

## 《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

### 第 2 讲：转变消极沟通

上次我们说“沟通”若要有效，那么就必须基于三个原则，就是真诚、温和和同理心。说起来好像不难，但是做起来就不容易了，更不要说我们在成长过程中，可能被很多消极的沟通思维和模式所影响，导致沟而不通，甚至引发矛盾和冲突。那么今天，我们就来详细说一说，到底“消极沟通”有哪些特征，具体表现是什么样的，应该怎样避免呢？

消极沟通首要特征：带来伤害的言语。

其中包括：羞辱人的、苛刻的言语、贬低的、充满破坏性的言语，还有欺骗性的言语。这些言语中，充满了对人的不尊重和伤害，甚至命令、威胁、争论、说教、谴责，甚至有些说闲话嚼舌头的，或者虚伪、毁谤。这里不是平等的沟通和交流，而是很明显有一种不对等在其中。道理我们都懂，但我们有没有注意到自己平常这样使用伤害言语呢？

就比如说这样一句话：“你就是这样的懒惰，你能不能负责一点……”这真的是很常见的一种句式。“你就是……”、“你为什么……”、“你本来应该……”，这就包含了苛刻的命令和贬低的论断，甚至有些羞辱的言语。即使对方确实可能有这样的问题，但这样说话的你也有问题，因为这样的语言不是在帮助对方去改进或者解决问题，而只是在宣泄情绪，以一种凌驾在上的姿态指责和声讨，这本身就是有破坏性的。

除了带来伤害的言语以外，“错误的沟通方式”，也是构成消极沟通的组成部分。

错误的沟通方式，其实就是一种令人不愉快的说话方式，比如说：专横地控制对话、不停打断别人说话、挑剔别人的错误、对话中充满着抱怨或者批评，甚至奚落别人，喜欢用争辩、说教式的形式谈话，这会让沟通的另一方变得压力非常大，当然不是愉快的对话。

这种模式好像还比较好辨认，但还有一些错误的对话方式可能是在一些包装之下的。有种沟通模式看似是在自我反省，但实际上是一种自我辩解和辩护，生怕人家看出自己的缺点和不完美。就比如这样的句子：“我知道我也有问题，但是他的错更多……”或者说：“我这样还不是因为 xxx，我也没有选择呀……”

这些辩护式的沟通模式的特点就是：面对反对自己观点的人，总是会反驳；专注在别人的过失上，而逃避真正的自我反省；甚至总是把责任推给别人，并且还不断提及他人过去的错误，当说到自己真正的问题时，总是转移话题。

那么，为什么我们会产生消极沟通呢？

其实从圣经中我们也明白这是罪的缘故。在伊甸园亚当和夏娃犯罪之时，神呼唤亚当出来，亚当当时是怎样反应的呢？在创世记 3:8-12:

“天起了凉风，耶和华神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华神的面。耶和华神呼唤那人，对他说：‘你在哪里？’他说：‘我在园中听见你

的声音，我就害怕；因为我赤身露体，我便藏了。’ 耶和華說：‘誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？’ 那人說：‘你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。’ ”

所以，在這裡，亞當的心態可以解釋為：“我知道神想和我溝通，但我沒有順從你，怕你不再愛我，懲罰我，所以我躲起來，不讓你看到真相，而且這不是我的錯，是你給我的配偶讓我犯錯的。”

無論從古至今，還是從小到大，我們有意無意都會陷入這種消極的溝通模式中，隱藏自己的過失，表面上和善，為了以這種方式得到愛，但是卻是真正阻礙了與他人之間的真誠溝通。有時候，我們無法真誠待人，也是因為我們害怕別人看到真實的我們，會對我們自己感到失望和排斥。

所以，要處理這些消極溝通問題的實質，就是要思考——我們是否願意成為一個更有愛心的溝通者，而不是只是自我中心地看到自己需要被肯定、被關注？

那麼，要解決消極溝通，總結起來就有簡單的四個步驟：

1. 背誦一些教導我們言語的經文，例如以弗所書 4:29 和箴言。
2. 重復閱讀關鍵的經文，例如以弗所書整個第 4 章，讓我們不斷反思怎樣讓基督來掌管我們的生命，並且思想被神掌管的生命會有怎樣的特質，比如：在愛里建造別人，有慈愛、憐憫、寬恕的心等等。
3. 學會用心傾聽，而不是假裝在聽。這需要做到：不打斷，不要急於回答，不讓憤怒的情緒影響你；也要不帶偏見和論斷地聽，允許別人有表達不滿的機會；不要忙着給別人提建議，這也包括不隨意應用經文來駁斥對方的話；這就意味着接納和同理心，帶着感情和愛來傾聽。
4. 操練自己常常說美妙的造就生命的話語，口中常常讚美和稱贊，當你習慣口中說的是這樣的話語時，你自己的心境都會大不一樣。

所以，我們需要基督的愛來充滿我們，在這樣的愛中，我們不需要來自別人的承認，也能夠感受到神讓我們存在的價值，不是苦毒和譴責自己，而是能夠真正地關心和傾聽。

以弗所書 4:29：“污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。”