

文 / 張佩玲

夫妻溝通 如何暢通？

你是不是和慕美有同樣的困擾呢？在你心中是否也這樣告訴自己：“他（她）應該知道我想要的”“不管怎麼說，他（她）是不會聽的”“我會不會要求太多”“讓他（她）知道我有這樣的想法會很丟臉”“假如他（她）想知道，他（她）應該問”。

我們都知道：一個健全的人格奠基於一個健全的家庭，而一個健全的家庭必須是家庭氣氛和諧，而一個家庭要氣氛和諧，首先，他們的父母之間必須有良好的關係，這關係會影響到其子女將來的人際關係，因此，不可不慎。

至於啓華和慕美，他們既彼此相愛，又為什麼會心存芥蒂呢？如果慕美不把她心中的感覺告訴啓華，啓華永遠是一頭霧水。久而久之，他們之間的關係難免受到影響。因此，夫妻之間的溝通是很重要的。今日，我們常講求“人際溝通”，上司與部屬、父母與子女、朋友之間都講求溝通，更何況是朝夕相處的結髮夫妻呢？

既然夫妻間的溝通如此重要，那麼，要如何溝通，才能達到效果？以下提供幾個原則：

1. 選擇適當時機
2. 一次一個主題
3. 儘量用“我希望”代替“我不希望”
4. 避免批評、評斷和強迫
5. 不要用含糊不清的字眼
6. 就事論事，避免提及不愉快的往事。
7. 儘量以陳述句代替問句
8. 注意說話的聲調與肢體語言
9. 耐心傾聽
10. 可以書信方式讓對方了解

婚姻生活是需要夫妻雙方共同努力經營的。如果二人皆願努力，你們之間的關係一定會大大改善的。試著把你的感覺表達出來，感覺有時候是錯誤的，它需要解釋。如果你不說出來，你的配偶怎會知道呢？你又怎麼知道他（她）會聽

不進去呢？

如果你們深愛對方却因沒有好好溝通而使婚姻導致裂痕，那是很可惜的。因此，別忘了，每天挪出一段時間，即使10分鐘也好，好好地與你的枕邊人枕邊細語一番吧！