



蔡慧玲 諮商心理師

# 猜猜你的心

## 伴侶溝通技巧

「你到底有沒有關心我」、「知不知道我在想什麼？」，這樣的話語，常出現在很多伴侶的對話中。當帶著委屈，告訴他今天發生的事，而他關心的卻是事情該如何解決，並很理性的告訴你事情解決了，心裡就不難過了，但通常卻相反，事情也許解決了，情緒還在，因為心裡的難過沒有被同理。不知道這樣的對話，是否常出現在妳和你的伴侶之間，是不是常常覺得雞同鴨講，溝通無法對上焦。

上帝造人，給予男女不同的生理構造。從亞當與夏娃的互動中，發現男女思考的差異。有人認為，男生來自火星，女生來自水星，生活背景不同，溝通起來，也就水火不容。

因此，性別溝通的差異，到底是來自生理的不同所造成，或是社會化的結果呢？一般而言，我們都認為男生的語言表達多屬於直接果斷，女性的表達多屬間接委婉，在口語的表達上會出現許多的形容詞，導致男生聽了老半天，聽不懂女生真正要表達的意涵，女生聽了男生的話，也常常覺得自己沒有被關注，反而一肚子氣。所以，不同性別所關注焦點有所差異，造成溝通時難以對焦，而產生許多的衝突。



如果我們從社會角色論(Social role theory)的觀點來看性別溝通的差異，會發現在社會化過程中，我們會從觀摩學習、性別的自我認同、角色期待等，讓男生與女生在社會上依所擔任的責任與扮演的角色不同，而有所差異。如男生多尋求實際的幫助和行動，在話題上較屬於工作取向，比較少個人性的話題；女生多屬尋求心理的親密和關心，在人際取向和個人性的話題比較多。因此讓許多男生不擅長將心裡的話告訴他人，而女生比較容易分享心事並關注他人的心情。一般而言，女生多為照顧、配合的角色，例如照顧他人；男生則多居於領導的角色，例如規劃事情的進行。因此在整個成長及社會化的過程中，女生會被要求體諒與包容他人，也因如此，女生在與他人溝通時，就

容易言詞委婉、察言觀色、不太直接說出自己真正的意思，怕要求太多，造成他人的負擔，另一方面又努力地藉由非語言溝通的方式，以眼神、表情及肢體語言發送訊息，希望他人能了解。男生常常搞不懂這種溝通方式，因為在社會角色期待的影響下，他們的溝通方式是較直來直往的，不管是語言或非語言溝通都是如此，所以他們較難去體會女生溝通時特有的曲折迂迴。如要吃飯這件事，男生可能直接決定要吃飯或吃麵，女生可能先問他人意見，了解大家的想法後，再決定要吃飯還是吃麵。

既然不同性別溝通容易有問題，那就不溝通了嗎？要一個人一天不說話也許可以忍受，但要一輩子不與人互動，那可就難上加難了，畢竟人是群居動物，都需要從與人互動的過程中，獲得支持與肯定。在我們的生活中，隨處可見與我們不同性別的人類，那彼此間的互動，總不能都是猜一猜對方在想什麼，因為，猜中了，溝通可以繼續，那如果猜錯了，不就掰掰說再見。既然不能一直猜下去，那也許有幾個原則與技巧可以自我提醒。

- 1.說話的人，可以描述一下發生了什麼事，如：「找了你一整天，手機都沒開」；
- 2.接著表達自己的情緒，以「我訊息」做開頭，如：「我覺得很著急」，而不要辱罵或亂發脾氣；
- 3.接著可以提出想法或期待，讓對方知道你的意圖，如：「我要你跟我道歉」、「我想知道這是怎麼回事？」；
- 4.最後共同討論下一次該如何處理，以免同樣的情況一再發生，如：「下次如果我們其中一個人臨時有事，趕不及約會，要想辦法讓對方知道，如語音留言之類的」。

除了「說」之外，「聽」也是溝通中很重要的角色，常常我們還沒聽完對方說的話，就自行下定論，所以說的人沒機會把話說完，聽的人又一肚子火，溝通不良就這樣

發生了。所以，先聽再說，不要急著發表自己的想法或感受；然後確實做到「聽到」、「聽完」、「聽懂」，如身體和對方說話時呈現45到90度角，並微微向前，這樣可以讓對方感受到對他的尊重，無形中就建立良好的關係和安撫對方的情緒，還有要記得適度回應，以避免他覺得在和空氣說話。

另外，如果真的溝通不良，也可以注意幾個原則，讓吵架是有建設性的！

- 1.緩和的聲調、語氣，可避免激烈的情緒。因為沒有人喜歡和激動的人講話。
- 2.不採敵對的態度。因為是要讓問題達成共識，而非讓彼此成為敵人。
- 3.同理與聆聽，可以緩和對方的情緒，更能理性溝通。
- 4.學習改變溝通的模式，女生可直接簡單扼要的表達自己想法，減少不確定語詞，如「我不知道」、「隨便」；男生可以試著解讀他人，並表達自己的情緒感受。
- 5.彼此直接溝通，不要找人傳話，因為表達方式不同，更容易引起誤會。
- 6.如果彼此情緒已經失控了，就暫時離開吵架的情境，避免針鋒相對。換個時空，反而能更理性、客觀的面對衝突。

說話，看起來好容易的事，但說得恰到好處，卻是一件好難的事。溝通看起來簡單，做起來不簡單。我們所講的每句話，都涵蓋我們的價值觀與社會角色期待，當我們能突破性別角色的限制，發揮潛藏的特質，如女生也可以勇敢，直接的表達；男生可以多關注對方的非語言訊息，適當表達情緒，這樣男生、女生就可以在地球上和平相處，創造幸福快樂的日子！