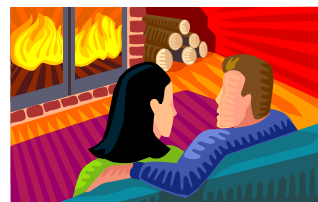


促膝交談是智慧

第十四封

親愛的賢伉儷：你倆好！

隨著孩子漸漸長大，你倆一定有更多的生活體驗、更多的話題需要交談。但是如何把經驗和感受、化做分享或分擔，以及如何促進彼此的交談，這些一直是婚姻中很重要、很有意義的課題。



現在我們再次探討「交談」的要訣：

首先，個人必須十分清楚自己想要「傳達的訊息」是什麼。因此，先要自我反省思考，然後按照事件的輕、重、緩、急，適時地以輕鬆、幽默、認真或嚴肅地態度表達出來。

不論事情多麼嚴重、急迫，儘可能事先顧慮到對方是否有壓迫感、或有不明究理之處？如果擔心自己可能語無倫次、急躁不安，不如把紛亂的情緒，坦誠表達在先，然後再說明事件，好讓對方在有心理準備的情況下接收訊息，才不致造成誤會。

當自己流露出「願意交談」的誠懇態度時，多半會得到另一方坦誠相待的回應，於是交談就可以順利進行了。偶而若遇對方不想交談，也要絕對的尊重，也許他／她覺得很累，身體不適；也許心情不好，正為另一件事操心；也許正在生氣，惡劣的情緒一觸即發。若是需要發發脾氣、或需要安靜，就由他／她吧！

可知，微妙的變化，也許就在這一瞬間。一方所展現出的尊重和接納很快會起作用，三、五分鐘，或十分鐘之後，交談或許就可以開始了。所以稍等一會兒又何妨呢？切記：完全的尊重與開放，允許對方有暫時不想談的自由，哪怕等個半天、一天也可以，甚至轉換一下自己的注意力，反躬自問：「怎麼了！我做錯什麼了嗎？」若有則改之，若無則繼續心平氣和地關心對方，如此才可以促成再次交談的機會。

既是交談，就必須遵守「且說且聽」的原則。任何一方都不能喋喋不休的說個沒完；也不可祇聽、不說，扮演一個沉默無言的人。談話的目的，不能祇為說服對方，即使對方有不同的意見、想法或感受，也要聽一聽，然後再予以積極回應，並綜合、調整出一個彼此都能接受的結果。

我們必須留心，任何兩個人（包括夫妻）交談時，最忌諱的就是抱著「合則謀，

不合則分」的態度。畢竟每個人都有屬於自己的背景、感受和限度，學習尊重不同的意見，或許假以時日有些看法、想法，還是會改變的；即使不能改變，也有值得體諒、尊重和包容的需要。

「交談」，尤其在夫妻之間是非常必要的，無論是說話的方式，為文的方式或肢體語言的方式，最重要的是彼此願意相互瞭解、尊重，以愛相互支持與鼓勵。而從婚姻生活中各個階段的改變，夫妻也持續不斷地在體驗、分享和分擔，兩人逐漸進入心靈深處的相會。等到彼此白頭偕老時，終將發現夫妻恩愛如昔，除了滿載著人生的歷練外，且為婚姻生活留下恩愛的美麗註腳。

專此祈祝
主佑時時！

反省、討論重點：

- 1.我倆已經能分辨負面情緒或冷靜理性的態度了嗎？試舉例分享一下。
- 2.我倆若有重要事件，需要好好「懇談」，按過去的經驗，是否還需做些什麼調整嗎？
（如：時間、情境、心情、態度…？）
- 3.為增添生活情趣，我倆願意做個約定（如：寫封短信或小卡片、送一朵小花…）

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啓
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)

