

Developing Effective Communication

发展有效的沟通

在你的婚姻中，如果跟配偶发生很严重的争执的时候，你们之间的沟通有效果吗？你们愿意采取建设性的态度继续沟通下去呢？还是立刻停止沟通？你必须先回答这个问题，然后才能采取下一步行动，使你们之间的沟通更有效。

你跟配偶沟通的能力是使你们关系更深厚，婚姻更成功的关键。每一个失败的婚姻，可以追溯到一方或是双方在沟通上的失败。如果两个人没有办法沟通，就没有办法解决冲突。因此，只好分道扬镳，或是关系瓦解。相反地，每一个幸福婚姻的秘诀，在于夫妇有好的沟通技巧以及懂得沟通的艺术。

如果你真的渴望跟另一半有更亲密的关系，那么你的沟通技巧必须要改进并且要加强。那么，该怎么做呢？这儿有一些简单的步骤。

1. 你是否愿意？这是有效沟通的开始。在你生命中任何部分的改变都必须有一颗愿意的心。神不会强迫你去沟通，就跟他不会强迫你跟他建立关系一样。记得耶稣当年跟那些宗教领袖说“我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。”（马太福音 23:37）当我在做婚姻咨询的时候，常常听到一方说同样的话。“我要一个亲密的婚姻关系，可是他（她）就是不愿意。”在这段话耶稣指出，愿意的心是开启任何关系的钥匙。在多数案例，当婚姻中沟通出现了问题，毫无疑问的一定是他们之间缺乏沟通的能力，其实简单地说，

就是他们没有愿意去做的心。所以，就看你愿意不愿意花时间去训练你的沟通技巧？在你们婚姻失败的地方，你愿意去请求对方原谅吗？你是否渴望学习新的沟通方式，来使你成为更好的沟通者呢？

2. 放弃你的借口。如果你真的愿意让神来帮助你，改进你的沟通能力，首先你必须放弃你脑海里已经找好的借口。如果你逃避跟配偶沟通的责任，你可以随便找个借口。

有哪些借口呢？有人跟我说，“我不会沟通都是我父母的错。因为在我成长的过程，我的家人中没有一个好榜样让我学习。”通常人们想这是一个最棒的借口。然而，我提醒他们，现在有一个最好的榜样，就是耶稣基督，他为我们树立了有效沟通的榜样。（约翰福音 13:15）

也有人会告诉我，“造成我沟通失败的原因都是对方的错。如果他（她）不是那么——的话，我不会这样回答。”你看，你不仅不为个人的行为负责，而且还把责任推给对方。

让我给你一个最离谱的借口，以及神如何回应这样的借口。摩西有一个表面上看起来非常合情合理的借口，就是他不能代表神说话。他抱怨说，“主啊，我素日不是能言的人，...我本是拙口笨舌。”（出埃及记 4:10）我们看出来摩西对他说话

的能力完全没有信心，因为他觉得自己不会说话。可是，最重要的问题是，是否神接受他这个借口呢？没有！神用反问摩西的方式来回答他，“谁造人的口呢？...现在去吧，我必赐你口才，指教你所当说的话。”（出埃及记 4:11-12）神给摩西的回答，是给他一个保证，一个应许，以及会帮助并教导他该说什么话。神信守他的承诺了吗？你只要去看出埃及记，民数记和申命记，看看摩西如何对他的百姓说话，就知道了。

所以，放弃你的借口吧！取而代之的是开始请求神帮助你，并指导你如何成为一个好的沟通者。神会与你的口同在，正如他跟摩西同在一样。

3. 承认自己的缺点及过失。下一个能帮助你有效沟通的步骤是，承认自己在沟通时所犯的**错误**。也就是说，你必须先谦卑，并且诚实地在神面前找出自己的错在哪里，然后向对方认错。

如果你说，我不知道自己错在哪儿，那怎么办呢？那么你就停下来想一想。当争执发生的时候，你是否固执的拒绝承认自己的错？而且当你的错被指出来的时候，你是不是掉头就走，拒绝沟通？还是当你们意见不合的时候，你就恶毒地用你的怒气和尖刻的话语攻击对方？或是你因不耐烦而粗鲁地打断了对方的话？当你的配偶发现你做了一些在他（她）眼里看为错的事，你是否用谎言去搪塞？还是你夸大其词，让自己听起来没有错？如果在你们的关系中，你常常在这些

失败中挣扎，首先要解决的，就是承认自己的错，并且请求对方原谅。同时，你也应该谦卑的来到主前，求他在你这些失败软弱的地方，引导你如何来改变自己。

如果你想更深入地了解导致沟通的失败，请看“是什么原因造成沟通失败？”这篇文章。

4. 找时间。许多时候来咨询的夫妻常常告诉我，他们就是没有时间来改进彼此之间的沟通。对我来说，我相信这又是另外一个听起来不错的借口。我这么说，乃是因为，当我们在婚前约会，交往的时候可有时间呢，那么，为什么现在没有时间了呢？问题不是需要多一点时间，而是得好好善用我们现有的时间。我几乎每次都跟人说，“你永远都找不到时间沟通，但是你必须得腾出时间来和对方说话。”比如说，如果有重要的事，你不论多忙也会找时间去办，对不对？如果你想去看一场篮球赛，你不是一定得找出时间去看吗？一旦你把时间安排好了，如果有别人邀你在这个时间去做别的事，你一定会拒绝，对不对？同样地，腾出时间和对方说话，就跟你腾出时间去做你认为重要的事情一样。从历史上看，我们的天父选择藉着他所派遣的先知和天使，把他对我们的爱显明出来。最后，“及至时候满足”神就差遣他的儿子成为见证，因为你对他非常重要，以至于你会了解他真的爱你，在乎你。（加拉太书 4:4）所以，当你选择腾时间来沟通，就表

明了你愿意去爱对方。沟通，简单的说就是爱的选择。

你是否每天都做这样的选择去爱对方呢？你是否花时间跟你的另一半坐下来讲讲今天所发生的一切呢？如果你这么做，你的举动就告诉了对方，他（她）对你非常重要。如果你根本就懒得跟对方谈话沟通，这就表明了你不在于他（她）

5. 尽量减少被搅扰。为了有更多时间沟通，你必须决定什么事情会消耗你太多时间。什么事情会搅扰你跟配偶沟通的时间。

我在这儿说的是什么样的搅扰呢？有许多种。比方说，家里的电视整天都开着。为什么不试试饭后把电视关掉一个小时，这样你们可以坐下来彼此谈谈心？试试看吧，相信连孩子也会坐下来加入你们呢！

对于有些工作狂，常常加班，很晚回家，有时候甚至还把公事带回家。为什么不试试选几个晚上准时回家，把公事留在办公室呢？如果你可以回家跟你的妻子，孩子共进晚餐，那将是多么幸福的事啊？

如果你每天晚上的时间，都被运动，或是你的嗜好，甚至是你孩子的活动给占用了，为什么不试着减少这些活动，或是拿出一个晚上把孩子交给别人带，你跟你的另一半出去约会呢？就是这些外务杂事拦阻了你和另一半的沟通，想办法改变一下吧！如果你想建立或是维持真正的沟通和友谊，这就是你该付出的。

记住，在夫妻关系中第一优先，必须是去享受跟你配偶的合一，以及彼此相伴的快乐。(创世记 2:18) 这是合于圣经的优先顺序。别让别的事情搅扰了在你生命中最重要的事！

6. 约会和娱乐消遣。你还记得当你们第一次约会，彼此相处快乐的时光吗？在你们相处的那个时候产生了什么结果？你们是不是自然地产生了友情，后来发展出对彼此的爱意？为什么会发生这样的事呢？不是因为当你们在一起彼此分享你们对事情的看法，使你们彼此建立起牢不可分的情愫吗？沟通就是在约会和共享快乐时光下结出的果子。

在圣经里能代表这个真理的例子就是在“雅歌”这卷书里。当你读到这卷书的时候，你可以明显地看见所罗门王和他的妻子之间，彼此那种开放的，亲密的，有意义的沟通。问题是他们怎么会有这样的关系呢？你往下看，答案就出来了，原来是他们常常一起做很多事。当他的妻子在山上的时候，他去看她。(雅歌 2:8-9) 他们也一起去利巴嫩和别的地方旅行。(雅歌 4:8; 7:11) 他们也一起去田间小径闻花香。(雅歌 2:10-14) 从这些经文也可以看见当他们在一起的时候，彼此是如何跟对方说话。所罗门王的妻子说，“求你容我得见你的面貌，得听你的声音；因为你的声音柔和，你的面貌秀美。”(雅歌 2:14) 这些特别相处的时光就会带出这样美好的沟通。

你和另一半上次一起单独开车出去，或是在住家附近散步，是什么时候呢？要是你希望改善你们的沟通，唯一的办法就是付诸行动。那么，这个星期，两个人选一天或一个晚上出去约会？试试看，这样会使你们的关系更甜蜜，沟通更顺畅。

7. 一起祷告。在婚姻关系中两个人一起祷告，会增进彼此更深的沟通。你也许会问，为什么祷告会影响我们的沟通呢？答案很简单。当你跟对方一起祷告的时候你所讲的都是你认为最重要的。你会跟神说一些在你日常生活中不常跟配偶说的话。当你在你最亲密的配偶面前，跟神说出你心底最深的秘密，这一定会使你们之间的关系更亲密。像这样诚实开放的态度，自然而然地会使你们有更多的沟通。当大卫王形容他自己的祷告生活的时候，他说，“耶和華啊，我从深处向你求告。”（诗篇 130:1）诗篇是一个人把他心里最真实的盼望，恐惧和问题，向这位伟大又爱他的神的倾诉，这是一个带有能力的典范。当你进入大卫王心底深处的时候，你的反应是什么？你是否有跟他一样的感受，是否有跟他一样的挣扎，进而更爱他呢？同样地，当你在你的配偶面前向神倾诉你的心声的时候，你们两个人也会被那种深深的了解和爱，紧紧地结合在一起。

不要让你的惧怕，骄傲或是自满，拦阻你跟另一半一起祷告的时间。邀请你的他（她）跟你一起来到神的面前来等候神。如果你这么做，你们的沟通一定会更美

好。

8. 有意义的内容。如果你真的想增进你们的沟通，你说话的内容也必须有所改进。

你们之间的交谈不可以那么表面化，你必须把你生命中最重要的事分享出来。有意义的沟通总是能满足，建造彼此，并且也能鼓励你们有更多的沟通。你怎么能说出更有意义的内容呢？

首先，必须在你的生命中发生有意义的事情。怎么说呢？在你的生命中能发生最有意义的事，就是你跟神的关系。当神在人的身上做工的时候，人们就被圣灵充满，这种经历实在值得我们去跟别人分享。大卫王描述这丰盛的生命的时候，他说，“凡敬畏神的人，你们都来听，我要述说他为我所行的事。”（诗篇 66:16）

五旬节门徒被圣灵充满以后，也经历了同样的事。彼得说“我们所看见的，所听见的，不能不说。”（使徒行传 4:20）

所以，求神开始在灵里激励你，使你里面充满他的活水。在主的话语里寻求他，并分享你所学的，还有神在你灵里所成就的事。你越是多跟你的配偶分享属灵的事，你们的关系就会越深厚。

另外，有意义的对话，也包括你每天所发生重要的事；高兴的事，你的挣扎和你所成就的。这些在生命里都非常重要。当你跟配偶商量的时候，他（她）会感

受到你们之间的关系变得更有意义了。这样会带来更多沟通的机会。

所以，今天晚上，何不就把今天在你身上所发生的一件事跟你配偶分享，并且告诉他（她），你对这件事的感受。然后再分享你从神的话语里所得着的真理，还有圣灵如何把这个真理用在你的生命中。当你采取了这些步骤，你们的沟通就更有意义了。

9. 更多的鼓励。最容易增进你们沟通的方法是，经常向对方说出你心中的感谢。

我们非常容易用话语去批评对方的错；但是这样做，一点效果都没有。为什么那些，鼓励人，赞美别人做得好的话，常常很难说出口呢？

圣经教导，赞美和鼓励的话，在沟通的时候是有效的，也是必须的。圣经告诉我们“天天彼此相劝”（希伯来书 3:13）所罗门也教导说，“惟敬畏耶和华的妇女，必得称赞。”（箴言 31:30）有一天，天父会对忠于他的人说，“好，你这又良善又忠心的仆人。”（马太福音 25:21）

我确信你的另一半今天一定做了什么值得被感谢和称赞的事。你向他表示了吗？

想想你的另一半为这个家和家人所做的一切，为什么不告诉他，有他（她）成为你生命中的另一半是多么的蒙福啊！

当你开始在沟通的时候变得更会鼓励对方的时候，你想什么事情会发生呢？你

们整个的关系会更巩固，这是因为对方感受到你的爱和关心。

10. 让基督成为你的典范。耶稣说，“来，学我的样式。”（马太福音 11:28-29）

这个教导特别可以应用在沟通方面。主耶稣是一位至高无上的沟通典范。他在每一个情况下总是保持着完美的平衡。对那些宗教的伪君子，他可以说严厉的话语来责备他们。接下来，他可以对一个孩子或是一个愿意悔改的罪人说柔和的话。他可以很自如地表达他最深处的情感，比如他的痛苦，他的悲伤，甚至于在耶路撒冷“甚是忧伤，几乎要死”。（马太福音 26:38；路加福音 19:41）对他的门徒，他也可以在他们的生活和未来的事工上，表达他最高的希望和目標。

你愿意跟随他的脚踪，让他开始改变你吗？如果你愿意，他会帮助你成为一个有效的和均衡的沟通者。他所要的就是你的降服以及让他完全掌管你，成为你的主。（罗马书 12:1-2）当你降服以后，神也会让你成为你的配偶和孩子沟通的典范。今天就让神动工吧，你也会开始享受你以前从来没有享受过的幸福，快乐的婚姻关系。