

What Causes Communication Breakdown?

是什么原因造成沟通失败

你是否曾经有过这样的经验，就是当你跟你的配偶商量事情，不但没结果，而且一件事谈了几个钟头，最后还是在不开心的气氛下收场。你走开以后心里想，到底怎么回事啊？为什么我们不能解决问题呢？如果你曾经有过这样的经验，你就知道这是多么令人沮丧，懊恼了。可是，更令人泄气的就是这对夫妻，仍然习惯性的在许多事情上，用同样的模式去沟通。长久下来，这种失败的沟通，会导致他们觉得他们之间的问题，永远没有办法藉着谈话来解决。最后，他们彼此就会越走越远。

如果你发现跟配偶之间的关系已经走到尽头，我鼓励你仔细地读这篇文章。你需要在你觉得无药可救以前，先找出是什么原因，造成你们无法沟通，并且需要采取什么行动来改善。别错过这个增进你们沟通技巧的机会。如果你这么做，就会增加你跟配偶之间的亲密伴侣关系。所罗门的妻子说，她丈夫的声音是那么的甜美，她渴望时时刻刻跟他在一起（雅歌 2:14）。你会跟你的配偶说同样的话吗？你认为这是一个跟你所爱的人，美好的说话方式吗？

如果不是，请考虑下面这些原因，为什么你们的关系出现了问题。更重要的是，你能做什么来解决问题呢？

确认是哪些方面阻碍了沟通

1. 固执己见 沟通应该是在愿意交换意见，并以爱和接纳为基础的态度上来开

始。可是当你跟你的配偶发生冲突的时候，你是否拒绝继续沟通？你是否坚持非按你的办法，或是非按你的观点不可？固执己见，就好像一道墙，筑在你跟配偶中间。这个障碍断绝了你们之间的亲密关系，也使你的心在冲突当中变得刚硬。为了使你们的沟通有效，这道固执的墙一定得拆掉。

因为坚持己见的缘故，使得保罗和巴拿巴为了马可而意见不和，甚至不能妥协。因为在他们第一次的旅行布道时，在工作还没有完成以前，马可先离开他们回家去了。所以后来当保罗和巴拿巴决定第二次行程的时候，他们为了，要不要带马可去，而发生了争执。从经文里我们看见，巴拿巴坚持要带马可一起去，而保罗却坚持不要带马可去（使徒行传 15:37-38）。他们争吵得很厉害，以至于最后他们只好各自另找同伴，分道扬镳各走各的。这个造成沟通失败的原因，在于两个倔强的个性互不相让的结果。这听起来像你家的情形吗？

如果他们双方不是那么倔强的话，他们的沟通不会失败，而且是可以解决的。但是双方为了坚持自己的立场，而不肯去接纳对方的观点和想法。这就是为什么，神要求丈夫和妻子要在敬畏神的前提下，彼此顺服（以弗所书 5:21）。通常这个顺服的态度，会帮助问题快速解决。但这不是我们一般的反应。神早就知道我们天然人的个性，所以他叫以色列人是“硬着颈项的人”（出埃及记 32:9）

当你跟配偶说话的时候，你是不是一个硬着颈项，固执己见的人？如果你们之

间的沟通很难达到目的的话，那么这个态度是你们首先要省察的。你可不可以请求神给你一个柔软的心，使你们愿意就所要解决的问题达成一个共识？

2. 当你不肯承认自己错误的时候一个最主要检视你是不是固执己见的方法，就是看你愿意不愿意承认自己的错。当你们双方被对方的行为伤害到的时候，除非其中一方承认这是他（她）个人的错，否则没有和解的余地。通常这不是一个人的问题。在大部分的案例，两个人才会造成冲突。你也许只有百分之十的错，或是百分之九十的错，但这不重要。你必须对你自己的部分负责。耶稣说，“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺”（马太福音 7:5）。

因此，停止玩这种指责对方的游戏，并且开始为自己造成冲突的部分负责。承认自己至少在这次冲突里的责任，这是解决你们之间冲突最快和最容易的方法。所以下次当冲突发生的时候，不妨试试吧。

3. 比较 另外一个造成沟通失败的原因是比较。如果你说，“你跟你妈妈一样”或是“你为什么不跟你爸爸学？”你犯了一个极大的错误。把你的配偶去跟别人比，这样会使你们的谈话走到死胡同里。你的另一半会觉得这是很严重的攻击，他会马上做出防御的姿态。“比较”是一把利剑会直接刺到人的心里。你的另一半会觉得你非常不公平，因为他根本就跟别人不一样。你做了一个恶劣的归类，所以你和你的配偶就开始在这一点上，继续浪费时间争吵不休。

圣经警告我们要停止比较。“因为我们不敢将自己和那自荐的人同列相比；他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的。”（哥林多后书 10:12）保罗教导我们，如果我们自己跟自己比或是跟别人比，这是没有智慧的。你真的不应该担心要去像某一个人。可是，如果你真的想把自己跟别人比，最好跟耶稣比。请他把你改造得更像他，而不是去像某个人。

所以，何不将你把配偶跟别人比的时间，用来对付造成破坏你们关系的问题上呢？这是善用你的时间和解决沟通问题最好的方法。

4. 翻旧帐 许多时候当我做咨询的时候，双方都把过去所受的伤害，拿出来当作武器来逼对方投降。激烈的争执随之而起，到最后什么都没成就。唯一的结果就是更气愤更沮丧，当然彼此的距离也更远。

我个人认为，过去的事已经发生了，已经过去了，你也不可能去改变什么。但是就你过去的罪和失败，你可以采取行动，去跟对方和好，忘记过去发生的一切，彼此往前走。保罗就是用这种态度看生命，他也鼓励我们这么做。无论他成功或失败，他说“我只有的一件事，就是忘记背后，努力面前的。”（腓立比书 3:13）

所以，忘记过去发生的事情，你必须先饶恕并跟对方和好。为了得到饶恕，去跟对方讨论这些还没解决的问题，并且一次解决。“饶恕”与“和好”总是行动的第一步，

把过去的事抛在脑后，让增进彼此亲密关系的那扇门打开。（马太福音 11:25-26）

然后决心再也不把过去的事拿出来当作武器，来攻击你的配偶。只针对现在发生的事情讨论。这样会使你减少很多麻烦，也会让你的沟通顺畅，有果效。

5. 攻击你的配偶 你是否曾经有这样的经验，你跟你的配偶花了所有的时间来彼此攻击？一个接一个的甚至把原来为什么争吵的事都给忘了。在彼此攻击的时候因为不愿意饶恕对方，所以问题还是得不到解决。（以弗所书 4:31-32）

如果你要有有效的沟通和解决问题，你应该开始针对问题而不是针对人。这是解决任何冲突最基本的方法。可是，你怎么能停止彼此攻击，并且开始解决问题呢？

首先，你必须省察自己的心，看看自己在这次冲突中做错了什么。这样才能真正的帮助你找出问题。特别重要的是，确认你有什么沟通的问题（比方说，不听别人把话说完，你说得太多，或说得不够，插嘴，打断对方的话，快下结论，责怪别人或是突然生气）。

第二，你必须在不攻击对方错误的情况下，承认自己的错。大多数的时候如果你对你的配偶采取低姿态，而且柔和的回答，对方就不容易防备你。（箴言 15:1-2）

最后，请求对方的原谅才能解决问题。心平气和的找出一个长久解决之道，以至于同样的问题不会再重演。当你采取这样的行动的时候，就不需要再彼此攻击了

6. 夸大 你是否曾经听过你的配偶对你说，“你总是这样”或是“你从来不按我说的去做”“每次你一回来就有事！”当你听到这些话的时候，你心里怎么想？你是不是马上想到至少有一次，你没有做对方指责你的事？你就马上回答“我不常这么做”你的配偶就会想，他不相信他这么做过。所以你的另一半就开始提醒你，曾经做错失败的例子。这样你们之间的对话很快的就降至冰点，又开始彼此责怪。

唯一能解除这种没有结果的沟通，就是停止夸大的字眼。像“总是”“从来”“每次”这类的词，在争执的时候，就是火上加油。这些字眼会让人更气愤，因为你的配偶最少会想到一次，你指责他（她）没做的事而他（她）确实做了。“夸大”唯一的解决方法就是“用爱心说诚实话”（以弗所书 4:15）诚实话就是，你的配偶也许做了很多次或是不经常作，但是不要说“总是”或是“从来没有”。所以应当公平和诚实地跟你的配偶说话。你们的关系就会有所改善。

7. 撒谎 为了让沟通能有效地进行，你必须诚实。当你跟你的另一半讨论事情的时候，你是否扭曲事实而偏向你自己这边？当你的配偶抓到你做的跟说的，自相矛盾的时候，你会不会改变你的故事？当你的错误被指出来的时候，你是不是改变话题，让大家不要再注意你的错误？如果你这样做的话，你并没有诚实面

对你的配偶。最后，你的配偶会觉得你缺少诚意，将会造成整个沟通失败。你的配偶也会对你所说的产生怀疑，下次即使你说实话的时候，他仍然怀疑你。这种缺乏互信，会造成你们彼此采取防御的态度。这样你们之间的沟通会完全停止。

当人在撒谎的时候，或是完全不诚实的时候，实在不需要一位火箭专家来判断。

记住，一个信徒有圣灵在他里面帮助他分辨真理。他被称为“真理的圣灵”是有原因的。（约翰福音 14:17）圣灵进住在每一个信徒的心里，给他们增加分辨真理的能力。（约翰福音 16:13）

所以，如果你要你的配偶相信你说的话，你要圣灵为你说的作见证，那么，就开始说实话吧。保罗教导我们“你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体”（以弗所书 4:25）记住，你和你的配偶才是真正的肢体。你们是合而为一的一个肢体。可是，想想看，如果你身上的肢体受伤了，却不告诉你，你想会有什么样的后果发生呢？如果你伤得很严重却不感觉痛，你想你能忍受多久？在你的婚姻里也是一样。如果你们互相欺骗对方，你们的婚姻怎么能走下去呢？

也许在你开始改变撒谎的习惯的时候会比较难，特别是撒谎已经成为你的习惯的时候。可是你必须开始改变。如果你最近曾向你的配偶撒谎，为什么不今天就去把真相告诉他（她）呢。这就是证明你已经诚心悔改最好的态度，这也是恢复

你们婚姻关系最好的一步。接下来，尽量把圣经里有关谎言的经文都写在一张纸上，天天念，这样神的鼓励和信念就会深深的占据了你的心思意念。保罗说“圣经都是神所默示的，於教训，督责，使人归正，教导人学义都是有益的。”（提摩太后书 3:15-17）最后，请求神勒住你的口舌，这样当你想要说谎的时候，神的灵在你里面会帮助你不会犯罪。（诗篇 141:3）

8. 粗暴的言语 当你的配偶忽然冒出很无情又伤人的话，你第一个反应是什么？

你想顶回去吗？所罗门王说，“言语暴戾，触动怒气”（箴言 15:1）你自己不就证明这是真的吗？当你说粗暴的话的时候，你正开始一场没有结果的对话。因为人的怒气并不成就神的义（雅各书 1:20）。

所罗门王教导我们应该怎么去说服别人。“恒长忍耐，可以劝动君王；柔和的舌头，能折断骨头”（箴言 25:15）注意，无论在任何话题上，如果你耐心地，柔和的说，这是沟通最好的方法。换句话说，不要强迫，宁可放轻松。用诚实的心，说柔和相称的话。这样会让你的沟通有果效，同时也给你最好的机会去说服你的配偶。

如果你们的谈话没有成就什么事，最好再想想你们是怎么沟通的。你用的是激烈的指责还是温柔的说服？你的舌头是用爱来影响你的另一半，还是坚持用高压手段和恐吓？你们谈话的品质就会回答这些问题。大卫王在诗篇 39:1 说“我谨慎

我的言行，免得我舌头犯罪，”这样的心志可以克制你的舌头，就如主的仆人要温温和和的待众人。（提摩太后书 2:24）

9. **暴怒** 在沟通上出现问题最危险的要素就是怒气。这忽然爆发的怒气跟旧事重提，翻旧帐，对你们之间的沟通一点帮助也没有。在经文里多次的警告我们，一个爱生气的人永远没办法解决问题。他只会让问题更复杂。箴言 29:22 警告我们，“好气的人，挑起争端；暴怒的人，多多犯罪。”在你的婚姻中是否充满了问题？暴怒也许就是这些问题的根源。你是否觉得你宁可一个人住，也比跟配偶住得好所罗门王都知道，所以他说“宁可住在旷野，不与争吵使气的妇人同住。”（箴言 21:19）这也适用于爱争吵和爱生气的男人。

在你们夫妻的关系里，你是那个很容易发脾气的人吗？如果这是你的弱点，你愿意承认并且对付它吗？如果你愿意学习控制你的火爆脾气，那么你们之间许多沟通上的问题自然就消失了。也许你会说，我该怎么学习控制我的脾气呢？

首先你要了解怒气并不是邪恶或是罪。圣经说，“生气不要犯罪”（以弗所书 4:26）所以，我们有可能会发脾气，但是不要犯罪得罪神和你的配偶。耶稣也曾经发怒，当然他并没有犯罪（马可福音 3:5）这是很重要的，你要记得，这只是你表达你怒气的方式，而这样的方式让你犯罪了。怒气的表达可以有建设性的方式或是毁灭性的方式，那就看你如何选择了。控制你的怒气，并且让它成为你采

取建设性行动的动机，在这有几个方法。

首先，你必须作一个选择。选择“不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲”（罗马书 6:12）。当你容许罪性的怒气和愤怒存在你心中的时候，就无可避免的随时会爆发出来。所以，今天就做这个决定吧，我绝不让我的怒气继续来辖制我。

下一步，选择让圣灵来环绕你，并且让他用大量的活水将你里面的怒火熄灭（约翰福音 7:37-39）圣灵比我们罪性的怒气更有能力。如果你愿意在他面前降服，他能控制你。

为了帮助你控制你的脾气，当有小问题发生的时候，你最好马上去解决，不要累积在心里。耶稣说，我们应该在问题变大以前，快快解决（马太福音 5:25）。保罗也教导我们应该在日落之前解决问题（以弗所书 4:26），尽速把小问题解决掉，会帮助你停止往后可能发生像火山爆发那么大的怒气。

最后，选择先听再说。我们大多数的人都应该学习这个听的技巧。通常我们准备好去“说”比准备去“听”还多。注意到使徒雅各讲到“听”，“说”和“怒气”彼此的关联。“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”（雅各书 1:19）在你说话以前，你愿意先听并且去了解你配偶说什么

吗？如果你不要让你的怒气发作，那么就求神把你的嘴封起来，只听就好了。当你慢慢地说的時候，你的怒气也不会那么快发作。

你们不妨参考圣经里，当人被激怒的时候的例子。看看他们是采取什么有效的行动的。民数记 16:15;尼希米记 5:6-7;撒母耳记上 11:6.

亲爱的弟兄姐妹，沟通是你们婚姻关系里最重要的一环。别错过了上帝赐给你们享受那彼此沟通甜美的福气。怒气会毁掉你们的合一，所以尽量找机会彼此亲近