

夫妻沟通（二）：沟通的层次—朱如月老师

沟通有不同的层次，认识这方面可以帮助我们学习与神与人进行真诚的交流。如果粗略分类，沟通可以有以下 5 种不同的层次。

一、寒暄客套—没有分享

在陌生人之间进行的一般性评论或者询问，是最表层的交流，可以说是没有分享。但它也可以打开通向更深层沟通的大门。

例如：“早安！”“很高兴认识你。”“火车晚点了。”“吃过饭了吗？”

圣经例子：约 4：7 - 9。

二、陈述事实—分享所知

陈述或信息的分享，但没有真正的个人之间的交流。这个层次的沟通以其他人、事或者地方为中心。

例如：“那人是我的高中同学。”“你今晚看篮球赛吗？”或者丈夫把听来的新闻说给妻子听。

圣经例子：约 4：10 - 11。

三、沟通意见—分享所想

交流一些个人的想法和意见，或者表达自己的观点、判断和决定。这仍然不是真正的交流，因为一旦察觉到任何拒绝或反对的信号，都会使真正意义上互动的大门关闭。

例如：“生活在一个寒冷的地方，日子一定不好过。”“你觉得这个时候买楼是一个好时机吗？”

圣经例子：约 4：12 - 15。

四、分享感觉—分享所感

这个层次超越了“头脑中的交谈”，开始分享感觉和感情，并开始揭示“我是谁”。虽然双方仍会探讨各种观点，但除了交换有关事实的信息外，还表达了对这些看法的真实感受，如觉得沮丧、失望或高兴等。从心而发的感受具有无比威力，能够渗透人心。

例如：“我今天过得很不好，感到很失望，快崩溃了。”“你的心地很好，能够成为你的妻子，我感到很荣幸。”

圣经例子：约 4：16 - 26。

五、透明敞开—分享自己

无需担心遭到拒绝或批评，一般只发生在与神、配偶或最亲密朋友的交流中。这是最高层次的沟通，需要完全敞开和高度的坦诚，双方分享彼此内心深处的信念和情感。这种沟通不易达到，需要花时间，也要彼此接纳、尊重差异、互有好感和信任，这种沟通才能够成功地进行。

例如：“也许我太敏感了，但是你把我生病的细节告诉你的朋友，确实让我感到受伤害。”“当你嘲笑我的错误时，让我很恼火。我不知道自己为什么会这样，但我确实恼火。”

圣经例子：约 11：32 - 35。

也许我们口头上常常标榜自己的敞开和诚实，但心底里却会穿上盔甲来保护自己的思想和情感。从亚当和夏娃认识到罪的那一刻起，他们就想方设法地遮盖和隐藏自己。创 3: 7-8 这样记载：“他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子，为自己编作裙子。天起了凉风，耶和华神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华神的面。”我们每个人都以自己的方式做相同的事，包括对神、对配偶。不过，沟通若能进入更深的层次，不管与神、与配偶、与朋友和弟兄姊妹，关系都会更加亲密。

思考问题

- 留意你跟配偶的沟通多在哪个层面？如果要分享感受和敞开自己，会有什么困难？可以怎样靠着主克服？
- 尝试多加练习，把你的感受说出来，让配偶更能体会。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

邱清泰、余竹君编著。《你依我依（恩爱夫妇训练课程）》。美国：家庭更新协会，2001年。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。