

《溝通方式不只是語言》

郭麗梅

和丈夫結婚到現在快3年了。在結婚頭一兩年我們常常為了一些雞毛蒜皮的事情吵得不可開交。久而久之，吵架好像就成了我們的主要溝通方式，雖然我們彼此都討厭這種狀態，但好像也不知從何解決。

然而吵多了，我們都感到相當疲累，盡量跟對方保持著一種無形的距離，生怕惹到對方。但是，在這種緊張凝重的氣氛下一旦爆發，後果會更加嚴重。我們彼此都意識到我們的溝通出現了嚴重的問題，必須要改變這種壓抑的狀態。

為了要查出我們到底因為甚麼原因而爭執，所以我們找到了一個方法，就是在吵架的時候錄下我們談話的內容。雖然我們只用過錄音方式（我想最好是拍下短片，有畫面更直觀），但是這個方法真的非常湊效呢。

我們會在氣消後給對方播放所錄音的內容，有時候我們聽著聽著都會笑起來，因為真的像兩個小孩子吵架一樣，想想確實很沒必要為這些瑣事而大動干戈。過後我們都會向彼此道歉，為自己當時的語氣語調感到羞愧，然後說：“難怪你會生氣，我自己聽自己的聲音也覺得受不了，十足一個魔鬼！”“親愛的，我當時真像一個惡毒的女巫婆，如果我是你我會拿個大棒槌把我自己打扁，不過幸好你沒有這麼做。”“不，親愛的，我當時也像另外一個人似的，也感謝你一直對我的忍耐……”

就這樣，我們的緊張關係就漸漸地消失了，因為誰也不想再重現那個可怕的自己。我看過一個BBC的節目，他們研究不同的人在不同情況下的各種情緒和各種表情。其中讓我印象最深刻的是對一對夫妻吵架的研究。工作人員給他們的頭、面部、心臟等區域貼上感應器並連接上電腦。然後工作人員讓他們討論他們之間存在的問題。談著談著，他們就吵了起來，而且越吵越激烈……過後，心理學家給這對夫妻分析了他們的表情。當中有這樣一句話：“影響夫妻感情的並不是他們所說的話，而是他們的臉所顯示的表情。”這句話使我深深地明白到，以前我總是對莫名的感情疏遠而感到十分困惑不解，原來表情、語氣、音調是最重要的溝通方式。

後來，自己慢慢想明白了，其實吵架也並不可怕，偶爾冷戰也是正常的。而且吵架也是溝通方式的一種，在經過了一些爭吵之後，我們會慢慢了解到另一半的一些想法。從而知道如何避開他/她所不喜歡聽到的話語。

最後，我認為男人和女人的思維和處理問題的方式本身就存在著很大的差異。我們很多時候會潛意識地要對方按照自己的方式去做，而沒有在自己身上找原因，總以為最對的就是自己，這種想法真的需要改變。我們要尊重對方，接受差異，理解不同，接受對方的缺點，而盡可能地看看自己哪方面還可以做得更好，那麼我覺得這樣我們的婚姻才會愉快，遇到問題也能迎刃而解。