



## 溝通是愛的種子

江慶源

「愛」是幸福花園的核心基礎，唯有根基穩固，才能耐得住人生各階段風雨，愛之多寡也是這花園幸福與否的一大考驗，量寡無法拉近距離，量多可能成爲壓力，唯有適時適量較不易有反效果。曾看過一段影片，有一孫子愛喝奶奶煮的刺瓜仔湯，奶奶獲知後，天天煮刺瓜仔湯，一家人吃刺瓜仔湯吃到悶、喝出氣來…。奶奶錯了嗎？奶奶只是想表達愛，但卻不知量的拿捏而形成家庭壓力。類似這樣的故事幾乎常在家庭中發生，愛到底要多少量才夠？唯有經溝通而相互了解需求，才不會造成壓力。

也曾聽過一笑話，有一慈愛奶奶難得一見新潮帥氣的孫子，看他形似金城武的外表卻穿著一條褲管都是破洞的牛仔褲，疼惜之心油然而生，奶奶心想隻身在外孫子連褲子破了都無人幫忙縫補，此疼愛之心讓奶奶輾轉難眠而半夜起身幫孫子縫補褲子。隔天一早，孫子看見變了樣的褲子，吃驚、傻眼、生氣，丟了句：「奶奶！這褲子很貴ㄟ，怎麼把它弄成這樣，你真的很雞婆。」門大力一關就離開，奶奶一臉委屈的不知如何是好。這也是因愛未能溝通了解造成不愉快的家庭故事。溝通是爲了讓雙方彼此了解內在需求，若只是一廂情願少了溝通，可能就會讓愛成憾事。

愛絕不能只是一廂情願，有時你想的，未必就是他要的。有對勤儉持家的夫妻，平日三餐自行調理少有外食，只有特殊節日才會到餐館打打牙祭。一次妻子生日，體貼老公特別買了兩張豪華歐式自助餐券爲太太慶

生，一到餐廳妻子先至洗手間，先生則體貼幫太太夾了一盤豐盛佳餚表達感謝與祝福，誰知！妻子來到餐桌，看見這盤放在她用餐位置的美食並不領情，臉色一變，生氣的說：「難得出來用餐，本來想好好的享受自己喜愛的美食，沒想到，你還是這麼不尊重我，真是討厭。」拿起包包氣沖沖的就回家了。唉！原本用心良苦、充滿期待的生日餐，卻因少了溝通而成小小遺憾。

因愛未能溝通而成遺憾的故事不少，其中，有一故事曾在我心中激起不小的震撼。一個高中畢業生開心的拿著畢業證書準備到車庫與父親承諾送他的畢業禮物—超炫機車合影，當他打開車庫後卻失望至極，從小到大一向教育他要信守承諾的父親竟然食言了。憤怒的高中生竟然因此負氣離家，且這麼一走就是十年。這十年，父親傷痛欲絕、悲傷成疾而離開人世，獲知訊息的孩子回家奔喪，卻意外的在書桌上的聖經裡，看見一張標記十年前他畢業典禮那一天日期、顏色已泛黃的支票，而支票上寫的面額就是那部超炫機車價錢。但一切爲時已晚，再多的眼淚也喚不回摯愛他的父親、後悔也贖不了內心的遺憾。

許多家庭悲劇常因一時衝動而成爲永遠的遺憾，若是能將溝通當成相互了解的橋梁，且將這溝通的愛之養分，養成滋養幸福的習慣，相信這樣的憾事就較不容易發生。人與人之間最遙遠的距離是想法，相信沒有人會故意讓自己或家人不舒服或去破壞親密關係。上述的幾個故事，都是以愛爲名卻少了





溝通而成為遺憾的事，溝通絕不是要強迫對方接受我們所做的一切，而是找到彼此都能理解的認知與需求。

很多時候，我們會自以為都是為對方好，其實我們給的不見得是對方想要的，少了溝通就會成為距離。不過，當我們無法接受對方為我們做的行為時，也必須包容的先想想對方背後的善意，並說出自己內在的感受，在互相尊重的立場下了解彼此形成共識。如此，溝通的種子才能有機會萌芽、開花、結果。

傾聽與表達是溝通的一體兩面，善用這兩種元素才有可能與對方的心接觸、進而相互了解。溝通的重點在於同理心，用心傾聽就是為對方表達關愛的一種方式，但多數人在溝通過程中都不是為了理解而傾聽，而是為了回應而傾聽，而導致不歡而散。溝通是一種對話，必須用心、誠懇的聆聽對方說話。如果只是一方面喋喋不休說不停，就不是對話了。因為，溝通不是為了改變對方，是找到共同的方向。

溝通除了傾聽與表達兩個元素之外，最重要的就是態度。曾在《Cheers快樂工作人雜誌》一文中讀到，美國心理學家艾伯特·麥拉賓提出一個實驗數據：一個人認同或反對意見時，他所表達出來的，在言語上占7%、聲音音調占38%、態度或表情等非語言部份占55%。因此，在傾聽與表達的溝通過程中，一雙認真專注的眼睛、誠懇和善的態度、親切熱情的肢體…，都能為溝通加分。曾在一篇溝通文章中，看到掌握1秒鐘溝通原則，其文提到聽完別人談話時，在回答之前，先停頓1秒鐘，代表你剛剛有在仔細聆聽。若是隨即回話，會讓人感覺你好像早就等著隨時打斷對方。說得真好，這方法對急性子的我很有

警惕之用，有道是留白讓人感到舒服，這就是非語言部分的溝通，也就是態度。

溝通是愛的種子，幸福家庭就得依這些養分，勤於灌溉、用心施肥，才能開出幸福花朵，打造成幸福花園。

## 參考文獻

吳凱琳(2011)。《微笑，是最棒的語言》。台北：Cheers 快樂工作人雜誌。

