



家庭沟通

东方文化丛书
郑惠玲等编译
江苏文艺出版社





东方文化丛书

家庭关系面面观
家庭沟通

艺
出版
社

译
编
译



您想使您的家庭和谐吗？

您想建立一个健全的美满的家庭吗？

本书就如何沟通心灵，如何使家庭、婚姻关系美满和谐，从心理学的角度为您及您的家庭提供了无数个秘诀。

家 庭 沟 通

——家庭关系面面观

本社编

*

江苏文艺出版社出版、发行

江苏省新华书店经销 淮阴新华印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 10.75 印张 3 插页 230,000 字

1987 年 9 月第 1 版 1987 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-40,350 册

ISBN 7-5399-0035-0/I·32

统一书号：10141·1179 定价：2.15 元

责任编辑：张昌华 田迎春

人生最大的快乐与最深的
满足、最强烈的进取心与内心
最深处的宁静感，莫不皆来自
充满爱的家庭。

——华鲁士

目 录

绪 言..... [1]

上篇

沟 通 的 原 则

- 原则之一 记住：行动往往“说”得比言语更大声.....[16]
- 原则之二 重要的，就强调；不重要的，就忽略.....[24]
- 原则之三 尽可能表达好而切实的沟通.....[28]
- 原则之四 沟通时要清楚、具体.....[32]
- 原则之五 言辞要切实、要合理.....[38]
- 原则之六 以言语表达来验证你的每一个假设..... [41]
- 原则之七 承认每一件事都可以有多方面的看法.....[48]
- 原则之八 承认家人对你的观察入微.....[53]
- 原则之九 不要让好言的讨论变成恶言的争吵.....[57]
- 原则之十 坦诚面对自己的感受.....[63]

- 原则之十一 不要用不当的沟通技巧；
不要陷入恶劣的吵架…… [71]
- 原则之十二 沟通造成的效果比本意重要…… [108]
- 原则之十三 接受一切感觉，不接受一切行为，但都试着去了解…… [111]
- 原则之十四 要委婉、体贴而有礼地尊重对方和他的感受…… [115]
- 原则之十五 不要说教或训话；最好用发问的方式…… [119]
- 原则之十六 不要找借口…… [123]
- 原则之十七 不要唠叨、叫骂、发牢骚…… [135]
- 原则之十八 得幽默时且幽默，当严肃时要严肃；不要以取笑他人为乐…… [144]
- 原则之十九 学会倾听…… [152]
- 原则之二十 注意，不要玩恶意的游戏…… [156]

中篇

- 特质之一 自助助人…… [175]
- 特质之二 抉择的自由…… [180]
- 特质之三 安全感…… [183]
- 特质之四 满足需要的延宕…… [192]
- 特质之五 评估情绪真实面的能力…… [195]

沟通与心理健康

下篇

婚姻、育子及其他

特质之六	深切持久的情绪关系·····	[199]
特质之七	从经验中学习·····	[203]
特质之八	积极热衷于生活·····	[208]
特质之九	接受他人·····	[210]
特质之十	信心·····	[212]
结论	·····	[216]

爱是什么·····	[219]
论情道爱·····	[223]
理想的伴侣·····	[227]
男女有别·····	[230]
如何分辨男女·····	[233]
男人的魔力·····	[236]
如何与女人相处·····	[240]
完美的丈夫·····	[244]
贤妻的条件·····	[249]
结婚没有其他捷径·····	[254]
妻子的境遇·····	[258]
婚姻的平衡·····	[263]
性格的投契与婚姻幸福·····	[266]
金钱与婚姻·····	[269]
男性与婚姻·····	[272]

夫妻之间.....	[276]
怨偶.....	[277]
男人为什么不同他的太太讲话.....	[280]
夫妻同床异梦吗.....	[285]
小别胜新婚.....	[289]
维持婚姻.....	[291]
调情与禁忌.....	[292]
分享伟大的心灵.....	[295]
婚姻急救箱.....	[298]
三代同堂之乐.....	[302]
亲子之间.....	[305]
培养家庭的读书风气.....	[306]
适度的误解将有助益.....	[311]
真诚地善待你的孩子.....	[314]
正当的管教是什么.....	[319]
不要抛弃年轻的一代.....	[324]
父母要分担孩子的责任.....	[329]

绪 言

人生最大的快乐与最深的满足，最强烈的进取心与内心最深处的宁静感，莫不皆来自充满爱的家庭。努力进取、积极探索、敬业乐群，固然也使人得到满足和快慰，但是若没有日常和谐的家庭生活给予人安全的幸福感，则这些满足和快慰难免有不完全之憾。这种身属于一个亲密、温暖的家庭所获致的奇妙快乐的感觉，实在是无法由其他地方得到的。

家庭为什么不和谐？

但是，为什么目前会有那么多家庭不和谐？为什么一家人会因为长久的恼怒、怨恨而隐藏了彼此的爱呢？为什么在无数的家庭里，日常生活就是意味着不断的顶嘴、闹脾气、不快乐呢？为什么有的家庭里存在那么多的争吵和仇恨呢？

当然我们不能单纯地归因于目前心理困扰的病症太普遍。即使我们假设全人口中有百分之十到十五患有某种情绪困扰，需要接受专业的帮助或治疗，还是无法解释许多家庭不和谐的原因。因为这些家庭里，以临床的观点来衡量，可能没有一个人有严重的情绪困扰，但是家庭里却是不断的争吵、拌嘴，或者是冷漠、没有亲情。

我们也不能以世风日下为理由，说人性的卑鄙、憎恨是现代的流行病。因为绝大多数的人，至少在对待自己家人时，都是本着善意的。但是往往在愤怒之下控制不住，做出伤害对方的事情，而且把自己的发脾气怪罪到对方头上。我们也不能把家庭不和的原因，归到许多家庭已经丢弃祖先遗留下来的精神价值，因为远在他们祖先的家庭里，早已有争吵与不和，而在现代的家庭里依然免不了这种破坏性的相处。那么，家庭不和谐、不快乐的主要原因到底在哪里呢？

问题看起来似乎需要一个复杂的答案，但是我相信答案非常简单。在大多数充满冲突的家庭里，不和谐的主要原因很简单，只是由于家人没有把感受到的爱和所怀有的善意，恰当地沟通出来。例如，有个太太明明很希望和她丈夫合理地讨论一个问题，却常发现自己在不知不觉中陷入破坏性的争吵里。但是在她把问题提出来讨论之时，确实一点也不希望吵架，也不想伤害她丈夫的心。还有一个父亲，本来是想和他那十几岁大的孩子，平心静气、通情达理地讨论他用车的权利问题，也发现自己不知怎的卷入一场舌战中，彼此指责对方的不是，怒气恶言在父子之间一来一往。事后这位父亲回想起来，也不懂自己既已决定平心静气来讨论事情，又是怎么演变成后来的争吵的。他觉得很难过，因为他爱他的

儿子，而且也无意和儿子吵到那种不可收拾的地步。

沟通是改进家庭关系的秘诀

这本书就是提供一套原则和指引，目的在于帮助家庭里的每一个人，把自己感受到的爱和内心的善意适当地表现出来，让家里其他人了解他的爱心和善意。从本书的原则和告诫中，能使人学到如何沟通，如何讨论问题而不致陷入破坏性的争吵中，并能使人避免挑毛病、发牢骚、爱顶嘴。本书提供的原则还能“清洁”家庭里的情绪气氛，使家人之间有恳切、坦诚和关爱。因此，我希望这本书对读者美满和谐的家庭生活的建立，确实有所贡献。

当然，除了“爱”以外，还有其他的情绪也要沟通。例如，“生气”是一种相当重要、无可避免、也非全然不好的情绪；本书会提到“生气”要如何沟通，以达到建设性、而非破坏性的效果。在内容方面，本书涵盖得相当广泛——同时也相当具体。

在我实际从事临床心理学的工作二十年中，愈来愈相信改善家庭关系的秘诀——也是增进一般心理健康的秘诀——是在于“沟通”。在绝大多数的家庭里，每一分子都是心存善意的。没有人存心要用损人的话来和人争吵；没有人希望成天挑人毛病、牢骚满腹，或是激怒别人；也没有人——除了少数心理有毛病的——希望对人卑鄙、残忍、不公平。但是有许多出于善意的行为，最后却导致争吵、挑毛病、卑鄙和不公平。一般人也许会承认自己的行为导致不好的结果，但是还会加上一句，说因为对方的不合理，逼得他不得不做出这

样的事来。这些困难和烦恼的原因，全在于一个人没有把他所感受到的爱和所怀有的善意，恰当地沟通给对方，让对方觉知到他的爱心和善意。

单是强调“爱”的重要，有用吗？

近半世纪以来，心理学方面的书不断在强调爱的重要。这对家庭生活有帮助吗？至少我们看不出有什么帮助！但是，为什么没有显著的帮助呢？原因在于多数人已经不需要别人告诉他“爱”有多重要，他们都真心希望能对家人表现他们的爱。但是就因为一些潜意识的原因及拙劣的沟通技巧，干扰了他们表达爱心的能力。远在二十世纪初，我们就已知道有潜意识的因素在影响行为。弗洛伊德在他一九〇一年出版的《日常生活的心理分析》一书中，曾经很生动地描述潜意识的因素如何影响人类的日常行为，但是他没有提出具体的原则或诫条，告诉人如何对付日常生活中这些因素的干扰。因此，他的发现虽然对心理分析和心理治疗的发展贡献很大，对家庭关系却没有提供显著的改进。

摆在眼前的几个重要事实是，感受到的爱必须用恰当的方式沟通出来，让对方觉知到这爱。而至今却没有人用日常生活的实例，把这种沟通的原则具体勾画出来。还有，干扰这种沟通的潜意识因素是存于“表达者”和“收受者”双方的，至于这些因素如何干扰沟通，我们也没有明确的了解。本书旨在以具体的方式描述，并澄清以上的问题；此外，还提供一套指引，作为家庭生活赖以生活的指南，以改善家庭中每一成员之间的关系。

基于这种观点，我愿把我这本书视为“日常沟通的心理疾病”，是实际、有用的描述，说明“是什么在干扰两个人之间的沟通”；加上具体的建议和规则，说明如何对付这些干扰。下面让我们先来听听一些人的抱怨，这是我每天在办公室里经常听到的：

“我们一家人在一起实在没话好说。”“我太太不了解我。”“我先生不愿和我讲话。”“我那十几岁的孩子老是跟我作对。”“我女儿不信任我。”“我再也受不了待在家里，不是这个唠叨，就是那个发脾气，动不动就要吵起来。”“我不想和他吵，所以我一句话也不说。”“我爸妈总是一天到晚唠叨，向我说教。”

在成千成万的家庭里，就是因为破坏性的相处而产生这些怨言，也造成日常生活的不愉快、多挫折。我们详加检讨，发现这些破坏性的相处常常是由于破坏了某些沟通原则的结果。若是遵照沟通原则，根本就不可能产生破坏性的相处。疏离这些原则，所付的代价常常是很可观的。事实上，多数离婚事件、青少年的逃家、许多自杀事件，以及一般心理疾病，多半可以追溯原因到“不好的沟通”上。

还有许多家庭里，家人之间只是很表面地相处，避免开放坦诚地表达情感。这种逃避的结果，使得一家人永远不能彼此了解，因此也无法体验到那种很好的亲密感以及思想情感的交流。而这些唯有从开放、诚挚、建设性的沟通里我们才能体验到。甚至在许多表面上看起来健全的家庭里，也有经常的——而且是不必要的——误解与伤害，来干扰家庭生活的美满与快乐。

因此，本书的用意在作为实际的指引，帮助家庭的每一个人发展更好的沟通，而增进其心理健康与家庭和谐。一个

人若不是情绪困扰严重到需要心理治疗的地步，那么努力循着这些原理和规则，必定能帮助他解决沟通的问题。常和你相处的家人或朋友中若有两个人以上来阅读这本书，而且都愿意应用书上的建议，那么关系的改善就会有更显著的效果。

我从对病人的临床工作经验中，发现这本书的帮助效果很大，尤其是当夫妇双方都愿意遵循第一部中所提的沟通原则、并且愿意朝第二部中所介绍的心理健康的目标去做，家庭关系的改进必定能得到惊人的效果。当然，任何一本书都不可能概括一切具体的情况，因此某一家人，可能会觉得有必要再设计属于他们自己的小规则，以解决他们自己的沟通问题。然而，本书中原则的设计，一方面内容广泛，另一方面也能具体的应用到每一个日常生活的情境中。书中的例子涵盖了多数沟通上的困难，及一般觉得不易与人相处的地方。

本书的重点是着眼在一般知识、日常生活中的沟通实例，还有可行的建议方面。临床上的实例多半采自我个人的工作经验，在帮助家庭或个人解决由于个人因素所造成的问题上，是相当有效的，只要你还有一点动机与信心，愿意努力去试。

自我观念影响沟通

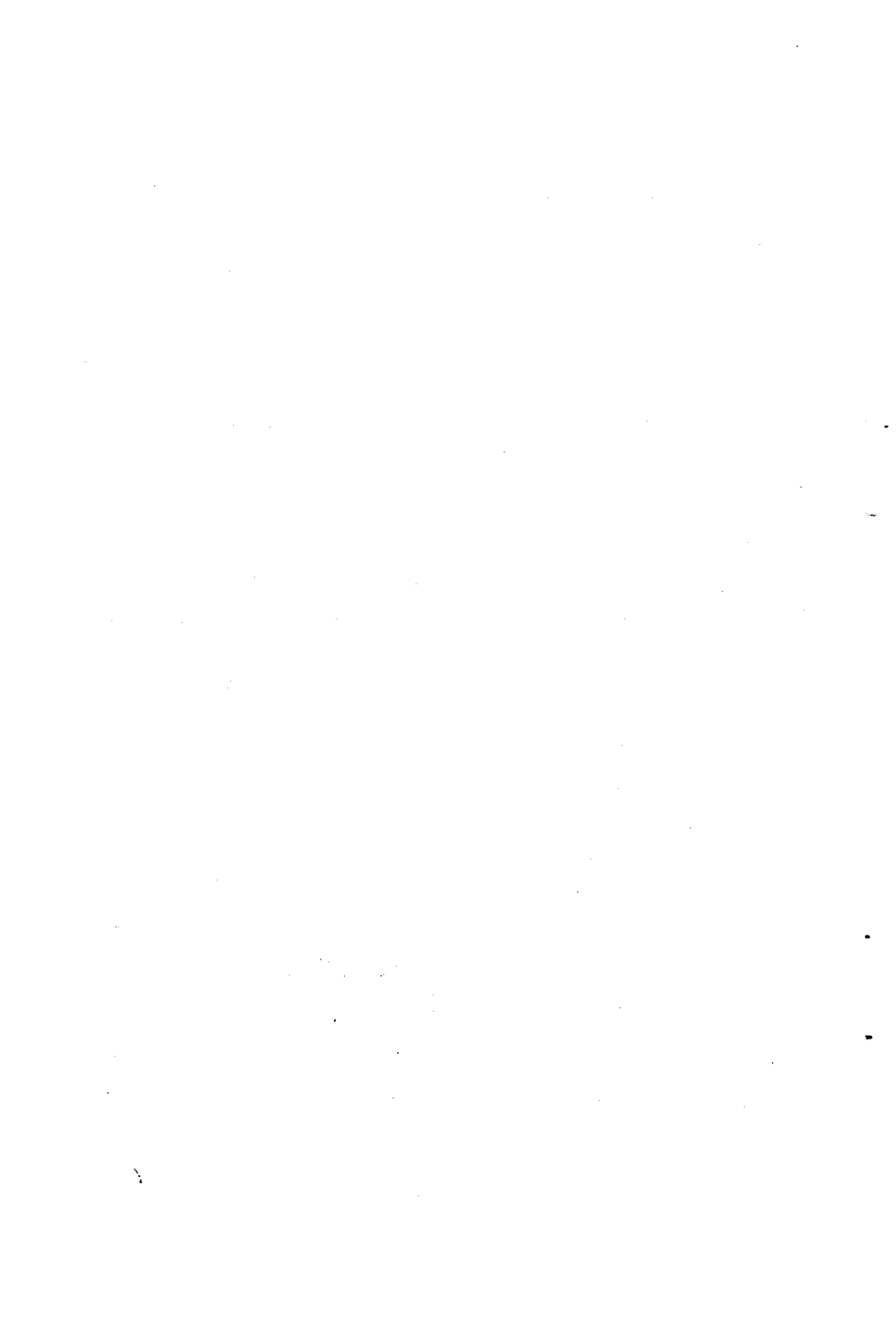
读者或许会发现，本书中反复强调人的自我观念如何影响沟通，并如何受沟通影响。这是因为自我观念与人的所言所行有十分密切的关系。一个人如何看他自己，会影响他的许多行为及人生的许多抉择。基本上说，一个人会选择他认为值得去做的事，包括他对朋友、配偶、事业的抉择，以及

其他大小事情的决定。但是他“如何看自己”又是由什么来决定呢？他的自我观念是如何形成的呢？答案是：自我观念多半建立于他早期生活中周遭的人（主要是父母）如何对待他。换句话说，父母对子女的看法经由日常生活的行为而沟通出来，是子女自我观念形成的主要因素。

身为父母，该如何去帮助孩子，的确不是一件容易的事。但是不论外在的限制有多少，仍然有些是父母可以做到的。父母可以让孩子知道，他们每一个人都是一个独特的个体，都有他存在的基本价值；而做父母的能帮助他发展内在被爱的安全感，这是他日后能去关心别人、爱别人的基础。而且我们还能留意培养他好的、积极的自我观念，使他热爱生命、悦纳自己。然而我们的努力能否奏效，还要看我们日常语言和行为的沟通能否让孩子感受并了解。在改进沟通方面，我相信这本书能有相当的贡献。

有些话题，一般人认为在讨论沟通的书中可能涉及的，我把它删除了。我写这本书的目的，只是基于我觉得目前亟需提出一套简易的实际指引，帮助家庭达到更好的沟通，并引导人妥善处理日常生活中有关心理健康的问题，而不是在写一篇泛论沟通的论文。

总而言之，这本书是要帮助人如何把他所感受到的爱，和别人沟通，好让别人意识到那爱。同时也在帮助人将人类幸能拥有的善意，用行动表达出来，好让这行动所产生的效果仍和他内心的本意一样好。有人说，到地狱之路是以善意之石铺成的。我盼望这本书能使人用同样的石头，铺成通往天堂之路。即使不能行诸四海，也盼望至少能在家庭里做到。



提 要

沟通的原则

一般人所指的沟通，不外是谈话、讨论或文字的表达。在本书之中，沟通被界定为一种行为，是传达意思给别人，且为别人觉知到的行为。因此，不管它是语言的、非语言的，不管它是有意的，或无心的，是歪曲事实的，或真正了解的，只要意思被觉知到了，就算双方有了沟通。

在这一篇里，作者列举许多日常生活的例子，并归纳出 20 个原则，引导读者走向好的、积极的沟通。例子也许很琐细，但千万记住：关系的破坏往往来自日常小事，如不关心、不尊重……，而很少由不贞、不忠或其他灾难变故等大事造成。

上 篇