

可以溝通，真好

能交心，何必猜心

[亞馬遜網站年度選書]

The Dance of Connection

紐約時報暢銷作家

海瑞亞・勒納 (Harriet Lerner) 博士◎著

楊淑智◎譯

真心推薦

吳娟瑜 (演說家・兩性溝通專家)

曾端眞 (台北師範學院心輔系教授)



國家圖書館出版品預行編目資料

可以溝通，真好 / 海瑞亞·勒納 (Harriet Lerner) 著；楊淑智譯.-- 初版.-- 臺北市：張老師，2002〔民91〕

面：公分.-- (心靈拓展系列；D98)

譯自：The dance of connection: how to talk to someone when you're mad, hurt, scared, frustrated, insulted, betrayed, or desperate

ISBN 957-693-531-8 (平裝)

1. 溝通

177.2

91016713

可以溝通，真好

The Dance of Connection

紐約時報暢銷作家

海瑞亞・勒納（Harriet Lerner）博士◎著

楊淑智◎譯

目

錄

〈推薦序〉溝通有礙？還是有愛？

吳娟瑜

005

〈推薦序〉聲音的活泉

曾端真

008

楔子 傾聽心聲

011

第I部

我們的關係有問題

第1章 尋找自己的聲音

015

第2章 溝通需要學習

027

第3章 學會說或不說的地方

039

第II部

交心？猜心？

第4章 與人分享脆弱好嗎？

055

第5章 和世界的新對話模式

070

第6章 讓父母讀懂你的心

091

第7章 愛可能使你變笨

110

第III部 點起一盞燈

第8章 紅毯那端的景色 133

第9章 何必等到忍無可忍 147

第10章 為好關係暖身 164

第11章 男人沈默，女人憤怒 188

第IV部 溝通，走長遠的路

第12章 難以消受的批評 203

第13章 誰來說聲抱歉 218

第14章 不夠，還是不通 238

第15章 沈默可以維持多久 255

後記 看見真我 274

推薦序

溝通有礙？還是有愛？

吳娟瑜

曾經有位婦女讀者向我抱怨，她表示結婚多年來，越來越感覺不到丈夫的愛。

接著她舉了個例子，「最近有一天，我先生下班回來，看到我正在看電視，他開口就說：『整天看這些沒水準的節目。』當時我回說：『人家想看嘛！』先生不再說話，可是不知道爲什麼，我的心情卻大受影響了。」

「你想知道原因嗎？」我反問她。

這位婦女讀者一時睜大了眼睛，她沒想到和先生的幾句對話可以找出兩人相處不愉快的癥結。我分析給她聽：「你的丈夫一進門就批評你，這個部分他是需要改進，而你說『人家想看嘛』，有點撒嬌、有點請求，似乎『矮化』了自己，若長期用這樣的溝通模式，你的丈夫就一直看不到你的需要，連帶地，讓你不受尊重的感覺，難怪你會心情不好受。」

這位婦女讀者反應快，她如今終於發現長年來他們夫妻一向以「丈夫強勢／妻子弱勢」的溝通模式在相處。

像這樣的狀況該如何改善呢？

美國知名的心理治療師海瑞亞·勒納博士在《可以溝通，真好》書中一語道破，她說：「當與家人談論任何棘手的問題時，應該將注意力集中在表明自己的立場，而不是期待獲得別人特殊的回應。」

也就是若一個人能夠「就事論事」地說明自己的感覺和需要，而不是爲了說服對方或討好對方來談話，那麼心中也就不會因爲期待落空而產生怨氣。

海瑞亞·勒納博士還提出兩個簡單易學的招數：

一、問問題及傾聽。

二、說出你不同的意見。

所以，像前述那位婦女讀者就可運用這兩個招數回應她的丈夫，例如：「哦！你爲何覺得這個節目沒水準，我想聽聽你的看法。其實，我倒覺得偶爾看這種節目可以讓我多瞭解社會上各種層面的觀眾反應。」或者說：「你建議我看什麼節目呢？現在我是想放輕鬆，開心笑一笑而已。」

海瑞亞·勒納博士在書中還強調——當一個人有足夠的「自我瞭解」，才能夠有充分「自我表達」的能力。特別在第八章探討到婚姻關係時，她提出了「底線」這個概念。她建議兩性在建立關係需要做到：

一、釐清雙方的底線。

二、建立自己的底線。

這樣方可在溝通過程掌握清楚情勢、拿捏分寸，以及保留自己的尊嚴和福祉等。

有關「底線」，海瑞亞·勒納博士舉葛芮絲為例，葛芮絲遭受有外遇的丈夫毆打，卻從來不會出聲抗議，甚至在接受海瑞亞·勒納博士輔導時還自認有錯。

經過多次諮商後，葛芮絲終於開始學會思索自己在婚姻中的底線在哪裡，學習強化自己在婚姻生活中的聲音，學會勇敢告訴丈夫如何尊重她的需求和期待。

究竟是要溝通有礙？還是要溝通有愛呢？

缺乏了聆聽，缺乏了正確表達，缺乏了尊重，溝通成了批評、責難和抱怨時，愛的感覺便會一點一滴地消逝。

然而，如果跟隨著海瑞亞·勒納博士的步驟，做到找回自己真實的聲音，建立個人的底線，學習深度聆聽，和放下身段來真誠道歉等，那麼，無論是親子相處、夫妻關係、同事之間……愛的感覺必定伴隨著有效溝通的引領而一點一滴地重燃而起。

《可以溝通，真好》就是這樣一本可讀性極高的作品，尤其海瑞亞·勒納博士將父母的婚姻障礙、自己和丈夫爭吵的過程，全部在書中赤裸裸地攤開來，有別於一般專家隱身於事例之後的寫作方式，這點讓讀者可以感受到與專家同步成長的親近，同時也看到了「有為者亦若是」的希望。

推薦序

聲音的活泉

曾端真

有

位八歲的小女孩，她那無言的力量深烙我心。在教師的轉介下，她的父母帶著她和七歲的弟弟一起來諮商。這位女孩即是所謂的「症狀者」，因為她在學校中是黑名單，在家裡是小魔女，成人對她萬分頭疼。她緊閉雙唇，我問她是否打算把心事放在心裡不讓父母知道？她點點頭，她決定不說心事了。我問母親她平時最常說的是什麼？「你們大家都只疼弟弟！」被聽到了嗎？「你不乖啊！」顯然的，小女孩的心聲沒有被聽進去。那麼，她的心聲真的藏在心裡了嗎？幸好她才八歲，初生之犢的勇氣尚在，她會撞門、破壞、反抗、拒絕上課、反鎖在房內鬧脾氣，她使盡力氣來讓家人「看到」她的心聲。還好，在她的勇氣尚未被漠視她的父母與教師熄滅之前，他們一家人來到了諮商室。當父母聽進去她的心聲之後，她回復了小女孩所應擁有的快樂生活。

當我閱讀《可以溝通，真好》這本書時，腦中不斷的翻騰著一些兒童、青少年、夫妻等，掙扎著讓家人聽到心聲的影像。而這個小女孩是我最難以忘懷的一位。

努力的被聽到，可以說是嬰兒出生的第一個挑戰。健康的新生兒無不以響亮的哭聲來向

人間報到，同時，成人也都回應以溫柔的歡迎。這個動人的畫面正是新生命得以存活與成長的泉源。聲音是否被聽到以及被適當的回應，持續影響著個體的自我價值感。然而，曾幾何時，那嬰兒般發出聲音的本能已消失無影？成人那溫柔傾聽與回應的本事亦已消失無蹤？恰如本書所陳述的，我們的確需要找回自己的聲音，以及改善傾聽的能力。

每個人都渴望被瞭解——也就是心聲被聽進去，矛盾的是，大多數人很難正確的表達心聲，爲什麼呢？這個問題不是單純的訊息溝通之知識與技巧所能回答的。表達的障礙往往潛藏於原生家庭的經驗，也就是個體在成長歷程中，由於錯誤的認知或能力的限制等因素，自我的聲音被壓抑了下來，跟著自我的能量也受到了侷限。作者以原生家庭的故事，生動而深入的引導我們重新認識自己，勇敢的突破過去的家庭經驗，自信的爲自己發出聲音。

表達心聲需要勇氣，傾聽家人的情緒經驗也需要勇氣。書中提到在一個人經歷痛苦的事件之後，家人或親近的朋友不願意傾聽他們訴苦，或家人謹守「不要問、不要談」的家規，則付出的代價相當的大。有一部電影《將軍的女兒》（影星約翰屈伏塔主演），劇中描述一位將軍的女兒受到輪暴的創傷之後，曾數度掙扎著要向父親泣訴，遺憾的是父親一連串的「不要說！」，使得她把創傷硬生生的吞了回去。後來她企圖用重回創傷現場的方式來讓父親知道她的痛，結果意外的付出了生命，她的慘死可說是父親沒有勇氣傾聽女兒的心聲所導致的悲劇。這雖然是一部電影，但是類似的情節在許多家庭中真實的存在著。心聲沒有被傾聽所引起的家庭危機，佔了求助家庭的大宗。家庭功能的指標之一是家人之間相互的瞭解與情感的支持程度。功能良好的家庭能藉由心聲的表達與傾聽來共同克服困境、紓解壓力或因應令

人焦慮的情境。增進家人相互傾聽的能力，愛才能在家庭裡流通無阻。

作者說我們每個人都是自己的問題的專家，我非常同意。我想「專家」可以解讀為幾個意義，一是我們是製造問題給自己的專家；再者，我們是了解自己的問題的專家；三者，我們是解決自己的問題的專家。如果人們有勇氣承認自己是問題的製造者，勇敢的接納原生家庭的經驗並且心存感激，活絡被自己冰凍已久的特質，勇敢的讓不同面向的自己來與人溝通，必然不會再困於無效的自我表達方式之中。每個人都有如豐富的寶藏一般，但是我們總慣性用某個面向的自我來與人接觸，在遇到阻礙的時候，仍不知回身翻找可用的資源。如果我們願意讓自己是專家，去發現與善用被自己所棄置的潛藏的自我，增進自我的價值感，必能改善表達自我和傾聽他人心的能力。

作者從原生家庭的成長經驗來剖析溝通，帶領讀者審視與學習如何讓自己的聲音被聽進去、如何傾聽心愛的人說話，和如何擁有健全的自我價值。這本書的可貴之處便在於從家庭系統的觀點來探討溝通，不只開展了我們面對溝通問題的視框，也深化了我們對溝通根源的認識。雖然這是一本談溝通的書，讀來卻更像走了一趟自我認識之旅。相信讀者在閱讀完本書之後，會有眼睛一亮的清明感，原來溝通不假外求，而是必須從內在滋潤自我價值與勇氣，才能「樂在溝通」。



傾聽心聲

最

近我聽到一個故事。話說有兩個小孩正拿著桶子和鐵鍬，在公園的沙箱裡玩。兩人突然爆發激烈衝突，大聲吼叫：「我恨你！我恨你！」隨即又回到沙箱繼續玩在一起，彷彿什麼事情也沒發生過。

坐在附近長椅上的兩位成年人看見這光景。其中一人讚嘆說：「你看到了嗎？小孩子到底是怎麼辦到的？他們五分鐘前還是針鋒相對的敵人呢！」

另一位回答說：「這還不簡單。因為他們選擇快樂，而不是選擇秉持公義。」

成年人鮮少做這樣的選擇。我們很難趕除心中的憤怒、苦痛和傷害。我們知道生命很短暫，也不準備回到沙箱繼續玩，除非對方同意重新開始，並且承認是他的錯。我們強烈需要論斷公義，以致將自己反鎖在消極否定的束縛中，付出的代價是快樂和健康。

如果我們能更像小孩子，就能少受許多苦。我們可以笑逐顏開，放掉一切惱人的事。當先生和我大吵一架後，來敲書房的門，摟著我說：「我愛你。這樣吵架實在很蠢，忘了這件事吧！」我便感到平靜、放鬆。就像那兩個在沙箱裡玩的小孩子一樣，我們突然喜形於色，

繼續玩耍。

當然，成年人的生活並非一直都是這麼單純的。有些問題必須重新檢討，而不是丟到一旁，「溝通」則是檢討的過程中最基本的要素。我們需要用溫良的話語醫治彼此背信、平等且破裂的關係。

我們需要笑聲、溝通和透視問題，更甚於需要導正事情。透過話語，我們可以瞭解對方，也可以讓對方瞭解我們。這種瞭解正是我們心底最深處渴望與他人親密、連結的根源。我們如何與身邊重要的人建立美好的關係，端賴我們發掘彼此心聲的勇氣，及這些聲音的清晰度如何。這也是我們與自己的關係良好的關鍵。即使我們的聲音未被理睬，依舊需要瞭解內心聲嘶力竭說出的真正想法。

身為成年人，我們的挑戰在於發展出足以顯露個人特色、反映自己真正價值觀及信念的強有力心聲。一旦我們能在這些聲音裡感到自適，就能用這些話語和身邊最重要的人建立美好的關係。我們可以選擇進入有溝通障礙的人際關係的核心，也可以選擇一走了之。我們可以說話，也可以決定不發一語。無論我們做什麼樣的選擇，都得帶著清晰的頭腦、智慧和意圖，回到沙箱繼續玩。藉由這個選擇，我們可以強化自我，及我們與他人的關係，也有最好的機會可以在彼此相聚時擁有快樂的光陰。

第 I 部

我們的關係有問題



第1章

尋找自己的聲音

我

之所以同時從事寫作及精神科的治療工作，是因為我渴望協助人們話說得恰當且有智慧，即使談及最難以表達的話題也能得心應手。說話的要領包括如何有技巧地詢問、一語道破問題的癥結，及澄清個人的慾望、信念、價值觀和極限。這類溝通會達到什麼效果，端視我們是否想在一天結束的時候安心地回家，或依舊徘徊在外與人爭辯。

這不是簡單的事，不像冠冕堂皇的「溝通技巧」或「決斷力訓練」所呈現的那麼容易做到。有決斷力也許不是修養上的理想狀態，但卻被認為是件好事。數十年來，儘管美國社會一直強調決斷力的訓練，且忠告大眾如何伺機採取策略、清楚地溝通，但我們仍可能在盡力表白之後，覺得沒有人真正聽進去。

我們也可能發現無法感動配偶或父母，以致莫名其妙地吵起架來，而衝突只會帶來痛苦，無法增進彼此互相瞭解的機會。我們與母親、姊妹、叔伯或親近的朋友也可能面臨類似的兩難困境。