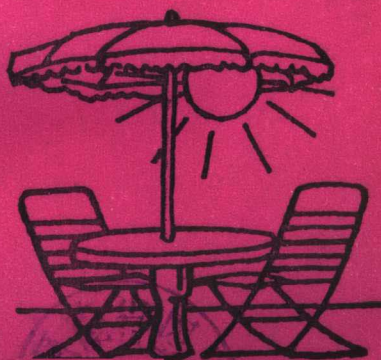


金色人生译丛

家庭沟通与人生

〔美〕S·华鲁士

罗 斯 译



春秋出版社

金色人生译丛之五

家庭沟通与人生

〔美〕S·华鲁士

罗 斯 编译

春 秋 出 版 社

1989年·北京

封面设计：梅 睿

责任编辑：郭建模

家庭沟通与人生(金色人生译丛之五)

[美]S·华鲁士 罗 斯 编译

出版发行：春 秋 出 版 社

(北京1929信箱 中央党校南院)

经 销：新 华 书 店

印 刷：北 京 新 华 印 刷 厂

787×960 毫米 32 开 6.875 印张 113 千字

1989年6月北京第1版 1989年6月第1次印刷

印 数：20000 册

ISBN 7-5069-0107-2/G·36

定 价：2.15 元

目 录

译者前言

上篇 沟通的原则..... 3

下篇 沟通与心理成熟..... 171

译者前言

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。这种出自亲爱、温暖家庭的奇妙快乐的感觉，是无法由其他地方得到的。但在一个充满矛盾和争吵的家庭里，情形则完全相反，它会给人带来烦恼、怨恨、愤懑和不安。

家庭为什么不和睦？对这个问题或许有众多的答案。在绝大多数的家庭里，家人彼此都是心存善意的，没有人想真正伤害别人或有意造成家庭的不和睦。因此，本书认为，家庭不和的主要原因只是由于家人没有把感受到的爱和所怀有的善意恰当地表达出来；沟通是改善家庭关系的秘诀。

长期以来，书籍和杂志都在反复强调爱的重要，但多数人已不需要别人告诉他爱有多重要，他们倒真心希望能够对家人表现他们的爱。本书就是提供一套简易的原则和实际的指引，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，让家里其他人了解你的爱心和善意，促成家庭达到更好的沟通。

一般人所指的沟通，不外乎谈话，讨论或文字的表达。但本书认为，沟通是一种行为，是为别人觉知到的能传达某种意思的行为，它不光是语言性的，而且非语言的沟通往往比语言的沟通说得更有力。生活就是由无数个沟通行为所组成的，而家庭关系的破坏往往来自日常的小事。本书将引导读者走向好的、积极的沟通，避免破坏性的沟通。

一个人的自我观念决定着他的言语行为，它影响到沟通，且受沟通的影响，本书将帮助你如何透过自己与自己、自己与他人的沟通来达成自己的心理健康，形成良好的自我观点，促进家庭的和谐。

有人说，到地狱之路是以善意之石铺成的，我们盼望这本书能使你用同样的石头，铺成通往天堂之路。即使不能行诸四海，也至少能在家庭里做到。

上篇 沟通的原则

“沟通”，也许可以说是心理学领域中最重要
的研究课题之一。由于沟通，我们的心智得以成
长；透过沟通，我们得以认识外界、了解别人。此
外，多半由于不良的沟通，造成人与人之间的问
题；也正因为良好的沟通，使这些问题得以防止，
或顺利解决。

在本书中，我们把重点放在最后一项：即如何
防止并解决人际关系中的问题。我们要说明人们
是如何因不良的沟通而造成问题——虽然多半不
是故意造成的；我们也会让读者看到，如何用一些
简单的沟通规则来防止或解决这些问题。

我们不从学术的观点来探讨沟通的意义，而
是要讨论当我们把自己的意思和别人沟通时，有
时能使对方了解，有时却导致误解，于是在人与
人之间产生了不必要的争执和困扰。有个大家都
很熟悉的笑话，是说一个主人宴请宾客，久候多
时，客人只到了一半，主人于是说：“怎么，该
来的都还没来？”在座的宾客一想：“该来的没
有来，那我们必定是不该来的！”于是走了大半。
留下来未走

的客人对主人说：“你不该叫他们走啊！”主人回答说：“我并没有叫他们走哇！”客人们心想：“没有叫他们走，那必定是叫我们走了。”于是也拂袖而去。这虽是个笑话，细细一想，却也是不良沟通的实例，主人本无心赶走客人，皆因沟通不当所致。还有夫妇间的失和，父母子女之间的争执，也有许多是由于曲解了对方的意思而造成的。我们常在无心伤害他人的情况下伤害了对方。

“沟通”既然在人与人之间的关系中扮演着如此重要的角色，那么我们就先来探讨一下什么是沟通。有的人认为沟通指的不外是谈话、讨论或文字的表达式。当然，这些都是沟通的几个重要方面，但在本书中它的意义范围还要广些。我们将“沟通”规定为一种行为，是传达意思给别人、且为别人觉知到的行为。这种行为可以是语言或非语言的，只要是传达意思，就算是沟通。它可以是有意的、或无心的，歪曲事实的、或真正了解的，只要意思被觉知到，就算有了沟通。

下面举几个例子，以便读者对这个定义有更清楚的了解。

假设你独自漫步森林，吹着口哨，这时没有沟通可言。但是，若正巧有人也在森林里散步，听到你的口哨声，只要那人从你的口哨声听出某种意思来，就算有了沟通，不论你自己是否觉察到，也不论他听出的意思正确与否。也许他觉得你正

表示：“我在这儿”，或“我很快乐”，或者是“我吹得不成调儿”。换句话说，你可能和另一个人沟通，而自己却浑然不觉，这一点很重要。

现在，再假设你和太太在家里，你正吹着口哨。口哨声也许造成沟通，也许不造成，全看你太太是否从其中听出什么意思来。也许她听出你的意思是：“我觉得很快乐！”那么结果必定很好。（当然，若是在你们吵过架之后，你传达这种意思给她，结果必定很糟糕！）

然而还有另一种可能，也许你太太很久以前告诉过你，她最不能忍受你吹口哨，你一吹口哨就“逼得她要发疯”。在这种情况下，不论你是有意或无心，口哨声传达的意思会是：“我才不管你喜不喜欢，我高兴怎么做就怎么做！”

有的人以为沟通一定是好的、愉快的，其实不然。依照本书对沟通的定义，如果丈夫吹口哨，太太一气之下“砰！”的用力关上冰箱，那么这对夫妇正在做不好的沟通，用的都是不好的方法。太太用力关门，很可能表示：“我在向你发脾气，但是我什么都不想说，因为怕又引起一场吵架！”而丈夫可能继续吹他的口哨，“回答”她：“看我管不管你！”

有效的沟通，不一定就是好的沟通。“用力关上冰箱”也许能很有效地表达她的愤怒，但并不是好的沟通，也不能解决根本问题。

因此，沟通可以是积极的、建设性的，也可以是消极的、破坏性的。而且，有时在表达的一方是出于无心甚至好意，但在对方的感觉中却变成了恶意。这也许因为表达的方式不对，也许因为对方心情正不好，或者因为两个人刚才吵过架，他仍耿耿于怀，而在话中不知不觉把自己的怨懑表现出来。当然，如果对方一向过份敏感或爱挑毛病，也会夸大了他的一点怨懑。

在前一个“吹口哨”的例子中，如果太太一向就常告诉丈夫，他的口哨声十分惹她心烦，那么他不可能不知道自己吹口哨会有什么后果。因此他若不是故意烦扰她，就是要显示作丈夫的权威（“看你拿我没办法！”），或者只是要表现他漠视她的存在。但是这位丈夫是有意这么做的吗？他是对自己说：“我现在要吹口哨来烦她”吗？多半不是！他只是没有考虑到这样做对她造成什么后果。有时，他在事后才想起来，但这时又会以各种理由来合理化，来解释自己的行为、支持自己。他可能会对自己说：“这是我的自由，她凭什么干涉我！”，“大概是她又在闹脾气了！”，或者“我又没吹得很大声，是她太不讲理！”于是愈想愈觉得自己有理：“她怎么那样不讲理？专在这芝麻大的小事上挑毛病！再说，我只不过吹吹口哨而已，根本没有别的意思！”

这位太太也会觉得自己有理而予以反击，她

想：“我从早到晚在这个家里忙忙碌碌，竭尽所能去照顾一家大小，但却没有人关心我，没有人在乎我喜欢什么、不喜欢什么。我的要求这么简单，只要他不再吹口哨来烦我，但竟也得不到满足！人怎么会不讲理到这等地步！”

如此，这两个人发生冲突时，彼此都觉得自己有理，都为对方的攻击而愤慨、而不平。

这就是不好的、破坏性的沟通。在下面的章节里，我们要列出一连串的原则，循着这些原则，引向好的、积极的沟通，而不是造成问题的沟通。列出的这些原则都很重要，也都有同样的实用价值。原则之间或许有重复，总合起来，其用意都不外乎在说明“如何才能造成家庭里良好的沟通”。

如果你想从这些原则中获益，一定要愿意自己身体力行，不是单用来指责对方的不是。不论在什么情况下，你都不应该用这些原则来对付对方：“我不是老早就跟你这么说了吗？”“我以前说你不对，你老是不相信，这下子书上写了，你总该相信了吧！”如果你是为人父母者，应用这些原则要十分小心，不要太刻板遵循，专用来挑孩子的不是，那就适得其反了。应该以平静和耐心来活用这些原则。

当然，有些日常生活的例子看起来太琐碎，但是千万记住：关系的破坏常常来自日常生活中的小事，如不关心、不尊重等。同样的道理，好的关

系是建立在日常的爱顾、关切、坦诚，再加上几分机敏，而不是靠过份夸张的殷勤及过度的关切。

因此，要从这些原则中获益，其先决条件是你要有心愿意改进你和别人的沟通。如果你有这份诚心，并下决心去做，而偶尔说错了话，违反了原则，也不用担心，因为：没有人是十全十美的。只要记住：不要经常以这句话作借口，来原谅自己屡犯的错误。

“你把我搞糊涂了！”

原则：行动往往“说”得比言语更大声。

当一个人表现的行为和所说的话一致时，通常不会有什么问题。但若言行互相矛盾时，问题就多了。如果你不承认“行为本身也能沟通”这句话，这些问题就很难解决：相反地，若是一家人都知道“经由行为而沟通”的力量之强及影响之大，便能将这一矛盾提出来讨论并解决问题。

这话是怎么说呢？下面我们要举几个日常生活的实例来说明。

父母经常告诉孩子，玩具用过之后要收拾好。但是孩子却看到父亲看完报纸，一张张散得满客厅都是。

在上例中，这位父亲需要有人（也许是母亲）提醒他，这样做正是教孩子乱丢东西。他的行

为就象在说：“大人就是这么做的，你可以乱丢东西！”很小的孩子也许还不十分清楚其间的矛盾，但他多半模仿父亲的行为，而忽略父亲口头的告诫。模仿的结果是挨骂，孩子意识到父母的双重标准——大人可以胡作非为，小孩却不行，也会因此觉得父母虚伪、不公平。

还有许多不好的行为，也是父母自己教给孩子的，如不耐烦、粗鲁、挑毛病、找借口等。小孩从父母学到这些行为时，父母就认为他“不学好”，没想他是学得太快了。这时父母应该详加检讨，自己和孩子之间是否有这样言行矛盾的沟通，因为孩子除了从父母的话中学习之外，更从其行为中学习，这个道理也就是我们所说的“身教重于言教”。

小华说他已经长大了，晚上可以晚一点上床，说他不需要睡那么多。但是每天早上几乎都叫不醒他，因而常赶不及上学。

在这个例子中，许多父母都会说：“小华！你看你已经累了，要多睡一点，不能太晚睡。”这个方法通常没有用，因为小华自己不觉得累，再说他要睡多少，他自己比你更清楚。因此当你这样告诉他，他会认为你是个不讲理的大人，在显示你的权威，或者是想遣开他，把他赶上床去。于是他坚决反抗你每晚的唠叨，你不但没法子管他，也造成许多不愉快和争吵。

然而，你若能发现孩子的行为和要求之间互相矛盾，并且向他指出来，他便不认为你不合理，也许在表面上不会承认，但却能令他心服。你可以这样说：“小华，你真把我搞糊涂了！晚上你说你不需要睡多少，但是在早上你却要多睡一点。现在，请你自己决定你到底要睡多少。如果往后的两个礼拜内，你能在晚上和第二天早上都告诉我，你只要睡一点点就够了，那么以后我就让你晚睡。”小华也许仍对这个办法不满意，但至少私下他会知道这是相当公平合理的要求，你就要坚定你的立场，坚持他在早上和晚上要一致。

孩子吵着要爸妈买样新玩具给他，但是他的房间乱七八糟，自己的玩具也没有收拾好。

这种情况要如何处理，想必读者已很清楚。首先你要看看其中是否有矛盾的沟通。有的话，要指出来，并要求孩子在矛盾的二者中确定其一。若是不矛盾的话，也要把问题提出来和他讨论，听他的意见。考虑他的想法和感觉，然后说出你的决定及理由，注意不要借故托辞。

在上例中（显然是矛盾的沟通），你或许可以这么说：“孩子，我很想听你的话去做，但是你把我弄糊涂了。你嘴里告诉我，你的玩具不够，还要再买一个。但是你做出来的却告诉我，你的玩具太多了，收拾不完。好，等你让我相信你能把玩具收拾得干干净净以后，我们再来谈买玩具的事。”

这是很重要的，你从日常生活中教导孩子，人不单是用嘴巴说话，人的行动也会“说话”，而且说得比言语更响。但是切记你自己先做到言行一致，给孩子做个好榜样。

孩子也经常由行动里向父母表达他们的意思，而没有直接说出来。比方说，孩子很少向父母说：“帮帮我吧！因为我自己不知道怎么办才好。”但是他常从行动中不知不觉表现出这种求助的欲望。我在办公室里听过一些孩子告诉我，他们宁可父母严厉而讲理，什么事可以做，什么事不可以做，规定很清楚。

下面这个例子，是关于夫妻之间的：

有个太太一方面说，她竭尽所能去取悦丈夫；但是同时不为丈夫准备他爱吃的点心，不论他怎么要求。

丈夫若是因为这事，心里一直觉得很懊恼，就一定要提出来和妻子讨论，指出她口头说的和实际做的不一致。但是不幸的是，很少人会这么做，因为怕对方觉得他爱挑毛病，或者怕因此吵起架来。但是当丈夫有了恼怒的感觉而不讨论的话，结果更糟。因为那份恼怒会在心里酝酿，持续数星期甚至数月之久，然后丈夫会对妻子“还以颜色”。也许是故意，也许是不知不觉中，做出她不喜欢的事，或也拒绝做她特别喜欢的事，于是令太太不满，造成恶性循环，导致夫妻之间关系的恶化。

因此，丈夫若对这事耿耿于怀，就该提出来讨论，问太太为什么不做他爱吃的点心。如果太太怪他爱挑毛病或存心吵架，就要以委婉的语气，要求她告诉他，该如何来讨论这个问题，才不致惹她生气。如果她敷衍着说：“等我有时间，我就会做。”或“只要我想做的时候，我就会做。”他一定得要求她说得清楚、具体一点。

同时丈夫也要向太太说，是不是他做错了什么，或忽略了什么事，惹得她不高兴。如果是的话，要检讨并改正自己的行为。改正的同时，也要求太太不要以拒绝准备点心来作无言的抗议。如果你不接受“行为说得比言语更大声”这一个原则，或者没有适当应用，就是造成人与人之间冲突的主要原因。例如，这是离婚的主要原因之一，夫妇彼此说：“我爱你”，但是行为举止却在说：“我才不管你想什么、你要什么。”即使在小事上表现这种不关怀，也会造成严重的后果。显而易见，许多婚变就是来自这一原则的破坏，以及两人的自私，不体贴、不尊重。

近年来离婚率增高，我们发现主要原因不在其中一方“罪大恶极”或“生性残忍”，也不在两人根本“性格不合”。婚姻破裂多半起因于日常生活中的琐事，让对方感觉被忽略了——事情虽小，却有强烈的意味：“我不重视你的感觉和要求。”小小的漠视，月积日累，就有“滴水成江，聚沙成塔”

的作用，严重地破坏了关系。

举个例子来说，太太经常要求丈夫在洗脸刮胡子之后，把盥盆清洗一下。但是他每天早上老是忘记。这就强烈地意味着：“我不把你的要求当一回事。”远远超过口头上说的：“亲爱的，我要尽一切使你高兴。”但是一般人常常忽略了这种行为语言的强度。太太若老提这“小事”，丈夫就觉得她爱挑剔、无可理喻，因此她不敢再提，但又压不住心头的火气，于是也以拒绝做他喜欢她做的事来报复，表现出：“我也不在乎你要什么。”

日常生活中有许多这一类无言的沟通，以“不体贴”的形式表现：用完牙膏不盖好，丈夫要晚一点回家时不打电话说一声，太太没有为他准备干净的衣服等等。这些行为实在都传达了：“在我的想法里，你的需求并不重要。”尽管行为者无意，只要对方度出这种意思，就表示他已作了这种无言的沟通，也就成了问题的开端。

当两个人之间发生这种问题时，就须赶紧提出来分析讨论，必要时该把两个人不知不觉传达给对方的意思分别指出来。如果双方动机都很强烈，就能帮助改善关系了。

下面是我碰到的一个例子。

赖利和兰黛在结婚前就经常闹得不愉快。现在他们结婚半年，已经到了兰黛所说：“丧失理智的嫉妒”的地步。赖利指控兰黛在他们和朋友出