



特邀主持专家

龙迪，资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人。更是孩子成长的“背景音乐”。因此，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱：

1918980833@qq.com

当相互理解、解决问题等沟通的初衷被指责和抱怨屏蔽时，说话也就变成了一种暴力。把对话的关注点转向彼此的感受和需要，才是使沟通成为可能的第一步。

放下我对你错， 解决沟而不通

◎编辑 / 吴颖

读者来信

相信我遇到的情况，大多数有了孩子的家庭都在经历，那就是和老公无法正常地沟通。无论是生活琐事，还是孩子的养育问题，一说就争执起来，可当着孩子、老人的面也不能大吵，最后的结果就是谁也不理谁好几天。其实很多事不是明摆着的吗？谁说得对就听谁的，谁错了就认错，怎么就这么难呢！尤其是很多时候分明是老公做得不好，结果我还没说几句，他比我还生气！请专家快来评评理吧！（花妖，北京）

专家点评

如果你们夫妻俩都受够了“沟”而不“通”的痛苦，那就改变一下说话方式吧！

沟通的初衷哪里去了？

首先，请留意观察你们的争吵或争辩的过程，甚至可以录下音来，在彼此不生气的时候一起听一听。这个时候，你们会发现，尽管每次争辩的内容不同，但方式相似——双方都在引经据典地证明“我是对的，你是错的”。这些争辩中，反问句陡增，双方疲于防御，却又不自觉地把各种指责脱口而出。而且，内容早已从“当下”引起你们争辩的事情上溜走，滑向了“过去”和“未来”。最终，当双方终止对话时，都已在相互指责中伤身、伤心了，而当初彼此沟通的初衷：相互理解、达成共识、解决困难，似乎也早已跑得不见踪影。

举个例子。有一天，丈夫很晚才回到家。一进门，就听到妻子抱怨：“你怎么才回来呀！一天到晚都看不到你的人影，孩子都快不认识你了。家里都是我一个人干这干那，这个家都快变成单亲家庭啦！”在外奔波一天的丈夫正疲惫不堪，听到妻子的话会感到非常委屈。于是他马上反击：“我是回家晚了点，但我至少一加完班马上就回家了！好几个同事拉我去酒吧放松一下我都没去。不就是想赶紧回家看看孩子吗？再说，我在家的時候，做家务上我也没少卖力呀！”妻子听到丈夫的“诡辩”更加生气：“这么说，你回来晚还有理了？”很多夫妻就是这样开始了无休止的争辩。想寻求一个所谓的結果：你是错的、坏的；我是对的、好的。目前的痛苦没有得到解决，又制造了新的痛苦。

“只有通过友善的对话和协商，满足了彼此的需要时，沟通才算真正发挥了应有的作用。”

一步步来练习**非暴力沟通**

现在，如果你们愿意，可以尝试一下非暴力沟通：把对话的关注点转向彼此的感受和需要。

丈夫在听到妻子的抱怨时，可以把这些刺耳的话当作是一种邀请。这是妻子在请求你聆听、理解自己。所以，丈夫可以先深呼吸几次，让自己被激怒的心稍微平静下来，再把聆听的重点放在妻子抱怨背后的感受和需要上。妻子此时的感受可能是疲劳、失望、孤单、担心、委屈……这些感受的背后，还藏着很多没有得到满足的需要，比如团聚的需要、支持的需要、安全的需要、亲密的需要、肯定的需要……

丈夫可以试着半开玩笑地说：“你一个人带着孩子一天真是很累，你好像也觉得挺孤单吧？是不是就盼着我赶紧回来陪陪你啊？！要不是等着急了，你才不舍得骂我呢，对不对？”

这样的表达，丈夫没有用对错、好坏的标准来评判妻子，而且，亲昵、关心的姿态就已经扑灭了妻子随时准备升级的怒火。妻子感到丈夫正在努力地理解自己，特别是听到“好像”“对不对”等不那么肯定的语气时，更容易让妻子感受到这是丈夫在尊重、接受自己的感受，而不是火上浇油。当人感到得到理解和尊重时，就容易放下防御，软化下来，愿意聆听对方的感受与需要。一旦聆听，一旦没有防御心，两个人的心也就联结起来了。

当妻子听到丈夫对自己的责备和抱怨是如此的回应时，也会愿意进一步分享自己的感受和需要，而不再继续责备和抱怨了，甚至会对自己刚才的态度有点懊悔，过一会儿以端出点好吃的或者削个水果给丈夫来变相表达一下自己的歉意。这个时候，丈夫也可以分享自己的感受和需要了，而且邀请妻子商讨兼顾满足双方需要的解决办法。沟通，在此时才算真正发挥了应有的作用：通过友善对话和协商，满足彼此的需要。

比如丈夫可以说：“你整天这么累，我真应该多陪陪你、帮帮你，不过，这段时间工作实在太忙，我每天都疲于应付，累得回家什么都不想干，什么也不想说。但其实心里真的是想多帮你干点活，陪孩子玩玩。我们一起想想办法，看看怎么安排才能度过这段日子吧！如果每天都不开心，这日子就过得没滋味了。你有什么好办法吗？”

友善让合作成为可能

这样的对话，是丈夫在真诚地表达自己的感受和需要，是在邀请妻子理解自己的感受和需要，没有逃脱责任的意思，更没有责备。而且，他是很自然地把沟通的重点转向如何兼顾两个人的需要，而不是只重视自己一方的需要。相信妻子听到这番话，更容易理解丈夫的感受，并愿意接受邀请，一起想办法解决困难。

想有效沟通，就首先要传递出“每个人的需要都同等重要”的信号。重视每个人的需要，沟通就会变得友善，合作才能成为可能。当夫妻俩都能感到对方在理解自己的感受和需要时，就一定会找到很多兼顾双方需要的办法！ 炎瑾

推荐阅读

