

親密關係 的溝通藝術

書香聊天室

你「談戀愛」了嗎？戀愛要先從2人的「溝通」來「談」。男女開始交往，相處機率大增，如何溝通就是一門很重要的藝術。要增進溝通的順暢，第一步就是要瞭解雙方在溝通習慣上的差異，基於對雙方習性差異的瞭解，和對方溝通時，多加調適自己、體諒對方。

一、有人說男女來自不同的星球，就先看看他們在溝通方式的差異：

（一）語言的細緻程度：女生較男生重視細節描述，因此常造成男生嫌女生嘮叨囉嗦、女生嫌男生粗枝大葉的衝突來源。

（二）形容詞的多寡程度：女生在表達看法或陳述事實時，比男生使用更多形容詞，形成女生較感性，男生較簡單理性的差異。

（三）語句型態的差異：男生說話果斷直接，女生多用試探性的語句，包括附加問句、不確定開始語句、祈使句等，如「這樣好不好、我不知道這樣講對不對、如果不是太麻煩，你……」等，造成男生把女生的話當耳邊風，而女生覺得男生不為自己著想。

（四）表達策略的差異：男生被訓練要努力爭取自己想要的東西，女生較迂迴表達自己的需求，因此同樣一句「我表現不好」，男生可能是在陳述他認為的事實，女生則可能是希望男生反駁她、給予她安慰及讚美。

（五）女性解讀非語言訊息優於男性：女生比男生更敏感於對方的表情、眼神、肢體語言、聲音等非語言透露出的訊息，因此可能造成一種對話，「你好像有心事」「沒有」「看你心事重重、眉頭深鎖，還說沒有」「告訴你沒有就是沒有！」

（六）女性較易使用非語言管道表達個人情緒感受：女生有些心事不會說出來，但會運用表情等非語言行為上，而男生卻懵懂沒反應。

雙方差異的瞭解及解讀能力是每個人都要修習的，因而培養耐心、善意聆聽對方的習慣，不要因客氣而忽略對方的意見，不要因說話果斷而不顧及對方的感受；學著解讀他人的想法，用較直接方式及肢體來表達自己的情緒、想法、感受，省去那些模糊的語助詞。

二、親密關係常見的溝通問題及因應方式

（一）吃醋

腳本：小蘭（化名）幫新一（化名）從皮夾中拿錢時，意外發現他前女友的照片，頓時滿腔委屈和憤怒質問新一。

因應秘訣：處理問題的方式百百種，目的就是讓對方知道「你是我的唯一」。所以適度道歉加上誠懇討論是蠻好的方法。

（二）親密關係

腳本：阿一（化名）和美雪（化名）交往半年多，當初阿一主動牽手、擁抱美雪，她都沒拒絕，也成了交往的方式。有天晚上在阿一住處，忽然停電2人無事可做，只有聊天，聊到深處，阿一開始搔美雪癢，摸她身體，直到衣服被脫去，美雪才意識到可能會發生性關係，她大聲的說「我不喜歡、我不要，請你停止！」，阿一聽到美雪呼喊立即停下來，並說「對不起！」美雪說「沒關係，我不是不喜歡你，只是我還沒心理準備要跟你有進一步的身體接觸，何況我們的感情也還沒到那種程度。」阿一說「是我太衝動」，氣氛尷尬一會兒，兩人相視而笑，電來了。

因應秘訣：1. 停電、當兵前、情人節、雙方生日、聖誕狂歡等浪漫氣氛的夜晚，以及期末考後、寒暑假等空閒的日子，都是發生性關係的高峰期。在這些日子要有所警覺～要清楚、尊重、了解對方的意願。進一步的性關係，會影響對方身心，要審慎思考，而不是強迫、不正當、玩弄的性侵害、性騷擾。

2. 清楚、強烈的拒絕才能發揮拒絕的效用，不要害怕、勇敢的說「不」，因為每個人都擁有身體的自主權，和愛不愛對方是兩碼事。美雪大聲說「不」，阿一說「對不起，是我太衝動。」是個正面、成功的例子。

3. 既然事情已發生，表示這個問題需要面對，有必要找個時間，談談什麼程度的「性」關係，是2人可接受和喜歡的尺度，也增加彼此深入瞭解和溝通的機會。

4. 拒絕時不要說附加問句、矛盾訊息、曖昧模糊的字眼，會讓對方很難知道妳的心思，加上其生理特性的衝動，很容易忽略妳的拒絕。例如：「現在不要，好嗎？」，這句話有附加問句，是在徵詢對方意見，對方可以不答應；另外，現在不要，會讓對方誤以為等一下或下次可以。

5. 說話語氣要肯定、表示要明確，並要配合堅定態度和肢體的動作。例如：「我的界線只到這裡，我不希望有更進一步的親密行為。」讓對方明白知道你的尺度，和你明確的態度。

6. 藉由專業醫師撰寫的兩性生理、性知識等叢書，增加對男女生理和性的正確知識。

（文／諮商輔導組 提供）