

婚恋中的沟通技能

□牛腾明

曾在新闻媒体看到过一位女子的求助信。她写道：我结婚已经10年了。可是突然发觉，每天跟我一起生活的人竟然是那么陌生。以前觉得，他的沉默寡言看起来很酷，现在却难以忍受。我不管跟他讲什么话题，他都以沉默面对或发脾气。我们相处随着时间的推移而变得更难了。不满的地方太多，可我不是个贪心的人啊！我不知道自己的底线在哪里，不知道以后会怎样……

编辑这样回复她：沉默不代表无法交流，问题是你们之间发生了什么，正在发生什么，还会发生什么。他心中有什么不满呢？你们的婚姻磕磕碰碰，积累一些问题是正常的。不回避、不逃避问题，坦诚地沟通，你们的心就会越走越近！

家庭是个小社会，社会是个大家庭。家庭中的每一个行为，其实也是社会行为。在社会上，怎样才能做出正确得当的社会行为？换句话说，怎样做才是高情商的做法呢？这需要我们培养两种能力。

一是培养人际沟通能力。无论一对夫妻或恋人的感情基础有多么好，如果不能有效沟通，都无法达到水乳交融的爱情境界。恋爱与婚姻不光是阳光灿烂，狂风暴雨也很寻常，而要想化狂风暴雨为阳光灿烂，必须要有沟通技术的支持。一婚恋论坛上有一次调查，调查内容是：你认为中国式婚姻最缺的是什么？有的人选择“浪漫”，有的人选择“幽默”，有的人选择“亲昵”，有的人选择“情话”，有的人选择“欣赏”。值得注意的是，大多数人选择了“沟通”。可以看出，人们对充分有效的沟通是多么渴望！

恋人或夫妻间的主要沟通技巧有：要学会表达。表达自己心中的愿望或想法，要学会客观地描述自己心中的感受，要避免给自己和对方贴道德标签，特别要注意避免用大道理攻击对方。要学会倾听。学会倾听其实是一辈子都要学习提高的能力，因为倾听对方并不仅仅是耐心听完对方的诉说，更重要的是学会从对方的语言中听出背后隐藏的含义。要听出这些背后的含义，就必须对恋人或配偶的内心有相当

细腻的体察，必须对人性有比较深刻的认识。另外，善于倾听的人往往会注意到对方一些非语言信息，并将这些非语言的信息和语言结合起来分析，从而得到一个相对准确的结论。要学会赞美对方。发自内心地赞美对方，意味着最大限度地接纳对方。只有接纳对方，才能实现心灵的互通。如果不能接纳对方，总想改变对方，总是批评对方，对方怎么可能向你敞开心扉呢？最后，还要对沟通有一个合理的预期。沟通并不是万能的，我们不能指望一次或几次沟通就达到目标。

前不久，在一家杂志上看到一个女性求助者。她说她的老公和别的女人暧昧网聊，被她发现了。她和他沟通，一心想知道他内心真实的想法，可他就只是不断地道歉，请她原谅。她痛心地说：“我不是为你和别的女人聊天而哭，而是为自己无法了解你的内心而哭。”编辑提醒她：“要真正沟通就不能太心急！你的老公已经把自己内心的后悔与内疚充分表达出来了，这就够了。至于他为什么要做后悔的事，就等彼此的情绪都平复下来之后，再深入地沟通吧！”所以，沟通时，千万不要奢望对方将自己的内心全部展现在你的面前。真正的沟通是没有止境的。

二是培养角色转换能力。具体要求是：能够根据需要及时地在各种角色之间进行转换。当对方痛苦时，你可以作为一名非常专注的倾听者，带给他（她）心灵的抚慰；当对方高兴时，你应该是热情的分享者，让快乐加倍飞扬；有时像权威的领导，有时又像听话的员工……只有不断地进行角色转换，爱情才会永远充满魔力，焕发出绚丽的光彩。

要知道，角色转换不是虚伪、不是圆滑、不是做作，而是性格灵活性的体现，是人格成熟的重要标志。提高角色转换能力可以使恋爱更自然更完美，使心智更完善，使爱情更甜蜜！现实生活中，完全没有角色转换能力的人是极少的。所不同的是：有的人转换能力强一些，有些人则弱一些，有的人转换快一点，有的人转换缓慢一点。值得注意的是，角色转换能力太弱或者太慢，对爱情的成长都非常不利。

女孩如何判断追求者是否有责任感

大多女子都希望和有责任感的男性结婚。责任感是一种自觉主动地做好分内分外一切有益事情的精神状态。责任感与一般的心理情感所不同的是，它属于社会道德心理的范畴，是思想道德素质的重要内容。

但是如何判断具有责任感，可有点讲究。

男友拼全力追求你，只代表那个阶段迷恋你。因迷恋你耽误了学习、工作，不仅别感动，还要警醒，因为这样的青年恰恰缺乏责任感，只是贪图本我的肆意。很可惜，一些女孩习惯了被这类男子追求，并误读为有责任感。结婚后，发现他对家庭没担当、对工作不上进，更谈不上责任感。

如何判断一个人有稳定的责任感呢？可以听他讲工作的事，若多听到是有兴趣、有热情的内容，代表他喜欢工作，而喜欢也是一种责任感的内驱力；还可以观察他与他的朋友、同事、家人的互动，看他是不是乐于助人，处理事情是不是善始善终，遇到问题困难是抱怨，还是自我担责地快速解决。

一个聪明、守规则、爱工作的男子，大部分都是有责任感的潜力股。有责任感的人，未来成功的概率也大。

（据《中国妇女报》）