

## 《如何改善沟通》问答合集

周周：

若婚姻中一方愿意沟通，但另一方拒绝沟通，想一起学习也被屡次拒绝的时候应该怎么进行下去？想听听实际的建议。

麦克牧师：对于基督徒来说，辅导的方向是帮助对方在基督里成长，越来越有基督的样式。所以如果只有一方愿意接受辅导，也是可以的。你针对他/她的情况帮助他/她在婚姻里成长就好。如果有必要邀请配偶参与，需要有谦卑的口气，请求配偶出席，以帮助辅导员了解更多的实情，因为单单从一方不容易看到所有的真相。但是即便配偶不愿意出席，也是可以继续辅导愿意来的一方的。通常的情况下，当来辅导的一方生命发生改变，因此改善婚姻中的关系，另一方也更加愿意来参与辅导。

哈士奇：

本课内容是否有一个前提，即双方都有想要有改善沟通的诉求？

如果双方中有一方根本不想坐下来沟通，那另一方是否也只能等待时机？

麦克牧师：不一定。课程主要讲的是你如何改善你的沟通，你与对方沟通的态度和方式等等。只要你和对方还有关系，沟通是一定会发生的，无论是肢体的沟通，还是言语的沟通，只不过是你的态度、方式和内容是否荣耀神而已。课程讲的沟通并不一定意味着两个人坐下来，好好谈谈。而是你如何把信息传递给对方，以及对对方给你的信息如何回应的问题。所以你们总是在沟通。而是这样的沟通是否有改进，会帮助你们是否有机会坐下来，好好地谈一些事情。当然如果你自己改善了，对方还没有准备好坐下来好好谈，就祷告等候，因为主权在于神，神按照各人的行为报应各人，你做好自己就好。

MI:

对着那些死活不愿意沟通，把人往坏处想的人，应该如何沟通？尽本分，然后交托主？关于诚实。对方没问的，我就不说，也是属于诚实，那如果看到对方有做错的地方，也不要说出来吗？

麦克牧师：对的，无论对方是否愿意，或如何沟通，你总是可以按照神喜悦的方式和对方沟通，然后交托给主就好。如果你要挽回在罪中的人，需要按照太 18 中的命令一步一步地做。关于诚实，需要看你 and 对方是什么关系，如果是夫妻，很多东西是需要透明的，对方不问可能也需要说。比如我要给父母打 1000 元，

就需要和太太沟通并征得她的同意。所以不好一概而论。如果您有具体的案例并需要帮助，欢迎在群里进一步和辅导员沟通。

雨：

面对冲突，有些人习惯性的回避，逃避，这样的情况下，该如何回应呢？

麦克牧师：如果你是冲突中的人，你需要省察自己有什么不合神心意的地方，悔改、道歉并与对方和好。当你改变了，对方也会看在眼里，这样愿意跟你沟通的几率会加大。另外，有时候两个人无法解决问题，也鼓励你们寻求辅导员或对方信得过的属灵的人的帮助。

Harmony：

如果对方不愿意沟通怎么办呢？

麦克牧师：可以参考上面的答案。需要具体问题具体分析。如果你有进一步的需要，可以在群里告诉更详细的内容，我们一起来讨论。

悦悦 Joy：

问题：假如我们想在当下通过沟通解决问题，但是对方不想，而且还会觉得我们“小题大做想多了，太矫情”之类的，我们应该如何回应和处理呢？

麦克牧师：这种情况在夫妻中较为常见。这只是表象，背后会有很多历史和故事的。建议你自己先学习辅导，省察自己有什么可以改进的地方，如何按照神的心意对待对方。祷告看神的预备，和对方再谈及你所说的话。必要时寻求辅导员的帮助。

Qiu Yue：

老师在课程中曾经教导要针对事情不针对人。我的问题是：如果一个人的问题就是他在品格的层面上的。比如当我们发现说谎成了一个孩子很重要的问题，或没有爱心是一位同工最主要的问题时，我们应该如何沟通？

麦克牧师：需要定义什么是品格问题。品格的问题是指常常容易犯的罪的话，基本每一个人都有，来 12:1 提到要脱去容易缠累我们的罪，每一个人都可能有容易犯的罪，只不过是不同而已。当你发现一个人常常犯某一种罪，而且有证据的时候，可以根据太 18 中的步骤来处理，在爱中挽回他。

米粒的世界：

如何有智慧的去说诚实话，分辨沟通中言语指向是人格还是事实问题。这些在实际生活中，有很多纠结的地方，做得不够好的地方，也在与人沟通的时候，没有意识的，将问题指向了人格。这些或许也是需要常常在主前祷告悔改的地方。

麦克牧师：对，这是不容易的地方。在爱中说诚实话需要有智慧，有爱心。我们容易有爱心，却没有说诚实话或没有说真理，其实也是爱心不够；我们容易说诚实话或真理的时候，动机不是出于爱，或不是爱的态度，这也是有问题的。讲员也提到要谈事，不要攻击人，指的是和当时人谈论的是某一个事情是否是罪，是否需要悔改，而不是攻击对方，论断对方，批评对方，给对方贴一个标签，或心理认为对方就是这样的人等等。在沟通中，常常会暴露我们自己的罪，这确实是我们需要不断悔改的地方。

林祖光：

视频提到不是所有想法和观点都需要分享，选择可以分享的，并说出来都是诚实话。但是，我们应该怎么拿捏这个分享的尺度呢？

麦克牧师：这个是不好把握的。需要考虑三个维度：第一个是荣耀神。你需要问自己：我说这些内容和说的态度及方式是否荣耀神？按照圣经的要求，这些内容是否必须告诉对方？第二个是造就对方。需要问：我分享这些是否对对方有造就？还是拆毁对方？第三个是我分享的内容有没有伤害到第三者。有时候我们分享的内容涉及第三者，需要看第三者不在场的时候，我们的分享是否在背后说闲话或毁谤别人，或透露不应该透露的隐私，等等。

大海：

有时候诚实的讲话会破坏人与人之间的关系，有时候也会给教会带来伤害，怎么平衡呢？

麦克牧师：这种情况通常是我们没有按照神喜悦的方式来沟通。参考上面的原则。个别时候是你在爱中挽回在罪中的人的时候，别人刚硬而不悔改，这样会破坏你们之间的关系。但是每个人最终是对神负责。讨神的喜悦是第一位的，而不是讨人的喜悦。

Catherine 张卫萍：

在改善沟通的第一个原则“诚实”里面提到不诚实的表现包括“在需要公开的时候保守秘密”，有时候可能比较难确定什么是“需要公开”而什么是“不需要公开”，沟通的双方或几方很有可能认知不同（也许是站在各自的立场或者在各自有不同的

文化背景）而引发进一步的冲突。这个问题老师可以给一些智慧的引导吗？

麦克牧师：讲员提到这一部分的时候指的是太 18 章提到的情况，就是你看到了别人行为上的罪，也不确定别人是否悔改，因为爱，你去在爱中指出别人的罪来，如果对方不悔改，可以带 1-2 个见证人去，这就等于公开了别人的罪或秘密。其他的情况就需要具体问题具体分析了。爱总是最大的。

womango:

关于不诚实的例子，卡森牧师提到“隐晦沟通”，我们应该拒绝它的原因是这种表达的方式并不准确。但是，如果在与人交流的时候太直接，可能会比较伤人或反而达不到目的，例如想去安慰在痛苦中的人，对方若不先开口，我们通常会采用委婉的方式关怀（你最近怎么样？听说你不太顺心，愿意跟我说说吗？）这是不是“隐晦沟通”呢？如果不是，两者有什么区别？

麦克牧师：关于隐晦沟通，讲员提到一个例子“想要别人给自己递水，却问：你渴吗。你没有诚实地说出你的想法，却希望别人明白你的意思。”这和你关心别人是不同的。关心别人是了解别人的信息。隐晦沟通是给别人传递你的信息，但是不清晰表达，而是隐晦表达或旁敲侧击。

感恩的心:

有时面对领导，确实无法说出实话，若是选择不说或是掩盖某些信息隐晦的表达，这种方式是否可行呢？

麦克牧师：按照圣经，你需要清晰地有智慧地有爱心的以尊重领导的方式表达你的想法。隐晦沟通是不可取的。

Sunshine:

对于谎言有些疑问，老师怎么看圣经中妓女喇合的例子，是不是神会使用某些谎言来成就一些事情？

麦克牧师：圣经记录一些历史事件的时候，并没有加以评价，所以需要从整本圣经的角度来对其中的行为做道德方面的评价。比如埃及收生婆撒谎、喇合撒谎、大卫撒谎等等。神会使用罪来成就善的事情，但是罪依然是罪。犹太人把耶稣钉十字架，这是罪恶，但是成就了伟大的救恩。我们要谨慎：不能用事情的结果来推断动机和过程是否合乎神的心意。为了救人，是否可以撒谎，需要尊重教会的权柄，有的教会可能认为是可以的，有的则认为不可以。

Lois:

卡森老师说要百分百诚实，没有例外情况吗？例如战争时期？怎么看喇合说谎呢？

麦克牧师：不同的教会可能会有不同的看法。有的认为为了救人可以撒谎，有的认为任何情况下都不可以，但是可以拒绝回答全部问题。

王京:

讲义中的《第四个原则》，“采取行动不要被动反应”，问题：什么样的行动才不会被动反应呢？人都很容易被对方的敌意而影响从而产生负面情绪和自我保护。

麦克牧师：这里讲的“被动反应”是指罪的反应，比如发怒、苦毒、嚷嚷等等。如何能尽量减少被动反应呢？前面的讲员其实已经提到，就是活在福音里面，弗 1-3 章都讲福音里的伟大的救恩，4:32-5:1 也提到主如何宽恕了我们，我们如何蒙神所爱。约 15:5 也提到要和主连接。所以要常常思想主和福音，透过福音看自己和别人，活在主的爱中，这样才不容易因为别人的敌意或伤害而产生罪的回应。

已然未然:

如果有人经常无法在当下沟通，当时不知道讲什么，事后反应过来，但是又不想去面对冲突，这样的逃避，是内心的什么问题？

拿鸿老师：可能是怕麻烦，也有可能是爱面子。

Joshua:

1. “不可含怒到日落”，但如果无法及时沟通或对方不愿意当下沟通，如何处理呢？2.如果自己受伤被辅导时，该怎样说诚实话（真实的表达事情）呢？可以向辅导者表达自己的负面情绪吗，还是也必须憋着、“用爱心说建造人的话”呢？

拿鸿老师：那就边祷告，边等待时机再沟通。你是指自己受伤吗，你当然可以诚实表达你里面真实的感受，可以帮助辅导员更认识你，更好帮助你。

Mr.Q:

当前在某些企事业单位对信仰的审查愈发的深入，因为工作的压力，当基督徒因为自己的软弱，不在公开场合公开自己的信仰。或者在对信仰状况进行调查的时候，选择拒绝回答。这是否违背了“诚实”原则？如何去辅导这样的弟兄姊妹。

拿鸿老师：为什么拒绝回答呢？什么是他的挣扎，这是你要去帮助他认识自己的突破口。另外你要认识自己，当我们去辅导他们的时候，我们的期待是什么，是

否只有要求，而缺乏怜悯。

吴斌：

讲员提出“及时处理问题”和“我的时间是否合适”两条原则，如何判断是对的时间呢？在生气的时候，人是带着情绪的，这时候往往不能很好地处理情绪，更难做到按着讲员所提到的“理想化”的处理问题应有的态度，如何操练呢？

拿鸿老师：这是一种生命的成熟度，情绪也是要学习有正确的表达和节制，当我们越来越想到对方的益处时，就会越不在乎自己的情绪了，而这时就是你最好的去处理问题的时机。

浅溪：

回避冲突是否不诚实的沟通？当你得罪别人（但你并没有意识到，也不是原则性问题），他便不与你接触，并对你抱持成见，这种情况自己当做什么？应该采取主动吗？

拿鸿老师：回避冲突是指对方吗？你为什么在意他是否诚实沟通，那是他的责任，不是你的。你要做的是祷告，找个合适的时机和对方沟通一下问题，若他觉得没有问题或不想沟通，那就不是你的责任了。不要让你和别人的间隙一直埋在那里，这才是诚实通畅的一个身体。

计再国：

妻子与自己沟通时常常是针对问题，不是针对我这个人；但我常常理解是在针对我，让我有时很沮丧，怎么办？

拿鸿老师：看来你很爱你的面子，很在乎你自己。这是你需要操练的，就是若有人要跟从主，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从主。越爱主爱人，就越不会为自己沮丧了。

Myrrha：

这节课主要以弗所书为基础讲的，但是内容是讲给基督徒的，所以这些原则是不是更适用于信徒之间呢？感觉讲员分享这个信息更适合两性之间改善沟通的建议，是否适用于所有关系？

拿鸿老师：以弗所书第四章的后半段，的确是在讲人在蒙召后要活出的关系的新样式，这个是健康而不断被更新的人际关系的原则典范，适用于有新生命的基督徒来操练人际关系。而对于不信的人，很明显他们是无力去回应的，你要帮助他

们在上帝圣经的标准中，让他们看见自己的败坏，转而皈依基督。

che:

有一个关于个人的问题：父母十几年以前办了离婚手续但还是在一起生活。妈妈瞒着爸爸在外地买了房子，5月份跟爸爸说出去转转，后来爸爸发现妈妈是出去常住的（不知道买房子的事，以为是租了房子），觉得被愚弄了。妈妈觉得这么多年很辛苦，但自己一点也不快乐，住在自己的房子很放松、自由。我现在很矛盾，不知道该不该告诉爸爸，妈妈买了房子的事情。学完这课，更觉得不告诉爸爸是谎言，说呢，又担心跨越了界限。特想劝妈妈跟爸爸说明真实情况，但知道很重要的动机是“不想自己这么为难”，还有就是事情这么悬着很着急，觉得自己这个动机也有问题。不知道怎么做是合神心意的？

拿鸿老师：那就把你心里的纠结好好和你妈妈沟通一下，毕竟这是他们两个人之间积累的矛盾，你是被他们波及的人。请相信这个特别的处境是神给你的，你要向神求智慧，明白在这个境况中，不是只是看自己的得失，而是如何做可以让父母得益处。如果你尽力了，也不必太自责，因为你不是说有就有，命立就立的那位。

出云入岫:

如何在辅导中摒弃自己的个人情感，比如当我的亲人以苦毒的言语攻击另一个亲人时，我如何凭爱心说诚实话？

拿鸿老师：什么叫摒弃自己的个人情感，你不可能如同世俗心理学所讲的做到咨询师绝对的中立。你所要做的是学习以基督的心为心，他爱的你也学习爱，他所恨恶的你也要去恨恶，这样你才能知道如何凭爱心说诚实话，因为那样的情感已经被圣化了，可以成为造就别人的力量。