

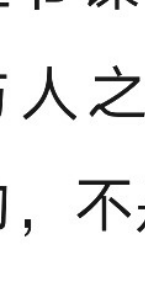


## 24 | 关系的语言：如何听懂别人的“话外音”？



陈海贤

今天 00:00



24 | 关系的语言：如何听懂...

11:52 5.56MB



陈海贤 亲述

行为 思维 关系 转折期 人生地图

欢迎来到自我发展心理学。你好，我是陈海贤。

上节课，你知道了角色的本质，是一种人与人之间的行为期待。决定你言行举止的，不是个性，而是你在关系中的角色。

从这个角度来看，所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。

可是，既然这个分配过程是隐性的，我们怎么知道别人对我们的角色期待呢？

怎么从别人的言行中看到他们在扮演的角色呢？

如果别人的角色期待和我自己的角色期待发生了冲突，我们会怎么解决这个冲突呢？

对这些问题，最直接的答案，也许就是听和说。

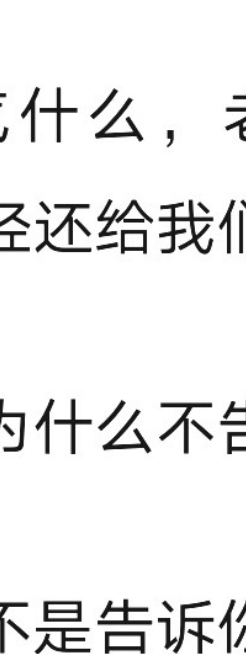
语言是人与人之间沟通的工具，理想的情况下，我们可以通过听和说，来理解这种角色期待。

可实际上呢？人们在沟通里，很少直接说关系。他们一般只会说他们遇到的各种事情。

如果你不会听，那你就只能听到他们在讨论这些表面的事情。如果你会听，你就会知道，他们所说的每句话背后，都是在说关系。

这就是我今天要讲的——关系的语言。

### 关系的语言：人际关系的密码



前段时间有个朋友跟我诉苦。

事情是这样，他有个朋友老周最近买房，需要一笔钱周转一下，20万，就10天。

他们家跟老周家交往多年，知道老周很可靠，就借给他了。10天以后，老周就如约把钱还给了他。

还给他以后，他就跟妻子说：“老周买房，借了我20万周转一下，现在已经还给我了。”

谁知道她妻子听了以后很生气，说：“你怎么老把我们家的钱借给别人？”

丈夫说：“你气什么，老周你也是知道的，再说不是已经还给我们了吗？”

妻子问：“那你为什么不告诉我？”

丈夫说：“我这不是告诉你了吗？”

妻子就不说话了，在那边生闷气。丈夫也很郁闷，就来跟我吐槽，说早知这样不告诉老婆了，觉得老婆太小气了。

听到这里，也许你已经听出来了。表面上，妻子在生气他不该把钱借给别人，可实际上，妻子在生气丈夫把钱借给朋友之前没跟她商量。

借钱之前跟不跟她商量，这在关系上的含义是不一样的。

一个是说：我们家的重要决定需要经过你同意；一个是说：不需要经过你同意。

换句话说，妻子是在生他们关系的气。

可是，丈夫为什么不在借钱之前跟妻子商量呢？

也许，是他在跟老婆说之前，微妙地一闪念：万一我老婆不同意，我该怎么跟朋友交待？

那他为什么要在事后告诉老婆呢，不说不就没事了吗？

也许，也是在他想隐瞒老婆之前微妙地一闪念：这样瞒着老婆是不是不太好？

所以，当他的诚实收获了老婆的生气，他心里其实也是有委屈的。这些很微妙的心态，同样是在关系层面的，只不过很难用语言的沟通来表达。

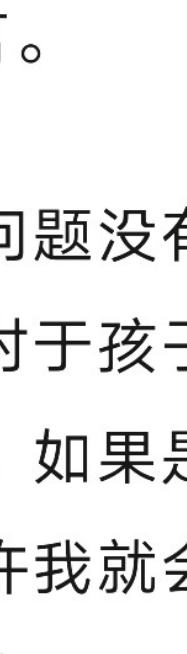
人和人之间的互动，都可以从两个层面来理解：

**第一个是表面上的层面：**我们在讨论的很多内容。比如丈夫和妻子在讨论要不要借钱。

**更重要的是第二个层面：**这些内容背后暗流涌动的关系。

有时候，我们只顾对表面的内容信息做出回应，却看不到内容背后，真正牵动我们情绪的关系信息，就会造成人与人之间很多的误解。

可以说，关系的语言，是通过说话者讨论的内容，来理解他们之间关系的一种语言。如果你能理解关系的语言，那你就掌握了理解人际关系的密码。



前段时间我经过少年宫，听到一对夫妻在少年宫门口争论。儿子耷拉着脑袋站在妈妈旁边。

妈妈说：“别的孩子都在报奥数，我们家孩子当然也应该要报！”

爸爸说：“孩子这么小，现在就学奥数，让孩子这么累干嘛？”

妈妈说：“他明明有天赋的，认字都比别的孩子早，当然应该报。”

爸爸说：“小孩子，学习抓这么紧，别到时候学废了！”

我想请你思考一下：这段对话所表达的关系的语言是什么？

从内容上来说，这对父母是在讨论孩子要不要报奥数。如果你去问他们吵什么，也许他们会说，我们的教育理念有分歧。

可是，如果脱离了内容，从关系上来看，他们其实都是在跟对方说：

“我比你更懂我的孩子，所以在这件事上，我比你更有发言权。”

这就是关系的语言。

一旦这个关系的问题没有解决，我相信不只是奥数，他们对于孩子的很多问题，都会有类似的争论。如果是在咨询室里遇到这样的夫妻，也许我就会跳过他们吵架的内容，直接问他们：

“为什么你会觉得自己比你的老公（老婆）更懂你的孩子呢？”

通常这样问的时候，父母们会楞一下。然后，他们也许会开始思考他们的关系。

妈妈也许会说：“我老公成天加班，很少参与孩子的生活，他怎么会知道孩子的需要？”

而爸爸也许会说：“我老婆跟孩子黏得太紧了，有时候我想插话都插不上，我真担心她把孩子教坏了。”

内容背后，关于关系的话题，就开始慢慢浮现了。

还曾有朋友跟我说：自己学了很多心理学知识，觉得很有用，可是回去跟老公说，老公却很排斥，说这些都是骗人的。她觉得老公简直不可理喻。

从内容上，他们是在争心理学知识有没有用；

从关系上，他们其实是在争：学了心理学知识的老婆，能不能对他们的关系更有发言权。

老公是先不认同这一点的，所以他才说心理学没有用的嘛。

只要两个人有接触，那他们之间就一定有关系。只要有关系，就一定存在着关系的沟通。

如果你熟悉关系的语言，就能从两个人的