



怎样聆听配偶说话



常见问题

配偶对你说：“你根本没听我说！”但你心里说：“我听了呀。”显然，你听到的信息跟配偶想表达的不一样，结果你们之间又爆发了一场争吵。

这类冲突是可以避免的。首先，你需要了解一下，为什么你觉得明明在听配偶说话，却听不到重点。



为什么会这样？

因疲倦或别的事分了心 孩子很吵，电视也很吵，你心里在想着工作上的问题。这时，你的配偶开始跟你说话，大概是说今天晚上有客人要来。你点着头说：“好。”但你真的听到她说什么吗？很可能没有。*

以为自己知道配偶话里的意思 你自以为知道配偶话里的意思，但其实是想多了。举个例，配偶对你说：“这个星期你常常加班……”，你以为她是在埋怨你，于是说：“这又不是我的错！要不是你花那么多钱我干吗要加班呀！”配偶喊道：“我又没怪你！”其实，她只是想提议周末一起去玩，放松一下。

太急着找解决方法 玛尔西[#]说：“有时候，我只不过想表达自己的感觉，但迈克就告诉我解决方法。我要的不是解决问题，我只是想让他知道我有什么感觉。”问题出在哪里了呢？迈克满脑子都想找到解决问题的方法，结果玛尔西所说的话，他大概只听进去一部分，或者完全没听进去。

那么，你应该怎样聆听配偶说话呢？

* 本文虽然主要用女性代名词“她”来代表配偶，但文章的内容对夫妻双方都适用。

[#] 本文的人名是化名。



你可以怎么做

全神贯注地听配偶说话 配偶有重要的事要跟你讲，但你准备好听她说了吗？也许还没有。你的思想可能还在别的事上。要是这样，不要假装自己在听。可以的话，先放下手头的事，全神贯注地听配偶说话，或者请她等你完成手上的事再跟你讲。——**圣经原则：雅各书1:19**

等配偶说完再开口 配偶说话时要留心听，不要随便插嘴，就算听到你不同意的地方也不要打断她的话，等她说完了再开口也不迟。——**圣经原则：箴言18:13**

问配偶问题 这能让你更明白配偶话里的意思。上文提过的玛尔西说：“我很喜欢迈克问我问题，这表示他关心我说的。”

留意配偶真正想表达的意思 要留意配偶的动作、眼神和语气。有时候，对方嘴里说“没事”，但心里也许有事，要看她用什么方式说出来。如果配偶说“你从来都不主动帮我”，她的意思可能是“我觉得你不在乎我”。要试着了解配偶真正想表达的意思，就算她没有实际说出来。要不然，两人会很容易为了某句话争执起来。

表现耐心 如果配偶说的话你不爱听，不要对她的话充耳不闻，或者转身就走。如果配偶批评你呢？结了婚60多年的格雷戈里说：“听下去，也要认真考虑配偶的话。这样做当然不容易，但是很值得。”——**圣经原则：箴言18:15**

真正关心配偶 聆听不光是一种技巧，也是爱的表现。假如你真的关心配偶，要好好聆听她说话就不会那么难，甚至是很自然的事了。你这样做，也就是听从圣经的劝告：“各人不要单顾自己的事，也要顾及别人的事。”（腓立比书2:4）■

值得记住的经文

“要敏于聆听，不急于说话”。
——雅各书1:19

“未听先答，就是愚蠢羞辱。”
——箴言18:13

“有智慧的人，耳朵寻索知识。”——箴言18:15

如果你有话要对配偶说

你跟配偶说话时，如果他刚好在另一个房间，或者正专心做着某件事，他就很难听到你说什么了。你先等他完成手上的事，或等到比较适当的时候再说，也许会更好。（彼得前书3:8）

请看看圣经中的例子。有一次，耶稣看见使徒们不谦卑，想要在这方面教导他们，但他没有马上开口，而是等到使徒们能专心聆听时，才叫他们来，教导他们。（马可福音9:33-35；12:41-44）