

真心的溝通

作■柯麗文 譯■佚名

信任或不信任他

妳可以很容易的愛上一個妳不信任的男人，但是要和他生活在一起就困難了。真正而牢固的關係是建立在信任的基礎上的。信任是基石，它為親密關係的發展提供了安全的空間。如果妳想有可靠的親密關係，不論過去現在或將來，妳都需要相信妳的愛人。建立信任需要真誠和努力，信任關係很容易被各樣試探破壞掉，而修復起來就很困難。但如果妳願意付出努力，妳就能得到妳夢寐以求的親密關係。

顯示妳真實的自我

信任可以從妳顯示真正的自我著手。不管我們使用了各種花招(出渾身解數，期待在最初的交往中讓對方加深印象。但親密的關係是建立在瞭解與被瞭解的基礎上的。妳的愛人需要知道真實的妳，知道妳處在疲憊、憤怒、沮喪、傷心時是什麼樣子？或是妳和媽媽打話時是什麼樣子。他要看見真正的妳，而不是妳希望中虛構出的妳。虛幻的事情不能持久。不知妳看過《波格利特·瓊斯的日記》那本小說或電影沒有？有一段內容演的是馬克告訴波格利特：「我喜歡妳，就是因為妳就是妳」，結果她樂不可支。為什麼她會這麼欣慰呢？因為馬克告訴她的是：他看到了真正的她，而他喜歡的就是眼前的她。他沒有期待她要是減輕十磅，或是更深一些，或是更漂亮，更令人一些他才會喜歡她。他真正喜愛的是現在的她。她不用挖空心思吸引他的注意。他已經被她吸引住了。原來真正的信任是知道了妳被愛是因為妳的本質，妳可以放鬆自己而不須要提防。讓妳能坦率地開誠布公，不用擔心被拒絕，信任是令人感到真實的安全。信任打開了兩心溝通的大門。如果妳一直要猜測妳愛人的反應是如何，好教妳的想法不拂逆他的安排而產生不愉

快，那妳就不可能擁有一個真誠的溝通。

蓋瑞·福斯格博士在她的《為什麼我們不能交流》的文章中提供了五個有效溝通的步驟：提出問題。不要假定妳一定知道對方的意思。一旦妳提出不清楚的疑慮來，不要馬上批評他真正的意思是什麼。

聆聽。為了彼此有更好的溝通，妳必須注意聆聽，好明白對方真正的意思。

觀察。並樂意詢問證實妳接受到的資訊。

讓對方知道妳所思所想。和對方分享妳的思想，展示妳的內在，可以幫助別人瞭解妳的為人，以及妳是如何瞭解對方的。

愛心可以遮掩許多的過犯(聖經)。如果妳的目的是真的瞭解愛人，並且按照對方的本相來接納愛人，那麼溝通其實很容易。但如果妳定意征服對方同意妳的意見是對的，那就不是想和對方溝通也不是就事論事，而是流於意氣之爭了。一旦你們有了清晰的溝通，就要承認妳的愛人和妳之間有了分歧點，這樣能夠幫助妳就事論事。如果妳正生活在衝突中，就要面對問題及與妳發生衝突的人。至於衝突結果絕不是與人不歡而散，這樣不但解決不了問題，而且無法拉近彼此之間的關係。

有效的溝通取決於雙方是否就在事論事。什麼是就事論事的態度呢？大多數專家同意以下幾點：

不要離婚。現在不是羅列過去對方所犯下的過錯。只是要解決手頭上的事情。

不要惡意挖苦。同住一個屋簷下的目的是彼此相互瞭解相愛，而不是把對方撕毀成碎片，或者喋喋不休一直到對方退出，妳好站上風。如果妳不尊重妳的愛人，或是讓他自尊心受到了傷害，他就會拒絕再與妳溝通。

不要誇大其詞，要實事求是。用「你老是」或「你從不」等陳述並不能反應實際情況，只是驅使妳的愛人逃入防禦戰壕。所以要實事求是和確切表達妳的感受。

建立信任

信任不會在人與人之間自動產生，即使你們彼此相愛。妳需要付出努力，特別是如果過去曾經受過傷害，建立信任感就會更加困難。建立信任需要時間，妳需要證實給妳的戀人看妳是可以信賴的，而且妳也信任他。如果妳的愛人不輕易言信，妳可以藉著很多事情來製造一些情境，培養信任感：聆聽妳愛人的心聲，尊重他和他意見，按他的本相接納他。把妳的一些過去展示給他，讓他看到妳信任他，妳也會幫助他同樣如此。如果你讓他看到妳的脆弱的一面，會讓他不必害怕顯示出他的薄弱的一面。不要著急如果妳確實深愛妳的愛人，想把最好的給他，妳需要耐心等待。如果妳和某人的關係你覺得沒法相信他，不要忽略這件事。如果妳很難相信任何人，妳也許需要尋求一下專業諮詢的幫助，以免妳錯過了一個很好的姻緣。妳的過去確實影響妳信任人的程度。然而，假如妳本身並沒有這方面的問題，但妳的本能還是告訴妳離那個傢伙遠點，就要把這個作為一個警訊，好好觀察他是怎樣的人，如何待別人、待妳，也許妳的本能正在保護妳呢！



佳節送禮小百科

作■韋蒂斯 譯■蔡佩芬

由於很多親友相近結婚生子，我們的大家庭很快就成長一倍，算算我的近親，今年在我聖誕節送禮的名單裡，少說也有十八位。再加上我們住的都相隔百里以上，送禮需要很多的包裝及郵寄。佳節送禮對我而言，簡直就像看牙醫一樣的無奈。

可慶的是，去年我們家人一起坐下來，想出一些極具創意的點子。

首先，我們決定送每個家庭一個禮物，取代原來的每個人一個禮物，這個交換禮物的點子尤其對單身的和沒有孩子的家庭更公平些，因為他們通常都得買許多禮物送人，但是收到的卻少的多。況且，我們也可以省去許多給男士們買禮物的煩惱，簡單選購些蠟燭及帶香味的洗澡用品對女士們可能管用，但對男士們可就通行不通了。

其次，我們同意多注意些「愛的經驗」的禮物，當我的姊妹們和我一起回想我們的童年，我們發現其實最讓我們珍惜的不是禮物本身，而是我們的「經驗」。因此，在我們的聖誕禮物清單中就充滿一些我們想要的「愛的經驗」，例如：球賽或藝術表演的門票，餐館禮券，動物園或博物館的門票；更棒的是，你只要把這些禮券門票放在一張卡片裡面，貼上郵票就可以直接放入郵筒寄出，你再也不需受包裝禮物、上郵局排長龍之苦了。其他一些「愛的經驗」，包括：可以留住回憶的照相本、全家一起玩的紙卡遊戲。說實在的，沒有任何禮物會比快樂的回憶更有價值的了！

這些創意送禮的點子簡直像救命一樣的寶貴，更何況施者與受者都受益良多呢！

孩子正在被攪拌中

作■戴維·克瑞博士，格蘭·胡斯

譯■禾子

如何幫孩子安全度過父母離婚或再婚期

世界上恐怕沒有比父母要幫孩子走過父母們離婚或再婚期更難的事了。離婚時，大人的夢想破碎了，彼時正是成人自己都需要別人安慰關心之時，父母卻發現他們不得不振作起來，去幫助也已心碎的孩子度過人生中最痛苦的時期；再婚時，父母們則發現自己已興高采烈進入新生活之中，而孩子仍然停留在複雜的調整適應階段。

父母們所面臨的這類問題是沒有簡單答案的。根據戴維多年輔導再生家庭，和格蘭——一個成長於離婚家庭中孩子之經驗，我們有一些如何最好地幫助孩子安全度過父母離婚或再婚階段的建議。

要坦誠地對待孩子

告訴孩子事情的真相是最重要的。按照孩子的年齡程度，告知他們相應所該知道的家裏發生之事。父母通常會向孩子隱瞞事實的真相，以為孩子最好是什麼也別知道。在短時期裏這也許會使父母感覺輕省一些，但紙裏總是包不住火。

經歷父母離婚期的孩子對父母的信任度非常脆弱。無論成年人怎樣謹慎、智慧地處理分手一事，孩子們的安全感還是會嚴重地受損。只有他們感到大人會誠實對待他們，他們的安全感才有可能復原。其實，孩子們自己也會發現真相，不管是從他人口中聽到，或是他們總會注意到一些父母以為他們不會注意的事情，總之，孩子們通常就是知道的比父母以為他們知道的要多。而假如他們不知道，他們就可能把情況設想得比真實的還要糟糕。

所以要以坦誠地對待孩子，告訴他們為什麼婚姻會失敗，但千萬不要譏諷前配偶(後面會談到)；要承認自己在失敗婚姻中的錯誤和不足——孩子對這些其實已經看得很清楚；要重

申離婚一事與孩子做錯什麼無關，而且不要讓孩子對父母無條件的愛有所懷疑。父母的承諾保證會幫助孩子們渡過橫在眼前的難關。

很明顯，不是所有事情都適於與孩子分享。但總的說來，以敞開及非守口如瓶的態度對待孩子，是與他們保持良好關係最重要的。

要避免對孩子的負面影響

對孩子坦誠不意味著父母向孩子暴露有時粗暴的情緒，應使負面情緒盡量留在私下。

因常與父母離婚的孩子打交道，我聽過很多不幸的故事。孩子們會告訴我他們見到父母打鬥的場景；他們清楚鮮明地記著媽媽或爸爸出走的那一夜；自從爸爸或媽媽悄然不見了那夜之後，孩子們常會有劇烈的恐懼；他們會在電話中哭著用不成句子的話描述父親或母親的出走。

我知道控制情緒是非常不容易的事情，也知道雙方在交戰猶酣的當頭極易失去理智，並作出讓人懊悔的事來。但為孩子着想，父母要避免在他們面前吵鬧。假如父母做不到這一點，結果就可能造成一個憤怒、苦毒的孩子，不再對父母有敬重，且可能在未來的歲月中重蹈父母的覆轍。千萬不要走到那一步！

不要在孩子面前攻擊對方的配偶

做到對孩子坦誠，並不需要你與孩子分享對他另外一位家長憤恨的想法。真是要有極度的克制，才能做到不在孩子面前討論前夫/妻的是非，特別是如果對方不能如己一樣的以禮相待時。但這對孩子的自我形象的樹立及他們對你的認同絕對至關重大。

靠誑病前配偶，試圖構成孩子對他們的反感，是不能成就的。本來想贏得孩子們站在自己一方，卻可能適得其反，變成他們反對你。尤其當孩子進入青春期及之後，他們要整地

模仿父母，不僅只是從你那一方得到的那些。他們當然會精確的再現你，因為他們沒有與另一個家長在一起，並且也因為你所說過的一切。但那時他們開始發現，「嘿，爸爸沒有那麼坏呀。事實上，我跟他很有相像。你為什麼告訴我那麼多他很難的事呢？」

至終，總說對方令人討厭的地方不僅是顯出對方品格上的不足，同時也會映出你品格上的缺乏。在其背後，也會破壞孩子們對自身的感覺。畢竟，孩子的一半出自於那個你所猛烈抨擊詆毀的人，假如他/她如此惡劣，這對孩子又意味著什麼呢？

做一個困難但勇敢的選擇吧，要對前夫/妻友善和恩慈，並鼓勵孩子們與他們另外的家長發展良好的關係，孩子會尊重你並長久地感激你。

請記住箴言25章1-2節所言：「你的仇敵若餓了給他飯喫；若渴了就給他水喝。因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上，耶和華也必賞賜你。」

不要讓孩子成為你的偵探

格蘭：作為一個離婚家庭中長大的孩子，假如我只能說一句話給離婚中的家長們，這句話將會如此：千萬不要讓孩子成為你的偵探或傳信人。孩子們希望與父母雙方都有良好的關係，要允許他們享受與另外一個家長的週末時光，而不必回來後得向你作匯報。當成人使用孩子成為窺視另外一個家庭的窗口時，就是把一個成年人完全無法理解的沉重負擔放到孩子身上了。我曾經非常地恐懼那種時刻。

成年人應該學著交談。如果需要告訴前夫/妻什麼事情，不要讓孩子替你去說，要自己去講。成人需要找到一種方式與另外一方溝通，使用電子郵件、傳真也好，或加入第三方後相

約也行。假如孩子被用作媒介，他們就不可避免地會被捲入爭鬥中，結果是造成一個苦毒、無安全感的孩子。

離婚對孩子已經是夠難承受的了，不要說再讓他們去充擔父母一方或雙方的代言人了。記住，離婚的目的是去掉孩子身上的擔子，而不是給他們增加更多的壓力。

要給孩子時間適應新關係

這一點對有再婚情形的父母們非常重要。孩子需要時間調整適應，他們需要時間來理解爸爸或媽媽又結婚的想法，他們也需要時間來適應繼父母。繼子或繼女對他們來說是嶄新的角色，而且是他們可能從來也不會想要扮演的角色。

沒有人可以強迫別人接受甚麼。父母常常過於急迫勉強孩子。他們想要一個神話般組合的家庭，而且期望事情會很快就就緒。當過程發展不順利時，父母就責罵孩子。有些人甚至愚蠢地堅持讓孩子承認繼父母為爸爸或媽媽。

讓新關係成長有充足的時間是非常必要的，因為每個人給予回應的時間表是完全不一樣的。時間會催化信任與尊重的發展，特別是對受到父母離婚傷害過的孩子來講。發展一個自己中意的組合家庭的最佳方式其實非常簡單，那就是愛孩子，給他們時間和空間，並接受他們在新家中的本相。

智慧地使用管教

再生家庭面臨的第一大問題就是對孩子的管教問題，哪一個家長來管哪一個孩子呢？當兩個家庭合併在一起時，原來各自的家規和期望，要執行哪一個呢？還是對不同的孩子採用不同的規矩？

一定要與配偶一起為新家庭制定家規，且應盡量接近孩子原來所習慣的，不致讓他們要面對一套全新的規矩；但所有在你家里的孩子應該接受同一規則。少掉任何一樣，保證會引起忌恨及對抗競爭。

當施行管教時，生身的家長應是主要的實施者。最佳的養育順服的孩子的方式，其實是建立管教之外的愛與支持的關係。如果繼父母與繼子女之間尚無充足的時間來建立彼此的關係，那麼繼父母也不應該去處理管

教的事情。繼父母主要要做的是強調家規，時間一久，孩子就有可能默認繼父母的權威，這時，繼父母才能開始多在一些管教過程中承擔角色。

要相信神總給再次的機會

像許多走過離婚噩夢的人一樣，你可能會發現自己要在負疚、憂鬱及挫敗感中沉淪掙扎。我們想對你說你仍然有盼望。

我們有一位給人再次機會的真神。不管你現在滯留在何處，只要你回轉向耶穌，祂就赦免你。祂會使你現在的破碎之處變回完整，祂將賜予你智慧和力量做正確的事情，讓你新的婚姻和孩子兩者都真正地健康茁壯。

所以向他禱告吧，求祂醫治你，求祂保守你的婚姻，與孩子一起為他們禱告。專注於主在耶利米書29章11節的應許：「耶和華說：『我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。』」

幫助孩子走過父母離婚或再婚階段有時會像穿越一個可怕而漫長的幽暗隧道。如果有捷徑的話，我們會很樂於相告，可惜真的是沒有。唯一的路徑就是需要大量的時間，投入巨大的耐性，經過無數的傾聽和交談，加上無條件的愛與支持。如果你願意在這條路上走下去，到達終點時，必會得到巨大的獎賞。

~戴維·克瑞博士(Dr. Dave Currie)

是加拿大「家庭生活」協會的全國總監。他及妻子朵琳(Donalyn)住在大哥倫比亞省(BC)的阿伯茨堡(Abbotsford)，是「家庭生活」婚姻研討會的主要講員。戴維也是在維多利亞頻道(CH Victoria)、今日電視(NOW TV(BC))及漢密爾頓頻道(CH Hamilton(Ontario))播放的電視節目「美滿婚姻」的主持人。

格蘭·胡斯是加拿大「家庭生活」協會生活資源發展部監督。他與妻子克麗絲蒂(Christie)及三個女兒住在大哥倫比亞省(BC)的赤楊林(Aldergrove)。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com