

不良的溝通

從雅各書 3:2-10 的經文中，可看出四個要點：

1. 雅各將舌頭和馬嘴之嚼環及船的舵比較，三者體積少，卻具有非凡的影響力。舵對船而言，體積雖少，卻能改變行走之方向，及預期達到的目標。
2. 將舌頭比喻成火。星星之火可以燎原。一句批評、指責或可以破壞人際的關係，父母與子女成仇，夫妻分離或傷害人的心靈。
3. 制服舌頭的困難。人的聰明、智慧雖然能制伏百獸，卻無法叫舌頭順服。
4. 說話可以稱讚人，也可以咒詛人。

溝通是一種彼此分享訊息的過程(包括語言和身體語言)，藉此讓對方了解你的意思；在過程中，包含交談，傾聽與了解。綜合不良的溝通模式有四方面：

一. 逃避正面的溝通

1. 抑制說話—少說話和靜默不言，在溝通裏，「沉默是金」是代表有修養嗎？或許是一種武器？夫妻用此方式會引起冷戰。D. Harvey Small博士在After you've said I do

書中說明：「婚姻的核心，就是一套溝通的系統。我們可以這樣說，一對夫婦是否快樂和幸福，可以用他們之間的對話之深度來作衡量的標準。」

2. 身體語言—繃起臉兒，沒有眼神的接觸，垂下頭，甚至轉身離去。
3. 簡單回答—表面交談，應付式的傾談，不想花時間交談，害怕洩露自己思想或遭人拒絕。
4. 轉移話題—有一方式稱為「流星戰術」，是用來扯開話題，等到傾談後，才發覺沒有談論，知道自己受騙。這些皆因想逃避責任或自己的立場不被接納。
5. 打斷話柄—別人還未說完，就插嘴，表達自己的意見；其實表達了：「我沒有在聽」。所羅門告訴我們：「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」(箴言18:13)

二. 不尊重對方的溝通

1. 替人講話—替別人斷定思想、感覺或決定是非，搶著代表其他人去回答。
2. 貼上標籤—對人有前設，認為對方是一個怎樣不好的人，也暗示他一輩子也改不過來，以致沒有興趣跟這些人溝通。
3. 充當權威—或以自己的身份和地位去「壓人」，使用教人的語氣。有一間異端教會的牧師，能保證他的教友得救，這不是人有這種權柄。應要「只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓立比書2:3)
3. 揭人私隱—以別人的消息為工具。平常與人交談，會談及第三者；但稱讚人少，批評人多。然而每個人都應有私隱權，不想自己的秘密或資料外洩。「謹守口與舌的，就保守自己免受災難。」(箴言21:23)

三. 防衛性的溝通

人有一種自我防衛機制(Defense Mechanism)，好像受到飛彈的攻擊，人會有防衛本能，而作出種種的反應。

1. 不想聆聽—對方教訓我，指出我的錯，就不想聽；其實是人在，心不在。
2. 爭辯事實—對方曾經說過或答應之事情，而說沒有；我們爭論下去，縱然爭勝了，結果輸了關係。
3. 強行辯解—否認對方觀察到的事實，而說自己沒有錯。
4. 歪曲事實—不想別人知道事實，編織謊話，可是一個謊話，又要用另一個謊話去隱瞞。
5. 掩飾感情—外面裝著沒有甚麼，裏面卻很高興和忿怒等。
6. 反應過敏—別人的說話好像輕看我、不尊重我、踐踏我。是否我們太敏感？傳遞信息的人

有責任說清楚，傾聽的人也有責任去問清楚對方說話的意思。

四.攻擊性的溝通

1. 反唇相譏—若別人挖苦諷刺我們，我們相對地挖苦諷刺或辱罵對方。
2. 帶著火藥—每個人身上都會有些地雷，我們若觸及都會害己傷人，不良的溝通會積聚不少的火藥，有一天會爆得很利害。結果有些人會說：「我要跟你離婚」、「我以後不再回家」、「我要自殺」。
3. 反對意見—特別在會議和工作上，彼此意見不合，產生抱怨和爭論，更甚的是大打出手，我們在電視上也看到台灣的議會有這情形出現。
4. 情緒表達—大罵大叫，大哭一場，大發脾氣；俗語有云：「一哭、二鬧、三上吊。」有一位牧師說：「我太太一哭，我就心煩意亂，手足無措，不知如何是好，我只好投降認輸，甚麼都答應。」這種方式是最具破壞性的溝通，使人產生內疚和控制人，反而表達出自己人格不夠成熟。

約伯在挫折中哀哭時，他經驗到三位朋友言語的傷害：「你們攪擾我的心，用言語壓碎我要到幾時呢？」(約伯記 19:2)大衛王提醒我們：「我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪。」(詩篇 39:1 上)彼得將言語的重要性做了個很好的總結：「人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。」

讓我們反省自己的溝通，是否具有消極性，破壞性，而傷害了別人。