

輕視與否定的劣質溝通

解決四大人際關係殺手：1. 輕視、否定、2. 防衛、反擊、3. 負面詮釋、4. 築牆逃避。夫妻的關係和親子的關係是非常類似的。

輕視、否定：

日常生活中對彼此失望與不滿是無法避免的。在失望之時，彼此難免會抱怨。懂得如何‘快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒，雅 1:19’，來表達對彼此的不滿是很健康的，也可以促進彼此的溝通與瞭解。當然，最好是不要動怒。

這類的溝通分為三個層次：

1. **抱怨 Complaint**。當丈夫遲歸之時，若妻子說：‘怎麼這麼晚才回來？飯菜都涼了，我也等得好餓。’這是抱怨，妻子平實地描述丈夫造成她困擾的行為，是不錯的溝通。請注意她是用“我” I-language，而不是“你”。請猜猜看她的語氣是？
2. **批評攻擊 Criticism**。你這個人怎麼搞的，總是不守時，要別人等你，遷就你-----’這時這句話就變成了‘評擊’。因為她用的言詞，已經不光是說到丈夫的行為，而涉入‘人身攻擊’，超越了描述行為的層次，去論斷丈夫的人格。我們每個人都很容易犯上述這類‘評擊’別人的錯誤。在日常婚姻生活中稍不注意，‘你這種人就是懶’，‘你最愛雞蛋裡挑骨頭，沒有事情能讓你滿意’，‘你這人真浪費，沒人在房間裡也不關燈-----’或‘你真自私，總是只想到自己-----’上述這些話很容易就脫口而出。也許說的人沒有惡意，但‘言者無心，聽者有意’，實證研究指出，聽的人面對這些對他(她)人格的論斷，會有被否定，不被尊重的感受，因此我們每個人都該警覺，並時常操練自己，不讓這種不造就人，傷人感覺的話語隨便脫口而出。
3. **輕蔑 Contempt**。如果在論斷對方人格之外，再加上蓄意傷害，這時，‘評擊’就變成‘輕蔑’。‘你死到哪裡去了？知不知道現在幾點了？你是什麼樣的爸爸？要全家餓死嗎？曉不曉得你一直無法被升遷，就是因為你這老是不守時的死毛病？’因著自身的不滿，受挫折或受傷的感覺，這位妻子不但攻擊了丈夫的人格，也在發洩自己怒氣的同時，惡意在丈夫自尊最脆弱之處(未能升遷)去傷害對方，短短幾句言詞，卻充份表達出妻子對丈夫的否定與輕蔑。抱怨是健康的，但若不懂得如何抱怨，則抱怨會惡化成‘評擊’，甚至變成‘輕蔑’，而後面兩種行為都嚴重傷害關係。

解決的辦法--用讚美取代評擊

‘評擊’與‘輕蔑’等行為都被定義為‘Invalidation’（否定），因為這些行為都含著對配偶的輕視與否定。實證研究指出，當一方的抱怨長期被地方漠視，或置之不理時，抱怨的一方很可能會因自己心中的需求不得滿足，挫折或疼痛感之不得抒解，而把‘抱怨’升級為‘評擊’或甚至變成‘輕蔑’，要用更強的情緒甚至傷害來迫使地方就範。實證研究指出，即使在最幸福的婚姻中，也會有上述三種行為的出現，然而，彼此恩愛、又有智慧的夫妻，不會常用‘評擊’與‘輕蔑’，任憑這些婚姻終結者去摧毀兩人的幸福。

‘評擊’的特效解藥是‘第一人稱的溝通’，對‘輕蔑’的特效解藥是多彼此‘欣賞與讚美’。痛苦的夫妻與幸福的夫妻爭吵之頻率並沒有顯著差異。不但如此，痛苦或幸福夫妻吵架的內容竟然也非常相似，都同樣會為金錢、權力結構、家務分配、姻親關係、子女教養等等而爭吵。

應用

1. 箴 10:11-12 義人的口是生命的泉源；強暴蒙蔽惡人的口。恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。
2. 約壹 3:18 小子們哪、我們相愛、不要只在言語和舌頭上、總要在行為和誠實上（總要在行動和真誠上表現出來）。
3. 我們必需要常常操練：讓你最親近的人，覺得你愛他們，關心他們！
4. 男人要有被尊重的感覺，女人要有被愛的感覺（弗 5 男人要愛妻子，女人要順服丈夫）。