

一、前言：

二、溝通的目的：

正確地溝通目的有三點：了解對方、使對方了解我，以及達到共識。

1. 了解對方：

溝通的首要目的是去嘗試了解對方的想法與感受。

“所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。”（太7：12）

2. 使對方了解我：

“一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。”（箴言 25：11）

3. 達到共識：

設法尋找兩人都可以接受的方法，進而達成共識。

三、如何達到第一個溝通的目的—了解對方：

1. 積極傾聽：

積極聆聽的定義包括：肢體專注、放下成見、了解感受及耐心等候。

1) 肢體專注：

積極聆聽時眼目的接觸、點頭、放下手邊的事(專心的表現)等，都顯示聽者的注意力。

2) 放下成見：

當聆聽時心存這類的成見，就無法真正聽到對方的心聲。

3) 了解感受：

聽者不一定要同意說者的作法或想法，而是當我們表示了解時，會使對方有被了解的欣慰之感。

4) 耐心等候：

2. 使用聆聽的好技巧— “重覆及重組”

四、如何達到溝通的第二個目的—使對方了解：

要使對方了解，適當表達，你與我的不同。表達時，要注意使用有效的口吻。通常表達分成：你訊息(You-Message)及我訊息(Me-Message)兩種截然不同的方式。

1. 你訊息(You-Message)：

溝通表達時用你訊息(You-Message)是將事情的箭頭指向對方，以指責、怪罪及貶損來敘述。

2. 我訊息(Me-Message)：

我訊息(Me-Message)是比較好的表達方式。它可以正確地表達你看到的行為，坦白說出自己的感覺極需要而不用怪罪的方式，並可陳述原因及可能的後果。

初學者可以用以下三個簡易的步驟來學習：

- a. “當…” 開始敘述事情的狀況。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b. “我覺得…” 接著表達自己的情緒感受。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- c. “因為…” 最後陳述原因。

“我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。” (雅1：19)

四、如何達到溝通的第三個目的—達成共識：常常表達你對他的愛  
你要如何表達你對他的愛呢？

1. 精心時刻：
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. 肢體的表達：大人多半習慣用言語來表達愛，但青少年較能體會由動作表達的愛(Body Language)，你可以透過目光、肢體接觸及單獨相處來表達你對他的愛。

3. 允許青少年有適度宣洩情緒的時刻：

4. 允許青少年有不想說話的時刻

五、結語：

課後習作：

1. 學習當個機及傾聽的人，使用傾聽技巧。
2. 表達時，練習使用“當…我覺得…”。