



從理解暗示語到完美回話，讓家人信賴、情人愛你、朋友挺你的無往不利GAS說話術



## 延伸閱讀



### 王介安GAS口語魅力課

60秒套出好交情

史上最強說話的「GAS 無敵金三角」，教你瞬間 C 咖變 A 咖的「逆轉表達術」，解決各種社交困境，讓你輕鬆套出好交情！

王介安 / 著 NT. 260



### 話說不好，忙到死也不討好！

讓老闆閉嘴、客戶買單、同事信賴的職場好命GAS說話術

透過 GAS 口語魅力表達術，徹底告別你的職場衰尾命。學會說話，你在公司多出 30% 的偷懶時間，有效溝通，工作量立刻減少 1/3！

王介安 / 著 NT. 260

## 關於作者

### 王介安 Andy Wang

台灣資深媒體人、經理人、行銷人、音樂人，也是公認的溝通專家及口語訓練師。

曾獲六次台灣廣播金鐘獎肯定，也曾獲選台灣「十大最受歡迎的電台主持人」。主持超過千場的企業、組織、娛樂圈晚會、記者會、頒獎典禮。

市場行銷及媒體製作的經歷豐富，對於「企業與媒體的溝通」及「市場行銷的技巧」掌握靈活。統籌過麥當勞、媚登峰、巨匠電腦、東元電機、老虎牙子、聖藍科技等企業的行銷專案，打造過許多成功品牌個案。

近年致力文化創意產業推動，並開創「GAS 口語魅力培訓」課程，鑽研口語溝通的授課，於台北「文化大學推廣教育部」、「中國廣播公司」、「學學文創志業」，以及各大企業培育無數人才。對聲音表演、口語表達、發音咬字、節目主持，有深厚的基礎，更是資深的配音工作者，擔任過無數廣告及電視旁白配音。

出版過17本文字著作及一張音樂專輯，對於傳播事業與口語魅力培訓研修樂此不疲、充滿熱情。

／演講、培訓邀約／  
請洽謝小姐 nini@lmcc.com.tw

# 聽懂了 桃花自然來

從理解暗示語到完美回話，讓  
的無往不利 G A S 說話術

家人  
信賴

情人  
愛你

朋友  
挺你

Goal 目標

Attitude 態度

Skill 技巧



# 目錄

## 第一章

### 愛情裡最美的距離，聽懂暗示就沒問題……

013

#### ◎戀人未滿

曖昧階段是兩個人相處時最美的距離，如果能聽出對方的內心話，不但能讓對方感到「心有靈犀」之外，還能迅速加溫彼此的熱度，那麼脫離「友達以上」的日子就指日可待了。

## 第二章

### 拒當最熟悉的陌生人，當彼此永遠的 Soulmate ……

041

#### ◎交往熱戀期

戀愛的感覺常會隨著時間而漸漸消散，要如何在熱戀期就訂立長久感情的良好基礎就顯得相當重要，在交往期間雙方能否「心靈相通」，往同一個目標邁進，才是這段感情是否成立的決定性因素。



### 第三章

#### 十年修得同船渡，但修船補洞的工作不能少……………069

##### ◎婚姻、家庭關係

愛和婚姻，是不同性質的事情，如果在婚姻關係當中卻不能有這樣的體悟，就會走得比較辛苦一些。努力地用談戀愛時的視角去看待對方，不要生了小孩之後就變成單純的爸媽，也不要結了婚之後你就是我家的半子或媳婦。那麼婚姻關係會更美好一些。

### 第四章

#### 最美好的愛情不是不吵，是越吵越好……………105

##### ◎吵架爭執

應變和彈性思考是兩性相處重要的課題，因為我們每天有太多的變數要去應變。因此，兩性相處過程中的沮喪、生氣、憤怒，是考驗你和另外一半相處的重要時刻，這時候的溝通能力更顯得重要。

### 番外篇

#### 真正的美好關係，也可能在網路上產生（或瓦解），不可不慎！139

##### ◎社交或通訊軟體

如何在隔著螢幕下看到文字、標點符號、表情符號、和一堆貼圖的情況下，還能透視對方的心意，或是理解對方這些文字背後的心思？對方已讀不回並不代表他不想理你，以及你讀了不想回該怎麼辦？女生和你聊天，回覆「嗯」和「嗯嗯」竟有不同含意，你知道嗎？

推薦文

謝謝你！我最親愛的「貼身教練」

謝家妮

曾經我們的好朋友星星王子說：你們兩個在一起真是奇蹟（處女座和雙子座）。哈哈！奇蹟的發生，就是和「溝通」有關。

記得多年前和王老師認識的時候，和一般男女朋友一樣，什麼都覺得超甜蜜。只是，王先生和謝小姐並沒有就此過著幸福美滿的生活，反倒因為個性、成長環境的差異，我們時常吵架，可是吵架還要一起完成工作（我們在一起製作廣播節目），這點真的很難。

每次吵架過後，王老師總是要和我詳談吵架原因，「我的媽啊！對我來說根本就是批鬥大會嘛！」既無感也無趣，當然也就沒有任何效果。我們還是常常吵架，但有一天，奇妙的事發生了，我和王老師吵架，王老師的態度完全改變了，他很安

靜的聽我把情緒發洩完，然後平靜地和我說著他的想法，當下我覺得「你還好嗎？」但看他溫和的眼神，我覺得我好像也該收斂點，漸漸的我們吵架次數少了，理性溝通的次數多了。

我一直是一個鐵齒的人，要改變我不容易。但在和王老師相處的過程中，我發現我不一樣了，溝通的模式和正向的態度是我最大的轉變，我比所有人幸運的是，我有「貼身教練」隨時指導，哈哈！而我們的生活也因為找到溝通的平衡點，越來越自在。

我不是老王，我也不是要來賣瓜，可是我遇到的這個王老師是真的好！好！好！對於愛擔心的我而言，王老師就像一顆定心丸，所有的一切他都是看準目標、堅定態度，運用技巧的面對，彷彿一切有他都沒有問題。

謝謝你喜歡王老師，也謝謝你喜歡這本書，希望這本書給你一些情感上溝通的靈感，讓你（妳）和你（妳）的另一半都變成懂得GAS的「定心丸子」。





作者序——「傾聽」，讓關係更靠近

愛是什麼？是牽手、是親吻、是愛撫，甚至是性，這些都是愛的「表現」，但愛的「本質」其實是尊重、是體諒、是包容、是信任，並非前面提的幾項不重要，最重要的是別讓憤怒的眼神蒙蔽了彼此的心靈，傷害了經營已久的感情。

很多人認為愛情和婚姻是兩碼子的事，婚姻裡包含愛情，愛情裡不見得有婚姻。愛情與婚姻，兩者都是情感的經營，只是婚姻經營的不只是感情，還有許多生活點點滴滴「感受」的經營。

兩性相處之所以不容易，因為兩個人來自不同家庭、不同教育、不同環境，價值觀自然不同，比方說，對「乾淨」的定義可能不同，他覺得在家必須穿乾淨的、一塵不染的居家服，她覺得只是去巷口超商買個泡麵而已，懶得換衣服，穿居家服就去，但他卻認為這樣會把居家服弄髒。或是老婆為了家庭環境清潔，要求老公回到家先去換乾淨的衣服，老公抱怨「回到家不能先休息一下嗎？」結果，老公就躺在沙發睡著了，老婆更氣。

類似這些「觀念」的事，因為雙方的認知差異導致心情不悅，常常在生活中上演。有必要生氣嗎？可能你也會覺得生氣，也是一種溝通模式，其實有比生氣更好的解決方法的，就是「如何說」會更好呢？面對以上的例子，應該是沒必要生氣的。或許只要他拉著她「好啦！換件衣服再出去嘛！」老婆也只要拉著老公說「走啦！先去換衣服、洗把臉嘛！」，事情可能就解決了。

多數不善溝通的情侶，就常因為一些「觀念」、一些「感覺」，鬧得不愉快。

曾經有個個案，一對夫妻因為電視遙控器離婚。因為她規定遙控器一定要用保鮮膜包起來，她覺得包起來用得比較久、不會卡縫隙、按鍵上的字也不會因為磨久了模糊不清。但他覺得包起來很難用，每次躺在沙發上看電視按遙控器都很難按，怪罪保鮮膜擋住遙控器訊號。

這聽起來只是小事，卻足以摧毀一段婚姻，有些荒謬至極的理由，也能讓兩個人反目成仇。生活中一點一滴「累加的積怨」，不協調好，對彼此來說，都是一種負擔與磨難，長期下來總有一天會爆發。兩人世界與一人世界的不同，是兩個人必須「接受」（或者「理解」）彼此生活的節奏，對生活細節中的絕大多數事情都「必須」達到共同認識，這點並不如想像中容易。

對事情的共識，多數在剛開始談戀愛的階段可能不易發現，相處時間久了，隨



處都存在著兩個人的不同。他講話很大聲，過去不覺得，但後來她認為吃飯、公開場合，不用這麼大聲說話，「餐廳講話小聲點吧，你想讓全世界都知道我們的事嗎？」「會嗎？我覺得我沒有很大聲啊！」，兩個人開始不開心，覺得互相「嫌惡」，只是因為說話的聲音。諸如此類的細微小事，吃東西太甜、太鹹，冷氣太冷、太熱，電視聲太大、太小，買東西到處比價、不比價直接買等食衣住行育樂都可能引起紛爭。

即便同一件事情，兩個人的認知也可能有所不同，相處久了，我們應該學著去理解對方的理解。有些人總是說他無法做到，但我想，重點還是你願不願意讓關係更好？你有沒有那個心思去了解對方真正的想法是什麼？

兩個人在「溝通觀念」的時候，常會說「你怎麼會這樣想？你不要這樣想好不好？」這就是一個「理解與表達的邏輯」上的錯誤，因為提出了「質問句」就已經

代表他並沒有去理解對方的理解了。比較好的做法是試著用對方的想法去想這整件事情，「原來你是這樣想的，那有沒有可能×××這樣做呢？」這才有可能打開「溝通」的契機。

不可否認，越親近的關係，雙方對細微感受的要求會越來越多，一句話語的表達、一個嘴角的弧度、一個眼神的呈現……都可能讓對方不舒服。我常覺得越親近的人，擁有越「殘酷」的互動關係，常口無遮攔就表達自己的想法，甚至是恃寵而驕，「我就是這種個性啊，你還不了解我嗎？」

過度自我，是毒藥，兩性溝通的毒藥。若你的他常以自我為中心、生命只圍繞在自己身上，甚至暗示、明示你「你愛我，就要接納我這種個性」，這不僅會產生越來越多的摩擦，也埋下這段關係的崩壞因子。

這本書的內容，從兩性相處（情感相處）的曖昧期、熱戀期、磨合期到婚後生活，一步步來探討「關係經營」的課題，書中提到的情境，都是我在溝通教學與人際關係研究中常見的困境，或許你可以看到自己的故事、自己的影子，更希望讓你有機會先練習、先試著理解可能產生的誤會是哪些？如何做會更好？

良好的溝通是需要長時間的「練習」，而責備、吵架也會越練越精的。在「愛」的前提下，溝通並不是吵架，更不是講求輸贏，而是講求結論（最終的目標）：你希不希望這段感情繼續下去？

很多人問我，學溝通術、識人術、讀心術……到底有沒有捷徑？我認為沒有，但這些年，我們透過研究及個案分析，提出〈GAS口語魅力培訓〉課程，探討人際溝通的各種面向，這套溝通方法，是倚靠培養與練習就可以達到美好目標。當你願意訓練自己的敏銳度，培養自己對「溝通」這件事情的重視，然後，改變自己，



控制自己的任性與衝動，接著換位思考，如此你便能更清楚地知道在溝通的當下該採取什麼行為、該使用什麼字句、該怎麼表達心情……才能達到你的目的。

愛情是一輩子的事，我曾經花了兩年多的時間針對320個情感個案研究，情感（夫妻）關係處理不好，是許多人「生活不快樂」的主因，比例高達75.6%。兩人世界的關係處理得好，來自良好溝通技巧，而良好的溝通技巧，更是維繫生活快樂的決定性因素。我們更調查分析情感生活中，有「哪些話語」讓人不理解對方真正心意，我們該如何解讀「弦外之音」？這本書中的內容，我將調查研究分析出的點點滴滴一一呈現。但願這本書的誕生，能讓你生活更快樂一些。

很謝謝三位我生命中的好友，當我對他們提出邀約推薦此書，看過書稿之後，他們二話不說地答應了，謝謝若權、謝謝佳慧，他們倆是我心中的情感溝通高手，更謝謝我親愛的室友家妮，沒有她便沒有這本書。衷心感謝。



## 第一章

# 愛情裡最美的距離—— 聽懂暗示就沒問題



## 戀人未滿

曖昧，是兩個人相處時最美的距離，但也因為還只是在曖昧階段，有太多的變因會讓兩個人的關係陷入膠著，甚至因為一些小事就改變或誤解了對彼此的感覺。這些錯誤多數源自於聽不懂對方的暗示，或是只聽到表面上「負面的字義」就擅自解讀對方的心意，一不小心就將明明很喜歡的對方往外推，搞到最後只能以破局收場。

戀愛的情況百百種，因為人事時地物的不同而有不同的故事與情境發展。一般來說，曖昧階段代表彼此互有好感，但情意還沒有獲得對方的確認。因此多數人藏



著「玻璃心」來看待這階段，不僅提心吊膽，甚至放大對方的情緒和動作，或是縮頭縮手地錯失了「推進」的機會。

我很希望互有好感的兩個人能獲得真正幸福，而這階段是打開幸福大門的開端，所以特別開出這章，來探討這階段常見的狀況。曖昧時，最常發生的行為是「口是心非，言行不一」，因為「既期待又怕受傷害」的心理作用作祟，經過人性作用之後，往往都以保護自己為重，因此很容易脫口而出言不由衷的反話。

但身為溝通高手的你，如果能聽出對方這種心態，那麼不但能讓對方感到「心有靈犀」之外，還能迅速加溫彼此的熱度，那麼脫離「友達以上」的日子就指日可待了。

對方說：

「我最討厭你了！」「你好討厭唷！」

老師分析

我現在是有那麼一點點討厭你，但整體來說還是「喜歡你」！

有些人從小的個性就比較嬌羞，特別是比較喜歡被捧在手掌心上的女生，很常把「你好煩ㄟ」「你好討厭唷ㄟ」掛在嘴邊。但如果她講這些話時，語氣中帶著撒嬌的羞澀，那麼即便講這句話的當下，她就算真的覺得你有一點點討厭，或許是因為你故意逗她笑讓她出了點小糗，或是故意鬧她尋她開心，開一些無傷大雅的笑話，她不好意思大咧咧地笑開懷捧腹說：「好好笑喔！」，就用「你好討厭唷ㄟ」來代替她的心情，請切記，整體來說她對你還是喜歡的，不是真正討厭你。

這時候，該如何處理呢？如果想要表現出自己對她的心意，可以說「我就是喜歡妳討厭我，但我還是喜歡妳」這種帶點霸氣的回應，或是「是喔！可是我還是喜歡妳！」也算說出了真心話。這種俏皮的回答可以依據每個人的個性而稍作改變，最重要的是，已經有一方說反話了，你就不要再跟著說反話，這樣只會讓情況越來越模糊。

你只要順從自己的心意，說出真正的感受，都能讓對方感受到你對他的體貼和了解。但現實生活中，有些男生禁不起被這樣說，或完全忽略了「反話的意義」，一聽到有人說「討厭他」根本不管對方的口氣和眼神，就不加思索、粗神經地回，「你討厭我，我也沒有很喜歡你啊」這種掃興，彷彿潑了對方一桶冰水，把對方推向千里之外了。

很多比較木訥質樸的男學員聽到這裡，都會很緊張地問我：「那我怎麼知道她是不是真的討厭我啊？如果她是真的討厭我，我還繼續講這種話，會引來更大的反感吧？」

是的，所以千萬要分辨清楚他是不是真的討厭你。根據我的觀察，如果真的惹火了女生，讓她打從心底不爽或真的討厭你，通常他會用比較嚴厲且字字分明、咬牙切齒地表示，「我真的很受不了你○○××」把他無法接受的地方點明講開，或許是「我真的很受不了你一直批評我朋友」之類的。

或是她會用比較兇狠地口氣說：「你真的很過分耶！」外加翻白眼或雙手環抱胸前、叉腰之類的，從她說話時搭配的動作，也可以看出她說的是不是真心話。

當然，如果她一開始就連理都不想理你，態度冷淡，聊天時更是一句話也不想

多聊的感覺，那麼她有沒有說出「我最討厭你了」都不重要了。重要的是你該識相點，別再去煩她了。

**對方說：**

「沒有啊！無聊就打給你啊！」

**老師分析**

對方沒說出口的是「我想你了」！

以前我年輕時，談戀愛的方式是寫寫信、傳傳紙條，騎著單車或步行好一段路才能看到對方一面，後來拜科技所賜，現在都是用通訊軟體，年輕一代甚至習慣「視訊戀愛」。這樣的方式便捷多了，想念隨時都有個出口，很多心思都在第一時間表露無遺。

在曖昧期，其實也是彼此密集認識的時候，隨時隨地都掛念著對方，想知道對方在幹嘛、在想什麼，藉此來判斷對方適不適合自己。也因為還稱不上熟悉的朋友，所以才有足夠的想像空間讓彼此去揣測和猜想。

而因為有太多的空間，常會「有事沒事」就想跟對方聯絡，接起電話時，如果被對方問「有什麼事嗎？」常是說不出個所以然，但關係又還沒有親暱到可以直接說出想念，最常被拿來搪塞的一句話就是，「無聊（沒事）就想到你啊」。

聽到這個有點瞎的「打電話理由」，很多人都會感到難過，覺得自己只是對方拿來打發時間的人，不是生活裡的重心。但我要說，無聊就想到你，那還真是很重要的一件事情。

因為他的重心都在你身上了，對生活裡其他事情自然變得沒啥興趣，最大的興



趣就是你了，所以沒有你的時刻，都變得淡然無味、乏善可陳了，不是嗎？

也許，不了解的人或許會回：「無聊才想到我？那有聊的時候想到誰？」這時候，就大方並幽默地坦承你有多無聊吧！「可是我常常很無聊耶！哈哈！實在太常想到你了。」讓對方知道你已經把他當生活的重心了。

對方說：

「我剛去剪的這個新髮型好醜喔……」「我變胖了！」

老師分析

他心裡希望的是：你還是覺得我是美的。（如果嫌棄我，你就、完、蛋、了！）

很多女生喜歡在感情中設下重重關卡，雖然我不提倡「愛情考驗」這種行為，但事實上就是很多女生喜歡用這招試探男生，特別是言語上的「陷阱」，聰明的

你，可別傻傻就跳進去自尋死路。

最常遇到的陷阱是女生故意批評自己，不管是新髮型、新衣服、體型、自拍等等，她都會拿到你面前說：「我剛去剪的這個新髮型好醜喔……」「我穿粉紅色看起來好黑」「我變胖了」「這張照片我的臉好大喔」諸如此類的。

標準答案就是，「我覺得很好看啊，很適合妳」「不會，妳一點都不胖」這種「全正面」回應，直接給予對方好的、明確的感受。

千萬不要說：「不會啊！我覺得還好啊！」這種說法很爛。因為這句話在曖昧對象的耳朵裡會自動轉譯成「還好就表示有」，這是很可怕的。

「還好」這種無意識的回答，通常都來自於人類心理上不想承擔責任的自然反

應，絕對明確的答案對很多現代人說是一種壓力。所以越來越多模稜兩可的回答法，這應用在工作職場上可以為你省去一些麻煩，但在愛情裡卻會為你自己招來一對翻到後腦杓的白眼，甚至一頓吵。

有經驗的你，可能會發問，「就算說了她不胖，她還是會一直、一直說自己很胖啊，該怎麼辦？」，其實這是兩性心理上的差異。女性在心理上的特質就是較容易在一個死胡同裡繞不出去，這是男性比較不能夠理解的，特別是關係到「美」、「胖」這種跟審美觀相關的話題一旦套在女性自己身上，更是與自己糾結無絕期。

所以你會發現，很多女性自拍一次少說要上一、二十張，一片相片海裡面只有一張「堪稱」滿意的。而你別以為女性常陷入這種對自我高要求的情況下，所以你也可以跟風一起檢討她哪裡不好，絕對不可以！不可以！

不管什麼情況，你都要一直強調，「不會，一點都不胖」「哪裡胖啊？不會啊！」「不會啊！」「不會！」「真的不會！」「根本一點都不胖」一直講，堅守自己的立場。很多男生通常講兩次就開始不耐煩，不想講了，甚至會生氣地說：「就跟你講不會呀！妳要問幾次？」愛情裡最需要的是「耐心」，請相信，撐久了，就是你的，講久了，對方就會相信你的。

#### 對方說：

「你覺得這家好吃嗎？」當對方老是說：「還OK」、「還可以」、「還好」

#### 老師分析

「還OK」就代表不是很OK，基準線在他心裡，不在你這裡。

現代很多人回話的時候，都是不加思索地回「還OK」、「還可以」、「還

好」，不單只是決定事情，有時候就連看完一部電影，問對方覺得好看嗎？吃完甜點，問對方喜歡嗎？對方可能就這樣回你，但這都不是很好的說法，因為對於問的人來說，還OK就代表不是很OK。

在語言溝通的範疇裡，最好不要有「Whatever」的說法（根據調查「Whatever」是最讓人反感的英文口頭禪，就是類似中文的「還OK」「隨便」「都好」）。如果你覺得不是很棒，應該要明確地點出，「我覺得還OK，不過肉有點硬」，「我覺得還OK，但我比較喜歡情節再緊湊一點的劇情」這是懂得表達的人的說話方式，而不是用「還好」來帶過。

現代人好惡不鮮明，這會變成一種慣性，演變成對事情「沒感覺」的通病，對什麼事情都覺得還好，沒有真切的感受，失去了觀察力，久而久之生活也會變得乏善可陳。

在還不清楚對方習性、喜好的這個曖昧階段，對方會不知道你在想什麼，不知道你到底喜歡什麼。

難以捉摸的習性，對尚未穩定的關係並不好。久而久之反而會讓對方覺得很麻煩，因為，什麼都覺得「還好」，讓人根本不知道你想怎樣。

如果你真的沒想法，至少要講出：「你來決定」，不要讓對方像個無頭蒼蠅一直在猜測，「你來決定，我都配合」，當對方真的決定之後，也請不要事後嫌東嫌西。

如果對方決定說出來的，剛好就是你不想要的選項，比方說，「今天晚上想吃什麼？」「你決定，我都可以」，偏偏這時候他挑了一個你不那麼想吃的牛肉麵，



你可以說「牛肉麵〇ㄨㄟ，壽喜燒你覺得如何？」這樣的說法，不但可以暗示對方自己想吃的，也不會讓對方覺得不舒服。

如果你遇到這種「什麼都還好」的對象。提供你一個方法，請你「試著去了解對方」，就是當你問話的時候，要問到「第二層」，比方說：「你覺得這地方好玩嗎？」「你覺得這類的電影好看嗎？」如果對方每次都回答「還〇ㄨㄟ啦」「還好」之類的話，如果你還不了解他的「還好」基準線是高於及格標準的「雖然不算頂好，但也還不錯」，或是偏向「不怎麼樣的還好」，你就可以追問一題「那我們下次再來這裡吃好不好？」「那我們下次再看這類型的電影好不好？」

這時候，如果對方爽快地說：「好啊」，那就代表這個「還好」是還不錯的意見。但如果對方是回你：「嗯ㄟ不用了吧？」那你就知道他的「還好」是「勉強還可以」而已。用「再一次」來當作判定他的「還〇ㄨㄟ」的基準線。

不過我還是建議大家學會「精準溝通」。有什麼感覺、想法都盡量用不傷人的方式表達出來，一方面讓對方有機會多了解自己的喜好之外，也能展現自己的品味，不需要刻意偽裝自己。這樣的感情就算發展下去，也不會覺得經營得很辛苦。

對方說：

問對方要去哪、吃啥、安排行程，對方說：「隨便啊，我都可以。」

老師分析

他心裡只是沒答案，但這不是最好的答案。

其實，剛剛已經講到，根據口頭禪的研究，很多比較沒有主見的人會用「隨便啊」「都好啊」「無所謂」這些比較消極的方式回話，特別是要決定某件事情的時候，很多人第一時間通常都會說「隨便啊，我沒意見」。但他真的沒意見嗎？在兩

性的曖昧關係中，他只是想在「戀人未滿」階段先創造出好感度，曖昧過程中，故意（慣性地）營造出一種「我很好相處」的感覺（這很可能只是他自己的理解）。

不單只是決定事情，就連平常的溝通他也會「假裝我很隨和」，所以當你問，「要不要去吃火鍋？」，永遠都是「隨便啊，我沒意見」，但你真的帶他去吃火鍋，他又不是很開心的樣子，讓人摸不著頭緒，他到底想不想吃火鍋呢？

對他來說，他心裡只是沒答案，但這不是最好的答案。

如果你問：「要不要去吃火鍋？」，他很快地回答：「好啊」就代表你猜中他的心思了。如果你沒猜中，上道且會表達意見的人會回你：「隨便啊！我都可以。還是我們去吃牛肉麵？」「都可以啊！不然去吃鐵板燒？」這時候你就知道該帶他去吃他提議的那個。

懂得溝通的人會拋出幾個議題，提供兩、三個答案讓對方選。但如果你老是沒猜中，對方的答案都是「隨便啊」「我都可以」那就是對方真的沒意見，真的隨便。提醒你也不宜問很多遍，當提出了很多選項，對方可能會不高興地說「就跟你說都可以呀！」其實，人與人相處這些細微的差異，都是可以從平常的生活觀察得來。但是，請切記「多提出幾個選項」是必要的。

對方說：

「我喜歡獨立有自信的女生。」

老師分析

他在偷偷暗示你，你對自己太沒信心也太黏了！

當曖昧對象說了一個「喜歡對象的特質」，比方說，「我喜歡獨立有自信的女

生」，這時候通常有兩種情況，而這兩種情況不是大好就是大壞，妳得小心分辨。

首先，就這例子來說，如果妳認為自己是自信又獨立的女性，但對方其實並不這麼覺得，而妳並不知道他心裡所想。這時候，別忘了溝通的首要條件是聆聽。很多人會用自己的角度去看，忘了對方想要表達，妳可以先確認一下自己想的與對方是否一致。

問法有兩種，一種是封閉性的，「那你覺得我是個獨立有自信的女生嗎？」另一種是開放性的問題，「那你覺得我是哪一種女生呢？」看你們之間相處的狀況和主動性來決定怎麼問。當然，前者封閉性的問法比較能迅速得到答案，而他如果覺得妳屬於自信心不足或是獨立性不夠的，也別灰心，透過這樣的交流，妳也好明確地表現出原本獨立大方的個性。

另外一種情況是你幾乎當下就知道，他說的喜歡類型就是特指你。從交談過程中就能很明確推知，彼此心意正中下懷，算是一種示愛方式，對這段感情來說，無疑是非常好的發展。

「我喜歡××的女生或男生」這種句型，說話者已經在定義自己喜歡的類型，他願意跟你分享這些，不打迷糊仗。在這階段中對於互相了解彼此是很有幫助的。不管他是想要說「你可以再獨立有自信一點」或是在對你示愛，你都要搞清楚，如果沒弄清楚，結局可是會大反轉的。

**對方說：**

「我覺得你跟他很配！」

**老師分析**

他其實是想知道，自己有沒有贏面。



承襲前一個案例，當對方說：「我覺得你跟他很配！」這是更大的試探，極大的陷阱！不可不慎。偏偏很多人都在這關卡跌倒了，還死得不明不白，哭哭啼啼跑來問我：「為什麼我的曖昧對象最後總是無疾而終？」，原來都是出於你的「無意識拒絕」？

通常對方會這樣說，代表你和那個第三方關係應該滿好的。不可否認有這樣一個人存在，可能你們之間的關係已經好到讓對方感到備受威脅，在對方的認知下，想知道自己有沒有贏面，就只好去試探你的心意。

如果你對這個曖昧對象也有點感覺，想要讓這段關係有所發展的話，即便這個第三方是你的十年的玩伴、五年的好搭擋，或僅僅只是職場上默契極佳的好朋友，都千萬不要回答：「我跟他是很好的朋友」。這句話對對方來說，聽起來就帶有拒

絕的感覺，尤其是在戀人未滿這種階段，所有的感覺都會被放大，他會覺得自己已經被你排除在候選名單之外。而且，「好朋友」的定義更是因人而異。

比較好的回答是，「我跟他沒有什麼啊」「我對他沒有感覺，我們只是朋友」「他不是我的菜」，這種才是會讓對方確定自己少一個敵手的確定答案。不要讓對方有想像的空間，就算是清清白白的青梅竹馬，都不要在這節骨眼說：「我們是很好的朋友」。

如果你想要讓對方進一步更安心，也可以說：「她完全沒女人味呀！不是我的菜」、「我跟他認識都十年了，要是感覺早就在一起了」這種明確描述的答案，才能反駁你和第三方「不可能」的原因，對方也會因此安心不少，無形中也加深了對你的信任。

對方說：

拿起電話，當對方就說：「你在哪？在幹嘛？」

老師分析

其實這就只是「喂」的替代句。

你應該也遇過這種人，接起電話都不是用傳統的「喂」當問候語，而是直接切入「你在哪？在幹嘛？」

這個問題，在不同階段是有不同效果的。如果是在曖昧階段，你通常會願意一五一十地說（真正熟了之後，當然不願意。哈！），因為彼此還不夠熟悉，也還不知道彼此的生活細節，因此多多交代，多多溝通，可以幫助彼此走入自己的生活。

但很多男性會「油嘴滑舌」地回應，例如，你在幹嘛？「在想妳」；你在哪？「在妳心裡」。偶爾為之就算了，但若每次都這樣講就顯得虛偽噁心，對對方來說很敷衍，因此，我不建議用這種輕浮的說法來經營愛情關係。

我要特別提醒的是，很多夫妻、情侶之間因為習慣，這種打電話的「招呼語」已經變成一個「慣性」口頭禪，情人之間盡量不要講這句話。因為常這樣問，會讓對方有一種被誤解的不被信任感，感覺好像一天到晚被查勤，很容易摧毀建立在信任與尊重之上的愛情。

我們應該要練習從口語中刪除這種不好的慣性口頭禪。但，溝通是雙向的，若聽的人知道對方的這句話，只是從一開始的單純關心變成口頭禪，背後的意思並非惡意查勤，我建議你就敷衍一下、輕描淡寫帶過就好了。「上班啊」「在家啊」幾個字簡單帶過，「千萬別因為這樣就生氣」，因為這會讓想關心你的對方百般錯愕。

之後再找個時間，好好地當面跟對方溝通，讓對方知道你的感受，試著請對方戒掉這個壞習慣就好。如果對方無法戒掉這個習慣，請記得「耐心應對」。

對方說：

「真的不用特地繞過來載我，太麻煩了，我自己坐公車吧！」

老師分析

對方期待的是：沒錯！三分鐘後你就會出現在我眼前！

男性對於女性「要就是不要、不要就是要」這種表裡不一的行為，總無法「深切」理解，也因為無法理解就更加陷入「無法理解」的泥淖。一旦陷入這種情況，會一直在「無法理解」的狀態，無法跳脫出來。不能跳出來用對方的邏輯想，就永遠搞不清楚為什麼女生在生氣、為什麼女生最後都跟別人跑了？而根據我的研

究與個案分析，像這樣的男生往往在感情中都會不斷受傷、重蹈覆轍。因為，他始終沒有跳出來思考，為什麼他想的，跟女生想的總是不一樣？

其實，當想要追求的女生明示或暗示某件事情，例如，想吃晚餐、希望你來接我、想去看電影，你若有意要發展這段感情，應該要直接回覆「行動」。比方女生說：「不用特地繞過來載我，太麻煩了，我自己坐公車吧！」你就要馬上回覆具體行動，「沒關係，我馬上出發！」

如果女生繼續說：「不用了啦！」「我已經要出發了啊」「真的不用了啦」，再三確認過對方的心意是「真的不用」，那才是真的不用了。但如果你沒有經過再三確認，馬上說「好，那妳自己回家小心」，你就完、蛋、了！因為這時候，女生心裡浮現的念頭是，「你還真的不來接我喔？」你沒聽出他的反話，「被扣分」也就算了，有些比較敏感的女生，可能會因此覺得「你對我根本就沒心」，一不小心



你就黑掉了！

其實，女性也應該要改進溝通方式，若真的希望對方來接妳，可以給多一點暗示，「你不用來接我啦！我在某某餐廳吃飯（交代地點），剛吃完飯要結帳了（讓對方可以算一下出門時間）」或是，「你不用特地繞過來接我啦，我在SOGO逛街，逛完之後，直接搭公車回家就好了」像這樣把地點講出來，並且把時間點也告訴對方，聰明上道的對象應該就懂了妳的暗示。

這時候，我奉勸女生們，千萬不要再「餓鬼裝大方」拚了命說不用、不用，如此一來對方也會擔心真去接妳，卻造成妳的困擾啊！





## 第二章

拒當最熟悉的**陌生人**  
當彼此永遠的 Soulmate



## 交往熱戀期

男女生進入交往階段，多數都有幾個月的甜蜜期，這段期間你儂我儂、濃情密意，愛情穩定發展，總是相看兩不厭。但是戀愛中臉紅心跳的感覺常會隨著時間而漸漸消散，如何在熱戀期就奠定長久感情的良好基礎是重要的，這也是影響日後伴侶之間相處模式的關鍵。

人人都希望能持續擁有穩定的兩性關係，只是大家追求幸福的方法不同。有的人試著去習慣喝清湯白水，有的人想方設法為一池清水注入熱情、加點顏料。不管你用的方法如何，只要和你的對象想法一致，我認為就是一段良好關係的發展。

因此，在交往期間雙方能否「心靈相通」，往同一個目標邁進，才是這段感情是否成立的決定性因素。而能當彼此的靈魂伴侶，絕對不是「上輩子有緣」就解釋過去了，你這輩子也要努力去理解對方才行。

理解的過程，首重傾聽，傾聽之後需要付出努力，努力之後更需要彼此同調同步的共同調整。我相信沒有天生一對，沒有不會鬥嘴的佳偶，只有永遠拍不響的怨偶。

很多人在談戀愛階段「只」用忍讓的態度在面對，這是錯誤的。因為，一旦進入婚姻，熱情注定被消磨，忍讓也就不再是靈丹妙藥。你一定也聽過不少未婚夫妻在辦喜事的過程中決定分開。因為很多人在戀愛過程中，忘了去理解對方，沒有設身處地思考過對方的立場，一旦碰到了與自己切身相關的人生大事，所有細節都被

放大，這才發現根本不認識枕邊人，不知道對方腦袋瓜裡在想什麼。

以試婚紗這件事情來說，對女人而言，這是極其重要、天大的要事。但很多男生不懂，以為這跟平常買衣服一樣，「喜歡哪一件自己挑吧」、「妳穿起來都好看」。這種平常應付的敷衍招數，到了這時候都不管用了！

我結婚的時候，清楚意識到這件事情，陪著當時的未婚妻（現在的老婆）到處試穿婚紗，力求能陪她找到一件她夢想中的禮服，不辭辛勞、絕不推拖。她每穿一套禮服出來，我會盡量給予意見，「這件我覺得一般般，七十五分」、「這件不錯，八十分，可以列入考慮」，像這樣明確給予意見，並且積極參與婚事細節的未婚夫，應該才是女人想要的。

在試穿婚紗的過程中，很多男生都會說：「妳喜歡就好」，男生以為這是大



方、體貼女生，但其實聽在未婚妻的耳裡是很刺耳的說法。代表你並不關心她，或是根本不用心去理解她的心情，還問說：「這跟剛才那件不是一樣嗎？」像這樣已經要步入婚姻，才發現彼此在意的點完全不同的情侶大有人在，往往召喚來的是一場另類風暴……

為了你的幸福著想，希望接下來提出的案例，你都能用心體會。學會在戀愛中傾聽對方的心，為自己的幸福努力。

**對方說：**

「沒事」、「沒關係」

**老師分析**

「我沒事」的意思是「你趕快來陪我」！

很多兩性書籍都強調女性的「沒事」就是有事、「沒關係」就是有關係，我不否認這樣的說法，但我想強調的是，你如何讓度過這次的「我沒事」危機？

其實，當女性說「我沒事」的時候，她是希望你能趕快現身來陪伴她。注意，我是說陪伴，而不是詢問。不是要你拚命問她：「妳怎麼啦？」「說啦，妳怎樣了？」「誰欺負妳了？怎麼了啊？」像這樣一直追問，到最後就會變成，「妳什麼都不說，我怎麼知道發生什麼事情啊？」本來不關男伴的事，這樣問下去，遲早會出事。沒事就真的變有事了。

她希望的是，你來就好了，陪在她身邊，讓故作堅強、內心軟弱的她知道，有你的支撐和陪伴，這樣對心情不好的她來說就夠了，不用逼問他答案，因為像這樣的女生，他願意說的時候就會說，不想說的時候，過於激烈的關心只會讓她反感而

已。

其實這個準則男女生都一樣，如果對方一臉失望地說：「沒關係，我沒事」，代表他心情很低落，這時候就安安靜靜地陪在他身邊，不要多問，必要時當個心靈垃圾桶，讓他覺得在人生低谷的時候，妳是他沒負擔沒壓力的依靠就好了。

對方說：

女友說：「你看，對面走來那個穿白色衣服的女生好辣，腿超長的！」

老師分析

這是個完全性的試探，她想知道你對她是否「全心全意」。

戀人在路上逛街，偶爾對路人甲乙私下品頭論足是常有的事。但要注意你品頭論足的對象和用語，嚴重的話可能影響到彼此的感情。

比方說，一對情侶在逛街，有個長腿辣妹迎面走來，男生出於本能地小鹿亂撞、心裡發出一萬個讚嘆，但在不確定你女友是否個性大方之前，請不要不上道地說出，「妳看，對面走來那個穿白色衣服的女生好辣，腿超長的！」這對很多熱戀期的情侶來說，都像是投下一顆未爆彈，會不會爆，就看你女友的個性如何了。

但值得討論的是，同一對情侶，同一句話，但這句話由女友說出口，「你看，對面走來那個穿白色衣服的女生好辣，腿超長的！」這時候男生該怎麼反應呢？

白目的男生會加碼說：「會嗎？穿紅色衣服那個還比較正」這時候你就死定了。因為女生就是要測試你，跟她走一起時是不是還會打量其他女生？你這麼說不僅透露出你會看其他女性，甚至還會開啟單身雷達，「掃描」所有女性！這對一般女伴來說通常是大忌。

女生說這種話通常都是在試探你，男生最好回說：「沒有妳好啊」，噁心一點的還可以說：「哪一個？我沒看到，我眼中只有妳」這樣也可以。會這樣說的女性，通常都是對自己比較有自信，因此「多稱讚她幾句」對彼此的關係有益無害。

**對方說：**

女生問：「你餓不餓？」

**老師分析**

她餓了，然後最好你也剛好餓了。

有個案例很有趣，是我學員的故事。這對情侶在做網拍生意。一天中午，女生問男生，「你餓了嗎？」男生想也不想就說「不餓」，繼續埋頭工作。到下午快二點，男生伸伸懶腰站起身，離開工作崗位說：「好餓喔！要不要去吃飯了？」沒想

到，女生用相當冷漠的口氣回應，「不要！」男生一臉錯愕，不知道自己哪裡得罪了女友？

這案例說明了男女生的不同。很多女性不習慣直接說出自己的心情，會用言語來測試對方了不了解自己、關不關心自己。通常也都會期待對方回答出她心中的標準答案。如果對方沒有回答出這種答案，就覺得他不夠了解她。

她所有的問句都是她當下的心情，一聽到她問，「你餓嗎？」「你冷嗎？」，你要立刻反問，「妳餓了嗎？」「妳會冷嗎？」，表示你很關心她。

但我要跟習慣性讓對方猜出標準答案的人說，除非他真的很了解你，不然一般人都不知道你的期待是什麼！長期下來，你自己會陷入很不平衡的心理狀態，對彼此都不好。



餓了就说餓了，渴了就说要喝水，特別是這種生理狀態，不需要情侶同步才稱為「愛」。也呼籲所有情人，不要期待伴侶會讀心術，這種情形永遠不會發生，再親密的關係都需要不斷、不斷地溝通，因為人隨時都可能改變，需要情人間不斷對彼此釋放出正確的訊息，才不會出問題。

如果你很幸運，有一個他，真的懂你一個眼神、一個動作所代表的意義，那都是他平常對你、對這段感情的努力，請感謝他對你的好，不要視為理所當然。

**對方說：**

女友說：「他們（情侶）去×××玩耶！」

**老師分析**

她希望你也如此這般地對待她。

還有一個案例也很有趣。女友熱烈地跟男友分享，討論著另一對好友情侶，「他們去長灘島玩耶」，這時候多數的男人都會說：「喔，不錯啊。」就草草結束這話題，這時候女性會覺得男生真是不懂女人心，聊不起來。

而不上道的男生，甚至可能會發出批評，「這天氣？熱死了，感覺那邊超無聊的。」男生可能自以為評論很中肯，大肆批評一番，但這些言論聽在女生耳裡，就只有「掃興」兩個字了。

像這類的白目對話案例不少，也不一定發生在感情相處上，就連一般朋友之間都很常遇到。A說：「我最近發現一家餐廳很棒耶！有機會一起去吃！」此時就會有人白目地回應：「我發現一家更好的耶！」這種挑戰對方提議內容的回覆，會讓對方覺得很掃興，因為對方單純只是想要邀約你一起去吃，你卻當場推翻對方的提議，讓對方覺得掃興至極。

不上道的當然不只男生，女生也常會用「比較語法」說：「你都不能像月薰的男友這樣嗎？」，男生聽到這種話都會很受傷的，感覺被女友比較之後輸慘了、被否定了，自尊心強的男生，可能會衝出不經大腦的話，「那妳去跟月薰的男友談戀愛好了！」兩個人的戰火從此一觸即發。

女生並不知道哪裡說錯話了，其實就是這種「比較語法」讓天生好戰的男性有了被比較的感覺，有了比較就產生高下，誰想要在自己愛人面前成為一個輸家呢？而誰又想在戀人面前，讓其他男人凌駕在自己之上呢？

上道的男性，在面對女性的這種「他們去長灘島玩耶」的語句，都會說出的標準答案是，「我們找一天也出去走走吧，妳想去哪裡？」或是，「找一天也一起去長灘島玩吧！」不管這一天何時到來，至少當下讓女友感覺備受寵愛。

有時候女生要的不是高貴華麗的鑽石后冠，只是當下一種被寵的感覺，簡單的一餐飯、一個動作，或是一句話，都能讓對方感受到你的愛意。但我建議女性也要戒掉「比較語法」，避免讓彼此的關係陷入緊張。

對方說：

「過節不重要啦！」

老師分析

就算務實的人，接收到浪漫的時候，還是滿享受的。

兩性的相處過程，最先卡關的大概是「製造浪漫」這件事情。這裡說的並不是浪漫要怎麼營造，這種兩人之間的相處樂趣並不在本書的討論範圍，本書要討論的是，彼此溝通時對浪漫的定義。

因為浪漫程度、次數等，太多、太少的感覺是因人而異，太多會被嫌浪費又噁心，太少會被嫌呆板又無趣，這種沒有標準答案的問題，常教許多人煞費苦心。

人生就是浪漫和現實的平衡，至於多少才能達到這個平衡，就看你們彼此的個性如何。但我相信，人是矛盾的，而浪漫仍是讓人心動的。

很多人在戀愛過程中，可能基於現實的考量，會跟對方說：「過節不重要啦」，或許他的個性本來就比較偏向理性且務實的，心裡也覺得不用那麼浪漫、不用大費周章沒關係，平淡的日子裡彼此守護著對方就好。

但誠如我剛所說，我認為人是矛盾的。就算天性務實的人，偶爾接收到浪漫，仍然享受其中。一束花束、一張手繪卡片、一段充滿愛的視訊，或是一次浪漫的夜

景觀星，都會讓平淡的生活有點火花。

我的看法是，就算你的情人跟你說過節不重要，你也不要把這句話奉為圭臬或鐵律（別把這樣的感覺太放心上），偶爾還是要去做一些浪漫的事情，在他生日的時候為他做點事，讓感情加溫，讓對方心暖。

而那些平常就比較喜歡說反話的，我想，你應該也懂他的意思了吧？

**對方說：**

戀人問：「你會不會覺得跟×××分手很可惜？」

**老師分析**

你是不是覺得前男／女友比較好？

愛情中的假設語法，比方說「假如」、「如果有一天」這種假設性問題，最讓



被問者傷腦筋。雖然男、女生都有這種情況，但不可否認的，以女性的比例較多，且多出很多，因為女性就像貓一樣，是個充滿好奇心的動物。

「如果我沒有出現，你會和她繼續在一起嗎？」

「假如當年沒跟我在在一起，你會不會跟那個女生在一起？」

「那個女生如果沒有結婚，你會不會追她？」

男性因為從小受到社會環境中既定教育的關係，多數都被訓練成實事求是，所以第一個反應大都是，「不要問我這種不可能發生的問題」，但溝通是理性的行為，所謂的理性並非要你去分析這問題成真的可能性有多少之類的數據，相反地，所謂的理性溝通，就是站在對方立場想，這「不可能發生的問題」的背後到底想問的事是什麼？想透這點，你就會發現，你若能針對問題回答會更好。

因為，喜歡問這種假設性問題的人，都有著極大的不安全感，怕失去，所以一直困在這樣的反覆思考當中，才會反覆問你這種問題。兩個人在一起，我認為有責任要給予對方很大的安全感。所以，如果是我，我會說：「我跟她之間因為相處本來就有問題，就算妳沒出現，也沒辦法繼續下去」，像這樣針對問題、回答問題，可以讓對方先安心。

最後若能轉回彼此的互動是更好的，這樣可以進而強化他對自己的信心，對這段感情的信任，比方說，「那女生如果沒有結婚，我也不會追她，跟妳相處的模式是我覺得最理想的狀態」。

這種假設性問題造成很多情侶失和，主要原因來自被問者不耐煩，甚至會覺得對方「沒事找事做」。我奉勸被問的人，耐著性子好好針對問題、思考答案，不要用敷衍的態度去回覆，慢慢建立對方的自信心和對自己的信任感，漸漸地對方就會

減少這種句型。

如果你始終用「問這種無聊問題幹嘛」的不耐態度來面對，本來就沒有安全感的對方只會更加不安。他要的其實只是一個簡單安撫，正常情況下並不是真的會去幻想這些情境，所以請花個三秒鐘思考、好好地回答，可以減低不少磨擦的機會。

對方說：

「你要穿這件出門喔？」

老師分析

他有不同於你的想法，等著你問他的意見。

除了前面提到的「假設語法」，有時候可能只是情侶之間的「情趣」，但說到最容易讓情侶之間失和的，莫屬「質問語法」了。

所謂的「質問語法」，包含「你難道不覺得……」、「你真的決定要……」、「你不覺得……嗎？」這種看似問句，但其實只是在尋求認同的語法，有時候問的技巧和時間點不對，會讓對方覺得很不舒服。

上道的人，一聽到這種句型就會知道對方和你意見不同。常用質問語法的人，主觀意識都很強，他其實都已經有想法了，只是在等你問他的意見。兩性相處的生活當中，可能延伸出相當多問題，小到連穿衣出門都可能引起一頓吵，「你要穿這件出門？」、「難道妳不覺得穿這樣很像村姑嗎？」、「你不認為今天這場合，應該要穿體面一點的襯衫嗎？」

很多人在聽到這種語氣話的第一時間都會心情不悅或被點燃怒火，事實上這時候就是訓練「溝通控制力」的時候，先冷靜，然後做球給對方，問出對方想要的是

什麼？「那你覺得我怎麼穿比較好？」「可能這樣穿不是很妥當，那你覺得換哪一件襯衫比較好？」

在兩性溝通裡，有個最常犯的習慣就是「口無遮攔」，理由不外乎，「你是我的情人，一定很了解我，知道我沒有惡意吧？」「我個性就是這樣啊，你每天跟我生活在一起早就習慣了吧？」「我的意思只是覺得……你應該懂我吧？」我認為這是很不好的習慣，因為沒有人應該要去「習慣」他人的不禮貌，說話可以更有技巧一點，即便是面對最親密的人，都應該要學會用比較好的語言傳達。表達自我和表現自私只是一線之隔。

對方說：

「老闆真的很機車」等等抱怨。

老師分析

女人抱怨時，需要的不是理性分析，而是感性支持；男人抱怨時，需要的只是安靜陪伴。

以前我是個不喜歡聽人說話的人。我覺得我是個有想法、有主見的人，同時我也希望跟我談話的人能夠長話短說，講重點、說明白，不要啦哩啦雜跟我扯一堆，而當時的我講話也一針見血，直搗黃龍般地點出問題，往往會忘了對方的感受，自以為這種就事論事的方式是最好的溝通。

如果你是個工作能力超強，這招運用在工作上或許還行得通，但在兩性溝通



上，也就是俗稱的「談戀愛」，可就一竅不通了！所以，我認識我太太之後，我訓練自己變成一個喜歡聆聽、喜歡問的人，藉此創造出彼此的美好關係。因為，我太太就是個非常喜歡分享的人。

很多學員都會問我，「我明明很關心他，他卻老是覺得我不關心他。我到底要如何讓他知道我真的很在乎他？」其實這就是兩性溝通上的裂縫，而很多人處理得不好，就是因為沒有抓到重點。

重點不是你有多關心他，而是讓對方「感受到」你的關心。

讓對方感受到關心，不需要大費周章，只要從日常生活中的聊天就能體現，那就是「即便和你一點關係都沒有，你還認真傾聽並且回應」，只要這樣做，對方就會覺得你很關心他。在交往階段的兩人，就要這樣去關心對方的生活和心理。這也

是為什麼，我在了解我太太的個性之後，會有上述的改變，因為我希望她能夠感受到我的關心、我的在乎，這是維持一段關係的基礎。

而面對這種「和自己一點關係都沒有」的話題，很多都是對方原生家庭的遠房親戚、朋友，或是工作上的事物，而多數的內容都偏向不滿、抱怨居多。

女性通常都比男性更樂於分享，她們多數的抱怨並非要你到她的世界拯救她，或是給予她指引什麼明燈或方向。所以即使你的另一半抱怨連天時，你也不需要講得透徹分析、義正詞嚴得好像上帝來拯救世界一樣，她其實只是希望有個人可以傾聽。

如果她講得很起勁，你甚至可以追問，「好瞎喔！那後來呢？老闆怎麼說？」之類的，滿足對方想要分享的心情，也讓她講個夠，讓她覺得你很認真聆聽、參與

其中，讓她感受到你的精神力量，認為無論在外面受到什麼困難、波折，都有你的支持，這樣就能成功達到「讓她感受到我的關心」，而不會男女生不同調。

當然，不能以偏概全。有的女性是要向你尋求意見，男性可以直接問對方，「妳是想聽我的意見嗎？」，如果對方回說：「對啊，你有什麼想法？」這樣就代表她願意聽聽你的想法，你可以發表自己的意見，但你分析完之後別忘了加上一句，「這是我的想法啦，提供給妳囉」，也不要太一廂情願覺得自己的想法就是最好的，才不會讓女生反感。

因為會抱怨的女生主觀意識也比較強，如果你講得過於斬釘截鐵，可能反而會讓彼此的關係惡化

相對地，如果今天是男性在抱怨，女生也應該給男生支持，但我建議「不要提意見」。曾經有研究顯示，男女性在心理上有個很大的不同，表現在心靈受傷時。

男性受傷時會回到他自己的洞穴，所以很多男性就算遇到困難與關卡，也習慣性地往肚子裡吞，對身邊的伴侶隻字不提、若無其事。

當妳的男友願意說出口，告訴妳他遭遇的事情，代表他以經「敞開」心胸了，接下來他會回到他的洞穴進行「自我」療癒、「自我」思考，這段時間妳只需要安靜地陪伴，等他自己重新站起來、走出洞穴就好。

因為，男人這種雄性動物，自尊心天生比較強，在女性面前都希望表現出自己最好的狀態，無論如何都希望能用強大足以保護雌性的模式存在在女性面前，如果在他受傷的時候，妳在一旁高談闊論、提供解決意見，會讓男生覺得很沒面子。

在外面受挫了，回到家面子又掛不住，男性自然沒有好臉色，女性同時也覺得自己很委屈，只是想要幫忙卻落得被兇的下場，可想而知當下的氣氛會變得有多

僵，最後兩個人都沒好氣受。

陪伴和聆聽在溝通這門學問裡是一體的，最重要的是要了解對方的個性。有人問，「我的女人是個女漢子，做事情快狠準從不拖泥帶水，那麼是不是該用對付男人的那套來面對她？」「我男人天生多愁善感，我是不是應該要給他一點意見？」

溝通，本來就沒有固定的流程或模式，主要還是要依靠你對他的了解來判斷。

但我相信，在兩性關係裡所有人都希望是被對方關心且了解的，只要抓著這個最大前提，那麼我相信你會知道要怎麼與對方溝通，發展出一段美好關係。





### 第三章

十年修得同船渡  
但修船補洞的工作不能少





## 婚姻、家庭關係

我和我太太認識了十幾年才結婚。即便如此，我們在婚姻中也偶有爭執。或許是因為角色的轉換（變成爸媽）、或許是因為現實環境的改變（天天同居共枕），也或許是因為我們都以為彼此認識夠久了，「我什麼脾氣你會不知道嗎？」

很慶幸的是，相處的日子我不斷發現問題，也不斷學習與累積溝通的能力，每次都能夠化險為夷，維持我和太太之間的幸福婚姻。我也因此發現，夫妻之間的相處之道並非三言兩語能夠說清，畢竟是一輩子的事情，幾年來的時空轉換，彼此心智的不同，可能都會影響相處模式。

我認為，還是有一些大原則可以提供給大家參考。並不是因為我的婚姻有多幸福美滿而說這些，而是希望透過「GAS口語魅力」的研究與教學得到的技巧與理念，為更多的人解決溝通上的問題。我相信會走上紅毯的兩個人都是相愛的，只是很多人後來用錯了方法，讓事情走向越來越糟糕的情況。

除了研究與教學得到的結論之外，我也會在這個篇章，提出我自己在婚姻中所做的溝通調整。因為這些調整心得，讓我在長久以來的生活當中得到好的回饋，所以想跟大家分享我的經驗。我認為談戀愛和婚姻，是不同性質的事情，如果在婚姻關係當中沒有這樣的體悟，會走得比較辛苦一些。

最後，夫妻之間不管有什麼樣的外力介入兩人的感情，或許是公婆、或許是小孩，或者其他外力，我都要奉勸各位，努力地用談戀愛時的視角去看待對方，不要

生了小孩之後就變成單純的爸媽，也不要結了婚之後你就是我家的半子或媳婦，那麼，婚姻關係將會更美好一些。

**對方說：**

「對！小孩是我一個人的！」

**老師分析**

家庭觀念的轉換，讓對方知道「我跟你是一陣線」。

很多家庭都出現過這種情況：小孩在學校出了問題，老師打電話向家長反應，其中爸爸或媽媽就對另一半很憤怒地說：「你到底怎麼教小孩的？」，對方一聽就火了，「『我』怎麼教小孩？對！小孩是我一個人的！你對這個家奉獻過什麼了？週末都是我一個人帶他出去走走，你有盡過當爸爸的責任嗎？」爸爸聽了心裡也很

不是滋味，「我週末加班，不是為了這個家是為了誰?!」雙方口氣越來越不好，越來越大聲……

這種對話是不是很耳熟？其實，導火線是第一句，「『你』到底怎麼教小孩的？」這種清楚劃分你我的用字遣詞，在婚姻關係中很容易引起戰火。

就像我以前在不同的公司帶團隊，都會跟同事分享一個心法，那就是在「團隊、公司中都盡量不要用『你』跟『我』」，假如你的主管對你說：「這件事情『你』沒處理好」跟「這件事情『我們』沒處理好」給予對方的感覺就會差很多，你跟我不是同一陣線、同一艘船，一個字就能輕易劃分。

職場上如此，兩性相處裡面更是一樣。凡事凡樣，都以「我們」為出發點，「我們好像沒把孩子教好」這樣的說詞，就可以避免後續一連串的戰火。

而越到後面，之所以會有一發不可收拾的爭論，來自於人類的本能「牽拖」，而且結了婚之後通常都會牽拖得沒完沒了。我認為結婚的夫妻千萬不要牽拖，發生事情的時候先就事論事，不要用別的事情證明這件事情的存在。

很多人都習慣用一個非理性，或是自以為理性的態度，覺得自己是「為了證明那件事情的存在，才提出這件事情作為證明」，可是事實上就是牽拖。每一件事情都有時空上的差異，一牽拖就會沒完沒了，最後小孩教育問題還沒解決，反而牽出其他一堆家庭糾紛，整個晚上就雞犬不寧了。

要避免牽拖，就要使用GAS溝通裡的「逆轉法則」，逆轉到他的內心世界，想想他怎麼會這樣說？他想要得到的到底是什麼？要認清憤怒的動機是什麼？

但多數人都做不到這點，想都沒想就衝出口，「怎麼可能？我也付出很多啊！」當下這樣的反駁，就是用了很不好的「倒彈法則」，直接將對方的情緒和思想反彈回去，特別是在憤怒時很容易用這種倒彈方式在溝通，這是不理性的。

針對這個個案來討論，是「很不容易的修養」，尤其是全職的媽媽，重心都放在孩子上面，有時候會覺得孤立無援。她並不是真的這樣想，只是當時覺得很孤立而說出氣話。男人應該要懂得女人這麼長時間以來的辛勞，回到家願意放下工作、放棄休息、幫忙家務，「我知道妳真的非常辛苦，我也理解妳的辛苦，我未來會盡全力幫忙」。

所謂的「逆轉法則」，就是先認同這個想法的存在性。不要一味否定對方，先認同他，然後提出解決方案，事情就有轉圜餘地。

對方說：

「你媽是媽，我媽就不是媽！」

老師分析

她希望你也能對她爸媽展現一點孝心。

先提一個個案。

女人嫁了之後和公婆同住，週末便想回娘家陪自己的爸媽，但先生因為週間上班壓力大，週末只想睡覺，太太因此不高興了，說「一到五都住你家了！假日就不能陪我回家看我爸媽嗎？」

先生說：「週末陪你爸媽，那誰來陪我爸媽？」

太太說：「一到五都在陪你爸媽了，還要怎樣？你媽是媽，我媽就不是媽！」



最後這句讓先生大動肝火，夫妻因此失和。但仔細想想，就會發現這其實都只是夫妻吵架時情緒上的片面感覺（片面的用詞）。而這樣的溝通最終無效的原因，是因為誰都沒有講出個道理來，這樣叫對方如何認同你的想法呢？

我認為這是很多人在溝通上失敗的原因，被情緒綁架。平常的能言善道，遇到了最親密的家人，卻無法順暢地說完整一個道理，難怪彼此觀念越來越遠。我認為明知道對方在氣頭上，就更應該要好好地冷靜思考，接下來每一個字都可能影響後續發展。

其實太太是希望先生也能多關心一下自己的長輩。如果先生經常主動慰問、定期關心岳父母的話，太太應不會說出這樣的話，而先生其實也不是不體恤太太與公婆同住的不方便，只是上班太累，也習慣了自己的原生家庭，才會忽略太太的種種不適應或不平衡。

我建議溝通時，雙方都要完整表述，盡可能好好地坐下來聆聽對方的想法，「六日陪妳爸媽出去走走當然是很好的，我也很樂意，他們也是我的爸媽。但我們假日偶爾也可以陪我爸媽去晃晃，雖然我們週間都在上班，但回到家他們兩老都睡了，實際上也沒什麼陪到爸媽。不然這週陪妳回娘家，下週我們帶爸媽出去走走，好嗎？」像這樣把事情講完整，把道理和你的思考邏輯講清楚，我相信成熟的成人是可以討論出一套解決方案的。

不過，很多事情冰凍三尺非一日之寒，很有可能是長期累積下來的怨氣一次大爆發，那麼我奉勸很多夫妻情侶，應該要在適當的時機表達不滿，不然積久成澇，一次就火山爆發是最爛的處理方式。

畢竟，你沒說，誰知道你悶在心裡的不開心是啥呢？

對方說：

「煮飯、打掃、曬衣都是我在做，你到底為這個家付出什麼了？」

老師分析

我可以不求回報，但你不能把我的生活視為不重要。

有學員問過我，婚前婚後最大的改變行為是什麼？以我自己為例，我會「把家人的小事，當成重要的大事」。在我現在的生活中，我太太已經知道我的付出，就算我不明講，她也會感受到我的努力。我因為這樣的改變，得到了很棒的婚姻關係，所以我覺得這是很好的改變。

但很多男生會選擇性忽略家庭裡的一些事情，自負地覺得那些小事怎麼和我的工作相比？「今天要跑客戶、後天要報年度會報、下週要出差，家裡那些狗屁倒灶

的事情，她自己想辦法解決不就好了？」

這些男人覺得的小事，對女人來說可能是引起情緒的大事。比方說出門前，太太說：「沒洗衣精了，今天下班回來前去買一包回來」，結果，有九成九的先生都會忘記太太交代的事，回到家太太一看到先生兩手空空就發火了，「洗衣精呢？！」男人覺得「我上班一整天累得要死，有必要為了洗衣精跟我鬧脾氣嗎？現在是鬧什麼鬧啊？」

這對明理的人來說乍看很合理，鬧什麼鬧啊？但對女人來說，這就是今天安排好的行程，明天可能是要洗窗戶，後天要刷地板，每天都有做不完的家務事，她面對的是你們共同的家庭，安排的所有家務事都是為了讓這個家清爽乾淨溫暖，「今天一定要洗衣服了，沒有洗衣精我到底要怎麼洗？明天你沒衣服穿就不要來找我！」

女人最常的抱怨除了婆媳問題之外，最多就屬這類的事情，「煮飯、打掃、曬衣都是我在做，你到底為這個家付出什麼了？」很多男人對此都很訝異，男生會想「我每天都在外面打拚，被老闆罵、被客戶操，都在為了這個家努力，妳卻跟我在吵這種雞毛蒜皮的事？」

其實，女人有這種抱怨是正常的，特別是孤獨的時候。生活有一種狀態，就是對人生的不滿意而抱怨，這是常態，人人都有。但別忽略了一點，人類都有自我修復的能力，給點時間，就能修復，而且是她自己修復自己。如果你認清了這個事實，就不會覺得那麼痛苦了。

所以當你的另一半在抱怨時，你要先試著接受這個不平衡和抱怨，然後誘導她走出情緒，並且承認自己的錯誤（認同她的想法），「我可能幫家裡做太少，因為

最近會議太多，未來會有一些調整。洗衣精是我忙到忘了買，我現在就出去買」，買回來洗好衣服之後，最好還去幫忙曬衣服，取悅對方，重拾對方對你的信心。

「接受、承認、補救、取悅」，看起來很簡單的四個步驟，可能只要花五分鐘就能完成，但對很多人來說，卻比達到年度業績量還難。

對方說：

「我是嫁給你，還是嫁給你全家？」

老師分析

請你給我多一點的支持。

婆媳問題長久以來都是個問題，我認為最大的關鍵在於先生的處理方式。尤其是公婆同住的媳婦，難免有一種「寄人籬下」弓著背走路，處處受限的感覺。如果

遇到相處不和睦的公婆，太太做牛做馬，可能也討不到一個好。

不少人都會跟先生抱怨，「我是嫁給你，還是嫁給你全家？一大堆事情都是我在做……」一大堆抱怨來自女性心理不平衡，特別是現在的社會，很多女性也都是家裡的千金，並非說女性有公主病，而是需要男性多一點的關心。

溝通，是彼此理解，如果能夠讓她降低孤立無援的感受，感到你對她的處境是帶有全面性的諒解，「我知道媽媽對妳的要求比較多，妳可以跟我說，我會……」同時，你處理事情的方式要有GAS，不要讓婆媳關係更加對立，你自己也才有好日子可以過。

曾經有個男學員跟我抱怨，他覺得他在家裡不但像個提款機加司機，還時常要兼任洗碗機、掃地機等任務，所以不要以為這種「做牛做馬」的心情只有女性才會



有，只要是人，沒有得到支持的時候，都會很無力。

婆媳問題不是幾句話就能解決的，需要雙方的智慧，但我認為「被需要的人需要」是一件很棒的事情，這就是一個人存在的價值。我們是為了需要你的人而存在，如果你願意這樣想的話，情緒會好很多。

對方說：

與朋友聚餐時，老婆說「他（老公）根本就什麼都不會。」

老師分析

老婆希望老公變好。只是她用錯方法了，抱怨只會讓情況越來越糟。

有一次和朋友聚餐，聽到一位女性友人一直抱怨她老公這不好、那不好，聽起來被嫌棄的像是什麼都不會。不管這事情是否為真，這樣做是很不智的。如果你今

天常讚美你的太太或先生，即便是故意的，它總有一天會成真，我相信這種意念會引導人走向更好的方向。同樣地，如果你常抱怨你的不滿，這也會影響到兩人之間的氣氛。

認清事實是很重要的，這個人已經是你決定終身相伴的對象，那麼對現在的你來說，如何讓你們變得更好才是重要的，而不是只看負面的部分，一味地抱怨，這樣並不會讓那個缺憾消失。這是人生的黃金法則。

情感經營和事業經營其實概念上是一樣，就像我在勉勵我的工作團隊，也是用同樣的概念在帶領大家。我有另外一個身份，是個製作節目的人，面對我的節目企劃提案，我會先問他，「這能否感動你自己？」

如果「你覺得」這產品很難賣，你絕對賣不出去，介紹這產品的時候你會心

虛，你介紹得不好當然賣不出去。同樣地，妳常抱怨妳老公很差，什麼事情都做不好、錢賺得太少、不會幫忙家事、對家人沒耐心等等，妳就會不幸福。

我認為，身為朋友，也應該要鼓勵她正向思考這件事情，舉例對方老公對她很好的地方，讓她可以發現從前的美好。

對方說：

「錢、錢、錢，你眼裡只有錢！」

老師分析

我不是提款機，我希望你也能照顧我的情緒。

言語暴力是所有人際關係裡最常遇到的困境，這也是我們要學習溝通的主因。

太多人不明白言語的傷殺力有多強大，甚至很可能造成一個人心裡永久長期的陰

霾，因此在說話的用字遣詞上要更加小心，才不會埋下不可測的引爆點。

「貧賤夫妻百事哀」這是大家都知道的道理，但是遇到經濟上的困難最重要的是互相扶持的心態。很少人在面對現實困境的時候，還能夠冷靜，這就是修養所在，如果爆衝出不經思考的話，後果往往不是道歉就能夠解決的。

「錢、錢、錢，你眼裡只有錢」這就是一個很殘忍的話，我建議千萬不要這樣說，因為這句話裡面雖然沒有很明顯地漫罵對方，但是比「你是豬嗎？」「你是白癡嗎？」這種話都傷人，因為從這句話就透露出你覺得對方是非常現實的人格。

如果對方當時情緒不好，或許剛好今天被公司減薪又被朋友追債，回到家又被索求一堆費用，管理費、保費等等，這種時候長期被當提款機的抱怨，就容易立刻衝出口了。

有歷練的人不會這樣說，我強調的GAS溝通法則，就是「目標明確、態度穩定、技巧純熟」，所以如果對方這樣說，你應該要回應，「好，我知道了，最近狀況不是很好，我覺得這對我們來說有點壓力，我們一起來想想辦法看怎麼解決。」

這牽扯到兩個人的理財概念，夫妻應該要一起討論如何理財，不要把經濟大責都丟給一個人去承擔。我建議可以開一個家庭共同使用的基金（家用基金），用理性的管理模式，固定撥款到這個帳戶，維持家庭經濟的穩定。

對方說：

「生了小孩之後，我像是多餘的！」

老師分析

你好歹每天也聽我說句話吧？

很多夫妻有了孩子之後，彼此之間的稱呼就會變成「爸爸媽媽」，用小孩的角度來稱呼對方，對於剛迎接新生命的家庭來說一開始很新鮮，但我建議還是沿用舊的稱呼，或許是從前的寶貝、小名，就算只是老公老婆或名字也好，不要變成爸爸媽媽。

因為這樣久而久之，夫妻之間就會漸漸地以小孩為重心，失去了兩人的相處時光，不久之後就會聽到先生抱怨，「生了小孩之後，我像是多餘的」，因為母性的

關係，多數女性一旦生了小孩都「會自然而然」地把重心轉移到孩子身上，對身邊丈夫所提及的話題往往不感興趣。

我認為做太太的，至少在老公分享生活或是工作上的事情時要聽一下，如果可以放下手邊的事情，每天撥出五分鐘時間聽老公分享一天所發生的事情也好，不然至少邊做事情耳朵也張開聽老公說話，給予一點簡單回應，這樣老公可能也會覺得自己是這個家的一份子，而不是一個工具而已。

重要的是，你是如何「聽」他說話的？是充耳不聞？還是敷衍了事？還是盡量去感受他所描述的情境？很多時候，老婆極力分享小孩的事情給老公聽，「北鼻今天會扶著走路了耶」、「今天他自己拿水喝了」，老婆興致高昂地分享小孩的一切，但對於老公所分享的工作上、生活上的事情，老婆卻只是「喔喔喔喔」根本沒有聽進去，這樣會讓先生很受傷。



請盡量適時的關心對方，絕對不可忘卻的夫妻相處之道。

對方說：

「你假日就只會打電動，ㄟㄣㄣ都會帶老婆、小孩出去玩。」

老師分析

我們出去走走好嗎？

關係親密的人，所有的情緒越容易毫不修飾地脫口而出。

王太太聽到隔壁鄰居討論他們家假日出遊去了哪好像很有趣，王太太心裡只是想要約老公週末也一起去走走，但老公下班一到家就累癱在沙發上打手遊或抓怪，

她便衝出口：「你假日就只會打電動，Allen都會帶老婆、小孩出去玩」，老公一聽火就上來了，王家今晚可想而知，誰也沒好日子過。

其實，王太太之所以會這樣衝動，或許是積怨已深，身為老公的你，這時候直接跟太太約幾月幾號出去玩，直接打開行事曆確定日期，跟她約定，就可以省下一頓吵。

我們常被一時的情緒困住，忘了人生其實是有方法的，遇到問題時你若被情緒牽絆著，再怎麼吵也沒有提出方法解決問題。所以我認為比較正面的處理方式是直接提出方法，「下週日我們去走走好不好？」

可能你會說，如果這樣講，接下來還可能會因為旅行地點鬧不停，甚至你可能會聽到「每次都要我說，你才願意做。」老婆想不出來要去哪玩，老公根本沒心思

去想這些，丟下一句「妳想去哪裡我就帶去哪裡，不好嗎？」其實我以前也是這樣，可是我現在改變了，我的朋友和學生也因為我的改變而改變，因為我們都發現了改變所帶來的好的結果。

現在我一定會先想好要帶家人去哪，即便不知道老婆到底想去哪，就空下時間、放下手邊的工作，投石問路。「我們去墾丁？」太遠了啦。「不然去烏來泡溫泉？」這天氣也太熱了吧。其實就是先亂講一通，確認一下對方想要去長途的還是短途的？想要靜態一點的還是動態一點的行程？說一些行程，表示自己有在想，對方就會覺得你有在參與。

有些人對於不同的飲食、休閒樂趣，會很希望對方一起參與，一起討論。如果你真的希望，那就教育他，讓他學會參與你想要的部分。同時，我也勉勵不喜歡規畫的人，在搭車、等人、無聊的時候就上網查看一下，多接觸、探討你另一半喜歡

的訊息。

在寫這本書的期間，我出差去加拿大，便打算順道遊玩美加。我知道我太太一直很想要看極光，出差前，我查到加拿大的「黃刀鎮」一年有240幾天可以看到極光。我特地跟她說這件事情，讓她覺得我有把她在意的事情放在心上，跟她「討論」，「如果這次去加拿大，剛好有旅行社有這個團，要不要一起去看看？」讓她覺得我在工作之餘，也會和她一起規畫、一起討論她想要去的旅遊行程。

很多老公可能會擔心從此之後每次都要這樣大費周章規畫行程。先別擔心，十次裡面只要有兩、三次，你有主動「討論」，基本上太太就會覺得你很有心了。因此，除了前言提到的「尊重、體諒、信任、包容」之外，我建議各位平常多耐住性子去研究一些對方有興趣的事情，不但可增加彼此的話題，也會讓另一半心裡暖暖的。

對方說：

「妳就不能節省一點嗎？」「你就不能浪漫一點嗎？」

老師分析

如果你節省／浪漫一點，我們會更好。

前面提到過「質問語法」的不妥，希望改以「目標為導向」的說話方式，這是一種話術的修正與思考。

現實生活中，我們常用他人（或自己）的標準來衡量對方，覺得對方「沒有達到標準」，但事實上這種標準只存在說話者的心中。「妳就不能節省一點嗎」「你就不能浪漫一點嗎」，請不要這樣說，因為節省、浪漫都沒有明確的標準，所以我建議說話的方式可以緩和一點，「如果『我們』節省一點的話，可能會更好」。

多數人聽到自己被批判，通常都會自然地反擊，人類的慣性就是如此，「阿你就很節省？上個月你才花了三萬改車！」我們習慣用其人之道還治其人，但這樣對事情並不會有任何幫助。

這種「以其人之道還治其人」的例子，有個故事很有趣。一對夫妻吵架冷戰，最後丈夫在睡前丟了一張紙條給老婆，「明天早上六點叫我起床，我要開會」便一句話也不說地繼續冷戰跑去睡了。

這位先生早上起來一看已經七點多，氣炸了，正要找老婆質問的時候才看到桌上留了一個紙條，「六點了，起床！」當場氣到冒煙卻又啞口無言。招來這種下場可以說是自食惡果。

這個有趣的例子說明當你怎麼對待別人，別人就會怎麼對待你。其實夫妻之間不用鬧到這樣，如果我們都願意退一步想，用智慧的方法解決眼前的問題，就不會延伸出更多的問題來阻礙我們發展美好關係。

**對方說：**

在教育小孩時，對方衝出來秀秀，「這麼小的事情不用罵這麼兇嘛！」

**老師分析**

教育孩子時，請為對方留一點面子。

在小孩成長過程中，父母的教育相當重要。我認為，對孩子的行為，夫妻要有一樣的標準，並且支持對方教育的方法。即便是有不同的教育理念，也不應該在孩子面前「指正」對方，應該等到事後再討論。



比方說，當彼此教法和標準不一致，爸爸說：「今天中午我們去吃薯條好不好呀？」小孩一聽很高興，興沖沖地答應。很多媽媽這時候會衝出來說：「不准！吃薯條不健康，不准吃！」爸爸當下顏面盡失，這下是要維護爸爸的尊嚴跟媽媽吵架，還是要為了小孩的健康聽從媽媽的意見？

我認為有智慧的媽媽，應該要先認同對方，「薯條很好吃，但以後還是要少吃一點喔」，給爸爸台阶下，但也從中建立正確的飲食觀念，這對夫妻和親子關係來說都是比較好的處理方式。

如果媽媽一開始就說：「不准，誰說可以吃薯條的？」不但沒有說明不能吃薯條的原因是因為太油？太貴？還是什麼？小孩被罵得很無辜，爸爸這時候通常就會衝出來護衛自己的提議和小孩的願望，「這麼小的事情不用罵這麼兇嘛！」媽媽一聽就覺得被挑戰了，事情就會變得更加複雜了。

記住如果夫妻倆的教育方式不一樣，請記得先顧及對方的面子，等事後再跟對方好好地溝通和討論。我相信若是好的教育方式，經過溝通，彼此一定都能接受的。

對方說：

「你就這麼愛你的工作嗎？」

老師分析

我希望你也能夠花點心思重視我。

很多情侶都會因為約會遲到而起爭執，一次兩次還不至於構成危機，但如果是長期累積的話，通常等待的那方，都會覺得另外一半根本不把自己放在心上。因此，就會拿情感和對方很重視的工作做比較，「你和你老闆（客戶）約，你會遲到

嗎？」、「你就這麼愛你的工作嗎？」、「你就不能對待我跟你對工作一樣用心嗎？」諸如此類的問句，不斷拋出，被質問者和說話者都不高興，不免一頓吵。

工作和家庭的平衡，始終是夫妻之間的功課。如果你讓對方心理不平衡，說出抱怨之詞的時候，其實這也是一種警訊，你該靜下心來檢討，這段日子以來是不是真的忽略了對方的感受？或是長期沒認真傾聽對方的聲音？

很多人都覺得自己已經努力做到工作和生活的平衡，但另一半還是抱怨不停，這時候你就要想想，對於他發出的訊息內容是否真的忽略？對於另一半是否用心，往往只有自己知道。在確定目標是「維繫這段感情」的前提下，面對另一半的抱怨內容，你真的願意體會與理解嗎？

就拿剛剛的例子來說，約會遲到這件事情多數不是自願的，可能是因為要下班

前被主管叫住問話，或是下班前才突然收到客戶的通知要馬上簽約，這種「無法拒絕」的狀況都是讓你遲到的原因。但，面對這種情況，你也應該在約會時間點之前先告知對方，跟對方說一下你會遲到、預計多久會到，不要覺得對方應該要「體諒」你的加班。因為沒有人應該花時間等你，你提前跟他說一聲，或許他能好好安排規畫這段空檔，但你什麼都不先說，對方根本不敢離開約會地點。

約會遲到是很不好的行為，當然要盡量避免。但如果非不得已，身為等候方的你，還是要適度地讓對方知道這件事情。我建議換一種方式去說，你其實可以跟他說：「經營家庭和經營工作其實是很像的，你很熱愛你的工作，家人其實也很重要，希望你也能多放點心思在你的家人身上。」這樣的陳述方式，其實是很有用的，而且多講幾次，會產生更大的效用。

如果你的另一半很重視工作，代表他是個有責任感的人，你只要好好地說，希

望他也能把一些生活焦點放在自己身上，我想只要不是太冷血的人，應該能夠理解你的心情的。只是，千萬不要用「碎念」的方式，因為在衝事業的人，多數都是很怕碎碎念的另一半的！

抽菸時，對方總是用嫌惡表情說：「很臭ㄟ！出去外面抽啦！」

抽菸喝酒這些不良習慣，也是兩性溝通相處上很容易遇到的問題。以抽煙為例，對沒有菸癮的人來說，比較難體會「很想抽菸」的感覺，因此總是用錯方法溝通。

「很臭ㄟ！出去外面抽啦！」很多抽菸的人都聽過這句話，還搭配嫌惡的語氣與表情。如果你以為這樣講久了，對方就會產生羞恥心或是避免麻煩就戒掉？不會的，這只會讓想抽菸的人更想抽菸而已。

抽菸就是有壓力、煩躁的時候更想抽，所以你這麼說，只會幫助點燃菸頭。鼓勵比嫌惡更重要，如果一直不斷地嫌惡對方大大小小的事情，對方會覺得自己有什麼事情都不對，兩人之間的互動就更低頻，那麼關係也會漸漸出現問題。

我的建議是，好好地講，即使要講好幾百次也一樣，他會慢慢改變的，「我知道你很想抽菸，但抽菸對身體不好，還是少抽一點好」、「我知道最近壓力很大，我們試著來戒菸看看好不好？常常臭臭的，別人感覺也不太好。」這道理很簡單，就像我對待員工也是這樣，如果你一直嫌棄他的話，他會不知為何而戰，會覺得自己很沒用，就越來越沒志氣和鬥志，沒有向上的正面能量，那麼久而久之只會更向下沉淪了，不是嗎？

正向的鼓舞絕對比負向的嫌惡更有力量。









## 吵架爭執

情感的相處，往往會對彼此的要求很多，特別是對戀人，我們內心感受的「承擔度」很低。比方說，本來安排好的計畫，因為一些突發事件破局了，可能是公司有些事情要加班，不能履行說好的晚餐約會；或是太太遠房的重要親戚大伯、叔公要來，計畫好的家庭旅行就只能取消。

原本的期待突然被瓦解，所以心情一時之間難以平復，就對彼此表現出不好的情緒或言語，不管是質問對方或是數落對方，最後都會導致爭執。

應變（彈性思考）是兩性相處重要的課題，因為我們每天有太多太多的變數要去應變。兩性相處過程中的沮喪、生氣、憤怒，正是考驗你和另外一半相處的重要時刻，這時候的溝通能力更顯重要。

責怪、抱怨、無的放矢都只會讓彼此的關係越來越差，最後在爭執的情況下還硬逼對方說出關鍵性的一句話，「所以我們還要不要繼續？」「那你現在要怎麼處理這段關係？」要對方做某個決定、探究某個事實，或是Push某個行動，這種問法，都只會讓整件事情越來越僵。

如果你們陷入爭吵，也要避免說出任何傷人的話。溝通講求的是「控制力」，學會控制自己的情緒，說出口前三思再三思，如果對方已經口出惡言了，也要耐著性子跟對方說，「你好好講我會理解，或許不必要這麼憤怒」讓對方冷靜一點。

並不是說爭吵不好，有時候爭執是溝通的手段之一。但是因為多數人不懂得拿捏爭吵的技巧，所以一般而言，我不太建議用爭執怒罵代替冷靜思考後的言語溝通。很多的爭吵到最後甚至會演變成捶牆壁、拍桌子、抓傷自己、自殘，這種過度憤怒的行為不但解決不了問題，還會讓自己更加陷入悲傷的情緒裡面。

面對重大的悲傷、難過或是憤怒，要訓練自己有「變焦」的能力，這種變化思維焦距的訓練，也是一種主動行為。為什麼說這是一種主動行為呢？這是很簡單的道理，就像有些人失戀了，你找他出去走走散心，他可能會說「我太難過了，真的沒辦法」。走過失戀的人都知道，不是沒辦法，是他不願意「主動」走出這樣的情緒。

所謂變化思維焦距的訓練很簡單，就是去想跟讓你情緒低落完全無關的眼前現實，就像給小朋友看圖卡一樣認字、認顏色、認形狀，比方說，那張椅子是白色

的、窗外的樹葉是綠色的、牆上的畫是山水畫等……

不要小看這種練習，這對深陷痛苦的人來說是很難的訓練。但我們都要練習，不斷練習，在痛苦的時候轉移（跳脫一下）自己的焦點，這樣才能為自己的思緒創造出空間和時間，冷靜地、客觀地分析，也才能讓彼此的關係不至於在這個點上支離破碎。

**對方說：**

「你現在是怎樣？」「你是在不爽什麼？」

**老師分析**

他只是用錯方法，而他想問的是，我想了解你在想什麼？

兩個人相處久了，難免有摩擦，這是在所難免的，就算是「天生一對、地造一雙」也一樣，再怎麼契合，長時間相處下來也會有不高興的時候。所以重點是有摩擦或衝突的時候，你是用什麼態度和方法來解決？很多人都會覺得「認識這麼久了，你應該要知道這是我的雷區」，偏偏你忘了你的雷區可能多到數不清，要如何要求對方記得清？

我認為，相處過程中，有不舒服就要講，要讓對方知道。如果你都不講，擺個臭臉，對方問「你最近怎麼了啊」，你卻又只回答「沒有啊」，心裡OS「你應該要知道的！」

其實這只會引起對方心裡也不舒服，對事情的本身一點幫助都沒有。對方心裡會想，「這麼多天了，你到底心裡不爽什麼？有什麼事情不能跟我說嗎？我覺得這種態度反而讓我很不爽。」最後兩個人都在情緒上，什麼事情也沒解決，還把雪球

越滾越大，變成有理說不清的狀態，相信都不是大家的「目標」(Goal)。

所以，從一開始的問法就重要，很多人都是這樣問的：「最近是怎麼了？」「你最近發生什麼事了嗎？」「最近是做些什麼讓你滿意嗎？」「我做了什麼得罪你的事了嗎？」我建議不要這樣問，因為這種問法，十之八九得到的答案都是「沒有啊」，既然這是幾乎不會得到答案的問法（甚至可以說是 Never & Ever），那就絕對不是一個好問法。

溝通，就是要「以話語來引導」，得到你想要的目標。所以我建議的問法是「旁敲側擊＋從鄉村包圍城市」。這麼做的主要動機，是慢慢開啟你們可以溝通的話題，比方說，先提問幾個限縮性的問題，「最近公司有發生什麼事嗎？」「最近你主管還有刁難你嗎？」「最近你媽媽身體好一點了嗎？」之類的，開放式地問，讓對方自己開口，不但可以引導對方分享心情，還能讓對方覺得你很關心他。



如果對方心情很不好，還是很不想講，從心理學的角度，我建議你改用鼓勵的方式。你先講出自己碰到的困擾（可能也是他的困擾），如果剛好說到他心裡面不舒服的相似情節，他會自動投射到那件讓他心裡不舒服的事情，就會自然而然地講出來。學會誘導對方說話，可以增進兩性關係，這是無庸置疑的。

另外，也可這麼做，不要一開始（一見面）就問對方怎麼了，先從別的地方去問，等到跟對方的話匣子打開了，對方敞開心胸之後再慢慢地切入話題，「我覺得你最近對我的態度好像比較冷」，特別是針對男人，需要誘導，因為男人是慢熱型，需要女性細心與耐心，好好地幫助他說出那些他說不出口的話。

現實生活中，很多人不懂得誘導的說話技巧，只會很直白地問：「你對我有什麼不爽，你說啊！」「你是怎麼了？你明明心裡面有意見，有意見就講啊！」這種口氣是不可能讓本來就很悶的人願意對你敞開心胸好好說話的。

另一種情況是，「你」就是引起他不爽的主因。兩性、家人之間，最常遇到的相處問題起因於越熟識彼此，反而越容易疏忽對方，容忍度就會降低。互動越多，「被忽略的不好感受」就越容易糾結在一起，引起很多導火線，自己卻渾然不知。

我真的建議情侶的相處要多點耐心，特別是出遊的時候，對彼此「不小心忘記了」的事情容忍度高一點，不要一直咄咄逼人地說：「你每次都忘記！」「我不是說過了嗎？」「你是不是又忘記了？」「到底要我跟你講幾遍啊？」其實，再提醒一次就好，這就是人生。

以上所言，是很多美滿家庭的潛規則。男性對於家務通常都比較不在行，不懂養鍋的方法也就算了，有時候想幫忙洗個碗，拿起鐵刷就猛刷鑄鐵鍋，沒想到鑄鐵鍋就這樣「傷痕累累」，好心幫忙卻換來老婆一陣罵。這對女性來說可能是大事，

畢竟那是每天都要用重要生活器具，但對男性來說，可能就會想「這事情有那麼嚴重嗎？」。

根據GAS溝通理論研究顯示「七次才能讓對方知道」，是七次溝通之後「知道」這件事情，但能否夠構成行為則是另外一件事情。原本腦子裡根本沒有這個概念的，如果你願意跟他溝通七次以上，雙方也會開始進入自我認知的妥協過程。很多人覺得「事不過三」！心想「我已經講過三遍了，是還要我講幾遍？」兩人之間的妥協和堅持本來就是一種訓練，兩性之間就是互相妥協的過程。

最後我要提醒一件事情，在職場上是要求細節的，過程在意細節，結果也在意細節；但是情感上，為了維護你們想要的共同結果，不能過於在意細節，否則很難走向共同的結局。

對方說：

「我幹嘛要不高興？」

老師分析

他其實是在想：「我現在極度不爽，你還問我是不是在不高興？」

一般人惹火對方之後，很常講一句話是，「你現在是在氣什麼？」或是「你不爽嗎？」如果是明知故問，簡直就是火上加油；如果真的搞不清楚對方生氣的點，那這樣問只會讓事情越來越糟糕。

有些人爭執或在意的點，說出來可能會顯得自己不夠大方或是不夠明理。比方說，女同事下班，問妳的男友或老公可否順路載她一程去捷運站？由於不好意思拒絕，久而久之就成自然，之後老公每天都「順便」載女同事下班。

另一半知道這事情之後，到底該不該不高興？我想，根據女性心理來說，絕大多數是不高興的，畢竟這種溫馨接送很容易產生感情，而且女同事並非手腳不便，自己也能走一段路就到捷運站的。

想讓自己看起來明理一點的女性，不會馬上大哭大鬧，但不開心的情緒卻阻擋不了，老公就會問：「妳現在是在氣什麼？就只是順路，妳也不是不認識她啊！」，「沒有啊！我幹嘛要不高興？」女性為了要表現出自己識大體的形象，矢口否認，但明明口氣很兇，不若平常的溫柔婉約。

其實，當對方這樣說，有九成都是真的不高興了，而且她不高興的點，是情緒面的理由，說出來，造成爭吵好像又有點沒必要，但擺在心裡就是根針不舒服。所以她不想正面承認她不高興了，她為了要證明自己不是無理取鬧之輩，是不會承認的。事實上她並沒有真的「接受」這件事情，這就是你必須要認清的事實。

她希望你能夠理解她的理性來自對你的寬宏大度，她希望你去體會她的想法，希望你可以「主動」針對件事情做出反應，而不是逼她去說出不高興的理由。因為她覺得你「應該要知道」她的引爆點，這時候如果搞不清楚她不開心為哪樁，不知道她氣哪一件事情，也不要說「妳明明就不高興啊！是在不爽什麼啦？」這樣問，絕對問不出來你想要知道的答案。

男女生聽一句話的重點，常常是不一樣的，「我今天載 Maggie 去捷運站的路」，看到一個賣玉蘭花的婆婆差點被撞，好險後來沒事了」，男生可能在講他今天下班時路上遇到了一個婆婆的故事，但女生可能聽到第一句話，「我今天載 Maggie 去捷運站的路上」後面就什麼都聽不到了，醋勁上來之後，就開始臭臉。男生講完也傻了，我不過講一個婆婆的故事，妳臉臭成這樣是怎樣？

彼此關心的重點不同，聽到的、表現出來的反應就會不一樣，最後可能就是

「我剛不是講過了嗎？」「你有專心在聽嗎？」之類的質問就會出現。所以理解對方在意的點，是避免爭執的第一要件。

老是搞不清楚對方為什麼生氣，跟「專心度」有很大的關係。根據研究，「兩性關係的時間越久，對彼此的專注力會越低」，這是個研究結果，就是多數情感關係的寫照，所以我們只必須盡量避免這樣的情況造成雙方的不快，更應該要有意識地提高自己聆聽的專注力。

話說回來，也沒必要因為對方沒聽你講話，你就全盤否定對方對你的愛，對方如果真的分神沒聽到，其實再講一遍就好了，不要因此謾罵對方，這樣到最後，只會讓他對你的專注力越來越低而已。



對方說：

「我這樣做難道錯了嗎？」

老師分析

他是在暗示你，難道你不知道我用心良苦嗎？

我想我們或多或少都有發生過自以為是的經歷，跟各位分享一個學員的真實故事：

一對情侶住在一起，女生在化妝，男生說他餓了。女生說：「鍋子裡有個包子給你吃。」男生打開鍋子就拿起了一個來吃。等女生化完妝，要去拿叉燒包吃的時候發現男友吃掉了她的叉燒包，「兩個是不同的包子，你看不出來嗎？」男生說：「我以為是一樣的啊。」，「你以為！每次都你以為！什麼都是你以為！包子和叉

燒包你分不出來嗎？！」

這就是人際溝通的困境，「我以為」「你以為」如何如何，但你認為的跟現實往往有一段差距。而「多問」是最好的解決妙藥。

這種「自以為」的故事，更常發生在「單方面的用心良苦」，「我以為今天週末你不用上班，我還特地爬起來把你的鬧鐘關掉，要讓你睡飽一點耶！我這麼做難道做錯了嗎？」結果，另一半今天要跟國外客戶視訊會議，一切都已經來不及了。

像這種「你不知道我用心良苦」的事情，是因為你沒有去辨識對方的心理世界，「我本來以為是這樣的啊」這種自以為是的判斷和「貼心」，往往弄巧成拙，不但沒體貼到對方，還會造成對方的困擾和麻煩。

我認為，多問是最好的解決方法。要關掉鬧鐘前，先問問看老公，今天是否有

需要早起？在吃包子前發現鍋子裡有兩顆，就問問看女友要不要吃、要吃哪一顆？「問太多」頂多換來一陣白眼，久了你也知道怎麼拿捏，但「不問」的下場就是帶給對方困擾、然後一陣爭論，搞得家裡烏煙瘴氣，我想這是相當得不償失的一件事。

對方說：

「你只在乎你自己！」

老師分析

他想表達的是：你可以關心我嗎？

在現代兩性溝通中，主觀意識都愈來愈強烈，根據調查，愛自己（自我意識強烈）的人越來越多，如同俗話說「人不為己天誅地滅」一樣。

一旦「愛自己」的感覺被放大，就會忽略了對方的心情與狀態。「你只在意你的老闆、哥兒們、你自己的感覺，你不在意我」，這感覺在兩性相處裡是一定會有的，但不能說出口！因為這樣的片面否定很嚴重，意思是「你根本不愛我」。這種指控任誰都受不了。

我們可以用比較好的語言來表達，「我很希望得到你的關心、我很希望你能多多參與這件事情」「我希望這件事情你能多花點心思」你要願意這樣說，而不是用反話來激他，或是用「比較法」來逼他作選擇。

在兩情相悅的前提，我想我們都很願意多愛對方一點，千萬不要片面否定對方的付出，「你只在乎你自己」這種單方面的控訴，對一個真正愛你的人來說是很傷人的話，對感情也會造成嚴重的崩壞，我不建議任何人這麼說。

對方說：

「以前的你都不會這樣。」

老師分析

他心裡渴望的是：我希望關係能回到以前那樣。

談戀愛最忌諱的就是「和前任比較」，有一陣子網路上很流行「一秒惹怒×××」的話語遊戲，其中「一秒惹怒女友」受到很多網友迴響的就是「我前女友都不會這樣」，讓諸多女性網友贊同。

比較式的說法，完全不適用在感情上，對彼此感情的傷害性相當大。比較還不只這種，還有用時間為衡量，跟以前的比較，「你以前都不會這樣」是比較多女性朋友對男友的抱怨。

事實上，現在的他和他過去的他絕對不一樣、絕對不一樣、絕對不一樣（很重要，所以說三次）。事實上，人類隨著交往時間的長短，對對方的專心度會遞減，所以久了耳朵會自動略過對方的聲音，不僅是專心度下降，殘忍的是，甚至連對方整體的感覺也會不一樣。

有個學生跟我分享過他的親身經歷，我們後來稱之為「愛情的距離」。她男友送她回家，熱戀時送到家門口，交往久了送到捷運站。學生說：「愛情的距離就是從家裡到捷運站」。

我給她的建議是，「我希望你可以直接送我回家」直接提出這樣的要求，千萬不要說，「你看，小芬她男友都會送她回家」這是很糟糕的說法，因為男性一聽到這個會很不舒服，心想「那妳跟小芬她男友交往好了」。或是有些女生會白目地說「我好羨慕他們之間有這樣的情感」，對男性來說，就是會解讀成「你對這段感情



不滿囉？」

這都是「比較」，不管是和其他人比、和過去的自己比都一樣，兩性相處過程中，千萬不要比較。如果你覺得對方不滿，只要針對那個行為或那件事情去討論就好，一比較之後，大家心裡都不舒坦，真的沒必要挑起這樣的麻煩。

對方說：

「你講話啊！」不斷Repeat。

老師分析

「我不是在逼你，但請告訴我你心裡所想。」

有人提出過一種說法「男人只重結論，女人只想談論」，這是男女天生心理狀態的不同，男人講求效果和效益，個性通常比較明快、講求速度，並不是女性都不



在意效果和效益，而是女性更在乎的是「你是怎麼想的？」

所以，針對同一件事情，男性經過內心很快速明確的判斷之後「那就這樣處理」，女性通常都有優柔寡斷加上好奇心充沛的性子使然，會不斷追問「為什麼？」「怎麼說？」「你講話啊！你講話啊！你講話啊！」

像這樣不斷重複「你講話啊」是男人很受不了的事。但很多女學員會跟我抱怨，「我老公都悶著不說」，我建議妳就別逼他了，他現在不想講，妳越問只會讓情況更糟，但「不講是要我怎樣？不講出來，我下次再踩到雷我還是不知道啊！」在GAS分析法裡，Skill範疇中有個溝通準則是「這是一個好的溝通時機點嗎？」這樣逼問，他會向內鎖更緊、更反感，你應該等他鬆一點的時候再跟他討論，晚一點或隔天再來問。

激進一點的人，甚至可能會摺下狠話，「你不要以為這事情放久了就會有答案」Push他在這個時間點解決、說明，這一時「立刻想要知道答案」的感受，是人類情緒性的急，這是一種渴望（Hunger），渴望得到結論、渴望得到答案。但是我必須說，人生中有許多事並不是立刻可以得到答案的。

問題（Problem）可以用方法來解決，但是麻煩（Trouble）需要時間來解決。這裡的「麻煩」指的是，個性的不同、認知的落差、態度的對立等，需要給彼此一點時間去沉澱和思考。懂得溝通的人會在對方心情比較好的時候再去進行溝通，在錯誤的時間點一直逼問，只會適得其反。

對方說：

「你有必要這樣得理不饒人嗎？」

老師分析

他心裡在OS：我有錯，也不至於錯得離譜吧？

有一個寓言故事是這樣的，一群人圍觀一個神射手表演，箭射出去之後正中紅心，所有人都群起歡呼，唯獨一個人在一旁冷哼了一聲，於是，神射手就問他，「你對我的射藝有什麼意見嗎？」

那個路人就說：「這不過是熟能生巧的雕蟲小技」

神射手：「那你會嗎？」

路人：「我不會！」

神射手：「你不會，在這邊說什麼風涼話？」

路人此時抱起一個油桶，精準完美地倒進一個小口油壺，滴油不漏，他說：「這也只是熟能生巧的雕蟲小技罷了！」

這故事說明「練習」(Practice)的重要。有些人一輩子在練習憤怒，有些人一輩子在練習快樂；有些人一輩子在練習爭吵，有些人一輩子在練習溝通。而在溝通過程中，當你知道你有必要練習換位思考的時候，你便會主動去練習了。

當我們據理力爭地吵到最後，可能會聽到對方說：「你有必要這樣得理不饒人嗎？」這是很不好的表達方式，我建議換成，「我知道你講的有道理，你的分析我也能理解，只是你這樣的表達方式我有點不舒服（我有點受傷）」這是有必要說出來的，不說，對方是不能了解的，如此對方才能夠理解你當下的感受。

「這樣講你就不舒服，你也太容易受傷了吧（太玻璃心了）！」一旦得到這樣

的回應，你只能先沉默，因為他已經氣到完全無法站在你的立場去思考了。

換位思考是很難的練習，需要隨時隨地「練習」去理解對方的感受到底是什麼，可是很多人「知道」卻不練習，多數時間都在練習挑剔和爭吵，這種爭吵、數落、挑剔的「不自覺練習」，也是會越練越厲害的，最終你只會把對方越推越遠。

我們存在這世界上，要想開心度日，請練習少一點挑剔、多去看好的那面，兩性的溝通更是如此。

**對方說：**

「你想去就去啊！」 「你去啊！你自己去就好。」 「隨便啦！你開心就好。」

**老師分析**

「你敢隨便就死定了！」

兩個人相處要保有多少自己的空間，這一直以來都是兩性相處上的難題，沒有標準答案，需要兩個人坐下來好好協商。

如果你今天大半夜要出門，或是週末要出去跟朋友打牌怡情，可能會換來家中「經濟大臣」的酸言酸語，揪他一起去，也只能聽到「你去啊！你去啊！你自己去就好了」。

我奉勸你，聽到這句話的時候就真的別去了。但是，實際情況是，有80%都會去，因為聽到這句話的當下氣氛都糟，就會意氣用事，明知道不去就沒事，但人爭一口氣，賭氣任性的結果就會引發紛爭。

就像有些人一吵架就離開，「我不想跟你吵了，我先出門去」「我要出去走

走」我覺得這都是不好的處理方式，我認為除非對方要求，不然留在現場比較好。就算你覺得當下先離開比較妥當，也要說清楚，「我覺得我們僵持在這裡也不會有結果，我先去公園走走冷靜一下，我們晚一點再談，你覺得呢？」表達清楚你的想法，不要讓對方覺得你一付事不關己的樣子。

「你想去就去啊」、「你去啊，你自己去就好」、「隨便啦，你開心就好」這些都是反話，但很多人會被激。這不是一個好的溝通方法，情感溝通中請不要用這個方法。故意激怒對方而說出反話，很多人都只會聽到「表面的意思」，而沒有聽到「你內心的真正想法」，對方有可能永遠不知道你在想什麼。

真心建議夫妻間不要講這種氣話，如果你不想讓對方去做某件事，卻故意講反話，只會讓這狀況變糟而已。



對方說：

「阿不然你到底要我怎樣啦？」

老師分析

他是想知道，該怎麼做你才能平息怒火？

剛提的例子，相信很多人都會想，我就只是去跟朋友聊個天、一起看個球賽也不行嗎？我認為，若對方不想讓你去，代表可能他心有疑慮，那麼就約你的另一半一起去吧！幾次之後他放心了，你也才有自由。

「我真的很想要你去，拜託啦，一起去啦，一起去啦，一起去啦」如果你已經這樣放低姿態了，對方堅持不去，但你去他也不高興，就會演變成爭執「到底要我怎樣做，你才開心啦？」吵架到最後，一方憤怒，另一個人無奈「我到底怎麼做才能改變？」一開始好言好語、好聲好氣地問，問了幾次沒結果，對方還是又哭又鬧

又打又罵的話，任誰都想爆炸。

其實，這牽扯到的是「耐心」，這可說是溝通成敗的重要因素，有時候甚至是唯一因素。兩個人在溝通的過程中，這是最後一哩路，也可能是壓倒駱駝的最後一根稻草，如果你失去耐心，脫口而出，「阿不然你到底要我怎樣啦？」這句話就是那最後一根稻草，所以你要堅持，一直堅持。

如果你約了很久，對方真的不依，對方堅持不去，那你要怎麼做？「那我就自己去了，你沉澱一下心情也好」先認同他想要獨處的合理性和舒適性，但最後還要補一句，「回來我們再聊。」至於回來要不要聊、怎麼聊，就要看情況了。但當下一定要表現出你願意和他繼續下去的態度，願意收尾在一個還算穩定的狀態。

在GAS溝通法則裡面，是以目標為導向（以目標為前提）的溝通法則。本書

談的內容，都是以維繫關係（Relationship）為目標的，在結束爭論的那刻，請記得關係還是存在的。

有學員曾經問過我「為什麼不是他這樣跟我說？」為什麼每次都是我體諒他？為什麼都是我愛好言好語？為什麼、為什麼、為什麼？通常我都會跟學員說，「因為你上過我的課，因為『懂得溝通的人是比較能夠控制溝通狀態的』，而不是讓狀態越來越糟糕」，為什麼你要讓著對方多一點？因為，你想要用時間來爭取好的溝通狀態。

**對方說：**

「所以現在是怎樣？」

**老師分析**

我其實是想確定你接下來打算怎麼處理？他不知道的是，你們之間的關係還存在嗎？

「所以你現在想說什麼？」「那你覺得我們現在要怎樣？」「所以意思是怎樣？」很多情感的衝突最後都是用這幾句來激怒，甚至當作慣性地結語，逼對方說分手。

「那我們就分手啊！」

「你說的喔！」

「對，我說的！」

「你真的這樣認為嗎？」

「對！」（越來越大聲）

「你就不要後悔！」

「我才不會後悔！」

不管幾歲的人，可能都會上演這樣的劇情，有些人年紀很大，處理感情處理得亂七八糟，但有些二、三十歲卻可以處理很好。因為情感的成熟度和情感溝通的成熟度與年齡無關，溝通技巧的成熟度和「對目標的認知」、「對技巧的了解」有關，常常很多人受傷了就覺得「你不愛我，你竟然可以講出這樣的話！」其實他是不愛你，他只是不懂得溝通的表達方法。

溝通是目標認知和技巧的練習，避免讓悲劇產生，就要尋求溝通方法（技巧）。「激將法」在某些時候，是很有效的溝通法，在《孫子兵法》就有談到，但在感情中，這種要對方貿然地、衝動地做出某種決定，通常都不會得到好結果。或許你一開始沒有惡意，只是要對方表明立場，但用激將法往往會弄得分手收場。

所以，當你自己都做不出決定，也還不確定狀況和自己心意（目標）的時候，千萬不要再意氣用事逼對方做任何決定了，若真的要談分手，建議在心平氣和、雙

方都思考周全之後再來談。畢竟在情緒很糟的情況下，沒有人可以做出清晰的判斷。







## 社交或通訊軟體

我們前面已經學會了如何在感情路上，憑藉著「GAS口語魅力」研究得出的溝通法則，去傾聽、了解、拆解對方的意思，並透過正確的回應方式來達到我們的目的。但是，以上所說的都是透過面對面的溝通、交流，或是電話上即時的反應，接下來的這個篇章，要針對更符合時代的通訊軟體溝通模式來討論。

現在談戀愛的方式越來越多元，利用電腦和手機談戀愛已經不是新聞，是漸漸被大家所熟知並接受的方式。但也因為資訊流通的快速發展，反而會造成一些人心

理上的空虛寂寞，被寂寞蒙蔽的內心也失去了判斷的智慧，因此容易犯下大錯。

如何在隔著螢幕下看到文字、標點符號、表情符號和一堆貼圖的情況下，還能透視對方的心意，或是理解對方這些文字背後的心思？對方已讀不回並不代表他不理你，以及你讀了不想回該怎麼辦？女生和你聊天，回覆「嗯」和「嗯嗯」竟有不同含意，你知道嗎？

文字，可以緩衝爭執，也能讓不擅表達情感的人，有個委婉的方式可以盡情地抒發己見，但同樣地，透過文字溝通，不再那麼直接，容易產生各自解讀的狀況，因此，為了避免解讀錯誤，我們需要透過這個章節，了解文字背後的心意。

已讀不回各種狀況，最後傳訊的人不斷問，「你在嗎？怎麼不回我？」

兩性之間的溝通，除非你要瓦解彼此的關係，不然「已讀又回」，是訓練自己溝通的能力。因為訊息一直石沉大海，會讓對方亂想很多事情，心理上會非常不安。就算你當下因為一些事情有情緒反應不想講，也要回覆說：「我收到你的訊息了，我也理解你的想法了，但是我現在心情很不好，所以我們晚點再說」用時間、空間換取心情的穩定，再怎麼爭吵，還是要回一句話讓對方知道彼此的關係還存在著。

如果沒有情緒問題的話，只是真的很忙，至少很快地發個貼圖給他，讓對方知道你有看到訊息，也能化解一些不必要的麻煩。

其實，「立即得到回應」是現代人溝通的困境，因為我們有太多通訊軟體，所以養成了「立刻得到回應」的習慣，但這對溝通，特別是需要長久經營的關係來說，其實很有壓迫感。

我建議可以利用一些比較科學的方法，讓自己免於這種困境。比方說，在手機裡建立一個「詞庫」或「慣用貼圖」，比方說，「我正在開會，晚點回你」或可愛貼圖搭配「開車中，晚點回覆」的字，讓自己即便在忙碌的過程中，只要花個一秒就可以很快地就點選到這些詞庫或貼圖，讓對方知道你目前不方便回應的狀態。

很多時候，「我在忙，你別來煩」的潛藏心態，即使沒講出來，但做出來的行為就是「懶得回應」，關係會變得不再那麼親密，久而久之、長期下來會讓彼此的關係惡化，對方也因此感到不安。建議你簡單回應一下也好，對彼此的穩定關係一定有所助益。

當然，如果明知道對方在忙，比方說另一半公司的定期部門會議都是固定在週二下午，你也不要老是在對方固定開會的時間傳訊息問沒有意義的問題：「這個包包要買橘色還是粉藍色」這種。讓對方可以安心工作，也是一種體貼彼此的表現。

曖昧期的「嗯」代表沒興趣、「嗯嗯」代表有點興趣、「是喔，那」代表對你頗有興趣。

現代人的溝通很有趣，因為通訊軟體的增加，所以「已讀到回覆的時間間隔」、「回答的字數」等，都變成判斷對方態度的標準。有個個案，一個女生追求的男生對她始終很冷漠，她傳關心的訊息也像是熱臉貼冷屁股，一段時日之後，她就故意不傳訊息、不打電話了，對方隔天發覺有異，問她：「妳怎麼了？」她故意

已讀之後過了十幾分鐘之後才回覆。

這十幾分鐘已讀不回的空白，代表什麼呢？這是一種「不像從前那樣積極」的態度表現，夠敏感的人就會知道這是一條線，說明著，「如果你對我還繼續這樣冷淡的話，我也會漸漸淡出的」（當然，這裡指的不包含那些欲擒故縱的方式）。

可是不是每個人都天生有這麼高的敏感度，很多男性學員問我怎麼追女生？在曖昧過程中，怎麼聊天才不會太激進太白目？又該怎麼聊才不會錯失大好機會？這中間的界線是什麼？該如何判斷呢？

用通訊軟體聊天的過程中「回覆時間」是個很好的判斷標準，如果你的訊息對方總是很快地正面回應你，那麼機會就大得多。如果你的訊息，她總是晚個幾小時、半天一天才回應，那麼他肯定是超級大忙人，不然就是你在她心中排不上名。

如果曖昧期跟對方用通訊軟體聊天，他總是回覆「嗯」，要嘛是你的話題很無聊他不感興趣，不然就是你沒啥希望，他沒興趣的不是話題，而是你這個人。

如果，他是回應「嗯嗯」兩個字，那可就不一樣了。這代表這話題或你這個人，都還有機會，可以聊一下，但到底是對話題有興趣，還是對你有興趣，你就要深入了解才能判斷了。

但如果對方即便插不上話，也會回應並提問，「是喔，那後來你怎麼處理？」代表對方和你聊天的意願頗高，也願意進一步了解你。在這個資訊爆炸，時間不夠用的年代，這是很正面的回應。

若你遇上的是冰山美人、超級酷哥，那麼我只能說：「有志者事竟成」，加油啊！



聊著聊著，對方的回應漸漸變成，「嗯、喔、是、對」這四個字。

在「GAS口語魅力培訓」課程中，我發現很多「話多」的人其實更不善於溝通。因為這類型的人，往往一講就講不停，就像水龍頭般流瀉不已，開關鍵的「Off」壞掉了，根本沒察覺對方的反應。

聊著聊著，對方的回應漸漸變成「嗯、喔、是、對」這四個字，代表你可以慢慢收尾了，因為你的話題太無聊了，對方還會如此虛應你，只是一種禮貌性的表現，若你繼續聊你自己的無聊事，便會造成對方的反感跟困擾。

建議你換個有趣點能一起聊的話題，不然就自己找個臺階下，「等一下再聊，我要去忙囉」（笑）。

從臉書上互動狀態知道他有多想了解你，但要小心「引狼入室」。

現在很多人會在虛擬空間談戀愛，我覺得雖然沒那麼有保障，但似乎越來越普遍，只要確認彼此的心意，也是好事一樁。不過重要的是，如何在這樣虛無縹緲的空間裡確認彼此是真心還是假意？這就是一個值得探討的問題。

有些人會依據臉書的按讚次數、互動頻率來判斷對方對自己是否有興趣，但

是，卻忽略了臉書的演算法。這個演算法則雖然天天在改，但計算使用者的好感度的方式卻大同小異，你按讚次數越多，就會看到越多雷同的東西或同一人的動態。

也就是，隨著按讚次數越多，之後也會越常出現在使用者的瀏覽頁面裡，覆蓋、推擠掉使用者的其他有興趣的話題或頁面。很多人以為，「我的每則」文他都會按讚，代表他對我很有興趣」，但事實上，只是因為臉書演算法替你覆蓋住了他其他朋友的動態，並不是他「主動」且「只」關心你。這點是現代人，特別是使用網路談戀愛的人，要先建立的觀念。

再者，就算對你比較常按讚，代表有好感度，但好感度不見得是「愛」，也許只是覺得有趣，他可能興趣廣泛，對很多事情都充滿好奇或覺得你們有共同話題。剛好你會彈吉他，他也喜歡彈奏樂器，只不過他朋友裡十個可能有九個是樂團裡的人。

不要以為按你讚1000次就代表愛你，請不要自作多情。但也不是所有網路行為都不可靠，科技會讓我們「凡走過必留下痕跡」，如果你的每則po文他都會「留言」（他必須：點開留言框、寫下字句、按下送出），這種異性對你可能就是「友達以上」的程度了。

如果你是當事人，對此人也有好感的話，彼此關係就有發展機會。但如果這人不是你的菜、你根本沒興趣，就要提高警覺、小心處理。若留言內容是一直在講你的優點，就不要再回應他給你的留言了，連謝謝都不要說，就當作沒看到就好了。因為他會自我投射，以為你也不斷回應他是因為你也同樣對他有好感，那事情就會變得比較棘手難處理。

網路無法被屏蔽，過於用力的拒絕也會造成普遍的反感，但如果你經過一段時間的冷處理，不按他讚、他的留言都不回應（連表情符號都不要回），但這個人還

是不斷地留言讚美你，我建議你私下透過共同朋友去了解他在想什麼。

因為，對這種沉迷網路且容易一頭熱的人而言，網路留言是一種心靈慰藉，他之所以會沉迷網路就是因為可以獲得自我肯定，或許他在真實生活的社交圈裡得不到朋友的讚美，被爸媽、長官、朋友否定，他將自我肯定的方法轉投遞在網路上，在臉書發文甚至寫些負能量文字，說不定還可以得到十五個、二十個讚，他就會覺得這十五個、二十個人就是他的朋友。

因此，對他來說，留言這動作就是一種付出，你又一直沒有正面傳達你真正的心思，他長久以來便一廂情願地覺得自己一直付出，直到最後你才「突然」跟他說他根本沒機會，這種狀況處理不好可能會引起恨意甚至是殺機。若你是當事人，發現有這樣的情況就應盡快找個可靠的共同朋友去幫忙轉達你的想法，不但可以避免自己問得尷尬，也可以讓彼此的關係維持在友好情誼的階段。

最後，想要知道新認識的朋友，對你有多大的興趣？可以從用戶加臉書之後，他有沒有往前瀏覽你的動態來得知。如果對方會往前追溯以前的PO文和照片，並且按讚留言，代表這個人是有「想要了解你」的心意的。相反地，對你沒興趣人，就算互加臉書之後也不會想要瀏覽，代表他連了解的欲望都沒有，更別說進一步發展關係了。

標點符號代表的是情緒。用錯、多用、少用都會引起誤會。

以下三種句子，你感覺到差別了嗎？

「看到打給我」、「看到打給我！」、「看到打給我！！！！！！！！」

表達思想和情緒可以用文字表達，如果你不高興對方遲到，可以用文字說明「你遲到太久，我等到很不開心」，而不是用「你為什麼遲到？？？？？？」的質問口氣，這樣不但會挑起對方不爽的情緒，也無法讓對方心平氣和地去理解你的心情。

我建議在溝通過程中，不但要用「文字」清楚表達自己的想法，標點符號的用法也相當重要。原則是，「一次使用一個就好」，特別是問號和驚嘆號，因為這兩個都是「有情緒的符號」，這兩個符號一多就代表你的情緒不好。



標點符號代表的是情緒。用錯、多用、少用都會引起誤會。

以下三種句子，你感覺到差別了嗎？

「看到打給我」、「看到打給我！」、「看到打給我！！！！！！！！」

表達思想和情緒可以用文字表達，如果你不高興對方遲到，可以用文字說明「你遲到太久，我等到很不開心」，而不是用「你為什麼遲到？？？？？？」的質問口氣，這樣不但會挑起對方不爽的情緒，也無法讓對方心平氣和地去理解你的心情。

我建議在溝通過程中，不但要用「文字」清楚表達自己的想法，標點符號的用法也相當重要。原則是，「一次使用一個就好」，特別是問號和驚嘆號，因為這兩個都是「有情緒的符號」，這兩個符號一多就代表你的情緒不好。

有些人會反應，「我這麼需要你的時候，你就以你的工作為重！叫你看到打給我也不打，明明就已經讀了（訊息）！」如果你了解對方，對方平常很明事理，不會因為無聊小事來煩你，搞不好是真的有很急的事情需要你處理，我建議你盡可能先中斷手邊的事情去打電話給對方，詢問一下對方發生什麼事了。

愛情和工作本來就很兩難，如果你正焦頭爛額地處理公司大客戶的客訴問題，百忙之中擔心另一半發生什麼重要的事情回撥電話去了，結果對方十萬火急地打給你是因為「桌上有一隻蟑螂！」這種生活瑣事，心裡難免很嘔。

這時候你無須氣急敗壞，換位思考盡快安撫對方的情緒，也許對他來說，蟑螂是天敵，就像對你來說，客戶才是最重要的一樣，兩個人的立場不同，你要試著站在對方的立場去想，或許就能理解對方為什麼覺得這是「緊急事件」。

最後，兩個人若能做到對彼此的尊重，換位思考，那麼對於緊急事件的定義就能越來越接近了。

有一次，我在高鐵上，聽到身旁剛坐下來的小伙子接起電話就用很不耐煩的口氣說：「幹嘛啦？我在搭高鐵啦！聽不到啦！很煩ㄟ」，聽到之後我心想，電話那頭應該是和男孩的關係相當親密的家人或愛人，不然他不會這樣說話，因為他會自己「設定對方知道他在做什麼」。

但對方怎麼知道你剛剛已經搭上高鐵了呢？這就是男孩不懂換位思考的道理。因此也讓自己接起電話的瞬間就情緒不好，對彼此來說都沒有好處。

當你正在追求的女生發出確定的訊號，特別是和生理相關，如頭痛、肚子餓、腳好痠，基本上，不管她後來說什麼，你都要以此為優先解決的事情。

先分享一個在PTT上的案例，可以看出兩性對於語言溝通的極大差異。事情

是這樣，版主ㄅ文求救問網友，對方是他追求已久的女生，他們用通訊軟體聊天：

女生：「肚子好餓」

事主：「那妳晚上想吃什麼？」

女生：「想吃牛肉麵」

事主：「好啊，下雨天，我幫妳送去？」

（已讀不回，過十分鐘，男生問）

事主：「要不要我幫妳送去？」

女生：「好啊」

事主：「那妳要怎麼稿賞我？」

女生：「還要稿賞?! 那你不用送來了！」

(然後事主不管寫什麼傳給女生，女生都已讀不回，就這樣過了半個多小時……)

女生：「我的晚餐勒？」

事主嚇到，「蛤???? 妳不是叫我不要送了嗎?! 我都吃完我的晚餐了……」

事情的經過就是這樣，驚鈍的事主到最後還是不了解女生的心思，而很多女性想的是，「我叫你不要來你就不來? 那我叫你吃大便你要不要去吃大便?」事主因此傻眼，向網友們求救，「她不是叫我不要送了嗎?」後來當女生知道他根本沒出門送晚餐之後，女生氣炸了，整晚已讀不回，再也不回應這位遲鈍的男性。

你也是這樣的人嗎？覺得「明明是她說不要送的，最後竟然因此生氣，真是太任性的女生了」，可能很多男生都會這樣想。但事實上，很多女性或多或少都喜歡這種「被疼愛」的感覺，她們想的是，「我已經說我肚子餓了啊！有心就會想盡辦法送來呀！」

很多人會用理性去判斷，但感情中是用感性在戀愛的。女生不想講明，是不想把對方當「工具人」，因此就衍生了很多這種互相猜謎的遊戲。如果你還無法掌握對方的情緒和思路，我有個訣竅是，至少可以掌握生理上的狀況，當對方說「肚子餓」，就是要吃東西；「今天好冷」就是希望有人可以給她溫暖買杯熱咖啡；「今天上班站一整天，腳好痠」就是希望你去接她下班，這種可以掌握的確定訊息，多數都跟「生理狀態」相關，你要記得掌握並加以發揮。

同樣地，對方說：「我今天被主管電，想早點睡」就是叫你不要再聊下去了，不要再花時間講無聊的網路笑話，快點結束話題，讓她早點就寢是比較貼心的作法。

至於「心思方面」沒講明的，就要靠彼此默契的養成，這需要平常花點心去了。解對方是怎樣的人，有些人習慣設下重重關卡考驗對方是否理解自己（我並不贊同這種行為），也有人喜歡把話挑明著講，對方是哪一種人、在意的點是什麼、人生的雷區又是什麼，都需要你在日常生活中旁敲側擊、細心觀察。



「我在忙」、「我在忙」、「我在忙」，  
其實是跟你說：「你可以不要在上班時間一直傳訊嗎？」

其實我們從小的訓練就是衝動控制，這是一個教育的過程，比方說，看到想要的東西要衡量是想要還是需要，這是欲望控制；生氣的時候不能因為不爽就出手打人，這是脾氣控制。

在兩性相處當中，特別是熱戀期更應該要懂得控制，學會適時適量地控制自己滿滿的想念和愛意，不但可以穩定彼此關係，也可以讓對方感受到你的貼心。有些人比較沒安全感，常會突然不顧一切，不管場合、時間都要對方立即回應，但事實上對方就在忙著上班處理公事，「我在忙」「我在忙」「我在忙」傳久了開始不耐煩，他心中的聲音已經變成「你可以不要在上班時間一直傳訊嗎！」

對被煩擾的人而言，他會反感、感到很無力，一來是因為他一直被叨擾，根本無法專心上班。對一個負責任、有企圖心的人，在上班時間他還是比較想要認真工作的，除非是中午用餐時間或下班後，才有心思處理自己的私事。二來，如果對方不是非常看重感情的人，對他來說，愛情不是生命中的唯一重點，他可能會想，「你人生沒有更重要的事情嗎？」，特別是男生，會讓人家覺得你很沒志氣，沒有雄心壯志。

現代人講求速率，連談戀愛也不例外。但我深信，唯有彼此了解、信任的感情，才會走得長久。因此，不要猴急，「吃快弄破碗」的道理相信大家都懂，過度索求愛情的呵護，並不會顯得你的可親可愛，只會讓對方覺得喘不過氣。

「我明天會很忙耶，沒時間去找你」，  
他沒說完的是，「但是你可以過來找我」。

有一個案例很有趣，A男想追B女，A男問：「週六有空來找我嗎？我家這附近有間下午茶甜點還不錯！」

B女回，「我那天會很忙耶，沒時間去找你」，A男以為自己被打槍了，也就沒積極約這次的下午茶之約，但事實上，B女是願意和A男見面的，但見面的方式是「我很忙沒空去找你，但你可以過來找我」。

這是很多追求者的困擾，不知道對方說「我很忙耶」的意思是「你閃遠一點」還是「你有空的話，可以來找我」。其實判斷方法就是再多問一句、投石問路，

「是喔，還是我去找妳？」，比較禮貌一點的問法是「那我過去找妳，不知道方便嗎？」此時，有些「餓鬼裝大方」的人可能還是會故意說「不用啦，我那天兩點到五點在台北車站值班」像這樣交代時間、地點了，其實基本上就是「你要來，我也不反對」的心態。

有人說「男追女隔層山，女追男隔層紗」，但我想男追女之所以比較困難，多少也因為女性心思縝密，不習慣直接表達的方式，才會讓男生誤以為自己碰壁或是被打槍了。事實上，女性只是礙於社會對女性的傳統「矜持」教養，才會有「沒把話講明或講完」，男性只要禮貌地多問一句，或是多想一步，我想這座山也會被征服的！

「我到家囉，等一下要去洗澡，睡前再ㄟㄇ你」，詳細報告生活作息的訊息，男女生解讀的情況大不同！

經過統計，以十九到二十五歲的男女生為調查對象。如果一對男女在聊天，最後女性對男性發出「我到家囉，等一下要去洗澡，睡前再ㄟㄇ你」等類似詳細報告生活作息的訊息，對此，超過九成以上的男性覺得「中了」，也就是說，男性覺得這訊息所代表的意義是，他已經奪得女性芳心。

但，在同樣年齡的女性觀點裡，卻是相同的高比例認為，「就只是純聊天，把你當姐妹淘之一，分享生活，沒什麼吧？」雖然這觀點比較適用於兩性界線不若以往嚴格規範的「年輕族群」身上，但也同時說明了現在年輕人在戀愛上的男女觀念差異，是導致許多人對感情誤解的主因。

前面提到，因為通訊軟體的發達，不像以前用電話、見面在談戀愛，是一對一的。現在有些人用手機打字的速度超快，你根本不會知道他同時跟幾個人在聊天。所以，對這樣比較喜歡聊天的人來說，交代生活瑣事，只是他的說話習慣，特別是年紀比較輕的妹妹，他們只是覺得「跟別人聊天聊到一半突然不見很不禮貌吧？所以才跟對方說我要洗洗睡了」。因此，請你不要自作多情。

我認為，愛情還是需要經過時間來認證的，如果對方天天跟你聊天聊到跟你說要去吃飯、要洗洗睡，你就覺得「中了」，那就完了，當你發現他這句話複製貼上了十幾個對話框，你的失落感會很大。

至於如何判定這個人是跟我搞曖昧、談戀愛，還是把我當姐妹淘？那就別把重心都放在通訊軟體的內容上，多一點實際的互動，或許就能有機會多了解對方了。



「乖啦，你聽話」、「傻傻的」、「啾咪」……

在我授課的大學生當中，很多玩在一起的同群學生裡面，男男女女的大家都是好朋友，男生傳給女生「乖啦，聽話」、「你傻傻的」，女生傳給男生「啾咪」，他們也不以為意，因為他們的互動模式就是這樣，平常就會耍嘴皮子，比較沒有禁忌，成年人也不用太介意。

如果你的年齡不是這麼輕的高中、大學生，你希望做個界線明顯的人，但在面對這類年輕人的時候，也請把界線放寬一點，不要當作他是在跟你建立什麼曖昧關係，因為他的生活本來就是這個樣子。很多成年人都會對此有點反感，但我覺得放開心胸，搞懂這世代的邏輯，也沒什麼好介意的。



但男生傳這種「乖啦，聽話」、「你傻傻的」的訊息給女生，有一種情況是，有些男人會喜歡創造這種「大哥和小妹」的相處模式，事實上他也在故意創造一種「類曖昧」的偶像崇拜感。讓女生想要崇拜他，塑造「我很罩」的大哥感，創造出「照顧妹妹」的心態。

因為多數男生心裡都是喜歡這種被人崇拜的感覺，這也是很多人愛情成立的條件因素之一「英雄崇拜」，所以在這過程當中，他會在異性面前盡力展現他博愛的情操，讓很多女生去崇拜他、喜歡他。

不過我相信，並不是所有女生都喜歡這種「小鳥依人」的感覺，可能是迫於現實環境，比方說在職場上的長官、大哥、前輩、學長等，需要仰賴這些人的資源、經驗、能力等，所以才「不得不」去忍受這種喜歡被崇拜的男性的所作所為。

另外一種就是俗稱的「花心大蘿蔔」、「情聖」這種處處留情的男子，他們喜歡逗弄、調戲、哄騙女性，若是這樣的心態在作祟，就看男性表現出來的方式為何。若女性因為現實環境無法向上層反應，建議妳當下制止或馬上離開，千萬不要配合演出，這樣會讓這種男生食髓知味，變本加厲。

傳自拍照給曖昧對象……

男女生的觀點和感受差異，從一張自拍圖也可以看出來。曾經有個電視節目，就用了一張男性坐在駕駛座自拍的照片，來測試男女生收到這張自拍照會有什麼感受，多數女生都認為這張自拍帥照的意義是「你在想我」，帶有曖昧情愫。而絕大多數的男生對於這張自拍照的解讀都是「就是要帥」，傳給女生這種帥照，其實心裡並沒有太多想法，「就只是想要帥一下」。

而最後該名男子現身說法，他其實是要表達「希望以後坐在副駕駛座的人是妳」但現場根本沒有女性這樣想，這種理解方式在溝通領域裡叫作「自我解讀」。

曾經有個有趣的故事：一個業務主管和祕書很有默契，通常都是一個眼神、一個動作就知道對方要表達什麼。但一天祕書請假，請人代班。

主管在會議室裡和重要客戶會晤，突然主管敲了敲窗戶「扣、扣、扣」，對代理祕書比了個「2」的手勢，就逕自走回會議桌上繼續開會。代班祕書見狀，也回了個2(ya)的手勢回應，心想「主管應該是談得很順利，我們應該可以簽下這筆大單」而暗自竊喜。

過一會兒，主管又敲了敲窗戶，對代班祕書用力再比了一次「2」，祕書這下更開心了，雙手舉起來比「ya、ya、ya」，心想「這樣應該是代表簽約了吧！耶！真是太好了！」沒想到，主管見狀，衝出來罵了一句，「叫你倒2杯水進來是要倒多久啊！」

以這例子來說，主管認為比2是倒兩杯水、比3就是倒三杯水的意思就是一種「自我解讀」，在華人地區，「一般理解」比2代表Yes，比3是OK的意思！

從一開始提到的例子來看，我認為傳自拍照給曖昧對象是有風險的，如果兩個人的關係尚不明確，會讓對方覺得你太自戀了，除非對方對你的好感度已經很高，那就無可厚非。

也不是說不能傳自拍照，只是傳照片要有技巧。我建議你加上文字說明，例如在高鐵上自拍一張帥照，傳給對方，但要加上文字附註「我在台北高鐵，正要往台中出差」，或是在吃東西，自拍時不要忘了連餐點一起拍進去，「這家牛排很好吃」，創造對方對你的好印象，也讓對方知道你的心裡常常掛念著她。

視訊溝通與面對面溝通的最大差異：隔著螢幕。

以上的通訊軟體是以文字型的為主，現在也很流行遠距離的視訊戀愛。視訊戀愛的溝通技巧基本上跟面對面差不多，但是透過螢幕看人總是會多少有點落差。

之前聽過一個女學員抱怨，他每次跟男友視訊的時候，男友常會說「你今天很累？」這句話聽在女生耳裡格外刺耳，且會被自動解讀成，「我今天看起來很憔悴」。該女學員抱怨，開視訊鏡頭前她早已經再三確認過鏡頭的角度、調過檯燈光線，甚至整理過背景的清潔，但一打開視訊，男友依然說「你今天很累？」，聽在耳裡實在很不是滋味。

「我只是眼睛有臥蠶，光線從上面打下來會造成陰影！不是黑眼圈！」光線從低角度打像鬼、從高角度打就會有臥蠶陰影，容易造成誤會，小倆口視訊戀愛的氣氛當然就不會好。

如果隔著螢幕，看不清楚臉色好壞，但又擔心對方身體狀況，建議你可以直接說：「今天累不累，需要早點休息嗎？」他的回應會告訴你，他是真的疲憊，還是只是因為光影造成的臉部陰影而已。



♥  
結語

這本書寫到這裡接近尾聲了，感情的經營原本就是一連串的生命成長過程，不是一個時間點的單一事件，因此遇到觀點分歧的時候，我認為彼此不應該用「容忍」的態度面對，而是應該要「真心接納」，這是「GAS口語魅力」裡很重要的關鍵溝通態度。我一直相信，溝通是有方法的，但多數時間我們被自己的內心給困住了！這本書能順利出版，謝謝尖端出版社的青睞，協助文字整理與編輯的Vivi與月薰、美編碧雲、排版惠錦，封面攝影昱翰、造型設計德競，因為有了大夥兒的付出，讓這本書更臻美好。衷心期盼透過這本書的經驗與理論的分享，可以幫助你們在情感溝通中，達到一種更平衡、更愉悅的狀態，真心祝福你！

# 聽懂了

## 桃花自然來

作者 王介安  
文字整理 Vivi Wu  
攝影 陳昱翰  
妝髮 丁德競

發行人 黃鎮隆  
副總經理 陳君平  
企劃主編 蔡月薰  
校對協力 袁珮玲  
美術總監 沙雲佩  
封面設計 陳碧雲  
公關宣傳 邱小祐、吳嫻

出版 城邦文化事業股份有限公司 尖端出版  
發行 台北市民生東路二段141號10樓  
電話：(02) 2500-7600 傳真：(02) 2500-1975

英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司  
城邦分公司 尖端出版行銷業務部  
台北市民生東路二段141號10樓  
電話：(02) 2500-7600 傳真：(02) 2500-1979  
劃撥戶名／英屬蓋曼群島商家庭傳媒(股)公司城邦分公司  
劃撥帳號／50003021 劃撥專線／(03) 312-4212  
※劃撥金額未滿500元，請加附掛號郵資50元

法律顧問 王子文律師 元禾法律事務所 台北市羅斯福路三段37號15樓

台灣總經銷 中彰投以北(含宜花東)高見文化行銷股份有限公司  
電話：0800-055-365 傳真：(02) 2668-6220  
雲嘉以南 威信圖書有限公司  
(嘉義公司)電話：0800-028-028 傳真：(05) 233-3863  
(高雄公司)電話：0800-028-028 傳真：(07) 373-0087

香港總經銷 豐達出版發行有限公司  
地址：香港柴灣永泰道70號柴灣工業城第2期1805室  
電話：852-2172-6533 傳真：852-2172-4355  
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新總經銷 馬新總經銷 城邦(馬新)出版集團 Cite (M) Sdn Bhd  
電話：(603) 9057-8822、9056-3833 傳真：(603) 9057-6622  
E-mail：cite@cite.com.my  
大眾書局(新加坡) POPULAR (Singapore)  
電話：65-6462-9555 傳真：65-6468-3710  
E-mail：feedback@popularworld.com  
大眾書局(馬來西亞) POPULAR (Malaysia)  
電話：603-9179-6333 傳真：03-9179-6200、03-9179-6339  
客服諮詢熱線：1-300-88-6336  
E-mail：popularmalaysia@popularworld.com



## 越親近的人， 往往擁有越「殘酷」的互動關係

情感關係處理不好，是「生活不快樂」的主因，比例高達75.6%！

曖昧階段♥

當對方說：「無聊啊～沒事就打給你啊！」

**老師解析：**他想說的是「我想你了。」

熱戀時期♥

當對方說：「你會不會覺得跟×××分手很可惜？」

**老師解析：**對方想說的是「你是不是覺得你前男／女朋友比較好？」

婚姻關係♥

當對方說：「我是嫁給你，還是嫁給你全家？」

**老師解析：**他其實想說「請你給我多一點支持！」

兩性的關係裡，會說話並不是重點，  
懂得「傾聽」，回出「正確答案」才能讓關係變美好！

GAS愛的說話公式，適合這樣的你閱讀：

- 總是覺得處理不好兩性關係，一開口就把事情搞砸！
- 關鍵時刻總是反應不及！容易回錯話、錯過好時機，讓自己懊悔不已！
- 說者無心聽者有意，一再回錯話得罪人，卻摸不著頭緒者。

# GAS