

《故事·心天空》同行·成长·故事
第三阶段反思材料
第6集：因冰山下层的感受和需要未处理而常出现的沟通误区

I. 栏目目的

一起努力做个沟通达人和小组达人！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 节目主要内容

因冰山下层的感受和需要未处理而常出现的沟通误区：

1. “你追我逃”（夫妻或亲子常出现的情况）
 - a. 特色是甲方因为感受没能健康地表达，需要和期望也没能满足，就不停催逼或指责乙方，以为这样会催使对方满足自己的期望、需要；结果乙方感到压力太大，反会逃走。
 - b. 甲方看到乙方逃走，甲方就会更紧追，乙方看到甲追的紧，就会跑得更快，结果“一个追，一个走”的沟通方式就不断重演。
 - c. 甲方老是觉得需要不被满足，乙方也老觉得追逼得透不过气，甚至乙方会最后真的一走了之，终止沟通；或甲方也太失望而中断沟通。

2. 三角关系（家庭、职场、朋友间常见现象）

关系中需要没有被关注或满足，双方出现矛盾，把第三者拉进以疏解压力，常见情况常是：

 - a. 代罪羔羊——例如父母共同针对孩子，逃避夫妻关系的问题，结果孩子自信低落。
 - b. 共同宠儿——例如父母都只关注孩子，逃避夫妻关系问题，结果孩子压力很大。
 - c. 结盟孤立——例如父或母的一方拉拢孩子结成联盟，对付另一方的父或母（例如妈妈常在孩子面前说爸爸的不好，结果孩子对爸爸也不再亲近，也可能产生“忠诚矛盾”）。
 - d. 隔空传话——夫妻自己关系出现矛盾，不想直接沟通，就要孩子做传话人，这会使孩子感到左右为难，而且体会到“忠诚矛盾”。

IV. 反思

1. 自己曾掉进，或现在正陷入上述沟通误区吗？
2. 怎样做才可帮助自己跳出误区？

V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。