

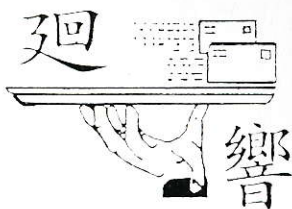
自己的毛病？所以從某一個角度來看，溝通其實也可以說是反映個人內心的自我形象及個人的價值觀。

● 過去受傷的經歷

我們個人過去成長的經歷也是影響我們與人溝通的方式。尤其對一個在心靈上或感情上受過創傷的人，他們對外界的接觸可能會比較敏感。這些過去的創傷包括在成長過程中曾經被遺棄過；被父母或看顧他們的人虐待過；經歷過戰爭的洗禮、家破人亡、親人離世等。總而言之，任何在成長過程中所發生的事，曾令當事人有過情緒上不安，或在心靈上有缺乏安全感的感觉，都會成為當事人傷痛的經歷。也因為基於這些過去的創傷，使當事人與人在觀點上有不同意見或與人有爭執的時候，他們可能會在溝通過程中，加了一層無形的保護網去保護自己不再受傷害，於是各形色的溝通方式與習慣便成了當事人的自衛機制。當事人因著過去沉痛的經歷，他們儘量去迴避重提過去傷痛所帶來的痛苦感受，不難理解他們與人的溝通祇流於表面接觸而欠缺真正內心感受交流。

開心見誠的溝通

「我感覺你最近比較難控制你的情緒，是不是你在公司工作感到有很大的壓力？剛才你這麼大聲講話的時候，我覺得很害怕。我不知道有什麼事情我可以幫你？」
「你最近好像很多心事，我問你好幾次，你卻說沒事。如果你不講，我會胡思亂想，以為我做了什麼事叫你生氣。」



于力工牧師寫的「中國傳道人史館」，很有歷史價值，對我這個老基督徒來說，更是回味無窮。就如他寫的許多老牧師，如計志文，趙世光，史祈生等牧師，我都曾聽過他們講道，石新我牧師也曾到過印尼，我也曾替他傳譯。（客家話）宋尚節，王明道，陳崇桂，賈玉銘牧師等，雖未見過面，卻曾看過他們著的書，我深佩服于牧師的記憶力，盼望他繼續為他所知所記得的從中寫出刊登。

■李伯聳

第145期23頁的「白馬寺」一文，為何會被刊於優秀的基督教刊物「導向」上呢？即使第143期25頁的「走馬看京城」，本人也覺不適合。篇幅寶貴，祈刊以能造就人，宣揚神為主旨的文章，轉載或摘錄也好。

■劉真

建議封面好不好有一個說明，好像本刊的美麗花朵圖案是什麼，是某國的花？

■李伯聳

那麼怎樣才算是健康的溝通方式？良好的溝通應該在言語表達及內心感受上一致。換句話說，在溝通過程當中，縱使彼此不同意見或在觀點上有抵觸的時候，雙方都能夠坦誠說出自己的感受而不必懼怕遭另一方的拒絕。彼此

明白溝通是針對事而非針對人，目的是要讓對方了解自己的立場，但同時也尊重對方個人的意見。因此在溝通過程中，當事人不需要怕得罪人而故意在言語上掩瞞自己個人內在的感受

【下期再續】