



# 把天儿聊死 究竟是怎么回事？

前几天收到读者来信：“当我想与男朋友就某一个主题进行深入探讨的时候，对方似乎并没有跟我继续讨论的热情或觉得我是在无理取闹，甩给我一句‘你喜欢就好’就把这天‘聊死了’。有人说，吵架也是一种沟通和相处的方式，现在男朋友好像连吵架都不想跟我吵，我们的关系是不是出了什么问题？”

这个问题其实具有普遍性，恋人之间、亲人之间、朋友之间、同事之间，不同的人有不同的性格，也有不同的思维模式，更有不同的表达方式。什么样的沟通才算得上是有效沟通？吵架算吗？吵也不想吵的状态下，沟通是不是就失去了意义？把天儿聊死究竟是怎么回事？

## 【1】怎样才算是有效沟通？

请注意，当我们在说有效沟通的时候，我们的重点是在“有效”两个字上。无效的沟通不但浪费沟通双方彼此的时间精力，更可能令彼此的关系产生更多阻碍，从而导致关系受影响

甚至关系破裂，而这显然不是我们希望看到的状况。

在心理咨询师看来，所谓有效沟通，是指无论你对对方采用任何沟通方式，都能够最终达成可以听到、领会

对方的声音并且同时也让对方听到、领会自己声音的状态，是一种基于彼此间相互可以被理解、被接纳的状态，那么凡是可以达到这样的目标点的，都可以称之为“有效沟通”，否则，这

沟通就可能是无效的，除非你们双方的出发点事实上并不是为了沟通本身，那又另当别论。如何才能让沟通“有效”？并不是谁的声音大、谁吼得欢就可以的，你还需要知道更多。

## 【2】这三种角色状态你应该知道

在心理学上，有一个“人格机构PAC分析理论”，由加拿大心理学家Eric Berne于19世纪50年代在《人们玩的游戏》(Game People Play)一书中提出的，是分析人际沟通与交往中心理状态及沟通方法的理论，亦被称为“相互作用分析理论”。

在这个理论当中，Eric Berne认

为人在心理上有三种自我状态，即父母(Parent)的状态、成人(Adult)的状态和儿童(Child)的状态，截取每个单词的首字母，简称为“PAC”，其含义分别是：

P 父母的状态

类似于父母对待子女的状态，特别是在与子女沟通时所表现出来的态度和风格，通常比较具有权威感、优越

感、排斥对方意见、不认同且独断专行和训斥人等；

A 成人的状态

这种状态指可以根据事实，较为客观、理智地分析事件的因果关系，立场相对比较中立、能够不偏不倚地给出分析和建议，你也可以理解为是一个人人格相对比较健全的状态；

C 儿童的状态

其表现类似于婴幼儿，较为原始、幼稚，容易冲动、无甚主见，服从摆布甚至有时候或者大部分情况下无理取闹，也就是我们现在经常提到的“巨婴”的状态。

以上三种形态，构成了沟通双方的角色定位。也给我们带来了互动式沟通的命题。

## 【3】什么是互动式沟通？

沟通的双方，可能是PAC三种角色中的任意一种。从理论上来说，沟通双方的角色对应不外乎PP、AA、CC、PA、PC和AC这几种亚型，我们来简单分析下这几种亚型在沟通中可能会产生的“化学反应”吧。

P对P 颐指气使型

甲：“你去完成这个！”

乙：“你没看见我正忙？找别人去！”

A对A 理智对理智

甲：“你能完成这个吗？”

乙：“如果没什么干扰，我想我可以。”

C对C 感情冲动型

甲：“过不下去就离婚！”

乙：“离就离，谁怕谁！”

P对C 权威对服从

甲：“完不成这个要受批评。”

乙：“真完不成，甘愿受批评。”

以此枚举，还有A对C型，一方表现为小孩子脾气，另一方表现为有理智的成年人；P对A型，常见于上下级关系、同事关系乃至夫妻关系等等。

## 【4】沟通中的情绪表达

接下来我们从另外一个角度来探讨沟通这一行为背后可能涉及到的心理层面内容。沟通双方的性格类型，从情绪的角度划分，可以简单区分为“高情绪表达型”和“低情绪表达型”。

情绪，每个人都有，人类的主要情绪体现“喜怒哀乐悲恐惊”。有的人性格比较冲动、容易采用一些相对比较激进、伤害性的语言与对方争执或争吵，这种可以归为“高情绪表达”类型；反之，情感表现较为平缓、

相对可能比较冷静、理性甚至表现为退让、偏冷处理的，可以归为“低情绪表达”类型。

如果，你们都属于“高情绪表达型”，那么可能出现的情况就是“互相伤害”，什么语言有攻击性就采用什么语言，这对于双方的关系来说，是比较负面的，有较强波动性影响的。但是，再“高情绪表达型”的人，也总有冲动过后冷静下来的时候，倘若在此时开始对沟通的过程进行反思，并感觉到自己可以或是已经接收

到了对方的关键信息，那么这种沟通对彼此之间的关系来说，还是有一定的帮助和益处的，当然，伤害到对方的部分依然需要弥补。

如果，你们都属于“低情绪表达型”，可能出现的情况是气氛较为平缓，甚至会彼此退让，语言性的攻击较少，对于双方的关系来说，可能一时不会产生爆发性地破坏，但反之会让对方觉得你是在冷处理冲突，甚至理解为“冷暴力”。而“冷暴力”对双方关系的伤害，可能更为深刻，会产

生比较长久性的破坏，两人之间的关系，尤其是亲密关系（如恋爱中的男女、婚姻中的夫妻）可能会每况愈下。

当然，还有一种状况是高与低的“对决”，可以视为一个表达欲强、开放性心态的人，遭遇到了一个“不管别人怎么想我都这么想”的“偏执型”人士或自己将自己位置摆得比对方高、你说什么他都觉得不想去接收的人，那么可想而知，这同样是无效沟通，根本聊不下去，因为本质上他压根没想跟你聊（如读者信中那位）。

## 【5】要如何做才能达到有效沟通？

吵架，确实也是沟通方式的一种，这背后其实也暗藏着很多心理层面的需求，比如希望对方能认同自己、理解自己；比如觉得自己是对的，对方应该听我的；比如在寻找某种存在感、需要肯定自我；比如可能是某种情感宣泄等等。

那么，我们应该如何做，才可能达到我们心目中所预期的“有效沟通”呢？

首先，要觉察自己的角色定位（即摆正自己的角色），并且清楚识别对方是以什么样的角色定位来与你进行沟通的，如此可以更好地变换不同的沟通方式来达到协调有效的沟通。

其次，沟通过程中，注意聆听对方非常重要。只有当沟通的双方都充分表达了对某一问题的看法并被对方真正倾听进去的时候，双方才

真正具备了有效沟通的意义。

第三，注意沟通过程中，除了语言、文字的使用之外，可以更好地使用非语言或肢体语言来表达自己的态度或观点，如声音语气的高低平缓、肢体语言尤其是手势、面部表情、眼神、姿态等，这些都可以帮助你达到有效沟通的目的。

最后，如果以上种种你都已经经过了思考、反思乃至实践，对方依

然对你的表达无动于衷，那可能性只有一个——他根本不想跟你实现“有效沟通”，他必然采用“把天儿聊死”的方式，因为他已经放弃了，你的一切努力，对这样的人而言，都只有两个字形容——没用！

所以，如果是亲密关系中的人，十有八九所代表的可能性，就是你们的关系已死，只是你还不肯承认和面对罢了。