



言語

又到了香甜如蜜的芒果產季！芒果，我完全沒有抵抗力！小時候看著母親將外皮去掉後，一片片削著黃橙橙的果肉放置在玻璃盤上，吩咐我拿到客廳跟其他家人一起分享。看著盤內的有限，望向母親口中吃著的大大果核，心想：「真不公平！留下好多給自己喔！」那時的社會，還不流行對父母心直口快，所以雖然心中叨唸著，卻也不敢從口中「嗆聲」出來。

言語，基本溝通工具

語言，最基本的溝通工具之一。雖然根據調查，人與人的溝通中有60-90%的溝通是在於非語言，然而語言直接的傳遞力，仍是我們主要接收對方訊息的管道。小時候，大人們常訓誡小孩：「大人說話的時候，小孩子有耳、無口」。

走出家庭到了學校，我們鼓勵孩子多多發表自己的意見與看法，從演講、朗讀，話劇，到辯論的各種比賽，其實都是訓練我們如何更精準的表達自己，甚或是更具影響力的表達自己的論點。語言，如何快、狠、準的達到目標，讓自己贏得談判，不

吃虧，成為很重要的指標。

言語，切勿口舌之快

然而，大多的人際互動不是在談判桌上，也不是在演講的舞台上。日前看到一篇報導，網路業者票選夫妻、情侶間十大地雷話，前五名分別為：「再也不想見到你」、「你去死一死好了」、「胖成這樣我帶不出門」、「你又賺不了多少錢」、「你是跟你爸媽學的啊」。當「口舌之快」成為我們被訓練的第一反應時，我們以為贏得了氣勢，卻可能失去了真正為我們生活付出的人。

賣博士雞排的宋先生，因專長為法律，凡事講理辯輸贏。面對他的前妻離婚前說：「你說話傷人不是傷皮肉，而是傷到骨」時，他才明白過去讓妻子彷彿生活在「法庭」當中。說話贏了，卻失去婚姻，讓他如今很後悔。

言語，表現信任態度

透過語言，我想不單是溝通著一個事件，也溝通著：雙方是否彼此信任？溝

通著：在不同的觀點裡是否仍然可以被尊重？溝通著：即使有錯誤是否仍然可以被愛？

好父親（Better Dads）訓練課程的創辦人瑞克·強森（Rick Johnson），鼓勵妻子透過實際的言語激勵丈夫，不論是表達感謝、讚美，或是在親友面前維護丈夫的形象，這些都是敬重丈夫的表現。「尊敬是妳給他的禮物，不該取決於他的表現如何。如果是取決於表現就不叫尊敬，而是回饋」。關係反之亦然。家人之間的互相尊重，不是因為年齡或時代用語是否改變，而是回到我們是否願意把「語言的尊重」成為禮物，送給在我們身邊的這個人。

言語，能載舟能覆舟

說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。（箴言12：18）

回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。（箴言15：1）

愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。（箴言17：28）

你見言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。（箴言29：20）

近代心理學發現，在怒氣中對自己喊：「暫停一下」的認知，可以提高對自我的覺察，也較容易跳脫自己過去慣性溝通的模式。我稀奇過去握有生殺大權的智慧君王一所羅門，他的一句話在當代何其有力，竟如此謙卑記錄著許多和言語相關的智慧箴言。我提醒著自己，別忽略了言語的殺傷力，有時安靜，可能更顯智慧。

現在回想，還好小時候有一份對長輩禮數的限制！現今輪到我切著芒果，跟自家裡的大小一起分享。切著芒果，總覺得裡面的果核變小了。果肉讓孩子們端去餐廳享用後，我學著母親在廚房吃著果核包覆的果肉，不禁笑了出來：原來被自己騙了，根本沒什麼果肉，倒是吃了一嘴的卡牙纖維！從餐廳傳來孩子們：「媽媽，謝謝妳幫我們切水果！好好吃喔！」這句話，比盛產的芒果更甜！■