

## 《傳情達意》

---

### 第二十六課 總結篇

總結以前的討論，我們回顧了人生的最後幾個階段，由了解開始，確定了在往後的日子中，自己願意追求的晚年定位，決志成為一個怎樣渡過晚年的人。再開始走上找尋幸福快樂的餘生。

我們討論過若腳踏實地，學習一些有效溝通方法，我們可以循序漸進地把過往的懊悔往事帶來的負面感覺放下，然後抱著希望地為自己寫下人生晚年的歷史。

我們在第一課學會了「渾身解數」五個口訣，並努力而踏實地去學習每一課的重點，及準時在下一課前，完成習作。

我們在第二課學會了全面的溝通的重要元素，又知道了什麼天天在危害溝通的潛在因素，讓我們加以避開之外，也學知道有什麼溝通的大補藥為自己補一補。也學了一些在溝通困難中的自救方法。我希望大家都覺得實用性很強。尤其是「除去障礙，與他人修和」的那部份，希望大家已好好掌握，因為這部份做得好，給大家幸福的人際關係已經距離大家不遠了。

我們在第三及第四課討論了看來老生常談的「種瓜得瓜、種豆得豆」。需知良好溝通不是與生俱來的，成功學會溝通要踏實、要堅持。溝通是建立人與人之間的互信關係的十份重要部份，所以要留意 cha-cha-cha 的三步曲。在溝通中，不但是思想的交流，也是感情的交流。其實個人溝通的模式，反映出他是否以自我為中心與否。溝通的目的是要堅持的，否則只是人與另一個人一齊發聲，但沒有交流。量度成功的溝通是有客觀的標準的，不能自欺欺人。檢討和省察自己是成功學習的支柱。

第五和第六課探討了何謂「適當性」。這個抽象的觀念有一系列的外在與內在的因素，大家會發覺多次重溫「適當性」這概念很受用，能活用它就更有助於你成為溝通高手。語言溝通之外，更有非語言的溝通。兩者互相配合，會使大家能享受溝通的樂趣！誰願意的話，都能成為人見人愛，具「親和力」的朋友和伴侶、家人…。當說話是，有不少注意的細節，非加以練習不能靈活運用，包括說出對方名字、眼神接觸、微笑等等。忌諱的思想如「以偏蓋全」、「推卸責任」、「放任失控」等等都是其中一些致命的大忌！

## 《傳情達意》

---

在第七課中、我們學到了認識自己的溝通模式，透過這個認識自我的模式，我們可以更深入認識我們自己的價值觀、內心世界、思想模式等等。在這一課曾下苦功的同學，我相信可以不生受用，把這「黃金的歲月」變成「夕陽無限好」，充滿盼望和計劃的美麗時光！再次為自己定下更實在的學計劃。例如：在耐性、決心、技巧、詞彙、觀察、聆聽等的各方面。

在第八至第十課的三節中，我們討論了夫妻間溝通的方法。重溫了婚姻的意義、婚姻與其它人倫關係不同的地方，所以溝通方式也需要有所區別。我們討論了「金齡」夫妻溝通上的需要隨著年齡漸漸轉變。夫妻如何在行動上加強溝通，以準備進入下一個人生階段。我們也再次活用了道歉的靈丹妙藥五步來修補關係上的裂縫。我們也談到「年輕」、「中齡」、和「老齡」夫妻在溝通上的特別需要！在夫妻篇的最後，與大家分享了專家提倡的五種愛的語言。這個「語言」學得好，用得其法的話，對大家的溝通和建立關係上，是無往而不利的。大家要努力運用。

第十一至十二課，我們探討了父母篇。我們討論了不同年齡組別的人是如何相處才是良好的溝通。經過了解不同年齡組別的特色，我們明白了如何避重就輕！年紀越大，經歷自然多了，使心情受到大上大落的不良人際關係，效果累積，解決不得其法會使事件惡化。以抽絲剝繭的方法，我們討論了態度如何影響關係。要化解冰山，我們從態度、話題、表達方式和回應技巧等的角度去嘗試找出困難所在，亦研究過如何「把冰山劈開」。

第十三至十四課，我們談到子女在長者晚年的時的溝通與互動，如何影響了大家的關係。我們再一次以相處的態度來剖析父母子女不太親密的原因。「適當性」又再被用作了解不和的原因。「愛」其實是最重要的因素。缺乏了適當的愛與關懷，好事也變壞事，只會帶來無奈和失望。觀察、自我反省又提供了解困的答案。改善溝通要有好的開始，就需要準備自己的角色，也又是「適當性」了。可見這些概念，是在不同的環境、年齡、背境都適用。

談到媳婦和女婿篇也如是。第十五至十六課就指出關係要刻意營做，因他們的成長與自己和子女的很不同，所以在栽培婆媳關係時，要小心和忍耐。我們以一些背景例子，解釋了如何活用溝通，例如在過節

## 《傳情達意》

---

日時、考慮誰款待誰都有學問在此。子女、媳婦、女婿之間的家事應怎樣處理為上也已在此討論過。

在第十七課，我們討論了與孫兒溝通的溝通。說話要正面和貫徹始終，多忍耐和聆聽，特別在幾個情景下，我們試圖了解如何處理一些棘手的例子如遇上「過度活躍症」的孫兒、在校內欺凌、生病等的處境。

第十八和十九課討論了老友記的關係，與及家人、親友不幸去世的溝通。特別值得注意的是在這些傷痛時刻的溝通，若處理不善會帶來沈重的負擔！

最後，第二十至二十五課，大家有機會練習，磨練所學的！大家有什麼得著。