

# 与人沟通和交流

## (Verbindung und Austausch mit Anderen)

沈斌

2009年10月21日

人作为一个社会的人，生活在不同的人中间。在家庭与长辈、兄弟姐妹、子孙后代和亲戚；在学校与老师和同学；在社会与同事、领导、朋友等，都需要沟通和交流。

沟通和交流的方式是多种多样的，如：

- 1、面对面的谈话和讨论（直接的, direkt）；
- 2、电话（准直接的, quasi direkt）；
- 3、书信往来等（间接的, indirekt）。

无论是直接的还是间接的沟通和交流的方式，都是为了双方或多方相互了解己方和对方的想法、意见和事情。

既然是沟通和交流，那必须是互动的，是平等的；否则就是命令或通知，是不平等的。如果你放弃了互动，那你开始了拘绝沟通和交流，放弃了平等的机会。

在沟通和交流中，对方总是希望想知道你的想法、意见和反应。如果你沉默，对方就不能知道你的真正想法、意见和反应，有时会按对方自己的思维方式理解你的想法、意见和反应，有时会误解，甚至大相径庭（Unterschied wie Tag und Nacht）。由此会造成不好的影响和不良的后果，甚至是恶果，到那时你只能自己承受。也许对方放弃与你继续沟通和交流，那你也就失去了一个朋友或一个机会。

有时，由于受自然条件的限制，不能直接进行沟通和交流，那你应该尽自己的努力，尽快地反馈给对方；如果有些话和事情需要经过一定时间的考虑或一定的程序过程，那先给对方一个回音，表示你知道了对方发给你的信息，如有可能，简单说明一下你不能马上反馈的原因，以免对方对你的误解。

在沟通和交流中，尽可能说明和表达你自己的想法和意见；说明和表达应该是简洁明了的、友好恭敬的。