

## 婚姻幸福學：你“會”吵架嗎？

相信許多夫妻在溝通時都會遇到這樣的一個困境：「對你傾訴我真正的心聲感受時，你會反擊，離我而去。但在我不想對你傾訴的時候，又造成了我們離婚的危機。」

大部分人都怕麻煩，不痛到一個地步，也不會有改變的動機，所以往往都會選擇「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，但萬萬沒想到這種做法雖然能夠成功迴避衝突，但卻也同時隔絕了與對方溝通的機會。



實際上，夫妻之間的衝突，無論大小事情，其實是與事件背後兩個人看問題的角度和態度緊密相關。舉一個例子，有一次丈夫不洗手惹怒了妻子，下一次可能是碗沒洗乾淨，再下次可能是襪子沒放對地方……，生活只要繼續，妻子就會繼續對丈夫抱怨，丈夫就會因她的奚落痛苦不堪。一直對問題置之不理，問題就會真的消失不見嗎？

婚姻中的衝突是危機，也可以是機會。兩個人藉著爭吵增進瞭解，連結會更加緊密，感情會持續升溫。很多夫妻也擔心吵架化解不了衝突，反而會激化矛盾，但最糟糕的還是連架都懶得吵、不敢吵，在心裡把一切壓抑下去，或者到外面找發洩的途徑，這才是婚姻中最危險的，也就是“長期習慣性地迴避衝突”，這也是現代婚姻解體的最主要原因之一。

婚姻既可以是天堂，也可以是戰場。兩顆相愛的心要繼續靠近，還是漸行漸遠？完全取決於夫妻兩個人如何化解矛盾和衝突。

### 夫妻有效處理衝突小 tips：



1. 夫妻平時就說好：「為了保護關係，爭吵時，可以叫暫停。」
2. 不要說：「你要暫停一下！」而是說：「我現在需要暫停一下，我們在 24 小時之內(或平靜後儘快)來討論這個問題。」
3. 據研究，暫停至少需要 30 分鐘，雙方才能從怒氣沖沖的狀態中平靜下來。
4. 懂得「戰後檢討」(After the fight processing)，化衝突為親密對話的夫妻，關係會更幸福。

— 以上文章由澳門明愛凱暉生命教育資源中心提供

### 參考資料：

1. 黃維仁博士(2017)，《親密之旅：情感智慧與自我成長培訓課程學員手冊》。台灣：台灣親密之旅專案小組。