

十八、少一点判断，可以减少负面情绪

有了负面感受，要懂得负责任的表达

我们的感受最能表露真实的自己。人际之间特别是夫妇相处时，若能彼此真诚表达与沟通内心的感受，就能促进彼此的认识，加深相互的爱慕，造就更美好的婚姻关系。

当我们经验到一些人、地和事物时，内心会主观的对它们的是非加以分析与判断，并引发一些感受。此外，我们的需要得到满足或得不到满足时，都会触发一些感受。那些令我们愉悦的感受，我们称它们为正面的感受，如喜悦，满足，得意、荣耀等。造成我们伤痛的感觉是属负面的，如忧虑、恐慌、无奈、失落等等。比如今天的约会你迟到了，你未出现以前我心里想：“明明昨晚才约定的，你怎么到现在还没来呢？”如果我猜想你是故意迟到的，就会生气；猜想你发生了什么意外，会觉得担忧；如果我不去揣测，那就可以处之泰然。实际上我们通常都会不断猜想，因此内心会衍生各种感受。问题是，我们如何表达感受？表达得当，能够促进沟通与共融；反之将造成矛盾与冲突。

感受不论是正面或负面的，本身没有所谓对或不对。感受既然没有对错之分，我们就不要害怕承认自己有某些负面的感受。但是引发感受的主观判断却有可能是对或错的。主观判断就是我内心的揣测：他故意迟到的、他被工作耽误了、路上塞车所造成的，等等。当这些揣测不符合事实时，显然就是错误的判断。认识，承认与接受感受是自我认识的重要环节。当我们能够自在的面对与接纳感受时，才能进一步认识造成这些感受的主观因素。必要时可以修正我们对人和事物的理解，从而削减所引发的负面情绪。



感受需要加以表达与分享，否则隐藏与压抑着的情绪会令人非常难受。它们也会自然而然的流露在我们脸上的表情、说话的口气，声音的大小声，身体的姿势与动作。更糟的是它们会在谩骂、碰撞、冷漠，自残(如醉酒)中被发泄出来。这样的压抑或发泄将影响自己待人的态度，将不利于人际关系的发展。在家庭生活中，更容易造成不必要的误会与伤害。

正确表达感受的方式是分享你的内心世界，让别人了解你而接受你。错误的方式是假借表达你的感受而实际上却去控诉，批评或诋毁别人。比如丈夫驾车时，妻子大呼小叫或频频抱怨他的驾车速度与方式，丈夫觉得不耐烦。他说：“你这个唠叨婆，可以静下来吗？”这种说法是在批评与命令妻子，不是分享。或者他说：“你那么厉害的话，为什么不由你来开车？（明知妻子不会驾车）这也不是分享感受，而是在逃避问题。他若说：“你不断的批评我的驾驶（提出问题所在），好象是你不信任我的驾驶技术（说明自己的主观判断），我觉得很气恼（表达自己的感

受) ”。

这样丈夫的分享表达了自己的感受，还说明他内心的揣测。他说话的语气也显示自己没有坚持所做的判断，而只是假定。但他也不掩饰自己心中确实有那么揣制。当妻子不受到武断的批评与排斥，就有可能心平气和的回应说：“我不是不信任你的驾驶技术（澄清误会），而是我胆小，车子行驶快速时我感到害怕（分享感受），所以希望你能够开满一点（表达需要）。”话说回来，妻子若一开始就能够好好的表达自己，丈夫就可能不会说出气恼的话来。

不论是表达正面或负面的感受时，要清楚表示自己对所拥有的感受负责任，而不归咎于伴侣。举例说明，一个人不论是说“你令我生气”或“你使我高兴”，都是没有对自己的感受负责。因为生气或高兴的是我自己，我不应该怪罪于你，说是你造成的。再举例说明：妻子生日那天，丈夫在下班时专程去接她，又送了一件小礼物。若妻子说：“你令我高兴！”那也没有真正拥抱自己的感受。但她若说：“你专程来接我，又用心挑选这礼物给我，我觉得被爱的感觉很好，我真高兴。”这就是非常清楚的拥抱与分享快乐的感受。

举一个没有对感受负责的例子。妻子答应参加孩子幼儿班的毕业典礼，却因为公司临时有事而爽约。若丈夫说：“你太令我失望了”，那是指责妻子，没有拥抱自己的感受。反之若说：“今天你没有出席孩子学校的庆典，我知道这虽然出于无奈。但我还是愿意让你知道我们的感受。孩子和我都觉得非常难过与失望”。这样的分享让妻子明确了解丈夫与孩子的感受，下次遇到类似情况时，她能够更加意识到家人的感受，或许会加倍尽力向公司争取私人的时间。话虽如此，下次她即使尽力争取，未必能够如愿以偿。因此夫妻仍旧须要不断沟通，达致双方的谅解、接纳与信任。