

## 二一、夫妻间难免有争执，良性的处理方式讲究艺术

### 以“霸道”和“退避”来处理争执是下策



夫妻相处，冲突是难免和正常的事。若没有任何争执，八成是在冷战。若夫妻愿意有美满的婚姻生活，必须学习处理冲突的艺术。此艺术要注意禁忌和技巧。第一禁忌是“不许争霸”。夫妻要破除以“吵闹”与“骂架”来压制对方，争取个人胜利的格局。处理冲突若用大吵大闹，漫天叫骂的方式来解决，后果只有一个：两人的关系越来越僵化。两人时常吵架，非争一个我赢你输，我胜你败的结果，是夫妻恩爱关系的一大障碍。若要破除此障碍，双方须要避免“侵略性”和“霸道”的伎俩，改以采用较有效与良性的沟通技术。

争霸时彼此议论谁是谁非，谁都不肯服输。为了争取胜利，双方不惜重本，用尽各种具杀伤力的武器。常用的武器包括：一、旧事重提：“你那么利害吗？上次投资你赚了多少钱？”二、揭对方的疮疤（让他觉得遗憾的事）：“就像你父亲一样，只会说不会做”（明知他讨厌你拿他父亲来比较）；三、打击对方的弱点：“你那么会做人，为什么会常跟同事闹意见，而且连你的属下都好象对你不服？”利用这些攻击性武器之目的是要打倒对方，证明自己。但是赢了又怎么样呢？对婚姻与家庭有什么帮助？

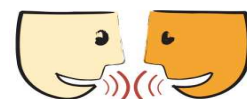
两人吵架之后是否增进了彼此的认识，加深了双方的恩爱？或是两人气愤填胸，懊恼收场，并把问题却像地雷一样被埋葬起来？箴言 20:3 说：“凡是愚人，都喜爱争论。”这圣经的话提醒我们“争霸是愚昧”的事实。

有人以为不吵架就是要退让，这并非我的意思。当一件不愉快的事发生时，若一方或双方还没有心理准备坦诚对话时，退避可以是一种缓冲的对策，却不应该是习惯性或长远之计。有些人会习惯性地逃避对峙。他们处理冲突的方式是否让问题的存在：“这只是一件小事而已！不算什么问题。没事！”孰不知小事就是正事，家庭中的小事是日常生活的真材实料。处理不当，星星之火，可以燎原。学习妥善处理小事，是夫妻学习彼此相爱的关键，是不容忽视的。若要认真面对两人之间的问题，就不应该让小冲突拖延太久，要早点提出来沟通，以维持问题的现在性与处理它的贴切性。

有一种消极的自卫方法，是干脆来个充耳下闻或逃之夭夭。他愈大吼大叫，你就愈回避退缩。你说“我投降，我不同你争，我让步，我输，你赢。”隐藏在这种做法的背后不是谦虚与容让，而是一种变相的骄傲：“我是好人，你是恶人，所以我不跟你争，让你赢算了。”这样的人口服心不服，他认为“其实我是对的，但既然你那么不可理喻，我才懒得与你争辩。”夫妻之间发生冲突时，不要以为“不开口”、“不理

他”就是“爱德”与“容忍”。逃避的结果是压抑。压抑产生不满与怨恨，累积的情绪总有一天要爆发出来。到时的还击将是凶狠猛烈，一发不可收拾的！

和谐的沟通方式不是霸道或逃避，而是采用另类的方式：实现自我而不伤人，满足对方而不伤己。这种沟通方式有彼此相亲相爱的基础，并承认夫妻双方有各自的需求，而且双方都希望自己的需求能够得到满足。



若要满足自己的需求，你就要敢于向配偶表达自己之所需。向他提出要求是为了表露真正的自己，而冒险袒露自己是爱与信任对方的做法。但是自己也明白对方有他的限制、困难与见解。敢于提出要求，就要有敢于面对伴侣说“不”。

另一方面，接纳配偶的自我表达是一种慷慨大方的作法。聆听对方的需求，并尽己所能满足他是一件喜乐的事。但是当自己无能为力时，勇敢地说明自己的困境与不足，又相信对方能够接受自己的“不”，也是一种相互信任的表现。

比如丈夫向妻子抱怨工作压力大。妻子回答说：“哎呀，有谁的工作没有压力？你不要太卖命就好了！”丈夫听了不爽，说：“不是你做我这份工作，那里懂得什么叫压力和辛苦？”妻子反驳说：“谁说我的工作没有压力？”…双方你来我往，就吵起来了！妻子若能接受丈夫的述苦，表达她聆听到了他的心声：“工作的压力让你喘不过气来。”丈夫就能感受到妻子体谅他的感受。不必妻子说教，他的压力已经无形中被疏解了。

为了促进夫妻间关系的亲密与和谐，你能够放弃谁赢谁输的争辩态度吗？你能够好好地聆听对方，接受对方，让对方体验到自己对他的关怀与爱护吗？