

先面对与了解配偶的需要，问题可以过后来解决

婚姻中有什么比培养两人的关系更重要？



夫妻共处，由于两人有各自不同的背景和习惯，当然会有摩擦和冲突，而且常都会反复发生。婚姻是否会因冲突而受重伤，取决于双方如何处理冲突。婚姻是否美满，常看两人是否能够以建设性的方法来解决问题。或者与其说解决问题，不如说突破与超越问题，了解问题背后的需要，学习以智慧和体谅来加以应对。

要使冲突不会演变为伤害和挫折是可以做到的。各人要注意的自己处理冲突的态度，因为往往是态度而不是问题本身，造成彼此的伤害。其实房子由谁整理、孩子要怎么管教、买冰箱要花多少钱，或今晚要不要做爱，这些通常都不是真正的问题。处理两人对问题的歧见当然要解决；但更深一层的问题是如何维护配偶间的关系，以及照顾各自的需要和感受，那才是真正的问题所在。一旦明了问题的症结，要解决表面的困难也就容易得多了。

造成夫妻双方或一方不满或感觉受伤害的原因，不外是各人的真正需要没有被了解或接受。主要的有两方面：一、受伤害者感到“我不被爱”或“不被重视”。配偶好像不在意自己，让他心里感到非常难过与失望。二、受伤害者感到自尊受到威胁或被攻击。他感到“我要输了，我没有用，我的意见很差劲，我不被尊重”。他认为地位、威望和优越感受到威胁，或自己失去掌控，决定权被剥夺，因此会做出无理性的情绪化反应。

配偶如果懂得彼此问题的真正所在，多体谅与尊重对方的需要，或相应的懂得坦白表明自己的需要，承认自己的不安全感，那么双方就可以尽量相互配合与协调，满足彼此的需要，化解冲突与避免伤害。

有一天，志华太太丽香和她的朋友李小姐一起去陈贵夫妇家庆贺乔迁之喜。后者的公寓布置高雅，设备齐全，环境优美，让宾客都赞不绝口。后来回家时，丽香和李小姐在车里闲聊起来：“他们的家真漂亮”，李小姐随口打开话题。“是啊！刚结婚不久就有那么大房子住，真是太幸福了。”丽香在前座回应。“陈太太命真好。要是我也有这样的房子住该多好！”李小姐接着说。“是啊，嫁个有钱老公就是非同凡响！”丽香答唱起来。这时志华突然以不悦的口气插口说：“你们羡慕什么？陈贵的公寓不是靠自己赚来的钱买的，是他父母送给他的。这有什么值得你们不断夸奖？有本事就自己赚自己买！”这突如其来的一句

重话，让两位女生吓了一跳。“我们说房子美，陈太太命好，你那么凶干什么？”丽香回了老公一句。“你们女人就是那么势利眼，才会让男人辛苦赚钱满足你们。”志华抬高声量说。

本来两个女人谈陈太太命好只是随口闲聊，她们一唱一和也只是一般说话游戏，不料听在志华耳里，却觉得自尊受到伤害，好像她们在批评他能力比不上别人，买不起漂亮的公寓。几句无心话却伤了有心人。在这起事件中，话题虽是谈房子和谈女人的幸福，但对志华来说却是“你们在暗指我的能力比别人差。”这种想法虽然有点过于敏感，是没必要的，但确实是他当时的想法，也造成他的自尊受损。丽香如果明白先生吃醋而懂得体谅，就可以在他第一次发火的时候附和着说，“原来是父母送的，确实比不上自己买的好！”这样先生心里一定会好受一点。相反的如果她只针对“我们根本不是在讲你”，而理直气壮的与丈夫议论不休，后果就不堪设想。

在冲突过程中，争执双方心里面有时坚持要对方承认错误，或要求对方改变，以为这样才能“实事求是”的解决问题。但实际上双方都可能认为自己是正确的，争论下去也不会有结果；加上配偶是不会容易改变自己的看法，若勉强要求他，怎么会有成功的机会呢？

因此处理冲突时，焦点应该放在你能够和愿意做的事情上，而不是着重配偶应该做什么改变，这样就可以营造一个可以达成共识的气氛。虽然长久的解决冲突之道，是双方都要改变态度、想法与行为；但是改变的企图和决心是要各自首先主动承担。夫妻若能够争取了解对方的需要和感受，而不再争论谁是谁非，就能够有更多的心思去探索自己能够为解决冲突做些什么。

