

# 為衝突減壓

月嬌

夫妻相處的親密關係有如口與舌接觸的頻繁與密切。

## 吵架的藝術

唐崇榮牧師對夫妻吵架下如此的定義：

「大吵是災禍、小吵是幸福、不吵是神話。」

既然小吵難免，在情緒激動前運用理性給彼此定個「吵架規則」：

撕破臉時，不要把對方撕得太難看，因為另一半醜自己也漂亮不起來。同時，在得怒氣傷肝後，吵架規則更成了一劑身心保健的良方。

在衝突發生前，良人與佳偶對「吵架藝術」應有的基本信念：

先說「抱歉，我……」、「對不起，我……」的人，是成熟人格的真實表現。

音量大小與理正理虧毫不相干。

婚姻衝突中根本沒有所謂的「贏家」與「輸家」。

冷戰與熱戰具有同等的殺傷力。

「得理又饒人」的仁慈行徑，將誘發另一半「感激賀爾蒙」大量分泌。

## 正本清源

怒氣沖沖與憤怒的原因大致有下列幾種來源：

一·挫折感：作牛作馬、殷勤工作後的成果，無人注意、沒人感激。

全權包攬的超人心態，把自己放在容易「崩潰又懊惱」(burnout) 的處境中。

二·沮喪感：自己跟自己生氣。因為自訂的目標太高，再努力也只能作到半調子。

三·競爭慾：比不上不足，比下有餘。比來比去，人比人氣死人。

求勝心切，帶着憤怒敵意的心到處浮動。「快、快、快」症候群患者：開車闖黃燈、電梯按鈕續按十次以上者……。

四·生理期：睡眠不足、沒有耐性；饑腸轆轆、煩躁不安；荷爾蒙改變、焦慮緊張……。

五·工作狂：不工作時也想到工作。是與「工作」締結盟約的狂戀者。

工作定義：為升遷、多賺錢、取悅人。工作狂很少在家，在家時也極少參與家務事。

## 生氣的選擇

憤怒式的生氣：大吼大叫、口不擇言、咬牙切齒、指桑罵槐。

肢體式的生氣：捶椅拍桌、摔碗丟盤、耳光巴掌、拳打腳踢。

溝通式的生氣：細火慢墩、溫火探考、夫妻兵式的雙向溝通。

消耗式的生氣：〈體力消耗〉游泳、跑

步、打拳擊……；消耗體力活動；〈錢財消耗〉上街如無頭蒼蠅似地搶購一些不需要的物品。小心！易成癮，易漸趨陷於「購物狂」。

## 「消氣散」

肝火茂盛的人察覺自己怒火中燒、怒不可抑時，天氣晴朗時可外出整理庭院、跑步運動、打打網球……；雨天雪天則吸塵拖地、處理檔案櫃、整理相片錄影帶、有氧運動、健美體操……藉以轉移忿怒的情境。先行消耗體中燃放的體力，讓暴氣至少減去七成。有時帶着半虛脫的體力來面對衝突，可避免誤將配偶視為出氣筒。

瞭解並承認自己可能有暴戾衝動、人身攻擊、理智失喪的可能，暫離衝突現場有時是避免後悔不及的必要行動。

與易怒易躁的配偶生活在同一個屋簷下，激動對方的言語如同帶鈎的毒箭；觸按對方的心理按鈕有如火上添油。

## 生氣規則

一·口語雙戒：請勿說「你總是……」也不說「你從來沒有……」

二·不做陳年往事沉溺者：雖然筆者同意，夫妻爭執會有「新愁舊恨湧心頭」的情境發生，但緊抓着對方陳年往事中的小辮子，只會令配偶怒髮衝冠、音量暴漲；或是無言以對、怒目切齒。

三·避開點燃戰火的導火線：控訴。說話重點放在自我情境、思想與感受的陳述，讓配偶從事件表層向裏透視你的感情與思維。

四、喘一口氣，深呼吸，讓對方有發言的機會。謹記：疲勞轟炸的衝突，駭人又累己。

五、在「家，是說愛不是論理的地方」之理念下，奉送看官們「衝突寶鑑一點通」中的珍藏秘方：吵架前，夫妻二人先行各自「褪下衣裝」，赤身露體、坦誠相對。

當我體驗到最後一點根本是方夜譚，多年來自己都無法做到時，我才深深地體驗到人誤用自由意志、以自我為中心地生活着，拉長隔斷了彼此的距離。遮掩過失、隱藏過錯成為自我保護的天生本領。從此，揭開了人類歷史中「男人與女人戰爭」之序幕：彼此怪責、推卸責任，夫妻二人難以坦誠相向、同心同行。「恨」成為本能，「愛」需要學習。

## 單翼的天使

透過與自己最親密的伴侶，在衝突中瞭解到自己的短處與缺點，促使人格有正面積極的成長，也是值得慶幸的事。

因愛丈夫的緣故，讚賞他、肯定他身為頭家身份的領導地位；為討妻子的歡心，接納她、滿足她個人對愛的語言之需求。

與人世間最親密的枕邊人摩擦時，承襲「床頭吵，床尾合」的千古迷思，得饒人處且饒人，何嘗不是使自己的人際關係更隨和諧的成長途徑。

婚姻生活將兩個來自不同成長環境、不同思考方式、不同個性氣質的男女圈在一起，生命從此顯得多彩多姿、充滿創意，享有在地如在天的天仙美境。

聖經上說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，沒有別人扶起他來……再者，二人同睡，就都暖和；一人獨睡，怎能暖和呢？有人攻勝孤身一人，若

# 平安喜樂

李宗武

人活在世上，除衣、食、住、行外，平安喜樂乃是基本的渴求。人一般是只想到快樂，沒有注意喜樂；如知識與智慧的不一樣。也許你會問快樂和喜樂又有甚麼區別呢？大體來說快樂是短暫又只限於某時某地才產生的。但喜樂則不受時空的限制。快樂來自外界，喜樂是發自內心。使徒保羅和西拉在監獄裏唱詩是很好的一個例子。因為他們知道為甚麼下監，並知道誰才是真正的主——生命的主。所以，能為主的名受點苦，不但算不了甚麼，心中還大有喜樂。因為有更大的恩典臨到他們。

去年我內人作化療時，起初我心中對神有些嘀咕：「為甚麼這樣？為甚麼不那樣？」後來，想到凡事有神的允許，神不誤事，神也不誤時，必會有更多的恩典彰顯出來。一年多走過來，雖然有過眼淚，有過嘆息，但還是體驗神的同在，神的信實，神的慈愛，神的眷顧。是以前沒有體驗過的神的愛。

有二人便能敵擋他；三股合成的繩子，不容易折斷。」（傳道書四 9-12）  
誠如路西安諾（Luciano De Crescenzo）的名言：「我們都是單翼的天使；唯有彼此擁抱，才能展翅飛翔。」

下面一段摘錄《動力》季刊，夏季也是給我們很多的提醒和勉勵，讓我們一起分享與思考：喜樂是屬於生命的層次，喜樂不是屬於生活層次。喜樂是在我們靈命深處，是因神的靈充滿產生出來的果子。一朵花的香味是從裏面來的，不是外面來的。你把花捏壞、磨碎它，結果是越磨越香，因為它生命的本質就是香。聖靈所結的果子是仁愛、喜樂、和平、良善……這些是神的生命，在我們裏面表現出來的本質。心中被罪轄制的人，肯定沒有平安喜樂。

一個得救的人，避開從世界、從情慾而來的敗壞，就能與神的性情有份。有神的聖潔在我們裏面，有神的良善在我們裏面。當生命成長時，你就把神的義、神的愛、神的生命の本質流露出來了。基督徒不因患難逼迫就失去他的平安喜樂。歷史告訴我們，真正的信仰就是使人的理性與真理結合在一起。真正人性的方向是我們被創造的永恆性與創造人的永恆者結合起來。當你與愛連接，與義連接，與真理連接的時候，還有甚麼東西可以奪去你心中的滿足和喜樂呢？