

# 夫妻吵架的藝術

美滿的婚姻，不是光憑著夫妻兩人循規蹈矩，不做錯事情，就可以保證得到的。兩個人還有一個重要的功課去學習，就是如何處理彼此之間的衝突。

所以，《夫妻吵架的藝術》七項守則……是必修之課程

## 1. 夫妻之間，吵架是很難避免的。應該視為正常現象，不必驚慌。

夫妻兩人，不僅性別不同，性格、觀念、習慣等亦互有差異。戀愛時，彼此還有機會掩飾；結了婚，朝夕相處，互動頻繁，大大小小的衝突是無法避免的。面對這些衝突時，若是大驚小怪，以為有了爭執就表示兩個人不適合在一起，這是一種錯誤。

反之，若以為美滿的婚姻就是兩個人永遠不爭吵。所以在衝突時，只好極度的容忍，百般的委曲求全，以維持一個表面的和平狀態，這也是不正常的現象。

事實上，夫妻應該以積極的角度來看吵架。「會」吵架的夫妻（即知道吵架的原則的人），兩人之間的感情會愈來愈好，而且吵架的次數也會愈來愈少。

## 2. 吵架是「角度」問題，而不是「是非」問題。

夫妻吵架的主要原因，是以為事情一定只有一個答案。吵架者的基本心態是「這件事一定是我對，我的另一半一定錯了。」問題是當兩個人都這樣想時，吵架就層出不窮了。

事實上，家庭糾紛、夫妻爭執等經常都沒有固定的答案，他們純粹是角度問題，而不是是非問題。

「會吵架」的人在爭執的過程中，努力的去體會對方的真正意思，或比較兩人之間的差距在那裏。

「不會吵架」的人，在爭執的過程中卻極力的要駁倒對方，只要證明自己的「無誤」，結果反而兩敗俱傷。

## 3. 夫妻吵架應該「講情」，而不是「講理」。

一般吵架的特徵是爭理，所以拚命的抓住對方的語病，找出對方邏輯的缺陷，集中火力而攻之，讓對方沒有招架的餘地。問題是「爭理」的過程中往往會「傷情」，贏了理往往使對方更對你沒有感情而已。夫妻之間的爭執用「交情」來處理，遠比用分析、辯論的吵架要有建設性。

## 4. 千萬不要在第三者面前吵架

吵架者為了證實自己是對的，經常喜歡投訴局外的第三者，希望別人會支持他。而為了爭取較多的同情，就必須不斷的提到配偶的不是。這種在第三者前控訴配偶的習慣對夫妻之間的感情破壞性極大，夫妻之間必須竭力避免，否則受害的還是自己。

「會」吵架的人只希望夫妻兩人能面對面的處理彼此之間的衝突，不願在父母、朋友、同事面前吵，如此兩個人感情復原的可能性就可以提高。

## 5. 千萬不要贏

夫妻吵架不管誰贏誰輸，事實上沒有贏者，雙方都是輸家。萬不得已吵架時，會吵架的人頂多只是「點」到為止，從來不想贏架。

幾年前，美國有人研究受虐待的太太（Abused Wives），結果發現，挨打的太太們的共同特徵是她們每次在吵架時都是吵贏先生的。而先生們既然無法在言詞上得到優越感或成就感，只好用拳頭來爭取了。可見吵贏了架不僅沒有實質上的好處，而且可能會招來毒打。

會吵架的人，事事給對方留餘地，讓對方有臺階可下，不會吵架的人卻時時想把對方趕盡殺絕。

## 6. 敘述事情的真相，不要加油添醋的形容自己的感覺。

吵架一定是事出有因。

「會」吵架的人在吵架的過程中會集中在事情的敘述上，讓對方知道自己的狀況與需要；「不會」吵架的人卻喜歡誇大的表達自己在生氣，因此常用最偏激的形容詞來激怒對方。

例如某個家庭主婦因為養育四個幼小的子女而無暇整理家務，導致家中髒亂不堪。若丈夫懂得如何「吵」的話，他不妨敘述問題的真相即可。如「太太，妳一定很忙，家中連一個乾淨的碗也沒有！」太太聽到這句話時，也許會覺得愧疚趕快洗碗。

不會「吵」的丈夫若說：「妳這又懶、又邋遢的女人，簡直髒得跟豬一樣……」家中的大戰就無法避免了。

## 7. 先認輸的人才是大勇者

吵架既然是角度不同所引起的衝突，成熟的人會極力的設法去避免。而避免吵架的最好的方法，就是承認對方的意見可能比自己的好。這種反應需要有足夠的自信心，與成熟度的人才能做出來，但是值得大家去學習。

對自己的配偶讓步絕對不是損失，而是收穫。而配偶聽到對方先讓步時，千萬不可說：「早就說你錯了，到現在才承認！」相反地，應該給配偶更多的鼓勵與尊敬，那麼下一次吵架時，配偶就更願意先讓步了。