親密關係必修課

好好吵架

財團法人「張老師」基金會吳美慧心理師及編輯群



阿美是客服主管，平常面對大量客訴壓力與績效數字，整天神經都很緊繃。這天她經歷了一場棘手客戶的電話騷擾，身心俱疲地回到家。



白天面對工作職場的高壓和高效率，總希望下班後回到家，能夠跟伴侶訴說工作上的煩心事，得到支持和慰藉，但有時候莫名地因為對方一句話、一個反應卻突然被激怒，吵得不可開交，讓已經疲憊的我們反而覺得心更累。如果和伴侶吵架是無法避免的，也許我們該學習「如何好好地吵架」。

為什麼夫妻這麼容易吵起來呢？



溝通不良

1. 以為對方需要建議，忘記先同理對方的感受和情緒。
2. 以為「你懂我」、「你應該知道我要什麼」，但配偶並不會讀心術。
3. 習慣指責、否定對方，造成另一半防衛和對立情緒。
4. 擔心衝突而逃避溝通、冷戰。

不安全感

1. 兩人或以前親密關係曾經有心靈創傷。
2. 原生家庭議題造成對關係的不信任和控制慾。

生活習慣及價值觀差異

1. 作息、衛生習慣不同。
2. 用錢方式及各種價值觀不同。
3. 教養觀念差異與分工不均。

工作壓力轉嫁

1. 將職場不順遂的情緒發洩在伴侶身上。
2. 缺乏工作、生活界線而影響相處品質。

錯誤的表達方式讓衝突越演越烈



婚姻中，兩人來自不同的家庭，有著迥異的習慣、價值觀、期待，有落差在所難免，但有時候，說話和表達的方式也容易讓原本好好講話變成吵架，以下盤點對關係有殺傷力的說話方式，提醒大家覺察自己的習慣，盡量避免。

種類	特徵	影響	舉例
人身攻擊	批評配偶外表、人格、特質或原生家庭	配偶覺得沒面子或貶低自尊	你跟你爸一樣無能、你就是爛、你家小孩都沒家教
冷嘲熱諷	挖苦、嘲諷表達內心的不滿	讓對方感覺被貶低、不受肯定	對啦~結婚10年，只請過一頓飯，有夠慷慨啦~阿不就好棒棒

種類	特徵	影響	舉例
翻舊帳、以偏概全	牽扯過去所有不滿，一次清算	無法針對當下問題作解決，讓衝突無限延伸，加深怨懟	以前我們交往時，你有次說謊被我發現，你根本都在騙我
冷戰逃避	吵完架拒絕溝通、冷處理、長期冷戰	讓對方感到被忽視與孤立，不想面對，被當空氣	你要怎樣隨便 你決定就好我沒意見 反正都你說了算
比輸贏	吵架的目標是壓過對方、吵贏對方，要對方認錯	只看到自己付出沒看到對方付出，影響感情	我沒有錯，是你太玻璃心 拜託~家裡的事情全都我一個人在做好嗎?
情緒勒索	利用罪惡感、威脅、離婚逼迫對方妥協	影響關係信任和安全感	你如果要這樣，我們離婚 你如果不…我跟小孩說你不要他們



建設性的吵架方法



1.使用「我」開頭的表達方式：

O：「我今天好難過喔~你聽我抱怨就好，不要給我建議。」

X：「你怎麼都不關心我！」

2.明確表達自己的感受和需要，別讓對方猜

O：「我正在檢查女兒功課，你可以幫兒子洗澡嗎?」

X：「我一回家就忙到現在，你都不會看嗎?你都不幫忙!」

3.就事論事，針對這次問題做討論，不溯及既往：

O：「昨天說好你要接小孩，你突然說要加班，讓我措手不及。」

X：「你每次都這樣說話不算話，你根本故意耍我!」

4.懂得閉嘴：當發現自己口無遮攔時，寧願閉嘴不說話

O：「我太生氣了，等等再說。」

X：「你爸媽是沒在教小孩嗎?這麼沒教養。」

5.設立：中場冷靜時間」：

O：現在我們都太激動了，跑題了，等我們都冷靜再來談。

6.對方有情緒時，先傾聽，不急著給建議、爭辯：

O：你一定很生氣顧客的無理取鬧。

O：這麼生氣還要繼續耐著性子服務他，你很不容易。

感情升溫的互動小技巧

親密關係的經營，除了遇到事情需要溝通協調外，平日的感情堆疊可不能偷懶，累積足夠的信任和愛，才能在遇到事情時，願意站在對方立場多付出一些或偶而退讓妥協，兩人的心理天平才能取得平衡。

常常表達愛和感謝：

不視為理所當然，即使小事也值得稱讚和感謝，例如「親愛的，你今天煮的飯超好吃。」「謝謝你今天陪我爸爸去看診。」

時常擁抱與肢體接觸：

身體語言是表達愛和親密最直接的情感連結方式。

每周一次「親密時光」：

如同熱戀時屬於兩人的約會，不談公事，不滑手機，單純吃個飯、看電影、出去玩。

製造驚喜：

偶而刻意中午送個咖啡或小甜點給伴侶，或提早去接對方下班，製造生活的小確幸。約會，不談公事，不滑手機，單純吃個飯、看電影、出去玩。

善用儀式感：

各種紀念日都可以一起慶祝，生日、結婚紀念日、在一起滿幾年，刻意的經營兩人的節日活動。

睡前聊聊天：

每天抽個時間和對方分享今天的心情，提升心理的親密感。

關係轉變需要有一人先開始

溝通和吵架的目的，是解決事情，釐清期待，而非破壞關係，因此學會用建設性的方式溝通，將能促進了解，讓關係越來越靠近。下次吵架前，問問自己：「我希望這次吵架的目標是什麼?」「我說這話會不會破壞關係?」

員工協助方案
心情專線

02-2993-6180*32

諮詢預約時間　周一至五　09:00-18:00
諮詢面談時間　周一至六　09:00-22:00



您和我們分享的心情故事
將依據心理師法做保密，
請放心!