



還在三天一小吵，五天一大吵嗎？

-不吵架的藝術五部曲

個案故事

曉華與太太結婚近十年，最近幾個月，兩人總是三天一小吵、五天一大吵，弄得家中長輩都要出手介入，兩人還是愈吵愈激烈……。

原來失和的原因是一直以來的溝通不良所造成。曉華為家中長子，自認需負起照顧一家老小的責任，即使太太非常希望能搬出去，曉華仍堅持與父母同住。再者，曉華的工作較具機動性，也養成做任何事情要有效率、速戰速決的模式，相較於太太慢郎中的處事風格，導致兩人常常因為意見或行為不相同而責怪彼此。

長期下來，每次爭執後都沒有找到彼此的共識，只要遇到衝突，雙方便各持己見，誰也不讓誰，已經讓曉華不知道該如何與太太好好說話。

在伴侶關係的世界裡，情感有別於一般朋友、同事，屬於較為親密的形態，因此，常會有彼此期待不相同，導致小事失和或大事翻臉的情形發生，這時，「溝通」就是重要的關鍵因素，雙方可以透過溝通促進關係改善，本篇文章提供「溝通」五部曲，作為良好溝通模式調整的參考：

第一部：心靜—開啟更廣的視野

事情發生的當下，我們直覺地用自己的角度片面理解與感受，常未能客觀瞭解事情的全面，反而讓情緒淹沒自己的視野，因此關閉了溝通的良性空間。未了解事情的前因後果，或還沒弄清楚對方的原由時，先安定自己，停下內心的揣測，幫助自己不先入為主來判定是非對錯，避免成為受害者、控訴者的姿態，同時也能避免誤解了對方，導致溝通的複雜度。

第二部：耳聽—釐清狀況

保有一顆對事情的好奇心，中性的態度開啟了解來龍去脈的對話，不論事情好壞，專注用心地聆聽，先了解對方行為背後的想法、思考邏輯、在意或考量的重點；可以的話，我們也建議用正向的觀點嘗試理解對方，亦即「渴望更了解對方，把握機會一探究竟你眼前的他/她」，而非以審判官為定奪局勢、誰對誰錯的心態審問或質疑，此恐使對方不好受而關閉溝通的門，記得，每一個事件都是更加了解對方的契機。

第三部：嘴說—想法與感受的真誠表達

了解事情原委後，明確表達自己的感受與想法，目的在於讓對方能夠理解真實的感受，且不採「對方應該要知道」的假設，而忽略陳述，透過雙向的分享，及耐心地討論雙方皆可接受的因應問題策略，兩人是在同一陣線上不斷調整以找出非完美卻為最佳的解決之道。

第四部：手捧—回饋增值情感

所謂危機就是轉機，針對事件的溝通達到共識後，是絕佳的時機增進彼此的感情，練習以感謝和欣賞的角度回饋給對方。無人完美，最合適你/妳的另一半是經營來的，非與生俱來，讚美的言語不可省，保持正向的回饋，如同您也希望得到肯定一般，建立良好的互動。

第五部：幽默—轉變氛圍的圓舞曲

溝通過後，還瀰漫著些凝重或嚴肅的氣氛，你看我、我看你，此時，幽默感是轉化氛圍的關鍵撇步，即便每個人性格不同，只要有心，便能培養與發掘兩人之間共同感到愉悅的小巧思，讓對話停留在放鬆的身心狀態，為溝通連結好的印象。

溝通為親密關係中重要的一環，需要用開放、正向的心態來開啟對話，才能建立良好的互動。若您正面臨類似的情況，建議您可以利用上述的方法試著改善溝通模式，若您在練習或親密關係中有任何需要協助的地方，歡迎您聯繫員工協助方案(EAP)，共同討論出適合您的解決方案。

近期員工協助方案(EAP)講座資訊	
日期	主題
10月12日	親子關係互動：預見孩子的大未來
11月17日	析影力故事館—高年級實習生
11月29日	情緒管理講座：情緒壓力平衡與減壓體驗
12月8日	親密關係溝通：電影裡的幸福課—邁向美好關係的秘訣



~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：080-002-7858 Email:service@ffceap.com.tw

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。