

心理與成長

出版緣起

追求成長，明白自己在成長過程中的心理和情感，是每個年輕人的渴望。然而，成長路卻是漫長的，充滿了挑戰和眼淚。年輕人不單要掌握每個成長階段的發展任務，例如確立自己的身分，發展事業和愛情的夢想等；更要背負家庭背景和成長歷史未了的事和影響。一路上，不免跌跌踉踉，甚或停滯不前。

我們一班突破輔導同工，有機會成為不少年輕人成長掙扎過程裏的同路人，是我們的榮幸。輔導室中，我們聆聽一個個有血有肉的故事，運用輔導技巧和心理學心得，幫助年輕人面對成長中的種種困惑。其間我們自己也不斷反思自己的成長。若我們能把這些過程記錄下來，是很有意義的。於是我們透過文字，探討成長中經常遇見的課題，用個案分析、心理短文和自助習作方式，出版這一套「心理與成長」叢書，希望成為年輕人成長路上的良伴和嚮導，並協助他們全面成長。

區祥江

心理與成長

愛與怒——如何處理婚姻之怒

作者／區祥江

總編輯／黃幗坤

編輯／陸志文

美術設計／莫永雄

出版發行／突破出版社

香港沙田亞公角山路 33 號突破青年村

電話：2632 0000 傳真：2632 0388

電郵：breakthrough@breakthrough.org.hk

網址：http://www.breakthrough.org.hk

承印／海洋印務

一九九八年四月初版

版權所有 © 1998 突破有限公司

Psychology & Growth

Love & Anger

by Raymond Au

First Edition, April 1998

Copyright © 1998 by Breakthrough Ltd.

All Rights Reserved

Cat. No. ABBM-9801

ISBN 962-264-327-2

目錄

I 序言	5
II 怒氣去了哪裏？	9
III 冰山下有甚麼在蠕動？	19
IV 憤怒在親密關係中的功能	35
V 處理衝突的模式	44
VI 是他也是你共我——憤怒是誰引發的？	60
VII 如何解決兩性不同所帶來的衝突	73
VIII 後記——道歉與饒恕	86

I 序言

在夫婦親密的關係中，愛與怒是分不開的。所謂「愛之深，恨之切」，若你身邊的配偶完全不會觸怒你，你對對方連絲毫的怒氣都沒有的話，我會懷疑你對對方的感情是否變得冷淡，甚至近乎冷漠。只有當愛火熄滅，人們才會對曾經愛過的人，完全沒有半點怒火。

我是做婚姻輔導的，我在輔導室內經常要處理夫婦間的衝突。有時候，夫婦間壓抑多年的傷痛、憤怒，會像火山爆發一樣，在寧靜的輔導室中傾瀉出來，相當駭人。或許夫婦表面上從來沒有吵架，但心裏總會有惱怒對方的時候，這是婚姻生活的真實面貌。

寫這本書的目的，是希望帶領讀者進入一個自我探索的歷程。我將一個婚姻輔導個案陳列在你面前，將輔導過程中的一些觀察和我個人對愛與怒的一些看法勾勒出來。換句話說，你會與我走進輔導室內，也會走進我的內心世界。若你能一同參與其中，你會發覺人性的複雜，以及愛與怒的可敬與可畏。

在每章之末，我會邀請你打開心扉，一起做些反省題目、習作。這些練習，都是我在輔導過程中用來幫助受助者的，相信會對讀者帶來裨益。畢竟，處理怒氣必須從自己開始！

寫作這本書的最大靈感是來自多年前我看過的一本書，名為《婚姻中的愛與怒》("Love and Anger in Marriage")，當時自己仍然年輕，對婚姻中的愛與怒體會未深，只體會到作者 David Mace 很想幫助那些有衝突而仍未能解決問題的夫婦。現在重新翻閱，或許經歷愛與怒多了，對作者的洞見和信念十分敬仰。David Mace 在序言中對愛與怒的信念，也是我的信念；在未與讀者一同走上這探索旅程之前，我願意借 David

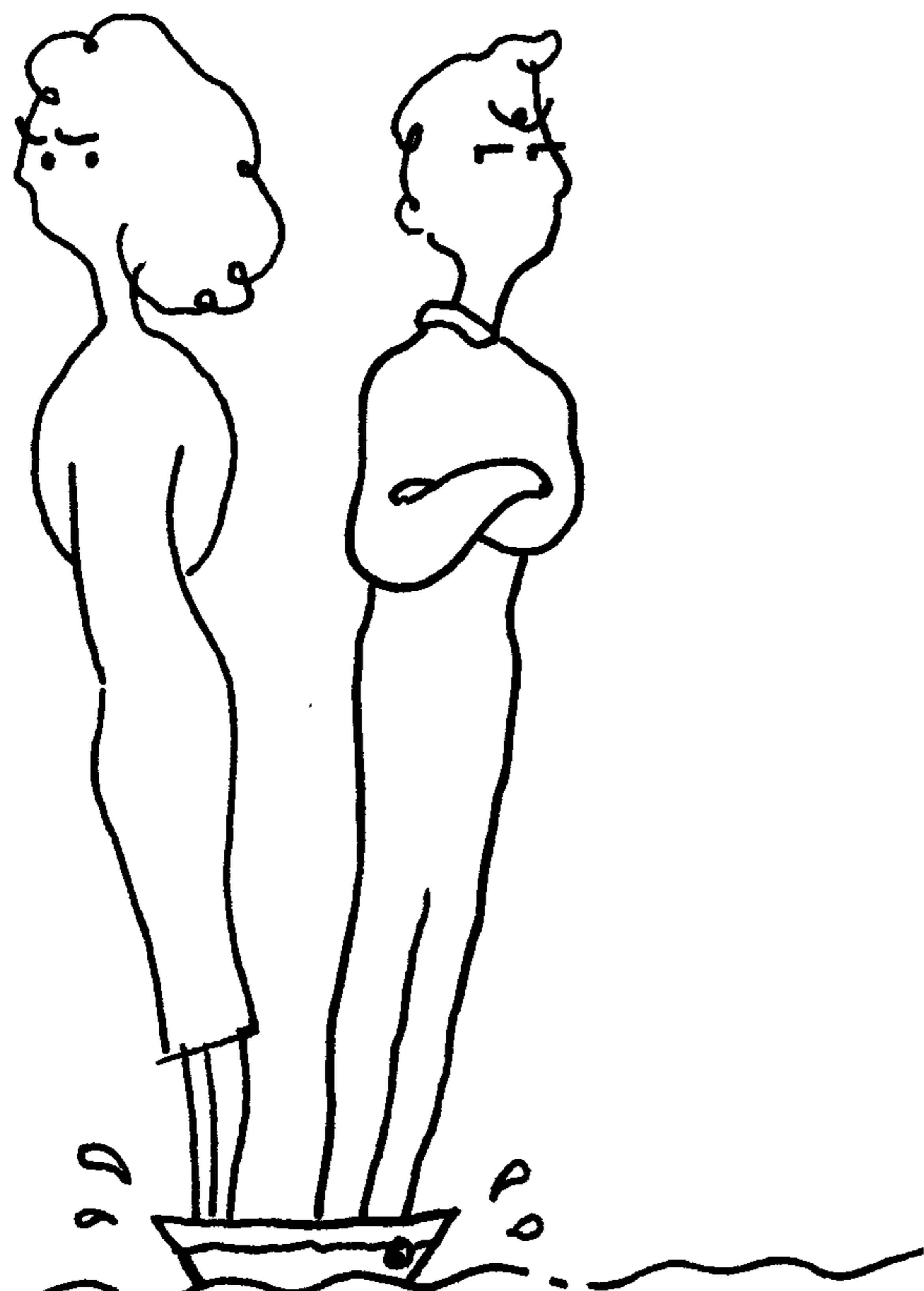
Mace 在書中談到四個獨到的觀點，作為我們的嚮導。

(1) 婚姻關係是一般人際關係中帶來最多怒氣的。當然，其他關係都會帶來怒氣，但我們大可以逃避和對方進一步接觸；若不能逃避，我們也可以用「冷漠」作為保護膜 (skin of indifference)，使這些關係變得可以忍受。婚姻則不然。

(2) 除非能將婚姻中的怒氣作為發展親密關係的素材，否則愛與溫暖將永遠在婚姻關係中絕迹，更甚者會演變成疏離的夫婦關係。

(3) 社會中出現不少疏離的夫婦，這現象反映出不少夫婦並不懂得正面和有效的處理婚姻中的怒氣。大多數夫婦處理怒氣的方法往往是非建設性的 (counter-productive)。

(4) 重新學習正面和富創意地處理怒氣，雖然並不容易，但這些學習會增強婚姻關係中的愛與親密。



其他關係都會帶來怒氣，但我們大可以逃避和對方進一步接觸，婚姻關係則不可以。

II 怒氣去了哪裏？

林太太曾經聽過我主講的一個公開講座，是有關如何處理情緒的；她可能對我有一些好感，所以致電給我約見輔導。在電話裏，她談到想處理和丈夫之間的相處困難；我對她說，何不和丈夫一起來接受輔導？畢竟是相處的問題，兩個人一起合作面對較為理想。但林太太卻堅持先單獨見我。

林太太是一個四十剛出頭的職業女性，是一名行政人員，家中有兩個兒子。她衣著得體而樸素，說話相當客套，寒暄幾句之後，她便開始訴說與丈夫不快的故事。

「我與林先生是在大專期間認識的。感情開始之後，他便到美國讀電子工程的碩士

學位，我們透過書信維繫感情。

「起初我也想過放棄這段感情，因為與他相處不是沒有問題的。他在大專基督徒團契當團長，我被他的才華所吸引；但相處久了，覺得他有點冷，不太懂得取悅我，甚至很多次在羣體聚會中將我冷落。

「但在他留學彼邦的那幾年，他改變了很多，透過書信，他將內心的感受、對我的欣賞向我表明。他欣賞我對他的愛與關心，他說我融化了他冰冷的心。我終於被他的真情打動，他回香港後不久，我們便結婚。

「怎料結婚之後才發現他很難相處。他可以終日埋首書本、報紙、電腦資訊而置我於不顧。結婚不久我便誕下兩個兒子，起初幾年兼顧家庭與事業，感到十分孤單。他只顧發展自己的事業，家中大小事都不幫忙。結婚幾年，我們差不多每星期都吵架；我極度傷心，便決定與他分房睡覺，彼此隔離（disengage），免得自己期望愈大，失望愈大。現在，我們仿如陌路人。

「雖然在教會弟兄姊妹和朋友面前，我們仍維持夫婦的模樣，但內裏卻是痛苦萬

分。」

我安慰了她幾句，亦對她多年婚姻中的不快表示同情，但我仍然堅持想見見她的丈夫。原來兩年前他們也曾一同接受輔導，現在她沒有勇氣和信心再叫丈夫接受輔導。我說這不打緊，我大可以親自致電給林先生，邀請他最少面談一次。我想清楚故事的另一面。林先生是一個中等身材的男士，他來到我的辦公室，身上穿的是西裝，活像一個斯文、有學養的君子。出乎我意料之外，他談到夫婦間的問題卻相當開放和直接，他說：

「雖然現在與太太分了房，但總比以前經常有摩擦的好。我覺得太太有兩面頗矛盾的性格，是我和她拍拖時不察覺的。一方面，她像一個十分需要人關心和陪伴的小女孩。我承認新婚後自己為了發展事業，有時是忽略了她；但我總覺得她的需要比其他女人多，令人有一種透不過氣的感覺。

「但有時候她卻變作一個嚴厲的女校長，對我的要求十分高，少許不滿便對我直斥其非。我提出意見，她總有一個更好的。慢慢我便學會不出聲、不參與，因為我得不

到應有的肯定和尊重。

「我在家中根本沒有做丈夫、當一家之主的地位。所以，有時候我是刻意反叛的；她愈想我陪伴她，我愈逃避，一個人到外邊看電影。不是我冷血無情，是我很難面對她這兩面的性格。

「我不喜歡大吵大鬧，但我內心所受的傷害，卻無法紓解。有時候，我會刻意激怒她，說人家的女人怎樣好、怎樣服侍自己的丈夫，她就更加不快。但惟有這樣，我被踐踏的自尊，才得到補償。」

同樣，我安慰了他幾句，但鼓勵他跟太太一起接受輔導，我解釋說：

「俗語說：公說公有理，婆說婆有理。可能夫婦間的衝突和不快，是兩公婆之間沒有認真了解對方的苦處，各自承受自己的痛苦。何不讓對方知道自己痛苦背後的傷害呢？如果能跳出防衛自己和攻擊對方的框框，或許大家會生活得快樂一點。」

終於，林先生也答應嘗試和太太一起接受輔導，雖然他對結果不抱有太大期望。

到此為止，我已成功地將他們引進婚姻

輔導的過程；但其實在我內心深處，我是沒有十足的把握的。畢竟，夫妻倆的問題積壓已久，要解決十五年來的恩恩怨怨，談何容易！聽他們講自己的婚姻故事，語調中帶著的憤怒，我是聽得出的。雖然，他們心理上分隔了（disengage），那份對婚姻盟約的執著尚存。只不過因「愛」而受傷所帶來的憤怒，卻沒法直接向對方表達出來。所以，他們惟有用其它方法表達出來；但這些方法並不對關係帶來建設性的影響，反之，更加深大家的傷害。但憤怒尚存，也反映出「愛火」未滅，這是我與他們繼續探路的憑據。

怒氣何處去？

當我們合宜的表達內心的憤怒，便不難發現它的存在軌迹。如果我們能夠表裏一致、不帶攻擊和判斷、不帶懲罰對方的動機、不用鎮壓性的控制語調，是可以有效和有建設性地表達憤怒的。面對憤怒，我們沒有必要恐懼和退縮；也用不著走向另一極端，用恐嚇表達憤怒，甚至化為武力。如果

能有效的處理衝突，困難是可以解決的，受傷的關係不但得以修補，更能增進彼此親密的感覺。只可惜我們往往用不正確的方式來表達內心的憤怒；有時候更懷著「不良」的動機，透過表達憤怒來保護自己免受傷害，以憤怒來控制和攻擊對方！心理學家 Bach 和 Goldberg 指出，人們通常以八種間接的方法來表達憤怒。當你細讀每一種方法時，你或許會在林先生、林太太身上找到一些影兒；也許你也曾在憤怒時，不自覺的用這八種方式的其中一種來對待你的配偶。Bach 和 Goldberg 稱這些方式為「隱藏的憤怒」(hidden aggression)。

(1) 合作隱瞞 (collusion) 兩人合作一同否認憤怒的存在，但在生活細節上卻對對方不友善。例子是一些公認的模範夫婦，突然宣佈離婚。旁人只感到大惑不解，其實這些「模範夫婦」，在外面和在家中有兩副面孔，彼此只不過是玩著「合作隱瞞」的遊戲，當憤怒積至一個不可控制的地步，便以離婚結束。

(2) 被動式侵略 (passive-aggressive) 這

是典型好好先生背後的憤怒，他們不願意直接表達不快，就借助一些被動的方式來還擊，例如故意拖延，甚至忘記一些重要的事情，或在鬧得面紅耳熱之際，拒絕再討論，甚至拂袖而去。

(3) 道德教化師 (moral one-upmanship)

一方扮演在道德上優越和正確的角色，經常指出對方行為和人格上的缺點，將一種內疚和否定自身價值的信息，傳遞給對方，令對方感到自卑。

(4) 理性化 (intellectualization) 我們很容易忽略了理性化是一種表達憤怒的方式。用這種方法，一方便可以躲在理性背後，以指另一方情緒過敏為藉口，批判對方太感情用事，其實借此宣洩內心的憤怒。

(5) 永不獎賞 (non-rewarding) 這方法十分簡單，縱然對方做了一些合宜和美好的事情，你都不給予任何正面的肯定。不給正面的獎賞是傳遞憤怒的一種方法，因為如此可以間接否定對方在關係上的貢獻和努力，使對方難堪。

(6) 無助的攻擊者 (helpless aggressor)

這些人用自己心理上的困擾如恐懼、受傷害、弱點作為借口，藉此逃避責任和控制關係；無助的攻擊者經常會說：「這是我童年的缺陷，令到我不懂親密之道，你不能怪我，我不是已經很努力學習嗎？」言詞背後，暗藏怒火。

(7) 帶病的暴君 (sickness tyrant) 跟上者差不多，不過用生理上的毛病來表達憤怒而已，我們稱之為心因病 (psychosomatic illness)，例如胃病和頭痛都可能是憤怒的信號。既然病了，你就要照顧和遷就我！

(8) 紅十字護士型 (Red Cross nurse aggressor) 這種人殷勤地照顧自己的配偶，令對方感到無助和需要自己。他/她們假裝幫助對方，但背地裏是控制對方；而背後最大的原動力，卻是對對方積存已久的憤怒。

林先生和林太太是採用哪種間接方法表達憤怒呢？或許大家仍未能辨別他們採取甚麼「隱藏的憤怒」的方式；不過有一是可以肯定的：當憤怒得不到適當處理和表達時，那殺傷力是相當大的。你又如何處理自己的憤怒呢？

個人反思：

1) 我有勇氣向配偶直接表達憤怒嗎？如果不能，是甚麼阻礙我表達憤怒呢？

2) 我通常用哪三種技巧表達憤怒？

第一種：_____

第二種：_____

第三種：_____

3) 在「隱藏的憤怒」的八個方式中，我是否曾用來向配偶表達憤怒？

合作隱瞞：

非常多 很多 間中 很少 非常少

被動式侵略：

非常多 很多 間中 很少 非常少

道德教化師：

非常多 很多 間中 很少 非常少

理性化：

非常多 很多 間中 很少 非常少

永不獎賞：

非常多 很多 間中 很少 非常少

無助的攻擊者：

非常多 很多 間中 很少 非常少

帶病的暴君：

非常多 很多 間中 很少 非常少

紅十字護士型：

非常多 很多 間中 很少 非常少

4) 你是否知道，你常用來表達憤怒的方式，
會帶來甚麼不良的後果？

III 冰山下有甚麼在蠕動？

不同的人會用不同的比喻來形容怒氣；有人說它像屋內的防煙器（smoke-alarm），提示你有危險，驅使你採取適當的行動。

夫婦之間存在的怒氣，我認為以「冰山一角」來比喻更為貼切；怒氣可能只是冰山的一角，發現冰山下有甚麼在蠕動更為重要。所以，如林先生、林太太之間因衝突而帶來的憤怒，我認為須按下列的步驟來處理：

(1) 首先處理怒氣的表徵。某程度上先解決「冰山的一角」，可緩和夫婦間的緊張情緒。

(2) 探索他們衝突的內容，也就是冰山底層的問題。憤怒可說是從屬的情緒 (secondary emotion)，憤怒背後存在著更複雜的情緒。在夫妻關係中，「受到傷害」是最普遍的一種根本情緒。

(3) 幫助他們改變一些不健康的處理衝突的方式，學習更有效地表達情緒。

終於，林先生夫婦一起來到我的辦公室。甫坐下，我發現他們顯得比個別見我時較為緊張，坐得有點不自在；室內的氣氛異常沈靜，他們都等待著我發言。二人之間並沒有眼目的接觸。我今次首要的任務是給他們對前景有一點點盼望和減少現階段的摩擦。我便先從他們的關係歷史說起：

「冰凍三尺，非一日之寒，今天大家關係來到這個地步，當中一定有一段不平凡的歷史。我若不了解你們所走過的路，便隨便給予意見，既不公允也不會有多大作用。所以，我想先了解你們的愛情史——結婚前有甚麼彼此吸引的地方，婚後生活的一些起跌等……」

說起他們的愛情故事，林太太略略複述

了單獨見我時說過的一些片段。這次，她加插了一段，說拍拖其間想過和林先生分開，但是林先生的情書深深打動她，使她不甘心就此放棄。說到這裏，她將矛頭指向林先生：

「區先生，你問問他，他有沒有說過他珍惜我？他現在彷彿自己說過甚麼也不記得。」我建議林先生回應太太的提問，但他卻如林太太所料，支吾其詞，弄得林太太又再動怒起來。我從另一個角度替林先生解釋，因為現在關係仍在冷戰期，有時候是較難回想昔日浪漫的一面的。在他們講述關係歷史過程中，雖沒法找到正面的東西，但我仍鼓勵他們抓緊關係中的積極元素，例如：

(1) 林太太雖然在婚姻中有很多不快，她卻沒有被其他男性所吸引而另結新歡，她仍然覺得林先生是自己所愛的。

(2) 林先生雖然對太太和家庭有虧欠，他仍然屬於家庭型的男人，很少在工餘到外邊花天酒地。

(3) 他們雖然在痛苦時萌生離婚的念頭，但仍秉持著信仰的原則，盡力維護婚姻。

BSOP LIBRARY

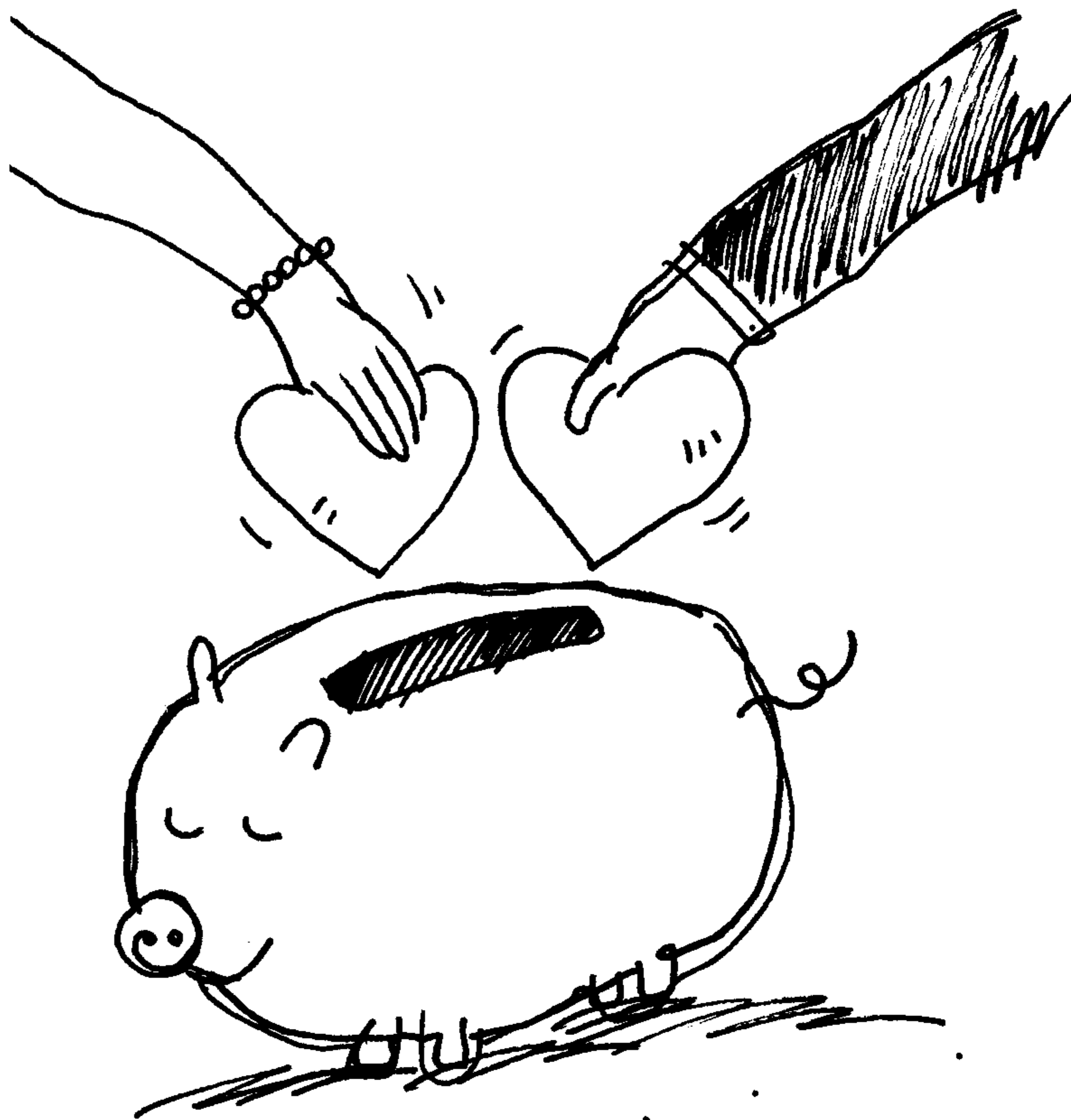
(4) 兩人雖然不和，也盡能力愛護兩個兒子。

接著，我鼓勵他們將衝突和不快的事情暫時擱置，每星期到輔導室才處理這些東西。

我對他們說：「請儘管把這隻燙手山芋交給我。在這裏，有第三者在旁，或許較容易將不快說出來。回到家中，儘可能少談不快的事情，閒話家常就好了。」

此外，我打比方道：「夫妻關係好像一間情感的銀行，過去你們相處上的不快，已做成感情銀行透支。若再次想處理那些衝突，就先得存入一些情感的儲備；否則，你們將無力繼續堅持下去。」

最後，我們談到他們夫婦兩人彼此都享受的節目。讓那些怒氣暫時放在一旁，容後再處理；經過協商，他們答應花些時間一同吃早餐，原來他們已有好幾年沒有一同上班、一起吃早餐呢！



夫妻關係好像一間情感的銀行，相處上的不快會令戶口不斷透支；必須不斷存入情感的儲備，才有能力來解決過去或現在的衝突。

破除個人的死穴

經過幾次面談，我見他們沒有起初那樣敵視對方，心想這是時機去看看冰山底層的東西……我這樣開始：「我們每個人成長中都遺留了一些死穴，是自己最脆弱的地方，也是我們最容易被惹怒的地方。」

「我指的死穴，就像按鈕（trigger）一樣，只要有人觸動按鈕，我們就不由自主的作出相同的反應。比方有一個人十分介意自己的身形過胖，他只要聽到別人談論減肥或取笑別人的身形，他就控制不住自己的情緒，大發雷霆。所謂『崩口人忌崩口碗』，崩口碗就是崩口人的『死穴』！」

個人反思：

你可以透過以下的問題來尋找自己婚姻關係的「死穴」：

1) 甚麼是你最懼怕呢？

2) 配偶甚麼評語最令你情緒不快？

3) 配偶甚麼行動和態度使你最受不了？

4) 在甚麼情況之下，你的情緒最容易失控，或最容易發脾氣？

對這刺激有感應（awareness）。

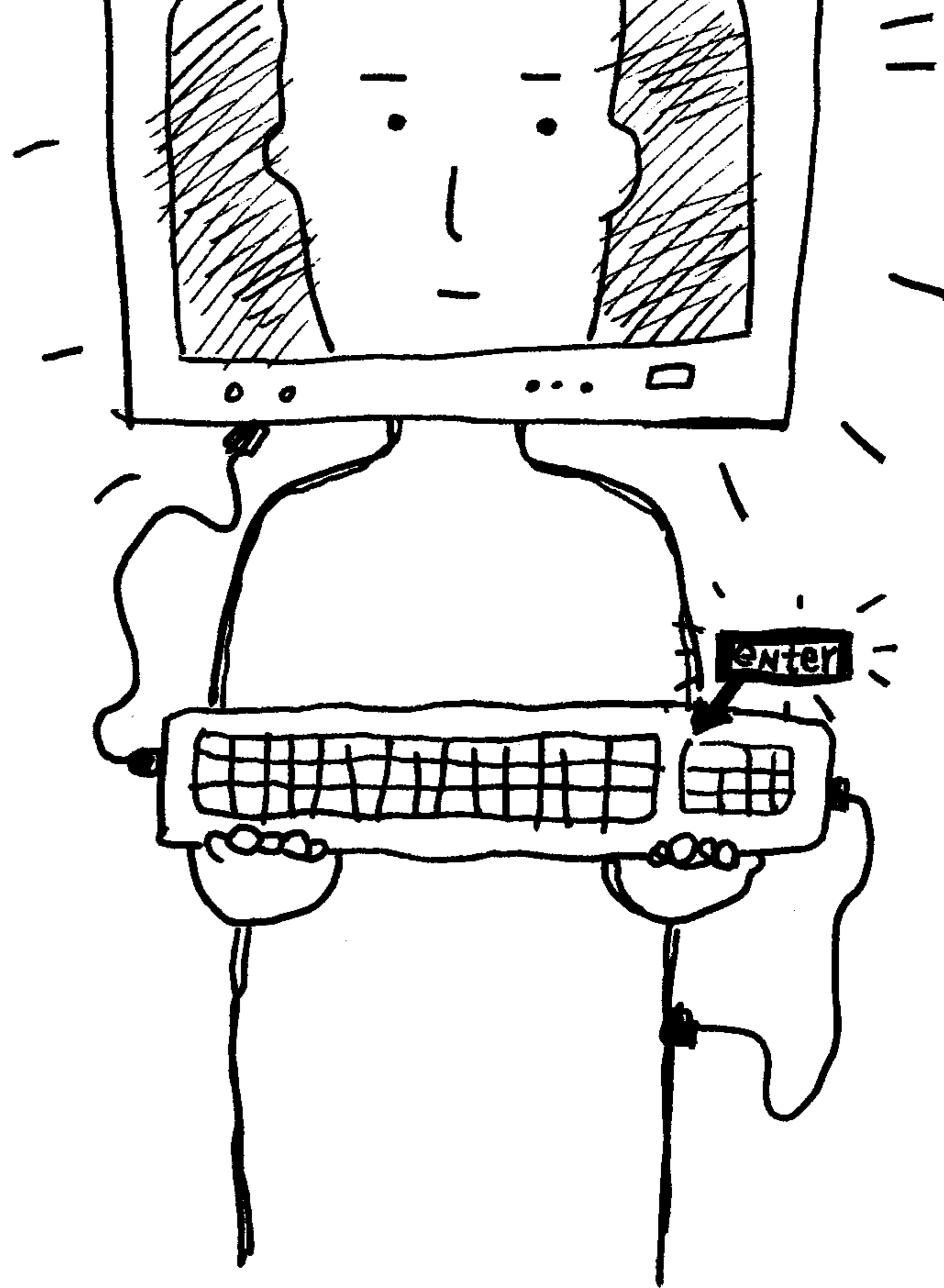
(2)你的大腦驅使你的身體進入緊張狀態，你會感到心跳加速和血壓飆升，其實是身體正準備回應刺激，發出相應行動。

(3)直至這刻，你才進入意識的階段（conscious mind），對外來刺激作出理性評估，決定如何作出反應。

(4)最後是你的行為反應。事實上，我們的行為反應很多時是自動（automatic）產生的，是從過去經驗中學習得來；如果我們不做理性的主人，我們只會跟隨慣性的反應生活。

受自己的「死穴」操控

所謂「死穴」，就是負面的刺激，牽動我們負面的情緒。因為「死穴」存在已久，刺激和反應已緊緊結連一起；如一部「自動化」的機器，我們會不分青紅皂白的作出回應。惟有我們了解「死穴」的根源，不斷訓練和提高警覺，否則我們就受自己的「死穴」操控。要處理怒氣，往往需要從自己開



我們的行為反應很多時是自動產生的。過去的經驗塑造出我們行事為人的方式，令我們對某些刺激作出機械式的反應。

始，知道自己的「死穴」所在，這往往可以從自己的成長歷史中找到線索。下面另一對夫婦的例子，有助我們了解「死穴」和憤怒的關係。

偉明與佩芳結婚已有兩年多，佩芳仍然百思不得其解，為何偉明在一些公開場合，經常提醒她不要大聲說話。比方在乘巴士時，她若說話高聲一點，偉明就渾身不自在；以手勢和眼神來提示佩芳，要降低音量。這看似很小的事情，卻成為兩夫婦經常爭吵的源頭。我有一次跟他們閒談，發覺佩芳說話也相當溫柔，雖然聲音響亮，但仍然是可接受的，我便好奇地問偉明：

「佩芳說話大聲，令你想起些甚麼？」

「我想起我囉唆的媽媽，她終日在我耳邊怨聲載道，投訴爸爸的不是，我怕佩芳日後也像媽媽一樣。」偉明說話時有點難為情。

「你媽媽說話時很大聲的嗎？」我追問。

「她是個粗人，沒有甚麼教養，在街市做小販，說話大聲是難免的。但我卻接受不

到。」

「但你媽媽多數在家中囉唆你，為何你那麼怕佩芳在公眾場合時的表現？」我還不放過偉明。

「我記得有一次自己與前任女朋友在街上吵架，她破口大罵我不懂得愛她。那時候我滿面通紅，覺得十分羞恥。我怕這經歷會歷史重演，所以我對佩芳的聲量是十分敏感的。」

我開玩笑的對他說：「你有沒有將以前發生的事告訴佩芳？」偉明搖頭。

我接著開玩笑的對他說：「那麼，佩芳便被你蒙在鼓裏，死得不明不白！」

當偉明向佩芳表明原委，佩芳才恍然大悟：「我若早知道你有這樣的經歷，我或許會積極的改變自己。事實上，我也知道自己說話大聲，這是因為我家中有公公婆婆，他們的聽覺十分差，我是家中主要照顧他們的人，有時與他們溝通不得不大聲一點，日積月累便成為我的習慣。或許，日後我提高警覺好了。」

這樣看來，偉明的不快，很大部分是自

已過往受傷經驗的反應；但這些傷害往往是我們很難啓齒向對方說清楚的，甚至連自己也意識不到過去與現在經驗的各種關連。若將攻擊矛頭指向對方，我們就不會捫心自問那不快的源頭。當我們行一條內省的路徑，衝突問題至少已解決了一半。經過反思而知道自己的責任所在，到了要面對面和伴侶處理衝突，個人的情緒才不會阻礙了二人的傾談。

個人反思

1) 配偶甚麼行為、態度或說話最容易觸怒我？

2) 那怒氣背後是甚麼傷害？

3) 回想過去，你有沒有遇過類似的情況？

4) 你心底有甚麼沒有說出來的期望，以致使衝突和怒氣升級？

5) 若說出口，對方能明白你的期望和「死穴」嗎？

IV 憤怒在親密關係中的功能

作為婚姻輔導員，我的任務除了解開憤怒背後的心結之外，也要讓夫婦了解憤怒和衝突在他們親密關係中的功能。

有時候，憤怒也能產生健康的積極作用。每個人都需要有自己的私人空間，與別人也要保持適度的界限（boundary）。這片私人的空間是需要受到尊重的，當其他人僭越你的私人空間，你敢於表達憤怒，這是健康的。但很多時候，憤怒運用得不適當、不健康，最常見有兩種情況：

(1) 用憤怒來調校關係上的距離

當一個配偶感到關係太近時，他/她就會製造衝突來推開對方。這些人通常內心有

一種對親密的恐懼，他們需要大量的私人空間；惟有這樣，他們才能接受較親密的接觸。不幸的是，他們很少意識自己的需要和恐懼，不自覺的用憤怒來為自己製造空間。

(2) 用憤怒來爭取控制權

有一些夫婦覺得需要保持自己的控制權，他們害怕對方會控制自己，於是以憤怒來脅迫對方順服自己。若這些不健康的憤怒模式，沒有被較健康的、能真正處理憤怒的方法替代，那麼憤怒就會持續下去。

回頭看林先生夫婦的例子。林先生是一個需要大量空間的人，但卻剛巧碰著需要很多關心和陪伴的太太；在婚姻輔導學中，這是典型的「一個走一個追」（pursuer-distancer）的夫婦關係。

林先生的家庭背景比較傳統，爸爸是家中的權威，母親是寡言的賢妻良母，家中的氣氛一向十分清靜。林先生是大兒子，下面有兩個妹妹，因為年齡相距很遠，林先生在家中也比較沈默寡言，與家中成員很少有親密的對話。又因為家貧，父母都要外出工作，林先生很早就培養出獨立的性格，父母

也給予他很大的自由，讀書留學的抉擇都是他自己做的。結婚之後，林先生經歷了很大的適應問題。林太太彷彿是一個黑洞，將他捲進去；結婚後，他完全失去了自我。他這樣描述自己當時的感受：

「太太令我有很大的罪咎感。太太雖然不說出口，但每逢我有自己的活動，不邀請她同去，她的臉色就變得不快，彷彿我外出就是拋棄妻子。我很抗拒這種沒有私人空間的生活。事實上，她留得住我，也留不了我的心；在家裏，我會故意將自己埋在電視和書本中，對她作無聲的抗議，也為自己製造另類的空間。有時候我是刻意觸怒她的，大家吵架之後一定會有一段冷戰的日子，我就可以好好享受一個人的寧靜生活。」

可是，以這些不健康的方法來調校彼此的距離，最終會使關係扭曲。當林太太的需要得不到滿足，她便窮追不捨，直至自己筋疲力竭，才萌生放棄之念。她和林先生的分房行動，便是例子之一。

這種「一個走一個追」的舞蹈，有它一定的步伐。原本互相愛慕的夫婦，漸行漸

遠，成為「親密的陌生人」，甚至是「親密的敵人」呢！所謂「被動的男人，狂野的女人」(passive man, wild woman)，其實是上列舞蹈的變奏。長話短說，我們不如先看看「一追一走」的步伐是怎樣形成的：

	情感的追逐者(女人)	情感的抽離者(男人)
第一步	走近男人，相依帶來內心平穩和滿足。	怕接近，以事務作擋箭牌。藉著空間帶來內心平穩。
第二步	走得近一點。	離開多一步。
第三步	倦了，刻意與對方保持距離。	試圖走近一點，之後又離開。
第四步	投訴對方不理會自己。	投訴對方不給予自己空間。
第五步	停留在一個固定的距離，成了陌路人。	停留在一個固定的距離，成了陌路人。

在輔導的過程中，我鼓勵林先生敢於向太太表達自己對私人空間的需要；不要因為妻子的面色一變，就像小男孩怕母親不悅的就範。空間多少是可以透過雙方協議定出的。經過一輪商議，他們協議了逢星期三、五晚上屬於林先生的私人時間；我轉過來也鼓勵林先生在家的時候，儘量人在心也在，以滿足太太親密的需要。

不洗澡的習慣

當我們建立了穩固的輔導關係，林太太就坦然向我投訴林先生，指出林先生有晚上不洗澡的壞習慣。

後來發現，林先生晚上不洗澡，是一種隱藏的憤怒(hidden aggression)。當夫妻關係緊張時，林先生的性需要，往往被林太太拒絕，說沒有被愛的感覺，又怎可以進行房事。林先生的男性自尊大受打擊，便起來反抗。他知道太太是一個喜歡清潔的人，如果他不洗澡，她一定不會跟他行房。於是，他就先發制人，故意不洗澡，用行動來

向太太宣示——我選擇不洗澡，因為我根本不想與你行房。這事令林太太極度不快，起初不知底蘊，只覺得丈夫在折磨她；但原來丈夫以不健康的方法，表達心底的憤怒。說穿了，是用憤怒來爭取控制權。輔導期間，林先生並不太願改變這不健康的習慣。有時關係改善一點，他會有一兩天願意改變。但我們必須接受這緩慢的改變，因為冰凍三尺，非一日之寒，他們的積怨不是一朝一夕可以消解的。走前三步，退後兩步，也算是有進步呢！林先生的表現，令我反省到男性是比較難表達自己受傷的感受的。內心的傷害，往往以憤怒包裝。男人習慣將軟弱的感受，轉化成男性較容易認可的感受——憤怒；彷彿期望配偶看到他的憤怒，也看出他受傷的一面。所以，在輔導期間，我會鼓勵林先生承認自己脆弱的一面；這樣，太太會較容易接受丈夫林先生憤怒的情緒。



男性是比較難表達自己受傷的感受。內心的傷害，往往以憤怒包裝；彷彿期望配偶看到他的憤怒，也看出他受傷的一面。

個人反思

1) 當你憤怒時，其實你想表達甚麼意思？

2) 當你向你的配偶生氣時，是甚麼意思？
會帶來甚麼反應？

3) 當你的配偶向你生氣，其實對方想表達
甚麼意思？

4) 你怎樣回應你配偶的怒氣？

5) 你怎樣回應自己的怒氣？

6) 你如何讓你的配偶知道你在生氣？

7) 你的怒氣通常會維持多久？

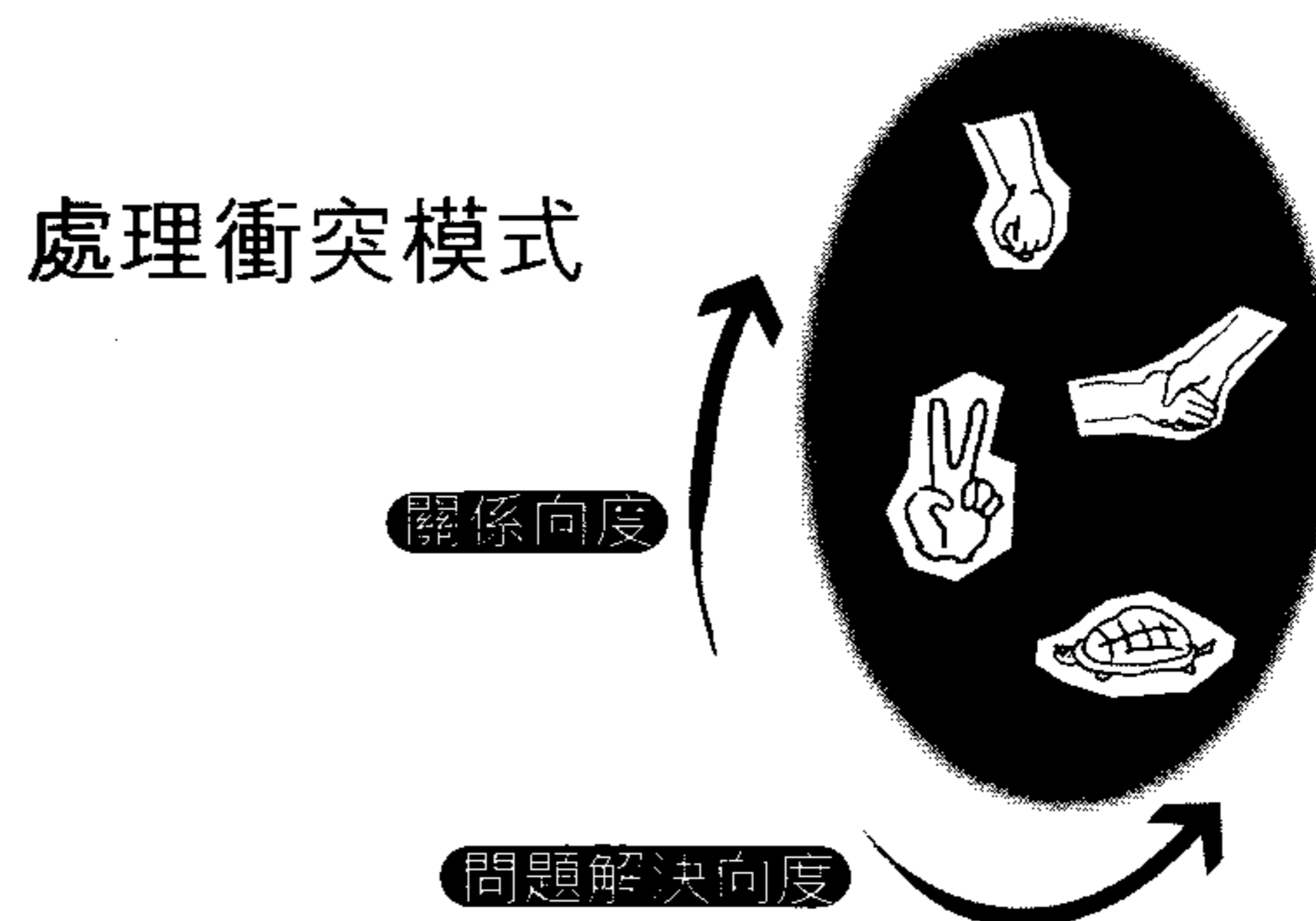
8) 在你憤怒背後，還有甚麼其他感受？

V 處理衝突的模式

常言道：「與其捉魚送給飢餓的人，倒不如教他捕魚的方法。」林先生、林太太多年以來累積了不少問題，若逐一提出來討論，可能要花不少輔導時間來處理。所以，在探討他們衝突內容的同時，我會留意他們面對衝突的模式；希望改正他們不正確處理問題的模式，並幫助他們建立解決衝突的正確方法。這樣，不久的將來，他們便可以自己處理未解決的問題。

人際間的衝突，有時候不單是事理之爭；更重要是衝突中雙方採取的態度和由之而來的感受。舉例說，在衝突過程中，對方經常採取避而不談的態度，可能令我們更加

肝火上升；又或者你感到對方明知於理不合，也要死命支撐的態度，令你拒絕與對方討論下去。原來面對衝突時，我們會以兩種不同的考慮來決定解決問題的方式，心理學家稱這為「關係向度」和「問題解決向度」。當我觀察和評估林先生和林太太處理衝突的模式時，腦海裏也浮現以下這些圖表。



忍讓：只顧關係和好，不理會問題是否得到解決。

勝利：只顧解決問題，不理會關係是否有損。

退縮：關係和問題也不顧。

解決：兩樣都兼顧，透過解決問題，關係也和好。

面對衝突的策略

策略	目的	方法
爭勝	將自己的方案強加在別人之上。	堅持、控制、批評、呼叫、用暴力。
忍讓	降低個人期望，寧願自己有損失。	讓步、讚同、投降、滿足別人的需要、只求完結衝突。
退縮	選擇離開衝突的現場。	停止對話、轉話題；心理上、思想上、甚至行動上離開。
解決	解決問題，尋找滿足雙方需要的方案。	對談、聆聽、搜集資料、思考、尋找其他可能性、解決。

若用以上的處理衝突模式來分析林先生夫婦，我們會發現一個有趣的現象：他們對自己的印象，和對方對自己的印象有頗大的出入。比方說，林先生在多年婚姻生活中，覺得自己一直在讓步；為了滿足太太的需要，他甚至失去自我。他口邊常掛著一個問題：「我是否要放棄自我來換取你的愛？」

在他心目中，林太太是一個好勝的人，每件事情她都喜歡給予價值判斷；他提出一個意見，她總會有一個更好的反建議，而且往往將自己認為對的方案強加在他的身上。但在林太太眼中，林先生卻是個退縮型的男人，每次她想跟他好好處理一些衝突和心中的不快，林先生不是轉換話題，就是停止對話，有時候更選擇離開衝突的現場，剩下林太太自己一個，孤苦伶仃，獨個兒痛哭。

林太太覺得自己不是一個蠻不講理的人，她是公司的高級行政人員，跟不少男下屬都相處得非常愉快，同事都稱讚她是一個好上司，願意聆聽別人意見。她不明白，為何在公司用得著的協談技巧（negotiation skill），在林先生身上卻完全沒效用。

兩人對自己和對情況的理解這樣不同，究竟誰對誰錯，有時候很難分辨，我也不便作他們的裁判官。我認為在他們主觀的經驗世界裏（subjective reality），他們的看法都是真實的。一個覺得自己在忍讓，另一個卻認為他是退縮；一個覺得自己在尋求解決方案，另一個卻認為她霸道，一定要取勝方肯罷休。

索本尋源，他們對憤怒和處理衝突的形式如此不同，是有著他們成長的歷史因素的。透過對自己本源家庭（family of origin）的回溯，我對他們彼此的分別，有了深入的了解和掌握。

個人反思

1) 你的父母如何處理衝突和憤怒？

2) 你有否看過父母成功地化解衝突和憤怒？

3) 當你家中的成員動怒，其他人會如何反應？

4) 從你的父母身上，你學到甚麼有關「憤怒」的功課？

5) 當父母向你發怒，你有何感受？如何回應？

6) 當你發怒，誰會聆聽你？誰又不會聆聽你呢？

7) 你家庭中的成員如何回應你的怒氣？

8) 在你家庭中，誰被准許、誰不被准許發怒呢？

9) 在你的家庭成長片段裏，有沒有甚麼關於憤怒的深刻回憶？

現在嘗試一同回溯林太太的成長背景。林太太的父親是商人，母親是一個家庭主婦，父母的關係相當好，偶然有衝突，都能平心靜氣的處理；父親有時脾氣頗大，但大多數時間都願意聆聽。他十分疼愛自己的兒女，林太太更是父親的寵兒；林太太年少時心情不佳發脾氣，父親總會出盡方法逗她開心。林太太經常提及的例子是，當她發脾氣不肯吃飯，父親總會走到她的牀邊，對她說：「看看今晚的菜餚多美味，女孩子不吃飯是不會長肉的，長得太瘦那就不美麗了。」每一次她都會因爸爸的話，得到安慰，聽話進餐。

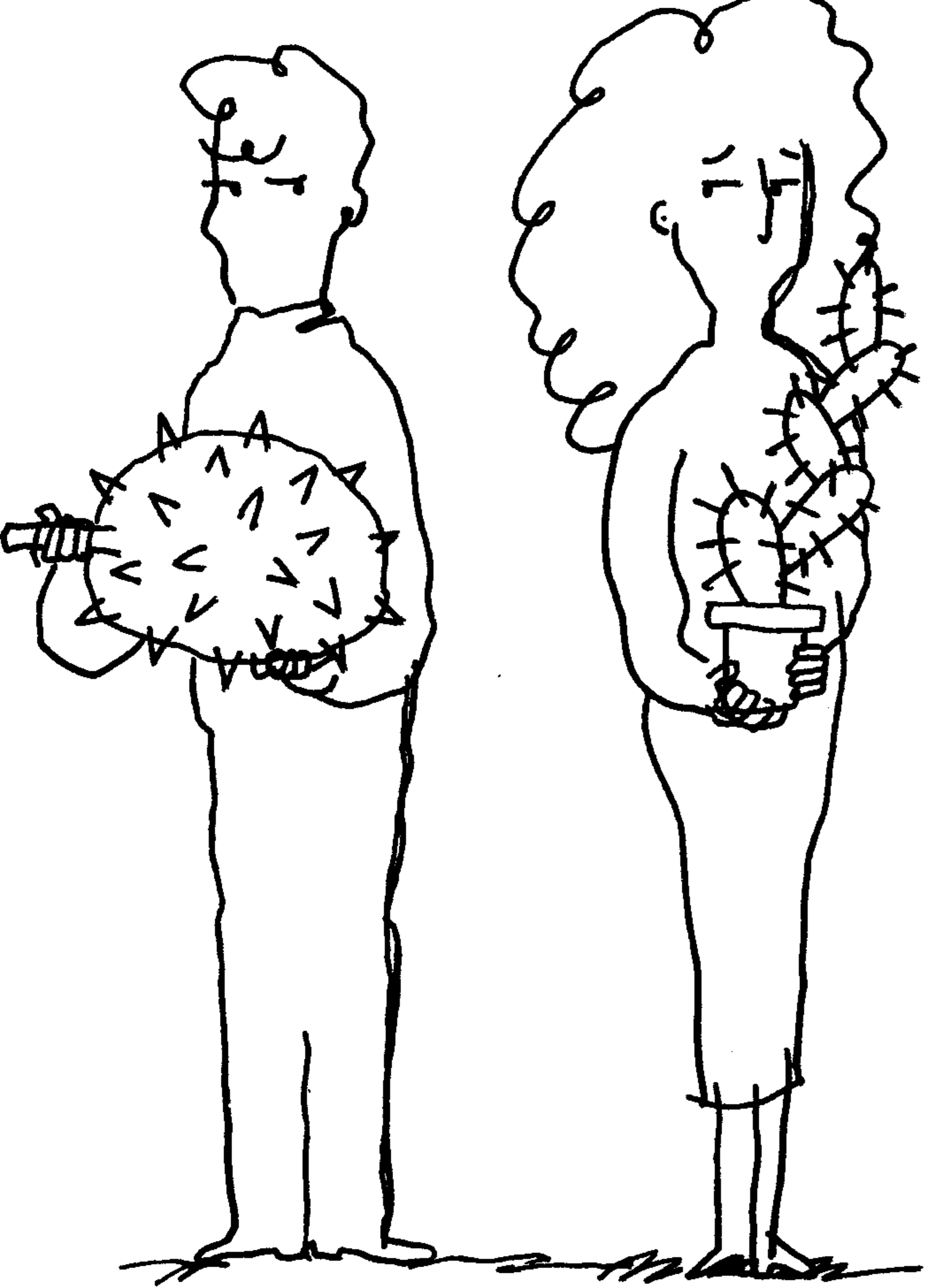
林太太在自己家中得到的看顧，在結婚之後一掃而空。她心情不好，林先生不會在她的耳邊安慰她；她不想吃飯，林先生更是「闊佬懶理」，自己一個人吃飯便算。林太太渴望夫妻間有衝突時，能像自己的父母一樣，以平心靜氣的態度來處理；可是每次和林先生鬧得面紅耳赤，林先生只懂逃避——表面讓步，心底裏卻積存不少怨毒。

結婚之後，林太太不再是家中的寵兒，

她感到不快樂，便埋怨林先生，愈囉唆林先生便愈想逃避，愈想遠離她，於是形成了一個惡性循環。

截然不同的家庭背景

另一邊廂的本源家庭，卻和林太太的本源家庭大異其趣。林先生的父親是家中的無上權威，他說的話就是聖旨，沒有人敢違抗。他母親是一個沈靜的人，雖然內心不快，也不會與丈夫爭吵。自小林先生的家庭就十分冰冷，縱然林先生生病，母親也只會給他吃藥，不會噓寒問暖。記憶中，林先生在家中從沒有發過脾氣，小孩子發脾氣是家中所不容的。每當父親大發雷霆，他不忍見母親無力招架，很多時候都會溜出家外，不理為妙。所以，結婚之後他十分不習慣林太太的脾氣。林先生認為，女人心中縱有不快，也應該自行處理，不應潑婦罵街；自己的問題應該自己處理，他也是這樣處理自己的情緒，為何太太總要把不快說出口？若將兩人截然不同的成長背景放在一起，就明白



若將兩人截然不同的成長背景放在一起，
就明白他們為甚麼會碰得焦頭爛額。

他們為何會碰得焦頭爛額。

這些了解有助他們明白對方和接納對方的行為表現。透過家庭歷史的追訪，便會明白對方的怒氣並不一定針對自己；只是每個人都受制於個人成長背景，當發生的事情和自己對生命的期望相抵觸，便會動怒。以林太太為例，因為她有一個仁慈呵護、無微不至的父親，很自然把同樣的期望放在林先生身上；但林先生的成長經歷剛剛相反，對別人的不快，他不懂也不想主動面對。不是他冷酷無情，只是他無能為力而已。

理性情緒治療法

我發現 Albert Ellis 的理性情緒治療法 (Rational-Emotive Therapy) 提供處理個人怒氣的步驟，有助林先生和林太太處理自己的憤怒。Albert Ellis 建議，當人有怒氣時，先要有一段冷靜期，讓自己的情緒平伏後，才能清晰地思考自己的怒氣。他提出八個步驟如下：

- (1) 向自己承認自己有怒氣；
- (2) 為自己的怒氣負上主要責任；
- (3) 接納自己有怒氣；
- (4) 除去不必要的緊張和情緒低落，也不要貶低自己；
- (5) 尋找有甚麼思想導致自己發怒；
- (6) 學習分辨甚麼是期望 (wishes)、要求 (demand) 和命令 (command)；
- (7) 除去一些「絕對一定要」(absolute must) 的指令
- (8) 改變那些令自己停留在怒氣的行為

林太太主要的問題，來自她的「想法」，她經常對自己說：「自己不快時，林

先生要像爸爸般逗她開心，林先生沒有這樣做，代表他不愛自己，拋棄自己。」

我們必須學習分辨甚麼是期望 (wishes)？甚麼是要求 (demand)？要林先生逗她開心，這不單是一個期望，更是一個要求；這些「一定要怎樣」的指令，只會令丈夫更加抗拒，林太太必須學習慢慢放下這些要求。

經過反覆與林太太處理這個問題，檢視那些引致怒氣的「思想」，終於有一次，她親自對我說：「畢竟，林先生不是我的爸爸，按他這樣冷漠的成長的環境，他怎會曉得安慰我呢！」

聽見她放下一些不合理的思想，我頓然放下心頭大石，林太太也從捆綁中釋放出來。

個人反思

1) 你慣常以哪一種方式處理衝突？

2) 你常用的方式與自己本源家庭處理衝突的方式有關連嗎？

3) 你有沒有一些不切實際的想法，令自己的怒氣不能平息呢？

4) 你的配偶慣常以哪一種方式處理衝突？

5) 你的配偶常用處理衝突的方式，與他/她的本源家庭處理衝突的方式有關連嗎？

6) 了解你配偶的本源家庭，會否幫助你對他/她有更大的體諒？

VI 是他也是你共我 ——憤怒是誰引發的？

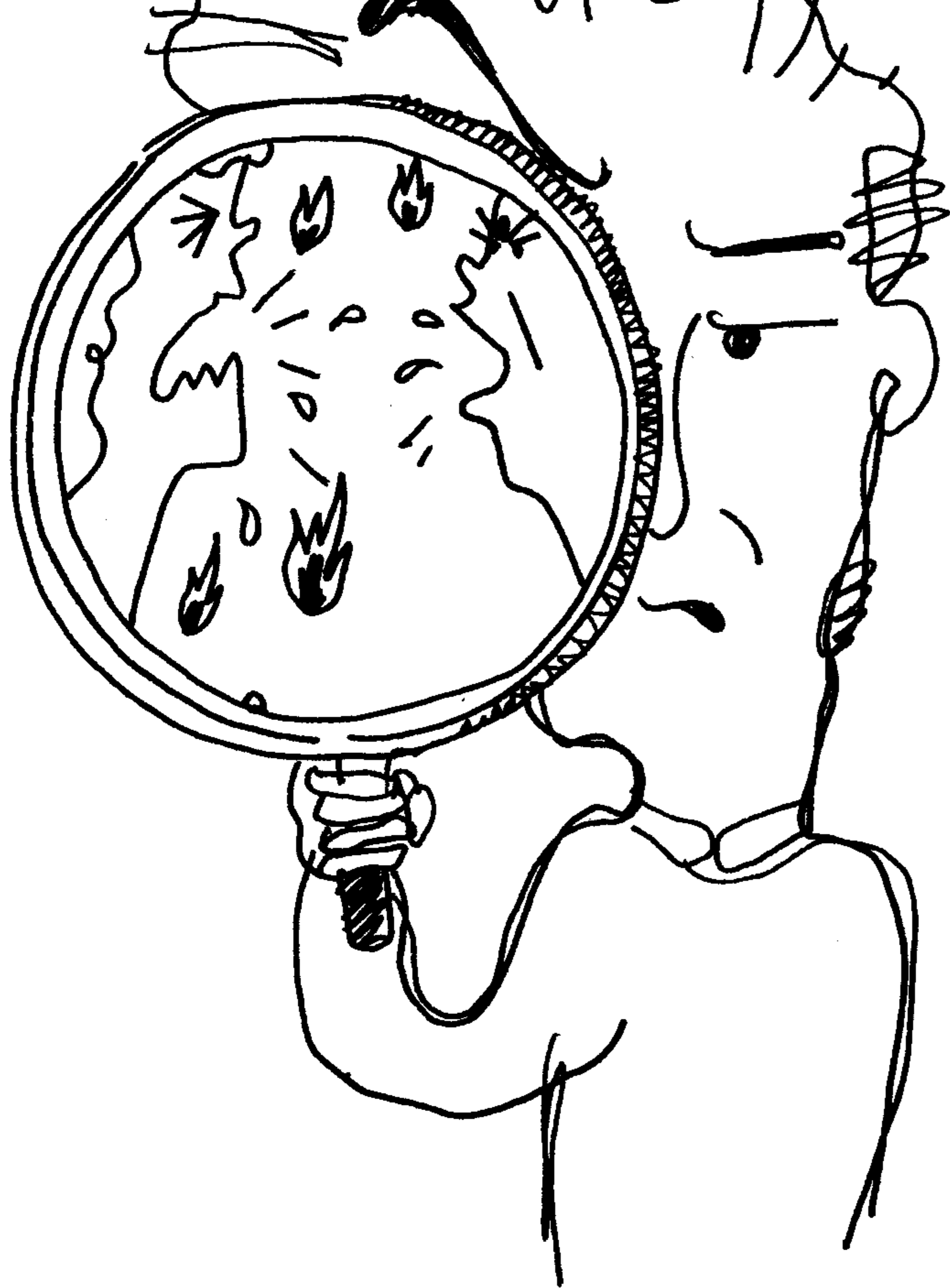
當夫婦間有衝突；他們不禁會問：「是甚麼導致問題產生？誰應負上責任？」若要追究責任，其實自己、配偶都要負上一部分責任；但無奈對於大多數夫婦來說，矛頭都會指向對方。這種單向的歸咎策略（attributable strategy）一天不改變，夫婦的關係是很難有改善的；作為婚姻輔導員，我的任務是幫助夫婦從直線（linear）的歸咎策略轉為循環（circular）的歸咎策略。

直線的策略是彼此責怪，將自己的責任推御給對方。循環的策略是把問題放在互動的關係網來分析，不是直線的A→B，而是A和B互相影響（A↔B）；不再糾纏於雞

先或蛋先的爭執，而是承認大家都有份兒。但要夫婦明白箇中的道理並不容易，頭腦上明白，也不代表能按得住自己的情緒。攻擊（attack）與防衛（defense），似乎是不能避免的現實。但如果我們能多了解爭吵的過程，並認清自己在過程中應負的責任，這將會是改變的第一步。

吵架有它自己的韻律和進程。有時候，我在輔導室會作旁觀者，讓夫婦在我面前鬧過痛快。當吵架活現在我眼前，看著他們你一言我一語，弄致大家怒不可遏，我就能作他們吵架的「舞蹈教練」，日後向他們解釋他們在甚麼地方踏在對方的腳上。以林先生、林太太為例，他們的舞步如下：

- (1) 林太太發動攻擊。（林太太說：「你不再跟我說話了！」）
- (2) 林先生變得自我保護（defensive）。
- (3) 林先生的反應，令林太太覺得她想表達的得不到適當接收。
- (4) 林太太增強她的攻擊。
- (5) 林先生更加自我保護，更加不願意聆聽。



如果我們能多了解爭吵的過程，並認清自己在過程中應負的責任，這將會是改變的第一步。

(6) 林太太更加感到不被了解。

(7) 林太太再加強她的攻擊。

由此可見，雙方都要負上一部分責任。雖然是林太太首先引發火頭，但林先生自我保護的姿態，令林太太火上加油，於是你一步我一步的慢慢步向毀滅的邊緣。這種舞蹈，缺少了其中一方都跳不成。

吵架升級

根據婚姻輔導專家Dr. Daniel Wile觀察所得，夫婦間的攻擊性行為，可分為五級：

第一級：批評對方的行為

第二級：批評對方的感受

第三級：批評對方的性格

第四級：作出非難的判語

第五級：批評對方的動機

我們繼續以林先生、林太太的一次吵架為例，看他們的攻擊如何一步一步升級，最後雙方不歡而散。這次吵架的主題環繞著林太太最關心的問題——她需要林先生的關注，但林先生不能滿足她。林太太這樣開

始：「上星期你和一班朋友打網球，你卻沒有邀請我一起去，你從來不會主動約我打球！」（第一級：批評對方的行為）

林先生還擊：「兩星期前不是跟你打過十五分鐘球嗎？你應該欣賞我為你做過的好事；小小事情都不開心，犯不著呢！」（第二級：否定對方的感受）

林太太開始動怒，將吵架升級：「你真是冷血的動物！人家有些少不快的感受都不可以。」（第三級：可稱為人身攻擊）

林先生也不肯示弱：「我不知你是否年輕時被父親寵壞了，我已經厭倦扮演你父親的角色。你似乎有無窮盡的需要——要我陪伴左右、要我疼愛，難道我不可以有自己的自由空間嗎？」（第四級：作出非難的判語）

林太太已經控制不了滿腔怒火，她就作最後一擊：「你這個人真是壞心腸！人家只說了一句不滿意的話，你就連我父親也拉下水。你是故意想報復嗎？你根本是刻意挑起戰火，要罵至兩敗俱傷你才開心。」（第五級：批評對方的動機）

這個時候，林先生已經無話可說，只好

默然離開。

吵架的分析

說來奇怪，我們很少正面的表達自己的需要，總是用投訴的方式向對方表達。作為這場舞蹈的旁觀者，我很訝異為何林太太不可將自己的需要向林先生直接陳明。若林太太能將心底的需要說出口，那多好；若林太太能說：「老公，我喜歡你陪我打網球，我想你多邀請我一同去。」相信林先生聽了這個請求（而不是控訴），是絕不會不作出正面回應的。

反過來說，若林先生能看得出林太太投訴背後，是想他多花時間陪伴她，而不是挑戰他或怪責他，他可能更有效的回應。不過，我得承認這是不容易辦到的。作為輔導員，我們經過訓練，曉得如何回應受導者的怒氣；一個好的輔導員，可以在情感上退一步，嘗試分辨受助者說話背後的關注，能適當回應受助者的需要，而不會只顧自我保護。比方說，有受助者投訴說：「你默不作

聲，只是坐著，其實沒有真正聆聽我，你根本不關心我。」我可以回答：「我的沈默，可能給你一個印象，是我沒有聆聽和關心你。有人聆聽和關心對你來說，一定十分重要。」感同身受的聆聽技巧（empathetic listening skill），對改善夫婦間的溝通，有很大裨益，特別是遇到衝突發生。婚姻輔導家Dr. Susan Heitler更提出一系列有效回應別人怒氣的策略和技巧：

(1) 藉肯定對方的說話內容來化解對方的怒氣。

例子：「你說的很有意思，我贊同……」

(2) 用道歉來使情況不會惡化下去。

例子：「對不起，我不是有心想傷害你；我說的話，有甚麼地方令你不快？」

(3) 詳述當時情況，再加上自己的觀點。

例子：「我現在更明白你為何不開心，讓我表達一下，事情發生時我的觀感……」

(4) 定下目標。

例子：「我聽到你十分憤怒，甚麼可以令你感覺好一點？你需要甚麼？」

(5) 形容憤怒的情況，將憤怒降級。

例子：「我們的吵架是沒有建設性的，我們不如明天早上再討論。」

(6) 探索憤怒背後的其他感受。

例子：「若你現在不是憤怒，你會有甚麼其他的感受？你憤怒背後是甚麼感受？」

(7) 用強而有力的方式終結怒氣。

例子：「夠了！我們下次再談。」接著轉話題，或離開爭吵的地方。

吵架十誡

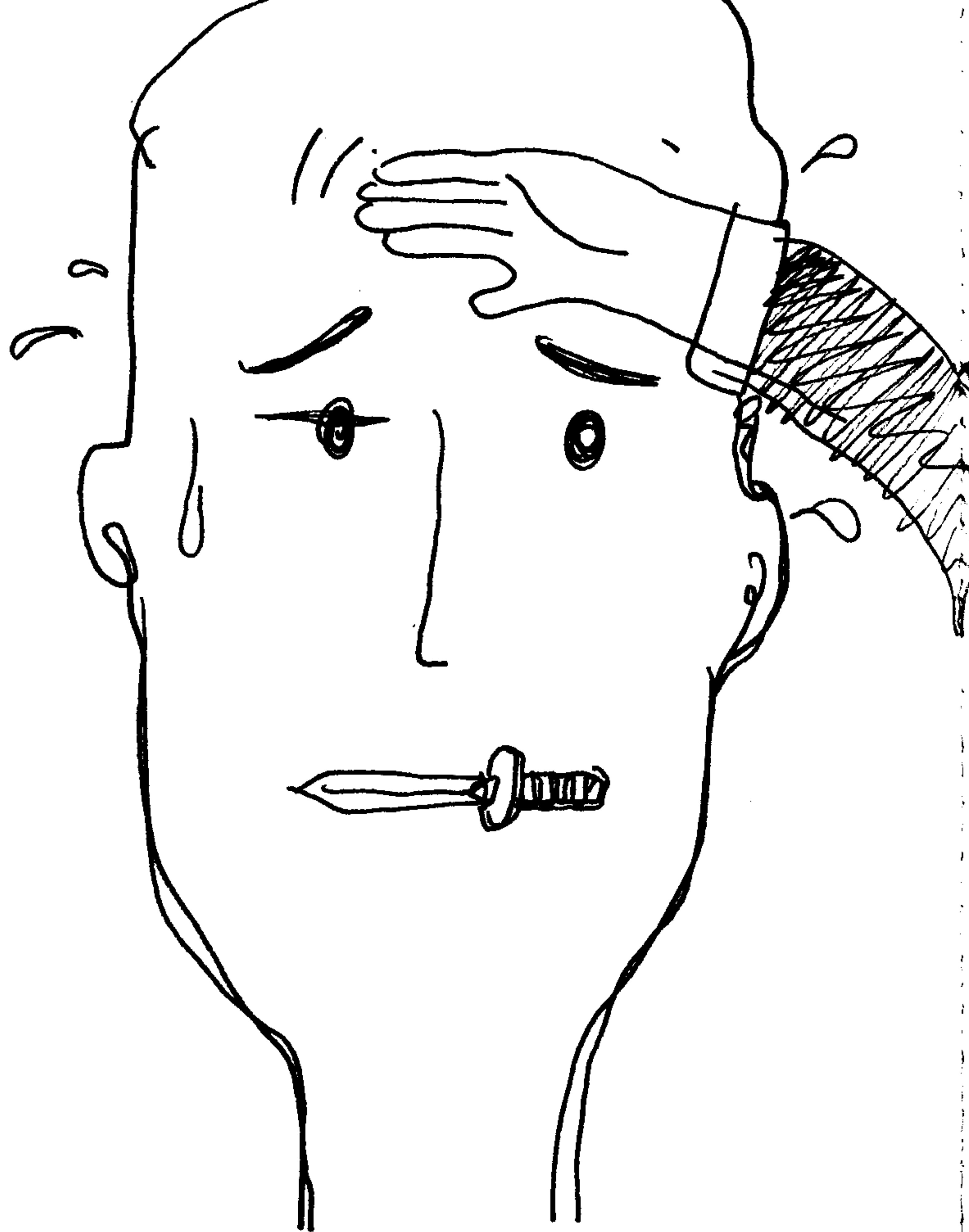
吵架若無止境的持續下去，會令關係無法修補。我們除了要學習應付怒氣的方法之外，也要訂下吵架的底線。以下的吵架十誡，有助控制吵架的範圍，以便憤怒過後，仍可以修補受傷的關係：

(1) 不要為了擊敗對方而吵架。

(2) 不要人身攻擊，不出惡言，不借意攻擊對方親人。

(3) 不要一味忍讓。

(4) 不在公眾場合吵架，令對方難堪。



對不起，我不是有心想傷害你；我說的話，有甚麼地方令你不快？

- (5) 不翻舊帳。
- (6) 不要說教，長篇大論，耽誤時間。
- (7) 不要無憑無據便亂扣帽子，不可以偏概全。
- (8) 不要為不能改變的事實而吵架。
- (9) 不可借需要情緒宣洩為名，為自己的行為辯護。
- (10) 不動武，不恐嚇對方。

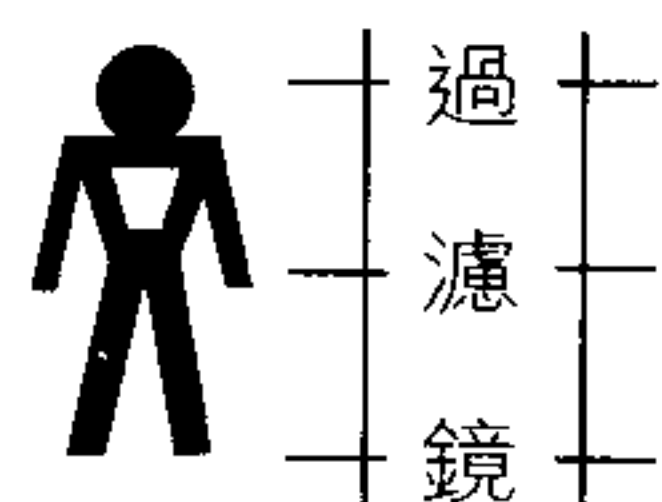
每個人都戴著有自己特色的過濾鏡來看事物，夫婦也用自己的過濾鏡，看對方和對方在自己身上所作的一切，並推敲對方行動背後的動機。舉例說，太太勸丈夫更換衣服，因為那套衣服已經不稱身。丈夫如何解釋太太的動機（intent），會決定太太這句話帶來的影響（impact）。丈夫若正面的看太太的動機——她是關心他，注意到他的外表儀容；這樣，太太的說話便會帶來正面的影響，使丈夫覺得被愛、被照顧。丈夫若負面地解釋太太的動機，他誤以認為太太在批評他；這樣，便會給他帶來不快的感受。

所以，我們必須查明對方說話背後的動機，對先前的理解作出修正。這種「動機與

影響的溝通模式」(impact-intent communication model)，有助化解夫婦間不必要的爭執。

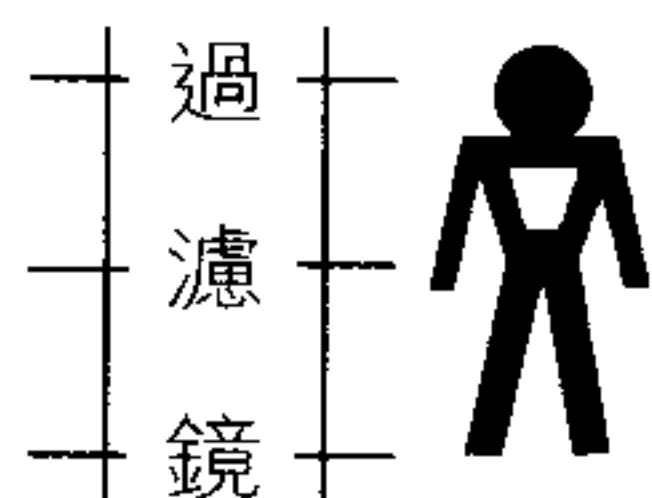
動機與影響的溝通模式

意圖



內容
查明
肯定——修正

意圖



個人反思：

1) 你與配偶有衝突時，你多數歸咎甚麼？

2) 你認為你與配偶間的衝突，是直線 (linear) 還是循環 (circular) 影響的？若是循環的話，你自己應負上甚麼責任？

3) 文中提及的五級攻擊行為，哪一種是你經常運用的？那些行動能帶來預期的效果嗎？

4) 你懂得回應配偶的怒氣嗎？哪一種策略
你最需要學習？

5) 當你配偶的行為帶來負面的影響 (impact) ，
你怎樣分辨他/她的動機是好是壞？你會
退一步了解他/她真正的動機嗎？

VII 如何解決兩性不同所帶來的衝突

假若衝突不單單是你錯或我錯，而是夫婦兩人之間的關係出現問題，那麼問題到底在哪裏？婚姻輔導員 David Mace 認為夫婦間出現問題，主要源於彼此的不同 (difference)。David Mace 認為夫婦衝突的進程是這樣的：

- (1) 夫婦有不同的生活標準，對對方也有不同的期望。
- (2) 因為要共同分享一個生活空間，這些不同會導致大家意見不合或意見分歧。
- (3) 當大家不能忍受彼此意見分歧，嘗試爭論，衝突就出現；衝突就是意見分歧的白熱化。

古典音樂與粵曲之爭

林先生和林太太都是音樂的愛好者，只不過兩人的興趣和品味有東西之別。林先生喜歡粵曲，特別描寫男女私情和充滿文藝味道的粵曲；林太太自小愛聽古典小提琴，覺得古典音樂比較優雅。他們興趣的分別，本來不會帶來甚麼衝突；但因為他們都是專業人士，工餘時間並不多，大家都珍惜留在家的時間，當彼此同時間留在家中，便會因選曲的問題而爭吵。

或許你會問，為何不可以在不同的房間分別聽自己喜愛的音樂呢？但林太太卻堅決認為：兩人相處的時間已經很少，她渴望在這段時間裏能彼此分享同一首音樂。可惜，她對粵曲有點抗拒，覺得粵曲粗俗和嘈吵，只有老一輩的人才喜歡聽粵曲。但為要爭取與林先生一同分享自己所愛的音樂，林太太有一次衝口而出說：「你可不可以不聽這些八股音樂，聽一些比較高尚的古典音樂呢？」你可以想像，衝突因此就像火一般被燃點起；林先生覺得被侮辱，覺得連自己的

私人空間都要被侵佔。歸根究底，林先生和林太太的衝突，源於彼此興趣的不同（difference）。

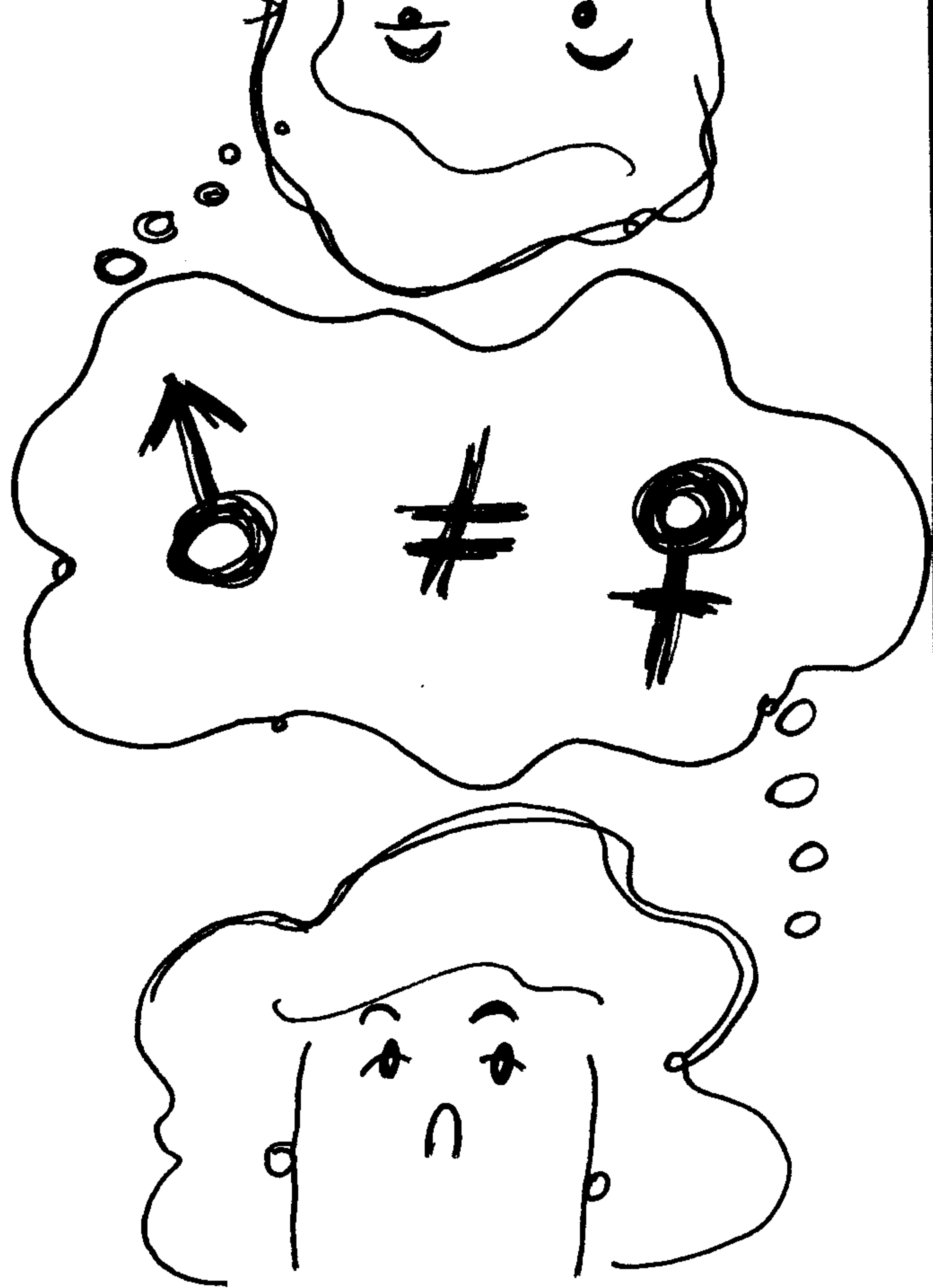
男女大不同

興趣的分別只是其中一個例子，近代不少心理學家對兩性的分別作出深入的研究，比較有名的包括 Deborah Tanner 的 “You Just Don't Understand” 及 John Gray 的 “Men are from Mars, Women are from Venus”。在我作婚姻輔導的過程中，發現夫婦若明白衝突的原因，部分是男女兩性分別所使然，其他夫婦也有類似的問題，他們會得到很大的釋放。原來我身邊的配偶不是我想像中那麼差勁，他/她只是與我不同而已！

到底男女有甚麼顯著不同？我認為主要有七大不同：

(1) 觀點不同

男：比較看重自己的地位，敏感其他人



若夫婦明白衝突的原因，部分是男女兩性分別所使然，便不會一味怪責自己和對方。

是否尊重他，不喜歡受人命令。

女：看重人際關係，希望透過溝通與人連繫，能夠彼此分享比爭論誰高誰低更重要。

(2) 處理情緒不同

男：鬧情緒時，喜歡躲在山洞中，用理性想通問題，不喜歡太快或太早向人傾訴。

女：鬧情緒時，猶如壓力煲，不吐不快，向人傾訴就等於有人分擔問題。

(3) 處理配偶的情緒

男：是救火員，喜歡為人解決問題，認為分擔情緒不大有用；重要的是提出實質建議，為對方解決問題。

女：對人對事十分敏感，丈夫有情緒困擾時，她喜歡尋根究底，問過究竟，希望能分享對方的情緒困擾。

(4) 言語的多寡

男：說話比較概略，除了政治和足球經外，不喜歡長篇大論，最沒有耐性聽瑣碎的細節。

女：最擅長講故事，特別是故事的細節；說起來七情上面，喜歡重溫當中的感

受。

(5) 愛意的表達

男：喜歡用行動來表達愛意，送禮物、陪伴對方都是他們表達愛意的的方法。

女：愛聽甜言蜜語，也喜歡用說話來表達心聲。

(6) 性愛的次序

男：視「性」為愛的表達，透過「性」去愛，勝過用說話去表達愛，「性」能挑旺他們對愛的感覺。

女：先要有被「愛」的感覺，她們的性慾才被挑旺，她們不能忍受沒有「愛」的性。

(7) 聚焦不同

男：對事物較多關注，容易狂熱，卻不太善於關心別人。

女：將關注放在人際關係上，容易因人際問題而不快樂。

在輔導林先生夫婦的過程中，由於他們都十分好學，將這些有關兩性分別的書都讀了，對男女的分別掌握多了，於是減少了他們相處中不必要的誤會，也增進彼此間的體

諒。但這些「知識」亦會帶來一些反效果，例如林先生會說：「你沒有看過那本《男女大不同》的書嗎？男性本性如此，你不要吹毛求疵，好嗎？」言下之意是你別想改變我，我就是這樣子的了。

尊重彼此的不同

對男女之別，我認為應該要有一個正確的態度，不可隨意扭曲。下面提出幾個對待性別角色的簡單原則，供大家參考：

(1) 男女之別，並沒有絕對的高低、好壞之分，只是不同罷了。你最初喜歡對方，不是因為這些不同之處吸引你嗎？

(2) 不要勉強對方變得像你一樣，你那一套不一定更高、更好，不要將自己的好惡強加在對方身上，這樣只會引來反抗。一些夫婦的衝突，就是因為想改變對方而導致。

(3) 了解對方與你的不同，有一個很大的益處，就是你可以按他的需要滿足他/她，投其所好。例如，太太鬧情緒，做丈夫的不可老是充當救火員的角色，急著提供答案。可

電路板中的電流

我們若能運用以上原則面對夫婦的分別，我相信處理衝突的步驟不會太難。但在解決衝突之前，先要化解怒氣，因為當我們有怒氣的時候，就不能平心靜氣的、客觀的按這些步驟去解決衝突。

怒氣好像電路板中的電流，它發出之後，要有人接收，否則就不能完結（completion of a circuit）。所以，在解決衝突的內容之前，我會鼓勵夫婦用一些不帶殺傷性的說話，表達自己的怒氣。有一次我鼓勵林太太向丈夫表達心中的憤怒，她說：「那一次你不顧我而去，我十分憤怒，好像被人遺棄一樣，不知所措。」面對太太的憤怒，林先生慣常的反應是長篇大論的為自己辯護；那次我先發制人，叫他複述林太太的情緒，不要為自己辯護，他很不習慣的說：「我激怒你，因為我不顧而去，使你有被遺棄的感覺。」林太太聽完林先生的回應，覺得怒氣的電流被接收了，她的情緒很快就能平伏下來，也就可以平心靜氣地去解決衝

突。所以；解決衝突需要情理兼備，而情一定要先處理，否則理性的爭論，只會令戰火繼續蔓延。夫婦間可參照下列的步驟處理衝突。

處理衝突的步驟

(1) 製造一個合宜的氣氛時間，選擇一段足夠的時間開始討論，不宜倉卒了事；此外，要選擇一處沒有騷擾、雙方都感到舒適和安全的地方進行。在充裕的時間和舒適的環境下，以合作的態度，和尋求雙方滿足的大前提下開始討論。

(2) 澄清雙方對衝突的看法，和明白雙方行為背後的原因：這衝突是由單一事件或連串事件所引起？是否肯定這衝突與對方有關？抑或是因內心的矛盾所引致？各自在這衝突上應付上甚麼責任？對方有沒有一些對我的誤解（misperception）？我有甚麼行為表現令對方有這樣的誤解？同樣，我有沒有一些對對方的誤解？我有沒有太早為對方貼上標籤（stereotype）？我們有沒有刻意或不經意的攻擊對方的弱點或痛處？

(3) 不翻舊帳，但要認清一些未了結的事情：想想有沒有一些過去發生而未解決的事情，形成或助長了今次的衝突？回顧過去的目的，並不在於翻舊帳；應抱一個探求的態度去看過去，正面處理一些未了結的問題。

(4) 表達雙方的需要：在衝突中，哪些需要被對方忽略了？若得到滿足的話，衝突會否一掃而空？我有沒有讓對方了解自己的需要？當明白雙方的需要，作出認真的考慮之後，雙方的注意力應放在尋求解決方法上，著眼未來，不要被過去的不快阻礙處理衝突的進程。

(5) 尋求雙方滿意的方案。雙方不固執己見，嘗試明白對方的需要，尋求可行的方案和出路。定出方案之前，要考慮這些方案是否公平，能否滿足到雙方的需要？是否有能力實踐這些方案？這些方案能否改善雙方將來的關係？方案要得到雙方接納，才能在未來的歲月中化成現實；重要的是雙方都願意承諾，將方案付諸行動，並定期評估方案的果效。



想想有沒有一些過去發生而未解決的事情，形成或助長了今次的衝突？

VIII 後記——道歉與饒恕

林先生、林太太接受輔導已經一年的時間。輔導室委實為他們提供了一個對話的空間；在這裏，他們能夠把怒氣宣洩。跟一年前比較，他們的情況已有明顯的改善。從他們身體狀況的改善，我知道輔導取得一定成績；輔導以前，他們兩個人都有腸胃的毛病，現在關係改善了，身體的緊張減輕，胃藥也吃少了。

最明顯的進步，是他們之間的親密行為增加，兩個人一起看電影、逛公園的次數多了；就連輔導室內的氣氛也輕鬆了，火藥味減少，換來的是間歇的歡笑聲。不是說他們再沒有衝突，他們之間仍然有一大串未解決

的衝突——管教孩子、姻親等問題尚有待解決。也不是說他們不再吵架，他們吵架的次數並沒有因接受輔導而減少；反而接受輔導之後，他們打破了冷戰的局面，透過適度的吵架來處理衝突，吵架後平息怒氣的時間也縮短了。以往吵架後可能需要一兩星期才能重新再次對話，現在兩三天就能復原，關係的回彈力(resilience)增強，顯示關係的復原能力已建立起來。

最難說的話

但我輔導的任務還沒有完成。最近林太太在輔導室與林先生爭吵時，便衝口而出說：「區先生，你看他如何懂得替自己辯護，他從來不肯承認自己有錯；人家被他傷害了，他連一句對不起都不願意說。」正如我在《婚姻旅情》一書寫過：「“Sorry is the hardest word to say.”（『對不起是一句最難說的話。』）我們也不可以太輕易地說：『Sorry 囉！』因總給人一種不夠誠意的感受，彷彿只是一些應酬的話。『對不起』是

意識到自己的說話或行為，如何得罪或傷害對方，而願意承擔承認後帶來的羞辱而說出的。能誠心說出這話的人，需要相當的道德勇氣。」^v

在輔導過程中，我不會硬要他們彼此認錯，說道歉的話。因為在衝突吵架的時候，兩人同是傷害人和被傷害的人。一個人自己的傷口未痊愈，會比較難承認自己的責任，向對方道歉；他只會想，要不是你這樣傷害我，我也不會有這樣的反應。^v

如果有一天，林先生能夠從傷痛中復原過來，那時候他便能將目光轉移，由注視一己的傷口轉為反省自己的責任，向對方說句「對不起」。道歉決不能操之過急。

真正的道歉

真正的道歉，應包括以下元素：

(1) **具體的錯處**。不要拖泥帶水，不要籠統地認錯，說：「我為我的所作所為說對不起」，要具體道出何時何地我做了或說了甚麼，得罪對方。



一個人從自己的傷痛中復原過來，他才能夠將目光轉移，由注視一己的傷口轉為反省自己的責任，向對方說句「對不起」。

(2) 道出錯處帶來的影響。要說出你的錯處帶來了甚麼影響，例如：令對方尷尬、失望、被出賣等等，讓對方知道你也明瞭事態如何嚴重。

(3) 道出錯事背後的原委。對方一定想弄清楚，你為何會這樣做。究竟犯錯的動機是一時之失，一時糊塗，抑或彼此互為影響？若能真誠的道明背後的原因，會使被你開罪的人，有一份釋然的感覺。

(4) 認錯後的期望。弄清認錯背後的期望，是十分重要的。你期望認錯能令對方原諒你，抑或希望關係不會因此事而破損。這些期望能反映出你認錯的誠意，不妨向對方說出這些想望。

(5) 一些補償。有時候，可以作出一些補償，例如說：「我能夠為你作甚麼？」會使對方更加明白你的誠意，更加相信你真的希望修補關係。誠然，人生裏很多傷害是沒法補償的，我們只是盡一己所能而已。

復和的操練

道歉與饒恕是一個銀幣的兩面，也是衝突得到解決最完滿的結局。真正的復和，是一方能真誠向對方道歉，另一方能饒恕對方在自己身上造成的傷害。這種尋求復和的操練，是夫婦親密關係中不可或缺的，也是「愛」最美麗的一面。正如《聖經》所言：「愛是恆久忍耐」，接納對方一些不能立刻改變的行為和習慣；「又有恩慈」，接受對方的限制；「愛是不嫉妒」，雖然婚姻中的排他性是必然存在的，也學習控制一己的佔有慾；「愛是不自誇、不張狂」，承認自己比配偶沒有甚麼優勝之處，大家都是曾受傷害、也曾傷害人的平凡人；縱然對方有意或無意傷害自己，也不作「害羞的事」來報復；「不求自己的益處」，因為結婚就是一個從「我」轉化成「我們」的過程，對方是自己生命的一部分；「不輕易發怒」，接納自己的怒氣並不全然是對方引起，自己不良的成長經驗也有影響；縱然對方傷害了自己，也「不計算人的惡」，衝突是一個循環

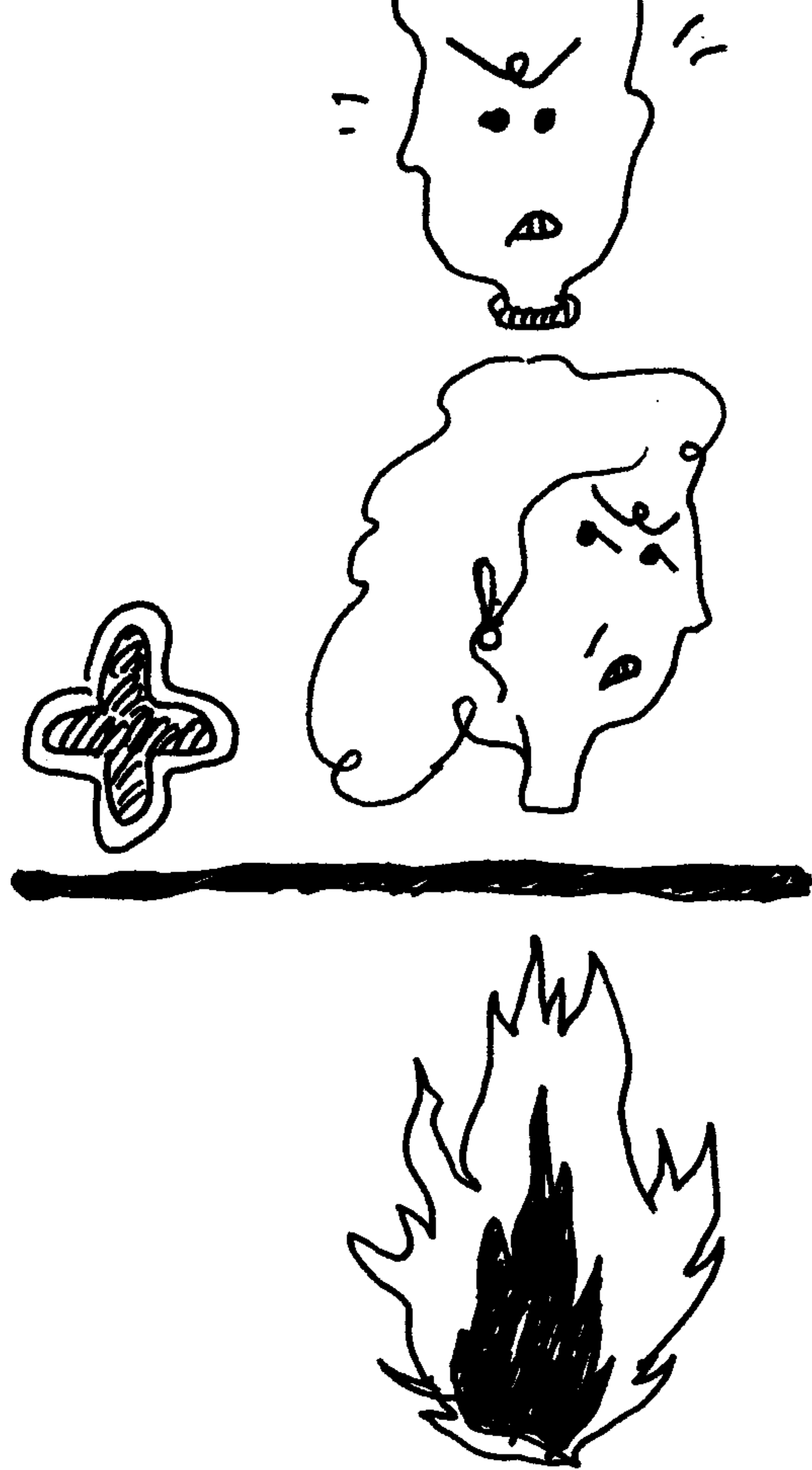
的、互為影響的過程，很難計得清是誰的惡。在今後的日子，「凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。」

重拾起初的情義

有一句話非常有道理：「除非你饒恕，你將永遠成為一個受害人。」(You will always be a victim until you forgive.)其實，不饒恕對自己也沒有甚麼益處；經常背負著「受害人」的心理重擔，只會令自己不自由，也失去重新去愛的機會。

對我來說，饒恕是一件很神祕的事情。至今，我仍不知道有甚麼因素，能使饒恕發生。對於衝突多年的夫婦，我可以做的，是締造一個良好的環境，讓饒恕發生，這包括：

- (1) 讓衝突帶來的怒氣有機會宣洩；
- (2) 讓彼此了解衝突背後的種種因素，明白對方不是刻意傷害自己；
- (3) 改變處理衝突的不良習慣；
- (4) 鼓勵他們憑意志，多做一些能增進彼此



衝突是一個循環的、互為影響的過程，很難計得清是誰的惡。

親密關係的行為；

(5) 打開彼此對談與聆聽的渠道；

(6) 鼓勵他們接受大家的分別所在，嘗試了解 and 欣賞這些分別。

當這種種有利的環境產生了，我相信饒恕是指日可待的。當中的催化劑，往往是回憶。回憶能幫助大家重拾那起初的情義 (love recalled)。林先生夫婦最近就有類似的經歷。林先生到加拿大公幹，他順路走訪自己昔日讀書時的故地舊友。在加拿大讀書的那段日子，是林先生、林太太相思最濃的日子；在那時候，兩人情簡不絕，不住的思念對方。林先生在加拿大的旅程，讓他回憶起過去與妻子的一段美好日子。剛巧在林先生出外公幹期間，林太太在家整理舊情信。翻閱舊信件，令林太太回憶起當初如何與林先生排除萬難，為要走在了一起；曾幾何時，她和林先生彼此無間，傾心吐意，盡訴心中情。藉著回憶，林太太重新燃點對丈夫的愛，於是決定寫一封信給他，訴說彼此何不放下前嫌，重新揭開愛情生活新一頁。林先生事後告訴我，他也有同感，大家彼此原先

是相親相愛，為何要為一些小事相恨相爭呢？一封信，一段短暫的分離，拉近了他們的距離，令饒恕變得可能。思憶令愛火重燃，愛和怒的鴻溝，也欣然跨過。

