

夫妻吵架怎麼辦？

理應最親愛的夫妻，為什麼反而最常吵架？我想原意也是為了關心他、想了解他、幫助他罷！只是在關心、了解、幫助的歷程中，不知怎的竟變成這般結果。

可是，要一下子完全除去爭執又是不可能的。那麼，是不是有什麼原則或規條，可以幫助夫妻不要因這些大小爭議而使親愛變質呢？

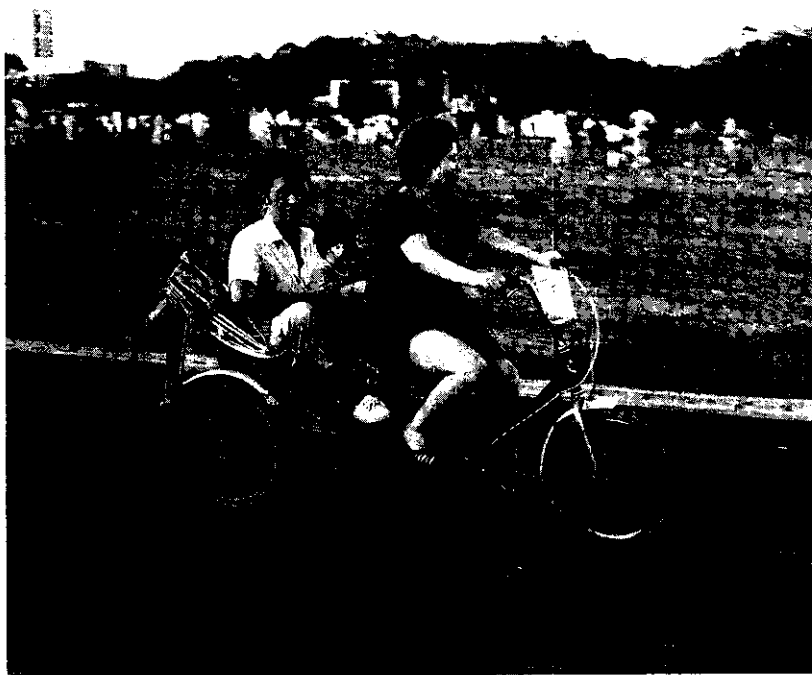
理性原則

1.正在動情緒的時候，切莫進行任何爭執：須知在生氣時，所說的任何話都是沒有意義的，它對事實不是誇大了就是扭曲了。而所有這些話的唯一含義只是：我在生氣了！

2.在爭議中，若有任何一方即將動氣，都要自行或由對方及時提醒：不妨約定一句話作刹車的警號，如事情已經很不幸了！我們為什麼還要把它弄得更不幸呢？

3.有任何一方或雙方已經動氣的時候，要立刻中止爭議，暫時走開。等氣消了再行繼續，氣先消的一方不妨先來探視。若對方氣還未消呢？那再走開就得了。

4.任何生氣事後都應該道歉：因為凡生氣都是不對的，我們並沒有對任何人惡言相向的權利。生氣只是事實上的無奈，可不是理所當



夫妻間應相互溝通提攜相互照應(阿豐攝)

然。所以我們要為自己的修養不夠向對方道歉，這樣才能以理性維護住彼此的愛情。

尊重原則

1.設法聽懂對方的話：最重要的就是以他的標準，通過他的思想語言脈絡去了解他的語意。如果辦不到，至少要謙虛保留地說：我不懂。然後，再彼此試行解釋、澄清清楚。

2.互相以對方的標準，去勉勵對方合理：爭議的進一步目的，在互相幫助對方找到合理的行為準則

，而不是各以自己的成見去橫加批判。

3.絕不強迫對方，也不接受對方的強迫：一切意見都應只供對方參考，接納與否或接納後要如何反省改善，都是對方的自由。一切強迫都構成人格的侵犯，一切委屈也終將釀成對對方的仇恨與報復。尊重對方就是尊重自己，而尤當以尊重「義」或合理為基本要義。

夫妻相處的根本精神與最終目的便是愛。所以，如果能化消極的吵架為積極的溝通提攜，相互照應，那麼夫妻間便圓滿幸福了！ ■