

夫妻吵架有學問

國姓鄉農會家政指導員 / 洪惠錦

很多人以為不吵架才算真正的幸福家庭生活，却不知沒有吵架的婚姻，就像鍋爐裏充滿蒸氣，隨時會爆炸，所以能夠適度的透氣是預防爆炸的最好方法。

所謂「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，要知道有緣才會做夫妻。時下年輕人在婚前應該睜亮眼，不要被愛情沖昏了頭，到婚後才後悔。戀

愛時對方的缺點都可以包容，而為了討好對方都會掩飾自己的缺點；但是婚後就不一樣了，成天生活在一起難免會為一些小事起摩擦。

吵架的原因

一·遠因：夫妻均來自不同家庭和環境，婚後要完全和諧相處實在不容易，如果兩個人不能共識，即容易吵架。

二·近因：

- 1.事情的誤會。
- 2.平時溝通不夠。
- 3.想要改變對方及對配偶失望。

吵架的方式

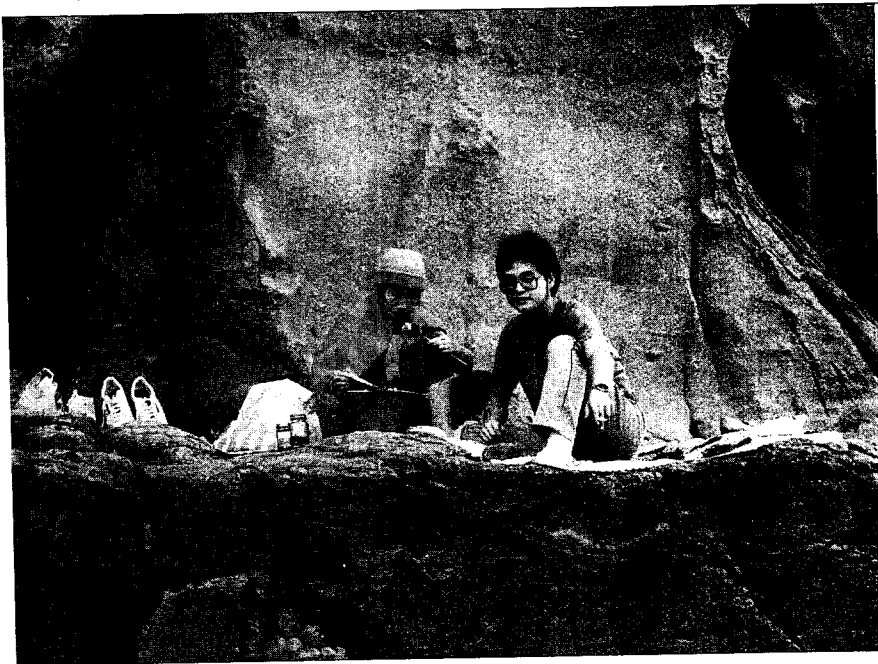
- (一)熱戰：1.摔東西或用暴力攻擊對方。
- (二)冷戰：1.負氣離家、不相聞問「井水不犯河水」或藉酒澆愁。

吵架的好處

- 1.吵架能發掘問題的癥結：很多人平常遇到問題不講，積壓在心裏，等吵架的時候就會把所有的事情通通吵出來，就可發現問題的癥結在那裏。
- 2.發洩情緒，夫妻吵架能使長久壓在內心不平的情緒得到紓解，避免精神刺激引起其他病變。
- 3.互相了解增進感情：吵架後能夠清楚知道對方的需要和願望，以做日後行為參考。

吵架的壞處

- 1.物質的損失：家裏大小



夫妻之間在日常生活要多方面溝通，才能增進感情(阿丰攝)

東西損壞總是要錢買，與其浪費它，不如把這個錢用在有意義的地方，如濟助貧困、孤兒等，或者兩人看場電影，不是一舉數得？

2.身體的創傷：我們的髮膚受自父母，應該好好的珍惜，夫妻吵架，任何一方身體受到傷害，那種遺憾是無法挽回的。

3.心理的創傷：雖然夫妻吵架過去了就好，但是嚴重的是彼此傷害自尊、導致關係疏遠及性行為的不滿足。

4.影響子女日後心理的成長：有的父母吵架以子女做擋箭牌，使子女無法適從，在這種氣氛下長大的孩子日後心理不平衡的很多。

如何吵架

1.有預警：心情不好時可預先告知家人，絕不可隨便對家人發脾氣。

2.下戰書：兩人吵架都會口不擇言，因此可以以書寫的方式傳遞給對方，不但理性，且可很快的化解紛爭。

3.就事論事，不攻擊對方，不翻舊帳：很多夫妻吵到後來，會吵離原來問題，而吵架的語言態度也會動搖婚姻關係，吵贏了架，輸了感情。

4.吵架時外表生氣，但內心要理智，才能把事情處理好。

5.吵架不要讓第三者知道：夫妻吵架都認為自己是對的，因此常常向第三者哭訴、爭取支持、博得同情。但是這樣並不能解決問題，反而讓父母擔心，讓朋友、外人看笑話，使夫妻感情更破裂，所以不讓第三者知道才是最聰明的。

6.可用錄音機把吵架時的一言一語錄下，等事情過後再慢慢檢討，人在吵架時往往不能克制，此時錄音機是最好的證人。

吵架後的反省

1.不要把責任推給對方，要知道一個巴掌是拍不響，要多想對方的優點，少記對方的缺點，吵架能夠先認輸其實才是大贏家，女孩子更應有這一點的認識。

2.吵架後有什麼收穫：會吵架的人能贏得對方更多的愛，不會吵架的人，只有把對方推向另一個人的懷抱裏，夫妻感情就愈疏遠。

3.夫妻要多溝通：包括語言的溝通及行為的溝通，夫妻吵架是講情不要講理、日常生活要有多方面的溝通、才能增進感情。

4.有心事要請教婚姻專家，他們才能以第三者客觀的態度幫我們處理，千萬不要找熟悉的朋友或姐妹，因為他們往往會因不客觀的立場，使事情愈弄愈糟。 ■



豐年叢書 技術服務

本社出版之豐年叢書，多數為應用技術，購閱後如有實際問題，歡迎來信詢問。
來信請寄：台北市29號信箱讀者服務部。
書籍如發現缺頁或裝釘不完整者，請寄回調換。
需要書籍目錄者，來信即寄。

豐年社

台北市溫州街14號 (02)3628148
郵購劃撥0005930-0豐年社。