



《家新伴你行》

Stay Connected... We Care!

VOL. 1907

好婚姻要先情後理

婚姻要好，夫妻二人要能有好的溝通。聖經說：“一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。”（箴 25:11）什麼是說得合宜？就是所說的話令對方感到舒服、能夠接受，就是話語裡有關注到對方的情緒和感覺。我們要先講心情，後講道理。

“烤黑焦鴨”的故事

妻子在白天努力地為晚飯預備了一道美味菜色，就是丈夫最愛吃的烤鴨。她懷著興奮的心情期待丈夫回家時一起分享，可是丈夫由於在回家路上碰上大塞車，足足晚了一小時才到家，他被困在車上時因為手機缺電，也沒法打電話通知妻子。妻子由興奮轉為焦急，由焦急變成生氣。而丈夫被堵在路上，又累又餓，心情也不好。

他回到家中，他們開始以下的對話：

夫：太太，我回來了！今晚有什麼吃的？真餓！

妻：（冷冷地）你今日到那裏去了？！

夫：交通大堵塞……真煩！我遲了很多嗎？

妻：哼！你瞧這隻鴨便知道了！（她把烤過了時間的鴨拿到丈夫鼻前。那隻鴨又乾又焦黑）

夫：嘩！為什麼鴨子變成這樣？

妻：還在裝傻！本來這鴨烤得皮脆肉香！鄰居大嬸也讚不絕口，就是為了等你，烤完又烤，現在又乾又黑！明明知道塞車，也不打電話通知我！

夫：太太呀，我在路上也沒辦法呀！手机又缺電！

妻：哼！不用找藉口。如果你稍為顧及我，你就會有辦法打電話給我。手机缺電，為什麼昨晚不充電？

夫：昨晚忘了呀。……（他開始反擊），我又問你，為什麼這麼早便烤鴨？

妻：哦！現在是我錯嗎！你如果懂得顧及他人，你就會想辦法打電話回來。

夫：哦！如果你稍為有煮飯常識，你就不會這麼早烤鴨，也不會烤成這樣！

（爭吵繼續）……

對方若有情緒，就要先和他/她在情緒上作溝通。以上妻子因為丈夫晚了回家，也不知道他在哪裏，鴨子因為烤完又烤，不小心被烤焦了，所以她有情緒。丈夫應該先與妻子在她的情緒上溝通，作安撫和疏理，而不是只在事理上作溝通。

近代心理學研究中，世界上有超過二十位學者 (S. Epstein, K. Stanovich, D. Kahneman, et al) 提出“二元運作系統”的理論，指出人的大腦由兩個系統運作。一個是經驗體系，受情緒影響，富於聯想，強而有力。另一個是思考體系，由理性主導，邏輯分析，力量卻遠不及經驗體系。前者反應快，後者反應慢；前者力量大，後者力量小。兩者碰在一起的時候，幾乎總是後者“輸”給前者。當把這個理論應用在人際關係裡，做法是，先處理前者裡面的情緒/感覺。“烤黑焦鴨”的爭吵，主要就是因為太太當時在情緒裡，丈夫卻沒有關注，只用道理和她溝通。

現在我們學習先關注對方的情緒：

丈夫晚了一小時回到家。

妻：（冷冷地）你今日到那裏去了？！

夫：今天交通大堵塞。你等得心焦了吧？（關注妻子的心情）

妻：心焦?! 鴨焦才是！（她把烤過了時間的鴨拿到丈夫鼻前一—那隻鴨又乾又焦黑）

夫：哎呀，鴨子這個樣，你一定感到很難過。（說出妻子的感受）

妻：本來這鴨烤得皮脆肉香！鄰居大嬸也讚不絕口，就是為了等你，烤完又烤，現在又乾又黑！明明知道塞車，也不打電話通知我！

夫：謝謝你做這烤鴨！你一定花了許多心思。雖然黑一點，一樣好味的！在路上我很想打電話給你，不巧電話沒電了。真抱歉。（給妻子一個親吻和擁抱）

夫妻二人高高興興一起吃晚飯。

關注對方情緒的做法是，對方若有情緒，先對情緒表達理解，說出對方的感覺。婚姻生活中我們往往單單顧了事件和道理，而沒有先在對方的情緒/感覺層面作出關注和處理。心理感受和身體一樣，需要得到及時和認真的關注。對方還在情緒裡，我們就要先和對方的情緒溝通，這能幫助關係的融洽。好婚姻要先情後理！

作者：周天馭 (Anselm Chow)，心理輔導及治療師，澳洲“人際基建”總監



Marriage & Family for Christ
P.O. Box 587, Parramatta, NSW 2124
Tel: +612 9633 1925
Web: <http://www.mffc.org.au>