

夫妻吵架的艺术

美满的婚姻，不是光凭着夫妻两人循规蹈矩，不做错事情，就可以保证得到的。两个人还有一个重要的功课去学习，就是如何处理彼此之间的冲突。

所以，《夫妻吵架的艺术》七项守则……是必修之课程

1. 夫妻之间，吵架是很难避免的。应该视为正常现象，不必惊慌。

夫妻两人，不仅性别不同，性格、观念、习惯等亦互有差异。恋爱时，彼此还有机会掩饰；结了婚，朝夕相处，互动频繁，大大小小的冲突是无法避免的。面对这些冲突时，若是大惊小怪，以为有了争执就表示两个人不适合在一起，这是一种错误。

反之，若以为美满的婚姻就是两个人永远不争吵。所以在冲突时，只好极度的容忍，百般的委曲求全，以维持一个表面的和平状态，这也是不正常的现象。

事实上，夫妻应该以积极的角度来看吵架。「会」吵架的夫妻（即知道吵架的原则的人），两人之间的感情会愈来愈好，而且吵架的次数也会愈来愈少。

2. 吵架是「角度」问题，而不是「是非」问题。

夫妻吵架的主要原因，是以为事情一定只有一个答案。吵架者的基本心态是「这件事一定是对，我的另一半一定错了。」问题是当两个人都这样想时，吵架就层出不穷了。

事实上，家庭纠纷、夫妻争执等经常都没有固定的答案，他们纯粹是角度问题，而不是是非问题。

「会吵架」的人在争执的过程中，努力的去体会对方的真正意思，或比较两人之间的差距在那里。

「不会吵架」的人，在争执的过程中却极力的要驳倒对方，只要证明自己的「无误」，结果反而两败俱伤。

3. 夫妻吵架应该「讲情」，而不是「讲理」。

一般吵架的特征是争理，所以拚命的抓住对方的语病，找出对方逻辑的缺陷，集中火力而攻之，让对方没有招架的余地。问题是「争理」的过程中往往会「伤情」，赢了理往往使对方更对你没有感情而已。夫妻之间的争执用「交情」来处理，远比用分析、辩论的吵架要有建设性。

4. 千万不要在第三者面前吵架

吵架者为了证实自己是对的，经常喜欢投诉局外的第三者，希望别人会支持他。而为了争取较多的同情，就必须不断的提到配偶的不是。这种在第三者前控诉配偶的习惯对夫妻之间的感情破坏性极大，夫妻之间必须竭力避免，否则受害的还是自己。

「会」吵架的人只希望夫妻两人能面对面的处理彼此之间的冲突，不愿在父母、朋友、同事面前吵，如此两个人感情复原的可能性就可以提高。

5. 千万不要赢

夫妻吵架不管谁赢谁输，事实上没有赢者，双方都是输家。万不得已吵架时，会吵架的人顶多只是「点」到为止，从来不想赢架。

几年前，美国有人研究受虐待的太太（Abused Wives），结果发现，挨打的太太们的共同特征是她们每次在吵架时都是吵赢先生的。而先生们既然无法在言词上得到优越感或成就感，只好用拳头来争取了。可见吵赢了架不仅没有实质上的好处，而且可能会招来毒打。

会吵架的人，事事给对方留余地，让对方有台阶可下，不会吵架的人却时时想把对方赶尽杀绝。

6. 叙述事情的真相，不要加油添醋的形容自己的感觉。

吵架一定是事出有因。

「会」吵架的人在吵架的过程中会集中在事情的叙述上，让对方知道自己的状况与需要；「不会」吵架的人却喜欢夸大的表达自己在生气，因此常用最偏激的形容词来激怒对方。

例如某个家庭主妇因为养育四个幼小的子女而无暇整理家务，导致家中脏乱不堪。若丈夫懂得如何「吵」的话，他不妨叙述问题的真相即可。如「太太，妳一定很忙，家中连一个干净的碗也没有！」太太听到这句话时，也许会觉得愧疚赶快洗碗。

不会「吵」的丈夫若说：「妳这又懒、又邋遢的女人，简直脏得跟猪一样……」家中的大战就无法避免了。

7. 先认输的人才是大勇者

吵架既然是角度不同所引起的冲突，成熟的人会极力的设法去避免。而避免吵架的最好的方法，就是承认对方的意见可能比自己的好。这种反应需要有足够的自信心，与成熟度的人才能做出来，但是值得大家去学习。

对自己的配偶让步绝对不是损失，而是收获。而配偶听到对方先让步时，千万不可说：「早就说你错了，到现在才承认！」相反地，应该给配偶更多的鼓励与尊敬，那么下一次吵架时，配偶就更愿意先让步了。