

夫妻要相敬如賓走到老 應避免犯上 4 大錯誤



撰文：爸媽加油站負責人 AUNTY ANNE

美國心理學家約翰·葛德曼博士 (Dr John Gottman) 是當代婚姻專家，30 多年以來，他創立的 Gottman Institute，觀察及輔導了超過 3000 對伴侶，葛博士公開揚言，只要伴侶用 15 分鐘，在他面前討論二人之間一個一直解決不到的矛盾，他就可以預測這對伴侶離異的可能性，準確度超過九成！

葛博士指出，伴侶的相處之中，若時常出現以下「末日四騎士」，在一起不愉快，離異的機率便大大提高：

1. 批評指責 (criticism)
2. 諷刺貶損 (contempt)
3. 自我防禦 (defensiveness)
4. 漠不關心 (stonewalling)

1. 批評指責

伴侶之間當然會遇上問題和矛盾，需要透過溝通去解決，過程之中無可避免要指出對方的錯誤，提出自己的不滿。以對事不對人為基礎，不作人身攻擊，才是合適的做法。



2. 諷刺貶損

葛博士認為，挖苦、嘲笑、恥笑、甚至改花名，這些單打的說話，像利刀一樣傷人不見血，殺傷力冠絕其他三項，因為這些不尊重的說話，傷害到對方的自尊，動搖到關係的根本。

3. 自我防禦

伴侶之間要解決問題，過程之中必須要指出對方的錯誤（什麼是錯，本身也十分值得斟酌，暫且不論），提出自己的不滿。處理的手法，是對事，還是對人，會直接影響事件的醞釀過程。受到指責，每個人都會作出反應，保護自己是人之常情，解釋立場。

希望對方明白亦是情理之內。可是，當每次解釋都被責罵得更嚴重，被視為推卸責任，自然會覺得無趣。久而久之，每當感覺到將要被批評之前，先作出自保，先講一句「唔關我事」、「我有做錯㗎」，然後熄機，再也不願聆聽對方的說話。



4. 漠不關心

批評指責、諷刺貶損以及自我防禦，當然談不上是理想的溝通，可幸還有反應。關係要是去到漠不關心的地步，美其名是避免衝突，實則是疏離甚至心死，當一切去到不痛不癢的時候，大家習慣以沉默代替溝通，想挽救便更加困難了。此外，葛博士亦指出，若婚姻的開始並不純粹建基於愛情，涉及了金錢的考慮、權力的攀附、急於離家等等，因為錯誤的原因而結合，最終大多數會失敗收場，勉強維持，還是怨偶一雙，自己不快樂，孩子更最是無辜。

當大家決定出門旅遊，還得要好好構想編排行程。婚姻是一生一世的大事，自然要步步為營，細心經營。如果一切大安旨意，以為船到橋頭自然直，甚至連最基本的禮貌、尊重也忘記了，當對方的思想行為與自己的預期不相符，便不留情面的指責、貶損，傷害到關係的根本，伴侶關係僵持，生活不順心，孩子受累，便是禍延下代的可能。