



# 夫妻衝突與正向溝通

Tica Dec.10.2010

# 夫妻

分享彼此, 共創家庭

# 健康家庭的特質：

- 溝通良好
- 情感表達自由
- 有效處理衝突與危機
- 有規矩而不拘泥
- 認同感與向心力
- 尊重每個人的獨立性
- 夫妻關係緊密, 共同決定家庭的方向
- 給予彼此肯定

# 溝通重要性

- 良好的溝通是健康家庭最重要的特質
- 溝通無時無刻不在

# 溝通的目的

- 促進彼此了解
- 讓婚姻關係更好

# 溝通模式的種類

- 討好型 撒嬌
- 指責型 怪罪他人
- 電腦型 快速理清問題, 缺乏情感
- 打岔型 逃避問題, 文不對題
- 一致型 感情理智能清楚表達



# 如何達到有效溝通？

- 提出正向訊息
- 單純化：「我」訊息的使用
- 打破惡性循環，聚焦主題
- 回饋對方善意的回應
- 身體的接觸：感謝的擁抱與親吻

# 溝通不良的結果



- 回到原點
- 導致衝突



# 衝突發生時???

- 我不會表達
- 我表達卻被噓
- 我說他拒聽
- 我說我的, 他罵他的....
- 其他

# 解決衝突ABC

- 傾聽內在的聲音
  - 當A時 我覺得B
- 確認真正的需求 , 並釐清輕重緩急
  - 當B時 我希望C
- 了解配偶的心思
  - 他的ABC 知己知彼

# 解決衝突ABC

- 問題對焦 嘗試溝通
  - 用對方聽得懂的方式來表達自己的想法
- 自我調整
  - 修正自己行為期待與想法
- 邀請一起討論做抉擇
- 請求專家協助

通常婚姻的諮商，會把焦點擺在溝通技巧或衝突的解決策略上，

忽略了衝突的化解是一段『過程』；並非單純的語言技巧，這可能牽涉夫妻各自的「成長」及「文化」背景。

# 衝突常來自不當的認知

- 不當歸因
- 不當期待
- 不當假設等等

# 解決衝突基本原則 U OK? I OK?

- 了解雙方的需求
- 選擇雙方皆可接受的方案
- 尊重共同的決定

# 不溝通 或 溝不通



地位不平等就很難達到平等互惠的有效溝通

影響夫妻地位不平等的原因：

配偶間的權力分配



# 權力的來源

## 交換理論：

### 物質

- 金錢
- 房子
- 車子

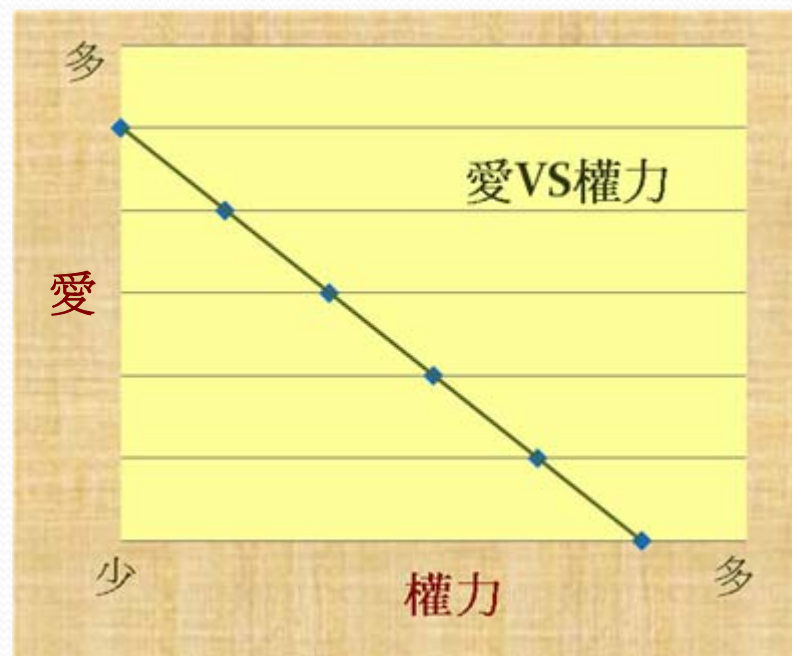
### 非物質

- 關愛
- 聲望
- 尊重
- 欽佩
- 社會認同



# 最少興趣原則

- 愛對方與需求對方的程度是整個權力關係的最重要因素。付出較少的一方常是較能掌控「權力」的一方
- 興趣較多及倚賴較多的一方會順從對方以確保關係的延續。女性較社會化而比較愛與需要丈夫，這會導致婚姻權力的不利地位



# 資源取得的能力

- 賺錢能力
- 學歷

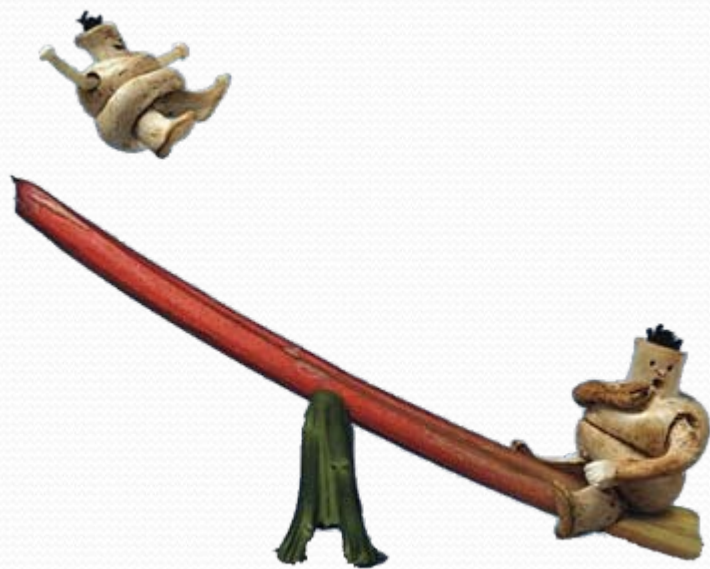


# 權力較高者的特質

- 較高薪或掌握家庭經濟者
- 擁有較高資源者(物質及非物質)
- 教育程度較高者
- 父權社會中的傳統男角色
- 對關係需求感較低者

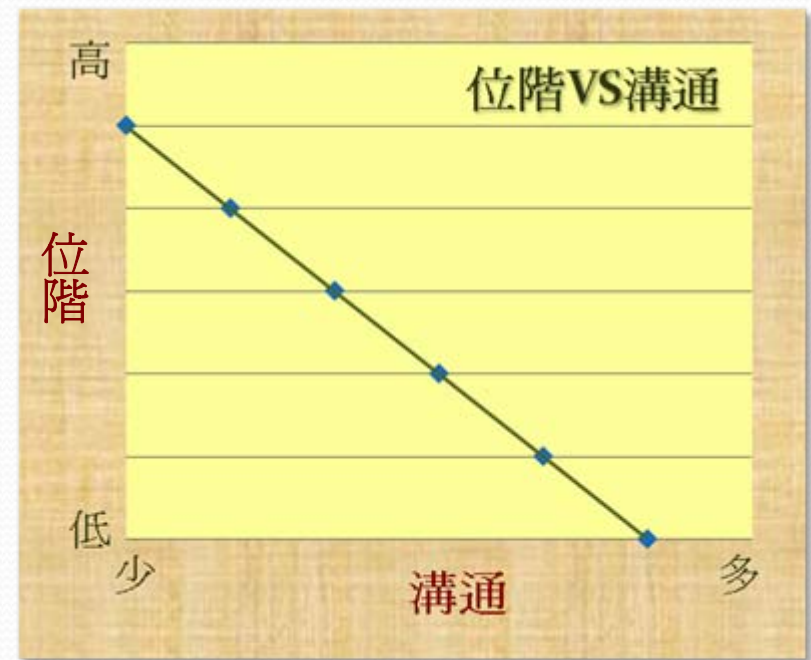
# 權力會切出「位階」

- 如果位階是流動性的, 就無礙於夫妻間的平等互動.
- 人格特質會影響權力的分配的流動性



# 位階高低與溝通的需求性成反比

- 若男性在關係中有較高的權利，顯然他們如果與配偶溝通，不會有什麼「好處」，就反而「逃避」才是有好處的。
- 而女性的權力較少又較倚賴關係，則相對地會努力「溝通」討論來保護自己或提高地位。



# 為何無法做有效溝通?

權力分配失調  
導致的錯誤互  
動模式





需求

父權

教育

資源

經濟

權力關係





# 合作關係

需求

父權

經濟

教育

資源



無助&恐懼

安全&尊重

# 權力較高者的特質

- 較高薪或掌握家庭經濟者
- 擁有較高資源者(物質及非物質)
- 教育程度較高者
- 父權社會中的傳統男角色
- 對關係需求感較低者

# 最簡單改變辦法

- 多愛自己一點, 少△△△
- 學獨立, 少□□□
- 提高○○○
- 不說:[你應該.....]
- 其他

# 繼續努力學習溝通技巧之外

- 致力提高權力與地位的平等
- 認清背後的權力分配
- 接受現實面的無奈



夫妻間還有具體的溝通行為，  
在這溝通境界裡，  
需要絕對的默契；  
一個呼吸，一個眼神  
都在傳達渴望的訊息

那就是性



如果因疼痛，你無法順利完成「溝通行為」，或因此，你感受到配偶不悅

1. 依照醫師的建議，作姿勢上的改變
2. 邀約配偶與醫師會談。

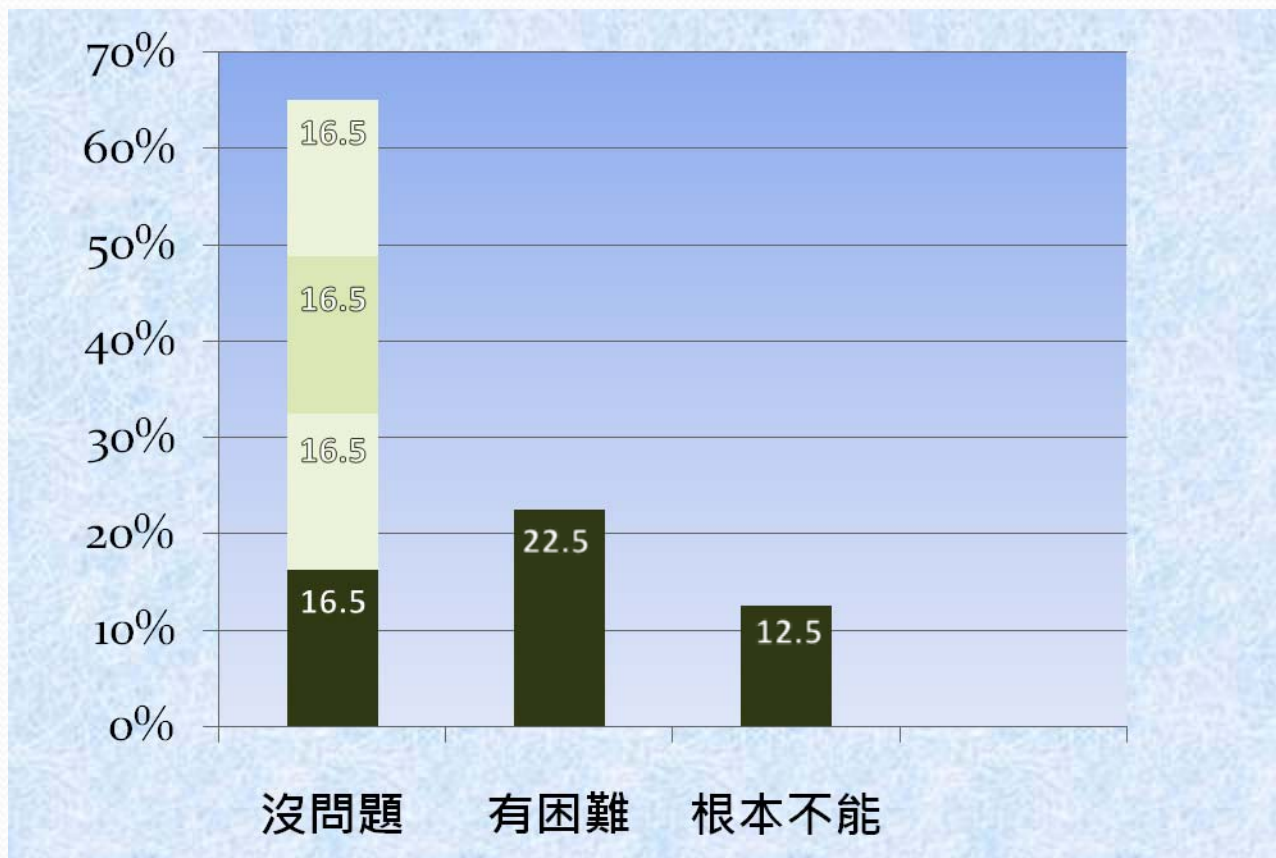
- 藉此「溝通不良」的現象，進一步地了解夫妻關係
- 有機會認清真相，尋求夫妻間積極正向的改變



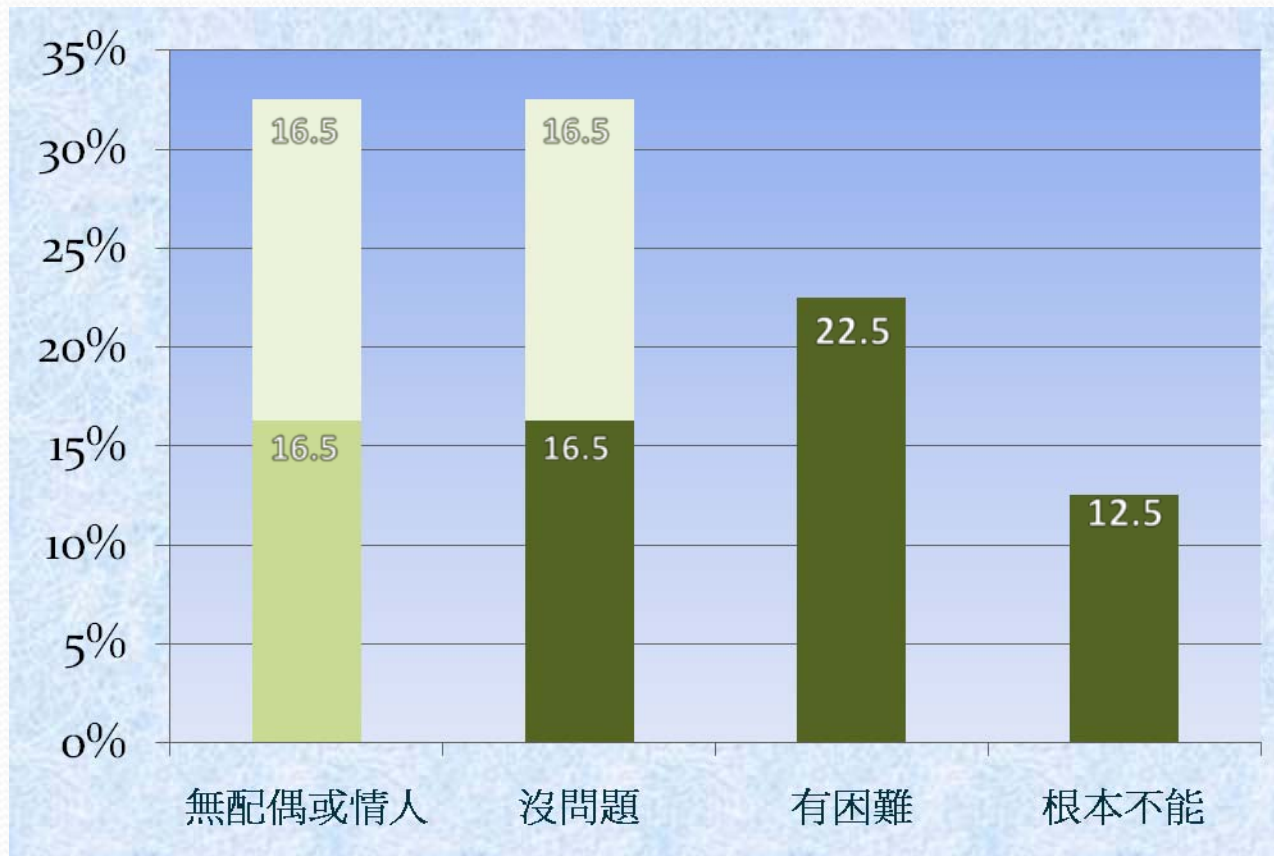


思想固執 ⇔ 肢體僵硬

# 與配偶或情人的關係



# 與配偶或情人的關係



缺乏溝通

衝突

冰冷

酸痛

血氣不順





酸痛

冰冷

血氣不順

缺乏溝通

# 穴道按摩

## 位置

- 腹部血液循環
  - 三陰交, 脾, 肝, 腎
- 膀胱炎
  - 中級穴: 肚臍近恥骨  
1/5處
  - 湧泉穴: 腳掌底下

## 方法

- 手指按壓
- 一把牙籤or 吹風機
- 泡澡

# 運動與拉筋

促進血液循環

- 鬆動大腿根部
- 按摩梨狀肌



# 改變飲食習慣



危機→轉機→正向思考

所有的命運際遇將都會是一份福氣

參考資料：諮商與輔導第204期

家庭教育中心(婚姻加油站)



再見~

演講者：許蕙萍  
投影片：施郁如