

夫妻關係對孩子的影響

「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，夫妻的結合是幸運、是福氣，是弱水三千只取一瓢飲的緣分。只是，常常有人這麼開玩笑的說：「婚姻是愛情的墳墓。」當兩人踏向紅毯另一端的同時，浪漫的戀情倏地變成了柴米油鹽醬醋茶的現實生活，於是，兩個在不同生活環境中成長的人，容易為了一些不同的意見而發生爭執。然而，爭執中的父母往往忽略了孩子們內心的感受，也忘了這些爭執對孩子的心靈可能會造成相當程度的衝擊與傷害。

一、父母經常爭執對孩子的影響

對於成長中的孩子來說，「家」是生命的根，是學習的源頭，而「父母」則是這個源頭中提供安全感的一個重要的來源。如果父母在生活當中總是相看兩相厭地三天一小吵，五天一大吵，那麼孩子長久以來一直處於緊張不穩定的狀況之下，不僅容易焦慮恐懼，更會因為擔心「父母萬一離婚了，我該怎麼辦？」而變得缺乏安全感。

父母親的關係若長久處於爭吵的狀況之下，很可能會對孩子的人格發展造成兩種極端人格的負面影響。第一種是造成孩子退縮的人格傾向。孩子很可能會認為父母的爭吵是由於自己的緣故，把「一定是我不乖」、「一定是我功課不好」的責難都往自己身上攬，造成孩子心理上的挫折與懊惱不斷，久而久之，因自責、自恨變得懦弱而凡事退卻，沒有信心。第二種則是造成孩子暴躁、衝動的人格傾向。因為父母親總是用吵架來解決問題，導致孩子有樣學樣，也養成了用無謂的爭吵來解決問題的習慣。

無論是前者還是後者，不僅對孩子未來的發展有所阻礙，甚至還會影響孩子將來對於家庭生活的看法。

二、「良性爭執」與「惡性爭執」

嚴格來說，兩個來自於不同家庭背景的人彼此有著不同的學習經驗與行為方式，這樣的人要生活在一起難免會因為意見的不同而發生爭執，但是，所謂「爭執」也可以分為兩種：一種是惡言相向、惡臉相對的「惡性爭執」，另一種則是能夠充分意見溝通的「良性爭執」，也就是「吵一場健康的架」。

惡性的爭執往往發生在夫妻之間缺乏理性的時候，不僅容易用一些情緒性的字眼互相攻訐對方，高漲的情緒、激動的聲調，彷彿將對方視為非除之而不快的眼中釘，卻忽略了也許孩子已經瑟縮在牆角正發抖害怕著。

再者，夫妻之間若是「不敢吵架」，其實和惡性爭執同樣具有殺傷力。有些夫妻因為彼此間的溝通出了問題，怕一旦吵出了口會一發不可收拾而選擇沉默，不管任何情況，都在心裡悶著，不溝通意見，也不尋求解決。這種「拒絕交流」的心態，就像休火山一般，一旦爆發，情況絕對是更糟。

其實，夫妻之間意見不同在所難免，有時候透過「良性爭執」來溝通彼此的觀念與想法，不僅可以有效的達成意見交流的結果，更可教導孩子養成接受他人不同意見的度量，以及當意見不同時該運用什麼方式做良好的意見交換與溝通。

三、健康吵架的方法

既然我們都知道「良性爭執」的好處與重要性，那麼為人父母者究竟該如何吵一場「健康的架」，為子女做個好榜樣呢？以下幾點原則可供大家參考：

第一，對事不對人。比如說先生晚歸卻沒有一通電話報平安，做太太的一定會因為擔心而生先生的氣，這時候太太一定要讓先生知道自己不高興的感覺，但是是針對晚歸這件事而非針對人生氣，否則很容易因為定位的混淆不清而造成盲目衝突的發生。（避免失焦而算舊帳的情況發生）

其次是不爭對與錯。夫妻之間常為了爭執形式上「我是對的，你是錯的」而用各種尖銳的言辭傷害對方，也許表面上贏得了一場口舌之爭，但實際上卻輸掉了親人之間的情愛。其實，夫妻之間的相處是一種無明確是非的哲學，是彼此看事情的角度有所不同。真正的相處之道在用心用智慧去營造一個理性而溫馨的生活環境，而非意氣之爭。

第三點要注意的是千萬不要和對方一起情緒化。當一個人在怒氣高漲時所說的話是帶刺而不理性的。如果隨著對方盛怒的情緒一起激動，只會使雙方的情緒更加地不穩定，倘若能從對方不理性的情緒中跳出來，不僅可以軟化對方的衝動情緒，更可以減低發生衝突的可能性。

最後一點也是一般人最容易忽視的，就是不全盤否定對方，或是做人身攻擊。如果在爭執時一味的用「總是」、「老是」、「從來」等字眼來否定對方，譬如「你總是襪子亂丟」、「你老是不關心這個家」、「你從來都不管我內心的感受」等等，那麼很容易因為「標籤作用」讓對方真如你所說的做了，最後受傷的是整個家和可憐的孩子。其實吵架、爭執也是為了把彼此的看法說清楚，而不該是為了把對方狠狠地擊倒。

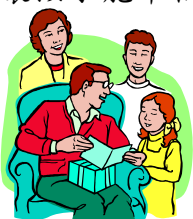
四、營造和諧的夫妻關係

我們常常講溝通，一直以為是指和別人的相處，其實很重要的一點是和自己的相處，只有當一個人欣賞自己，肯定自己之後，才有能力去愛別人，尤其是自己最親的人。所以營造和諧的夫妻關係的第一條守則就是「自愛愛人」。

第二點是愛在心裡口要開。中國人的個性上有一個缺點就是太過含蓄，雖然心裡有萬般愛意卻怎麼也說不出口，怕難為情。可是，我覺得愛在心裡口就要常開，否則對方不懂得讀心術，又怎麼會知道你愛他呢？所以，應該多以言語和行動來表示自己對對方的愛，譬如常說句「我愛你」、「我感激你」或是常給對方擁抱與親吻。這樣，夫妻之間的感情自然就會你儂我儂了，就算有再大的問題，也不至於演變到怒目相視的地步。

此外，人們常常有一些錯誤的觀念，以為愈是「自己人」就愈可以用比較不在乎的態度對待，也不需要注意說話時的用字遣詞是否恰當，反倒是面對陌生人時，都表現出最優雅、最有風度的一面，這種不正確的想法往往會讓親人受到傷害。其實，自己人更需要多一點的體諒與包容，畢竟，有一個陪你渡過終生的另一半，是多麼深的緣分啊！更何況，還有你們倆深愛的孩子，需要你們共同的關懷與細心的教育。我個人覺得父母送給孩子的最好禮物不是財富，也不是汽車洋房，而是一份經營良好的夫妻關係與和諧安全的生活環境，讓孩子能幸福的長大。

（本文選自伴我成長親職教育——家長手冊第一輯）



輔導室 祝福你！