



## 別以為夫妻冷戰，孩子就不受傷

曾多聞 2016-03 親子天下雜誌

美國聖母大學心理學教授馬克·卡明斯認為父母不應以冷戰方式避免衝突，而要以理性有建設性的方法解決夫妻問題。

夫妻意見不合，未必是壞事。美國學術期刊《兒童發展》(Journal of Child Development) 刊出最新研究指出，雖然爸媽之間破壞性的衝突會對孩子造成永久的負面影響，但如果能用建設性的態度來處理夫妻間的衝突，反而能鞏固孩子的安全感，並讓孩子從中學學習如何妥善面對衝突。

研究也發現，就算爸媽刻意避免吵架，或是以沉默不語代替大吼大叫，孩子也能感覺到父母之間意見不合。孩子是夫妻關係敏銳的觀察者，爸媽意見不合的時候，他們馬上就會知道，並且把爸媽處理衝突的方式看在眼裡。

美國聖母大學心理學教授馬克·卡明斯表示，父母不用逃避衝突，而要以正面的態度來處理衝突。夫妻之間要尋求一個方法，讓彼此都能冷靜、充分的表達意見，即使意見不同，也絕不可用侮辱性的字眼批評對方。在雙方都充分表達意見後，再從中討論出解決的方式。

心理學家、婚姻家庭治療師瑪麗·哈特維爾沃克建議，夫妻面對衝突，切記就事論事，切莫翻舊帳、人身攻擊。不妨把雙方同意和不同意的點分別寫下來，從同意的點出發，來找出共識。其他建設性的做法包括：積極去了解對方的意見，而非辯護自己的意見；傾聽時態度要尊重，開口時語氣要柔和。傾聽的一方不只要傾聽，還要設身處地體會對方的感受；發言的一方要留餘地，保留妥協的空間。畢竟，面對衝突，最重要是解決問題，不是爭論誰對誰錯。

