

個人成長與 人際關係

一段感情開花結果，踏入婚姻殿堂殊不簡單，維持婚姻至白頭偕老，更是高難度挑戰。兩人結成夫婦後，面對柴米油鹽醬醋茶、租置居所等財政壓力，以至子女管教等，有時不免感到煩心；加上住在同一屋檐下，生活習慣不同，小事亦有可能觸發衝突。小則口角，甚至動粗。爭執日積月累不解決，很容易磨蝕夫妻關係。此外，家中小朋友若在家嘈屋閉的環境中成長，對其成長長遠造成負面影響。現代夫婦遇上感情糾紛，不應再抱持「家醜不外揚」的落伍心態，應該尋求專業人士協調，修補得不來的感情。

■李偉雄

福建中學（小西灣）助理校長

新聞背景

婚姻輔導有用 近九成人認同

香港明愛家庭服務與明愛專上學院合作，於2016年3月至2017年9月，訪問444位曾接受婚姻服務的人士，服務包括個案輔導、婚姻支援小組及婚姻培育團體活動，發現約87%受訪者認為輔導服務有助改善婚姻問題，如子女管教問題，及家庭理財問題等。

重要概念

1.何謂人際衝突

意指人與人之間，或團體與團體之間，在意見、目標或價值觀，出現無法協調的差異；或是競爭稀少的資源，導致對立現象的發生。人的互動愈密集，愈容易發生意見相左或爭論的情況。

2.化解衝突的技巧

釐清事情始末：面對衝突時，應先嘗試釐清事情的始末，明白在什麼情況下引致衝突，並提醒自己所掌握的資訊未必是事實的全部。

對事不對人：化解衝突的過程中，必須避免責難及抨擊對方。提醒自己希望解決問題，因此對待別人的態度須溫和，讓對方覺得受尊重。

保持溝通：化解衝突的過程中，難免出現不暢順的情況，但不要放棄與對方溝通，因放棄接觸可能令衝突迅速升溫，故應嘗試盡力保持溝通，表現希望解決問題的誠意。

尋找雙方的立場和底線：找出自己與對方利益的平衡點，同時嘗試找出對方的具體要求，提出彼此接受的解決方案。

提高解決衝突的能力：成功化解衝突後，回顧整個衝突事件及解決的過程，了解在什麼情況下衝突會降溫或升溫，以及在事情上的得失。

運用不同處理衝突的方法：在不同的情況下，需要運用不同的方式來解決衝突。



■坦誠溝通是維繫婚姻白頭到老的關鍵。資料圖片

婚姻遇瓶頸 求助覓出路



■成年人也未必懂得處理感情瓜葛，可能演變成家庭暴力。資料圖片



■青少年憧憬浪漫愛情，未必懂得應付拗撬。資料圖片

模擬試題

資料A

明愛家庭服務與明愛專上學院訪問444名曾接受婚姻輔導的已婚人士，結果顯示，約87%受訪者同意各項婚姻輔導及培育服務有助改善婚姻問題。明愛專上學院助理教授指，大部分婚姻問題出於結婚多年和已退休夫婦，此類夫婦年輕時忙於照顧子女，沒有時間處理婚姻關係。當子女長大成人，夫婦兩人再次面對雙方時才發覺溝通、性格有出入，不懂得如何一齊共度下半生。

資料B

結婚31年、育有兩子一女的曾氏夫婦，被外界視為「模範夫婦」。曾太表示，曾與丈夫在管教子女方式出現分歧，她較著緊子女的日常生活，丈夫則不太理會，導致心中出現鬱結，後來主動參加婚姻輔導，得知其他夫妻都有類似問題，只是丈夫對事情看法較輕鬆，並非無理不理。

想一想

1. 參考資料A，指出研究報告中發現的婚姻問題模式。(4分)
2. 參考資料B及就你所知，婚姻關係的衝突對夫婦會產生什麼影響？(6分)
3. 參考以上資料及就你所知，夫妻維繫關係需具備什麼技巧？(8分)

參考答案

1. 根據資料A，大部分婚姻問題出現於結婚多年、已退休夫婦，此類夫婦年輕時忙於照顧子女，沒有時間處理婚姻關係。當子女長大成人，夫婦兩人年屆晚年，再次面對雙方時才發覺溝通、性格有出入，不懂得如何一齊共度下半生。

其次，婚姻輔導有助改善婚姻問題。研究報告指出，約有87%受訪者認為輔導服務有助改善婚姻問題，如子女管教問題、家庭理財問題等。

2. 夫妻衝突會打擊兩人固有的想法，要圓滿解決衝突，雙方或一方要透過新觀點、新方式思考問題，嘗試放下個人立場，傾聽對方意見，並承認個人有不足之處。透過衝突，夫妻對伴侶和自己的認識或得以加深，學會體諒和包容，有助開展良好的溝通。衝突解決後，若雙方的期望得到滿足，有助鞏固彼此的關係。

夫妻衝突亦有可能引致關係的破裂。夫妻發生衝突時，很容易出於情緒激動，一些難聽的說話也會衝口而出，這樣往往傷害了對方，使對方感到難

過之外，更會讓彼此的關係惡化。大家情緒難免因此而低落，如感到憤怒、難過，甚至產生傷害自己或對方的想法。

3. 在個人方面，夫妻雙方應時刻自省，了解自己性格上的不足，或留意自己在什麼情況之下，較容易發脾氣。對伴侶方面，嘗試站在對方立場設想，將心比心，並用尊重、包容的方式去溝通，理性地分析衝突中雙方的得失，努力維繫彼此的關係。

其次，夫妻應了解彼此的權利和責任。在家庭中，夫妻各自擁有不同的權利和責任，安守自己在家庭中的本分。若雙方明白自己和別人在群體中的權利和責任，便能減少因不同角色立場而引發的衝突，有助融入家庭生活，建立互相信任的和諧關係。

最後，夫妻應共同建立歸屬感。若他們期望建立穩定和長遠的關係，便需要在關係中建立歸屬感。雙方若願意為對方無私地付出，自然會獲得對方的認同，有助進一步發展密切的關係。

尖子必殺技

溫習單元一「個人成長與人際關係」時，同學往往將重點放於「個人成長」，而忽略了「人際關係」。其實，青少年在成長過程中，與父母、朋輩，以至情人之間的關係，佔有相當重要的地位，同時面臨不少挑戰。

「褸姆式」管教不適用於青年

踏入青春期的青少年嘗試探索自我身份，但父母未必意識到這種轉變，仍維持過往「褸姆式」的照顧及管教，容易惹來子女反感。加上兩代因成長環境及經驗不

人際衝突 化解有法

同，彼此在思維模式、處事態度、社會認知等方面必然存在差異，導致溝通出現障礙。良好的親子關係，對青少年成長至為重要。父母應多觀察子女的變化，適當地調整管教方式；子女在追求獨立之餘，亦須尊重父母的想法和意見，如有需要，不妨尋求他們的幫助，共同解決問題。

若遭受欺凌 應主動求助

青少年在成長階段，減少依賴父母，開始追求朋輩的接納和肯定，但彼此價值觀不一致，同時希望建立獨特的一面，自然

容易產生摩擦。朋輩間的矛盾，若然處理不當，不但破壞本來關係，更可能引致各種情緒問題，影響日常生活。

在校園經常出現的衝突，包括言語攻擊、行為暴力，甚至網絡欺凌。青少年遇上衝突時，應好好控制個人情緒，冷靜應對，一旦遭受欺凌，必須主動向父母、老師或其他可信任的成年人求助。

愛情不止浪漫 衝突在所難免

另外，由於荷爾蒙變化及第二性徵的出現，青少年開始對異性產生好奇，憧憬浪

漫的愛情，但他們接觸戀愛議題的途徑，大多源自影視、網絡及書報刊物等大眾傳媒，誤以為愛情是純感性的體驗，只看到浪漫及甜蜜的一面。

事實上，兩個人相處，衝突在所難免，但青少年未必懂得處理，惟過程切忌對另一半使用語言及肢體暴力，因為只有互相尊重及包容，才能有健康的戀愛關係。

兩人若分手收場，即使無法接受，亦不應傷害自己，或向對方報復，要以正確方式，宣洩失戀的負面情緒。

■馬燕雯

延伸閱讀

1. 《新世代戀愛 結婚貴寧同居》，《香港文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2018/02/15/YO1802150008.htm>
2. 《香港戀愛成本亞洲居高》，《香港文匯報》，<http://news.wenweipo.com/2017/05/20/IN1705200004.htm>
3. 《「刀片」夫妻檔戰殺行贏自信》，《香港文匯報》，<http://paper.wenweipo.com/2017/11/08/YO1711080013.htm>