



生活中細微的正向情感表達，往往是支撐當衝突來臨時的安全氣囊。



台灣輔導與諮商學會
Taiwan Guidance and Counseling Association

愛的路上，你我攜手行

★趙淑珠

彰化師範大學輔導與諮商學系教授

美好的親密關係或婚姻關係，是許多人對於成年生活的期待，而維持一段令人滿意的關係，究竟需要什麼元素？找到對的那個人？還是可以好好說話、相處的人？

人格因素與關係

臺灣社會中很習慣以星座來做為理解自己與他人的方式，在婚配過程中，合八字也是經常有的步驟。對心理學家而言，則經常以人格因素來瞭解哪些人格特性是有益於親密關係，哪些又容易對關係有不良的影響，近幾年經常被論及的是「人格五因素」，包括：外向性、友善性、神經質、開放性、嚴謹性。

就你對自己的瞭解，上述五個特性，自己較傾向哪些特質？再猜猜，哪幾個特

性強，對婚姻關係分別有正向跟負向的影響呢？

許多研究都發現，神經質較強的人，其對自己婚姻關係的評估也較為負向；相對地，嚴謹性與友善性較高的人，則對婚姻關係有較為正向的評量。你猜對了嗎？

認識自己：人格五因素簡介。

外向性：活動力、社交性強；精力旺盛，尋求刺激，喜歡成為人羣中的焦點。

友善性：可信任、利他的；具有熱情且易於合作。

神經質：情緒易波動，易感到焦慮、憤怒或憂慮；缺乏安全感。

開放性：想像力豐富，對不同的事物或經驗抱持好奇心；具冒險性。

嚴謹性：自律性高，對生活有規劃；

具成就取向。

你說、我說；溝通與關係。

如果婚姻關係僅是由人格特質來決定，那真是太悲觀了。在關係中如何溝通，是更為重要的關鍵。

在我們的文化中，親密關係有不滿意時，常常會想：「包容就好了，不要太計較」，或是「就忍讓一下，不要再吵了。」

其實，從衝突中退縮，或許可以讓爭執先暫停，但就長遠而言，對關係是不利的。衝突中的溝通，要如何是有幫助而不會是傷害性的？在筆者的研究與觀察中，不管配偶是在討論過去不愉快的事件，或是愉悅的經驗，討論過程中，如果出現拒絕理解對方、抱怨對方，對關係都是不利的。如果能夠出現聆聽對方，尊重對方，則對關係有所助益。另外，一個有趣的發現是，在配偶討論的過程中，如果出現妻子參與較多，引導討論，丈夫較為沉默，則對婚姻關係的影響是負向的（對於妻子與丈夫的影響皆同）。

這個結果也經常出現在婚姻諮商的過程中，丈夫常常安靜、沉默地不表示意見，妻子開始會是代言人，回答治療師的

問話。接著妻子愈說愈多，也愈來愈生氣，而丈夫則愈無言愈退縮，形成一個「追（妻子）—逃（丈夫）」的局面。這個型態經常是他們平日的互動情形，也是婚姻關係的困境之一。

國外很有經驗的婚姻關係研究者與治療者John Gottman，也提出類似的分析結果。

他發現，在衝突溝通中，如果經常出現下列的四種情形，則對於關係將有很致命性的影響：抱怨批評、防衛、鄙夷、冷漠拒絕。

***抱怨批評**：是一種對外的，不停指責對方哪裡沒做好。

***防衛**：是自我保護，解釋自己的行為是為了什麼原因。

***鄙夷**：有時並不一定是說出來的言語，常是話裡有話的表達，如：「是啊，如果不是你一直加班賺錢都不回家，我怎麼買得起名牌包呢！謝謝你喔！」或有時並未真的回答什麼，卻有種很不屑或撇嘴角等臉部表情。

***冷漠拒絕**：彷彿夫妻之間有一堵牆，不管其中一方說什麼，另一方都不會回應，似乎對方並不存在。

仔細想一下，你們的溝通中經常出



現這幾種樣子嗎？

正向情感表達：你知道我是在意你的。

上述的這些觀察都是負向，希望能
在親密關係中減少它們的出現。那麼，哪
些是正向，有助關係發展的？

正向情感表達，是多數研究親密關
係的學者或治療者會給的建議。正向情
感包括了抽象的感激、尊重、愛等等，但
更重要的是，向伴侶具體表達你的正向
情感。

在婚姻諮商中，經常會聽到：「難道
他／她不知道我有多在意他／她嗎？一
定要說出來嗎？」

我們的文化並不是很鼓勵表達，總
覺得對方應該知道我是在意他的吧！？然
而，在親密關係中，互相知道彼此對自
己是在意的，自己對對方是重要、無可取
代的，是關係繼續很重要的潤滑劑。

我常問夫妻，最近一次參加朋友或
同事的聚會，或是婚宴，是什麼時候？答
案經常就是上周或幾周前。當我再問，最
近一次跟伴侶單獨出去走走、散散步，或
是喝杯茶、喝杯咖啡，是什麼時候？卻很
難回答得出來。

好像我們可以把時間給不那麼重要

的人，卻忘了把時間留給最重要的人，所
以，在每天忙碌的生活中，為對方泡一杯
茶；在生日或重要的紀念日，留張字條、
卡片或簡單的禮物；有個半天的空檔，兩
個人偷空約會一下。這些，都是在跟對方
說：謝謝你，我記得。而這些生活中細微
的正向情感表達，將是支撐當衝突來臨
時的安全氣囊。

夫妻永遠是彼此的「肩甲頭」

每個人的成長經驗不同，所發展出
的人格特性也有所差異，有些人格特性
讓我們輕鬆些，有些特性讓我們謹慎辛
苦些，然而，不論我們帶著何種人格特性
進入親密關係，能夠持續地互相表達對
對方的情感、感謝與愛，相信是支持兩人
在艱難中攜手前行的能量。

最後以江蕙小姐的「甲你攞牢牢」的
歌詞來提醒，希望在愛的路上，伴侶都是
彼此在需要時的「肩甲頭」，也不吝於經
常「攞牢牢」：

我欲甲你攞牢牢 不免驚驚 驚見笑
世事乎人 想袂曉 需要一個肩甲頭
我欲甲你攞牢牢 乎我陪你喺同調
分擔你的憂 你的愁 甲你的哭
哭完心事著無了了

