



了解你及你伴侶的

編者按：香港社會的緊張及高度競爭的生活，加給個人很大的精神壓力，工作的刻板呆滯，人事關係的錯綜複雜，老闆的隨指氣使往往堆積成滿肚冤鬱，但又礙於做礙，敢怒不敢言。社會關係本身的矛盾、衝突，不能得到徹底解決，矛盾於是進入了人的內心，做成內心的憤怒與不平。堆積起來的憤怒一旦未能發洩，內心的波動一日不能平息。

發洩的地方可以很多，打麻雀是一種，尋妓亦是一種，賭狗、馬、數字博彩又是一種。最令人痛心但又是普遍的一種發洩方法，就是向家庭成員發脾氣——對同事們笑容可掬，但對最親的人却怒容滿面，粗聲斥喝。社會本身的不平衡集中到家庭來，可以做成很大的破壞，所以，曉得怎樣處理自己內心的不平衡及憤怒情緒，是維繫健康夫婦及家庭關係一個重要的課題。

甚麼事最容易引起我們發怒？憤怒時我們內心有甚麼感覺？我們自己當時想做些甚麼？又希望對方做些甚麼？我們走訪了十三位朋友，有做丈夫的也有做妻子的，年齡由廿二到卅九不等，婚齡由五個月至十二年不等，寫了以下報告，供大家參考。

憤怒情緒



甚麼事最容易引起憤怒？

當時內心有什麼感覺？

被冤枉 被冤枉，被無理責罵，是引起憤怒的一個因素。一位結婚才半年的妻子說：「我最不滿的是他自己做錯事，但又不肯承認。反而蠻不講理，埋怨我。有一次婚後大概三個月，我們一同出外吃午餐。我好意把醬油碟移近他的面前。但他不小心，把食物掉在碟內，鼓油把他的毛衣弄髒了。他立刻板起臉孔，埋怨我把碟子移到他面前。當時我亦板起臉孔，默不作聲，只想令他難堪一下。」

被人無理責罵，感到委屈、難堪，其中一個反應就是令對方難堪，本來這是一件小事，丈夫一句說話算得甚麼。何必因此破壞整個下午的情調。但為妻子來說，自己掏出的好意完全被抹殺了，丈夫表現的含意是：我不理你怎樣關心我，但弄髒了我的毛衫，就是你的錯。**自尊心受創** 在剛才的例子中，丈夫為甚麼會這樣暴燥？他當時有甚麼感受？這個亦需要了解的，可能他心裏有一種未可以用言語說出來的感覺：「在公共場所這樣細心照顧我，把我當孩子看待，我不喜歡。我根本不需要你給我遞醬油。」沒有耐性、關懷，不能探出內心的感受。

我們的社會仍然是一個以男性為中心的社會。男人要求被妻子尊重，尤其是在公共場合中更要表現自己獨立、重要、有決斷。任何被認為是破壞男性尊嚴的行動、言語，都會構成憤怒的導火線。在被訪問的四位男士中，其中兩位直截了當的說他們最憤怒的時候，是當他們不被妻子尊重的時候。

無論做丈夫做妻子的都有自尊心，自尊心被傷害很容易便會發脾氣。一位結婚十一年的妻子感到一向都被丈夫欺侮。十一年來，被丈夫經常用粗言穢語責罵她，使她感到非常難堪、失望。另一位結婚大約三年的妻子說：「我最感到憤怒的是他完全不把我的說話放在心上。他完全不尊重我的意見。一次星期日，我告訴他不要帶兒子和他的表兄弟們出去玩。理由是人太多，他照顧不了。但他卻沒向我解釋，當着孩子們面前，說帶他們和兒子去玩。」

被冷落 被人冷落，尤其是被自己的伴侶冷落，是一種很難抵受的滋味。

一位結婚兩年的妻子說：「婚後不久，丈夫便時常外出夜歸。使她感到非常傷心失望。」整晚獨守空幃。電視機的噪吵，掩蓋不了內心的冷清，這位妻子很希望知道丈夫的去處，更希望丈夫了解自己的難受。

被冷落的不一定是妻子，做丈夫的有時也會感到被妻子冷落。

一位結婚年半的丈夫就這樣說：「使我最憤怒的是看見妻子與自己的兄弟姐妹談笑風生，合成一個快樂的世界，而我却在旁不能介入。」他當時感到很煩燥，感到被拒於快樂圈子的門外而失望。他說：「我很不舒服，緊張。內心不斷指責自己。潛意識中有種嫉妒的心。我感到失落，需要依附，但又被拒絕。我想退縮逃避，但又不能，惟有用發怒來終止他們的歡樂。」

被冷落已夠令人傷心，再加上被無理指控更是難以忍受。一位妻子這樣說：「我的丈夫不但不知道我的苦悶，還更指責我，說我霸佔了他的私人時間。」為他的丈夫來說，最煩悶的是「太太無理取鬧」。明顯地丈夫感到需要自己的時間，妻子希望有與丈夫一起的時間。兩者未能共同處理相互的需要，於是，一方感到被冷落，另一方則感到時間被霸佔。憤怒，發脾氣把兩者間的不協調表現了出來。

管教孩子方法不同 夫婦兩人各自出自不同的家庭，接受不同的教養，自己對孩子也有不同的管教方法。意見不同本身不是問題。如果能把不同意見坦誠地拿出來討論，共同找出一套適合他們及孩子的方法，更可以豐富兩人的思想及感情生活！問題的出現，是兩人各持己見，不尊重，不考慮對方的理由及感受，更沒有平心靜氣考慮孩子的需要，或嘗試了解兒童的心理，只顧偏強地堅持自己的方法，要對方屈服於自己的威嚴之下。

一位妻子曾經無數次與丈夫就管教孩子問題上發生衝突。她最大的渴望是：「對方不要堅持己見，理解一下兒童心理的需要。」這位女士感到孩子年紀小，需要特別照顧。但每次孩子散步疲倦，喊着要抱時，父親總是不贊成，說甚麼孩子需要鍛鍊刻苦耐勞的性格。當時她自己覺得左右為難。孩子這麼小，怎可以經得起過度的疲倦呢！但又不好逆丈夫的意思。心裏感到又惱怒，又難過。

甚麼時候最容易憤怒？

同樣一件不愉快的事情出現數次，但你不一定每次都發怒。當時的環境，你當時的心情，甚至當日的天氣都會有決定性的影響。

一個人耗盡精力，筋疲力盡的時候，最想休息，靜靜地休息。小小的騷擾，小小的要求也會被認為過份或是不必要的麻煩，有時會引致莫名其妙的激烈的反應。在被訪問的朋友中，不論男女，都認為自己疲倦的時候最容易發怒。為女士來說，月經週期某段時期會產生特別疲倦及煩燥的感覺，這時候最容易發脾氣。

心情煩悶，有件事壓在心頭，久久不能解決，亦會做成發怒的傾向。幾位男士認為就在這個時候自己的脾氣最不好。其中一位說：「我最容易向老婆發脾氣的時候，就是自己有了錢的時候。」

週圍環境有時也會影響內心的情緒。一位年二十四的女士說：「當天氣悶熱，人擠迫的時候，我最易惱怒。」另一位女士則說：「當我工作繁忙，而室內又擺設零亂的時候，我內心會感到很煩燥。」

所以，當你的丈夫或妻子因小小的事情大發雷霆的時候，不要以為你做錯甚麼事，或以為他/她的心理不平衡，可能只是因為他/她太疲倦了，或在工作上遇到很棘手的難題，或可能她只是受到月經週期的影響。

憤怒時你會……

「結婚初期我會默不作聲，無聲抗議。現在我會直接責備他。」這是一位結婚約三年的妻子的說話。不知道甚麼導致她有這個轉變。不過，實際上有些人是用壓抑的方法來處理自己的憤怒情緒。忍氣吞聲暫時能維持表面的和諧，但是「忍」始終只是忍，未能達到疏導的效果。壓抑太久的情緒終有一天爆發出來。

另一些人發怒的時候面色即時難看起來，聲線粗暴，破口大罵。一位女士則說與丈夫口角時，自己會流眼淚，整個人激動抖擻。

另一位女士說：「自己憤怒時感到煩惱，焦急，很想解釋理由，但在說出口時只能低聲說出一點的見解，避免正面的爭論。」

憤怒的時候有些人不願或不能將爆炸的情緒指向對方，而把它轉移，發洩到其他物件上。大力放置物品，使發出咣然之聲，甚至扔掉物件到街上，或隨手拋擲用品，破壞一切。

一位廿九歲的母親惱怒丈夫的時候，不直接斥罵丈夫，而把滿腔的憤怒發洩到孩子身上，對週圍的人一概不睬不睬。

有些人不攻擊對方，也不拋擲物件或遷怒於小孩，而把一切憤怒的情緒發洩到自己身上。一位男士這樣說：「我會關上房門，槌自己的胸，責罵自己。或拼命飲酒，飲到醉、飲到病為止。」

另一些人在憤怒的時候不願面對火熱的場面，找機會逃避。一位男士說：「我會出街逛。」表現了這種逃避的心理。

發怒的時候，「火遮眼」，通常只看到對方的缺點，沒看到自己亦可能有錯。總認為自己一點責任都沒有，要改變，要認錯的是對方。

發怒時你希望對方做什麼？

答案可分為三類：(一)「希望對方停止責罵，讓自己平靜一下。」或「希望對方不再騷擾自己。」這即是說：「我知道問題解決不了，我亦不願去解決。我只想暫時不要讓我見到你，也不要再煩擾我。否則我會忍無可忍的。」(二)「希望對方解釋和認錯」，「希望對方不要固執己見，聆聽自己的心意，作出少許讓步」。或「希望對方醒覺」。這即是說：「你做錯了。你應該承認自己的錯誤，低聲下氣，接納我的意見。我的意見比你的好。」(三)「希望對方用說話和行動來安慰自己」，「使自己開心」。這即是說：「做成我這樣不愉快，怒氣冲天，都是由於你而起。不管你現在煩惱或憂愁，你有責任消除我的怒氣，使我歡喜。」

(下轉第三版)