

十二、从家的窗口看出去，有人看到蔚蓝的天空，有人只看见烂泥巴

消极的态度带来不快乐

刘先生急着要出门却找不到车子的钥匙，正好太太从房里走出来，就冲口对她说：“你把我的车子钥匙放到哪里去？”妻子回应说：“我没有开你的车，怎知道钥匙放哪里，你的东西总是到处乱放。”刘先生坚持说：“我向来都是把钥匙放在桌上的，现在却不见了，一定是你动过！”刘太太不服气地应道：“这桌子不是我一个人用，那里知道谁动了你的钥匙。你如果不是乱放，东西怎么会丢了？”



上述交谈中夫妻两个人根本没有对话，只是互相攻击。这种消极的争斗态度，造成彼此相互排斥，谈话总是要不欢而散。

另外宋夫妇也好不了多少。宋先生问：“我的车子钥匙不在这张桌子上，你把它放到哪里去？”妻子觉得过意不去，马上以抱歉的口吻回答说：“对不起，我想可能放错地方了。我会把它找出来的。”丈夫继续指责说：“你每次都害我迟到。”妻子再以亏欠的口吻回答说：“是我糊涂，做事没有条理。不过我会努力改进的。”刘先生又说：“你若真的要改进，就请别动我的东西。”

宋先生对妻子的态度是归咎和指责式的，而妻子附和的自咎自责，并尽量去迁就取悦对方。他们的沟通模式似乎能够互相配合，但其实两人的态度都是消极和负面的，不利于发展亲密美满的夫妻关系。



现在，让我们看看夫妻在同样的事件上能够如何正面地沟通。韩先生：“我在赶时间。你知道车子的钥匙放哪里吗？”“你赶时间，让我和你一起找吧。”“我明明是放在这里的。”“先别急，好好想一想：还有可能放到什么地方去。”“啊，对了。昨晚进门以后就匆匆去了厕所，可能留在那里。”“让我们去那里找找看。”两人的态度正面积极，以相互合作的方式同心协力去处理事件。一个人的困难由两人一起负担，结果使遭遇困难的一方更容易面对问题，也在过程中提升了两人的关系。

除了上述所谈到的责备与自责，以下的态度都是不利两人的相处与彼

此关系的发展。请认清你现在沟通中存在那一些负面态度，好好反省，认真努力修正与改变，以改善双方的沟通：

批评配偶，在伤口上撒盐。用轻蔑或不屑的语气对他说话。这让对方感觉受伤害与不满。

经常抱怨。在亲友面前吐苦水，甚至在异性面前倾诉不满和委屈以争取同情；这不但会增加你的悲观情绪，还会旁生枝节。

把自己当着伟大的牺牲者。认为自己吃亏，劳累或受苦是应该的。把苦水都往内吞，造成个人情绪的严重压抑。

受到一点委屈，就把它想像成对方完全不爱自己。把对方一点缺点想成滔天大错，弄得自己伤心绝望，让对方无所适从。

拿配偶与别人比较。羡慕别人比他好，比他强，比较俊美、有钱、有本事、有风度。造成配偶的自尊受损，自己的内心不平衡。

计算对方所犯的错误。以牙还牙。他不对我好，我也不对他好。这种想法会增加敌意和更多误会。

数算自己的功劳，抱怨别人的不足。对配偶说自己怎么忙，如何胼手胝足地工作，怎么为大家牺牲。责怪别人不闻不问，漠不关心，但又常拒绝别人的帮忙，说他们越帮越忙。这样子自己不快乐，别人也不好受。

记恨而想法子惩罚对方。他曾经对不起我，现在若有什么不测也是活该，罪有应得。仇恨与不宽恕形成彼此间的鸿沟，让两人越来越疏离，交恶更甚。

上述任何一种消极态度都会使婚姻陷入困境，造成严重的冲突或紧张，衍生彼此的敌意，以致原来期待的幸福美梦幻灭。在上述的态度里，都存在着一种错误的偏向。一个人用错误的观念或偏激的态度，去解读和处理彼此关系中的种种事件，总觉得对方或自己是错的或不好的。日积月累的怨恨或挫折感，渐渐成为强烈的敌意或彻底的失望！

夫妻应该在生活中学习接纳与包容，而避免互相奚落、批评和讽刺；

要多欣赏对方的努力和优点。当彼此认识和欣赏的地方越多，关系就会更密切，人就能够越快乐。夫妻的爱情是一点一滴累积起来的，彼此的憎恶和敌意也是长时间酝酿而成。态度正确能增长爱情，态度错误则伤害爱情。期望夫妻能够用积极正面的态度，共同努力缔造让彼此更快乐的生活！

两个人由同一窗口向外望出去，一个人看见一片晴空，心胸豁然开朗；另一个人看见满地烂泥，心胸郁闷难受。在夫妻关系中，你可以用消极悲观的态度来看待彼此关系，使自己和配偶不快乐。你也可以用积极乐观的态度看待彼此关系，打造一个美满幸福的生活！

