

## 創造家庭好關係 ~ 談做好怒氣管理及溝通

「小琳呀，一陣子沒看到了，看起來氣色還算不錯，但怎麼好像有點變胖了？」

「年紀也老大不小了，你的堂弟們都結婚了，什麼時候可以喝妳的喜酒呢？」

「阿翰呀，這次怎麼沒有看到你帶女朋友回來？還在原來的公司上班嗎？有沒有加薪或升遷呢？在這個公司有沒有機會發展呀？」



上面的對話是不是有點熟悉卻又覺得有點年代久遠？2022年因著疫情逐漸減緩，前兩年或許因疫情不方便跟親友太多聚會，可以避開親戚相聚時噓寒問暖的壓力，但今年在疫情解封且回歸正常生活之下，親友聚會的機會大幅增加，這兩年以來不用面對的親友團壓力，可能就要一次爆發。正所謂「親戚在走，界限要有；家人相處，溝通要懂」，今天就要介紹在連假期間跟親人相處時可以使用的小技巧，就算不能做到無往不利，至少也能全身而退。

若平時沒有住在一起，回老家過節第一個會遇到的就是生活習慣上的不同，從幾點吃飯到要吃什麼、從垃圾分類到資源回收、從幾點洗澡到要不要吹乾頭髮、從政治色彩到疫苗問題等，平時各自忙碌較不常碰面，出現意見或想法不同時較容易避開，但連續假期長時間相處，再加上同樣的話題可能會反覆出現，很容易因此意見不合而引發口角，導致家人互動從「相敬如賓」變成「相敬如兵」或「相敬如冰」。

深入了解「相敬如兵」的原因，不外乎是家人互動模式從「談(感)情」到「講(道)理」。當兩個人關係非常好的時候，就算雙方意見不合或作事方法不同，也能念及維護關係重於做人做事的道理而減少爭執，也就是「有關係就沒關係」的最好寫照。但當兩人關係不好不壞或沒那麼好，也就是「沒關係就有關係」的時候，「講(道)理」幾乎就成了雙方溝通或互動的主要模式，不論是修

身、齊家、治國或平天下，任何大小事情都可以拿來爭論，爭贏的看似有理走遍天下，卻常因此輸了家人關係而寸步難行。

在我多年的諮商工作中發現「**溝通＝關係**」。此處的「**溝通**」是指兩個人都把話說清楚，而且聽懂對方說的話(不涉及問題要怎麼解決或規矩要怎麼制定)。也就是說當兩個人能夠相互理解對方的想法、感受、內在需求或在乎的是什麼，兩個人會想要「懂對方」而有種跟對方關係更靠近的感受。唯當關係沒有好到「談情」而多在「講理」時，公說公有理，婆說婆有理的場面就容易演變成一發不可收拾或砸鍋摔碗的晨間劇情。因此，為了讓平時不碰面，一見面就開槍的親戚聚會能夠和平相處或趨吉避兇，以下口訣請各位默背在心頭：「勿到紅燈、黃燈不溝通要暫停或離開、綠燈時溝通」。

上述口訣引自怒氣管理溝通紅綠燈(如附圖)，有三個重點分述如下：

**重點一：**不要到紅燈。當我們的怒氣從綠燈一路上升到紅燈時，就會幾乎沒有理智(理智線斷裂)或失去控制力，可能說出事後會感到後悔的話或做出事後會感到懊悔的事。

**重點二：**黃燈時不要溝通，要暫停(討論)或離開(現場)。因為黃燈時說出的大多是批評、指責或抱怨的話，雖然這些話也有溝通的效果，但其對關係的殺傷力卻也最大(黃燈時溝通得不償失、利大於弊)。因此，當互動時有一方到了黃燈時，任一方都可以當下決定選擇暫停討論話題或和緩地離開現場，以避免相互傷害的場景愈演愈烈。

**重點三：**雙方在綠燈時一定要溝通。當情緒在綠燈時，通常有能力說清楚想說的話，也較能聽懂對方想表達的意思，而這正符合前面提及「**溝通**」需具備的條件—講清楚聽明白。在諮商工作及日常生活中我一直深信，只要待在綠燈，不論在工作、家庭或任何生活情境中，每個人都能溝通，也能建立好的人我關係。

您呢?對於連續假期間的親戚聚會，您做好準備了嗎?

撰文/洪宗言 諮商心理師

