

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



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。」他當時感到很煩躁，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。」為她的丈夫來說，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。如果能將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躁的感覺，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，我內心會感到很煩躁。」

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)

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，醬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。

帶刺的說話

出自柔弱的心

無端憤怒

是求救訊號



捷渡

「他真討厭，吹毛求疵，事事都不滿意。」

「我想你從來未見過這樣的女人，時時無端端發脾氣，真沒辦法。」類似的說話，相信亦聽過不少。

實際上，很少人真的會無緣無故發脾氣。一般來說，無端發脾氣，因小事發脾氣的人，是有原因的。

一個人牙痛，對食物諸多挑剔，我們原諒他。一個人感冒發燒，蓋一張被他嫌熱，蓋一條毛巾嫌冷。這樣不是，那樣又不是。我們亦原諒他。但一個人沒有病痛而吹毛求疵，我們便覺得他麻煩，討厭。我們很少考慮他可能內心受到傷害，感到痛苦。我們更少考慮他「麻煩」的表現可能是一種求救訊號。

（一）我家隔壁住着三兄妹，大哥十歲，二弟八歲，三妹六歲。父母日間上班，很多時留下三兄妹在家玩耍。父母的一舉手，一投足，明顯地表露出他們疼愛大哥及三妹，但冷落二弟。一天下午，我在樓梯見到他們三人在吵架。

我問其原委，大哥說：「一早便發脾氣，找人出氣，真沒理由的。」三妹亦急不及待補充說：「由起床到現在，我不知給他罵了多少次。真煩。」二弟呢，一直沒出聲，氣鼓鼓的背着我站着。我輕輕把他拉到一旁，問他甚麼事。他嘩一聲哭起來，然後嗚嗚咽咽地說出他的心事。原來每逢大哥及三妹生日，父母都送一份禮物，不是新衫就是玩具，或吃大餐。當天是他的生日，父母却完全忘記了，甚麼表示都沒有。他氣憤之下，像一隻受了傷的小野獸，被碰一碰便張口咬人。大哥同三妹都不明白二弟的感受，只曉得取笑他，罵他無故發脾氣。可憐的二弟，心懷感到被父母冷落的痛苦。沒勇氣直接質問父母為甚麼這樣偏心，又不曉得怎樣替自己慶祝。唯有發脾氣發洩，或許抱着小小希望，引到父母的注意和關心。

發脾氣的人，表面上很難接近，週身是刺，拒人於千里。其實他內心極脆弱，受了傷流血，很渴望人接近，關心，治療痛傷。他感到無能為力，不曉得怎樣料理自己的傷口。他只有發脾氣，用脾氣來發出求救訊號，希望有人了解，溢言動靜。

有問題，有困難，最好不要藏在心裏，坦白拿出來，誠懇地說個清楚明白。要用發脾氣的方式而不用更直接、更明顯、更積極的方式來發出求救訊號，顯出個人的無能，亦顯出我們的家庭、學校及社會教育，未能教導我們好好地處理我們的感受及我們的心理需要，很可惜。更可憐的是我們很多時都誤解了發脾氣的用意。我們的粗暴反應對原本已受傷的給予加倍傷害。二弟原本已因父母偏心疼痛萬分。大哥及三妹的譏笑猶如落井下石，加倍打擊已受創的心靈。

（二）很多人表面堅強，但內心却很柔弱。每一次創傷，都會傷在心坎最深處，需要長時間悉心調理，才能慢慢痊癒。在未完全痊癒之前，小小磨擦，能引致尖銳的痛楚。所謂無緣無故發脾氣，就會因此而起。

李先生夫婦已結婚十六年，有子女四人。長女已十四歲，最近，李先生頻頻埋怨妻子脾氣暴躁，動不動便拿他和子女們出氣，更口口聲聲說要離婚。李先生實在摸不着頭腦。不明白妻子為甚麼這一年來突然會變得這樣。結婚多年，雖然生活不特別舒適、愉快。但平淡中亦有其樂趣。他自己雖然因工作關係沒有時間在家，但每月家用都準時奉上，實在已盡了做丈夫的責任。他認為做妻子的不可再有甚麼抱怨的理由。

丈夫自以為理直氣壯，無懈可擊，所以不願忍受妻子的脾氣。不知道妻子結婚十多年，一直有件事梗塞心中，這件事造成的創傷，一直未痊癒。歷了十多年，愈歷愈痛，火辣辣地燃燒着。

就在結婚前不久，李太太與李先生有了性關係，且懷了孕。當時李先生介紹李太太去見一個醫生，做手術墮胎。李先生自己已爲了臉子問題，沒有陪她去。當李太太在手術床上咬緊牙關，強忍痛楚的時候，李先生却在朋友家悠閒地打麻將。事後還輕鬆地對她說：「我說過不是甚麼大事，你別太在意。很多女孩子做完之後都沒甚麼痛楚的。」李先生的說話及表現的態度，使李太太心如刀割，比墮胎手術的痛楚更痛萬倍。

當時李太太覺得李先生完全不負責任，更不把她放在眼內。他只曉得顧面子，不曉得照顧自己的生命；只曉得打麻將，不曉得體會自己的痛苦感受，更不曉得陪伴、勸慰她。如果當時手術有困難，她流血過多，死去了，他又會怎樣。

李太太不願嫁給李先生的，但礙於貞操觀念，既然失了身，便無奈地與他結婚，現在忍了這麼多年，兒女大了，心頭的傷口愈燒愈痛，加上李先生仍只顧面子，不懂得關心自己，脾氣便因此發作起來。

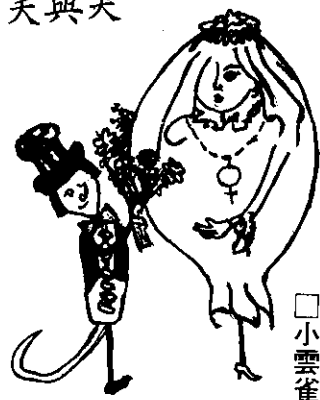
李先生若只曉得埋怨妻子心胸狹窄，吹毛求疵，這只表示他完全未察覺到在妻子心頭的傷處。他只看到表面令人厭煩的行為，却未體會到妻子內心的痛苦。這痛苦是由他而起的。

李先生若果真的想深入了解妻子的話，他可以柔聲對妻子說：「我覺得你最近好像有甚麼心事似的，甚麼事令你不高興。可否告訴我，讓我同你分擔。」妻子可能一時不知從何說起，但給她一點時間，她自會慢慢把梗塞已久的痛苦一塊塊吐出來。這時，李先生一定要學習去聽。就算妻子的說話揭穿自己的弱點，抓破自己的面子，也要耐心地聽。不急於替自己辯護，也不急於逃避對方的指責。這不是一件輕易的事，是要經過學習、練習的。這時候，只有愛才能給予力量去進一步接納和理解，去細心地、單純地、不加評語地聆聽妻子的傾訴。感到被最愛的人了解、接納，本身是一個最痛快、最舒暢、最具治療性的經驗。

笑與哭

一、有樣學樣

聰明的夫婦該懂得忙裏偷閒，陳君太太用晚膳後，到街上逛逛，重溫昔日「拍拖」的滋味。六歲大的兒子有樣學樣，扯着妹妹嚷着：「爸爸今天佳人有約，不如我們也到街上拍拖、拍拖去。」



小雲雀

二、深入淺出

「自我認識」是近代輔導圈子所唱高調，某君於心理剖釋自由發揮之繪圖中，居然草草筆畫，彎彎曲曲的繪了一條「大腸」。「大腸」的功用是消化、過濾、和排泄。此君認為自己的特點，就是能將「優」者吸取之，「劣」者排出體外矣。

三、價值觀念

人的價值觀念明顯地是直接或間接由家庭培養出來的。我家女兒恰是半個「好」字。爸爸起她一個好名字「嬌嬌」，媽媽也起她一個好名字「心千蒂」，哥哥不甘後人，也起她一個好名字「甜姐兒」。誰說身為女兒身不好！

四、不可思議

意：你我的生存有賴於爸爸這顆小於馬錢腳印的細胞結合（據說：精子的體積是卵子的五百份一）

意二：山盟海誓，此情不變。新人兩許下諾言：「無論環境順逆，貧賤富貴，疾病健康，肚腹肥瘦，皮膚粗滑，皺紋多寡，終身不渝。」

五、小題大做

某報章的是日頭條新聞謂：「本埠影壇艷星之第四任夫君，姓名即將揭曉，敬請讀者諸君留意本報之大特寫，內容香艷神秘。」

忿怒

恬

在現實的生活中，每個人都有各自的方式去處理事物，亦都各有不同的態度和友人相處。有些人對於日常生活的瑣事，十分斤斤計較，反應既強且快；但有些人對身旁事物視若無睹，非有重要的事情發生，均能無動於衷。所以，在婚姻生活中，夫婦倆人經年累月的生活在一起，因為意見相歧，或是不能相互接納而起的磨擦，糾紛，爭執，吵罵，固然在所不免，但隨之而引起的情緒的反應，如忿怒，緊張；甚至歇斯底里，也因人而異。

我們可以發現，婚姻鬧劇每天不斷上演——「拍」打一記重重的耳光；或是大力地拍門，表現心頭的怒火；或者是怒目相看；或者是悶聲不響，不眠不睬，或者是哭哭啼啼；或者是喋喋不休；甚至粗而動武，相互較量，不論冷戰或是熱戰，究其因由，都是想把自己情緒的激動，心中的忿怒，表現出來，發洩出來。這些表現和發洩，也不就是好像重演一齣淘氣的孩子要求不遂，賴地打滾，高聲叫喊，纏着父母親達到目的。也就像是頑童打架，置對方於死地一樣；也像是母親忙於照顧弟妹和家務，忽略了的孩子，不時要找個伙伴痛痛快快的打一架，一來發洩心中之不滿，更可以吸引成人的注意力，有人注意（不論是何種方式）總比被冷落在一邊好受。發怒實在是表達心中的不快，失望，恐懼；我們細心思想，不難找出其根源的。夫婦關係是如此之緊密和息息相關，發怒不僅是考驗夫婦的情感，不適當的忿怒引起的波濤，更能影響夫妻的恩愛，威脅婚姻。

所幸，造物主賜給人類靈活的頭腦和易於運用的唇舌，只要夫婦肯試探和尋找妥善的方法來說明愉快、失望、沮喪、不滿、平日用坦誠的態度述說自己的感覺，譬如用「我真高興……」，「我很喜歡……」，「我覺得驕傲……」，「我懊惱……」，「我很疲倦……」，「我懼怕……」，「我失望……」。這些說話表達的是自己內心的感受，可以讓對方更能認識自己，了解自己，同時亦可以幫助對方亦把自己的感受開放，分享自己對生活，工作，計劃，娛樂，交朋友一切的一切。相互關懷，承認和表達自己的喜、怒、哀、樂，較之比在大發雷霆時相互的批評，容易接納多了；學習怎樣表示自己的感受，能加深夫婦間的了解。面對自己終身的伴侶，也應該用誠懇、坦白的態度，互通心意，更而謙虛地多加反省，偶遇發怒的場面，必能應付自如。

能够發怒有它的好處，用在恰當的時刻和場合，發

怒是正義的表現，是對不公平對待的抗議。有些人終生不敢發怒，他們否定了屬於自己的情緒，當一個不敢面對自己憤怒的感受，不敢承認這感受的存在，他們的心已走進死寂幽谷，即使是其他的喜憂也不是真正屬於他，他沒有真正的喜怒哀樂，也許在社會大洪爐裏，我們要或多或少壓抑自己的情緒。然而在微妙的婚姻生活中，面對着最親密關係的人，你可以自由地，擺脫一切束縛，真正的顯示自己——在那一刻的忿怒情緒，不是為了指責對方，不是埋怨自己，祇是將你的感覺赤裸裸的展露在至愛的人眼前一如你說：「我冷」，「我熱」，「我肚餓」，「我開心」，你能說：「我憤怒」嗎？

當你說「這事令我憤怒」，應該包含着愛心，關懷，祇想讓對方更深入地進入你的內心，你毫無掩飾的開放自己，不是拿對方作為發洩對象，也不是拿憤怒作擋箭牌，故此在意見相左時，大家最好能以事論事，共同磋商良策，切忌作題外或人身上的指責。攻擊性的非難，僅僅只能用在仇敵的身上。

發怒的時候，消極的方法是消滅戰火，積極的方法是找出多次爭吵的結核所在。暫時平息的怒火，只需一根火柴便能重燃心中的不滿。尋根究底的探求問題的根源，彼此面對困難，丟棄虛偽的自尊，運用理智作冷靜的分析，彼此改進，彼此讓步，打開死結，每次解開一個結就能夠鍊鍊解開下一個結的耐力及去建立克服困難的信心。衝突是有助於貫通兩人的心意，使愛情滋長和豐盛。

處理紛爭和忿怒的方法因人而異，但最重要的是夫婦能有勇氣面對現實，試探尋求一個雙方同意的方案，運用各種正確的表達方式，付諸實行，才能夠真正領略忿怒的好處。

請投稿 請指正 本刊免費贈閱 歡迎讀者捐助 索閱 請電三一三六六五二三

(接第一版續完)

第一種是迴避問題，不願正視問題的態度。第二和第三種態度把全部過錯推在對方身上，未了解到：事實上，雙方意見不合，情緒低落，有思想衝突，「我，亦要負一部份的責任。」

發怒後……

感受 雨過晴天，但發怒後跟着來的却不一定都是晴朗的晴天。

只有一位結婚五個月和一位結婚兩年半的女士認為自己發怒後會心平氣和，事過情遷。

一位丈夫事後覺得無謂。為他來說，妻子發脾氣只是無理取鬧，引起了自己的怒火。一切原來都是好好的，不需要改變。

為其他人來說，每次憤怒都是一個經驗，都在他們的感情生活上留下痕跡。

好幾位結婚多年的男女在發怒後都感到難過、痛苦、傷心、鬱鬱不樂，壓在心头，或「輕則不能入寐，重則腸胃作痛」。

另有幾位朋友則感到發怒後問題仍未解決，悶悶然，或感到後悔、內疚、擔心彼此感情惡化。

想做些什麼？

一位年廿八，結婚剛滿一年的丈夫在自己發怒後會去睡覺，但却希望妻子一如平時般對自己好。

一位年廿九，結婚十一年的妻子則說事後「會忙於家務，用工作來逃避，讓精神有所寄托」。

睡覺、逛街、用工作逃避，都是消極的方法，迴避碰觸的機會，讓怒氣隨着時間逐漸沖淡。

很多夫婦都希望發怒後儘快和好。他們認為每次憤怒的爭吵，會使雙方感情更趨破裂，一日未會修好，便一日不能安樂睡覺。所以他們會事後道歉，想辦法取悅對方，買些對方喜歡吃的食品。他們亦希望對方能明白自己的感受，以後不再爭吵，不要把自己的錯事記在心裏，希望對方安慰自己，對自己倍加溫柔。

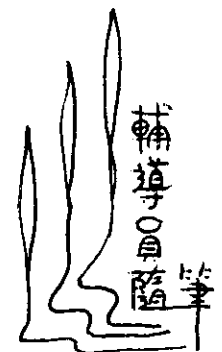
有兩位被訪問的朋友認為事後雖然平靜下來，但問題始終未解決。需要把握機會，在對方冷靜之後，誠懇地分析是非黑白，共同想出解決問題的方法。

結語

憤怒的人，表面上兇惡，氣傲逼人，但內心可能極為柔弱、疼痛、淌着淚水。怎樣讓對方了解自己除了有強硬的一面外亦有柔弱的一面，是夫婦感情溝通重要的一環。

夫婦爭吵，很多時一方憤怒出氣，粗聲喝罵，另一方則忍氣吞聲，逆來順受；一方理直氣壯，步步追迫，另一方則垂頭喪氣，像待宰羔羊。怎樣扭轉局勢，在不協調的事件中把憤怒的情緒全數傾倒出來，但又不致踐踏對方，對對方的弱點提出積極的批評，但又不致傷害到對方的自尊心，在爭吵的時候，保持平等，抱着共同負責的態度，可以說是爭吵的藝術，是夫婦生活的情趣。

愛使夫婦親近，積極了解及處理憤怒的情緒，可使夫婦更親近。



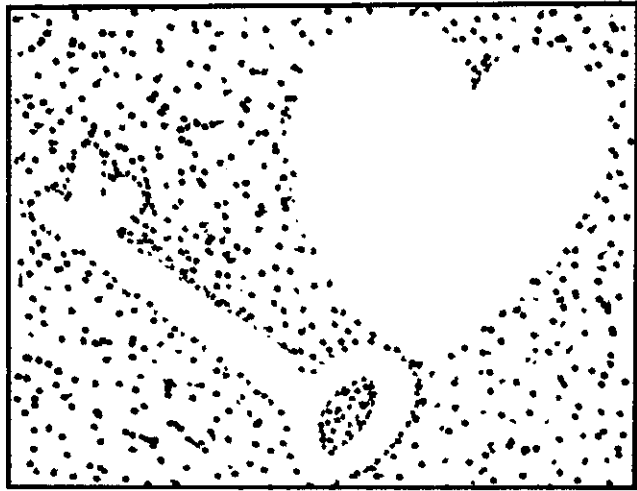
致雷太

詔奇俞張

讀畢第一期捷渡君一文，內心泛起無限惋惜的情懷。唉，假若雷先生和雷太太換上另一種夫妻交際的態度，十年後，他們夫妻豈非仍能或更能恩愛彌篤？那又怎會變為夫妻如陌路？

當雷先生語氣低沉的對太太說：「那個姓黃的，今天又給我麻煩。」雷太太可以用無懈的語調說：「他又給你麻煩！」或補充：「你一定很激氣和煩悶了。」又或雷太太可以體貼和細意的把手按在雷先生的手背或肩膊上，這無聲的撫慰足已令雷先生感到被愛和關懷，自然而然的，他會立即把滿肚子的冤屈向太太傾吐，內心煩悶得到舒展，雷先生頓覺心情開朗和輕鬆；而雷太太又能進一步地解丈夫外間的情況和所受的挫折，夫妻感情增進又跨了一大步。如雷太太能以類似的態度對待丈夫，我們可以看到一份無私和「忘我」的愛，雷太太的讓自已投入丈夫的內心世界，去感受丈夫的心境，從而給予憐惜和撫慰，雷先生能不感受到那份洋溢的愛情？

在普今眾多的婚姻，我們常會經歷雷先生和雷太太所遭遇的，當某一方不願多講或常說：「這些事情你不明白的。」這個婚姻已響起紅色的警鐘。雷先生的沉默不正是對太太說：「我不願和你多說話，因我不會了解你，妳只懂用妳的主觀來判斷我，指責我，我沒有說話的餘地，因妳已肯定妳所說的是最合理！」這並非也是現今很多很多的婚姻所面臨的危機？也是造成他們精神隔膜的主因之一？



無私、忘我的愛，是開啓心靈之鑰

另一方面，有優越感的伴侶也會不自覺的自築圍牆，他(她)會小看對方了解自己的能力，也會自以為是的去貶抑和踐踏對方(文中的雷太太也有此傾向)，消滅對方的銳氣，這一來却說對方「幼稚」，「沒男子氣概」，「她什麼都不懂」，「跟他(她)多講就是枉費唇舌。」這是一個多麼可悲的事實！

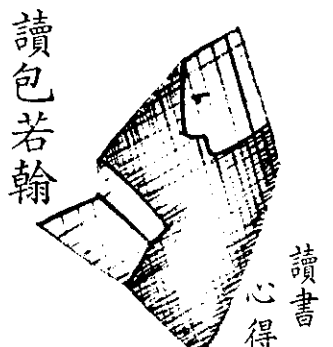
真的他(她)不懂嗎？幼稚嗎？抑自己的優越感，權威感和自我中心在遮蔽自己的視線？雷先生和雷太太之間沒有愛情嗎？結婚之時他們不是愛意很濃？雷太太，拿出妳原有的愛心來吧，耐心去聆聽丈夫的傾訴；雷先生，也提起你原有的勇氣，告訴太太你的不被接納和不被了解的感覺(不是責備而是帶有愛心的訴說自己的感受)，這份勇氣的不易拿出來；不過，愛是可以驅使我們去做我們本不能做和不想做的事！

參加新婚夫婦聚會 一點體會

我兩在婚前及初婚幾個月裏，分別參加了公教婚姻輔導會所舉辦的婚前輔導講座及婚後夫婦聚會。前者講解愛情的真諦，婚姻的意義。在整個講座中我們不斷學習如何去與未來配偶交談，怎樣去交換思想！開啓自己和他人的心扉；又在平和的氣氛中，知悉對方的優點與缺點，要求與需要；瞭解多了，交談自然暢順，感情亦有所增長。

夫婦婚後聚會是由數對參加婚後輔導夫婦與導師組成，作為期八次，每次約兩小時的懇談聚會。目的在解決夫婦在婚姻生活上所遇到的困難與阻礙，及性格相異所引致的適應與矛盾等問題。我們在彼此關懷，相互扶持的短短幾次相聚中，深深體會諒解、接納、信任和認識對方的重要性，同時，也學習認識與反省自己，更打開心扉，讓對方參與在一起。其間，我們共同分享苦惱與誤解，分享心得與快樂，尋找與加深彼此間的「愛」，共創堅固和諧的婚姻生活。

參與這次聚會，確能令我們對「愛」有新的解讀和深刻的感受，讓我們不斷地去探討、學習，以承建人與人之間更完美的橋樑！最後，我們衷心感謝我們的導師和慶幸認識一羣好朋友，也銘記大家共渡的時光。



「為什麼我不敢愛」後感

包若翰「為什麼我不敢愛」裏，有許多篇發人深省的文字。例如以下兩段：「人必須先自我犧牲，才能找到那為我們捨棄了自己的天主」及「主取了人的形象，而且嚐盡了流血的死難，為的就是要我們認識祂，所以，同樣地祂也要我們在別人身上去找祂，這一點要認真實行起來，是不容易的。」

要在別人身上找到主，需要付出不同形式的代價。下次當「憂鬱」太太！當然是我們給她的別名！「打電話來時，不要再若若那傳來的哀怨之聲。在她說完一句話前，不要急於猜測她下一句要說的，和再下一句的話。不要急於接受她，接受整個不能控制自己情緒的她。即是說，我們要擺脫自己的憂鬱，掛果，日間工作的辛酸與煩惱，急於解決的種種家務或自己心中的一些渴望。在適當時候作出適當反應，又不使人感覺那是犧牲，並用心關懷

聆聽那微弱的呼聲，雖然我們未必時常可以做到，但真誠愛主就必須盡力做到這點。」「憂鬱」太太或者是難以應付的。但我們的兒女又如何？愛子女是人的天性，但如果是需要努力，不需要學習的話，就不需要像包若翰這些人來提醒我們不要利用子女來滿足自己的心願。他還告訴我們，愛子女不是要拿着一「管教兒女」的神聖招牌，把自己的憤怒與失望發洩在兒女身上，更不是只顧自己的方便，不顧他們的需要。下次拿到寫滿紅字和評語的成績表，知道兒女缺乏努力，興趣和能力時，不要先顧慮朋友將會怎樣與自己的比較，更不要即刻感到羞恥。發怒前先誠實的問問自己：我有否盡力給孩子適當的鼓勵和關心，良好的學習環境，還有他所需要的了解和幫助？抑或我太緊張他的成績，迫他補習，並常囑咐他提醒他自己已為他付出了多少代價，這樣只會窒息他所有興趣，進取心和獨立能力？我有否用不愛他來威脅他順從自己，使他失去安全感？還有，我有否真正去了解青春期的問題？是否太着意於自己的煩惱，以致看不到那表面反抗——家庭甚至宗教信仰的反抗！其實這是一種掙扎，一種建立自信心的掙扎。當然我愛我的兒女，但我一定要不計代價，而「代價」就是真正的愛，像基督一樣，擺脫自我的私心



橋

讀者

「這本對我們關係重大。你也來讀吧。」

「一般人都以為我們每一個人是自己的主宰，事實上，我們的人格大部份是由別人塑造的。說來幾乎有點危言聳聽，我們自己的命運是掌握在別人手中。我們的人格是那些愛或不愛我們的人的產物。」

包若翰「為什麼我不敢愛」

春臨大地



魚雙

竟沒有發現新綠已攀上枝頭，在這濱海充滿
 濕潤的城市，總覺得每天特別混亂。我忙上班，
 他也忙上班，為自己的日復一日的辛勞而困頓、
 怠倦，且忽略了我們四週萬物也是一樣地孜孜不
 息著，春天會經過去，但又有另一更好的春天，
 新的替換了舊的，小城的春天在不知不覺中來了。

我們的年齡相當，來自相彷彿的教育背景，
 相近的家庭環境，結婚至今，竟是一種對往昔經
 歷完全不同的生活探索，我們共同生活已不短，
 但是還有很多需要彼此去適應，我們在挖掘最
 細微，最深入的心緒。憧憬、渴盼、緊張、興奮
 這些結婚前後的複雜心緒，雖然，隨著多年赤
 裸的相處已經完全平靜了，但初婚時，佈置小天
 地，添置少許的家具的樂趣，夾雜著許許多多
 以及輕微的不安等等的回憶，確實令人不忍抹去。

最初相識的那份欣喜，小小角度的刺激，口
 角後和好如初的溫馨，相繼而來不得已的短暫分
 離的思念，以及向雙親報告喜訊的那份興奮，交
 織著新婚後那些迷惘的情緒，令人不安，隨之發
 覺出門前必須去處和徵求同意但又遭受反對的
 時候，發覺預算不能如意控制的時候，發覺獨自
 燈下久候他不歸的時候，使十分煩躁和不安；發
 覺他喜愛美服，十分著意外表的時候，跟著知道
 他睡覺有拍被子的習慣的時候，知道他寧願打牌
 而不去音樂會的時候，發覺他不愛理直氣壯的
 和他的父母理論的時候，便有些吃驚和不滿，也
 似乎是從第一次他說我早上起床太慢了，她說我
 披的太鹹了，他說我不夠溫柔又固執，他說我不
 懂得化妝……我們挖到的不是沙灘，是頑石，他
 們冷冷地刺痛了我們充滿幻想的心胸。

過了陣子，我們仍舊在冬天，春天終於來
 臨了，我仍舊愛睡懶覺，仍舊不愛化妝，但也
 留心烹調，每月做預算，留意自己心情不佳的時
 候，他照常踢毬和拍球，但夜半醒來會替我掖被
 子，減少打牌的次數，添置衣物事先徵求同意，更
 替我留心音樂會的節目。探索的路上原是有沙
 灘和頑石的，但這有甚麼關係呢？重要的是我們
 在探問一個共同的將來，我們將共同把沙灘和石
 塊琢成玉珠寶石，那麼一切都是與以前一樣美好
 了，就像凍冰了一季的陽光，春天來時，依然灑了
 滿地金輝。

馬與猴子

素英

編者按：愛、溝通、分享本屬同一事實。愛得
 愈深，要分享的愈多。但實際上，能與深愛的人
 分享一切，尤其是分享自己內裏的感受，不是一
 件容易的事。一個人最痛苦，莫過於感到自己與
 愛人之間，劃著一條鴻溝，隔開兩個世界，無法
 溝通。素英君的這篇「馬與猴子」深深地道出了
 這種與愛人無法溝通的痛苦。

我如同一隻馬愛上了一隻猴子。
 那隻猴子很可愛，到處受人歡迎，牠的野性
 並不大，但卻極喜歡自己的世界，因為森林裏
 有很多大大小小的同伴，牠不去侵犯別人，只有
 俏皮的和牠們玩個不亦樂乎。

但我却真正的愛上了那隻猴子。我開始訓練自己
 去適應牠的生活，希望永遠和牠一起，於是開始
 走上艱苦和辛酸的旅程。牠在森林裏是悠然自得
 的，爬上爬下，無拘無束，而我只盼望牠下到
 地上和我一起玩，一起跑……我們都經過過了一
 段快樂的日子。但牠却永遠不能放下自己多方面
 的生活：牠又要上樹了，又要找小松鼠了，又要
 跳上大笨家的背上捉弄牠了……牠令到別人感到
 十分開心。

一點兒的惆悵，一點兒的憂慮，一點兒的孤獨
 ，短促的相見，短促的逗留，短促的快樂……
 瞭望平原，一陣陣的苦惱，那雄偉萬丈的山
 河，是否才是我真正的大地？森林是困烘烘的，
 原野是荒涼的，我不是愛那開烘烘的生活，我
 是深深的熱愛那猴子的「生命」，牠的生命是活
 的、幽的、俏皮的、苦苦的、自足的而又帶著



無比喜樂的光彩！現今，我已如如頭瘋狂的、
 任性的野馬衝進了森林，衝破了一個事實——我
 們不能溝通的世界。一年多了，原野上已停頓了
 我的足跡。同伴們只能有時聽見從森林裏傳出嘶
 嘶的嗚叫：「不要可憐我——哀哀的。」
 今日，已面臨一次一次的分手，一次一次的
 思鄉病，但我發覺我對牠的愛發展到今日最為堅
 強。我掩面不看那分手的事實，我歷年在原野上
 被強化的堅強淘出了最大的勇氣。我愛牠，我只
 要等待最後的一個事實。我將眼淚化為禱告，將
 禱告化為甘甜，跪下，每日數次的跪下，為我所
 愛的求福……
 平原、思鄉病……他，猴子……我，一匹馬
 ……心痛……
 「神呀！告訴我他並不是一隻猴子，我也
 不是一匹馬……」這是我最強硬的祈禱。

夫妻筆談

曉輪

編者按：發掘各式各樣溝通人際關係的橋樑是
 「橋」的一個目的。曉輪夫婦從他們日記中抄下
 的這一頁，充份反映出在實際生活中，「筆談」
 是一種深刻有力的溝通夫婦思想感情的工具。

英：已經傾談過很多次，花了時間也不少，
 但總是不停的出現問題。今日就因着幫助朋友的
 問題又鬥個不愉快。無論用時間、金錢、物質、
 或愛心的尺度來量度，我總覺得你給予別人的比
 給予我的多很多。你的一個心，我只佔五份
 一左右的位置，其它的部份，不是分給工作，便
 是甚麼團體、朋友，或其他你認為有問題、需要
 你幫助的人。事實上，我也有問題，但為甚麼我
 得不到你的全部愛憐及關心呢？你說，我們不
 是一顆心，我們是兩顆心在一起。但我却感受不到。
 我們之間的距離、學業背景等，一切一切都
 不同。你比我幸福得多。你一直以來受到一定的
 照顧。你遇到的大多數是朋友，不是敵人。因
 此，你可以滿懷信心，忘却自己，照顧別人。而
 我卻得不到一切我應該有的。我得不到父母兄弟
 之愛，我沒有朋友。甚至在工作中，我遇到的都是
 想踐踏我的敵人。當我找到一位朋友、一個
 愛我的人時，我會狠狠的抓着不放。

不過，你却不能接受。你認為我要求被愛，
 要求得太過份了。你覺得我好像一個無底深潭，
 多少愛都不能填滿。你可以放心，我已明白，我
 已知道我永遠再找不到那屬於過去的、失落了的
 愛。我願意將我殘缺的心靈，去擁抱那現在屬於
 我的一切。
 結論：在我方面，我會努力培養自己，使自
 己更適合你。至於您，我只希望您能給我多一點
 考慮及愛護。

公教婚姻輔導會

為你提供以下服務：

- 一、婚姻輔導：
為婚姻關係遇到困難的夫婦提供輔導。費用全免。
- 二、醫療輔導：
教導調劑生育的知識，教導徵狀體溫法，不用藥物，調節生育。費用全免。
- 三、教育性課程：
婚前講座：為六個月內將結婚的男女而設。
九月廿四、十六、十八、廿一、廿三、廿五日。
費用：每對二十元。
青年入際關係進修課程：
為曾參加入際關係課程的青年男女而設。
九月廿：聚會八次。
費用：每位三十元。限額十五人。
新婚夫婦聚會：為結婚兩年以下的夫婦而設。
十月廿：聚會八次。
費用：每對三十元。限額十對夫婦。
- 四、本會願為各學校、社團舉辦家庭生活教育課程。

歡迎查詢 請致電：

五—二四二〇七一內綫二五九或二六〇及
 三—三六六五二

夫：為您來說，培養自己，使自己更適合我，
 一定要付出很大的犧牲。不過，我對你說，
 您的成長目標不是我；我的工作、努力，最終也
 不是為您。不要傷心，我不是對您毫無愛意，而
 是希望我倆能把目標放遠、放大，共同去開拓一
 個新境界。一般的夫妻，能做到互相適應已經算
 相當滿意。我們的關係，却由一個更大的理想、
 由一種不同的價值觀支配著。我希望我們能互相
 鼓勵，不斷成長，踏在我們攜手建立的基礎上，
 盡最大的努力，共同去實踐愛人的理想。
 (原載公教報)

編者的話

橋的出版是基於一個熱誠和一份信念——心橋必然
 可以締結起來的。當「橋」的第一期發出以後，很快就
 得到各方面的反應。他們有的親自來到與我們促膝而談
 ；有的寫信來表達意見；有的在電話中與我們侃侃而談
 ；大家的方式和感受各有不同，但每一位都給予我們無
 限的支持和鼓勵，要在這裏一一的將大家話記錄下來，
 讓大家一起分享思想，原本是最不好不過的，祇是要記
 的實在太多了，我們唯有將各人的提議和期望，變化為實
 際行動，用心地編好「橋」，不過，我仍然願意引用一
 位女青年的幾句話，以綜合大家的感受，她說：「不管
 你現時的年齡和身份，祇要你們讀過「橋」之後，一定
 從當中得着一點東西。」

如果她的話真能代表大部份人的心聲，那麼，這一
 點東西，並非是我們發現的奇蹟，而是這點東西就是
 我們生活的一部份：一個不願意妻子分擔苦惱的丈夫；
 一個熱心有餘、了解不足的妻子；一顆等待撫慰的孤寂
 的心；一對徘徊在如何適當地去愛的小夫妻；還有像朱
 雷士醫生夫婦在多方面不同之下，而能保持相知相愛，當
 中所付出的毅力等等，這些感受都是那麼熟悉。它們每
 天都發生在我們的周圍，難怪它們就輕盈地、靜悄悄地
 進我們的心底，與那心事訴衷曲，喚起你我的共鳴。

我們希望循着這方向，不標奇立異，不好高騖遠，
 祇願在生活的瑣事中反映我們的需要，從細微的地方打
 開溝通之門。

這一期，有好幾篇文章都是讀者寄來的。感謝他們
 坦誠地與我們分享經歷，你一定可以從字裏行間中捕捉
 他們真摯的感受。

每個家庭或多或少都會發生過家人向對方發怒的事
 件，在一方或雙方都發怒時，我們會怎樣處理呢？這裏
 有三篇文章，就着憤怒的問題從不同的角度作一個簡略
 分析，希望能觸發大家更敏銳地處理個人的憤怒情緒。

還有，我們特別請到張太——我們最有經驗的婚姻
 輔導員，就雷先生的遭遇，給予雷太一個忠告，希望雷
 太帶著無私和忘我的愛，細聽雷先生的傾訴，內容如何，
 請大家留意輔導員筆記一欄。

許多時，我們將工作經驗，揉合不同的情況，變化
 成一些故事，以幫助我們去分析問題，同時，我們也會
 徵求當事人的同意，將一些值得大家分享的經歷寫出來，
 目的是讓大家得到益處，當事人的勇氣和大方的精神，
 真是令人敬佩，我們在這裏特別的多謝他們。

你一定有許多痛苦經歷無從洩洩，也得不到絲毫支持，
 當讀到這些事例，與你的情況類似；又明顯地指出是對
 方的不是，也許，你剎時像得到援兵似的，抓着有力的
 證據，衝動地想藉此給對方重重還擊時，希望你靜下來，
 記取我們出版橋的目的。如果你能好好利用橋所提供的，
 那第一次的開放，有時會痛入心脾，不要害怕，傷治
 好了，就可以重生，我們支持你。

最後，我再次感謝各位的鼓舞，大家的讚美和嘉許，
 也令我們覺得汗顏。然而，從另一觀點去看，却正好
 反映橋創刊的理想——聯絡到更多志同道合的朋友，
 走在一起，盡一切力量，打破香港社會人與人之間的
 距離隔膜，建立一道溝通人際關係的橋樑——並不是空
 中樓閣。