

# 衝突並非無跡可尋 - 留心伴侶互動中五種相處習慣





親密關係中，許多的紛爭與爭執總是發生於一瞬間，上一秒還在濃情蜜意，下一秒就因為一句話、一個行為產生劇烈的情緒起伏，不論是變得劍拔弩張、咄咄逼人；或是抽離關係、冷漠疏離，突然的轉變都可能會令伴侶感到疑惑及不理解，到底是哪句話？哪個行為惹到對方，為什麼同樣一句話上禮拜可以說，這禮拜就不能？而長時間的爭執、不理解與疏離，關係也容易漸行漸遠甚至是降到冰點。



其實，親密關係中的挫折與困惑並不是那麼「無跡可尋」，相反的，**對關係的失望往往是累積而來的**，日積月累及反覆的挫敗感，**很容易就讓關係中只剩下指責、謾罵或沈默**，而這樣也就更困難去靠近彼此、聽懂彼此言行下的心意與需求，更不用說還能夠好好地給予伴侶回應，若親密關係演變至此，伴侶間的互動已經缺乏彈性或過於僵化，很可能就需要更專業的資源介入協助。



在日常生活中，我們可以透過一些觀察與練習，讓關係在尚未過度僵化前，彼此找到一些調整與努力靠近的空間。

溫奇博士提出數種習慣，是我們需要在與伴侶相處時留心與注意的，

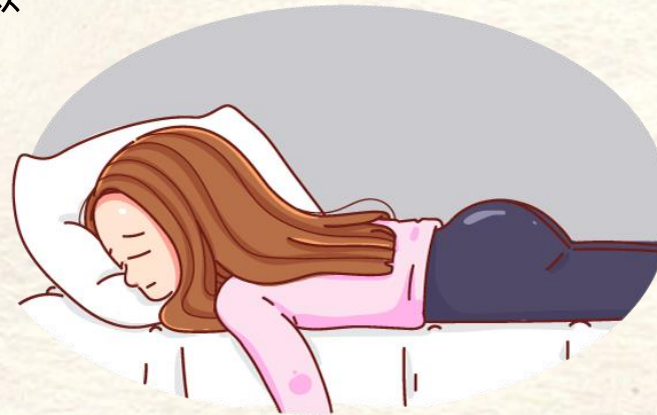
由於這些行為在親密關係中很常見，也因此容易被忽視或妥協，但當我們長時間未注意、留心這些行為，就容易讓伴侶間的關係逐漸疏遠，甚至對關係的滿意度及穩定性具有破壞性(Winch, 2019)：



## 1.過多的批評：

溝通的黃金比例，是**80%的正向或中立表達**，以及**小於20%的批評、負向表達**，但在許多親密關係中，情況是完全相反。

如果在關係中我們覺察到自己總是在抱怨、批評或有過多的貶低，這對伴侶及關係來說，勢必是令人洩氣與沮喪的經驗。





## 2.表達時間與技巧不均等：

洋洋淡淡的，不帶感情地說：「反正我講不贏她，最好的方式就是閉嘴」。

但泛紅的眼眶已顯示出長時間來的委屈與不平衡。

溫奇博士認為，倘若**關係中某一方非常擅長表達，或總是以強勢、武斷的方式來表達想法**，很可能會造成伴侶無法流暢地表達自己，而當陳述、溝通總是被打斷或否決，**漸漸地便會始迴避溝通或甚至退出關係**。



### 3.缺乏同理心：

當我們的伴侶正經歷情緒低落或面對挫折時，

若我們用輕鬆、簡化問題的態度回應，不僅在彼此間無法產生有效的連結，更有可能讓關係惡化。

畢竟當我們正面對挑戰的時後，總希望伴侶會是我們最可靠的支持，但當情感無法同步，一再的經歷失望時，伴侶就很容易退縮並在其他地方尋求滿足。



## 4.忽視伴侶的抱怨：

儘管抱怨太多也會是關係中可能的一項困難，但當伴侶重複的提起某些事情，就表示這些事情在關係中並未得到理解，

**可能是事件本身，也可能是透過事件想要反應的情感需求。**

若我們持續忽視或拒絕溝通，伴侶很可能會因為太受傷而無法再次嘗試，關係也就會漸行漸遠。





## 5.科技冷漠：

過度使用手機、電子產品是關係中重要的危險因子之一，  
當它們不斷地佔據與伴侶的相處時間，晚餐、約會、談話，彼此會漸漸的失去話題、對話與溝通的機會，  
對關係的幸福感與滿意度會產生嚴重的影響。





上述這些在日常生活中會不斷出現的行為，在親密關係中是很常見的，但若是長時間、持續且頻繁的出現，對關係累積的傷害就不是單單改變行為、調整習慣就能扭轉與修復的。



這些策略更好的理解方式，是讓我們有機會**能留心日常的互動**，一方面練習在彼此的**相處中有更多的覺察與對話**，讓關係產生更多的彈性與機會來靠近、理解彼此；

另一方面也**讓行為底下未被注意到的需求與期待，有機會被親近以及好好回應。**



親密關係往往佈滿荊棘，然而親密關係之所以可貴，  
就在於他的獨特與難以掌控，顛頗中若彼此還能保有連結，  
紛爭後依舊相知相惜，荊棘也能成為靠近彼此的燃料；  
失序也會是互相欣賞、體恤的美好時刻。  
若身邊人或自身已有互動上無彈性或過於僵化，不知該如何是好，  
可以直撥免付費專線或來信[eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org)洽詢員工協助服務中心(EAPC)。



## 參考資料:

1. Winch, G. (2019, May 28). 5 Habits That Are Likely to Push a Partner Away-The Frequency of the Behavior Is What Makes the Difference. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-squeaky-wheel/201905/5-habits-are-likely-push-partner-away>.
2. Byrne, D. (2020, September 7). The 5 Stages Of A Long-Term Relationship. Psychology Today. <https://deborahbyrnepsychologyservices.com/the-5-stages-of-a-long-term-relationship>.



# 員工協助服務方案

## 【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：國立清華大學全體教職員工
- ◆ 服務內容：職涯、心理、管理、健康、法律、財務等議題諮詢
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)  
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人5次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00-19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880(聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ E-mail信箱：[eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org)
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/name/eapcenter)

EAPC官方Line@

