

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 理所當言多溝通

「我忙□做家务，老公你就看电视！」、「老婆怎會有約了？星期天不是該留給我的嗎？」日常生活中不難聽到家人之間有類似的投訴和埋怨，甚至互相指責和吵架，家庭糾紛便因此產生。家庭成員各有其獨特的性格、思想和愛惡，在頻密接觸的生活中，出現衝突實不足為奇。然而，若沒把這些零碎的問題妥善處理，可令不滿、憤怒及失望等負面情緒累積起來，使大家更容易□眼於對方的不是，形成了惡性循環。

人際之間的衝突很多時源自於對對方的期望落空，例如文首的例子，太太期望丈夫應該體諒她及分擔家務，即使我們認為事情是多麼的理所當然，對方卻可能察覺不到，或持有不同的觀點及態度。因此，坦誠溝通讓大家清楚明白彼此的需要和期望是十分重要的。日常應該花點時間，心平氣和地彼此交流對事情的看法，然後商討解決方法，這樣才能有效地改善溝通及關係，減少不必要的摩擦。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家鄧美儀

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-10-28)

### 理所當言多溝通

周一：精神科/視光學

**保健至專**

「我忙着做家务，老公你就看电视！」、「老婆怎會有約了？星期天不是該留給我的嗎？」日常生活中不難聽到家人之間有類似的投訴和埋怨，甚至互相指責和吵架，家庭糾紛便因此產生。家庭成員各有其獨特的性格、思想和愛惡，在頻密接觸的生活中，出現衝突實不足為奇。然而，若沒把這些零碎的問題妥善處理，可令不滿、憤怒及失望等負面情緒累積起來，使大家更容易着眼於對方的不是，形成了惡性循環。

人際之間的衝突很多時源自於對對方的期望落空，例如文首的例子，太太期望丈夫應該體諒她及分擔家務，即使我們認為事情是多麼的理所當然，對方卻可能察覺不到，或持有不同的觀點及態度。因此，坦誠溝通讓大家清楚明白彼此的需要和期望是十分重要的。日常應該花點時間，心平氣和地彼此交流對事情的看法，然後商討解決方法，這樣才能有效地改善溝通及關係，減少不必要的摩擦。

整理：Kimmy

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家鄧美儀



註：明天由香港中文大學耳鼻喉頭頸外科學系教授唐志輝主理