

星島日報健康專欄《保健至專》- 怒火背後的情感

妻子問丈夫：「你為何不接聽我的電話？」丈夫自然地回答：「工作忙嘛！」妻子聽後不禁質問：「工作？工作重要還是家庭比較重要？你有否重視這個家？你……」面對妻子的哭訴，丈夫頭也不回地走進書房。

人的情緒很複雜，表面情緒的背後往往潛藏複雜的情感需要。從表面看，妻子只是在發泄對丈夫的不滿，但在怒火下，其實還埋藏許多其他情緒。妻子渴望得到丈夫的關心和重視，也希望透過婚姻生活來感受親密關係，但往往卻因這些情感需要未被滿足而感到孤單，甚至傷心。縱然已經聲淚俱下地表達自己的訴求，但伴侶卻只見怒火而未見其真正的情感需要，並作逃避，以致往後更難加以配合。漸漸地，親密關係充斥誤解和衝突，形成惡性循環，由渴望被關心至感到受傷害，繼而反擊或彼此逃避，最終以致雙方也受傷。若我們能有效地表達自己的內心世界，或細心留意伴侶的情感需要，定能更容易於親密關係中建立互信的安全心理依靠。

青山醫院精神健康學院臨床心理學家張茵茵

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-12-09)

怒火背後的情感

周一：精神科/視光學

保健至專

妻子問丈夫：「你為何不接聽我的電話？」丈夫自然地回答：「工作忙嘛！」妻子聽後不禁質問：「工作？工作重要還是家庭比較重要？你有否重視這個家？你……」面對妻子的哭訴，丈夫頭也不回地走進書房。

人的情緒很複雜，表面情緒的背後往往潛藏複雜的情感需要。從表面看，妻子只是在發泄對丈夫的不滿，但在怒火下，其實還埋藏着許多其他情緒。妻子渴望得到丈夫的關心和重視，也希望透過婚姻生活來感受親密關係，但往往卻因這些情感需要未被滿足而感到孤單，甚至傷心。縱然已經聲淚俱下地表達自己的訴求，但伴侶卻只見怒火而未見其真正的情感需要，並作逃避，以致往後更難加以配合。漸漸地，親密關係充斥着誤解和衝突，形成惡性循環，由渴望被關心至感到受傷害，繼而反擊或彼此逃避，最終以致雙方也受傷。若我們能有效地表達自己的內心世界，或細心留意伴侶的情感需要，定能更容易於親密關係中建立互信的安全心理依靠。

整理：Kimmy

今日顧問
青山醫院精神健康學院
臨床心理學家張茵茵

