

觀點與角度之不同:

兩夫妻是不可能有一致的觀點，這是正常的現象。兩人來自不同的家庭環境長大，育兒方式自然不同。

- 孩子有樣學樣
- 父母如何溝通，孩子也如何跟別人溝通
- 父母兩人常常吵架，孩子也會常常跟兄弟姐妹吵架。甚至跟爸媽吵架。且用同樣的語氣來罵別人。
- 在不和諧的家庭中長大，孩子學會爭吵。

夫妻吵架無時間照顧孩子

- 一對常常吵架的父母，一定沒有時間去照顧孩子。
- 當父母心中充滿怨氣時，他只會想著如何應付對方，沒心情去理會孩子
- 當父母吵架時，吵聲叫孩子覺得極度驚慌，一定無心向學，失去集中力。
- 恐怕失去父或母，沒有安全感

孩子失去對父母的尊敬

- 父母在不覺中會對孩子發怨言，投訴對方的不是。孩子覺得要採取立場，一是站在媽媽一邊，一是站在爸爸一邊。
- 這樣孩子就很難再尊敬另一面的父或母。因為這樣做，就是對父或母不忠。
- 為此孩子就會不聽父/母的話。
- 長大後，對有權力的人不尊敬

父母同時學習育兒之道

- 用自己父母管教自己的方法去教導下一代未必是一個好方法。時代不同啦。
- 父母一起去上課學習管教子女的方法，大家一起嚐試新學習的育兒方法，會帶來很大的滿足感
- 討論育兒之道是閒談的好題目。增進雙方感情。

夫妻相處，問題出現 --- 聆聽上出現的問題:

- 聽而不聞
- 不聽只講
- 不聽也不想知

聆聽的重點：

- 集中精神去聽，望著對方
- 只聽不駁，不打岔，不轉話題
- 要求對方更詳盡解釋，“你的意思是……”
- 上床是夫妻，可否下床是朋友？
- 尊重對方有如當年做情侶時：客氣，友善

上床是夫妻，可否下床是朋友？

- 尊重對方有如當年做情侶時：客氣，友善
- 不用責備的語氣，指責對方：“這全是你的錯”
- 你不是專家，別分析對方的問題
- 怨言不濟事，特別既成事實，無法轉回頭。
- 大家一起想辦法來解決問題
- 堅信：一個問題一定有很多方法解決

人人都受軟不受硬

- “你今晚表現很好，說話很有條理，只是可惜你對講稿不熟，缺乏一點流利，下次記熟一下就會完美”。
- 是一種先褒後貶的說話技巧。它使聽者相信陳述者並非偏頗、武斷的人，因而容易接受他所說的。
- 減低對方承受的壓力，給他一種正面和公平的感受，對自己的弱點感到有希望可以改正。
- 也幫助被批評者容易接受自己的弱點，比較之下，他還有很多優點。鼓勵他努力改過後，便成為優點多多之人。

理想的溝通

- 傷害對方自尊心的話不說。
- 對方傷害自己的自尊時，告訴他不要再說同樣的話，叫你難過又傷心。告訴他時要認真，和嚴肅。但不必大吵大罵。
- 對方情緒高漲時，收聲，走開，只聽，或遲日再談。

表示同情和了解說話的例子：

- 你的意見值得考慮
- 難得你這麼想

- 這意見很好，不過，我還有點一不明白，那是……
- 我明白你說的，好，讓我再想想
- 你的方法或者是可行的
- 你這樣想就好，我支持你
- 你繼續講你的想法，我想再聽多一點
- 我同意一部份
- 是的，你有你的道理
- 你的想法我是可以理解
- 我明白你的處境，實在不容易呀。

配偶最愛聽的說話

- 有你在，我有安全感
- 你是個盡責的媽媽(爸爸)，給你一百分
- 你真了解我，我想甚麼你都知道！。
- 外面一定很多人羨慕我有個如此好的老公(老婆)
- 你幫了我，唔該晒
- 你今天很醒，比當年我識你時更有型
- 算你啦，對我咁好
- 多謝上帝的安排，給了你作我老公(老婆)

配偶最憎聽的話

- 為甚麼你會如此蠢！
- 有話就講，我唔得閒
- 你不是男人，去做”基”啦
- 好心啦，唔該你唔好咁蠢
- 你是縮頭烏龜，咁怕事
- 你一世都無出息
- 你唔學吓你細佬，人家識賺錢，幾本事！
- 你唔駛化裝，無用嘅，都係咁既樣！
- 你唔駛講咁多，我唔聽
- 我唔想講，講你都唔明，費事浪費口水
- 你是全世界最衰的人，我後悔嫁(娶)錯了你

吵架必勝術

- 先想好如何講，講甚麼才能獲勝
- 計算甚麼時候提出來講最有利
- 選擇自己情緒已平定下來，口才最好的時刻
- 不批評他的人格，只集中在”事”上，別引起他發火(生氣)
- 不提舊事，免得打岔話題

- 爭論會浪費時間，不如共商策略和解決辦法
- 如果身處下風，或做錯了，快快道歉，保存面子，免再受責

維持幸福婚姻具條件

- 小事忍讓
- 大事商量
- 往事原諒
- 未來事睇點樣
- 衰事不可向親友張揚
- 觀點不同的事可再想
- 憤怒之時，回想當年你喜歡他的樣
- 冤豬頭配盟鼻菩薩，大家只好忍讓

結語

- 家庭是上帝所賜的，我們要珍惜
- 爲了孩子，爲了家庭的和諧，要學習如何溝通和相處，接受對方的優點和弱點。
- 在憤怒的時候，回想當年你喜歡他的地方
- 萬事有商量，甚麼事也可以談出個妥協
- 別忘記一個問題有很多方法解決。