

近期活動訊息

1. **【112 學年度繁星/個申校系參採「學科能力測驗」之一覽表、分發入學校系分則查詢系統】**：相關資訊已公告於「大學多元入學升學網」<https://nsdua.moe.edu.tw/#/> 請各位同學及早上網查詢，以利準備。
2. **【國立臺北藝術大學 - 單獨招生】**：已開始報名，即日起已開始報名繳費，歡迎有興趣的同學請自行至北藝大網站瀏覽相關資訊，報名日期 111/11/14(一)至 11/23(三)17:00。
3. **【同儕輔導 - 高一學弟妹招募】**：若高一同學想要學長姊協助、陪伴你度過課業及生活上的困擾，目前還有少數微笑星星的名額可以報名，歡迎把握機會，有意願者請洽詢輔導處家慧老師！若想更進一步認識微笑天使，歡迎瀏覽 IG 帳號: whsh_smile_angel

性平教育文章

關係心理學：和伴侶總是吵架？五個方法，讓感情越吵越好

作者：Irene Lei

你常和另一半吵架嗎？三天一小吵、五天一大吵，儘管常常聽說要盡量大事化小、小事化無，實際做起來卻好難。

「每次都在吵一樣的問題啊！」、「他憑什麼那樣說我？之前他還不是……。」吵架的原因有百百種，你和另一半之間的相處模式，也不會完全和其他情侶一樣。如果「吵架」是情侶之間無可避免的路徑，那麼，不如好好面對這件事。想一想，生氣、傷心、失望的感受是從哪裡來的呢？在處理起爭執當下的問題前，你們彼此需要先好好面對「情緒」這回事。

關係心理學：如何面對情緒？

和另一半爭執時，雙方爭得面紅耳赤，最後再怎麼吵，好像也只是在宣洩情緒，吵不出什麼定論。你發現了嗎？既然「情緒」影響你們的關係，我們就該回過頭來，先處理好情緒，再解決其他問題。提到情緒，心理諮詢師 Barton Goldsmith 為你帶來幾個面對情緒的好建議：

首先，不要壓抑情緒

情緒需要適時的紓解，當你壓抑過度，你可能會在某一天爆發，然後說出或做出讓你後悔的事。適度的「情緒」，不會讓你們之間的愛減少——事實上，你愛的人之所以能夠「傷害」你，正是因為你非常愛他。

釐清「生氣」和「暴怒」兩者之間的差異

一旦你暴怒，可能會摔毀東西、做出傷害彼此關係的事；「生氣」則是一種情緒狀態，當你生氣時，你需要做的，是先暫緩自己的情緒。

在生氣前，先和對方訴說你的心情

有時候，你只是需要一些和對方進行溝通的機會和時間，互相幫忙處理與協調情緒，當你們了解彼此時，其實就可以避免許多爭執。

不要讓生氣的情緒，出現在溝通過程中

具體上，該怎麼做呢？首先，你們雙方可以先花 5 分鐘的時間，來陳述各自感受；接著，休息 20 分鐘，來思考對方剛剛說的話，以及你們想處理的問題；最後，再重新和對方進行溝通，討論你們認為可行的解決方法。另外，別急著想要「立即」解決問題，欲速則不達。

簡言之，要認識你的情緒

當你生氣時，所表現出來的情緒，可能對你和另一半之間的關係產生不良影響。學會理解自己的感受，並和它和平共處；同時也去了解情緒通常都如何影響你的身體反應和情感表達。

與伴侶吵架時，「不要做」的 5 件事

面對情緒後，接下來，我們要進一步處理的，即是「吵架」當下的問題。

1. 不要拉高音量

當你減少怒吼或大叫，嘗試輕聲細語地和另一半對話，在溝通上，你們會減少許多口角爭執。根據 Barton Goldsmith 的諮詢經驗，許多習慣在吵架時對彼此咆哮的伴侶，在採用溫和的方式溝通後，關係都獲得一定程度的改善。

2. 不要情緒勒索

當你對另一半情緒勒索成習慣，他可能會因此時時刻刻處於恐慌，甚至逐漸放棄這段關係。當他陷入長久的沮喪時，你們的關係可能因而變得更糟，他也無法滿足你的需要。

3. 不要翻舊帳

另一半對你提出問題時，可能讓你聯想到以前的事，當時沒有好好處理，導致你現在心裡不平衡。然而，請先好好解決當下的問題。你可以找其他時間來處理「舊帳」，否則，溝通容易演變成彼此互翻舊帳，問題仍舊懸而未決。

4. 不要落入吵架陷阱

有些人「喜歡吵架」，因為吵架能帶給他們暫時的權力感和滿足感，然而，就和前面所說的一樣，你和她如果在氣頭上有了爭執，是無濟於事的。因此，如果你的另一半試圖引起紛爭，你得學會避開。

5. 禁止暴力行為

暴力，指的不僅是肢體暴力，言語暴力也算在其中，即使行為沒傷及對方，也可能造成另一半恐慌，例如：大力甩門、摔碗盤等等。如果你的情緒升至極點，你需要先暫離當下環境。

「吵架」不一定是壞事，唯須正視它的意義

吵架，不是為了爭輸贏，也不是為了要獲得成就感；否則，不必和另一半，你和任何人或許都可以吵一場架。雖然我們一直使用「吵架」這個詞彙，但我們想表達的，只是一種眾多情侶們都會遇到的狀態，而不是鼓勵大家有事沒事就找對方來吵個痛快。

你們愛對方，在乎對方，卻發現他做出不符合自己預期的事，破壞了你心中「他的模樣」，情緒無處可去，只好一股勁兒全部傾倒在他的身上。學會面對情緒，梳理想法，理解另一半，再靜下來好好溝通。或許在這樣的過程中，你們會不經意發現，雙方有多麼在乎彼此，也更能夠體會對方的心情。

當然，如果經過長久的嘗試和溝通，卻仍然無法改善關係，也許是時候放手了。