把好脾氣留給最親的人（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240731）

把好脾氣留給最親的人

參考編號：EJ20240731

日期：2024年7月31日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：伴侶

作者：教育組 林盈盈

主題：約會戀愛，婚姻與家庭

你常因伴侶未能達到你的期望而向對方發脾氣嗎？為甚麼平常對着職場的人，或普通朋友會較有耐性，面對伴侶反而失去情商，很容易「一點就着起怒火」？

從心理學的角度而言，我們和伴侶經過長時間的相處和培養關係，彼此產生一定的信任感，相信伴侶會無條件接納我們。這些信任，令我們帶有期望，以為可以在伴侶面前做回「真正的自己」，毫不掩飾我們的不耐煩或不滿。同時，亦期望對方會留意我們的生活細節，明白我們內心的感受。若對方的行為不符合我們的期望，一股不被重視或失望的感覺或會轉化為怒意。然而，若對方要承受不明所以的指責或脾氣，亦會感到難堪和困惑，雙方的關係亦會受到傷害。

若我們察覺到日常會特別容易對伴侶暴怒生氣，可嘗試改變溝通的方法，主動清晰的表達，讓對方知道你不滿意的地方，並表明你的感受和期望，拉近距離。我們可嘗試用XYZ句式表達特定時間（X）、不滿的行為（Y）及產生的感受（Z），就如以下例子：今早（X）你出門口時忘了幫我帶午餐（Y），令我覺得你不重視我（Z）。這種句式可以去除較籠統的說法：如「你經常掉三落四」，「你從來不把我說的話放在心內」，以確實（今早、沒帶午餐）的說法令對方明白你想針對討論的事件。把事件連結到感受，亦能讓對方了解到你的想法，作出更適合的回應，避免誤會。

壞脾氣會把最親的人越推越遠，學習如何與伴侶溝通相處，建立和諧的關係，是人生重要的課題。