

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 兩性衝突的本質與管理

doi:10.30010/JHMGNCSSHHS.200907.0001

中華民國更年期協會會訊, (31), 2009

作者/Author： 楊明磊

頁數/Page： 3-6

出版日期/Publication Date：2009/07

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.30010/JHMGNCSSHHS.200907.0001>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



兩性衝突的本質與管理

楊明磊

淡江大學教育心理與諮商研究所

兩性關係中的衝突與一般企業組織或國家間為了爭奪資源而有的衝突不同，兩性的衝突很少在爭取資源（???真沒爭取資源嗎？更年期正逢碰到不少家中長輩往生或生病，財產給予、或照顧問題等等，甚至外遇，離婚等)), 而常常只是對某一議題的立場有別，同時，相對於國家或企業間的衝突中所涵蓋的惡意或消滅對方的意圖，兩性衝突中基本上對對方並無太多惡意，也很少會存有消滅對方的意思，這使得兩性關係中的衝突比其他衝突更容易解決。

兩性關係中的衝突通常包含四個內涵，任一個內涵不成立時，衝突就會結束或根本不發生：

1. 雙方都對自己的立場有所堅持。
2. 不認同對方堅持立場的理由，覺得自己比較對。
3. 認為改變對方立場是唯一解決之道，兩人的立場沒有並存的可能。
4. 雙方用來改變對方立場的方法都不成功，造成僵持。

這四個內涵也隱含了解決衝突的方向，讓我們針對前面的四個內涵逐一來看：

1. 對於所堅持的立場，應思考自己為何需要如此堅持自己的立場，

除了堅持，是否還有別的可能？

2. 對於對方堅持的理由，應試圖理解對方的理由是否也有可接受的地方。
3. 當立場不同時，應尋找讓兩人立場可以並存或折衷的可能，而非只能有一個。
4. 現在會僵持，也許是沒有找到改變對方的好方法，應尋找更好的改變對方的方法。

然而，衝突的潛在問題不在衝突本身，而在於衝突的對立會造成關係本質的改變，包括：

1. 本來只是意見或看法的差異，但衝突造成一方或雙方在情緒或自尊心層面的受傷，最後演變為要用贏過對方來出氣，使得兩人關係從情感關係變成輸贏關係，而感情一旦開始要論輸贏，就已經不再是感情了。
2. 在衝突中兩人終於看到彼此對事情的看法是如此的不同
3. 在衝突中終於看到對方用來解決衝突的方法是如此令人討厭
4. 在衝突中赫然發現，自己堅持立場的理由，在對方眼中竟是如此沒有價值，甚至被嗤之以鼻

這種關係本質改變的結果往往導致雙方重新評估繼續在一起的必要，甚至造成贏了衝突卻失去了關係。

換言之，我們真正在意的其實不只是「衝突解決」，而是如何能在「不傷害關係品質的前提下解決衝突」

同樣的，解決之道依然在前面關於本質改變的敘述中就隱約呈現了，讓我們再次逐一來看：

1. 在衝突中要避免傷及對方情緒以及自尊心，小心用字、口氣與神情的表達。
2. 人與人間看法不同本屬合理，也不至於產生衝突，但對不同的「高度堅持」，以及聽不進對方的表述才會讓人失望，因此論辯時務必要為彼此的差異留下餘地。
3. 同樣的，衝突不可怕，可怕的是人們用來解決衝突的方式有時讓人極為討厭，也因此，我們需要仔細思考所用的方法是否會傷及關係本身，而不能只是顧著改變對方。
4. 貶抑對方的想法，特別是貶抑情人的想法是最容易傷害感情的，因此，表達不同的立場，但要避免過度批評對方想法的錯誤，才不至於贏了衝突卻失去了關係。

最後還是要提醒大家，解決關係中的衝突需要許多細緻的做法與步驟，並需要隨時依照彼此的互動變化適時調整，絕不是像按照食譜做菜一般，因此前面所提的各種概念與做法建議，都只能當做是基本概念的介绍，真正要實際解決雙方的衝突互動，最好還是尋求專業心

ainiti

理工作者的協助，針對自己的具體內容逐步地也細緻地處理，才容易
獲得真正的解決。