

# 為什麼我們漸漸對彼此不耐煩？

撰文者洪仲清心理師

出自天下雜誌網站 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5072423>



面對在考試中受挫的孩子，父母到底該怎麼辦？劉家俊夫婦的搶救兒子大作戰，是新世代父母對「成績」這檔事的深刻省思。

圖片來源：楊煥世攝

臨床心理師洪仲清透過溫暖的筆觸及心理學的專業知識，幫助在愛情、親情和人際關係中困頓的朋友，找出家庭和解之道、學習情緒管理，同時也放過並修復在情緒中迷惘的自己。

「你為什麼對我這麼不耐煩？」路上，一位女生對男生說著，看起來好像在吵架。男生雙手抱胸，表情嚴肅。希望他們這次的溝通順暢，別發生什麼遺憾才好。

還記得關係中的第一次不耐煩嗎？你的，還有對方的不耐煩，各是在什麼時候出現？當時發生了什麼事？算是偶發事件，還是從此之後，不耐煩出現的頻率就逐漸增加？有些人天生個性急，耐性容易用光。所以跟一個人熟悉之後，本性很快就跑出來，用不耐煩昭告他的個性。

男女朋友談戀愛，剛開始有新鮮感，所以負面情緒容易沖淡。等到不耐煩出現的時候，大概就是激情的效果慢慢消退，人際技巧要派上用場的時候。一個人有沒有能力維繫關係，常在不耐煩之後見真章。很多時候，我們剛進入關係，能力不足，所以不耐煩一出現，我們就跟著犯了不少錯。

新手媽媽，可能會對嬰兒無故哭鬧，感到不耐煩。這時的不耐煩，與其說對孩子，不如說對自己，這是感覺到挫折，開始懷疑自己當媽媽的能力。有些則是孩子長大之後，講都講不聽，感到不耐煩。

進入學校之後，功課一直教不會，感到不耐煩。當家長一不耐煩，關係的分數就一直扣。不耐煩會破壞關係，但是它不是決定性的因素，即使如此，我們可以視它為關係轉折的徵兆。透過這個徵兆，我們預先知道關係即將迎來的變化，他人的轉變，還有自己的轉變。有人說，耐煩是種美德，不耐煩是要不得。

我倒覺得，不耐煩本身沒那麼嚴重，它在考驗著我們，人難免都有這個時候，我們如何回應它才是重點。如果有時間，越是發現自己不耐煩，越要聽對方把話說完。對方有機會把話說完，就不用一而再再而三，講得片段段，我們又感覺心煩。我們聽懂了對方的想法，正面回應對方的請求，這是維繫關係的關鍵動作。當關係運作順暢，不耐煩就自然少了。越是不耐煩，越要試著把話講清楚。

具體、清晰，或許寫成文字記錄，能讓我們少講幾次，不必那樣心煩意亂。情緒管理很重要，平常有健康的作息、飲食、運動，遇到不耐煩，還會提醒自己放慢速度，多深呼吸。

把事做好，試著寬容自己與對方，不耐煩自然離開。最後，我們要想，我們是不是跟自己的關係不好，會對我們自己不耐煩。給自己過高的標準，又只留了相對短的時間，所以多少正面情緒都不夠用。

一個人對自己不耐煩，就容易對人不耐煩。跟自己和好，很多時候，事緩則圓，慢工出細活，沒真的要那麼趕。趕著做事情，弄壞了心情，搞僵了關係，那也沒比較划算。請別輕易撤回你的愛男朋友越愛她，她就越揮霍，揮霍他對她的愛。不順她的意就說：「那就分手啊！」

親子關係看久了，對情愛關係就會有更深一層的領悟。以愛為籌碼，逼對方就範，這是教養技巧中的「撤回愛」。「你下次再考差，你就不要回來！」、「你再犯錯，就不要叫我爸爸，我沒有你這種兒子！」、「你是垃圾桶撿來的！」.....「你是垃圾桶撿來的！」這句話，我聽過一位朋友，開玩笑性質地對孩子講過。沒想到，孩子的反應很大，讓她相當後悔。有些話真的不能說，也不需要拿來開玩笑。弄假成真，只是因為好玩、想測試，得不償失。是不是小時候在親子關係裡，常被威脅要撤回愛，長大在情愛關係裡，就容易這樣對待他人？我不確定，我沒涉獵相關研究。不過，就算有關，我想也是意料中的事，畢竟，父母在我們面前幾千次的示範，很可能讓我們無意識地模仿。

別人沒有按照我們的意思來做，那是每天都在發生的事，沒什麼大不了。連自己都控制不住的人，就想要一直控制別人。我們不需要一定要對方聽話，才能感覺自在，不管對方是孩子，還是情人。我們沒那麼脆弱，讓別人有自己表達愛的方式，我們一樣能好好地活，又能同時享受對方的心意。有些感情，別等到失去了才懂得珍惜。學習好好地對自己說話，然後，才能在感受到對方情意的時候，學習好好回應對方的情感，而不是害怕失去，而要測試、說反話。

親情、友情、愛情，能完美嗎？曾經有一位朋友，告訴我，她走過人生風浪後的想法：「如果愛情能夠再重來，我不會再這麼要求完美了！」關係不全然是坦途，裡面隱藏的坑坑洞洞，常把人絆倒。我們都有我們的期待，剛開始，我們都在關係裡面，跟自己互動。等到某些正面或負面的情緒淡了，發現我們的想像，與對方之間的失落，挫折感在所難免。有人選擇說再見，或者沒辦法逃避的關係(例如：親子關係)，那就選擇疏離、公事公辦.....像完美的關係是自己可以不必涉入情緒一般。有人則選擇修補，選擇找到另一種和諧的方式，持續相處。

在關係裡面，不斷累積挫折，還要學會調整自己，等待對方調整，或者等待某些時機成熟，那確實是一種考驗。這時候，最怕就是執著在完美，馬上就要自己或對方調整到定位，好像不完美，這段關係就令人生厭。關係裡面的遺憾、悔恨，最是磨人。

有一位媽媽告訴我：「如果可以重來，我一定不會再對孩子那麼嚴格！」這位媽媽的醒悟，是因為對這位孩子來說，嚴格的效果不大。但是，媽媽如果沒有嘗試過，又怎麼會知道，嚴格，到頭來不僅沒有效果，又傷了關係，還讓兩個人都多了不少不快樂的回憶？更精確地來說，只是調整的速度慢了點，但雙方都藉此學到了些東西！我依稀記得一位名人說過類似的話：「我不曾失敗過，我只是找到了一種不成功的方法！」我喜歡這麼說，在關係裡面，雖不能預期，但絕不放棄。不是說我們一定得要让關係處在最好的狀態，這也很不容易做到，有時候，不讓關係更糟，那也是需要努力的。

你到底什麼時候才要放過自己？那不到半小時的對話，竟然停留在她心裡幾十年。因為她在生涯規劃上，不聽媽媽的話，媽媽用了侮辱性的字眼，讓她屈服。她屈服了，但命運機緣湊巧，從此她的人生，過得相當不順，也疑似得了憂鬱症。或許，是她選擇在面對媽媽的時候，不想讓自己看起來快樂。在很深很深的地方，好像有一句心底話：「我要用我的痛苦，證明媽媽當初的錯！」心底話聽清楚了，她的癡傻也明顯可見了。怎麼會為了向媽媽證明什麼，付出那麼大的代價，賠上自己的人生？以有意無意地忽略女兒的控訴，但又偷偷地心疼。

後來，她發現，自己把媽媽當成情緒垃圾桶。把所有有關無關的負面情緒，都丟向媽媽，要她承擔。其實，她沒負起她該負的責任。自己的人生，她也努力過，但是不如預期，她乾脆一起怪媽媽，這樣最簡單。

她一直不停地怪自己，為什麼自己當初那麼怯懦，不堅持自己的想法？所以，她的自我折磨，除了要讓媽媽感到罪惡，她也是在提醒自己，別忘了自己已經學過一次教訓，別再重蹈覆轍，別再讓別人決定自己的人生。也或許，她之所以一直不放過自己，就是在責備自己笨。她忠實地聽清楚了她的情緒想告訴她的話，雖然不知道哪句才是真正的答案，或者，每一句都是答案。不過，跟自己和好的工作，本來就是這樣，給個環境，等待發芽。她的情緒慢慢在退潮，這讓她輕鬆多了。同樣一件事，負面的部分不再被放大，比較接近它原本的樣子。原來，我們不放過對方，跟我們不放過自己，一直綁在一起。

本文摘自遠流出版《謝謝你知道我愛你》 - See more at:  
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5072423#sthash.wsxZtSvc.dpuf>