

時勢順逆之心安集：和而不同一家人

這天，爺爺陳伯與孫兒智文一同看電視

電視畫面直播示威現場

哎，整天在鬧

沒一天安寧

爺爺，你懂甚麼！

你還小又懂甚麼！

結果他們一句「廢青」

一句「廢老」

吵了起來

專家有話兒

其實每個人成長的背景和經歷都不一樣

所以對事情有不同的看法

討論時應該互相尊重

如果只是單純想吵贏對方

就會很容易動怒

大家愈來愈憤怒

甚至不禁說了人身攻擊的說話

傷害家人之間的關係

處理貼士

冷靜情緒

如果與家人討論期間

我們察覺到自己開始動怒

應該暫時停止討論

以防討論變成吵架

轉換話題

又或者暫時離開現場

以緩和氣氛

互相尊重

真正的溝通需要互相理解

耐心聆聽

多從對方角度去想

先去明白對方的看法

然後才表達自己的想法和需要

嘗試尋求共識

即使找不到共識

我們也要尊重對方的看法

始終都是一家人嘛

選擇話題

如果有些話題

明知討論就會有爭拗的話

應該儘量避免

例如，不要一起看新聞

就算不討論具爭議性的話題

其實我們還有很多話題可以與家人分享

例如體育、旅行或者其他興趣

抒發感受

如果真的想要抒發自己感受

可以嘗試找談得來的親友

就不怕「開口夾著脷」啦

話分兩頭

正當陳伯同智文吵到面紅耳熱之際

你們兩爺孫在吵什麼

吵架傷感情呀！

這個時候

陳伯瞥見梳化旁邊的全家福

孫兒只是有他自己的想法

我以前年青時也是這樣有自己的想法

不值得為這些事吵架

傷了大家和氣！

陳伯想通後

接著對智文說

今晚好像踢決賽

不如待會一起看球賽吧！

專家提示

與家人意見不合時

我們要

冷靜情緒

尊重家人對事情有自己的見解

多談共同的興趣

避談爭議性的話題

更可以找朋友傾訴一下