

## 一家人意見不一好常見 如何維繫一個家？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-family-making-home-sign-on-141767203>

撰文：香港家庭教育學院總監  
狄志遠博士

如果要維繫家庭的良好及親密關係，要有三方面因素，包括計劃家庭、溝通家庭及同理心家庭。無論是個人、團體和社會，都需要有計劃，這些計劃應包括有方向、目標、行動及解決困難的方法等。同樣，每一個家庭都需要有本身的家庭計劃，最簡單來說，如何計劃置業、儲蓄、旅遊及生育子女，都需要清楚計劃及行動。而在傾談這些計劃的過程中，需要所有家庭成員共同參考，也是大家的共識，以致大家能透過共同努力，製造一個美滿家庭。

有了計劃，我們努力去實踐及落實，在實踐過程中，需要有良好的溝通。一個家庭內，成員之間總會有不同意見，亦總是會有紛爭，如果這些不同意見及紛爭未能解決，將會變成家庭糾紛及衝突，這樣推行家庭計劃都不能達致目標。

而解決成員之間的紛爭及矛盾，最有效的方法是溝通。人與人之間，國與國之間，面對矛盾及衝突，會有兩個解決方法，一就是鬥爭，打倒對手，贏得勝利；二就是溝通，互相協商，互諒互讓，共同尋出路及解決方法。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/attractive-young-asian-adult-couple-looking-455918281>

筆者認為第二種，以溝通去解決問題的方法是最理想的，而在家庭，有甚麼問題不能解決呢？只要大家能有效溝通，總會尋找到大家都可以接受的解決方法，因此良好家庭需要由有效溝通去建立的。

要達致互諒互讓，大家就需要有同理心，就是從對方的角度，設身處地了解他的困難及需要，而對於青春期的孩子，更需要家庭成員的體諒，因為他們處於反叛期，需要學習獨立。每個人都面對不同的處境及困難，有些地方做得不好，可能有其獨特的困難。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-family-problemparents-talking-sharing-thoughts-1490250848>

如果我們能多從對方的角度理解問題，大家會有不同的理解，從而會更容易接受對方的情況，這會使我們更能互相接納及諒解。家庭成員之間，要多從對方角度考慮問題，這有助減低大家的衝突，從而很快就達到共識及化解問題。