



臺南市家庭教育中心  
Family Education Center, Tainan City

# 閱讀 iMyfamily



指導單位/教育部、臺南市政府 • 主辦單位/臺南市家庭教育中心

# 目錄

· 家暴後的心理復原	2
試著跨出一步吧	3
· 您懂孩子的心嗎？	4
善用繪本學情緒管理	5
· 我該何去何從？	6
找到合適的平衡點	8
· 孩子行為不易管 · 家長情緒難控管	9
愛說真話的孩子	11
· 孩子拖拖拉拉，該怎麼辦才好？	13
拖拉是因還是果	14
· 從戲劇看人生：小故事大問題，發人省思	16
我們都是一家人	18
· 教養是誰的責任？	20
家庭，從來就不是一個人的責任	21
· 婚前交往	22
尋找失落的一角	23
· 家務分工	25
愛，要讓對方知道	26
· 夾心餅乾—婆媳小問題(1)	28
夾心餅乾婆媳問題	29
· 離婚是呼救！婆媳小問題(2)	31
離婚是呼救？--婆媳小問題(2)	32
· 當幸福再來敲門時(談重組家庭)	34
多色共融 彩虹繽紛	36
· 走入婚姻前	37
婚前準備—走入婚姻前	38
· 不擅表達憋屈的先生—婚姻相處	39
性別溝通的愛之語	40



# 家暴後的心理復原

阿芳(化名)今年59歲，高職會計科畢業，結婚並沒有為她帶來生活上更多的保障，反而是一段不堪回首的傷痛歷程，離婚後除了共同扶養就讀大學的女兒，身體也在長期家暴陰影下，檢查出罹患初期肺腺癌。面臨人生空巢期且失業，經濟壓力大到無法入眠，常常喘不過氣，她臉上面無表情、說話悶悶的，想要找兼職日班的工作卻已額滿，阿芳遭遇多次尋職挫敗後，開始懷疑自己的工作能力。

## 專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

**「心」才是人生幸福的關鍵。**

結婚並沒有為阿芳帶來生活上更多的保障，從臉上面無表情、說話悶悶的，可能情緒屬於低落。不論想找兼職日班的工作，或是全職工作，都要從新建設。來到就業服務處，就服員會鼓勵阿芳不要氣餒，就服站有很多工作機會，先做就業諮詢。

透過就服員一次又一次與阿芳晤談，逐漸打開阿芳心房並開始轉念，就服員開始協助阿芳媒合就業。步驟是：(1)就服員會先了解阿芳的職業性向及性格優劣勢，安排cpas職業性向測驗，以阿芳為例，發現他曾做過課輔老師、插花的工作經驗，一直以來都是從事對人的工作。(2)訪談瞭解過去工作經驗，進一步瞭解到

阿芳做事認真有條理。(3)綜合以上，結論出個人能運用的過往豐富的職場經驗及個人態度的優勢，加以鼓勵。

鼓勵阿芳勇敢再踏入職場，就服員建議阿芳，可利用時間強化電腦網路相關技能，並給予她信心，這對她尋職之路是一大助力。

就服員分析阿芳的優勢給公司應徵人員的主管參考，並請主管給她面試機會，就服員鼓勵阿芳前去應試，並提供履歷撰寫及面試模擬技巧，讓阿芳更有信心去應對面試的種種狀況。這樣離阿芳可以順利擁有一份穩定的工作，指日可待。

職訓就服中心在協助二度就業婦女等

特定對象就業，主要是依其之前的工作經驗及專長，進行就業服務資源整合，協助求職者順利就業，簡單地說，只要把對的人放到對的位置，自然就會得心應手。人都會遇到困難，但悲觀者會看到機會後面的問題，而樂觀者卻會看到問題後面的機會，讓我們需要正向思考，保持樂觀，勇敢面對困境，挫折是邁向成功的過程，只要安住自己的心，就能找回自信的自己，擁有幸福人生。





## 試著跨出一步吧

鹽水國小退休校長／劉信卿

阿芳(化名)婚後在長期家暴陰影下，歷經一段不堪回首的傷痛，身體檢查出罹患初期肺腺癌。今年59歲了，面臨人生空巢期且失業，她臉上面無表情，遭遇多次尋職挫敗後，對自我價值迷失，開始懷疑自己的工作能力，缺乏自信、沒有勇氣，突破生活困境。我推薦大穎文化出版繪本一愈想愈困難，愈做愈簡單。作者鄭真永將小蜘蛛蓋房子的過程，以簡單的圖文呈現，創作出令人目光駐留的繪本，你正在為一件想做的事情猶豫嗎？試著跨出一步吧！這件事很簡單的！

小蜘蛛準備第一次自己蓋房子，他不知從何開始？腦袋一片空白，停在樹枝上，抖個不停，請教了爺爺奶奶、叔叔阿姨蓋房子的方法。小蜘蛛都聽到同樣的話「這件事簡單啦！」，但每個人蓋房子的技巧都不同。爺爺說：「只要把身體丟出去」，奶奶說：「注意腳不要被黏住了」，叔叔說：「只要往高的地方蓋」，阿姨說：「只要等待微風吹過來」。哇！小蜘蛛覺得眼前一片黑，非常可怕，心裡很焦慮，該如何是好？這時在草叢遇見大眼蜘蛛說：「到處跳來跳去，有食物吃就好啦。一定要蓋房子嗎？」小蜘蛛不知道該怎麼辦？愈想愈困惑。此刻，小蜘蛛爬到高處，看到朋友們已經蓋出漂亮的蜘蛛屋，心裡很慌張，自己都沒有進度，信心全無。這時，一陣涼風吹過來，小蜘蛛想起長輩蜘蛛說的話，朝著天空將屁股抬



高，用力噴出蜘蛛絲，他開心的說：「啊！原來就是這樣啊！」這下子，蜘蛛絲的尾端固定在樹枝上，新的體驗讓他能夠領悟蓋房子的技巧，但內心仍是非常害怕。小蜘蛛終於鼓起勇氣，一步一步完成自己獨一無二自己蓋的房子。

如果只看著別人的豐盛成果，自己都未真正付出行動，可能會懷疑自己的能力，會不會很難呀？是否可以辦到嗎？只會煩惱而猶豫不前。如果小蜘蛛只聽不做，沒有勇敢踏出第一步，別人的方法與建議皆無法在親自動手做中實際的運用。猶如小蜘蛛一步一腳印親自體驗後，發現長輩蜘蛛提供的技巧竅門，破除之前的焦慮、摸索與碰撞，從實踐中找到問題，採取修正方式，反覆印證前人的經驗，得以解決問題，並培養出自我學習的能力。

付出行動，腦海中的藍圖才能開始動工；別讓想像中的困難成為起步的阻礙。

想到與做到是一段很長的距離，唯有身體力行，務實的執行力，才可達到目標。

# 您懂孩子的心嗎？

就讀國小五年級的小芬是家中最小的女兒，不善表露自己的想法與感受。有一天小芬回家，跟媽媽說，她填寫了學校發的「心情溫度計」問卷，填寫完後發現原來自己情緒低落狀況有2個禮拜了。媽媽問小芬發生甚麼事情，但小芬無法具體說出發生什麼事，只是悶悶不樂。情緒很壓抑的小芬，不時的透露出對家人及學校感到生氣，包括哥哥、姐姐、媽媽、將退休的導師與父母要幫他轉學的決定。小芬的情緒起伏大，睡不好、易怒，讓母親好擔心。



## 專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

民眾有情緒困擾，可以預約衛生局的心理諮商，市民一年有2次衛生局所提供的免費諮商服務，根據民眾所在區域預約心理師。以案例而言，媽媽求助於衛生局為民眾成立的心理諮商服務，經心理師與小芬及媽媽的幾次會談之後，更深入的瞭解小芬，評估出問題初步需要處理的方向，同時提供母親在親子教養方面適合的建議，進一步能改善小芬的心情及媽媽的擔憂。

心理師覺察孩子在自我概念部分較缺乏自信；又在家庭互動方面：因排行老么，深受父親的保護與疼愛，反而引起手足的嫉妒，造成哥哥姊姊常聯手起來攻擊小芬，父母常介入，卻不見得手足情深，讓父

母頗為頭痛。心理師建議改善的方式，不是一直以權威者之姿的介入模式，而是給予3個手足一個公平討論的平台，先討論再決議，每個人都有機會各自表述。如果父母親用自己的權威，押著哥哥姊姊讓妹妹，結果可能造成手足的芥蒂。當哥哥姊姊有機會與妹妹充分互相瞭解，也不會被強迫只能讓步，手足間的互助互諒才會自然發生，協議出的方式，大家才會樂於遵守。

缺乏自信，可能源自於自己獨力完成的成功經驗不足，越害怕失敗，越不敢邁出腳步。擔心過多，無法產生自信，因此空泛的讚美要減少，而是鼓勵小芬試著完成一些事情，藉由嘗試著、做著、一邊完成

著、一步一步的建立成就感。大人千萬要按耐住性子，不要心急就從頭做到尾，幫越多，小芬可能更沒有意願嘗試了。

在學校方面，對於轉學、敬愛的導師要退休，可能是面對分離情境的難捨，不知如何調適分離感受。心理師建議：多引導小芬表達出在意老師與同學的感受與想法；對於長期相處經驗的感謝與點滴，教小芬藉由寫信、做卡片，把點滴紀錄與表達出來。小芬媽媽經過會談後，漸漸對小芬的心情有了脈絡與了解，也知道生活與學校的大小事，在孩子心目中都有影響力；同樣的與學校老師保持聯繫，才能共同關心孩子平安長大。



## 善用繪本學情緒管理

下營國小退休校長／許玉蘭

生氣是一種情緒，要能認知自己有什麼情緒？為什麼會有這個情緒？情緒來了該怎麼做？是自己的問題還是別人的問題？對於一個五年級的小朋友而言，我想推薦親子天下出版的一套「我的感覺系列」繪本，其中有一本「我好生氣」：透過小兔子的生氣情緒反應，了解日常生活中我們可能遇到甚麼事情會生氣，並想出解決生氣的方法。這本書適合7到12歲的同學閱讀，7歲以下則適合親子共讀。

在日常生活當中，碰到不同的事情就會有不同的情緒。大家都喜歡正向的情緒，害怕負面的情緒，所以負面情緒來

的時候要謹慎處理，例如：不開心的、生氣的情緒。故事中，小白兔被人取笑，會生氣；玩得正高興卻要被叫去工作，會生氣；好不容易可以去游泳卻下雨了，會生氣；已經很努力了，還是做不好一件事情，會生氣；明明就很乖，老師卻說他上課說話，這種不公平的對待會生氣。

繪本裡，一開始提出生氣的原因，然後總結：怒氣是一種火辣辣的感覺。相信閱讀者會感同身受。

小白兔說，生氣的時候會怎樣呢？會講難聽的話、會想大叫、會想打人-----但是小白兔在繪本裡提醒大家：用想的不會傷害別人，也不會惹麻煩，如果真的去做，那就糟了！故事裡小白兔有教小讀者，想說難聽的話、想大叫時、想打人時：可以去做別的事；可以離開那個討厭的人；可以用力吸氣再大口吐出來，把怒氣通通吐掉；可以去跑步、騎腳踏車，或做喜歡

的事，讓自己冷靜下來。這些方法都可以試試看---當自己覺得好過一點之後，就能快樂起來了。

不過，小白兔也說，有些會讓人生氣的事是不能改變的，像比賽輸了、喜歡的東西壞掉了。這種的生氣，表示需要做改變的人是自己，告訴自己休息一下或者哭一哭，也可能需要靜一靜。當然有些生氣，很可能是別人需要改變：當別人做了改變，感受到公平，就會舒服多了。有些生氣，可能需要別人幫忙，協助自己把事情想清楚，然後跟自己說話，試著讓情況好轉。

這本繪本很簡單，還有中英對照。生氣的時候不一定要氣呼呼，可以冷靜下來，就不會傷害別人，也不會惹麻煩，小朋友是這樣，大人也要這樣做。因為情緒管理，大人要和孩子一起學，也希望父母可以進行親子閱讀，提早用繪本故事協助孩子學會情緒管理。



# 我該何去何從？

小香的父母在她五歲時離異，她和妹妹與爸爸同住；媽媽則改嫁另組家庭，已無聯絡。爸爸的工作不穩定，常常搬遷住所，她與妹妹因爸爸工作所需，經常轉學。平時爸爸的工作性質，需要晚出早歸，姊妹倆與爸爸的相處時間不多。因此，小香必須身兼母職照顧妹妹，有時爸爸給的零用錢不夠，她們晚餐只能合吃一個麵包。

在小香五年級下學期時，因爸爸新工作的關係，她轉學至新學校。與同學相處還算融洽，每天的生活與之前無異。直到她即將邁入新的學習階段前夕，噩耗發生了。某天早上，她的爸爸在下班回家途中，發生嚴重車禍，不幸身亡。到場處理的警員因無法聯絡上其他親人，只好通知校方協助安撫小香姊妹。

經由戶政單位，警方聯絡上小香的生母；但她並不願意接手小香姊妹的撫養，不想讓現任丈夫知曉她的前段婚姻。爸爸的親人疏於聯絡，一時半刻也不知該聯繫誰來協助小香姊妹。



小香父母早已離異，此時遭遇父親意外過世的兩姊妹，何去何從？親戚不要以為突如其來的照顧是他們的負擔，姊妹不到12歲，生母另組家庭多年，已無聯繫，被找到的情況，表明無法接回兩姊妹回去同住的情況，社會局會暫時先將姊妹安頓好，緊急安置在庇護所或寄養家庭。社工會探視訪問其他親人是否有能力有意願照顧兩姊妹，經過評估之後，才有可能安排成為指定寄養。市政府會根據保護兒童的原則，做好照料的規劃與安排。兒童是國家未來的主人翁，沒有承接的能力，不會隨意交付其任務。

兩姊妹面對父親突然意外離世的心情需要時間平復，姊妹兩可能感到錯愕、意外、悲傷與害怕，失去唯一的親人，原本家庭資源匱乏，要何去何從，

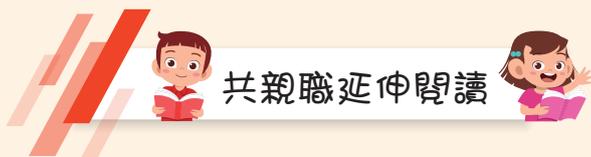
心理的失落與惶恐可想而知。一直以來，姊姊要擔任親職角色，在此時更無法卸任，一個不到12歲的孩子承受過多的責任，很可能被忽略他還是個孩子，要格外注意姊姊是否難以調適與適應悲傷與變動的歷程，特別關照姊姊無法說出的心情。妹妹年齡還小，兒童時期情緒變化引發的症狀，可能表現在睡眠、注意力、胃口與衛生上面。

喪親的悲傷歷程，時程長短不一。就短期應儘速到位的協助，包括如何先安頓好姊妹，包括住所、學校、經濟是第一要務。姊妹在新的照顧環境之下，互相依靠。然而失親心理的調適與創傷復原，比較難估計。爸爸突然的離世，一時之間，姊妹可能感到無所適從，不知道要去哪裡的茫然，思念父親難以言喻，或者有未竟事宜，有待處理。在安頓好姊妹，建議就其所在地，由學校導師、及輔導室協助，近距離的安撫姊妹，注意其上課狀態，注意其是否有情緒失落、注意力不足、悲傷哭泣等症狀，若有以上狀況，應儘速轉介精神科醫師與心理師進一步

協助處理。若有再度轉學轉換環境的情況，也要特別注意，同儕之間的友善度。若有難以融入團體的情況，也應立即伸出援手，安排友善的小朋友關照。

離婚夫妻為了孩子著想，應建立友善父母的態度，讓孩子跟另一方親人有定期的交往會面的機會，會強化孩子的心理強韌度，對離異家庭的孩子是重要的。人有旦夕禍福，難以預料，面對突如其來的意外，孩子被迫面離生離還有死別，如果大人個人的負面情緒不克制，往往會破壞孩子內在情緒的穩定度與力量，如果大人選擇離婚是不得已的，最終還是要為孩子減少負面衝擊做最後的一道防線。認識姊妹的生母與親戚，不能與姊妹同住，也不要因為同情的罪惡感，而遠離姊妹，定期探視姊妹，也是一種照顧。在成長的道路，給予支持撫慰，減少姊妹在兒童時期刻下的傷痕，慢慢的復原力會長出來的。





## 找到合適的平衡點

那拔國小退休校長／康麗娟



小香姊妹從小生活在單親家庭，爸爸忙於工作與兩姊妹相處的時間不多，兩姊妹在生活資源匱乏的情況下，又缺乏親情的照顧，本來在身心靈方面就比一般孩子更孤獨，又突然遭遇父親意外身亡，那種無助、失落、惶恐、無奈可想而知。尤其小香一直扮演著身兼母職的角色，如今那份沉重的負擔恐非一個12歲的小女孩所能承擔。如果媽媽肯負起照顧撫養的責任，或許可以慢慢撫平兩姊妹心理的缺失，然而事與願違，竟找不到適合撫養兩姊妹的親人，最後可能藉社會扶助力量安排寄養家庭。目前最重要的是失親心理的調適與創傷復原重建，讓兩姊妹盡快遠離悲傷、害怕等負面情緒。

針對此案例，我想從兩方面著手：首先，面對父親的驟逝，我想推薦遠流出版社出版的一套「恐龍家族教養繪本」中的繪本「恐龍上天堂」。本書不同於一般淺談死亡的故事書，而是藉由親切可愛的恐龍，呈現孩子可能遭遇到的情況或問

題，引導孩子直接面對死亡時的感受與情緒，並談論孩子對死亡的恐懼、悲傷與好奇，讓孩子學習在遭遇喪親、喪友甚或寵物死亡時，如何處理難過、惶恐與疑慮。書中說：「如果你所關心的人過世了，你心中可能會充滿各種複雜的感覺。」，「過度悲傷和孤獨的感覺，會讓你的心好痛好痛。」建議試著說出心中的感受、放聲哭出來，或者用其他方式一如運動、畫畫、捶打枕頭等轉移情緒，不要一直將自己深陷在茫然、無所適從的境界。

接著，兩姊妹可能面對的「收養生活」，小香姊妹因為媽媽的排斥及親人的疏於聯絡，到最後勢必要重新尋找新的收養家庭，但以他們的年齡應該不是很容易接納新的家人，一定要先打破心理的藩籬。大穎文化出版的「你來了，我們就變成一家人！」是一本和收養主題相關的繪本。故事中的主角一莎莉，從小就被養父母收養，待莎莉長大到可以理解事情時，養父母透過為莉莎製做的生命故事相簿，以溫暖而簡

潔的陳述讓莉莎知道了什麼是收養？她又為什麼被收養？在等待迎接莉莎來臨時養父母的心情，以及在成為一家人後所發生的一些新體驗。故事中，莉莎的養父母不只一次傳達了「我們的小天使、永遠的小寶貝、不管別人拿什麼來交換，我們一輩子也不會放棄的小孩—就是你。」這樣的訊息給孩子，並擁抱著她。這些充滿愛與承諾的言語及行動，讓莉莎和養父母產生了更親密的連結，莎莉也真實的感受到愛與關懷，這讓莉莎對家庭有了更深的安全感和歸屬感。或者，透過這本繪本，可以讓小香姊妹知道：這個世界上還是有很多被收養的孩子，他們和養父母之間雖然沒有血緣關係，但可以敞開心胸，透過一次次的溝通、交談、討論，彼此之間找到合適的平衡點，她們也可以跟故事中的莎莉一樣，重新拾回失去已久的「父母之愛」、「家庭溫暖」，可以擁有一個充滿愛與信任的幸福家庭。

# 孩子行為不易管 · 家長情緒難控管

小錡這次期中考試數學考50分，小錡回家後不敢拿數學考卷給媽媽簽名，還跟媽媽說自己把數學考卷忘在學校的櫃子裡，媽媽說要檢查小錡的書包，小錡才願意從書包將數學考卷放在客廳桌上。媽媽看到考卷後，請小錡一起到客廳，討論此次數學考卷不懂之處。媽媽與小錡討論的過程中，小錡頻頻分心，回話口氣差，學習態度不佳，媽媽便氣得拿起鐵製掃把管教小錡，導致小錡雙腿瘀挫傷。

小錡帶著瘀挫傷到了學校，結果被學校同學發現，告訴導師，導師則依照相關法規進行通報。縣市主管機關接獲通報案件後，便派社工等專業人員前往小錡家中及學校進行訪視、調查，媽媽才驚覺事情鬧大，但也感到無力，不知該如何是好。



父母總是會為了孩子的說謊而生氣，如果孩子的說謊很明顯，又漏洞百出的話，父母的生氣就更大了。首先要問，孩子為什麼要說謊呢？大部分的時候，孩子說謊是因為你不准他們說實話，例如當一個孩子告訴媽媽，說他討厭弟弟的時候，你如果無法靜下心去了解原因，而是忽略或是說教式回應，甚至是因為他說了真心話而打他屁股，都會讓孩子逐漸把真心話藏起來，甚至嘗試說謊。因為他的結論可能是：說真話要倒楣，有時候甚至是不誠實反而可以避開處罰或是得到獎賞。

如果我們要教孩子誠實，那麼我們就得聽令人傷心的真話，不能只聽令人開心的話。如果我們希望孩子長大做一個

誠實的人，我們就得容許他暴露自己的情感-不管他的情感是正向、負向或矛盾的，絕對不能鼓勵他為了掩藏自己的情感而說謊。孩子對於誠實的觀點，通常是以我們的反應為依據，我們對孩子所表現的情感反應如何，足以使孩子建立對是否應該堅持誠實的價值觀。

孩子會因害怕處罰而說謊，家長需要去分辨假故事和說謊的差別：說謊通常是為了避免挨罵甚至責打；說假故事卻是為了得到關心。盡可能耐心傾聽、了解問題，當孩子說出事實後，公開讚揚他的勇氣。孩子必須學到誠實比說謊更有力量。

然而對於孩子，家長最不解的是自己的孩子不聽話被打，為什麼社工也來了？其實任

何人只要發現兒童及少年有觸及"兒童及少年福利與權益保障法"第49條之情事，皆可撥打113、110進行線上通報。而職業為醫事人員、社會工作人員、教育人員、保育人員、警察人員、移民業務人員及其他執行家庭暴力防治人員，更有通報的責任。在執行職務時，知有疑似家庭暴力，應立即(在24小時內)通報當地主管機關。

每個父母對於小孩的管教都有自己的理念或標準，然而有許多方法皆可以參考，所以永遠有比施予體罰更好的方式可作為選擇。我們將心比心，在自己犯錯的時候，我們都會渴望得到被理解，同時更需要得到的是被接納及被幫助。問自己如何啟發和強化孩子的正向特質，是我們身為家長或老師需要彼此提醒的角度。當我們將眼光放在如何以同理、接納、鼓勵，引導出孩子正向的特質，以正確的方式解決問題時，親子間的關係自然不會侷限在說謊而造成緊繃與對立。



## 愛說真話的孩子

下營國小退休校長／許玉蘭



看完上述的案例，我想推薦漢聲出版社所出版的「我撒了一個謊」這本繪本，繪本作者是麥嬌莉瑋曼莎梅特。這本書是採用自述法，小男孩透過事件說出他的心情轉折，很值得父母親和孩子一起共讀。

一開始，小男孩就知道自己在撒謊，因為爸爸問他，是不是他把整罐餅乾吃光了？他不假思索很快的說"沒有"，但是他內心很清楚餅乾是他吃掉了；他也知道其實他是不想說謊的，但是如果直接告訴爸爸，是他吃了餅乾，爸爸一定很生氣！就是這一句話：「爸爸一定很生氣！媽媽一定很生氣！」以他過去的經驗，只要做錯事，說出真話很容易惹爸媽生氣。所以他選擇說謊。

孩子難免做錯事，就像小男孩吃餅乾。餅乾是多麼誘人，有時候很難抵擋，所以他會克制不住，不小心把餅乾吃完了。吃完後，他很後悔，向爸爸撒了謊更後悔。但是怎麼辦呢？撒謊的話都說出口了，這時候小男孩說：「說出來的謊話就像個妖怪，老是跟著我！」其實孩子說謊話是會難過的，他不是故意的，他是為了保護自己，而且不想讓爸爸媽媽生氣，不得不說那個謊！

故事中說謊的小男孩，說謊之後有個怪物在他身邊，讓他非常的難受。那個怪物就叫謊話，他對怪物說：「你走開！快走開！我給你一塊錢，別再來煩我！」但是怪物並不肯走！

小男孩又對怪物說：「聽著，謊話，我不需要你，不喜歡你，也看不見你，只要我閉起眼睛你就消失了！你根本不存在！不存在！不存在！」這裡可以感覺得出來，這個小男孩心裡面是多麼的悔恨，多麼的悲傷，多麼的懊惱，但是謊話已經說出口了，謊話如影隨形！

小男孩跟怪物對話：「你為什麼要賴在這裡？你怎麼越變越大，變成了一個大怪物啊？」我們讀者可以感受到小男孩的壓力越來越大，越來越躲不開他說謊話的心理負擔。

小男孩大罵怪物：「你是一個又肥又胖的大妖怪，你的頭髮濕濕黏黏的，你整天留著鼻涕，還挺個大肚子。天啊！你真醜！」這樣的心裡吶喊，顯見小男孩知道說謊話這件事情是不好的，但是沒辦法呀！謊話怪物已經出現了，一個小小年紀的孩子要如何去面對這樣子的困境呢？

小男孩又對謊話怪物說：「你怎麼不去找別人玩呢？你應該去找一個跟你一樣壞的人一起玩，不要再纏著像我這樣的一個乖小孩。」這裡清楚的表達：小男孩知道說謊是不好的，

而且他有自信自己是一個好小孩、乖小孩，偏偏謊話來纏著他，偏偏謊話是他呼喚過來的。

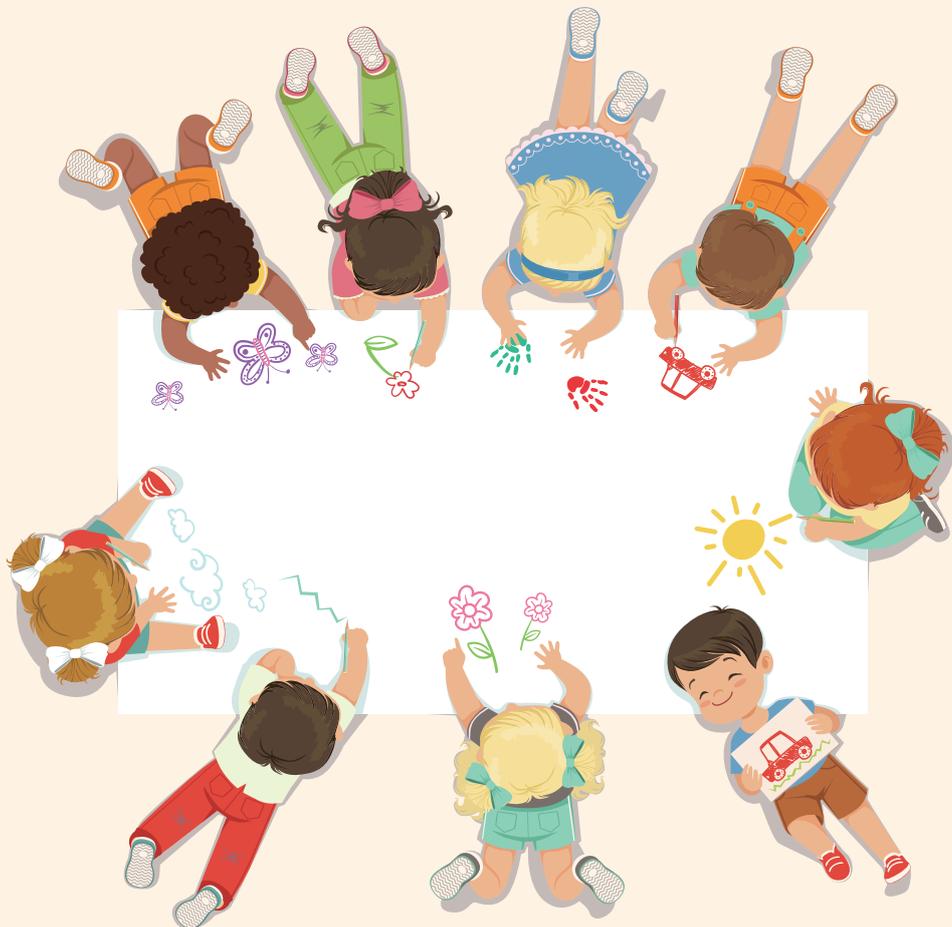
謊話越來越大，變成一個超大怪物壓在小男孩的身上。最後他認輸了，認輸的小男孩會做什麼事呢？他跑去跟爸爸媽媽說：「我知道是誰吃了餅乾，是一個我非常喜歡的人，他看見餅乾，順手拿了一塊，吃完了又拿一塊，後來又拿了另一塊，就這樣，他不知不覺的把所有餅乾都吃掉了。」

看到這裡，我還以為他要繼續撒第二個謊言來圓第一個謊。但是最後他說：「那個人就是我，你們的兒子，我把餅乾吃掉了，你們會處罰我嗎？」這時候旁邊的那個謊話怪物竟然越來越小，越來越小。小男孩又對爸爸媽媽說：「你們要不要商量一下怎麼處罰我？」最後爸爸摸摸他的頭，什麼話也沒說就離開了。這時小男孩開心極了，因為謊話妖怪終於走了，他

去找別人了！這時的他身輕如燕，那個怪物不在他身邊了，他心情真好，完全了解到做一個誠實的孩子是一件多麼美好的事。

大人啊！不想要孩子說謊，就要接受他的真話。

有時候謊話會讓我們很生氣，但是"生氣"不能在孩子面前毫無修飾的表達出來，如果孩子做錯事後說了真話，卻總是會被處罰、被責罵，下次聰明的孩子當然就不想用真話來面對了，他會說謊來保護自己，先免於眼前的責難比較重要。所以父母親面對一個突如其來的、無法接受的事實時，要有耐性的聆聽孩子說出到底怎麼一回事，鼓勵孩子說真話，再跟孩子教導事件的發生應該怎麼處理才好。孩子沒有被責罰，又得到指導，這才是教育，爾後他會知道說真話是一件必要的事，爸爸媽媽要隨時告訴孩子：我喜歡說真話的孩子！



# 孩子拖拖拉拉，

## 該怎麼辦才好？



「動作快一點，鞋子穿一穿，要遲到了！」、「你的飯還沒有吃完，先不要玩玩具，先把飯吃完。」、「你的功課怎麼寫這麼久還沒寫完？不要再看電視了。」這樣的情景時常在王太太家中熱鬧上演，在親子間拉扯弄得心神俱疲。王爸爸總覺得孩子的媽太碎念，王奶奶認為孩子大器晚成，不用太緊張……大家都無法理解王太太的焦躁。她詢問親友，發現其實大部分的孩子都有類似的狀況。

### 專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

孩子動作拖拖拉拉，分析其中的原因有很多種可能，也許是天生氣質使然，也許是教養方式造成，應弄清楚行為背後的原因再對症下藥，父母為此過度擔憂，反而出現多種管教模式，過多不一致的指令會讓孩子感到無所適從。再者，家長應自省：孩子的拖拖拉拉該擔心煩惱的是誰？這件事是父母的責任？還是孩子的責任？大人可能比孩子更緊張，緊盯著孩子做這個做那個，在這樣的情形下，孩子會越來越無法培養出責任感，越來越被動。

建議家長仔細觀察孩子，或是帶去給兒心科醫師或心理師評估，瞭解孩子的特質，選出適合的調教方式。如果孩子

是受天生的氣質影響，他可能是屬於「慢吞吞」型氣質，這樣的孩子比較缺乏時間概念，不擅長規劃，家長可以在身旁給予具體的步驟提醒，例如請孩子收拾房間時，可以適當的告知他可以如何安排：「你先整理完桌面，再把地板掃乾淨，最後我們可以一起拖地板。」

如果孩子是受專注力的影響，家長可以試著從「短時間專心」開始逐漸培養孩子專心的時間。舉例在寫作業時，可以先指定5分鐘要完成的內容，按下倒數計時器後就離開，時間到之後再來檢查。這樣的練習可以培養孩子的專注及規畫如何寫作業的習慣，待孩子穩定之後，時間可以從5分鐘

慢慢增加。注意力是否有不足，可以透過到兒心科就診，安排專注力測驗結果得知。若有注意力缺陷，可以求助兒心科醫師，早期發現早期治療，減少因注意力不足衍伸出的問題。

如果孩子是受興趣、動機的影響，這時候更需要家長慢下腳步，花時間觀察、傾聽孩子內心想要的是什麼，陪著孩子摸索、找出興趣，避免強迫式的填鴨學習，否則很有可能抹煞了孩子做任何事的動力。

家長切記，不要因為自己忍不住，而把事情自己做完了，反而失去瞭解孩子，讓孩子學習的機會。



# 拖拉是因還是果

下營國小退休校長／柳惠理



環看四周的家庭，這拖拖拉拉的狀況好像是日常，會焦慮的父或母常常上演著「快點、快點……」的戲碼，但是每個家庭也會因孩子的情緒變化或自己的處理模式，引出更多的「教養故事」。

心情故事4內容分析，我們看到王家「家庭教育」幾個癥結：

一、王太太的擔憂：孩子「拖拖拉拉」的行為是代表的意義什麼？是習慣？是情緒？還是教養的結果？

二、王太太的口頭禪「快一點」是一種符號？是情緒？還是報復？

三、王家的教養重擔落在誰身上？是王太太、王先生還是王奶奶？而王小弟在家庭主要聽誰的？

王家的家庭故事，反映出多少父母的心聲？回頭看到自己對子女教養的歷程，何常不是，當下不也灰頭土臉？因此，對此案例，有了另類的思考；腦海也現出了圖畫書獎常勝軍-賴馬所創作圖文兼俱的「生氣王子」。

繪本故事內容的啟示，將其分為五段：

一、故事主角艾迪王子是一隻可愛的小象。但和國王一樣都愛生氣。只要不合己意就生氣，甚至於當他人因「被他們惹得生氣了」，他們就更生氣，因此每天都生活在「提油滅火

」的氣氛中。

二、王子和國王生氣的重點來自於「拖拖拉拉」。今天是假日，要一起外出遊。從早上起床就有糾紛~一句「我還想睡」、一句「快點起床」，戰火就開打了；接著吃早餐，「我不要吃這個，要吃那個！」「不行，這個有營養---」；「穿這件，我不要---」，到出門交通工具的選擇，家裏已經污煙瘴氣；看看國王爸爸的糾結是出自於善意，但是當孩子不聽話，爸爸卻情緒性的回答說「那就不要去好了！」孩子也回說「不要去就不要去！」(但他們的內心是想去的~因為是國王難得的假期與王子日日的期待。)因為「拖拉」，錯過了遊樂園入園的買票時間，此時王子和國王看到園內動物們歡樂的情形，非常的羨慕；剛好遇到老鼠爺爺一家人快樂的走出園子，還頻頻稱道「遊樂園實在太好玩了！」；此時父子露出羨慕的神色，卻又不知檢討，只會指責抱怨，兩人處事邏輯並沒有修正；時間又一分一秒的過去，卻於事無補，只看到「怒火一點一點的冒出來。」

三、故事轉折點，也是教育的開始。當國王父子非常懊惱的時候，遇到了生活的導師-住在鄰居的老鼠爺爺一家人，正開開心心的從遊樂園出來，而且還回味無窮說「這樂園實在

太好玩了！」老鼠爺爺還說「生氣真的好累人，發了脾氣以後心情也不好。」並且教了他們「不生氣魔法歌」。此時國王父子也因一路的拖拉而引起的不愉快有所警惕，和老鼠爺爺一家道別後，相約隔天再去遊樂園。

四、國王父子的改變。當天回家後，王子艾迪很快的洗好澡，吃完晚飯，為了明天的早起，很快上床聽故事睡覺了。可知小孩若給予適當的教育與目標，孩子是會改變的；大人也要注意自己的「教育思覺與教育方法」。隔天，國王爸爸在艾迪的「爸爸起床了！」的催喊聲中醒來，並且一起唱著「不生氣魔法歌」，展示他們對事情的看法的改變。他們連串的討論，不再固執，父子採取折中與平衡的思維，不論吃飯、穿衣都相互照顧，連孩子喜歡的腳踏車也可以搬上汽車；提早出門，一路順暢，很快就抵達夢寐以求的目的地-遊樂園，開心地玩遍了各項器材，回程還熱烈地討論遊戲內

容，快樂地互揭遊戲的糗事，遊興未盡，並且相約下周六「要和任后一起來！」

五、故事的結束，指出大人需要謹慎自己的舉止，大人的行為對孩子的影響是無形且深遠的。又到星期六清晨，艾迪與沖沖的請媽媽起床，媽媽的回應是「不要吵我，我還要睡覺！」不止作者寫著「原來，皇后也很愛生氣呀！」，我們更可看到深層的意義，這媽媽就是「拖拉一族」！

總之，「無不是的父母」已不符合現實教育思維，「唯愛與榜樣」

才是現實社會家庭教育的王道；當父母除了說「愛」之外，更要具備「好榜樣」，步步引領子女向前行。

家庭裡除了父母共親職外，或許還有祖父母等長輩，期盼能相互溝通，尊重主要教育者的規準，減少孩子不必要的依賴與價值混亂，協助孩子健康且自信的成長。



## 從戲劇看人生： 小故事大問題，發人省思



### ● 案例：

從電視上時常上演的，父母為了小孩從姓問題，雙方僵持不下，最後以離婚收場，但最令人揪心的並不是劇情故事本身，而是演出的內容，在日常生活上，卻是真真實實的重複上演，新聞媒體也偶有報導，有的夫妻因從姓問題對簿公堂，因此家庭破裂最終以離婚收場，但亦有案例因戶政人員的委婉勸導讓事件圓滿落幕，拯救即將破裂的家庭。

例如：A君與B君皆為高知識份子，也在中央單位上班，婚後原本過著幸福快樂的日子，一切皆在新生兒出生後變了調。二人為了新生兒從姓一直喬不攏，並以新生兒為爭取利益之籌碼，後來A君以約定不成之事由向戶所申請抽籤從姓，戶所依抽籤從姓作業規定通知雙方，當事人皆於抽籤當日前來，B君之父母也偕同前來，在旁苦勸B君放棄小孩從母姓之念頭，當抽中新生兒從父姓，B君當場表示不同意，遂又申請第二次抽籤，第二次A、B君皆如期前來，惟仍抽中新生兒從父姓，當下戶所同仁也苦心相勸，希望B君能以新生兒最佳利益為考量，A君亦退一步同意新生兒由B君取名字，值得欣慰的是最後以和平收場，二人也未因此離婚，進而影響小孩的成長及人格發展，後續可能發生之社會問題亦因此而終結。

以往觀念男女結婚所生育的子女都從父姓，除非是招贅，才會從母姓；現在回應國際性別平等，子女從姓得由父母協議約定，以符合現行社會發展趨勢，然戶所能充當和事佬也算是身在公門好修行，雖然在過程中可能引發雙方當事人之不滿，有時「公親變事主」都有可能，但當雙方當事人，歡喜的攜走出戶政所那一刻，這一切都是值的。

2007年5月23日，我國民法親屬編1059條有關子女姓氏之規定，有了劃時代的修正。從原本「子女從父姓」的父權優先條款，修改為父母得以書面約定方式，自主決定子女從父姓或母姓。2010年再次修改，原本未成年子女要申請姓氏變更，需要證明「原姓氏對其有不利的影響」，修法後法院只要依照「子女利益」來考量是否准駁。

臺灣最早期的子女從父姓規定對於臺灣人來說是文化風俗，在當時也是強制的法律規範。但後來法律規範漸漸透過討論而鬆綁，然而文化規範之影響力仍舊存在。法律是強制規範必須符合憲法基本權利的要求，且靠著國家公權力對於人民有拘束效果，而文化規範卻是透過日常慣習影響著人們，有時不見得有什麼道理，或者是合理的，但是對於人們生活的喜怒哀樂卻有著實質影響力。

子女的姓氏的決定，牽涉到不同層面，有文化風俗、法律、家族或社會期許等

，在法律面鬆綁後，更考驗夫妻雙方面對重要決定的智慧，得看背後各自的需求為何，能否溝通，面對想法的差異，能否找出符合雙方期待的選項，這沒有誰完全對或錯，而溝通的過程雖不容易，但共同討論的過程，可以建立與考驗夫妻的面對觀念差異處理的信心。夫妻雙方可以從幾個問題來開始思考，從父姓從母姓對子女有什麼意義？對父母自身有什麼意義？婚姻中牽涉更多有關討論孩子的各種安排，舉凡餵母乳或是配方奶，照顧時間怎麼安排、教養模式、念什麼學校，而從父姓或母姓只是一開始，這個問題如果都無法能有順暢的討論，那這代表雙方溝通有障礙，考慮進行夫妻諮商，談談內在的觀點、顧慮與需求，會是一個不錯的選項。

取名是一時的，每個孩子都是獨立的個體，如果不能掌握關係的本質，並認真經營夫妻關係和親子關係，未來孩子自行改姓，也是不無可能的事情。





## 我們都是一家人

下營國小退休校長／柳惠理

夫妻之間各自為了新生兒姓氏的堅持，互不讓步，並且鬧僵。最後他們想依民法親屬編 1059條規定，以抽籤決定孩子的姓氏。這與台灣的文化風情又相悖離，甚至不惜走上離婚之路；連父母都看不過去，好言相勸，大家被整得焦頭爛耳。此時，戶政人員只要依法行事，翻出法條，一翻兩瞪眼，很快就可辦好新生兒的戶口；但文中，看到戶政人員費盡口舌，苦勸夫妻雙方為子女利益及家庭和諧著想，陪他們多次的抽籤與扮和事佬，最後

以一方從姓，一方取名，和平落幕；夫妻再次攜手，甜蜜走出戶政事務所，行政人員也鬆了一口氣。

俗諺：法律是死的，人是活的，堅持的事，除了搬出法條外，若結合「情」、「理」的多元運用，反而顯露出人類的智慧與圓融。尤其是「家庭事務」的糾結，常常因為「愛」而更複雜；不是說「清官難斷家務事」嗎？又說家庭是講「愛」的地方，當家人面對僵局，如能深思「退一步海闊天空」的奧祕，事緩則圓，沒有

不能解決的問題。案例中兩位相知相惜的高級知識份子夫妻，竟為了孩子出生後，從父或從母姓的問題而鬧僵，讓人始料未及。

采實出版集團出版的「鱷魚愛上長頸鹿」套書，描述兩位不同價值場域的主角「長頸鹿小姐」與「鱷魚先生」，如何認識、相愛、結婚、生活、育兒，雖經歷多重的挫折，更有周遭異樣的眼光，但他們仍突破窠臼，溝通協調，努力合作，排除萬難，敦親睦鄰，終於在一場火災發生後，由於「



太太長頸鹿和先生鱷魚」的鼎力合作，在消防車未到前，解救了「鱷魚奶奶一家人」，打破了「鱷魚城」與「長頸鹿城」互不往來的僵局，兩城的居民共同開了一場溫馨的慶祝會。

套書中的第二冊「搬過來·搬過去」，最能回應心情小故事3的情景。長頸鹿和鱷魚的差異，對應了長輩口中「門不當，戶不對」的婚姻大忌；他們結婚後要住在那裏？他們先住進鱷魚家，長頸鹿根本不能暢快的活動，長頸鹿太高了，天天撞得鼻青臉腫，實在很不舒服；他們又搬到長頸鹿的家，鱷魚再有本事，也構不到太高的桌椅，差異實在太大了！但他們不怕辛苦的搬過來、搬過去，終於找到平衡點。當晚上他們累得躺在

床上時，他們可以溫柔的注視著對方，回到當初的快樂，此時他們也想到解決問題的方法。

天亮後，他們拿起工具，打打鑿鑿，蓋了一個有高低差的屋子，而且在其中注滿了水



；喔！他們住進游泳池裏。在這裡，他們都一樣高，作者溫馨的形容他們的生活「不管什麼時候，他們都能注視對方的眼睛，送上一個最甜美的笑容，所有的問題全都像被水沖掉一樣，沖不見了！」

好棒！故事中「長頸鹿小姐與鱷魚先生」是一對佳侶。他們來自迥異的原生家庭背景，本身外型、個性、飲食習慣截然不同，但他們的共同特質是願意溝通，願意合作，相互支持，營造了天天都很開心的幸福生活；上天也給了他們很特別的孩子-「鱷魚色的長頸鹿」與「長頸鹿色的鱷魚」，家人相親相愛，營造了大家欣羨的「模範家庭」。

「愛」是「溝通」的基礎，「溝通」是「愛」的落實。不管自己有多大的本領，在家人面前都是平等的；遇到困難或爭執時，請記得「我們都是一家人」！常常練習「溝通」的技巧，學會把「愛」說出來，生活會有平步青雲的舒暢，天天都開心！祝福大家幸福美滿！

# 教養是誰的責任？

看著不停震動的手機，上面顯示是小軍學校的來電，千慧心裡不禁一陣緊張。自從小軍上小學之後，接到學校電話似乎已成為家常便飯，舉凡身體不舒服、對同學口出惡言、下課與同學發生肢體衝突……，最近更連續幾次發生小軍沒有進教室的事件。

接起電話，果然小軍又跟同學起衝突了，這次還打傷同學。近日已常請假的千慧實在不好意思再向主管請假，只好傳訊息給小軍爸爸，希望他跑一趟學校。「噹！」回訊很快傳來：「我沒空，小孩學校的事你負責處理。」看到這樣的訊息，千慧不禁又生氣又難過，孩子的教養，難道只是她一個人的事嗎？

## 專家小建議

上善心理治療所諮商心理師／陳彥合

親子之間的衝突與疏離，往往不是一時片刻的疏忽，而是長時間的關係失焦，像是「父母給的關心，卻造成孩子的煩惱」、「孩子因為不安全感，而出現問題行為，卻換來父母的責備」，上述情形指的是當父母試著給予關愛及引導，但因為未能先好奇或理解孩子當下的內在狀態（像是感受或需求），除了讓孩子感到失望及孤單，也使得父母感到灰心及挫敗，這樣的互動即是關係失焦狀態。

再者，孩子的問題行為或情緒困擾，常常也反應出雙親婚姻品質的危機，或者是家庭氛圍及規則的不一致，比如孩子透過問題行為，促使疏離的父母親聚在一起想出對策、父母無法建立清楚且一致的規則，導致孩子對於規則的無所適從，像是混亂的生活作息而影響課業學習。有鑑於此，心理師提出兩點建議：

### 1. 積極回應

積極回應指的是「外顯姿態的親密」與「內在需求的貼近」。「外顯姿態的親密」重視親子相處過程的互動姿態，像是專心且立即的傾聽、柔和且緩慢的語氣、適當且自然的肢體語言（拍拍、擁抱）、安靜且舒適的相處空間（重點不在大小），透過互動姿態能「快速」

提供基本的安全感，同時也是為了「內在需求的貼近」來鋪路。「內在需求的貼近」則是不帶主觀預期，重新好奇與關心孩子的感受與想法，其中又以感受的貼近更為積極與重要，當孩子願意跟雙親分享各種情緒，打開「感同身受」的通路，一方面滋養親子關係，更重要的是透過「接納」以撫育孩子的脆弱內在，促使孩子更有自信面對生活的挫敗。

### 2. 親職溝通與分工

雙親的相親相愛永遠是給孩子最棒的禮物，雙親經營婚姻與家庭關係的姿態，將成為生動且立即的教材。首先，照顧一個家庭承擔著相當沈重且長期的壓力，大大考驗著父母親「自我照顧」的能力與觀念，父母親期待孩子快樂與順利成長，勢必先成為自己身心狀態的專家，才能給予具有品質的陪伴與教育。再者，自我照顧建立於適切的家務分工，而家務分工得透過持續的溝通與協調來完成，鼓勵雙親透過「家庭會議」或「對話時刻」以建立溝通儀式，家庭成員可以在溝通儀式中分享個人想法、感受及期待，一方面是調配家務分工與家庭規則的良好時機，同時也共構了透明且開放的家庭氛圍。

## 家庭，從來就不是一個人的責任

那拔國小退休校長／康麗娟

孩子的問題行為或情緒困擾，常常反應出雙親的教養態度，或者是家庭氛圍讓孩子沒有安全感。小軍在學校一再出狀況，讓職業婦女的媽媽千慧疲於奔命，向小軍爸爸求援卻得到冷漠的回應，顯現出平常家中的一切事情，包括孩子的教養都是媽媽一肩挑，或許爸爸認為只要賺錢回家，管教孩子的事本來就是媽媽的責任。兒童期需要的是父母的關懷與引導，教養孩子是父母雙方該共同關心承擔，如果有一方總是把責任推給對方，在這種家庭氛圍裡，小孩行為產生偏差的機率就大增了，也難怪千慧會感嘆：孩子的教養，難道只是她一個人的事嗎？

「家庭，從來就不是一個人的責任。」這部短片是一個父親到女兒家，看到女兒下班後忙進忙出，忙所有的家事，而女婿卻輕鬆地坐在客廳看電視，還等著女兒端茶給她喝。父親看著於心不忍，也反省了自己在在家從不幫忙做家事的行為，於是寫了一封道歉信告訴女兒「家庭，從來就不是一個人的責任。」，父親回家以後主動地幫忙洗衣服等較簡單的家事。自古以來，男主外、女主內的觀念深植於家庭中，家事及教養孩子是母親的責任，但隨著家庭結構的改變，女人也須出外賺錢，但家事及教養孩子的工作還是要女人承擔，裡外的壓力常常讓女人喘不過氣來。

漢聲雜誌出版的繪本「朱家故事」，描繪朱家媽媽每天忙進忙出，忙得筋疲力竭，而朱家

爸爸和兒子們在家只會「茶來伸手、飯來張口」，什麼事都不幫忙。

有一天當父子們回家卻找不到媽媽，只見壁爐上留下一封寫著：「你們是豬」的信，而在看信的同時父子三人也都變成了豬頭。在等不到朱媽媽的情況下，他們只好做了極難吃的飯，碗盤不洗、衣服不洗，家就像個豬圈一樣髒亂，更糟糕的是家裡沒有東西吃了，他們懷念起朱太太。就在搜索殘渣碎屑的時候，朱太太回來了，「求求你留下來吧！」朱家三父子哀求著。從此他們一起幫忙動手作家事，豬頭不見了，三人回復人的樣貌，媽媽也有時間去做她喜歡的事，臉上露出了快樂的笑容。

這是一本涵義深刻的圖畫書，文字不多，很多細節都藏在畫面裡，封面上的圖，朱太太像個大力士把家中的三個男人背在背上，很耐人尋味的封面。書中更以誇張諷刺的手法探討兩個值得深思的問題：一、家事是大家的事，不是只有媽媽一個人的事。二、我們應該尊重每個人的興趣與能力，不該以性別來限定。

案例中小軍的父母需要透過溝通會議，讓小軍的爸爸知道：家庭，從來就不是一個人的責任，教養孩子的責任也是需要父母同心協力。全家一起透過短片和繪本，共同思考尋求最好的相處之道。



# 婚前交往



案例：

在商場無往不利的小朱，卻是情場的苦手，每段戀情都難以超過一年。雖然如此，但小朱總還是願意花時間增加自己的「愛情技巧資料庫」，期待下次的戀愛能開花結果，而不是無疾而終。去年聖誕節，在公司的聯誼活動中對姿姿一見鐘情，雙方一拍即合，交往半年後，兩人的熱度持續。雖然甜蜜依舊，但過去失敗的經驗常有意無意地浮上心頭，影響小朱的心情與兩人的關係。小朱總是擔憂這一段戀愛能否開花結果，因此主動向公司的心理師求助……

## 專家小建議

上善心理治療所諮商心理師／陳彥合

社會學家貝克夫婦在書籍《愛情的正常性混亂》，提到在現代人越來越重視感覺的情況下，雖然愛情的穩定性降低，但是吸引力卻越來越高。然而，戀愛不只是雙方兩人的事情，整個社會文化同時也影響著情感經營的觀點與感受。在愛情關係中，情人們正在參與一場不斷調適與平衡的實驗，在實驗中共存互依。隨著相處時間的累積，如能掌握及理解提高關係品質的重要元素，情人更能營造一段兼具吸引力、深度及穩定的關係。心理師提供四項建議：

**1.主動性：**指的是「關係經營的積極程度」。過了熱戀期之後，雙方可能因為習慣或

熟悉，經營愛情的動機與行動同時減少，而影響雙方的情感品質。心理師建議，將愛情的經營過程視為馬拉松比賽，將愛意的戰線拉長，而非短跑競賽。交往時間拉長之後，基於雙方相處的足夠認識，作為實踐心意的依據，更能有效將心意送往對方心頭。

**2.可塑性：**指的是「面對差異的調適程度」。交往時間與摩擦次數多為正相關的狀態，摩擦像是雙面刃，因為爭吵而提高了對彼此的理解，作為接納的出口，那麼爭吵就是替感情加溫的禮物。反之，如果摩擦之後未有進一步的對話及傾聽，可能就導致了感情的陰影與盲點。即使再相愛的兩人

，彼此也存在差異，因此面對差異的對話與傾聽，將直接影響感情的品質。

**3.相依性：**指的是「相處過程的親密程度」。親密可簡化為肢體與心靈兩種途徑：前者是透過肢體語言表達的親密度，像是性關係、擁抱、接吻與牽手；後者則是透過語言訊息表達的親密度，像是接納、專注傾聽、鼓勵及理解。上述兩種途徑的效應大小，依賴著彼此的相識程度，而非時間或次數，強調的是重質不重量的給予及付出。

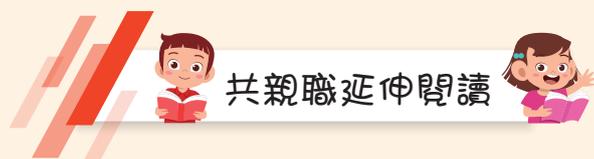
**4.自主性：**指的是「生命意義的發展程度」。相依與自主是人類永恆的兩難議題，兩者的拿捏考驗著當代個體的經

驗與智慧。過度的相依關係，忽略個人生活的發展，那麼內在可能衍生程度不一的焦慮不安，比如有了家庭就失去個人興趣的父母。反之，全然聚焦於自主性，忽略關係的相依，也會演變成相敬如冰的疏離關係。心理師建議：戀愛要談，但也得花費相似的時間培養個

人重視的事物，像是興趣、專長、家庭關係及人際關係。

回到故事的兩位主角，小朱與姿姿的愛情，先經歷了曖昧關係與熱戀期，接著進入磨合期，對彼此的認識更深更廣，但可能也衍生更多的衝突。透過上述四項建議，像是主動性的刻意提高、將衝突視為增

加理解的素材、增加身心的依偎程度，並在關係中重視個人的生命目標。兩人攜手持續增加「愛情技巧資料庫」的內涵，將更從容自在的度過磨合期的風風雨雨，進入愛情關係的穩定期與承諾期。



## 尋找失落的一角

下營國小退休校長／許玉蘭

對於感情，每個人都有自己的處理方式。有些人用正向的方式去看待，有些人用負面的思維在面對，最後結果當然會不一樣。

看完小朱的案例，直覺他受到過去感情挫折陰影很大。很少人是一次戀愛就找到結婚對象，但是一段沒有成功的愛情，也是下一段感情的養份；如果能夠正向去看待失敗的愛情學分，轉化為下一段感情的滋養霜，那麼就容易找到成熟的感情世界。

小朱的案例讓我想到了繪本：失落的一角。

這是我讀過最喜歡的繪本，是一輩子忘不了的繪本，我常說他是一本從零到99歲都可以讀的繪本。書中不只充滿童趣，還有豐富的生活想像，圓與銳，收與放，得與失，能夠看到生命的可能，也看到生命的欠缺。在此推薦給

大家閱讀。

這本書線條很簡單，文字也很簡單。但是不同的年齡，不同的心情去看他，都會有不一樣的感受，碰到感情的問題來看這一本書，也一定會有很多的觸動。像小朱這樣有感情上挫敗陰影的人，推薦你也來看看這本關於缺陷和滿足的寓言，也許你會有一些體悟。

每個人都不是圓滿的，每個人都會有缺了的一角。

他缺了一角，不快樂，所以他動身要去找失落的一角。剛剛向前滾動時，他會唱著歌，說：我要去找失落的一角，當然他要忍受日曬，他要被大雨淋濕，有時候也會被冰雪凍僵，也會被太陽曬身。但是他還是會享受旅程中的花香，和甲蟲飆車的樂趣，他走過沼澤、叢林、海洋，千里迢迢上山下海。



有一天，他突然發現了有個很像自己失落的那一角，但是當他與那一角合體時，才發現一點也不合適，就這樣沿途試過一次又一次，不是太大就是太小，要不然就是太尖銳或者太方正。

有一次他好像找到了合適的一角，可是卻因為沒抓牢，掉了；有一次抓得太緊，弄碎了。但是他不氣餒的繼續上路，途中他會碰到危險，會掉到坑洞裡去，也會撞到石牆。皇天不負苦心人，最後他又遇到了另外的一角，看起來很合適，他們的對話挺富哲學意味的。

最後兩個人彼此都覺得挺適合的，他開心的總算找到了失落的一角，圓滿了。但是當他找到之後成了一個大大的圓，繼續向前時，他才發現沒有缺少什麼的他，卻越滾越快，快得停不下來跟小蟲說話，聞不到花香，不能和蝴蝶一起玩，甚至不能唱歌。最後他把那個看起來合適的一角放下，從容的走開，這時他又能唱歌了，又能像過去一樣跟途中的小花、小草、甲蟲們還在一起玩了。

故事很簡單，但呼應著每個人的生命，好像都被上蒼畫上一道缺口，你不想要他，他卻如影隨形。也許過去你會痛恨自己人生的缺失，總有一天你才能寬心接受；等到你體認到生

命中的缺口，其實彷彿是背上的一根刺，適時提醒我們要謙虛，要懂得憐憫。每個人總有自己缺失的一部分，雖然不可愛但也是生命的一部分，要接受他而且善待他，人生就會快樂豁達許多。

或許像小朱這樣的心境的青年男女還不少，想要順利進入婚姻不受過去陰影牽絆，除了正向積極的人生觀之外，還要有成熟的婚姻心態。所以我還推薦有興趣的讀者可以去看一部電影叫：「婚前試愛」。這部電影討論的是「準婚姻」關係中的誠信問題與價值。

每一段感情的發展過程，男女交往時期，合則來、不合則去，雖不免伴隨痛苦，除道德層面外，沒有太多羈絆。但若進入婚姻就不同了，一旦結婚，法律自然加諸當事人許多束縛。

然而在論及婚嫁，即將邁入婚姻關係裡，這種「戀人以上、夫妻未滿」的尷尬階段，是否同樣適用婚姻制度賦予的誠信束縛，正是「婚前試愛」導演想挑戰的議題。

劇中男配角曾說：「有人說婚姻是戀愛的墳墓，但如果不結，愛情就會死無葬身之地。這就如同人們說的，婚姻是承諾永久愛情的墳墓。但儘管求了婚，兩人面對即將到來的婚姻生活若顯得無所適從，開始不斷自我懷疑時，可能要思考真正考驗人性的，不是「承諾」，而是自己究竟有沒有履行承諾的勇氣與毅力？

每個人都有自己失落的一角，面對愛情或婚姻，也都會受自己的舊經驗影響思維，兩方當事人也都有各自的暗潮。真正維繫婚姻的，是「習慣」、「愛情」、「承諾」或者其他？結婚之後，身歷其中跟想像的，差距會有多大？人會改變，感情也是，到底該如何持續感情，進入婚姻，並履行婚姻契約所賦予的義務，相信每個人心裡都各有不同答案。



# 家務分工

案例：

大雄與小靜在眾人的祝福中完成了婚禮，結婚的頭兩年生活比想像中更為辛苦，但兩人都覺得婚姻的幸福讓辛苦的感受變小。邁入第三年，大雄的媽媽得了癌症，而且家裡其他手足都不在媽媽的身邊，大雄感到猶豫與焦慮，而小靜這時又像是懷孕了，興高采烈地跟大雄分享，卻換來大雄的茫然反應，小靜也開始感到不安了……



## 專家小建議

上善心理治療所諮商心理師／陳彥合

經濟、工作與生活相關的壓力事件在婚姻關係的研究之中佔了相當多的篇幅與數量。這個提倡平權的時代，高等教育的普及，不分男女都有實現理想的機會，一人分飾多角也變成常態現象。伴侶如何面對生活事件或過渡時期造成的壓力成為婚姻品質的重要議題。除了壓力事件的影響，家庭生活週期的演變也是婚姻品質研究的關注焦點，隨著角色的多元變化，家務分工觀念更重要了。有鑑於此，心理師提供以下建議：

**1.儀式性：**意指「對話習慣的培養」。透過固定規律的儀式，讓雙方養成對話的習慣，比如每周日晚間的飯後時光，在雙方都感到舒適的空間，

放點輕音樂，進行家務分工的討論。多數家庭的對話發生在重大事件發生當下或之後，但是具品質的對話，其實需要更刻意且主動的練習，加上五感的悉心安排，讓對話習慣是解決問題的策略，也是身心舒適的療癒工具。

**2.支持性：**意指「正向語言的表達」。身為成年人，壓力事件其實長得很類似，有時是排列組合的差異。相似的客觀條件，卻產生個人感受的相異，其中的關鍵發生在另一半的反應態度。雙方在家務分工的討論與執行的過程，建議展現大量真誠且具體的鼓勵與感恩。正向語言除了緩衝壓力的衝擊，更積極的效果在於，當付出者的心意被珍惜時，能同

時增加自我價值感與關係品質。

**3.連結性：**意指「外部資源的合作」。家長常常提醒與鼓勵孩子能在團體中與人合作，那麼成家立業的龐大工程中，建議家長們避免孤軍奮鬥，而是提高合作的開放度。當家庭內面臨危機與壓力時，傳統的觀念像是「報喜不報憂」或「家醜不外揚」，其實反而綑綁一個家庭的因應能量。術業有專攻，建議家務分工的過程，也可以尋求他人的傾聽、建議與協助，像是鄰居、好友、師長或專業人士。

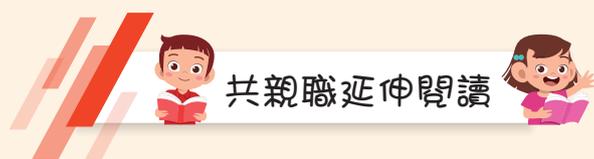
**4.包容性：**意指「個人限制的接納」。理想與現實的落差常常衍生焦慮感，因此對自己或伴侶的要求程度，不只影

響家務分工的範疇，也會影響自我及關係的融洽度。成人的生活像是三明治一樣，受到多元身份的夾擠，心理師提醒量力而為的必要性，建議將人生視為馬拉松，逐步認識自己的優勢與限制，對不同角色與生命任務有不同程度的投入，而非期待一次到位的百米衝刺。

大雄與小靜正處於人生危機的侵襲，而且人生無法像看電視一樣，可以隨時按下暫停

鈕，等一切準備好了再接著播放。危機發生的當下，日常生活依舊照常進行。透過心理師的四點建議，鼓勵大雄或小靜一邊處理危機，同時也在生活中刻意建立舒緩身心的小儀式。在小儀式中，兩人有充裕的時間與空間，進行對話及撫慰疲憊。親密關係讓人感到自信，也間接提高對現有危機的包容度與因應彈性。最後，生命是一項大工程，孤軍奮鬥不如

團隊合作，大雄小靜也可適時求助及依賴其他的親朋好友，或是透過心理諮商，增加心理韌度。



## 愛，要讓對方知道

鹽水國小退休校長／劉信卿

大雄與小靜結婚邁入第三年，大雄的媽媽得了癌症，他感到猶豫與焦慮，而小靜這時又像是懷孕了，在經濟、工作與生活的壓力下影響婚姻關係，大雄與小靜正處於人生危機。兩人應如何有效的對話，在溝通中消弭衝突和撫慰？彼此如何給予對方空間轉身，建立親密關係與自信？若能常常自我察覺婚姻中的角色、面對生活事件，同心協力、家務分工、攜手合作，必能營造美滿婚姻的生命歷程。

我想將上誼文化出版一猜猜我有多愛你，推薦給大雄與小靜，透過小兔與媽媽的對話，學習「愛的表達」。這繪本是由英國世界著名作家山姆·麥克布雷尼寫作的一本描繪「親子之間如何傳遞深厚的情感」的繪本，夫妻的愛也當如此。有天晚上，小兔子要睡覺時，突然

問媽媽說「猜猜我有多愛你」？接着，小兔子用自己身體上的部位或動作來比喻自己對媽媽的愛。小兔子跟大兔子不停的在比誰愛誰更多，更遠，更深。小兔子沒有大兔子跳得高，沒有大兔子手臂長，也沒有大兔子的想法多，因為父母的愛永遠比孩子的愛更深更廣更遠！不





過，小兔子還是非常認真的對大兔子說：「我愛你，從這裡一直到月亮。」

「猜猜我有多愛你？」這樣的一句話，讓人感到無比的溫馨。因為這是發自內心「愛」的表達，促使更多的愛環繞我們周圍。在本土文化中，愛的表達一向是含蓄的，以為「不用說，你也會明白」，漸漸地表達「愛」的模式變淡了，以致不善向對方傳遞「愛」的符號，而失去愛的婚姻是危險的。而當我讀到這繪本時，從書中的圖文並茂，深刻體會到只要用平實的語言、簡潔的動作，出自內心的願意，就可以把自己的愛淋漓盡致表現了出來，也可以互相溝通交流。

上課時，專家都會告訴我們「愛，是要說出口的，是要表達出來的」。不管是對親人或朋友，勇敢地說出「我愛你」！對方聽了，心理就會湧出一股暖流，感覺人間充滿了愛。如果我們在生活上自然地把「愛」播散開長，這會拉近了人與人之間的距離，減少了許多不必要摩擦。

「愛」是一門學問，也是一縷春風，有它的地方就更溫暖，值得我們用一生的時間來學習。適當的表達，彼此流動；愛是相互的，無處不在；不論是真摯的親情、醇厚的友情，還是浪漫的愛情，在生活中，我們對身邊的人處處有關愛，他人也會有愛的回饋，家庭、社會也因此就更和諧了。

「心動不如行動」，讓我們用自己的行動來告訴親朋好友，我們有多愛他們。學學小兔子的模樣，常常說出對爸爸、媽媽和周遭的人的「愛」。「愛」是世界上最美麗也最具傳染力的語言。「愛」一定要讓對方知道，當你很愛、很愛一個人的時候，也許你會想把這種感覺描述出來。而「猜猜我有多愛你」作者以純真的手法，搭配淡雅的圖畫，生動的勾勒出「互動愛的」，是我們學習表達「愛」的經典書。希望大雄和小靜能將「愛」大聲的說出來，留一些時間思考生活的事件，留一點空間讓兩人都可喘息與轉身，讓生活中充滿甜蜜，共同攜手邁向美好的人生。

# 夾心餅乾－婆媳小問題（1）

案例：

林先生無奈的看著太太說：「我媽媽這樣說，是難聽了點，但也不全然是發脾氣亂說的。」，林太太呼喊著：「有沒有我，都是多餘的，讓我去死了算了！」，『你們夫妻成天吵架，沒有我，小孩怎麼辦？』婆婆不管想，卻也走不開。



小孩出生前，夫妻兩人各自有工作，都好好的。孩子出生後，請婆婆來幫忙，婆婆65歲，吃苦耐勞，很會做家事，動作迅速，但也很會念。太太是職業婦女，下了班還有一堆電話要打。婆婆白天做家事顧小孩，每當晚上看到媳婦沒有以小孩為先，就開始碎碎念了。媽媽幫忙顧家、顧小孩，太太不知何故常耍脾氣，林先生夾在中間，自己也是很盡責的做家事、顧小孩都有幫忙了，到底要如何安撫兩個女人，一個是媽媽，一個是太太，怎麼變成婆媳的爭戰呢？

## 專家小建議

上善心理治療所臨床心理師／羅秋怡

婚姻中不只是兩小口感情好不好，一旦進入婚姻，隨因而來的是如何協調來自不同原生家庭觀念，包括柴米油鹽、金錢、教養子女的觀念方式、姻親的相處，這些點點滴滴圍繞著男女主，一不小心，累積著不同的觀念跟無法改變的現況，就會使小兩口的感情漸行漸遠。本案看似林先生夾在太太跟媽媽之間，無法協調兩個女性的脾氣，各自對對方的不滿意。然而結婚後跟原生家庭要保持怎樣的距離？婚姻中的小兩口，誰也不清楚，原來躺

在一張床的兩個人，同時還有那看不見原生家庭的牽扯，甚至糾纏不休。

姻親相處的問題，在臺灣文化傳統的觀念中「媽媽只有一個，太太再娶就有。」，對原生家庭效忠，將小家庭的地位排後面，婆婆與媳婦兩人的地位，明裡暗地先PK、爭主權，先生便成為夾心餅乾，不知道如何拿捏分寸與優先順序。如果婆婆仍將結婚的兒子，視為自己未婚的小孩，凡事要插手管理打點，為了把事情快點做好，可能越過界線，把屬

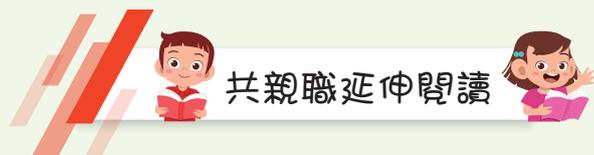
於夫妻／父母的事情拿過來做，因為不滿而批評，定會與媳婦衝突、摩擦。當兒子／先生「不敢站出來做明確的溝通」，怕得罪自家人、怕媽媽不高興，沒原則的雙邊討好，幫忙媽媽與太太兩邊周旋調適，反而將媽媽與太太逼成勢不兩立的敵對，是不會被太太感激的。林太太耍脾氣可能是說不出哪裡怪異。原本太太的生活方式，都被指責成不會做媽媽，太太當了媽媽，想要對孩子有其教養方式，滿腔的新時代觀念，無法好好執行，難以溝通

，不被支持之後，情緒自然不好，時而火爆時而沉悶。日前新聞媽媽的憂鬱症，最後引發自殺終結，實屬遺憾，不可不慎，因為角色的轉換，調適的難度提高。家人之間，不是只

有工作的完成，關心每個人，互助協調，才能保有和樂幸福的氣氛，不然接觸越緊密，關係就會越緊張。

與小家庭生活保有適度的隱私，姻親要適度的尊重，原

來的孝道美意，才不會變成婚姻中另一半的夢魘與負擔。學習與姻親相處，在孩子面前不要貶低父母的地位，讓孩子成為批評、爭吵的導火線，三代同堂會很幸福。



## 夾心餅乾婆媳問題

下營國小退休校長／柳惠理

剛接到要寫「夾心餅婆媳問題」案例的心得時，真的有點壓力，雖已當了多年的婆婆，仍天天戒慎恐懼，因為婆婆實在不好當，一方面要有家庭價值的延續，一方面又要尊重小家庭的自主權，以利年輕人擔負起家庭的責任。此時報紙上出現斗大的標題「婆媳不合，她想修復，他只想離婚。」，幾經調查，法官駁斥先生：不體諒妻子，不居中協調婆媳關係，問題出在先生，判決駁回。

這真是一個非常諷刺的例子，我們常常規勸婆婆和媳婦之間若有一些摩擦，應該大家運用自己的智慧，不讓劇中的先生當成了夾心餅乾。但是看到上則例子，只想離婚的先生，我們該說什麼呢？最近還有一齣非常聳動的社會訊息：一位少婦自殺了而留下的遺書是「婆婆殺了我！」

遇到這樣的悲劇，情何以堪！對婆婆來說是極大的侮辱，不由分辯，因為我們常說死者為大，易將失誤歸給倖存者；雖說法庭會明察秋毫，讓案情水落石出，但對先生來說已是喪失了另一半，而對案主來說連自己的生命都賠

上了，他們還有一位小女孩呀！只因婆媳不合，弄得家破人亡，無一贏家。

在重大的社會案件發生時，令人不勝唏噓！而法官的判決能為誰討回一些公道呢？倒是我們在生活中是應該如何讓自己的家庭更和諧，更喜樂才是生活經營的重點。「退一步海闊天空」這一句話可應用在家庭生活上，不管是夫妻或是婆媳問題的爭執。「家」是社會組成的最小團體，也最親密的團體，有人說「家是講愛的地方，不是講理的地方」，真的很有道理。但因法理觀念的蓬勃，社會民主自由意識擡頭，現代的家庭成員常在小事抽絲剝繭，鬥得你死我活，衝突愈多，離婚率也愈高。家裏住著最親密的愛人，卻常因為一方的自私、堅持或是芝麻蒜皮的小事鬧得不可開交，而造成了生命的痛苦與損失。

在婆媳關係惡化，而先生沒辦法為兩方溝通，在今日社會中，最典型且曝光度很高的案例，應是美女眼科醫師「黃宥嘉」的婚姻故事。她在很多電視節目中談論著「婚姻與婆媳的相關議題」，很有傲世價值，也讓人引為借鏡

。此時的她已走出婚姻的窠臼，所以能侃侃而談，並且輕重適宜，不再批判，不再怨懟，只幫助大家思考如何做一對「聰明的婆婆與媳婦」！但事實的當下是如何的困境，她又如何的脫困，真令人不捨。

話說當大家都在為她恭喜嫁入豪門的當下，黃醫師已驚覺自己只是被利用的傀儡。先生大她11歲，她家世普通，年輕貌美、學歷高、職業優，符合豪門條件；而婆婆寡居，先生孝順，一切都是婆婆說了算！訂婚鑽戒也只是借戴而已。黃醫師還說了一句很心酸的話「先生是孝順？還是媽寶？」而「嫁入豪門是幸福？還是悲慘的開始？」很值得待嫁女兒心的思考！

最典型的一集是在楊月娥主持的談話性節目「今天大小事」，邀請譚敦慈護理師、黃宥嘉醫師當來賓，三位優質女性真情對話，主題是「女人婚後的委屈」。譚敦慈護理師自認婚姻生活是幸福，因為婆婆的疼愛，她也寬心的去疼愛未來的媳婦及岳家，因為愛的延續，全家都幸福；當主持人問黃宥嘉醫師：妳的婚姻幸福嗎？黃醫師哀怨的說「當然沒有啊！」若仔細看黃醫師在鏡頭前的自信，真嘆「女人難為！」離婚後，黃醫師運用醫學的專業，朋友的支持及對自我的再認識與肯定，明確的剖析自己的委屈與努力，成功的回到職場，整個人更亮麗了，自己撫養著雙胞胎，生活很踏實。

黃醫師結婚後，先生的精少症，讓她辛苦的人工受孕，接著又辭職照顧早產又體弱

的雙胞胎，孩子需常出入醫院接受治療，期間先生很少來探視，若來了也會像沒事的少爺，並不會心疼孩子的軟弱親自安撫小孩，而是會帶一個外傭來為他做爸爸該盡的責任，讓人心寒；而掌握慾望很強的婆婆加上「媽寶先生」，所營造的家庭會是什麼氛圍？令人不寒而慄。黃醫師只好犧牲自己的幸福，提出離婚訴求，當然又進入另一場夢魘的開始，孩子的監護權的爭奪戰，不難想像其激烈，黃宥嘉醫師從言語家暴的家庭中走了出來，她也不畏他人異樣的眼光，樂於分享自己的經驗，雖然有人對於她的高曝光度與犀利言詞有微詞，但唯有看重自己才是解決失婚婦女不再受欺壓的最好方法。

但是婚姻又是什麼？「王子與公主從此過著幸福的日子？」還是「不是冤家不相聚？」、「貧賤夫妻百事哀？」更有說「惡妻孽子，無法可治？」不管解釋如何，家人相互體諒乃是準則。而長輩在孩子結婚後，應尊重他們已是成熟的個體，小家庭的事，孩子的教養方式應由年輕父母決定與負責，爺爺奶奶可退居協助的角色。若年輕人有新的觀念也應與長輩討論並告知，不以嫌惡的姿態或歧視的眼光對待；教導孩子尊敬阿公阿嬤，家庭有說有笑，其樂融融！

做個有智慧的婆婆，做個有智慧的媳婦，生活模式與時俱進，則家中會有一個孝順的好兒子，也會有一位營造幸福家庭的好老公。



## 離婚是呼救！婆媳小問題（2）

案例：

王氏夫婦原本是在美國工作的夫妻，因為公公生病，於是帶著2歲小孩返回台灣就近照顧婆家。這段婚姻是不論是人品、學歷、家庭背景，都門當戶對，無可挑剔。突如其來的意外，讓王太太苦思，因為娘家早就全數移民美國，回台定居這件事，讓太太很猶豫。堅持著一家人就要一起，於是王太太一起回到台灣。然而一年後，王先生的工作被外派大陸，接到高昇及外派指令，全家人的意見及立場都不同。王太太堅持跟先生一同去。婆婆予以否決希望媳婦跟孫子留在台灣。公公希望媳婦要去的話，可以晚一兩年再去。

「一家三口為什麼要被拆散？不能在一起？」

「孫子跟著爺爺奶奶住，減少變動比較好。」

「剛開始過去可能很忙，無法分身，減少變動比較好。」

王先生成了空中飛人，每2個月回來一次，一年後王太太表示他要離婚，帶孩子離開台灣。王太太說，離婚的主因是孩子3歲還不會講話，他很急切要幫孩子找治療，但婆婆仍阻止他，說大一點就好了，不用急。王太太不想跟兒子等待一個未知的結果，決定主動求去…



台灣傳統的已婚的男性的，他們只有賺錢養家一項功能嗎？已婚中的男性逐漸發展出「先生」與「父親」的角色，才能說成熟。而越依靠母親代勞婚後家庭事務的男性，角色就侷限在兒子，當太太變成母親，沒有進化的先生，終究會被發現沒有成長。

婚姻的滿意度，是建立在夫妻彼此能夠傳達與表達正向情感。婚姻學家發現充滿愛意、敬重與支持的關係對婚姻溝通品質有正面的效果，這個概念就好像到婚姻銀行是存錢，日常生活中儲蓄情感的習慣，像是支持、尊重、浪漫、貼心的舉動，都屬於正向的存入舉動。負面的互動，像是消極面對衝突、吵架、鄙視、抱怨等就是支出的概念。一個婚姻是

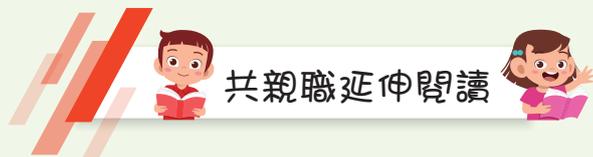
否存亡，可以看這對夫妻的婚姻銀行裡面，正面互動的存入是不是遠大於負面提領，還是已經超支瀕臨破產，還有救嗎？

婚姻是會變動的，它會長大，以前是兩個人的愛情關係，一旦進化成婚姻關係，夫妻發展與適應不同身份角色，跟一開始時不同。不再是個人的角色而已，後來會有母親父親的角色。隨著不同情境、角色與任務也許也會越來越重，夫妻若不能協調同心，無法適應變動，婚姻銀行勢必不停的被提領。

一般而言，婚姻滿意度會隨著孩子出世而下降，夫妻在育兒階段的相處過程，會發生各種意見不一的衝突與拉扯，如果夫妻可以彼此鼓勵、讚美

與接納，同心支持更能增加夫妻間養育子女的成就感與恩情，緩衝了育兒階段帶來的負向衝擊。

事件中的王先生需要瞭解：有特殊需求的孩子帶來的挑戰與衝擊，支持太太是在婚姻存摺的存款，當孩子有特殊狀況時，母親的壓力特別大，加上太太跟婆婆對早期療育觀念不同時，媳婦的緊張、焦慮與挫折，想求助分離減少羈絆，其實內心仍然是無助痛苦的。男性多半把工作賺錢當成對家庭的唯一責任，但若能同時以不同方式的關懷與投入，也許或多或少的存入婚姻銀行，總能積少成多，不會在危機中結束帳戶。



## 離婚是呼救？ -- 婆媳小問題 (2)

那拔國小退休校長／康麗娟

台灣傳統的觀念是：兩個人結婚了，太太就是夫家的人，一切生活習慣都要順著夫家，比較強勢一點的公婆還會要媳婦完全聽他們的。有了孫子後，婆婆會以過來人的姿態告訴媳

婦：我兒子就是這樣撫養長大的，照我的方法準沒錯。如果這時遠在他方的丈夫還只是依附在父母身邊，無法和太太協調同心、適應變動，尤其是孩子發展遲緩需要早療，老人家堅持



「大隻雞慢啼」的想法，太太的恐慌、無助是可以想像的，婚姻的裂痕越來越大是可以預期得到的。

本案例有幾個問題：婆媳衝突、夫妻遠距離婚姻、孩子早療及單親適應問題，可以從這幾個方面——給與建議。

### 一、婆媳衝突：

台中地檢署拍了一部「修復式司法微電影-婆媳篇」，劇中婆婆總是隨意進入兒子家做家事，且嫌棄媳婦什麼事都做不好，媳婦長久壓抑終於受不了，認為婆婆干涉了他的家庭生活，兩者爆發衝突，媳婦因此到法院告婆婆無故進入民宅。地檢署透過專業的促進者與陪伴者進行溝通，讓他們說出心中的感受與想法，也發現如果先生能多幫忙做家事，就不會走到撕破臉的地步。了解彼此都是為了這個家好，終於修復了雙方的關係。最近很夯的電視劇—我的婆婆怎麼那麼可愛，也是修復婆媳關係很不錯的選擇。

### 二、夫妻遠距離婚姻：

一家人住在一起是最理想的生活，但有越來越多的家庭因為工作關係必須分隔兩地，家庭的經營就更需要智慧了。「幸福學堂～婚姻講義(3)-遠距家庭-夫妻經營」，找一些過來人談如何克服遠距婚姻的危機，藉由他人的經驗探討本身所碰到的問題，夫妻面對面溝通，建立共識才是完滿婚姻之道。

### 三、孩子早療及單親適應問題：

嘉義基督教醫院早療團隊出版了一本《擁抱慢慢猴》有聲繪本，這是一個寫給一般的孩子、甚至是一般家長的故事—「小狐狸」在繪本中是一個個性調皮，較缺乏同理心，且常常欺負慢慢猴的角色。跟慢慢猴一樣的慢飛天使們很常會遇到像「狐狸」一樣的同儕，他們往往沒有惡意，只是不知道該如何跟慢飛天使相處，卻在無意間產生了傷害，這樣的傷害可能不是生理而是心理層面，而故事中的小狐狸在最後因為自己的遭遇，與慢慢猴及其他同學的互動都發生了好的轉變。

若最終決定要離婚，離婚是大人的事，不該把小孩牽涉在仇恨之中，要幫助孩子走出父母離異的陰霾。孩子的單親適應部分可以建立他有「兩個快樂的家」之心態，「兩個快樂的家」這本繪本用非常淺顯的故事告訴孩子：「雖然爸爸搬出去住，可是爸爸永遠是圓圓最愛的爸爸，圓圓也永遠是爸媽心中的寶貝！」對孩子反覆表明父母的關懷與不變的愛。

附錄：嘉基院長姚維仁表示，《擁抱慢慢猴》有聲書的光碟未來並不販售，製作成品的光碟，以提供給嘉義縣、市托嬰中心、托育資源中心、保母系統等單位為主，另外，也提供給有需要的服務家庭，期待推廣的對象可再廣泛涉及至有嬰幼兒的家庭。民眾若對《擁抱慢慢猴》相關活動資訊想做進一步的了解，可電洽早療中心服務專線05-2718661、2719509，或上臉書「嘉基早療中心」粉絲專頁查詢。

# 當幸福再來敲門時

## （談重組家庭）

未曾結過婚的陳先生35歲，想與離婚一年的張小姐成為一家人，張小姐有2個小孩，心裡很猶豫，一來認為不要耽誤陳先生比較好，二來小孩心理感受不知如何，前夫應該不願意小孩叫別人爸爸吧？陳先生會善待不是他親生的小孩嗎？張小姐還能有機會建立新的家庭嗎？張小姐從前夫家剛搬出時，心情很糟，前夫外遇，不給錢養家，婆婆還要她為了孩子忍耐，睜隻眼閉隻眼就好，但忍耐只換得前夫變本加厲，前夫竟然帶著外遇出雙入對，張小姐忍無可忍簽字離婚，帶著兩個孩子重新生活。陳先生是店裡的顧客，慢慢熟識之後，會主動帶兩個小孩一起去運動場打球，有時會主動幫忙，跟陳先生相處沒有壓力。陳先生告訴張小姐：「我是獨生子，喜歡熱鬧的氣氛，一個人在家，假日既無聊又孤單。」面對陳先生的好感，張小姐更猶豫，顧慮這只是個假象。一朝曾被蛇咬，如何再相信男人？



家庭的型態很多，收養家庭是一種，有夫妻結婚後不孕領養小孩成一家。再組合家庭，則是各自有過婚姻帶著小孩，再婚一起生活，可能再生、也可能不生了；也有很多單親家庭，或由祖父母帶大的隔代教養家庭。

因此現在同住的家庭中，有可能是孩子跟祖父母、繼父繼母，或同父異母、同母異父手足同住，不論組成份子為何，能教育好小朋友，提供安全的環境，家庭氣氛有愛與照顧，感情融洽，便是一家人。新家庭或許沒有舊家庭的不良對待，但是新家庭也有待融入的課題。

社會對繼父母的刻板迷思。認為只能愛原生家庭的爸爸媽媽，將繼親家長，塑造成巫婆般的壞形象，阻擋孩子投入新家庭，與新家人相處，擴大了他們的焦慮與無所適從。家庭的變動並非大家所願，發生了不可抗拒的理由，不是誰的錯，讓孩子在有愛的家庭中成長，將來他知道很多人愛他，會懂得感恩，長大後能照顧自己、能照顧他人。



家家組成大不同的觀念打開了，但是，想要再婚的大人，在再婚前仍要多考慮的是：關係改變了，就有不同的期待與習慣正在進行，也需要更多的調適，新舊家庭間的界線不易拿捏。家庭成員感情重新再建立，也許需要些許時間的培養。

例如再婚的「人際關係」將更為複雜，很多朋友也許知道張小姐婚姻不幸福，但不一定知道張小姐離婚了，也可能不知道她又再婚了。怎麼跟朋友介紹新家人？怎麼簡要的交代這個過程？這些都是需要面對的問題。

在再婚前，協助孩子與繼親家的認識與互動，怎麼稱呼比較好？婚後的居住環境，對自己及子女會有影響，譬如可能要搬家、改變環境住所、到不同城市、轉學，也可能以前子女是跟媽媽一起睡，現在要重新改變房間，若孩子不習慣，張小姐要花點時間，陪伴孩子適應。前夫與孩子仍是父子關係，他們的會面交往形式為何？即便再婚，孩子與生父的會面交往仍是持續進行的，孩子在原生家庭，與繼親家庭的親人之間往來，要先預告與調適。

與再婚對象協調財產的管理與分配，也應該要好好談清楚。坦白溝通對彼此昔日的婚姻問題，以及對未來雙方關係的期待。事前瞭解並溝通雙方的親子教養觀念，比方張小姐是否希望陳先生管教孩子，還是跟他說媽媽自己管為主，以免破壞繼親的親子關係。再婚也有再婚的問題，不是離開舊有的就一切沒事。然而，當緣份來敲門時，也請當機立斷，一邊整理過往的關係，也試著接受新的人生，別再把幸福往外推了。



## 多色共融 彩虹繽紛

鹽水國小退休校長／劉信卿

未結婚35歲的陳先生，想與離婚一年有2個小孩的張小姐成為一家人。張小姐心裡很猶豫，一方面認為不要耽誤陳先生，又想他會善待不是自己親生的小孩嗎？另一方面則也擔心小孩心理感受。當時會離婚，因前夫外遇，不給錢養家，對男人不再相信。面對陳先生的好感，張小姐心中更猶豫，不知如何是好？

現代的家庭型態多元化，原生家庭、再組合家庭、單親家庭和隔代教養家庭等，在同住的家庭中，新家庭也有待融入的重要課題，希望能給予孩子愛與照顧，提供成長更好的教育環境。這猶如色彩的融合，才能調出更多美麗絢爛的顏色，讓我想到二十一世紀出版一繪本「彩虹色的花」，作者是細野綾子，麥克·格雷涅茨繪圖。敘述一個極其溫柔細膩的故事：早春，雪還沒有融化，原野上綻放一朵彩虹色的花。太陽光溫暖大地，她高興的跟每個人分享自己的快樂。彩虹色的花總是很慷慨把她的花瓣一片一片給了螞蟻、蜥蜴、老鼠、小鳥、刺蝟…小傢伙們每個都心滿意足的走了，彩虹色的花也分享著大家的快樂。這朵彩虹色的花，將自己的花瓣都用來幫助有困難的小動物，最後，自己的希望和夢想卻被覆蓋在白雪下面，可是，當春天來到時，神秘的黑土中，新的花朵又在陽光下綻放開來…。

陳先生的出現讓張小姐沐浴到太陽的光芒，他猶如「彩虹色的花」六個花瓣的顏色，那色彩很絢爛，就像天空中的彩虹。繪本顏色所

表達出的含義也是極為豐富的，橙色～溫暖、紅色～艷麗、藍色～清涼、黃色～秋天、灰色～陰天、紫色～憂鬱、綠色～生機、白色～寒冷；幾乎包含了能想像的一切，生命、陽光、愛、夢幻…洋溢著熱愛生命和積極的無私奉獻。張小姐是綻放的花朵，擁有亮麗的外表，有探索世界的眼睛，還有一顆受傷待修復的心靈。陳先生散發著陽光的溫暖，他的善良、熱情和對家庭的嚮往如甘泉注入孩子心田。

這本書帶給我們的不只是一個愛的故事。更是一個關於生命精彩的故事，彩虹色的花從初春粉墨登場，到夏日絢麗綻放，到秋日裡的餘熱溫暖，直到冬日的黯然凋零…這是一朵花的一生。細細品味，這又何嘗不是人的一生！有多少人能像彩虹色的花那樣，黯然凋零後還能得到那麼人的想念和感激。

花兒的幸福與甜蜜正來自於太陽暖洋洋的照射，花和太陽就這樣聯繫在了一起，生命因而不孤獨。當再婚機會來臨時，不要畏縮，勇敢追求屬於自己的幸福。



# 走入婚姻前

## ● 案例：

我和男友對彼此的感情日益增加，兩人也有結婚的念頭，但有許多事情困擾著我們，平常雖然不說，但是總是隱憂，也恐懼有些問題注定成為未來婚姻失敗的關鍵。

我和他算是遠距離戀愛，兩個人的工作都是公職非常穩定，但是男友一方面常得應酬，一方面他自己也喜歡喝酒，這讓我和家人都很難接受。我們的原生家庭環境是滴酒不沾，甚至有時候配合宗教活動，也會茹素，兩人討論了許多次，但對方始終無法給我保證未來會改。對方說：「這就是我，給了保證也不代表我一定能夠辦到，如果雙方都感覺痛苦和勉強，也能預測到未來無解，那我們就不如不要浪費彼此的時間，關係停在這邊就好啦！」。

我聽到男友的說法，讓我好難過，我不想失去他，但也很害怕未來真的步入婚姻卻充滿不幸，我覺得好無助，請問我該怎麼辦？



## 專家小建議

上善心理治療所心理師・社工師／宋旻諳

戀愛和婚姻這兩之前有明顯差異，前者較重視自在與浪漫，雙方看重感覺和感受，兩人之間愛的火花，關係著戀愛甜度的上限，但婚姻得比較務實，因為雙方得面對一起過日子，習慣能不能忍？觀念能不能有共識？這關係著兩個人如何維繫婚姻關係？

要進入婚姻通常是兩個人決定，要走在一起過一輩子，所以不可能只固守自己過去的生活習慣，而不顧及對方的生

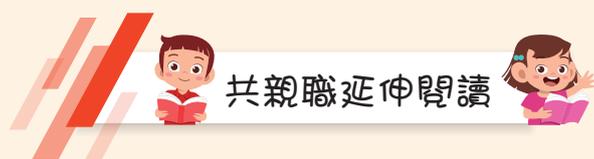
活、文化、教育、家庭等。如果只是感情依賴彼此，而不去包容、磨合兩個人的生活，這樣的愛情和婚姻也不切實際，很難成為現實生活中，融洽的長久伴侶。

如果雙方開始希望能夠進入婚姻，必定逐漸希望能夠得到承諾，同時也願意包容兩人間的差異，但仍有糾結和感覺不安，往往與生活習慣無關。這邊會建議進行婚前的伴侶諮商，以探索更深層的原因，因

為這樣的不安，伴侶之間透過自己的溝通必定難以化解，如果沒有經過訓練有素的伴侶諮商師協助，這的確是未來婚姻關係的未爆彈。

從伴侶諮商的角度而言，可以探索的是這個習慣的差異，會引起雙方感到恐懼的原因為何？例如女方會害怕自己不被在乎，在需要對方時，對方選擇應酬而不是陪伴自己，讓自己孤單，或是獨自面對與承擔共組家庭的壓力；而男方則

是擔心自己逐漸失去自我，感到被婚姻箝制困住，無法呼吸，擔心害怕被叮嚀、被嘮叨、被嫌棄或被瞧不起，最深的恐懼是自己的努力和在乎對方的心意，被對方全盤的否定，透過探索這些脆弱的感受，雙方才能夠體會到關係的可貴，包容彼此和自我改變才能夠自然而然、心甘情願的發生。



## 婚前準備 - 走入婚姻前

那拔國小退休校長／康麗娟

「從此，王子和公主就過著幸福美滿的生活。」這是每個人在踏入婚姻之前最大的夢想與願望，但事實是否就真會如此？當生活背景環境截然不同的兩個人，從相遇、認識、交往到要踏入結婚殿堂，總要經過很多的磨合。磁場不同絕對不會湊在一起，磁場相投就會越走越近，尤其熱戀初期看到的總是對方的好，即使發現彼此有很大的不一樣，也總是覺得能夠包容、配合，殊不知當兩個人一起生活了，那才真的是考驗的開始。如果有一方總是堅持要做自己，那這個婚姻恐怕就凶多吉少了。

《鱷魚愛上長頸鹿》四本一套的繪本，故事開始個子矮的鱷魚先生愛上了比他高243公分的長頸鹿小姐，就像每段童話故事的開端：戀愛的時候身高、學歷、家世背景都不是問題，別人異樣的眼光也阻擋不了，只要相愛就可以勝過一切。然而到了結婚以後問題一一浮現出來，這套書的第二本《搬過來，搬過去》，鱷魚邀請長頸鹿搬進她的家住：長頸鹿小姐住進矮許多的房子裡，不管走到哪裡都會撞到頭，她住得越來越不舒服。鱷魚先生不願意長頸鹿小姐不開心，於是他們決定搬到長頸鹿小姐

的家中，然而這間房子也出了很大很大的問題，一切都太高大，對鱷魚的日常生活造成很大的不方便。漸漸地，他們越來越不開心，還好，當他們躺在床上時他們會一樣高，彼此送給對方一個最甜美的笑容，也堅定他們的愛意。於是，他們開始尋求解決的辦法，他們重新燃起了希望並且同心協力，終於共同建造屬於「我們的家」。書中讓我們知道「并肩作戰」一起去面對並解決問題才是婚姻長久的經營方法。

「家是講情的地方，不是講理的地方」這是詩人余光中的婚姻之道。一個幸福的家庭需要靠雙方共同努力，在婚姻中委曲求全未必是最理想的方法。鱷魚先生和長頸鹿小姐讓我們知道「不一樣」是可以經過溝通、衝突、妥協、包容與合作，形成共識。理想與現實的落差是每對夫妻都會經歷到的，能調適過來的婚姻才可以繼續走下去。「彼此相戀」是多麼平常的事情，「讓愛繼續」才是一輩子的功課，如果總是堅持要過自己原本的生活模式，那這個人如果不是愛得不夠多，就是不適合走入婚姻。

# 不擅表達憋屈的先生—婚姻相處



案例：

國興不太擅長表達自己的想法或意見，但身為一個丈夫該盡的本分，都有做到，像是會固定把薪水拿回家讓家裡有足夠的金錢支付開銷，然後不會亂跑出去在外面亂來，也不會亂花錢或有不好的習慣，大家對國興的印象也是老實負責，而且平時也都聽老婆的話。

老婆卻因為國興不擅長表達自己意見，對他的生活各方面一直挑毛病，更是常常嫌棄他笨手笨腳，什麼都不會，因為老婆長期用這種語句跟不客氣的態度，現在連女兒也用相同態度對待爸爸，這讓國興覺得很受傷，覺得有損男性尊嚴。

國興畢竟在為這個家付出心血，努力支持這個家，但現在這個家讓人感到很挫折，每天回家都好有壓力，國興好想讓老婆女兒了解並且尊重自己。

## 專家小建議

上善心理治療所心理師·社工師／宋旻諳

夫妻關係的品質會直接影響各自的心理或生理健康，國興在家庭中得不到尊重或感謝，自己的付出被視為理所當然，不擅長的事情則被放大檢視，甚至是被輕蔑的嫌棄，所以很明顯的變得不快樂，甚至影響了自尊而感到苦惱。

當前這樣的關係下，通常會建議能說出自己的感受讓對方了解，是最好的溝通方向，然而在實際上，往往會得到反效果，有可能得不到安慰或態度的改善，反而是被視為「男人不該這樣計較」、「你很沒

用」、「原來你都在忍耐跟我算帳」之類的回應，造成更大的破壞，然而長期忍氣吞聲，國興在外遇到可以傾訴苦水的對象時，外遇變成是孤苦情感的出口，也不無可能，在表達與忍耐之間為難與糾結，才是最難的課題。

心理學家認為夫妻出現關係緊繃的原因來自於雙方情感的連結出現裂縫，造成安全感不足，而雙方使用的調適策略不同，某一方為了避免衝突與感受到負向的情緒，所以情緒表達程度低，常給人比較理性

與任務導向的感覺，但實際上內心也有生氣、害怕、傷心等反應，但表達出來卻造成另一半的情緒激動，會讓另一半覺得自己是不被理解、不被關心、不被重視，更嚴重地會認為自己是不被愛與在乎，通常案例中類似國興這樣不擅長表達自己的人，不只是較少表達脆弱的情緒，也會較少表達正向的情緒，長此以往緊繃的狀況會越來越嚴重、關係的衝突會變高、親密感也變低。

在這案例中，我會鼓勵國興思考過去自己是否因為過度

重視工作和生活事務的處理，有時候忽略老婆內在的感覺，若沒有頭緒，亦可直接關心或詢問老婆自己過去是否有忽略或有心結沒有解開，分享感謝、歉意並實際彌補修復關係，再來才是表達自己的挫折和需

求，雙方應能共同面對關係變化的事實，避免將較多改變的責任放在不擅表達自己的先生這方，或是認為表達困難的伴侶是問題的唯一根源。應該是把表達困難看成是先生的特質或造成關係問題的一部分，是

雙方需要合作解決的問題，同時表達含蓄並不等於無法表達或是表達缺乏，這樣的溝通開啟後，兩人間的情感才能夠逐漸流動，彼此從關係中再次得到安全感和親密感。



## 性別溝通的愛之語

下營國小退休校長／許玉蘭

相愛容易相處難，相戀到結婚，結婚之後的日常，夫妻良善的溝通成就了幸福的家庭。

國興的處境堪憐，長久下去，婚姻品質必致惡劣。維持婚姻品質兩人都有責任，幸福的婚姻需要雙方共同努力。聖經說：丈夫是妻子的頭（以弗所書五23），這話是個很好的提示，也就是說，國興是丈夫，可以起領頭作用，來改善夫妻的關係。雖然脾氣臭、罵人的是太太，不是國興；但導致太太情緒不好的是做丈夫的國興。基本上，國興無不良嗜好，對妻忠心，勤做家務，應該是一位理想的丈夫。但因為不擅溝通，不理解女人是用耳朵生活的，是用情緒思考的。男人有話要說出來，要多說好聽的、理解的、包容的話，讓家庭產生溫暖的氛圍，生活沒有理所當然，太太也是職業婦女，看起來也是個女強人，凡事求完美，當先生的可以多欣賞，多讚許，多支持，多表達愛意，讓太太樂於付出，也不至於常常口出惡言，讓自己活在痛苦中。

看到上述的案例，觸動我想推薦一本書《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》The five

love languages : how to express heratfelt commitment to your mate

作者：蓋瑞·巧門

譯者：王雲良

出版社：中國主日學協會

出版日期：1998/07/31

書中介紹在婚姻生活中，如何運用「愛的語言」，營造幸福的家庭。並透過實際的案例分享和習作演練，讓讀者試著操作，在生活實務中落實，是一本值得推薦的好書。而書中內容，不僅適用已婚者，在各種角色中都可以運用，畢竟人人都是因著「愛」才能快樂生活。書中介紹五種愛之語，只要實踐力行，會感受到生活起了良善的循環，關係更加和諧。

愛之語的內容包含了(一)肯定的言詞(二)精心的時刻(三)送禮物(四)服務的行動(五)身體的親密接觸。家人關係透過對「愛之語」的了解與學習，可時時做醒自己的行為，慢慢修復彼此的關係。

現在將自己對其核心價值，透過以「精心時刻」為主軸，一以貫之。為什麼呢？若時時

謹慎的說好話，每一句話都「好好說」，就如「金蘋果放在銀網子裡」精美無比。而「送禮物」是在適當的時機為對方送上精挑細選且送到心坎裡的禮物，有誰能不軟化的呢！在對方有需求時，立馬提供「積極的服務行動」誰能拒絕；身體的親密接觸是「人類的基因密碼」，有一學者提出「每天最少要給孩子四次的擁抱，才能存活」，真是警世之語；成熟的夫妻也會因身體的親密接觸而關係更親密，溝通更順暢。而這在在都是營造「精心的時刻」，甜蜜的負擔。「親愛的，我真的好愛你！」在落實「愛之語」後，夫妻之間的隔閡怨懟自然消弭於無形。

國興若能學習以「愛之語」的內容，以實際行動和太太相處，主動為家庭付出，讓自己在愛中生活而不懼怕，心情自然會輕鬆起來，因為喜樂的心乃是良藥。再者，太太能體諒國興為家庭生活的努力，學習檢討自己的言行，以營造溫馨的家庭氛圍，家庭自然和樂，女兒也會從中學會待人處事的方法。

「是一個上進，力學不倦的人。為什麼不想和國興談話呢？莫非覺得國興言語乏味？古人說，三日不讀書，言語無味，國興可以多看看書，這樣日常話題言之有物，太太若覺：聽君一席話，勝讀十年書，又怎不會留心聆聽呢？當然，這些都須假以時日，不是一蹴可及，國興可以嘗試去增進自己的內涵。太太無論怎樣，也不能恣意謾罵，她也有很多要改進的地方，因為基本的尊重沒有做到，很難稱上好太太，縱使再多的付出也要打折扣了。所以總要有一方覺醒，讓太太的好能力配合國興的好脾氣，彼此樂於溝通，家庭一定會興旺。」(這段可去除嗎？)

說到此，我有一則阿嬤古老的故事很值得現代版的太太參考。有一位男士，沒考上大學，父母就給他找了個老婆結婚了，結婚後就在

當地的小學教書。由於本身沒有經驗，所以不到一周就被學生轟下了台。回到家後，老婆為他擦了擦眼淚，安慰說，滿肚子的東西，有人倒得出來，有人倒不出來，沒必要為這個傷心，也許有更適合你的事情等著你去做。

後來，他外出打工，又被老闆轟了回來，因為動作太慢。這時老婆對他說，手腳總是有快有慢，別人已經幹很多年了，而你一直在唸書，怎麼快得了？他又做過很多工作，但無一例外，都半途而廢。然而，每次他沮喪回來時，他老婆總安慰他，從沒有抱怨。

三十多歲時，他憑著一點語言天賦，做了聾啞學校的輔導員。後來，他開辦了一家殘障學校。接著又在許多城市開辦了殘障人士用品連鎖店，此時他已經是一個擁有千萬資產的老闆了。

有一天，功成名就的他，問自己的老婆，當自己都覺得前途渺茫的時候，是什麼原因讓你對我那麼大的信心呢？她的回答樸素而簡單：「一塊地，不適合種麥子，可以試試種豆子；豆子也長不好的話，可以種瓜果；如果瓜果也不濟的話，撒上一些蕎麥，……，總有一天，地上的植物會開花結果，收穫千倍。因為一塊地，一定會有適合在它上面生長的種子，也終會有屬於它的一片收成。」

聽完老婆的話，他落淚了！他就像那一片耕耘好的沃土，等播種、收成，但久無成果，只有失望、落淚、等待！皇天終不負苦心人，一粒適合的種子落下，生機蓬勃！而在多次尋覓、等待機會的背後，是誰讓他燃起再走下去的信心？「太太無盡的愛與包容」是最大的支撐！

智者說「千年修得共枕眠」。天賜良緣，婚姻生活中雙方的努力與溝通都是必要的，但願天下眷屬都有好溝通，學習以「愛之語」的祕訣來經營自己的婚姻，迎來幸福的春天。