





# 性愛圓舞曲

——夫妻性生活

美麗趁著百貨公司周年慶，大大地血拚一番。到了晚餐時間乾脆買了兩個便當回家！

快餓昏的成家看到美麗手上的便當，不禁皺起眉頭：「嘍！又是便當，我們已經吃了一整個禮拜的外食了！」

「有得吃就不錯了，不然你自己煮呀！」原本心情愉快的美麗被潑了冷水，很不高興。成家看情形不對，趕緊拿起便當，轉頭到書房上網，留下美麗獨自一人。

飯後，洗過澡，美麗刻意換上一件新買的衣服，在成家面前晃了晃：「老公，你看我穿這件怎樣？」埋在電腦前的成家，頭也不抬地敷衍一句：「不錯啦！」美麗聽了，十分氣憤地脫下衣服睡覺去。

不知過了多久，成家忽然靠了過來，熱情地抱住她。美麗立刻用力地推開他：「今天你別想碰我！」

**現**代人常問人家：「性不性福呀？」可是卻不一定清楚什麼叫「性福」。而談到增進「性福」的秘訣時，大部分的人就只會聯想到壯陽、補陰，以及勤練房中術。

其實要有滿意的性生活，不只是「器官」和「動作」上的問題，還要具備正確的性觀念、完整的性知識、健全的性心理，以及夫妻間良好的感情，才能奏出令人滿意的性愛圓舞曲！

## 性就是「那回事」？

大多數人對性的看法都是受到傳播媒體和朋友聊天時的影響。可是，你有沒有仔細想過，自己到底對性認識多少？

基本上，我們對於「性」，應該要有下面五個基本的觀念：

(一)性是一種人類的本能，有性需求是健康的反應。

(二)性具有可以孕育下一代的自然功能。

(三)性是一種愛的表現方式，也是兩個人間最親密的接觸行為。



(四)男歡女愛是平等的，雙方都有要求「性福」的權利。

(五)性也需要適當的約束，並不是只要能滿足性需求，就可以隨心所欲，除了要兩情相願外，更不能因此而犯法或做出違背道德的行為。

針對以上所提五點，現在你可以一個個比對，並且想想看：

(一)我能大方地承認自己有性的需求嗎？

(二)我有家庭計畫嗎？

(三)我有藉著肢體語言向對方傳達我的真心愛意嗎？

(四)我有尊重對方的感覺嗎？還是只在乎自己能不能滿足？

(五)我能不能約束自己的性需求？能不能在婚後才要求性行為？





## 停下来，想一想：愛就要說出來

一起回答下面的問題，並且把答案告訴對方，好讓彼此能明白雙方的感受。

1. 我的伴侶最吸引我的外在美是？
2. 我的伴侶最吸引我的內在美是？
3. 當要在伴侶面前裸露自己，並且進行親密的肉體接觸時，你（妳）認為具備哪些條件才會讓對方覺得很溫馨而且很有安全感？

---

---

---

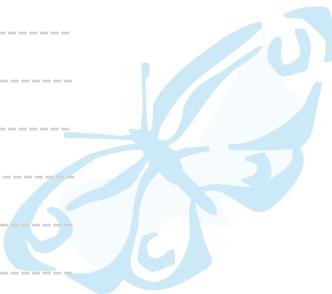
---

---

---

---

---



## 性愛大補帖

對性好奇、想多了解這方面的事情，是一般人都會有的心態。但是許多媒體卻抓住民眾這種好奇心，為了賺錢，提供許多誇大不實的訊息和報導，使得民眾受到錯誤的性知識導引，不但得到的是錯誤的觀念和訊息，還因此傷財又傷身。所以對於性知識的取得方式和管道是十分重要的，千萬不可以太輕忽！

那麼，所謂「基本的性知識」指的是什麼？

(一)認識性器官和它們的功能。

(二)認識做愛的步驟。

(三)認識避孕的方法。

(四)認識性功能失調時正確的求助方法。

能具備以上的這些常識，不僅可以區分男女在生理構造上的不同，同時更能按照對方的需要來愛他（她），也就能愛得自然、愛得健康，更愛得甜蜜囉！



## 性趣缺缺為哪椿？

夫妻的性生活並不一定是「激情」、「浪漫」。如果其中一方經常對性事感到厭惡或抗拒，就應該正視這個問題，透過誠懇的溝通來了解真正的原因。千萬不要因為羞於開口，而讓問題越來越嚴重。

基本上，出現性生活不愉快的主要現象，包括：

- (一) 對於性事感到乏味、倦怠。
- (二) 心情緊張，無法放鬆。
- (三) 對性行為感到厭惡、有罪惡感、產生恐懼。

雖然上面的幾點現象都可能造成性生活上的困擾，不過，來自另一半的溫柔、體貼是最好的解藥，藉著彼此的溝通、放慢腳步、設身處地為對方著想，往往就可以解除危機。如果上面的方法都行不通，就表示婚姻可能亮起紅燈，或是個人有較嚴重的心理問題，這時候就應該盡快尋求專業的諮詢服務，及早解決，以免拖得太久，最後無法挽救。



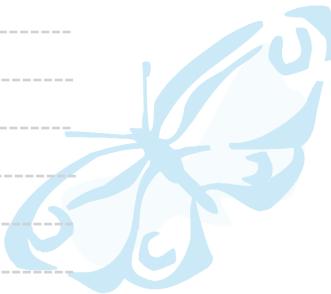


下來，想一想：

## 你（妳）滿意目前的性生活嗎？

和另一半一起回想平日在性生活上的對應情形，並且回答下列的問題，誠實地將答案告訴對方，或許可以幫你們找到問題的徵結以及改善的方法：

1. 讓我感到溫暖與甜蜜的肢體接觸有哪些？
2. 哪些肢體接觸會讓我感到不自在或不舒服？
3. 我覺得我們比較欠缺的肢體接觸有哪些？



## 床頭吵床尾和？

所謂「親密」，是指將自己最私密的性情或本性、想法和感受與另一個人分享。所以說「夫妻關係是所有人倫關係中最親密的關係」，一點也不錯。而性生活只是親密關係中的一項，如果夫妻時常惡言相向，就很難指望還能在床上「合作愉快」了！所以，要維持良好的性生活，就必須先要有良好的夫妻關係。

「性福」的秘訣，只靠動動腦是不夠的，還要加上用心體會、用愛實踐，才能營造健康的心理、美好的關係。「性福」是不會自動送上門來的，它是要透過知行合一，才能達成的！

記得，除了性行為外，平時伴侶間甜蜜的言語、一些親暱的小動作，都是可以滋潤、增長彼此的感情和關係。





# 分享分擔都是愛

## ——家務分工

吃过晚餐，成家在美麗臉頰上親吻一下：「謝謝老婆，晚餐真好吃！」隨即走到客廳，打開電視，坐了下來。

美麗收拾好桌面，把飯碗拿到廚房的水槽，連同剛才做菜時用過的鍋、罐等，刷洗乾淨。並且將垃圾分類、打包好。

走到客廳，看到地上到處都是小屑屑。於是美麗拿出吸塵器，客廳、書房、臥室一間間吸乾淨。等一切都告一個段落時，美麗不禁伸伸懶腰：「工作了一天，回來還要做這麼多事，真累！」

才想著，卻聽到成家在浴室裡喊她：「老婆，怎麼沒有乾淨的內衣褲？」

「糟了，陽台上曬得衣服還沒收，洗衣機裡頭也還有一堆衣服要洗！」美麗忍不住慌亂了起來。

## 家事，誰的事？

你有沒有想過，在現代社會中，家事是女人的事？是夫妻的事？還是全家的事？

到底家事包括哪些事情？結婚以前的家事與結婚後要做的家事有沒有明顯的差異？這些問題在婚前是不是可以先講清楚、分配好？不過，就算婚前雙方談得一清二楚，一旦結婚後，你認為就真的沒有問題了嗎？

家務分工是現代家庭的重要課題。傳統社會總認為家務事是女人家的事，男人不需要也沒必要分擔。可是，許多在職女性，往往結婚後發現處理家務的時間增加許多，反觀男生卻一點也沒有受到影響。為什麼會這樣呢？最主要還是受到傳統上「男主外，女主內」的觀念影響，更何況，現代女性比以前多了份主外的壓力喲！

## 分享家事，珍愛源頭

從一些生活的例子可以知道，如果女性在婚前可以和配偶針對家務分工做討論，或許就能避免婚後立刻陷入繁雜的生活壓力。



那麼，你知道你和另一半有哪些事情要討論嗎？

(一)家務事包括哪些事情？

(二)這些事情要做到什麼樣的情況才算「合格」呢？

(三)如果遇到家事與工作衝突時，該怎麼辦？彼此可以要求對方做哪些幫忙？

(四)還可以透過哪些方法，來解決家務事的問題？

(五)如果是和長輩同住，哪些家務事的分擔會引起他們的不悅？

婚前如果可以將上面的問題想清楚、溝通好，除了可以增進你對他（她）在家事上的看法、特長等面向的了解，相信對於婚後在家務問題的因應上，也會有很大的幫助。



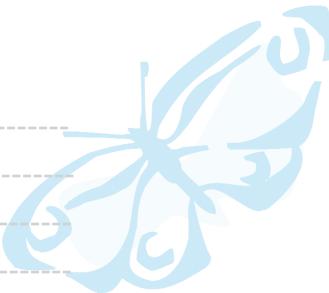


下來，想一想：

## 你（妳）能做個家庭好幫手嗎？

回答下面的問題，並且寫下來，再和另一半一起討論。

1. 回想一下，你在生活中做過哪些家事？或被分配固定做哪些家事？
2. 在做過的家事中，你最喜歡做哪一樣家事？為什麼？最喜不喜歡做哪一樣家事？為什麼？
3. 在這些做過的家事中，哪些是你最拿手？未來如果由你來負責這些家事可以嗎？
4. 在沒有做過的家事中，如果讓你選擇，你願意做哪些？那些是你極度排斥的？
5. 對於自己完全不想做的家事，你有什麼可以解決的方法？



例如：



●我做過的家事有：

●我最喜歡做的家事是：

●我喜歡做的這件  
家事原因是：

●我最不喜歡  
做的家事是：

●我最不喜歡做的這件  
家事原因是：



●哪些家事你最拿手？



●未來這些家事你如果  
天天做你會……？

分享分擔都是愛



## 家務處理有妙招

結婚後，家務的份量一定增加不少，絕對是需要你和配偶一起分擔的。而如果可以從小訓練小孩一起分擔家事，不但能讓孩子培養責任感、體諒父母的辛苦，同時透過一起做家事，更可以增進彼此的感情，營造家庭的向心力。

不過，除了適度、有計畫的分配家事外，當你和家人處裡家事時，千萬要謹守下面幾點原則：

**(一) 多讚美、少批評：**沒有人願意在辛苦做完事之後，還聽到你的抱怨或批評。只有得到更多的讚美和鼓勵，才能激發參與的意願與動力。

**(二) 細心教導、耐心等待：**當家人說「不會做」時，要盡最大的耐心，一步步教他，同時也不要期待對方能很快就達到目標，只要一次次都有進步就行了。

**(三) 多感激、少比較：**不論家事做得多寡、好壞，都要以感激的心，謝謝對方的幫忙。絕對不要一直和別人的家庭、別家的先生或小孩做比較，否則反而容易引起反彈和衝突，對家事的參



與產生反效果。

**(四)根據專長分擔家務：**每個人都有他對家事的專長和想法，以專長來分工，彼此才能勝任愉快。

**(五)多段式家事分工：**一件家事大家一起做可以增進全家的感情和溝通的機會；不過，先生洗衣、太太晾衣服、孩子收衣服的接力方式，可以減少做家事的時間，也有階段式的責任和成就感。





## 停下来，想一想：家事傳情意

仔細看看下面條列的家事項目，以打分數的方式標示出，你認為每一項工作代表對人家的關愛有幾分（以10分為滿分）。另外，也請你逐一寫出每件家事所代表的意義。然後再和你的另一半討論一下兩個人分數上的差異，並且分享各自的感受和看法。

例如：

家事內容	分數	代表意義
洗米、煮飯	_____	_____
碗筷的收持和清洗	_____	_____
倒垃圾	_____	_____
洗衣服、收摺衣服	_____	_____
家庭用品的維修	_____	_____
室內的清洗整潔	_____	_____
記帳、金錢管理	_____	_____
休閒規劃	_____	_____
指導子女課業	_____	_____
子女接送與生活照顧	_____	_____
親屬間的聯繫、應酬	_____	_____



## 愛家保全員

有時對於家務事的處理，你是不是也可以考慮一些替代措施，或是善用周邊資源以降低做家務的壓力。例如：

**(一)降低家事標準：**爲了一定標準的家事要求，將時間、體力都放在這上面，而忽略了家人的互動是不值得。要知道，在家庭中最重要的不是家事，而是家人感情的維繫。將重心放在家人上，把時間多用在彼此的互動上、降低家事的標準，才不會造成全家的壓力。

**(二)家事工作的簡化：**多利用家電或半成品來完成家事。例如：用吸塵器代替掃把，速度快又乾淨；用市面流行的拖地拖把取代傳統的趴在地上抹地……。此外，也不要太拘泥於表面的形式，好比有足夠的時間準備餐飯，就可以有3、4道菜，但時間不夠時，菜色豐富的燴飯或炒飯，既營養又省事。外出購物時，事前記下要買的東西，一次買齊，以減少外出耗費的時間及體力。

**(三)家事工作的取代：**在家庭中，父母的親情、夫妻的親密關係是不能被取代的。但許多家

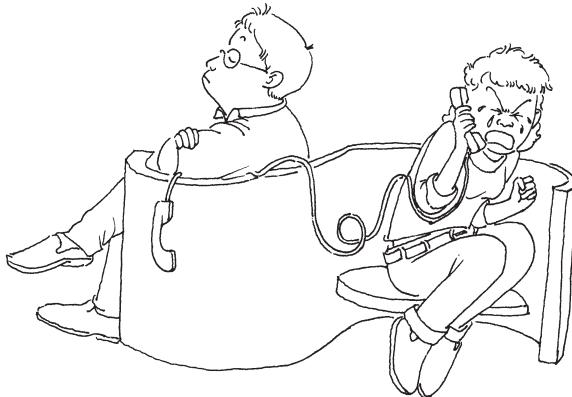


事的處理是可以被取代，例如清潔整理的工作，如果經濟允許的話，可以請外人或清潔公司代為打掃，減少因工作忙碌而無法兼顧的家事瑣務；也可以請外籍幫傭居家協助一般的家事，不過外籍幫傭附帶的一些問題則是需要預先考慮好的。

**(四) 多利用社會資源：**親戚、朋友、褓姆等都是可以協助的資源，假如彼此間有年齡相近的孩子，也可以建立良好的互動管道，彼此協商互相輪流照顧，讓各自家庭的夫妻有獨處的時間，不但可以在無顧慮下快速完成家務，也可以維繫較好的婚姻品質。此外，將子女暫時託放父母家中，讓他們有共處的機會，也可以增加祖孫間的互動和情感。

要記得，千萬不要因為家事而相互埋怨、引發爭執，甚至傷害感情。同時你也需因應家庭的成長和改變，適時調整做家事的步調與要求的標準。在不造成家人壓力的前提下處理家事的安排，才能讓全家從家事中相互學習與支持，讓每個家庭成員都能成為愛家保全員。✿





# 嬉笑怒罵皆學問

## ——溝通與衝突處理

美麗和男友成家已經交往了好一段時間，並且論及婚嫁了，但是兩人之間的感情卻時好時壞，常常為了一些小事起爭執。

美麗是個極度缺乏安全感的人，常會問成家到底愛不愛她。而成家則是個十分理性的人，覺得一句「我愛妳」又不能保證天長地久，因此不斷告訴美麗停止這種無聊遊戲。

一天，兩人在通電話時又因為「我愛妳」這句話而吵得不可開交，最後成家只好掛上電話來中止這場爭吵。美麗難過了一陣子，再撥電話過去時，不論是電話或手機，成家全都不接。傷心、忿怒的美麗，突然對兩人的情感有份無奈和疑慮……

## 感情上的迷思

兩性之間的衝突，許多時候是來自兩性在親密認定上的迷思，你（妳）是否也有以下的想法：

- 1.如果你愛我，就應該知道我的內心感覺或實際需要。
- 2.如果你愛我，就會凡事都讓我知道，不會有隱瞞。
- 3.如果你愛我，當我和別人衝突時，你就會站在我這邊。
- 4.如果我對你很重要，你就會記得我說過的話，在乎我的一切。
- 5.如果我不能為你排解所有苦惱，我就是個無能的人。
- 6.你的批評讓我覺得自己很差；但若是你讚美我或對我好，一定別有企圖。
- 7.因為愛你，所以我要盡量使你快樂、滿足你的需要，不能拒絕你的任何要求。
- 8.如果你有了重大決定，卻沒有讓我知道，那就表示你不尊重我。



9.如果你把時間都花在工作或朋友身上，表示我對你只是次要的。

10.你答應我的事卻沒有做到，這表示你不在乎我。

11.如果你愛我，就應該信任我，不能質疑或過問我的事。

想想看，你（妳）是否也有以上的迷思，並且成為溝通上的障礙。我們應該重新檢視對感情的預設方式，給彼此更寬廣、開放的溝通空間。

其實，你可以嘗試學習一些新的想法，試著從另一個角度和心態去看待事情：

1.我不去假設你能預先知道我的期望或需要，但是可以表達我的需求。

2.即使你有些事沒有對我傾訴，並不代表你不愛我或拒絕我。

3.當你立場和我不同時，不代表你不重視我，但我可以表達我的期待。

4.即使有時你忘記我說過的話，不代表你愛不愛我。

5.意見不同只是反映我們不同的背景與觀



點，沒有誰對誰錯。

6.我可以學習適度的表達而不批判；當觸動你的傷口時，我願意去傾聽與瞭解。

7.我願意學習用對彼此都好的方式來愛你，即使你覺得是負擔，但並不表示我就應該貶低自己。

8.愛對方的同時也要愛自己，用犧牲的方式來愛只會累積緊張與怨懟。

9.也許你因為擔心或其他原因，有些事沒讓我知道，但這跟尊不尊重沒有太大的關係。

10.你因為擔心而過問我的事情，我們可以討論減輕你的擔憂，並且無損於我們的關係。

11.彼此的感受和需求都同樣值得重視。



## 溝通有技巧

另外，要能了解男女之別以尋求適合的溝通方式。畢竟兩性的心理需求不同，例如：

**(一) 對存在意義的定義不同：**男人透過能力來詮釋自己存在的意義（追求地位的世界），而女人是透過感覺和關係品質來詮釋自己存在的意義（追求人際關係的世界）。

**(二) 壓力處理的方式不同：**男人喜歡獨自在「洞穴」裡解決問題並獲得抒解；女人習慣找信任的人，討論、分享感覺而獲得抒解。

**(三) 說話的方式和原因不同：**男人說話是為了傳播或收集資料；女人說話是來幫助思考或增加親密度。

所以我們常遇到當女人試著要談論自己的困擾時，卻往往因為男人不在乎的反應而不悅；當男人試著要幫助女人時，卻常常因為女人的挑剔和指責而生氣。

事實上，在感情的路上我們都需要：被愛、被信任、被關心、被接受、被瞭解、被感激、被尊重。開拓文教基金會在「婦女論壇」中曾提出



以下的表達藝術：

### (一)男人可以怎麼聽而不動怒

1. 三不政策：不否定感覺、不排斥問題、不急於給建議
2. 區分感覺與事實不同
3. 適時的情緒反映
4. 肢體的支持

### (二)怎麼說，男人比較會聽

1. 停頓
2. 做好傾聽準備
3. 延後分享
4. 堅持溝通
5. 多謝你的傾聽、很抱歉，要你聽這些話不容易、謝謝你幫我理清頭緒，我覺得好過多了……

也有學者提出面對溝通時可能出現的爭執，想一想這十二點原則在您的語言習慣中是否常出現，如果沒有，恭喜你離美滿婚姻旅途坦更近了，若是有常提醒自己謹記在心，可以讓生活中的吵架變得有意義，而且不會過度失控，不妨參考看看。



## 建設性吵架規則

(*Rules for Fair Fighting*)

1. 吵架時不使用暴力及威脅性言詞。
2. 吵架時不中傷對方，包括以「你(妳)」為開頭的句子。(例如：「你(妳)是白癡啊！」、「你(妳)無理取鬧」「你(妳)瘋了！」等。)
3. 不翻過去的舊帳，例如對方的情史或過去得罪我的事。
4. 將焦點集中在當下所爭執的議題。
5. 晚上10:00之後不要爭吵。
6. 若是其中有任何一位喝酒，絕不吵架。
7. 若是有任何一方發現吵架有升高的態勢，或是害怕自己會失去控制，可以提出「暫停」(time out)，讓吵架暫時停止。但是提出「暫停」的一方要在至少間隔三十分鐘以後，主動繼續溝通。
8. 不要互相指責對方的錯誤。
9. 吵架中，當任何一方感到有自我防衛的現象時，願意主動承認。(例：當一方開始噘嘴不說



話時，就有可能是自我防衛。)

10.如果有一方知道自己是錯了，要立即承認錯誤。

11.爭吵結束之後，雙方各自提出解決的方式，並且儘量達成共識。

12.爭吵結束之後，檢視一下是否任何一方有殘存的情緒或憤怒尚未紓解。若有，就情感受傷的部分與對方溝通，但不做人身攻擊。✿





## 停下来，想一想：控制脾氣協議書

夫妻難免會爭吵，可是當自己無法控制怒氣時，該怎麼辦？要如何讓事情不會愈發嚴重？

回答下面的問題，也可以提供給另一半做參考：

1. 想出十個可以控制自己情緒的方法，例如：深呼吸、親對方、擁抱對方、用冷水洗臉等。
2. 自己在生氣的時候，最受不了對方說什麼的話或是做怎樣的反應？
3. 告訴對方，哪一種生氣的理由和發洩的方式是自己所無法忍受的？







# 養子不教誰之過

——親職教育

「哇！」一陣急促的嬰兒哭聲震破深夜的寧靜，睡得正香的美麗，恍惚地推推身旁的成家：「喂，寶寶哭了，你去看看。」成家掙扎地爬起來，皺著眉頭：「哎！我已經起來四次了！」

隔天下班回家，成家問美麗：「我們公司下個月辦墾丁之旅，去不去？」美麗反問他一句：「那寶寶怎麼辦？」成家聽了頓時洩了氣，不再吭聲。一會兒，美麗將睡著的寶寶放回房間，來到客廳，電視上正在播放即將上映的電影廣告，看著看著，美麗哀怨地說：「老公，我們有多久沒去看電影了！」

兩人對視一眼，同聲感慨：「當初怎麼會想要生小孩……」

## 生兒育女大坦白

朋友，你要結婚了嗎？婚後妳會想要有小孩的生活？還是像許多頂克族（double income no kids）一樣，不要小孩，每天做自己想要做的事，過自己想要的生活？也許你目前還沒做出決定，就讓我們一起來思索這個問題吧！

生小孩是件大事，首先面臨的就是嬰兒出生後，家事誰做的問題。一個新生兒自哇哇落地開始，夫妻就要花許多時間、精力、精神和小嬰兒奮鬥，想想每天餵奶、換尿布、洗澡，還要不時處理孩子哭鬧、身體不適等問題。如果是雙薪家庭，那就更辛苦了，兩個人每天下班後拖著疲憊的身體，回到家中還得料理小baby餵奶、洗澡、換尿布等相關事情，有時半夜還要起床餵奶，想想連休息時間都不夠，遑論看電影、喝咖啡及出門旅遊了？

其次，孩子出生後，褓姆的托育、奶粉、尿布等費用，更為家庭增添許多負擔。每天辛苦忙碌的你，這時候的壓力就更大了。以前一人飽，全家飽，現在可不行，每天除了照顧自己，更要



照顧孩子的食、衣、住、行、育、樂，並且安排他未來的發展等。想到這些，自己就得更賣力工作，不敢怠慢，免得一不小心，被老闆炒魷魚，不是很慘嗎？再加上目前世界經濟不景氣，社會一片混亂，生活動盪不安，孩子的安全考量，還真是讓父母擔心一輩子呢！也難怪近幾年來，出生率逐年下降，的確有它的原因。





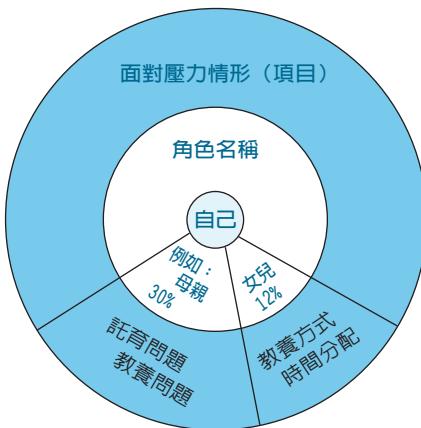
## 下來，想一想：角色清單

對於小孩的出生，第一個要面對的就是角色的扮演問題。試著回答下面的問題，並且和配偶分享感受。

1. 孩子出生後，你將扮演哪些角色？他們的排列順序是？

2. 承接上題，請將上述所扮演的角色依比重填入下面圓形圖的內圈中，並且將你認為該角色所要面對或承受的壓力填入外圈中。

例如：



除此之外，生育兒女的時機也是很重要的。想想孩子在您們身心狀況都準備好的情況下降臨，和在非預期的情況下到來是不同的。當夫妻雙方都將身體調適好，心理上也做了萬全準備，了解孩子出生後對家庭造成影響，到時自然而然會去處理和面對相關事情；倘若夫妻雙方在身心上都未能做好萬全準備，孩子出生後，必定手忙腳亂。有時因孩子身體狀況差，或夫妻關係未作適當調適，都將對家庭形成重大的衝擊。所以許多夫妻在孩子出生後，關係逐漸滑落，有的更因無法共度困境而離異呢！一個孩子影響如此，更遑論生兩個孩子。

當然，孩子除了會增加家庭許多負擔外，也會為家庭帶來許多歡笑和喜悅。想想每天工作忙碌後，回家看到孩子童稚的言語和表情，有時全家還可在床上嬉戲、打滾，夫妻、孩子共享快樂時光，是多麼美好的事啊！夫妻同心為孩子努力、共同分享孩子的世界，又何嘗不是一件幸福之事呢！所以，生孩子還是不錯的啦！

當然，有時來自長輩的壓力或「傳宗接代」



的傳統觀念，會左右您對生小孩的想法，只要想清楚，生與不生小孩都是不錯的選擇，重要的是您和另一半有沒有想仔細。下列表格也許可以幫助我們去思考要不要生小孩：

	優點	缺點
不生孩子		
生一個孩子		
生二個孩子		

## 原生家庭影響多

如何？決定要生小孩了嗎？其實生孩子除了受個人意願、外在環境的影響外，還受到個人成長經驗的影響，特別是原生家庭的影響。想想看，當你決定生或不生孩子時，是甚麼因素影響你做這個決定？那些因素和你的成長經驗有關嗎？其實成長經驗不但影響我們生或不生孩子，更影響我們教養小孩的方式。



回想看看，在成長過程中，有沒有讓你印象深刻的，有關父母教養方式的事？我們曾經看到或聽說，有人因為幼時未能和父母建立良好的親密關係，或在家庭中看不到親密關係的示範，以至於長大後不知道如何和異性或孩子建立親密關係；又比如原生家庭中的父母如果採用軍事化教育，兒女在待人處世上，自然學習到有條不紊，中規中矩，但碰到不按牌理出牌或處事沒有條理之人或事時，便無法忍受。

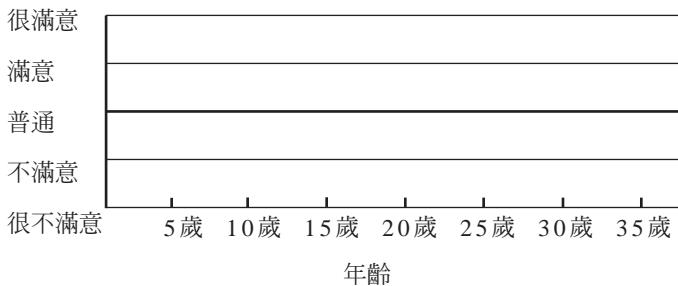
你要不要想想，父母是採何種方式教養您們？您的價值觀及一些生活習慣又是如何形成的？您的育兒觀又是如何？





## 下來，想一想：成長曲線圖

請照自己成長階段，回想與父母教養有關且印象深刻的事件或感受，依滿意程度登記在下表，再靜心思考，你從中發現了什麼？



## 育兒方式多，親子融洽最重要

也許此時，你正在思考孩子出生後的托育問題，是自己帶？請父母帶？還是找褓姆帶？無論你採何種方式，都將面臨一個問題：用何種方式教養小孩？民主方式？權威方式？還是……。許多夫妻初為人父母，會蒐集許多育兒秘方或請教專家，然而專家的話往往是普遍定律，無法適用每個家庭。所以教養方式得靠自己量身定做了。

教養的方法何其多，在嬰幼兒階段最重要的是給孩子充足的愛和安全感。一份來自父母穩定與豐富的愛，可以使孩子邁開大步向外探索，建立屬於自己的王國、結交相知相伴的朋友，並一步步地追求屬於自己的幸福。這不就是身為父母最樂於見到的嗎？因此，做父母的應當學習放輕鬆，聽聽孩子的聲音，陪著孩子一起成長，嘗試分享孩子成長歷程中的酸甜苦辣，才是人生最美麗的境界！

此外，要了解孩子和孩子互動。要知道每個孩子都有自己的特質，就像成人一樣，有屬於自己的個性和想法。在了解孩子特質後，亦要多了解自己，知道自己的行為模式、價值觀及能接受



孩子各種行為之極限，並嘗試在兩人特質和互動過程中，找出彼此之平衡點。其實，親子關係猶如雙人舞，唯有兩人相互了解、相互配合，才能跳出和諧、精采人的舞步！

## 夫妻關係最重要

以往的社會，夫妻角色強調「男主外，女主內」。然而隨著社會的轉變，現代夫妻強調的是彼此的合作和默契。儘管男性的手又大又粗，但卻溫暖有力，可以幫忙家裡拖地、為孩子洗澡等；女性雖然細心，但應主動邀請男性共同參與家事，並放心交託。唯有夫妻彼此信任、相互支持和協調，才是教養子女的最佳良方。所以有學者強調，高品質的婚姻關係是影響父母參與兒童教養工作最重要的因素，配偶的支持和協助更深深影響育兒的品質。

## 結語

孩子不能選擇父母，父母卻可以決定自己要成為甚麼類型的父母。夫妻之間若能彼此尊重、相互了解、疼惜對方，相信您們定能成為孩子眼中最棒的父母！





# 只羨鴛鴦不羨仙

——健康家庭

「阿芳，我和成家最近決定要結婚了，可是看到爸媽在一起一輩子，也沒什麼好的，倒是常為一點小事情就吵架，甚至有時還會動手呢。真很奇怪，當初他們不也是相愛才結婚的，怎麼會變成這樣？所以我常擔心，雖然現在和成家的感情很好，可是結婚後，將來會不會也變成我父母那樣？」美麗在電話中向好友傾訴內心的憂慮。

「對啊！有時常想結完婚後，不知道會發生甚麼事情？他會不會和婚前一樣疼我？公婆好不好相處？想到買菜、煮飯、洗衣服、曬衣服！天啊！這些事不會都要我來做吧？要生小孩嗎？生下來誰帶？還有買房子、車子，養小孩……生活中那麼多的開銷，想到還真的很害怕……」

**朋**友！你要結婚了嗎？在享受溫馨、浪漫、甜蜜的愛情果實之餘，你會有相同的擔心和煩惱嗎？一方面期待和所愛的人能共築愛巢，另一方面卻又覺得茫然和惶恐嗎？

其實沒那麼可怕啦！只要花一點功夫，幸福美滿的家庭就屬於你！只是，該怎麼做呢？

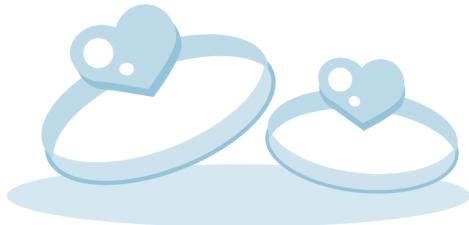
首先，一定要有信心能打造幸福美滿的家庭！假使沒有信心，很容易碰到困難就立刻被擊倒！所以要對自己有信心，相信自己一定有能力去實現夢想。也只有深具信心，碰到困難時，才會想盡辦法來解決。

其次，要對另一半有信心，相信對方一定會和你一起為家庭付出、努力，有了這樣的想法，你就不會疑神疑鬼，老是擔心另一半不忠或有其他企圖！別忘了！「懷疑是兩人關係的最大殺手」！所以當你對兩人的關係有信心時，相信遇到困難的時候，一定可以共同努力解決問題。

說到這裡，你或許覺得很抽象！舉例來說吧，有些人在談戀愛時甜甜蜜蜜，到了論及婚嫁時，面臨兩個家族之間對於婚事的安排與處理有



了衝突時，有些情侶會因為溝通能力不足，無法讓雙方家庭取得共識，甚至開始懷疑另一半對自己的感情。於是，就在信心不足、決心不夠的情況下，最後兩人只好走上分手之路。





## 停下来，想一想：信心指數

針對下列圖表中，試想自己可以經營幸福家庭、認為對方可以經營幸福家庭、對兩人關係等三個項目的信心指數有多少，以分數(1~10)標出。

	信心指數
自己可以經營 幸福家庭	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
對方可以經營 幸福家庭	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
兩人關係	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

標好了三個信心指數的分數後，仔細想想，你在這張圖表上，發現了什麼？



只羨鴛鴦不羨仙

如果你發現無論對自己、對另一半、對兩人的關係都有相當的信心，那麼要恭喜你們，好好加油並珍惜這份信心；假使在某些部分你可能會感到沒信心，甚至覺得無奈或無力感，這也是正常的，天底下本來就沒有任何人一開始就相互契合、毫無磨擦啊！反而可以藉這個機會和另一半討論那些信心不足的部分，看看是自己的期望太高？還是對自己或對方還不是很了解？又或者是在這方面還真的有問題？無論如何？唯有了解真正的原因，才能想出辦法解決。「羅馬不是一天造成的」，堅定、穩固的信心更不是一天形成的，所以不妨給自己、給對方一點時間，藉由不同的生活經歷，去反省、去了解、去累積「信心」。

接下來，讓我們來談談實際一點的問題，或許可以幫助你對自己的信心指數有進一步的了解。比如邀請你的另一半一起討論對未來家庭的看法，包括婚後財物的分配、如何孝順公婆、家事的分工、怎樣生兒育女、面對家庭危機及性生活如何調適等……，將這些項目製成一張表格，



一一填寫（如下表）。不僅可以讓你趁此了解另一半的想法，同時也可以看出，你所擔心的事，對對方來說，是不是也一樣困擾，還是對他來說，早就想出辦法了，根本不用煩惱。

生活規劃事項	我的想法	對方的想法
與長輩的相處方式	搬出去住	搬出去住
生育子女	順其自然	兩年後再說

其次，再針對這些共通點，又可以去討論要如何努力？

我們的相同點	我的努力	對方的努力
搬出去住	在夫家附近找房子，每周末都回去聯絡感情	私下跟長輩溝通，取得他們的同意和諒解



至於彼此相異或相衝突的地方該怎麼辦？那就更要好好地溝通，分享彼此的想法和感受：

相異點	我的看法 和理由	對方的看法 和理由	處理方式
生育子女	早點生，早些輕鬆	至少也要存些錢再生，才不會有太大的生活壓力	從養育等方面去衡量開銷，理出存錢計畫及托育方式等

當然，面對彼此不同的意見和想法，別寄望一次就可談清楚，不斷地討論和溝通，應該可以慢慢地和對方取得共識。所以當意見不同時，千萬別悶在心裡，那可是會生病的，況且對妳、對另一半都會造成傷害的。

看了上面的文字敘述和一些參考資料，妳是不是準備好了？也許你會覺得很難，怎麼可能達成？別急！幸福的追求是可以列入一生的計劃中。當然，健康幸福家庭也不是完美無缺、十全十美的，所以別給自己太大壓力，找出重點，「盡人事、聽天命」，幸福家庭終將屬於你！

