

## 絆腳石 VS 踏角石 -夫妻類型的助力與阻力

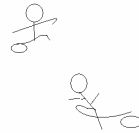
吳慈恩  
長榮大學諮商中心  
主任



## 強者之路

在弱者路上成為障礙的花崗岩大石，  
卻變成強者路上的一塊踏腳石。

---湯瑪士.卡萊爾



## 婚姻 - 一個複雜的系統

- 婚姻-是力量與脆弱的獨特組合，可以帶來極大的喜悅，也可以是至深痛苦的來源。
- 婚姻-不是一個孤立的系統。
- 情緒上的感受只是婚姻複雜性的一部份。



## 一份珍貴的誓約

- 「我將永遠愛他/她，珍惜他/她；從今天起，無論順境或逆境，無論富有或貧窮，無論疾病或健康，直到死才能使我們分離。」



## 一個真實的挑戰

- 現代人對婚姻是失望的—『合約婚姻』  
(劉墉—“我依然選擇了你”)
- 現代人對婚姻是衝突的—『親密VS自主』  
「當婚姻走到十字路口，你想到的是放棄或是持守？當婚姻遇見疾病、貧窮、困難，你看見的是希望還是灰暗？」



## 對婚姻，人們有

- 太多的憧憬、太少的準備
- 太多的猜疑、太少的學習
- 太多的失望、太少的勇氣
- 太多的索求、太少的承擔



### 許多因素影響著婚姻



### 為什麼有愛仍然不夠

- 愛是重要的，但只有愛並不足以維繫一個健康、有活力且幸福的婚姻關係。
- 溝通與衝突處理是維繫關係不可或缺的技巧
- 美國人在結婚時都宣稱彼此相愛，但離婚率仍維持在50%。
- 婚姻類型較傳統者，感到不幸福比例較其他類型夫妻高，但離婚可能性卻相對的低。

### 婚姻是什麼？

Carl Jung：婚姻是人際關係中最複雜的一種

1. 是一種男女關係—  
一男一女的結合  
是人際關係中之兩性親密關係
2. 是選擇性的契約關係—  
靠意願來決定，故較脆弱  
靠契約來鞏固，儀式具有意義
3. 具有長久，穩定關係發展的目標  
— 角色和功能的達成→ 夫與妻的角色功能  
— 家的建造之目標→ 子女的加入或其它
4. 是成人身份的獲得  
— 責任表現會被要求  
— 角色的擴展、社會角色的需求
5. 是不斷適應、協調、溝通的過程  
— 新的角色與生活適應  
— 面對差異，學習協調與溝通

### 基督教的婚姻觀

1. 人：二人→ 一男一女
2. 獨居不好：解決人類的寂寞
3. 離開：與原生家庭的分化
4. 連合：與配偶連結  
(身、心、靈、社會)
5. 成為一體：合一，性的滿足
6. 骨中之骨、肉中之肉：親密、不可分的關係
7. 成為幫助：互助互持
8. 赤身露體並不羞愧：真實之接納與表露
9. 神聖性的結合：受祝福與不可分之關係
10. 彼此相愛與順服的關係：象徵以基督為中心的基礎，包含捨身與忠誠的愛

## 十個婚姻「遇險信號」



婚姻紅燈亮起時：30~50%之夫妻需要專業性之協助，但礙於面子或自認無藥可救，而未尋求協助。

1. 不停地抬槓，而從未解決問題
2. 對婚姻感到失望：婚姻現狀和所預期的有相當大之落差
3. 感覺配偶對你的要求超過你所能或所願回報的
4. 跟配偶在一起時，不覺得愉快，討厭他/她

5. 時常單獨訪友與外出，以避免和配偶相處
6. 感覺寂寞、孤獨、或沮喪，驅使你頻繁地向別人訴說你的婚姻
7. 服用過多的安眠藥劑、鎮定劑或其他藥物，酗酒
8. 沒理由的長期疲倦
9. 荒廢性生活
10. 孩子老是不對勁、不斷惹麻煩

## 幸福與不幸福婚姻之差異研究

- 研究樣本：50州, USA；21, 501對夫妻
- 研究時間：1998~1999
- 研究工具：夫妻關係評量表
- 研究發現：5, 153雙方都覺幸福的夫妻  
5, 127雙方都覺不幸福的夫妻

## 夫妻關係的十大絆腳石

議題：	比例%
• 我們在平等分享領導權方面有問題	93
• 對方有時候太倔強頑固	87
• 有了小孩之後，我們的婚姻滿意度降低了	84
• 對方太負面或太多批評	83
• 我希望配偶有較多的時間或精力陪我從事休閒娛樂	82
• 我希望配偶能願意和我分享她/他的感受	82
• 當我們發生爭執時，最後我常覺得問題出在我身上	81
• 我會竭力避免與配偶起衝突	79
• 我們很難一起完成一項工作或計畫	79
• 我們之間的差異似乎從來沒有得到解決	78

## 區別幸福夫妻與不幸福夫妻的項目

- 分享溝通：在維持婚姻關係時所抱持的信念與態度
  - 彈性度：在必要時能改變與適應的能力
  - 夫妻親密度：夫妻雙方所經驗到的情感親近程度
  - 個性相容度：能與對方的個性相容之程度
  - 衝突解決：對解決關係中衝突的態度、感受和信念
- 其餘則為：性愛關係、休閒活動、親友關係、財務管理與宗教信仰。

## 幸福夫妻V.S不幸福夫妻

- 分享溝通/75%：11%
- 彈性度/75%：20%
- 夫妻親密度/91%：35%
- 個性相容度/63%：11%
- 衝突解決/87%：19%

## 幸福夫妻關係中的十大長處

議題：	幸福夫妻% 正向一致	不幸福夫妻% 正向一致
• 我很滿意我和配偶之間的談話方式	90	15
• 我們會很有創意地處理我們之間的差異	78	55
• 我們感覺彼此的關係很親密	98	27
• 配偶控制慾不強	78	20
• 我們討論問題時，配偶能瞭解我的意見和想法	87	19
• 配偶給我的關愛讓我十分滿足	72	28
• 我們在分開與相聚的時間上有好的平衡	71	17
• 配偶的親友很少干擾我們的關係	81	38
• 我們對如何花錢有一致的看法	89	41
• 我們滿意彼此表達宗教信仰與價值觀的方式	89	36

## 五種夫妻類型與其關係長處

- 活力型/衝突處理、分享溝通、性愛關係
- 和諧型/角色關係、分享溝通、衝突解決
- 傳統型/子女教養、親友關係、角色關係、  
宗教信仰
- 衝突型/73%曾考慮離婚
- 乏力型/69%對婚姻不滿意、90%曾考慮離  
婚

- 家庭幸福、夫妻恩愛是我們每個人對家庭生活的一種美好的嚮往。而事實上，日常生活中會有許許多多的“絆腳石”正在悄然無聲地影響著夫妻間的恩愛。
- 如果這些“絆腳石”沒有引起夫妻間足夠的重視，則會直接導致家庭生活的乏味及婚姻的破裂。有愛就有幸福，而愛的氛圍需要夫妻雙方共同去精心營造！

- 如何繞過形形色色的夫妻情感的“絆腳石”，使婚姻生活真正達到美滿呢？夫妻間應在互相喜愛的基礎上，互相認同、互相信任、互相尊重、互相理解、互相支持、互相關愛、互相幫助並站在對方的立場上思考、對待及解決問題，加強溝通、防微杜漸、以積極主動的態度看待矛盾，充分利用各種積極因素，去除消極因素，夫妻雙方還要多了解一些必備的性知識，從而提高性生活的質量。這樣，就一定能夠同舟共濟，共渡愛河到達家庭和睦、夫妻關係和諧的彼岸。

幸福的夫妻並非是無憂無慮的，他們都曾經歷一些建設性的改變、妥協與讓步，才使得夫妻彼此的需求可達到較為滿足的狀態。

幸福婚姻絕非偶然，總需靠夫妻雙方以成熟的心智及應變危機的能力，才能獲得。

古時耶和華向以色列顯現、說、我以永  
遠的愛、愛你、因此我以慈愛、吸引  
你。

[耶利米三十一章3節](#)

凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事  
忍耐、愛是永不止息。

[林前十三章7-8a](#)

