

# 結婚不必靠運氣

婚姻教育民眾自學手冊



國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心編撰  
教育部出版  
中華民國96年9月



## 導讀一聽聽另一種聲音…

想結婚似乎是人類的一種天性，畢竟誰不希望和相愛的人廝守一輩子？不希望找到失落的那一半，牢牢抓住自己的歸屬？

但是打從我們一腳踢開『姻緣天註定』的宿命觀，潘朵拉的盒子也彷彿被掀開了一般，婚姻問題沒完沒了地蹦了出來。

許多前輩告訴我們，回想決定結婚的那一刻，真是被愛沖昏了頭！「只要相愛，一切都沒問題」？「交往久了就該結婚」？許許多多未加思考的理所當然，卻常常出人意料之外。

原來，婚姻的地雷終究不是藏在擠牙膏、掀馬桶蓋……等瑣事之中，而是左右行為與思想的觀念。

我們對婚姻、對另一半的期待正確嗎？我們以為某些事可以睜隻眼、閉隻眼就輕忽掉了嗎？當我們猶疑「結婚等於犧牲個人發展？」、「同居就好，不必結婚？」、「結了婚自然就會做夫妻？」.....等迷思時，也許就可以打開耳朵，聽聽另一種聲音。也許換一種角度思考，會發現意想不到的收穫！



# 目 錄

導 讀.....	02
交往久了，就該結婚？.....	07
同居就好，何必結婚？.....	17
結婚以後，就不孤單？.....	27
結婚以後，個人、家庭難兼顧？.....	37
只要相愛，婚姻就不會有問題？.....	45
愛我，就該瞭解我？.....	53
夫妻間，不應該有秘密？.....	61
夫妻間的問題不應該讓外人知道？.....	71

生個小孩，可以解決婚姻的問題？.....81  
結了婚，自然就會作夫妻？.....91  
參考資料.....100





交往久了，  
就該結婚？

思



## 交往久了，就該結婚？

31歲的美玲擁有碩士學位，在外商工作，最近剛升任主管，位階和分屬不同部門的男朋友差不多，多年來兩個人在投資理財上經營得相當不錯。

美玲跟男友相戀八年，朋友們都在等待他們什麼時候修成正果。其實對於浪漫的婚禮，美玲已經在腦海中幻想了很多次，眼看三十歲的警報響了，明講暗示了很多次，男朋友卻一直不動如山，似乎沒有這個打算。

就在今天，兩個人難得一起吃頓燭光晚餐，男友卻突然抱著一捧99朵玫瑰的大花束，在餐廳裡下跪求婚。美玲雖然感動，卻不知怎麼猶豫了，面對期待已久的求婚，遲遲無法點頭答應。



## 交往久了就該結婚！？

一般交往多年的情侶如果不打算分手，往往會很有默契的將結婚視為時間問題，而不只是選項之一，似乎一切該考慮的都考慮過了，只等待何時跨過那道門檻。

有些交往時間長達五、六年以上的男女朋友，會抱怨生活好像越來越沒有交集、關係慢慢變淡，然而進一步詢問他們是否還會結婚？得到的答案很可能是：「會啊！因為已經很習慣對方了」，或是「我已經超過適婚年齡，如果不嫁給他，豈不是會嫁不出去？」

生活中的確有許多人奉時間之命結婚。有些人是在時間的自然發展下步上紅毯，也有不少人則是基於時間的壓力（比如年紀大了）。除了因為習慣、適婚年齡，還可能因為家長的催促，或是覺得「再這樣下去也不是辦法」、「不結婚幹嘛耽誤人家？！」而趕緊完成終生大事，甚至有人擔心，時間一久感情淡了容易生變，不如儘早結婚，以免夜長夢多！

## 平淡不是愛？

「交往久了容易分手」的說法在網路上盛傳，據說認識一年是最想結婚的時候，超過三年就結不成了。因為結婚需要衝動、需要傻勁，當時間拉長、感情降溫，個人的優點將會全部變成缺點。女人尤其畏懼進入婚姻後，就此踏上小媳婦、黃臉婆的不歸路，平平淡淡的感情無論如何都無法讓人對婚姻產生信心，因此更下不了決定。

曾有醫學從科學的角度研究「愛的感覺」：戀愛時人們的大腦會大量分泌某些激素，引發熱戀的感覺，甚至讓人做出很多不同平常、乃至瘋狂的衝動舉措，製造了許多浪漫，但是時間一長，激素的分泌量就會減緩，「澎湃的感覺」也就漸漸消失。

這似乎驗證了：為什麼大部份的戀人在交往一段時間後，都會漸漸變得「沒有感覺」，在一般情況下，「歸於平淡」似乎是很自然而然的事。

如此說來，「感覺消失」就代表「變心、不愛我」的說法，確實可能言過其實。婚姻專家對此進一步澄清，愛並不是一種感覺，感覺只是愛的一部分，

而不是全部。真正的愛情是，當好感和吸引力都喪失時，自己是否還願意和對方在一起。換句話說，愛情是超越衝動、好感和條件的。

## 長長久久的保證

心理學家史登伯格（Robert Sternberg）提出一個愛情理論，認為愛情裡面應該有三個基本元素：熱情、親密和承諾，只有完全俱備這三個元素，才能稱作完整的愛情，而且經過時間的醞釀，感情會越顯堅定。

熱情是指兩個人之間浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性等等，驅使著兩個人對彼此的需要與渴望。

親密是因著溝通、互動、心與心交流，彼此有深刻的認識而產生親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情，是維繫兩人關係的重要部分。

承諾則是開始決定愛一個人，和長期與對方相守的意願及決定，會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係。

這三個元素如果缺少其中一、兩項，兩人的感情都不會達到真正的圓熟。缺少熱情但有親密和承諾，兩人的感情會像親人一般；但缺少親密時，則會成為迷戀、愚昧或空洞的愛。國外研究也發現，只有親密和承諾可以預測兩人關係是否能夠維持穩定和長久。

所以擔心感覺褪去，愛人就會離開的男女，如果不是出於胡思亂想，也許表示兩人的關係已經出現問題，若是想用婚約套牢情人，不如好好檢視兩人關係，並學習該如何經營。

## 我們真的互相了解嗎？

結婚或許是愛情長跑後最理所當然的結果，但現實生活證明，細熬慢燉的愛情不一定保證婚姻天長地久。若問離婚的原因是什麼，其實和一般人相比並沒有什麼兩樣。說也奇怪，不過事實的確如此，交往時間的長短和互相瞭解的程度不一定成正比，尤其從雙方是否適合結婚的角度來看。

婚姻雖然看起來是兩個人的事，但是要考慮的常常超乎婚前想像，在結婚之前，至少應該從三大方面檢視一番：

## 外在因素

結婚需要經濟基礎，更何況婚後可能有新成員加入。兩個人目前的經濟狀況如何，工作與收入是不是可以應付日後所需，都需要瞭解清楚並好好規劃。

婚姻大事關係著兩個家族的結合，因此家人是否贊成事關重大。假使出現不認同的聲音，應該仔細想想那些聲音是否值得注意，因為即使交往時間再久，外在影響還是會讓兩個人的結合歷經考驗。

## 協調因素

從交往到結婚，兩個人之間也許仍然存在有很多未解的難題，比方說：工作地點南北相隔，卻又無法妥協；彼此對於財務觀念、價值觀念不能互相配合；受不了對方的某些壞習慣或小細節等等。很多情侶甚至對彼此的認識只限於約會時的接觸，沒有深入瞭解對方的背景、真正的心意，如此也很難締造美滿的婚姻。

有些情侶在愛情的路上分分合合，時而意見不合，時而有第三者介入，總是不斷交替著衝突與冷戰，卻因為財產無法分清楚等因素，而使兩個人最後還是選擇在一起。如果沒有解決這些問題，彼此也會一直擔心不定時炸彈何時爆發。

## 個人因素

結婚是一個很大的承諾，面對這樣重要的決定，不可以不想清楚。

「我真的是因為很愛他才與他結婚嗎？」「自己與上一段藕斷絲連的感情會不會影響現在的關係？」「以前的感情經驗會不會成為婚姻中的陰影？」有個女星說她還不結婚的理由，居然是擔心婚後兩個人必須朝夕相處，因為她不敢在先生面前卸妝。如果自己對婚姻的信心不夠，無法坦然面對婚後的生活，那是出於自己還沒準備好的關係。

## 愛是持續努力

《落跑新娘》這部電影裡，女主角總是在進入禮堂的前一刻，突然心生恐懼，然後在錯愕的新郎與眾賓客面前，慌亂的奮力逃開。

簡簡單單一句「我願意」，承諾的是一輩子；許多人似乎唯有走到婚姻大門前，才會猛然清醒，急急檢視每一個攸關未來的細節，頭腦裡千頭萬緒，而過去因為愛不願計較的重要細節，在此刻急速放大。

正因為「結婚是追求比交往時更幸福的生活」，所以更應該正視所有問題、取得共識、做好解決計畫，讓自己篤定的說：「我已經準備好了！」才有能力對深愛的人承諾，無論遭遇什麼，都要一生愛他、尊重他、忠於他、珍惜他，誓言之戒也才散發出可貴的價值。

「年紀到了」、「交往這麼久了」都不算是結婚的好理由，長時間的交往後選擇結婚，是雙方準備好為幸福共同努力的另一個開始，它證明了兩人曾經一起付出和努力，但不代表已經換得了幸福婚姻保證卡。因為愛情需要兩個人不斷的努力與加溫，婚後的經營才是美好關係最重要的課題。

維持好感情就像老師傅的陳年湯頭，無法單靠一人照料，必須共同協力隨時添加美食維持湯頭香醇、加添柴火保持溫熱，讓愛的湯頭隨著時間越熬越美味香濃。





何必結婚？

同居就好，

思

2

迷途



## 同居就好，何必結婚？

建民和曉詩交往了半年多，有一天建民提出同居的想法，讓曉詩錯愕了半晌，她支支吾吾地回答：「這樣好嗎？我們還沒結婚就住在一起，會不會被人家說閒話啊？」建民毫不遲疑地說：「管別人怎麼想，那是他家的事，重要的是我們相愛啊！而且我們兩個住在一起的話，不但節省了許多房租、電話費、生活費等等，也不用老是為了約會地點傷腦筋，這樣不是很好嗎？」

曉詩心裡總覺得這個決定好像哪裡不對勁而猶豫著，建民就繼續說：「曉詩，如果我們相愛，將來終究也是會結婚啊！現在先住在一起，可以當作是試婚，看看我們彼此的生活習慣究竟合不合適？同居和結婚，只不過是一張紙的差別而已嘛！我們先住在一起適應看看，就可以避免以後結了婚、又離婚的結果，你說對不對？」

## 爲了試婚，何妨同居？

現代人的觀念和從前相較實在不可同日而語，在許多社會環境因素的推波助瀾下，人們的思想有了極大的改變，像教育程度提高、女性就業比例增加、個人意識抬頭、避孕技術精良、離婚率大幅提升.....等，都讓許多人對婚姻有了不同的看法，認為：婚姻已經不再是未婚男女唯一的選擇。

許多人對同居抱著高度想像，以「購買前先試用」的心態，期待在同居生活裡享受婚姻生活的好處。他們認為，同居生活只不過是婚姻生活的翻版，況且多數同居者也不排斥將「結婚」列為往後目標，而同居生活就是藉以認識對方、相互適應的「婚前」過程，甚至可以期待同居生活讓沒有婚姻關係的兩個人共同學習婚姻生活，藉著雙方的相處情況，來決定是否和對方結婚。

但是同居生活真的等於婚姻生活，可以藉此衡量未來嗎？

## 同居與婚姻不同

同居生活和婚姻生活的確有部份雷同，它讓相戀的兩個人得以嘗試婚後的個人習慣磨合，但是在實際的生活管理上，例如：財務管理、家事分工等等，仍然存在相異之處，社交網也可能比一般夫妻封閉許多。

同居時，兩人對於彼此的關係與日常生活中權利義務的認定，難免會陷入未來要「結婚」或「分手」的矛盾之中，例如：購買家具時應該由誰付錢？未來如果分手，誰可以拿走那件共有的物品？這種心態就和真正的夫妻很不相同。

國外研究指出，同居時雙方的個人財務往往是獨立的，以避免關係破裂時發生「分家」的麻煩。所以在婚姻中，金錢是「聯合、合作、含糊的」，但對於同居者而言，金錢卻是「分別、個人、可計算的」；也就是說，真正的夫妻會有財務上的共同目標，像是為了買一個屬於自己的家而共同努力，但是同居的兩個人卻比較少有這樣的經驗。

此外，由於同居關係缺乏法律的實質保障，彼此也沒有對未來許下承諾，

因此同居被視為「暫時的、非永久的、社會不支持的」，當兩人分手時，彼此除了必須撫養共有的孩子之外，誰也沒有權利要求另一半做些什麼。

## 男人不瞭解的同居壓力

在華人社會裡，「婚姻不只是婚姻」，而是兩個家族的結合，代表姻親關係對於婚姻生活的重要性。這個綿密而不可小覷的親友互動網絡，在同居生活中卻比較不容易建立起來，甚至還可能成為同居男女的無形壓力。

這可能是因為大多數的長輩在長期的傳統禮教影響下，認為婚前性行為是不對的，導致同居男女不但要面對父母的壓力，更可能必須承受來自親友、鄰里間強大的批判眼光。有些正在同居的人為了避免輿論壓力，就隱瞞同居事實，只跟某些年齡相近的密友或同樣也在同居的友人，分享同居生活的酸甜苦辣。

不過同居男女如何面對從小生長的家庭，可能會因民風而有所不同。以國內研究為例：長輩對於子女同居的態度是對兒子放縱、對女兒嚴厲，性別差異很顯著。男性通常會告訴家人自己與女友同居的事實，因為父母不會反對或施壓，甚至還會給予他們經濟上的援助；但女性對於同居事實卻會刻意隱瞞，她

必須有一些因應策略，例如不讓同居男友幫她接聽電話，或者也可能與家人疏遠，例如避免父母來訪。

可以說，男人與女人對於同居生活必須運用相當不同的適應模式，男性的思考邏輯，是無法完全複製到女性身上的。當女方面臨抉擇時，這很可能也是她必須面臨的另一層壓力。

## 「試」不出美滿婚姻

許多選擇同居生活的人，最初是抱著「早晚都要結婚，先住在一起又何妨」的心態，但事實上同居生活充滿了許多不穩定的變數，雙方最後不一定會走入婚姻。國外研究便發現：在同居者中，並不是所有人都長期維持固定伴侶，有些人是一個接一個地不停變換；對象固定且同居關係在三年內的女性，也僅有半數會與同居人結婚；而同居時間越長，越不容易結婚。

另有不少同居者認為，同居是一種「試婚」，對於日後的婚姻幸福有幫助，是未來婚姻品質的試金石。只是根據國外的實證研究發現，婚前先同居的夫妻在婚後頭幾年，反而是離婚的高危險群。

學者指出，同居行為使兩人的未來長期處於不確定的狀態中，因此即使日後結婚，也可能會使雙方對婚姻的付出較少，遇到挫折或衝突時，傾向於採取離婚的方式處理。

其他相關研究結果還發現，婚前同居的夫妻出現以下狀況的比例偏高，如：婚姻品質較低、婚姻較不穩定、對婚姻的滿意度較低，雙方共處的時間比較少，也比較不會去支持另一半，婚姻問題、衝突不但比較多，解決問題的態度也比較負面，對婚姻的堅持比較低……等。許多國家的研究都指出，婚前同居的婚姻壽命，比婚前未同居的婚姻短。

## 態度影響關係

如果同居時已經度過了彼此適應、個性磨合的過程，為什麼同居生活會不如預期，無法提昇婚後的穩定與幸福呢？

有學者專家認為，選擇同居生活的人，可能是較為強調個人主義的一群，他們可能傾向於表現出年輕、自由、選擇，以及接納改變的開放態度，具有社交生活獨立、經濟獨立、反對忠貞概念、不尋求永恆或互賴等等的特質，因此對於婚姻承諾的價值比較淡薄。

不過也有學者提出相反的觀點，認為現今同居現象普遍，同居者的人格特質和婚姻的穩定性已經不太相關。但重要的是，突破傳統規範、強調個人主義.....之類的動機及人格特質，的確是影響婚姻穩定的負面因素。

天下沒有天衣無縫的完美組合，「合則聚，不合則散」的觀念顯然就不會是維繫長久關係的辦法，但婚姻關係中的承諾，卻可以成為夫妻堅持經營關係的支撐力量，當然，前提必須是慎選伴侶。

同居的確可以規避承諾與責任，在當下享盡了婚姻生活中的權利和快樂的一面，但及時行樂、好聚好散的生活態度建立不起穩固的家庭，也就是成就感、滿足感和歸屬感的來源，它需要的是慎重與堅持，以及互相調整、忍耐和包容。

生活是一種選擇，在選擇之前，好好思考選擇背後的動機與目的，包括自己與對方的，才不致搞錯方向，或一個人承受負面的後果。如果同居的目的是提高完美婚姻的可能性，恐怕目前的研究成果要使所有意圖「試婚」的人大大失望，在決定之前，應該再多想一想，「這，真的是我想要的嗎」？



*MEMO*





結婚後就不孤單？

迷

思





## 結婚後就不孤單？

治傑是一位剛出社會的上班族，工作不久，就收到同事、同學們一一寄來的紅色炸彈，看著婚筵上的新人，治傑總會羨慕他們覓得人生伴侶，心想自己也應該好好找個伴。

透過聯誼活動，治傑遇到了宜紋，幾次約會後他們陷入熱戀，進而結婚，開始兩個人的婚姻生活。當生活回復平常，生活的壓力讓工作量增加後，兩個人不分早晚，各自忙著自己的事，新婚的熱情漸漸冷卻，兩人漸漸的沒有了交集。

今天宜紋跟同事一起出去應酬，又是治傑獨自在家的夜晚，以前單身時候的那種感覺又重新湧上心頭，治傑問自己：「我不是結婚了嗎？為什麼還會這樣呢？」

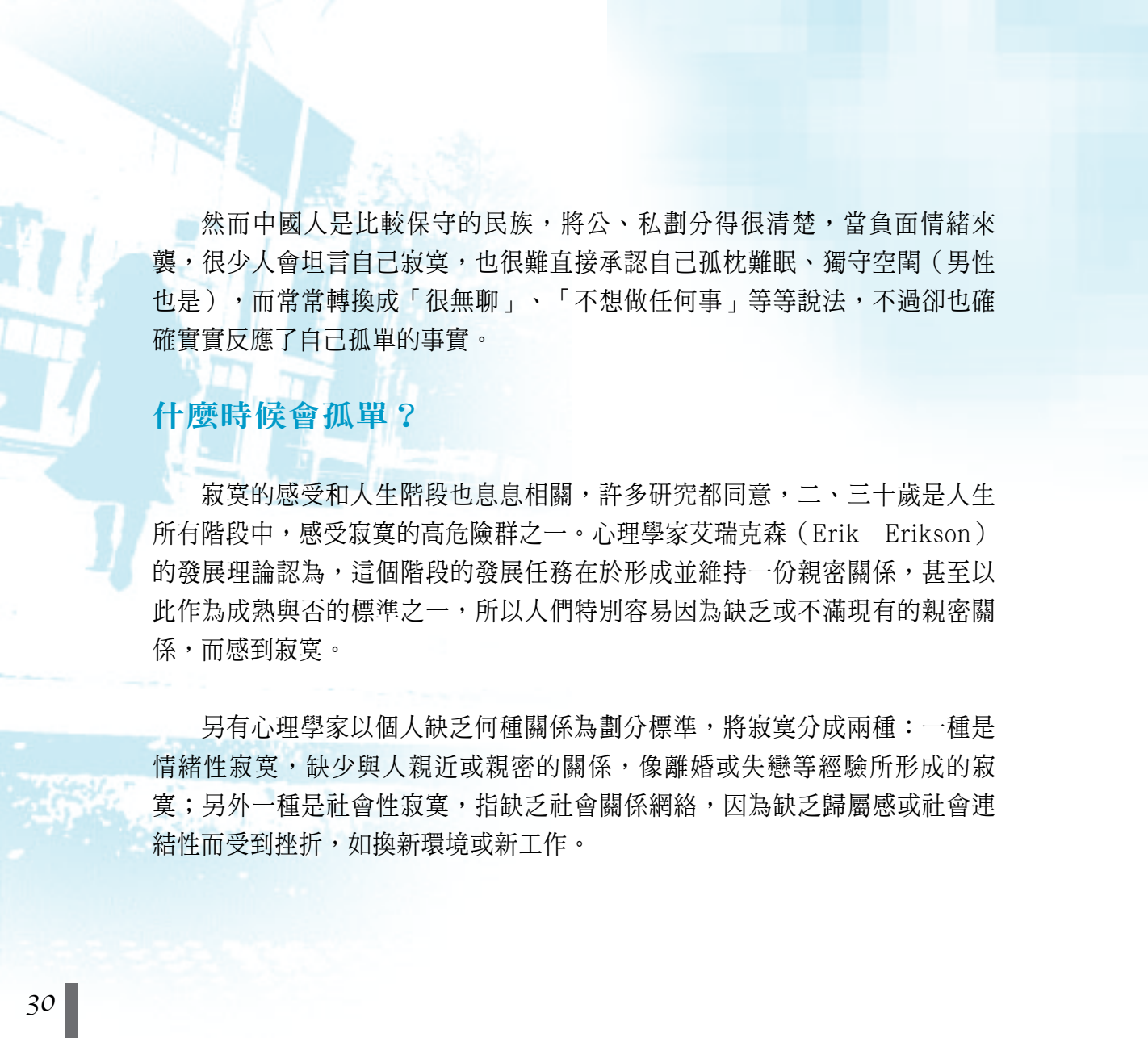
## 孤單寂寞的感覺

現代人似乎很容易覺得孤單，夜深人靜的時候，或在喧鬧場合裡驀然回首，總覺得有些少了什麼的感覺。根據遠見雜誌2006年針對台北縣市、台中縣市、高雄縣市等主要都會區年滿20歲以上居民進行的調查發現，12.3%的民眾常有空虛寂寞感。這麼多人感覺到寂寞孤單，那是什麼樣的感覺？

對於孤單，一般人聯想到的是形單影隻的畫面，也許是一隻小狗在夕陽下蹣跚獨行，或在深夜裡一個疲憊身影從路燈下徐徐走過。經由話語、圖像、聲音等等元素的刺激，我們在很多情境下會感覺到這樣的心情。

辭典中對寂寞的解釋是這樣的：「寂寞」為「孤單空虛」，孤單是「隻身而無依靠」；牛津字典中寂寞是「因為缺乏友伴、支持、友誼而難過或憂傷」，孤單是「缺乏友伴與獨自一人的狀態」。也許其中一個描述，你曾經經歷過。

寂寞是當你孤單時，會感受到的一種主觀而負向的情緒。正如電影台詞說：「你是否也覺得孤單寂寞，覺得冷呢？」這些抽象的情緒會讓人不自覺的反映在具體事物上，直接或間接的加強了自己的感受。



然而中國人是比較保守的民族，將公、私劃分得很清楚，當負面情緒來襲，很少人會坦言自己寂寞，也很難直接承認自己孤枕難眠、獨守空閨（男性也是），而常常轉換成「很無聊」、「不想做任何事」等等說法，不過卻也確確實實反應了自己孤單的事實。

## 什麼時候會孤單？

寂寞的感受和人生階段也息息相關，許多研究都同意，二、三十歲是人生所有階段中，感受寂寞的高危險群之一。心理學家艾瑞克森（Erik Erikson）的發展理論認為，這個階段的發展任務在於形成並維持一份親密關係，甚至以此作為成熟與否的標準之一，所以人們特別容易因為缺乏或不滿現有的親密關係，而感到寂寞。

另有心理學家以個人缺乏何種關係為劃分標準，將寂寞分成兩種：一種是情緒性寂寞，缺少與人親近或親密的關係，像離婚或失戀等經驗所形成的寂寞；另外一種是社會性寂寞，指缺乏社會關係網絡，因為缺乏歸屬感或社會連結性而受到挫折，如換新環境或新工作。


舉凡剛出社會的新鮮人，因為初入社會的壓力而感到孤立無援，於是產生落單感；或是看到自己的朋友、同事相繼結婚，感受到沒有伴侶相陪的孤單；抑或在追求人生目標的道路上獲得了成功，但成功的喜悅卻沒有人可以分享……，這是一個人在面對只有自己一個人的環境、遭遇下，很容易產生的感覺。

## 我真的孤單嗎？

然而有時候感受到寂寞而乏力，未必全然是肇因於孤單，也許是反映自己遇到了某些問題，像工作不順利、經濟困頓等等。

例如有些未婚男女遇到人生挫折時，會特別想結婚。他們可能是找不到人生目標、工作受挫、受到旁人的冷嘲熱諷……等，種種挫折都容易讓人心灰意懶、煩躁不安，甚至想放棄或逃避，重新為自己找個溫暖的家。

這種心態有時候是不自覺的，所以在交友、婚前需要充分瞭解自己內心的真實狀態，進而解決自己的問題，才能使自己與伴侶的相處更完滿順利。很多時候結婚未必等於不再孤單，因為兩個人都各自擁有待解的難題。



當我們感覺孤單，應該去找願意幫助我們的人。因為和我們有婚姻承諾的伴侶，並不是寂寞時候湊合著用的東西，而是相互照顧到老的人生伙伴，他們會受到我們的情緒影響而起起伏伏，若是一昧的發洩情緒，總會讓相伴的路走得坎坷。

## 享受孤單

除了多胞胎以外，每個人來到世界時都是自己一個人。也許有人認為生命的本質就是孤單的，追求自己生命的意義似乎才是人生中最重要的一部分。如果一個人也可以過得很幸福、很快樂，那孤單也沒有什麼不好。

即使是相戀或相伴已久的兩個人，也必須保有自己的個人空間，過度緊緊相連容易讓人喘不過氣來。有時候身邊有伴反而會羨慕單身的自由，這好像說明人們總是對現狀不滿，一直渴想自己所欠缺的，但是這也代表，其實這是每個人內心同時渴望的兩種需求。

所以假使你是單身，大可用力過自己的生活，追求自己想要的目標，讓生活充滿意義；有伴的人即使落單了，也可以趁機放鬆或自我整理思緒，不自怨




自艾的人總是可以更享受「屬於自己」的空檔、更滿足下次的相聚。對於每個人來說，享受孤單不是悲哀的事，而是人生的一部份。

## 男女有別，各自寂寞

根據遠見雜誌調查發現，男性遠比女性容易感覺寂寞。台灣北、中、南三大都會區中，約有14.8%的男性時常感到寂寞，而女性只有9.8%。這樣的結果或許和男性從小被教育「男兒有淚不輕彈」、必須勇敢面對挑戰等等觀念，造成男性過度自我壓抑情緒有關。男人總是承受社會給予的角色期望，必須獨立、擔當責任，形成封閉的情緒狀態，但自己仍渴望得到親密感，在進退維谷下感到寂寞。

性學專家海蒂（Shere Hite）則認為，交往中的女方往往為感情與關係的延續，負擔了較多的責任，她撫慰另一半的情緒、提供支持，卻不易得到對等的回應，因而比較感到寂寞。

男女兩性對於寂寞的感受不一樣，但未必代表深宮中的一定是怨女，也有換過來的時候。相伴是兩個人的事，就像行星和衛星，靠著兩個人之間的引力



在運轉，然而人與人之間總是存在個體間的差異，假使你的伴侶跟你感受情緒的知覺不一樣，或是對於事業、愛情等等的順位前後有別，兩個人若是沒有進一步溝通，確實瞭解彼此的情緒，任憑你慨嘆萬千也於事無補。

## 錯誤的期待是婚後的包袱

有一首歌是這樣唱的：「一個人寂寞，兩個人寂寞，可能我，我不知道擁有什麼，而我又缺少什麼……，」幾句話道出很多人擁有伴侶之餘，仍然感到不滿足、感到寂寞的心情寫照。但是為什麼這些人在結婚以後，還是會出現寂寞的感覺呢？

有專家認為，許多人以為結婚以後，對方可以滿足自己的許多需求，不只是經濟、物質上的，還希望補足自己心理與個性上的不足。很多在婚姻中感到不快樂的人，都是抱著錯誤的期望進入婚姻，對婚姻有著虛幻的憧憬，當然結婚以後就會大失所望，追根究柢，這些都是自己心態上的問題。

將要結婚的人總有很多期待，期待結婚後可以有更多時間相處、不再會有

寂寞感.....。這些期待是想從婚姻當中獲得歸屬感、親密感、依附感、安全感，或是在經濟面、社會面獲得支持？假若把婚姻當作滿足自己某部分慾望的手段，勢必會在無法達到目的的時候，產生相對的負面感受。越期待以婚姻解決自己的寂寞，也許婚後越容易感到寂寞。

一個人在婚前對婚姻抱持怎樣的看法，婚後就對自己的感受產生了影響，尤其在衡量婚姻是否滿足期望的時候，影響越明顯。就實際層面來看，結婚確實讓兩個人不再落單，但是雙方卻未必真的因此獲得滿足。

每個人都應該嘗試瞭解自己對於婚姻的真实期待，而與另一半溝通協調，同時讓自己和對方明白寂寞的原因，然後對症下藥。在洞房花燭夜掀起神秘的紅頭巾之前，把自己為何結婚的理由想得更清楚一點、更務實一點，婚後兩人關係的負擔，就可以更少一點，生活也更幸福一點。



犧牲個人發展？  
結婚等於

思

4

迷





## 結婚等於犧牲個人發展？

大鵬與莉香在美留學時認識、結婚，之後一同回國就業，生下第一胎時，大鵬剛好爭取到再度赴美進修的機會，莉香為了兼顧工作與小孩，希望大鵬可以放棄進修機會，共同分擔照顧孩子的責任，但大鵬卻認為莉香不懂他的志向，還自比為大鵬鳥，婆家也認為阻止大鵬出國進修等於放棄未來升遷的機會，逼得莉香最後也只好讓步。

## 男女愛家，方法有別

結婚、擁有美滿生活是一般人期望達到的目標，但是結婚之後，男女雙方卻常常有種被綁住的感覺。

教育水準提高提昇了兩性各方面的能力，雙薪家庭因而成為社會的主流。不論工作是為了增加家庭收入或追求自我實現，相較於男主外女主內的傳統角色，現代夫妻的角色更加多元，在家庭與個人理想之間也出現相互拉扯的情況。

夫妻同時兼負工作與家庭的雙重壓力，身心容易受到負面影響，因此，以家庭為重放棄個人追求，常常是不得不為的一種選擇，而放棄的一方多是女性。

內政部在2002年調查婦女生活狀況的結果指出：台灣15-64歲的職業婦女達半數以上，占51.3%，無工作的婦女占48.7%；沒有工作的原因主要以「在學、進修中」或「照顧小孩」最多，各占27.9%及26.0%。雖然女性進入職

場的比例較以前增加，但孩子出生之後，將會影響女性是否繼續工作的意願，相反的，這樣中斷的現象較少在男性中發現。

通常人們在家庭與個人間做抉擇時，會受到社會文化價值很大的影響；而社會對兩性不同的期待，則讓兩性顯出非常不同的傾向。女性通常會選擇中斷工作來顧全家庭的責任，特別是當子女出生之後，例如先離開職場來全心照顧小孩，當小孩年齡較長再二度就業；大多數男性則選擇努力工作養家，盡力延續職業生涯來表達自己對家庭的付出。

## 兩難的抉擇？！

一般人結婚之後，「家」往往成為夫妻倆奮鬥的目標，彼此身上也增加許多應盡的角色，如丈夫、妻子、女婿、媳婦等，當子女出生，又升格為父母，為了達成心中「美滿家庭」的願望，雙方對自己及配偶自然都有一些期待。

不過現實生活卻常常出現兩難，不論男女都會面臨。例如先生為了工作臨時加班，錯過了孩子的生日或重要表演；太太為了照顧生病的小孩，必須請假



而影響工作；夫或妻為了提昇工作能力，在假日去學校進修，而減少夫妻、親子相處的時間。

因此我們不禁產生疑惑，個人與家庭到底哪一個優先？該如何抉擇？難道結了婚，就必須放棄自己的理想嗎？

## 化阻力為助力

結婚基本上是將一男一女兩個單獨個體，結合為一個「我們」，即家庭，所以做任何決定時，除了考慮自己個人的意願外，理所當然還要考量到配偶，甚至子女或其他家人。

婚姻輔導專家歐森（D. Olson）就提出，將所要追求的目標區分成不同層次，可以幫助我們權衡不同目標的先後次序。他認為目標可以分為三層，依次是：個人目標、夫妻目標和家庭目標。

重點是三種目標的劃分並非絕對，而是可以互相轉換的。以個人目標來說，像讀研究所、環遊世界、遊學、擁有自己的房子、成為主管等等，林林總

總非常多樣，當個人得到配偶或家人支持，願意共同為了這個目標而努力時，這些將可以被視為夫妻或家庭目標。

舉例來說，重回學校讀書對身兼母職的女性而言非常不容易，若事先與先生及小孩溝通，得到他們的支持，上課期間先生就可以協助照顧子女、分擔家務，子女平時也與媽媽一起唸書，全家一同為媽媽加油、期待媽媽早點畢業，這時家庭反而會成為個人目標的最大助力。

## 認清心中順位

適時的將個人目標轉化成家庭目標，將會減少自我追求與家庭兩者之間的衝突。因此，訂定目標及排列順序是重要的，如此不但可以確認自己重視的原則、價值為何，還可以澄清自己的目標是否與關係密切的人相合。

當面臨家庭責任與自我實現的抉擇時，必須認清兩者並不是相互排斥，而是需要澄清和溝通。藉由拉高目標層次、成全美好家庭的終極目標，個人會得到助力，並獲得成長、提昇的充實感。

現代社會兩性教育程度普遍提升，兩性皆有能力尋求能夠達到理想的方法。在與配偶一起澄清了目標的排序，以及相關問題後，兼顧家庭與理想將不會是遙不可及的夢想。



婚姻就不會有問題？  
只要相愛，

思

迷



## 只要相愛，婚姻就不會有問題？

安室及美惠是一對論及婚嫁的男女朋友，但美惠對於共組家庭還是存有許多不確定感。就拿是否可以不和公婆同住這件事來講，美惠的親朋好友早已對她耳提面命，無論如何都要拒絕，但是每次與安室討論，他總是含糊其辭，不是說給他一段時間跟兩老商量，就是先住在一起看看，不習慣再搬出去，再不然就是「船到橋頭自然直」……，企圖矇混過關。

雖然美惠心中並不滿意，但是一看到安室深情款款的眼神，還有一副「只要彼此相愛，就沒有什麼克服不了的困難！」的表情，一顆心就慢慢溫暖起來，不知不覺地動搖了……

## 紅毯以後

愛情的力量很少有人抵擋得住，古往今來，許多曠世鉅作因為深深觸動了人心中對於愛情的渴望及感動，而能深植人心、歷久不衰；愛情故事的浪漫、激情、偉大，和男女主角生死相許的纏綿，也滿足了歷代男女追尋愛情的永恆渴望。

但是，不管故事內容是青梅竹馬、一帆風順，或是刻骨銘心、歷經大風大浪，也不管結局到底有沒有終成眷屬，絕大部份最盪氣迴腸的那一段，都發生在婚前，並且都以步上紅毯視為最完美的結局，似乎所有的轟轟烈烈都在婚後劃上句點。難道婚後的愛情就不再動人了嗎？還是結婚後兩人關係的維持，除了愛情還有別的？

## 所謂「幸福」

「幸福」常用來形容各類情況最美好的境界，像在寒流的夜晚裹著大毛毯享用燙手的巧克力牛奶，然後配上一部渴望已久的電影，或是在炎炎夏日的冷氣房中來碗透心涼的刨冰，都無疑是幸福的一種。

然而幸福更常用來形容婚姻或人際關係。好友歷經千辛萬苦終於結婚了，姊妹淘們會以十二萬分慎重的口吻叮嚀新人：「要幸福喔！」四個簡單的字包含了所有的祝福！不過幸福所象徵的概念雖正面卻抽象，當它在婚姻關係裡，究竟代表什麼意義？婚姻幸不幸福又要如何界定呢？

許多社會學家努力嘗試將抽象的感覺化成了實際的測量。這些研究人員最常以「婚姻品質」來形容婚姻關係，婚姻品質愈高，通常婚姻穩定度也愈高，也就是較不易導致離婚；而婚姻品質則以「婚姻滿意度」來測量。研究者通常將「婚姻品質」定義為夫妻內心對婚姻整體的感覺；「婚姻滿意度」則定義為個人對夫妻互動或婚姻狀況的主觀感受。

換句話說，唯有當事人自己對於婚姻的整體感覺，才可稱為婚姻滿意度，無關配偶、家人、朋友及社會等他人眼中的婚姻關係。旁人看似天作之合，各方面都優秀得無可挑剔，理應恩愛美滿、心滿意足的婚姻，當事人依然有權利不滿意；或情況正好相反，當婚姻的內、外在條件不被眾人看好或祝福時，夫或妻依然可能獨排眾議，高呼「我很幸福」。



總括而言，婚姻滿意度是一種非常私密、主觀的計分形式，沒有一定的遊戲規則，也沒有所謂的標準答案或勝負，只有自己是唯一的玩家兼裁判。測量方法看似難以捉摸，然而學者仍然找出其中可供遵循的脈絡。

## 門當戶對學問大

影響婚姻品質的因素很多，有些因素甚至在結婚前即可預見未來。研究顯示，結婚前兩人的經濟狀況、種族、宗教、年齡、智能及社會地位等條件相近與否，會影響婚後的生活品質。

中國的古老觀念「門當戶對」看似勢利，其實仍有其道理。生活環境、生長條件相差過於懸殊的兩個人，不管是在價值觀、金錢觀或人際關係等各方面，都容易互持不同觀點，而成為爭執的導火線。

另外，父母親的相處情形，及父母與自己相處的狀況，也會影響自己在婚姻關係中所扮演的角色。還記得自己的父母是如何處理彼此的衝突嗎？婚後不妨注意自己是否將那樣的處理模式帶入婚姻當中；而童年時期與父母的互動關係，也可能影響自己對於育兒的態度。

此外，週遭的親朋好友對於未來另一半支持與否，也會影響兩人婚後的滿意度，尤其中國社會對於家族的重視，更會直接或間接地影響兩人間的關係。

## 婚後仍需努力

雖然有些婚前因素看似難以改變而顯得舉足輕重，不過結婚後還會發生更多的影響因素。

所謂開門七件事，「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，兩人世界的開始除了羅曼蒂克的愛情以外，總是不可避免的要面對生活中的現實。研究顯示，夫妻的社會地位及經濟狀況也會影響婚姻滿意度。其中有趣的是，妻子對於自己工作的滿意度，及先生對妻子工作的認同度愈高，婚姻滿意度也愈高。

而兩人對於家庭成員的看法是否一致，也與婚姻滿意度有關。夫妻婚後是否與公婆同住？要生幾個小孩？這些有關家庭人員組成的問題，在許多研究中都顯示會影響婚姻滿意度。

夫妻提早取得共識，將有利於避免日後產生重大衝突，而夫妻間擁有共同朋友、共同興趣、共同信仰等，都有助於維持婚姻的穩定性。若是兩人肯定對方、在生理及心理等各方面滿足對方、鼓勵配偶自我成長、尊重彼此的差異性及獨立性等等，也都有助於提昇婚姻滿意度。

## 讓期望落實

一份針對新婚夫妻的研究結果發現，「關係」處理能力較弱的夫妻如果對婚姻的期望較高，婚姻滿意度會逐年下降；然而處理「關係」能力較弱、但對婚姻期望較少的夫妻，婚姻滿意度並不會受到影響。

也就是說，對於較有能力處理「關係」的夫妻而言，較高的期望會增加婚姻滿意度；而處理關係較不拿手的夫妻，最好還是不要抱持太高的期望，才不會因失落感太大而降低了婚姻滿意度。

影響婚姻滿意度的因素，除了兩人間的愛情以外，其實多不可勝數。將愛情視為幸福的萬靈丹，常常會從雲端跌入谷底。大夢初醒之餘，也許可以開始將心思用在生活經營，重建踏踏實實的幸福。



愛我就該了解我？

迷

思

6





## 愛我就該了解我？

進隆及春梅結婚三、四年了，對彼此愈來愈熟悉，偶爾還會不自覺地興起「對方應該瞭解我」的想法。

身為家庭主婦的春梅希望進隆在繁忙的工作之餘，能夠顧及她的需求，瞭解她放棄個人發展的犧牲及照顧孩子的辛勞，只要偶爾抱抱她說「老婆，妳辛苦了」之類的話，就心滿意足了。

但是春梅一直沒有說，進隆也一直沒做到，反倒認為春梅應該瞭解他這麼辛苦的工作，都是為了她跟小孩，為什麼春梅不能瞭解呢？

## 有心就不必開口？！

打開任何一本有關夫妻相處的書，都會發現以「溝通」為標題的章節，所佔篇幅也並不少。溝通不單在於說與聽，困難在於有些人說了等於沒說，有些人聽了也等於沒聽。

一般我們對於不太熟悉的旁人，如同事、朋友、同學或鄰居等，多少會基於禮貌，在溝通時多了些許耐心及客氣，諸如邊聽邊點頭，不瞭解的地方願意再說一次或再多加解釋等；但對於每天朝夕相處的親密愛人，我們卻都拉高了標準，期望對方可以在最短的時間內瞭解自己的想法，最好不必講明對方就知道自己的意思。

一旦期望落空，心裡便懊惱說：「唉！怎麼會不知道呢？在一起都那麼久了還不瞭解我嗎？」或者「算了！還是不要講好了，他要記得就會記得，不記得就算講一百遍也沒用！」重點是，自己不會真的「算了」，心裡多多少少會犯嘀咕，也許在下回吵架時搬出來，也許認定對方不愛自己或不關心自己，而對方卻還一頭霧水，根本不曉得發生了什麼事。

## 爲什麼你是悶葫蘆？

另一種夫妻間典型的溝通模式是，其中一方積極地想要談某一個問題，另一方卻一直閃躲不願正面回應。這種做法有時會導致另一方更窮追猛打的追問，而追問得愈凶，閃躲得也愈厲害。

閃躲的原因有很多，然而根據許多研究觀察顯示，大部份的心理因素為「不想正面衝突」。因為閃躲的一方知道，當兩人開始正面談論問題的時候，爭執及吵架是無法避免的，所以只好先採取拖延戰術。

婚姻專家馬克曼（Howard Markman）及史丹利（Scott Stanley）博士卻根據研究結果指出，逃避溝通的夫妻，婚姻滿意度較低。因為真正問題的癥結始終沒有化解，而閃躲的態度只會讓對方誤以為另一方不重視彼此關係，而產生被忽視的感受。

另一個閃躲的心理因素為「害怕對方傷害自己內心脆弱的一面」，也就是說，當談論某些較深入的話題時，如小時候的陰影導致往後某些無法解釋的恐



懼，聽的一方若表現出懷疑、輕視等負面態度，很容易造成說的人二度傷害。

## 快快的聽、慢慢的說

上述兩個主要因素都有一個關鍵性的重點：傾聽者的態度。

如果逃避溝通的一方能夠確認「溝通」不會遭遇巨大衝突，或被對方以各種負面態度對待時，也就是當他可以確認自己是在安全的環境下陳述意見，則大大提高他正視問題的意願。而想瞭解問題的一方，能不能夠提供足夠的安全感讓對方願意溝通，就成了關鍵因素。

不過一般的狀況是，當對方好不容易試著表達心中想法時，我們通常會迫不及待的「糾正」對方，會很「熱心」地告訴對方犯了哪些錯誤，迫使對方選擇回歸沉默，反正開口只是讓自己成為別人的箭靶子。

建立溝通模式時，可以試想自己提供給對方怎樣的溝通環境，如果角色互換，對方試著以這樣的環境及態度來要求自己「暢所欲言」，自己願意嗎？

## 親愛的，我現在很生氣

有些人除了逃避爭執及深入溝通外，研究發現，逃避憤怒也會增加夫妻間的痛苦指數。

這個發現可能挑戰了很多人的既有觀念。有些時候當某一方採取攻擊性的態度，如發脾氣，或用難聽的字眼批評、貶低對方時，受傷害的一方雖然憤怒，卻會強迫自己把憤怒壓抑下來，採取不理不睬或冷默的方式回應，當他拒絕再與對方互動時，對兩人關係的殺傷力是非常強大的。

採取攻勢的一方因為沒有獲得應有的回應，而容易以更激烈的言詞試圖挑起互動，受攻擊的一方雖然看似平靜，內心的憤怒卻會埋在深處而與日俱增，像是一座平靜的活火山，當能量累積到一定的程度，就會從一個小缺口猛然爆發，一下子毀滅兩個人的關係，但另一方可能還搞不清楚，為什麼一件小事就導致無法挽回的地步。

當然情緒激動時互相攻擊也不是最好的做法，不過適時的表達及抒發自己

的情緒讓對方知道，對於夫妻間的長久相處是非常重要的。或許可以在兩人情緒都冷靜下來，可能隔幾天後，找個適當機會談談當時爭執的原因及感覺。

我們都希望對方可以使用神奇的讀心術來瞭解自己的心意，但自己卻不一定具備讀心術的能力。在達到「心有靈犀一點通」的境界之前，採用有效溝通的技巧，會是展現愛情更有效的方式。



不應該有秘密？

夫妻之間

思



迷



## 夫妻之間不應該有秘密？

建偉接完一通電話後，皺著眉頭與妻子詠怡繼續晚餐。詠怡有些擔心，關心地問他發生了什麼事，不過只換來一句簡短的回答：「你不要問那麼多！」

詠怡不理會繼續追問，讓建偉覺得很不耐煩，轉身就想離開，逼得詠怡急急委屈說：「我只是關心啊！」

沒想到卻惹來建偉更不客氣的反彈：「你也什麼都告訴我了嗎？難道我不能有自己的隱私嗎？」

## 坦白或保留

每個人在生命中多多少少總有些際遇具有特別的意義，期望保留在個人的祕密花園中，不願與他人分享。這在單身時無妨，但結婚之後，究竟還有多少空間可以保有這樣的特權？或者說，夫妻之間到底該不該擁有祕密？

被界定為「祕密」的事通常不會願意告訴別人，可是對親愛的另一半要不要說呢？保有自己的祕密會危害到兩人關係嗎？若是察覺到對方似乎有了什麼不願吐露的隱情，是不是也會期望他告訴自己？

支持夫妻之間不應該有祕密的人，認為「夫妻之間已經親密到袒裡相見了，那是最沒有保留的親密，當然不應該保有祕密！」或者覺得「那是兩人信任的問題，若彼此信任程度夠，當然不需要有祕密！」但也有人支持應該保有祕密，因為「保留一些彼此的空間也不錯！」

## 有些事寧可不說

祕密之所以成立，是夫或妻未向另一方告知、通常也不期望對方知道的事。一般夫妻之間常討論的事情，不外乎與子女或日常生活事務有關，大多是怎麼管教小孩、小孩子的學業等等，其他像購買日常用品、安排旅行計畫等生活瑣事，也多是夫妻之間聊天的話題。

和金錢有關的事情最容易出現爭議或誤會，也因此許多夫妻在財務上選擇各管各的，有些收入或支出甚至會刻意隱瞞，總認為：「若不小心被發現了，那再『說』好了。」

最明顯的例子就是私房錢。許多夫妻或多或少都曾想過這個問題，而擁有私房錢及私房錢如何運用，通常不會對另一半說，畢竟「私」的意義在強調「個人」，重點是運用時不需經過討論與許可，是自己可以決定的。

又比如婚後拿錢回娘家，該給多少？何時給？給的頻率？諸如此類的問題，可能會影響到丈夫對娘家的觀感，通常女性也會選擇不告訴配偶，認為這樣可以避免不必要的誤會。



此外，個人認定為「隱私」的事情也比較少或不願意談論，例如性幻想或創傷；當然有些事情可能只是單純地不想說，像過去的感情經歷等；然而也有些可能會危害關係而不能告訴配偶的事，例如外遇。

## 善意的謊言

有一種狀況非常特別，但也易見於我們生活之中，那就是「善意的謊言」。有一則故事是這樣說的：一個男人為了吸引一個女人，於是告訴她，自己喜歡「加鹽的咖啡」。這讓女人非常好奇，想要進一步了解他，讓兩人漸漸萌生愛情，最後這個女人成為了他的妻子。

故事的轉折是在丈夫去世之後，女人收到丈夫的一封來信，揭開了祕密真相，真實的他其實並不喜歡這種特殊味道，一切都是為了保持交往之初的那份感覺。女人受騙多年最後仍說，她多麼高興有人可以為了她，做出這樣一生一世的欺騙。

這個故事表達了祕密的另一層意涵，只是用善意的謊言來包裝。就像有些人明明背負著沈重的經濟壓力，回到家已經累得不成形，但看見家人仍會試著裝出一點都不累的樣子，只為了不讓家人擔心。

## 以尊重為前提

所以不論是為了什麼原因而隱瞞，夫妻之間倒是可以想一想，和配偶常常聊的話題是什麼？不常聊的話題是什麼？為什麼這些話題不常被談到？是兩人少有時間、機會聊天？不認為那件事需要被討論？還是單純地不想告訴對方？當發現對方有所隱瞞時，自己又可能會如何回應？

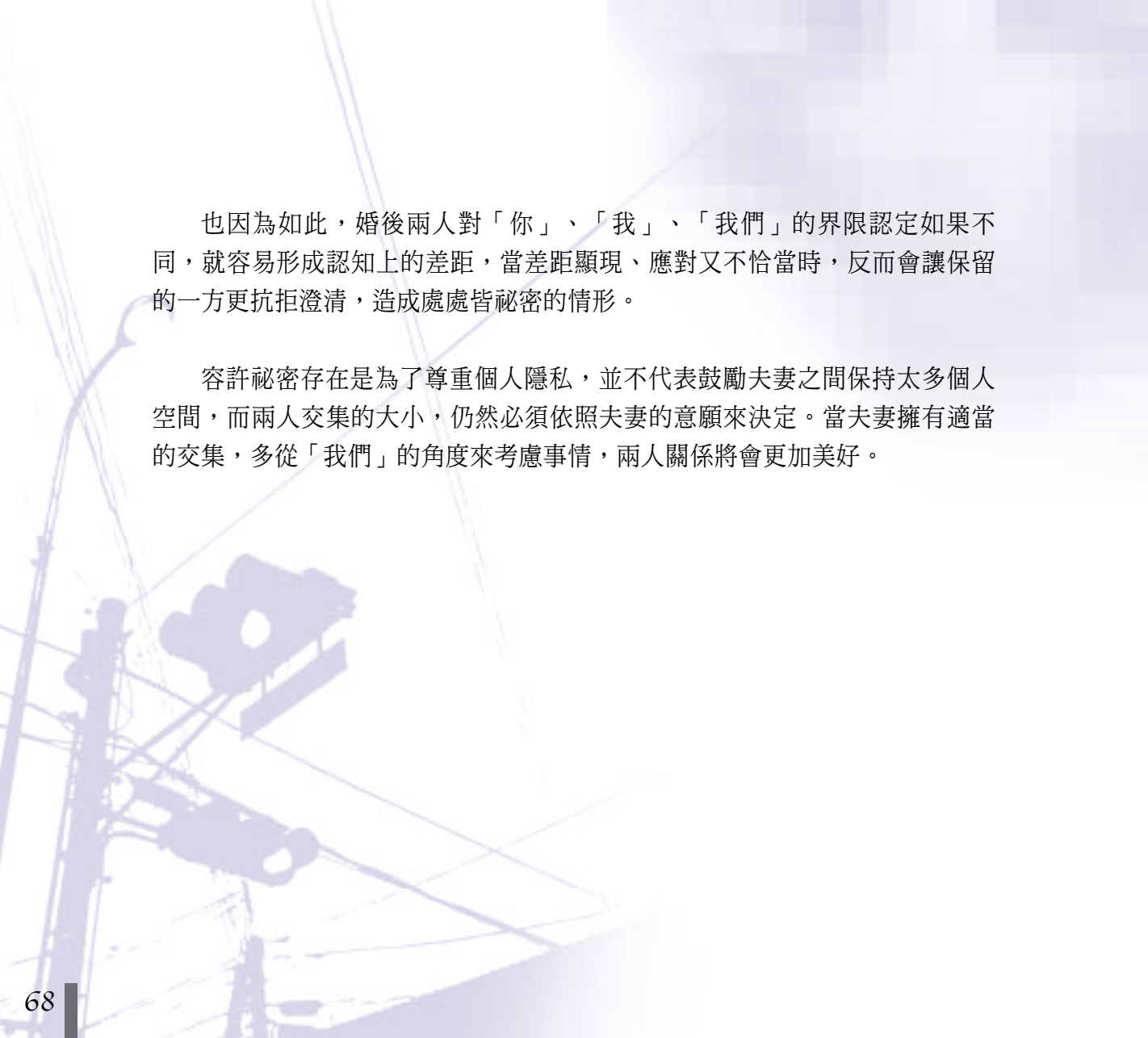
有句話說，情人眼中容不下一粒沙；我們也可以說，夫妻關係容不下一個祕密。姑且不論祕密的內容是什麼，祕密存在這件事，常常就會讓兩人的關係面臨挑戰。例如當自己知道配偶有事隱瞞時，也許會開始努力旁敲側擊，也許想問卻不敢問，也或許會故作輕鬆，裝作沒這回事，但心裡通常疑惑滿腹、感受五味雜陳；當情況反過來時，自己也同樣會面臨許多矛盾和壓力。

夫妻之間的親密關係是其他關係所比不上的，但也因為如此，人們對婚姻的期待通常遠大於其他。但是進入婚姻之後，幸福快樂與否受到許多外在因素的影響，包括生活中的許多挑戰，以及夫妻之間的互動情形。

部分研究指出：快樂的夫妻在溝通時，比不快樂的夫妻順利，溝通方法也比較好。因此，當配偶希望保留隱私的時候，先好好溝通以澄清對方背後的原因，比較能夠解除彼此的懷疑和壓力，只是無論結果如何，尊重對方意願才能使溝通產生良好效果，畢竟勉強對方說出來，反而可能影響到彼此關係，而尊重的態度則有利於未來的互動。

## 界限的拿捏

婚前與婚後最大的差距，是由兩個獨立的我，變成一個我們。例如婚前決定買車時，只要自己有能力支付車款就可以購買；或者決定換工作，只要再找另外一份工作就好了，無關他人。但是婚後一切都不一樣了，不論是買車或替換工作，這類事情都需要與另一半商量，因為婚後花費大筆金錢或做了大幅變動，影響的不只是一個人而已。

The background of the page is a light purple-tinted photograph of a street scene. It features several utility poles with a complex network of power lines and cables stretching across the frame. A street lamp is visible on the left side. The overall atmosphere is quiet and somewhat abstract due to the monochromatic color scheme.

也因為如此，婚後兩人對「你」、「我」、「我們」的界限認定如果不同，就容易形成認知上的差距，當差距顯現、應對又不恰當時，反而會讓保留的一方更抗拒澄清，造成處處皆祕密的情形。

容許祕密存在是為了尊重個人隱私，並不代表鼓勵夫妻之間保持太多個人空間，而兩人交集的大小，仍然必須依照夫妻的意願來決定。當夫妻擁有適當的交集，多從「我們」的角度來考慮事情，兩人關係將會更加美好。

*MEMO*





不應該讓外人知道？  
夫妻間的問題

思



迷

## 夫妻間的問題不應讓外人知道？

小貞與阿宏結婚已經四年多，公婆一直希望他們趕快生個孩子。婆婆每每催促小貞，小貞就覺得很委屈也很無奈。有一回她心裡難過，就對好朋友說起這件事。阿宏知道以後很生氣，認為夫妻間的性關係或能否生育的問題，自己解決就好，根本不需要問外人的意見，覺得妻子是在揭他的瘡疤。

兩人為了此事鬧得很不愉快，小貞更覺得傷心和委屈，她知道這類事不適合隨便和人討論，但自己又很苦惱，不知道該怎麼辦，好朋友關心，就順口說出來了，哪知道先生會那麼生氣。



## 家醜不可外揚？

婚姻生活中遭遇到適應上的困難，是許多已婚者的共同經驗之一，但飽受婚姻之苦的夫妻卻往往不會尋求協助，即使有人求助於婚姻諮商或治療，也常常是暗地裡進行。他們的觀念是：夫妻之間的問題都是家務事，向他人透露婚姻生活的秘密是很丟臉的，可能會惹火配偶，甚至是一種嚴重的背叛行為。

的確，不知從何時開始，我們的社會中就流傳著這麼一個觀念：「家醜不可外揚」，意思是告誡家人，不要把家裡發生的醜事或壞事向「外人」張揚。另有一句意思相近的話：「夫妻間的事，不足為外人道」，似乎認為把夫妻關係或生活中的事向他人吐露，便是對不起配偶。

婚姻教育專家梅斯（D. Mace）也提出類似的問題。他認為夫妻不願意為了婚姻中的問題去尋求協助，原因在於「婚姻中的禁忌」這個觀念，即「作為一個已婚者，你不可以讓其他人知道自己婚姻中發生的事。」夫妻之間必須小心避免犯了這個禁忌，如果有一方去參加任何一種溝通課程或改善婚姻的活動，就等於承認婚姻有問題或是夫妻在某方面有困難，這是很丟臉的事。

## 顧了面子，少了援手

這些觀念究竟從哪一個時代開始產生，似乎已難以考究，但也多少顯示出，一般人不想讓外人知道自家隱私或問題的心態，畢竟沒有一個人願意或故意把自己身上的疤痕揭露出來。

事實上，人人都希望留個好名聲、隱惡揚善，誰也不想自己家裡的事變成別人茶餘飯後的話題。更何況，如果只是個人私事，社會也根本沒有必要知道或談論。

我們的確必須尊重別人的尊嚴，在互相尊重的前提下，個人才會有自我的尊嚴，而這要先從「尊重別人的私生活」做起，因為每個人都有「隱私權」，生活中的確總有不希望外人知道的部分，不論這部分的比例是大或小，都需要被尊重。

法律對於個人隱私權的保護事實上也有所規範，但隨著各式各樣的八卦消息在網路和其他媒體上任意散佈，隱私就變成一種愈來愈難維護的東西。所以「家醜不可外揚」的前提，若是為了保護自己、親人的利益或名譽，這種論點是可以理解的。

在早期社會的大家庭型態中，這樣的觀念還可以發揮作用，因為親族之間自有家法，而且確實可以互相支援協助。例如夫妻間的問題，可能透過兄弟姊妹或妯娌連襟互相討論、協助，就可以得到解決，或者因為長輩出面仲裁、指導，而得以改善。

但現今社會的家庭型態多為小家庭，親戚之間大多較少往來，因此夫妻問題不易讓其他親人發現，主動找親人幫忙也就相對不易。

## 什麼該說，什麼不該說

此外，夫妻之間發生的問題究竟屬於個人隱私，或是雙方共同的困擾，還是一種家庭暴力，就值得進一步深思與分辨。

舉例來說，像：新婚夫妻的性生活不協調；夫妻婚後多年，發現配偶的某些特殊癖好一直無法改變，比方說喜歡動不動就把腳丫子舉起來，然後放在鼻子前聞一聞；丈夫經常恐嚇妻子，甚至出手打人。針對這些狀況，感到困擾或苦惱的一方便可以思考，是否應該對其他家人或朋友訴說。

第一種狀況牽涉到兩人的性滿足與感受，第二種關乎配偶個人的生活習性與行為，第三種則影響了配偶的人身安全，這些情況引起困擾的程度不盡相同，哪一種可以對人說，甚至必須向外尋求協助，確實需要當事人審慎的思考與判斷。

把心事寫在臉上，或是不分對象便毫無保留地發洩心事，可能都不是恰當的做法，但夫妻之間的問題如果已對其中一方造成困擾或傷害，應該就是向外尋求協助的時候了。

## 「家務事」也可能成爲婚姻殺手

從另一個角度來說，在某種程度上，將夫妻間的問題告訴專業協談人員，就像身體不舒服時去看醫生一樣。有些夫妻間的問題，其實與溝通或處理衝突的方法或能力有關，只要透過專業人員的協助，學習到有效溝通或是解決問題的技巧，就可以應用在婚姻生活中，進而改善兩人關係。

然而，由於夫妻間的問題究竟要嚴重到什麼程度才需要向專業人員尋求協

助，並不容易判斷，也使得許多夫妻間的問題在曝光之時，就已經是很難處理的了。例如有些人還是會把「家庭暴力」看成「家務事」，是家庭秘密，是家庭以外的人所不能、也不該干涉的；或者認為夫妻間的問題沒有那麼嚴重，只是兩人吵到不可開交時會互相動手而已。

這情形說明了一個現象：人們在解決婚姻問題時有另一個障礙，就是「等到壞了再修理」的觀念，這使得有些可以預防或改善的問題，因為不能及早處理而成了婚姻關係的殺手。

## 生病的夫妻關係需要專家協助

其實，每個家庭隨時都可能遭遇各種自然發生的變化，例如孩子誕生、成長、就學、離家，或是不可預期的意外或壓力，如夫妻感情惡化、配偶外遇、意外事故發生、財務困難、疾病，甚至外在環境如政治、經濟的重大轉變等等，都可能影響家庭系統的運作。

此外，我國傳統「以夫為重」的觀念，也常常壓抑了妻子的需求，在「家醜不可外揚」的觀念下，造成了許多未被揭露的家庭傷害。

因此夫妻間之間的問題，常常不是單方面的錯誤所造成，而是潛藏了更複雜的因素，甚至和心理因素有關。

當夫妻兩人的問題或危機一點一滴的累積，當事人往往察覺不到，或不肯承認，而長期忽略或掩飾問題的結果，就可能引發更嚴重的問題，甚至導致婚姻瓦解。像這些情況都需要尋求專業人員的協助，才能獲得真正的改善。

因此，夫妻之間的問題究竟可不可以對外人說，確實需要夫妻審慎的思考與評估。如果只是想要訴苦或抱怨，可能也要挑選合適的對象，否則可能導致夫妻間更大的衝突或紛爭；若是需要協助或得到解決方法，或者不知道如何對配偶表明時，就可以考慮尋求專業人士或機構的協助。

*MEMO*







可以解決婚姻問題？  
生個小孩，

思 9

迷



## 生個小孩，可以解決婚姻問題？

淑惠和志明結婚兩年多了，最近淑惠覺得志明應酬的時間越來越多，也不再像過去一樣常和她談天說地，每次淑惠想和志明多講點話，志明就以「我好累！明天再說！」回應。

淑惠為此心情十分低落，只好向她的好友阿滿姨訴苦。阿滿姨說：「生個孩子吧！夫妻生活一定要有小孩，沒有孩子的婚姻根本不算完整。夫妻在一起久了，失去新鮮感彼此都會膩，有了小孩可以維繫夫妻的感情。」

淑惠疑惑地問：「有了孩子，志明就會少去應酬，多陪陪我們嗎？」

阿滿姨斬釘截鐵地回答：「那還用說！有了孩子以後，你現在的問題，就不再會是問題嚕！」

淑惠雖然覺得半信半疑，卻也想不出更好的辦法，更何況常常聽人家說：「沒有孩子的婚姻不圓滿」，不是嗎？

## 生個孩子，就沒事了！？

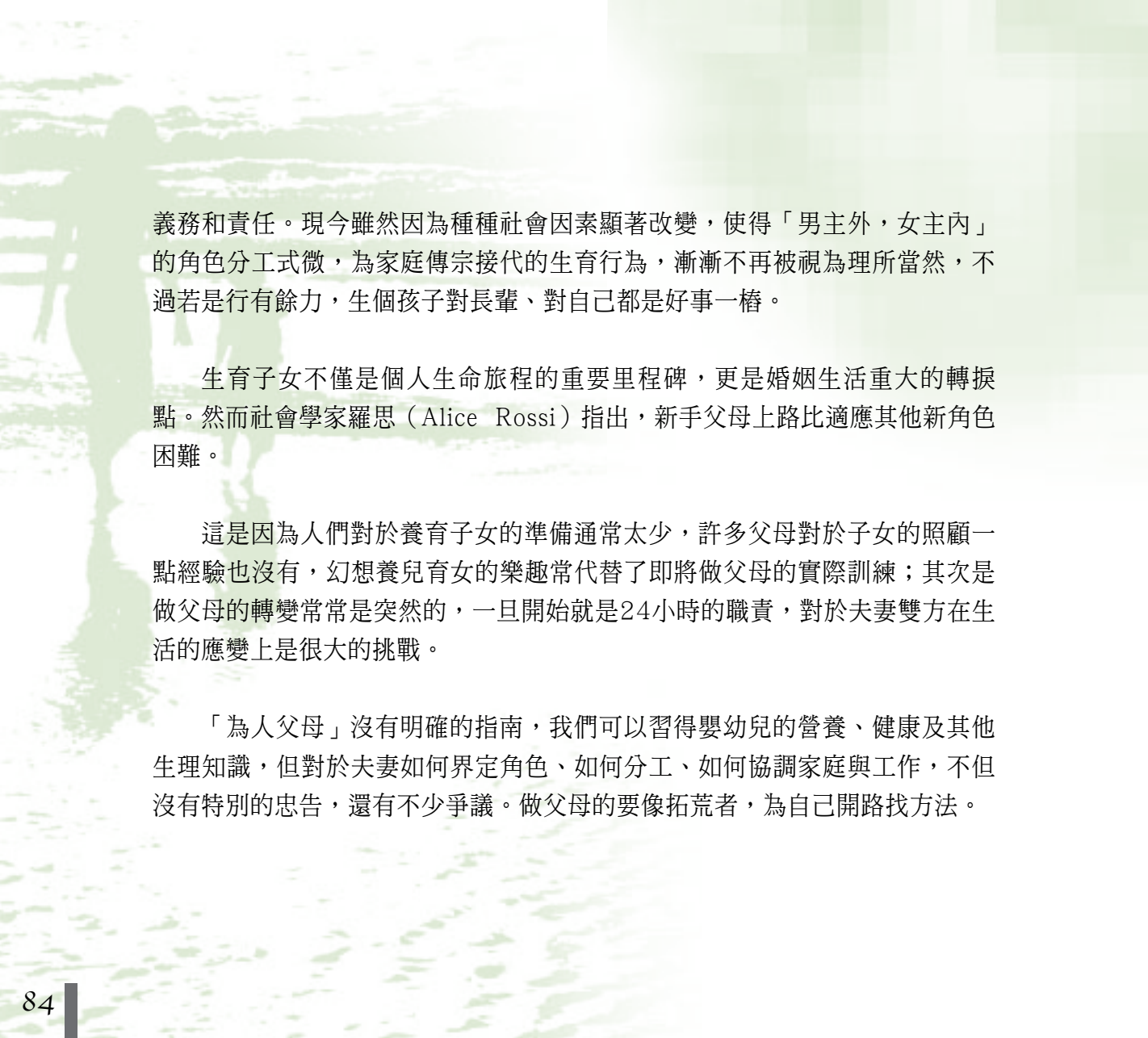
長久以來，不管結婚或生子一直都是台灣人眼中的天大喜事。所以家裡若有人重病或去世，常常會趕緊張羅婚禮，以沖喜消厄；夫妻若是不和，生個孩子來轉換氣氛，自然也視為一種解決辦法，況且有個孩子作伴，又完成了一樁人生大事，一舉數得，何樂不為？

許多家庭打從太太懷孕的那一天開始，氣氛立刻煥然一新。所以不少夫妻在相處上遇到了瓶頸或衝突，卻又無計可施的情況下，很容易聽信「生個孩子，就沒事了！」「當了爸爸，他就會有責任感了！」等論調。

然而生孩子是否果真是促進夫妻關係的萬靈丹，效果其實充滿變數，主要原因在於，生孩子這件事本身就萬分複雜。

## 當爸媽是大挑戰

在過去的傳統社會裡，「不孝有三，無後為大」、「有子萬事足」是很難撼動的普世價值，生育子女、延續香火成為婚姻的必然結果，也是恪盡孝道的



義務和責任。現今雖然因為種種社會因素顯著改變，使得「男主外，女主內」的角色分工式微，為家庭傳宗接代的生育行為，漸漸不再被視為理所當然，不過若是行有餘力，生個孩子對長輩、對自己都是好事一樁。

生育子女不僅是個人生命旅程的重要里程碑，更是婚姻生活重大的轉捩點。然而社會學家羅思（Alice Rossi）指出，新手父母上路比適應其他新角色困難。

這是因為人們對於養育子女的準備通常太少，許多父母對於子女的照顧一點經驗也沒有，幻想養兒育女的樂趣常代替了即將做父母的實際訓練；其次是做父母的轉變常常是突然的，一旦開始就是24小時的職責，對於夫妻雙方在生活的應變上是很大的挑戰。

「為人父母」沒有明確的指南，我們可以習得嬰幼兒的營養、健康及其他生理知識，但對於夫妻如何界定角色、如何分工、如何協調家庭與工作，不但沒有特別的忠告，還有不少爭議。做父母的要像拓荒者，為自己開路找方法。

## 孩子會帶來哪些改變？

養兒育女原本就是件費時費力且無法回頭的歷程，當決定懷孕的那一刻起，就意味著夫與妻個人及婚姻生活即將面臨各種細節的大幅改變。

這樣的生活轉折將婚姻生活帶入一個新的階段，它的衝擊與影響，除了包括孩子所帶來的喜悅和滿足感，也伴隨著負面的壓力。國內外的研究指出，生育子女可能產生的代價包括「失去自由」、「增加經濟負擔」、「增加精神負擔」、「對於當爸媽的能力產生自我懷疑」、「因孩子引起焦慮等負面感受」。

雖然為人父母並不是一件簡單的事，但是國內外相關研究都證實，生育孩子具有許多正面回饋，最常出現的包括：「加強夫妻親密情感」、「帶來愉悅、滿足感和能力感」、「生命充實」、「能與孩子相互依賴，產生經濟價值」、「獲得成人地位和社會認同等傳統理由」、「傳宗接代與生命延續」等等。

所以新生兒的到來對於夫妻雙方而言，可說是苦樂參半的共同成長經驗，也印證了孩子是「甜蜜的負荷」這一句話！

## 兩人三腳的新任務

這樣看來，生養孩子雖然需要付出許多代價，但的確可以加強夫妻關係。只不過這樣的結果是有前提的。婚姻學者專家公認，生了孩子後，初為人父母在忙亂交織、日夜挑戰的調適過程中，夫妻關係扮演了相當重要的角色。

孩子一呱呱落地，就會需要家人日夜的照顧與關注，而且常常有許多突發狀況，例如情緒性哭鬧、生病等，都考驗著夫妻的協調能力、體力與耐性；若是夫妻的經濟能力拮据，各種養育孩子的支出倍增更會形成沈重的心理負擔。

為了照顧新生兒，夫妻兩人面對長期的身心複雜交戰，若是沒有穩定的婚姻承諾與親密情感為基礎，很容易失去耐性、體貼、性趣等等，以致撕裂婚姻。

反過來看，和諧的家庭則能提供孩子穩定的身心成長環境，互信互愛的夫妻親密互動與情感流露，能使孩子感受到安全與溫暖。換句話說，穩定和諧的家庭與婚姻關係，是提供孩子安定成長的避風港。國內外的許多研究結果都指出：子女的心理健康、親子互動品質的好壞，植基於夫妻關係的良窳之上；而

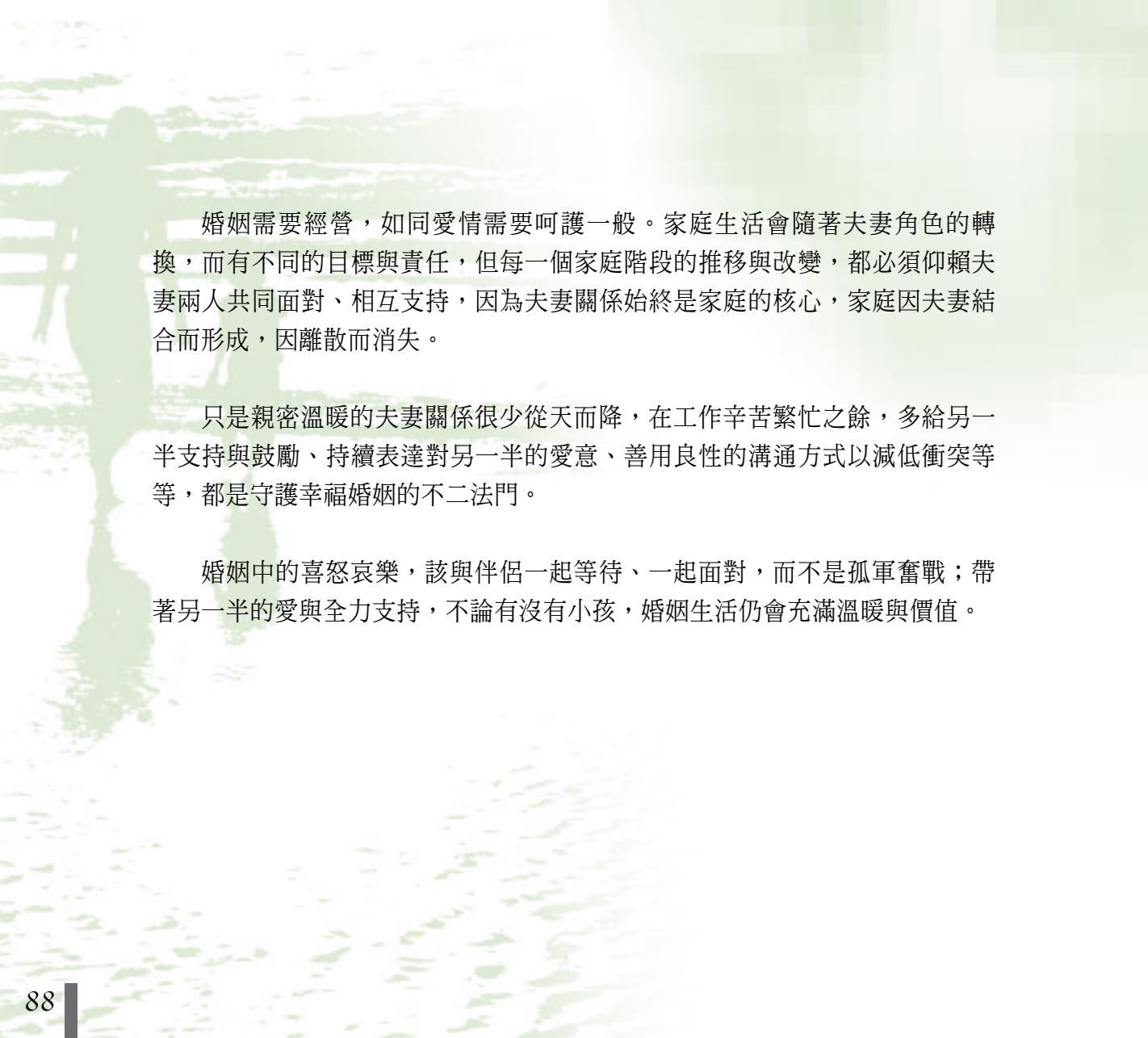
夫妻共同參與親職的行為，不僅可以減少親職所產生的壓力，也和婚姻滿意的提昇有正向關係。

所以生孩子前的夫妻關係，有時其實是婚姻的試金石，如果夫妻一方逕想藉由生孩子的方式轉移焦點，或企圖改變對方，其實只是頭痛醫腳，誤以為生育孩子能挽救亮起紅燈的夫妻關係，恐怕只是為風雨飄搖的婚姻雪上加霜！

## 恩愛最重要

生孩子的確必須具備某些條件，無論夫妻兩人的契合度如何，生了孩子後，從孩子的生活照顧、乃至教育方式，都是一連串的重新磨合過程，需要夫妻共同學習、互相調整。

在準備為人父母之前，夫妻除了應該已經互相適應外，對於何時懷孕、誰帶孩子、教養目標也應該取得共識，至於責任感和經濟能力，當然也是必備條件之一。夫妻兩人都要到達一定的成熟度，還要加上彼此同心，才能面對往後的挑戰。



婚姻需要經營，如同愛情需要呵護一般。家庭生活會隨著夫妻角色的轉換，而有不同的目標與責任，但每一個家庭階段的推移與改變，都必須仰賴夫妻兩人共同面對、相互支持，因為夫妻關係始終是家庭的核心，家庭因夫妻結合而形成，因離散而消失。

只是親密溫暖的夫妻關係很少從天而降，在工作辛苦繁忙之餘，多給另一半支持與鼓勵、持續表達對另一半的愛意、善用良性的溝通方式以減低衝突等等，都是守護幸福婚姻的不二法門。

婚姻中的喜怒哀樂，該與伴侶一起等待、一起面對，而不是孤軍奮戰；帶著另一半的愛與全力支持，不論有沒有小孩，婚姻生活仍會充滿溫暖與價值。



*MEMO*





自然就會做夫妻？  
結了婚，

迷

思

10



## 結了婚，自然就會做夫妻？

大光和美莉交往多年，兩人因工作分隔兩地，多半只能利用假日約會，或者以電話、網路互相連絡。只是大光的母親很喜歡美莉，而且認為大光的年齡已經老大不小，應該結婚了，就不斷催促大光向美莉求婚。大光也認為自己的工作穩定、收入不錯，是可以結婚了。

美莉知道大光的想法後，卻表示兩人相處與瞭解的程度還不夠，擔心馬上結婚會適應不來。大光認為美莉太多慮了，其實只要兩人有心，結了婚自然就會作夫妻了。

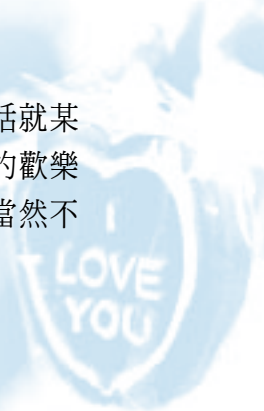
## 佳偶只能天成！？

「結了婚自然會做夫妻」這似乎是許多人對結婚與兩人作夫妻這件事情的看法，好像現在不會，到時候自然就會了。

我們常可以看到這樣的婚紗照：一對穿著結婚禮服的新人站在美麗的風景裡，新娘羞怯地低頭微笑，新郎則是滿意且幸福地摟著她的肩膀。結婚是不是就是這樣？相愛的男女相約共同步入結婚禮堂，接受眾人的祝福，然後等著白首偕老，從此過著幸福快樂的日子？真是這樣嗎？

婚姻教育學者文生（C.Vincent）指出，這種觀念就是「自然論的迷思」，認為人們天生就具有經營關係的知識與能力，對正常的成人來說，成功的婚姻關係是自然形成且不需努力的。

而人們對於婚禮中的新人也常給予「佳偶天成」這樣的祝福，這句話就某個角度來說是可以理解的，因為婚禮中的眾人看著這對新人所呈現出來的歡樂情景與滿足神情，令周遭的人都感染到他們的幸福，所以他們結婚以後當然不會有什麼問題，因為他們是天生注定的一對，婚姻生活一定一帆風順。



## 有了愛情，一切搞定？

大多數人也以為只要兩情相悅，就能像童話故事中的王子與公主，「從此過著幸福的日子」，所以結婚以後，夫妻「應該」不會有問題。

能夠自由戀愛是現代男女對兩性關係普遍的期望，而「愛」不但可以滿足人們的心理需求，也常是成年男女彼此吸引的主要原因。問問現代人為什麼要結婚？常見的理由是「我們彼此深深相愛」。國內曾進行一項調查，結果發現有64%的人不同意沒有愛情而結婚，表示人們希望能夠在社會所制定的家庭制度裡，以及社會所規範的婚姻關係中，持續地愛與被愛。

而婚姻在個人的生命裡確實也佔有重要地位，是人生的重要轉捩點。婚姻治療專家惠特克與凱斯（C. Whitaker & D. Keith）指出，結婚是一種親密的模式，其他的親密關係只佔生命的一小部份，只有婚姻是一生的承諾，而且展現了全人對全人的一種關係品質。

但是問問那些即將結婚的人，做好準備了嗎？得到的回答可能往往是「婚紗照拍好了」、「喜宴訂好了」、「蜜月旅行排定了」等與日後婚姻幸福關係

不大的事項，至於婚後「家務如何分配？」「財物如何管理？」「要不要生孩子？」或「是否與家人同住？」等婚姻生活中可能面臨的實際問題，卻很少被討論，更談不上做好準備與規劃。

對於即將結婚的情侶或新婚夫妻來說，最盼望的是能夠經營出優質的婚姻與建立幸福的家庭，但社會上常見的現象卻是：在新婚的這段時間裡，夫妻的互動溝通常出現問題，兩人之間的衝突也比較無法得到妥善的處理，離婚率甚至日漸攀升。

## 作夫妻需要學習

其實，婚前與婚禮中的「適配」，要在婚後的日常生活中依然維持，並不是只靠「天成」就可以的，因為一個人一生中的角色並非一成不變。

人們在單身時，大多是為人子女、上班族或他人的朋友、同學、同事等等，一結婚後馬上便多出了丈夫、妻子、媳婦、女婿、姊夫或嫂嫂等角色來。當然，其中最重要的夫妻角色更是需要學習。因為角色轉換或改變後，並不代表個人行為也會自然而然地跟著改變，更何況改變行為往往需要一段時間的學習與練習。

例如：某位男士在單身的時候很喜歡旅行和攝影，因此全年收入所有的餘款，幾乎全數花費在年底的旅行及採購攝影器材，一旦進入婚姻，就必須改變用錢的態度與方式，因為要維持一個家庭的各項開支，需要夫妻兩人共同承擔責任。

大多數人可能認為，因相愛而結婚的夫妻應該有智慧處理婚姻的難題，但為什麼他們對婚姻仍有不滿呢？婚姻學者卡克斯（F. Cox）根據輔導經驗指出，因為在婚前與婚後，沒有人教導親密相處的藝術，或是一些相關必備的技巧，好讓我們在面對複雜世界的壓力與問題時，能夠創造出成長又有意義的婚姻情境。

## 準備婚後磨合

許多人在結婚之前，並沒有做任何準備，直到結婚後，才發覺許多問題和挑戰。結婚多年的人可能比較能夠理解，婚姻問題的產生，往往是由生活經驗長年累積起來的，這些問題在婚前或新婚階段幾乎都已經存在，只是沒那麼嚴重，或被忽視而「看不見」，往往結婚一段年日之後才會顯現出來。



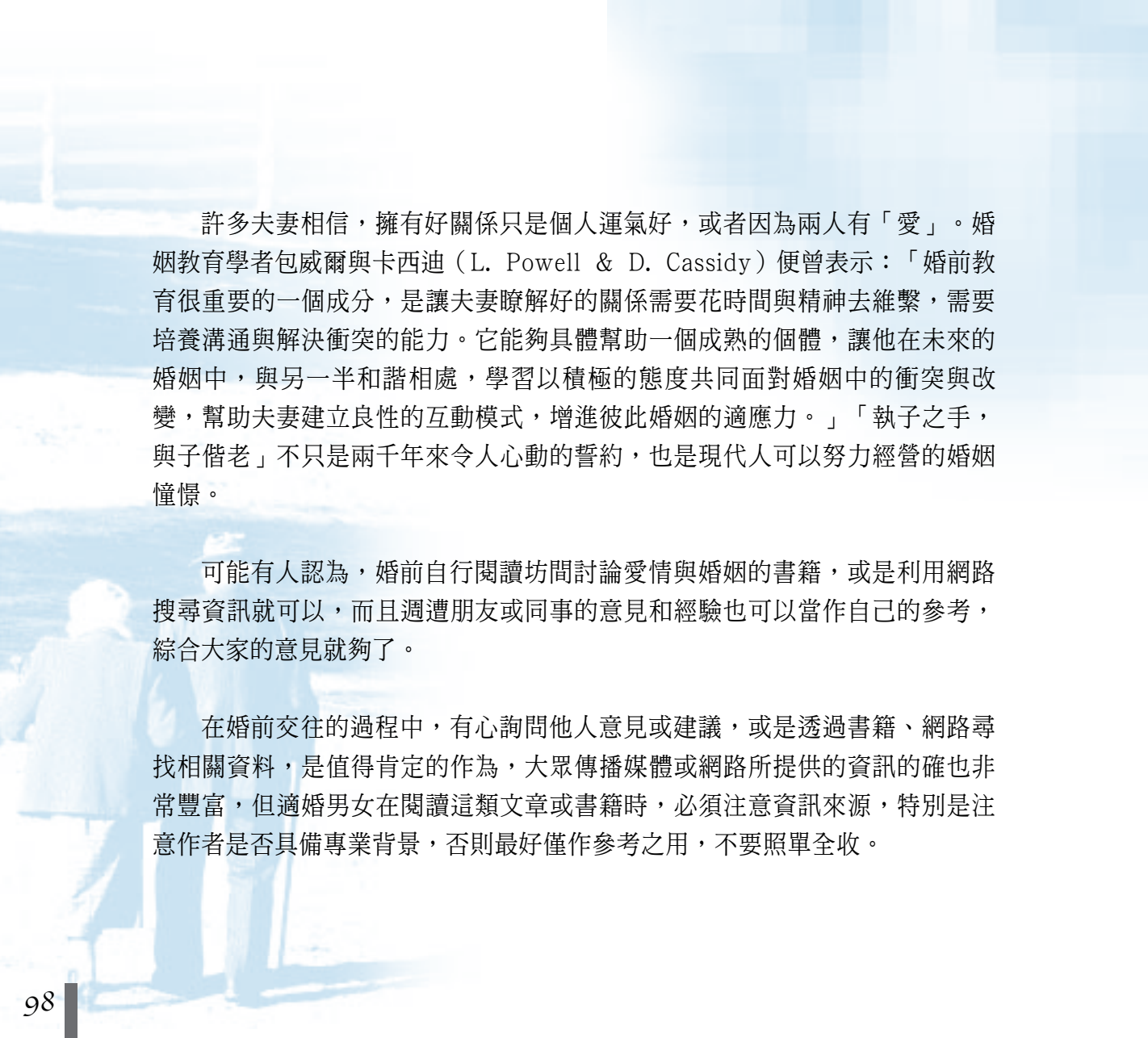
結了婚的男女沒有一對想過以離婚收場，但台灣離婚率逐漸升高的情形，卻也顯示出婚姻確實存在困難或問題，需要在婚前、婚後多加注意並處理。況且，將婚的兩個人可能有些地方相似，但必定也有許多不同之處，在組成一個休戚與共的家庭時，往往會遭遇許多狀況，需要時間去調適，也需要學習新的態度與行為。

因此，夫妻不論在婚前或婚後，若有計畫、有組織地學習婚姻與夫妻角色的相關知識與能力，就能對將來遭遇的問題有所準備與因應。而婚前教育以「教育」為取向、著重「預防性」的意義，也就得以發揮功效。

婚姻教育專家一梅斯便曾大聲疾呼：「年輕男女花費大部分的生命在教育上，接受那些讓後半生更豐富、更有報酬的知識。假使，預備未來的工作能力對年輕人是重要的，那麼準備未來建立家庭的角色難道就不同等重要嗎？」

## 結婚前，先上課

國內有一項調查顯示，受訪者中有八成民眾沒參加過婚前或婚後的家庭教育，而且處理各種衝突的表現不如受過家庭教育者。



許多夫妻相信，擁有好關係只是個人運氣好，或者因為兩人有「愛」。婚姻教育學者包威爾與卡西迪（L. Powell & D. Cassidy）便曾表示：「婚前教育很重要的一個成分，是讓夫妻瞭解好的關係需要花時間與精神去維繫，需要培養溝通與解決衝突的能力。它能夠具體幫助一個成熟的個體，讓他在未來的婚姻中，與另一半和諧相處，學習以積極的態度共同面對婚姻中的衝突與改變，幫助夫妻建立良性的互動模式，增進彼此婚姻的適應力。」「執子之手，與子偕老」不只是兩千年來令人心動的誓約，也是現代人可以努力經營的婚姻憧憬。

可能有人認為，婚前自行閱讀坊間討論愛情與婚姻的書籍，或是利用網路搜尋資訊就可以，而且週遭朋友或同事的意見和經驗也可以當作自己的參考，綜合大家的意見就夠了。

在婚前交往的過程中，有心詢問他人意見或建議，或是透過書籍、網路尋找相關資料，是值得肯定的作為，大眾傳播媒體或網路所提供的資訊的確也非常豐富，但適婚男女在閱讀這類文章或書籍時，必須注意資訊來源，特別是注意作者是否具備專業背景，否則最好僅作參考之用，不要照單全收。

此外，如果能再參加一些婚前預備課程會更好，畢竟，在專業老師的指導下進行實際的討論和演練，或是和其他論及婚嫁的情侶相互討論，會比自己閱讀更有實質上的幫助，效果也更大。政府近年來大力提倡婚前教育與婚姻教育的重要性，各縣市家庭教育中心及民間單位多年來也陸續開辦了許多類型的婚前交友、婚姻預備、婚後夫妻成長等課程，有興趣的人可以至各縣市政府的家庭教育中心，以及相關民間機構的網站閱覽或查詢。

熱戀中的男女希望永遠在一起，二人興起結婚的念頭是很自然的；交往多時的適婚男女開始考慮步入結婚禮堂，更是公認理所當然的事。但在結婚前和結婚後，兩人關係和實際的生活自然會隨著時間的經過而產生改變，可能還會變得更加複雜和豐富。因此，適婚男女確實有必要在婚前多加考慮兩人各方面的適配度，並盡量做好準備，才能在未來實際的婚姻生活中，享受努力做好準備而得到的美好結果。



## 參考資料：

### ◆迷思一

古芸妮(2005)。未婚男女婚姻信念、婚姻態度與婚姻承諾之相關研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版。

史拉特(2006)。愛情。國家地理雜誌，62，32-49。

許惠琚(譯)(2001)。N. C. Warren著。非常選擇，非常MATCH

(Finding the love of your life: Ten principles for choosing the right marriage partner.)。台北市：愛家文化基金會。

陳志賢、黃正鵠(1998)。婚姻信念、婚姻溝通與婚姻滿意度之相關研究。諮商輔導文粹—高師輔導所刊，3，59-78。

黃芳田(譯)(2001)。R. J. Sternberg著。邱比特的箭：掌握愛情三元素，調整情緣三階段發展歷程(Cupid's arrow: The course of love through time.)。台北市：遠流。

蔡佩君(譯)(2002)。Roiphe, A. R.著。單身不賴，結婚更好(Married: A fine predicament.)。台北市：大塊文化。

Hendrick, C., Hendrick, S., & Adler, N. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 980-988.

◆ 迷思二

吳昱廷(1999)。同居伴侶家庭的生活與空間：異性戀V.S.男同性戀同居伴侶的比較分析。國立臺灣大學建築與城鄉研究所碩士論文，未出版。

楊靜利(2004)。同居的生育意涵與臺灣同居人數估計。台灣社會學刊，32，189-213。

Amato, P. R., Johnson, D. R., Rogers, S. J. & Booth, A. (2003). Continuity and change in marital quality between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 1-22

Amato, P. R. & Booth, A. (1997). *A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Axinn, W. G. & Thornton, A. (1992). The relationship between cohabitation and divorce: Selectivity or causal influence? *Demography*, 29, 357-374

- Blumstein, P. & Schwartz, P. (1983). *American couples*. New York: William Morrow.
- Cohan, C. L. & Kleinbaum, S. (2002). Toward a greater understanding of the cohabitation effect: Premarital cohabitation and marital communication. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 180-192
- Dush, C. M., Cohan, C. L. & Amato, P. R (2003). The relationship between cohabitation and marital quality and stability: Change across cohorts? *Journal of Marriage and the Family*, 65, 539-549
- Manning & Smock (2002). Why marry? Race and the transition to marriage among cohabiters. *Demography*, 32, 509-520
- Richard, L. R. (1988). Single mothers and male partners. *Human Ecology*, 16, 361-376
- Schoen, R. (1992). First unions and the stability of first marriages. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 281-284
- Singh, S. & Lindsay, J. (1996). Money in the heterosexual relationship. *The Australian and New Zealand Journal of Sociology*, 32, 57
- US Bureau of the Census (2001). *Census 2000 profile*. Washington, DC: Public Information Office 69

Winkler, A. E. (1997). Economic decision-making by cohabiters: Finding regarding income pooling. *Applied Economics*, 29, 1079-1090

◆ 迷思三

江逸之(2006)。2006寂寞指數大調查：台灣有多寂寞？三大都會區107萬寂寞心。遠見雜誌，238，166-176。

林秋蘭(譯)(1994)。S. Naifeh著。男人為什麼不開放(Why can't men open up.)。台北市：遠流。

林瑞庭(譯)(1995)。S. Hite著。海蒂報告：深情之愛(The Hite report - Women and love - A cultural revolution in progress.)。台北市：張老師文化。

邱瓊慧(2000)。成年前期女性寂寞經驗與適應歷程。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。

蔡銘津(1996)。高中生的害羞與寂寞及其相關因素之研究。高雄市政府研究發展考核委員會專題研究。

#### ◆迷思四

內政部統計處(2005)。九十一年婦女生活狀況調查報告。2006年8月31日。取自<http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>

林秀慧、莊璧光(譯)(2002)。D. H. Olson & A. K. Olson著。共創活力的婚姻：親密關係的十大指標(Empowering couples building on your strengths.)。台北市：愛家文化基金會。

#### ◆迷思五

伊慶春、熊瑞梅(1992)。擇偶過程之網絡與婚姻關係：對介紹人、婚姻配對、和婚姻滿意度之分析。伊慶春主編，台灣民眾的社會意向，135-177。台北：中研院社科所。

張思嘉(1999)。從系統觀點看婚姻適應的研究。應用心理研究，2，111-123。

Call, V. R. A. & Heaton, T. B. (1997). Religious influence on marital stability. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(3), 382-392

Glenn, N. D. (1988). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 818-831



Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In Burr, W. R., Hill, R., Nye, F. I., & Reiss, I. L. (Eds), *Contemporary Theories about the Family*, 1, 268-294. NY: the Free Press.

McNulty, J. K. & Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst? *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(5), 729-743

#### ◆ 迷思六

Roberts, L. J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 693-707.

愛家文化基金會(譯)(2006)。Markman, H., Stanley, S. & Blumberg, S. L. 著。捍衛婚姻，從溝通開始(Fighting for your marriage.)。台北市：愛家文化基金會。

◆迷思七

Olson, D. & DeFrain, J. (2003). *Marriage and families: Intimacy, diversity and strengths*. New York: McGraw-Hill.

◆迷思八

Berger, R. & Hannah, M. T. (1999). *Preventive approaches in couples therapy*. Phil: Brunner/Mazel.

Mace, D. (1982). *Close companions: The marriage enrichment handbook*. New York: Continuum.

Mace, D.R. & Mace, V. (1976). *Marriage enrichment: A preventive group approach for couples*. In D. H. Olson(Ed.), *Treating Relationships* (pp.321-338). Lake Mills, IA:Graphic.

Stahmann, R. F. & Salts, C. J. (1993). *Educating for marriage and intimate relationships*. In M. E. Arcus, J. D. Schvaneveldt, & J. J. Moss,(Eds.), *Handbook of Family Life Education*(Vol. 2, pp. 33-61). Newbury Park, CA: Sage.

◆ 迷思九

李紹嶸、蔡文輝(譯)(1987)。M. A. Lamanna著。婚姻與家庭(Marriages and families: Making choices through-out the life cycle.)。台北市：巨流。

吳明珩(2004)。雙薪家庭幼兒父母親的婚姻滿意、親職壓力與共親職之相關研究。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士論文，未出版。

林如萍主編(2005)。恩恩愛愛做夫妻：婚姻教育初為人父母篇。教育部：台北市。

梁香(2001)。台灣南部地區婦女生育動機及其相關因素之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版。

楊芸(2006)。未婚青年的子女價值與生育期望探討。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士論文，未出版。

Hoffman, L. W., Thornton, A. & Manis, J.D. (1978). The value of children to parents in the United States. *Journal of Population*, 1(2), 91-131

Umberson, W., Powers, C. & Campbell. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social Forces*. Chapel Hill: Sep. Vol. 84, Iss. 1; p. 493 (19 pages).

◆迷思十

內政部統計處(2006)。九十五年第二十一週內政統計通報(94年離婚者按結婚年數統計)。2006年10月11日。取自<http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>

Cox, F. (1990). *Human intimacy: Marriage, the family and its meaning* (5th .ed). St. Paul, MN: West.

Mace, D. (1982). *Close companions: The marriage enrichment handbook*. New York: Continuum.

Powell, L. H. & Cassidy, D. (2001). *Family life education*. California: Mayfield Publishing Company. Cp. 9 Education for Relationships and Marriage.

Stahmann, R. F. & Salts, C. J. (1993). Educating for marriage and intimate relationships. In M.E. Arcus, J. D. Schvaneveldt, & J. J. Moss,(Eds.), *Handbook of Family Life Education*(Vol. 2, pp. 33-61). Newbury Park, CA: Sage.

Vincent, C. E. (1973). *Sexual and marital health*. New York: McGraw-Hill.

Whitaker, C. & Keith, D. (1984). Counseling the dissolving marriage. In R. Stahmann & W. Hiebert (Eds.), *Counseling in Marital and Sexual Problems* (pp. 49-62). Lexington, MA: Lexington.



*MEMO*



國家圖書館出版品預行編目資料

結婚不必靠運氣：婚姻教育民眾自學手冊 /  
林秀慧等編撰；林如萍主編． — 初版． —  
臺北市：教育部，民96  
面； 公分  
含參考書目

ISBN: 978-986-00-9496-1 (平裝)

1. 婚姻

544.31

96011159

## 結婚不必靠運氣-婚姻教育民衆自學手冊

總編輯 林育璋

主編 林如萍

執行編輯 傅擇、趙慧如

編撰人員 林秀慧、周玉敏、陳靜宜、勞賢賢、楊立群

出版機關 教育部

發行人 杜正勝

執行單位 教育部社教司

地址 台北市中正區中山南路5號

網址 <http://www.edu.tw>

電話 02-23566051 (轉社教司二科)

編撰單位 國立台灣師範大學家庭教育研究與發展中心

電話 02-23626277

美術編輯 阮純慧

出版年月 民國96年9月

版次 初版一刷

其他類型版本說明 本書同時登載於教育部網站([http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/Web/publicFun/dynamic\\_default.php?UNITID=146&TYPE=2](http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/dynamic_default.php?UNITID=146&TYPE=2))

工本費 100元

GPN：1009602010 ISBN-13：978-986-00-9496-1

著作財產權人 教育部

◎本書所有權利：欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。

