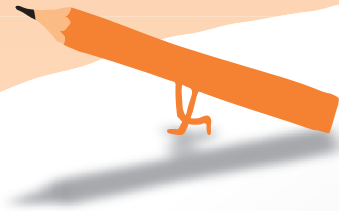


做 一 做

針對前述十五個題目，趁約會的時候或另找機會和配偶聊一聊，討論並列出相關的行動計畫，相信必定會有意外的收穫喔！



找一找可以幫助新手父母的相關教育資源、資訊和服務有哪些？並討論如何實際取得與運用。

A：心理建設、未雨綢繆

B：沙盤推演、蓄勢待發



C：實況操練、學做父母

- 1.列出養育子女的工作項目、分工安排、問題處理、角色調適、技巧學習、彼此支援等主題的具體做法。
- 2.請討論夫妻關係如何經營的具體行動計畫，如：工作時間安排、家務分工、約會時間及內容、沙發時間、溝通模式、衝突處理、情緒調適、休閒生活、親密性生活、社交生活、孩子托育計畫（臨時保母）、與家人的互動關係……等。
- 3.檢測並了解自己教養子女的類型，同時思考原生家庭父母對自己的影響，並與配偶討論原生家庭留給自己較不好的行為或習慣有哪些。
- 4.請列出養育子女過程中有哪些「苦」？又有哪些「樂」？並找出如何苦中作樂的積極可行做法，及一些調適的因應策略。
- 5.請討論有關電視事務的具體處理做法，例如：家裡不要有電視呢？或排定某段時間、選定某些頻道？該如何堅持這樣的決定？



自我減壓有一套

想一想

- 1.在目前的家庭生活中，哪些事情讓我覺得壓力很大？另一半又正面臨哪些壓力？
- 2.面臨這些壓力的感覺如何？另一半呢？
- 3.我們怎麼看待或解釋這些壓力事件？
- 4.我如何調適自己的壓力？另一半又是如何調適的？
- 5.生活中現有的支持者或是可以尋求協助的幫手有哪些人？
- 6.我們可以開發或運用的資源可能還有哪些人、機構或單位？
- 7.還可以做些什麼來舒緩自己和另一半的壓力？



自我減壓有一套

■ 為什麼壓力重重？

■ 該減壓了嗎？

- 個人身心
- 夫妻關係

■ 新手父母放輕鬆

- 抗壓基本功
- 為新手媽媽量身訂做的減壓法
- 先生太太一起抗壓

■ 提醒和勉勵



看一看

壓力調適是現代人共同的課題，對新手父母來說更是重要。與家人同住的新婚夫妻在懷下第一胎及預備生產的過程中，會比較容易且方便得到家人的協助，但近年來愈來愈多的夫妻在新婚之後，選擇小倆口獨立生活，不依賴家人，有的甚至離開家鄉及父母，埋身都市裡工作打拼，不但與父母少聯絡，與鄰居之間也少有往來。因此在面臨即將為人父母之際，或新生兒出生以後，都有可能陷入資源與支持困乏，找不著別人幫忙的窘境。如果有人協助或指導，新手父母的壓力稍可減輕；但在缺乏他人實際協助與心理支持的情況下，養育嬰幼兒便會構成重大壓力，令夫妻雙方或一方難以招架。

■ 為什麼壓力重重？

對新手父母來說，要照顧一個稚嫩的小嬰兒，常常是很不容易的。就算夫妻兩人一起照顧，也可能出現一片混亂或手忙腳亂的情況。曾有學者說：

「疲倦是全世界新手父母的共同特徵，而壓力其實也是夫妻疲憊的來源之一，兩者就像連體嬰一般，交替地出現在新手父母的生活中。」

面對一生當中最重要、最關鍵的轉變期之一，新手父母可能會面臨生活上的轉變、角色扮演的轉換及新生兒照顧等難題，勞心、勞力的結果，往往倍感壓力，當然也為夫妻生



自我減壓有一套

活帶來衝突。

新手父母的壓力雖然可能因人而異，或在不同時候產生，但一般來說，大部分的新手父母可能會遭遇到以下幾種：

- 1.第一次面對嬰幼兒的照顧，因為缺乏經驗而產生忙碌、擔心或挫折感。
- 2.家庭開支增加，父母（尤其是父親）的經濟負擔及工作責任加重。
- 3.生活轉型。初為人父母者告別過往自由自在的生活型態，開始面對孩子出生後所帶來的生活轉變與種種限制。
- 4.角色改變。不但男人當了爸爸，女人也除了扮演妻子的角色之外，增加了母親的身分。
- 5.母親開始以孩子為生活重心，不但和朋友漸漸失去聯絡，也缺乏工作刺激和休閒，感覺自己快要和社會脫節了。

■該減壓了嗎？

這些林林總總的壓力，都可能對自己或夫妻關係造成有形無形的影響，進而影響家庭生活。

個人身心

每個人對壓力的感受與反應不盡相同，因此有必要了解自己對壓力的反應，以察覺自己所承受的壓力程度如何。下列是一般人對壓力的身心反應指標：

1.生理上的反應

腹痛，頭痛，肌肉緊繃，肩頸僵硬酸痛，頭痛的頻率與強度增加，皮膚出現過敏反應，消化系統出問題，例如胃潰瘍，或心跳急促、胸痛等。

2.心理情緒上的反應

動不動就失去耐心，易怒，無法靜下心來思考，常出現不假思索的即時反應，覺得憂鬱、意志消沈，有疏離感、失控感，對自己失去信心或感到心力枯竭，缺乏熱情，無法專注，記憶力變差，容易猶豫不決或常做負面思考。

3.人際關係上的反應


無法為別人設想，無法忍受別人一點點的態度不好，變得比較多疑敏感，從人際關係中退縮，失去正確判斷的能力。

4.行為上的反應

很難放鬆，坐不住，性需求下降，經常睡不好，失眠或需要睡很久。

夫妻關係

新手父母雖然增加了為人父母的角色，但婚姻中原本的角色及關係依舊存在。夫



妻兩人一邊應對新生兒所需要的種種事宜，夫妻關係也面臨了某些變化，甚至出現緊張對峙的狀態。

1.夫妻兩人事事計較

夫妻兩人因為生活上的轉變而一時難以調適，不但可能被工作及生活壓得喘不過氣來，更因為照顧新生兒的起居飲食而忙得精疲力竭，甚至終年睡眠不足。當兩人因為忙碌而愈來愈少進行真正的心對心溝通時，距離就會逐漸拉遠，否則便吵嘴衝突不斷，甚至演變成斤斤計較付出的多寡，以致覺得對方不在乎自己。除了新生孩子之外，兩人好像已經沒有什麼關係。

2.夫妻生活圈縮小

因著孩子出生而承受過多壓力的人，通常會產生逃避外界的心態，會漸漸減少和他人的互動，讓自己全然投入某個單一事件或活動中，可能是工作，可能是孩子，然後整件事就成了他的生活重心。婚姻的經營對夫妻兩人來說，可能已經變成無心或無力去做的事，當然也就愈來愈感到不滿足了。

3.對配偶心生不滿

夫妻中不滿的一方，會開始將不滿或怨氣轉移到工作或活動上，例如妻子可能會抱怨先生只顧著工作，不幫忙照顧孩子或處理家事；而丈夫可能會對妻子眼中只有孩子而心生不滿，卻又不敢直言，因而自我壓抑或另找滿足的來源。



因此不論是個人身心或夫妻關係，若自覺出現了某一種壓力徵兆，就要趕緊自我抒壓或進行減壓，才不會使壓力持續累積，直到傷害自己的身心或夫妻關係。

■ 新手父母放輕鬆

當家中有人正承受壓力而且不知道如何正確釋放時，他的情緒也會影響到其他人，最後整個家庭的氣氛會因為這一人而陷入低潮。雖然壓力有時候可以幫助個人成長，但是過多的壓力以及不當的反應和處理，都可能對個人的身體健康、生活品質和家人關係造成重大影響或傷害。

抗壓基本功

為了妥善照顧自己，並保護家人關係免於壓力的傷害，就必須學習壓力管理；而做好新手父母的壓力管理準備動作，就是預先安排社會資源與支援，以協助夫妻分擔育兒重責，並且找到抒解壓力的方式。

因此，新手父母有了寶寶之後，更要學習善待自己，做好自我調適，或設法讓自己休息，對自己好一點。平時可以先辨識自己是否正承受著某些壓力，並了解壓力對自己的婚姻生活及家庭造成了什麼影響，然後學習用正向的態度去面對和處理，並且預先找出生活週遭有哪些人可以提供協助，也就是先了解夫妻所擁有的社會支援有哪些，以避免夫妻二人和婚姻本身因壓力而受到不必要的傷害。



自我減壓有一套

基本上，增進現代人抗壓及抒壓的基本原則和方法，同樣適用於新手爸媽，其中包括：

- (1) 規律的生活與充足的睡眠。
- (2) 營養均衡。
- (3) 持之以恆的規律運動。
- (4) 學習一種抒壓技巧，如瑜珈、肌肉鬆弛、冥想、聽音樂、寫日記、閱讀、安排個人獨處的時間等。
- (5) 休閒安排，如假日爬山、參訪藝文活動。
- (6) 調整自己的想法，學習正向思考。
- (7) 懂得即時求救和尋找資源。

此外，爸爸下班後可以先做一點讓自己舒服或放鬆的事，為自己的精力充電或抒解壓力之後，再回家接手照顧嬰幼兒的家務，讓全職媽媽也可以有輪休的時間，做自己喜歡做的事。如此一來，夫妻倆就比較不容易感受到壓力！

總而言之，很多方法都可以調節壓力，但最重要的是找出自己願意而且適用的方式，然後付諸實行。

為新手媽媽量身訂做的減壓法

在我國的社會環境中，新生兒出生以後，除去交由保母或親友照顧的情況外，大



部分是由母親擔負主要的照顧責任。因此如果先生真的不能隨時支援，新手媽媽就必須找出一些變通方法來自我減壓，例如：

1.自我調適，降低標準和期待

因應壓力時，自己對壓力的認知及想法是頗具影響力的。因此平日工作表現優秀、自我要求較高的母親，可能就必須先調整自己的觀念及想法。

除了努力大量吸收育兒知識，也需要常常告訴自己不必做個完美的母親，不必為了嬰兒發生的種種狀況而過度自責，認為都是自己的錯。降低對自己的期望，以及想要滿足他人期望的要求，並且從每一次的實際育兒經驗中學習，倍感壓力的情況自然會獲得改善。

2.建立支援系統，找到可以幫忙的親友

聰明的媽媽必須自己建立一套完整的支援系統，鄰居、朋友，甚至是親戚、教友、值得信賴的保母，都是最好的幫手。建議不妨平時就與這些人保持良好關係，除了可以輪流準備食物、分享二手嬰兒用品、用具或交換育嬰心得之外，需要幫忙或休息時，還可以請他們代為看顧小朋友。

3.簡化家事，輕鬆當媽

當了媽媽之後，家務頓時繁重，因此有必要把生活水準的要求及照顧孩子的標



自我減壓有一套

準降低，如：原本天天都要打掃，有了寶寶之後，可以減少為一週一次。這些看似怠惰的做法，其實是減輕生活壓力最快的方式。又或者利用孩子睡覺的時間休息一會兒、做自己有興趣的事，才能適度舒緩壓力、調適身心。

4.隨時請教諮詢

照顧嬰幼兒的過程中，如果碰到了不清楚該如何做的事，或管教較大的孩子（如學齡前兒童）時遇到了問題或困擾，別悶著頭自己煩惱苦思，記得請教身邊有經驗、可信賴的過來人、醫護人員，或幼兒教育方面的專業人士，以了解並選擇可行的應對方法。

至於新手爸爸的自我減壓法，以接受現實最為重要。也就是說，接受自己的重要性已經從太太的第一順位，掉到第二順位，因為太太的重心會轉移到嬰兒身上。因此新手爸爸在心理上需要先有這樣的調適，如此方能接受因著子女出生所增加的勞累，以及太太可能對自己的疏於照顧，也才能夠提起幹勁，勇於面對。

先生太太一起抗壓

除了上述的個人調適方法外，夫妻兩人也可以一起尋求減壓，以下是幾項建議：

1.增加兩人的抗壓力

留意夫妻兩人因為新生兒所建立的新生活模式，試著找出兩人可以獨處的時間，共同享受短暫的兩人時光。然後留心彼此是否已經出現壓力徵兆，將心中的

期待、生活中的難題、兩人之間的問題，以及對自己當爸媽的正負向感覺，誠實地與對方分享，並以建設性的方式討論，決定如何面對或處理壓力，例如兩人約好每天早上起床談心，或輪流外出休閒運動。

2.給彼此空間和時間

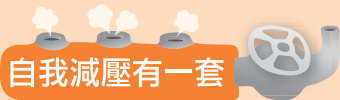
夫妻一起面對壓力的另一種方法是，在起衝突或感覺不愉快時，可以視情況暫時停止交談，雙方冷靜一下，給彼此一點空間和時間舒緩情緒並理智思考。稍後在適當的時機，再一起溝通所發生的事，以及彼此的感受和想法。

3.兩人互相協助

尋求配偶的支援，要明確說出口。帶孩子的困難不一定是另一半不體貼所造成的，因此如果覺得需要幫助，可以主動向配偶尋求支援，而且最好具體說明請求協助的事項，如：帶孩子真的不方便煮三餐，可以請先生下班時，順便買飯盒或水果回家；或是：「我現在有點忙，走不開，你可不可以幫小朋友洗澡呢？」在平時，妻子可以儘量讓先生參與照顧孩子的工作，諸如：輪流洗澡、泡奶等。一開始先生無法掌握訣竅時，應該給予協助，不厭其煩地訓練他，如此，先生才能成為得力助手。

4.尋找第三人的協助

夫妻倆可以討論需要什麼協助，除了彼此幫助之外，還可以尋找第三人協助。



自我減壓有一套

因此兩人要評估現有的資源網，或在寶寶出生前就建立支援名單，如：保母、有育嬰經驗的親朋好友等。面對壓力時，除了自己尋求解決之道，向好友同事、娘家姊妹、公婆、宗教團體的朋友或可信賴的他人傾吐或尋求協助，也是很好的方式。夫妻雖然可以互相幫助、減輕壓力，但不該只是唯一的支柱。先生和太太都需要建立一個能幫助個人兼顧家庭與工作的支援網。

5. 尋找社會資源

除了家人及朋友所提供的情感支持、家事協助及育兒相關訊息之外，也有一些公私立社會福利機構或單位，以及相關工作法規，為辛苦育嬰的新手父母提供了實質上的協助與相關資源。例如「兩性工作平等法」中有關就業者的產假、陪產假、育嬰留職停薪及社會保險、工作中的給薪哺乳時間、生理假、家庭照顧假等相關規定(見附件一)，都是新手父母可以留意或運用的權利。有些地方縣市政府還有所謂的生育補助費和產後營養金，以及嬰兒奶粉等賀禮。

6. 避免增加其他壓力

新手父母也要留意，在這段辛苦的育兒期間，儘量不做其他重大決定或擔負重要任務，例如：搬家、進修、換工作或與公婆同住等，這些都會增加新手父母的額外壓力，需要儘量避免，將育嬰生活的壓力降到最低程度。

此外，有時候也可以讓時間來抒解。面對壓力固然是一種方式，但有些問題需要有充裕的時間才能解決，因此暫時擱置忽略壓力，也是一種避免增加壓力的方法。

■ 提醒和勉勵

新手父母需要體認到兩人不僅是小嬰兒的父母，也仍舊是夫妻，並且有時候也會因為忙碌、壓力而喘不過氣來。生活中除了個人需要自我調適，還需要運用環境及社會中既有的資源和支持，為自己及家人建立一個妥善合宜的支持網絡，夫妻兩人才能以穩健的腳步同心同行，繼續新手父母的人生旅程。

做 一 做

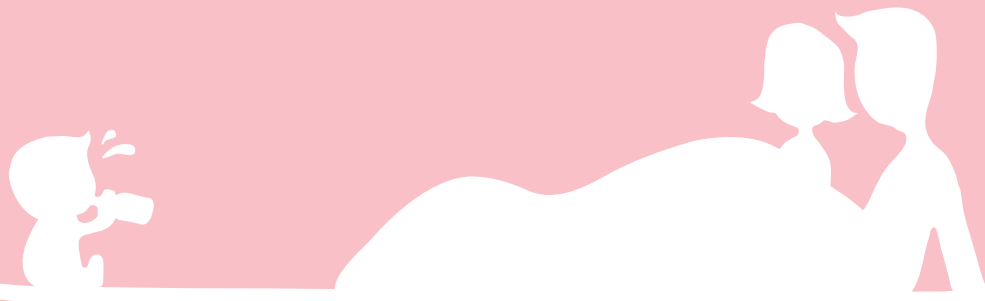


1. 夫妻倆先想一想自己是否正承受某些壓力，將壓力條列下來。然後兩人彼此分享，以瞭解雙方所承受的壓力事件包括了哪些。
2. 夫妻兩人想一想可以做什麼來舒緩自己的壓力？找出你願意且覺得適用的方式，然後付諸行動。夫妻訂出行動計畫，互相打氣，彼此讚賞和鼓勵。
3. 夫妻兩人一起找出生活週遭可以提供協助的人們和可運用的社會資源有哪些？並討論如何運用這些協助者和資源。



想 一 想

- 1.有了孩子以後，可能會對夫妻的性親密關係產生哪些影響？
又為什麼會產生這些影響呢？
- 2.夫妻對性親密關係的期待和感受常常似乎有所不同，為什麼會不同？
我們又該如何進行溝通與調適呢？
- 3.在忙著養育照顧孩子的同時，我們應該如何繼續保持夫妻相互的吸引力？
又該如何經營兩人之間的性親密關係呢？
- 4.我們如果想再生小孩，應該考慮哪些重要條件？
如果暫時不想生小孩，又該如何使用安全有效的避孕方式呢？



■身心不合作，「嘿咻」有問題

- 產後走調，夫妻間的生理需求有落差
- 甜蜜變奏，夫妻的心理障礙

■化解怨懟，從了解開始

- 兩性互動方式的差異
- 性生理和性心理的差異
- 為另一半做調整

■生育有計畫，避孕有良方

- 生育計畫
- 避孕方法的比較與選擇

■提醒和勉勵



看一看

「懷孕」、「生產」、「當父母」是一段相當重要的人生歷程，這段歷程為夫妻，特別是妻子，在生理、心理和角色身分上，都帶來了一些巨大的變化。

許多專家學者再三強調，性親密關係提供了夫妻生理和心理上的激情，對婚姻的幸福感有著相當重要的影響。但是許多夫妻因為忙著學習當父母，生活重心全部放在照顧孩子上，於是忽略了這些生、心理及角色上的改變，也忽略了對夫妻性親密關係的持續經營，有時甚至仍會和婚前或新婚階段做比較，產生了一些過高的期待。這不僅容易對夫妻婚姻關係造成緊張，還容易讓夫妻性親密關係產生障礙，多少也影響了夫妻對懷下一胎的期望與計畫。

因此，夫妻需要了解彼此在這個階段所產生的諸多變化，以及它在夫妻性親密關係上可能造成的衝擊，進而相互體諒包容並溝通討論，讓夫妻關係「幸福也性福」。

■身心不合作，「嘿咻」有問題

孩子終於出生了，許多夫妻關心：生產以後，行房的恰當時機是什麼時候？夫妻的親密關係又該如何重新恢復營造？要妥善處理這些議題，就必須先了解夫妻在懷孕和生產過程中生理與心理的改變狀況，以及這些改變對夫妻性親密關係的影響。

產後走調，夫妻間的生理需求有落差

行房怕怕，太太產後的生理苦衷

對許多妻子來說，產後恢復夫妻行房其實是身心上的一大壓力，因為在懷孕及生產過程中，讓她的身體經歷了一場劇烈的損耗，使得她的生理產生了許多巨大的改變與損傷。

一 生理的巨大變化

漫長十個月的懷孕過程，讓女性的體質和子宮狀態產生非常大的變化，而在生產過程中，也讓女性產道劇烈的擴張，這些都需要有充分的休息才能順利復原。根據婦產科專業醫師的建議，自然生產的女性在生產過後，大約需要六至八週的身體休息；而剖腹生產的女性，生理上的消耗更大，休養的時間要更充分才行。

除此之外，在生產後大約有四週左右的時間，產婦子宮正在持續排除惡露、身體抵抗力較差、卵巢功能還沒有完全恢復，也容易有性慾降低、甚至沒有性慾的現象。

一 身體的損傷與改變

每一名婦女的每一次生產過程，多多少少都會留下程度不一的身體生理損傷與改變，對夫妻性關係產生了一些影響。例如，有一些婦女因為剖腹生產、會陰部神經損傷、產後陰道鬆弛、陰道乾澀，或陰道不對稱等原因，導致行房疼痛，而對性行為心



生恐懼。也有些女性因為產後子宮下垂引起尿失禁、胸部分泌乳汁不方便行房，或者產後肚皮鬆弛與體型改變，害怕先生嫌惡，而影響對夫妻行房的慾望。

久未行房，老公的忍耐久待與苦於難為

換從先生的角度來想，雖然他們未曾經歷妻子巨大的生理損傷與變化，但是在妻子懷孕、生產及產後復原這段不短的期間內，因為顧及胎兒的安全與妻子的身體舒適，在行房的次數與程度上都較為小心保守，甚至全面禁慾。因此，先生的性生理需求可以說是「久熬而難為」，也同樣需要妻子的體諒與關懷。

除此之外，許多先生認為，孩子出生、妻子坐完月子後，懷孕生產的大事已告一段落，應該恢復原有的正常生活，包括夫妻行房，如果不能如願，也會讓他們備感挫折。

老公、老婆相互體貼

在妻子懷孕、生產及產後這段時間，夫妻性生理需求可以說是處在相當不對等的狀態：妻子性慾降低，身體需要休息復原；先生卻是「性」致勃勃而難為。在此階段，夫妻間的相互了解和體貼也就更形重要了。

首先，妻子在生產過後，應該先就生理傷病的部分，尋求專業醫師的診治；先生則要對妻子多加安慰和鼓勵，協助她恢復信心，並且在行房時不要過於急躁，對妻子

的反應多一分觀察，同時也多增加一些浪漫氣氛的營造、溫柔的肌膚撫觸和言語慰藉，將更有助於夫妻早日恢復浪漫的性親密關係。如果先生不能了解與體諒，勉強妻子在休養期間匆忙恢復夫妻性親密活動，妻子不僅在性慾動機上無法配合，身體也容易感到疼痛不適。

除此之外，夫妻可以討論藉由彼此能夠接受和適應的方式，滿足彼此生理親密上的需求，而妻子也可以透過適度的產後運動，協助身體儘快恢復健康和原有的功能狀態，好重拾夫妻的魚水之歡。

甜蜜變奏，夫妻的心理障礙

克服育兒的忙、累、煩

性親密關係如果能在夫妻情緒與身體放鬆的情況下進行，最能在綿綿的情意中，感受夫妻愛情的淨化與昇華。而疲累、勉強、倉卒、強迫、煩躁，都會讓夫妻性親密活動的感受打了折扣。

為了能夠盡情享受性生活的愉悅，建議夫妻可以試著一起進行以下事項，相信這些用心經營，一定能為夫妻性親密關係重新加溫。



- 觀察寶寶的生活作息習慣，從中找尋適合夫妻親密相處的時段。
- 一起討論育兒工作的安排，以分擔育兒的精神體力負荷。
- 在顧及寶寶安全無虞的情況下，儘可能保有夫妻的專屬私密空間。
- 在親熱之前，先進行較有浪漫情趣的活動。

排開心理壓力

根據專業婦產科醫師綜合相關臨床研究，發現大約有四分之一的女性在生產後會出現性功能障礙，可能的原因包括：產後憂鬱、產後的行房經驗不好（疼痛）、擔心再度懷孕，以及認為女性對性行為不應表現過於熱衷的保守心態等。

在先生方面，也可能因為：對妻子的辛苦生產過程感到無助與愧疚、有了孩子以後的強大經濟壓力、生活帶來的焦慮或憤怒、太太屢屢拒絕行房而產生挫折感、不能了解妻子真正想法的擔心，或對自己是否過於衝動的懷疑等林林總總的心理因素，使得在性親密關係的動機和功能上產生障礙。

老公、老婆的因應之道

產後心理壓力的排除雖然沒有確定的時間表，但是這些心理障礙，只要透過閱讀相關資訊、接受專家或專業醫師的教育、解釋、輔導，或者夫妻之間的良性溝通，大多數都可以化解。

因此，夫妻之間最重要的是相互關心、溝通和支持體諒，如果真的有性親密關係上的障礙難以排除，切忌獨自暗忍隱瞞，更不要迷信誇大不實的廣告或偏方，應儘早尋求專家或專業醫師的評估與協助，例如：夫妻可以一起去看「性諮詢聯合門診」，先生可以請教泌尿科醫師，妻子可以請教婦產科醫師，或「心理衛生科」、「精神科」，以處理更深層的心理情緒問題，來重新尋回夫妻間原有的親密與激情。

■ 化解怨懟，從了解開始

大多數的夫妻其實都相當努力地想要好好維繫這個家，只是有了孩子以後，忙碌的生活步調與情緒壓力，讓彼此都在第一時間先站在自己的立場感受自己的處境和壓力，希望從對方身上獲得想要的情感安撫。

其實男女兩性在所謂的「性生理」和「性心理」上，本來就存有一些差異，再加上因為彼此的性別不相同，成長的經驗也不同，更使得夫妻各自具有許多不同的特質。在結婚及有了孩子以後，這些差異會讓雙方對夫妻性親密關係產生不同的熱衷程度、期待和表達方式。如果夫妻忽略了這點，彼此之間缺乏妥善的溝通，以致影響夫妻性親密關係的動機與意願，便容易直接造成夫妻性生活的失調與衝突。如果長久持續溝通不良，不但讓夫妻的親密關係逐漸降溫，一旦產生摩擦，也很難立刻化解，而累積許久的不滿情緒，更容易讓夫妻的親密關係陷入僵局。

夫妻之間如果能夠意識到自己常常在無意之中，忽略了從對方的角度去理解另一半的情緒與期待，並且多多提醒自己留意，兩人之間個性特質上的不同，對自己的想法多做一些清楚的表達，同時也對對方的語言和肢體動作多做一分理解，相信彼此一定更能相互體諒，攜手共同面對這個階段的重大挑戰。

兩性互動方式的差異

根據學者目前的研究發現，夫妻生活互動關係方面常見的主要差異包括：

對日常生活的關心話題不同

許多妻子因為把丈夫當作是生命中最親密和最重要的人，所以無論生活中的喜怒哀樂，自然都希望和丈夫一起回味與分享。

但是，許多丈夫們下班回家後最想休息充電（特別是工作壓力大的先生更是如此），加上不善此道，除了較少主動和妻子分享內心情感外，對妻子滔滔不絕的熱情訴說，也常常只是安靜沉默的聆聽，或者冷不防地將話題轉向他們感興趣的公眾事物上，例如：工作、新聞或政治。

角色轉換有落差，對生活情感的關注焦點不同

大多數的妻子自認為比丈夫花了更多時間去思考婚姻關係，也比較注重婚姻生活中一些和丈夫不一致的小細節。所以，妻子會比丈夫更敏感、注意彼此的互動情況，