

共脩此生

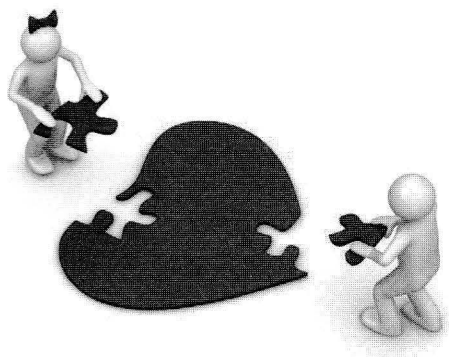
創造性婚姻講「做」

任兆璋

白述

共脩此生

創造性婚姻講「做」



任兆璋◎口述

目錄

本書緣起	懷仁全人發展中心	0
再版推薦序	江綺雯	0
第一章	婚姻生活中的理路	0
第二章	突破婚姻中的瓶頸	1
第三章	婚姻關係與子女的成长	5
第四章	自我價值與兩性關係	2
第五章	創造性婚姻	6
		9
		5

本書緣起

財團法人天主教聖母聖心會
懷仁全人發展中心

當我們牽手進入婚姻，幻想從此以後，會有如童話故事中的白雪公主和白馬王子一般，快快乐樂地過一生。然而故事總是故事，現實中的婚姻生活又是怎麼一回事？有些人效法自己的父母，父母怎麼做，我們就怎麼學；有些人則為自己畫出美好的藍圖，認為只要兩人相愛，什麼事都會迎刃而解。從來沒有想過婚姻生活的學習，竟是另一種實實在在、由不得偷工減料的修練過程。

人在生活中不斷蛻變、不斷成長。我們從毫無自主能力的小嬰兒開始，慢慢茁壯，進入幼兒期、學齡期，然後到了青年期，大多數的人選擇婚姻生活。小時候，我們無法選擇照顧我們的人、養育我們的人。但是成年以後，我們開始選擇配偶、建立

新家庭。新的家庭不但是新生命的孕育之處，也是我們開始面對自己、重新整理自己的地方。人人都想在婚姻生活中成長，但如何讓婚姻不成為情緒上的包袱，是一大課題；如何讓婚姻具備創造性的特質，更是現代人必修的科目。

上一輩的問題還未過去，新一代的問題又不斷湧現，人們在婚姻的道路上前仆後繼。層出不窮的家庭問題、親子關係等等，衝擊著我們，時時刻刻要我們覺醒：唯有全然接受自己、了解自己並肯定自我價值的人，才能尊重他人、接受他人，享有真正的美滿良緣。

婚姻增進夫婦的成長，也是孩子成長的重要基石，父母相愛是孩子最大的願望，也是最大的安全感來源。夫婦兩人來自不同的生長背景與家庭文化，除了自我了解以外，還要透過彼此坦誠開放的心靈交流與內在溝通，才能相互提攜，共同邁入圓滿創新的婚姻旅程。

本書緣起民國八十三年，當時聯合國訂定西元一九九四年為「國際家庭年」，為響應此一活動，懷仁全人發展中心偕同台北市社會局以及民生報，在聯合報大樓共同舉辦「創造性婚姻」講『做』，連續五個系列的講座。內容分別為：「婚姻生活中

的理路」、「突破婚姻中的瓶頸」、「婚姻關係與子女的成长」、「自我價值與兩性關係」、「創造性婚姻」。這五場演講均由具有十八年婚姻輔導經驗的留美婚姻輔導碩士任兆璋修女主講，另由林美智老師、徐禮芳老師擔任催化員。

由於反應熱烈，場地又無法容納眾多關心現代婚姻關係的有心人士，在台北市社會局的支持下，又再次舉辦此一系列講座。隨後並出版了現場演講錄音帶，以造福更多人羣。繼錄音帶之後，本中心集合眾人之力，完成《共脩此生》這本書，嘉惠更多有此需求的人。

本書的誕生要特別感謝前台北市社會局局長陳菊女士大力支持，催生的最大功臣郭美玉小姐，更是四處奔走、默默耕耘，為促成此事不遺餘力，令人敬佩。還有薛弘道修士的全程錄音，義工陳美芳、林玉霞、林千又、范瑞華、陳錦疊、陳麗華、陳敏伶、陳德嫻、莊金滿、鄭清蓮等聯合聽寫錄音帶。王襄陽全程費心的執行編輯，胡茉莉的校對。由於此書是本中心出版的第一本書，在出版與編輯經驗不足下，有勞光啟文化事業社長甘國棟神父再三協助，在此致上最深的感謝。

本書書名經多次討論，最後以《共脩此生》為名，因為婚姻的確需要「共修」，

才能一起成長，不斷注入新的生命力，才能達到更豐富與圓滿，接近創造的真源。

感謝二十多年前來本中心的「夫婦」與「知己」，我們並肩走過人生中最艱辛、絕望、掙扎的長夜，你們成長的心血促成了本書的完成。為此更由衷感謝天主教比利時聖母聖心會成立了當年的「華明」及現在的「懷仁」中心，我們因而有緣相遇。再次感謝聖母聖心會全體會士，他們的信、望、愛德灌溉了我們。

還要感謝財團法人加惠心理諮商文教基金會對本書初版的贊助，及懷仁中心服務同仁的配合——任兆璋修女、林美智、徐醴芳、胡茱玲、郁若芷、賴銀鈴、吳文娜、張雅菁、呂佳芳。

最後，感謝在「創造性婚姻講『做』」的活動和錄音過程中，民生報及許多懷仁的朋友、夫婦的熱心奉獻、共襄盛舉。

婚姻生活有苦也有甘，在這條具有創造性的婚姻道路上，我們要活出成全的自己，創造美滿的家庭，締造和諧的社會，這是我們製作本書所衷心期望的。

寫於民國八十五年十二月

再版推薦序

臺北市府社會局局長 江綺雯

「共脩此生」是一本滋育婚姻、健全家庭的好書。這本書不但分辨了時代的徵兆，書中提出的婚前輔導、婚後諮商以及協談成長的知能在在都切合當前人心迫切的需求。

多年來「不婚、不生、不養、不教」的現象併同老年人口攀高、未婚比率走升、住宅大小兩級化、以及家庭人口單薄的人口危機，使得台灣成為全世界生育率最低、離婚率亞洲第一的國家；物欲極度的發展，個人支配經濟的權力受限，又因房價過高，青年人多不願太早步入家庭，加上高學歷、高收入的女性，為了高品質的生活而捨結婚生子；再者，借由醫療科技，不少美容駐顏的「逆齡族」女性多選擇遲婚不育，就因為如此，未婚比率上升，家庭人數自然逐年減少，老人國的噩夢已然產生。

為挽救此項危機，政府推出許多政策，如：獎勵生育金、支助育兒津貼至五歲、五歲大班免學費、婚後孕前健康檢查、老年年金、老年生活津貼……，然而，若不改變社會觀念與風氣，從根本扭轉，任何補助仍屬徒然。

多年來從事社會福利服務的工作，我深知應從落實「以人為本」、「以家庭為基礎」的服務方是根本之道，因此特別推薦本書，因為它可以幫助我們解決「家庭價值的崩解」及「少子化、老齡化」的國安隱憂，協助國人扭轉「工作第一、家庭次要、婚姻隨緣、願意戀愛不想負責、視婚姻為畏途、缺乏信心、懶得經營」的不利觀念，進而激發政府相關單位、非營利組織以及社會大眾一起認真經營家庭、健全婚姻。

祈願本書廣為研閱，人人據以共修此生！

寫於民國一〇二年六月

第一章

婚姻生活中的理路

當白雪公主遇見了白馬王子，兩個人一見鍾情立刻結婚。從此，過著幸福快樂的日子。你相信嗎？

婚姻是什麼

婚姻到底是什麼？在法律上，婚姻是一紙合同，合同需要有公開的儀式和證人才能成立；在傳統上，婚姻則是兩姓聯姻，就是兩戶人家，結為姻親。

在中國傳統中，常有兩位情誼深厚的摯友，希望彼此有更深遠的關係，所以當妻

子懷孕時，便指腹為婚，結為姻親。這是奉父母之命結為夫妻的例子。

在西方個人主義思想下的婚姻，是兩人牽手成為伴侶，一同走人生的道路。其實台灣話也有「牽手」一詞。我們常聽到在西方的老人院裡，七、八十歲的老人，仍然想結婚。他們是想找一個伴侶，並非為了兒女之情。中國人就少有這樣的事情，好像覺得人老了就不再需要結婚。不過，聽說最近在中國大陸，有些年老的男女也在老人院裡結婚，找個老伴，真的很好。

聖經上對於婚姻說什麼呢？聖經上說：「人應該離開自己的父母，依附自己的妻子，二人成為一體。當時，男女二人都赤身露體，並不害羞。」（創二 24 | 25）《創世紀》中提到二人結為夫妻，主要的意思是：人長大了需要獨立自主，離開父母與配偶結為一體。兩個人赤身露體也不害羞，代表兩人相互坦誠、無所不談，包括整個人在內的種種，可以毫無保留地在對方面前顯露，相互深入對方心靈的隱微深處，完全不加掩飾地分享彼此的生命。

因此，如果在戀愛過程中，沒有經過彼此將自己的內在逐步呈現給對方，達到心與心、靈與靈全然認識和接納的過程，而直接涉及身體上的來往或結合，就是對彼此

的侵犯與傷害。聖經上很清楚地表示，婚姻要使人學習成長與獨立自主，成為真正成熟的男人和女人。現在從輔導的立場來看「婚姻」是什麼。

婚姻生活中的理路

在婚姻中，所要強調的是關係、是成長的機會。兩個來自不同姓氏、不同家庭的男女，踏上地毯的另一端，互相扶持進入共同的人生旅程。假定婚姻中沒有了「關係」、失去了友善的關係，就表示他們要分開，即將面臨簽字離婚的危機。

若想要開車就得學習駕駛，待取得駕駛執照後，才能安全上路。律師和醫生也需要考上專業執照，才能合法執業。幾天前報紙登載，以後當老師也要考照，滿十年再換一次執照。

真希望有一天，要結婚的人先得考執照。否則，不曾學習如何度婚姻生活者走上結婚之路，正如不會駕駛就貿然開車，一路險象環生，叫人捏把冷汗。當事人悶著頭東撞西撞，父母親怎麼做我們就怎麼做，甚至電視、電影裡怎麼演，也信以為真。最

傷害我們的，是那些白雪公主遇見白馬王子的「童話」，使人誤認為結婚以後，從此就過著幸福快樂的日子，直到永遠。

請教諸位已婚的女士、先生，在您真實的婚姻裡，是否永遠能保持幸福快樂呢？生活中是否有波折？婚姻既然有這麼多波折，卻從來沒有人教導如何正確且健康地度過；事實上，不斷有人盲目地走進婚姻，也越來越多人頭破血流地走出婚姻。每個人對婚姻沒有把握都心知肚明，卻仍渴望自己的婚姻順利，懷著既期待又害怕受傷害的心態，踏上地毯的另一端。

譬如：有些時候，父母會教誨結婚的孩子要「相敬如賓」、「上床夫妻下床客」，或希望兩人「恩愛」，要「心有靈犀一點通」。可是，這些話沒有具體的幫助。因為「心有靈犀」是需要經過長久的時間，才能讓兩個不同背景的人「一點就通」。人們渴望婚姻美好，卻又沒把握，所以只能沿襲傳統中的迷思。

傳統上，在新娘下花轎時，會用一個篩子罩住她，一方面可以避邪，另一方面可以「罩住」她。我在十八年的婚姻輔導中，遇到很多太太邊哭邊說：「他們要罩住我耶！我的婆婆在我一下轎，就把篩子拼命罩下去，要罩住我！」這是很可怕的經驗！

聽說有些台灣習俗在女兒上轎前會再三交代：洞房花燭夜要讓先生先上床，然後把自己的鞋壓在他的鞋子上面，嘴巴還要念念有詞：「我的鞋，壓你的鞋，你會給我管得頭カヘカヘ」（閩南語）意思是說，你會被我管得頭低低的。

這就好像買汽車牌照，號碼是「8888」就可以「發發發發」，一路發到底！是不是真的能「發」？同樣，你的鞋壓在我的鞋上，能不能一輩子把我管得抬不起頭來？這實在很難說。

假使自己父母的婚姻關係美好，孩子就會在其中學得度美滿婚姻的祕訣：如果他們一天到晚吵吵鬧鬧，等到自己結婚後，也會一樣吵鬧不休，實在是辛苦的煎熬。

溝通分析

第二次世界大戰以後，行為科學開始發展，對婚姻的成功與否，就有跡可循。心理學家柏恩博士（Eric Berne）的「溝通分析」，在這方面有所貢獻，現在簡單介紹他的理論。

柏恩博士認為人相當複雜，在我內不是單單一個「我」，其中還有很多個「我」，在最活躍、最常出現的「我」裡，有一個父母、一個孩子。

所謂「一個父母」，就是從小時候開始，父母教給我的一些東西，雖然現在他們不在場，但我會很自然地用父母的心態看待我的生活。譬如：父母對我們不滿意，常加責備。所以，自己婚後可能會對配偶說：「你看你！瓦斯又沒關好！你就是這樣拖拉、丟三忘四的。」

這很可能是父母講話的口氣，而我們和配偶講話的時候，也用這樣的心態講話。同時，每個人都有與生俱來的任性，就是：我現在想要什麼，馬上就要得到，沒有辦法等待。我們內在都有個很任性的孩子說：「這是我的主意，全要照我的意思去做。」

以柏恩博士的理論學說，兩人以成人的年齡結婚，實際上不單單是兩個人走入婚姻，而是六個人同時一起進入，兩對父母、兩個孩子一同走向地毯的那一端。柏恩博士也提到，我們怎樣與父母來往，也就怎樣與配偶來往。換言之，每個人結婚以後，都有回到幼年的傾向，很想把現在新組織的家變得完全與小時候的家一樣。

婚姻問題是性格問題

根據柏恩博士的原理，婚姻問題其實是性格的問題。父母培養我如何與別人來往，足以影響我性格的形成。而婚姻是與另一個人攜手一起走人生的旅程，父母怎樣培育我，是我進入婚姻後順利與否的關鍵。

性格的形成與早年的生活背景關係密切。婚前對背景的了解固然重要，婚後更需要不斷了解自己與對方的背景，然後才會逐漸進入「心有靈犀一點通」的境界！既然進入婚姻以後仍要繼續成長，如何才能成為真正的男人與女人、擁有健全而成熟的成人呢？

柏恩博士說：人在年幼時，自以為是很了不起的。從嬰兒期開始，就認為自己和父母、周圍的人，甚至和宇宙相連，自視為權威人物；以為打雷的聲音，就是我在「發聲」；連父母講話也是我在控制，因為我和宇宙萬物完全連結在一起。

最初，如果外界發生問題，就會覺得都是自己的錯，也就是：「I am not OK！」

「是不行！我不好！」前幾天有位太太表示，一年多前先生去世。讀小學三年級的小孩對媽媽說：「如果我乖一點，我相信爸爸不會死。」那個孩子清楚的表達：是我不好，所以爸爸死了。他認為自己是全能的，可以控制宇宙萬物，好像父親的死與他有關係。這是第一階段的成熟度。

等到孩子成長到某個階段，發現爸爸、媽媽竟然說謊，納稅時也會逃稅，在震驚之餘他認為：「啊！我固然有問題，爸爸、媽媽也不好，他們也有問題。」然後開始認為別人有錯，這是第二個階段。

到下一個階段，他發現自己沒有錯，全是別人錯了。「我不好，是別人不不好。」這是第三個階段。

進入第四個階段就比較成熟了。像我是個七十歲的修女，講話很大聲，我們修會的修女說：「妳不像個女人！」雖然我已經改了很多年，但還是講話大聲。這是我的弱點，我很願意改，可是卻經常如同聖保祿宗徒在聖經上說的一樣：「我所願意的善，我不去行；我所不願意的惡，我卻去做。」（羅七 19）

第四個階段是：「我有弱，別人也有弱，大家都可以有弱，但我們都不好！」

在婚姻生活裡，從第一階段、第二階段、第三階段，最後進到第四階段，要逐步經歷。歷經這四階段的成長過程，了解自己的背景，接受弱點，容許自己是一個有強有弱、可憐而又可愛的普通人。所以，接下來我們要談如何在婚姻中成長。

改善婚姻的途徑

要改善婚姻，該循什麼途徑改善呢？

一、從現在到背景

柏恩博士另一則應用於現實生活的學說是：我結婚前如何與父母來往，以後也會如何與配偶來往。比方：一對夫妻蜜月旅行回來後，太太發現先生以大聲並很衝的口氣與婆婆講話。跟他交往了那麼多年，不曾聽見他那麼大聲講話、那麼不尊重別人。她忽然發現：「原來的先生不太尊重父母」，心裡感到很不舒服。

幾週之後，先生對太太也開始大聲講話、態度很衝了。太太來談話，我對她說：

「妳應感到高興，因為他把妳看成和他媽媽一樣的親密了！」此話怎麼解釋？媽媽在他小時候，就容許他對自己可以大聲、兇巴巴的講話。很多時候做父母的都覺得：「自己的孩子嘛！他現在心情一定很不好，就讓他隨便講講吧！讓他的情緒發洩一下吧！」這樣久而久之，就養成了習慣。

先生和媽媽講話很隨便，表示他對媽媽深具安全感。幾週以後，他對新婚妻子的情感，也與他和媽媽一樣的親密了。「親密包括隨便！」

覺得如何？可曾遇到相同的情況？在婚姻生活裡，並不鼓勵先生在家可以對太太大聲講話，而太太要了解先生現在的行為，是由於他的背景形成的。

譬如：有一對夫婦，先生是長子，太太是長女。他們的父母大都未受太多的教育，對於受過高等教育的子女所說的話非常重視，時常要求子女幫忙為家庭作決定或計畫。結婚前這兩個人都很有主見，甚至父母也聽自己的，所以結婚後，一討論就吵架。當進入背景的探索後，才了解雙方都慣於別人聽從我。可是進入婚姻後，夫妻兩人必須互相傾聽、彼此尊重，不能凡事都要別人聽從我。

在協談的經驗中，多次發現身為獨子的先生，婚姻生活常會產生很多問題。因為

在成長過程裡，通常媽媽都會替他做好每件事，伺候得服服貼貼。若是這位獨子在團體中認識一位身為長女的女子，有很多弟弟、妹妹，從小就習慣照顧別人。他看到這個女孩很會照顧別人時，就深深被她吸引。這樣搭配的夫婦，在剛結婚時，雙方都會覺得妥當，因為新娘慣於照顧自己的弟弟妹妹，所以也很習慣照顧先生。可是，等到孩子一個個生下來以後，她就累壞了。

曾有一位前來協談的太太，她有兩個孩子，可是她卻說：「修女，我有三個孩子。」

「妳不是只有一兒一女嗎？」我有些不解的問道。

「我先生就是我的第三個孩子。現在我已經很累、很累了，再也沒有力量去照顧他了！」

這裡要強調的是希望新婚的夫婦，在了解現在與背景的關係後，能適度調整自己的心態。先生是獨子也好，么兒也罷，都沒有習慣照顧自己。因此，從結婚的第一天

起，就要開始幫助先生逐漸獨立，讓他學習照顧自己。而不是新婚時，凡事都幫他打點妥當，還覺得兩人的關係都很好、很順利呀！

同樣，有些太太不會做家事，先生卻很拿手。千萬別對她說：「都讓我來做就好了，妳不會！」新婚時期，這樣處理的確比較容易，可是等到「七年之癢」時，就受不了了。上述自稱有三個孩子的太太，和以下個案中的先生都是這種情況。

有一位先生來談話時說：「剛結婚時，她說不會煎魚，那無所謂。可是現在過了七年，她還不會煎魚，好像都是我的事了！」

太太回敬他：「你要清楚喔！結婚的第一個禮拜我就要求練習煎魚，你說：『不要啦！妳會燙到手啦！』結果到現在七年了，就沒有辦法接受了，還要我會煎魚。」

了解雙方的背景後，知道對方不會煎魚並不要緊，習慣被人照顧也沒有關係，可是需要在新婚時，就開始讓對方慢慢學習。假定婚後第一個禮拜下廚煎魚燙到手，幫

她擦擦藥、吹一吹，她會學到一些經驗，下次煎魚的時候，也許會燙得少一點。若她還會被燙到，自己覺得心疼，就摸摸她、疼惜一下。如果只是一味保護而不讓對方嘗試，到後來自己也會受不了。

從現在回溯到背景，就是要了解配偶的背景，接納他，容許他可以是依賴的。同樣，當子女剛出生時，比較需要依賴我們，什麼事都要靠我們幫忙他。但是必須把自己從這份依賴中，逐漸釋放出來。假定不自我釋放，會終身成為孺子「奴」啊！這是我們要清楚了解的。

二、從外面到裡面

我們常常只看事情的外在原因。譬如：

一位先生和太太一起來協談，他說：「我的太太在國外念了護理碩士，現在我們的工作都很順利，有兩個孩子。」太太覺得念完護理碩士，又做了主管，已

經很滿意了，不想再繼續深造。可是先生覺得自己的媽媽還年輕，可以幫忙帶孩子，執意要太太出國再修博士學位。

因為先生已經念了博士，所以太太說：「沒有人能代替我來照顧這兩個孩子，我能給他們的，無人能替代。我願意留在台北陪這兩個孩子長大，假使要念博士學位，等小孩大一點，我願意全家人和先生一起去。」先生說：「妳不信任我，怕我有外遇，所以不肯去！」他很生氣，堅持一定要她去。

這樁事外在的原因的確很有道理。先生願意太太上進，現在媽媽還年輕，有體力幫忙照顧孩子。可是，他內在最深的心情是什麼？

他說：「沒什麼啦！一個人多念點書，能夠光宗耀祖、光耀門楣嘛！」

我說：「你已經拿到博士學位了，太太也念了碩士，已經不錯啦！你還要光耀門楣，要不要講講小時候到底受了什麼苦？」

他說：「小時候爸爸做生意經常失敗，連累媽媽常常不得不回娘家借錢還

債。」他很捨不得媽媽受這麼多折磨。

「因此，我不斷努力上進，念到博士學位。我很願意媽媽在她所有的親戚面前，能夠揚眉吐氣、以我為榮，讓其他親朋好友羨慕。」他內心受傷甚鉅，這個力量推動他要超越所有的人。

又說：「親戚中有一個是我念博士的同學，我們都得到博士學位回來。他的太太也是博士，而我太太只是碩士，我要她也念個博士回來。」

這裡面的心情是什麼？是我受了很多苦，要補償我的媽媽和自己。

另外一位先生有機會出國讀書，可是卻經常對太太說：「都是為了這個家，我實在沒辦法！這個家沒有我來賺錢，怎麼活得下去呢？」

「我可以去找工作，也會好好照顧這個家。如果你真的很想出國讀書，覺得出國讀書對你會更好，我可以照顧這些事。」太太說。

「我怕妳回娘家拿錢！我出國旅行妳就回娘家拿錢，我不要妳再回娘家拿

錢！」先生激動地說。

這位先生比較窮困，而太太出身富有家人，以至經常在吵架時抱怨說：「都是為了這個家，我才沒辦法出國。」有時候甚至說：「妳父母都笑我家窮。」這位太太說：「我的父母從來沒有笑過他家窮，可是他就有這樣的自卑感，自己不出國卻說是為了這個家。」

太太先來協談，後來請先生一起來。

我說：「你為這個家盡心盡力，太太很感謝你所付出的一切。現在太太已經找到工作上班了，她很明確地向你保證，在你出國期間，一定不回娘家拿錢，可是你還是不願意。除了沒有錢之外，你要不要看到底是為了這個家，還是有什麼別的原因不想出國呀？」

他想了很久，才說：「我的外文不好。」

他心中有很深的自卑感，因為娶了一個有錢的太太，讓他覺得有難以承受的重。其實，太太十分尊重他。在談話過程中，太太很清楚地对先生表明：「我娘家、我的父母和我一起選擇你，不是為了錢，也不是為了文憑，就是為了你這個人。」先生聽了以後，禁不住流下淚來。雖然最後他還是決定不出國，但是日後不再為不出國的事吵架，也不再為「妳的爸爸、媽媽看不起我」而吵架了。

所以，需要深入內在看看自己在成長的家庭裡受了哪些傷，這些傷口經常出來作怪，讓夫妻倆為外在的事情吵個不休。我們需要從外面進入裡面，才能更深入地彼此了解。

三、從否定到肯定

從夫妻的溝通方式中，不難看出父母對我們講話的態度，大多不是肯定的，甚至是否定的。比方：有一對夫婦，太太不太會做家事，婚後才開始學習。她小時候家裡有佣人，所以現在出門前沒有習慣把瓦斯關好，時常會忘記，先生就說：「妳看妳又

忘了！連一點小事情都記不住！」

這語氣就是父母經常對我們用的，是不肯定的。如果換一種方式，說：「你正在學習，是不小心忘的，沒關係，慢慢來好了！」這是一種肯定。

或者，太太靠自己的能力煮了一道紅燒魚，因為以前沒做過家事，現在煎魚發現魚皮沒沾在鍋子上，就很高興的說：「你看，我的魚做得不錯吧？」先生不以為然地說：「不要在自己臉上貼金啦！」

又有一次，太太把飯燒焦了，先生就說：「真不曉得妳的大學文憑是怎麼拿到的？連飯都不會燒，大概是老師瞎了眼！」

這位太太很委屈地跟我說：「修女，我在婚前有的那麼一點自信，在婚姻裡，一點一滴地磨完了！」

「從否定到肯定」就是成長的過程，要停下腳步來欣賞它。就像上述那對夫婦，當太太忘記關瓦斯時，要告訴她說：「沒關係！的容易忘掉。」如果魚燒得還不錯，要表示：「妳以前沒有做過，能做到這樣真的很不容易了！」肯定她的努力。當太太很惶恐地跑來告訴你說：「飯燒糊了！我覺得很抱歉！」先生應該包容的說：

「妳誠心抱歉就好了，慢慢來吧！」要學習欣賞這個成長的過程。

尤其在親子關係上更是如此。孩子一出生，像是沒有能力的小動物，什麼也不會做，但必須讓他由「不會」到「會」，一路耐心陪伴、肯定他。有很多媽媽說：「我的孩子很聰明，道理講得頭頭是道，可是卻做不到！」問題就在於是否陪伴、肯定他；還是經常指責他、打擊他的信心呢？

對待先生也是一樣，如果他是獨生子，自己會倒水喝，要馬上肯定他說：「啊！真高興你會照顧自己了！」也許會覺得很好笑，好像是和三歲小孩講話。其實，就是因為沒有人給他機會學習，才養成他依賴的習慣。如果懷有了解和體諒之心，自然面對對方的態度會從否定變成肯定。

抽煙有害健康眾所周知，近年來不同的團體都不斷呼籲全民戒煙。舉一個戒煙的案例，來學習如何從否定進入肯定。

一位先生要戒煙，太太就說：「戒煙？他每次到了第三個星期就撐不下去了！兩個星期之後又開始抽囉！」

「當他第二個星期不行的時候，你如何對他說呢？」我問她。

太太說：「我就罵他啊！有頭無尾、沒恆心！你媽媽從來沒有嚴格對待你，所以你做任何事情都不會貫徹到底！」

我說：「最近美金一天到晚不停地波動，說不定你先生很緊張，心裡有很大的壓力。要不要在兩個星期後，他又開始抽煙時，給他一些肯定，比如說：『我相信你不是故意的，你前兩個星期下了很大的決心，或許今天碰到讓你覺得壓力很大的事情，所以又抽煙。沒關係！我相信明天你會繼續前兩個星期的努力！』」

給他一些肯定，好嗎？」

可是，我們往往好話說不出口，反倒常說：「你就像你媽媽，你媽媽做事也是有頭無尾！」夫妻間若無相互肯定之心，就無法相敬如賓，很難一起走完人生旅途。所以，必須學習欣賞「從否定到肯定」的成長過程。在還沒有達到成熟的階段前，對他多一點信任和肯定。

無論大人或小孩，倘若沒有人相信他會成功，他的內心則感到空虛和無助。我時

常告訴已婚的朋友，在配偶或孩子恢復舊習慣時，他自己比你更難過。因此，當第二個星期又抽煙時，他也非常沮喪。必須先進入他的心情，然後肯定他有力量重新開始。否則，即使他有了好的開始，也不會有美好的結局。

四、從誤會到了解

女性極容易為繁瑣的家事操勞不停，大部分的母親承擔所有的家事，辛勤工作。孩子從父母的言行學習生活的態度，就像有一對小父母住在我們內，要求為妻者任勞任怨地工作。

有一對夫婦，太太是獨當一面的經理，上班表現傑出，回家也勤勞地操持家務。先生在家排行老么，一般而言，么兒只要把自己管好就行了，不太顧慮別人的需要。因為父母和兄姊都很照顧他，也沒有弟妹需要照顧，因此，婚後他也很難想到太太會有需要，並且以為太太是經理，做事能幹，不需要他的協助。

他們參加夫婦週末營（本中心定期舉辦，讓夫婦們了解彼此背景，學習溝通的活

動），在學習活動中，太太在本子上寫很多話給先生，我們稱之為寫情書。

太太說：「在我們的婚姻中，這種生活方式已經讓我很累了。我覺得沒有人支持我。」

「妳不是很能幹嗎？怎麼還需要別人支持妳呢？我以為妳和柴契爾夫人一樣能幹，怎麼會需要別人的支持呢？」先生覺得很奇怪。

這是個誤會。印象中，好像很會做事又獨當一面的女經理，一定獨立堅強，能力永不匱乏，無需他人支援。當太太告訴他說：「我實在很需要有人支持我、傾聽我的心聲。有時很想跟你談談辦公室裡的事，可是你總覺得：『你很好呀！沒什麼過不去的地方呀！』我現在告訴你，我覺得撐不下去了，我想離婚！」把他嚇了一大跳。

這時他才從誤解進入了解：不管多能幹的人，即使像柴契爾夫人這麼傑出的女性，也需要先生的支持。我在報紙上，曾看到柴契爾夫人位居首相時，她與先生的小故事。相信他們一定經常溝通、互相關懷、彼此扶助。她會為先生準備早餐，先生也

給她很多支持，她才有能力表現得這麼卓越，處理國家大事也絲毫不讓鬚眉。因此，並非能幹的人就沒有需要。

同時，太太在週末營裡，也學會「我必須表達自己的需要，不要以為要來的不香，而要求別人做我肚子裡的蛔蟲，認為他應該知道才對！」先生固然是家中的么兒，不懂太太的需求。其實，即使先生是長子，很會了解別人、體貼別人，也需要你向他表達清楚。所以，在婚姻生活裡，不僅要別人來滿足我的需要，夫婦雙方也應相互滿足對方的需要。

假定我們在成長過程中被忽略，父母沒有好好愛我們；所以很希望結婚後，配偶把我們當小寶寶一樣地疼愛，這也是誤解。

當我們還是小孩子的時候，的確需要父母的照顧，才能滿足我們生活上的需要。若父母在我們生下時，不用衣物把我們包裹起來，我們很可能會凍死在地板上。這個「包起來」，就是第一個關愛的表現。記得小時候，農村沒有家庭計畫，一連生了七、八個孩子，糧食不夠時，生到第九個或第十個孩子時，就只好擺在地板上讓他凍死。因為當時沒有地方墮胎，在寒冷的冬天不把孩子包起來，就會凍死。

小時候需要父母的照顧，給我們吃的、穿的，才能存活下來。等到長大以後，就要照顧自己了。但是，有人進入婚姻後，卻期望先生或太太彌補幼年時的缺憾。我們固然需要配偶的愛，可是兒時過分缺乏的需求，要自己去滿足。

如果我很喜歡先生抱我一下，剛巧他不喜歡抱人，該怎麼辦？我可以抱抱自己，把自己抱得緊緊地，因為小孩子在母胎裡，就被包裹得很緊、很溫暖。所以，可以緊緊地抱一抱自己，這是一種很舒服的享受。並非一定要先生或太太來抱我。

很多來約談的人都碰到相同的問題，他們的配偶總是說：「我不習慣和人抱在一起。」是否就僵在那裡呢？正如上述所言，若從小沒有被抱夠，要自己去滿足。如果先生或太太可以抱我，我很感謝。

有些太太說：「每次我在娘家過生日時，我媽媽都會買蛋糕。」我說：「因為先生不習慣過生日，所以有時候會忘記，除非他有一個很好的祕書提醒他：『明天是你太太的生日。』然後幫他把蛋糕買好，再讓他帶回家。」

假定我的先生沒有這樣細心的祕書，提醒他並代為準備蛋糕，我也可以自己買個蛋糕來慶祝。夫婦週末營的老朋友們就是這樣，「為自己買蛋糕，我可以滿足自己的

需要。」自己買個蛋糕，唱首生日快樂歌，唱了幾年，先生也學會為太太買生日蛋糕。所以，很多的需求不一定要由配偶來滿足，自己也可以滿足這些需求。

有時候，配偶想和我們談一談他心裡的事，比方：在辦公室裡的一些挫折。特別是太太很喜歡跟先生談談她遭受的挫折。先生誤以為她的能力不夠，需要我的幫忙。於是，急著指點她該怎麼做才對。舉一例：

有一位老師和先生談起學生不好好用功讀書。先生就說：「唉呀！過得去就好了，薪水拿到才是真的，管他用不用功。」這樣的說法，太太會覺得先生無法體會自己的心情。

「其實只是心裡很煩，想把這個情緒講出來，但我自己很清楚該怎麼做。」可是卻被先生誤解為：她對我說這件事，我當然要出個主意才對！

太太來談心事，或者告訴你她被校長、老闆罵了一頓回家，並不是要你說：「你明天換個工作好了！」她的意思是：「我不是要這樣，我只是希望倒在你懷裡哭一

場，這樣明天又有力量可以去面對這個不講理的老闆了！」

所以，我們必須從誤解進入了解，去了解她只是需要你聽一聽而已。

很多先生對於談自己的工作，有些誤解。通常，太太很願意先生談談工作上的困擾或問題，特別在本中心上過成長課程的人，願意自己的先生身體健康，不要壓抑情緒。所以願意與先生談談工作上的挫折，或是美金貶值帶給他的一些心情。

先生卻常說：「跟你談有什麼用呢？」當然有些先生很愛太太，願意獨自一人承受困難，他會說：「我一個人煩惱就夠了，跟你談只是徒增你的煩惱罷了！」

這也是誤解。和太太談談工作上的壓力與困擾，她的確無法改變現狀，可是當你的情緒獲得疏導，身體上的緊張鬆弛了，就會比較有力量去面對你的現況。雖然有時候不一定能完全改善，但至少願意談一談會使你放鬆很多，太太也會感到輕鬆愉快。因為你的健康對她十分重要。

通常在街上看見年老的女士比年老的男士多。為什麼呢？因為先生們常把困擾往肚子裡吞，不願意跟別人談。以致中年以後，心臟病、高血壓、骨刺、偏頭痛等疾病相繼出現。世界衛生組織研究報告指出：「身體的健康，不是現在健康就可以了，而

是二十年後也健康，才是真正的健康。」

所以，希望你們不但今天活得很好，更願意你們百年好合。先決條件是必須從誤會進到了解，就是：「我需要跟太太談談工作上的挫折，這個小女子雖然不能把景氣轉變，可是，由於我的情緒疏導了，覺得比較輕鬆自在，創造力能自由發揮，身體也會更健康。」

還有一種誤解，譬如：

身為長子的先生慣於照顧弟弟妹妹。太太嫁過來後，先生不經意地也要求太太做到「長嫂如母」，只因為他自己是長子。

如果不幸的，在先生童年時，父親是個不負責任的人，他就會代替父親照顧媽媽，不但照顧弟弟、妹妹，好像連母親情緒上的喜怒哀樂也要負責。因此，進入婚姻之後，對太太似乎不很關愛，因為注意力全放在自己的母親身上。

太太有時感覺自己並不被先生所愛。這個「不被愛」也是個誤會。其實，先生並

沒有不愛她，只是把她當成是自己的一部分，要求太太和自己一樣照顧家中的兄弟姊妹和媽媽的心情。如果她了解：「他是愛我的，但不太會照顧自己」時，心情會好過些，也易於幫忙先生體認到：他扮演全家人的奴隸。然後陪伴他慢慢由奴隸的情境中解脫，因為被奴役的經驗深長久遠，即使經常地自我奴役也不自覺。需要一段很長的時期來學習，才能做一個獨立自主的人。

所以，需要太太先了解先生不是故意要折磨她。其實是從小的經驗造成，他付出整個生命，照顧家庭。很多類似的個案都需要太太先了解原因，才能幫忙先生逐漸從自我奴役中釋放出來，真正離開父母，與配偶結為一體。

事實上，「離開父母」並非不管父母，而是「我已經是獨立的個體，不用和媽媽黏得那麼緊」。還有其他的兄弟姊妹可以照顧母親，同時他們也需要學習承擔照顧母親的責任。因為平時母親全由大哥照料，其他人就不用管。「不管」不是因為他們不願意負責，而是因為「有人管，我可以不用管」，並且成了習慣。

假如我們時常停留在「我嫁到這個家，都是他們不講理，才造成我今天受那麼多苦」，或者「都是我娶的這個太太，沒有配合我們」的心態中，就是柏恩博士所提到

的，還停留在第二個階段——都是別人的問題、全是別人的錯。唯有了解背景裡的習慣，並接納之後，才能逐漸進入成長、有意識的我；意識到我這方面比較弱，或是哪方面受了傷，如果不曾意識，就不會去調整、也無從改變。

成長是一種改變，人在婚姻生活中需要成長，成為真正的男人和女人，所以必須長時期深入了解對方、接納配偶，了解他不是故意的，無意要奴役我。成長需要時間，希望大家都有這樣的機會。

五、從應付到欣賞

一個小孩子畫了一張小小的圖畫，也許歪七扭八，看不出有什麼好的地方，比起畫家畫的當然差得很遠，可是這是他自己畫的。在幼稚園裡畫好了，很高興拿回家給媽媽看：「媽媽，這是我畫的！」但媽媽一面不停的切菜，一面說：「哦！這是你畫的，知道了，很好！」看都沒看，只是在應付孩子。我們從小就這樣被應付，不曾仔細被欣賞：「哦！這是你畫的，真的很美，本來不會畫，現在會畫了！」於是這樣的

經驗深深烙印在孩子心頭。

當先生下班回家，開門進來時，自己正在切菜。先生說：「我回來了！」我們也是連頭也不抬的，一面切菜一面說：「知道了！你回來了。」不看看先生的臉，也讀不到他今天的心情。日久天長之後，彼此不能很貼心。

很多來談話的太太表示，先生在家都不講話。我說：「他是不習慣講話，因為可能是排行在中間的孩子，經常沒有人理會他。」

一般而言，老大和老么、長孫和長孫女，都很重要，很多人會照顧。如果父母不照顧，爺爺、奶奶也會照顧。尤其老么，很可愛，每個人都疼。排行中間的孩子常常獨來獨往，所以不習慣跟人家講話。

可是我說：「他不跟你講話，但妳有沒有從他臉上收到一些訊息？」
太太問如何從臉上收到訊息？

我說：「他每天回來，如果妳能仔細看他的臉，在他的臉上可以看到，今天他是加薪，還是被老闆刮了鬍子。每天看就會發現，今天的他跟昨天的他有什麼

不同了。」

無論先生或太太回來，我們都沒有習慣欣賞他回家，只是隨便應付一下：「我知道你回來！」就結束了。

有時候，配偶跟你說他的學生考得很好，你卻說：

「有什麼了不起，做老師就賺那麼一點薪水而已！」

沒有習慣和她一起欣賞，並肯定她說：

「這是你辛苦的成果，所以學生才會考出這麼好的成績。」

通常我們都是否定多於肯定地說：

「薪水賺回來才是真的，我們上班就是要賺錢，管他考好還是考壞。」

這些事情提醒我們，夫妻已經很久沒有相互凝視，都是在敷衍。應該要從應付進入到欣賞，假如不欣賞自己和對方，每天只是一成不變地上下班、吃飯、睡覺，這種

生活已經失去了意義。

欣賞，要從自己開始。每天照鏡子、梳頭髮時，懷著感恩的心。上天給了我一張眉清目秀的臉，不僅未曾因此而感恩，也從不認為自己是一個很美、很有價值的人。對自己都抱著應付的態度，何況對別人！

有時候，即使我只是寫了一個字，也要去欣賞。每天搭公車上班時，會很感恩，因為現在還能上公車，不必坐在輪椅上感嘆：「唉！如果還能每天坐公車上班該有多好！」現在就要會欣賞、沉浸在美好當中。甚至，對於今天還能開口說話就要感恩、欣賞，然後才能欣賞配偶。

要是每天上班坐在公車上，想像自己是在香港旅行，必定會注意觀看街景，因為很新奇。也許每天都經過同樣的街道，可是每天路上的情況都不同，譬如：

有一位太太告訴我：「修女，我們的確去欣賞周圍的情況，回家後的黃昏確實不同！」我問她是怎麼回事？因為很多人來談話，都是講一些痛苦的事情，很少人講高興的事情作為回饋，因此這個經驗深深印在我的心裡。

她說：「我先生下班回來，我問他今天上班的情形怎麼樣，他說沒什麼，就是跟每天一樣，但是如果妳有興趣，倒是有一件事可以跟妳分享。」

她接著說：「他是在銀行工作。那天，有一位老先生帶著孫子來開戶存壓歲錢，他看了以後覺得很感動。他的祖父很像那位老先生，讓他想起小時候，時常都是祖父帶他去幼稚園。」然後整個黃昏，他都和太太談小時候祖父如何與他相處的事，於是這個黃昏很美、很美。

所以，我們必需從應付到欣賞。有時候雖然先生說：「每天都是一樣上下班，沒什麼！」可是他有這麼細膩的欣賞情懷，能夠把在辦公室看到的事，帶回家和太太分享，使整個家庭的氣氛有所不同；雖然不是了不起的事，可是心情卻很美好。這就是我們需要在日常生活中逐漸培養的。

六、從迷思到愛

迷思有很多種，譬如「男做女工，愈做愈窮」。大部分的男性都被這個迷思困住了，很怕愈做愈窮。過去的社會，因為女性沒有受很高的教育，所以沒有什麼工作機會，家事可以全部交給女性做。現在的社會，男女受教育的機會均等，女性也外出工作。

幾年前，專門研究離婚問題的報告指出：「過去離婚的原因，很高的比例是因為女性受了高等教育以後，有獨立生活能力，比較容易離婚。可是近幾年研究的結果，發現男性不做家事，造成離婚的比例大為提高。」所以「男做女工，愈做愈窮」這個迷思，可能需要加以調整。

「好男不與女鬥」也是一個很大的迷思。在協談過程裡，曾經碰到很多先生時常感到心情鬱悶，甚至因此罹患癌症去世。主要由於他認定好男不與女鬥，所以與太太起衝突時，他就獨自吞下負面情緒，沒有習慣將情緒疏導，悶久了以後一定會產生疾

病。

談論這個主題，是希望大家都能百年好合，因為身體健康十分重要。而最嚴重的迷思則是「男子漢大丈夫，有淚不輕彈」。男性朋友可能都聽過這句話，大部分的男性都要求自己不可以哭，可是以輔導的立場來說，哭與笑是一樣的重要，都能疏導我們的情緒。如果你心裡很苦，只要願意談出來，而且要談到能夠流淚，就能把它處理掉。因為身體本身就具有處理情緒的能力。古人說，男性的身體固然高大魁梧，很有能力，可是男性也有脆弱的一面。人本來就是有限的。男性碰到事業失敗的時候，會十分脆弱，很難面對失敗的事實。假定先生不能接受勝敗乃兵家常事，不能隨時疏導情緒，甚至倒在太太的懷裡哭，將很難再站起來重新開始。所以，男性必須通過這些迷思進到愛。

所謂「進到愛」，是另一位心理學家榮格（Carl Jung）所提到的。他說：「人能夠面對自己的弱才是最強的人、最會愛人的人，因為能夠接受自己的弱，才能接受別人的弱。」假定連自己的弱都無法接受，當然也無法接受別人的弱，所以至少要能夠在配偶面前，表達自己遭受的挫折與失敗。

「人要離開父母，與配偶結為一體，兩個人赤身露體也不害羞。」這裡所指的「赤身露體」，就是彼此在配偶面前，坦誠表達自己的弱，即使高大的男性也一樣。

每個人都是有強有弱、有愛有恨，有好的一面也有壞的一面。所以一個真正強的男人，必須進到內在碰觸自己的弱，坦然向配偶表達。讓小女人感受到這個大男人需要我的支持，她會忽然間長大。剎那間，她會扮演媽媽的角色來安撫你、支援你，讓你能夠重新站起來。在你接受自己弱的同時，也幫助太太成長，使她變成一個成熟的大女人。

同樣的，雖然女性接受高等教育，也必須接受「溫柔與服從」是女性的美德。即使你取得博士學位，女性的特質仍然不變，只是今天所謂的美德和過去有所不同。不同的是，現在不是無可奈何地屈服在強權之下，而是我自由的決定：「我要服從你，讓你更像一個男人。」所以必須通過這些讓我們活得很苦的迷思。

要通過這些迷思，才會進入無條件的接納，這也是天主教教友在教會婚禮上所宣誓的：「無論患難貧病我都要支持你。」所以，此時你在我面前表達你的弱，我要支持你，這才是夫妻，才是婚姻。不是當你弱的时候才來找我，剛強時就不記得我（很

多太太都有這樣的反應）。他能夠面對自己的弱，就是強者，通過這個弱，才更有能力面對人生。丈夫需要妻子的支持，無論患難貧病，夫妻倆都要相互支持，這是我們願意傳給大家的福音。

人必須從迷思進入到愛中。愛是無條件的，無論美醜、聰慧愚魯，或者結婚的第二天就變成植物人，我對你的支持堅定不移，這就是婚姻。我們聆聽婚姻成長的演講時，字字珠璣，深得我心，極待放手一試，但往往挫折重重，最後索性失望、撒手不顧了。真的是知易行難，這需要耐心地走一段漫長學習、了解和接受自己的路程，才能進入深微之境。這得從認識自我開始，才能逐漸有意識地調整自己。

從「都是你的錯」逐漸進到「我們兩個人都可以有弱的一面」，我願意做很多對的、好的事情，可是做不到，因為我是個軟弱的人；我已經努力改變自己，卻還是沒辦法做到。正因為我們都是弱者，所以可以彼此握手，表示互相了解，這時候兩顆心緊緊靠在一起。就像加州大地震，在那個時候，無法用個人的力量掌控整個情況，尚須仰賴上天的恩賜才能存活，現在還有這口氣存在，就是恩賜，需要好好欣賞與接納。

婚姻是兩性完全成長的好機會，是兩人在相互接納與愛的關係下，牽手共同成長。

的道路，成為真正的男人和女人。只可惜我們很少有機會學習如何陪伴配偶，走這條艱鉅的婚姻之路。導致我們迷失在傳統的習俗裡，繼續生活在「動則恆動」的煎熬之中。

結語

二次世界大戰後，行為科學漸漸盛行，婚姻才有前路可循。希望大家能夠依循此路，慢慢認識自己的背景；從外面到裡面、從否定到肯定、從誤會到了解、從應付到欣賞、從迷思到愛，逐漸走上婚姻的康莊大道，享受婚姻中成長的甘美果實，這是我對大家的祝福。

下一章要講的是：「學習如何溝通」，因為了解自己的背景，需要很多溝通，才能逐漸意識有那些方面需要調整。所以，有些配偶沒有回來的人，下次可以與配偶一起來，因為溝通需要兩個人一起同步，否則一個人聽了演講回去，想溝通也溝通不通。希望大家能和自己的配偶一起來，謝謝大家。

♡ 答客問

問：老年人的婚姻關係隨著孩子的成長愈來愈惡劣，子女該怎麼辦？

答：這是個傷腦筋的問題，因為在這個工業社會裡，老年人有很多困擾，孩子長大離開以後，他們從農業社會的生活方式進入工業社會的生活方式。過去除了工作還是工作，沒有任何調劑生活的習慣。老年人本來可以含貽弄孫、到處走走，卻因為沒有這個習慣而產生很多困擾。再加上早年的婚姻可能很不平順，至今還沒有分開已經很了不起了！要強調的是：在我碰到的一些情況中，雖然他們外面看起來愈來愈惡劣，可是也不一定真的那麼惡劣，因為人有愛也有恨，他們的愛恨隨時可以表達出來，可能在吵鬧中自有他們的平衡。只是從小就聽他們吵架，會感到很受不了。小時候，只要他們一吵架，就怕他們分開。事實上，至今還沒有分開，可見他們的關係可以說是十分好。如果關係不好，他們會很冷漠，從不吵架，這表示愛已經不存在了。

有愛就有恨，愛與恨可以同時存在。不過你們重回到他們吵鬧不休的時候，體會當時自己不安的心情，那是小時候的經驗。事實上，他們已經不會分開，也許就是要吵吵鬧鬧地過一輩子，我們就容許他們這樣過一輩子，好不好？

問：為什麼男人需要太太的服從才更像男人，為什麼是服從而不是尊重？

答：剛才就想到你們會問這個問題。首先，我們要接納別人在什麼背景裡長大。現在的男人，幾千年來都是在「我是一家之主」的觀念下長大。忽然之間，要他立刻把根深柢固的模式完全割捨，這是不可能的。因此，我所講的服從是個決定。我自由的決定：「我願意有一天你會長大，我們可以平起平坐，接納彼此有各自的主見。」如果他還不能做到，我可以暫且接納他、服從他，讓他長成真正的男人。各位受過高等教育的女士們，你們覺得如何？有沒有壓倒你們？

這是我決定，不是無可奈何的。假定是無可奈何的，那我的確是做了奴隸。現在我做了決定，因為他暫時還需要引導，所以可以給他，這是一種尊重。每個人都有不可理喻而難以扭轉的部分，需要彼此接納和支持，彼此都需要接受對方的

軟弱。

問：如何使先生能夠開口說出他的需要？

答：先生或太太都是一樣。我們的配偶，各有各的背景，當他還不習慣說出自己的需要時，容許他可以不說。你們要天天看對方的臉、身體，可以察覺他的需要，因為身體會呈現人的內心，它不會說謊。妳信不信？不妨回去試一試。根據我十八年的婚姻輔導經驗，我教這些太太或先生，如果有不願意和你交談的配偶，你們可以不交談，但是要試著從他的肢體語言去認識他。嘴巴會說謊，但是身體無法說謊，你的身體會一五一十地告訴對方。真正的重點是，人很少注意配偶的身體，也很少注意自己的身體。

有時候，我們會聽說某某人突然倒下來就死了，這因為都沒有意識、察覺自己的身體有生病的徵兆，整天忙著賺錢。所以，我的先生可以不表達，但我可以從他的肢體語言去知道他的需要。婚姻是百年之路，三兩天當然沒有辦法讀出他的身體語言，可是日積月累地看他十年、八年、一百年的話，相信你可以解讀他的肢

體語言。

問：在工業社會裡老年人會給年輕人一些困擾。多年來都由母親打理家中的大小事，現在母親感到疲倦無力，告訴父親，但是父親不能夠體會，也不願意配合，使得母親心灰意冷，不想再管家中的事情。請問身為子女要如何引導？

答：這不是件容易的事。小時候要學習很容易，假定把三歲的小孩帶去美國，他馬上就會講英文，可是等老了再學習就很困難。所以做子女的，盡量幫忙家事，一個星期能回去一次就幫一次，沒有別的好辦法。或者多給他們一些錢，買飯盒吃。因為媽媽的確很疲累，可是爸爸在這個年齡，生活的模式已經定型了，無法改變。我們沒有辦法改變老年人，只能接受他；因為在這個年齡才要求他改變，會讓人覺得很殘忍。

因為爸爸已經受人侍候幾十年了，忽然要他下廚不太可能，所以媽媽會很累。因此，做子女的一個星期能回去一次就回去一次，盡量吧！

第二章

突破婚姻中的瓶頸

夫婦若要能溝通，首先必須學習察覺與認識自己的感受。溝通不是要去改變別人，而要因愛而改變自己。

溝通是感受的交流

夫婦兩人來自不同的背景，要生活在一起就是一大學問。每個人按照自己的家庭傳統、生活習慣表達愛，彼此接收到對方愛的訊息已經很不容易；如果夫婦雙方都努力用自己的方式去愛，又長時期感受不到對方的回應，這時雖然你來我往，彼此的交

流頻道卻搭不上線，婚姻就會因此而陷入僵局。要突破這個瓶頸，就要兩人不斷溝通，逐漸相互了解，才能體會彼此的愛。怎麼說呢？

婚姻是成長的機會，每個人終究要進入各自的背景去成長，而兩人的背景又如此不同，每個家庭都有自己的傳統、習慣，也可以說有其文化以及獨特的教養方式。有時很難感受到對方愛我。比方：

有一對夫婦來約談，太太說：「在婚姻生活中我感覺不到被愛，也覺得先生不能接受我對他的愛。」

「這怎麼解釋呢？」我問她。

「比如剛結婚沒多久，我生病了，我的先生還是照常去上班，他只在我的床前放了一個熱水瓶，再擺些餅乾，就走了。沒有人來陪伴我、關照我，我覺得很痛苦。」接著她又說：「過了幾個月以後，他也生病了。當他生病的時候，我請假在家陪伴他，噓寒問暖，遞茶送水，可是他卻說：『妳讓我一個人睡覺好不好？不要來煩我好不好？』我想盡辦法要關愛他，可是他都不接受。所以在婚姻生活

中，我感覺不到被愛，他又不接受我的愛，我覺得很辛苦。」

我邀請她的先生前來約談，還記得上次所講的「從現在到背景」嗎？讓我們一起來看看事情的前因後果。

「妳婚前在家裡生病的時候是怎麼被關照的？」我問這位太太。

她說：「每當我生病的時候，我媽媽就一會兒倒果汁、一會兒倒牛奶地在床前陪著。可是結婚後得到的照顧，不過是一個熱水瓶和兩塊餅乾，我感覺不到被愛。」

然後我又問先生：「婚前你生病的時候怎麼樣？」

他說：「我從小就沒有母親，母親死後，爸爸沒有再結婚。爸爸經常要上班，沒有很多時間照顧我們。我若是生病，爸爸還是照常去上班，可是他會準備一個熱水瓶和一些餅乾。這樣也好，一個人呼呼大睡，睡夠了，病也就好了。結婚以後，我知道她很關愛我，可是這樣的關愛卻也十分擾亂我。」

很清楚的看到兩個背景不同的人都愛著對方。那位先生的爸爸，認為有病只要睡一覺就會好。而事實上，有時生病若能夠充分休息，也真的會好，因為我們身體本身就具有抵抗疾病的能力。

可是這位太太在家排行老么，經常受到很多呵護。她生病的時候，媽媽就好像恨不得把她當小寶寶般地抱在懷裡，結果先生並沒有像她媽媽那樣，把她抱在懷裡，她感到很失落。

這樣的情況，也許你們會覺得很特殊，可是每個家庭的問題都不同，每個人都都是按照自己家庭的傳統、習慣生活。再舉一個類似的個案：

某次夫婦週末營，有一位先生說：「我是被太太逼來參加這個活動的，我覺得很奇怪，婚姻不就是太太的事情嘛！家都交給她了，只要讓我沒有後顧之憂就可以啦！」

從他的談話中，我們了解他是家中的獨生子，上有姊姊、下有妹妹。父親把創業和光宗耀祖的事全交給了他，家中其他大小事情，有姊姊、媽媽等女人來包辦，他當然沒有後顧之憂。現在忽然之間要他來管理這個家，還要經營婚姻，對他而言，是很陌生的事。

前一章提到「婚姻是成長的機會」，那麼成長的方向是什麼呢？就是要互相體貼、互相關愛，還有最珍貴的歸屬感，彼此融合成為一個家族。

有很多來約談的人，在開始的時候都是「你家」、「我家」、「我的媽媽」、「你的媽媽」，而沒有「我們」，也沒有「我們是同一個家族」的共識。對於未來的孩子，我們希望他裡面有我也有你，可是在整個過程中，自己卻沒有以一家人的心情感彼此對待，要家庭和諧談何容易？所以，溝通是必須的。

夫婦要能溝通，首先必須學習察覺與認識自己的感受，了解彼此的背景，誠懇交談。溝通的出發點不是要改變別人，而是要因愛而改變自己。這裡所指的溝通，不是溝通一些想法或觀念，因為想法和觀念無法碰觸人的心靈深處，只能碰到人的腦子。停在腦子裡的想法和觀念沒有推動力，無法推動改變。因此，感受的溝通與交流才是

溝通的重點。

認識感受

一、感受是力量，是個體本身對事件的經驗所產生積極或消極的反應

感受是主觀的、是自發性的，它與背景及經驗有關，也是學習來的。譬如：

有一位年輕的未婚小姐來參加婚前輔導，一談到婚後要與先生的父母住在一起，這位小姐馬上連想到「孔雀東南飛」的故事，婆媳問題的種種想法都浮現出來。

她認為公婆不是我的父母，他們無法將我視如己出，這是一個想法；再加上其他的觀念，然後產生了感受，這個感受會使心裡焦慮不安、很不放心。雖然實際上還沒

有和公婆同住，住了以後是好、是壞還不清楚，可是已經被「孔雀東南飛」或「我媽媽和我奶奶關係很糟」等消極的經驗影響，產生了負面感受。

感受是一個人因為經驗而產生的主觀反應，這個主觀反應沒有對也沒有錯，是從經驗中學來的，因人而異。譬如：

有一位小姐來參加婚前輔導的時候，未婚夫說：「將來我們要跟爸爸、媽媽住在一起。」

她說：「家有一老，如有一寶。」

她的解釋是那麼積極，所以她覺得能住在一起很好！

這很可能是因為她的父母跟奶奶的關係很好，或是一個很好的外婆，造成她對老人的感受是：「她會關懷我、呵護我！」因此，很多積極面的心情會帶來好的感受。

事實上，在這兩個例子中，兩位小姐都還沒有進入婚姻，公婆會對她或好或壞，尚不知道，可是她已經有了感受。所以人與人互相來往的時候，雖然還沒有產生真正

的關係或實際的接觸，我們內在已經有了一股力量，這股力量因人而異。

另外一對夫婦，婚後和公婆生活在一起。

太太說：「你媽媽在廚房裡眼睛斜斜地看著我，好像很不喜歡我的樣子。」

「妳錯了！我媽媽連鄰家的女孩都喜歡，何況是妳。『愛屋及烏』嘛！她愛我就一定愛妳，她不可能不喜歡妳的。」先生急於辯解。

這是太太的感受，沒有對、也沒有錯。但是我建議他們溝通一下，好好地談一談。談過之後，這位太太說：

「是啊！她的眼睛斜斜的。記得我小的時候，我的奶奶重男輕女，她經常用那樣的眼神看我。每當我碰到這種眼光，就很受不了。」

這就是從背景帶來的感受，假定先生能夠清楚地對她說：「哦！這是妳的感受。」

我們一起來看看，我媽媽是否真的不愛妳？」接納她的感受，然後安撫她。

我們不用去判斷她的感受是對、是錯，或者是好、是壞，因為感受是自發性的。所謂「自發性」，是因為我背景裡有這樣消極的經驗，所以它自動自發地浮現。

二、感受有推動行為的力量，雖然可能與事實不符，但對當事人十分真實

比方先生回到家裡，看到太太還沒有把飯做好，第一次他忍住了，第二次也忍了下來，等第三次又發生同樣的情形時，他就生氣了。

他說：「你每天都讓我挨餓。」

「每天都讓我挨餓」這是一個感受。事實上，只發生了三次，可是第一次和第二次他都沒有反應出來，雖然表面上沒有反應，但是這股力量已經在身體裡運作了。當這股力量超過所能承受的限度，也就是第三次又要挨餓的時候，就忍不住大叫：「妳每天都讓我挨餓！」

這就是我們所謂的「不可理喻」，熬不住了！

感受就是一股自發性的力量，在裡面推動產生了行為。所以，當感覺受不了的時候，這個「受不了」的感受既沒有對、也沒有錯，不需要對它負責。但是，如果我對太太發怒，或是罵她，這些行為當然是要負責的。

三、感受沒有對錯可言，更沒有道德與不道德

有些時候，因為男性是一種喜歡看的動物，所以當他看到漂亮的女性時，就會有感受；他回家後，或是在馬路上就會跟太太說：

「我剛剛看到一個很漂亮的女生，心裡有說不出的滋味！」這是一個感受。

但是太太卻很生氣地說：「我不准你看，你不可以有感受！」

不准別人有感受，這是不可能的。因為感受和道德根本無關，他由視覺而引起心理上的反應，就如同我是個愛花的人，有時候看到別人家的花長得很漂亮，真恨不得摘一點回去，等於是偷一點回去。這是一個感受，但會不會真的去偷？當然不會。

同樣，先生看見漂亮的小姐，心裡也許有某種特別的感受，於是他很坦然地跟太

太說：「唉喲！那個人好像很吸引我，妳就讓我回過頭去看一看嘛！」太太就偏不答應。

其實「我想回過頭再看一看」就是一個感受。他能坦誠地告訴自己的太太，就是沒好也沒壞。如果太太批評他說：「沒道德！沒水準！」這種批評是不可以的。

我常舉例說我是個沒結過婚的人，又是個老修女，假定我看到一個很英俊的男士，我的心就會碰碰跳，這並沒有什麼不道德，感受是自發性的；除非我要去勾引他，請他一起看電影，這就要負責了。

四、感受常是暫時性的，可以因疏導、被了解而減輕

感受是一股力量，如果把它存在身體裡，也會影響身體的各個器官。每個人容納消極情緒的力量有限，就像一個容器，假如裡面裝了太多消極的情緒，自然會滿溢出來。

先生會因為事業不順或美金貶值，心中已經裝滿了情緒，太太若講一句很輕的話，或只不過把飯燒焦，甚至連小孩子的玩具沒有收拾好，恐怕也會使他情緒飽脹而

流溢。就像一杯裝滿水的杯子，只要再加入一滴水就會滿而溢了。

我們常說女性比較情緒化，很容易生氣。譬如說：

夫妻倆事先說好要一起回娘家，可是太太一生氣，就說：「我不去了。」

「不去就不去。」很多先生會信以為真，於是就真的不去了。

她真的不去嗎？其實這不過是太太有情緒，順口說的氣話罷了。

在諸多個案中，先生們不約而同地表達：「她說不去的啊！」如果深入去看，太太是說：「我現在很生氣！」並不是真的不要去。

若是生氣的情緒能夠疏導出來，她又會說：「我們走吧！」

「妳這個人說話不算話。」先生滿頭霧水地說。

這也不能算是說話不算話，因為當我的感受被疏導，或者給我一個擁抱，給我一

個吻，我就覺得好多了，可以再去了。

但是先生們大多不明白，他會說：「妳不是說不去了嗎？怎麼又要去了？」先生們就事論事，很容易認真。

所以，我們必須經常疏導情緒，不要讓它裝得太滿，因為裝得太滿時，會存留在身體裡，傷害自己也傷害別人。

五、未經疏導的感受會因壓抑而存留體內，或轉移到其他對象，消耗精力

每個人較弱的器官不同，但是無論怎麼說，未經疏導的情緒，會因為壓抑而存留在身體裡，造成五十肩、胃出血、偏頭痛、長骨刺等病痛，或者中年後導致心臟病、高血壓等病變，這些都與情緒有關。

每一對夫妻都希望能與配偶百年好合，既然要百年好合，就要經常談自己的情緒，盡量讓情緒疏導出來，夫婦雙方真情流露，真正做到感受的交流。不是理論也不是有計畫的交流，而是感受的交流。

六、感受是主觀的，與背景有關，是學習來的

如何說「學習來的」？比方說：我的父母親關係很好，還有一位很好的奶奶，以後對於我和老人同住的想法就會很積極、會感到很美，就算要和老奶奶住在一起，也不會有什麼大問題。這樣的情況就是學習來的。

在約談的個案中，會遇到一些大學畢業的小姐，她們既美麗又能幹，卻有很深的自卑感。談過之後，會發現她們的母親可能是養女或是童養媳；母親在年輕的時候，受了很多委屈，所以使她們也認為做女人真是倒楣。

因此，像這樣的女孩子能幹、美麗，書也念得很好，裡面卻強烈地認為「做女人真倒楣」，無形之中，她們也會把這種感覺帶到婚姻裡去，嚴重的，甚至連走路都像男生，不能接受自己是女人，這些情緒事實上都是學習來的。因此，必須對自己的背景有所了解，才不致影響自己的婚姻。

前面已經提過，感受是能量，有推動行為的力量。就像那位先生對於太太三次來

不及開飯的經驗，就會使他強烈表達：「每天都挨餓」。也許感受和事實完全不符，但是對當事人十分真實。

另外那位太太說婆婆在廚房斜眼看她，也許婆婆根本是無意識的行為，但是對這位太太而言，卻是十分真實的感受。因為當年重男輕女的祖母經常用這種眼光看她，讓她一看到這樣的眼光，舊有的經驗立刻促使她有這樣的感受。

因此，做配偶的要去了解對方的感受，而不是去解釋：「我媽媽不會這樣啦！妳不要太敏感！」感受可能與事實不符，它並沒有對與錯，以及道德或不道德的問題；並且感受經常是暫時性的，可以經由疏導、被了解而減輕。

感受的功能

一、感受能提供訊號，是人際關係的活力

假定先生一進門，我們仔細觀察他的表情，雖然他一直沒講話，可是他的臉部表

情與肢體語言，會傳達他今天回來的時候，到底是非常愉快，還是情緒不佳。

如果用心觀察會看得出來。有時候不能立即看出，但是他一見到地上有小孩的玩具，就抱怨說：「這個家不像個家」，或者：「一天到晚在家裡，卻什麼事都沒管好，真不知道你在做些什麼？」

這時候就表示訊號來了，好像碰到了平交道，需要去「停、看、聽」一樣。我們對先生也要「停、看、聽」。當他回家時，我們接收到的訊號是什麼？是最好離他遠一點，因為他帶了壞情緒回來，不要靠近他；或者看他笑咪咪的一面脫外套，一面高興地說：「有沒有人啊！」這時候散發出來的訊號，暗示我們可以靠近他。

由此可知，感受能提供我們訊號，幫助我們意識到「因為他有情緒，所以我們要尊重他」、「應該趕快把孩子帶走，讓他清靜一下」，或者「在同一屋簷下會有危險」。從這些訊號可以得到一些消息：可能他需要一些空間或他需要安靜，這時就要尊重他。所以感受是人際關係的活力，一旦我們得到訊號，就會警戒自己，不要繼續

增加他的情緒。

每一對夫婦的背景不同，也許太太從小被責備長大，而先生是長子，有責備別人的習慣；這時在婚姻生活中，先生即使很平常地講幾句話，太太可能都無法接受，因為已經被責備太多了，雖然先生習慣用責備的語氣，可是沒有責備的意思，所以當先生發現太太很受不了的時候，要因愛而改變自己。

的確！人的習慣很難在一時之間改變，所以溝通更有其必要性。有時當我們把話說出來才發現對方情況不對，這時他想要往後退或攻擊都很難說。因此要馬上向對方說：「我剛才沒有意思要凶妳，這是我的壞習慣，請妳原諒。」當然一下子要改變十分困難，因為這些話會很自然地跑出來，所以要培養一個新的說話方式，比方說：「剛剛那是我習慣性的行為，我覺得很抱歉，我沒有意思要傷害妳。」這樣說就比較容易了。

二、認識自己及對方內在的潛力

有一位太太來談話，她是家中的獨生女，婚後第一胎生了一個女孩，先生很喜歡這個女孩，太太卻發現自己內心有一些吃醋的感覺。

她說：「先生疼愛自己的女兒，我竟然會有吃醋的感受。人真是奇怪，有時候我的理智很清楚，他愛的是我們的女兒，這女兒裡面有我也有他，可是我仍然覺得很受不了。」

這位太太發現自己內在的衝力非常強烈，感到很懊惱，覺得自己太幼稚，也很丟人。這丟人的感受幫助她逐漸調整自己：我要長大，我要做成人。所以這是一個認識自己內在潛力的機會，可以幫忙自己成長。

也有些先生因為生長的背景比較貧困，到丈母娘家總覺得抬不起頭，因為她家比較有錢，特別是和小舅子談話時，心裡總是毛毛的。有這樣的發現之後，推動他更深

入地認識自己：

「我是個頂天立地的男子漢，我這個人比錢更重要，她家看重的就是我這個人，不是把錢看成是唯一的價值。」

有這種想法就是成長了。發現自己裡面有一些消極的感受出現時，這消極的因素看起來好像很糟糕，但事實上它也幫助我們成長。等到有一天，自己會發現：「其實是我把錢看得很重要，因為我小的時候家裡沒有錢，但他們家並沒有把錢看得很重要。」有這樣的領悟以後，自然會有所成長。

所以，我很願意告訴大家，我們不喜歡有消極的情緒，事實上消極的情緒也正是走向積極的推動力，幫助我們改變自己能更深地成長。

三、感受能刺激人發憤努力

當一個人有自卑感或時常覺得不如人時，他會去調整改善、發憤努力。譬如：在家庭中我們發現父母重男輕女，或者總覺得自己沒有姊姊長得漂亮、沒有弟弟生得聰明，這都會使我們的內在產生動力，推動我們去調整、去趕上。

這些推動力刺激我們發憤努力，所以有感受是好事，不要害怕有感受。假使一個人想要有很多成就，卻心如止水、古井不波的話，就沒有力量推動他努力奮鬥，所以有感受能幫助人，不一定是很糟糕的事。

四、感受有調味的功能

當先生下班回家時，太太最喜歡問的就是：「今天怎麼樣？」先生通常習慣回答：「沒什麼！」

最好不要隨便說：「沒什麼」，我們可以說：「沒什麼大事，不過今天我遇到一個初中同學，我們聊了很久，談我們小時候頑皮的經驗，談得很高興！很愉快！」然後再和太太分享當時如何惡作劇，把老師整得團團轉。結果整個黃昏充滿美好的回憶，兩個人共享美好的時光。所以情緒有調味的功能。

感受的疏導方式

如果把感受隱藏起來，即使是很極積的感受，也會影響我們的健康。就像有些人在看球賽時心臟病發作，倒下來馬上就死了，這是因為過度興奮的感受導致心臟血管負荷不了。因此，不單是消極的感受必須疏導，積極的感受也同樣需要疏導。感受的疏導方式列舉如下：

一、直接疏導：察覺、接納、體會以達化解

就是要直接講出來，但在講出來以前，需要先去察覺，察覺之後去接納它。所謂接納，就是接納我可以有任何感受，包括積極和消極的感受。

能夠接納以後，還要進一步去體會。所謂體會，就是去經驗它，要去感受這些感受。比如：我現在感覺心慌慌或心跳得很厲害，我就去體會心跳，在體會的同時，也許心跳真的很不規則，我仍然繼續體會，突然間心臟可能會跳得更厲害；心跳得更厲害時不用害怕，因為當身體的感受到達最高峰時，會自動抒發出去，因而化解消失。

感受會留在身體內，主要就是因為我們沒有去察覺它。我們常聽見有人說：「這人有心臟病自己都不知道，難道病發前沒有任何症狀嗎？」事實上他不是沒有感覺，而是沒有仔細去察覺，他把全付心思放在自己認為很有價值的事情上，完全不照顧自己的身體。就如同愛迪生發明電燈時，他不知道肚子餓，因他全神貫注在工作上。

很多先生經常全神貫注在工作賺錢，沒有察覺自己裡面有很微小的情緒。雖然這

情緒很微小，但是堆積了五十年就有可能變成五十肩，當然五十肩還算是輕微，只是外表疼痛，不會致命，如果剛巧積壓在心臟上，那問題就大了。

因此，我很希望大家多多關心自己，用心察覺自己的感受，在察覺、接納、體會、體，這些東西要變成血、變成肉或者其他細胞，身體自然有能力處理。

所以感受要察覺體會，在接納的過程中，身體本身就會處理。夫妻倆要百年好合，疏導情緒就是首要課程。

二、間接疏導：運動、寫作、音樂……

所謂間接疏導，就是指寫作、運動、音樂等調劑。即使是大聲唱歌也能化解裡面
的情緒，只是不很直接的化解。當然，最好還是能直接化解。

譬如先生跟太太發生不愉快，兩個人就談一談，不要悶在心裡，悶一次、兩次沒
有關係，可是微小的灰塵累積十天半個月也會堆得很厚；假如將感受堆積起來，日積

月累的也足以影響自己的健康。如果不能直接疏導時，運動、寫作、畫畫等活動也不失為疏導的好方式。

三、改變觀念：減少消極感受，增加積極感受

所謂改變觀念，比如傳統上「男做女工」是很糟糕的事，但新時代的男性也開始關愛自己的太太，認為做女工是幫忙太太、愛太太的表示。

但是，「幫忙太太」這個觀念，讓太太很反感。她們會說：

「什麼叫幫忙我？家事是我們共同的，你一說幫忙，我就有強烈的反感。」

如果將觀念改變成：「這是我們共同的事，我需要去完成。」這樣太太不會起反感，先生做起家事也不會感到委屈，做家务的滋味就不同了，情緒當然也跟著不同。若是先生總認為我是在幫太太的忙，一想到「男做女工，愈做愈窮」，就搞得自己心

裡很不是滋味。

溝通之道

我們努力去溝通，卻不見得能達到預期的效果。有時我們愈想溝通就吵得愈兇，你一句我一句、愈講愈大聲，最後不歡而散。不但失去溝通的原意，也吵不出個所以然來。這樣惡性循環下去，對婚姻關係既無助益，又傷了彼此的感情，徒增家庭問題而已。我們提出一些良性的溝通原則，希望能提供大家參考，以邁向健康的溝通之道。

一、使用清楚明確的語言

我們可以清楚地表達：「我很想與你談一談家裡的收支問題。」或是：「我很想與你談一談預算的問題。」

我們常說金錢十分重要，因為「貧賤夫妻百事哀」。而結婚是兩個人成為一個家

族，成為一家人，不再有你家、我家的隔閡。夫婦遇有經濟上的糾紛，通常我會問他們：

「你們人是已經結婚了，但是錢有沒有結婚？」

很多人會認定：「你的錢是你的錢，我的錢是我的錢；你的錢應該拿出來做家用，我的錢當然是我的私房錢。」

錢如果沒有結婚，問題就十分嚴重了。先生會擔心不知道哪一天妳會帶著妳的錢走掉了。或許妳並沒有這樣的意思，可是他會有這樣的感受。所以溝通也要照顧到對方的感受，如果能從自己的感受進入別人的感受時，這人就是長大了。

太太要體諒先生，他在外面工作已經很忙了，不要再讓他有後顧之憂。在後顧之憂中最沉重的就是「我們的錢沒有結婚」，你的還是你的，我的還是我的。在這種情況下，我主張夫婦兩人好好談一談雙方的收入，家裡的金錢要如何處理？談談兩人的預算，由誰來管理金錢比較妥當？坦誠說出自己的意見，而不是拐彎抹角地兜圈子。

也許有些先生會主動提出，「假如妳對這個婚姻還感興趣，就坐下來談談我們的錢吧！」他之所以會這麼說，就表示他很沒安全感；因為太太的錢是太太的錢，先生的錢卻在家用上花光了，將來很可能會人財兩空。

所以人若能從自己的感受進到對方的感受，這時敞開心胸彼此接納，就不再是自私的小男生或小女生了。

要進入對方的心情，非常需要清楚明確的語言，比如：「我要和你談一談孩子的行為。」而不是說：「假如你還愛這個家，我希望你給我一些時間。」然後要做什麼自己也不清楚。要很清楚地說：「我想跟你談一談小明在學校的行為。」然後直接和他好好談一談。

二、行動態度和思想感受相符合

先生有時會清楚地表達說：

「我多麼愛你們啊！我可以為你們赴湯蹈火。」

「我每天在外面辛苦工作，還不是為了這個家。」

這些話講得很響亮，可是小孩子很機伶，會去試一試。如果你在看電視，他就在那裡大鬧，於是你說：

「討厭，爸爸要休息都不能休息。」小孩子雖然沒有辦法頂撞你，心裡卻很清楚：「你剛剛不是說要為我們赴湯蹈火嗎？我只不過吵一吵來試試你，你就已經禁不起了。」

或者，有些爸爸會說：「你們有事情來跟我談啊！我會幫你們解決的。」這時如果有個青春期的女兒來跟爸爸說：

「爸爸，我看到異性時，就會渾身不對勁，覺得很尷尬。」

爸爸馬上變臉色說：「這有什麼好尷尬的，男人和女人不是一樣嗎？」

也許你沒講出來，可是你的表情並不接受他們的感受，小孩子對我們提到「我看

見異性會很尷尬」，這不過是一個感受。如果你能夠回答說：

「對啊！妳現在很少有機會和異性在一起，當然會有這樣的感受，慢慢地就會不同啦！妳可以去問問媽媽，以前第一次和爸爸見面時是不是很尷尬？」孩子就會比較有信心。

相反的，如果我們覺得這個女兒怎麼這麼不大方，有這樣的判斷就無法進到她的感受裡。即使嘴上說：「你們有話來跟我談，我都會聽。」但是行動態度和思想感受卻完全不符合，以後孩子必定不再跟你談了。

所以，跟孩子談話的時候，臉部表情、肢體語言都要注意，不但在言語上不要直接批評他，還要支持、接納他。不管他做了什麼天大的壞事，能夠來跟你談，就表示他已經後悔了，我們必須容許孩子可以有錯，「錯」就是進入「對」的一個過程。

三、用同理與傾聽的態度

所謂「同理」，就是進入別人的感受，體會他的感受。譬如：

太太對你說：「你下班不早一點回家，我一個人在家裡面對兩個不會講話的孩子，覺得很鬱悶。」

這時我們要深入她的心情、體會她的感受。而不是對她說：

「妳媽和我媽還不都是這樣過來的，才把我們一手帶大。哪像妳有那麼多毛病，不過在家帶兩個孩子罷了，有什麼不舒服的？」一下子就她的感受完全否定了，當然無法進入對方的心情。

一個受過高等教育的女人，她和先生一樣有能力，同樣能應付很多事情，就像契爾夫人一般也能夠做大事。可是為了孩子的成長，她甘願留在家裡陪孩子。

如果陪伴成人還可以和他有交流，而小孩子不但無法與你交流，他們還是世界上最不講理的人；你要他做什麼，他就是不配合，有自己的主見，所以整天面對兩個小東西實在很辛苦。

為了帶給孩子最恰當的成長，她甘願留在家裡帶小孩，這是很了不起的。若把小孩子託給別人帶，會很擔心孩子像保姆。做先生的必須進到太太的感受中，能夠待在家裡帶兩個孩子是很不容易的事，的確不是無病呻吟。

如果能體會太太的辛苦，那麼她一天的苦悶就可以化解了。有些先生了解這一點以後，會問：「就那麼簡單嗎？」是的，就那麼簡單。

「傾聽」不是指聽見一句話，而是聽到對方的心情。要從他的言語聽出他的心情；要從他的表情看出他是否有很深的渴望，有時可以從他的眼神看見他的害怕，看到他需要你的肯定和鼓勵。

試問各位先生、太太，你們有多久沒有彼此凝視了？心動不如行動，我們用心去聽、用心去看，這樣比較能深入體會他人的內在心情。

四、用「我的訊息」來表達感受

如何用「我的訊息」來表達感受呢？有時聽見先生說：「妳這個人真沒用。」聽了一定感到很不舒服，可是這也許是他的口頭禪。當他脫口而出時，很可能心裡並沒有「你是個沒用的人」的強烈意念。等相處的時間夠久，就會發現他的媽媽也常說同樣的話，原來這只不過是他們家的壞習慣而已，並沒有貶低、責備我們之意。

如果要利用「我的訊息」來表達我的感受，可以說：

「剛剛我聽到你說：『你真沒用』時，碰到我過去背景裡的經驗，讓我感到很不舒服。因為我爸爸經常罵我：『你真沒用』，雖然我早已不是當年的我，但是聽到這句話，還是會覺得很不舒服。」

「我聽到這句話，內心就不由自主地有了反應，我知道你並不是要貶低我，這只是你的口頭禪，所以我很願意讓你知道我的感受，並不是要你馬上改，也知

道你不一定會改得過來，可是我要對自己負責，疏導我的感受。」

不要讓感受在身體裡堆積，這是對自己負責，也是尊重自己。重點在於傳達感受，而非要求對方修正。如果我們對他說：「一天到晚講我沒用，你這個壞習慣什麼時候才能改掉？雖然你不是在貶低我，但是這個壞習慣應該改掉才對。」很多夫婦吵架都是針對別人的問題，認為「你不行」、「你要改」、「這是你自己的問題」。

如果用「我的訊息」來表達，則是說：

「我聽到你講的這句話，馬上有一個直覺反應。我也是有限度的人，我需要跟你澄清一下，和你溝通交談，讓我的身體可以化解這感受，這是我對自己負責，我也不要求你改。」

希望先生女士們學會這樣的講話方式。當然，這不是很容易學，在「懷仁全人發展中心」有一系列的課程，學習如何同理對方。如果大家聽了一次、兩次直到五次的

演講後，還沒辦法馬上學會生活的新模式，希望大家能多花一點時間幫助自己學習，好讓自己的婚姻更順利。

所以「我的訊息」是從我開始，談感受而不是講「理」，別人的行為交給他負責；我負責我的部分，疏導自己的情緒。

五、有不清楚或誤會時，願意交談澄清

前面已談到，「我的訊息」是集中焦點在「我有一個問題」，是針對我的疑惑、我的感受、我的……，而不牽涉過去和未來。譬如說：

有一對新婚的夫婦，先生跟太太說：「我們一起去旅行好不好？」

太太說：「我不喜歡旅行，出門在外凡事都不習慣，要玩你一個人去好了。」

多年以後，太太來這裡談話時，表達她希望能和先生培養共同的興趣。

她說：「我先生很喜歡旅行，但是我很不喜歡出去。」

「現在觀光已經不算奢侈的事，大部分的人至少會不定期做一次環島旅行。先生既然很喜歡旅行，而我們又能夠適度的調整自己互相配合，也是一件好事。」

我對她說。

太太回去之後，慢慢調整自己的心態，有一天她對先生說：

「我願意跟你去旅行了。」

先生就說：「妳新婚時這樣講就好了。」這十五年的舊帳，好像都要翻出來

算一算才痛快。

我們必須集中問題的焦點，不要扯到別的事情。他願意來與我溝通，是為了要拉近彼此的距離，應當欣然接受。

先生要表達的是：

「在新婚時，妳拒絕和我一起去旅行，我一直無法釋懷，現在談起來還是很不舒服。」

把焦點擺在「我的不舒服」上，不要再扯到別的地方去。
同樣的，在討論問題時，我們盡量說：

「我要和你談一談我們的家用問題，你給的錢不夠用。」

把焦點擺在「家用」上，而不是說：「你這個人太自私、太小氣」，這樣只會把對方推向自衛的立場。當你說：「我要跟你談一談家用的問題」時，我們把全部的注意力放在談家用上，而且要談出一個結果。有時候會吵架，吵架就是強烈的溝通，並沒有什麼不好，但是注意不要口不擇言地傷害對方。

要傳達我的感受，而不是去攻擊別人，說：「你不誠實！你很木訥！你很懶！」這些都不用說，我只要談我的問題。所以，當兩人有不清楚或誤會時，要交談澄清。

六、坦誠

坦誠也是溝通的重點。有些時候，我們會壓抑很多的情緒，從來不真真實實地與配偶談，使得彼此的距離愈來愈遠。

在協談中，有些先生會說：「我覺得我的專業比婚姻更順利。」或者有些太太會說：「我覺得我嫁錯人了！」這兩句話聽起來，都會讓雙方很受不了。可是輔導人員會恭喜他們，因為他們終於把心底的話談出來了。能談出來就能化解，積壓情緒就像滾雪球，會愈滾愈大，彼此的距離也會愈來愈遠。

假如能坦誠地談出來，就像一個小孩子，他說：

「我今年十五歲了，我覺得在這十五年當中，你們比較偏心弟弟，而沒有在

意我。」

這話讓做父母的聽起來會很難過，也許父母並沒有這個意思，而且感受也不一定與事實相符。可是當孩子有這個感受，能坦誠地說出來，我們一定要接納他的感受，雖然我們並沒有故意不去愛他，但卻要有意識地加倍關注他，幫助他調整過去的經驗。

過去的經驗可能都是無意造成的，譬如：

家裡有兩個孩子，姊姊是老大，弟弟是老二，因為感覺上姊姊比較大，父母自然會比較關心老二的需要，所以一進家門，總是先去看老二，沒有注意老大，於是她內心已經判定「你們不重視我」。

因此，要調整自己的行為，今後要有意識地先看老大，因為老二被看多、看夠了，他已經不太在意，但是老大很在意這件事，因此要有意識地去關照老大。也許當我們有意識地關照他，他還會說：「你們都不愛我！」有些媽媽會追根究柢地問：

「現在還是嗎？你現在還是覺得我們偏心嗎？」

我們不需要和他解釋，假定我們曾經餓得快要死了，即使現在每天都吃得很飽，我們還是會擔心挨餓。我相信吃過番薯、曾生活困頓的人就會很清楚。實際上不是我們現在沒有吃飽，而是以前的經驗沒有化解。

所以，當孩子或配偶能跟我們這樣表達的時候，要直接向他澄清說：「這是你的感受。」感受沒有對與錯，當他們能夠坦誠表達時，我們要高高興興地接納他。又譬如說：有些太太會向先生表達：

「自從孩子生下來以後，我就沒再上班了；打從那天開始，我就覺得你和婆婆都不再重視我了，我覺得很委屈。」

不必跟她解釋：「我們沒有不重視妳。」這是她的感受。我們要接納她，她能夠表達出來就是好事。

七、分清「人」與「事」

所謂分清「人」與「事」，比方太太說：「我累了！要去睡了。」一般太太很少這樣講。所以當太太這樣講的時候，先生的腦子裡就會冒出很多問號，例如：

「她生氣了！因為我昨天沒有陪她回娘家？」

「她要報復我，因為我昨天去打球。」

「她大概不要有性行為，怕我去找她，所以先去睡覺。」

「她是不是昨夜的性沒有滿足，所以現在要逃？」

「她是真的很累了！」

這些都有可能，所以當太太說她累了，要去睡覺的時候，我們必須去和太太澄清「人」與「事」，分辨感受和事實。其實「分辨」就是去澄清，直接去問問看，而不

是隨便憑自己的猜測，就認定她一定是這樣，認定是最糟糕的，所以要問一問：

「太太，妳是真的累了還是在生氣？」

「妳是不是怕我找妳，要求性行為？」

「昨天的性，妳是不是沒有滿足？」

去澄清一下，並不是我腦子裡想到她要報復我，所以也就想辦法來報復她，明天我再去打球。

很多時候都是兩個人沒有真正溝通，大家都在腦子裡自己和自己打仗、跟自己過不去。可能太太是真的累了，也可能是害怕「性」，那我們就談一談，了解她害怕「性」是怎麼一回事？這些都需要澄清、分辨及溝通，才不會卡在瓶頸，做無謂的爭鬥。

八、傳達自己的關懷

溝通的誘因就是要讓對方收到我的關懷，但是我們經常傳達得不够清楚。例如先生跟大兒子說：「那封信你不要回，讓弟弟去回好了。」從先生的立場是關心的行為，但孩子的內心反應卻是：

「是不是我的信沒有弟弟寫得好，所以你不交給我做？」

因為每個人和他人溝通時，都會去衡量對方：「我在你心裡的份量有多少？」
「你是不是看不起我？」

我們每一個人包括很小的孩子，都會在心裡衡量一下，爸爸媽媽的意思是什麼？其實，這位先生要講的是：

「聯考快到了，我希望你有更多時間讀書，所以那封信就讓弟弟回好了。」
這時，大兒子才能感受到父親的關心。

所以在溝通時，必須清楚表達自己內在的心情，而非命令式的表達。我內在的心情是在憐惜我的孩子，我願意他有更多時間專心讀書。如果我們適時傳達自己內在的心情，讓彼此的感受交流，孩子聽到以後會感到很窩心：爸爸那麼關心我。讓他有更強的活力去好好讀書。

所以內在的心情必須表達清楚，而不是命令他：「你不要回這封信，讓弟弟去回。」命令沒有傳達任何關心，反而會讓人誤解自己的原意。

壓抑自我價值的溝通模式

每個人都有自己內在的心情，要和他人溝通的就是我的心情。假定我不尊重自己的心情，就是在壓抑自我價值。為了尊重自己，並且學習與他人正向的溝通，必須減

少使用壓抑自我價值的溝通模式。而壓抑自我價值的溝通模式，列舉如下：

一、電腦式的溝通

我們常常會與自己的配偶講些人生的大道理。像在本中心舉辦的夫婦週末營，曾有一對夫婦來參與，那位太太說：「他一天到晚工作，都不會照顧自己，我怕他會早死。」

我聽了以後，心裡感到很難過，覺得很心疼這位太太；這個「我怕」是我加上去的，她講的時候是用指責的口氣，就是電腦式的溝通——「你一天到晚工作，你會英年早死。」

我心裡很難過，我說妳至少要用「我怕」這兩個字，「我怕」就是講我的感覺，可是她都不會用。其實她要講的是：

「我擔心你！我怕你工作太多又沒有調劑，會影響你的健康，因為對我來說，

你才是最重要的，我要和你白頭偕老。」這才是表達內在的心情。

很多時候先生也會用電腦式的溝通，他說：「那天沒和你一起出去，是因為我工作太忙分不開身。」

如果我們要談心情，應該說：

「那天沒辦法和你出去，我心裡也很難過，我很抱歉讓你一個人在那裡空等

半天；答應妳卻又讓妳失望，我的心裡也很捨不得妳。」

這是我的心情，沒有壓抑，真正表達我是個有血有肉的人，而不是電腦，這就是尊重自己。

二、命令式的溝通

當孩子不聽話、不讀書的時候，我們會命令他：「你馬上去讀書。」我們讓他看到的是一個很凶的爸爸，他並不了解我們的心情。

其實，當小孩子不聽話、不讀書的時候，我們的心情是什麼？

著急！不安！不放心！因為孩子不讀書，將來到社會上要如何面對未來呢？我們
要表達的是：

「爸爸知道你不是故意不念書，爸爸看到你
不讀書心裡很著急、很不安、很
不放心，擔心將來有一天你會被社會淘汰。」

這樣表達自己的心情，不但疏導了自己的情緒，裡面的力量也釋放了；否則，我
沒有尊重自己，只不過像一台電腦般發出命令。

三、訓話式的溝通

有一位先生對太太說：「我媽媽受了很多苦，我希望妳能好好對待我媽。」

這位太太聽了以後，她的反應是：

「你把我當成小學生？我是受過高等教育，好人家出身的女孩子，我相信我會注意自己，好好孝敬父母的。」

這樣的講法，既得不到效果，又令人反感。如果我們能換個方式說：

「我相信妳會對我媽媽很好，但我還是很不放心，怕妳們兩個人會合不來。」

這句話聽起來大不相同。我們盡量注意不要去刺痛別人的心情，因為直覺的感受，會讓大家抗拒我們——「我偏不做」。這不是故意的，三歲的孩子也會偏不要；

就算用電腦，你也要順著它的性能，更何況人需要受尊重。

所以，一方面要尊重自己，因為我內心不安，對自己的不安要化解；另一方面要尊重配偶，讓她接收了我的訊息之後，產生力量推動她，去珍惜與婆婆的關係。就像孩子一樣，覺得爸爸媽媽是在關心我，而不是在罵我。

四、撫慰式的溝通

撫慰式的溝通，是針對個人的限度，甚至連自己都受不了的事而言。譬如說：孩子考試考不好，來跟你說：

「前天考試我沒有考好，我的心裡很難過。」

此時，我們因為溺愛這個孩子，就回答他說：

「沒關係！不要緊！都可以啦！」

這種撫慰式的方法，會讓孩子無法成長。我們該表達的是：

「雖然你沒有考好，可是你有心來告訴爸爸、媽媽，我們也發現你心裡很難過，相信你以後會改進。」

不要將沒考好的事，一下子就告訴他沒關係，用撫慰式的去安慰他，事實上這是溺愛。

同樣的，在新婚的時候，我們也會用這樣的態度，對待我們的配偶，如同先前提到新婚的太太不會燒魚，先生回答「沒關係」的例子。這種撫慰式的溝通，時間久了也會變成：「七年了，妳還是不會燒魚！」或者，先生看見新聞報導洛杉磯大地震時，感慨地說：

「洛杉磯大地震不知道有多少人無家可歸？」

太太聽了內心有很多感受，就接著說：

「你什麼時候關心過別人啦？」

這裡的「別人」就是指太太自己。這時候，她內在的情緒已經醞釀了很久。情緒是個力量，如果堆積久了遲早會爆發出來，所以需要去疏導，一定要好好溝通。

體驗受傷的感受，並學習擔當「痛」

有些時候，如果我們的配偶說：「我的事業比我的婚姻順利。」或說：「我嫁錯人了！」這當然是很刺痛人的話。

要學習體會讓我們受傷的究竟是什麼？是覺得他人不重視我，或者感到自己被愛得不夠？或懷疑自己的能力不好、經驗不足，還是覺得自己不被信任？這些都有可能傷了我們的心。我們要學習「可以痛」，可是一般人都會逃避痛苦，他們會說：「不

要談了！不要談了！談了也沒有用，我知道他會說什麼。」

對！溝通是會有感受的，會有不愉快和痛的感受。也許會說現在溝通不是最好的時候，我們現在過得很好，氣氛會搞壞。

對！溝通有時候會破壞氣氛，沒錯！但還是要溝通，學習擔當痛、接受痛；身體本身能化解這個痛，讓痛的感受通過。

不溝通早晚會爆炸；若這件事沒有爆發，往往會投射到另一件事上，再不然也會在生理上反應出來。所以必須學習承擔痛；學習接受別人的痛，而不是去傷害別人。

最難表達的感受——傷害

人活在這個世界上，生活愈充實就容易受傷。因為愈充實，表示人的關係愈多，只要跟人有關係就一定會受傷，所以我們必須學習可以受傷。

人無法不受傷，不受傷就代表沒有交流。夫婦間有愛就會有恨，假定他們冷漠不相往來，也許彼此都不會再受傷，但事實上，這代表兩人已經毫不相干、漠不關心

了。所以我們必須允許自己和其他人都可以痛、可以受傷。

在受到傷害時，慣用的反射動作多半具有破壞性。處理傷害感受的破壞性行為，列舉如下：

1. **攻擊**。譬如先生晚上不回家吃飯，打電話回來說：「太太，晚上我要和朋友去下棋，所以不回來吃晚餐。」太太當然很受不了，為什麼你早不講？出門前就該先講才對，所以太太開始攻擊他：「下棋是中學生的事情，你怎麼還沒有長大！」

等先生下棋回來，她又說：「你回來幹什麼？你應該跟你的寶貝朋友在一起才對呀！」再度攻擊。

2. **退縮**。接著先生對太太說：「我今天沒回來吃飯，妳生氣了？」

「我沒有生氣，只是沒什麼好談的！」她不自覺地退縮了。

3. **製造罪惡感**。有些太太會先發制人，製造罪惡感讓先生覺得很愧疚。譬如說：「我為你預備了那麼多菜，你都不回來吃飯！」好像先生不回來吃飯，要有很深的罪惡感。

4. **硬心**。或者，她會說：「你這樣子對我，別想我會對你好。」

5. 破壞的行為。就是拎了小包袱回娘家，或者打孩子給你看；有些更嚴重的是，我去喝酒或傷害自己。這些都是我們習慣處理傷害的方法。

一個健全的成人，必須發展出屬於自己的應對方式來處理被傷害的感受。這個方式，不再沿用以往我們不自覺的反應，而是經過思考、反省和不斷成長而來，具有建設性的處理方式。

一般來說，我們面對傷害時，建設性的處理方式有下列幾種：

1. 承認自己受了傷。一個人能夠承認自己受了傷，我們的身體就會通過這個傷害。唯有察覺到之後，深入去體會並表達出來，身體才會比較舒服，較有能力通過這個傷害。

大多數的男性很難承認受傷，他們常說：「沒有人能傷害我！我很能幹，沒有人能傷害我！」結果卻傷害了自己的心臟或血壓。

2. 問問自己，有沒有恰當的理由可以被傷害。靜下心去體會，究竟是對方有明確的言語或實際的行為使我受傷？或者他根本是無意的，是我自己有舊傷，不管任何人，只要碰到我的痛處，我就認為是他在傷害我？

3. **注意言詞**。一般說來，除非是精神異常，否則我們不會有意去傷害人。雖然有些夫婦的關係很糟，有時候也會口不擇言地傷害對方，其實這只是情緒太滿在亂講話，並沒有意思要置對方於死地。

所以我們要有意識地去察覺，是不是經常用哪些言詞來刺傷對方？其實那並非我的本意，可能只是渴望他關心我、尊重我。因此，注意言詞是必要的。

溝通為的是傳達內心的感受，用直接明確的言語，不管對方有沒有直接表達出來，我們都要清楚地向他表達。惡言相向不過是逞口舌之快，並不能帶給我們任何幫助。

4. **承認所有的傷害並不是都能解決**。譬如太太對先生說：

「你每天晚上把公司的事情帶回來做，我覺得很受傷。你讓我覺得我不重要，公司的事情比較重要，有時候我也需要和你親近。」

也許，他明天還是必須把工作帶回家做，而我仍舊感覺到他不重視我，但是我尊

重自己的感受，同時也接納他可以按照自己的方式工作。

5. 用「我的訊息」表達我受傷的感受。我需要和你親近，因為我結婚是為了找一個伴侶，不是為了找一間四面有牆壁的房子。我要讓你知道：

「我感覺被輕視，我相信你沒有意思要輕視我，這可能是我過去的經驗，但我仍然要向你表達。你昨天去下棋，我知道你有時候也需要調劑一下、需要有自己的空間，可是我還是會感到不舒服、有受傷的感覺；所以我必須講出來。我願意直接與你溝通，相信你沒有意思要拋棄我、不顧我！」這就是用「我的訊息」去表達自己受傷的感受。

性與愛

性是愛的延伸，在於兩個人身心靈的溝通，而不單純是兩個身體的溝通。通常在輔導上，我們將身體的溝通稱為「性活動」。性活動好比是吃冰淇淋，三分鐘就融化

了，沒融化的時候有快感，化掉以後就什麼感覺都沒了。

真正美滿的性生活，必須從心靈上的溝通著手。假定我們愛別人是因為他有能力，或是因為他把事情做得很好，這種有條件的愛不是真正的愛。我們每個人的內在都十分軟弱，若我們能接受自己的弱，又能接受別人的弱，這時我們才能做一個真正有愛的人。

夫妻倆能夠手牽手、心連心，承認「你有弱，我也有弱」，套一句宗教家的講法：「你有罪，我也有罪」，兩個都是有限度的罪人；在婚姻生活中這樣攜手，才能得到真正的身心靈溝通。我們把自己完全交給對方，不靠意志去決定：「我要在性生活中，讓我的配偶滿足。」當身心靈都能合一時，身體自然會去尋求合一。那是一種創造性的性經驗，行房以後體會到十分的溫馨、輕鬆、寧靜和愉快，這才是真正的性生活。

這是一份喜樂，而非快感。這喜樂來自「我和另一半合而為一」了，是我和整個宇宙萬物合一的開始；我能夠和我最親密的人合一，進而才能與周圍的人、整個宇宙萬物合一。若願意身心靈滋生出新生命，就必須從日常生活開始，培養心靈的溝通，

才能進入身體的合一，最後達到創造性的經驗。

否則，行房後至少一方會覺得：「我又被你利用了一次」，情緒會很低落。有些婚姻問題就在於：每次行房都有被利用的感覺，白天吵吵鬧鬧，晚上又要利用我。

溝通不是要改變別人，而是要因愛而改變自己。本著這份信念，我們要走出傳統，因愛而改變愛的表達方法。

一、用言語表達愛，常說：「我愛你！」

我們中國人比較含蓄，有了感受不但不表達出來，還認為那很肉麻。有些男士會尷尬地說：「一個大男人怎麼可以跟小女子講這樣的話呢？」也許第一次直接表達愛和喜歡的感受，汗毛會一根一根地豎起來，幾次以後就慢慢地習慣了，是可以學會的。

對於愛，常常有人認為是「不言而喻」的。因此，有人說：「我跟妳在一起生活已經廿五年了，我沒有說不愛妳，那就是愛了。」乍聽之下好像對，其實他就像一台電腦，並沒有傳達內在的心情，所以會有「愛在心裡口難開」的情形。因為「口難

開」，所以讓情緒不自覺地壓在心臟上。即使是積極的情緒，也會讓人負擔不了而威脅到健康。

二、認同別人愛的行為

當先生和孩子玩在一起時，太太馬上會說：「我看到你和孩子玩在一起，我覺得很高興，我跟你們一樣開心。」這是認同他的行為。或者：「我看到你在孩子的房間裡釘鉤子，他們可以掛衣服了，我覺得孩子有你，真是他們的幸福。」經常表達欣賞和關愛。

三、從具體的事物中表現出我們的愛

愛的表達是基於人性的需要，比方說：我要滿足我的孩子、我的配偶、我的家人（包括父母在內）等，不管我因此而做了哪些事、買了什麼禮物、付諸什麼行動，都

需要表達，讓他們知道我對他們的愛。

四、「性」不等於「愛」

在性生活裡，也需要表達愛。至於具體的行動，比方說：愛是忍耐——女性的性反應比較慢，先生要學習忍耐和等待，太太還沒有到達亢奮時我要等待，這就是一種愛的表現。

以前我們不懂，因此會說：「妳看，妳這麼慢！」或者「每次都冷冰冰的，沒反應！」現在有了新的體認，要清楚向她表達：「妳可以慢，我了解女人『性』的反應比較慢。」或者，女性較慢達到亢奮和高潮，性交以後，也比較慢鬆弛；先生不要倒頭就睡，要去陪伴一下。

有時候太累了，雙方都沒有反應，這也要接納。特別在男性中年以後，因為事業的挫折，性反應有時也會無能，太太要發揮很大的愛心，接納他、安撫他，不要諷刺他；因為感受是短暫性的，當他覺得沒有力量、沒有能力時，要安撫他。這些都是性

生活中愛的表現。

五、不過度保護

以前總認為「愛他就是保護他」，其實讓對方可以做錯，是我們應該學習的。連三歲孩子都應該在一定的範圍內，讓他嘗試錯誤；可是很多時候，我們不允許對方有錯，習慣用控制或命令的方式，想盡辦法不讓對方發生錯誤。

錯，是對的開始，愛他就是允許他可以慢慢從錯做到對。尤其心理上處於青少年階段的人，需要打破既有模式，建立屬於自己的內在規範。過度保護只會使他花費更多、更大的心力來掙脫束縛，或者封殺了所有學習獨立自主的機會。

六、給予個別相處的時間，是強有力的表達愛

時間就是生命，沒有時間就沒有生命；所以能夠給家人（配偶、孩子……）個

別相處的時間，這是很重要的。

我常常告訴來參加婚前輔導的夫婦們，我們的時間除了給太太（先生）、孩子以外，還要給我們的父母。假定婚後要和公婆住在一起，做先生的至少每天要留廿分鐘或半小時，和自己的父母單獨相處，讓父母感覺兒子還是跟沒結婚時一樣。這種單獨相處的時間，自己要想辦法找出來，譬如太太洗碗的時間、太太出去洗頭的時間。

你不能挪用給太太的時間，因為結婚以後，太太是第一位，父母是第二位。我怕你們誤解「第一」、「第二」的用意，以為父母不重要了；父母當然還是很重要，可是我們給父母的時間，要注意不能占用太太的時間。太太有時會加班開會，那一天你可以早一點回家，讓父母感覺到你好像還沒有結婚一樣。

這種單獨相處的時間十分重要，就好像第二個孩子出生以後，第一個孩子也需要與父母有單獨相處的時間，讓他感覺自己還是獨生子、獨生女，讓小的弟弟或妹妹早一點去睡覺，他可以晚一刻鐘再去睡，讓他擁有與父母單獨相處的時刻。

七、撫摸在愛的表達上很重要

從嬰兒期開始，撫摸傳遞著愛的訊息，讓人感受到被愛。婚姻生活中，按摩並不是太太要給先生按摩，先生也要為太太按摩；就是用手指來傳達愛心與關懷。

八、自動自發地表達愛

自動自發所表達的愛，比有良好表現與特別行為時才表達的愛更重要。配偶和孩子都可以無條件地給，白白得到愛。並不是說「太太，妳今天菜做得特別好，我給妳一個Kiss。」平常沒事的時候也要多多Kiss、擁抱。

對孩子也是一樣，並不是考了第一名才抱一抱、給獎品；就是沒有考第一名，爸爸、媽媽有你這樣的孩子就很有得意，你就是個無價之寶。

夫婦之間，若覺得娶了妳或嫁了你，是我終身最幸運的事，不必等到妳做一道好

菜或你加了薪，才表達對你的愛。這是很重要的，回去要多加練習。

結語

溝通的重點是疏導感受，不是判斷，也不改變對方。溝通不一定能立刻得到結果，對方也無法馬上改變；但是當我們的情緒疏導了，會比較能夠接納對方。同時，也對自己的健康負責，這是溝通的主要目的。

溝通有時反而會破壞氣氛、讓彼此傷痛，這個痛是有價值的，會產生新生命；就像太太生產前感到陣痛，以後會誕生一個新生命。而痛的經驗讓我們不希望再痛，因此會調整自己，做些改變。改變就是成長，成長就是新生命的誕生。

所以，溝通能夠提升自己和他人的自我價值。能夠容忍痛、超越痛，才能產生新生命。溝通不但會提升自我價值，同時也會和對方建立親密的關係，因此比較了解對方的內在，他有弱、我也有弱，這樣才能突破婚姻的瓶頸。

◎答客問

問：金錢也要結婚，應該秉持何種原則來處理？

答：這裡我們所講的「金錢結婚」，是指把夫婦兩人的錢放在一起，兩人一起商量要如何處理這些錢、哪些家用、哪些投資、要選擇怎樣的投資方式等，這些都要雙方溝通後一起做決定，可以參考父母和家人的意見，而不是完全按照父母及家人的意見來處理。

至於該誰管錢，那就要看誰管錢的能力比較強，有些人管錢的能力很弱，但是不管錢的人也要知道錢的用途與去向。簡言之，就是兩個人共同決定錢的事情。

問：丈夫經常在吵架時，說：「妳不要管我！」「妳很自私！」「妳很差勁！」「妳對我媽媽不夠好、對我兄弟不夠關心。」「對我而言，妳根本就是個包袱。」請問我該怎麼辦？

答：發問的人，覺得自己常常被刺傷、很委屈，聽起來的確是很痛苦、很委屈。有些時候，我們的婚姻問題可以兩個人一起來解決，有些時候可能需要找第三者來幫忙（例如：懷仁全人發展中心），在輔導人員的協助下，慢慢拉近兩人的距離，才能愈談愈靠近而達成共識。

也許配偶不願意來談，我們也有很多這種經驗；假定先生或太太能自己一個人先來，自己先改變，也會帶動家人改變。所以我比較贊成自己先來協談或參加自我成長課程，先改變自己，然後再帶動家人改變。

問：如果婚姻生活中的性生活，是夫婦兩人的身心靈活動，那是否表示夫婦雙方，即使用有任何一方性活動不強或不滿足，但經由兩人彼此信任、彼此關愛地包容對方，這樣的性生活也會是完美的嗎？

答：你自己回答得很好。剛才提過，心靈能溝通時，身體自然會尋求合一。假定我們從兩性心靈的溝通開始，身體自然會有尋求合一的時候，性生活一定是美滿的。因為性生活無法用意志力來控制，而是用整個意識和潛意識去感受，我願意把自

已完全交給對方。

問：當先生在家裡同時需要面對兩個女人，一位是自己的媽媽，另一位是自己的太太，這時候是否要為婆媳和睦做一個兩面人？

答：要清楚的是我要接受太太和媽媽的感受，而不是去認定誰對誰錯。下一章會講婆媳問題，現在先簡單回答。

假定媽媽說：「你太太很討厭我！」或者太太對你說：「你媽媽不喜歡我。」你可以接受他們兩人都有這樣的感受，允許她們兩人有自己的感受，但是感受不一定是一定是事實。

假定你在媽媽面前說：「我認識我太太八年，我們抗戰八年才結婚的，我知道她不是這樣的女人。」媽媽會覺得我養你一輩子，而你和那女人才交往多久，就站在她那邊。

假定你跟太太說：「我媽媽不會不喜歡你的，她連鄰居的孩子都很喜歡，怎麼會不喜歡妳？」那你會變成豬八戒照鏡子，裡外不是人。因為你在媽媽面前幫太太

講話，在太太面前幫媽媽講話，這樣會使情況惡化。你只需要傾聽她們，體會她們的感受，讓她們感到你了解她們的感受，她們兩人都會覺得很舒服，這樣就可以了。

問：聽完演講後，我發現自己和孩子之間常有撫慰式的溝通。我經常對孩子說：「沒關係！我自己來做。」不知道自己為何如此？以後要如何改進？

答：妳已經察覺自己用撫慰式的溝通，這樣就可以改進了。沒有察覺就無從改起。妳可以用「我的訊息」來表達感受，譬如說：「我相信你沒有意思要這樣做，可是你的功課沒考好，媽媽還是有點不放心。」這樣就可以了。

問：互相了解的兩個人已不再相愛了，要勇敢分手還是為現實的利益維持下去呢？

答：這種籠統的講法，我沒有辦法回答。我們做輔導員的不能替你們做決定，要給我具體的情況我才能給你建議：假定你勇敢的做下去會怎樣？分手又會如何？然後你自己做決定。現在我不知道詳情，所以無法回答。

問：時間就是生命，所以個別相處十分重要。但先生就是愛他的羽毛球、愛他的音響、愛看電視，不願意用心對我，怎麼辦？

答：我們今天講的原則是什麼？就是先要接納他「可以」。如果我們抗拒他，要求他一定要這樣，一定要那樣，他是無法改變的。先接受他，然後告訴他「妳的心情」；也許說一次沒有效果，二次也沒有效果，希望很多次以後，他會被妳的心情感動。我們曾有這樣的經驗，妳用感受跟他交談的時候，他比較容易改變。

問：有時候找到適當的時機想和先生溝通，而他也很清楚我的意圖，但他總會用睡覺或各種方式來逃避，該怎麼辦呢？

答：是不是溝通的好時機並不重要，先生也知道這些事需要改變。譬如：先生每天出去下棋，他也知道這樣是不對的，怎麼辦呢？所以我們要先表達自己可以接受他每天下棋，接受他每天都在做他不願意做的事情，但是我也尊重自己的感受，每次都疏導自己的情緒；至少我自己很輕鬆，有力量接受他。然後我不要求他改，

說不定他會改，因為有些事情是無法解決的，只能接受。我們要相信他自己也很願意改，但是一下子改不過來。就像我講話聲音很大，我一直想改，但五十年來都沒改過來，很苦！

所以假設我們跟他好好談，他還是每天去打球，還是經常看電視，他也會表達他很抱歉，那時候也許你就會覺得比較輕鬆了。

我常常跟太太們說：「假定你的先生很容易感冒，妳一定時常為他關窗，而不會說：『你為什麼要感冒？你不應該感冒才對！』妳一定會好好照顧他。」也許他是有些改不掉的習慣，就像他很不感冒，但也沒辦法不感冒。人需要被接納後才容易調整，至少對方會在心情上覺得愧對妳，比較溫和地和妳來往，就算有些累、有些難過也是可以化解的。

譬如：有時婆婆一家子都來，辛苦燒了一整天的飯，先生跑來拍拍你的肩膀說：「今天辛苦妳了！」妳會覺得辛苦很值得，好像也沒有那麼累了。有些先生會問：「就這麼容易嗎？」對！就是這麼容易！

假定我們能溫柔地與他溝通，接納他的軟弱，我相信他會比較溫和。當然，問題

太複雜時就可能需要第三者的幫忙了。

問：父母吵架吵得很兇，做兒女的我卻束手無策，請問我該如何與他們溝通？

答：前一章已提過父母親吵架的問題。在他們的不平衡中是有平衡的，他們十分安全，不必為他們負什麼責任。當年我們還沒有出生的時候，他們已經在談戀愛了，不用替他們負責，由他們自己去吵。

如果你實在受不了，就告訴他們你的感受。例如：有一位太太告訴我，她回娘家看到父母吵架很受不了，就乾脆痛痛快快地把心裡的感受告訴父母親。她說：「你們這樣吵架，讓我們做子女的都受不了，大姊所以會早嫁，就是因為要逃避這個家。」自從她講了之後，兩個星期中他們都沒有再吵了。所以他們可以吵，也可以不吵，自有其平衡點，由他們吧！

問：我的背因為生產受傷而痛得受不了，請先生幫忙指壓，他卻不耐煩；漫不經心地亂搓揉一陣，真是又痛又氣。請問該如何化解我受傷的憤恨？如何化解改變不了

他的憤恨之心？

答：假定妳抱著「改變他」的心情，那一定是「我偏不改」的回應。連小孩子都會反抗，何況是大人。有些時候，我們也要「以心體心」地同理對方。先生下班回來還要幫妳指壓，當然辛苦！有些太太也在上班，大家都很辛苦，但有些事情是無法要求的。例如：當太太無法做飯時，有權利花錢買飯盒；同樣的，當先生沒辦法幫妳指壓時，就花錢找人指壓。妳有權利花錢買飯盒，他也有權利花錢請人替妳指壓，這是不能勉強的。

如果一定要改變別人，就如同剛才所講的，你用電腦而不按著它的性能，電腦會被你損壞。每個人都是很珍貴的，必須尊重他，相信他不是故意不幫你指壓，就算他真的是故意的，我也要相信他。當你相信他之後，他會心生內疚而改變。

第三章

婚姻關係與子女的成长

父母是愛之船的舵手，當婚姻生活失去平衡，就像愛之船發生了傾斜現象。父母若仔細體會，就會發現當我們爭得面紅耳赤的時候，小孩子就會出來平衡。因此，子女的成长和父母的婚姻關係有密不可分的關聯。

婚姻關係與子女的成长

一九五〇年代，行為科學家發現，子女的成长與母親有很大的關係；如果母親成熟，子女的成长會比較容易。一九六〇年代，行為科學家又發現，子女的成长與父親

也有很大的關係，父親參與管教子女以及父親本身的個性，都會影響孩子的成長。

可是到了一九七〇年代，行為科學家有了更進一步的新發現。就是孩子的成長與父母關係是否良好，有密切的關係。換言之，父母的關係和諧與否，會直接影響孩子的發展。

美國知名婚姻專家薩提爾（Virginia Satir）說：

「家庭是一個整體。家庭中，每個成員的喜怒哀樂，都會影響全家人的互動關係；當家庭失衡動搖時，大家都會設法去平衡它。尤其是小孩子最容易感受到父母間的不平穩，有時候他們甚至會犧牲自己的正常發展去平衡它。」

比方：當父母吵架時，孩子在緊張的情況下，難免會做錯事情，例如打翻東西等等。這時候父母會停止爭吵來處理他的問題。孩子非常聰明，如果他發現「當我做錯事情的時候，父母就可以停止吵架」，往後的歲月裡，就學會了有意無意地經常做錯事，甚至不惜犧牲自己的健康來平衡父母的關係。

有些罹患精神官能症的病童，可能根本不是他自己有問題，而只是用這種方法平衡父母的關係；也可以說，他是用這種方法在求救。

常見的家庭糾紛

父母親的婚姻關係會影響子女的成长，在我最近幾年婚姻輔導的實際經驗裡，發現外遇問題與婆媳問題在家庭糾紛中，最為普遍，對子女成長的影響程度也最深。當然，還有許多其他方面的問題，無法在此一一陳述。現在我們將重點放在外遇問題與婆媳問題上，深入探討其中微妙的互動。

1. 外遇問題

一般來說，發生外遇的原因有很多，最普遍的是中國人的傳統觀念，再加上經濟能力提升，男人就會想要有三妻四妾、享齊人之福。

在他們的觀念與感受上，會覺得我還是愛太太的。但是現在的女性與以往不同，以前女性沒有經濟獨立的能力，比較願意俯首於「在家從父，出嫁從夫，夫死從子」

的「明訓」。今日情況不同，現代女性大部分都能獨立自主，女人結婚不再只是為了經濟上的依靠或性的滿足。以目前社會型態開放的程度，即使不在婚姻關係中，男女一樣可以有性經驗。我並不是鼓勵未婚男女可以有性經驗，只是指出目前社會上男女交往的實際狀況。

現代人結婚，主要不是為了生理需求的滿足，他們需要在婚姻生活中，感受到「我在對方心目中是占第一位」。當我把他擺在第一位時，他會像照顧自己一樣地照顧我；當然，我也會像照顧自己一樣地照顧他，這是行為科學家研究的結果。

外遇不再是男性的專利，女性同樣也會有外遇。一般男女進入婚姻時，所需求的就是「我和親密的另一半互相把對方看成是心目中的第一位」。婚姻關係如果無法滿足這種需求，就會有外遇發生。

在婚姻協談的過程中，希望夫妻雙方冷靜面對問題，盡量不要吵鬧，以免影響子女的健康成長。再者，吵鬧也解決不了問題。最重要的是去看看自己的配偶在第三者身上得到了什麼？滿足他哪一方面的心理需求？是不是自己疏忽而沒有給予？

如果決定還要維持這段婚姻，就必須從溝通中找出原因，認真補救自己所疏忽的

責任，因愛而改變自己。如果這方面的能力很差，或是在成長過程中從未發展出這方面的能力，就更應該慢慢培養。

近年來，許多夫婦忙於創業，共同努力打拼，辛勤工作。剛開始不覺得有何不妥，大家彼此呼來喚去，視對方為理所當然（英文叫做 Take it for granted）；久而久之，在溝通方面漫不經心，不再用心欣賞配偶所做的一切，更別提讚美和肯定了。

夫妻無意的隨便與不尊重，原本導源於比較安全與親密的關係，可是忽然出現一位先生或小姐，由於他（她）的敬重，讓人情不自禁地墜入了外遇的陷阱。或者，夫妻平時不溝通，情緒的起伏只得找同事傾訴，於是有意無意間就日久生情了。

在諸多個案中，可以看出原本都無意要出賣自己的太太或搶人家的丈夫。當未婚的小姐和有婦之夫出了軌，言談之中，也能深深地體會他們心中的難過。

現在的女性事業心很重，回家後沒有留下任何時間和空間與先生溝成交談，大多數都養成回到家就埋首家事和照顧小孩的習慣。當丈夫事業受挫，最脆弱、最需要支持與肯定時，卻無人可傾訴。

有一對夫婦來談話，先生告訴太太說：

「妳在家一天到晚做家事、照顧小孩，也不靠近我。我很需要和妳親近，可是妳都沒有時間理會我，外面的女人對我已經很有吸引力了。」

我們學習傳統的母性職責，認為很會理家，又為丈夫燉雞湯，就算盡責了；好像我給你進補，就表達了我對你的愛。夫妻間缺少溝通，沒有心靈的交流，當心理的需求無法滿足時，一碰到很會傾聽的異性就無法自拔地陷進去了。

還有些太太十分依賴丈夫。當先生還未認識外遇對象以前，以為世界上所有的女人都很依賴，所以就認了。但是當他有一天遇見一位十分獨立的女性，突然發現世界上還有不依賴的女人，頓時覺得輕鬆好多，所以就掉進去了。

這類的例子比比皆是，如果能客觀面對發生外遇的原因，就不會吵得全家雞犬不寧，讓小孩子受到無辜的傷害。

2. 婆媳問題

目前在家庭糾紛中，婆媳問題最影響小孩的成长。

在婚前輔導時，我們常告訴未婚的青年男女，要以成人的心態進入婚姻，並學習了解對方的背景。但通常結婚時，女方父母都會要求準親家包容並接納自己的女兒，好像找個替代父母；而不是我的女兒長大人了，可以結婚成家，並能主動關愛長輩。

女性朋友喜歡呼籲「男女平等」，在婚姻關係中，要求先生必須要愛我，生活小節也處處要求平等。問對方愛不愛我的，多半是女性，其實真正的男女平等是我也有責任愛他。

一般女性對婚姻所抱持的期望，除了先生愛我，也希望婆婆愛我，視我如己出。若是以成人的心態來看，進入婚姻前，應該先認識並了解長輩在家中的地位。

農業社會時代，老人家掌握經濟大權，在家庭中深具權威與地位；現在則不然。當兒子結婚時，他們很清楚兒子一定會接受他們住在家裡。但是他不敢相信，這個受過高等教育媳婦會接受他。

當長輩與你住在一起時，內心也是戰戰兢兢地怕你不接納他，更不敢主動去愛你。他們就像小孩子一樣，也想試試看你要不要接納他；就如同你父母的心情，希望公婆愛你就像愛自己的女兒，公婆也希望你愛他們像愛自己父母那樣。你們就像小孩

子在玩遊戲，在這種情境中兜圈子。

所以，我常告訴前來接受婚前輔導的男女青年，必須以成人的心態去體會，現在的老人家需要你表示歡迎與接納，就像你的陽光照耀在他身上一般，他才能安心。你不表示歡迎，他會很不安，他不安你也不安，雙方都不安，自然就會有糾紛。雖然雙方都沒有惡意，卻影響了子女的發展。

如果以成人的心態來看，必須先了解公婆是老人，在他們的人生旅途上曾走過相當坎坷的路，也可能受過很多傷害。有時候他們也許會無理取鬧，在試圖了解他們的背景後，一時之間也無法讓他們改變；至少改變對他們而言，是相當困難的。

先生要是做為一個成人的話，當媽媽有無理取鬧的情況，就要對太太表示虧欠和抱歉；對太太說一句「辛苦你了！」可能第二天媽媽再無理取鬧時，太太也比較容易接受了。你相信嗎？（在座女性都頻頻點頭）若是小孩子的做法，他會認為：「反正我媽媽就是這樣，不然怎麼辦呢？」做一個成人並不需要否定事實，而是要了解事實：

「我媽媽的確有她受傷的部分，所以開口說話的時候可能很傷人的，我覺得

「對你十分抱歉。」

有些受過高等教育的女性，很願意愛婆婆，也願意做她的女兒，願意被她愛，但是這位婆婆可能沒有愛人的能力，她可能從小到大大一直被嬌生慣養，婚後又飽受丈夫寵愛，所以從未真正長大。如果我們用成人的心態，就比較能以了解的心情接納婆婆。接納就是愛，有了這樣的接納，婆媳關係就不會不融洽，也不至於影響小孩子的成长。

父母是愛之船的舵手。端午節划龍船時，船身兩邊用力必須平均，如果一邊用力過猛，船身就會往另一邊傾斜，這時另一邊的人會毫不考慮地馬上加以平衡。不像一般的婚姻生活，若是有一方傾斜，另一方馬上抱怨對方：「都是你的錯，你必須改。」划龍船則無所謂對與錯，只求平衡。我們做父母的，仔細體會時，應該覺得慚愧，當我們爭得面紅耳赤時，孩子就會出來維持平衡。家庭是一個整體，有任何情況發生時，不必在意好壞、對錯、合理與否，最重要的是如何取得關係的協調。

當我們認真爭論誰對誰錯時，小孩子就遭殃了，因為以孩子的智慧，會使得他馬

上進來掌舵，可是他們的精力與能源有限，當精力用在幫忙平衡父母的關係時，就沒有能力發展自己的成長。情緒不好時，會將有限的精力、能源消耗殆盡，所以上課無法集中注意力、記憶力差、影響睡眠等，會嚴重影響孩子的成長。

因此希望大家體諒自己的小孩，把注意力放在關係的協調上，而不要放在對錯上。如果先生因為美金貶值而情緒不佳，允許他回家可以有不可理喻的表現，不要與他爭吵而影響小孩。我並不是鼓勵先生回家這麼做，只是希望大家了解，關係的協調是孩子成長的必要因素。

由孩子的需要談起

行為科學家馬斯洛 (Maslow) 說：「任何人想把握住自己的行為，做一個能夠實現自我的人，都必須先滿足他所有的需求。」

1. **生理需求**。小孩子的第一個基本需求是生理需求，就是吃飯、睡覺、穿衣。即使是受過高等教育的人，假如三天沒吃飯，餓得發抖，他的行為也會失常，為了生存

去偷、去搶。以目前台灣的經濟情況，這方面的問題比較少見。

2. **安全需求**。對成人而言，現在需要確知中共不會攻打過來，我們可以安全的在台灣生活；就好比有了堅固的房子，就不必擔心颱風、地震。對小孩而言，最重要的安全需求是確知我的父母不會離婚；就好比父母經常吵架會造成孩子沒有安全感，使得他們上課無法集中精神。

3. **被愛、被接納的需求**。無論我是怎樣的人，我知道父母都會愛我，而不是一定要考第一名才會得到關愛。小孩子如果幾天沒吃飯，鄰居可以拿麵包給他吃；但是當父母吵架無暇關愛小孩時，小孩在發展上所受的影響就很難察覺與彌補了。父母天天吵架、無法關照小孩，沒有給孩子溝通和了解的時間，小孩子只好自生自滅地長大。有一位太太說：

記得母親不是經常回娘家，就是和父親吵架。母親回娘家時，把她一個人留在家裡，沒人作伴，心中很害怕；農業社會裡，房間黑漆漆的沒有燈火照明，直到晚上十一、二點母親才回來。因為母親和父親吵架，心裡煩悶，想靠近她也不

可能。

連母親自己都要回娘家找人關愛了，哪有心情關心孩子。這位太太雖然已大學畢業，心中還是常有不安。鄰居稱讚她能幹，師長對她也十分關愛，她長大了，可是到目前為止，情緒仍不十分穩定。可見，人在成長過程中，是需要被接納與被愛的。

4. **自尊的需求**。沒有生育的夫婦看到小孩會覺得十分寶貴，但是孩子太多時（以前一家有八、九個小孩是常有的事），小孩子在家中會沒有地位，也不被尊重；覺得自己像行屍走肉，抓不住任何人或東西，內心慌亂，十分消耗精力。

5. **實現自我的需求**。過去社會男女較不平等，女性受教育的機會很少，有些女性雖然只有小學畢業或初中畢業，但她的智慧並不亞於大學畢業生。這些人做事能力很強，她們賺錢讓每個孩子都擁有自己的房子，但內心仍不能滿足，就是因為她的智慧還沒有機會完全發展。

一個人要身心健康、內心平安，就必須在各方面都有足夠的滿足。當父母經常吵架，注意力和焦點都放在他們的關係上時，孩子的需要就被忽略了，發展自然受影響。

婚姻如何影響孩子的成長

小孩子常會盡一切可能去平衡父母的婚姻關係，常見情況如下：

一、生理反應

當孩子看到船身傾斜時，他會奮不顧身地馬上去平衡；小孩會用盡全力，包括整個身體與智慧，企圖去平衡父母的關係時，生理上就會有反應，連小嬰兒也一樣。

我年輕的時候在耕莘醫院做社會工作，一位年輕媽媽帶了三個月大的嬰兒來談話，小嬰兒不明原因的經常拉肚子，但醫生檢查不出有任何感染。我在談話中了解他們夫妻經常吵架，於是建議她回去注意一下，小嬰兒拉肚子是否和他們吵架有關係。幾個星期後，她回來說：「每次小孩拉肚子前，我都和先生吵架。」

夫婦吵架，小嬰兒也用拉肚子的生理反應讓父母停止吵架，帶他來看病。小嬰兒很聰明，大孩子更聰明，他們甚至會用發神經的方式平衡。常常小孩子發病的時候，夫妻的關係就會改善；孩子不發病，夫妻就吵得一塌糊塗。

在經手的個案中，也有這樣的情形，小孩子的癲癇症常常是因為父母吵架，他说不出的難過，而導致裡面整個扭曲，必須靠藥物來治療。在這對父母來協談後，又參加成長團體，調整彼此的關係，小孩就可以停止用藥了。父母的婚姻關係對孩子生理發展的影響之大，由此可見。

二、惹事生非以轉移父母注意力

有時候孩子成績不好，父母會把全部注意力放在他身上，這無形中緩和了父母的關係。不只小學生會這麼做，連大孩子也會有類似的情形。

在一次協談中，一位大學畢業的小姐跟我說：

「我不知道為什麼還會時常撒謊。」

我問她都是什麼時候撒謊，她說像前天花了一千元買了一件漂亮的襯衫回去，

父母問她：「襯衫怎麼來的？」

「別人送的！」她說完也覺得莫名其妙，不明白自己為什麼要說謊。

原來，當時父母正在吵架，她一撒謊父親馬上停下來指責她又說謊了；然後父母兩人開始數落她的不是，而不再爭吵。我問她小時候是否常用類似的方法幫助父母停止吵架，她自己也不清楚。等她回去慢慢體會後發現：「的確！每一次父母吵架，我就不自覺地說謊了。」

另外一位位大三的男生，經常莫名其妙地離家出走，他覺得自己的家庭很美滿，卻不清楚為什麼要經常留兩千元在身邊，作為離家的不時之需。最後一次出走，他躲在基隆一艘出海漁船的貨艙裡。

我們談了很久，後來問到小時候有什麼讓他害怕的事，他說：

「我父親很凶！尤其是對我媽媽很凶。小學一、二年級時，心中常感到不安，因為父親很會罵媽媽。」

他的媽媽說道，她與丈夫相差十六歲，丈夫就像父親或兄長一樣地對待她；尤其當小孩出生以後，她覺得心裡很苦。小時候被家人呼來喚去，婚後先生又對她指揮來、指揮去，她覺得自己嫁錯了人，晚上常哭得很厲害。不過她又說：

「其實現在參加成長團體後，除了對彼此的背景更加認識外，自己也慢慢成長，逐漸調適了很多。因為先生是長子，而我是么女，他把我當妹妹來管，就是他從背景帶來的生活模式。我已經在不平靜中找到了寧靜，也知道先生確實是愛我的，當然也很關愛小孩。現在我已經沒有什麼好抱怨了。」

可是，孩子在小時候已經養成了習慣，發生狀況時母親雖然不在乎，他還是有離

家的現象。近年來父親已經不太罵媽媽了，但只要偶爾吵架，就會造成他離家出走。有時候待在同學家兩、三天才回來，最近一次躲在船上讓父親十分著急。

我們談了很久，他童年時心中的害怕和不安才有所紓解。雖然母親口裡說不在意，但還是經過長時間的調整，才學會當丈夫發脾氣時，可以表達說：

「我知道你沒有惡意，但我還是覺得不舒服。」

也有人擔心父母這麼老了還在吵架，不曉得該如何幫助他們。其實他們已經在平衡中找到了平衡，我們不必對他們負什麼責任；如果擔負他們的責任，就會消耗我的精力，而自己的成長和平安就會大打折扣。

三、過分努力以取悅父母

有些父母勉強自己、為孩子犧牲，為了維持這個家，只好繼續留在婚姻中。在美

國這幾十年來，時有所聞父母將最小的孩子送上大學後就離婚。台灣也有這種情況，但比較少。

孩子在這種情況下，清楚體會父母為了他而勉強留在婚姻裡，就會過分努力去取悅父母，以致傷害自身的健康。就像有些人考取最好的大學，卻因生病而念不下去，就是很好的印證。

父母對婚姻關係的適應欠佳，無意間用孩子平衡了自己的婚姻。例如：

1. 要孩子傳話

夫妻吵架時，太太想跟先生要家用錢，但不想自己開口；尤其是在家排行老么的太太，任何事情都唯唯諾諾地不太敢靠近先生，於是就派小孩子去要。

在協談中，我發現不管男孩或女孩，被派去要錢時都會發抖。感受是學習來的，當他看見媽媽和爸爸講話時會發抖，孩子也學會了。要小孩子傳話，對孩子會造成很大的壓力，即使是念大學的子女，也會覺得心力交瘁，沒有多餘的力量再為父母的事消耗精力。

2. 雙重訊息

有時候父母雖然表面上只不過說了一句話，其實卻含意深遠。譬如，一位母親對孩子說：

「若不是為了你，我也不會嫁給你父親。」

這是奉兒女之命結婚的意思。但是，聽在孩子的耳朵裡，卻會讓他認為：

「我真該死！不該存在的卻要存在，都是因為我的存在才給父母帶來這些困擾。」

有些父母是生了太多的孩子，希望把孩子打掉卻沒有成功，造成孩子在母胎裡就受了傷。有些父母則對女兒說：「你若是個男孩該有多好！」這句話會造成孩子認為：「我是女人，但我必須做的像個男人。」我們走在路上，會發現一些走路像男人的女人；不能認同自己性別的人很可憐。

有些父母則對老么說：「等你長大以後，就沒有人需要我了。」所以孩子永遠長不大，因為他覺得：「我必須讓媽媽被需要。」有些男士做生意總不成功，因為媽媽曾說：「你成功後就會不認我了！」孩子收到的訊息是：「我不能成功！成功後就不認媽媽了，我怎麼可以不認媽媽？」

另外還有一種情形，當年我在國外學習輔導的時候，認識一位七十歲的老教授，他的家裡有很多藏書，像個小型圖書館。他告訴自己的小孩任何書都可以看，只有兩本有關「性」的書不能看，結果他的小孩什麼書都不看，只看那兩本。不要孩子做的，卻變成提醒他去做。

有些父母告訴小孩子：「你是我們家的命根子！」結果造成他唯我獨尊的習性，任何場合都不把別人放在眼裡。在家時被人捧在手裡，因為「沒有我就不能傳宗接代」；在團體裡也目中無人，進入婚姻後更是如此。

3. 對子女抱怨

父母的婚姻關係不良，無法改善現況又互相埋怨時，通常孩子會變成接受抱怨的對象。譬如：

母親跟孩子說：「不要像你父親那樣沒出息！」

父親和母親他都愛，父親是他的榜樣，你說他父親沒出息，他會很辛苦！每個人都會有情緒，但是自己的情緒要想辦法自己疏導，拿小孩子來當疏導的對象，這樣不是愛他而是傷害他。

4. 因為對婚姻失望，而對小孩期望過高

夫婦關係不好，在親戚朋友面前無顏或不願意提及自己的婚姻，就期望小孩有出息、念大學、出國留學、取得博士學位等等，這樣的期望會給孩很大的壓力。

5. 拉攏孩子，與自己同一陣線

在不順利的婚姻關係中，夫婦兩人都用小孩來跟對方來往，其實這表示自己內心還需要有人助陣以對付另一方，卻造成孩子左右為難與矛盾的心情。對小孩而言，十分消耗他們的精力。

有時做母親的擔心孩子不站在自己這一邊，所以該管教也不管教，惟恐得罪孩

子，這樣的孩子成長一定會有偏差。

婚姻關係對孩子的終生影響

一、性成長受到障礙

在成長過程中，性愛也在成長，性的成長與性格成長有密切關係。

性愛發展的第一階段是「嬰兒自戀期」。嬰兒出生後，全身都是性，需要有人來緊抱他、撫摸他，他只有感受而沒有理智，只要有快感。有些人雖然已經長大，卻仍停留在需要被抱的快感中。

從出生到三歲都是以自我為中心，一切以「我」的快樂為主，「我」需要什麼就必須得到什麼，一刻都不能等，肚子餓了就要喝奶，一切都以情緒為中心，毫無理性可言。

第二階段是「戀父戀母期」。三歲到六歲的孩子，開始向同性父母學習去討好異

性父母，和父母成為三角關係。就是女兒學習母親去討好父親，兒子學習父親去討好母親。父母是他第一個戀愛的對象，所以夫妻間的關係必須十分協調、彼此相愛，注意不要讓小孩子介入，否則孩子會停留在「戀父戀母期」而無法成長。

關係融洽的夫妻會一起愛護小孩，孩子會很清楚自己必須趕快長大，找尋自己的配偶；如果父母關係不佳，兒子會代替父親照顧媽媽，女兒會代替母親照顧父親，而終生不娶或不嫁。

第三階段是「同性結黨期」。進入小學後，男女生誓不兩立，假如父母給予的關愛不夠，孩子在家裡就像住旅館一樣，沒有溫暖和關懷，難免向外發展和幫派混在一起。家中缺乏愛，孩子只好跟他的死黨同生、共患難。這時父母若能陪伴孩子一起成長，才能順利通過「同性結黨期」而進入「異性時期」。

第四階段是「異性時期」。女生的異性時期來得比較早，她們十三歲左右就進入異性期，開始受到異性的吸引。這個年齡的男生還呆呆的，再過兩年到十五歲左右才會受到異性的吸引。不過，父母經常吵架的孩子，很難一步步地進展到異性時期。這是一個可以跟異性建立親密關係的時期，若父母的婚姻很健全，孩子就能好好學習跟

異性溝通。

在成長過程中，如果沒有給小孩子足夠的關愛，等他長到五十歲時，可能還停留在嬰兒自戀期。一個人的成長，除了要學習穿衣吃飯、上學讀書等外在的成長之外，還需要學習情緒成熟的內在成長。

小孩子處於內在成長的過程時，需要陪伴；孩子在每一個時期都需要父母的指引、督導和肯定，同時也奠定孩子的價值觀。假定父母沒有教導孩子，只給過多的關愛，孩子就會停留在：「我要什麼，馬上就要」的嬰兒自戀期。他不能體會到這世界還有別人，只知道有「我」，「我」感覺舒服就好，永遠停留在感受上，無法進展到精神上的喜樂。這種喜樂需要學習自制，要通過這些成長的過程才能達到。

自制 (self-control) 是需要父母的陪伴，才能從內在發展出來。小孩剛出生時，只會以「我」為中心來感受，「我」要一個人完全享受，這是小孩的直覺反應。可是在一定的時期裡，父母必須幫助孩子發展內在的成長與成熟，也就是所謂的「三歲定終生」。

當孩子覺得「我」裡面有一種心情，「我」要擁有這塊糖，這種心情沒有對與

錯，與生俱來就會想要獨自擁有所有的東西。父母必須開始慢慢教導他、告訴他：

「對！你很喜歡這塊糖，可是媽媽也喜歡你分一半給弟弟，讓弟弟可以和你一起享用。」

剛開始小孩子一定又蹦又跳地說：「我不要！這塊糖我自己一個人要。」

父母可以接納他的感受，在一旁陪伴他說：

「寶寶！現在你可以一個人吃完這塊糖，可是人家隔壁的大哥哥長大了，常常把糖分給他弟弟吃，他已經變成大人了！」

讓孩子感受做大人就必須跟他人分享、與人同樂。父母在一旁陪著他，有一天他會說：「好！我的棒棒糖可以給弟弟舔一舔。」這就是往前跨一步了。

他只要有一點點的進步，父母就要明確地讚美他、鼓勵他說：「寶寶長大了！可以把棒棒糖給弟弟舔一舔了，明天再給弟弟舔一點好不好？」孩子就是這樣長大的。

沒有人陪伴的孩子該怎麼辦呢？我小時候的確沒有人陪，因為這種理論是在二次大戰以後，行為科學的研究才盛行的。但是那時很多老人家在晚上休息時講故事給我們聽，在故事裡，學到很多要怎樣長大的道理；男孩子從這些故事裡，學到了「死有重如泰山，有輕如鴻毛」的價值觀。尤其是聽了岳飛精忠報國的故事後，他們可以為國家人民犧牲，這些都是迫切需要的價值觀。我們也許沒有得到行為科學家所要求的陪伴，但是也得到許多不同的陪伴。

中國人是勤勞的民族，也很會平衡自己。以前每天晚上，全家人聚在一起喝茶、聊天、講故事，從故事中學習價值觀。可是現代的孩子呢？父母整天忙著賺錢，買了很多玩具給孩子，像電動玩具等，卻沒有人陪伴他，孩子不知道價值是什麼，簡直是什麼也不知道，所以孩子的內心世界很苦悶，會覺得生不如死。

孩子在成長過程中需要人陪伴，成長是一件痛苦的事情，就像長牙前的發燒十分難過。孩子在成長階段沒有人陪伴，痛苦時便不顧自己的生死去飆車。有一名學生跟我說：

「我才高三，好多時候我不是不怕死，也不是不怕父母傷心；而是很難去面對明天，明天又是另一件折磨人的事。」

有些人去搶銀行，其實是因為家裡沒有人在意他。你和我都不會去搶銀行，因為我們搶了銀行之後，家人會呼天搶地承受不了這樣的事實，這表示有人關心我、愛我、疼惜我，有人在意我們啊！

毛澤東的孫子廿三歲時體重一百零三公斤，看看這孩子的形象，就知道吃了過多的東西，而沒有得到精神上的關愛。因為一個人只有在缺少關愛的時候，才會把興趣放在吃上面。

努力賺錢雖然可以「五子登科」：銀子、車子、房子、妻子、兒子樣樣俱全，但是把孩子生下來之後呢？我們的人生到底在追求什麼？對孩子要負什麼的責任？

孩子需要學習管理情緒，父母就是最好的陪伴者，如果先生在太太很累或情緒不佳無法行房，就火冒三丈、暴跳如雷，相信在這種模式下，孩子是無法學到自制的。

人必須有理智，才能做真正的人。假如是一隻小貓或小狗，我踢牠一腳，牠這輩

子都不會靠近我。因為牠內在的衝力沒有人幫牠規範，也無人助牠從感受發展到自制。情緒是一匹野馬，若小孩無法發展自制，就會被這匹野馬拖來拖去，活得很辛苦。

人若不能成長為真正健全的人，就會活得很不舒服。每個人都有感受，內心情緒強烈時會不由自主地爆發出來，因此必須學習自制，察覺自己的情緒、掌握自己的情緒，讓情緒往健康成熟的方向發展，才是一個真正健全的人。

二、擇偶受影響

性成長受到障礙時，有的人會終生不嫁娶，也有人反而早婚。很多太太在協談中表示：

「我很清楚這個丈夫不是我要的，可是為了逃離家庭，我只能嫁給他！」

早婚很可能讓孩子終生不幸福，因為人在成長前後擇偶的標準會不同。就像小時

候喜歡吃媽媽做的菜，可是現在再回去吃，可能會覺得不好吃，因為山珍海味吃多了，標準自然會提高。

同樣的，太早選擇配偶，標準會不夠高；酒鬼的女兒經常會嫁給酒鬼，因為比較安全，她知道酒鬼發酒瘋的時候，大不了打她一頓；如果嫁給一個教授，萬一他生氣了，會做出什麼事她完全不知道。等到她長大後認清事情的真相，後悔沒有嫁給更好的對象時，已經太晚了。

三、婚後無法與配偶建立親密關係

要跟人建立親密關係，必須從童年開始。父母的關愛可以讓孩子知道每個人都有弱點，他可以接受自己有弱點，就能接受別人有弱點。有些孩子不能接受自己的弱點，就盡量藉由表現自己來掩飾，因此也看不得別人的弱。

人與人之間若是不能開誠布公，凡事遮遮掩掩又怎能真心交往。婚前盡量表現好的一面，但是婚後每天相處，能隱瞞到幾時？

不能接受自己的弱，就無法接受別人的弱；假使不能接受配偶的弱，要如何建立親密關係呢？其實愛應該是無條件的，無論我的配偶是高是低、是強是弱，都可以無條件地去愛，這才是真愛。

夫婦如何建立平衡的關係

一、從尊重自己到相互尊重

如果一對夫婦的婚姻關係不穩定，經常吵架，主要是由於兩個人內在的自卑，以致互相貶抑。因此孩子學到：「我需要依賴別人，還要靠配偶，我是個糟糕的人。」

其實就算全世界的人都死光了，我們還是照樣可以活呀！可是他們總覺得自己需要依賴別人，必須等別人給他們才能活，不相信自己本身就有獨立自主的能力。

一個人沒有獨立自主的能力，就活得沒有尊嚴。對自己有信心，得從自己的穩定開始，建立自己的尊嚴，學習尊重對方，進一步才能談到建立平衡的關係。

二、從積極的協調中得到平等相處

所謂積極協調，就是以平等的關係不斷溝通，而不是上對下的關係。

一個人剛出生時，要依賴父母才能存活，所以我們跟父母是上對下的關係。如果父母在我們出生時，不給我們吃穿，不抱我們，我們就無法生存下來。等到長大以後，我們跟父母的關係就必須從上對下的關係，逐漸進展到平等的關係。

平等的關係包括需要被尊重，我的意見要與父母的意見有所區分；換句話說，父母的意見可以參考，並不一定完全照他們的意思去做，也許我會做錯，但必須從錯誤中學習。我們和父母是不同的個體，我要尊重自己，給自己成長學習的機會。

如果一定要完全按照父母的意思去做，那麼父母就是權威，而不管我們是否心甘情願，都只能被牽著走。如果和父母維持這種關係，進入婚姻後，與配偶也會是這樣的關係。

夫妻間的平等關係，就是這個小女人和這個小男人可以沒有經驗、可以犯錯，但

彼此接納、互相支持，假以時日會成為真正成熟的大男人和大女人。因為犯錯以後才知道什麼是正確的啊！

三、從滿足對方的需要到彼此互相滿足

剛結婚時，雙方都還沒有完全成熟，可能有一方比較弱，比較強的一方就會去滿足對方的需要。婚姻就是學習成長的機會，我們都需要逐漸成長，這樣才能相互滿足對方的需要。如果總是先生照顧太太，或者總是太太照顧先生，這樣很容易會發生外遇。

因為夫妻其中一方經常扮演大人的角色來照顧另一方，久而久之會覺得很累。有一天忽然發現另一個很獨立的人進到他的生命裡，就很容易會陷入這段關係。

很多太太連繳電話費也一定要先生去繳，這樣的依賴應該避免。或許起初好像照顧小妹妹一樣很好玩、很可愛，可是時間久了就沒有那麼好玩了。小妹妹必須長大，六十歲的小妹妹會讓人很受不了。

剛開始可以讓別人滿足我的需要，等我逐漸成長，也要滿足對方的需要；必須讓照顧的一方休息，這樣他才有力量在兩人的婚姻關係中繼續走下去。

結語

在家庭裡，夫婦關係的重要性永遠是第一位，夫婦間彼此相愛是孩子最大的願望，也是安全感的來源。這些需要如果沒有滿足，孩子無法實現自我，無從發揮潛能做個健全的人，所以夫妻相愛對孩子十分重要。

夫妻相愛是孩子的楷模，他在潛移默化中學習；孩子在日常生活中，看父母怎麼做，很自然也會跟著做，孩子從中學會愛人，並體驗到被愛。一個正常的人需要被愛，也需要有機會愛別人，假如這些需要都不能滿足，我們就會活得很亂、很慌！

很多人來協談，就是因為缺少人與人的關係。他們常說：「我的心必須放在另一個人的身上，那個人的心也要放在我身上。」這樣他才能夠覺得至少世界上有一個人，可以讓我安放我的心，那個人最好是配偶。即使沒有結婚也需要有一個人，好讓我把

心擺在他身上，他也把心擺在我身上，這樣才能享受平靜穩定的人生。這就是人為什麼要結婚的原因，主要就是心理上需要找一個相愛的人。

♥ 答客問

問：先生的成長背景是在無人管教的情況下長大，我自己的父母則是吵吵鬧鬧地過了一生。我的兩個孩子在我們的婚姻關係下成長得很慢、也很困難，力量微弱極了！我們要怎樣從吵架、消耗精力中走出來？

答：夫妻二人背景裡的問題需要兩個人經常溝通、互相扶持，夫妻的關係很親密，孩子就不會消耗那麼多精力而難以成長。本來孩子成長是很自然的事，如果你們夫妻很難拉近彼此的距離，孩子就會不安而難以學習。夫妻想要增進親密關係，卻因為背景不同所以並不十分容易。因此我建議你們參加夫婦週末營，先學習了解自己的背景，然後逐漸拉近彼此的距離。夫婦關係良好，孩子一定直接受惠。

問：先生在初中時代知道自己是養子，偶爾情緒和性格會有一點偏差。婚前他據實以告，本來沒有什麼困擾，但婚後第五年開始，他變得非常傷心難過，常常自怨自嘆想找回自己的親生父母。雖然養父母將他視如己出，可是他心裡很痛苦。請問這個問題要如何解決？如何幫助先生解決心裡的問題？

答：我相信你一定很愛你先生，所以婚姻的前五年當中，你先生的情緒相當穩定；五年後不知道是否動了七年之癢？因為一個人如果還要不斷回顧過去的生活，那就表示不滿意現在。比方說：我們過去用尿片，如果覺得很滿意，就不會太在意；如果覺得不滿意，若現在還在尿床，對過去的尿片就會很受不了。也有可能是你們夫妻關係還不錯，只是冷淡了一點，你先生很難指出你們的婚姻關係有什麼不對，只好拿他是養子的事來傳達訊息，這樣比較容易被接受。就像有些老人覺得沒有人關懷他，可是要他告訴別人「都沒有愛我」很不容易，所以他告訴別人：「我上樓爬高會害怕。」他有情緒、他害怕，這不過是藉個題目來講罷了！其實他要講的是「我裡面很不穩」。所以我鼓勵你先參加一些團體，自己成長穩定以後，比較能接受先生的情緒，也許會比較容易走出來。

問：小孩子怎樣感受到父母性關係不協調？

答：性關係的不協調和日常生活的不協調有很大的關係，孩子感受到你們日常生活的不協調，他也許不懂什麼叫性協調，但他知道你們的關係不協調。

問：面對先生因外遇問題而提出離婚，孩子歸我照顧，我該如何告訴九歲的孩子？

答：我相信你已經盡了最大的努力。如果是我，我會告訴孩子：「媽媽和爸爸兩個人都是好人，但在某些方面我們沒辦法共處，所以現在必須分開。媽媽也覺得很抱歉！以後你雖然和媽媽住在一起，可是還會有許多機會去看爸爸。」不要在孩子心裡種下爸爸有外遇是壞人的印象，而且你講了也是白講，他覺得自己的爸爸是世上最好的人。你先生有沒有外遇對你很重要，可是對他不重要，我們必須讓孩子在心目中留下良好的父母形象。

問：如何使先生不再喜歡在外應酬，而提高生活品質？

答：我從這句話裡聽見，好像有應酬生活品質就不高了。先生大概也從這句話裡得到一個訊息：「反正我品質不高，我就是要在外面」而心裡很反感。或許他自己也不喜歡應酬，可是為了工作不得已。也許妳會說，他才不是為了工作，他就是喜歡在外面。即使妳真的這樣想，我們還是要相信他；因為我們相信他，他的內心就會感到煎熬，感到煎熬他就會改變。

現在妳認定他降低了生活品質，那你就沒辦法改變了。當妳把他看得很高的時候，他會覺得對妳有歉意，心想：「我是那麼糟糕的人，妳竟把我看得那麼了不起！」他半夜醒來，會感到對妳很歉疚，有歉疚就會改變。

問：如何帶領他一同參加婚姻講座？

答：你自己先來參加，回家後有所改變，他會覺得好奇：「那個婚姻講座到底在教什麼？」他會想看個究竟，所以你先從自己做起，你有了改變，他就會去了。

問：如何與非親生子女相處？

答：是不是親生的並不重要，重要的是我有沒有心。我是個修女，沒有自己親生的孩子，卻有很多孩子。如果我們把心交給別人，別人就會接受我們，跟我們很親。我本身就是後母帶大的，我的親生母親在我兩、三歲時就過世了。後母很關愛我，我從來沒有感覺她是後母。跟非親生子女相處，只要仰不愧於天、俯不忤於人，用心付出就可以了。也許有人會說：「這人的染色體不對，我再用心也是白費心機。」我同意你的說法，若是已經盡心盡力了，雖然遺傳基因不合，也問心無愧，那就夠了。

問：如果對方認為溝通是理論，說了你也不懂，該怎麼辦？

答：如果你所溝通的是道理，這種溝通當然是理論；如果你所溝通的是心情，那就不同了。心情會推動人，讓人改變。告訴他：「對！也許我不懂，可是你不告訴我，我會更慌。」

很多先生在外面做生意，因為很愛太太，怕增加她的負擔所以不講生意上的事，他認為：「我一個人煩惱就夠了！」如果太太說：「你告訴我的事情，我是不

懂，可是如果我知道事情很單純，只不過是美金貶值，我會比較安心，這樣孩子也比較不會遭殃。因為我心不安會影響孩子，所以很需要你幫忙我。」這樣說，相信態度再硬的先生也會軟化。

問：子女反對父母共聚一處，他內心真正的意思是什麼？

答：你自己回答好不好？他反抗你們相處，表示他內心要的是什麼？他需要你們跟他在一起，我相信你知道。孩子很小就會「人來瘋」，為什麼？因為你和客人在一起就不注意他了，他就會發瘋給你看，你只好去注意他！夫妻關係和諧是很好，可是若好到把孩子忘得一乾二淨，那他當然要抗議啦！每一種情況都不同，你要自己看。

問：對整個社會來說，家庭教育的重要性不容忽視，您能否強制或刻意來教育夫婦或我們的家庭？因為我覺得您說明得很好！

答：我們也很希望到立法院建議這件事，我是社會服務修女會的修女，喜歡做社會服

務工作。我常常跟年輕修女講，你們趕快長大，長大了去選立法委員；我老了，否則我也要選立法委員。當了立法委員，就可以訂定一些法律，決定在教科書中加一些今天講的東西，不必等到三、四十歲再來學，對不對？你們去選立法委員，選上了就可以向大家推薦懷仁全人發展中心有一套東西可以編入教科書中，我們會十分感激你。

我們社會服務修女會起源於匈牙利，會祖本身就是國會裡的一員。立法可以幫助很多人，現在我只能見一個、救一個。假如訂定法律，所有的人都照顧得到，而不需要一對一。很感謝這位先生支持我們，在場也有懷仁全人發展中心夫婦團體的成員，希望這個團體能夠愈來愈大，讓相愛夫婦組成的團體貢獻力量，使整個社會受益，這是我們衷心期盼的。家庭問題是全世界的問題，也是我們的問題，整個宇宙萬物都在我們愛的範圍裡。最後一個主題我們會更強調這點，希望大家能與先生或太太來參加夫婦週末營，也請你加入我們的團體去推廣婚姻教育。

問：婚前婚後為什麼差別那麼大？

答：婚前他很想把你帶回家，所以很小心。有位太太說：「婚前他把我當玻璃球，惟恐摔下去會破掉，又不能把我帶回家；婚後把我當鉛球，打不破的啦！」這就是一般人的心理。很多先生認為婚後就是收了穀子回去享受，不需要再努力了，這是一種迷思。其實，夫妻婚後需要繼續談戀愛、繼續認識自己、認識對方。認識自己，才會有自知之明、才能認識他人、也認識神。兩人需要經常溝通，才能不斷成長，這樣婚前婚後就會一樣甜蜜了。

問：我認為生活水準提高、道德觀念低落，才造成許多問題！

答：這跟剛才的問題一樣。近幾年來，台灣的生活水準提高了，三、四十年以前很窮，吃的是地瓜，可是窮是一種推力，推動我們走到另一個極端去發展物質方面的享受，可是也把原有的道德觀念丟了。中國人常說「四海之內皆兄弟」，古時候人們認為四海就是全世界，不知道還有其他地方，不過中國人的宇宙觀卻是很早就有了。

現在環保的問題都是因為我們在物質方面太享受了。小時候照顧幫我們耕田的

牛，不殺牠，也不吃牠的肉，這些照顧我們周圍萬物的觀念就是環保。不過中國人的東西太古老了，現代人都很崇洋，洋人的東西都要學，卻把自己原有的東西都丟了。希望在座的各位，能夠慢慢恢復我們固有的文化。那是很溫馨的文化，以前「日落而息」，到了晚上就休閒，現在到了晚上還要來聽演講，真是不得安寧呀！

問：情緒要如何陪伴？

答：首先要陪伴自己。假設我聽到一句話，心裡就蹦蹦跳，覺得有一些悶，就要自己來照顧這個悶，經驗體會以後，身體本身就會處理這個情緒。我們說不要把情緒堆積起來，演變成身體的疾病。陪伴自己，要對自己內在的反應敏感，同樣也會對別人的反應敏感，這是與生俱來的能力。為什麼孩子常會來平衡我們的情緒？那是因為他們的敏感還沒被污染。我們成人長大了，就拚命如愛迪生發明電燈一樣去賺錢，不管自己的死活，身體有任何反應也察覺不到；孩子在身邊卻看得清清楚楚。他會覺得很恐慌：「他們倒下去，我就會失掉我的父母。」孩子不

懂事理，可是感受十分靈敏，我們必須先從察覺自己的身體開始，然後才能去陪伴配偶和孩子。

問：不知道為什麼，心中很沒有安全感，一直想要存錢？

答：先接受可以存錢呀！存錢又不是什麼壞事，只要注意如果存得過火，飯也不吃不飽，孩子的需要也不管，該花的不花，這種存錢的方式當然要調整。假定能照顧到自己，還能存錢，那沒什麼不好！萬一有意外發生，我們總需要有一些錢應急。可是，如果像剛剛講的那個小男生，存了二千元隨時準備去逃生，那就要去看一看我們內在的心情是什麼。也就是說，如果我照顧了自己和家人，又能存錢，那不是壞事。但是，如果在我存錢的背後，心裡真正的感覺是很不安全，那就需要找出覺得不安全的基本原因在哪裡，要去疏導。

問：我和先生溝通的時候，先生常常沒有反應。我並不是滔滔不絕地講，中間我也有停頓，我也知道他聽進去了，可是他就是沒有反應，實在無法與他溝通。

答：先生沒有反應，我們曾經說過，他有肢體的語言，在他不作任何反應時，要不斷觀察他臉上的表情、身體的動作，就會找出答案。我們不要堅持講話的反應，若我們堅持他就偏不講。記得我們剛才講的故事嗎？父親叫孩子不要看那兩本書，孩子偏要看。妳偏要先生講話，他就偏不講。也就是說，情緒是會起來抗衡的，跟他說：「我知道你不要講話，可是我相信你聽進去了。」即使他沒有聽進去，下次為了妳的相信，他也會聽進去。如果堅持溝通一定要有反應，那就難了。先接受先生在孩童時他媽媽跟他嘈嗦得太多了，所以我們必須和他媽媽不同，免得他受不了。接受他可以不講，說不定他反而願意講了呢！

第四章

自我價值與兩性關係

在婚姻生活中，夫妻兩人本來是兩個圓，有一些共同處，也有些不同的地方，這是正常的。如果要求將兩個圓完全重疊，即使雙胞胎也不可能做到，何況夫妻是來自不同背景的兩個人。

自我價值是什麼？

一、自我形象是從背景學來的

我們說自我價值是主觀上對自我的評價，是自己十分主觀的評價。這個評價的高

低來自小時候父母對我們的態度與評價。如果父母把我們看得很高，我們主觀的感覺可能也把自己看得很高；如果父母把我們看得很低，我們也會把自己看得很低。

人與人來往的過程中，每一次跟人接觸時都會衡量，為這個人而言我是否重要。譬如：一對夫婦來往時，雙方有意無意地衡量著：「我為對方重不重要？」「他是否重視我？」「他是否在傾聽我所說的？」「他尊重我還是輕視我？」「現在跟我講的話是否是他的心意？」換句話說，「現在他待我為客人，他是真的把我當客人，還是很討厭我？」

人與人交往時，每一次都會去衡量，即使小孩子也不例外。可是做父母的會認定孩子還小、不懂事。他的確還小，理智上也還不懂，但他的感覺十分靈敏。像初生不久的孩子，哪怕只有十個月大，就能體會你對他重不重視。雖然無法理解，卻能夠感覺、體會當時的氣氛。譬如：

一對夫妻第一胎生了一個男孩，這個小寶貝是長子也是長孫，全家都洋溢著歡喜的氣氛，非常高興。小寶貝從醫院裡抱回來的第一天，爺爺、奶奶看見寶貝

睡著了，就說：「寶寶在睡覺，全家都不許講話，讓寶貝好好睡覺。」

大家都要小聲一點，不能把寶貝吵醒。因此，小寶寶從醫院回來的第一天就感覺到「我很重要」。他無法理解卻有感受，這個「我很重要」已經在他血管裡流動了。等第二個孩子來臨，可能是個女孩子。傳統上，父母對女孩子不是很重視，幸好她是第一個女兒，也就是長女，所以歡喜的氣氛還是很濃厚。

「長子」、「長女」都很寶貝，雖然第二胎生的是女孩，她還是很幸運。她主觀的評價會覺得「我也不錯，很受歡迎」。直到第三個孩子出生，事情就不太對勁了。兩個月前，有一位太太來談話，她在家排行第三；前面第一個是男生，第二個是女生，她是第三個。她家一共有十二個孩子，在以前的社會裡，一家生十一、二個孩子是常有的事。這位太太已經五十七歲了，她後面還有兩個妹妹，分別排行第九和第十二，其他都是男生。

我們看她的排行就知道，所有的威風都被第一名、第二名占去了，等她來的時候，又是一個女生。次子、次女這個「次」字，好像次貨一樣傷人，再加上又是一個

女生，所以感覺很不舒服。現在她不但是次貨還是個賠錢貨，因此感覺自己不被重視也不足為奇了。

這位太太是本省人，她第一次來談話時，進門的第一句話就說：

「我從小就很會生病，我只有在生病時才會得到爸爸、媽媽的注意。一直到現在我還是很會生病。」

已經五十七年了，主觀上都認為自己不被重視，只有生病時才會被重視。因為生病才會被重視，所以到現在還是要常常生病。我們說她已經發展了一個「次人格」，因為感覺別人不重視我，只有生病才能得到關心和照顧，所以直到現在，有機會就生病。這是她處理感覺上沒有價值和不被重視的拿手絕活。

因為她是女生，又夾在長女和好多個男生當中，所以感覺自己沒有價值。但是，感覺不一定是事實。這位太太的資料上清楚寫著她是老師，五十七年前出生在本省家庭，受教育成為一名老師，我相信這家人是相當寶貴她的。

我不能說十分寶貴，因為「重男輕女」的觀念，加上她也感覺到自己不被重視，可能客觀上她有點不被重視，而事實上她的父母並沒有虧待她。她這種不被重視的感覺，就會主觀地對自己的評價很低，在與人來往當中，也會不斷地衡量「我不重要」。

各位做父母的都知道，當三個孩子接連來臨時，我們一進門，第一眼一定先看大兒子。有許多父母都說對老大的感情就是不同，也投入得特別多。第二眼看到的是大女兒，第三眼可能還是看不到這個次女，因為她太小了。當她小的時候，父母認為她不懂事，把她當小貓小狗，可是她的感覺十分靈敏，從那個時候開始，她就覺得「我不重要」。

這個「我不重要」十分主觀，是從背景裡學來的。事實上，父母並沒有對她滿意、不重視她。可是，她主觀地在日常生活裡收集了很多這樣的資料。

也許你會說老大是「長子」、「長孫」，自我價值一定很高，一定很能肯定自己，非常的頂天立地。事實上也不一定，自我價值除了來自父母對他的感覺外，自我的獨立性也十分重要。所謂自我的獨立性，就是在日常生活中完成自我的需要和學習能力。

有些長子、長孫被保護得特別多，但是他們並沒有機會好好學習發展生活自理的能力。同時，爺爺、奶奶和父母在嘴巴上愛了很多，但大部分的時間，並沒有好好陪伴這個孩子。他們幫孩子做了很多事情，養成他依賴的習性，造成他沒有獨立的能力，他的內在還是空空的。

主觀上，他覺得自己是一個頂天立地的人，很了不起，但內心卻有種不踏實的感覺。他有一種優越感，而優越感和自卑感是一體的兩面，是同一個東西。

要提高一個人的自我價值，必須從孩子年幼時開始讓他體會：我和爸爸、媽媽一樣，能夠應付日常生活中的一切事情，有這種能力讓我感到很驕傲。每當孩子學會一件事，就肯定他、讚美他，對他說：

「寶貝很了不起，學會和大人一樣了。」

有具體的事件、實在的能力，自我價值才能真正提高，讓他感覺到「我是一個有能力的人」。可是長子、長孫的優越感沒有具體的獨立性，完全要依賴、操縱、控制

別人，要別人都照他的意思，而無法成為獨立自主的人。

這種優越感不是真正的自我價值。真正的自我價值是要從小養成不依賴，父母給他適當的規範，讓他很篤定地知道，若按照父母的規範行事，就會得到他們的讚美和鼓勵，就會和大人一樣，這種自我價值很實在，是我們要給孩子的。

很多時候，排行在中間的孩子，因為父母來不及管，讓他自生自滅地長大。沒有父母親的陪伴，獨立性很強，但由於沒有人給予肯定，結果連他也不知道自己有這個能力。因此，主觀上他的自我價值還是不夠高。

也許你會說，既然他會做，怎麼可能不曉得自己有這個能力。例如：有時候我們鎖了門要出去，卻沒有把握自己鎖了沒有，還要再回去試一試。有沒有這樣的經驗？也就是說，雖然門是鎖了，卻不是身心靈合一的去鎖，只不過機械式的做了這個動作，並不確定自己已經鎖了。

排行當中的孩子也是一樣，非常具有獨立性，自己的東西總是會收得很好，因為父母管不了這麼多，他的東西不好會被別人拿走。

父母對老大的事也管，對老么的事也管，中間的就不管了。因此，他必須把自己

管得很好。這時沒有人在旁邊說：「寶貝，你真有辦法，這麼小就會做這些事了！」所以他也是機械式的去做。感覺不到自己的能力，主觀上就無法提高對自己的評價。

如果我們重視自我價值的培養，對待我們的孩子就要在他有行為表現的時候及時肯定他，給他鼓勵和讚美。假若沒有給他肯定，他還是會很害怕，不知道自己有能力。

還有些長子、長孫可能被父母管教得很嚴，學習得非常獨立。像三十多年前，很多父母都沒有受過教育，所以在長子讀了小學以後，就讓他去處理高難度的事，因為他已經讀書識字了，很多事都要派他去做。

譬如被派去銀行辦事情，銀行的櫃台很高，他站在下面要把支票或其他東西送進去，雖然事情辦到了，但是整個過程裡，孩子都嚇得發抖。發抖的心情在他長大成人後，還經常跟著他。

若是遇到一個不負責任的爸爸，根本沒有負起做父親的責任，而媽媽又很強，這時媽媽就會要求自己的兒子趕快長大，趕快負起丈夫對家庭的責任。這個孩子好像變成一部小機器，做爸爸該做的事情。所以每一次在他處理事情時，都會被媽媽那種緊張的情緒影響。

「我看到媽媽好可憐，我爸爸很凶，所以我必須往前走，要去救我的媽媽。

爸爸不負責任，我必須要做。」孩子的心裡很急，推著他去做成人該做的事。

也有些長子，後面的弟弟、妹妹很多，可能家境很糟，媽媽沒有時間在他達成任務的時候給他肯定，欣賞他辦事的能力。所以整個童年裡，孩子心裡的感受總是怕怕的。因此，帶到成年的生活裡，每一次要去做一件新的事情，都像歷史重演一樣，那個小孩子的害怕又會跑出來。

在往後的歲月裡，對於事情他是會做，也做得很好，一直背負著全家的責任，成為很優秀的人。可是感受上還是「我不行」，心裡很慌。

假定我們要培養孩子，在他學會一件新的事物時，哪怕只是學會了盪鞦韆，也要給他肯定，告訴他說：

「寶貝長大了，會盪鞦韆了，媽媽好高興啊！」

要去欣賞他、肯定他，讓他感覺自己有這個能力，這十分重要。

二、自我價值與性別有關

自我價值與性別有關，是一種感覺，也是一種認定。傳統上，女孩的誕生是不受歡迎的，因為讓她讀了書，將來嫁給別人還要陪嫁一份嫁妝；不但不能留在家裡生財，還要賠上家裡的財物，讓孩子感覺到「我沒有用處，我是賠錢貨」。

所以家中的女孩子，特別覺得自己要乖乖多做事情，才能引起父母的注意。會乖乖多做事情，都是聰明的孩子用來控制父母的好方法。如果我做得很好、很乖，你總要看到我了吧！總要重視我了吧！我又乖又能幹，總可以讓我留在這個家裡，而不被送走了吧！

這種情形會讓女孩感到不安，覺得生活在這裡，不曉得哪一天，他們可能就不要我了。消耗了很多精力，而無法讓自己完全、完整的發展。現在正好相反，女孩漸漸

受到重視，因為男生結了婚都被女生帶回家去了！雖然今非昔比，可是過去的確受了很多這樣的傷害。

三、自我價值與生活內在化：別人怎麼想，決定在別人

我們每個人出生的時候，都像一張白紙，並不清楚自己是什麼樣的人，不知道自己有什麼價值。所以在整個童年裡，假定父母經常把我們看得很高，把我們當客人一樣，尊重我們的感覺，傾聽我們的心聲，這時我會覺得自己是一個有價值的人。

父母經常告訴我，我有哪些優點、哪些缺點，逐漸形成我內在的天秤，我會比較清楚自己是一個什麼樣的人。父母會花時間傾聽我內在的心聲，陪伴我經歷長大的過程，讓我逐漸肯定自己的價值，那麼不管別人怎麼說我，也不會輕易動搖。提到內在的心聲，讓我想到一則故事：

一位大學教授告訴我，有一天他和三個大學男生一起談話。這三個人當中，

兩個人有過性經驗，只有第三個沒有。於是這兩個有性經驗的，很驕傲地談論著這件事，好像自己長大了，可以跟女生發生關係了。言談之間，流露出很看不起第三個男孩子的樣子。

第三個男孩子不動聲色，直到那兩個同學離開後，教授問他說：「剛才聽他們講話，我聽了很不舒服，你好像不太在意？」

他很平靜地說：「這有什麼好在意的？」

「你是從哪裡學來的？」教授好奇地問。

他說：「我小的時候，鄰居小朋友在我家門口說：『有種就出來跟我打架！』我媽媽對我說：『寶貝，你很有種，不要被人家隨便勾勾手指頭就跑出去啦！』我媽媽說我有種就夠了。別人看不起我，笑我沒有性經驗，都沒有關係！」

媽媽的一句話深深烙印在孩子的心中，他心裡非常肯定自己的價值。假如父母沒有培養他，告訴他說：「你不要隨便附和別人，你要肯定自己真正想做的是什麼。」沒有把自我價值的觀念深植在他心中，到了青少年時期，就是最會附和別人的時期。

近幾十年來，美國青少年的吸毒問題一直存在。因為很多家庭在孩子青少年階段，沒有去關愛他們孩子們，吸毒以後覺得飄飄然，好像浮在半空中。這些吸毒的青少年跟他的同伴說：「這麼沒有種啊？那麼好玩的東西，那麼愉快的事情，都不來享受？」

如果這個孩子的父母沒有培養他自我價值的觀念，他就會認為：「我不能沒有種」，所以就跟著吸了。好像人家隨便勾勾手指頭說：「我們去跳淡水河吧！」就跟人家去跳淡水河了。

所以做父母的在孩子青少年以前，必須給他內在的天秤，當別人指出他的弱點時，他不需要去辯解，他可以說：「謝謝你提醒我。」這樣人際關係也會比較協調一些。

在我做婚前輔導的時候，有一件事常令我感到痛心。來談話的年輕女孩發現交往的對象不是很合適時，我說：「聽起來的確有很多問題，妳覺得妳要作什麼決定？」

一般人對自己的婚姻都很看重，因為每個人的價值觀不同，而我們已經肯定對方不是很恰當的人選時，我問她：「妳要做怎麼樣的決定？」

她答說：「我看他！」

「我看他！」這句話非常可怕，好像他要我的話，我就像小狗一樣被他牽回家；如果他不要我，那就算了。自己的終身大事，決定權怎麼可以拱手讓人！這麼重要的事必須自己做決定，而不是別人怎麼想，我就怎麼做。

同樣，當先生或太太有外遇時，我已經跟配偶生活了一段日子，對整個情況已經有所了解，這段婚姻的去留決定也要在我。我看他不過是一時大意，或是我自己的疏忽而造成他有外遇，我一定要把他找回來，而不是「我看他」。他如果還是要走，想盡辦法也要把他留下來。

有一位先生說，剛結婚的時候，太太每天都跑到我辦公室來等我一起回家，我嫌她麻煩，我喜歡自己一個人回家，結果三年以後太太有了外遇。他發現以後

說：「是我的錯！是我沒有注意她，我不知道她這麼需要我。」

人家不需要你為什麼要結婚？同樣是高級知識分子，做太太的也有能力滿足自己經濟上的需求。現在時代不同，女生結婚不再是為了找一張長期飯票。一個人會選擇結婚，主要是為了找一個可以跟我心靈溝通的人，把我放在第一位，尊重我就像尊重他自己一樣。同樣，我也把他看成第一位，和他有親密的心靈溝通。

當還沒有小孩的時候，每天去辦公室等你，等不著你，有別人來遞補空缺，當然要跟他走。如果是我做錯了，現在主權在我，是我的疏忽，我要再把她追回來。我們必須要有內在的自我價值觀，自我的衡量標準，而不是盲目地附和別人。

四、現代人因分工精細而無成就滿足感

以前人如果是做木匠的，可以從一塊木板製作一張桌子而很有成就感。現在分工很細，我們外出工作常常只是做一個螺絲釘或單單只管記帳，看不到任何整體的或

就。有時候甚至無法感覺自己的價值，這是現代人的痛苦。

同樣，女性在受了高等教育以後，要她回家帶自己的孩子，帶孩子實在是最痛苦的事情。小孩子不知好歹，三歲以前講理也講不通，要等他長大一點才會回饋。

做先生的要體諒太太，犧牲了在外發展的機會，留在家裡照顧小孩。就算當老媽子每個月還可以領薪水，讓她看到具體的收穫。先生必須欣賞她，否則整天和幾個小東西在一起，會覺得自己非常沒有價值，這是十分艱困的工作。因此，在整個過程裡夫婦倆要相互支持，直到把孩子帶大。

由於現代人分工太細，造成我們雖然做了很多事，也很有能力，可是卻沒有一種滿足的成就感。其實我們可以學習欣賞自己，看看這是我的作品、這是我的專長、這是最愛，讓自己的體會到我是個有能力的人。

低自尊在婚姻中的互動關係

自我觀念模糊、不肯定自己時，進入婚姻會有哪些現象呢？

一、操縱與依賴的上下關係

自我價值模糊，換句話說，就是缺乏對自己的肯定。有些長子、長孫很優越地長大，可是欠缺獨立自主的能力，所以進入婚姻後，非常唯我獨尊。不單進入婚姻，連進入任何團體，都覺得自己很了不起，但是又沒有實在的能力，心裡感到慌慌的。所以在婚姻中，非常需要控制對方。

他們會要求配偶必須按照自己所講的去做，才感覺被尊重、是一家之主，但卻又拿不出一家之主的能力照顧全家人，所以要用操縱的方式鞏固這個優越感。在家裡就像個霸王，操縱著自己的太太和孩子，我跟你們怎麼說，你們就怎麼做。操縱能力十分強。

有很多次，太太請求了半天，當她終於陪同先生來談話時，先生大多會說：

—不知道她為什麼叫我來，我也不曉得要談什麼。其實，只要聽我的，就什麼事

都沒了。」

時代已經不同了，太太也有她的生活能力，很不容易樣樣都聽你的。除非她是一個自我價值不夠穩的太太，仿效自己的媽媽：媽媽委屈地過了一輩子，她也唯唯諾諾地什麼都依賴丈夫。在婚姻生活的頭幾年也許滿順利的，可是等到七年之癢，可能會產生問題。因為小女生會長大，長大到她不想聽的時候，問題就發生了。

還有一種情況，就是依賴。靠在配偶身旁，只要我乖乖的，你就會幫我把一切處理好。婚姻的早期，如果是長子配么女，兩個人都會覺得不錯。一個要控制：凡事你都得聽我的；一個需要依賴：你教我怎麼做，我就跟著你做。

表面上，這個婚姻看起來還不錯，直到么女兒長大了，想要獨立了，她不想再依賴，不想再被操縱的時候，問題就發生了。事實上，類似的問題並非婚後才有，婚前發生的案例比比皆是。譬如婚前性行為。

很多女孩的父母雖然很清楚地告訴女兒：

「你必須到地毯的那一端，才能把你自己整個的交給對方。」

可是，男朋友說：「你若是愛我，現在就把你的身體給我，我不能等。若是你不給我，那我也不要了。」

假定這女孩的自我價值很低，深怕沒有人要她，就會認為：「要是不給他，他就會不要我了。」這時候，她會不照顧自己的感受而說：「好！我給你。」

這樣的個案很多，這些太太已經結婚十年、二十年，孩子也生了幾個，雖然是嫁給他沒有錯，可是提起婚前性行為，她還是會流淚。因為傳統教育給女孩子極深的罪惡感，特別有些太太長得很漂亮，而先生又不肯定的話，還會反咬一口說：

「今天我就要出門旅行了，我不在家的時候，我怎麼知道別人招一招手，你會不會跟人家上床？當年我也不過隨便招招手，你就跟了我。」妳會被他氣得半死。

我之所以提到這些例子，就是為了我們的孩子。必須將價值觀深植在他們的心
中，教他尊重自己，對自己不隨便。

也就是：「我什麼時候要給你，才給你。假定是因為不給你，你就不要我，你不
要我，還有別人要啊！我的爸爸、媽媽會要我。」不隨便讓別人操縱，這很重要。

還有，「你不嫁給我，我就去自殺！我死給你看！」這也是百分之百的操縱。你
要死，可以去死，不要把我牽扯進去。如果你的死是因為我不嫁給你，那我也很抱
歉；如果你覺得自己的命不重要，那我真的很抱歉。

有些問題是來自父母，父母的關係不好，孩子會急於離開這個家。那種推迫力已
經不是一個孩子能掌握得住的。所以父母的關係要好，幫助孩子建立一定的價值觀，
讓他做自己的主人。不要讓孩子把精力消耗在父母關係的困擾中。

二、非理性的要求，要做到別人無話可說

在婚姻生活裡，特別是某些太太，一天到晚做死做活，要做到別人沒話好講，意

思就是要做到每個人都滿意、要求自己十全十美。

但事實上卻無法讓每一個人都滿意。你可以讓婆婆滿意，但是公公還是不滿意，小姑就更不用講了，因為你做得太好會搶了她的地位；如果公公、婆婆都對你很滿意，那這個家有沒有她都不重要了。

小的時候我用這種方法吸引父母的注意力，把父母控制住了；結婚後，繼續不停地用這種方法控制別人，每件事都要按照我所預料的發生，不能跟我的計畫有任何偏差。完全把自己和別人當成機器，好像電燈一開就亮，自己辛苦，別人也很辛苦。有時候，會聽到孩子說：

「我的媽媽不是對我好，她是要別人說她是好媽媽。」

也許我們自己並不清楚，但是孩子的眼睛是雪亮的，他們會感覺到。因此，要讓每個人都滿意是不可能的，這是非理性的要求，也是完全不尊重自己的行為。

三、完全是重疊的圓，忽略個人內在的各種感受

兩人結婚，照理說是兩個圓有重疊的地方，但並不完全重疊在一起。在婚姻生活裡，兩個人本來就有一些共同處，也有一些不同的地方，這是正常的；因為任何兩個人都不可能完全一樣，即使雙胞胎也有不相同的地方。

可是，不自我肯定的人在婚姻關係裡，會經常要求兩個圓完全重疊在一起；覺得兩個人要完全相似，才能證明相愛。譬如：我吃什麼、你就要喜歡吃什麼。有些太太也很會配合，先生喜歡吃辣的，即使她不喜歡，也去附和。好像「我這樣做才是一個好太太」，我完全照你的意思，你還有什麼話好講？還有，若外出吃飯，先生想吃牛肉麵，太太說：「好！我跟你去。」下次太太想吃蛋炒飯，就非要說服先生也吃蛋炒飯。我們完完全全的相同，這才表示我們相愛、合而為一。

也許你會覺得好笑，其實在日常生活裡，這種情況不勝枚舉。譬如說我不喜歡太太剪短頭髮，我就要她把頭髮留長；太太覺得長髮很難整理，短頭髮梳一梳就好，可

是都不能照她自己的意思。這就是不尊重別人的感受，完全要照我個人的喜好。

如果要兩個圓完全重疊在一起，就會忽略個人的內在感受。很多時候，我們會把不同視為不相愛，其實兩個來自不同背景的人結婚，一個是男人一個是女人，當然會有所不同。假定兩個人完全相同，這個婚姻會很辛苦。因為我的缺點在你身上可以很清楚地看到，你的缺點在我身上也一覽無遺，可以想見吵鬧不休的光景。如果不同的話，兩個人可以互相學習、互相調劑，讓婚姻生活更加多姿。

四、自我價值不肯定的人，日常生活的焦點都是以爭取自我價值為中心

經常努力於提高自我價值的人，無法關心配偶和孩子的成長。比方說：經常要穿名牌服飾，才覺得人家會認為自己是一個有價值的人。

或者，結交一些酒肉朋友，讓人家看我很有錢就來奉承我，我的價值就提高了。時間和精力都花在這些地方，錢揮霍掉了，也抽不出空陪伴配偶和小孩。

或者，把錢看得比太太還重要，錢完全掌控在自己手裡，好像沒有錢就沒有穩定

的心情和安全感。

或者，專門買一些便宜的東西，雖然用不到它，但撿了便宜心裡很舒服。家裡經常堆著一些用不著的便宜貨，看看都舒服。這些生活瑣事都顯示出自我價值的不肯定。

五、別人無意的行為，都看成是瞧不起我、不信任我、不在意我、不理我

不少夫婦來談話的時候，先生說：「我被我的太太丟臉丟夠了啦！」

「怎麼叫丟臉丟夠了？」我問他。

他說：「每天晚上吵架，吵得隔壁鄰居都知道了，隔壁太太都不跟我打招呼了。」

「隔壁太太沒跟您打招呼，是什麼時候啊？」我接著問。

「是早上，她要帶孩子去上幼稚園的時候，都不跟我點頭了。」

其實鄰居太太送小孩去上學，自己還要上班，哪裡有心情想：「我看不起他，所

「以不跟他點頭。」正常人都不會這樣想。我們經常把吵架看成是很糟糕的事，其實每戶人家都會吵架，吵架是強烈的溝通，吵架並不丟人。

如果來談話的夫婦已經不吵架了，我反倒為這個婚姻心驚膽跳，因為他們已經冷漠不在意了。冷漠就是愛與恨都不重要了，所以冷漠是最糟糕的。

我們有信仰的人說：「冷漠是魔鬼做的事！」冷漠就是不在意，如果還會吵架，表示兩個人都還在意，希望能調整彼此間的關係才會吵架。所以吵架是好事，關鍵在於怎麼吵法，夫妻互相了解彼此的背景，不是以此攻擊對方的弱點，而是要接納對方，避免用傷人的方式。

有些人以自己的主觀認定，總覺得父母不愛我。本章一開始就說：「自我價值是主觀上對自我的評價。」主觀上認為自己不行，就什麼都不行；我不會外文、沒有出國留學、字寫得不漂亮、國語講得不好等等。

其實我的國語也講得不好，我可以講得不好，只要你們聽得懂就好。語言是用來溝通的，可是有些人就認為：我不行，一定要把這個「不行」加在自己身上。

我的先生選擇大學沒畢業的我，而他的哥哥、弟弟都娶了大學畢業的太太。他選

你一定經過深思熟慮，看到你某些特別的優點，所以決定：大學沒畢業不要緊，因為你的優點是我要的。不要忽略我是個有愛心的人，先生選我，是看上我的某個價值。

或者你家很窮，我看中了你這個人，你家有沒有錢並不重要，可是他總把「我家很窮」擋在前面。其實這只是主觀的感覺，使人在婚姻生活裡常常感到不順心。你也許會說：「這是修女在安慰我啦！」我相信你被選，也選過別人，大家都是如此。或許某些地方我比較差勁，我可以沒有經驗、沒讀過書、我家境很窮，仍然是光明磊落的人。因為我有我的特質，因著這個特質而被看中了，自己也要欣賞這個特質，否則別人不滿意我，罵完就走開了，若自己不滿意自己，一天到晚批判自己不行，是最痛苦的事了。

從低自尊到自我肯定

一、從純感受到內在的領悟

女人嫁到夫家做媳婦的時候，通常會帶著很多幻想。最常見的幻想就是：「我希望我的婆婆把我看成她的女兒一樣。」這是一個幻想，你永遠也不可能是你婆婆的女兒，永遠是婆婆的媳婦。媳婦跟女兒不同，就是要接受這個不同。在約談中我常聽到這樣的抱怨：

「我婆婆每次出國旅行回來，總是帶給她女兒很多東西，我呢？就隨便一個小東西敷衍一下。」

「我覺得很不被重視，我覺得她沒把我當人。」
我說：「妳要不要看一看，這是不是從娘家帶來的？陪嫁過來的？」

這位太太一時之間無法理解，但我請她慢慢體會，看看小時候有沒有同樣的心情。

「有啊！我媽媽就是偏袒大姊。」

「這就對了，我媽媽就是疼大姊，我婆婆就是疼愛大媳婦，我就是爹不疼、

娘不愛、沒人喜歡，對不對？」我慢慢核對她的感受。

她說：「對啊！就是這樣。」

我繼續問：「妳要不要看看在辦公室是不是也有同樣的情況？」

她說：「是啊！老闆總是嫌我不好，說我同事好。」

我們需要深入自己的內在，而不是一直停留在外面，老是怪別人這樣、別人那樣。體會自己是否還用小孩的心情跟別人來往，或是有一個不被愛的小我，在我裡面經常出來操縱，讓我的人際關係觸礁，老是怪別人不好。我們認清事情的真相以後，要跟內在「不被愛的小我」對話，說：「我要謝謝你！」

像我本人就是家裡的第五個女孩子，我的母親嫁來以後，連生了五個女兒，這實在是很糟糕的事。她實在很不要我，因此，一生下我就趕緊交給奶媽照顧，自己又趕快再度懷孕，所以我的弟弟只比我小十一個月。小的時候我很會哭，因為不被重視，心裡很不舒服。

在這種情況下，造成我有一個很乖、很會做事、很會讀書的小我。現在我要感謝

這個小我，而不是埋怨：我不該是第五個女兒，我該是個男生才對。這樣的埋怨無濟於事，要好好感謝這個小我：

「謝謝你！因為有了你，使我努力上進，學了很多東西，也成為比較有能力的人，我十分感謝你！」

而不是自卑地認為：「我好糟糕喔！我怎麼會是第五個女兒呢？都沒有人要。」

學了這些以後，要去看看有哪些次人格在我內心作怪；領悟這些次人格以後，我要跟它溝通交談，請它坐在後面，告訴它：

「我要謝謝你！因為你當年的努力，造就了今天的我，如今我嫁了這麼好的丈夫，或娶了這麼好的太太，或有了這麼成功的事業。」

要對它心存感恩，不要讓次子、次女的小我時常跑出來擾亂，讓我總覺得自己不如大哥，或是總覺得在爸爸、媽媽身上沒有得到足夠的關愛。

有個次子已經六十歲，他的母親也八十多歲了，他非要把媽媽霸占在自己家裡。媽媽本來喜歡去每個孩子家住一住，可是他拼命叫太太把媽媽侍候好，讓媽媽喜歡留在他家，因為小時候沒有得到媽媽足夠的關愛！

當然要愛媽媽，但是也要讓太太休息啊！經常把媽媽霸占在家裡，太太不得安寧；就算要孝順媽媽，太太也不能沒有調劑的時候。我遇過很多這樣的案例，尤其是媽媽生病的時候，更需要每個孩子來輪流照顧。

如果你說：「我小的時候，媽媽受了很多苦，所以要愛她才對！」我們並非不讓你愛媽媽，必須注意不要讓次人格出來操縱，要做得恰到好處。除了關心自己的媽媽之外，太太是與你百年好合的人，她也需要你的關心。

有了這樣的領悟，我們才能放鬆，這個領悟十分重要。不然我們會一天到晚在求證「沒有得夠媽媽」或「沒有人愛我」，窮忙了半生，竟然不清楚自己在忙什麼。

每個人在進入婚姻時，常常要把周圍的情況變成自己小時候的家，即使在工作

上，我們也會把當時的情況演變成跟小時候一樣，而不斷去求證。怎樣叫「求證」呢？舉一個例子：

我一直無法忘記十八年前的那個小孩子。他的外婆帶他來談話，通常我們會讓小孩子待在外面，讓大人先談，以便了解孩子的情況。這個小男生大約是小學三、四年級，他在外面和我們的工作人員在一起。

他說：「我在這裡再待五分鐘，你就會討厭我。」

工作人員是受過訓練的，願意給他一個不同的經驗；果然在五分鐘內，他就在辦公室裡，從這個東西摸到那個東西，從那個東西再摸到這個東西，他就是耍煩到你討厭他為止，才證明了他的次人格。我們的工作人員始終不講話，為了要讓他有一個不同的經驗。

因為這孩子的父母離婚了，被帶到外婆家，外婆年紀太大，有時把他送到阿姨家；阿姨受不了他、討厭他的時候，再換到舅舅家；舅舅討厭他的時候，又把他送回

外婆家。他的經驗是：我在這裡待五分鐘，你就會討厭我。

人在日常生活中，常不自覺地求證自己的次人格，就像這個孩子走到哪裡，都在求證「五分鐘後你一定會討厭我」。所以每個人都必須有新的領悟，察覺自己是否經常複製小時候的情況，對自己的次人格，要嘗試不同的經驗，給予成長的機會。

二、從被傷害到不受傷

假定我的內在有一個天秤，知道自己是一個怎樣的人。譬如說：一個沒有內在天秤的男人會認為：「我賺的薪水一定要比太太高，這樣我才是一個有價值的人。」必須用薪水賺得多來彰顯自己的重要性。

倘若父母在我青少年以前，就給我建立一個很穩的內在天秤，讓我知道人的價值不完全建立在「金錢」上。就像柴契爾夫人的先生一樣：我的太太的確走在我前面，也只有我這樣頂天立地的男人，才會娶到這樣能幹的太太。

我的錢的確比太太賺得少，她是走在我的前面，但因為我是一個了不起的男人，

所以她才肯嫁給我。

同樣，當我們選擇配偶時，一定會多方衡量，並請教父母、家人的意見。比方說對方是一位教授，以前教授賺的錢比家裡做生意的少很多，可能我的媽媽會說：

「他的錢是賺得不多，可是他的人很不錯，值得你託付終生。」

若是這位先生的父母沒有給他一個平穩的內在天秤，後來的運氣也不好，四周的人沒有幫他建立的話，他就會覺得：「我好差勁啊！錢賺得那麼少，我真是不如自己的太太。」心裡會很苦。

如果要從被傷害進到不受傷，必須先肯定自己的特質：他會選擇我，就是看上我的特質，會不會賺錢並不是最重要的。或者，這家人的媳婦都是大學畢業，只有我例外，那我一定有我的特質，他們才會選上我，必須十分肯定自己才不會受傷。

三、從操縱到自主

肯定自己的人容許別人可以不依照我的方式行事，也容許錯誤發生，譬如：家庭理財。

先生若是一個不肯定自我的人，他會說：

「我學過經濟，也看過我爸爸、媽媽理財，這些我全會，你照我的意思去做就可以了，不要做任何改變，不依照我的方式就不行！」這就是操縱。

如果先生是一個肯定的人，他會說：「我的太太想要換個投資方式，把這筆錢投資在另一個地方。憑我的經驗，這樣投資的確不會賺錢，還有可能會賠錢；依照我的估計，損失不會太大，又不會對家庭經濟造成威脅，我容許她可以從錯誤中學習。我願意付學費，給她一個學習的機會。」

我告訴太太：「看起來這股票買下去是不成。」可是她打定主意一定要買，可以讓她買，到頭來賠錢也很值得。容許太太做錯一次，從錯誤中學習，以後她可能會更尊重你、更聽你的話。

如果投資下去會傾家蕩產，當然要阻止她；若只是損失一些錢，就付學費讓太太學得教訓，不去操縱對方！假定你經常堅持己見，反而會引起負面效果，造成「我偏要！」的局面。

就像孩子談戀愛，還沒有談到嫁娶，若父母非常不中意他的對象就說：「我不准你跟他來往！」這是一種操縱。我們是否要相信自己的孩子，他的終身大事他自己也很在意。有些父母堅持不讓女兒嫁給這個人，她反而偏要嫁。

很多時候，來談話的人說：「其實，我本來並沒有想要嫁給他，因為他們不許我嫁，我就偏要嫁！就算嫁錯我也要嫁，我非嫁不可！」

操縱讓人無法自主，不但孩子沒有學習的機會，往往造成孩子為了急於掙脫束

縛，而做出不正確的抉擇。有一次，我對一位父親說：

「你要不要回去對她說：『媽媽、爸爸看到的是這樣的人，妳嫁過去將來會受很多苦；至於要不要嫁，你自己衡量。』」

這位父親當時激動得跳起來，說：

「這怎麼可以說，說了以後她就去嫁啦！」

「不一定喔！你要不要回去試一試？」我問他。

他說：「萬一她真的嫁了怎麼辦？妳要賠我？」

我回答他說：「我也不會賠你，你要相信你的女兒，她對自己的終身大事不會草率行事。」

他果然接受了我的意見，回去講了。講完之後，女兒也平靜下來，願意多考慮一段時間，不會再說：「你不讓我嫁，我偏要嫁。」

由於經常無法信任自己的孩子，很多父母在小孩子聯考前非常緊張，來談話時，

我對他們說：

「你要不要告訴他：『你盡力就好，考不取也沒關係』？」

「怎麼能這樣講呢？這樣講他就會考不取呀！」他緊張地回答。

「他要是有精神病才會故意考不取，請問你的孩子有沒有精神病？」

要相信我們的孩子，因著我們的不信任，造成孩子無法肯定自己，信任對孩子十分重要。

從醫院把剛出生的小寶寶抱回來，若不相信有一天小寶寶會走路，他可能到五十歲還癱在床上；如果我們相信有一天他會站起來走路，我們的父母都有這樣的信心，所以我們都會走路。父母就有那麼大的權威，帶給孩子是助力或阻力，就完全看父母如何運用這個權威了。

四、從猜測、認定到分辨

很多未婚男女在談戀愛時，經常在花前月下享受浪漫的氣氛，根本沒有深入對方的背景去了解對方。我時常鼓勵未婚男女，要讓對方看到你的弱，假定他看到你的弱還能夠接受你，那才經得起考驗；免得婚前沒看到，等到婚後發現才後悔，那就很麻煩了。

有一對夫婦來談話，先生說：

「修女，我實在受不了，我的太太好粗魯，講話好大聲。」他的太太是老師，跟我一樣講話很大聲、很沒氣質、沒有女人味。因為當年談戀愛的時候，花前月下也沒辦法大聲，所以沒看清楚。婚後發現她的嗓門很大，先生很不能接受。

我問他：「當年你選她是看上哪一點？」

他說：「當年我選她的時候，因為她是老師，我想（猜測）老師一定很斯文、

很有氣質，誰知道她這麼大聲、這麼粗魯。」

我說：「大聲只不過是她的一部分，不是她的全部，倘若你能接納她這個部分的弱，她的次人格比較能安穩地坐在後面，不常出來。若是你不接納她，她也慌、很急，她的次人格就會更容易出來。」

在婚前不仔細分辨對方有什麼優點、弱點，結婚以後一定會大失所望，無法面對婚姻生活。因為期待老師是斯文、文雅的，這些都是猜測與認定，並沒有在實際生活中經驗到。

我們要清楚，大聲不過是人的一部分，將來我老了，耳朵會聽不見，我不要認同我是聾子，「聾子」只是我很小很小的一部分。我們的配偶都有某些缺陷，這些缺陷只是他人格組成中的一部分，我們不要認同這個人的缺陷。

在我年輕當修女的時候，有一個盲眼的老小姐是我的朋友。她出生大約一週左右，由於護士小姐的疏忽，打翻了某種藥在她眼睛上，眼睛因此而失明。

她的母親說：「我不要你認同自己是瞎子！」她就將這個孩子當成正常人照顧。

這位老小姐是美國人，我年輕的時候她已經七十歲了。她小的時候還沒有盲人用的點字書，也沒有錄音機可以聽，都是她媽媽把書一遍一遍念給她聽。她還上了大學，後來在東南亞一帶創辦多所盲童學校。

母親在教育她的時候，告訴她：「房子裡的事妳全要自己做，房子外面的事，我們會照顧妳。」她說的照顧，只是在前面走，讓她在後面跟，連過馬路也一樣。搭乘飛機時，航空公司的服務人員要推輪椅給她坐，她說：「不用了，你只要在前面走，我就會跟著你。」

她演講時，對顏色分辨得一清二楚，隔壁房間不知情的人，根本想不到她是盲人。唯一需要我們幫忙，是她從東南亞回美國時，要我們幫她找電話簿上的電話號碼，其他都不需要幫忙。當她住在我們修會要去餐廳吃飯的時候，有人走在她的前面，走了兩次她就記得了。

這裡要強調的是「我們不要去認同自己的某一部分」。我們每個人都有很多次人格，在婚姻生活裡，配偶和我都有很多短處和限度，必須了解這只是他很小的一部分；在接納了以後，就像那個母親一樣，接納她卻不認同她是瞎子，把她當正常人一樣帶大。

同樣，在婚姻生活中我們也可以重新開始。你有很多次人格，這只是你很小的一部分，我們不要過分誇大；我相信你也有其他很多優點，我們要多看優點，培養這部分的成長；接納了以後，人自然會慢慢調整。

五、從害怕到自我探索

假定從小開始，因為爸爸、媽媽不認識字，就把我們推出去做很多大人該做的事。這樣的情況的確使我們學會了很多事，可是現在我們長大了，每次處理類似的事情，小時候害怕的感覺還是會跑出來。

我要去探索那個「怕怕」的感受，譬如我現在已經對演講很熟練，可是每次站在

這裡演講的時候，你們看我滔滔不絕，其實我心裡也有一些害怕和緊張，我要去探索自己害怕的原因出自哪裡。

當年我讀小學的時候，曾經代表全班參加演講比賽，上台非常緊張，嚇得講不下去。下台後老師就大罵：「派妳做班級代表是讓妳去拿錦標的，結果妳去丟人現眼！」這個經驗一直在那裡擾亂我。

所以必須去探索擾亂自我、令我害怕的原因。探索後會有所領悟，不讓它繼續影響我，並且通過這個害怕，做一個自由的人。

六、從外在的理解到內在的親密

譬如說我的先生很矮，我比他高，但我不需要一天到晚駝著背跟他一樣高。從外在客觀條件可以理解他比我矮一定會有不舒服的地方，理解之後進入內在的親密，就

是做到加倍的尊重他，而不是駝了背跟他一樣高。

如果我的先生是獨生子，某些方面的事情他從來沒有學過，像個小男生，別去刺激他，反而要多多陪伴他。有時候扮演他的媽媽，讓他有機會重新學習，這是一種親密，也是一種尊重。

還有一對夫妻，太太娘家很有錢，先生家的確很窮。當年岳家兩老看中他，因認為他人品好，是個有為的青年，所以不計男方的家世背景，心甘情願把女兒嫁給他，並且經常接濟他們，甚至也大方送他名表作為生日禮物，諸如此類的事情不勝枚舉。

結婚初期，這個年輕人忽然擁有這麼多東西，大概也感到很高興。但是到了七年的癢時，兩人到我這裡協談，先生就提出抗議：

「妳很不尊重我，妳把我當跑腿的。」

「我什麼時候這樣做過？」太太聽了大感不解。

他說：「妳在妳爸媽面前，把我呼來喚去，叫我到樓下車子裡拿東西。」

我相信各位太太回娘家時，也經常會把東西忘在車上，要拜託先生跑一趟去幫忙拿，無關尊重不尊重，況且太太忙小孩的事，先生幫點忙是人之常情。這位先生卻認為：「你在你爸媽面前，把我當佣人」，對此感到無法忍受。這位先生後來說，小時候因為家裡窮，所以他的親戚經常支使他去做一些佣人做的事。

如果我們從外在的理解進入內在的親密，就會說：「啊！我懂了，你因為小時候家裡窮，經常被別人呼來喚去而受了傷！」因此在結婚初期，如果能發現這些事，就會加倍留意，特別是在自己家人面前，不叫他做佣人做的事情。

我們一直鼓勵夫妻結婚後要繼續談戀愛，主要目的不單是花前月下再去浪漫一下，最重要的是對自己和配偶的背景，要有更深一層的了解，看看自己和對方早年受了哪些傷害。這些傷至今還沒有完全痊癒，所以要繼續談戀愛，為的是從外在的理解進到內在的親密。

一個能愛別人的人，就是能把自己的內在自我顯露在別人面前的人。每一個人的內在都有害怕和軟弱的一面，先生也是一樣。當我能接受自己的弱時，才有能力將這部分坦然顯露出來。

在一般的協談過程裡，經常要等一、兩年以後才會說：「修女，我實在很受不了自己長得這麼矮。」需要一段長時間的成長後，才有能力面對自己的弱，同時才能接受別人有弱。將自己的弱講出來的確很痛，痛才會有新生命產生。我接納自己的痛以後，才能做一個不同的人、肯定的人，家庭也才能日趨穩定。

肯定自我價值是婚姻的良性動力

肯定的自我價值感

婚姻要穩定，必須夫妻二人都清楚自己的優缺點，並且容許自己有犯錯的時候。人不適用二分法，好壞、對錯只是人的兩面，並非只有好而沒有壞，或只有強而沒有弱；有愛也會有恨，如果我不愛他，也就沒有什麼好恨的。

自我肯定的人兩面都能接受，肯定的人可以有弱點，也容許自己做錯事。因此，在婚姻生活中，不會再為好壞、對錯等小事爭吵，而是當對方出現弱的一面時，要去

深入了解他的背景，體會他受過什麼傷。

每個人都有力不從心的時候，如果當我做錯事向別人道歉，別人表示不在意，可以容許我犯錯，結果我自己卻不容許自己犯錯，始終不原諒自己，這表示我是一個不自由的人。

與我談話的個案中常有這樣的例子，譬如：一失足成千古恨。當時我的年紀還小，別人招招手我就把身體給了他，跟了一個有婦之夫，是我做錯了。現在我慎重地決定離開，並且把幾個因著我的關係而來到世界的孩子帶大。雖然孩子帶得很好，可是我心裡始終不能原諒自己。

能做的我都做了，別人也都說：「這個女孩子當年太年輕，上了當。」可是她始終不原諒自己，好像一做錯就萬劫不復，永遠無法挽回似的，這樣的人真的很辛苦。當年妳的父母可能這樣對待過妳，所以現在必須用不同的方法對待自己。

對自己和對別人都一樣，雖然有錯也被允許。真正過不去的在於不饒恕自己，很

多太太一天到晚做死做活，半夜還在擦地板，這是不把自己看成是個人。不敢拒絕別人，不照顧自己的感受，拚命做個不停，做到累得做不動了，就把全家大小都罵一頓，表演他的拿手好戲。

如果她很肯定自己，家裡可以有些髒，因為我有我的價值觀，即使別人說我是個髒亂的人，但我選擇這樣做。我得把時間和精力放在管教孩子身上，家裡可以髒一點、亂一點，因為我要多和孩子相處。

自我肯定的人不會無謂地消耗體力，他分清楚人我界限；我可以偶爾有弱、偶爾有錯、偶爾有情緒、偶爾會拒絕人，我甚至偶爾會無理取鬧。在婚姻生活中，有健康的人際關係就比較容易產生良性循環。

進入自己和他人的內在

很多時候，我們在別人身上看到不能接納的地方，可能與我自己有很重要的關係。我們常說「此地無銀三百兩」，我這裡有三百兩銀子，可是很怕失去它，所以寫

個牌子告訴大家這裡沒有。我看到身邊的人有讓我不滿意的地方，很可能自己也有同樣的問題，於是趕緊劃清界限表示我沒有，這就是心理學說的「反向」。

譬如一位來談話的小姐說：「我那個同事，說她有多幼稚就有多幼稚。」

我請她舉出實際的事件說明，她說：

「比如說董事長來了，她就扭來扭去，好像要撒嬌的樣子，讓我渾身不對勁。」我問她說：「這跟妳有什麼關係？」

她馬上說：「沒什麼關係，我從來不這樣做。」

「這是不是『此地無銀三百兩』，其實自己裡面也很想扭？」她堅持沒有就是沒有，於是我說：「妳回去體會一下，下次董事長來的時候，問問自己裡面想不想扭？」

因為我們談話已經有很長一段時間，成了好朋友，她也願意回去體會看看。下次再來談話的時候，她說：「修女，妳說的有道理，董事長來的時候，我也有想扭的心情。」

「對啊！因為妳一開始就反向地跳到另一端，所以看到別人扭就很受不了呀！」

我們要進入自己和他人的內在，在別人身上有哪些看不順眼的地方，看看與我有什麼關係；是不是我也有這樣的欲望，但是用「此地無銀三百兩」的方式把它封殺了。

假定在別人身上看見不能容忍的，很可能是碰到了自己的影子，這是黑色的影子，是我不能接納的部分。有時也會觸及我光明的影子，當我看見別人身上有令我羨慕、令我欣賞的地方，其實我裡面也有，只是我沒有意識到，也沒有人肯定我，所以我沒有把它領養回來。

在婚姻生活中也是一樣，我們時常覺得自己的配偶很讓人受不了，其實問題出在我們自己身上，但我們卻不清楚；因此，當我和配偶有過不去的地方時，得看看是否跟我有關係，必須進入自己與對方的內在，互相關懷，一起成長。

尊重自己，才能尊重他人

做家庭主婦的女性朋友，經常不太尊重自己，譬如：先生和孩子不在家就不做飯，冰箱有什麼就隨便吃一點，先生回來吃飯才會做一桌子的菜。這就是不尊重自己，不把自己當人對待。也許我不需要為自己做一整桌菜，但是為自己做一份分量足夠、營養充足的正餐，也是應該的。

對自己不好，怎麼會對別人好？對先生好或對孩子好，並非單純地尊重他們，而是願意別人說我是好媽媽、好媳婦、好太太，希望別人肯定我是好人。因此，有時候不尊重別人卻沒有察覺，其實是我們不自覺地這麼做了。

要深入自己的內在，體會我的好行為是否是真正尊重這個個體。如果要尊重這個個體，首先就要傾聽自己；有時候我累了，需要先照顧自己，然後才能照顧先生和孩子。否則，不尊重自己的人要去尊重別人是不可能的事。

結語

在這個世上沒有一個人完全與我一樣，可能某些人的某部分像我，但沒有一個人完全與我相同。因此，我身上出來的每一點、每一滴都那麼真實、那麼獨特地代表著我自己。

這個我很特別，沒有人能夠給予我所能給的；我能給先生（太太）和孩子最獨特、很有價值、非常了不起的東西，沒有人能代替我。我有優點也有缺點，我能夠掌管自己，我就是我。

所以，我不需要和我的先生完全相同，大家必須有一些自己的空間，我可以和別人不同，這個不同不能解釋成不相愛。成熟的人有自己的內在天秤，你可以說我不好，可是我很清楚自己已經盡力了。

即使我有很多缺點，也可以抬頭挺胸，容許自己是個有缺陷的人。這樣在婚姻生活中，才能很自在地和配偶一起牽手走成長的道路，引領孩子一起成為真正的男人和

女人。

答客問

問：還沒聽演講時，我覺得對方需要改變，現在反而覺得該改善的是我自己。

答：很感謝你的表達，給我很大的鼓勵。人就是要有自知之明，如果你覺得「該改善的是我自己」，你的婚姻就有希望了。家中只要有一個人成長，就會帶動全家成長；父母當中有一位是成熟的，孩子就不會受傷。恭喜你！

問：我本人很喜歡吸收新知，但先生卻很守舊，從不和我一起參加活動，他覺得浪費時間，可是我希望我們的婚姻能有所成長。請教老師，如何讓我的先生願意參加類似的講座活動？

答：如果你回去有所改變的話，我相信他在好奇心的驅使下，也會來看看到底是怎麼一回事。首先要接受先生，不要稱他「守舊」，這很難聽；先接受他的背景和我

不同，用尊重的態度去提高他的價值。因為一個人對於沒有經驗過的事，往往都會有點害怕，妳在家裡就已經稱他「守舊」了，他不知道外面的人會給他冠上什麼形容詞，當然不來！所以先接受他，當你改變了，我相信他會來。

問：假使有外遇，自己決定不要婚姻，孩子要如何安頓？

答：這個問題要問自己，我們輔導人員比較喜歡父母自己帶孩子，所以不要婚姻，是否等於不要孩子，需要自己去決定。

問：請教老師，小孩子無理取鬧該怎麼辦？他最近不按時起床、又出手打人、不聽話，我們很生氣，也很著急。

答：小孩子一定會無理取鬧，這是自然現象，不然就不是小孩而是大人了。他有這種現象，要積極傾聽他有什麼心情。因為妳有時不注意他，當他一不起床妳就注意他時，他會認為：「我只要做些壞事，妳就會注意我，那我就繼續做下去。」這就是他的需要沒有得到滿足，因此我們要用積極傾聽的方式才知道。通常孩子都

願意照父母的話去做，如果他不做，表示一定有他的心情，就是某方面的需要沒有得到滿足。

問：別人覺得我很行、很有能力，但我很清楚自己真的未必如此有能力。請問對於他人的推崇和讚美，該如何面對？

答：自己很有能力但感受上沒有能力，就是在學會一樣事情後，沒有在當時（小時候）被肯定。所以，現在當自己做了一件事情後，要回過頭去欣賞自己、肯定自己，讓自己感覺到我有能力。

問：夫妻兩人現在互不相愛、互相指責，認為當初識人不清才會選擇對方，這要如何改善？如何改變自己而曲意去喜歡對方？

答：你們的婚姻已有一段歷史，這段歷史都在互相傷害、互相指責。應該慢慢洗去，但是需要第三者的幫忙，因為「相罵無好言」，如果執著在情緒上的話就很難和好。假定大家都當作是自己罵自己，笑一笑也就過了。現在，因為已經有一段被

傷害的歷史了，所以可能要透過第三者的談話，才可能有幫助。

答：配偶對於我的情緒垃圾，尤其是對他的負面情緒，很不能接受。夫妻兩人在精神層面的談心，男性是否較不擅長？我該怎麼辦？

問：一般說來，先生比較理智，經常和他講情緒，他不是很能了解，也很難接受。所以當我們有情緒時，特別是「我對他的情緒」，可能要學習自己處理，若要直接向他疏導，我想沒有人能接受。即使是做了多年輔導的人，如果你每天都講我「妳這死老太婆不像人」，可能我也不能接受。

因此，有情緒可以找第三者疏導，特別是跟對方有關的，因為有時不一定是對方錯，很可能是我們背景帶來的經驗，造成我一聽到他講的話，感覺好像過去某個人和我說的。所以還是自己背景的問題，不一定是先生講的話不對。

需要成長才能體會自己的背景如何影響我。容許先生暫時還不能和我談情緒，通常男性要到中年以後，才會進到自己的情緒中。如果他暫時還沒進去的話是可以被允許的，只是他自己會比較辛苦。因為情緒若不處理，就會累積在心臟、血壓

上，將來的問題會更大。

所以，如果先生能和太太一起參加成長團體，可以早一點進到情緒裡去，為自己的健康比較好。但不能用命令的方式，要求別人一定要處理我的情緒，試著先學習處理自己的情緒，特別是跟先生有關的，先不要向他疏導。

第五章

創造性婚姻

成長的開始只有情沒有理，逐漸成長之後會走到另一端，只有理而沒有情。

婚姻是成長的機會，兩人牽手往情理兼顧上邁進，達到身體的平衡與肯定，而進入靈性的階段。這樣每對夫婦都能活出自己獨特的婚姻模式，也就是健全的「創造性婚姻」。

人的成長過程

首先要探討一下「人的成長過程」。第一章已經講過婚姻是成長的機會，換句話

說，不是每一個人在進入婚姻以前，都已經成熟到可以跟整個宇宙萬物融合，且具備慈悲心，所以需要在婚姻生活中繼續成長。談到繼續成長，先要認識人是如何成長的。

每個人成長的開始只有「情」沒有「理」。小孩子一出生就十分任性，想要得到什麼就馬上要得到，完全以自我為中心。等到逐漸長大以後，父母可能沒有時間，也可能不懂，沒有好好陪伴，又無意識地期望孩子長大成人，要求他不要一天到晚像小寶寶一樣哭鬧。父母教導孩子：「你要做個懂道理的人。」於是，孩子的情緒一下子就被推到一個見不得人的角落裡藏了起來，而只認同「講理」了。

事實上，每個人的成長都需要過程，才能逐漸使「情」與「理」整合在一起。並非只講理不講情，或只講情不講理，而是要在婚姻生活中不斷成長，兩人牽手逐步進到情理兼顧，成為情與理整合的人。達到身體的平衡與統合後，再進一步到靈性的階段。

人是有靈性的，不但有身體、心理上的需要，靈性的發展也十分重要。所以當進入婚姻時，我們可能只有情而沒有理，或是只有理而沒有情。每一對夫婦都需要繼續成長，發現自己現在在哪個階段。

理的發展

我們看左邊「理的發展」表，小孩子剛出生時完全以自我為中心，我要擁有一切，全部都是為了我；從沒有想到別人的存在，我想要什麼，就要什麼，完全以我的需要、我的感覺為中心而逐漸成長。

理的發展

1. 自我中心——擁有全部。
2. 交易——你給我多少，我就給你多少，發現另一個人。
3. 好孩子——做好事會被誇讚、認同，開始羣體。
4. 法規、制度——保護好孩子的權益，如家有家規等。
5. 社會公義——憲法、更高的正義之法。
6. 宇宙原則——照顧宇宙眾生萬物。

（參考柯柏格的倫理發展）

記得以前有部電影名叫「狼孩」，是說有一個小孩從生下來就和狼及其他動物一起生活，從來沒有與人來往。結果這個孩子完全和動物一樣，沒有機會從人身上學習理性的發展，生來就以自我為中心。

就像小貓小狗，你今天踢牠一下，牠就一輩子記得你踢牠，一輩子不靠近你。假使你抱牠，牠一輩子都會去靠近抱牠的人。牠完全用感受和你來往，沒有理智，無法體會你不是故意的，是不留心踢到牠的。

根據心理學家柯柏格 (Kohlberg) 的理論：人都要逐漸長大。小孩子生下來是以自我為中心，這沒有好也沒有壞，此時父母需要陪伴他逐漸成長。第二階段是交易的關係，可以與人交易，你對我好我也對你好。你的棒棒糖給我舔一口，我的也給你舔一舔。

第一階段是讓我痛苦的事我不去做。處於這個階段的人只有感覺而沒有理智，因此有些行為我們不願意他做，可以用體罰的方式幫助他修正壞的行為，而有所成長。孩子在第二階段的時候，我們必須帶領他學習分享，也就是與別人一同享受。可

是現在很多家庭只有一、二個孩子，其中一個放在阿嬤家養，另一個放在保姆家養，很少讓孩子有分享的機會。尤其現在社會物資充裕，每個人都有他自己的那份，導致孩子很難有與人分享、分擔的經驗，常停留在我要擁有、我需要的我都要有的階段。

一般來說，第一個階段沒有通過會很難進入第二個階段。不像我小時候物資缺乏，父母很自然地要求我們和弟弟、妹妹還有家人一起分享。除了分享以外，父母也講了很多故事，其中有一個故事讓我到現在七十歲都還記得很清楚。這是一個有關人與人之間、需要分享的故事，也是我祖父時代的故事。

我祖父小時候聽到隔壁人家說，某處曾經鬧災荒，食物不夠又淹大水。當年不像現在有直升機可以趕來救援，大家都爬到樹上。正好有一個窮人和一個富人都爬到同一棵樹上，窮人帶著幾個餅乾躲在樹上，富人帶了幾塊金子躲在樹上。這時候，大家的肚子都餓了，不單是一個窮人和一個富人，而是幾個窮人和幾個富人同時都餓了。

其中一對窮人和富人的處理方式是這樣：

富人說：「我給你黃金，買你的餅來吃。」一個很貪心，還停留在第一階段

的窮人說：「好！我把餅給你，你把黃金給我。」

結果這個窮人抱著黃金活活地餓死了，富人沒有餓死，後來黃金還是回到富人手裡。

另外一對的處理方式，是富人向窮人買餅的時候，

窮人說：「我不要你的黃金，我跟你分享好了。」他把一半的餅分給了富人，一半的餅留給自己吃，結果大水退了以後，他們兩人都沒有餓死。

「我要把我的女兒嫁給你，一半的家產作為嫁妝送給你。」富人很感恩地說。

這則故事一直到今天都還在我體內很有力地跳動著，現在的父母沒有時間講這樣的故事陶冶孩子，造成孩子可能和那個在狼羣裡長大的男孩一樣，沒有人教導他在理路上行走的經驗。

現在來看我們的配偶，他可能還在「我要擁有一切」的階段，這個我要擁有一切

的感受，沒有好也沒有壞，可是現在必須警惕到：我有「我要擁有一切」的習慣。

警惕、意識到了，就可以改變。「懷仁全人發展中心」在這廿年中陪伴了很多人。一個人意識到自己的情況以後，就可以成長、改變得很快，因為我們是受過教育的成人，能舉一反三，就會一步一步走到坦途。

現在的故事書和以前的不同，灰姑娘會在一夜之間翻身變成公主，並且馬上嫁給王子，痛苦就沒有了。可是要清楚，成長不是一夜就可以達成，必須一步一步地向前走。

現在許多人想要擁有一切，而且要馬上擁有，不願意多花時間去學習成長。就好比以前種田，需要一定的時間才能有收穫；現在想要馬上擁有財富，就去炒股票，漲停板馬上就可以收進了。

我們與孩子的關係也是一樣。假定把小鴨子給母雞帶的話，小鴨子就不會游水。如果沒有教導孩子在「理」方面發展，孩子會停留在狼孩的階段。

所以，我要很強烈地讓大家體會，孩子生下時是一張白紙，我要給他染上什麼，他就可以染上什麼。我可以教育他珍惜稀有動物，也可以教他環保意識，他都會去在

意關心，我也可以讓牠停留在原點。

第一章曾提過，誘導孩子由「我要擁有全部」，逐漸感覺到「我的棒棒糖給弟弟舔一舔，弟弟會很高興」時，他就會發現四周除了自己以外，還有一個弟弟，還有另外一個人。

第一階段的孩子，雖然生活在家庭裡，不只有自己，還有父親、母親，已經算是羣體了，可是他感覺不到，他只感覺有自己；也就是整個世界都連在一起，覺得只有我，沒有別人。等到他的棒棒糖給人家舔一舔，得到讚美，才發現還有其他人存在，他會逐漸進入交易的階段：「你給我多少，我也給你多少。」你給我舔一下，我也給你舔一下，你給我舔兩下，我也給你舔兩下。

很多夫妻進入婚姻以後，都是你給我百分之五十，我也給你百分之五十。你帶我媽媽去郊遊，因為我們家有車子，那我明天也請你媽媽（我的婆婆）來度週末，我可以燒一桌好菜請她吃。

在婚姻生活中，相信大家都很熟悉這樣的交易方式，經常都是在自己不清楚的情況下去做。現在已經意識到了，就要從這個階段進入第三個階段。

第三階段是所謂的「好孩子」階段。發現自己在羣體裡，別人給予的讚賞及尊重，會使我們覺得被信任，視如珍寶。這時，在羣體裡為了得到讚美，就會常去做我應該做的「好事情」。這樣可以得到別人的注意、信任、讚賞，就是所謂的做「好孩子」。

有些成年女子結婚後會想：「我要做個好媳婦，讓這家人都說我好。」所以常常做死做活，做到別人沒話好講，最後的結果是「我是好媳婦」，可是把自己的內在搞得一塌糊塗。這是為「好」而「好」，沒有把自己看成是人，沒有把整個的我擺在羣體裡面。

第四階段的好孩子要求「我」做得很乖、很好，可是在一個家庭或團體裡，有些凶惡霸道的人，會把我的成果都霸占過去。這時我們的行為需要有法規制度或更高層的規範，讓我們好孩子的權益可以受到保護。要通過這個階段才能進入下一個階段。

大部分的人都停留在守法和守規矩的階段，所以會依照家規、法規行事，只要我家好就好了，而沒有顧慮到整體的正義。中國人特別重視家族制度，我家好、我這個團體好就可以了，不顧慮其他團體、其他人。

小孩子逐漸長大以後，發現我們家的家規和別人的不同，或是發現朋友的爸爸沒有那麼凶、那麼權威。

報上有則關於蘇聯前領導人戈巴契夫的報導，曾有人問他說：

「你是俄羅斯主要的權威人士，你在家是否也那麼權威？」

他馬上說，他在家的權威是：

「我會去聽八十五歲長輩的話，也會去聽七歲孫女的話。」

所以他很有權威，他的權威是來自家庭裡的每一位成員。如果在我們家裡，父母講的話是權威，小孩子沒有聲音，有一天小孩到戈巴契夫家去，發現他們家的孩子對父母說：「我覺得我們的家規需要改一改，我的聲音也需要被聽到。」

他發現朋友的父母和孩子都打成一片，於是小孩回來也這樣講；小孩的本意是要和父母靠近，與父母合而為一。可是父母常常是用很強硬的權威說：「你造反了！還沒長大就反了，要革命是不是？」

從那時候起，小孩就無法靠近父母，很可能從此以後和父母的關係就告一段落了。日後除非他遇見很好的師長或配偶，幫忙他通過這一點，否則他這輩子恐怕都無法和親人靠近。

因為父母沒有聽到他內在的聲音是願意靠近他們，只看到他造反、唱反調。家有家規雖然沒錯，可是家規有時需要調整，社會的法規有時也可能偏向某些團體。

因此，我們需要進入第五階段，訂定憲法。也就是需要有更高的正義，倘若法規不合乎正義，就用憲法或更高的正義法來行事，這時我們人的行為理性就更高一層了。如果我們連家有家規都沒有通過，我們的規矩就與整個情況脫節了。我們本來可以用面對現實的心情和孩子說：

「謝謝你！你已經長大了，你說的沒錯，我應該學習戈巴契夫那樣聽見你的聲音。」

這番話給了孩子尊重，同時讓孩子感覺到大人可以有弱點，這對孩子很重要，也

是一種成長。

因為小孩子認為父母是神，他與父母是混合在一起的，他的聲音與父母的聲音是分不清的。他覺得父母可以控制宇宙萬物，是強而有力的，所以他沒有辦法面對弱。他把父母看成權威，假定父母能低頭說：

「寶貝，我錯了！戈巴契夫家的家規可能正是我們家需要做的改變！」這時
候，小孩子受到尊重，就會向前跨一步。

同時，也清楚意識到，我們的行為要符合正義真理，不再是交易或我要做一個好孩子，也不再是依照某個團體的法規，而是照正義行事。這正義是為整個人類的，這時我們已經跟人很靠近了，逐漸進入到第六階段的宇宙萬物。

這幾年來，環保意識提高，也比較清楚，如果我們不照顧生活在其中的宇宙，有一天會與它同歸於盡。可以說為了人類自己的生存，需要學習環保。

有一句話說：「頑石點頭」。假定你與動物植物的關係很親密，它們和你的靈性

就會融合在一起。人有人的靈性，宇宙萬物也有它們的靈性，都需要受到人類的尊重。這就是我們出生後，要逐漸成長達到的地步。這是「理」方面的發展。

情的發展

前面提過，小孩子出生後，就已經和宇宙萬物連結在一起，特別是和自己的父母。當雷聲隆隆作響時，他還以為是自己的聲音。一直到他逐漸長大，才發現咬媽媽手指時，他不會痛，咬自己的手指才會痛，原來我和媽媽是兩個不同的個體，兩個不同的人。這時他才初步發現自己和別人有區別。

因此在這個階段裡，父母要讓孩子意識到，他和我不是連在一起的。意思是如果父母一步一步邁向成熟，當先生因為美金貶值，回來看到地上任何東西都不對勁而大發脾氣時，太太能很清楚地體會到那是他有情緒，他不是再罵我。這時就已經可以進到別人的感覺裡了。

兩歲到三歲的孩子在與父母相處的關係中，已經成長到能察言觀色了。可是，父

母要讓他體會到那是別人的情緒。

第一階段的小孩都是以自我為中心，認為別人的情緒都是因我而發的。這時，假定父母中有一位比較成熟，就能幫助他分辨這是別人的心情，而不跟別人的心情連在一起，這就是自我界線分開了。

開始時，我們與別人是沒有界線的。別人情緒不好，我也跟著情緒不好，別人生氣都與我有關。可是成熟的父母很清楚，當小孩兩、三歲，爸爸回來很大聲地罵媽媽時，媽媽會很穩定說：

「這是你的習慣，我聽見你和你母親講話也是這樣的態度。」

不需要把它解釋成：「你不愛我，你對我粗魯。」她深深體會丈夫有這個弱點，他對親密的人有大聲說話的習慣。這時我們可以馬上穩住自己，不會像小丫頭般哭泣。如果孩子害怕，可以把他抱起來說：「不要怕！爸爸只是有一個壞習慣。」

情的發展

1. 與人混沌地連在一起。
2. 知人我之別。
3. 能體會他人的感覺（二至三歲）。
4. 能體會他人在背景中所受的傷害，而給予長期的關懷。
5. 高度的同步體會。
 - (1) 能體會他人痛苦，也能體會不認識的人與團體的痛苦。
 - (2) 我能關心。
 - (3) 我願付出。

（霍夫曼 Hoffman 的同步體會學說）

有時小孩子的理解力不夠，可是妳的表情不慌不忙，把它當成很普通的事情看待，對小孩子來說，這就夠了。媽媽沒有那麼慌亂，不覺得有委屈，他跟在後面也不需要覺得委屈。

小孩子兩、三歲時也許不懂這些，但還是要對他講。就像小孩子在學講話時，也都是不懂，不管他現在懂不懂，有一天都會懂。

要經常告訴他，爸爸只是說話比較大聲，但爸爸的心腸並不壞，是因為他小時候奶奶容許他這樣講話而造成的。

「媽媽不覺得怎麼樣，但是我了解寶寶會害怕。」去了解孩子的感受，或許他現在不懂妳講的，逐漸長大以後，就會了解背景的傷害需要長期的關懷才能化解，並非一天就能做到。

我在輔導的過程中，遇見有些媽媽參加成長團體後，回家沒有辦法馬上改掉壞習慣，我會請她回家告訴孩子：

「這是媽媽的弱點，媽媽很抱歉！」

可是這些媽媽又回來找我，因為孩子很清楚地說：

「你已經道歉五次了，現在還是沒有改。」

我告訴她回去對孩子說：「媽媽真的很抱歉，還是沒有改，讓你很難過。」

繼續跟他講，有一天他會了解，背景的伤害就是需要長期的關懷。這是第四階段。到了第五階段，就要做高度的同步體會。高度的同步體會，是指要能體會我們周圍人的心情，譬如先生、婆婆、小姑或太太、小姨子等。

還要去體會我們不認識的人的心情。譬如我很小的時候爸爸就死了，深深體會沒有爸爸的心情很苦，看到別人有爸爸陪著上學，心裡很不是滋味。

我媽媽曾帶著我們說：「這家也沒有爸爸，雖然我們不認識他們，但我們要去看看他們、陪陪他們，因為我們自己知道，沒有爸爸很苦。」

要從小孩子有體會的地方開始，讓他體會不認識的人或團體的心情。父母以身作則，經常和孩子在一起，讓他聽到、看到我們對周遭認識或不認識的人及團體，表達高度的同步體會。

現代社會物資十分充裕，要什麼有什麼，我們小時候受很多苦，只想從苦中走出

來，卻沒有體會苦也帶給了我們很強的推動力，使我們今日有所不同。以前確實很痛苦、很消極，卻帶給我們積極的經驗。

今天的台灣社會不同了，沒有人感謝這些苦，所以不願意孩子受苦，使孩子無法體會別人的心情、別人的苦。

今日對苦的態度根本就是排斥，其實是父母排斥，而不是小孩子。有時候先生外遇或家裡生了低能的孩子，這些都是很痛苦的事，但也讓人有成長的機會。我們很少欣賞這些苦，也不讓孩子可以受些苦，因此造成難以進入高階段的同步體會。

有一位媽媽對孩子說：「非洲的孩子沒有飯吃。」

孩子說：「沒飯吃，吃牛排好了。」

從這裡就可以知道孩子沒有經驗，不知道沒飯吃是什麼滋味，因為不曾讓他嘗到苦。也許，有時可以製造一些苦，讓孩子去學習等待。譬如孩子肚子餓了，可以讓他等一等、餓一餓，讓他嘗嘗人生可以有痛苦。此時如果告訴他某人肚子餓，他就能體

會肚子餓的滋味是什麼，而進入第五階段的第二步：不但能體會他人的痛苦，還要去關心。

到了第五階段的第三步，不僅關心，還要付出。其實，古代教育裡也有「人溺己溺，人飢己飢」的道理，一個人的成長不是「教」出來的，而要讓他自己去經驗、發現、體會。希望父母能陪伴孩子，使他的情與理能夠整合。

今天講的是婚姻，在婚姻裡，除了要看孩子以外，也要看看自己和配偶在哪個階段。即使停留在第一個階段也沒有關係，能意識到才是最重要的。假定已經進入第五個階段，但沒有意識到也沒有用。因為意識到了，才能一點一滴地向上成長。

很多成長團體專門談「理」與「情」的發展，其實我們需要去學習，大家都是成人又受過高等教育，都能舉一反三，很快就可以幫自己通過一個又一個不同的階段，成長到可以與宇宙萬物產生關聯。

所謂創造性婚姻，是夫妻倆一步步意識到自己在哪裡，再一起逐漸成長，而不是盯著你，看你真糟糕，竟然還在第一階段！

你可以在第一個階段！我四十五歲時，也很緊張地發現自己在第一階段，心裡很

慌。因為我是社會服務修女會的修女，是專門助人從生理走進心理的修會。我很不能接受自己還是個小寶寶，直到有機會去學習輔導，才逐漸在四十五歲以後一點一滴地成長，希望能成長到第六階段。

我要強調的是別害怕你在哪個階段，無論你在哪個階段都沒有關係，夫妻倆要攜手一起發現、互相支援。我有修會團體支援我，而你們則有另一半支援，慢慢讓自己逐漸成長到以世上的問題為我的問題，和宇宙萬物相連，關心所有的人。

先發現自己在哪個階段，再慢慢從那個地方成長，而達到身體的平衡和肯定，兩人牽手進入情理兼顧，再進入靈性的階段。這樣每對夫婦都能活出自己獨特的婚姻模式，發展成真正的成人關係，達到有情有理的整合。

創造性的婚姻關係

一、創造性的性生活

前面已經講過，性生活必須是身心靈的溝通，在日常生活中就要有關係，要進到對方的心裡。每個人內在的心情都比較弱，都有當下還無法面對的黑暗面。

假定能夠對配偶清楚表達這些，接受自己是在某些方面是比較弱的人，兩個人在性格成長上互相面對弱點，就會成為知心朋友，再從知心進到身體的結合。

知心也能逐漸發展到體會對方的感覺，也就是在性生活方面，先生能感覺太太今天比較累，或太太感覺先生今天很疲勞。某些時候先生因為工作失敗而暫時無能時，都能了解體會，而不指責，甚至支持鼓勵他，讓對方感覺遇見了真正了解他的人。

同樣的，在理論上把我的身體和對方分享，也要進入對方的感覺、顧慮他的益處，並非只顧及自己的益處，我現在有需要就要發洩。我願意跟你在一起分享我的身體，讓你在我們兩人的結合中得到身心靈的合一，不再只是身體的合一。

無論男性或女性，都可以選擇找妓女或牛郎來得到身體的滿足，這種滿足只不過是兩個動物的交往。人是有靈性的，需要從內心進入靈性，然後才能有身體的結合。這種結合是我有意識地與你分享，有意識地對你負責任。所謂「我要對你負責任」，意思是我現在給你我男性的種子，表示我要對你負責任。並不是藉此得到安慰、快

感，或讓我的身體輕鬆。

人在第一階段就是為了自己的快感，為了自己的輕鬆而做。我們每個細胞都有意識，所以這時給出去的，其實是一泡尿、是廢物。

今天提胎教，重要的不是有沒有聽音樂，不單是母親要情緒穩定，覺得活得很不錯，連父親也要負責任。當第一個細胞接觸對方的卵子時，這細胞表示我要對你負責任，他是個寶貝，他與卵子的結合裡有我也有你，這是我的寶貝。當我們看到孩子時，是個寶貝而不是廢物。

每個細胞都有意識，在完全縱欲時，意識已經進到小孩子裡面去了，你怎樣胎教都沒有用。這是你的種子，你以什麼樣的意識去傳種子？可以讓他是個寶貝，也可以讓他是個廢物。性生活是為對方著想，要幫助對方感到自尊、自傲、有價值。

希望每對夫婦都能很清楚體會對方的需要，這個人是我最親愛的人，我要跟他分享。假定父母這樣過性生活，兩個人都會覺得自己很偉大。因為我分享上天創造人的能力，與上天一同完成創造的大業。

對孩子的性教育方面，要教他們等待，因為他們不能在十八歲以前結婚，父親要

清楚地和小男生說：「你現在已經有了這種寶貴的能力了，這項能力要留到你學業有成，能夠對另一位異性負責任時，再去跟你最親愛的人分享這能力，不是隨便去撒一泡尿。」

上次有人問我，我們的性生活，小孩子並不在場，他們怎能意識到這些？那就是因為每個細胞都有意識，小孩子是你的細胞，你在性生活裡做什麼，他都能意識到。

二、平等相處

我們成長到某一階段時，會發現孩子認為家規有問題。此時父母要去了解，孩子這樣說主要是想要靠近我們，而不是要造反。如果可以體會到他的心情、接受他的意見，孩子會覺得自己受尊重，也會變得更獨立自主。

因為被尊重，他也會覺得自己是「青出於藍」而勝過你。所以每一次在與孩子交往中，父母有錯就要向孩子認錯，小孩子才能感覺自己與父母的關係是平等的。以後孩子還是會尊重父母，並不會因父母認錯而不尊重他們。

一次錯不會變成千古恨，只要懺悔，不再犯同樣的錯就可以了。人就是從錯誤中學到正確，只要能容許孩子超越我們，他就可以與我們平等相處；日後在他的婚姻生活裡，也能與另一半平等相處。

今日講女權，女性要與男性平等。做女人的要注意，講平等不是把男人壓倒，而是每個人都有優點和缺點，每一種性別都有長處、短處，要用平等的關係彼此對待，而非建立「上下關係」。參考對方的意見，最後做決定的是自己，這才是平等相處；如果我這樣講，你就照這樣做，這是上下關係。成年以後，與父母的關係若是平等相處，與別人也會是平等的關係。

三、同心、同在、同甘苦

同心是體會對方的感受。孩子兩、三歲時已經能體會別人的感覺，可是我們要協助孩子走上第四階段。這通常在三到六歲的時候，培養他了解別人所受到的傷害。

記得小時候，我母親把我帶回南方父親家。有一位在滿清末年出生的老伯父，先

是沒考上秀才，後來又沒有秀才可考，一輩子不得志，經常動不動就罵人。

他也罵我媽媽，媽媽很清楚地告訴我們，他很不得志，一輩子沒做上官很不痛快，所以就讓他罵一罵。我們知道，他不單罵我們，也罵其他每一個人，所以他的罵跟我們沒關係。這件事讓孩子清楚了解，有些事與我無關，那是別人背景裡的傷害。

在我童年裡，他至少每個月要罵我們兩、三次，還罵到我們房門口來，一定要讓我們聽到，若是跟他回嘴，他就罵得更凶。後來我們乾脆讓他罵，他罵一罵也就沒趣了。

在這個階段裡，讓孩子看到父母能互相體諒。有時太太會對先生說：「你這麼晚回來又不打電話，我還以為你死了呢！」這時先生一定很生氣。如果先生能體會太太凶只是一種心情，就會對孩子說：「寶寶，我們一起來陪媽媽。」而不是和太太大吵一場，這就是同心。

「同在」也十分重要。很多夫婦把工作帶回家，身體是回家了，心還在工作上，沒有與自己的家人同在。身體同在，心不同在，我想大家都會花時間經營你們的婚姻，也許不會這樣做。

記得小時候，媽媽是我唯一親愛的人，因為父親早已過世，我從學校回來離家還有一百公尺遠，就開始叫「媽媽」，媽媽也在家裡回答。那時感受很深，有許多人也許小時候父母就都不在了。我現在對這個「在」很珍惜。

我記得幾年前南部渡船翻船，有位先生在那條船上，因為他會游泳，所以沒有淹死。他的太太來跟我說：

「修女，感謝老天，他回來了！現在只要他『在』就好了，他有外遇也可以。」

用心去體會，會發現人真正關愛時，只要對方「在」就好了。也許現在你們的父母還健在，無法體會，我本身是體會到「在」很重要。

在我們輔導的過程中，有些先生中風了，半身不遂，他會說：

「我活著有什麼意義？我又沒辦法賺錢。」

我說：「你的臨在還是非常重要的，你是孩子的精神支柱，對孩子來說，只要在，你能不能賺錢已經不重要了。」

我還告訴他，我現在真希望看到我爸爸，即使他生病躺在床上，我都很歡喜。因為他「在」，對我就是一個很重要的體會。

除此之外，我們還需要更深一層的經驗，就是要同甘苦。要進到對方的內在，而不是說：「我知道啦！你在那裡受苦。」知道沒有用，要與他同步體會。

在婚姻輔導的個案中，有些太太會和先生算帳，

太太說：「生第一個孩子的時候，你沒有在旁邊。」

先生說：「我在旁邊有什麼用？痛的還是你啊！」

其實，先生在旁邊很有用，不相信的人可以回家問問看，這是要同甘苦的。

四、我們是孩子愛之船的舵手

我們先前講到父母的婚姻關係影響子女的成长時，把家庭比喻成一艘愛之船。

當船不平衡時，不要去爭議：「是你沒有把舵掌好！」或是「如果你能好好對待孩子，我怎麼會發脾氣？」

如果他沒有陪孩子，那我趕快去陪就好了，而不是在那裡爭辯誰對誰錯、誰好誰壞，而要趕快去平衡這條船。端午節賽龍船時不會停在半途上，議論要往哪邊划，一定會立即協力把船穩下來。

在婚姻生活裡，如果還停留在要與他爭論的階段：「我做多少，你沒做多少」，這時就要開始意識到，我現在在這個階段要學習「自制」。

所謂自制，就是現在心裡不舒服，想去罵他、打他，但我不要馬上讓這個力量衝出來，要去陪它一下。看看這個力量是什麼？以後，會明瞭現在這個情況、這件事不是我先生的責任，不要把過去弟弟和我的關係也糾纏在一起，我很討厭弟弟讓爸媽

受累，也讓我受累。但先生這樣的行為，可能是他的背景裡沒有人教過他，但我弟弟可是有很多人教過他的。

當我們能夠停下來看一看，就不會讓這股力量衝過去，「我要罵你」、「要跟你爭論」、「要跟你吵架」，這些都是造成家庭這艘船不穩的原因。如果能把握住自己的情緒，不讓它向外衝，就是所謂的自制。以後你們來參加成長團體，會有更多機會了解並化解衝力的來源。

婚姻的破產會使年輕人失去信心，就是說夫妻在婚姻關係上不協調，會使很多年輕人不敢結婚。剛剛我們主任跟我說：「現在的年輕人結婚，都需要年長的人說：『你可以結婚了，可以試試，不要害怕！』」因為看到太多離婚和婚姻不幸的例子了，像美國人要試婚，主要也是成人婚姻的破產造成年輕人不敢輕易結婚。

「我要試一試，免得我跟你們一樣，要到法院去離婚；孩子生出來，不是沒有父母，就是有父無母或有母無父。」我們做成人的，對這個社會是有責任的。

創造性的婚姻就是我們要走成全的道路，影響下一代，讓年輕人看到結婚有苦也有甘。讓他們覺得婚姻雖然很苦，還是值得走進去。否則，沒有人想結婚，像單身貴

族覺得自由自在，沒有人管，主要就是太多男性要管她了。

做男性的也要想想，是控制人重要、還是內在的關愛才是重點？不是別人都照我的意思做，我才有本事；而是在人與人的關係中，能夠包容、了解，才有價值。

需要的滿足

一、從「我的成長是你的責任」到「每個人為自己負責」

有時，太太看到先生很晚回來，就發很大的脾氣，先生當然很不舒服，可是太太

會說：

「假如不是你晚回來，我怎麼會發那麼大的脾氣呢？」

好像我發脾氣是別人該負責。對！他是晚回來沒錯，可是要不要發脾氣是我的

事。看到你晚回來，我有這樣強烈的感受，現在的解釋是什麼？背景經驗是什麼？我害怕的是什麼？不安的是什麼？

因為現在塞車問題十分嚴重，晚回來是常有的事，如果我能加以澄清，把過去的經驗找出來核對，負起自己的責任，就比較能包容接納、有彈性了。

同樣，希望在座的先生不要反擊說：

「我晚回來你就去找啊？」

要去了解太太、支持太太，說：「對！我晚回來是會讓你擔心。」

進到「情」裡，就是能夠體會你的背景，你是一個沒有父親的人，所以很怕失去我。這是需要長期關懷才能化解的情結，所以她可能不只一次要為你晚回家而發脾氣。

這個脾氣就像上次講的，本來發脾氣的聲音很高，逐漸一次一次地降低。成長是漸進的，無法一下子就不發脾氣，這是每個人要接納的，為自己的成長負責。

二、從「一面倒的給」到「相互平衡的給」

所謂「一面倒的給」，常常都要做到別人沒話好講，才是好媽媽，這還停留在好孩子的階段。「好媽媽」、「好太太」的確很好，可是要做到別人沒話好講，是對自己非理性的要求，是不尊重自己、不在意自己、不打理自己。

在創造性的婚姻裡，必須為自己負責，打理自己基本的生理需要；我需要休息、需要調劑，而不是一天到晚不停地做。

很多家庭主婦，做到一個程度就陷入低潮、很消沉。這是習慣性的低潮，由於不打理自己而造成的。假定能從一面倒地付出，進而能照顧自己，再進一步就能相互平衡地付出了。

當配偶受挫折時，當然要做到他沒話好講。這時得扮演父母的角色，百分之百地包容、支援；因為在挫折中，我要完全照顧你、幫忙你、平衡你。水深火熱的情境不是經常性的，這一點十分重要。

三、從要求到邀請

在一般人的觀念裡，常常要求夫婦關係像兩個重疊的圓，要完全相同，也就是：「我現在要去打羽毛球，你就跟我去打，這樣你才是愛我。」

「我現在想打球，你就要陪我去。」這是一種不肯定。每個人都是不同的個體，我想打羽毛球的時候，他不一定想打，可是可以邀請他，因為是邀請，所以他有自主權可以說：「我今天不想打球，明天或過幾天也許我會跟你去。」這時候我們就不是兩個重疊的圓，而讓對方有自己的空間。婚姻就是我愛他，我不讓他窒息，不是愛到不能透氣。

四、從「交換條件」到「成長的滿足」

這個階段的情形是：「如果你今天陪我媽媽，我幾天後就請你媽媽一起吃晚飯。」

假定還在這樣的交換關係裡，就必須先意識到，再進一步走到「我可以多給你一點，因為我意識到上天給我的比較多，所以有力量可以多給一些。」這就是成長的滿足。

尊重雙方的獨特性

一、每個人有自己的社交圈

每個人都可以有自己不同的人際關係，例如：可以各自參加自己的同學會，太太開同學會先生不需要跟去，容許他有自己的關係，我們相信彼此會有分寸。

當然，不會每個星期天都去開同學會、找同學。有分寸是指恰當的比例，譬如，一個月或兩個月才開一次同學會，這沒有好壞之分，只是讓我們有單獨發展自己人際關係的機會。

二、回娘的家：照顧自己內在的小孩

回娘家本來是女性做的事，可是男性也可以做。在感受上，我們小時候可能沒有享受夠父母的關愛，這個「回娘的家」就是照顧自己內在的孩子。

以前的人都有一大堆孩子，甚至多到十個孩子。父母給孩子的關愛，也因此分成很多份，即使我是一個男孩，得到的也很少；或者，因為父母很忙碌，我又是排行中間的孩子，所以就這樣自生自滅地長大了。

長大後，我們內在還有一個強烈需要關愛的孩子，有很多需要沒有滿足，還很渴望與父母親靠近。這時候「回娘的家」，就是再回去當父母的孩子；雖然已經三十五歲或四十五歲了，現在回去還是跟結婚前一樣，讓爸爸、媽媽疼疼我，讓媽媽燒些我喜歡吃的菜，這是照顧自己內在的孩子。

每一個人都有他的需要，像我母親已經過世了，我記得她離世前的最後幾年中，我每個月大概回去兩次或三次，回去的時候好像當年高中住校回家一樣，母親叫我吃

這個、吃那個，其實我也不那麼愛吃，可是為了讓她高興，也重溫一下小時候的關係與心情，我還是喝了很多可口可樂，也覺得很高興。

讓自己有機會再做一次小孩，滿足一下我還沒有完全滿足的經驗，我們每一個人都可以這樣。

三、理想的完成：完成上天的計畫

我們活在這個世界上，每一個行為、每一個動作以及每一種關係，都會影響周圍的人。

比如，婚姻就是一種示範，跟配偶的關係會影響其他年輕人。如果你們的婚姻關係不好，年輕人會說結婚做什麼？要跟你們一樣嗎？假定你們的婚姻很美滿，他們會說結婚就應該這樣，兩人長相廝守，可以互相容忍與接納，雖然兩人都有弱點，但就是這麼有彈性。

慢慢去修才能接納別人的弱點，這就是要我們要慢慢學習的。創造性婚姻不是一

天可以做到，需要去修，修到後來，每一個年輕人都會覺得婚姻的確有痛苦，但還是很美，我願意走進去。這就是你們示範的結果，你們創造性婚姻活出來的結果。

當孩子也走上婚姻之路的時候，我們的任務就好像已經完成了一半，我們與人的關係還要更深入一層。要愛全人類，因為我們的孩子已經不需要我們了，把愛給全人類、給其他的人，從一個人到兩個人、再到三個人，這樣傳給整個世界。

不但要把自己給別人，也要開放自己，與人無條件、無際的交往。所謂無際，就是可以共融，我跟你不是不同的個體，可是我們能打成一片，與宇宙萬物融合。

在這個階段，不但愛整個人類，連宇宙中的植物、礦物、石頭，我都與它有很深的關係。

我種過很多花，你不去看它的時候，它不太會開花，可是若經常關照它，就會開很多花。有時候我出國，剛回來時，它們都東倒西歪的，可是過了不久，慢慢又恢復了原來的情況，連植物都是有靈性的。

上天給我們的都是白白得來的，我們無法強求，什麼樣的人做我的父親，什麼樣的人做我的母親，這都是上天派給我們的。有些人去搶銀行，他沒有辦法像各位得到

滿足的關愛。搶銀行的人在成長上的際遇也許比我們坎坷，所以我們要有憐憫的心，我常常說，台灣第一個搶銀行的人李師科，他是因為我們這些住在他周圍的人沒有與他建立關係而造成的。從深層來看，他人搶銀行與我們息息相關。

四、心靈的探索與成長：夫妻不再是對望，而是同望「回家」的路

伴侶的獨特性可以豐富婚姻的內涵，剛結婚時會覺得門不當、戶不對，兩個人那麼不同。可是我們從這樣成長以後，會覺得就是這份不同讓我們的婚姻更豐富，假如兩個人完全相同就太單調了。

愛不僅是尊重個體的獨特性，同時也進一步滋養這份獨特性；人在本能上都願意別人與我們相同，現在卻要去滋養他人的不同。生命的使命是要我們繼續成長，從對方身上得到獨特的一面，也讓我自已擁有這一面。

結語

剛結婚時，男性與女性陰陽分明，可是逐漸成長以後，陽中有陰，陰中也有陽，兩人會愈來愈相似。走在馬路上，看到相愛的夫婦，他們不但在態度上很相近，連外形也都很相似。

常常在路上看到很美的畫面，一對老夫妻走都走不動了還互相扶持，就會忍不住走過去和他們打招呼。他們覺得我很三八，沒關係，我知道自己不三八，是要去恭喜他們。

有時我看到一位老先生，半身不遂後又開始學走路，我會鼓勵他說：「你真了不起！」也鼓勵旁邊的太太說：「妳給了他很多關心，他現在又能走路了！」

生命的使命就是要繼續成長，若不成長，人就會活得像機器一樣，覺得沒有意義，上天給我們的智慧也無法發揮出來。不管上天給我們的是五個元寶、三個元寶或一個元寶，我們都要讓它派上用場，才會感覺快樂，祝福大家都有美好的婚姻、幸福

的人生。

最後，我也要告訴大家，這幾場演講，看起來好像我一人在執行，事實上，懷仁全人發展中心的每一位工作人員都跟我一樣盡心盡力。這些演講內容是我們中心的主任、副主任和我，三人共同創作的結果；其中很多架構是我們很有修持能力的主任提出來的，我只是剛巧被選出來執行而已。

在整個過程中，我內在的小孩也曾出來找我們工作人員的麻煩，他們也背負了很多的辛酸和痛苦。你們今天所享受的，跟我們每一個人都有關係，希望大家能珍惜懷仁的這份禮物。希望大家回去能夠好好、慢慢地成長，需要我們幫忙的時候，可以來參加我們的活動。謝謝大家。

答客問

問：如何能夠壓抑怒氣、不要爆發，還能溫柔地對他說話？

答：我們每一個人容忍消極情緒的力量都有限度，就好像一個容器已經十分滿了，再

加一小滴進去都會滿出來，這就是發怒。我們的內心壓抑了很多消極的情緒，其最大的消極情緒就是「我不行」、「自卑感」或是「我不滿意自己」。

首先，要讓我們的內在有空間，這樣配偶講的話就會比較容易進來。面對成長的時候，是因愛而改變我自己，而非要求先生如何改變，那是另外一回事。要裡面空，則需要參加團體，對自己有所認識，以前所累積的內在情緒需要加以平衡、化解。

上次講過，可能我們的父母很愛我們，但是我們覺得自己不被愛、很自卑。這個自卑並不能解釋成「我就是差勁」、「我就是不行」，這只是我的感受而已！要去認識這些感受，追根究柢的去了解它、通過它，然後我裡面才會空。

問：先生因為吵架而提出分居的要求，他是什麼心態？做妻子的我該如何面對？（啞口無言，非常地不知所措）

答：你先生是什麼心態，他沒跟我談話，我無從得知，你可以自己去了解。有些人是從父母那兒學來的：「那我們離婚好了！」事實上，這只是一個心情而已。像今

天，我跟我們主任來晚了，又有一些東西要完成，是我臨時要他們做的，我心裡覺得對他們很虧欠，也因為這樣，我裡面有很多心情，所以一聽到有人說麻煩，我就說：「那不要做了！」

其實，我心裡根本不是不要做，而是我覺得很歉疚，可是沒有習慣講出來。我們主任已經跟我共事十八年了，她很了解我，所以她不動聲色地還是問我：「你要怎麼做？」這就是彼此相互建立的一種共識。

你要去了解，他講這句話到底是什麼意思？這無法問別人，要自己慢慢去體會、摸索。俗話說「頑石點頭」，是指要我們把它擺在心上，頑石才會點頭。

國家圖書館出版品預行編目資料

共脩此生：創造性婚姻講「做」/ 任兆璋口述.-- 再版

-- 台北市：光啟文化，2013.12

面；公分

ISBN 978-957-546-759-3 (平裝)

1.婚姻

544.3

102010339

共脩此生

創造性婚姻講「做」

1997年01月初版

2013年12月再版

◎版權所有・翻版必究◎

口 述：任兆璋

准 印 者：台北總教區總主教 洪山川

出 版 者：光啟文化事業

地 址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電 話：(02) 2740 2022

傳 真：(02) 2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啟文化事業)

發 行 人：甘國棟

E - m a i l：kcg@kcg.org.tw

網 址：http://www.kcg.org.tw

承 印 者：永望文化事業有限公司

地 址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電 話：(02)2367 3627

定 價：240 元

光啟書號 203037

ISBN 978-957-546-759-3

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換 *

共脩此生

創造性婚姻講「做」



當白雪公主遇見了白馬王子，兩人一見鍾情，決意長相廝守，從此過著幸福快樂的日子，是每對夫婦所夢寐以求的。但現實中的婚姻生活又是怎麼一回事呢？

夫婦兩人來自不同的成長背景和家庭文化，在交流互動中除了自我了解以外，還要透過彼此坦誠開放的心靈交流與內在溝通，才能相互提攜，千萬不要為了證明自己是對的或是想要改變對方，得了「理」卻在無意間失了「情」，形成了婚姻生活的障礙。

婚姻是增進成長的機會，夫婦兩人牽手往情理兼顧上邁進，達到身心的平衡與肯定，進入靈性的階段，享受婚姻生活中真善美聖的豐溢本質。親密良好的婚姻關係，也是父母送給子女人格健全成長旅程上的最佳禮物與基石。

婚姻生活有苦也有甘，在這條具有創造性的婚姻道路上，期望本書能幫助每對夫婦活出成全的自己，創造美滿的家庭，締造和諧的社會。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-759-3



9 789575 467593

光啟書號 203037 定價 240元