

# 十二年級





臺北縣家庭教育課程第五主題

## 牽手一世情——談婚姻經營

12年級

劉淑翰

### 課程架構

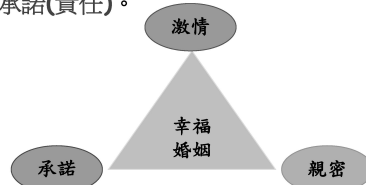


### 教學策略



### 美好婚姻是可以預期的 婚姻經營

要擁有愛的關係 需要雙方共同經營，以保有對彼此的親密(愛)、激情(潤滑劑情趣)及對彼此的承諾(責任)。



十二年級

### 試教心得與省思

#### 心得

1. 「家庭議題」與己相關，期盼美好未來，學習動機強，短片引導，生專注。
2. 引導生討論分享時，師要關注家庭面貌各不同，隱藏創傷，強調信任尊重隱私及守密原則不八卦。
3. 情緒負面反應是本能，當「意見衝突、所求不得」自然苦、怨又生氣！幸福來自正向溝通回饋的習慣，趁早養成囉！

### 省思和行動

省思：統計發現分擔家務最多是媽媽77%

最少是兒子50%爸爸20%，可見「女主內」傳統觀念習慣根深蒂固，「家事共同分擔」值得大家省思和重視！

#### 示愛行動：

1. 養成每天說我愛你、親一下、擁抱、電話問候、一起吃飯、陪伴、拍肩、作家事、按摩、讚美、捶背、知道對方的需要、、、的習慣！
2. 爸爸多做一點家事，媽媽也訓練兒子多做家事作為「改變」的開始。





# 牽手一世情

設計者：家庭教育中心 劉俶翰

## 一、課程設計理念

「百年好合、白首偕老、鶼鶼情深、琴瑟和鳴」是每對喜孜孜步入紅毯的新人及親友熱烈期盼著婚姻幸福美滿的祝福辭，「從此過著幸福快樂的日子」也是所有新人夢寐以求的婚姻理想。但是，根據內政部人口政策委員會的調查（2008年），台灣地區在民國九十七年的離婚對數是56103對，雖然較九十六年少了307對，但是這十年來的離婚對數之年平均率為2.5%。而以離婚之結婚年數未滿五年者佔29.5%最高，婚齡未滿十年離婚者約佔57%；逐年上升的離婚率，足見國人的離婚現象越漸普遍，夫妻離婚，勢必造成家庭解體，對個人、家庭及社會造成極大的傷害，尤其對兒童的照顧、教養及人格發展影響更大，因此，夫妻離婚所衍生之問題若對於子女身心沒有處理得當，易導致子女偏差行為，造成社會問題。故有效之婚姻經營理念及策略，的確要趁早教導。

「少年夫妻老來伴」，年輕夫妻從少不更事到逐漸成熟的個性，依統計數據顯示夫妻彼此相互的溝通與磨合，前五年是關鍵。婚姻雖有各種不同的樣貌，但以「愛」為核心動力，正向的肯定與了解，並滿足對方的期待，具體愛的示意和行動，家事與經濟平衡的分工，帶來正向的循環，才是幸福婚姻經營的焦點。夫妻能相互信任、鼓勵與支持、共同面對問題，解決困難，就漸漸能穩固婚姻的基礎，迎向快樂幸福的婚姻。

本課程之設計理念，如上所述：美好婚姻來自於有效經營，具有正向回饋的語言用詞、態度和行為及常有「示愛的行動力」，使夫妻互動的習慣是「正向循環」，趁早避開婚姻的「負向循環」（第一節）；鑑於實際婚姻之現況，夫妻因個性、價值觀之差異，常帶來衝突，故針對「適應差異－面對婚姻衝突」議題之相關法令亦加以宣導，有利於瞭解婚姻衝突求助之管道（第二節）；若能妥適處理家務及經濟之平衡和分工，可以帶來家庭穩定的力量（第三節）；最後以了解為前提，「知己知彼」「投其所好」乃依他所欲施予他的具體策略，正是婚姻裡「尊重與愛」的具體實踐，更是婚姻滿意度提高的幸福途徑（第四節）。

## 二、教學目標與課程架構

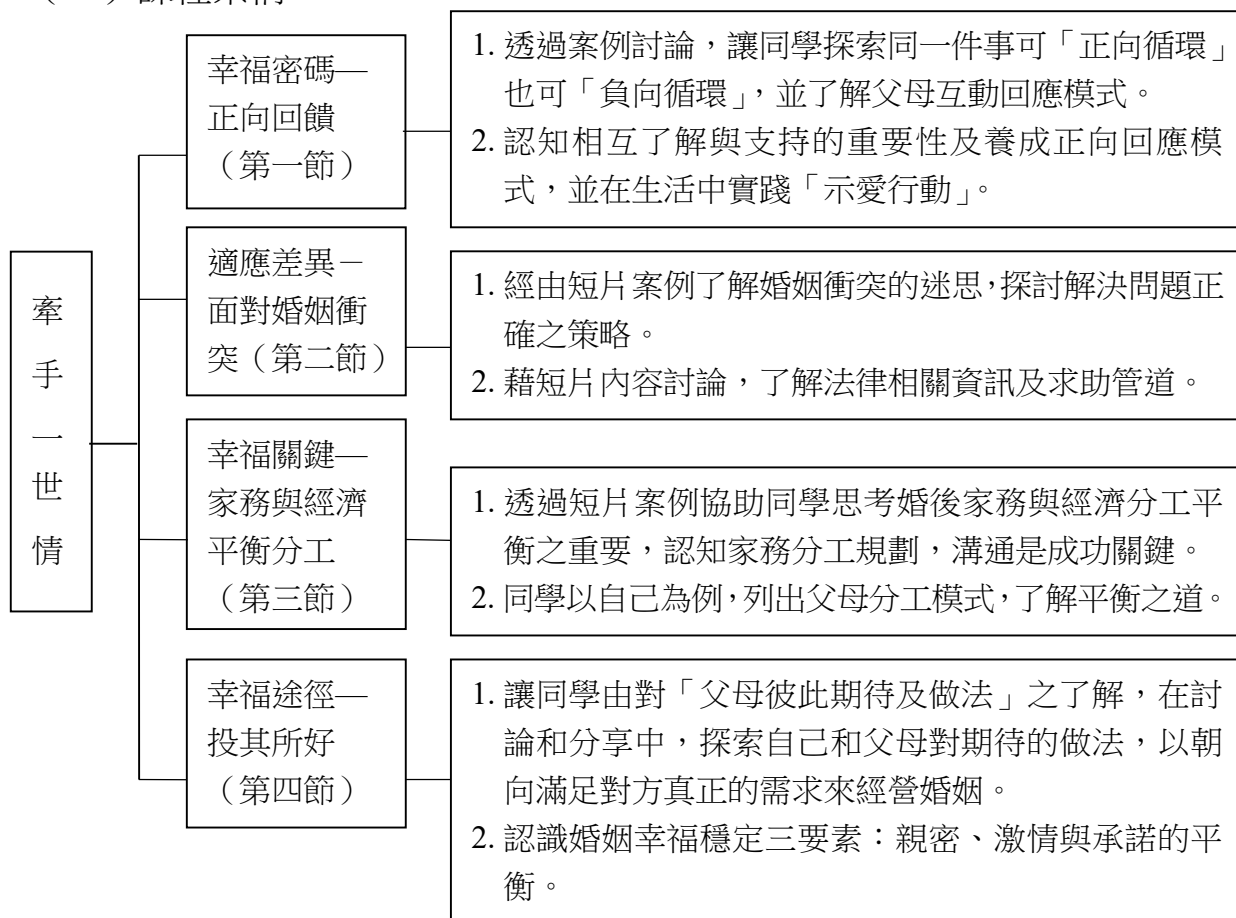
### （一）教學目標

1. 瞭解認識自己溝通互動回應的模式，增益婚姻互動型塑家庭正向互動與愛的循環。
2. 認識婚姻衝突的迷思，進而了解法律相關資訊，成為知法行法愛家又自保的受益者。
3. 能認知經濟平衡與家事分工，也是促進婚姻滿意度提高的有效策略。
4. 了解雙方對婚姻生活的期待，依對方所愛而付出，「投其所好」正是「尊重與愛」的具體實踐。





## (二) 課程架構



## (三) 教學策略

1. 欣賞教學法：透過影片中劇情的開展，主角的對白，生動的配樂，用活潑的方式呈現幸福家庭的內容及理念，是可以吸引學生融入主題的好媒介。
2. 實作法：透過學習單之議題，可以使學生有較充裕的時間來思考問題，組織自己的想法，進而完整表達自己內心的觀念，使自己的發言更有條理。
3. 小組討論：以小組討論的方式進行意見交流，讓每位學生藉由共同討論有表達自己對幸福家庭意見的機會，透過討論建構多角度的認知。
4. 發表法：透過小組討論腦力激盪之後，上台對團體做口頭摘要報告，可以讓學生在報告過程中運用集體智慧，作擴散式或垂直式的思考，且各組歸納彙整之重點及解決策略，可以提供全體同學不同角度的參考。

## 三、教學對象：高中三年級

高中三年除了學習，還有生活與交友的互動，尤其高三學生正面臨生涯規劃的抉擇，在身心方面也愈發成熟為成人，對愛情大部份會出現好奇及渴望之心。經由之前婚姻教育課程的認知有溝通模式、衝突處理與危機管理、安全的性與責任、婚姻的準備、婚姻的選擇，現在要以婚姻的經營作為圓滿的結束。因此，本課程以高三學生為對象，期望對婚姻經營具備正確的認知和作法。





## 四、教學活動設計

### 幸福密碼—正向回饋

活動名稱	幸福密碼—正向回饋	教學對象	十二年級	
教學時間	50 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。 3.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。			
活動目標	1.認知「關係循環」的微妙關係：同一件事可「正向循環」也可「負向循環」。 2.探索父母互動的模式。 3.在生活中養成正向「示愛行動」。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<b>【課前準備】</b> 一、教師收集文章、短片或新聞案例，可呈現夫妻互動《正、負循環》關係的例子參考。 二、印製學習單。		光碟： 影片一 影片二 影片三 影片四 附件一或光碟 附件二	12	課堂參與
<b>【引起動機】</b> 播放《好貴的口角》新聞影片案例（影片一）及《正向循環》（影片二）、《負向循環》（影片三）、《示愛行動》（影片四）短片三則，引起同學探討關係如何演變成「正、負循環」原因的興趣。				
<b>【發展活動】</b> 一、共讀文章《溫柔回答使怒消退》，了解夫妻互動《正、負循環》之關係（參閱附件一或教學光碟 12 年級補充教材一）。 二、二人一組討論與分享：（先填寫學習單）（附件二） （一）當兩人意見不同時，說出什麼「用詞」，做出什麼「動作」「表情」會讓人覺得不是滋味、驚恐或突然「大發雷霆」，甚至使衝突愈演愈烈？ （二）與父母或與他人生活互動中，曾經歷過哪些「用詞」或「動作」，使人的脾氣一觸即發？（最容易被激怒或刺激他人之用詞、動作） （三）回顧自己，我此生中聽過父母師長、朋友給我最受用、最能安撫或最溫馨的「一句話」、「動作」或「表情」，使我印象深刻？ （四）希望關係「正向循環」要習慣使用哪些用詞和原則？ （五）設定一位你最親愛的人：（            ），你可以用什麼方式來「表示」對他的愛和關心？			10	1、完成學習單 2、二人一組討論分享
		13		





<p>三、團體分享：今天課程的收穫和心得 討論分享注意守密原則：</p> <p>(一) 聚焦在用詞和肢體動作的描述，事件內容簡略或省略。</p> <p>(二) 自己與家人例子分享的程度由自己決定可分享部分（尊重隱私）。</p> <p>(三) 他人例子不說出姓名、個人資料，以代號稱之，是甲乙丙、ABC，以符合「保密原則」是研究事例不是聊天八卦。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>一、教師摘要「正向循環」要使用與避免使用哪些用詞。</p> <p>二、教師總結——關係的負向循環就是引發別人最壞的一面，而使自己累得筋疲力盡、苦不堪言；反之關係的正向循環就是把別人好的一面帶出來，達到人和共好的愉悅。</p>		8	團體分享 （三至五位自願者）
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 每人的家庭婚姻情形不同，父母與親子之互動情形也不同，老師要著重分享時「保密原則」之強調，避免造成學生過度坦露，致使事後後悔心裡受到傷害。</p> <p>2. 建議補充參考書：《我們一定會白首偕老》（方智出版）。</p>		





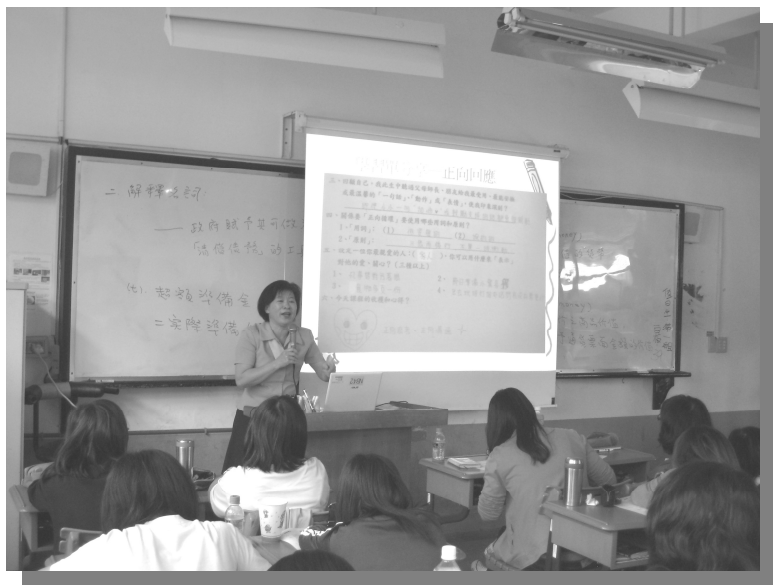
## 適應差異－面對婚姻衝突

活動名稱	適應差異－面對婚姻衝突	教學對象	十二年級	
教學時間	50 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。 3.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。			
活動目標	1.藉由短片案例，探討衝突形成之原因及正確解決之道。 2.了解當家庭出現暴力行為時，相關的求助管道及家庭法律保障。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<b>【課前準備】</b> 一、請同學課前蒐集有關家暴案例，從中了解成因及解決之道： (一)那些法律可以協助家暴受害者得到保護？ (二)遇到家暴時可以向那些機關求助，使我們在面對家庭問題時，擁有法律的保障？ <b>【引起動機】</b> 教師說明法律是保護個人最後一道防線，不到最後關頭，絕不輕易採取法律途徑。但對「家暴」議題的了解，有助於防患未然進而能面對及求助，有利於保護自己且維護家庭的利益。 <b>【發展活動】</b> 一、欣賞《愛在蔓延—防治家庭暴力從愛家做起—第3集你並不孤獨》影片（22分30秒）（可先分發學習單，說明題目，以助於配合影片內容之瞭解、分析和填寫學習單）。 二、請各組同學針對影片內容重點議題討論，並報告心得（討論並紀錄重點——工作分配：組長、紀錄及上台報告者）。 (一)夫妻/父母間生活習慣有何差異？最大的差異是？差異的解決方式有哪些？ (二)衝突是如何形成的？為何會家暴？施暴者一定是男生嗎？ (三)劇中王杰威的問題是什麼？王太太的問題又是什麼？ (四)如何可以避免夫妻衝突擴大？劇中的王杰威會被激怒的原因是什麼？王太太說話的語氣、方式可以如何調整？ (五)萬一「家暴」真的發生，要如何尋求協助，來保護自己？ 1.你知道申請步驟的先後順序嗎？		光碟： 影片五 附件三  各組 B4 紙 2 張或 書面紙半 開、奇異 筆一枝	2   23  10	課程參與   分組討論 （全班分成五到六組）斟酌時間每組 1—2 題





	<p>2.上網可以尋找社會協助資源，輸入的關鍵字和求助電話是什麼？（113 防暴專線、勵馨基金會、各縣市家庭教育中心 885 專線）</p> <p>(六)聲請保護令是治標還是治本？真正解決「家庭暴力」的辦法是什麼？</p> <p>三、請各組推派 1 名代表上臺分享，並說明討論結果心得（另二位同學展示書面資料）</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>一、教師說明美好的婚姻來自有效的經營，具有正確的婚姻信念、態度及常有「示愛的行動力」，養成正向肯定想法和重視雙方更多的了解。但意見總有不同之處，相互溝通調整才是解決之道，若萬一存在「言語、肢體暴力」能提前了解法律相關資訊及求助管道，有利於自保和維護子女之利益。</p> <p>二、教師總結：勇於面對和求助之道—平時做好正向回應、了解並重視對方的需求、互相付出、共同支持、勇於面對問題、共同解決問題，避免「負向循環」，可以防患於未然。</p>		<p>10</p> <p>5</p>	<p>各組上台報告討論結果</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.愛在蔓延電視劇—防治家庭暴力從愛家做起—第 3 集《你並不孤獨》光碟 教育部監製／（2005）。八大電視股份有限公司製作／洽詢各縣市家庭教育中心。</p> <p>2.建議補充影片及參考書：</p> <p>(1)影片：《KISS 情人》</p> <p>(2)參考書：《男人來自火星 女人來自金星》天下文化出版。</p> <p>(3)台北縣家庭教育手冊（第二版）（2009）。家庭資源篇、家庭法律篇（P145－201）。</p>			







## 幸福關鍵—家務與經濟平衡分工

活動名稱	幸福關鍵— 家務與經濟平衡分工	教學對象	十二年級		
教學時間	50 分鐘	教學人數	全班		
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.培養尊重、關懷與愛的能力。 2.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。				
活動目標	1.了解婚姻幸福在於夫妻認知到家是兩人共同「為愛付出、為家承擔」。 2.認識經濟、家務分工能平衡，是維繫夫妻情感及增進滿意度的有效策略。 3.家務分工規劃，溝通是成功關鍵，善用「家庭會議」是家庭溝通好方法之一。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
<b>【課前準備】</b> 剪輯有關家庭「家務、經濟分工不均衡」爭執的例子或短片。 <b>【引起動機】</b> 教師說明時代變遷已由農業社會「男主外女主內」轉為雙薪家庭型態。因為女性大量投入就業市場，使得原有傳統家務分工模式需要適度調整，在「經濟財物」共同承擔下，依事實需要（時間、人力不足）料理家務就成為夫妻子女要共同分擔之必要了。若缺乏溝通甚至於不討論，則「經濟、家務」往往成為夫妻紛爭之源。 <b>【發展活動】</b> 一、播放因「經濟、家務分工不均衡」爭執的短片。 二、請同學依情境演出：斟酌時間情境演出與影片二擇一，亦可請同學演出以下情境二則。 <b>情況一：</b> 王太太哭訴：「家事怎麼都是我一個人在做？他上班我也要上班，他不但不體貼我，幫忙做家事，還說：『做家事就是女人的事，我媽媽都把家事做得好好的，妳為什麼一大堆理由……』哇！女人真命苦喔！」。 <b>情況二：</b> 李先生抱怨：「我老婆只會嫌我錢賺得少，一點都不了解賺錢的辛苦，還吵著要買這買那的，如果她像別人的老婆一樣上班賺錢，我就不會這麼辛苦了……」 三、請同學依題目討論：(附件四學習單) (一)家庭裡經濟和家務常是造成夫妻口角及夫妻關係緊張的主要因素。到底經濟如何分擔、家務該由誰負責？或如何分工可以讓夫妻不再爭吵、抱怨？請以你家為例，寫出你家經濟、家務分工的情形。 (二)以上家務工作的分配（如學習單內容），你認為分工合理嗎？分擔家務時間最多的人是誰？分擔家		光碟： 影片六 影片七  情境二則  附件四	10  5  15	課程參與  專注參與  分享討論	





<p>務時間最少的人是誰？你自己做了幾項？</p> <p>(三)家務工作的分擔需要改變嗎？你覺得要調整的地方有哪些？</p> <p>(四)你家會開家庭會議嗎？你會把你的想法提出來讓家務重新分工嗎？</p> <p>(五)經了解思考後，現在你可以為你家付出的是什麼？</p> <p>(六)未來你自己成立的家庭，你對財物、家務會怎麼分配？你期望家人做到什麼？</p> <p>四、團體分享：今天課程的收穫和心得。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>一、教師說明能維持「家務與經濟分工均衡」狀態，將會是家庭婚姻滿意度提高的有效策略。</p> <p>二、家是兩人共同擁有的，為了幸福兩人同心「為愛付出、為家承擔」。家務分工更蘊藏著家人彼此情感的付出、關懷與體諒，做家事是愛與責任的具體表現，也才是家務分工最重要的本質。</p> <p>三、教師總結：家務與經濟分工平衡，不但可以減少夫妻口角更能提高夫妻關係滿意度，「夫妻同心同力、其利斷金」。</p> <p>四、家務工作既多且繁瑣，家人若能一起分擔家務，減輕家人負擔，增進對家庭的責任與認同，可營造合諧的家庭氣氛。</p>	<p>參考附件五「家庭會議」</p>	<p>10 10</p>	<p>團體分享</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.教師可多鼓勵同學，定期召開「家庭會議」習慣的養成，不管現在或未來，都是建立良好溝通管道的妙方之一。</p> <p>3.在經濟方面，教師亦可從「積少成多」「量入為出」「開源節流」的多元理財角度，提供學生善用資源、提升資源的想法和學習的管道。</p> <p>4.建議補充參考書：《台北縣家庭教育手冊》（第二版）（2009）。幸福家庭 Easy go《家庭資源篇》、《家庭法律篇》，145-201。</p>		





## 幸福途徑—投其所好

活動名稱	幸福途徑—投其所好	教學對象	十二年級	
教學時間	50 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.培養尊重、關懷與愛的能力。 2.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。			
活動目標	1.瞭解婚姻裡夫妻由原生家庭耳濡目染會模仿到父母角色模式與配偶互動。 2.了解自己及父母彼此的「期待」，朝向滿足對方真正的需求來經營婚姻。 3.認識婚姻幸福穩定的三要素：親密、激情與承諾的平衡。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<b>【課前準備】</b> 一、教師收集有關文章，可提示到婚姻感情經營的信念及策略作為參考。 二、印製學習單「幸福途徑—投其所好」。				
<b>【引起動機】</b> 以俚語「一樣米餬百樣人」來說明同樣是人，個性卻百百種，每人口味、需求亦大不同。當男女結婚組成新家庭開始，能了解、重視對方需求的滿足是婚姻幸福捷徑之一。			3	
<b>【發展活動】</b> 一、共讀文章「兩個好人的婚姻」(參閱附件六或教學光碟 12 年級補充教材二)。 二、說明「幸福關鍵在於親密、激情與承諾的平衡」。 三、請同學填寫附件七學習單「幸福途徑—投其所好」 四、填寫學習單後三人一組分享與討論，題目如下： (一)婚姻幸福穩定的三要素是親密、激情與承諾的平衡，請你用淺顯的話及具體的舉例一個行為來表示你對此三要素的了解？ (二)經過「兩個好人的婚姻」內容的了解，請三人一組試著說出「自己」在家庭中與父母互動，告訴父母我最需要的是什麼？(此需求是父母能力可以做到的，非漫天要價；精神方面也屬之)。 (三)經過對自己需求的了解，請試著觀察爸爸希望媽媽可以提供哪些需求？而媽媽知道嗎？我願意對媽媽說什麼話？(可幫助媽媽更了解爸爸的需求) (四)同上一題，試著觀察並說出媽媽對爸爸可能有什麼需求？而爸爸知道嗎？我願意對爸爸說什麼話呢？(可幫助爸爸更了解媽媽的需求) 五、團體分享：請三至五位自願者分享今天有什麼新的發現和心得？		兩個好人的婚姻—樊雪春 附件六或光碟 附件七	12  10	課堂參與   小組討論與分享
<b>【統整與總結】</b> 一、教師強調「婚姻品質及穩定來自親密、激情與承諾			10	團體分享



<p>的平衡」。耶魯大學心理學教授史登堡 Sternberg(1986) 提出愛情三要素理論：親密、激情、承諾。</p> <p>(一)親密：可以分享、溝通、相知、相惜、信賴、安全的感情。</p> <p>(二)激情：指雙方關係令人興奮的部份，對身體的親密、性等。</p> <p>(三)承諾：願意犧牲、奉獻，會為彼此負責，一起面對未來。</p> <p>而理想中的愛情關係應三者具備，且合而為一，稱為完美之愛。</p> <p>(可參考九年級愛情紅綠燈第一節「男女問很大」、「愛情三因論」及教學光碟 12 年級影片八「了解、尊重、空間」)。</p> <p>二、教師總結——擁有親密感並不難，找到時間做對方愛做的事，陪伴、投其所好，用心專注對方的需要上，表達愛在舉手頭足、眉目間，就如順水推舟比逆流而上省時省力多了！</p>		10	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.「投其所好—給他他真正需要的」指的是在婚姻關係裡，夫妻已經過選擇承諾的關卡，已具有愛與責任的前提。而此信念若用在高三學生身上，仍有其底限，對朋友的付出或承諾不是無限上綱，是此付出或承諾的行為仍能愛護自己，不會傷害到自己為底線。老師應事先瞭解、強調，避免造成學生之誤解而受到傷害。</p> <p>2.建議補充參考書：《七招八式救婚姻》陳艾妮著/愛誠館。</p>		

## 五、參考資料

- 1.台北縣家庭教育守冊(第二版)(2009)。幸福家庭 easy go 家庭資源篇、家庭法律篇，145-201。
- 2.易揚·葛蘭特(Ian Grant) 甘耀嘉譯(2007)。做你孩子的生命教練，愛家基金會出版。
- 3.唐先梅(1999)。雙薪家庭家務工作、公平觀與夫妻關係滿意度之研究。中華家政學刊，28，16-30。
- 4.唐先梅(2005)。家務分工：責任與壓力？愛與關懷？應用心理研究，25，8-10。
- 5.莊雪芳(2008)。婚姻與家務分工之探討 網路社會學通訊期刊 第 72 期。
- 6.愛在蔓延電視劇—防治家庭暴力從愛家做起—(民 94) 光碟，教育部監製／八大電視股份有限公司製作。





## 六、試教心得一

### 愛的分享---美好婚姻是可以預期的！

- 1.因為是跟自己息息相關的「家庭議題」，所以學生在期盼自己有一個美好未來的前提下，頗有學習動機，以文章及短片引導，可使學生更專注。
- 2.在引導學生做討論及分享時，老師要特別注意學生各個家庭面貌不同，可能隱藏家庭創傷，要強調關懷、尊重隱私，袒露程度及守密原則的強調。
- 3.此議題可能涉及家人隱私之互動較為敏感，學生一開始無法公開分享，大多沉默，但學習單卻能仔細較深入的表達。
- 4.是單親家庭的學生也會在學習單中呈現，所以，老師要敏感選擇哪些資料可以公開說明，哪些資料要私下對當事人關心，避免無心再次傷害學生。
- 5.想法用詞及行為由負向轉念為正向，可帶來良性的發展，同學們也能體會和感受。
- 6.情緒反應是本能，當然夫妻倆人在「意見衝突」或「所求不得」時，自然苦、怨、生氣……等高漲的負面情緒就一波接一波接踵而來。而婚姻的經營來自正向溝通和正向回饋的習慣，就要「趁早養成」。老師可以多鼓勵學生由自己的「原生家庭」自覺自省開始，讓學生去找出正確回應，了解對方需求，尊重與關懷的因應之道。當學生有所感受時，就播下「正向回饋」的種子了!
- 7.在「家務分工」單元，藉著建立定期召開「家庭會議」溝通的習慣，也許一時無法改變家庭現狀，卻是認同「甜蜜分享、責任分擔」的好時機。
- 8.由學習單統計結果發現：分擔家務時間最多的是媽媽佔 77%，分擔家務時間最少的是兒子佔 50%、爸爸佔 20%共計 70%，可見「重男輕女」「女主內」的傳統觀念和習慣還是根深蒂固，「家事共同分擔」的觀念仍值得大家共同探討和重視（鼓勵由媽媽先訓練兒子多做家事開始）。
- 9.在「投其所好」單元，從學生討論中，對於承諾、責任了解最多，很符合我們的文化背景；但對親密、愛情、激情就著墨不多。所以老師趁機強調完整的愛需要兼具三個要素，缺一不可，尤其婚姻長久經營，在生活重擔、繁瑣家事下，別忘了保持「親密與情趣」，讓生活仍有樂趣和養成對家人「示愛的習慣」，作為本單元圓滿的結束。





## 七、附件

### 附件一

### 溫柔回答使怒消退 (摘自網路文章)

一位女士傷心的與先生分享工作上的挫折，他就給她一大堆建議，但這根本不是她需要的，她已經不想和他溝通了！

另一位男士說：「當我太太說要和我溝通時，我就想奪門而出！」夫妻間常無法溝通，是因我們的負面情緒讓對方覺得有壓力，較有效的作法是學習用正面的方式來表達負面的情緒。

在一個雷雨交加的夜晚，我們一群朋友在高速公路上開著車，那天是由我先生駕駛，我在後座與旁邊的友人談話。但談話過程中有些看法不一致，當時我非常希望先生能回過頭來說幾句話，表示對我的支持。然而從頭到尾，他都沒有這麼做，只顧著開車。回到家後，我心中很不是滋味，我發現自己最在意的，倒不是別人和我意見不同，而是先生居然沒有在當時表示支持我，越想越難過，在孩子都上床睡了之後，我決定和他溝通這件事。

我拉著先生的手，對他說：「Honey，我需要你的幫助，因為我心裡過不了關。」我們在餐桌旁坐下，我繼續說：「我絕對不是要求你為我的感覺負責，而是希望你能了解我的感覺，你的了解對我而言是很重要的。」在此，我以尋求幫助的低姿態接近他，而不是，以高姿態來責怪他，兩者所帶來的結果大大不同。

那晚，在我述說了我的「委屈」之後，先生表示他根本沒有聽到我和其他人的那場對話，但他能了解我不被支持的感覺，我們互相擁抱，心中的難過早已煙消雲散。夫妻之間的相處一定會有負面情緒的存在，正確的作法不是壓抑或逃避，而是用正面的態度來表達，在過程中不指責、不定罪、不論斷、不貶損，並請求對方幫助你化解情緒。我問那位不想再和丈夫溝通的女士，她希望丈夫怎樣幫助她？她說：「我不需要他給我建議，我只要他能了解我、安慰我，然後過來擁抱我。」「那妳有沒有告訴他，說出妳需要的呢？」她驚訝地問：「這還要講嗎？他應該知道啊！」問題是，大部份的人並不知道，你必須告訴配偶你的需要，並用溫柔委婉的語氣來訴說。

而在對方表達負面情緒時，我們都應以正面回應，聖經說：「回答柔和，使怒消退。」學習說：「我了解你的感覺，我能做些什麼，讓你好過一點嗎？」那位常想奪門而出的丈夫，聽了這個建議後，承認他從沒用過這一招。我向他保證，只要他願意持續這樣做，婚姻關係必然改善。





附件二

## 學習單一 幸福密碼——親親我的愛：正向回饋

年 班 座號 姓名：

一、當兩人意見不同時，說出什麼「用詞」，做出什麼「動作」「表情」，會讓人覺得不是滋味、驚恐或突然「大發雷霆」，甚至使衝突愈演愈烈？

1. 「用詞」： (1) (2) (3)
2. 「動作」： (1) (2) (3)
3. 「表情」： (1) (2) (3)

二、在我與父母或與他人生活互動中，曾經歷過哪些「用詞」或「動作」，使人的脾氣一觸即發？（最容易被激怒或刺激他人之用詞、動作）

1. 「用詞」： (1) (2) (3)
2. 「動作」： (1) (2) (3)
3. 「表情」： (1) (2) (3)

一、回顧自己，我此生中聽過父母師長、朋友給我最受用、最能安撫或最溫馨的「一句話」、「動作」或「表情」，使我印象深刻？

四、關係要「正向循環」要使用哪些用詞、動作與表情？

1. 「用詞」：(1) (2) (3)
2. 「動作」：(1) (2) (3)
3. 「表情」：(1) (2) (3)

五、設定一位你最親愛的人：( )，你可以用什麼來「表示」對他的愛、關心？

1. 2.
3. 4.

六、今天課程的收穫和心得？

備註：討論分享 請注意【守密原則】：

1. 聚焦在用詞和肢體動作的描述，事件內容簡略或省略。
2. 自己與家人例子分享的程度由自己決定可分享的部分。
3. 他人例子不說出姓名、個人資料，以代號稱之甲乙丙、ABC，以符合「守密原則」，是研究事例，不是聊天八卦。





## 學習單二 適應差異——勇於面對和求助之道

年 班座號 姓名：\_\_\_\_\_

- 一、夫妻/父母間生活習慣有何差異？\_\_\_\_\_
- 最大的差異是？\_\_\_\_\_
- 差異的解決方式有哪些？1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
- 二、衝突是如何形成的？\_\_\_\_\_
- 為何會宗暴？\_\_\_\_\_
- 施暴者一定是男生嗎？\_\_\_\_\_
- 三、劇中的王杰威的問題是（ \_\_\_\_\_ ）
- 王太太的問題是（ \_\_\_\_\_ ）
- 四、如何可以避免夫妻衝突擴大？ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 劇中的王杰威會被激怒的原因是：\_\_\_\_\_
- 王太太說話的語氣、方式可以如何調整？\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 五、萬一「宗暴」真的發生，要如何尋求協助，來保護自己？
1. 步驟是先 \_\_\_\_\_ 再向 \_\_\_\_\_ 聲請 \_\_\_\_\_
2. 上網可以尋找社會協助資源，打的關鍵字是（1） \_\_\_\_\_
- （2） \_\_\_\_\_ （3）求助電話是 \_\_\_\_\_
- 六、聲請保護令是治標還是治本？（ \_\_\_\_\_ ）
- 真正解決「家庭暴力」的辦法是：
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
- 七、今天課程的收穫和心得？







附件四

## 學習單三 幸福關鍵——家務與經濟平衡分工

年 班 座 號 姓 名：\_\_\_\_\_

情況一：王太太哭訴：「家事怎麼都是我一個人在做？他上班我也要上班，他不但不體貼我，幫忙做家事，還說：『做家事就是女人的事，我媽媽都把家事做得好好的，妳為什麼一大堆理由……』哇！女人真命苦喔！」。

情況二：李先生抱怨：「我老婆只會嫌我錢賺得少，一點都不了解賺錢的辛苦，還吵著要買這買那的，如果她像別人的老婆一樣上班賺錢，我就不會這麼辛苦了……」

一、家庭裡經濟和家務常是造成夫妻口角及夫妻關係緊張的主要因素。到底經濟如何分擔、家務該由誰負責？或如何分工可以讓夫妻不再爭吵、抱怨？請以你家為例，寫出你家經濟、家務分工的情形：

項 目	分擔者	項 目	分擔者	項 目	分擔者
經濟收入 (約多少?)	爸( )	洗全家衣服		整理客廳	
	媽( )	收晾衣服		掃地	
收入支出 是否平衡 ?		摺衣服		拖地	
		清洗廁所浴室		擦桌椅	
買菜		採買家庭用品		倒垃圾	
煮菜		澆花、除草		( )	
洗碗		修水電、馬桶		( )	
清理廚房		換燈泡		( )	

二、以上家務工作的分配，你認為分工合理嗎？( )

分擔家務份量最多的人是( )分擔家務份量最少的人是( )

你自己做了幾項( )

三、你覺得需要改變嗎？( )要調整的地方有：1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

四、你家會開家庭會議，討論事情嗎？( )

你會把你的想法提出來讓家務重新分工嗎？( )

五、現在的你為你家付出的是：\_\_\_\_\_





六、未來你自己的家庭，對經濟、家務你會怎麼分配？\_\_\_\_\_

你期望家人做到的是：\_\_\_\_\_

六、今天課程的收穫和心得？

附件五

## 讓家庭會議成為家庭生活的中心點

<方法篇> 至少每週開一次家庭會議。開家庭會議不是父母訓話時間，而是全家聚在一起計劃、討論、或者解決問題的時間。

讓家庭會議成為家庭生活的中心點，在會議中，你可以與家人一起解決問題，聽聽他們的難處，並且提供他們日常人際互動中的協商技巧…（易揚·葛蘭特）。

如果你們家還不知道要設定什麼目標，不妨從舉行家庭會議開始，可以先了解家人的想法、凝聚家人的共識，以此作為你們家今年的目標。

家庭會議應該是家庭生活的中心點。團隊有會議，學校有校務會議，公司有業務會議。為何沒有每周一次的家庭會議呢？

孩子是很好的觀察者，但並不是好的詮釋者，因此，有人幫助他們詮釋他們的觀察是非常重要的。家庭會議中，你可能聽到孩子談論學校的欺壓事件，或是對某個狀況解讀錯誤，成人的角色便是為孩子解釋。

大一點的孩子可以學習給小一點的孩子意見，以及幫助他們釐清事務。家庭會議可以發展合作、忠誠品格，以及向家人確認你的承諾。

在會議中，你可以與家人一起解決問題，聽聽他們的難處，並且提供他們日常人際互動中的協商技巧。這也是你把智慧傳承給孩子的絕佳時機——甚至你自己也從中得到成長。當孩子帶著問題來找你，像是其他的家人不尊重他，或是想和你協商家庭規則時，我們有時必須先察看自己。和孩子尋求雙贏策略總是值得一試。記住，家規是帶給人自由的。

家庭會議可以定期舉行——每一週同一天、同一個時段。讓孩子輪流籌劃每次的會議是個不錯的點子，也可以讓會議「召集人」決定晚餐的菜色。

家庭會議可從下面建議中挑著做，當然也可以照單全收：

- 回顧當週所發生的事。
- 慶祝當週一切值得慶賀的事情，你可以提供獎勵，如在卡片上蓋章或類似的東西。
- 策劃好玩、娛樂的時光。
- 表達不滿。
- 有什麼改變計畫，一定要簽下約定。
- 決定家務分工。

（摘自《做你孩子的生命教練》，愛家基金會出版）





## 兩個好人的婚姻

樊雪春

——愛她／他 就給她／他 她／他需要的——

我母親是個認真辛勞的好女人。因為父親胃不好，早餐只能吃稀飯，她總是在清晨五時起床，煮一鍋熱騰騰的稀飯給父親吃。然後，還要煮一鍋乾飯給孩子吃，因為孩子正在發育，吃乾飯比較不會餓。下午，母親彎著腰刷著鍋子，我們家的鍋子每一個都可以當鏡子用。而晚上，她努力蹲在地上擦地板，家裡的地板比別人家的床頭還乾淨。然而，在我父親的眼中，她卻不是一個好伴侶。父親不只一次地表示他在婚姻中的孤單，不被瞭解。

我父親是個負責的男人，不抽煙、不喝酒、工作認真、喜歡下棋、寫書法、沉浸在古書的世界，暑假還安排孩子們的作息、督促孩子們的功課有所成就。但在我母親的眼中，他也不是一個好伴侶，我經常看到母親在院子的角落中，無聲地掉淚。我的父親與母親是如此好的男人與女人，他們值得一樁好婚姻。我無法理解：兩個好人為什麼沒有好的婚姻？

我進入婚姻後，漸漸了解這個問題的答案。婚後，我像我母親一樣刷鍋子、擦地板，認真地為自己的婚姻而努力。奇怪的是，我不快樂；看看我的先生，似乎他也不快樂。直到有一天，我正忙著擦地板時，先生說：「老婆，來陪我聽一下音樂！」我不悅地說：「沒看到還有一大半的地方沒有擦！」這句話一說出口，我呆住了，好熟悉的一句話！在我父親母親的婚姻中，母親也經常這樣對父親說。不斷地做家事，給父親一個乾淨的家，母親用她的方法在愛父親，父親在婚姻中卻得不到他要的陪伴。而我也用我的方法在愛著我的先生，我的婚姻好像也在走向同一個故事——兩個好人卻沒有好婚姻。

停下手邊的工作，坐到先生的身邊，陪他聽音樂。我問先生：「你需要什麼？」「我需要妳陪我聽聽音樂，家裡髒一點沒關係呀，以後請個傭人，妳就可以陪我了！」先生說。「我以為你需要家裡乾淨，有人煮飯給你吃，有人為你洗衣服……」我一口氣說了一串應該是他需要的事。「那些都是次要的呀！」先生說。「我最希望妳陪陪我。」

原來我作了許多白工，這個結果實在令我大吃一驚。我們繼續分享彼此的需要，才發現他也做了不少白工，我們都用自己的方式在愛對方，而不是對方要的方式。自此以後，我列了一張先生的需要表，把它放在書桌前，他也列了一張我的需求表，放在他的書桌前。洋洋灑灑十幾項的需求，像是有空陪對方聽音樂、有機會抱抱對方、每天早上kiss拜拜……。這對我實在是一條不容易學習的路，不過，比擦地板要輕鬆多了，而我們在需求的滿足中，婚姻也愈來愈有活力。

現在，我知道父母親的婚姻為何無法幸福，他們給對方的，常常是自認對方需要的，而不是對方真正需要的。換句話說，作「對方要的」，而非自己想給的，好婚姻，絕對是可預期的。





### 學習單四 幸福途徑—投其所好

年 班 座號 姓名：

一、婚姻幸福穩定的三要素是親密、激情與承諾的平衡，請你用淺顯的話和具體的舉例一個行為來表示你對此三要素的了解：

- 1. 「親密」：就是 \_\_\_\_\_ 行為是 \_\_\_\_\_
- 2. 「激情」：就是 \_\_\_\_\_ 行為是 \_\_\_\_\_
- 3. 「承諾」：就是 \_\_\_\_\_ 行為是 \_\_\_\_\_

二、經過「兩個好人的婚姻」內容的了解，請試著列出「自己」在家庭中與父母互動，告訴父母我最需要的是什麼？寫出的需求項目是父母可以做到的（非漫天要價；精神方面也屬之）。

- 1. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 2. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 3. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 4. 我有什麼話想對父母說：

三、經過對自己的了解，請試著觀察並列出爸爸對媽媽可能有什麼需求？而媽媽知道嗎？我願意對媽媽說什麼話（可幫助媽媽更了解爸爸的需求）？

- 1. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 2. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 3. 我有什麼話想對媽媽說：

四、你更了解父母的需求了嗎？請試著觀察並列出媽媽對爸爸可能有什麼需求？而爸爸知道嗎？我願意對爸爸說什麼話（可幫助爸爸更了解媽媽的需求）？

- 1. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 2. \_\_\_\_\_ ( ) 已做到 ( ) 未做到 ( ) 還不知道
- 3. 我有什麼話想對爸爸說：

五、今天課程的收穫和心得？

