

新北市政府/發行  
國立台灣師範大學家庭研究與發展中心/編撰

*Happiness*

♥ 新婚久久 幸福100

幸福婚姻成長手冊

新北市政府 發行



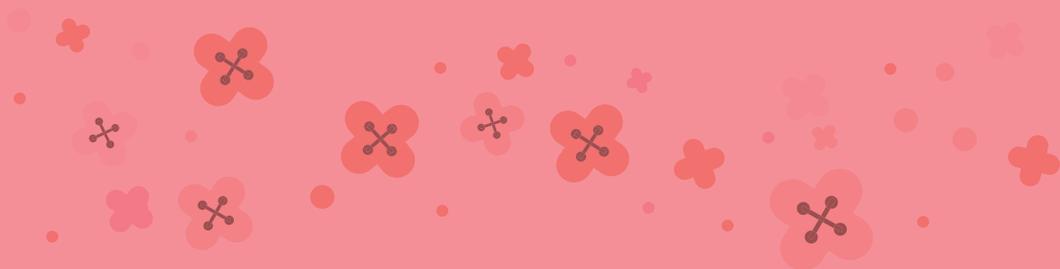
幸福婚姻成長手冊

# 新婚久久 幸福100

*Happiness*

# 新婚久久 幸福100

*Happiness*





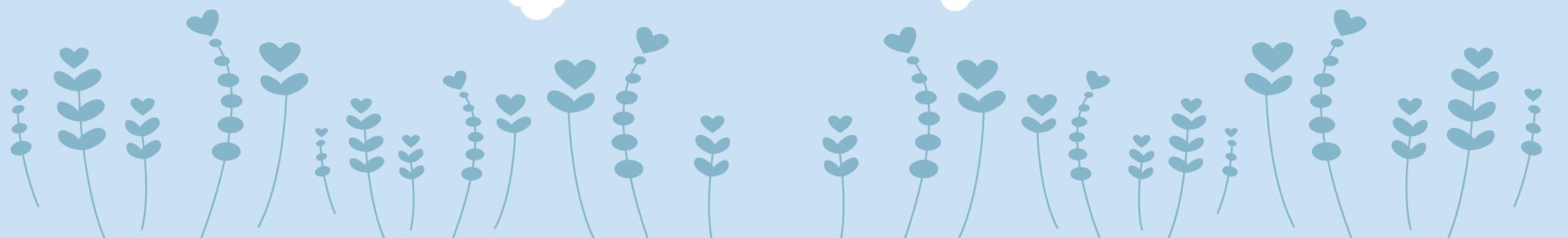
# 目錄

序 言 / 朱立倫市長 ..... 004  
           林騰蛟局長 ..... 006  
           黃迺毓教授 ..... 008

楔 子 / 大樹下的重逢 ..... 010

場景一 / 王子和公主的「城堡」..... 012  
 場景二 / 你爸？我媽？我們的爸媽！..... 020  
 場景三 / 工作與家庭的拔河 ..... 028  
 場景四 / 「生」與「不生」之間 ..... 038  
 場景五 / 吵架學問大 ..... 048  
 場景六 / 來自父母的禮物 ..... 058  
 場景七 / 家庭「錢途」靠智慧 ..... 068  
 場景八 / 我要我的休閒生活！..... 080

附 錄 / 中心簡介 ..... 090





## 珍愛婚姻 幸福久久

新北市長 / 朱立倫

結婚是每個人生命歷程中重要的大事，但是在我們學習成長的過程裡，卻很少被教導有關婚姻與家庭生活應具備的知識及行為能力。直到民國92年家庭教育法公布實施，有關婚姻及家庭教育的相關議題，才受到社會大眾的關注與重視。

幸福家庭是社會健全發展的基石，而婚姻教育是為了建立優質的夫妻關係，以提供下一代健康成長的環境，讓每個家庭都享有溫馨的親情與和樂的氛圍。夫妻婚姻要幸福，其實很簡單，只要做到以下三個3，相信必能擁有幸福久久的家庭生活。

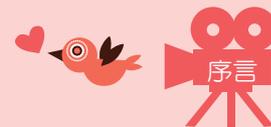
第一個3是做到3種角色的扮演：夫妻雙方應該是朋友是夥伴也是情人。朋友是有話就說，彼此可以分享喜怒哀樂；至於夥伴的關係，就是共同承擔一切可能的問題

和結果，有福同享、有難同當；情人則是婚後還必須保持高度親密的關係，別讓生活太過於公式化，偶爾來一點刺激，這樣生活才不會顯得單調和彈性疲乏。

第二個3是可以容忍對方的3個小缺點：戀愛時情人眼裡出西施，新婚夫妻彼此眼中看到的也都是羅曼蒂克的事情，可是婚姻裡有許多的微小細節，兩人必須能夠互相容忍、體諒，這樣夫妻雙方將減低70%的吵架機率，所以說要給對方3個小缺點的犯錯空間。

第三個3則是擁有3個相同的生活興趣：夫妻間能夠培養共同的休閒興趣，雖然在參與時相處時間並不多，卻有點喜孜孜的感覺，好像有談不完的話題。這樣的甜蜜不需要花費太昂貴的金錢，一場電影、簡單的小吃…，皆能為婚姻生活增添許多趣味。

新北市是一個族群融合的大城市，不論是因婚姻或工作而來，都是這個大家庭的一份子。希望所有的夫妻都能用心經營婚姻和家庭，好的婚姻品質是家庭幸福的先備條件，也是孩子能夠得到良好教養的關鍵，期待婚姻教育在新北市的每一個角落生根、開花、結果。



## 序言

# 經營婚姻品質 共創家庭幸福

新北市教育局長 / 林騰蛟

婚姻是人生的終身大事，就傳統禮教來說，有結婚才能成為夫妻，才能共同組織家庭，有了家庭，人類生命方得以永續的傳承。從內政部的統計資料顯示，20多年前，臺灣可以說是「完全結婚」的社會，35歲以上的人幾乎全數走入婚姻。然而隨著時代的變遷，現在年輕人在婚戀方面的認知已有顯著的變化，喚起大家重新檢視「婚姻」這門課題。

婚姻是一種動態的歷程，既是藝術，也是科學。夫妻兩人需要彼此欣賞、互相信賴，需要經常讚美對方，而且要拿捏得恰如其分，這是藝術；婚姻品質的經營有許多的要領方法，依循著這些要領方法並運用理性的思維去實踐，這就是科學。幸福美滿的婚姻是人人所嚮往的，但它卻無法自然達成，必須透過不斷努力學習與適應的過程才能實現。

結婚只是家庭經營的開始，新婚的伴侶來自不同的生長背景，從各自成長的歷程中，建立了不同的價值觀、生活習慣、興趣嗜好、社交網絡…等，帶著對婚姻的憧憬步入禮堂後，面臨婚姻生活的各項適應問題，往往最有學習的需求與動機，怎麼樣藉由新婚教育幫助這些新鮮人，在組織家庭時能有效掌握婚姻的本質、學習家庭經營的概念，迎接各種婚姻生活的挑戰，這是家庭教育工作者必須承擔的職責，以供新婚夫妻思考如何進入婚姻以及找對方法來因應新婚的生活改變，進而明白婚姻真實的意義與家庭幸福的真諦。

欣見本市家庭教育中心與臺灣師範大學家庭研究與發展中心合作編輯這本手冊，詳實呈現新婚夫妻在現實生活中可能會發生的場景與遭遇的困境，也給夫妻雙方有反思自省的成長空間，並提供經營婚姻具體可行的「幸福秘方」，幫助新婚家庭輕鬆學習問題解決的智慧，確實是一本貼近新婚家庭的參考小書，值得大家閱讀省思，以建立正確的婚姻觀。期待大家都能從好夫妻做起，彼此感受婚姻的價值，方能共創家庭的幸福。



## 序言

國立台灣師範大學  
人類發展與家庭學系教授 / 黃迺毓

婚姻教育對華人來說是相當陌生的。

「男大當婚，女大當嫁」是我們傳統的婚前教育觀，而「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」則是傳統的婚後適應準則。從古到今，人們一代又一代認命的結婚、生小孩，但是即使到了二十一世紀，隨著各方面的「進步」，一般人的婚姻觀念卻仍停留在土法煉鋼的階段，也才發現怎麼大環境對想擁有幸福婚姻的人並不够友善。

很多家庭成為雙薪家庭，卻沒有人教導如何同時兼顧工作和家庭；很多夫妻學歷相當，卻沒有人教導如何溝通；很多核心家庭，卻沒有足夠的支持系統，讓小家庭處於脆弱的狀態，一遇到突發狀況或家庭危機，立刻崩解。

少子化已經是國安問題，但是鼓勵生小孩的先決條件就是要給父母足夠的支持，其中最重要的就是讓父母有機會學習經營婚姻和家庭。當父母對自己的婚姻有信心，對家庭有愛，才會滿懷盼望的生下小孩，互相在人生路上陪伴，享受人間至愛。

台灣在2003年初通過了全世界第一個「家庭教育法」，是為了保護家庭。我們在每一個需要幫助的孩子背後看到一個需要幫助的家庭，而家庭問題的核心在於婚姻。如果能從婚姻開始更新，家庭就會改變，孩子被生下來才是國家社會的祝福。

因著這樣的信念，台灣師範大學家庭研究與發展中心全心全力投入，提供我們家庭教育專業的知能，期盼追求幸福的人們都能心想事成。



## 大樹下的重逢

清明節這天，大偉帶著新婚妻子真真回九份老家祭祖，中午母親要他到村前榕樹下的雜貨店買瓶醬油，他遠遠看見榕樹下一位黝黑的男子對他熱情的揮著手，大偉趨前問：「咦，你是？」

「拜託，我是發仔啦，你忘記啦？我們國中三年都同班啊！」再發回應。

大偉恍然大悟笑著說：「對，發仔喔，歹勢！你曬得這麼黑，我一時還真的認不出來。你現在還住這裡嗎？」

「對啊！」

「結婚了沒？」

「有啊！聽你阿母說，你今年也結婚。」

「對啊！」

「那你是不是搬去……。」

大樹下，兩個久違的國中同學，就這麼聊了起來。





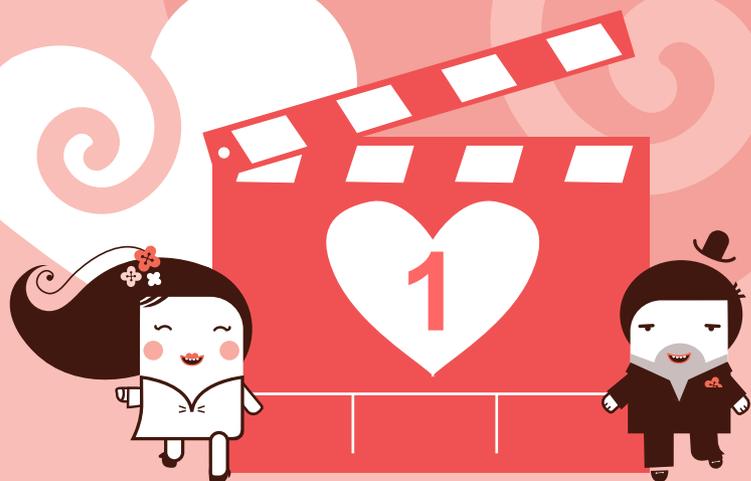
場景一

# 王子和公主的「城堡」

大偉和真真從大學時代就相戀，愛情長跑了十年，農曆年前，兩人終於定了下來。婚前大偉租了間小套房，婚後真真雖然順勢住了進來，最近兩人卻對於購屋一事鬧得很不開心。

「我們現在這樣不是很好嗎？反正就我們兩個人而已，能省則省，多存點頭期款總是好事。」大偉說。

「結婚了總是要有個家的樣子，我想要有自己的廚房、自己的客廳，一個真正屬於我自己的





家，這樣的要求很過分嗎？」真真委屈地表示。

「我的意思是等孩子出生後，我們才真正需要大一點的空間，到時候再買房子也不遲啊？」

「爲什麼一定要等生孩子以後才去買房子，那時候養孩子的花費更兇了！如果我們生不出來，難道就要一輩子住在這裡喔？」真真用顫抖的語氣說。

大偉雖然也希望有屬於自己的房子，但是要在大台北買間房子談何容易？更何況他希望未來的房子還要有父母房，只是這些想法，他一直找不到機會跟真真溝通。

我也有話說



- 一、我覺得真真的要求，是基於什麼樣的想法？
- 二、我認爲大偉在什麼時間點該向真真坦白說明自己的想法？
- 三、我身邊有像真真和大偉這種情況的夫妻嗎？若有，他們都怎麼處理？





## 幸福秘方



### 婚姻期待，男女大不同

公主與王子接受眾人的祝福，進入婚姻的神聖殿堂，幸福快樂的日子是等著兩個人一起去構築的！兩個來自完全不同家庭的男性與女性進入婚姻之後，除了要學習如何經營夫妻間的親密關係外，婚姻所帶來的現實生活和人際關係等多方面的衝擊，都需要調整與學習。

新婚夫妻彼此由單身的角色轉變為已婚角色，但男、女對於婚姻的期待與感受往往不同；妻子多半認為表達自我的感受與想法，無論喜怒哀樂都希望能與對方分享，以及花更多的時間去思考她們的婚姻關係。而丈夫多認為控制自己不

悅的情緒即是一種表達感情的方式，不習慣表達自我感受，並藉由性行為及實際協助妻子的行為，對妻子表達親密的關愛，新婚夫妻應調適、學習瞭解兩性對婚姻感受的差異，才能從對方的角度了解其行為與期望。



### 居住安排需衡量財務能力

夫妻婚後的居住安排是必然面對的問題，近年來新婚夫妻與父母同住的意願降低，當傳統孝道對「與父母同住」的影響力逐漸式微之際，夫



妻還需考慮「經濟能力」的問題。換句話說，新婚夫妻除了彼此「價值觀」的澄清與溝通之外，一定要事前評估兩人的購屋能力（如自備款、相關費用、貸款金額等），再依能力範圍與家庭發展階段來選擇房子。新婚夫婦購屋總價的比例，建議以家庭的總收入來計算，每月可承受貸款的支出則是月收入的四分之一到五分之一。



### 試著和你(妳)的另一半聊一聊

- 你(妳)想像中的「家」，是什麼樣子？
- 你(妳)覺得婚前和婚後，生活上哪些改變讓你特別感受深刻？
- 結婚這段時間以來，你(妳)覺得老公(婆)做過最窩心的一件事是什麼？



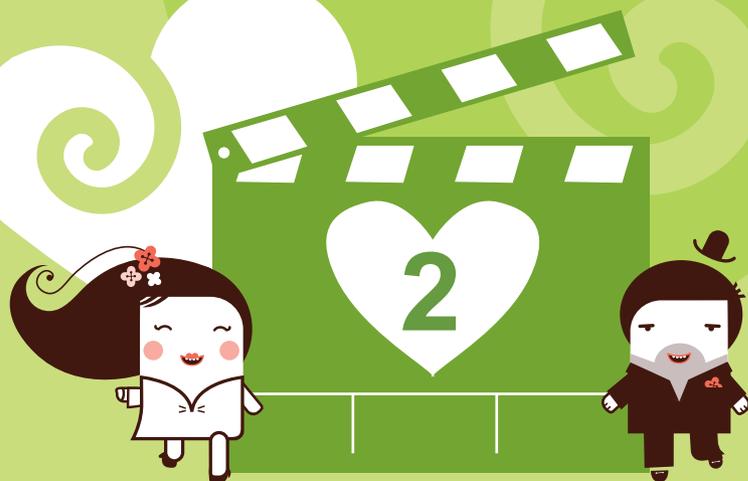
場景二

## 你爸？我媽？ 我們的爸媽！

再發高職補校畢業以後，就留在家裡幫父親管理魚塢，鰻魚外銷的價錢雖然很不錯，但是近年來因為政府推動觀光產業與農作轉型，讓他們收入增加的同時，也使得再發和父親忙不過來，更遑論有多餘的時間交女朋友？

「唉呦！誰要嫁給我來做粗工？」再發常常調侃自己。

父母雖然急著抱孫子，但始終對獨子的婚事使不上力，左盼右盼終於盼到一個來隔壁阿好孀家省親的四川姑娘。再發和毛莉很談的來，兩人



新婚久久  
幸福100

020



021



經過一番兩岸文件上的折騰，才辦成結婚手續。

毛莉愛吃辣，所以再發會特地幫她買些辣椒醬備著；怕毛莉想家，所以再發有空就開車載她去同鄉家裡聊天；擔心毛莉不習慣漁塭的工作，所以再發常要她留在家裡幫母親的忙。但是婚後半年來，毛莉還是常哭著對再發說：「我壓力好大喔！媽媽好愛乾淨，我總怕做不好；她做菜的口味，我學不來；還有，每次週末大姊回來吃飯的時候，她們在廚房忙得好開心，我卻一句話也搭不上…」

「你不要想太多啦！很多事情都要一段時間去磨，你就用你的速度去做，不必事事都要跟媽媽一樣。」再發總是摟著毛莉輕聲安慰著，但他也想不到其他法子，畢竟媽媽

的急躁個性他也明白，不是他三兩句話就可以改變的。

### 我也有話說



- 一、我覺得毛莉的壓力，最主要來自於哪裡？
- 二、再發可以用哪些方式來幫助毛莉適應新家庭？為什麼？
- 三、我覺得新的家人關係對於再發和毛莉兩個人的影響有無差異？為什麼？





## 幸福秘方



### 「人妻」和「人媳」的橋樑——丈夫

「三日入廚下，洗手做羹湯，未諳姑食性，先遣小姑嘗。」唐朝詩人王建在《新嫁娘》一詩中，傳神地描繪新入門的媳婦到了夫家面對新家庭，那種戰戰兢兢的心情。雖然華人傳統社會觀念已隨著現代思潮的衝擊漸漸改變，但是傳統家庭價值觀依然在一般民眾的思想中佔有份量。

「兩姓之好」傳達出婚姻不僅是兩個人的結合，更是兩個家族的結合，所以姻親關係的調適對於新婚夫妻來說，是一項重要的議題，其中婆媳關係又最常被提及。

婆媳間的相處除了當事者的努力之外，丈

夫在面對妻子的牢騷和母親的埋怨時，他的處理態度常直接影響調適的結果。大多數的妻子都認為，丈夫的「橋樑」角色非常重要，換言之，丈夫的溝通協調做得好，婆媳誤會將減少，妻子對婚姻的調適較好；反之，丈夫消極逃避的態度則會使婆媳關係雪上加霜。





## 夫妻學習接納、欣賞彼此的差異

過去傳統社會要求所謂「門當戶對」的婚姻，指的是家庭背景相近，有助於夫妻婚後的生活調適，畢竟兩人背景差距越大，摩擦機會越多。然而，不管來自何種家庭環境，彼此尊重、信任、鼓勵、關心、瞭解、有責任感、相互照顧、學習感恩等仍是維繫婚姻關係的重要因素。

在異國聯姻的夫妻互動中，一方面要調適婚後的雙人生活，另一方面又要適應不同文化背景的姻親關係，常使得夫妻與家族間處在緊張或溝通不良的風險中。因此，夫妻雙方更需要以開放態度，用欣賞的角度去接納彼此的差異，用積極的態度去促進雙方家人的瞭解。



看看你(妳)對另一半的家人瞭解有多少？

- 我的公婆（岳父母）最喜歡的菜是什麼？
- 我的公婆（岳父母）最欣賞我的地方是…？
- 我知道公婆（岳父母）的生日嗎？



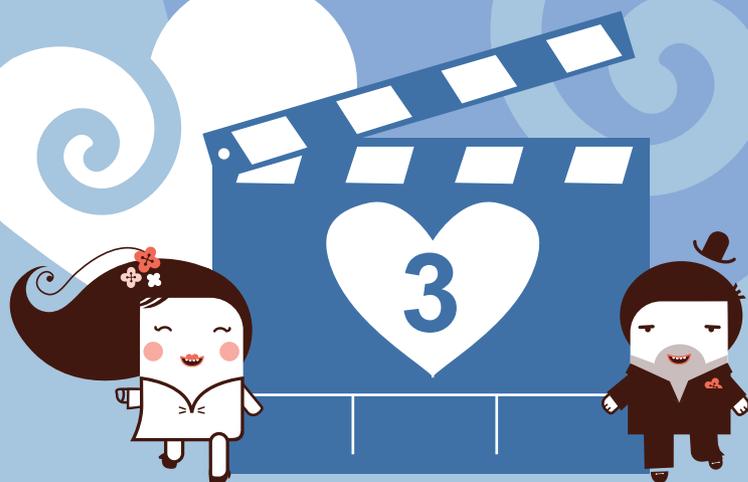
場景三

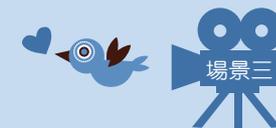
## 工作與家庭的拔河

「大偉，對不起喔！晚餐不要等我了，我的企畫案還沒趕完，可能要晚點回家，你自己先找東西吃吧！拜！」大偉還來不及回應，已經聽到真真的手機嘟嘟聲。

這半年來，真真除了晚上加班，連假日也常常在家忙公司的事情，大偉覺得這個情況已經嚴重影響到他們的家庭時間。

「真真，我們已經很久沒回去看爸媽了，剛好大哥他們也放暑假，我們來安排一下北海岸兩日遊，你覺得怎麼樣？」大偉小心的探問。





「嗯!好主意啊!不過大偉，我手上的案子正在趕進度，可能沒辦法全程陪你們，不過一起吃個飯應該沒問題啦!你安排個餐廳和時間，我一定會趕過去跟你們會合。」真真一邊晾衣服一邊回應。

大偉面露難色的說：「可是，這是難得的家庭旅行耶!全家人一起出去玩剛好可以聯絡一下感情啊!我想爸媽也很喜歡。」

「大偉，我也想配合…。」

大偉打斷她的話：「可是妳知道，爸媽很喜歡有兒子媳婦一起陪伴的感覺。」

「我…。」

「妳這半年加班的量真的有點多耶!妳不覺得嗎?我連跟妳聊天的時間都要預約!」大偉稍加強勢。

「你以為我喜歡加班嗎?你一畢業就在公家機關，根本沒辦法體會我們在業界的壓力有多大!我當初拒絕外派到大陸，現在就必須加倍表現，不然早晚會輪到我在家放無薪假啦!加班累得要死，回家還是要分擔家事，這是我願意的嗎?」真真激動又傷心哭了起來……

我也有話說



- 一、我覺得真真掉眼淚，最主要是因為?
- 二、我認為大偉所謂的「家庭時間」是什麼意思?
- 三、我覺得真真和大偉可以怎麼做，以減少這種不開心的情況發生?



## 幸福秘方



### 夫妻雙薪收入提升生活水平

由於經濟環境的變遷、高等教育大幅擴張、性別觀念的改變等因素，促使台灣近數十年來婦女勞動參與率持續上升，女性就業的比例越來越高，根據民國95年婦女生活狀況調查結果顯示：超過一半的女性是職業婦女。

過去「男主外、女主內」的性別分工已經不再是唯一的選擇，隨著社會經濟的轉變，



家庭生活品質的要求也日益提升，以男性單一收入負擔全家的開銷往往顯得吃力，因此婚後繼續工作的婦女越來越普遍，除了婦女本身的工作意願之外，雙薪家庭對於家庭生活品質維持，有著越來越不可忽視的重要性。



### 工作與家庭兩頭燒

雖然雙薪家庭可利用的經濟資源較豐沛，但另一方面，工作卻可能排擠了家庭時間，例如：女性外出工作後，原本家務處理時間必須重新分配與規劃，如果規劃不良，易造成職業婦女在家



庭與工作的衝突。

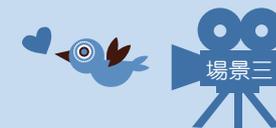
對雙薪家庭中的夫妻來說，工作與家庭的角色常會互相干擾，有時家庭中的瑣事可能會影響工作情緒，而工作上所面臨的壓力，也可能不自覺地影響家人的互動。因此，夫妻間對於彼此工作與家庭生活的分工方式，要協商、調整與配合。



## 找對方法，因應多重角色壓力

雖然工作與家庭的多重角色，可能對於個人的成就感與家庭地位有正面影響，但是當雙薪夫妻無法將有限的時間與精力作妥適的安排，不免會感受到多重角色的衝突與壓力，而解決之道必須仰賴夫妻雙方坦誠溝通、相互體諒，討論出彼此可接受的平衡點。

在工作與家庭的優先次序方面，夫妻雙方可以個人的生涯發展期望、生養子女與家事的安排上，依照需求的輕重緩急，彼此討論出可以接受的時間規劃，例如：當丈夫要參加升等考試時，



妻子可以選擇非主管性的職務以減少工作時間。除了彼此規劃上的妥協之外，還應該預留「自己」和「夫妻」的時間，讓個自有喘息的空間（例如：每週一堂瑜珈課），也保有夫妻互動的機會（例如：每週至少一次散步），減少角色壓力對婚姻生活的耗損，進一步增進夫妻間的親密感受。

對雙薪夫妻而言，家庭外的資源是極為重要的資產，像是親屬、朋友、鄰居、保母或社區機構等，都是最有力的減壓資源，例如：當夫妻都因工作而無法抽身照顧子女的時候，爺爺奶奶就是最佳的後援部隊。除此之外，夫妻雙方在家事處理方面，適度地調整心態（例如：改變傳統性別角色及態度）、降低標準（例如：降低地板清潔度的要求）、重新分配家務（例如：丈夫分擔

曬衣服、收衣服等家務）等策略，也有助於減少夫妻在家事分工的衝突。

唯有夫妻彼此相互體諒與協助，方能有效取得工作與家庭的平衡點，維繫家人關係的滿意。





## 「生」與「不生」 之間

「好了沒？護士說一定要在一小時之內送到醫院喔！」毛莉急切地催促著再發。這是他們第二次作人工受孕，有了一次失敗的經驗，毛莉這次更為謹慎的盯緊每個細節，不能再發生任何差錯。

自從檢驗出再發精子活動力太差的不孕原因後，毛莉心裡頭那份生育孩子的壓力有增無減，尤其來自家族和街坊鄰居的那種關懷眼神，實在讓她感到喘不過氣來，這種痛苦，是比每天打排卵針還痛苦上幾十倍的！



「不要這張苦瓜臉嘛！」再發笑著對毛莉說：「反正現在的人也不指望兒女養老，我們自己存夠養老金過活就好啦！妳要真的喜歡小孩，最差的情況就是去領養一個嘛！」

「那不成，這話留著自己跟你爹媽說去，你別老在那裡說些風涼話，好像生孩子不干你的事。你爸媽成天讓我在家休息，這不准做、那不准吃的，就等著什麼時候能抱個孫子，我壓力有多大，你知道嗎？」毛莉氣鼓著一張臉

答道。再發不是不瞭解毛莉的苦，只是生孩子這種事，窮著急也沒有用啊！



### 我也有話說



- 一、我覺得毛莉的壓力，最主要來自於哪裡？
- 二、我贊同再發所謂的「不靠兒女養老」的觀念嗎？為什麼？
- 三、我覺得生孩子對於再發和毛莉兩個人的影響有無差異？為什麼？

## 幸福秘方

### 為人父母大不易

由於教育普及、性別觀念轉變，女性投入就業市場的比率愈來愈高，但因為社會經濟變遷使家庭生活與子女教育成本日趨高昂，加上未有合宜的公托政策足以支持雙薪家庭，根據2009年內政部統計指出，國內平均每位婦女一輩子只生一胎，台灣生育率已是亞洲倒數第一。

另一方面，國人結婚年齡延後、生活環境的緊張忙碌、工作壓力、飲食習慣改變、運動過少等因素衝擊下，「想生卻不孕」已成為許多現代夫妻的困擾。現代夫妻因無法順利生育所承受的傳統價值觀、社會輿論與治療過程的壓力，致使

夫妻雙方常產生角色上的挫折，甚至引起衝突，而傳統社會又多將生育責任歸於妻子，因此女性在面對不孕時所承受的壓力比男性更大。夫妻應共同面對，才能有效達成生兒育女的目標。





## 生育子女的喜樂與負擔

衛生署國民健康局於2005年舉辦的「國人對婚姻與生育態度電話調查」及分析歷年「臺灣地區家庭與生育力調查系列」資料顯示，20-39歲族群對於婚姻與生育的態度多數認為「有孩子可以增進夫妻感情」、「有孩子的家才算完

整」，但是，也有許多民眾表示「有孩子會很不自由」，顯示國人重視個人自由與享樂意識逐漸抬頭，對於「傳宗接代」及「不孝有三，無後為大」的傳統價值觀不再是唯一圭臬。

國內外研究指出：生育子女帶給夫妻最主要的正向回饋包括：「親子間親密情感的聯繫」、「孩子成長帶給家庭愉悅與滿足」、「家庭生活有重心」等內在心理的滿足。在華人社會中，生育子女還代表著自身生命創造、延續的成就感，並可藉以提昇家庭內的權力地位。當然，養育子女是父母一輩子的牽掛，其背後所連帶的責任與羈絆，包括：「養育子女所造成的經濟壓力」、「養育子女所形成的精神負擔」、「個人自由的喪失」、「父母教養角色的挑戰」等。





## 健康的婚姻是育兒的磐石

許多新手父母都會說：「懷孕時恨不得馬上把孩子生出來，等到孩子呱呱落地，又希望能把他塞回肚子裡！」第一胎無疑是新手父母最大的考驗，因為有了新生命之後，家庭生活重心往往從夫妻關係轉變成親子關係，但是夫妻們通常沒有預備如何當父母、更沒有學習如何在迎接新生命的同時，也維持著甜蜜的夫妻互動關係。

夫妻是家庭的核心，唯有和諧的婚姻關係，才能培育健康的下一代。透過夫妻雙方共同參與育兒過程、重新調整家務分工、彼此協調育兒態度，共同學習與適應父母的角色，並在工作、家

庭、育兒的多重挑戰中，適時給予彼此支持與鼓勵，在忙碌的生活中，仍能保有夫妻的親密感受。





場景五

## 吵架學問大

「你說話啊，你不要不吭聲啊，不講話就贏了嗎？你每次都這樣，遇到事情就不講話，這算什麼溝通！根本是有溝沒有通嘛！」真真氣呼呼的對著大偉吼著。

「妳要我說什麼？妳講的都對，我都同意，這樣也不行嗎？」大偉頭也不抬地喃喃說著。

「你這樣講是故意要氣我的嗎？我希望你可以表達你自己的意見嘛！夫妻不是應該要瞭解彼此的看法嗎？」真真越說越激動。

「今天工作一天，我們都累了，這件事改天

再好好商量吧！我想睡了，明天還要上班。」大偉只想快快結束這個話題，轉身走向浴室，留下依然鼓著臉的真真。

每次面對這種狀況，大偉總是覺得再談下去也不會有結論，只會讓彼此的心情更不好，反正事情早晚會解決，也不急在一時。而真真對於大偉冷處理的態度越來越無法忍受，她覺得事情應該是越講越明白，沒有討論哪來的溝通？為什麼大偉可以把事情擱著、倒頭就睡，難道他不在乎我的感受嗎？



## 我也有話說



- 一、我覺得真真最期待的溝通方式是什麼？
- 二、我贊同大偉所謂「冷處理」的觀念嗎？為什麼？
- 三、我覺得大偉和真真在衝突處理方面的差異是什麼？



## 幸福秘方



### 新婚是夫妻調適的關鍵期

婚姻生活包括了子女管教、宗教信仰、姻親互動、社交休閒、經濟、性生活、生涯選擇…等廣泛層面，在「新婚」階段，兩個來自不同原生家庭的獨立個體結束單身生活，彼此帶著自己的期待和價值觀共同建立一個新家庭，其身心均需在理想與現實間作大幅度的調整與適應，要適應的對象往往不僅限於配偶，還必須面對配偶的家人和朋友。

新婚調適期若夫妻兩人能相互學習、包容與接納對方，婚姻的滿意度與品質相對提昇；若夫妻彼此不能找出調適的平衡點，婚姻衝突就會產

生，嚴重時導致婚姻關係破裂或離婚。

過去的研究發現：即使婚前與配偶曾經同居，新婚後的第一、二年仍是調適最困難的時期，可見新婚調適是婚姻關係中挑戰重重的一段歷程。國內的統計也指出歷年離婚率均以結婚未滿5年者最高，例如：98年結婚未滿5年者平均離婚率為23.5%，因此夫妻如何調適、溝通，提升解決問題的能力，將是幸福婚姻的良好基石。



### 吵個好架！讓彼此更親近

婚姻顧問哈拉瑞夫婦說：「爭吵敵視，都

是人的本性。夫妻吵架是常事，不一定是婚姻不美滿。可惜這一點祕密，父母都不肯告訴子女。」國外學者指出：夫妻面對衝突發生時，退縮或認命的行為，會增加婚姻的不愉快；溝通或協商的行為，可減少往後的婚姻問題。國內的研究也有類似的結論：婚姻質變最重要的因素是婚姻衝突。

不當的衝突處理方式是親密感的頭號殺手，許多夫妻提到再多的辛苦，只要配偶的一聲關懷或鼓勵，彼此就可以在婚姻的路上繼續努力；而配偶責備的口氣或指責的態度，只會使自己感到氣餒灰心，所有欣賞、親近與契合的感受都會消失殆盡。而婚姻衝突沒有經過適當的溝通，將會影響長期的夫妻關係，在某些例子中，衝突反而

出現正向的作用，製造了夫妻雙方溝通、表達與瞭解的機會，溝通過程中的真情流露，經過冷靜之後反而使彼此更加瞭解對方的情意與想法。

一般說來，兩性在面對婚姻衝突時，女性比較在乎夫妻關係的改善、和解，要求先生解釋事情或做出承諾，男性傾向以逃避、退縮、不理會、我行我素的行為。而在因應策略上也有性別差異，例如女性傾向採取爭執、解釋、不甘罷休、力爭到底的情緒反應，男



性則採取迴避的反應，如：逃避、不理會、單獨從事家庭以外自己有興趣的活動，以調適舒緩衝突時所產生的壓力，暫時逃避不和諧的氣氛。夫妻雙方應瞭解兩性在情緒表達的差異，取得彼此最能夠接受、並能促進關係經營的平衡點。



## 沒有完美的溝通，只有清楚的表達

新婚夫妻採取適當的衝突因應方式，對於日後長期的婚姻品質具有深遠的影響，部分研究指出，衝突無損於婚姻，反而可能是夫妻表達和溝

通的好機會；但是可以確定的是，負向的情緒或行為對於婚姻關係是有傷害的，例如：批評對方的言語、冷漠的表情都是應該避免的，此外，在面對婚姻衝突時要提醒自己：要討論的問題夠清楚嗎？是不是太自我了？我有耐心觀察、並聽懂對方的話語和情緒了嗎？

在夫妻溝通的過程中，常常要提醒自己：我到底想表達什麼？我讓對方有機會表達他的需求嗎？在處理衝突之際，不要牽扯其他人或事件進來。天下沒有完美的溝通方式，只有靠夫妻之間良性的表達，例如：多一點溝通、多一點傾聽、多一點鼓勵，讓衝突也能成為夫妻關係進展的助力，而非阻力！



## 場景六

# 來自父母的禮物

「老婆，我那件鵝黃色背心在哪裡啊？」再發在房間翻箱倒櫃地找著。

「就在衣櫥裡面啊！沒別的地方了。」

「老婆，可不可以拜託妳把冬天和夏天的衣服分開來放，現在是冬天，那些夏天的衣服就可以收到儲藏室的箱子裡，等接近夏天的時候，再交換，這樣找衣服就快多了。前幾天妳沒看到媽整理了一些爸的衣服搬到儲藏室嗎？」

毛莉心裡嘀咕著：「這麼麻煩？我們家以前都是這樣擺，大家不也都找得到自己的衣服。」



「老婆，這個淡水名產多買兩盒，回去送給隔壁的三嬸婆和大伯公。」毛莉不明白，為什麼每次和再發出去玩，都要買這麼多伴手禮回去？帶給公婆的話，她還可以理解，可是為什麼連鄰居都要帶上好幾份？

這天她終於忍不住問：「是爸媽要我們帶回去的啊？」再發搖搖頭：「沒有啊！嗯！以前我和爸媽出去玩，也都會順道買點什麼給隔壁鄰居，這樣很奇怪嗎？」



### 我也有話說



- 一、我覺得再發的生活細節上，有哪些方面受到父母的影響？
- 二、我覺得真真的生活細節上，有哪些方面受到父母的影響？
- 三、我認為這對夫妻如何處理這些生活適應上的差異會比較好？



## 幸福秘方



### 家庭對個人的影響既深且遠

俗話說：「娶妻看岳母，嫁夫看公公」，一語點出原生家庭對婚姻的影響，所謂原生家庭（Family-of-Origin）是指個人出生後被撫養的家庭，個人最初學習生理、心理與情緒的地方。

有學者曾經這麼說：「在所有對人類具有衝擊性的力量中，原生家庭是最具有影響力的」。研究指出，每個人都帶著原生家庭培養的生活方式與觀念進入自己成人後的親密關係與婚姻生活，原生家庭經驗對個人的婚姻功能有影響，婚齡越短，原生家庭經驗對其婚姻影響越大。因此，對剛踏入婚姻關係的新人是不容忽視的。



尤其華人社會相當重視家族觀念的影響下，良好的原生家庭經驗有助於個人建立新家庭，這些原生家庭經驗包括了童年經驗、父母的教育方式、與父母和手足的互動關係等。



## 學習發掘配偶原生家庭的正向經驗

「我從小就是這樣做的，有什麼不對嗎？」  
夫妻雙方各自帶著原生家庭不同的生活信念及價值觀，進入新婚生活，往往是造成雙方爭執的導火線。雖然新婚生活無法避免來自原生家庭的影響，但是這種影響可能是正向的，也有可能負向的。例如：先生來自一個較為父權至上的家庭，

那麼極可能遵從男尊女卑、以子為貴的傳統家庭價值觀；若是妻子來自一個農村家庭，便傾向要求家人要愛物惜物，



勤儉持家。

所以，如果夫妻間總是「堅持己見、互不退讓」，沒有冷靜下來反思、探索自己的成長經驗對於目前家庭的生活態度之影響為何？如此一來就很容易在新婚階段形成許多不必要的衝突。

個人最早的人格塑造往往發生在家庭中，因此想要經營和諧的婚姻，個人必須時常提醒自己思考原生家庭經驗對我們的影響，並且也試著瞭解對方原生家庭的影響，盡量避免指責，試著去接納和欣賞對方行為背後的善意～『有沒有什麼是從原生家庭學來且對婚姻有幫助？』尋求彼此滿意的解決方案，共同為婚姻作出合適的選擇。總之，反思並探討自己的原生家庭生活，對新婚夫妻而言，其實是很有幫助的。



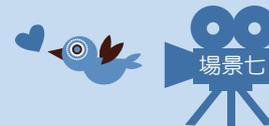
## 共同經營新家庭的文化與經驗

每個家庭都擁有個別的家庭文化，對於其子女們日後形成正面或負面的影響。當夫妻開始學習察覺到彼此受原生家庭影響時，要幫助彼此接受原生家庭和婚姻的連結，協調出屬於彼此共組的「家」該有的家庭規則或溝通方式，建立屬於新家庭特別的文化或氣氛，以符合新成員的需要。

原生家庭的影響並非無法改變，夫妻雙方應該察覺自己、了解對方，盡量避免指責或攻擊對方的原生家庭，多看對方優點，調整出屬於新家庭的規則。聖經上說：「人要離開父母，與妻子

聯合，二人成為一體。」新婚夫妻可以經由與配偶的討論，形成屬於新家庭的婚姻生活經驗。





場景七

## 家庭「錢途」 靠智慧

「大偉，你想不想去瑞士啊？」真真興高采烈地說著「美英不是嫁到瑞士去嗎？她來信說他們剛搬進新房子，邀我們聖誕節的時候去滑雪，年底我手邊的工作差不多就可以結案了，如果我們去的話，還可以省住宿費耶！你還有一些休假沒請吧？」

大偉面有難色的說：「嗯！下次吧！我又不會滑雪。」

「不是滑雪的原因吧？」真真繼續追問著「是不是你有別的考慮？是錢的問題嗎？」

大偉以極度無奈的語調回答：「妳既然都知道原因，還要問？我一個小公務員的死薪水就固定那些，又要還車貸、又要生活費和孝親費，加上最近基金都慘賠，而且老家要翻修，到時候我和大哥都得幫忙分擔一些錢啊！哪來的閒錢可以出去玩？何況瑞士物價貴死人，難道你不知道嗎？」

「家裡要翻修？你怎麼沒告訴我？況且是大哥住在家裡，為什麼我們要出一樣的錢？」



真真越說越氣：「以後你哥要不要幫我們付房貸？搞什麼嘛？為什麼之前都不跟我提？」

我也有話說



- 一、我覺得真真的不滿，最主要的原因為何？
- 二、我認為大偉和真真可以透過哪些方式規劃收入與支出？
- 三、我覺得夫妻之間對於財務的管理，最重要的考量有哪些？為什麼？



## 幸福秘方

### 家庭經濟學，不可不知

人云：開門七件事—柴米油鹽醬醋茶，說的是家庭生計的瑣事，也道出家庭經濟維繫的辛苦，正所謂：「貧賤夫妻百事哀」，經濟問題常是現代夫妻間，婚姻品質的隱形殺手，例如：國外曾對一千對夫妻進行調查統計顯示，八成五的夫妻認為財務問題是夫妻間爭吵的主要原因，其中夫妻又常為家庭經濟該由誰負責而吵架；國內的家庭教育中心也發現家庭諮詢專線的求助個案中，因為經濟困境而導致夫妻失和的求助者明顯激增。

金錢雖不是萬能，但家庭生計少了金錢支持

卻是萬萬不能，所以夫妻間對於家庭經濟問題的處理，著實是一門必修的功課。以下建議新婚夫妻不妨嘗試幾個步驟，建立適合家庭的經濟資源管理方式。



### 釐清彼此價值觀、建立共識

新婚夫妻來自不同的原生家庭，在不同的成長背景中，產生不同的價值觀，例如：先生可能覺得『吃』是人生大事，喜歡去嚐鮮、順便犒賞家人，可是太太卻不這麼認為，寧願把錢存下來買基金、股票。像這樣的價值觀差異，沒有誰對誰錯，只是如果夫妻間沒有覺察、釐清彼此的差

異，討論一個彼此能接受的理財方式，很可能會在經濟壓力下，引發雙方不滿情緒，進而引燃婚姻衝突的火種。因此，建議夫妻應該認真討論彼此金錢價值觀的異同，並修正、調整到雙方都能接受的範圍，在建立家庭經濟共同規劃與運用的方式下，也能保有個人使用金錢的自主權。

此瞭解目前家庭的財務狀況，這樣才能針對目前的家庭財務現狀、每月家庭的收支特性，擬出最適合自己家庭的理財方式。

所謂「家庭資產負債表」又稱家庭財務狀況表，也就是要清查家庭目前擁有的「資產」與



## 清點資產 評估損益

「我不理財、財不理我！」新婚夫妻在規劃家庭財務、建立投資目標之前，不妨先運用「家庭資產負債表」以及「家庭損益表」，先幫助彼





「負債」，資產部分包括存款、股票現值、房屋、珠寶、黃金等財物；負債部分包括：借款、房屋貸款、信用卡卡債、死會會錢等。將資產減去負債就是家庭所擁有的「財富淨值」，當淨值越高時，可以規劃投資的項目越多；反之，當淨值出現負值的時候，顯示家庭的財務出現警訊，必須設法量入為出、甚至增加收入。

「家庭損益表」是指家庭在某段期間（如月、季）收入與支出的狀態；家庭收入包括薪資、利息、額外收入等；家庭支出是指生活支出、保險費用等。將家庭收入扣除支出款項之後所得若為正值，即可轉為儲蓄或投資之用，但若呈現負值，夫妻則必須討論如何改善入不敷出的情況。



## 家庭經濟 動態規劃

夫妻的收支、儲蓄、投資等規劃，在搭上婚姻這艘愛之船之始，就應有同舟共濟，為航向共同遠景而努力。隨著家庭生命週期（family life cycle）的變化而有所調整，例如：新婚期間夫妻開始負擔各項家庭消費（如：三餐、家電、房屋等），要學習彼此尊重、共同做決定，以開源節流為往後的消費做好預備。又如育兒期間因孩子托育、教育、娛樂、保險、甚至買車換屋等開銷，夫妻必須考量自身的生涯規劃與家庭收支平衡，選擇最適合的家庭財務管理方式。換言之，隨著家庭發展各階段不同的需求變化，夫妻可以

採取彈性而動態的理財決策，以滿足家人的成長需求。



和另一伴共同討論，哪些是不同家庭生命週期中最主要的支出與規劃重點？

家庭生命週期	主要支出	財務規劃重點
新婚期		
家有新生兒		
家有學齡兒		
家有青少年		
子女離家 (中年家庭)		
老年家庭		



場景八

## 我要我的 休閒生活！

「你要早點回來，別又玩到天亮啊！」真真叨念著正趕著出門的大偉。

「我盡量啦！你知道我也沒有別的嗜好，就是老同學回來的時候，敘敘舊、一起打個衛生麻將嘛！反正明天是星期天不用上班，有什麼關係？」

「可是，我想要你陪我去表姊家嘛！表姊說她很想念寶弟啊！打電話要我帶孩子去讓她抱抱。」

大偉拍拍真真的肩膀說：「那我請巷口計程



車行的阿義載妳們過去，妳記得順道帶個禮物給表姊，這樣好嗎？我先走囉！」

真真心裡生著悶氣無處可說，為什麼大偉的朋友聚會，她就非得陪著。但是她的朋友聚會，大偉參加的意願總是很低，常常要找很多理由，他才勉強答應同行。更別提大偉每星期二晚上都固定到社區活動中心去打桌球，還有不定期的麻將聚會，而她自己的休閒呢？原本想和朋友到教會去參加讀經班，也因為公婆關注的眼神而放棄了，為什麼自己的生活會變成這樣呢？真真越想越覺得委屈。



### 我也有話說



- 一、我覺得最讓真真覺得委屈的原因是哪一點？
- 二、大偉為什麼對妻子的社交聚會活動興趣缺缺？
- 三、我認為夫妻的休閒社交生活可以怎樣調適？為什麼？



## 幸福秘方

### 社交活動與休閒安排

一般人提到新婚生活調適，就會想到夫妻關係與家庭生活的相互磨合，例如：角色期待、個性調適、家務分工、親屬關係等，但是國內外研究都發現，新婚階段的衝突問題還包括社交與休閒活動的安排。新婚夫妻在建立新的兩人世界之後，同時也面臨和朋友之間繼續保持或重組人際關係的調適問題，其中在社交與自我之間如果取得平衡，將有助於婚姻的滿意程度，社會支持網絡對婚姻也具有正向功能。

現代工商業社會的人際互動較過往農業社會更為頻繁，加上許多家庭是由雙薪夫妻組成，婚

前先生與妻子都各自擁有工作夥伴、社交網絡與休閒生活的安排，婚後夫妻生活空間合而為一，許多夫妻的社交圈會因為婚後而認識配偶的朋友，進而增加了更多共同的朋友，例如：有些女性在婚後因為居住環境改變，而開展新的社交與休閒生活。



### 調整社交與休閒活動的方式

新婚夫妻在社交或休閒活動的方式，必須考量到配偶的感受而有所調整，例如：減少單獨跟朋友出去的時間、改變與朋友互動的方式，或

是進一步認識彼此的朋友，進而建立共同的社交圈。新婚夫妻認識彼此的朋友，融入對方的社交生活，不但可以增進彼此共同的活動與話題，也能夠兼顧婚姻經營與人際互動的需求。

研究發現許多已婚夫妻表示，婚後會與同樣具已婚身份的朋友往來比較頻繁，因為與已婚的朋友互動能分享彼此婚姻生活的經驗，有助於新婚階段的調適。

新婚夫妻在有限的閒暇時間要維繫人際關係，也可以選擇由動態轉為靜態，如以電話或電子郵件的方式，保持朋友間的互動，或是輪流到對方家中從事能全家一起參與的活動，如果夫妻邀請父母一起從事適宜全家的休閒活動，也能增進夫妻與父母之間的感情。



## 隨家庭發展而微調的社交與休閒安排

夫妻共同的興趣、休閒與社交是維繫婚姻的重要因素，而宗教信仰活動也是社交網絡的一種連結方式，由於宗教信仰往往是勸人為善，闡述如何修正自己的思想與行為，以更圓融的態度處世修身，而這樣的精神，對於新婚夫妻相處的磨合是有所助益的。夫妻兩人如果擁有相同的宗教信仰，不僅生活價值觀容易有共識，也能找到共同社交圈，對於婚姻生活會有加分的效果。



隨著家庭階段的發展，夫妻與家人的社交和休閒的安排也會受到影響，例如：在新婚階段，夫妻調適的重點會集中在建立共同的休閒生活、尊重與接納彼此的社交與休閒活動等，但是隨著孩子的出生，夫妻社交活動與休閒安排會以能夠兼顧照料年幼子女的需求為主。

想一想，婚前和婚後的社交與休閒活動有哪些異同？

	結婚前	結婚後
社交生活	夫： 妻：	夫： 妻：
休閒安排	夫： 妻：	夫： 妻：

談一談，彼此可以調整或共同努力的家庭活動有哪些？



## 附錄

# 新北市政府家庭教育中心簡介

### ◎ 服務宗旨

以家庭教育法為依據，致力推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全身心發展，營造幸福家庭，以建立祥和社會。

### ◎ 服務內涵

- \* 親職教育：增進父母職能之教育活動。
- \* 子職教育：增進子女本分之教育活動。
- \* 性別教育：增進性別知能之教育活動
- \* 婚姻教育：增進夫妻關係之教育活動。
- \* 倫理教育：增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
- \* 家庭資源與管理教育：增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。
- \* 其他家庭教育事項

### ◎ 服務項目

#### A、885專線電話諮詢服務

時間：週一至週五上午9:00~12:00或下午2:00~5:00

電話：(02)2272-4885

#### B、諮詢面談服務：

需預先與中心行政人員約定時間，安排面談時間。

預約行政電話：(02)2272-4881

### ◎ 新北市政府家庭教育中心

行政專線：(02)2272-4881

傳真電話：(02)2272-4882

地 址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓  
(大觀國中教研中心大樓)

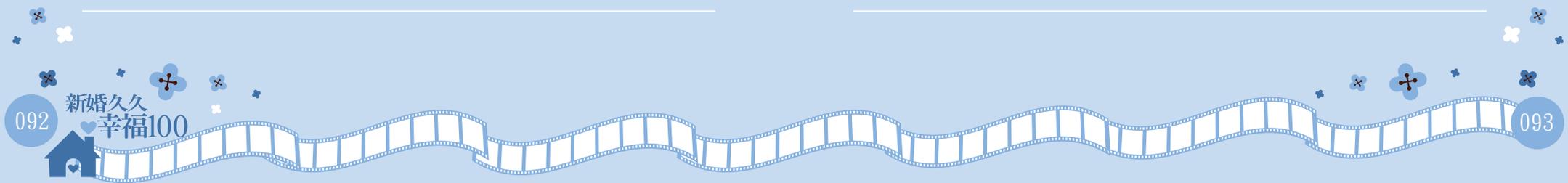
網 址：<http://www.family.ntpc.gov.tw>





♥ 幸福的祕訣：無論喜怒哀樂都與你的另一半分享。

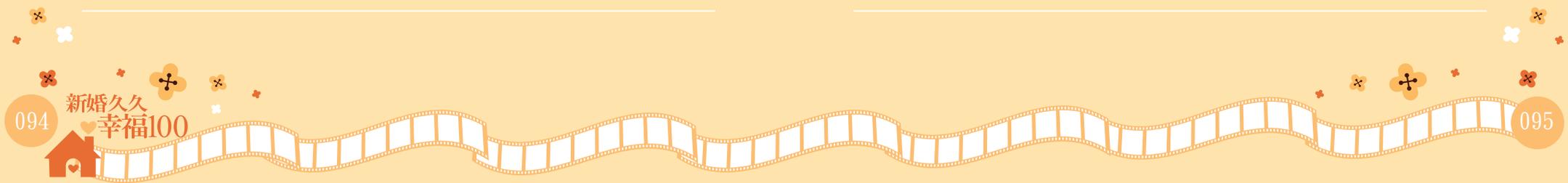
Two columns of horizontal white lines on a light blue background, intended for writing notes.





♥ 幸福的秘訣：用欣賞的角度去接納彼此的差異。

Two columns of horizontal lines for writing notes.







新婚久久 幸福100：幸福婚姻成長手冊 / 林騰蛟  
總編輯-第一版 -- 新北市：新北市政府, 民100.08

100面；21X14.8公分

ISBN:978-986-02-8865-0(平裝)

1.婚姻 2.婚姻輔導

544.3

100016251

發行人：朱立倫

總編輯：林騰蛟

指導教授：黃迺毓

編審委員：洪嘉文、龔雅雯、紀淑娟、吳靜宜、林玉婷、施惠玲

執行編輯：劉秀汶、郭正雄、洪婉紋、陳映朱

文字編輯：陳靜宜、劉容襄

美術編輯：耶麗米工作室

印刷單位：凱旭彩色印刷有限公司

發行單位：新北市政府

地址：新北市板橋區僑中一街1-1號4樓  
(大觀國中教研中心大樓)

聯絡電話：2272-4881

網址：<http://www.family.ntpc.gov.tw>

編撰單位：國立台灣師範大學家庭研究與發展中心

承辦單位：新北市立積穗國民中學

出版日期：100年8月

