

# 兩個好人的婚姻

宣道會北角堂

2020年9月4日





# 劉佩婷

美國維真大學

心理及輔導學系哲學博士

美國註冊家庭治療師

建道神學院 輔導系主任





幸福的婚姻？

錢鐘書曾經說過：

“婚姻就像一座圍牆，  
外面的人想進來，  
裏面的人想出去。”

---

*The land of marriage has this peculiarity, that strangers are desirous of inhabiting it, whilst its natural inhabitants would willingly be banished from thence. MONTAIGNE*

# 婚姻幸福感的 U型曲線圖

蜜月期  
2至3年

第二蜜月期  
35年

養育子女

退休

職業晉昇

三代同堂

財政負擔重

財政穩健

預備子女升學

子女成家  
立室

25週年

幸福的婚姻延續下去……



# 兩個好人的婚姻

我母親是一個非常好的人，自小，我便看到她很努力地維持這個家。。

她總是清晨五時起床，煮一鍋熱騰騰的稀飯給爸爸吃，因父親胃部不好。。

彎看腰、刷鍋子、刷地板。。

•我母親是一個認真辛勞的好女人。。

# 兩個好人的婚姻

然而，在我父親眼中，她卻不是一個好伴侶……

我成長過程中，父親不只一次地表示，他在婚姻中的孤單，不被瞭解。。。。



# 兩個好人的婚姻

- 我的父親是個負責任的男人。
- 他不抽煙、不喝酒，做事認真
- 每天準時上下班，暑假還安排功課表，安排孩子們的作息，他是一位盡責的父親。
- 他喜歡下棋、寫書法，沉浸在古書的世界
- 我的父親是一個好男人，像天一樣保護孩子。 。

成長過程中，我看到、也聽到  
父母親在婚姻中的無奈。 。 。

兩個好人為什麼沒有好的婚姻？

婚後。。

努力地做。。



但我們兩個人  
都不快樂。。

「你要的是什麼？」

「我需要你陪我。 。 。 」

「我以為你需要。 。 。 」

「我最希望你陪我。 。 。 」

太執著  
用**自己的方法**  
愛對方。 。 。



長時間的貌合神離  
婚姻生活淡如水

兩個寂寞的人？

用對方的方式  
愛另一半。。



太太



丈夫

- 婚姻滿足感的決定因素 - 有**七成**取決於婚姻關係內的**友誼素質**。

- 婚姻滿足感的決定因素 - 有**七成**取決於婚姻關係內的**友誼素質**。



# 一些關於人際關係的基本假設

1. 健康的人際關係是幸福生活的基本元素
2. 維持健康的人際關係是一項優先的任務
3. 你的婚姻/配偶是你最重要的人際關係.
4. 你可以透過學習去認識(改善)你的關係/做得更好.

# 人際關係的類別

- 家庭關係
- 沒有名字的關係
- 普通的交往
- 友情 (Friendship) – 朋友, 你願意與他們互動, 並享受一起
- 浪漫的關係 (Romantic relationship) – 充滿熱情、激情, 情感上連繫著, 雙方面的.

# 友情包括：

- 保持信任
- 忠誠
- 有情感
- 表示支持
- 坦誠
- 幽默感
- 願意留時間給對方
- 獨立
- 好的傾談對象
- 聰明智慧
- 社交良知

# 常見的交友規則

1. 與他分享喜悅、成功的消息。
2. 向他表示情感的支持。
3. 當他有需要時, 自願的向他伸出援手。
4. 當相處的時候, 努力令大家開心。
5. 願意彼此信任。
6. 在對方缺席的情況下, 願意維護對方的名聲。

# 建立一份親近的關係

- 零接觸 (Zero contact)
- 第一階段：單方面接觸
- 第二階段：雙方面的接觸
- 第三階段：互相影響 (mutuality)

# Intimacy in Communication



溝通中的親密感

Person 1

Person 2

Cliché Conversation      Facts, Other's Ideas      Your Ideas & Opinions      Personal Information      Feelings About Each Other Now

對話內容

# 一份親近的關係

- 相對比較持久
- 常有互動
- 一起投入的活動 Mutual activities
- 強烈的互動影響



想有朋友  
先做别人的朋友

**To have a friend,  
Be a friend.**



「我與你」：做好朋友

「我」與「你」：  
心理界線



# 心理界線 內有什麼

- 發自內心的  
感受/**情感**
- 個人態度和  
**信念**
- 個人行為
- 個人**選擇**
- **我的夢想**
- 我的使命
- 我的價值觀
- 我的限制
- 我的資源,  
恩賜才幹
- 我的思想
- 我的慾望
- 我的愛心

# 帶着投訴的服從

- 過分服從，將自己融化在其他人的需求中/未能從其他人的界線中分辨出來……
- 未能成為獨立自主的人……
- 希望其他人改變、希望世界改變，以符合他們的要求或理想。
- 投訴背後是……

# 擁有不需要的界線

- 牆? 籬笆?
- 一堵牆將人分隔出來，不能接觸
- 冷漠, 沒有反應
- 孤獨, 寂寞
- 逃避，未能夠出聲請求幫助。
- 否定自己內心的需要 .....



# 在婚姻關係中 尋找上帝

**Search for the Sacred  
in our marriage.**



THANK  
YOU

*God Bless You*

