

親子同路



拼出幸福家



建立婚姻的基礎

童話故事常以「王子同公主就快快樂樂地生活下去」作結，但要真的能「快快樂樂地生活下去」，當然大有學問。近期閱讀資深婚姻研究學者約翰·高特曼(John Gottman)的著作，在此分享一下建立美滿婚姻的智慧。

高特曼研究逾百對不同婚齡的夫婦後，觀察到友誼是幸福婚姻的基石。快樂的夫婦會互相尊重，享受彼此的陪伴，他們彼此的愛意會隨着生活的小事散發出來。對方看醫生後問候情況；如果配偶喜歡士多啤梨，見到特別靚的，便會買回來給對方。聽起來或許簡單，事實剛好相反，微小但重要的舉動能維繫友誼，也就是愛情的基礎。

除了生活情趣外，友誼還能讓你用善意來理解對方的行為，抵擋在衝突時對另一半的敵意。「老公，我叫你買條魚做𩵚，魚呢？」「喲！唔記得添！」友誼能幫助你認為老公真的只是忘記了，沒有其他原因，不是他記性不好，更不是他不重視你、不守信用！就算老婆真的衝口而出，咬憎地說：「乜你又唔記得，

咁今晚食乜呀！」老公也只會認為老婆今天大概很辛苦，沒有其他。

以上的所謂衝突其實都是小事，很容易解決。但是，研究結果顯示，夫婦間大約有七成的問題是很難解決，這些問題牽涉人生的夢想有否得到實現、被尊重等。深厚的友誼、對彼此有充滿肯定的想法，正能在這些衝突中幫助你們找到方法與這些難以解決的問題和平共存。

友誼之外，另一個很重要的秘訣就是嘗試修復的舉動。研究發現，在爭執中氣氛逐漸升溫時，快樂的夫婦其中一方會釋出善意，緩和氣氛及情緒。這個舉動，雙方都會有機會擔當。繼續以上的買魚事件，老公可能會說：「係啦，真係唔好意思。我諗住快啲返來見你，結果唔記得咁！我去街口間茶餐廳買𩵚回來。」可能老婆會順氣一點，便說：「不如買蝦仁炒蛋，我突然想食蝦。」成功地化險為夷。

有了這兩個重要的基礎後，建立婚姻還有七個原則，日後再跟大家分享。

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為梁甄陶先生。