

親子同路



拼出幸福家



## 建立幸福婚姻之原則(一)

四月時在此分享了幸福婚姻的基礎在於友誼及嘗試修復的舉動。讓我們繼續談論資深婚姻研究學者約翰·高曼(John Gottman)研究後得出建立美滿婚姻順序的七個原則。

原則一，我們要培養及繼續實踐彼此了解的習慣，記着是了解，不是評論，包括想法和情感，才能建立聯繫。例如：近來對方為何事而備受困擾？工作順利嗎？未來有何重要事件要應付？過去一年對方認為他/她自己有何改變？如果大家能定期就着雙方不同層面的事物交流，在面對人生的風浪時，就能乘風破浪地前進。

藉着互相了解，夫婦便能培養出愛戀之情，是為原則二。在繁忙的日子總會有爭執的時候，但也要找出時間、行動來表達這份愛戀之情。小禮物、對方疲憊時主動幫他/她洗碗抹廚房、適時的擁抱、沮喪時的鼓勵及肯定、彼此專注的時間等，都能以愛來滋潤生活。

原則三，夫婦的互動應以回應較佳，而非回絕。「嘩！你睇下！」「係噃！個天好藍！難得天氣可以咁好。」「可惜要返工！」「係啦！」他們正在藉正面回應提出連結。如果了無回應，或敷衍地說：「哦！」或「嘩！多餘！有乜好睇！」便會失去一次連結的機會。很多人認為燭光晚餐或海灘假期是夫妻重建感情連結的秘訣，但真正的秘訣是在日常生活中的小事上回應對方，浪漫的假期才更能為愛情加溫。生活中的平凡時刻，才是兩人關係穩定的關鍵。

有了良性的互動，夫婦便可在意見、作決定上更能有效地討論。原則四就是在互相尊重的前提下，夫婦應努力接受另一半的意見。例如不會在未經詳細討論前貿然去做配偶不贊同的決定，他鼓勵雙方盡量達至共識來處理問題。你的配偶是盟友，不是對手。你不需要與對方鬥氣，總認為自己的想法更對、方法更好，也不用以勝過對方來證明自己的價值。若是盟友，便應願意分享權力，才能心平氣和，回歸理性，專注解決問題。餘下三個原則，日後再分享。

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。