

輔導隨想(六)_15.9.2017

維繫婚姻關係的七個法則(上)

近日，有機會閱讀著名婚姻治療師John Gottman有關婚姻的著作。他對婚姻/伴侶關係有一些獨特見解，值得我們反思。他研究很多持久並良好關係的婚姻，並發現這些婚姻有七個良好的互動元素，令婚姻得以維繫：

1. 增加對伴侶的認識(enhance your love maps)

當你愈熟悉你的伴侶，大家便會愈感到親密，彼此距離愈近。

香港整個社會，工作時間長，很多「打工仔」放工回家後，身心疲倦，很少關心及了解對方的生活。部份人還要於工作後，讀書進修，回家可能已接近晚上十時；部份家庭更可能因為照顧及關注小朋友，而忘記或忽略了伴侶的需要，對伴侶的基本認識也變得陌生。

你認識伴侶的工作嗎？他/她的興趣、喜愛食物是甚麼？

對方近日面對甚麼困難？甚麼喜悅的事？

經歷甚麼壓力、掙扎、挑戰、反思？

伴侶有甚麼夢想？渴求及希望？有甚麼重要的事情發生？

對方的生活圈子，你認識嗎？……

當我們對伴侶的生活、生命多一點的好奇、關心，彼此的關係會走得更近。

鼓勵大家每天抽些時間，最少十分鐘，放下各樣的事情，真誠關懷對方，彼此交流，為婚姻關係打下良好的基礎。

2. 培育對伴侶欣賞與讚美(nurture your fondness and admiration)

Gottman分析有四個破壞婚姻的態度，其中「蔑視」對方較為嚴重。當婚姻關係中，夫妻彼此或其中一方，看輕「睇低」對方，另一方感到難受，婚姻關係也難持久維繫下去。與「蔑視」相反，就是「欣賞及讚美」。欣賞背後承載著一份尊重、肯定。欣賞是一種態度、觀點，這是可以調較及操練，常以「欣賞」及「讚美」的角度，看待伴侶的一舉一動，必能幫助你們的婚姻關係。

工作回家後，發現伴侶用心預備晚飯，把握機會，表示欣賞對方的付出及悉心預備；

當伴侶工作回家後，感激及欣賞對方為家庭的付出，背後的辛動；

看見對方做家务時，欣賞對方為家庭承擔責任；

……

「欣賞與讚美」在乎觀點與角度，就算一件很小的事情，你也可以表示欣賞。

多些「欣賞與讚美」對關婚姻關係有很重要的幫助。

婚姻關係好比一盆花，如何種植這盆花，值得我們心思。

為這盆花的泥土加添良好的養份，增加良好的互動元素，多些修剪，讓花能開花結果。

了解、欣賞，就正是良好的養份。

下回待續……

和諧之家

男天再現-受虐男士自強計劃

計劃主任

陳沛恩先生