

工作簿

PREPARE  ENRICH[®]

• 建立坚固的婚姻 •



打造坚固的婚姻 作业簿

目录

*分享强项与成长范围	2
沟通：自我表达与积极聆听	3
*使用自我表达和积极聆听拟愿望单	4
每日对话和每日赞美.....	5
个人压力分析：	
*识别最重大的问题.....	6
平衡优先顺序.....	7
婚礼的压力.....	8
解决冲突：	
*十步骤解决冲突	9
如何提出暂停... ..	10
寻求和给予原谅	11
财务管理：	
金钱的挑战.....	12
设定财务目标的重要性	13
预算表	14
金钱的意义	15
休闲活动：约会练习	16
性与爱：亲密感的表达	17
关系角色：分担角色	18
宗教信仰：你的宗教之旅.....	19
婚姻的期望：管理你的期望.....	20
孩子与养育：	
伴侣间有关孩子的讨论.....	21

计划每周家庭会议	21
再婚家庭：抱持务实的期望	22
*伴侣蓝图和家庭蓝图	
描绘你们的关系	23
亲密感练习	25
灵活性练习	26
*性格：剖析你的性格	27
目标：一起实现目标	28
*六个核心练习	

分享强项与成长范围

“通过问题的处理，你们的关系得以强化。”

检视你和伴侣之间看法最一致和最不一致的项目。

选出三个强项（你们关系中正面且看法最一致的）

选出三个成长范围（有待改进和看法最不一致的）

强项 成长范围

1. 沟通 我们分享感受也彼此了解。		
2. 解决冲突 我们能够讨论和解决分歧。		
3. 伴侣的个性和习性 我们欣赏彼此的个性和习性。		
4. 财务管理 我们在财务和预算方面看法一致。		
5. 休闲活动 我们在共同和独自活动之间取得很好的平衡。		
6. 性与爱 我们能自在地谈论与性和爱相关的话题。		
7. 家人和朋友 我们与彼此的亲友关系良好。		
8. 关系角色 我们在分担决定权和责任方面看法一致。		
9. 孩子与养育 我们在生育和养育孩子方面有一致的看法。		
10. 宗教信仰 我们持有相近的宗教信仰和价值观。		

伴侣讨论：

1. 轮流分享彼此所认为的关系强项。逐项做口头讨论直到每人完成三项为止。
2. 以同样的方式分享和讨论成长范围。
3. 现在讨论以下的问题：
 - a. 伴侣的反应有让你感到意外的吗？
 - b. 哪些项目你最认同伴侣的看法？
 - c. 哪些项目你最不认同伴侣的看法？

沟通

“说真心话需要两个人…一个说另一个听。”

—美国文学家亨利·戴维·梭罗

自我表达与积极聆听

自我表达：

自我表达是指个人向伴侣表达感受和提出期望的能力。

自我表达是一种宝贵的沟通技巧。婚姻成功的伴侣，双方一般都能坦诚地自我表达。与其假设对方懂他们的心思，他们分享感受，以及清楚直接地提出他们的要求。

善于自我表达的人用“我”字句来表达自己的感受。他们会避免使用“你”字句。在提出建设性的请求时，他们的沟通方式是明确而又恭敬的，他们用带礼貌性的词语，如“请”和“谢谢”。

自我表达例句：

“我觉得我不能平衡时间的分配。我想多陪你，但我也想花时间和朋友相聚。我希望我们可以找时间谈谈这件事。”

“明年冬天我想去滑雪，但我知道你想到海边度假。我对我们该如何选择感到困扰。”

积极聆听：

积极聆听是通过重述所听到的讯息，让对方知道你了解他的意思的能力。

良好的沟通取决于你仔细聆听对方说话。积极聆听包含了专注聆听且不打断对方，然后重述所听到的。确认说话的内容和说话者的感受。积极聆听通过听者重述的过程，让说话者知道听者是否了解他所传达的讯息。

积极聆听例句：

“我听到你说你不能平衡时间的分配，你说想多陪我，但也需要多些时间和朋友相聚。你想要计划一个时间来谈谈这件事。”

“如何我没听错，你觉得为难，因为明年冬天你想去滑雪，但你又知道我比较想去海边度假。是吗？”

当彼此明白对方的感受和需要（自我表达），也知道彼此被听见和被了解（积极聆听），伴侣间的亲密感就会提升。这两种沟通技巧可以让伴侣的关系更亲密。

沟通

“被他人了解是一件奢侈的事”

—美国文学家拉尔夫·瓦尔多·爱墨生

拟愿望单

在这练习里，你们将分别拟一张愿望单，列出在你们的关系中，你们希望得到更多或更少的项目。然后彼此轮流分享愿望单。

“自我表达”是向伴侣表达你的感受和提出要求的能力。

“积极聆听”是通过重述伴侣的话，让他知道你了解他的能力。

在分享愿望单时，会运用到你们的自我表达技巧。在为伴侣的愿望单作反馈时，会运用到你们的积极聆听技巧。

拟一张愿望单，列出三个在你们的关系中，你希望得到更多或更少的项目。

1. _____
2. _____
3. _____

伴侣讨论：

轮流分享彼此的愿望单。

说话者的工作：

1. 为自己说话（用“我”字句。例如：“我希望……”）
2. 描述如果你愿望达成的感受。

听者的工作：

1. 重复 / 总结你听到的。
2. 描述伴侣的愿望和他愿望达成的感受。

完成愿望单的练习后，讨论下列问题：

在自我表达上，你们各自的表现如何？

在哪些地方你们个别有效地运用了积极聆听的技巧？

沟通

“婚姻是一项团体运动；不是双赢就是双输。”

“每日对话”与“每日赞美”

“每日对话”是有意地谈论你们之间的关系，而不是讨论你们当天的活动。对话内容应专注于你们的共同生活和彼此的感受。每天腾出五分钟讨论以下话题：

- 今天你们在两人关系中最享受的是什么？
- 今天你们在两人关系中最不满意的是什么？
- 你们可以如何帮助彼此？

“每日赞美”帮助你们关注彼此的优点。每天至少给伴侣一个真心的赞美，可以是一般性的（“和你在一起很有趣”）或具体的（“我感激你准时出席音乐会”）。

增进亲密感的沟通技巧

1. 谈话时给予伴侣百分百的专注。挂上电话，关掉电视，保持眼神交流。
2. 专注于彼此的优点并常常彼此称赞。
3. 自我表达。分享你的想法、感受和需要。

一个好的自我表达又不带批评意味的方式，是用“我”字句而非“你”字句。（例如：“如果没先让我知道你会迟到，我会担心”而不是“你总是迟到”）
4. 避免批评。
5. 如果一定要批评，可用至少一个正面评语加以平衡。（例如：“我感谢你每星期都把垃圾拿出去丢。往后请你也记得把垃圾桶推回车道的一端，好吗？”）
6. 聆听为了理解，不为判断。
7. 积极聆听。先总结伴侣的意见，再表达你的反应或感受。
8. 避免互相指责，一起找出解决方法。
9. 运用“十步骤”。对于一再出现的问题，运用十步骤解决冲突。
10. 寻求辅导。如何没有能力解决问题，在问题恶化之前寻求辅导。

个人压力分享

“赐我平静去接纳我无法改变的事；赐我勇气去改变我能改变的事；也赐我智慧去辨别其中的差别”——神学家尼布尔

识别最重大的问题

是你掌控你生活中的压力，还是压力掌控你？

压力源是指引发情绪和（或）生理反应的事件。压力可以是正面的（婚礼、升职）或负面的（失业、车祸、重病）。重要的是有能力去应对生活中诸多的压力源。

管理压力的方法之一，是找出你最重大问题之间的优先顺序；另一个是决定哪些问题可以改变或解决，哪些不能。这个练习能帮助你专注处理高优先顺序的问题，以及那些可以改变的问题（方格1）。

伴侣练习：

1. 从电脑报告中，各自选出四个压力最大的项目。
2. 检视每一项目，并把它放入下方其中一个方格中。
3. 方格1是“最重大事项”。

	可改变的	难改变的
高优先顺	方格1:最重大事项 你们各可以做什么改变？	方格2 你准备如何应对？
低优先顺	方格3 你花太多时间在低优先顺序事项上？	方格4：最轻微事项 你能够接受或忘记这些事项吗？

伴侣讨论：

从方格1中选一个项目你和伴侣一起处理。以团队方式为目标共同努力。

1. 针对问题进行沟通。
2. 运用好的解决冲突技巧。
3. 彼此保持变通。

个人压力分析

“你不能制止风浪，但你可以学会乘风破浪。”——乔恩·卡巴金

平衡你的优先顺序

首先，记下你“现在”在每一项目上花费的时间。其次，确定在理想情况下你会用到的时间——“你的目标”。最后确定你会怎样去实现目标。

	现在	你的目标	怎样实现目标？
	(小时 / 周)		
工作：			
花在工作 / 学校的时间	_____	_____	_____
带工作回家	_____	_____	_____
路上来回时间	_____	_____	_____
个人：			
运动	_____	_____	_____
看电视	_____	_____	_____
电脑 / 电动游戏	_____	_____	_____
爱好 / 娱乐	_____	_____	_____
阅读	_____	_____	_____
交友	_____	_____	_____
宗教活动	_____	_____	_____
义工	_____	_____	_____
睡眠 (小时 / 晚)	_____	_____	_____
婚姻：(伴侣)			
一起在家	_____	_____	_____
活动 / 约会	_____	_____	_____
讨论 (分钟 / 天)	_____	_____	_____
居家：			
打扫	_____	_____	_____
烹饪	_____	_____	_____
办货	_____	_____	_____
杂务	_____	_____	_____
除草 / 园艺	_____	_____	_____
居家维修	_____	_____	_____
家庭：(如果孩子在家)			
一起用餐的次数	_____	_____	_____
家庭活动	_____	_____	_____
接送孩子	_____	_____	_____
督促功课	_____	_____	_____
一起在家	_____	_____	_____

伴侣讨论：• 哪些项目你们个别认为已经失去平衡的？你为达到目标所会采取的步骤？

个人压力分析

婚礼压力

筹办婚礼就如婚姻本身，差异和分歧是无可避免的。这是一个学习如何应对的好时机。以下策略可能对你有帮助。

- 1. 作决定时先考量大局。**有些决定需要多方考量才能确定。例如：宴客名单应该先敲定，因为它牵涉到场地和费用的决定。如果你们一方希望有个热带沙滩婚礼，另一方却想在家乡举行婚礼。在讨论这两个选项时，应该把其他因素也考虑在内，比如双方都希望年长体弱的祖父母能参加婚礼。考量大局，有助于化解歧见。
- 2. 问自己谁比较在意这个事项。**如果你的伴侣非常在意某一事项，你可以优雅地做出调整。或许你偏爱温馨的小型婚礼，而你的伴侣却渴望有一个依循家族传统的大型婚礼。尽量去配合比较在意那方的想法。
- 3. 定期评估你筹划婚礼的压力和因应能力。**如果伴侣在某些事项上没完全尽责，或是你认为由你做会更好，婉转地提出想帮忙或接手的建议（例如：“我对摄影很感兴趣，下周我也比较有空，可以由我来找摄影师吗？”）。重点在于双方一致同意责任的转移，而不是说，“既然你不做，就我来做！”任务减轻的一方应该继续给予协助。
- 4. 相互教导和学习而非假定对方“知道”。**有些时候，对一方很明显的问题另一方却看不清楚。你们可以相互教育，让彼此更了解对方的家庭和传统。信奉天主教的新郎应该事先向他信奉基督教的新娘说明有关传统天主教的婚礼仪式，以免到时“惊喜”连连。
- 5. 当你们尽力消除歧见却还是看法对立，思考是否有更深层的潜在矛盾。**例如：有时问题不在于婚礼的大小，而是因为一方因对方拥有较大的家庭或社交圈子，而心怀嫉妒或竞争心态。有时问题不在于你们，而是牵涉到双方的家人。

处在这种紧张的氛围时，**预备 / 提升课程**所教导的有效沟通的标准方法就很重要。例如：用“我”字句来自我表达而非攻击对方，聆听明白了才提出建议，以及选择适当的时间和地点商讨棘手的事项。在平常的日子里，你们平时的沟通方式可能没什么问题，但在商讨婚礼这种大事时，就要以最好的方式去沟通。

解决冲突

十步骤解决冲突

每对伴侣之间都存在着差异和歧见。研究显示，婚姻是否幸福取决于差异的处理方式甚于差异的多寡。幸福的伴侣不逃避他们之间的差异；他们以相互尊重的态度去化解歧见，从而强化彼此的关系。这个十步骤模式是一个简单却有效的方法，在解决冲突的同时，能免除一些常见的和具破坏性状况的出现。运用这个模式去处理经常和未来可能出现的问题。

1. 设定讨论的时间和地点。

2. 说明问题——要具体。

3. 双方各做了哪些让问题恶化的事？

男方 _____

女方 _____

4. 列出过去试图解决问题却不成功的方法。

1) _____ 2) _____

3) _____ 4) _____

5. 脑力激荡——汇集双方的新点子，试列出十个可能解决问题的方法。此刻不对建议做任何判断或批评。

1) _____ 2) _____

3) _____ 4) _____

5) _____ 6) _____

7) _____ 8) _____

9) _____ 10) _____

6. 讨论和评估每一个可能的解决方法。（尽量保持客观。针对每一项建议是否能有效和恰当地解决问题进行探讨。）

7. 共同选出一个方法试行。

8. 就这个解决方法，双方同意各会如何做出努力。（越具体越好。）

男方 _____

女方 _____

9. 定下另一个会议讨论进度。

地点：_____ 日期：_____ 时间：_____

10. 奖励彼此的进步。（若看到伴侣为解决问题而积极贡献，赞扬其努力。）

解决冲突

“生气谁都会。但怎么生气，在什么时候、什么地方、对什么人、为什么事生气，生气到什么程度——这不简单”

—希腊哲学家亚里斯多德

如何提出“暂停”

冲突常会伴随怒气和挫折感的升级而变得激烈。与其坚定地自我表达，伴侣之间开始指控、批评和怒喊。与其积极地聆听，伴侣打断、贬损和不理对方。生理上，当一方进入自我防卫、不顾伴侣感受的状态时，他的“战斗或逃跑”反应会被激发。在这种情况下，双方常会说或做出事后后悔的话或事。同时，双方也不可能进行建设性的谈话来达成共识。这正是“暂停”发挥作用的时候。“暂停”提供双方一个得以冷静，确认彼此感受和需求并且重新积极面对问题的机会。

- 1. 确认你需要暂停。** 你会紧握拳头？脸红气喘？会潸然泪下？想大吼大叫或扔东西？伴侣的紧张激动让你感到害怕？你感觉心累无力？
 - 学习识别那些让你和伴侣无法理性地进行建设性谈话的表征。
 - 哪些生理和心理上的反应显示你需要暂停？
- 2. 要求暂停。** 用“我现在已经气到无法说话；我需要暂停。请给我一个小时让我冷静一下，好好想想。”为自己喊暂停。
 - 记住只为自己提出暂停。告诉对方“你需要暂停！”很多时候是不管用的。建议一个你觉得你可以恢复讨论的时间。
- 3. 放松冷静。** 做个深呼吸；去跑步、散步或洗个澡；写日记、阅读、祈祷或看一下电视。
 - 进行一些有助于放松和舒缓自己情绪的活动。
 - 想一想用什么方法可以让自己冷静下来？
- 4. 记住什么是重要的。**
 - 尝试找出当下是什么想法和感受，让你变得那么激动。
 - 想一想用什么“我”字句来告诉伴侣你当时的想法和感受，以及你对他的期望。
 - 尝试花一些时间静下来，想想伴侣的观点和感受。
 - 要记住你们两人是一组的，只有当你们努力找到一个彼此都满意的解决方法时，你们的关系才会“赢”。
- 5. 恢复谈话。** 运用自我表达、积极聆听和十步骤解决冲突。这些结构化的技巧有助于缓解你们在解决冲突时的紧张激动。当你们都做好准备，可以进行更有建设性的对话时，别忘了恢复谈话的最初目的。

解决冲突

“弱者永不宽恕，宽恕是强者的特质”

—印度胜雄甘地

寻求和给予原谅

每对伴侣都免不了有过冲突、伤害和辜负彼此的时候。有些只是在小事上得罪对方，像忘记赴约或帮他办事。有些则包含了严重的背叛，例如不忠，上瘾或虐待。无论什么情况，愿意寻求和给予原谅，对于愈合创伤和修复关系是至关重要的。

原谅是决定或选择愿意放弃对犯错的人寻求报复、惩罚和怀恨的权利，好让自己从愤怒和怨恨中得到释放。这个过程有助于恢复内心平静，愈合创伤和修复关系。

厘清“什么不是原谅”也很重要。原谅不是遗忘、纵容或让不公平持续。有时，考虑到安全或情况不容许，原谅不一定就能够和解。原谅不是经常可以迅速做到；它是一个需要时间去让它发生的过程。如果伴侣需要几天或几个星期的时间去原谅，不要催促他。

六步骤寻求原谅：

1. 承认自己的行为有错或造成伤痛。
2. 努力去了解 / 同理你所造成的伤痛。
3. 对自己的行为负责，必要时做出补偿。
4. 向伴侣保证不会重犯。
5. 道歉并请求原谅。
6. 原谅自己。

六步骤给予原谅：

1. 承认你的痛苦和愤怒，允许自己有不被尊重的感受。
2. 明确指出你对未来的期望和你的底线。
3. 放弃你“讨回公道”的权利，但要坚持以后会得到更好的对待。
4. 放下指责、怨恨和对伴侣的怀恨之心。
5. 以行动传达对伴侣的原谅。
6. 在安全的情况下，努力修复关系。

财务管理

“节俭曾经是美国人的基本美德。现在，美国人的优点是消费。”

—美国报人大卫·布利克利

金钱的挑战

两个人的结合就是两种不同金钱观的结合。我们早期的经历塑造了我们的金钱观。金钱不只是货币，它同时也代表着我们生活中许多其他方面的东西，例如安全感、培育、机会、信任，以及独立和依赖之间的关系。无可否认，金钱是引发结婚伴侣之间的冲突，以及多层面问题的主因。

设定财务目标练习：

财务目标通常是金钱观的延伸，故在设定目标时，两者必须一起考虑。重视安全感的伴侣相对于注重享乐的一方，更倾向于把重心放在储蓄上。在这个练习中，两人一起设定、讨论和分享财务目标。

制定预算的练习：

预算是一个定期分配开支的过程。在这个鼓吹消费文化的时代，这个过程能很有效地帮助你们掌管开支。制定预算的一个好方法，是纪录你们在一到三个月中所花费的每一笔开支，然后算出每一类开支的平均值。完成作业簿里的预算表作为你们真正的预算。别忘了每月拨出一个数目作为“储蓄”。

“金钱的意义”练习：

在这个练习里，你们将评估并探讨彼此的金钱观。了解伴侣的金钱观，能帮助你们在财务管理上发挥和平衡各自的强项。

财务管理

“拥有财富并不是什么错，错的是一旦让财富成为我们的主人。”

—美国名布道家比利·葛理翰

设定财务目标的重要性

比起其他问题，伴侣之间的冲突更多是因财务问题而引起的。不论他们拥有的金钱是多是少，决定买什么和钱怎么花才是许多伴侣之间的问题。

一般上，大部分的伴侣只把焦点放在短期的财务目标上，例如：“今天我要付\$100还信用卡账单。”然而，在设定短期财务目标时，也应该考量你们的长期目标，例如：“我们要存够房子的首期款项。”

一个减少伴侣间的财务冲突的方法，是一起讨论和决定你们的短期和长期财务目标。设定两人共同的目标，可加强你们在财务这个复杂领域里的团队合作精神。

确认并决定你们的财务目标

每个人都应该独自思考他的短期和长期财务目标，然后与伴侣分享。短期目标应该是你们在六个月到一年内能够达到的；长期目标是在一到五年内可能完成的。记住，你们设定的目标应该是务实、清楚和明确的。

短期目标（六个月到一年）

1. _____
2. _____
3. _____

长期目标（一到五年）

1. _____
2. _____
3. _____

伴侣讨论：

- 分享彼此的财务目标。有哪些是共同的？
- 哪些目标是不同的？
- 一起决定你们作为伴侣的共同的目标。
- 谈谈你们个别对于达到目标可以做些什么。
- 不时回顾这些目标以确保没有偏离。

财务管理

预算表

每月收入 (实得薪水)			
	男方：		
	女方：		
	伴侣总收入：		
每月支出		目前支出	未来预算计划
捐赠	捐献/十一奉献		
房屋	租金或贷款		
	水电费		
	电话费		
贷款 / 债务	汽车		
	个人		
	信用卡		
汽车	汽油		
	修理 / 维修		
食物	在家用餐		
	出外用餐		
医疗保健			
保险	医疗		
	汽车		
	家庭 / 人寿 / 健康		
衣物			
个人用品			
日常家庭用品			
杂费	手机		
	有线电视		
	互联网络		
	衣物送洗		
	其他		
其他花费	储蓄		
	礼品		
	休闲娱乐		
	日间托管		
	孩子抚养费		
	其他		
伴侣总收入			
总支出			
盈余或不足			

财务管理

1	2	3	4	5
非常不同意	不同意	未决定	同意	非常同意

金钱的意义

依据1-5的选项指示回答以下每一个问题：

- _____ 1.我敬佩经济上很成功的人。
- _____ 2.在决定做一笔大消费时，我会考虑其他人对我的选择有什么想法。
- _____ 3.拥有高品质物品反映出我的能力品味。
- _____ 4.对我而言，维持一个和同辈一样或更好的生活方式是重要的。
- _____ 5.对我而言，身边有一些储蓄是很重要的。
- _____ 6.我宁可把多余的钱存入银行而不拿去消费。
- _____ 7.我喜欢适度回报的安全投资多过于高风险高回报的投资项目。
- _____ 8.知道我有足够的钱支付账单，我会比较有安全感。
- _____ 9.我很享受购物和买新物品。
- _____ 10.比较有钱的人生活比较有乐趣。
- _____ 11.我很享受在自己和别人身上花钱。
- _____ 12.金钱买不到幸福，但它的确有用。
- _____ 13.谁掌管经济大权谁就做主。
- _____ 14.把我所有的钱存进联名户口会让我感觉不安。
- _____ 15.金钱的一个很大好处，是它能够影响他人。
- _____ 16.我想我们应各自掌管自己所赚的钱。

评分和说明：

完成测验后，按照以下四个分类，把得分加上并纪录下来。每个类别的得分可以是4到20分，高分代表认同指数较高。有可能出现高或低得分超过一个的类别。下面的格子是得分说明的一般准则。

类别	加的项目	你的得分	得分说明	得分	说明
视金钱为地位	1-4	_____	_____	17-20	非常高
视金钱为安全感	5-8	_____	_____	13-16	高
视金钱为享受	9-12	_____	_____	9-12	中等
视金钱为掌控	13-16	_____	_____	4-8	低

伴侣讨论：

比较你们在各个类别的得分。讨论彼此如何评价金钱。

休闲活动

约会练习

要想很好地维系你和伴侣间的关系，我们给予的最好建议是跟伴侣约会！约会有助于维系友谊——成功、永久婚姻的最好指标。约会的习惯是你们未来几年里，营造伴侣友谊和保持情感联系的催化剂。这个练习能帮助你们培养、重建或强化约会的习惯。

1. 个别写下以下问题的答案：

- 回顾你们伴侣关系的生活，哪些约会是你最喜欢的？

- 什么是你喜欢的共同活动？（运动、爱好、兴趣和休闲活动）

- 什么是你们想一起学习或从事的事？（运动、烹饪、远足）

2. 分享彼此的答案，一起脑力激荡，拟出一张可能进行的约会综合单。

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

3. 评估你们的综合约会单，排出进行的顺序。利用下列准则评估你们的约会。例如：当预算有限时，你们或许可以另外打造一个彼此喜欢的约会，带着自制的花生酱和果酱三文治去公园野餐。

- 约会所需的时间（例如：1小时，2小时，傍晚，下午，上午或整天）
- 约会所需的费用（\$ =便宜，\$\$ =适中，\$\$\$ =昂贵）
- 体能消耗水平（低，中，高）

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

4. 在你们的日程表里记下，在未来两个月内，你们每周一次的约会。要养成一个新习惯（或重新培养旧习惯）需要三星期的时间，要让习惯成自然需要六个星期。如果你们能在未来两个月内每周约会一次，你们的关系将会变得有活力、有趣、浪漫和充满欢乐！

性与爱

亲密感的表达

情感亲密和身体亲密之间有着紧密的联系。感情关系良好，彼此相爱和欣赏的伴侣，也会有最佳的生理互动。

伴侣讨论：

下列问题所提到的爱，指的是“任何以言语或非言语表达，而不是以性爱方式来传达的爱”。

爱，很大程度，是需要学习的。即使是那些在这方面看起来“天生擅长”的人，他们也是因为从小生活在充满爱的环境里，耳濡目染之下“被训练出来”的。那些羞于表达爱的人，他们可能是来自缺少爱或很少表达爱的家庭。无论如何，分享你们的成长过程，以及它如何影响你们在这方面的期望是重要的。

- “爱”对你而言是什么？
- 在你成长的环境里，家人之间有多少爱（言语或非言语的）？
- 你对所给予的爱（或缺少爱）作何反应？
- 你父亲如何表达爱？
- 你母亲如何表达爱？
- 以十分制打分，你期望在婚姻中得到多少爱？

(1— 很少，10—很多)

对婚前伴侣：

- 你的家人对性持什么态度？曾谈论过吗？
- 你从哪里学到跟性相关的知识？
- 你曾向伴侣坦诚公开过去的性历史吗？若不曾，为什么？
- 你曾因为关系中缺少爱或对性生活不满意，而与伴侣分手吗？
- 谈你们对色情的看法。
- 你们是否讨论过家庭计划或避孕？

对已婚伴侣：

- 你需要什么来引发你的“性”趣？
- 你是否对主动求欢感到自在？为何是或为何不是？
- 你希望多常有性爱行为？
- 什么性爱活动是你最享受的？
- 有哪些特别的性爱举动让你感到不舒服？
- 你们彼此可以做些什么来提升你们对性爱关系的满意度？

关系角色

“所有动物一律平等，但有些动物比其他动物更平等。”——乔治·欧威尔

分担角色

列出你和伴侣个别负责的家务和（或）照顾孩子事项。你的伴侣也应该独立完成相同的两张清单。*注意：尚未共组家庭的伴侣，按你们预想中会为你们将来的家庭所做的，来完成这两张清单。*

你所做的（或计划做的）家务

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

伴侣所做的（或计划做的）家务

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

伴侣讨论：

1. 个别完成清单后，针对清单进行比较和讨论？有任何惊喜？
2. 角色主要是根据兴趣和专长，或是依据传统的性别角色来分配？
3. 想一想你的清单和你父母在你成长过程中所担任的角色有什么异同？
4. 讨论清单上的角色，有哪些是你们个别想修改的。如有需要，对清单的修改要取得共识。
5. 修改现有清单，然后对将来个别所负责的事项达成协议。定下时间检讨新的清单。

关系角色练习：调换角色一星期

在个别完成家务单后，计划一天（或一星期）彼此调换家务责任。这个角色转换的实验，有助于肯定彼此的付出。

宗教信仰

“我们不是有灵性的人类；我们是有人类体验的灵性。”——德日进，法国人类学家兼神父

你的宗教之旅：

宗教和信仰是人类生命中颇具力量的层面。宗教信仰可以是个人或伴侣的价值观与行为的基础。拥有宗教信仰的人，确实会觉得信仰将生命活力注入他们的关系中。比起宗教信仰不一致的伴侣，宗教信仰高度一致的拥有更高的婚姻满意度和亲密感。

既然宗教信仰在人际关系中有其潜在益处，伴侣不妨去探索和评估彼此在宗教信仰方面的互容性。那些具有坚定信仰生活的伴侣表示，信仰是深化他们的爱、帮助他们成长和实现梦想的基础。如果你和伴侣的信仰不一致，谈谈你们的信仰起源有助于加深对彼此的了解。

伴侣讨论：

你对伴侣的宗教信仰历史了解多少？你对自己的宗教信仰历史又知道多少？家族传统可给予伴侣关系稳定和安宁。

找时间一起讨论下列问题，并分享各自的想法。如何你不知道答案，可向其他家庭成员请教。

1. 你家族的宗教传统和宗教遗产是什么？
2. 你家族遵循什么宗教节庆和仪式？
3. 你个人的宗教信仰和家族的有多大异同？
4. 对你而言，哪些宗教节庆和仪式具有个人意义？
5. 哪些节庆与宗教象征对你有特殊意义（烛台，十字架或圣诞树）？
6. 你准备的食物有什么特殊的含义吗？
7. 你们互赠的礼物有什么意义？
8. 你的宗教生活如何影响你的价值观和决策？
9. 你希望在什么程度上将你的信仰或宗教生活融入你的婚姻关系中？
10. 对于从小就给你的孩子灌输宗教思想，你有强烈的感受和意见吗？
11. 你对上帝的认识如何随着你的生活而改变？
12. 你相信生命的意义是什么？

婚姻期望

“每一个失望包含一个未满足的期望。”

管理你的期望

对爱和婚姻的期望在伴侣的关系中起着很大的影响。很大程度，生活中的失望或幸福取决于现实情况与你所期待的之间的差异。所有已婚伴侣一开始都期待并相信他们会有美好的婚姻生活。当这些希望和信念与现实不符时，问题就产生了。

以下所列是许多伴侣对婚姻常会抱持的幻想。读一读，选出你认同的。双方轮流分享和讨论：

1. 当我需要陪伴时，伴侣一定会在我身边。
2. 时间会解决我们的问题。
3. 如果我必须开口要求，那就没有意义了。
4. 我们会“从此过着快乐的生活”，不会有什么重大的问题发生。
5. 如果说出来只会对伴侣造成伤痛，对我的过去或现在保密是可以接受的。
6. 少一点浪漫意味着对彼此的爱少一点。
7. 我们的关系会永恒不变。
8. 伴侣对性爱的兴趣和我一样。
9. 有了孩子后，我们的关系会变得更好。
10. 我们会效仿家人过去的做法和经验。
11. 没有任何事情会让我们质疑对彼此的爱。
12. 我相信我知道所有关于伴侣的一切。
13. 只要有爱，婚姻就会美满。
14. 我选择对困扰我的问题保持缄默以免它在我们的关系中引发不必要的问题。

伴侣讨论：

1. 上述哪些说法是你会相信的？
2. 如果你同意这些说法，往后它们可能会如何让你失望？
3. 相信或实践这些说法，会如何阻碍你们全心全意地去爱和（或）尊重自己和伴侣？

孩子与养育

“结婚之前，我有六个关于养育孩子的理论；现在我有了六个孩子，却没有任何理论。”

—约翰·维尔摩

对计划生育的伴侣：

伴侣间有关孩子的讨论：

1. 讨论你们是否和什么时候想要有孩子。
2. 你们想要有几个孩子？
3. 如果在计划生育之前意外怀孕了，你们会怎么处理？
4. 如果发现无法生育，你们会怎么处理（例如：领养、接受不孕治疗）？
5. 对于父亲和母亲的角色，你们有什么期待？
6. 你们预计或期望谁会照顾你们处于婴儿和幼儿期的孩子？（你？伴侣？托儿所？祖父母？）
7. 你们会喜欢怎样的管教方式？（例如：你们相信鞭打、暂停、剥夺特权等方式？）
8. 身为父母，你们会采用哪些有别于你们原生家庭的管教方式？
9. 让孩子在接近你们的大家庭的环境里成长，对你们有多重要？
10. 你们是否认为应该以某些宗教为基础来养育孩子？你们希望传授哪些价值观给孩子？

已有孩子的伴侣：

计划每周家庭会议

家庭会议是全家人联系情感，对近期家庭和个人的经历进行反思的时间。全家人花时间聚在一起，有助于让家人感受到彼此间的相互支持，为家庭的团结注入新能量。

指导原则：

- 确保每一位足龄的成员都参与。
- 设定一个固定时间和地点——选择全家人通常会聚在一起的时候。
- 鼓励和分享想法。不做批评和挑剔。

家庭讨论：

1. 你觉得在这一星期里，发生在你或家人身上最好的事是什么？
2. 这一星期里，发生在你或家人身上最糟的事是什么？
3. 对于上一道问题所提到的事，会有什么不同的处理方法？
4. 你的家庭的强项是什么？

孩子与养育

“两年过去了，我依然觉得自己像个外人。”——一位继父

再婚家庭：抱持务实的期望

读一读以下常见的迷思，注意有哪些能让你和伴侣产生共鸣。利用伴侣讨论（下方）里的问题来引导你们进行讨论。

迷思：*因为我们彼此相爱，其他的家庭成员也一样会彼此相爱。*

现实：爱和（或）良好关系可能会或可能不会发生在再婚家庭成员之间。要发展这方面的情感联系，需要相当的时间；有些可以很快就建立起感情，有些则很慢，有些可能永远都无法做到。

迷思：*这一次我们的婚姻会更好。*

现实：那些经历过分手或离婚的人，多数会从过去的经验中得到刻骨铭心的教训。虽然一段新的婚姻牵涉到不同的人 and 不同的互动方式，很多再婚者会不自觉地落入同样的旧模式和常规中（例如：在争执时选择回避）。注意不要再重蹈覆辙。

迷思：*我们的孩子会和我们一样为新家庭感到开心。*

现实：事实是，在最好的情况里，孩子对这段新婚姻会感到困惑；最糟的情况是他们会愤恨新婚姻。再婚对于大人是一项收获，对孩子却是一种挑战。只有在经过一段长时间后，当新家庭已经稳定时，孩子才能从中获益。对孩子要有耐心。

迷思：*继父母可以很快和孩子建立感情，与孩子如同另一个父母般地相处。*

现实：有时继父母渴求被接纳而尝试像亲生父母一样去管教孩子。他们也会尝试像亲生父母一样去疼爱孩子。孩子在开始时通常都需要一些空间和继父母建立关系。所以让孩子决定步调，由孩子来引导这个过程的做法比较好。

迷思：*建立新家庭不是一件难事。*

现实：一般的情况，新家庭不是孩子想要的，因此需要给孩子时间融入新家庭。不要急于建立关系。对关系会如何发展不要抱太大的期望，以免期望落空。

伴侣讨论：

1. 哪一个迷思是你会相信的？
2. 你如何因为这些不切实际的期望而感觉受挫和失望？
3. 在打造你和伴侣关系的同时，你会如何平衡 / 定优先顺序去应对再婚家庭这个挑战？

伴侣和家庭蓝图

“跟一个人结婚，意味着你也跟他的家庭结婚。”

描绘你们的关系（看下页图表）

在电脑报告中，有一个指出你们个别如何看待伴侣关系的伴侣蓝图，以及一个指出你们个别如何看待原生家庭关系的家庭蓝图。这些蓝图帮助你们更好地了解 and 探讨你们的伴侣关系和原生家庭。由于家庭各不相同，要把来自两个家庭的个体合并在一个伴侣关系里，挑战性很大。

亲密感：亲密感是指在伴侣之间和家庭成员之间所存在的感情联系。你如何平衡距离和凝聚？评估亲密感的指标是我（距离）与我们（凝聚），忠诚度，独立性与依赖性。亲密感分五个程度。平衡程度（中间三个）的亲密感对伴侣和家庭而言是最健康的；而两种不平衡程度（两边极端）的亲密感是比较有问题的。

灵活性：灵活性是指伴侣和家庭愿意接受改变的程度。你如何平衡稳定和改变？评估灵活性的指标是领导，角色，管教和家规。如同亲密感，灵活性也分五个程度。平衡程度（中间三个）的灵活性最快乐健康，而两种不平衡程度（两边极端）比较有问题。

伴侣讨论：

比较双方对伴侣关系的描绘。

比较双方原生家庭的亲密感和灵活性。

利用以下例子来讨论你原生家庭的亲密感和灵活性：

假日的家庭聚会

庆祝生日或纪念日

晚餐时间 / 用餐时间

管教和养育孩子的责任

你父母婚姻的亲密感


你父母婚姻的灵活性

照顾患病的家人

对重大改变的调适（例如：搬迁，换工作）。

- 1) 双方原生家庭在亲密感和灵活性上有多相似或不同？
- 2) 这些异同如何影响你们目前的关系？
- 3) 你原生家庭有哪些模式是你们想效仿的？
- 4) 你原生家庭有哪些模式是你们不想效仿的？
- 5) 对你们现阶段关系的亲密感和灵活性有多满意？
- 6) 想想有哪些方法可以提高或降低亲密感和灵活性？〈可参考下一部分内容里的点子〉

伴侣和家庭蓝图

		亲 密 感						
		不亲密	有点亲密	亲密	非常亲密	过度亲密		
灵	过度灵活						灵活性指标	不平衡 过度灵活
							改变	过多改变
							领导角色	有限领导权
							管教	家规可更改
活	非常灵活						平衡 有点灵活到非常灵活 必要时可以改变 平等的领导权 共同分担角色 民主式的管教	
	灵活							
	有点灵活							
性	不灵活						不平衡 不灵活	
							太少改变	
							独裁式领导	
							角色很少改变	
							家规不可更改	
亲密感的指标		不平衡 不亲密	平衡 有点亲密到非常亲密 我 - 我们有好的平衡 中等到高度亲密 中等到高度忠诚 相互依赖			不平衡 过度亲密	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; background-color: white; margin-right: 5px;"></div> 平衡 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; background-color: #cccccc; margin-right: 5px;"></div> 中等 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; background-color: #999999; margin-right: 5px;"></div> 不平衡 </div> </div>	
“我”与“我们”		太多(我)距离				太多(我们)凝聚		
亲密感		太少亲密				太过亲密		
忠诚度		缺乏忠诚度				对忠诚要求高		
独立性		高度独立				高度依赖		

伴侣和家庭关系蓝图

亲密感练习 - 平衡关系的实用点子

如何发现你们的关系“不亲密”或“有点亲密”，试用以下一个或多个点子来加强亲密感：

□ 填充。利用以下的提示（或是你自己的）去探索或重新找出伴侣内心深处的感受。“当____时，我感到快乐”；“我害怕_____”；“如果我有很多时间，我会_____”；“我最喜欢的其中一本书是_____”；“有一件我从没告诉过任何人的事是_____”；

“当_____我真的很尴尬”；“我最喜欢的膳食是_____”。

- 向那些占用你太多和伴侣相处时间与精力的活动说“不”。
- 一起参与社区服务或义务工作。
- 开始进行每星期一次的“约会之夜”。
- 一起计划一起梦想。拟一张清单列出你一生中想做的事并与伴侣分享。
- 一起去上课或旅行。
- 找一项可以一起分享的兴趣或活动。
- 夸奖伴侣。

如何发现你们的关系“过度亲密”或“非常亲密”，试用以下一个或多个点子来加强你的独立性：

- 维持，打造和培养与其他人的友谊。
- 单独或和朋友去上课。
- 参加一些你伴侣没有参与的义工活动。
- 给自己一些独处的时间去散步、跑步或写日记。多了解和欣赏自己。当你觉得生活充实时，你和伴侣之间就会有更多的分享。

伴侣和家庭蓝图

灵活性练习 - 平衡关系的实用点子

如何发现你们的关系“不灵活”或“有点灵活”，试试下面一个或多个点子来加强灵活性：

- **分担领导和角色。**如何你和伴侣采用的是严格刻板的领导和角色模式，试试改变你们一贯的做法。
- **丢开清单、日程表和时间表一天。**体验你们两人在一起而又不看手表或时钟的一天。
- **一起脑力激荡，拟一张清单列出对你们之间的角色和关系的期望。**以提高灵活性为目的调整清单。
- **跟伴侣对换角色一个星期。**如果伴侣通常负责采购杂货，这一周就由你来做，而你的伴侣则接手你的一项任务。
- **不做任何计划，随性地做想做的事。**取消你一天或一周的时间表，利用这段时间和伴侣享受浪漫时光。

如何发现你们的关系是“过度灵活”或“非常灵活”，试试下面一个或多个点子来加强稳定性：

- **添加多一些一致性、传统和礼仪。**研究显示，礼仪和惯例与较高的婚姻满意度和较强的家庭关系有一定的联系。礼仪打造坚固的联系以及爱的关系，它也扮演着组织家庭生活的角色。礼仪不限于节庆和人生大事——日常作息和习惯也是伴侣间和家庭里很重要的礼仪。日常礼仪包括用餐礼仪、起床和睡前礼仪，以及每天的问候和道别。
- **拟一张清单列出家务事和谁做这些家务。**和伴侣一起商讨。
- **管教孩子方面多加一些一致性。**
- **对伴侣要信守承诺。**

性格

“问题：是”异性相吸“或”物以类聚“？

答案：两者皆是。

剖析你的性格

探索你和伴侣的性格，会是一个有趣好玩的过程。对于彼此相爱但双方性格和生活态度迥异的伴侣，会是一个挑战。

伴侣讨论：

首先，检阅电脑报告中有关SCOPE性格的部分。

1. 你们的性格在哪些方面相似？

- a. 你们的共同点如何成为强项？
- b. 你们的共同点如何造成问题？

2. 你们的性格在哪些方面不同？

- a. 你们的不同点如何成为强项？
- b. 你们的不同点如何造成问题？

3. 你们在关系中扮演的角色是否与你们性格上的优点相符合？

(例如：是否由你们当中比较有组织管理能力的负责账目？)

处理性格差异

- 不要尝试改变伴侣的性格。行不通的！
- 记住伴侣性格上当初吸引你的那些优点。
- 对自己负责。尝试学习一些对你们关系有帮助的行为。
- 在你们的关系中，如何把你们性格上的差异当作强项加以利用？

目标

“聚在一起只是开始；保持团结才有进步；协力合作则是成功。”—亨利·福特

实现你们的目标...一起：

厘清并确定未来几年你个人、伴侣和家庭目标。然后与伴侣分享。记住，你的目标应该要切实并清楚阐明。

男方的目标

个人目标

1. _____
2. _____
3. _____

伴侣目标

1. _____
2. _____
3. _____

家庭目标

1. _____
2. _____
3. _____

女方的目标

个人目标

1. _____
2. _____
3. _____

伴侣目标

1. _____
2. _____
3. _____

家庭目标

1. _____
2. _____
3. _____

伴侣讨论：

1. 伴侣的目标有让你感到惊讶的吗？
2. 目前什么目标对你最重要？
3. 什么是当前与这些目标相关的问题？
4. 伴侣的目标如何与你的相辅或相争？
5. 你们个别如何为这些目标努力？
6. 什么是你实现这个目标的第一步？