



彰化縣家庭教育中心 關心您



彰化縣家庭教育中心



彰化縣政府教育處



教育部家庭教育資源網

(內容引自教育部家庭教育資源網站)



家庭教育資源小冊



# 家庭百分百篇



# 當我們成為一家人

有人說：婚姻不只是兩「人」的結合，更是兩個「家族」的結合。來自不同家庭的兩個人，相識、相愛、懷抱著對婚姻生活的憧憬，走到紅毯的另一端，才發現現實生活與期待有落差？婚後一連串生活模式的差異，互動溝通不良、新角色的混淆與適應困難等，造成兩人甚至是兩家人之間的誤會與偏見！讓我們一起來了解，該如何與另一半的家人建立良好的互動關係？



## 愛屋及烏，一起珍惜「我們的」好家人

發自內心的「愛屋及烏」，能有效增溫親密關係。用心感受對方的善意與接納，真心關懷另一半的家人，與另一半的家人建立「互相友好」的關係，用「感激謙遜」的心與長輩互動，如有看法或生活習慣不同，先嘗試「了解」、「同理」彼此差異的原因，用真誠的行動消弭彼此的生疏與防備感，並適時的回饋情意與感謝，成為另一半原生家庭的「參與者」，而非「競爭者」。當然，如能換個角度，敏銳感受到另一半對自己家人的「愛屋及烏」，具體表達感謝與回應，對彼此的感情增溫效果更是加倍。



## 主動幫助對方，成為我家的好家人

結婚後，「你的家人」就成為「我們的家人」。良好的姻親關係，能讓忙碌的生活獲得更多支持與協助，反之，則可能帶來壓力與困擾。姻親間的相處並不容易，無論是新婚伴侶、家中長輩或是其他家人，長期的相處困擾，都容易成為影響生活的壓力。但是別灰心，學習「當你家人的好家人」，可以試著這麼做：

## 📍 居中協調，成為家人關係連結的「好隊友」

面對來自不同家庭的生活習慣與家庭文化，就像是「移民」般的重新開始。當自己在學習與對方的家人相處時，別忘了另一半是不是也有同樣的困擾。伴侶雙方都記得要把自己當作「親情」與「愛情」關係連結的重要樞紐，不讓另一半獨自面對家族難題，盡可能設身處地體貼對方的壓力與困難，主動在伴侶與自己家族成員的互動中，適時的補充說明，協助雙方互相瞭解，扮演溝通的橋樑，避免產生誤會或偏見。如有紛爭發生，應把重點放在關係的調節，而不是誰是誰非，以誠懇的態度及理性的方式處理，當個能調解尷尬的優質「好隊友」。



## 📍 壞人我來當，做球給對方

當遇到問題或困難，應該由自己主動居中協調，面對自己家人，表達拒絕或反對總是較容易被理解、接受，用智慧與幽默轉化容易產生誤解的言行。反之，遇到年節喜慶的情意表達，如果可以讓另一半有出面表示善意的機會，在家人面前為另一半樹立好形象，讓姻親關係在正向的互動中增長。

## 📍 設立剛剛好的界線



設立界線不是說要冷酷訂立規條與劃清地盤，而是保有對彼此的尊重與彈性的情況下，幫助理解互動的「範圍與空間」，如：當長輩有不同意見，先問問另一半的想法，用行動來表示「另一半是你重要的人，你十分看重他的想法」，讓另一半感受到被尊重與聆聽，減少關係中的芥蒂、徒生紛爭。

## 📍 攜手同心，守護愛情

伴侶可以透過分享自己的原生家庭與童年經驗（例如：價值觀、喜好、忌諱等），幫助另一半用更包容體諒的心面對彼此的家庭。此外，共同討論另一半對自己原生家庭，合理且可接受的義務與責任，如：出席對方家族聚會，即使未能享受其中，也是一種愛的表現。



## 情境練習

練習看看：

如何與另一半一起面對以下情境呢？

建議兩人事先共同討論，找出合宜的應對方式，一起成為對方家庭的好家人。

情境

共同應對方式

另一半說：「家族聚餐時我常覺得尷尬，不知道在可以和你的家人聊什麼話題？」

即將過年，另一半似乎對於拜年很不知所措。



長輩偶爾會給予與各樣的意見，如：生育規劃、育兒方式、生涯安排...等等。但這些意見可能與你們的想法不同。

其他情境：



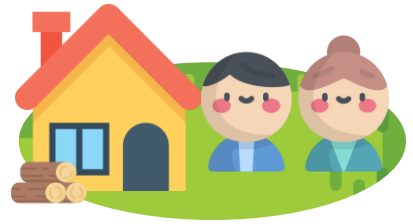
# 有你，更能做自己

## 簡介



作者將婚姻的本質比喻為泥巴。婚姻的陶窯需要不斷添柴，也要維持出口，各自有呼吸空間，才能持續燒出幸福。不斷添柴的動力來自自我覺察，不管身處親密關係中的哪一個角色，妻子、媽媽、丈夫、父親、翁婿或手足，作者以短篇描述各個關係裡可能的困境，或是如何安全地情緒表達，或是看到自己如何被親密關係中另一方牽動，同時推動對方到現今的問題位置。

作者在每個短篇之後提供簡短扼要的重點提示，方便讀者吸收內容。唯有瞭解自己與伴侶心理深層的問題，克服內在的恐懼，超越慣性的防衛，面對真實，才能創造一個滋養涵容的關係。



## 想一想...



- 1、我的原生家庭：與另一半分享自己與長輩、手足...等家人的故事。幫助另一半更瞭解他們的個性、習慣與喜好。
- 2、原生家庭如何形塑我：原生家庭形塑了你那些人格、個性、習慣與喜好呢？想一想並與另一半分享這潛移默化的傳承。
- 3、書中提到我們與長輩的互動過程中容易產生「我很渺小、我被迫害」的念頭 (p.269)，因而使我們對長輩的言語與行為有敵意並錯誤解讀。回想並與另一半分享自己曾在哪些情況中有類似的感觸，因而與另一半或長輩產生衝突與爭執呢？



## 鱷魚和長頸鹿 · 搬過來搬過去

### 簡介



長頸鹿和鱷魚戀愛了！雖然他們身高差距243公分那麼高，這對恩愛的伴侶還是彼此相愛，想要一起生活。於是，長頸鹿搬進鱷魚的小小房子裡。只是，對長頸鹿來說住在這裡實在有點兒辛苦，走到哪裡都會撞到頭，想要伸長脖子也只好把頭伸到煙囪外面。那不如換到長頸鹿高高的房子去住吧，可是這樣一來，又變成鱷魚覺得不方便，樓梯太陡、桌子太高，馬桶實在太大.....。

長頸鹿和鱷魚應改如何克服這些難題，為彼此的生活帶來幸福？

### 想一想...



1、你瞭解另一半的生活習慣嗎？回家後試著觀察看看另一半的小習慣與喜好，例如：起床後第一件做的事、用餐時喜歡先吃菜還是肉、心情不好時的抒發方式...等等。彼此相互了解、支持與包容，是增進感情的不二法門。

「建立良好的親密關係，就從日常生活的細節開始！」



2、瞭解彼此的生活習慣後，有哪一些需要調整呢？雙方試著提出自己的需要並相互協調。面對彼此的不同雖不用一味地退讓，但為了共同的好處互相溝通與協調可以使關係更密切，並且有更好的生活品質！



「改變生活習慣並不容易，  
回家後要給予彼此調整的時間與空間喔！」

