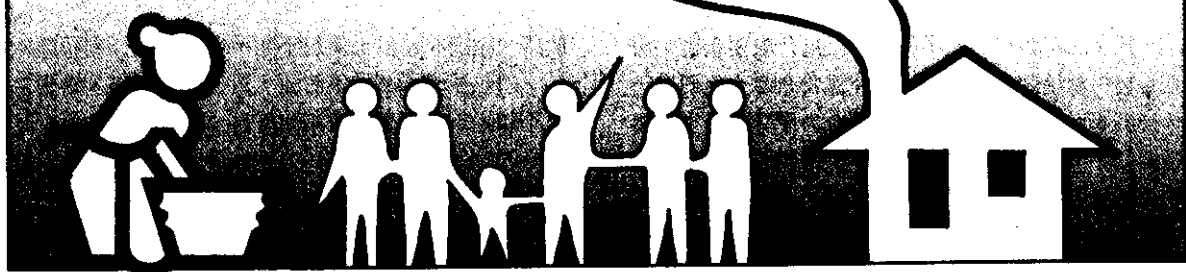


農村家庭 家事改進



陳玉仙 寄自美國內布拉斯加州立大學

夫妻共同建立美滿婚姻



婚姻美滿，全家幸福快樂。(阿丰攝)

一般人對美滿婚姻的看法有那些？三位研究婚姻與家庭的學者，曾做此方面的調查，訪問 208位家庭成員，由34問卷項目中選出他們認為促進美滿婚姻的重要原則，其中最重要的八個原則為：

1. 夫妻是一體，互相屬於對方：如果你有充分的感覺，你們夫妻互屬於對方，為着共同目標而努力，永遠持著互信、互諒、互助、互愛、互相支持對方，那麼你可為你們的婚姻打高分數，否則的話，應想出有效的方法改進夫妻感情及婚姻狀況。

2. 有好的溝通技巧：夫妻是否經常互相了解對方近況，知道對方在想什麼，他們所期望，所表現的是什麼？夫妻間是否能有效的溝通？

3. 彼此互相有好感，欣賞對方，且愉快生活在一起：當你想到你的配偶，你是否經常感到快樂且驕傲？你是否感到滿足且享受你目前的婚姻生活？

4. 接受並尋求符合、滿足對方的需要：當你的配偶要求或請求你做某些事，你是否總是毫無遲疑，欣然的答應？所要求的這些事是否

合理？

5. 感到安全並信賴對方：當你感到無法做決定或對某件事沒有信心、害怕，你是否會很自然尋求配偶的支持以祛除自己的恐懼或疑慮？你的配偶是否經常讓你感到很願意為你做這些事。

6. 互相尊重對方，且易取得妥協：當你希望做某件事或計畫，你是否對你的配偶將會接受你的想法而感到非常有信心？你的配偶是否也會對你將會同意他的做法而充滿信心，你們是否很容易取得妥協，



幫助孩子克服學習障礙！

很多在學的孩子，不明白自己為什麼要念書，而且心裏常會納悶：父母一天到晚逼我念書，他們自己什麼都不念，為什麼我就一定要念書呢？孩子常以這種悶悶不樂的心理來思考「上學」的問題，於是產生了逃避讀書、拒絕學習的不安狀態，甚至於在學校的表現，也不能完全恪遵學生的本份——上課胡思亂想，違犯校規，不交作業，破壞秩序整潔，成為老師心目中頭痛的人物，父母也因孩子管教的問題而大傷腦筋。

其實，每個孩子的性格發展是不同的，有的比較積極，明朗快樂，不管讀書或工作，都能有樂觀進取的決心，所以一切的學習表現，都能合乎自己的要求，及獲得父母師長的鼓勵讚賞。但是，有的孩子却相反，學習精神很消極，做任何事都有自卑和無能的心理，缺乏毅力，只求達到最低標準就滿足了，從不知觸類旁通，引發其他方面的興趣，更談不上認真作進一步的研究，每天只是渾渾噩噩的過日子。

做父母的，每看到孩子的這種學習心態，常不知如何指導，心裏只有乾着急，或者就此承認自己的孩子不是讀書的料子。

所以我認為遇到這種孩子，不妨先了解孩子的不安心理，因為孩子學習不安的情緒越高，學習的能力與結果就越低。以下是一些學習不安的可能症狀，不妨一一查視，再針對情況，作指導和補救。

(一)孩子是否擔心書讀不完，書本深奧，課堂上聽不懂，擔心考試及成績低落。

(二)孩子是否怕老師問問題，怕父母責罵，怕與同學來往交談，怕同學背後的批評嘲笑。

(三)孩子是否寂寞孤獨，鬱鬱寡歡，不苟言笑？太

敏感，稍微有點事，就想不開，情緒常呈低潮狀態。

(四)孩子是否精神很消極，對自己沒信心，常覺自己不如人；或老覺事情不能做好，放棄努力的掙扎？

(五)孩子是否學校生活適應能力差，讀書學習作業皆拖延推諉，不耐煩，易疲勞厭倦？

如果孩子有上述現象，做父母的不妨先找出原因，主動的與導師連絡，或與學校的輔導老師談一談，他們都會給你適當的意見的。然後注意觀察孩子的想法、行動，再誘導孩子說出心中的苦悶及不滿，幫忙他消除心中的鬱結。平常就應多鼓勵孩子其他能力的表現，多讚揚他善良的個性，多培育他的才幹。並常給予孩子悉心的關愛、接納與支持，讓孩子有信心及勇氣去克服學習上的困難。

同時，對孩子的期望不要太高，儘可能了解孩子能力的表現，勿勉強孩子做超越能力的事。倘若孩子成績不好，避免指責，因為孩子嘗不到成功的滋味，生活上一無所成，就會失去學習動機的。不要以成績來衡量孩子的成就，或只顧慮孩子的成績或考試，應讓孩子有足夠的時間與機會盡力做他自己想做的事，不要隨便挑毛病，讓孩子把握住自己是怎樣的一個人，確立自我的價值，如此，孩子才能發揮本身的才能，有樂觀向上的決心去過充實而有意義的學習生活。

或許孩子根本就不喜歡死板板的書本，則父母別忽視或妨礙了孩子的自主性，應聽聽他們意見，不要一味的想把孩子置於自己的主張、支配下，應多方引導孩子，探求其他可能的發展方向，鼓勵孩子多從課外讀物或自然環境中學得知識，活用於日常生活中，培養孩子對實際生活的領悟及適應力，則孩子就不會在不安的狀態下學習，成績也不會一蹶不振了。 ■

並順利實行你們所決定的事，你們是否都能互相尊重個人的看法及做法？

7.互相保護對方，以備外來侵犯：當你遇到外來的侵犯或危機，你是否能確定你的配偶將會幫助並支持你處理或解決問題？

8.經常享受夫妻倆共同相處或

做事的時光：你是否感到愉快且滿足兩人共同相處的時光？你是否喜歡有兩人在一起做事的時間？這些是否能讓你覺得配偶對你的重要性？

現在，你可以回想以上八個原則，再仔細想想自己是否都做到？你可以和你配偶互相討論，看看有那些你們認為做得還不够？有那些

必須要改進的？當找出你們的問題，應尋找有效的解決方式，夫妻倆應共同携手改進弱點，以增進婚姻的美滿，永遠擁有甜蜜、幸福的家庭生活。

(本篇參考美國內布拉斯加州立大學合作推廣處發行，增進家人關係之推廣資料 Qualities of a Successful Marriage) ■