

參加農會舉辦的「婚姻成長研習班」

我對23年的婚姻生活，有了180度轉變

／王春發口述

雲林縣農會／廖素卿整理

高雄區農業改良場及台南區農業改良場聯合在高雄市農會舉辦「婚姻成長研習班」座談會，在兩天的研習活動中，使我對婚姻的認識有了180度的轉變，深覺獲益良多，因此願藉豐年雜誌一角，將我個人對婚姻成長研習心得提出報告。

在23年前，我與內人張來春結婚，育有3女2男，在這段將近半生的婚姻生活，一度失望的心路歷程，感慨萬千。

剛結婚頭3年，因為屬於新婚期，夫妻間的婚姻生活極為美滿快樂。然而自從第一個小孩陸續出生後，太太每天為田間工作及家務事奔波忙碌，所以用在我這做先生的時間也就日愈減少；而我也同樣為這個家在工作崗位上努力奮鬥，因此對家及妻兒方面，也漸漸疏於關懷與照顧，也因而夫妻婚姻生活漸漸平淡，雖然我們夫妻倆各盡本份，但生活在同一屋簷下，總覺得缺少那麼一點點；近兩年來，兒女均已長大成人，我雖有意改善夫妻間的婚姻生活，但却又不知從何著手。

在彷徨無措，卻心存極欲改善婚姻生活的心態下，正好有這個「婚姻成長研習」機會，接受到婚姻成長的輔導，使我對婚姻成長有進一步的認識。

1. 適時糾正婚姻的錯誤觀念

對婚姻若有錯誤的觀念要適時糾正。



參加「婚姻成長研習班」後，王春發與張來春抗衡更能體會彼此「溝通」的重要。

(1)夫妻之間應該無所隱瞞。婚姻並非洩積壓情緒的最好處所，好姻緣更需細心呵護。

(2)夫妻之間應互相信任。一般人相信，只有無生命的物品才能完全信任，例如你可以百分之百的信任一塊地毯，卻不能百分之百的信任你的伴侶。

(3)好伴侶會使對方快樂。其實每個人都得為自己的快樂負起責任，而非把責任推給他人。

(4)孩子能挽回逝去的情感。事實上，養育子女的壓力，反而會加重磨擦。

(5)伴侶之間的競爭可促進關係，其實這反而會促成劇烈的磨擦。



王春發的全家福

2. 用心調適自己以培養適應對方的正確觀念

不要一味地想改變對方，最常見的婚姻破壞因素有：

- (1)重提舊怨。
- (2)時常批評對方，與其批評，不如建議

對方改變行爲。

(3)以語氣或態度的報復作為對伴侶的懲罰。如「你再這樣我就走」，常產生反效果。

(4)伴侶話沒說完，你就斬釘截鐵地否定。至少該細心聆聽他的話後再說。

(5)發號施令。其實婚姻並非軍營。

(6)以伴侶和其他人比較，說他不如人。

(7)不注意對方。

3. 正確溝通理念，以增加和諧氣氛。

既然有心想調適自己以適應這個家，就必須先瞭解家的種種需求，而要瞭解，必需靠「溝通」，但若各人主觀很強，則溝通困難重重，反過來祇要調適自己誠心誠意，加上運用說話的技巧，及溫柔的語氣及態度，總有意想不到的收穫。與其指責「你又……了」，不如改為「我想……較好。」這才是正面而有建設性的作法。



Husqvarna
FOREST & GARDEN

瑞典 **好速耐**

農林園藝
割草綠化

機械總匯

背負式
割草機

割草刀片

引擎鏈鋸

尼龍
割草盤

割草
安全護網

引擎剪枝機

中耕
管理機

果園專用割草機
(自走式)

◎果樹專用器具◎

氣動剪

修枝剪

剪定鉗

省力型剪定鉗

總代理：
上江實業有限公司

桃園縣大溪鎮得勝路5號
桃園市復興路42號
台北市民權西路127號5F
台中市青島路一段26之5號

TEL: (03)3883444 FAX: (03)3885444
TEL: (03)3326408·3326412
TEL: (02)5970023 FAX: (02)5972106
TEL: (04)2976080