



家庭壓力管理

婚姻家庭對個人的影響

俗諺『水能載舟也能覆舟』，和諧美滿的婚姻家庭生活可以是個人在面臨工作、生活中不斷的挑戰壓力時，仍能提供我們舒緩放鬆、身心安頓的安全幸福堡壘，但是充滿爭吵衝突的家庭生活，會帶給人們緊張焦慮、情緒低落的不利影響反而成為新的壓力來源。因此妥善做好家庭的壓力管理，是現代人的重要課題。

家庭系統對於個人壓力抒解提供安全舒適、安慰支持的力量，幫助人們早日恢復常態生活，根據研究指出已經結婚者比單身者擁有較好的健康、免疫力、平均壽命較長，但是相反的不愉快的婚姻生活卻具有19倍於單身生活對於身心健康的不利影響，許多實證研究也指出，婚姻關係對個人的影響十分重大，從以下研究結果可以得知：

◎美國克利夫蘭大學研究：男性胸口痛患者經驗妻子的關愛可以減少心臟病發生率50%，幸福美滿的婚姻可以增加平均壽命7~10年，降低疾病發生率，但是痛苦衝突的婚姻關係會降低免疫力提高33%的生病機率，平均減少4~6年的壽命。

◎美國德州大學研究：心臟病患者開刀後6個月之



■ 婚姻幸福者比單身者擁有較好的健康、免疫力，平均壽命也較長。

內治癒狀況，缺乏人際支持
有意義連結關係的人高出7

倍的死亡率。

◎休士頓大學研究：免

子同樣餵食高膽固醇高脂食物，A組無撫觸，B組撫觸說話，B組兔子膽固醇降低60%。

◎瑞典研究：6年長期追蹤1萬7千人，社會孤寂感高的人死亡率高出4倍。

因此我們得知有意義的連結—愛的關係 vs. 孤單壓力最能預測現代人健康指標，我們知道俗諺『水能載舟也能覆舟』的道理，和諧美滿的婚姻家庭生活可以是個人在面臨工作、生活中不斷的挑戰壓力時，仍能提供我們舒緩放鬆、身心安頓的安全幸福堡壘，但是充滿爭吵衝突的家庭生活，會帶給人們緊張焦慮、情緒低落的不利影響反而成為新的壓力來源。因此妥善做好家庭的壓力管理，是現代人的重要課題。

壓力對於家庭的影響

當家庭中有一人承受著壓力，而且不知道該如何正確釋放壓力的時候，他或她的情緒也會影響到其他人，最後整個家庭氣氛會因為一個人的情緒而陷入低潮。

其實一開始的狀況並不是太糟，只是因為角色或是生活的轉變如：第一個孩子的誕生、婆婆搬來同住、工作職務的改變、進入青春期叛逆的孩子…等等，一時之間讓夫妻難以調適過來，兩

人被生活改變的壓力壓的喘不過氣來，愈來愈少時間交心談天，兩人距離愈來愈遠，在缺乏溝通瞭解的狀況之下，生活的壓力持續影響之下讓夫妻二人變得容易緊張生氣，失去昔日的耐心關懷，雙方易因小事開始發生口角爭執，心裡會認為對方根本不在乎自己，自己的辛苦付出都是不值得，夫妻關係進入冷戰或是熱吵。

壓力直接對於夫妻和親子關係產生的影響有以下幾種徵兆訊號：

- ◎承受壓力較大的一方容易和配偶斤斤計較
- ◎社交生活圈變小
- ◎厭惡外來的壓力及活動
- ◎失去正確判斷的能力
- ◎孩子容易緊張焦慮
- ◎夫妻老是容易為同一件事吵架
- ◎夫妻常為小事大動干戈
- ◎忽視對方的感受及想法
- ◎常給兩人付出評分
- ◎容易挑剔對方缺點

家庭壓力的來源分為以下兩種：

- ◎顯性的家庭壓力：
生活轉型、角色改變。
- ◎隱性的家庭壓力：
家庭決定權的歸屬、需求與關懷、終身相守的承諾、尊嚴、尋求對方的接受與認可、期待落空。

增加夫妻的抗壓力秘訣重點如下：

- ◎先找出目前的顯性或隱性

壓力來源

- ◎找出二人的壓力源
- ◎留心觀察自己、對方承受壓力的狀況。
- ◎公開坦然溝通、和另一半交換心得。
當我覺得有壓力時，我會…
當他覺得有壓力時，他會…
我覺得另一半如果可以…
的話，我的壓力就會減輕。
我想我可以去做…，幫助他\她減輕壓力。
- ◎當在壓力下情緒失控時，暫時停止交談，冷靜一下。
- ◎瞭解壓力對於自己和配偶以及夫妻關係的影響和彼此的行為反應
- ◎找出一天內有哪一個時段因為角色轉換帶來的挑戰壓力
- ◎具體告訴配偶可以為自己做些什麼事，自己的壓力就會減輕一些
- ◎與配偶討論他想要的減輕壓力協助，確認自己可以為他做些什麼事
- ◎找到一個適用於自己和兩人的抒壓方法
- ◎避免將配偶、孩子當作負向情緒宣洩的出氣桶
- ◎避免使用刺傷嘲弄性言詞，在情緒失控的狀況下討論壓力事件
- ◎共同從事可以增加夫妻情趣及友誼的活動
- ◎建立家庭支援網絡
- ◎培養夫妻親密關係
- ◎適當的家庭分工
- ◎尋求社會資源協助