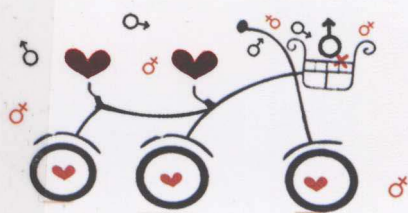




Premarital Counseling DIY

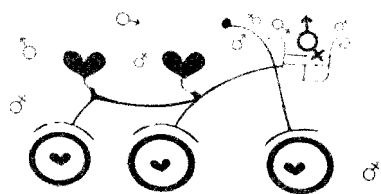


婚前辅导DIY

区祥江♥著



婚前辅导DIY



婚前辅导DIY

区祥江♥著

Premarital Counseling DIY

图书在版编目(CIP)数据

婚前辅导 DIY/区祥江著. —北京:新世界出版社,2010.8

ISBN 978-7-5104-1115-1

I. ①婚… II. ①区… III. ①结婚—基本知识②性心理学—基本知识
IV. ①C913.13②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133358 号

本书全球中文版权由天道书楼有限公司拥有,中文简体版由天道书楼
有限公司授权同意在大陆地区出版。

婚 前 辅 导 DIY

作 者: 区祥江

责任编辑: 余守斌 熊文霞

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: (010) 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京领先印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/16

字 数: 50 千字

印 张: 5

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1115-1

定 价: 18.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

自序

由突破辅导中心转到学院教书,当中最大的转变是多了一些阅读、研究和写作的空间。

有朋友笑我是多产的作家。对我来说,过去累积的经验,其实已“怀胎”多年,现在才有空将这些经验整理,然后“生产”出来。

婚前辅导是我没有停止过参与的一项辅导。最大的满足是看到一对对准新人,对自己的婚姻有更多的认识,有更好的准备踏进这一生一世的婚姻旅程。

所以,当天道书楼的编辑邀请我写作时,我就选取了婚前辅导作题目。

本书也引用了不少英语的材料,多谢蔡舒琪小姐为我翻译。也多谢林以诺牧师在百忙中为我作出推介,他对年轻人的恋爱和婚姻事工也很有负担。

但愿这本 DIY 的小作品,能给准备结婚的新人一个检视两人关系的小平台。

区祥江

2007 年 4 月 2 日

目录

引言:做自己的婚姻辅导员	1
1 门当户对:我们般配吗?	3
2 结伴同行:在爱情路上的跌碰中成长	9
3 追本溯源:原生家庭如何影响婚姻?	17
4 擦出爱火花:十六种性格组合擦出什么火花?	27
5 男女幸不同:从性别差异到彼此满足	39
6 处理矛盾:六个有助于解决冲突的习惯	49
7 善用资源:配偶资源地图小练习	61
8 向外求助:什么时候需要外援?	63
结语:做个合适的人	65
附录:了解你的个人风格	69
参考书目	73

引言：做自己的婚姻辅导员

结婚是人生最大的抉择之一，俗语有云：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”今时今日，在两性平等的大前提下，男女都同样怕选错结婚对象呢！

但男女的爱是带点盲目和冒险的。我们在热恋的阶段总会将对方美化一点，为要符合自己内心理想的模式，直至日子久了，我们才看清对方的真面目。所以，择偶是带着冒险精神才能成事的。

为了减少婚姻的风险，婚前辅导的目的就是让一对恋人通过辅导的过程彼此加深认识，加强相处的能力，知道自己是跟一个怎样的人走上一生一世的婚姻路。

不少教会要求在教堂行婚礼的人接受婚前辅导，但在基督教和天主教圈子以外，婚前辅导仍未广泛地被准婚人士所采用，这是有点可惜的。很多人花大笔金钱筹备婚礼，却不愿花钱和时间去准备自己的婚姻，预备进入婚姻的关系。

打从 20 世纪 90 年代投身辅导这专业，我就没有停止过做婚前辅导，包括婚前讲座、个别婚前辅导和婚前小组等。在众多辅导工作中，婚前辅导是最令人愉快的，因为多数准新人都还没有严重的相处问题——或许他们还在热恋的阶段，对将来仍充满憧憬，辅导员做点教育性的提点，已经大功告成。

再者，这一代的年轻人有很多接触心理资讯的机会。网上有不少好文章，婚姻书籍也垂手可得。他们不是需要更多心理和人际相处的资讯，而是需要一种检视自己性格和关系互动的强弱的能力，这部分亦是辅导员的专长所在。

这本书的读者对象是预备结婚的年轻男女，他们或许不想接受婚前辅导，即使准备接受辅导，若能先自行检视一遍，到辅导时也能产生事半功倍的作用。

所以，我用的方式是帮助读者做自己的婚前辅导员。我会列出辅导时间的问题，我如何思考这对新人的关系强弱，如何评估他们个人背景的差异，家庭如何影响他们的相处；按部就班地一步一步引导他们检视自己，决定是否适合在此时与对方结婚。

换句话说，你阅读的时候，是戴上辅导员的眼镜来看自己与恋人的关系。故此，纯资讯性的材料，例如婚礼的筹备、避孕方法等，都不会在本书中讨论。

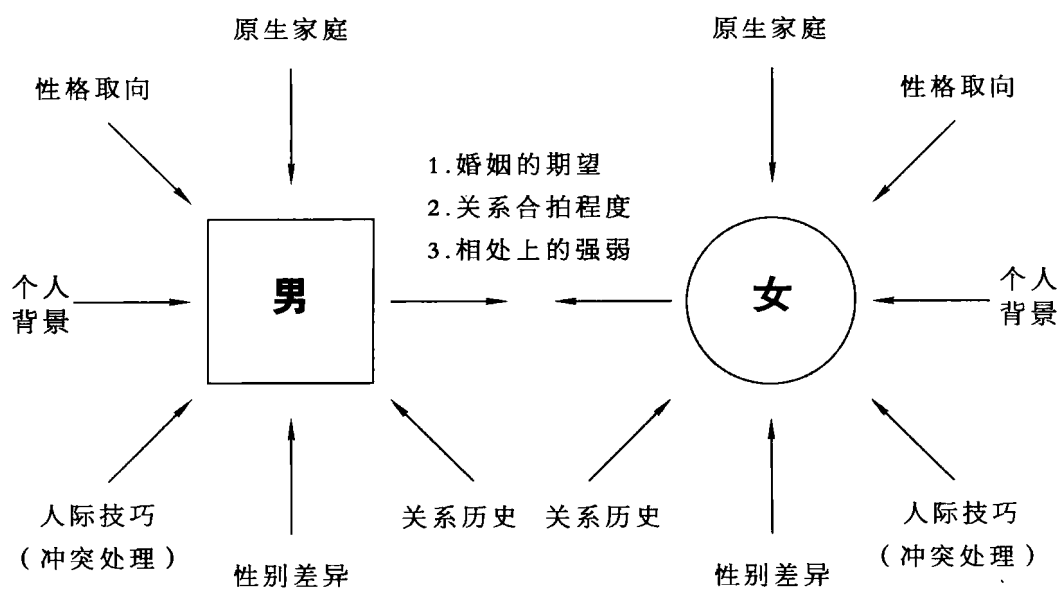
这个模拟的婚前辅导过程就要开始了，你准备好了没有？

我们会以六个向度来探索你们关系合拍的程度、相处上的强弱和对婚姻的期望。

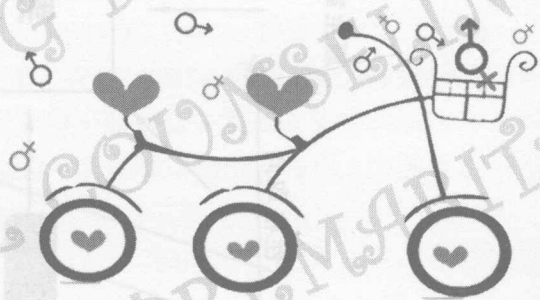
这六个向度包括：

- 一、个人背景
- 二、关系历史
- 三、原生家庭
- 四、性格取向
- 五、性别差异
- 六、人际技巧

整个过程可以用下图解说：



1 门当户对： 我们般配吗？



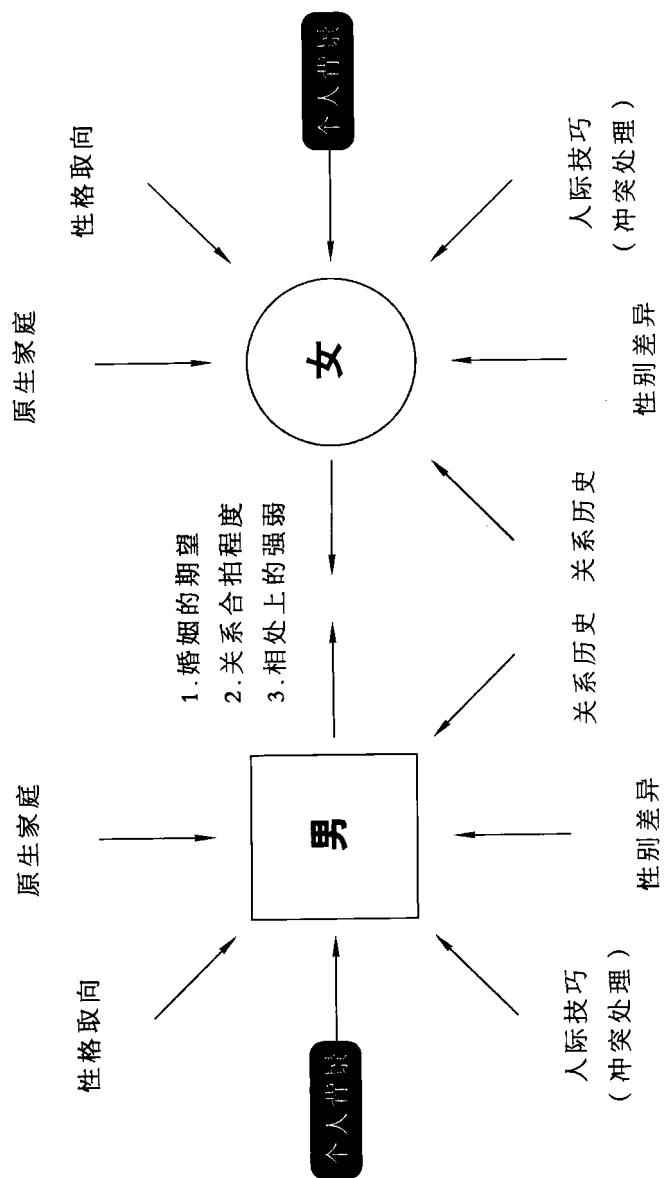


图 1-1

假如你们到辅导中心接受辅导,大概要填一份个人资料。辅导员在接见你们之前,看着这些基本资料,已经开始对你们作出一些初步的评估,看你们是否相配。

中国人说结婚的人要门当户对,就是说到“家庭”的问题——大家的社会阶层是否相配。但辅导员对家庭的重视,是远远超过“家庭”的问题,这一点稍后再详细探讨。

辅导员看着两份个人资料,他在脑海中作何推论呢?你们不如先填妥这份基本资料,再跟着他思考的方式作你们二人的评估(表1-1)。

个人资料表格

	男	女
年 龄	_____	_____
学 历	_____	_____
职 业	_____	_____
薪 酬	_____	_____
宗教信仰	_____	_____
身 高	_____	_____
体 重	_____	_____

表 1-1

社会阶梯的框框仍可应用吗?

看着这些基本个人资料,其实辅导员要看的是他们择偶时的基本考虑。社会学看男女择偶多用社会阶梯来解释(图1-2)。

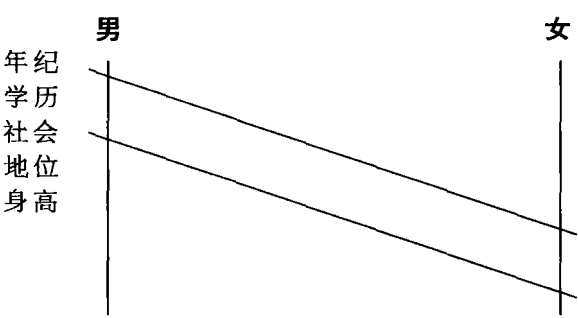


图 1-2

男孩子选择女孩子时,会以社会阶梯来选择,就是年纪比自己轻、学历比自己稍低、身高比自己矮、社会地位或薪酬比自己低的女士为对象;反过来说,女孩子择偶时,也不会选年纪比自己轻、学历和薪酬比自己低、高度不及自己的对象。这是过去的普遍趋势,当然

也有一些例外,但大概也不出这个框框的。

不过,时代变了,女孩子的学历、工作能力和机会,也绝不比男性逊色。我个人观察到这社会阶梯的差异正慢慢地拉近,现代男性要学习与自己平起平坐的伴侣相处,女性也要调校自己对男性不及自己能力高时的期望。

无论如何,这是一个大的框框,让我们逐项来分析。

年龄

现代女性和男性平均的结婚年龄分别是 28 及 30 岁。假如预计的结婚年龄与这平均数有很大的出入,辅导员就会在心里作出一些推测。

例如,太年轻,如 20 至 25 岁结婚,我会在心里问:他们在这年纪有良好的经济基础吗?有什么因素驱使他们这么早结婚?“奉子成婚”?有年老的长辈想看着儿女尽早结婚?他们恋爱的年日足够吗?

若 35 岁后才结婚,我会心里猜测:是一直遇不到合适的对象,还是有多次失恋的经历?是为了避免作高龄产妇而心急结婚吗?若两人是青梅竹马,为何拖这么久才决定结婚?这都是辅导员看了你们的年龄后作出的初步猜想。当然,猜想是需要进一步被验证的。但你作为当事人,太早或太迟结婚的原因,大概你自己也知道个中底蕴,至于你将来的配偶,他*背后的原因,就要你去了解了。

另一个变数是男女年龄的差异。

男比女年龄大两三岁是平常的事。但这差异若拉大至 7 岁,甚至 10 岁,我们就要考虑代沟的问题。代沟是代表思考、价值观和心态的不同,当年轻的还想到处探险的时候,年长的却想安守家中安歇,这些差异你要有心理准备。另一个年龄差异大的问题,是女性是否寻找父爱的弥补,多于男女的爱呢?这是较年轻的女性需要扪心自问的。

女比男年龄大是较少有的,两三年的差异大概也不成问题,但差异拉大至 7 岁甚至 10 岁的话,女性外貌较易老,两人走在一起有外表上的差异,女性要有心理准备。同样,男性有恋母情结吗?是需要女性像姐姐般照顾自己吗?

这些都是从年龄的配搭引申出来的问题,你会怎样理解你们年龄的组合呢?

学历

学历背景有多方面的影响。例如学识影响个人的视野和对事物的看法。学历也跟社交圈子相连,比方你是大学医学专业毕业,那么你就会有不少医疗界的朋友;你是工商管理专业毕业的,商界就是你经常出没的地方。

学历差距也就代表着社交圈子的差异,这也会影响夫妇日后的社交生活。

* 若没有指明性别,单数第三人称皆用“他”字代表。

若学历差距太大,例如男大学生配女小学生,或女大学生配男小学生,虽然我也见过这些组合而他们也算相处得不错,但我相信学历较低的一方要作较大的适应,特别是自我形象要相当健康,才能够跨越这些基本差异。学历较高的一方,也不可以在不经意的情况下,说一些轻视对方学历的话。在我生活的圈子中,也遇过大医生配小学程度的家庭主妇,也见过女硕士老师配小学程度的厨师。当两个人相爱并日渐成熟,大抵也能忽略这些学历上的差距。

职业

学历、职业和薪酬是彼此挂钩的。学历高、职业高尚,薪酬也相对的较高,这是顺理成章的事。

职业和薪酬问题留待下一段再讨论。工作与家庭是成人两项重要的成长任务,而两者容易有过界(spillover)的现象,例如,工作时间过长会减少家人相聚的时间,家庭危机会影响一个人的工作表现。工作与家庭是经常处于张力之下的。

工作是现代人压力的主要来源,而它对婚姻生活的影响是多样化的。例如有一些职业要轮班,或要短期或长期去外地工作,有些需要24小时候命,也有不少要带工作回家做或需要晚上不断进修,这些都是工作与婚姻生活在时间上竞争的种种可能性。

另外,职业也有稳定与否的问题。有些工作是多劳多得的,例如做营业员或保险经纪,或做生意的,这些工作都会带来不稳定性,是想到彼此职业时需要考虑的问题。

薪酬

俗语有云:贫贱夫妻百事哀。家庭的经济安排往往是夫妇烦恼所在。亦有人说,金钱就是权力,夫妻虽然是一份相爱的关系,但两人之间亦有权力的互动。

过去,不少男人不想太太在外工作,女人或说自己只是“赚钱买花戴”,但以今日的经济结构来衡量,除了因为孩子出世的关系,大多数夫妇都是以双职为主。

男性对薪酬高低比较敏感,男士需要太太作经济贡献的同时,却不想太太比自己薪金高,或高太多。这是男士以自己的职业和薪酬来构造自我形象所致。

事实上,若双方成熟,不以薪金高低来定谁有治事权,而以共同的联名户口作整体家庭运作,即水塘系统(pooling system),两人都将薪金放在同一个“水塘”内共用,问题就不大了。薪金上的差异需要成熟处理,否则会造成“讲钱伤感情”的问题。

宗教信仰

宗教信仰直接影响人的价值观和生命的取向,所以,是否有同一宗教信仰是相当重要的考虑。

“信与不信原不相配”虽然不是直接用在婚姻上,但这原则对婚姻关系却颇具影响。不时听到一些基督徒的太太嗟叹自己不信教的丈夫,在一些生活和价值观上与自己对立,苦不堪言,例如星期日崇拜的时间运用、生儿育女的考虑等。

若以基督教为讨论范围,其中信徒以女性为多,普遍信教的年日都是女性比男性长,而信仰却要求男性做一家之主,做家庭上的带领者,不少丈夫也感到这方面的压力,特别在属灵的追求上,往往不及太太成熟。这些差距需要男士在属灵的事上不断追求成长,才能弥补彼此之间的距离。

所以,我奉劝恋爱的男女,在这基本的择偶条件上,不可掉以轻心,因为短暂不察觉的影响会在婚后的生活中慢慢地显露出来。

身高、体重

夫妻经常在一起,身材的高矮、胖瘦,也会给人是否相配的感觉。高矮是比较难逆转的个人特征,彼此身高相若,或男比女略高一点是普遍的情况。至于体重,婚前婚后也会有很大的变化,未必是我们能掌握的。

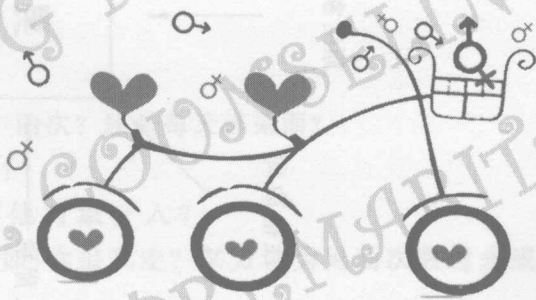
这些外表的因素,应该不是最决定性的考虑。我想性格、内涵比外表更为重要。但俗语说一见钟情(love at first sight),这种反应,跟外表是相关的,我们不能抹杀这重要的考虑。

不过,当谈到恋爱历史的时候,我们辅导员的想法就是看相恋的一对有没有在关系上进展,外表的吸引并不长久,他们有没有找到对方品格上吸引自己的地方,才是决定婚姻稳固与否的重要元素!这也是我们下一章要处理的。

这一章是婚前辅导的前奏,你准备好进入检视相爱关系的过程了吗?

2 结伴同行：

在爱情路上的跌碰中成长



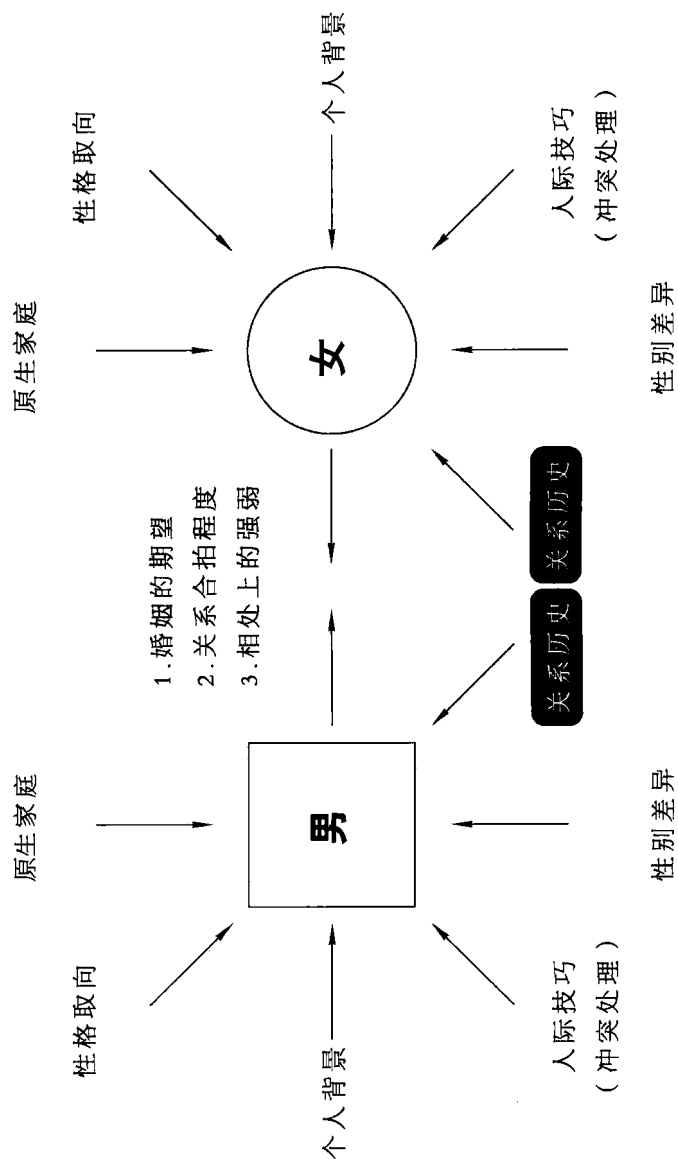


图 2 - 1

恋爱故事可以是浪漫动人,也可以是千波万折的。做婚前辅导时,叫一对恋人重述他们的爱情故事是少不了的,也是辅导员最感兴趣的一环。通过重述爱情故事,辅导员主要从中了解你们结婚的动机——是什么彼此吸引对方,在恋爱路上有没有什么冲突及突破,恋爱日子的长短有什么背后的原因。恋爱故事会让辅导员掌握你们适婚的程度,也可以察觉关系上亮起红灯的一些指标。

为了帮助你客观、抽离地看两人相处的历史,我会借助一些较仔细的问题,帮助你检视爱情路上的不同方面。你就假设自己是婚前辅导员,抱着好奇和询问的心,透过回答这些问题,了解你们的感情面貌。

以下有6组问题,请细心回答:

1. 起初相识

- 你们如何第一次相识? 在这之前,你对他有任何认识吗?
- 是谁将他介绍给你?
- 对第一次的约会,你有什么回忆?
- 他给你第一印象是怎样的?
- 你起初喜欢他什么? 不喜欢他什么?
- 他有什么地方吸引你? 为何不是其他对象而是他呢?
- 第一次约会是如何发生的? 你们相识后多久才发生?
- 是谁提出约会?
- 去哪里? 做些什么?
- 通过初步的约会,对他的为人你有多少认识?
- 之后的约会相隔多久?
- 为何你想跟他继续约会?

2. 恋爱的模式和节奏

- 你们见面的次数频密吗? 一星期一次? 两次? 还是每天都见面?
- 开始恋爱时,有没有同时约会其他对象?
- 什么时候这关系才单一化,没有其他对象介入?
- 你们恋爱时有一些节奏和模式吗? 例如:你追我走? 某方认为见面次数过多或过少?
- 身边的家人和朋友如何评价你们的恋爱关系?
- 有一些读书、工作、教会或其他的冲突吗?
- 有分手或被迫分手的情况出现吗? 如何复合?

3. 情感连接过程

- 什么时候你觉得恋爱的关系开始稳定(going steady)了呢?