



在人生的道路上，有人與你同行是何等喜悅的事，婚姻的美滿更是每人所企盼，然而離婚率不斷的提高卻又不免令人怵目驚心。鍾思嘉教授以其多年婚姻諮商經驗，為您解答幸福婚姻之道，並設計七份通俗而實用的問卷，使你了解你的婚姻溫度，進而謀求更健康的婚姻生活。

婚姻溫度計

鍾思嘉博士 主編
鍾思嘉 著

如何與你的配偶愉快相處

鍾思嘉博士主編・父母親叢書⑨

鍾思嘉著

婚姻溫度計——如何與你的配偶相處

婚姻溫度計：如何你的配偶相處／鍾思嘉著。

-- 初版. -- 臺北市：桂冠，1986 [民75]

面；公分.--（父母親叢書；9）

ISBN 957-551-105-0（平裝）

1.夫妻 2.婚姻

193.4

81005777

鍾思嘉博士主編・父母親叢書[9]

婚姻溫度計——如何與你的配偶相處

著者／鍾思嘉著

發行人／賴阿勝

出版／桂冠圖書股份有限公司

登記證／局版臺業字第1166號

地址／臺北市10769新生南路三段96-4號

電話／368-1118 363-1407

電傳(FAX)／(886 2)368-1119

郵撥帳號／0104579-2

初版一刷／1986年5月

初版二刷／1992年11月

版權所有，請勿翻印

本書如有缺頁或破損，請寄回更換。

定價／新台幣150元

《購書專線／(02)367-1107》

桂冠父母親叢書序

常應邀在一些學校、社教機構談論親子溝通、婚姻關係等問題。從實際的參與和觀察中，發現一個非常普遍的現象：許多夫妻或父母希望我能針對他們目前家中發生的問題提出一個直接、快速，且一試見效的方法。然而這些問題往往因個人、家庭狀況的不同，而無法提出一個標準的答案。畢竟短短一、二小時的演講或座談只是提供了一些觀念，促進了一些思考，雖然也有具體的方法和技巧，但都只是原則性的建議，以供每個人面對困境的參考。因此，我常推介一些有助益的書刊，希望他們能獲得更完整、有系統的知能；然而有的興趣缺缺，有的更直接了當地回答說沒有時間。今天的父母常要求孩子讀書，可是自己却很少讀書；今天的父母常為孩子買書，可是却很少為自己買書，我想這很難教孩子心悅誠服地求知向學。也有些父母親為了從旁幫助孩子學習，於是孩子學電腦，自己也去學電腦；孩子學音樂，自己也陪著一起學……。依我看來，似乎是捨本逐末的做法，因為父母不可能跟著孩子學一輩子，而且也是永遠學不完的，甚至

過一段時日學習的結果反不如孩子好。其實，父母真正要學的是一套有系統的教育孩子的觀念和方法，不管孩子學什麼，父母都能有所本地幫助他們，這才是上策。

爲了讓父母有充分進修和充電的資源，我們結合了一些教育學、心理學、醫學、營養學等專家學者，於七十四年元旦誕生了「父母親月刊」。我們懷抱着「幫助父母成長，親子溝通橋樑」的宗旨，朝向「加強家庭教育，促進社會和諧」的理想前進。一年多來，非常感謝許許多多關懷的回饋和支持，使我們更肯定了未來的方向，更踏穩了成長的腳步。桂冠圖書公司深體親職教育的重要，一本服務社會人羣的理念，將父母親月刊的精采內容加以重新整理，組合了這一套十本的「父母親叢書」，使我不得不佩服他們的智慧和心血。相信讀者從叢書的封面以至於內文，可以看到這一套探討兒童身心發展、親子溝通、婚姻成長等豐盛的水準。由於它的呈現代表了許多作者理論和經驗的結晶，在此特別感謝他們不計較名利的貢獻，更欽佩他們在推廣親職教育行列中的使命感。謹以爲序，並紀念與祝福他們在各個工作崗位或國外進修的身心健康。

鍾思嘉 謹識

民國七十五年四月於父母親月刊社

婚姻溫度計 目錄

桂冠父母親叢書序·····	鍾思嘉·····	一
歡樂不再？·····	鍾思嘉·····	一
衝突·····	鍾思嘉·····	七
需求·····	鍾思嘉·····	一五
嫉妒·····	鍾思嘉·····	二三
性生活的調適·····	鍾思嘉·····	三一
婚姻的契約·····	鍾思嘉·····	四一
幸福婚姻之道·····	陳皎眉·····	四九
婚外戀情·····	林惠雅·····	六一
搭好婚姻橋·····	游乾桂·····	七一

晴時多雲偶陣雨——健康婚姻調查研究報告	
鍾思嘉	七七

附錄

一、婚姻健康程度測驗	鍾思嘉	九七
二、婚姻滿足程度測驗	鍾思嘉	一〇一
三、婚姻與事業調適程度測驗	鍾思嘉	一〇五
四、婚姻與生活調適程度測驗	鍾思嘉	一〇九
五、性生活調適程度測驗	鍾思嘉	一一七
六、婚姻與經濟壓力測驗	鍾思嘉	一二三
七、愛情認同程度測驗	鍾思嘉	一二九

歡樂不再？

• 1 • 歡樂不再？

何先生與何太太結婚十六年，有三個聰明、活潑的孩子，何先生事業有成，目前是兩家公司的總經理。何太太雖然多年忙於家務，但個人能力很強，曾擔任某地區婦女會的理事長，也經常參加許多公益活動，而且插花、書法、烹飪樣樣拿手。何先生與何太太是大家公認的標準夫妻，這應該是一個令人羨慕的美滿家庭；但是，事實上却非我們表面所看到的。

何太太來尋求婚姻諮商的協助時，神情非常沮喪。她告訴我：

「不知道爲什麼？最近幾年來，我覺得愈來愈不能和先生溝通；他好像很忙，也愈來愈不瞭解我。我常一回到家，就像回到冰窖裏似的。我真的不懂，我們以前經濟拮据時，生活雖然苦些，但是很快樂。而現在，生活優裕了，感覺却不對了，難道是快樂不再唉！我真懷念過去的日子……。」

是的！我們常常會緬懷過去。我在婚姻諮商中，常常聽到先生或太太提起類似的話，有一對認識六年才結婚的夫妻，互相抱怨對方沒有當年戀愛時那麼愛他，甚至互相指責對方變了。夫妻之間會爲了金錢、孩子、性生活等問題而爭吵，甚至離異；然而，根據一些研究和我個人的觀察，大多數的問題都存在着一個重要的根本原因，那就是「改變」，不管是生活上的一些變化，或是情感上的一些改變。

「改變」常會使人心理上沒有安全感。在許多婚姻問題的案例中，夫妻都有這種感覺，不管現在生活好壞，現在總是和過去不一樣（多是大不如前的感覺），而且很難適應這種必然改變的事實。過去戀愛、工作也許都可以計畫，可以掌握；但面對未來的歲

月却是無從安排，不可預知。人在不確定的狀況下，心中那種焦慮、恐慌、茫然的感覺是可以理解到的，就好像許多人在一些現象不能解釋或一些問題不能解決時，常會訴求於神明、算命、問卜、燒香祭拜等行爲一樣，這正反映出這種心態。

以婚姻而言，害怕改變常反映出一般人對愛的看法。人常有一種很羅曼蒂克的想法，誤以爲愛應該是一種穩定不變的關係，如果有了變化，那一定是有了問題，甚至是一種愛的結束。因而，大多數人都認爲婚姻最好是安安穩穩的，不要有什麼風風雨雨（擔心任何的改變都會造成傷害）。

然而，我以爲持這種想法的人，他們結婚大多數的理由，並不是爲了愛，而是誤解愛是一種「激情」。有位女士在諮商時告訴我，她的愛情在蜜月結束後就消逝了。這也許可以解釋爲什麼現代的婚姻會有那麼多的衝突和挫折，因爲激情是禁不起時間和空間的考驗，畢竟誰也無法逃避婚姻生活中不斷而來的改變；如果沒有信心面對改變，沒有勇氣適應改變，愛（毋寧說是激情）自然會消逝，當然快樂的時光不再！

我們看過許多纏綿悱惻的小說、電影、電視劇，多少會受到其中故事情節的影響，

尤其年輕時的一腔少年情懷，更使我們對愛產生了不少的憧憬和嚮往；然而，當我們身歷其境、親身體會時，很快地便會感到失望。一位瀕臨離婚的女士忿忿地說：「根本不是那麼一回事！」在離婚率不斷提高的今天，實際上就是有太多人抱有這種不真實的幻想。我並不是指責這些小說、電影、電視劇造成高的離婚率，而是要說明，一些失敗的婚姻常是過分重視激情的一面，而忽略了婚姻關係中也有痛苦、不安，且需要耐心的一面。羅曼蒂克的想法，遲早會在無法達到期望時破滅。

也許你仍懷念過去，那只會使你更失望。過去的生活不管多麼地甘或苦，都已成事實，無法喚回，也無法挽救；可以把握的是現在，也只有從現在到不久的將來才是真實的。因此，維繫一個長久的婚姻關係比短暫的激情更值得我們重視。從踏上紅地毯開始，兩個來自不同生活背景和家庭環境的人要在同一屋簷下共同面對生活上的一連串改變，至少他們不再像單身時的自由自在，也不再像戀愛時的無牽無掛；結婚後的第一天早晨睜開眼來，便是真真實實的生活挑戰，而且接踵逼來。我們必須接受這種改變，才能在改變中尋求最正確的愛。

每個人都需要成長，同時希望自己的配偶也能成長。婚姻生活既是一種興奮的經驗，也是一種艱難的藝術，它需要給予許多的關懷和注意。長久以來，我們學習到愛要順其自然，婚姻要任其發展；然而，今日的婚姻應該有新的體認，愛需要用心，婚姻需要努力。夫妻雙方都得負起責任，如何使生活更充實，使愛更豐富，將是婚姻的重要課題。如某你已有婚姻的困擾，從今天開始停止指責對方，停止自怨自尤，同時拿出勇氣和行動，來接受這個責無旁貸的考驗！

讓愛活鮮，沒有別的秘訣；我們都要學習面對改變，而不要抗拒改變。改變是一個成長的機會，也是一個創造愛的起點；正因為有改變，也正因為有改變帶來的不安，才能使夫妻不斷地自我成長，不斷地努力促進彼此的溝通。愛不是一成不變的禮物，它需要你我細心的澆灌！

本文作者：

鍾思嘉：政大心理研究所副教授，父母親月刊執行顧問，中國時報「兩代親」專欄作者。

衝 突

前些日子，電視上播報七十三年的一項統計指出，目前國內每五分多鐘有一對新人結婚，而每廿五分多鐘有一對夫妻離婚；也就是說，每五對夫妻中有一對仳離，這種離婚的速度和比例是頗令人驚異的！

當然，在人類的婚姻生活中如果沒有離婚，我們可以想像得到是不太可能的事。社會急速的變遷，舊日傳統的禮俗式微，過去強調夫妻一體的觀念，也逐漸被強調個人獨立的趨勢所取代。失去傳統的穩定力量，夫妻間的差異或不協調會導致不可避免的衝突

，而又無法有效地處理衝突的問題，自然會走上離婚之途。

有一位先生不久前來找我談他的婚姻問題，他在一年多前和結婚十八年的妻子離婚，和另外一個年輕許多的女子結婚，他以爲可以帶給生活中一種新的感受，再也沒有衝突；然而他很沮喪地說：「我現在的太太給我的感覺，和前妻一樣。」從他的敘述中，他的外在環境確是改變了很多，但是內在的生活型態並沒有改變，他依然有如第一次婚姻的不真確期望和不斷而來的麻煩，家中依然製造出不少的衝突。原因在他雖然更換了生活的伴侶，但他並沒有改變生活的型態；他沒有一個良好的溝通技巧，當然也不會有新的美滿關係。

愛的元素

大多數人都擁有「愛」的能力，却少有挽救「失去愛」的能力。如何使愛的路途持續，使生活中的愛豐富化，這是非常重要的課題，讓我們來看看使愛鮮活的四個元素。

一、一體和個人的平衡

一個美滿的婚姻應該像蹺蹺板一樣，能維持個人需求與夫妻共同需求的心理平衡；有時要顧及對方有一些獨立自主的需要，有時則要爲了共同的生活彼此需要。有一對夫妻來求助時指出，他們的家庭生活中有不少的磨擦。比如說，晚上上床睡覺時，先生喜歡看點書才入睡，而太太抱怨有燈光她睡不着，先生却不顧慮她的睡眠。先生則反駁說，他已儘量在床邊看書，而且燈罩壓低光線，錯不在他，只是太太有神經質。太太一聽火了，指責是先生把她弄成神經質的。諸如此類互相指責對方不顧自己的例子，翻起帳來還真多。我們從這個案可以看到，雙方沒有兼顧到彼此的需要；如果先生想到兩人爲一體的家庭生活，他就會瞭解太太習慣沒有燈睡覺，則不會堅持自己的習慣；而太太體諒先生有睡前看書的習慣，則不會強迫或指責先生，也許可以協調找出一個兩全的方法，如先生願意在睡房的一角先看一下書再睡，或太太願意陪先生看書等。事實上，我發

現一些衝突和磨擦常是自我不滿情緒的藉題發揮，如果感情良好，大多事是可以溝通的。只有在彼此需要之下，又不犧牲對方的個別需要，才能使情感成長。

二、面對不斷的改變

在我們的日常生活中，常是此刻尊重和接受對方的個別需要，過一會又尋找彼此的共同需要，夫妻間的協調就是在這種拉踞的改變中形成。人與人相處都先從接觸對方、認識對方開始；接着，彼此爲了共同的需要而親切、瞭解；而後爲了個人的需要，兩人必須分開，保持一點距離；然後，又從頭再來一遍，這是一種接觸、親近、分開的循環改變。因此，夫妻雙方應該知道這種隨時間而不斷改變的需要，同時告訴自己的孤獨和過度的依賴都是有礙婚姻的溝通。最重要的是，除非夫妻雙方關心這種改變，建立一個新的溝通橋樑，否則我們仍停留在過去的情感階段，而且愛可能愈來愈褪色。我的一位朋友告訴我，他和太太戀愛四年，結婚兩年多，現在的生活過得平淡，沒有什麼消遣：