



## 幸福婚姻 返工倍醒神

全球離婚率普遍攀升，每天翻開報章，也看到夫婦情變、反目成仇，甚至因衝突而釀成慘劇等新聞。幸福婚姻是工作原動力，僱員輔導個案之中，婚姻輔導佔相當比例，而輔導有助他們重現笑容。究竟輔導可以怎樣幫助夫婦找出相處的竅門，從而促進彼此關係呢？

**維**繫一段婚姻，信守誓言非常重要。夫婦曾經許下誓言，承諾一生一世，無論貧富順逆，疾病或健康，都願意照顧和愛護對方。正因這個花花世界太多誘惑，人又貪新鮮，稍為把持不定，便很容易被吸引。因此，進行婚姻輔導前，必須確立夫婦願意改善婚姻的態度，否則他們便不會付出太多努力來挽救關係。

態度固然重要，但夫婦相處原則和技巧同樣要緊。以下提供一些心法和要訣，助你改善夫妻關係，讓你的另一半感到你重視和珍惜他/她。

### 察言觀色 事事體貼

你要懂得察言觀色。在對方感到疲倦不安，或承受壓力擔憂之際，多加體貼，言行切勿加添他的苦惱。這樣，他會覺得你是普天之下最了解他的人。

### 相視、微笑、心曲互訴

每天即使多繁忙，也應盡量抽空與伴侶分享生活苦與樂。不是嚇唬你，你不這樣做的話，自然有人取代你的位置，到時把你激得半死。

### 樂趣活動 共同創造

你倆曾否一起培養多方面的興趣，認識彼此的朋友？這樣可以使話題變得更廣，否則大家變得相對無言，互視對方為天下第一悶蛋，甚麼浪漫溫馨也跑掉了。

### 欣賞接納 恩情常在

夫婦不妨多用欣賞的眼光來發掘對方獨特之處。只有在接納的氣氛中，彼此才有機會改善缺點。不然的話，夫婦只會變成驍勇善戰的弓箭手，每天發射萬箭來穿透對方的死穴。

### 「交鋒」有規則

夫婦難免會有意見不合的時候，只要處理得宜，遵守下列「交鋒」規則，這些小爭吵或對婚姻有所裨益：

- 緊記「交鋒」唯一目的是增進彼此了解。
- 感情第一、勝利第二：無論交鋒原因或結果如何，應以夫妻感情為重。
- 怒火升溫之時，小心口出惡言，傷害對方自尊心。
- 在適當時候協議休戰。
- 必須勇於承認錯誤，「對不起」這3個字是夫妻不可缺少的，肯虛心承認錯誤，主動道歉才是成熟表現。
- 夫婦協議可行方案。

不要小覷夫婦相處點滴，婚姻輔導是要幫助夫婦重建溝通橋樑，重塑彼此良好感覺，適當處理衝突，這樣你才可以享受婚姻生活，重拾工作原動力。

### Profile

#### 張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事件壓力管理等服務。

網址：[www.fourdimensions.org](http://www.fourdimensions.org)