

中國文化大學教育學院心理輔導學系  
碩士論文

Master Thesis  
Graduate Institute of Counseling Psychology  
College of Education  
Chinese Culture University

兩對參與過婚前輔導的夫妻之婚姻調適經驗

A Study on Marital Adjustment Experiences of Two Couples Involved in  
Pre-marital Counseling

指導教授：郭士賢

Advisor: Professor Shih-Hsien Kuo

研究生：吳香儀

Graduate Student: Siang-Yi Wu

中華民國 101 年 7 月

July, 2012



## 謝 誌

從進入研究所開始，歷經全職實習，撰寫論文是逐夢旅程的最後一站。在旅程中，我得到許多人的幫助，懷抱著澎湃的情感，內心滿載著感謝，回想起來，都讓此刻的我激動不已。

首先，要謝謝參與本研究的大中、樂樂、阿章和小月，因為你們不吝嗇的跟我分享豐富的經驗，讓我得以學習，才能促成這篇研究的完成。

接著，要謝謝陪著我撰寫論文的指導教授郭士賢老師，謝謝老師在過程中帶著風趣的包容和提醒，給予我最大的自由空間去發揮自己，鼓勵我的創意，並且和我互相激勵的分享自己。謝謝何英奇老師在口試委員的角色上，給予我許多專業的建議，仔細審查我的論文格式，讓我的論文更加完整，也謝謝老師在研究所任課的過程中，以詩歌豐富我們質性研究的課程，讓我們有更多創意的聯想。謝謝鄔佩麗老師在我的兩場口試中，睿智的建議我研究的方向，仔細的閱讀我不成氣候的論文，教導我研究方法的執行，提醒我研究內文的撰寫，老師的用心與細心，使我的論文更加成熟。老師，真的好謝謝您們！

其次，要謝謝楊連謙老師和董秀珠老師，您們在我研究所就讀時期，對我婚姻與家庭專業知識的教導，一直讓我感懷於心，謝謝您們總是默默的耕耘著團隊，開放資源培養我這還不成熟的晚輩。謝謝趙文滔老師在我就讀研究所的過程中，給予我許多的鼓勵、支持與關心，總是大方的讓我向您學習專業、學習為人、學習您的真性情。老師，謝謝您們，因為您們，我才能向內看見自己更多，得以不斷的成長前進！

接著，要謝謝我的好友團們，謝謝筠臻與我在婚姻與家庭專業上的互相勉勵與支持，不吝嗇的和我分享學習的管道，花時間當我的協同分析，給予我許多建議，並給予我許多情感的支持，把我當家人一樣的對待；謝謝敏鴻給我許多的包容與支持，在論文撰寫煩悶之時，帶著我去透氣舒壓，享用素食大餐，帶給我歡笑，聽我分享心情，並適時的給予我執行方法的建議；謝謝倩如、昱琪和我一

起共度許多研究所作業的難題，一起和我腦力激盪，完成許多不可能的任務，一起用歡樂與美食，犒賞彼此任務完成後的辛勞，帶給我歡笑和溫暖，讓我學習善待自己的身體，認識修養與品德的重要，共同成為彼此重要的VIP，並且謝謝值如在協同分析的角色上，給予我許多寶貴的意見，讓我看見參與者在媳婦角色上可能出現的為難；謝謝俊昌、硯文在研究所就讀中，給予我許多的鼓勵和歡笑，不吝嗇的和我分享自己的心情，把我當摯友一樣的對待，並且謝謝俊昌在協同分析的角色上，給我許多不一樣的看見，讓我看見研究參與者性別角色的處境；謝謝欣怡在研究所就讀中，總是直爽的和我分享自己，以及對我研究過程的鼎力相助，仔細的幫我審查論文格式；謝謝貞伊在婚姻與工作兩頭燒之時，還花時間幫我注意論文的斷句與用字；謝謝麗君老師在工作繁忙之餘，還親力親為的為我打氣，幫助我研究過程的進展；謝謝麗莎阿姨在工作繁忙與身體不適之時，還幫我校對英文的撰寫；謝謝麗玲助教幫我處理許多行政的細節和給予的關懷；少媛、依璇、心慧、亭潔、威仁、王威、又誠、筱芬、宜霏、郁婷、恩如，謝謝你們在我研究所就讀時期，以及論文撰寫時期，給我的鼓勵、打氣與幫忙。

最後，要謝謝我敬愛的見幻大師，以及中華寺、圓通學苑的所有師父們，謝謝妳們一直以來把我當家人一般的疼惜與愛護，包容我的缺點，教導我待人處世的道理，給予我許多的祝福和關心，謝謝您們，您們是我和家人很重要的支柱！

謝謝我的家人和我的小妹對我的愛護和支持，尤其是爸爸媽媽，謝謝您們生養我，包容著我的任性，無怨無悔的在背後支持著我完成每一步，爸爸媽媽，謝謝您們，我愛您們！

最後的最後，謝謝上天，謝謝諸佛菩薩與龍天護法的護祐，謝謝您們愛護我就像家人愛護孩子一樣，充滿溫暖與慈悲，謝謝您們！

謝謝您們，真誠的為我豐富了旅程中的風景！

吳香儀謹製於充滿回憶的陽明山上

101.7.26

## 摘 要

**研究背景與研究目的：**本研究主要以臺灣地區參與過婚前輔導的兩對已婚夫妻為受訪對象，試圖瞭解其婚前輔導及婚姻調適經驗。為達上述目的，本研究採取質性研究的方法，以半結構式訪談的方式，探討兩對年齡介於 30 至 40 歲之間，婚齡為 4 至 5 年的研究參與者之經驗，並借用編碼技術來歸納整理資料，得到本研究結果。

### 研究結果：

1. 兩對夫妻參與婚前輔導的契機包括「教會提供的免費服務」、「瞭解彼此的適配性」、「透過第三者堅固伴侶在一起的信心」、「伴侶的邀約」、「伴侶為專業相關人員」、「年齡的差距」、「期待對婚後生活有所助益」、「期待能有預防的功能」、「有適當的切入點可以討論婚後生活的經營」、「期待伴侶瞭解婚姻家庭生活的經營」。
2. 兩對夫妻的婚前輔導討論內容，共同包含有「關係因應技巧」、「對彼此的瞭解」、「處理負向狀況的策略」、「維護關係的技能」、「經濟脈絡」、「原生家庭」。
3. 本研究指出，兩對夫妻的婚姻調適議題主要可以分為兩大類，一類是與原生家庭相處衍生而來的夫妻衝突，另外一類是發生在夫妻之間的相處問題。前者包括婆媳相處、夾在伴侶與原生家庭之間的議題；後者包括夫妻對於共同生活習慣的認知落差。
4. 兩對夫妻的婚姻調適因應策略隱含積極與和諧的信念。兩對夫妻在婚姻調適歷程中所使用的因應策略，皆傾向採取個人外的積極策略。
5. 本研究指出，婚前輔導經驗在兩對夫妻的婚姻關係中扮演輔助性的角色，伴侶藉由彼此對於婚姻生活的想像、規劃與討論，瞭解伴侶未來在婚姻生活中的樣貌與態度，及可接受的因應策略，是屬於「明理」的過程，然而，兩對夫妻在因應婚姻生活中所發生的衝突時，則容易出現「知易行難」的情況。

**關鍵字：**婚前教育、婚前輔導、婚姻調適

## Abstract

**Background and Purpose:** The subjects of this study are two couples in Taiwan who have participated in the premarital counseling in an attempt to share their experience about premarital counseling and marriage adjustment. This study adopts the qualitative method combined with a semi-structured interview to discuss the experience of the two couples at their thirties who have been married for 4 to 5 years, and then adopts the coding technique to get the research results.

### Research Results:

- I · There are a lot of reasons why the two couples decided to participated in the premarital counseling, which includes the free service offered by the church, their suitability for each other, their confidence to be together, an invitation from their mates, the professions of their mates, their difference in age, their expectations for the marriage counseling, a prevention of marital problems, a perfect opportunity to discuss relationship management after marriage, and making their mates know and understand how to manage a family after marriage.
- II · The discussions of both couples in the premarital counseling covered relationship handling, understanding of each other, and strategies on coping with negative situations, maintenance tips for the relationship, economic context and family of origin.
- III · This research shows that the topics of the two couples' marriage adjustments can mainly be classified into two categories: One is the marital conflicts from living with their family of origin; the other is the problems between the couple themselves. The former contains the life between the mother in law and the daughter in law as well as the topic between the couple and the family of origins. While the latter contains the disappointments from the different living habits perceived about their symbiosis.

- IV · The adaptive strategies of the two couples' marriage adjustments show a positive and harmonious principle. They both tend to use the positive strategies except the individuals during the process of marriage adjustment.
- V · This study shows that the experience gained from premarital counseling acts as the aids in the marital relationships of the two couples. The mate will know how his/her partner will look and act during their marital life in the future as well as their acceptability in handling strategies by their mutual imagination, planning and discussions about their marital lives, which is a process in reaching a mutual agreement. However, when the two couples deal with the conflicts that they might encounter in their marital life, they will easily get into the situations that are easy to realize, but are difficult to deal with.

**Key words:** Premarital Education, Premarital Counseling, Marriage Adjustment







# 目次

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一章 緒論               | 01  |
| 第一節 研究動機             | 01  |
| 第二節 研究目的與問題          | 05  |
| 第三節 名詞釋義             | 07  |
| 第二章 文獻探討             | 09  |
| 第一節 婚前諮商／輔導的發展及其相關研究 | 09  |
| 第二節 華人婚姻調適及其相關研究     | 31  |
| 第三章 研究方法             | 65  |
| 第一節 研究流程             | 65  |
| 第二節 研究取向的選擇          | 67  |
| 第三節 研究參與者            | 71  |
| 第四節 研究工具             | 75  |
| 第五節 資料處理與分析          | 78  |
| 第六節 研究的嚴謹度           | 82  |
| 第七節 研究倫理             | 85  |
| 第八節 研究範圍與限制          | 86  |
| 第四章 研究結果與討論          | 89  |
| 第一節 受訪夫妻的個人生命史       | 89  |
| 第二節 夫妻的認識交往與婚前輔導經驗   | 100 |
| 第三節 夫妻的婚姻調適經驗及其因應策略  | 114 |
| 第五章 討論、結論與建議         | 149 |
| 第一節 討論               | 149 |
| 第二節 結論               | 174 |
| 第三節 建議               | 177 |
| 第四節 反思與回顧            | 180 |
| 參考文獻                 | 183 |
| 中文部分                 | 183 |
| 英文部分                 | 190 |
| 網站                   | 196 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 附錄             | 197 |
| 附錄一 參與研究同意書    | 197 |
| 附錄二 前導性研究之訪談大綱 | 198 |
| 附錄三 正式研究之訪談大綱  | 200 |
| 附錄四 逐字稿謄寫須知同意書 | 201 |
| 附錄五 反思札記       | 202 |
| 附錄六 研究參與者檢核回饋表 | 203 |



## 表 次

|       |                           |     |
|-------|---------------------------|-----|
| 表 1-1 | 家庭發展：家庭生命週期的階段            | 02  |
| 表 2-1 | 國內外婚前諮商／輔導相關歷史沿革          | 12  |
| 表 2-2 | 促進婚姻幸福的重要因素               | 29  |
| 表 2-3 | 臺灣人口歷年初婚年齡、初婚率及再婚率        | 32  |
| 表 2-4 | 臺灣人口歷年結婚對數、結婚率及離婚對數       | 33  |
| 表 2-5 | 成人依戀關係分類                  | 36  |
| 表 2-6 | 國內外對於婚姻調適的不同說法            | 46  |
| 表 2-7 | 不同生命週期的婚姻壓力源              | 48  |
| 表 2-8 | 國內對於忍的相關研究                | 58  |
| 表 2-9 | 華人婚姻調適之適應策略分類             | 60  |
| 表 3-1 | 正式研究的訪談次數、時間及地點表          | 72  |
| 表 3-2 | 研究參與者的基本資料                | 73  |
| 表 3-3 | 兩對夫妻的婚前輔導參與方式、地點、帶領者及收費與否 | 73  |
| 表 3-4 | 兩對夫妻參與婚前輔導的討論主題與內容        | 74  |
| 表 3-5 | 重要句子畫線、斷句、摘要與編號之範例        | 79  |
| 表 3-6 | 意義單元樹狀圖之範例                | 80  |
| 表 3-7 | 研究參與者檢核回饋                 | 84  |
| 表 4-1 | A 夫妻（大中與樂樂）的婚姻關係事件軸       | 101 |
| 表 4-2 | B 夫妻（阿章與小月）的婚姻關係事件軸       | 102 |
| 表 5-1 | 參照伴侶資源地圖比較兩對夫妻婚前輔導的內容     | 155 |
| 表 5-2 | 兩對夫妻的婚姻調適因應策略及其管道         | 170 |
| 表 5-3 | 大中的婚姻調適策略分佈               | 171 |
| 表 5-4 | 樂樂的婚姻調適策略分佈               | 171 |
| 表 5-5 | 阿章的婚姻調適策略分佈               | 172 |
| 表 5-6 | 小月的婚姻調適策略分佈               | 172 |
| 表 5-7 | A 夫妻婚前輔導經驗與婚姻調適經驗對照表      | 175 |
| 表 5-8 | B 夫妻婚前輔導經驗與婚姻調適經驗對照表      | 176 |

## 圖 次

|       |                                       |     |
|-------|---------------------------------------|-----|
| 圖 2-1 | Murray 與 Murray (2004)婚前伴侶諮商的「伴侶資源地圖」 | 20  |
| 圖 2-2 | 夫妻依戀穩定與關係滿足的相互關係                      | 37  |
| 圖 2-3 | 不同家庭生命階段的婚姻滿意程度圖                      | 49  |
| 圖 4-1 | 大中與樂樂婚前輔導經驗之圖像                        | 111 |
| 圖 4-2 | 大中與樂樂的婚姻關係圖像                          | 112 |
| 圖 4-3 | 阿章與小月婚前輔導經驗之圖像                        | 113 |
| 圖 4-4 | 阿章與小月的婚姻關係圖像                          | 111 |



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

### 壹、老師在我心中埋下的種子

2005年，是我一腳準備踩進婚姻與家庭領域的轉捩點。當時在大學時期，跨系選修了「婚姻與家庭」的課程，任課老師在某堂課中，放了一部主題為「同性戀的男子和異性戀的女子一起扶養小孩」的電影，電影過後老師對同學的提問是：「你們認為什麼是家人？」，也因為老師不斷的對我們發出類似這樣的提問，對於當時自己視野的極限，有了顛覆與挑戰，也讓我開始對「婚姻與家庭」的領域充滿好奇。2007年至2008年之時，在研究所就讀的過程中，因為接觸「敘事治療迎新工作坊」和「進入家族治療工作坊」，當時擁有豐富治療經驗的老師，用生動的實例和我們分享了與家庭及夫妻工作的樣貌，更帶領參與的每位同學認識了「系統」、「互動」、「關係」和「合作」的視野。這樣的學習歷程開始在我心中種下了一顆想與夫妻和家庭工作的種子。

### 貳、從全職實習的因緣出發

2010年，我在全職實習單位，恰好有機會與一對將婚情侶進行諮商工作，該經驗讓我瞭解到，兩個來自不同原生家庭的個體，能夠互相吸引甚至願意互許終生，雙方不僅要有互信了解的基礎，更要有願意為彼此妥協和討論的空間。在與其進行諮商的過程中，除了看見關係中互動的樣貌，也看見該階段中每件小事的討論都能被當成「評估未來是否適合與對方結婚」的依據。例如，與對方的原生家庭的相處、姻親關係的建立與認識、婚後的角色轉換、經濟收支的平衡方式……等許多需要商量的主題，更看見將婚情侶如何在關係中面對衝突、退讓並協調的過程。透過與將婚伴侶進行諮商工作的經驗，讓我瞭解到，兩個個體在結為夫妻之前的相互深入瞭解、對於意見不一致的妥協，都是一件不容易的事情，也讓我瞭解到將婚伴侶利用進入婚姻關係前的會談，來增進對於經營婚姻的認識，並避免婚前認識不足而產生的種種誤解，成為日後婚姻破裂的危險因子，是一件重要的事情。於是，以家庭系統中的夫妻次系統為本研究的主題即在上述因緣中成型。

### 參、婚姻是家庭系統發展的守護者

《周禮》言：「有夫有婦，然後為家。」，《禮記》載：「昏禮，萬世之始也。」從史書古籍的這些記載可以明白，家庭系統的形成，始於男女結合並建立婚姻關係的次系統。「婚姻」，就像跳探戈一樣——你進我退，我進你退——是

需要共舞的兩個人願意合作與協調的。兩個人的腳步同時前進，就會踩到對方；兩個人同時後退，這一支舞也跳不下去。夫妻兩人用什麼樣的姿態與智慧，來共同創造合作的舞步，建構了每個家庭特有的文化與基礎，也為每個發展中的家庭帶來不同的樣貌。對於家庭發展，Zilbach提出家庭生命週期的概念（引自吳百能等人，民91），詳見表1-1。從其概念可以發現，家庭就像一棵發展中的果樹，夫妻則像是家庭系統中的主要園丁，果樹的成長端賴兩位園丁的共同合作，才能順利的提供完成各階段任務所需的養分，並促進甜美果實與花朵之階段的產生。

表 1-1

**家庭發展：家庭生命週期的階段**

| 醞釀期：「情侶形影不離」，求婚，訂婚 |                                                  |                     |
|--------------------|--------------------------------------------------|---------------------|
| 早期：形成並育巢（開創）       |                                                  |                     |
| 階段                 | 家庭階段特性                                           | 任務                  |
| 第一：成為夫婦            | 家庭由結婚的兩個人住在一起開始。                                 | 從個別獨立轉變為兩人互相依賴。     |
| 第二：變成三個人           | 始於第一個孩子，依賴成員的來臨及加入                               | 從互相依賴到加入依賴。         |
| 中期：家庭分離的過程         |                                                  |                     |
| 第三：加入              | 第一個孩子／依賴成員離開家庭內在世界進入較大的世界，通常發生於孩子進入學校或其他家庭外的環境時。 | 從依賴轉變為容許初步分離——部分獨立。 |
| 第四：擴張              | 從最後一個孩子／依賴成員自家庭進入社會開始。                           | 支持促進分離的助力——獨立性持續進行。 |
| 第五：離開              | 第一個依賴成員完全離開家庭，開始建立一獨立的家計，該形式包括婚姻形式或其他形式。         | 從部分分離到第一個個體完全獨立。    |
| 後期：完成              |                                                  |                     |
| 第六：規模變小／擴展         | 最後一個小孩／依賴成員從家庭離去。                                | 使家庭持續擴展此一獨立性。       |
| 第七：終結              | 任一配偶／終生伴侶死亡開始，直至另一人也去世為止。                        | 幫助家人度過哀悼，完成最終的分離。   |

資料來源：吳百能、洪慧涓、胡甄容、黃士鈞、黃珮瑛、張貴傑、陳斐虹、曾仁美、彭秀玲、蔡素妙、蔡群瑞、羅明華（譯）（民91）。**家族遊戲治療**（頁214）。  
臺北市：心理。

#### 肆、社會變遷推動婚前輔導法令的誕生

動態的適應過程，考驗著每一樁婚姻關係要如何發展，如何適當的處理各個階段間的轉變，更在家庭系統的結構底下，對每一個家庭能否順利的往下個階段發展有著重要的影響。伴隨著家庭生命週期的輪替，婚姻生活必須做不斷的經營與調適以因應不同的挑戰（楊秀分，民 97）。早期傳統農業社會「男主外，女主內」，以親族為核心關係，配偶實屬邊際功能的擴展型家庭，到了工業型社會、資訊科技型社會，以配偶與未婚子女為核心關係，親族關係演變成邊際功能，家庭價值觀在婚姻與姻親關係中開始轉變，並相伴出現雙生涯家庭、單親家庭、假性單親、隔代教養、繼親與同志家庭等不同組型的婚姻關係與家庭，這些社會現象的脈動導致離婚率攀升、初婚年齡增長，性、愛、生殖概念的變遷，以及遲婚、晚婚、恐婚，甚至不婚的普遍現象，婚姻的穩定度出現鬆動的跡象，但以血緣為基礎的家庭與親屬關係卻仍舊持續受到維護與重視，此時社會底下婚姻關係的概念與意識形態，受到的衝擊變動與多元化的開展，或許也帶著現代人對於婚姻關係的恐懼焦慮（陳靜宜，民 96；黃麗慧，民 94；謝高橋，民 83；謝文宜，民 94；Tasi & Yi, 1997）。

國內關於夫妻持有的價值、態度，或是對於彼此互動關係認知等家庭現象的研究也證實，夫妻態度與意見不一致，是臺灣家庭的普遍特徵之一（陳靜宜，民 96）。基於婚姻是兩個系統的結合，系統差異越大，個體進入婚姻的失衡感也會越劇烈（曾端真，民 95）。內政部民國 100 年的統計資料顯示，我國 99 年的離婚對數總計 5 萬 8,037 對，較 98 年增加 814 對；依結婚年數區分，99 年離婚者，結婚 5 年但未滿 10 年者占 31.0%，未滿 5 年者則佔其中的 27.7%，合占所有離婚者的 58.7%，其後則隨結婚年數增加而遞減。而 Gottman 與 Silver 更指出第一次婚姻在 40 年內結束的比率為 67%，其中有半數維持不到 7 年（Gottman, 1999）。由以上數據可以推測，夫妻在結婚前 10 年的家庭生命週期極易因在調適上發生困難、衝突而導致離婚。然而，美好與幸福的婚姻可以降低離婚率及婚姻壓力，增加身體免疫系統的功能，使身體更健康（Gottman, 1999；Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl, & Eckert, 1998）。因此，小至家庭生命週期的階段，大至臺灣社會文化的變遷，婚姻關係的轉變與調適之重要性已經不可言喻。

為了協助將婚伴侶更能適應婚姻生活和降低其離婚率，「婚前輔導」對夫妻

在婚姻關係中的發展與調適，將有其存在的重要價值 (Stahmann, 2000)。1962年，西班牙的卡神父 (Father Gabriel Calvo) 提出「婚姻懇談」(marriage encounter) 的概念，並認為夫妻是家庭的核心，唯有強化婚姻關係，才能促使家庭成長 (利翠珊，民 84； Deacon & Sprenkel, 2001)。

因此，政府在民國 92 年以「增進國民家庭生活知能，健全國民身心發展，營造幸福家庭，建立祥和社會」之名通過了「家庭教育法」，法案的第十四條內容，黑字白紙的立約，訂下協助推動婚前輔導契約的條款。在此社會現象及法令政策的匡助下，婚前輔導的風潮儼然成形。只是，有鑑於風俗民情與傳統文化對社會大眾的影響，華人文化對於經營親密關係的瓶頸，傾向於自行解決、家中長輩介入或是宿命的觀點，較少尋求社會支持系統中之「婚前諮商／輔導」的管道，甚至可能將之排除在外，無形中形塑了接受諮商／輔導是不符合常態行為的社會形象，認為只有「心理不正常」、「心理有問題」，或是「伴侶關係出現問題」才需要接受諮商／輔導，此種污名化將容易使得來尋求協助的夫妻落入婚姻關係有問題的負面標籤中 (謝文宜，民 94)。而可能導致減少參與婚前輔導的意願。

綜合以上，本著研究者對於婚姻與家庭領域的熱誠喜愛，期望藉由本研究的探討過程，瞭解華人夫妻在傳統文化脈絡底下接受婚前諮商／輔導的經驗，及相伴而來的婚姻調適經驗。而能為本土婚姻諮商相關工作的服務者貢獻自己的棉薄之力。



## 第二節 研究目的與問題

結婚是生命週期中最複雜及最困難的轉變，夫妻雙方在結婚後必須面對一連串的家庭發展任務，以建立並增強婚姻關係，如果夫妻無法以協商的方式順利完成階段性任務，則可能對以後的婚姻生活產生負面影響（林如萍與教育部編，民90）。早期的婚前準備相關活動，多數由神職人員與將婚伴侶一起進行，近來則有較多的醫護人員、家庭生活教育者、諮商者，以及治療師也開始投入參與，可惜投入人員大多皆是扮演「教導婚姻」的角色，而不是「協助夫妻學習如何經營或維持婚姻」（羅皓誠、洪雅鳳，民97）。因此，本研究衍生而來的目的為：

### 壹、瞭解參與過婚前輔導的已婚夫妻其婚前輔導經驗

婚前諮商／輔導的活動，主要可以追溯至西方世界對於婚姻促進運動的歷史發展，意即自60年代的婚姻治療取向，走到了80年代所謂的婚姻預防取向（Deacon & Sprenkle, 2001）。然而，相對於西方婚姻與家族治療理論，源起於西方世界社會脈絡底下的文化背景與社會族群需求的成長模式（游淑瑜，民91），婚前輔導在華人社會的發展更似於一種移植模式的進行。除此之外，從1966年美國的專業調查報告中，可瞭解到從事婚前諮商／輔導等婚前相關工作的專業人員仍屬於少數，且提供婚前諮商／輔導服務的仍多是以教會中的專業人員為主（戴俊男，民87）。因此，在地夫妻的婚前輔導經驗，及與該夫妻會談的對象、內容、進行方式…等，便成為婚前諮商／輔導相關研究中，可能隨之而來的好奇之一。

關於國內婚前諮商／輔導等相關工作的運行，臺灣的社會教育司（民99）指出，教育部進行「國人婚姻態度及對婚姻教育之需求」的民意調查，該調查所指稱的「婚姻教育」，即為民國92年家庭教育法中「適婚男女至少需參與4小時婚前家庭教育課程」的內容，此次調查結果發現，90%以上受訪民眾皆同意「結婚前要學習」，但卻不到6%的民眾知道家庭教育法中有與婚前諮商／輔導的相關規定，婚前諮商／輔導在國內的推展仍有努力的空間。因此，本研究乃希望藉由參與過婚前輔導的夫妻之經驗分享，瞭解臺灣夫妻參與婚前輔導的經驗。

## 貳、瞭解參與過婚前輔導的夫妻其婚姻關係的調適經驗

國內外對於婚姻適應的研究都有著理論薄弱與名詞定義混淆不清的限制，同時，對於婚姻適應「過程」則少有觸及（張思嘉，民90）。加以國內學者認為，中西文化對於婚姻關係的基本看法不同，因而開始有了一系列相關的本土化研究（利翠珊，民84）。從此系列的研究中可以發現，華人的婚姻關係受社會變遷的影響，已從早期的「家裡娶媳婦，而非兒子娶太太」的父子軸階段，朝向夫妻軸的方向變遷，雖然現在的子女在擇偶或是婚姻關係中有較多的自主權，但其中「在家中重要的事應由家長作主」及「人際關係中血緣重於情感」等觀念，從婚前到婚後皆持續影響著伴侶的選擇，以及夫妻婚姻生活的適應（張思嘉，民90；楊國樞，民86）。此外，在國內對於已婚夫妻在婚前諮商／輔導的事後追蹤研究幾乎是微乎其微，因此，瞭解參與過婚前諮商／輔導的夫妻在此脈絡底下的婚姻調適經驗，與其發展出來的因應策略，則成為本研究的另一個重要目的。

因此，本研究根據上述研究目的所發展而出的「研究問題」為：

- 壹、參與過婚前輔導的已婚夫妻之婚前輔導經驗為何？
- 貳、參與過婚前輔導的夫妻其婚姻關係的調適經驗為何？
- 參、參與過婚前輔導的夫妻其婚姻關係的調適內容為何？

### 第三節 名詞釋義

#### 壹、婚前輔導

本研究指的是已婚夫妻在婚前透過專業人員，以研討會、工作坊或會談等方式，協助其在婚前學習並準備經營未來婚姻生活，其中探討的議題包括夫妻溝通、家庭理財、衝突解決、婚姻願景，及進一步澄清個人的溝通模式、婚姻信念可能對夫妻關係的影響等，期待提升夫妻在婚姻關係中面對問題的知能，增加適應婚姻生活能力的活動。

#### 貳、婚姻調適

本研究指的是夫妻雙方透過學習、溝通、調整自我的位置或外力介入等方式，在婚姻生活中的角色、價值觀念、行事作為等各種層次的相互順應，且隨著結婚年數增加而有不同的調適需求，並有助於持續發展融洽一體的婚姻關係之互動歷程。





## 第二章 文獻探討

婚姻中的「生活」與「戰爭」一直是許多婚姻相關研究者，為了造福更多夫妻可以更自在順遂的面對其婚姻與家庭生命週期，而努力研究發展，並呈現百家爭鳴的現況。早期婚姻治療受到家族治療的理論學派影響，很難有自己的理論框架，現在婚姻治療在理論上的發展漸趨成熟，開始有自己的理論依據（區祥江，民98）。因此，婚姻治療與家庭治療已逐漸被視為兩個獨立且擁有不同文獻與技巧之治療（梁淑娟，民94）。婚姻治療不同模式的歸類也因此豐富起來，包括：傳統取向（traditional approach）、整合取向（integration approach）、後現代取向（postmodern approach）及預防取向（preventive approach）（區祥江，民98）。在預防取向中，Senediak將婚前預防（premarital prevention）定義為一種知識與技巧為主的訓練，提供給伴侶有關婚後如何維繫並增進婚姻關係的資訊，而婚前諮商、婚前輔導、婚前教育和婚前教育性諮商都包含在婚前預防方案的範疇內（引自Carroll & Doherty, 2003），只是教育界的學者多採用婚前教育（Premarital Education）的觀點，而心理學專家則傾向婚前諮商、婚前協談或婚前輔導（Premarital Counseling）的角度。此外，婚姻適應雖然是一個常常被研究的主題，但中西學者至今對如何定義這個名詞卻尚未有一個共識，國內外對於婚姻關係中的調適與適應的研究，容易有理論薄弱與名詞定義混淆不清的限制，甚至對於適應過程如何發生也少有觸及（張思嘉，民98）。因此，本研究的文獻在呈現的脈絡上，研究者將先對婚前諮商／輔導的發展、理論基礎，與常見的方案先進行介紹探討，而後再聚焦於探討婚前諮商／輔導的效果、重要性及文化反思的相關研究。接下來，研究者將探討國內的婚姻現況與婚姻調適的相關研究，並探討華人夫妻在婚姻調適中常見的衝突及其因應策略，以下將分節說明之。

### 第一節 婚前諮商／輔導的發展及其相關研究

#### 壹、國內外婚前諮商／輔導的發展與理論基礎

西方家族治療源起於二次世界大戰後所引發的一系列問題，如：家庭成員晚婚及戰時輕率結婚而造成婚姻問題的壓力、戰後大量嬰兒潮帶來家庭的壓力、

社會變遷性別角色的轉換、離婚等問題（游淑瑜，民 91）。到了 60 至 80 年代，家族治療的百家爭鳴，使得婚姻治療不得不從家族治療的理論中汲取養分；到了 80 年代中，婚姻治療才開始真正擺脫家族治療的影子，具有自己的獨特理論框架，並發展出以自己的理論為基礎的模式，整合（integrative）不同向度，開始從預防取向（preventive approach）入手（區祥江，民 98）。

相較於「治療」和「教育」取向的另外一種可能選擇，婚前諮商／輔導所提供的「預防」觀點，在早期則是被認為「樂觀且有效」的方式，並開始成為美國婚姻運動的討論焦點（楊秀分，民 97）。許多團體開始提倡婚姻教育運動，例如，「婚姻家庭與夫妻教育聯盟」（Coalition for Marriage, Family, and Couple Education）發起「智慧婚姻：快樂家庭」（Smart Marriage : Happy Families）會議，會議中提供婚姻教育，協助人們獲得經營婚姻的能力（林如萍，民 93）。由於離婚率逐年攀升，除了美國重視婚前預備工作之外，婚前教育、婚前輔導或婚前諮商等能提升婚姻關係的婚前相關活動，也開始成為世界各國重視的社會議題，例如，英國 Jack Straw 於 1998 年發表「支持家庭方案」（Supporting Families）提供支持家庭經營和資源，其他地區如澳洲、奧地利、加拿大等國家也提供相似的婚前預備方案（引自 Stahmann, 2000）。至此，許多國家已經察覺大量的婚姻與家庭問題，可能會造成社會及國家的負擔，因此，為了要穩固婚姻與家庭這個社會的基本單位，政府機關開始有了主導性的政策，民間團體機構則有實務面的執行（林方鈴，民 96）。

國內婚前相關運動的執行，早期在民間機構中是以宗教團體為主，尤其是以教會的相關機構為主，1981 年後，教育部於各縣市陸續設立家庭教育中心，也開始執行婚姻相關課程的推廣活動（褚雪梅，民 86），1995 至 1999 年的推廣期間，全省 23 縣市僅有 6 縣市專門為將婚伴侶辦理婚前準備相關活動（林如萍、黃迺毓、鄭淑子，民 89）。有鑑於此，1998 年教育部於國立臺灣師範教育大學、國立暨南大學、國立嘉義大學各設立了「家庭教育中心」，負責進行家庭相關議題之研究與家庭教育人員之培訓計畫（楊秀分，民 97），並於 2000 年後，教育部與各家庭教育研究中心陸續出版婚前教育的相關手冊，主要用意也是希望未婚男女在婚前交往過程中，能對婚姻有進一步的認知與瞭解。2003 年，立法院三

讀通過「家庭教育法」，該法第十二條包括：(一) 規劃高級中學以下學校，每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動。(二) 鼓勵適婚男女多參加婚前相關活動。(三) 直轄市、縣(市) 主管教育行政機關應針對適婚男女，提供至少四小時婚前家庭教育課程，以培養正確之婚姻觀念，促進家庭美滿。

無論是政府的政策法令或是學術的研究計畫，皆對於國內在婚前諮商／輔導活動的推廣，具有深遠的意義與價值。綜合以上，研究者針對婚前諮商／輔導相關發展蒐集了國內外相關的文獻 (Stahmann, 2000; Stahmann & Hiebert, 1997; 周珮貞，民 92; 黃麗慧，民 94; 楊秀分，民 97; 劉慧華，民 96; 戴俊男，民 87)，整理如表 2-1 所示。

綜觀下表 2-1，可以發現婚前諮商／輔導的發展如以第二次世界大戰為分野，在二次世界大戰前，因為西歐基督化，且教會介入政治並改變了教會與政府在婚姻事務上的立場。此時的婚前輔導，皆為教牧婚前輔導，其形式就像其他的入會禮儀一樣，強調婚禮禮儀本身的意義，包括基督徒婚姻的本質、信仰在家中的地位 and 婚禮的預演。二次世界大戰後，神職人員的角色不只是預演婚禮儀式及教導聖經，同時也需要幫助將婚者準備進入婚姻生活做準備。

而近年來則開始興起後現代、社會建構家族治療、敘事治療和心理教育家族治療等不同取向的學派，其中，心理教育家族治療取向的概念，促使許多婚姻與婚前預備方案的產生，使婚前諮商／輔導更向前邁進一步 (劉慧華，民 96)。心理教育家族治療採取後現代觀點，認為伴侶或家庭中並不存在有症狀的家庭成員，而認為伴侶或家庭應該學習更好的技巧或特定策略，來有效地因應問題，因此，該取向的心理師會以治療經驗為基礎，提供夫妻或家庭成員學習面對如何處理特定的問題，同時增加技巧上的訓練，期望在伴侶或家庭問題發生前，就教導伴侶和家庭成員如何預防問題，在處遇過程中，心理師較少以專家態度來診斷問題及提供處遇，較多是以促進者的態度來教育伴侶和家庭一些技巧，介入的方式傾向以自然、簡單易行的技術來執行，例如，壓力管理…等，此外，該取向也注重關係的增強、提升婚姻的品質，以及重視伴侶或家庭成員處理問題的潛能 (Goldenberg & Goldenberg, 2004)。

表 2-1

## 國內外婚前諮商／輔導相關歷史沿革

| 時間（西元）                    | 重要相關事件                                                                                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基督教會發展初期                  | 西歐基督化後，教會介入政治領域並改變教會與政府在婚姻事務上的立場，但是早期的婚禮中並沒有神職人員的祝福，少有參與新婚情侶婚前的事務。                                                                              |
| 398年                      | 婚姻許可的演變，起初法律規定兒女無權主張自己的婚姻，全憑父母的安排。迦太基宗教大會（the Synod of Carthage）之後，神職人員才在婚禮結束前給予祝福。教父 Ignatius 與 Polycarp 極力主張，未婚男女的婚姻需要父母和教父的同意，教會開始介入婚姻許可的議題。 |
| 中世紀（5-15世紀）               | 君主的勢力抬頭，君主有權利同意或否定人民結婚的請求。結婚需經由父母、神職人員和政府同意的觀念，已經清楚的被建立。                                                                                        |
| 1164年                     | 教會正式明訂婚禮是一項聖禮，神職人員開始以特定的身分介入將婚情侶的婚姻事宜。                                                                                                          |
| 1924年                     | Ernest Groves於Boston University（波士頓大學）開辦婚姻與家庭生活科學課程，是最早提出婚前教育重要性的課程。                                                                            |
| 1926年                     | 西班牙卡神父提出婚姻懇談（marriage encounter），強調夫妻是家庭的核心，並認為只有強化婚姻關係，才能促進家庭成長。                                                                               |
| 1928年                     | 美國婦產科雜誌（American Journal of Obstetrics and Gynecology）出現「婚前輔導對情緒和身體的健康有價值」的相關文獻。從此，至 1950 中期，婚前輔導的文獻都聚焦在醫生及婚前健康檢查的領域。                           |
| 1930年                     | Merrill-Palmer 協會設計出第一個婚前教育方案，提供婚姻生活諮商與資訊。                                                                                                      |
| <b>第二次世界大戰（1937-1945）</b> |                                                                                                                                                 |
| 1940年代                    | 此時的心理學領域開始注重親子關係、人格理論和人際互動的研究，而神職人員為了擴展服事，跨越神學闖進心理學的領域，發展出校牧協談（Pastoral Counseling），早先的校牧協談受心理分析學派的影響，偏向病理學和醫學的取向。                              |
| 1941年                     | Mudd、Freeman 與 Ross於「費城婚姻會議」中提出婚前諮商方案，促進未婚夫妻審慎思考婚姻，協助夫妻面對未來婚姻生活問題。                                                                              |
| 1948年                     | 一個「探討神職人員在婚前諮商的角色」之專業人員會議中，從事婚姻治療的精神科醫生 Robert Lailow 指出：「神職人員的職責是要篩選、評估將婚情侶的健康狀況。」此概念在往後的50、60年代開始風行。                                          |
| 1950年代                    | 校牧諮商的先鋒 Poul Johnson 認為牧師是負責幫助信徒婚姻持續成長的人。此時互動理論的萌芽，使諮商領域又重新投入對精神分裂症之相關研究，而其研究結果發現精神分裂症與家庭成員的互動，甚至是夫妻之間的互動有密切的關係。                                |
| 1966                      | 美國婚姻與家族諮商者協會的調查報告顯示，該專業會員從事婚前輔導的仍然是少數，臨床工作者仍然認為婚姻問題是屬於個人因素。                                                                                     |

（續下頁）



| 時間 (西元) | 重要相關事件                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1970年代  | 另一個早期校牧協談的專家 Charles Stewar，認為牧師的角色是檢驗情侶對婚姻的成熟度，及其情緒上預備程度的評估者。                                                                                                                                                  |
| 1973年   | Mace夫婦推廣「促進幸福婚姻夫妻聯盟方案 (ACME)」，發展促進婚姻幸福的活動，並訓練夫妻成為成功的父母，瞭解婚姻諮商的必要性。                                                                                                                                              |
| 1975年   | Miller、Nunnally 與 Wackman提出伴侶溝通方案 (The couple communication program, CCP)，促進兩人親密關係及積極互動，並加強溝通技巧，如訊息傳達及有效傾聽。                                                                                                     |
| 1977年   | Olson與他的同事們設計婚前成長課程 (PREPARE)，課程主要內容為溝通技巧、財務管理、儀式與禮節、角色期待、法律與生活、衝突解決、建立良好關係。Guernsey與其同事也發展出增強關係方案 (The relationship enhancement program, RE)，教導自我坦露與同理心，以及更積極的正向溝通。                                            |
| 1980年代  | 婚姻促進運動的歷史發展，從60年代的治療取向進入80年代的預防取向。                                                                                                                                                                              |
| 1980年   | Stanley 與 Markman 共同發展出婚前關係增進與預防方案 (Prevention Intervention and Relationship Enhancement Program, PREP)，教導兩性差異、傾聽、說話技巧、安全感的建立、每階段需處理事件、彼此信任、學會原諒、互相承諾、促進生活樂趣、友誼、感官的分享。                                          |
| 1985年   | Buckner 與 Salts發展親密關係技巧的實際運用方案 (PAIRS Program, PAP)，探討約會歷史、家庭角色、兩人對彼此的期望、財務管理、性關係、與父母親關係、溝通技巧。<br>國內的幸福家庭輔導中心辦理婚姻輔導研習，著重於婚姻輔導與家庭治療。                                                                             |
| 1986年   | 國內東海大學成立幸福家庭研究推廣中心之民間機構，開始積極推廣促進家庭幸福之相關活動和婚姻教育相關理念。                                                                                                                                                             |
| 1991年   | 美國伊利諾州四個城市擴大教堂社區強調婚前預備政策，強調教堂的功能性，使教堂可以更深入改善婚姻和恢復已破裂的婚姻。                                                                                                                                                        |
| 1993年   | Stahmann 與 Salts提出五種婚姻準備方案：一般性的婚姻準備方案 (General Marriage Preparation Programs)、婚前諮商方案 (Premarital Counseling Programs)、增能方案 (Enrichment Programs)、離婚教育 (Education for Divorce) 和再婚教育 (Education for Remarriage)。 |
| 1997年   | Stahmann 與 Hiebert推出整合性的婚前諮商方案 (The integrative premarital counseling programme)，提供將婚伴侶婚前教育之預備課程與諮商，並提供避孕等相關資訊。                                                                                                 |
| 1998年   | 佛羅里達州政府帶領婚前教育課程，用減少申辦結婚證書費用的政策來鼓勵將婚夫妻參加。<br>國內教育部於北中南三所大學 (師大、暨南、嘉義) 設立家庭教育中心，進行婚姻家庭相關議題研究，和相關人員的培訓。                                                                                                            |

(續下頁)

| 時間 (西元) | 重要相關事件                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1999年   | Gottman提出在華盛頓大學25年研究的Marriage Survival Kit方案。<br>Olson 與 Olson提出婚前準備／婚後成長2000的方案。<br>婚姻輔導與治療專家提出美國國家婚姻計畫 (NMP)，提倡婚姻教育的重要性，並提供夫妻學習經營婚姻所需的能力。 |
| 2000年   | 國內縣市家庭教育中心推廣婚前教育活動，出版婚前教育相關書籍。<br>臺灣師範大學家庭教育中心辦理婚前教育策略國際研討會。                                                                                |
| 2001年   | 新加坡提出全國性的婚前教育政策，將婚伴侶參與婚前教育課程者，給予經費上的補助。                                                                                                     |
| 2002年   | 教育部委託臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心所編「Before you say Yes I Do」婚前教育手冊：將婚篇。                                                                                |
| 2003年   | 臺灣「家庭教育法」通過。<br>臺灣婚姻與家庭輔導學會正式成立，專門推動婚姻與家庭相關領域的輔導工作。                                                                                         |

另外，隨著影響婚姻品質及穩定性因素之研究的發現，婚前輔導方案的設計亦不斷更新。例如，結合天主教神學、婚姻本質及心理學理論所研發出來的婚前輔導教材「UNITAS」，及專為夫妻對夫妻 (couple to couple) 輔導模式設計的婚前輔導教材「Called Together」(黃麗慧，民94)；Guernsey的RE關係促進方案是以人本、社會學習以及人際取向所發展出來的；Miller、Nunnally 與 Wackman 以Satir、Jackson、Watzlawick 與 Jourard早期的工作為基礎，發展出MCCP明尼蘇達夫妻溝通方案 (現在被稱為「伴侶溝通方案」，或是「夫妻溝通方案」)，則是以人際溝通的整合系統為取向的 (周珮貞，民92)；Gottman以婚姻實驗室的25年實務觀察提出Marriage Survival Kit方案 (Gottman, 1999)。

由此可知，婚前輔導的形式與方案並不是單一絕對的，每一套教材的研發都有背後的理念，而在應用上，也可能為因應不同國家或區域的風俗民情而有所調整。例如，婚前諮商／輔導、婚前教育準備方案或將婚伴侶參與婚前團體需求的規劃上，國內都以溝通表達、衝突解決、角色關係、姻親和朋友關係、財務和性等議題為其主要的內容 (李明慧，民98；劉慧華，民96)。其中，從劉慧華 (民96) 所整理的「國外婚前預備方案重要內容一覽表」與「國內婚前預備專家提出之婚前預備重要內容一覽表」兩個表格內容，可以發現國內外方案最常被用來和參與夫妻討論的內容，依次為溝通表達、衝突解決、財務管理、親密關係、兩人

關係，不同的是，國外的婚前方案較重視伴侶親密關係的討論，國內則較重視家人間角色關係和姻親關係的討論。

綜合上述，強調互動與關係本身的理論，更進一步的讓我們瞭解到婚姻關係不是偶然，而是有目的的聯結在保持的特殊關係。因此，婚姻與家族治療師開始正視結婚前的關係，也可能是婚前諮商／輔導逐漸備受注視的理由之一（戴俊男，民87）。整體而言，婚前諮商／輔導的演進，廣泛的包含了宗教、學術和國家政策，且皆是為了因應並解決現代婚姻所帶來的挑戰。國內目前真正實施婚前教育和婚前諮商／輔導的場域，還是以具宗教背景的民間單位為多數（林如萍，民93），相較於國外，國內對於婚前準備活動的推廣正處於起步的階段，故西方近一、二十年來的發展，恰好值得我們借鏡與參考。

## 貳、婚前諮商／輔導常見方案簡介

伴侶在婚前彼此的相同點，是建立交情的基礎；差異之處是彼此吸引的地方。所以，不論「異」或「同」都是建立關係的正向誘因，然而，婚後生活中，隨著彼此接觸的增加，當初的「異」或「同」也可能成為夫妻的不協調之處（區祥江，民98）。Beck（1988）在他的著作中，列出夫妻婚前婚後對於配偶的觀感，並表示其觀感皆只有一線之隔，因而認為夫妻在婚前傾向美化（idealization）對方，婚後容易誇大彼此的不協調之處。因此，在婚前準備工作中，很重要的一個成分，就是讓夫妻瞭解好的關係需要花時間和精神維繫，並需要培養溝通與解決衝突的能力（Powell & Cassidy, 2007）。透過婚前準備工作，可具體的幫助一個成熟的個體，使他（她）能在未來的婚姻中，與伴侶和諧相處，學習以積極的態度共同面對婚姻中的衝突與改變，幫助夫妻建立良性的互動模式。由此可見，婚前準備工作重要的貢獻之一，即為增進彼此婚姻的適應力。

Stahmann 與 Salts（1993）將婚前準備工作分為四大類，分別是一般教育方案、婚前輔導、增能（enrichment）方案及治療。其中，一般教育方案會依照對象、關係發展階段的不同而異，多半是以單向教育為主，在內容上的差異性非常大，至於治療，則偏重於後端的補救。依照本研究的定義，則落在婚前輔導與增能方案的分類下。以下就以常見的婚前諮商／輔導方案為代表，做一概要的介紹：

## 一、 伴侶溝通方案 (The Couple Communication Program, CCP)

此方案為 1968 年時，由 Miller、Nunnally 與 Wackman 所發展，屬於技巧學習的方案，目的在幫助夫妻提高覺察的能力、有效進行日常溝通、管理與化解衝突，以建立更有活力、更滿意的關係 (Miller, Peter, & Sherrard, 1999)。Witkin、Edelson、Rose 與 Hall (1983) 發現，參與 CCP 方案的情侶們，也有較多非口語正向訊息的傳達，因此，在表達上明顯地較積極。同時，參與此方案者，對於彼此的承諾也較高，尤其展現在婚姻的調適上。

## 二、 關係增進方案 (Relationship Enhancement, RE)

此方案是由 Bernard Guerney 及其同事們在 1970 年代中期所發展，是一個由婚姻治療發展而來，且注重技巧的學習教育方案，目的在教導夫妻具有同理心的回應，也強調自我揭露，及提升問題解決的能力 (Cavedo & Guerney, 1999)。此外，該方案也藉由促進或加強關心、給予、瞭解、誠實、開放、信任、分享、憐憫、和睦等九項正向關係因子，讓參與者學習到與這些因子有關的一系列技巧。其中主要的九大技巧，包括：表達、同理、討論與協商、指導、問題或衝突解決、自我改變、協助對方改變、轉化與應用、維持。藉由學習上述技巧，伴侶將可消除或更妥善地處理關係中的痛苦或壓力，因此，該方案又被稱做「健康促進計畫」。

## 三、 預防和關係增進方案 (Prevention and Relationship Enhancement Program, PREP)

PREP 又被稱為「預防計畫」，該方案是 1990 年代初期，由 Markman 所主導的研究團隊，依據實徵研究結果所發展而成 (Stanley, Blumberg, & Markman, 1999)。在該計畫中，伴侶被教導：(一) 衝突的技巧，如男性和女性在處理衝突的差異、說話者和傾聽者的技巧、問題解決；(二) 核心議題，如期望、承諾、寬恕、親密的復原；(三) 增強友誼、樂趣、核心信念系統等。PREP 的介入主要是在降低伴侶關係中的危險因子 (溝通與衝突處理等)，並提升關係中的保護因子 (友誼、樂趣等)。換句話說，上述的危險因子可能導致伴侶關係的破裂，因此，伴侶被教導什麼是無效的溝通，也被教導什麼是有效的溝通。

#### 四、整合性的婚前諮商計畫 (The Integrative Premarital Counseling Program)

此方案是由 Stahmann 與 Hiebert 發展而來，使用在個別的伴侶或團體，此方案假定，伴侶可以透過增進關係來促進婚姻成功與滿足。此方案又稱為「整合性計畫」，因為它使用了許多家庭系統、婚姻互動的概念和技巧；整合的要素包括了目標設定、諮商期望、伴侶的關係歷史，和探究伴侶的原生家庭，使用了 PREPARE (PRE-marital Preparation and Relationship Enhancement)、FOCUS (Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study) 或 RELATE (RELATionship Evaluation) 等婚前評估調查，及使用 RE 和 PREP 等方案中會用到的一些練習，例如，承諾、角色轉換、財務、親密、性、生涯、休閒活動，和結婚準備等主題的訊息和討論，而在結婚大約六個月後也會有後續的追蹤晤談。這種整合性的婚前諮商計畫亦被稱為「以評估為基礎的關係增進方案」(Stahmann & Hiebert, 1997)。

「評估」常是婚前方案中被忽略的一塊，仔細的評估以及技能訓練的婚前方案，能提供符合每對伴侶需求的婚前介入計畫，且有一些伴侶（例如，有暴力傾向，或其中一方有憂鬱症的伴侶）可能並不適合婚前方案，而需要的是更深入的治療，因此，「以評估為基礎的關係增進方案」，被認為是很能符合婚前伴侶需求的方案 (Busby, Ivey, & Harris, 2007)。

#### 五、焦點解決式的婚前諮商 (Solution-focused premarital counseling)

除了上述所提的婚前方案外，Murray 與 Murray (2004) 亦從焦點解決短期諮商的觀點，提出對於婚前諮商的結構式作法，該作法重視伴侶的獨特需求和其優勢力量，並帶領伴侶建立有效增進婚姻關係的解決之道。由於該作法對於婚前諮商的進行方式有較完整的說明，研究者為求對婚前諮商的方式有較多的瞭解，以下將以 Murray 與 Murray (2004) 對於婚前諮商的結構式作法為例，大略介紹之：

##### (一) 建立伴侶資源地圖

Murray 與 Murray (2004) 發展了可用於婚前伴侶諮商的「伴侶資源地圖」(Couple's resource map, 參見圖 2-1)。此地圖協助伴侶建構能協助他們解決問

題的資源，而伴侶能透過此地圖，瞭解他們所具備的基礎資源，未來在面臨問題時，即能從資源中發展出解決策略。由於在婚前諮商中，不太可能預見未來婚後會出現的所有問題，因此，讓伴侶瞭解本身既有之資源，使其在婚後可運用既有的資源面對婚姻中的各種狀況，便顯得更加重要。伴侶資源地圖同時是個評估和介入的工具，它能回饋伴侶瞭解他們各自在個人、關係、環境中擁有哪些資源，同時，在相互對照的情況下，亦能瞭解彼此擁有哪些資源。諮商師也可藉由此地圖評估伴侶目前所擁有的支持和資源狀態。

在進行婚前諮商時，諮商師可將圖 2-1 的地圖提供給伴侶，讓兩人分別依照個人所認為各項資源對婚姻幫助的程度，畫上不同的顏色。伴侶資源地圖包含三個層級：第一層為個人的部分，包括個人的自尊、價值、夢想、因應技巧、自我安慰策略和自我覺察程度；第二層則是關係的部分，含括伴侶的認識／交往歷史、共同的夢想、共同的物質資源、對彼此的瞭解、處理負向狀況的策略，以及維護關係的技能；第三層則是環境、脈絡的部分，包含文化與社區的資源、家庭周邊的專業人員、經濟和政治狀況、雙方的工作、家庭、朋友和社會網絡。

在完成資源地圖後，諮商師可與伴侶一起探索，能幫助兩人瞭解婚姻的資源有哪些。接著，諮商師可再讓伴侶創作兩人共同的資源地圖，並再做進一步的探索。諮商師可將探索的重點放在兩人「擁有」哪些支持，並可協助伴侶整理出哪些資源最有用。若伴侶呈現擁有資源狀況不佳，諮商師則可協助伴侶討論增加各領域資源的策略。諮商師亦可請伴侶建築一個「理想」的伴侶資源地圖，並與伴侶討論如何達到其理想的狀態。

## (二) 使用問題解決導向的問句

問題解決導向的問句，著重在找尋解決之道，而非聚焦於問題本身。諮商師特別注意其使用的語言，是要將會談導向「問題解決」之上，並且盡可能的注意正向的部分。例如，可以詢問：「你們的關係中有哪些好的部分？」，而非詢問「你們關係中遇到最大的問題是什麼？」。Murray 與 Murray (2004) 認為，在婚前諮商中使用奇蹟問句、量尺問句和例外問句特別的有效，其使用的方式與例子簡述如下。

## 1. 奇蹟問句

奇蹟問句能夠幫助伴侶瞭解彼此對於婚姻的願景，並建築共同的願景。諮商師可詢問「若奇蹟發生，而你們的婚姻完全如你們所想像的一般，你們第一個會發現的事情是什麼？」在詢問之後，諮商師應詳細的探索奇蹟情境的內容，藉此能協助伴侶找出讓他們更接近願景的策略。

## 2. 量尺化技巧

量尺化技巧在婚前伴侶諮商中，經常被使用以瞭解個人在達成目標上之位置，並可藉由量尺化技巧促進伴侶做小改變。例如，可以運用在詢問伴侶「對於婚姻願景一般的信心有幾分？」，或在討論溝通技能時，詢問「對於告訴對方心事的舒適度有幾分？」，並可進一步瞭解「多一分需有什麼樣的改變？」。這樣的問句能夠讓伴侶清楚知道，欲達到其理想的願景需要做哪些改變。

## 3. 例外架構

例外問句的使用，能幫助伴侶辨識一些能增進兩人之間的關係之策略。透過例外問句，伴侶能夠看到目前「問題不存在」的時候之經驗和狀況。諮商師可透過深入的探索例外情境，讓伴侶對於例外發生時的狀況更加清楚。在婚前諮商中，可詢問的例外問句可能是「有沒有什麼時候，你對於結婚是有信心的？」，或是在伴侶討論到其他擔心的問題時，探討其中的例外情境。

### (三) 提供回饋

在焦點解決諮商中，一個重要的部分是在會談進入結尾時給予個案回饋。回饋的架構包括三個基本要素：提供讚美、建立橋樑、給予任務。Murray 與 Murray (2004) 認為，在婚前諮商中，使用此策略亦是相當有效的，在提供讚美時，諮商師能夠協助伴侶整理在諮商中所體會、學習的新訊息。透過給予任務，則可協助伴侶發展能讓他們持續朝願景努力的策略。對於僅短期參與諮商的伴侶來說，這樣的回饋架構能讓伴侶在諮商中的學習更易於應用在現實生活中。

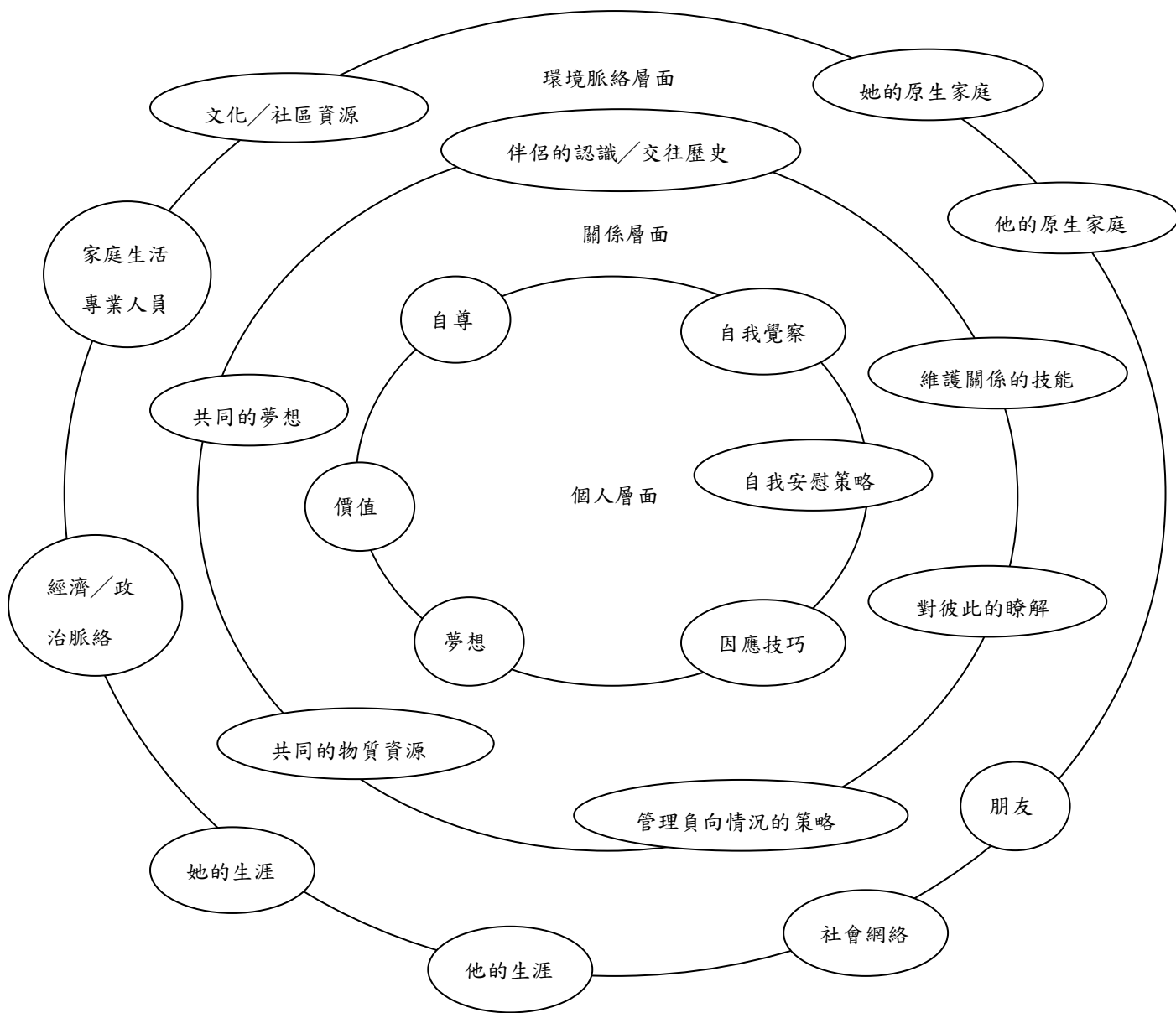


圖 2-1 Murray 與 Murray (2004) 婚前伴侶諮商的「伴侶資源地圖」  
 翻譯自“Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage,” by C. E. Murray and T. L. Murray, Jr., 2004, *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), p. 352.



綜合以上各個方案的概略介紹，可以瞭解婚前諮商／輔導進行的方式包含了結構式取向和學習教導取向，這兩種取向又包含了認知型態的轉變、發展的過程、學習特定知識和關係技巧的內容。而關係中的人際互動、溝通模式、問題解決能力等又是上述五種方式中皆很強調的部分。此外，對於婚姻關係的認識、培養經營婚姻關係的態度，和對於溝通模式的覺察，皆能讓關係中的夫妻在溝通層面上發揮更大的功效。以下將對此的重要性、效能及其限制做更進一步的說明。

## 參、婚前諮商／輔導的相關研究

### 一、婚前諮商／輔導的重要性

社會學家 Skidmore 指出婚前輔導是婚姻生活的「防腐劑」，而 Duvall 對於婚前輔導的肯定也用建築師的藍圖來描寫：「每一個人在建築房屋之前，都必須要找建築師準備建築藍圖，一再依照此藍圖小心施工，完成理想的建築」（引自林杏霞，民 86）。同樣地，一對即將要結婚的未婚男女，在他們心目中也有一棟理想的婚姻大樓，未婚男女應該透過婚前輔導來得到這藍圖。

可惜的是，在我們的社會中，大部分的人在面對婚姻時，常常是重視外在勝於內在，因此有些人寧可花幾萬元拍婚紗，追求外表的炫麗，卻不一定捨得花幾千元找人做婚前諮商／輔導，多做心理層面的準備。在華麗外表褪去之後，內在的部分卻持續發生影響——準備婚禮所花費的時間比準備婚姻來得多，這也往往導致有了美麗熱鬧的婚禮，卻沒有充實而溫馨的婚姻生活。

1999 年美國的國家婚姻計畫 (Rutgers University's National Marriage Project) 以：「來不及寫訃聞！」來形容美國社會中婚姻關係的脆弱與短暫；著名的婚姻輔導與治療專家 Dr. Mace 有鑑於美國自 1960、70 年代以來的離婚狂潮，感慨地指出：「難道年輕一代不能在進入婚姻前，先學習經營婚姻所需的能力嗎？」(李明慧，民 98)。Albert Ellis (1961) 在其「創造性的婚姻」(Creative Marriage) 一書裡認為，婚姻的失敗是由於對婚姻本質的忽略，他強調許多人在進入婚姻時，對婚姻的要求沒有做任何準備，並抱著「船到橋頭自然直」的態度。但事實上，婚姻並不可能是那麼一回事。戴俊男 (民 87) 引用 Rutledge 的想法，認為婚姻本身雖然是一個成熟的過程，結婚者需要有相當程度的成熟度，才有能力分享婚姻所帶來的責任。而婚前諮商／輔導的目的，即是幫助將婚伴侶都能夠體認

到各自在婚姻關係中的責任，並且有能力針對問題討論與協調，因此，研究者針對以上分別歸類整理說明婚前諮商／輔導的重要性：

### (一) 檢視對於婚姻的期待，並澄清傳統社會價值觀對各自的影響

伴侶能在婚前諮商／輔導的過程中思考兩人結合的諸多因子，包括探討兩人對於婚姻的期待、雙方的需求如何獲得滿足、角色轉換的界定與困惑、雙方的價值觀差異、雙方的作事態度、財務處理(什麼時候要存多少錢、存了多少钱才夠、車子、房子的購買等)、如何與對方家人相處、子女教育...等，這樣的討論與思考可讓伴侶發現兩人間的動力關係、各自對於婚姻認知與期待，並可能各自瞭解到自己到底是因為喜歡對方，還是只是為了符合社會期待，尋求認同而選擇結婚？或是因為當下的年紀、職業、薪水以及門當戶對等根深蒂固的概念而結婚？這些反思縱使這可能影響伴侶結婚的衝動性，甚至影響伴侶最後結婚與否的決定，但當事人仍可能學習到：「期望的達成與需求的滿足唯有靠彼此共同的討論與合作」，進而幫助將婚伴侶對於婚姻有一個踏實的評估與認識(李冠興，民96；林杏霞，民86；楊文娟，民96；謝文宜，民94；Stanley, 2001)。

### (二) 評估伴侶關係的滿意程度

在婚前諮商／輔導的過程中可重新檢視伴侶雙方對於彼此的認識，評估雙方各自對於關係的滿意程度，避免由於經歷長時間的交往，情感投入程度高，不容易放下感情，擔心未來找不到更好、更適合的另外一半，而扭曲了對婚姻的認知與期待，忽略了對於自己的照顧，草草進入婚姻(謝文宜，民94)。

### (三) 能傳達出「婚姻是重要的」之訊息

Amato 與 Rogers 提出，婚姻的品質受到伴侶看待婚姻的觀點所影響，若伴侶對婚姻採取長期(相對於短期)的觀點，婚姻的品質會受到較多的保護(Stanley, 2001)。因此，透過婚前諮商／輔導的過程即可讓伴侶覺得婚姻是重要、需長期經營的，伴侶在過程中明白了婚姻的意義與目標，就有較佳的機會達到婚姻中更高程度的滿足，並可能順利而迅速在婚姻中得到早期的適應(張美齡、王以仁，民95)。此外，也能讓伴侶瞭解到「結婚」這個儀式本身所隱含的就是「在婚姻關係中建立新的儀式與文化」，對於兩人而言是有意義的(Stanley, 2001)。

#### (四) 能讓伴侶在未來遇到問題時知道求助的管道

Glenn 發現，婚姻的許多問題都出在結婚的前 5~10 年 (Stanley, 2001)。只是在華人文化的影響下，伴侶在關係中出現問題更是擁有「家醜不可外揚」的習性，不習慣將私事吐露給外人知道，在性別上以男性較明顯。因此，「婚前輔導」如果不是強制性，很多人在心態上是能免則免，且國內「家庭教育法」政策的落實，仍多以教會提供服務為主軸，只有少數基督徒與參加聯合婚禮的將婚伴侶曾經參加過婚前教育課程，有許多將婚伴侶均表示不知道可以到哪裡找到專業的諮詢人員，或是認為根本不需要接受婚前教育課程 (林鴻達，民 92；謝文宜，民 94；Stanley, 2001)。因此，婚前諮商／輔導的相關活動若能經營得好，伴侶會對於此體系將會有較多的信任與好感，由於這樣良好的經驗，伴侶在未來若遇到婚姻中的難題，就比較不會抗拒尋求諮商與相關協助。

#### (五) 減少社會問題的產生

婚姻問題影響所及的對象並不僅限於個人，對配偶、子女、甚至對社會皆有影響。就個體自身而言，離婚與分居的成人有較多抽菸、憂鬱、酗酒、身體健康及心理疾病等問題 (Briscoe, Smith, Robins, Marten, & Gaskin, 1973; Brown & Harris, 1978; Bruce & Kim, 1992)，自殺率也較高 (Kreitman, 1988)。對配偶而言，由於夫妻雙方具有共生關係中的互依性，彼此之間的情緒擴散效應也較強 (Clark & Reis, 1989)，因此，一方的不良情緒很容易使另一方也陷入此情緒中。所以，夫妻失和、離婚所衍生出來的心理障礙、社會問題所耗費社會成本甚大。若能透過婚前諮商／輔導的過程，看見自己婚姻所帶來的許多問題和挑戰，並讓伴侶雙方能瞭解到自身關係可能帶來的社會責任，或許將可以減少許多社會問題 (戴俊男，民 87；Stanley, 2001)。

簡言之，婚前諮商／輔導除了可以協助伴侶評估關係、促進伴侶間關係，及瞭解經營婚姻關係的重要，其更需要被視為一個發展的過程，而不僅是一個檢視的過程而已 (Jones & Stahmann, 1994; Stahmann & Hiebert, 1997)。參與者利用過程中獲得的資訊與頓悟來針對他們的關係做決定 (Stahmann, 2000)，並且釐清彼此對婚姻關係中的期待，進而減少可能的社會問題產生。惟，參與過婚前諮商／輔導的已婚夫妻如何持續延伸、發展婚前諮商／輔導的影響至婚姻關係的經營中，則是本研究所亟欲探討瞭解的。

## 二、婚前諮商／輔導的效能與限制

有些婚姻輔導專家和實徵研究指出，婚前的準備與瞭解，對於婚姻的適應確實有更多的幫助，並能促使當事人更有能力去面對婚姻的選擇與問題。例如，Markman和他的同事從實證研究證明參與「the Premarital Relationship Enhancement Program (PREP)」的婚前計畫之伴侶，比沒有參加該計畫的控制組伴侶，在結婚後有較高的婚姻滿足與較少的關係解離，Markman與他的同事也針對一群參與類似PREP的婚前教育計畫之德國伴侶做研究，其婚前教育計畫內容大致包含溝通和問題解決策略，三年後參與這項計畫而已結婚的伴侶，與控制組比較起來，其在離婚率、關係滿意度、和正向溝通行為均有顯著的差異（羅皓誠、洪雅鳳，民97）。1986年加州的Modesto城市，因為教會的牧師有鑒於婚姻問題日趨嚴重，於是一致通過所有計畫要結婚的未婚男女，都必須接受婚前準備的課程或諮詢，才能在這個城市的教堂舉辦婚禮，這個辦法施行後，該城市的離婚率下降40%，2003年時，美國已經有64個城市有相同的規定，美國政府看到婚前準備的重要性而加以鼓勵，例如，佛羅里達州的法律規定，上過婚前諮詢的新婚男女，婚姻登記費可享受五折的優待，以鼓勵更多未婚男女尋求婚前諮詢（林鴻達，民92）。Stanley、Amato、Johnson與Markman（2006）以美國中部四個州作了一個大型、隨機且橫跨種族、收入、教育程度的研究，發現婚前輔導對於高社經地位的夫妻來說可以增進彼此溝通的能力，並且對於婚姻滿意的程度較高；對低社經地位的夫妻，婚前輔導則能減少婚後的衝突和降低離婚的機率。Giblin、Sprenkle與Sheehan對有無參與婚前輔導的夫妻進行研究，發現有參加婚前輔導的夫妻，在改進彼此關係並且在預防婚後產生的問題上，表現得比沒有參與婚前輔導的夫妻好（Williams, Riley, & Dyke, 1999）。依據我國的研究調查（黃迺毓、林如萍、鄭淑予、何偉娥、李昭瑩、宋博鳳、詹菊珍、林亞寧，民89），有82.22%的受訪者贊成「家庭教育法規：婚前需接受家庭教育課程」；91.72%的民眾同意「婚前教育有助於建立幸福的家庭」，可見國內大多數的民眾對於婚前準備的相關活動，多是採取肯定支持並認為其具有成效的態度。由上述的案例，可以看見透過社會整體的看重與鼓勵，讓更多人在婚前接受諮詢與輔導課程，減少了社會因婚姻問題所付出的高成本。

只是，對於婚前諮商／輔導能夠減少社會成本及其所帶來的效能，國外學者

也開始產生好奇並開始了相關的研究。例如，Cavedo 與 Guerney發現將婚伴侶參與增強良好關係方案（RE）結束時，溝通改變不大，但持續六個月追蹤後，發現所學習到的技巧仍然存在（DeFrain & Olson, 2003）。也有學者在長達四年的追蹤後發現，其對伴侶在問題解決和溝通上有正向影響，尤其在避免負向溝通模式上有很明顯的不同（Goldenberg & Goldenberg, 2004）。Carroll 與 Doherty（2003）於其針對婚前預防方案有效性之研究中，將過去相關的研究做整理，並嘗試從文獻回顧與分析裡回答婚前預防方案與效能等的相關問題時，提到在多元化的婚前預防方案底下，婚前預防方案整體而言是有效的，且能夠立即地增進伴侶間的溝通、增加衝突處理能力，並且提升整體關係的品質，而這些收穫大多能夠持續六個月至三年，其研究也發現，大部分的效果研究都發現有正向效果，少部分發現沒有效果，沒有發現有負向的效果。也就是多數相關的研究發現，婚前諮商或教育的介入對未來結婚後的關係及婚姻生活適應有一定的正向協助。此外，該研究亦指出多數有效的婚前預防方案都會討論「衝突協調」的議題，因此，可看出這也是婚前預防方案中重要的一環。只是各方案的比較性研究在Carroll 與 Doherty（2003）進行文獻回顧時尚未有之，而Busby等人在2007年發表了三種婚前預防方案有效性比較之研究，此研究透過實驗研究的方法，比較手冊式的自我學習方案（Workbook only, self-directed program）、諮商師／治療師主導的非結構式諮商方案（Therapist- directed unstructured program），以及以評估為基礎的關係增進方案（assessment- based relationship enhancement program）的效果，結果發現，以評估為基礎的關係增進方案是最有效的，尤其在處理伴侶間的問題，以及增進溝通與關係的滿意度上最具成效。從Busby等人（2007）的研究可看出「評估」在婚前預防方案中的重要性，透過評估的過程，可讓諮商師為伴侶規劃最適合他們的介入方式，而該研究也發現團體式和個別式的婚前諮商之有效性是相同的，亦發現由專業諮商師與牧師所主導的婚前教育之有效性也是相同的。

Silliman 與 Schumm（2000）整理了80至90年代婚前輔導相關研究之後，指出想要預測婚前輔導對婚姻的效果時，其中尤其需要注意的是，無論是正式或者非正式的婚姻輔導，要能找到參與婚前輔導伴侶的動力（dynamic），例如，平常如何解決衝突、舊有的互動模式並加以探討，才能預測婚姻輔導結果和產生經得起考驗的行為改變。除此之外，Silliman 與 Schumm（2000）亦認為婚前輔導的

目標，應放在建立彼此支持性的連結，輔導的成效將可能持續到婚後生活。而如果能在婚前諮商／輔導的過程中，引導彼此在財務上、性別角色和個人特質上的不同，並且用一致的模式調整婚姻（例如：聚焦於溝通、問題解決等），則往往可以在婚後獲得極大的幫助（Wright, 1981）。另外，也有研究結果指出，在婚前培養雙方的彈性，比常用來預測婚姻滿意度指標的變項（如：家庭背景一致性）更能預測兩人關係的長久性（Levine & Busby, 1993）。因此，在婚前諮商／輔導進行的過程中，讓夫妻學會選擇已有的資源去靈活的面對婚姻中的問題，似乎更是重要的方向。

可惜的是，雖然大多數的研究都證實婚前相關的預防方案具有一定程度的有效性，但對於婚前相關的預防方案目前較少有長期追蹤的研究，因此難以知道婚前預防方案的長期（三年以上）效果，婚前預防方案是否能夠有效的預防離婚，目前尚未有直接的證據，僅有間接的證據指出提升伴侶的溝通能力與衝突處理技能，可讓關係較為穩定並令人感到滿意。除此之外，會參與婚前預防方案的伴侶，相對於未參與婚前預防方案的伴侶在人格特質上是較為看重婚姻、善解人意且成熟的，且這些伴侶對於關係中的問題之敏感度也較高，相對來說，高風險的伴侶參與婚前方案的頻率則是較低的（Carroll & Doherty, 2003）。因此，提供從事婚前諮商／輔導的諮商師可以進一步思考如何吸引更多需要協助的伴侶來參與婚前預防方案或婚前諮商／輔導，且對於國內參與過婚前諮商／輔導的已婚夫妻進行長期性的追蹤研究，更可積極投入探索。Williams 等人（1999）的研究指出，有超過六成的受訪者認為婚前輔導是非常有價值的，但此種價值感隨著結婚的年數逐年下降，結婚一年內的受試者同意度高達 87.5 %；反觀結婚八年的族群，僅有 52.7 % 同意婚前輔導的價值。伴侶隨著婚齡的增長而「遺忘」在婚前輔導中討論的議題且隨著時間而效果減弱。以及，在真正的婚姻生活中也可能出現許多婚前諮商／輔導曾未討論的情形出現，都是可能影響其價值下降的原因。

國外的婚前諮商與教育在逐漸受到重視後，也發展出諸如 RE、PREP、PREPARE 等有計畫、有結構、及有後續研究效果支持的計畫案（羅皓誠、洪雅鳳，民 97），反觀國內，還未見到這種發展較為完整與嚴謹的計畫案。謝文宜（民 94）則認為，在推展婚前準備工作之前，必須澄清現今臺灣社會不同文化價值多

元並存乃至衝突的現狀，反思婚前教育工作者對不同價值信念的態度，以及其所扮演的社會角色及其社會意義，究竟婚前教育工作者應該尊重不同知識型態與價值信念，對婚姻關係的維持模式扮演支持性的角色？還是應當進行再教育的工作？並且在政策實踐工作上，運用社區工作模式，針對不同的社區人口結構（包括不同年齡、不同教育、不同族群、不同信仰...等）與特殊需求，提供不同的自我成長、進修課程、諮商、諮詢等直接與間接服務，以一種更便民的方式，進行宣傳與推展工作，以提升一般大眾的助人能力，落實家庭教育社區化的工作，讓想參加婚前準備的將婚伴侶知道哪裡有更方便，更省時、省力的參與方式。多年來有一些地區性的機構，諸如家庭教育服務中心、張老師、生命線、社會局科、協談中心等，持續為民眾舉辦一些與婚前教育有關的相關演講、座談、工作坊，及研討會等較為短期的活動，試圖便利有需求的伴侶就近前往參加。然而，這些活動成效的評估，依據褚雪梅（民86）對這些相關機構所做的調查研究發現，雖然機構人員對婚前輔導的相關活動多持正向與肯定的看法（97%），但因缺乏直接來自成員的效果評估，其成效多屬於機構人員的經驗評估或主觀判斷，因此，對於建構較為完整與全面的婚前諮商或教育計畫，以及設計較嚴謹的研究來評估其成效，目前在國內都還有發展的空間，而在施行政策的結果上，由於未能將婚前準備工作與兩性交友階段劃分開來，研究者認為這將使其立意大打折扣，致使婚前輔導工作可能淪為婚姻介紹的聯誼活動。另一方面，謝文宜（民94）亦指出由於過度凸顯婚前教育與婚前諮商／輔導的異質性，缺乏在婚前準備的整合型概念之下連結二者，不但無法有效、具體地凸顯出將婚伴侶在婚前準備這一階段可能面臨婚姻抉擇與實踐的考量，同時，亦難以針對不同的階層，以及男女雙方的特殊需求，給予適當的建議與諮詢，其所探索的問題亦往往點到為止，未能將問題擴展成面。

此外，在臺灣婚前準備的相關活動，由於早期都由教會團體舉辦夫妻懇談活動，參與者僅限於教徒（林如萍，民90），但臺灣的基督徒比率只有3%左右，不同信仰的百姓，不會輕易接受來自教會的教導。近年來基督教努力透過機構的設立與社區服務的政策，不遺餘力的推動婚前輔導相關事宜，卻也可能產生教會輔導人力的不足的隱憂（林秀如，民91；黃麗慧，民94）。因此，可能對於非教會信徒的民眾在婚前輔導的需求與意願之照顧上產生限制。在現有研究中可發現夫

妻負向衝突處理技巧確實會對婚姻產生殺傷力（詳見第二章第二節），而婚前輔導提升了伴侶認為可進入婚姻的機率，學到新的溝通策略，對於伴侶雙方婚姻調適有正向影響（李冠興，民96）。

綜合以上，本研究認為所指的婚前諮商／輔導，乃是一個適用於將婚伴侶，包含教育、治療和預防概念的工作，且「被期待」可以用來增益、強化或提升婚後關係與調適的發展過程。其實，一般大眾對於婚前諮商／輔導多存有「預防」的觀念，並且具有「接受婚前諮商／輔導，可以防止離婚」的高期待。事實上，一個社會很難以哪一種方法去防止婚姻不幸福或離婚，但嘗試降低婚姻不幸福或離婚所造成的傷害，是值得從事相關工作的我們和一般社會大眾，一起努力的目標。因此，研究者認為「降低重要的危險及有害的影響」才是婚前諮商／輔中所隱含的「預防」概念。

### 三、決定婚姻成敗的力量

在婚姻關係的研究領域中，西方學者對於婚前因素與婚姻關係品質關聯的探究已有悠久歷史，早在50年代，Burgess 與 Wallin 等人即以長期性的研究設計（longitudinal design）追蹤剛訂婚的年輕男女至他們結婚後數年的時間，並探討婚前變項與婚後適應的關係（引自張思嘉，民98）。Larson 與 Holman (1994) 更審閱了過去五十年關於美滿婚姻的品質與穩定性的研究，提出三種能夠預測婚姻品質與穩定的婚前因素，包括，背景因素，例如，原生家庭、社會文化背景及當前的景況；個人特質及影響情侶關係的行為表現，例如，情感、自尊、身體健康、人際互動能力；情侶的互動過程，例如，同質性因素，相同的價值觀、態度、信仰、生育經驗，以及溝通技巧。因此，不論是長期性或橫斷性（cross-sectional design）的研究，過去西方的研究成果均指出：婚前雙方的家庭背景、人格特徵及婚前互動的歷史等因素對婚姻滿意度均有直接或間接的影響。

彭懷真（民98）則根據美國Thomas、Knox 等人的研究，整理出「促進婚姻幸福」的重要因素，試圖瞭解能夠促進婚姻幸福的因素有哪些，彭氏更自行依其重要性分別以A、B、C、D排序（A為最重要因素，B為次重要因素，以此類推，參見表2-2）。探討婚前相關變項與婚後婚姻品質的關聯的相關研究，相對來說，



臺灣在婚前到婚後關係影響的學術研究討論，只見於非常少數的調查性研究中。在家庭背景的部分，朱岑樓（民80）與阮玉梅（民68）的研究發現夫妻雙方之父母婚姻生活愈美滿，童年生活愈幸福及婚事獲得雙方父母的同意，婚後夫妻之調適狀況愈好。郭美岑（民86）與徐秋央（民90）則指出在原生家庭中，代間的親密度與個別化的程度（或自主性）並重時，夫妻婚後的婚姻滿意度愈高，婚姻調適的狀況也愈好。

表2-2

**促進婚姻幸福的重要因素**

| 重要性 | 促進婚姻幸福的因素            | 提到該因素的有關研究數目 |
|-----|----------------------|--------------|
| A   | 父母的婚姻情況：幸福           | 7            |
| B   | 結婚年齡：男性超過22歲，女性超過20歲 | 7            |
| B   | 年齡差異：男方比女方為大或相近      | 6            |
| B   | 熟識：彼此熟識深交六個月以上       | 6            |
| B   | 教育水準：專科以上            | 6            |
| B   | 岳父母的態度：支持            | 6            |
| C   | 與父親或母親的衝突：完全沒有或絕少    | 5            |
| D   | 與父親或母親關係：親近          | 4            |
| D   | 父母的管教：不太嚴苛           | 4            |
| D   | 童年經驗：愉快或非常愉快         | 4            |
| D   | 上教堂：每月二至四次           | 4            |
| D   | 教會中的成員（信徒）           | 4            |
| D   | 認識時間：九個月以上           | 4            |
| D   | 異性深度交往經驗：很少          | 4            |
| D   | 適應力：一般適應情況良好         | 4            |
| D   | 心理狀態：平衡              | 4            |
| D   | 職業：專門性職業             | 4            |
| D   | 儲蓄：有一些存款             | 4            |
| D   | 性教育的來源：父母            | 4            |

資料來源：彭懷真（民98）。**婚姻與家庭**（頁70）。臺北市：巨流。

#### 四、婚姻與家族治療的文化反思

2006年，趙文滔曾蒐集回顧1992年至2004年在臺灣發表的婚姻與家族治療的相關文獻74篇，其中，理論概念介紹與討論的有59篇，分析案例的有13篇，該13篇分析的案例中，婚姻治療的相關實徵研究佔了2篇，趙文滔認為臺灣在近十三年的婚姻與家族治療的發展，理論層面探討的蓬勃發展，遠超過實務上的實踐。然而，臺灣在借重西方學者的短期工作坊訓練，往往流於過度重視學派的「理論」與「技術」，往往對家庭所在的文化脈絡疏於觀察與重視，缺乏由社會文化對家庭產生系統性的理解（賈紅鶯，民100）。治療者要能看見不同歷史脈絡下的系統成員的處境，依據不同的時代文化改變對系統成員的觀點，才能讓治療者的介入細緻、有效且成功（趙文滔，民95； 賈紅鶯，民100）。

以擁有多元種族的美國或加拿大來說，該國家的婚姻與家庭治療師，亦開始關注起多元文化諮商的議題，他們也開始研究源於西方文化的婚姻與家庭治療理論，如何可以運用於境內的少數民族，特別是為數不少的華裔民族，而其它地方的華人治療師也開始關心引用發展於西方文化的治療理論是否適用於華人，試圖從中瞭解東西文化的差異，是否可能造成案家對處遇期望與介入模式的在接受性上有所差異，而造成無法發揮處遇模式原有的功能（梁淑娟，民94； 賈紅鶯，民100）。

此外，根據研究者個人的實務經驗觀察，發現華人文化中，男性的重義氣與承諾，常是驅使其投入家庭作業的執行與留在婚姻諮商中的重要要素之一，且，當治療師能正常化華裔文化中，男人愛面子的天性時，也往往能讓為人妻者放下要求丈夫認錯的堅持，也能讓為人丈夫者在「走下臺階」的同時，正視自己的脆弱，而達到關係修復的可能性。凡此種種皆顯示文化角色確實在婚姻與家庭諮商中有相當的影響力。因此，以下將特闢一節，詳細描述華人文化中的婚姻樣貌與婚姻調適概況，並適時的引用國外學者目前對於婚姻調適等的相關研究進行參考，以期增加本研究在面對華人婚姻關係之視野的豐富性，也藉由本研究的進行，瞭解臺灣在地夫妻的婚前諮商／輔導及其婚姻調適經驗。

## 第二節 華人婚姻調適及其相關研究

### 壹、臺灣地區的婚姻生活現況

臺灣社會由早期農業社會「男主外，女主內」的親族為核心關係，配偶實屬邊際功能的擴展型家庭，到了目前多數皆以配偶與未婚子女為主的家庭，因此，親族關係逐步演變成邊際功能，家庭價值觀在婚姻與姻親關係中開始轉變，並開始相伴出現兩地婚姻家庭、雙生涯家庭、單親家庭、假性單親、隔代教養、繼親與同志家庭等不同組型的家庭與婚姻關係，此外，亦出現了離婚率攀升、初婚年齡增長、貞操觀念趨淡、兩性觀念開放、遲婚、晚婚、恐婚、不婚等現象（吳嘉瑜，民97；陳靜宜，民96；謝文宜，民94；謝高橋，民83）。另一方面，大眾傳播媒體大肆報導婚姻中的外遇、暴力等議題，以及個人主義的盛行，自成一家的單身生活變成是另外一條很好的出路（陳儀潔，民94）。根據內政部主計處（民99）的資料顯示，女性受高等教育比例約佔高等教育總人口數50%；民國98年的女性勞動參與率為49.6%，這表示近半數成年女性有基本的獨立生活能力。因此，若以女性角度來看，職業婦女在婚後更需要去面對家庭與工作的兩難困境（張筠臻，民100），似乎更影響了女性在選擇是否要進入婚姻的可能性。

民國93年國民健康局所做的調查結果中，20~39歲的民眾有62%的民眾認為「不太同意」或「非常不同意」人生一輩子一定要結婚；而其它一般民眾對於終生不婚的人也愈來愈會給予尊重，且不會用異樣的眼光來看待（王雲東，民96）。教育部於民國99年針對全臺18歲以上的民眾進行「婚姻態度及對婚姻教育之需求調查」，結果顯示高達90%的民眾雖然同意婚姻與家庭的重要性，但認為結婚是人生重要大事的民眾已降至76%，且只有不及半數的女性（48%）認同「已婚比單身的人快樂」，明顯低於男性的60%。由此可知，臺灣民眾對於傳統婚姻與家庭價值的看重並沒有太大的改變，但對於自己是不是要進入婚姻卻有更多的猶豫（社會教育司，民99）。簡楚瑤（民100）表示，當代女性在成長過程中，觀察學習到置身在家庭與婚姻中可能被賦予的沈重角色與期望，以及得自於家庭與婚姻反饋的狀態，於是相較於傳統婦女有了更多元的觀點與選擇。

當年輕世代開始質疑、猶豫「結婚會不會比較快樂」、「結婚是否能保證人生從此幸福」時，願意踏入婚姻的年紀也會因此逐年改變。因此，研究者根據內政部統計處（民 100a）針對每年結婚狀況的調查資料，整理如表 2-3。

參考表 2-3 的資料，可以得知：民國 99 年男性及女性之初婚者年齡，男性平均為 31.8 歲、女性平均為 29.2 歲；與民國 98 年比較，則分別平均增加 0.2 歲及 0.3 歲。民國 99 年男性人口再婚率為 24.5 %，較民國 98 年上升 0.4 %；女性人口再婚率為 10.1 %，較民國 98 年上升 0.7 %。如與民國 98 年比較，民國 99 年男女性的初婚率均顯著回升，再婚率的回升幅度較小。此外，從民國 95 年至 99 年的男女性初婚年齡來看，不管是在男性或是女性的初婚年齡方面，皆有逐年增加的趨勢，且初婚年齡皆是男性大於女性，再婚率亦是男性大於女性，尤其近五年來的再婚率皆是呈現男高女低的情形，甚至在民國 95 年時，男性比女性的再婚率高上 2.5 倍之多，只是男性的再婚率則是呈現逐年遞減現象，而女性的再婚率則是維持在 10.0 % 上下。

表 2-3

臺灣人口歷年初婚年齡、初婚率及再婚率 單位：歲； %

| 年別                  | 男性   |      |      | 女性   |      |      |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|
|                     | 初婚年齡 | 初婚率  | 再婚率  | 初婚年齡 | 初婚率  | 再婚率  |
| 民 95                | 30.7 | 33.4 | 29.2 | 27.8 | 36.9 | 11.3 |
| 民 96                | 31.0 | 30.2 | 26.7 | 28.1 | 32.7 | 10.0 |
| 民 97                | 31.1 | 34.4 | 25.9 | 28.4 | 38.3 | 10.9 |
| 民 98                | 31.6 | 25.3 | 24.1 | 28.9 | 27.6 | 9.4  |
| 民 99                | 31.8 | 29.3 | 24.5 | 29.2 | 32.4 | 10.1 |
| 較民 98 年增減<br>(歲； %) | +0.2 | +4.0 | +0.4 | +0.3 | +4.8 | +0.7 |

除了初婚年齡的上升及無偶單身者的增加，國內的結婚率下降亦受其經濟不景氣及傳統風俗民情所影響。研究者根據內政部統計處（民 100b）針對國內歷年來的結婚對數、粗結婚率、離婚對數以及離婚者結婚年數的調查資料，整理如表 2-4。該資料顯示：民國 90 年至 99 年間，國人的結婚率有呈現逐年下降的趨勢，尤其在民國 93 年與民國 98 年的粗結婚率更分別驟降至 5.7% 與 5.0%，這是因為 93 年與 98 年是民間所謂的「孤鸞年」，而民間流傳更有「孤鸞年不宜嫁娶」之說，因此，「孤鸞年」前一年的結婚率會提高很多，惟，民國 98 年的粗結婚率甚至更低於民國 93 年，主要因該年適逢經濟不景氣、失業率提高，降低結婚意願所致。

表 2-4

臺灣人口歷年結婚對數、結婚率及離婚對數

單位：對； %

| 年別   | 全年結婚對數  | 粗結婚率 (%) | 全年離婚對數 | 離婚者結婚年數結構 (%) |       |         |         |         |         |        |
|------|---------|----------|--------|---------------|-------|---------|---------|---------|---------|--------|
|      |         |          |        | 未滿 5 年        | 5-9 年 | 10-14 年 | 15-19 年 | 20-24 年 | 25-29 年 | 30 年以上 |
|      |         |          |        |               |       |         |         |         |         |        |
| 民 90 | 167,157 | 7.5      | 56,628 | 37.1          | 23.7  | 14.5    | 10.7    | 7.9     | 3.6     | 2.6    |
| 民 91 | 173,343 | 7.7      | 61,396 | 37.0          | 23.1  | 14.5    | 10.2    | 8.0     | 4.2     | 3.0    |
| 民 92 | 173,065 | 7.7      | 64,995 | 38.6          | 21.9  | 14.4    | 9.9     | 7.7     | 4.4     | 3.1    |
| 民 93 | 129,274 | 5.7      | 62,635 | 37.6          | 22.5  | 14.8    | 9.8     | 7.6     | 4.7     | 3.1    |
| 民 94 | 142,082 | 6.3      | 62,650 | 34.0          | 23.9  | 15.9    | 10.4    | 7.5     | 5.0     | 3.3    |
| 民 95 | 142,799 | 6.3      | 64,476 | 31.4          | 24.9  | 16.4    | 10.8    | 7.5     | 5.2     | 3.8    |
| 民 96 | 131,851 | 5.8      | 58,410 | 30.8          | 26.3  | 16.1    | 11.0    | 7.1     | 4.7     | 4.0    |
| 民 97 | 148,425 | 6.5      | 56,103 | 29.5          | 27.4  | 16.0    | 10.9    | 6.9     | 4.9     | 4.4    |
| 民 98 | 116,392 | 5.0      | 57,223 | 28.4          | 28.9  | 16.1    | 10.9    | 6.7     | 4.6     | 4.4    |
| 民 99 | 133,822 | 5.8      | 58,037 | 27.7          | 31.0  | 16.2    | 10.4    | 6.5     | 4.1     | 4.1    |

從表 2-4 可以發現，近 10 年來的離婚對數，民國 91 至 95 年間平均每年高達 6 萬 3,230 對，民國 96 至 99 年間則降為平均每年 5 萬 7,443 對，若以離婚者結婚年數的結構來看，國內以結婚年數未滿 5 年者以及結婚 5 至 9 年者所占的比例最多，其後則隨著結婚年數的增加而遞減。然而，若將這 10 年的離婚者的結婚年數仔細加以比較，可以看見，結婚未滿 5 年者所占的離婚比例逐年減少，而結婚 5 至 9 年者與結婚 30 年以上者的離婚比例則是逐年增加，除了顯示近 10 年來離婚者之結婚年數結構已有顯著變化。此離婚結構比例的變化，尤其以結婚未滿 5 年者的離婚比例逐年減少最為顯著，研究者推測，此現象與國內政府開始鼓勵新婚者在婚前推行婚前諮商／輔導的政策方案可能甚有關連。隨著時間的增加，婚前諮商／輔導對於婚後調適的效用雖然可能有所減緩（李明慧，民 98），且婚前輔導的價值亦隨著結婚年數的增加而下降（Williams et al., 1999），然而，在結婚年數未滿 5 年時，其婚前諮商／輔導者的對於夫妻離婚意願的影響可能較為顯著，因此，間接成了影響離婚率下降的原因之一。

目前臺灣地區的婚姻狀況除了有上述的現象，亦有所謂的「婚姻排擠」（marriage squeeze）或是「婚姻斜坡」（marriage gradient）的現象。以「社會交換理論」（social exchange theory）的觀點來說，大家原本都有同等的機率找到婚姻伴侶並達到公平的交易，但婚姻市場裡存在的一些現象，使得某些群體擁有優勢，另一群體落入劣勢，因而出現「婚姻排擠」與「婚姻斜坡」的現象（陽琪與陽婉譯，民 84）。所謂「婚姻排擠」，指的是男女雙方適婚年齡人口不均等，使得男性或女性在擇偶時，產生被排擠的不平衡現象。例如，國內的風俗民情並不崇尚同齡結婚，反而流行男性年長於女性的擇偶模式，換言之，男性的適婚年齡通常較年長於女性；此外，現代人晚婚，也是因為對於目前經濟狀況的不滿意，並對未來的經濟前景不具信心，且教育制度的擴張與提升，以及地球村概念的盛行，導致經常出現結婚的雙方有著社經地位、教育程度不對稱、異國婚姻或是伴侶為外籍配偶的現象，此皆稱為「婚姻斜坡」現象（吳惠媛，民 97；吳明燁，民 96；楊秀分，民 97）。現代許多夫妻因為初婚年齡上升、社經地位、教育程度不對稱等，而在婚後出現婚姻不快樂的現象，甚至在婚姻過程中，可能不願意再忍受婚姻生活的痛苦而選擇離婚一途。只是，經由實務現象的觀察，也發現多數的夫妻在婚姻關係中縱然感受不快樂，但卻為了小孩或家庭的完整性等其他理

由而選擇不離婚。婚姻是生命週期中最複雜及最困難的轉變，夫妻雙方在結婚後，必須面對一連串的家庭發展任務，如果夫妻無法以協商的方式順利完成階段性任務，則可能對以後的婚姻生活產生負面影響（林如萍與教育部編，民 90）。是故，婚前諮商／輔導如何在婚姻關係中延續其最大的可能效益，也是本研究所好奇的，更是從事相關工作的我們需多加以深思與努力的。因此，也期待透過本研究的進行能對未來從事實務工作的自己產生更多的助益。

## 貳、理解華人婚姻關係與婚姻調適之相關研究

由於離婚、晚婚、拒婚、鰥寡獨居者，以及同居者的比率，皆有日漸上升的趨勢，家庭功能與價值的式微對個人與社會是有害或有益的，皆各有其擁護的學者（葉肅科，民 99）。但是，整體來說，家庭制度卻因此具備相當的調適能力（詹火生、林瑞穗、陳小紅、章英華、陳東升，民 84）。而婚姻關係則是家庭中唯一帶有自願性質的關係（Nichols, 1988）。其關係是一種依附和兩性的融和，可能受到配偶的成長歷史與互動的影響，有可追尋的主題與發展的過程。因此，為了增加本研究對於華人夫妻在婚姻關係上的理解，研究者將依國外學者在婚姻關係研究上的「成人依戀關係」、「性別角色與權力差距」、「關係互動的主題與發展階段」等先逐一概略介紹。而 Gottman (1999) 設立的婚姻實驗室長期對於夫妻的行為有十分細緻且深入的觀察與研究，所提出的研究報告具有高度的參考價值，因此，研究者也將一併納入介紹之。接著再以此基礎繼續瞭解臺灣地區婚姻調適的相關研究，並期待藉由以上的文獻蒐集探討能夠豐厚研究成果的討論性。

### 一、成人依戀關係

研究婚姻問題的專家，有一段時間備受困擾，因為他們找不到一套解釋夫妻相處之道的理論，他們掌握了很多介入的技巧，卻沒有完整的理論作為介入的指引，彷彿一條缺乏理論的小船，在汪洋大海中前行（Johnson, 2003）。近年，婚姻問題專家慢慢鎖定了依附理論（attachment theory），作為探討成人依戀關係（adult attachment relationship）最可靠的理論，根據 Bowlby 的理解，他發覺安全的連結（secure bonding）對兒童的成長很重要，婚姻問題專家將其應用在成人依戀關係中，發現當成人尋找依戀的對象時也會有「尋找及維持接近的關係（proximity maintenance）」、「尋找幫助和安穩的避難所（safe haven）」、「因長期

分離而感覺不快 (separation distress)」、「以依戀的對象作為向外探索的安穩基地 (secure base)」等四個特徵，而這四方面的特質也會在夫妻關係中顯現(區祥江，民 98)。由於兩個成人之間的相互關係是平等的，所以，並沒有父母子女地位高低的分別。依附理論有一重要的問題是：「當我最需要你的時候，我可以依賴你嗎？」，該問題延伸至成人依戀關係中就是，「若你在我可處及之處 (accessibility)，而我發出需求時，你樂意回應我的需要 (responsiveness)，我就找到可依賴的對象了」，對關係中的「我」和「你」這兩個主角來說，另一件重要的事情是自己會因此知覺到「自己這個人是否值得對方去愛和回應自己的需要」(區祥江，民 98； Johnson, 2003)。於是，依據成人是否正面回應其依戀需要，產生了自己和對他人的知覺，而依其知覺，可將成人的依戀型態歸類為以下四種，詳見表 2-5。

表 2-5

**成人依戀關係分類**

| 依戀類型                        | 看自己 | 看對方 | 關係的解釋                 |
|-----------------------------|-----|-----|-----------------------|
| 安全<br>(secure)              | 正面  | 正面  | 很親密和很自主。              |
| 焦慮<br>(preoccupied)         | 負面  | 正面  | 從對方身上得到自我接納。          |
| 輕視<br>(dismissive)          | 正面  | 負面  | 逃避親密來保護自己，獨立，不易受傷。    |
| 恐懼-逃避<br>(fearful-avoidant) | 負面  | 負面  | 預計會被人出賣和拒絕，逃避親密來保護自己。 |

資料來源：區祥江(民 98)。夫婦輔導的理論與實務(頁 6)。香港：建道基金會。

從以上的依戀類型，可以看見許多夫妻互動的型態，例如，先生或太太其中一方是輕視型，則容易以逃避親密來保護自己，並且喜愛獨立和自由的空間，另外一方如果為焦慮型，則可能因此會追的愈緊，屬於輕視型的一方則可能走的越遠，而追的一方則可能因為日子久了而從焦慮型轉變為恐懼-逃避型，因為焦慮型看待對方原本是正面的，但因被拒絕的經驗增加，而開始將對方看成負面。

成人依戀理論的重要，可以從依戀的穩定 (attachment security) 及關係滿



足 (relationship satisfaction) 的相互關係來理解，這兩要素的互動關係則包含了「相聚的相處目標 (interaction goals of togetherness)」、「對自我和對方的正面看法 (positive models of self and other)」、「其它基本需要的滿足 (satisfaction of other basic needs)」等三個中介因素的影響 (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002)。以家庭系統中的夫妻為例，請參考圖 2-2 所示。

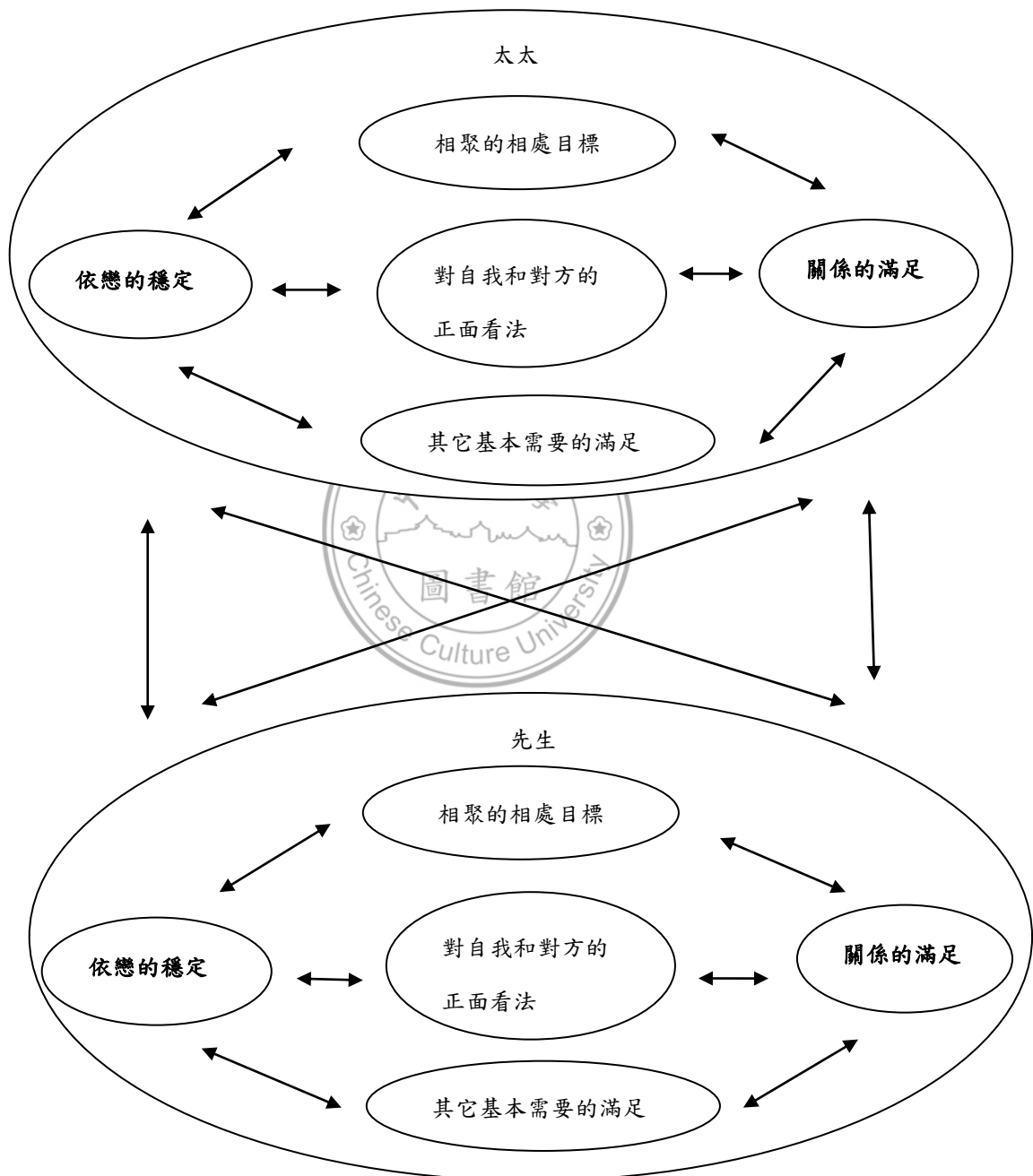


圖 2-2 夫妻的依戀穩定與關係滿足的相互關係

資料來源：區祥江 (民 98)。夫婦輔導的理論與實務 (頁 7)。香港：建道基金會。

夫妻間依戀的穩定，可使夫妻對於相聚一事有正面的觀感，也會對自己和另一方有正面的看法，且彼此會以親密接近作為相處的目標，也會加強相處時的滿足感，除此之外，夫妻間正面的看法能夠幫助夫妻更有效處理兩人之間的衝突，間接協助夫妻維持滿足的關係；另外，夫妻都有一些共同的心理需要，例如，對外面世界的探索（exploration），與配偶及朋友、親人的接觸（affiliation），以及關心別人（care giving）等，夫妻的依戀關係若是穩定，也能幫助他們在這三種心理需要上更容易得到滿足，而這也會間接增加夫妻關係上的滿足（Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002）。

## 二、性別角色與權力差距

本研究認為夫妻指的是由兩個不同性別（一男一女）的個體所組成。瞭解性別角色的相關研究，可以明白夫妻相處時所產生的問題，是來自於性別差異或是一般夫妻所共有的。一般來說，家庭內的人際互動也是與性別是息息相關，傳統婚姻關係中的男女分工多是「男主外、女主內」。過去男性是家庭的經濟支柱，故相對擁有較大的權力，雖然，提倡兩性平等的落實，已經開始出現「雙職家庭」、「雙薪家庭」的模式，但男女在權力上可能仍然有不平等的情況。例如，夫妻雖各有職業，但太太做家務總比先生多；先生在談到家務承擔時，也多與上一代的男性比較，認為自己已經有很大的進步，但事實上，與太太相比，不平等的情況依然存在（區祥江，民 98）。臺灣在近年來有關雙薪家庭的夫妻參與家事分工的研究也發現：儘管男性已經微量的加重其家務責任，女性在承擔家務工作方面也確有轉變，但女性仍是家務的主要操持者（葉肅科，民 99）。因此，在夫妻分工上，仍可看見性別與權力差距掛鉤的現象出現，例如，男性將事業與個人興趣置於優先位置，並給予男性較大的家事決策權和較大的經濟自由，以及較少參與管教子女等。女性主義的婚姻輔導學者，大力反對這種性別與權力差距的處境，其中一個論點是夫妻真正的、深切的友情和親密關係，是不可能建基於這種權力差距上（區祥江，民 98）。Gottman 的研究也顯示：當男性拒絕與配偶分權時，他的婚姻有 81 % 的機會趨向自毀（Gottman, 1999）。

## 三、關係互動的主題與發展階段

在依附理論中，學者把著眼點放在夫妻的緊密情感連結（emotional bonding）

上，但以性別方面來說，夫妻關係中的「我們」(we)則是由「他與她」(he and she)組成，因此，夫妻關係就是在連結 (connectedness) 與保持適當距離 (separateness) 之間擺盪互動 (區祥江，民 98)。Middelberg (2001) 在一篇名為「一般夫妻舞蹈中的認同投射作用」(Projective Identification in Common Couple Dance) 提出五種夫妻舞蹈，協助瞭解夫妻關係：

### (一) 衝突的舞蹈 (Dance of Conflict)

衝突的舞蹈是夫妻兩人在處理親密焦慮時，用攻擊及投訴所形成。從深層的意義來說，該舞蹈的產生，是因為夫妻兩人都十分脆弱和容易受傷，他們使舞蹈不斷重複，形成一個衝突不斷升級，你攻擊我還擊的循環。

### (二) 距離的舞蹈 (Dance of Distance)

距離的舞蹈是夫妻兩人在處理親密焦慮時，同樣使用了逃避或切斷 (cut off) 關係的策略。該舞蹈的產生是因為夫妻兩人都有很低的自我形象，對於親密或衝突的容忍度都偏低，而且會用抽離做為自我防衛的手段。當一方出現抽離時，常會引發另一方用抽離的方式還以顏色，因而形成彼此抽離的惡性循環。

### (三) 你追我走的舞蹈 (Dance of Pursure/Avoider)

該類型的舞蹈十分普遍，由一方追逐親密和另一方逃避親密的夫妻型的舞蹈十分普遍組成。一個追，一個走；一個注入情感，一個以理性防禦，屬於連結與保持距離的互動中最外顯的一種衝突。

### (四) 過度負責與不負責的舞蹈 (Dance of Over Responsible/Under Responsible)

該舞蹈是夫妻兩人從平等的關係，轉變成過度負責的父母與不負責任的兒女之互動。過度負責的一方，會否認自己有被關心和照顧的需要；不負責任的一方，會漠視自己的能力和自主。

### (五) 三角關係的舞蹈 (Dance of Triangulation)

在三角關係的舞蹈中，夫妻親密的距離是靠第三者來調節的。第三者可以

扮演很多不同的角色，包括代罪羔羊、同盟者、英雄、復仇者或病人。一個缺乏自我區分（self-differentiation）能力的人，容易使用三角關係的舞蹈，來調節婚姻關係中的親密距離。

#### 四、Gottman 的婚姻實驗室

Gottman (1999) 與其團隊設立了婚姻實驗室，實驗室被布置成家庭中的情境，並裝有監看、監聽、測量夫妻生理反應…等設備，請夫妻在裡面待一天，並觀察紀錄夫妻在一天裡正向、負向態度、說話內容、語氣、面部表情…等，此外，並將夫妻衝突吵架時的片段錄影下來作分析發表。Gottman (1999) 與其團隊試圖不以理論、學派的哲學觀來建構夫妻關係，而是以實證研究來看待夫妻互動，因此，研究者嘗試摘要其中幾項重要的觀察發現，並整理如下所述：

##### (一) 婚姻的四大殺手 (The Four Horsemen of the Apocalypse)

Gottman (1999) 認為夫妻關係要經營得好，在彼此的知覺和行為中，其正向、負向比例必須達到高度平衡，生理上則是要達到平靜、感覺良好的狀態。根據 Gottman (1999) 的觀察，在快樂婚姻中，夫妻互動行為中的正、負向比例是至少 5 比 1，離婚夫妻則是 0.8 比 1，同時，鑑別快樂和不快樂的夫妻，負面影響的回饋是個一致性的指標，然而，夫妻之間的負面態度並不是全都具有殺傷力，夫妻之間的互動若是大量出現批評 (criticism)、防衛 (defensiveness)、輕視 (contempt)、和冷淡 (stonewalling) 等四個態度，對於婚姻關係則會具有很大的殺傷力。

其中，批評不同於抱怨，批評是全面性的反對一個人、對一個人的性格做廣泛性的負面評價，此類的言語大多以「你總是…」或「你從不…」為起頭；防衛指的是受到攻擊的一方，企圖去防衛自己，在態度上，會否認責任，不承認錯誤，即使有錯，也是責怪他人，或歸罪他人的態度；輕視則是以語言或非語言的行為出現，通常輕視的一方將自己放在比伴侶還高的位置，嘲笑、恐嚇、侮辱皆屬之；冷淡，又稱為冷漠的牆，在態度上多以不回應、退縮、或面無表情的態度面對另一方 (Gottman, 1999)。Gottman (1999) 認為，在夫妻互動中，此四個態度會依序發生，大多是由一方的批評開始，接著另一方出現防衛，接著出現輕視，最後，

就是退縮或冷淡；批評、防衛和冷淡在穩定快樂的婚姻中也會出現，只是頻率較少，而且一旦發生，他們傾向修復，而輕視在穩定快樂的婚姻中，出現的機率則是零，因此，輕視通常是夫妻互動中，預測離婚的指標。

## **(二) 情感疏離 (Emotional Disengagement)**

情感疏離指的是夫妻關係表面平和，但兩人關係的底層其實對於彼此暗藏了不好的壞情緒，表面上，夫妻兩人看起來沒有強烈的負面情緒反應，但彼此同時也缺乏正面的情感聯繫，例如，親密、幽默感…等的表達，此類型的夫妻，會嘗試將問題埋在洞穴裡 (enclave the problem)，希望夫妻之間的問題不會傷害彼此的關係，可是採用此方法卻容易把夫妻關係也一起埋葬，因此，除了婚姻的四大殺手態度會對婚姻造成破壞之外，Gottman (1999) 認為夫妻之間的情感疏離也會造成婚姻的傷害。

## **(三) 區分永久性問題 (Unsolvable Problem) 與可解決問題 (Solvable Problem)**

Gottman (1999) 表示，夫妻之間的衝突問題，可區分為永久性問題或可解決的問題，區分的方式為，可解決的問題只在某一特定的情境下產生，並沒有更深層的衝突使夫妻的爭執惡化，其對於婚姻的殺傷較小；永久性問題大多為不可解決的問題，而夫妻討論的問題約有 69% 都是屬於存在多年的永久性問題。Gottman (1999) 認為比起解決永久性問題，夫妻在面對永久性問題時所流露出的正向情感的量、生理上的冷靜、問題的管理、建立溝通管道、處理問題帶來的情緒、與永久性問題進行對話…等則更為重要。

## **(四) 接受影響 (Accept Influence)**

Gottman (1999) 表示，婚姻關係中能否接受對方的影響是婚姻好壞的重要指標，尤其丈夫若能樂意接受太太的意見或投訴，而進一步尋找辦法另雙方滿足，婚姻成功的機會估計高達 80%，至於太太接受丈夫影響與否，則不能預測婚姻的成功。研究者認為，上述的論點與華人閩南俚語「聽某嘴，大富貴」的觀點有異曲同工之妙。另外，Gottman (1999) 認為接受影響的先決條件是夫妻雙方要培養有助溝通的良好習慣，並對於伴侶的行為表現中，尋找可理解的部分，同時，接受影響並不代表被對方的論點說服才算是尊重配偶，應抱持同等相待 (giving equal regard) 的習慣，保持「你實際上不需要辯解太多，如果這是你真

正的感受，我是有空間容納你的感受，你是我的伴侶，你的感受和我的看法同樣重要，縱然我不認同你的看法」的態度，對於婚姻成敗十分重要。

### (五) 穩定快樂的夫妻

Gottman (1999) 表示，區分穩定夫妻和離婚夫妻的方式之一是，穩定夫妻中，伴侶影響另一個人往正面的方向；離婚夫妻中，伴侶影響另一個人往負面的方向；因此，若想要關係經營得好，在知覺和行為的正向、負向比例必須達到高度平衡，生理上則是要達到平靜、感覺良好的狀態。

Gottman (1999) 觀察發現，快樂與不快樂夫妻都會有衝突的情況出現，重要的是衝突情況出現時，彼此如何回應對方，因此，適應好和不好的夫妻都有後設溝通的能力，後設溝通是一種關係修復過程，重點在於夫妻如何回應，不在是否發生或如何發生。因此，根據 Gottman (1999) 的觀察發現，穩定快樂夫妻在互動溝通時的回應，依據夫妻對彼此的影響企圖和情緒表達，可分為盟友型 (validator)、火爆型 (volatiles)、迴避衝突型 (Conflict-avoiders) 三種類型，三種類型皆有不同的情緒後設 (meta-emotional)，某一型並不另一型優越，且並不會對孩子有不良的影響，他們都是很棒的父母親。

盟友型的快樂夫妻是彼此的密友，彼此會確立討論的內容並協商，夫妻兩人的影響企圖在爭論的中段達到最高，他們的情緒表達溫和，只會在對的時間，針對真正核心的議題做討論，這類型的夫妻非常強調婚姻中的「我們 (we-ness)」以及友誼關係；火爆型的夫妻會率性的表達自己的正負向情感，認為要對彼此坦承與敞開意見，從互動的開始到結束，對彼此皆出現高度的影響企圖，當他們開始出現爭論時會馬上企圖說服對方，這意味專注的聆聽，對他們來說，爭論是關心與投入的表徵，婚姻關係中不會出現冷淡，但會維持很多年的羅曼蒂克與嫉妒，持續的對彼此示愛；迴避衝突型的夫妻從不挑戰對方，不會對彼此挑明著說：「我知道你的觀點了，現在讓我告訴你為什麼你是錯的而我是對的」，他們「同意不同意」，縮小問題的嚴重性是處理衝突的主要策略，他們彼此閒談、訴說婚姻中正向的部份、反覆分享彼此的信念、不斷重申對彼此的承諾、最後以正向樂觀的結論結束，有趣的是，當他們的目標是接受且同意彼此意見不同時，會更願

意表達出情緒以及對問題的意見，不妥協、不說服也不做問題解決，他們的情緒表達是溫和且柔軟的。

Gottman (1999) 發現這三類型的夫妻都能快樂而有效地處理他們的衝突，且似乎都懂得分辨永久性問題與可解決問題，同樣地對於不能解決的永久性問題，會以較幽默的方式處理，並接納永久性問題，與它一起生活，因此，這些夫妻縱然會有衝突，但他們都有非常負有的正向情緒銀行存款，在婚姻關係中，開心的經驗比不開心的經驗多五倍，亦即 5:1 的正負行為比率。

#### (六) 不適配的婚姻

Gottman (1999) 認為，不同型態的交錯配對可以合理解釋為何有些婚姻是以離婚收場，這樣的夫妻有太多基本差異，容易導致卡死在永久性問題上，並因此感到痛苦、被拒絕，也無可避免的造成追逼-退縮 (demand-withdraw) 模式；例如，盟友型—迴避型的夫妻，盟友型的一方總是在追逼對方，並且感到情緒上的隔離，迴避型的則開始感到情緒崩潰；盟友型—火爆型的夫妻，盟友型的一方開始感到沒有被傾聽且情緒崩潰，且總是處於戰鬥狀態，火爆型的一方感到對方冷酷、缺乏情緒、距離感、不投入；迴避型—火爆型的夫妻，迴避型的一方覺得自己一個情緒失控的瘋子結婚，火爆型的一方則認為自己一個冷血動物結婚，覺得不被愛、被拒絕、不被欣賞。

#### (七) 創造共享意義 (Creating Shared Meaning)

Gottman (1999) 表示，每一個家庭都有它獨特的文化，屬於自家文化的象徵意義、隱喻或故事，然而，夫妻雙方的夢想是否被對方支持則是該文化底下的重要關鍵。Gottman (1999) 認為在大多數的婚姻議題中，其實就是在處理婚姻中對個人有意義的事物，而意義是一個文化議題，例如，先生認為一個人生病時被照顧和關心是非常重要的，而太太則認為生病時要獨處，所以，對方生病時要如何對待則成為他們的主要衝突，然而，夫妻則能透過分享意義創造出屬於他們倆的婚姻文化，例如，在婚姻中擁有共享的活動，每天的例行事務、晚餐、出差、結婚週年、宗教活動、家庭旅遊等，透過共享意義，夫妻間形成更堅固的友

誼，使得婚姻的基礎更加穩固，因此，當夫妻在衝突發生時不會以致於沒有情緒存款可以借支。

## 五、華人的婚姻、家庭與社會之相關研究

透過上述西方學者對於婚姻關係研究的不同視角，可以瞭解到多元觀點正反應變遷中社會的需要，更可應用於解釋華人家庭的夫妻相處。根據民國 80 年的一份全臺灣地區問卷調查顯示：近九成受訪者不認為「在現代社會裡，家已經越來越不重要」，七成左右表示：「在現代社會裡，最值得信賴的還是親人」(瞿海源，民 80)。由此可知，儘管許多人都意識到社會變遷所帶來的一些家庭問題，但是，整體而言，人們在意識上依然相當重視家庭(詹火生等人，民 84)。

雖然西方社會的一些研究指出：我們可能高估了都市化與工業化對於家庭的衝擊，家庭並未在都市中被孤立，家庭與親屬的聯繫都未曾減弱，家庭功能並非普遍喪失，而是有了轉變(Berger & Beadac, 1991)。一般而言，現代社會的家庭功能是在專門化的趨勢下，對於「兒童的社會化」與「提供成人人格的穩定」，仍然是無法被取代的(葉肅科，民 99)。其它的家庭功能雖然可取自其它組織或機構，但仍須依賴家庭的中介來運作，因此，家庭在個人與社會間依然扮演重要的中介角色(詹火生等人，民 84)。

只是，不可否認的是，不管在西方或是臺灣地區其婚姻與家庭模式不斷的變遷，所帶來的「婚姻調適」常是夫妻雙方需要面臨的主題。因此，研究者利用國內博碩士論文檢索「婚姻調適」關鍵字，發現國內至今相關的研究有 22 篇，使用「婚姻適應」關鍵字搜尋檢閱有 8 篇，合計共 30 篇，研究者自行依據研究主題分類發現該 30 篇文獻討論的內容可以分為「探討雙文化脈絡的婚姻調適」、「探討不同婚姻生命週期之婚姻調適」、「探討不同角色的婚姻調適」、「探討個人特質或背景變項對於婚姻調適的影響」、「探討依附與婚姻調適」、「探討婚姻調適歷程中家庭規則的形成與運作」等六個大方向。

過去國內婚姻適應研究在討論個人特質因素的影響時，大多關注個人的背景



變項，例如，年齡（包括夫妻年齡差距）、教育程度（包括夫妻教育程度的差距）、職業、收入與婚姻適應的相關性（朱岑樓，民 80；阮玉梅，民 68；謝銀沙，民 81），除了個人背景變項對於婚姻適應的影響之外，國外眾多的研究也證實夫妻間人格特質的契合，有助其婚姻滿意與婚姻調適（Antill, 1983; Murstein & Williams, 1985; Richard, Wakefield, & Lewak, 1990; Russell & Wells, 1991）。

國內學者亦發現了現代或傳統的性別角色態度，對夫或妻的婚姻適應具有不同的預測力（伊慶春，民 80）；夫妻雙方對於婚姻的期待也與婚姻適應有關（丁慧靜，民 73）；張思嘉（民 88）的訪談研究則發現，當夫妻雙方在文化傳統對性別及夫妻角色的期待上存在認知和觀念的落差時，婚姻衝突於焉產生。藍采風（民 85）的研究亦指出，即使夫妻在婚前曾經同居，新婚後的第一或第二年仍然是夫妻對新生活適應最困難的時期。張思嘉（民 90）的研究則發現，新婚女性適應問題的來源，主要是與男方家人的相處及工作家庭間的協調，其中，尤以婆媳問題最為嚴重；新婚男性感覺困擾的部分則是與配偶間的相互適應，特別是許多男性覺得在婚後失去自由，希望在交友、休閒活動及金錢的處理上能有更多自己的空間。利翠珊（民 84）採深入訪談的方式，收集 16 對臺北地區結婚五年內夫妻的婚姻資料，指出妻子通常會面對許多挫折與衝突，而隨著她們因應挫折方式的不同，也會產生既苦且怨、苦而不怨、不苦不怨等不同的心理反應。

國外學者對於婚姻調適的測量也已經有很長且令人尊敬的歷史。第一份已出版的婚姻研究為 1938 年由 Terman 等人所完成，Terman 希望能像發現 IQ 一樣發現普遍的婚姻傾向，但他並沒有成功，在許多操作化婚姻滿意度與婚姻調適的方法後，社會學家最後在 1950 年決定所有的量表都是高度相關的；1959 年，Locke 與 Wallace 發展出一個測量婚姻滿意度的標準化簡短表格；1970 年代初期，Spanier 發展另一個測量，稱為 DAS（Dyadic Adjustment Scale），這份量表幾乎是使用所有 Locke 與 Wallace 的測量題項，並將「婚姻」替換為「關係」（引自 Gottman, 1999）。Locke-Wallace 是一個標準化測驗，平均數為 100，標準差為 15，當至少有一個配偶是低於 85 分時，其婚姻滿意度被界定為痛苦，不過婚姻滿意度其實是連續變項，婚姻滿意度在 100 以下者，在文獻上也被描述是痛苦的（引自 Gottman, 1999）。綜合以上，可以發現國內外對於婚姻調適的測量與探究有許多

不同的說法，研究者針對國內外學者對於婚姻調適的相關研究簡要整理如下表，參見表 2-6。

表 2-6

國內外對於婚姻適應的不同說法

|      | 靜態                                                                                       | 動態                                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 定義   | 把婚姻適應當作是夫妻雙方在婚姻中應該達到的一個目標或狀態                                                             | 會隨著歲月或家庭週期的更替而逐步演變，把婚姻適應視為一個過程 (process)                                                                                                      |
| 常見名詞 | 婚姻的成功與否 (marital success)<br>婚姻的滿意度 (marital satisfaction)<br>婚姻快樂程度 (marital happiness) | 互動的歷程                                                                                                                                         |
| 相關學者 |                                                                                          | 1. Burgess與Wallin認為婚姻適應是夫妻雙方互相改變態度及行為，以達到他們對婚姻期望的過程。<br>2. Locke將婚姻適應定義為「丈夫與妻子間互相調整以解決雙方間的衝突、發展共同的興趣及活動，以使雙方對婚姻滿意，並感到婚姻實現雙方期望的過程」             |
| 相關研究 | 以個人特質與背景變項、婚前婚後一些相關研究變項來解釋婚姻適應程度的高低                                                      | 1. Locke與Wallace編制Locke-Wallace婚姻適應量表 (Locke-Wallace Marital Adjustment Scale, 簡稱MAT)。<br>2. Spanier編制「配對適應量表」 (Dyadic Adjustment Scale, DAS) |
| 研究限制 | 多以婦女 (尤其是職業婦女) 為研究對象，強調工作與家庭雙重角色的扮演，及其如何影響婚姻適應，或對於適應過程如何發生則少有觸及                          | 1. 限於時間與資源，婚姻適應的動態研究只能採取當事人對婚姻狀態中婚姻適應主觀評估的方式。<br>2. 量表本身包含的向度常與其他婚姻中的變項重複，造成研究過程中自變項與依變項間成分的混淆，容易出現研究結果不易解釋的問題。                               |

資料來源：張思嘉、周玉慧、黃宗堅 (民 97)。「新婚夫妻的婚姻適應：概念測量與模式檢驗」。中華心理學刊，4，426。

從調適過程來觀察婚姻品質的學者，是把研究焦點放在配偶關係的特質上，經常以夫妻溝通或衝突作為婚姻品質的指標；而強調個人主觀感受的學者，則視婚姻品質為一種內在層面對於婚姻關係的整體感覺（Glenn, 1998）。「婚姻調適」與「婚姻滿意度」兩個概念雖然彼此相關且經常被交互使用來反映婚姻品質，但其指涉的內容其實是不同的（伊慶春、熊瑞梅，民 83）。因此，若要討論婚姻在日常生活中的定位問題，「婚姻調適」可以被視為影響婚姻滿意度的一個因素（吳明燁、伊慶春，民 92）。

國內對於婚姻調適的研究，多在釐清婚姻關係中的個人角色、特質或不同背景變項對於婚姻調適的影響，或藉由衝突適應歷程，來分析關係中的衝突議題，及衝突背後隱含的個人、互動或文化因素，也就是說，這些研究當中，大部份只談到伴侶關係衝突的現象，但是對於處於衝突關係中的伴侶，是如何改變其伴侶關係的過程卻鮮少著墨。個人條件或夫妻之間的相配程度等結構性因素固然會影響夫妻對於婚姻調適的認知，但這卻是較為間接的，夫妻的互動方式，例如，如何處理夫妻衝突問題，及互動過程中形成的關係模式，例如，平權的模式，恐怕才是真正得以左右婚姻調適感受的直接因素。因此，期待本研究在夫妻婚姻調適歷程中的互動過程將能多有著墨。

研究者認為，對於婚姻衝突關係中的夫妻調適有影響的部份，也可能對愛情或伴侶衝突關係的協調有所影響，這將會是本研究可提供的價值與其重要性。因此，本研究所認為的「婚姻調適」乃是指夫妻雙方透過學習、溝通和調整自我的位置，在婚姻角色、價值觀念、行事作為等多種層次的相互順應，且會隨著結婚年數增加而有不同的調適需求，並有助於持續發展婚姻關係的互動歷程。

誠如過去研究所指，晚婚、教育程度、社會經濟地位、情感表達型態、彼此適應衝突能力、人際關係技巧，以及需求滿足程度或適應程度…等確實可能影響婚姻適應程度。然而，不同階段的婚姻生活，仍可能帶來不同的挑戰與壓力，以及伴隨而來的衝突。葉肅科（民 99）指出，美滿的婚姻不在於雙方從未發生衝突，而在於彼此是否有解決不同需求的能力。McCubbin 與 Figleg 曾經依照家庭生命週期中，夫妻在婚姻生活中可能出現的壓力源進行研究與歸納（引自蔡文

輝，民 96)，如表 2-7。從該研究可以瞭解到婚姻生活中的壓力源，反應婚姻生活中的需求，同時也考驗婚姻關係中的夫妻如何調適面對，更進而影響夫妻對於婚姻生活的滿意與否。

表 2-7

不同生命週期的婚姻壓力源

| 家庭週期      | (婚姻) 壓力源                                                                                                                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 建立兩人關係    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何獲得配偶及其配偶家人的接納</li> <li>2. 如何安排與生長家庭間的關係</li> <li>3. 昔日朋友的干擾</li> </ol>       |
| 生育第一個兒女   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 該如何接納家中新成員</li> <li>2. 女性退出職業市場的衝突</li> <li>3. 女性失去工作夥伴友誼的影響</li> </ol>        |
| 孩子上學      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對孩子由家庭進入學校的壓力</li> <li>2. 如何被孩子的老師、朋友、同學接納</li> </ol>                         |
| 配偶的工作變化   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對工作環境對家庭的衝突</li> <li>2. 處理因工作異動的搬家問題</li> <li>3. 失業或調職對家庭的影響</li> </ol>       |
| 子女青春期及離家  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對子女青春風暴期的壓力</li> <li>2. 子女學業、感情、事業問題對父母的影響</li> <li>3. 如何接納子女的異性朋友</li> </ol> |
| 家庭中加入其他成員 | 如何照顧領養的孩子或前夫前妻的子女                                                                                                        |
| 父母過世      | 面對父母過世的痛苦和處理遺產的問題                                                                                                        |
| 失去配偶      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 面對配偶過世或離婚的痛苦</li> <li>2. 處理新的家庭及人際關係</li> </ol>                                |
| 再婚        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何獲得配偶其新配偶家人的接納</li> <li>2. 安排與原有家人親友的關係</li> </ol>                            |
| 單身        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如何與生長家庭中的家人維持和諧關係</li> <li>2. 如何被朋友、同學接納</li> </ol>                            |

資料來源：蔡文輝（民 96）。**婚姻與家庭：家庭社會學**（頁 159）。臺北：五南。

根據調查顯示，一般的婚姻幸福滿意程度會隨著家庭生命週期而有所改變，在第一個小孩出生前最高，等到孩子出生後就開始下降，一直要到退休後才有上升的跡象。夫妻雙方分別在不同的家庭生命階段對於婚姻滿意程度，皆呈現「U」字型的圖形，見圖 2-3。

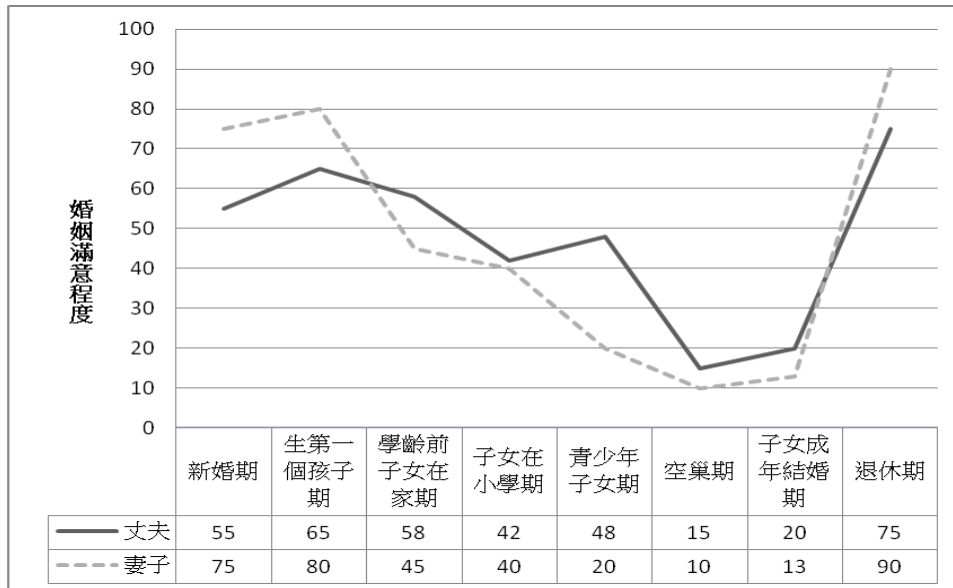


圖 2-3 不同家庭生命階段的婚姻滿意程度圖

資料來源：蔡文輝（民 96）。《婚姻與家庭：家庭社會學》（頁 258）。臺北：五南。

其實，夫妻在婚姻調適歷程中的的主觀感受往往反映了個體對於婚姻制度期望的投射，而該期望的水準既有整體文化的普同性，又有群體之間的歧異性(吳明燁、伊慶春，民 92)。例如，當華人社會重視「傳宗接代」的婚姻功能時，一個人在婚姻關係中的主觀感受，及其調適歷程則不免受到子女因素的影響。因此，婚姻調適的歷程通常不只是個人心理層面的反應，也涉及到複雜的社會心理狀況。

西方的婚姻觀雖然偏重夫妻間橫向的情感聯繫，但也並非忽略其他家人關係的重要性，尤其，縱向關係中配偶父母的角色到底是提升婚姻關係的阻力或助力，一直是婚姻研究中引人關注的議題。不同的是，西方家庭強調情感的連結，而中國家庭重視血緣的傳承，所以，講到其他家庭因素的影響，西方重視情緒面，

著墨於夫妻和雙方原生家庭互動時滋生的衝突或得到的支持，如何影響他們對於婚姻的滿意感受；而我們則著重結構面，即家人之間的角色規範，尤其代間的權利與責任常常牽制著婚姻生活（吳明燁、伊慶春，民 92）。或許，我們可以說，各種關係的相互牽制早已把中國式家庭編織成一個密不通風的關係網，婚姻本身不只是婚姻，而是家庭系統裡的一部份。從家庭系統的觀點來看，婚姻代表夫妻相互關係的子系統，它與其他子系統（例如，子女或父母）之間保持一種交互而非獨立的關係，且受到外在系統的影響（Klein & White, 1996）。如果子女、父母、其他家人或鄰里社區能夠提供正面的支持，將有助於提升個人對於婚姻調適歷程的解讀；反之亦然。因此，本研究對於夫妻如何詮釋其婚姻調適經驗的焦點，不僅從夫妻個人的特質或雙方的互動關係著眼，也將著重於家庭內外系統的資料蒐集。張思嘉（民 90）的研究指出，新婚夫妻認為婚姻生活中最需要相互適應的問題除了來自夫妻雙方之外，還有夫妻與原生家庭之間的互動，許多女性甚至認為與夫家之間的衝突是婚姻中最難調適的部分。因此，將婚姻次系統放在整個家庭系統或社會脈絡底下來觀察，似乎也有其存在的重要性。

### 參、華人夫妻婚姻調適與常見衝突

受到西方婚姻觀的影響，臺灣社會底下的華人婚姻觀，到底呈現出什麼呈樣的面貌呢？而這樣的婚姻價值觀，又如何影響著臺灣夫妻在婚姻關係中的調適呢？在傳統華人社會裡，個人一旦進入婚姻，就被賦予許多的角色期望，且在華人傳統婚姻關係中，重視本分與責任考量，不同於西方重視「交換」、「酬賞」的情況底下，使得現在華人在生活中同時接受了傳統文化與西方文化的洗禮，交織出與過去不同的心理特質，如：家庭觀、價值觀、婚姻觀等，其具體呈現便在於夫妻互動（利翠珊，民 88a）。當夫妻雙方的個人傳統性或個人現代性差異愈大，就愈可能造成夫妻在婚姻生活的各面向上意見不一致，衝突也愈嚴重，致使夫妻雙方在調適過程中難度增加許多。

夫妻軸家庭最早出現於西方社會，但這並非專屬於某一種族、文化或國家，而是當一個社會由傳統農業社會轉變為工商業社會時，夫妻軸家庭即因應成形，社會變遷帶動了家庭型態的轉變，與種族、國家無關，也與文化無涉（楊國樞，民 86），然而，中國家庭中「父子關係重於夫妻關係」的特性一直被許多的學者

注意與強調，婚姻被視為延續家族命脈的基本安排（伊慶春，民 87），家庭中親子、婆媳等代間的縱向關係，常對於夫妻婚姻的橫向關係具有牽制作用（孔祥明，民 88），這種婚姻特性不僅出現於中國大陸（徐安琪、葉文振，民 88），也可說是臺灣社會中的夫妻會面臨到的運作方式。一項以 90 年代臺灣民眾社會意向為基礎的實證研究即顯示，個人條件、擇偶方式或夫妻間的配對條件對於婚姻滿意程度的影響，遠不及家庭與子女因素的考量，追求安定的家庭生活與滿意子女的教育狀況才是左右臺灣民眾婚姻感受的基礎（伊慶春、熊瑞梅，民 83）。在現代化的過程中，臺灣社會中的夫妻即使逐漸接受西方式的婚姻行為，但以血緣為基礎的家庭與親屬關係仍舊持續受到維護與重視（Tasi & Yi, 1997），再加上夫妻在各自原生家庭內的家庭規則及互動狀況，同樣也影響著雙方對婚姻關係的認知，為了維繫婚姻狀態，使得婚後調適過程變的不可避免（高旭繁、陸洛，民 95；張思嘉、周玉慧、黃宗堅，民 97）。

對華人社會來說，由父子軸的家庭型態變遷至夫妻軸的型態，還會有一段相當漫長的過渡時期，在這個過渡時期中，很多家庭都是屬於「混合性家庭」，它們一方面保留了部分傳統農業社會遺留下來的父子軸家庭特徵，部分父子軸的家庭特徵則逐漸削落成為新增加的夫妻軸家庭特徵，這樣混合型家庭可能在「彼此溝通困難」、「教養子女的責任」、「生活習慣不同」、「家事分配不均」、「家族價值觀念不同」、「家庭角色的衝突」、「兩代居住的安排」、「家庭與工作間的協調」、「家庭財務處理」、「配偶單獨相處的時間」、「情感的表達」、「信仰的差異」等議題上存在婚姻調適的困難，更可能成為許多婚姻衝突的主要來源（李良哲，民 85；利翠珊，民 84；張思嘉，民 88；楊國樞，民 86）。

由於目前雙薪家庭的增加，女性不僅需要面對工作的角色，回家時更需要肩負太太與媳婦的角色，在角色的承擔上比以往更加多元與沈重，因此，夫妻關係在「家庭與工作間的協調」、「姻親問題」、和「婆媳相處」等婚姻調適，則更可能比以往成為婚姻關係中常出現的衝突。區祥江（民 98）指出，要在家庭和工作間做出選擇或適應的，往往是太太，而不是丈夫，除此之外，對職業婦女來說，工作和家庭是兩個截然不同的世界，所需要的是兩種不同的角色，若是將職場上的人際技巧、辦事方法和節奏全套搬回家中，恐怕也會不太奏效；即使回到

家中，便立即改變態度，實踐起來也不太容易，畢竟兒女需要的是照顧無微不至的母親，丈夫需要的是溫柔體貼的太太，而不是辦公室裡的女強人；這些不同的要求，令雙職的太太在履行角色上必須含有彈性，在平常沒有壓力的日子，或許可以做的到，但工作有時如戰場，剛打完仗的太太，也需要休息和別人的愛護，要太太回家後便立即轉臉成為賢妻良母，似乎也是不太合乎人性的要求。

Balswick 與 Balswick (2006) 這對夫妻根據一般人對工作及家庭投入程度的高低，簡要分辨出逆境者 (adversaries)、特技員 (acrobats)、同盟者 (allies)、適應者 (accommodaters) 四種不同類型的人，逆境者指的是對家庭投入低，對工作投入高的人，此類型的人不願意當家庭之夫 (婦)，會盡力勸對方承擔持家的角色；特技員指的是對於家庭和工作都是不分軒輊的高度投入，就像特技員走鋼索一般，要取得平衡，有時會令身心疲累，特別是在時間緊迫的情況下，更容易與對方產生衝突；同盟者指的是對家庭的投入比對工作的投入高，願意為了家庭放棄工作晉升的機會，因此，樂於分擔家務，且願意花部分的時間分擔照顧子女的責任；適應者指的是，對於家庭和工作上的投入皆相同，此類型的人會因應不同的家庭生活階段，做出家庭和工作上的分工，例如，在嬰兒成長初期，太太可能主力照顧家庭，當子女入學後，先生放緩事業發展的進度，讓太太可以再投入工作；同盟者著重雙方平等的參與，適應者則因時制宜，按情況需要做出調整。

就如同家庭與工作間角色的平衡不易，婚姻關係中的姻親問題也是一門不容易的功課。Horsley (1997) 認為，姻親關係的組合可分為「岳母—女婿」(mother-in-law/son in law)、「婆婆—媳婦」(mother-in-law/daughter-in-law)、「岳父—女婿」(father-in-law/son-in-law)、「公公—媳婦」(father-in-law/daughter-in-law)。以上每種關係皆有其獨特的互動，而在華人傳統文化中，最多問題的姻親組合，則是婆媳問題。

婆媳問題自古以來就是華人家庭的難題，其主要是因為婆媳關係在人倫的結構上具有衝突的本質 (黃曬莉、許詩淇，民 95)。根據華人傳統文化對於家庭的地位排序，年輕的媳婦與婆婆按照輩份和年齡的排序，婆媳是上下的結構關係，媳婦自然會被期待要聽從婆婆。再則，由於從父 (夫、子) 居的觀念，女性



是「嫁」到夫家，以夫家為主，必須切斷與原生家庭的連結，嫁入的媳婦則常常被視為是外人（孔祥明，民 88；黃曬莉、許詩淇，民 95），而這個外人卻必須對夫家成員承擔相當的義務與責任，如，媳婦對婆婆無生養之情卻要盡侍養之義務（胡幼慧，民 84）；婆媳雙方共同視兒子（先生）為依靠的對象，因而容易產生情感上的競爭，矛盾情感潛伏（利翠珊，民 88b），或演練著中間夾一關係人的三角習題（孔祥明，民 88）；在家務與照顧工作上的角色又是功能重疊（邱文彬，民 82），這些皆顯示婆媳在結構上的衝突關係。

以媳婦的角色來說，Brody 形容成年的女兒是「夾在中間的女性」，一方面她們必須履行對於丈夫的婚姻責任，對夫家盡責，但另一方面又被為人子女的情感所驅使，希望自己能支援與幫助年老的父母（引自溫秀珠，民 85）。因此，當娘家的父母需要照顧時，已婚的女兒想盡孝道卻受孝道規範的影響，必須以夫家父母為主要盡孝對象，面臨身為女兒與身為媳婦兩難的處境（許詩淇，民 92）。然而，孔祥明（民 88）的研究亦指出，年輕婦女雖然普遍比老一倍的婦女有較高的教育及經濟資源，但在華人「孝順」與「尊敬長輩」的文化規範影響下，絕大多數的媳婦仍然謹守本分，做到尊敬父母的要求。

以傳統的家庭階層而言，權力大的長輩可能使用聯盟的方式將媳婦排除在外，以完成決定；權力較小的媳婦對於不同意的事則傾向於採取被動的不說什麼、不理會，或回頭與自己的配偶爭吵的方式（吳嘉瑜，民 91）。面對婆媳問題，媳婦極少直接清楚的表達自己的意見與想法（車先蕙，民 85），大部分只能選擇沈默與退卻（莊慧秋，民 81）。媳婦與婆婆的權力關係雖然已經較傳統鬆動，但對於文化中的人倫規範還是不敢逾越，反應在與婆婆溝通的面向，即發現媳婦面對於婆婆仍不敢直接表達意見，採迂迴溝通或順從的方式回應（許詩淇，民 92）。

面對上述種種的婆媳情況，華人男性在先生和兒子的角色上，也可能會因此面臨三角關係、夾心餅乾或太太一吐怨氣的出口的角色。雖然相較於傳統，職業婦女已經開始增加，然而，「男主外，女主內」的傳統家庭觀念，可能並未隨著妻子的外出工作而有太大的改變。婆媳或公婆關係仍然被視為「家庭內」的事

務，為人子（夫）者可能依然會將出現問題的責任推給職業婦女，成為「保持距離」的先生；當媳婦在婆媳關係之間受到不公平對待時，也將因此會有「怨氣轉嫁」的情況，最常發生的就是轉嫁至日常相處機會較多的夫妻互動上，因此與公婆關係較連結的先生，就成了太太宣洩怨氣的地方（利翠珊，民87）。

雖然，夾在婆媳之間的男性十分難為，一方面須架起婆媳間溝通的橋樑，另一方面要顧及母親心理與孝養的角色並給予妻子情感的支持（孔祥明，民88；蔡沛婕，民90），然而，先生的態度和立場，對於婆媳關係好壞也具有相當的影響力。孔祥明（民88）的研究指出，先生對於自己的母親和太太的立場與態度，皆必須堅定且努力的調合雙方的關係，並讓母親與妻子瞭解，自己不會偏袒任何一方。陳小英（民94）研究發現丈夫對婦女而言是最重要的支持力量，其能協助婦女建立良好的婆媳關係，亦能導致危及婚姻的婆媳關係。林淑蕊（民95）研究指出丈夫是婆媳調適的重要橋樑與伙伴；陳韻如（民95）研究指出丈夫的支持愈高，則婆媳關係愈和諧；林瓊芸（民95）研究指出於三代同堂的生活中，有先生的支持使媳婦有信心、放心面對婚後夫家人；王逸雲（民98）研究發現先生也因為對事物認知的不同或個性使然，影響其在婆媳間所扮演的角色。

東方人的姻親問題大多產生於婆媳之間的誤會與衝突，做兒子（丈夫）的常常變成關係主軸。但是，研究普遍支持先生在婆媳關係中扮演著溝通協調、支持性、加劇衝突、協助婆媳適應等不同且重要的角色。

在婆婆的角色上，因傳統價值與現代價值的拉扯，婆婆一方面在生活上依賴子媳，一方面又想成全下一代獨立；媳婦一方面想追求自我，一方面又對婆婆產生愧疚（利翠珊，民89；吳嘉瑜，民91），都表現出現代的婆婆與媳婦處在傳統與現代，夫妻軸與父子軸中的徘徊。其實，亦有學者指出當「婆媳過招」時，其衝突不一定會出現，孔祥明（民88）認為婆媳間會出現問題，並非因為婆婆或媳婦地位（status）的差別，而是在互動過程中彼此對對方角色的扮演是否符合自己的期望或是感到舒服自在。因此，「關係」不只是一個固定的秩序結構，關係中的個人可以經由交往互動而改變原來的結構（楊中芳，民88；楊宜音，民90）。而婆媳關係雖是沒有血緣關係的家人，靠後天的交往互動來形成「真有

之情」(自然流露的情感)，以改變先天結構上的關係，更顯其重要(黃曬莉、許詩淇，民95)。

華人上下關係的結構中，除了常見的婆媳問題，另外一個常見的上下關係，即已婚夫妻在生育子女後的教養子女問題。蔡文輝(民96)指出，為人父母者對子女的管教是否成功，和個人立場與管教方式均有直接關聯，但也受到家庭以外的團體，例如，學校、同輩團體與大眾媒體等的影響或社會化，外在環境對於子女的影響，也考驗著夫妻在父母角色的應對上。1970年代晚期，Patterson(1980)及其同事在研究失職父母與問題小孩後指出，有明顯的科學證據支持華人先祖輩認為的「養不教，父之過」，即子女的行為不夠端正時，父母應該受到譴責；依附力(the power of attachments)足以型塑個人行為，且對於父母的依附，可使年輕人遵從社會規範。

Patterson(1980)亦發現，許多問題子女的父母其實並不將其子女當作生活重心來看待，也不覺得對於孩子有教養的義務，甚至不會想要成為他們父母。Stark(1998)指出，對於拒絕成為孩子父母的人，孩子亦不會強烈依附他們。因此，Patterson(1980)建議，「注意孩子正在做什麼」、「留意孩子長期的行為方式」、「觀察要孩子做的行為方式(以及不要孩子做的行為方式)」、「說清楚講明白期望孩子遵守的規則」、「違反規則時，要一貫且堅實的使用適當的懲罰」、「克服爭論或不合，問題可獲得解決，而非逐漸升高」等七種方法，是夫妻在為人父母時可適當採用的態度和策略。

上述的婚姻調適或常見的衝突問題是依照事務特徵而分類，若依照夫妻所面對的對象為分類標準，則大致可將其簡化歸類為：(一)夫妻與長輩的問題，例如，如何奉養長輩、奉養誰的長輩、是否需要與長輩同住等問題；(二)夫妻與子女的問題，例如，管教小孩的方式與責任分擔等；(三)夫妻之間的問題，例如，夫妻之間的溝通、情感表達、夫妻單獨相處時間的分配、對彼此交友的看法以及家事分工的公平性等。因其分類方式明瞭易懂，且容易看出夫妻婚姻調適的困難座落於哪個部分，因此，本研究結果預計將依此分類標準做呈現與討論之。

只是，若又以時間向度作為分類標準，不同的婚姻階段則可能產生不同的衝突問題需要面對（江亮演，民 97）：（一）第一階段（婚後 1-3 年），該階段屬於結婚初期，因此又稱為「蜜月期」或「感情期」，是個完全強調感情的階段。夫妻於此階段產生的衝突背後，多半是為了要「肯定我在你心目中的重要性」，因此，在該階段容易出現的衝突則可能為「親屬關係的處理」，例如，兩人為了婆媳或妯娌等親屬關係的爭吵，其背後的主要目的，是要證明「我壓的住你」、「你聽我的話即表示我在你心目中是很重要的」。在「金錢的支配與掌管」的衝突上，例如，夫妻其中一方認為要向對方公開自己的財產，以表示坦誠與重視。此外，「生活習慣」與「家務的分擔」的衝突，也在此階段常出現。此階段的夫妻容易有「想改變對方與保存自我」之難以平衡的現象在，甚至以為「愛是以讓對方為我改變」，在衝突出現時，其情緒也較強，妥協情況特別少，容易採取直接爭吵或是冷戰不理人的方式面對衝突；（二）第二階段（婚後 4-20 年），該階段大部分都有子女，家庭為一個複雜的組合體，因此，又稱為「講理期」。該階段的組成變化，帶來了許多生理性、社會性、經濟性、心理性、教育性的需求，而這些需求完全表現在「講道理」上。該階段容易出現的衝突有「子女的管教方式」、「責任分擔」、「工作與家庭的平衡」、「事業與經濟的穩定」和「生理結構的變化」等；（三）第三階段（婚後 20 年以上），該階段的夫妻，可能因為瞭解「你就是這樣改不了，我就是如此不必改，我們就這樣生活下去」，因此，而又稱為「安定期」或「無奈期」，除了少數有外遇或曾經受過婚暴的配偶會有不同的情形外，此階段的夫妻相處大多屬於穩定且相安無事的狀態。

Edward Bader 和一群研究者曾經在美國做了一個研究，觀察不同婚姻時期的夫妻其衝突爭論的原因是否有所不同（引自蔡文輝，民 96）。該研究顯示，雖然在婚姻的不同時間點有不同的婚姻衝突，但是基本上有幾個原因還是很明顯一致的，例如，家務事的處理、相處時間與注意力，以及錢財的分配等，還是在不同的時間點上皆名列前茅。由此可知，國內外夫妻爭吵衝突的共同點，仍屬於共同的生活問題上，惟，不同的是，國內夫妻在婚後需要面對雙方原生家庭與親屬的問題仍佔大宗。

上述婚姻關係中常見的衝突問題影響著婚姻調適的歷程，而華人在傳統觀

念上因為重視人際和諧，因此，當人際關係出現意見不合，緊張程度升高時，維持關係的重要性往往高過問題的解決。再加上一般家庭普遍存有「家和萬事興」的觀念，容易因此對衝突抱持負面的看法，所以，當夫妻在婚姻關係中出現衝突時，則容易有避免衝突的現象出現（葉明華、楊國樞，民 86；劉惠琴，民 88）。根據周麗端針對國內 3000 位青少年學生對家庭需求的調查發現：95.8% 的學生認為「擁有一個和諧的家庭很重要」，由此可見，不管臺灣社會如何變遷、婚姻關係如何改變，和諧的家庭都是多數人心中所渴望擁有的（引自李冠興，民 96）。雖然，婚姻衝突不盡然會完全導致負面的結果（劉惠琴，民 88），也不是區辨兩人關係健全與否的指標，然而，夫妻雙方如何處理衝突的態度或方式才是影響婚姻關係的重要關鍵（葉光輝，民 88；劉惠琴，民 88）。

#### 肆、華人夫妻在婚姻調適歷程中常見的因應策略

如同壓力源對情感、生理與行為的影響隨因應方式而異，夫妻化解自身婚姻衝突的能力，亦端看他們在衝突解決的過程當中，使用哪些方法或策略去面對（周玉慧，民 98）。這些方法或策略被稱之為「影響策略」、「解決策略」或「因應策略」，本研究採取「因應策略」之名稱。夫妻在婚姻調適中所採取的因應策略，反映出夫妻在面對婚姻壓力、衝突時，所採取的互動方式或行為模式去面對或消弭壓力和衝突。Lamanna 與 Riedmann 指出，夫妻在處理婚姻關係中的衝突時，有可能會採取以下幾種較不健康的處理方式，而造成婚姻關係中的傷害（引自蔡文輝，民 96）：（一）軟性攻擊（passive-aggression）：夫妻雙方不願意面對面爭吵，則以間接的方式發洩，並讓對方知道自己的惱怒，例如，間接諷刺對方、挖苦對方、繞彎子的批評對方、故意找麻煩、不合作、轉移目標將怒氣發洩在對方喜愛的事情上等；（二）惱怒的代替品（anger insteads）：當夫妻不願意正面衝突時，會尋找代替品發洩，該代替品可能是飲食方面、生理方面、心理方面、行為方面，例如，暴飲暴食、生理病痛、意志消沈、抱怨、嘮叨、無所事事、酗酒、賭博等，此類尋找代替品的方式，是自我毀滅的形式，亦屬於軟性攻擊的一種；（三）無生命的婚姻（devitalized marriage）：夫妻把惱怒長期壓抑，彼此心照不宣，不爭吵亦不承認夫妻關係有問題，夫妻雙方雖然同處一屋簷下，卻視如路人，貌合神離，如同情感上的離婚；（四）婚姻暴力（marital violence）：以極端的暴力方式來處理發洩在婚姻關係中的不快，例如，砍殺、毆打等。

上述的衝突處理方式都不是能夠增進婚姻關係的好方法，長久下來，是可能造成一個家庭的傷害和磨損。社會學家建議人們在互動的時候，最好能有直接的接觸，以眼神、表情、手勢、姿態等來幫助語言的表達，夫妻間的衝突解決亦是如此，當衝突發生時，一方的迴避、突然走開或不再發言，也是有可能火上加油，使爭論的問題更趨嚴重（蔡文輝，民96）。

其實，衝突是婚姻生活中的一部份，發生衝突其實可以視為夫妻為了維持和諧婚姻的一種適應過程。而為了成就婚姻關係中的和諧，華人的夫妻常會出現「忍讓」、「克己」或「順從」等減少衝突行為產生的策略，國內相關研究的學者在不同關係的層面上，對於「忍」的概念也有諸多研究，參見表 2-8。

表 2-8

國內對於忍的相關研究

| 忍的構面                 | 廣義的忍／忍耐           | 容忍                                                     | 堅忍                       | 忍讓                   |
|----------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 忍的研究                 | ren / forbearance | Tolerance                                              | perseverance             | Endurance            |
| 黃光國<br>(民98)         | 克制內在的心理衝動(忍耐)     |                                                        | 運用耐力，排除困難積極奮鬥            | 放棄個人目標的追求            |
| 李敏龍、楊國樞<br>(民87)     | 策略性的自抑機制或歷程(克制)   | 包容他人不適當的對待行為，不予以相對回應(容受)                               | 行事時受到阻擾，仍不改其意志力，堅持到底(堅心) | 將自我本身的利益或權利退讓予他人(退讓) |
| 黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國<br>(民97) | 自我在情緒與認知上的調節機制或歷程 | 忍的階段性經驗：前忍耐→自我壓抑(忍氣吞聲、委屈求全)→自我區隔(陽奉陰違、妥協式的忍)→自我勝出→伸縮自如 |                          |                      |
|                      | 順勢迂迴              | 寬容以待，以柔克剛                                              | 忍辱負重，以雪前恥                | 以退為進，指日致勝            |
| 羅國英<br>(民91)         | 意識中的決策，具道德修養的價值觀  | 寬容體諒、豁達大度                                              |                          | 優雅退讓                 |
| 利翠珊、蕭英玲<br>(民97a)    | 心裡的事，耐著性子不發出來     | 接納包容                                                   | 壓抑自律                     | 承受順應                 |

資料來源：利翠珊（民99年6月）。夫妻間的忍與支持：對偶關係的效應（頁4）。周麗端（主持人），正向家庭互動關係II。華人家人關係學術研討會，臺北中央研究院。

忍讓的行為又多以「壓抑自律」、「接納包容」、「承受順應」等方式呈現，夫妻間可以透過忍讓行為降低衝突頻率與直接衝突，可是忍讓行為對於婚姻品質並沒有直接的影響（利翠珊、蕭英玲，民 97a；高旭繁、陸洛，民 95）。這種夫妻在婚姻中願意以犧牲來維繫婚姻、化解衝突，避免負向衝突的處理策略，以及理性忍耐、委婉處理等華人社會常見的因應方式都是夫妻常見的努力，此類調適策略多被解讀為夫妻雙方對彼此有情，願意為對方克制當下的衝動、壓抑自律與接納包容，可以間接提升婚姻的穩定度與滿意度（利翠珊、蕭英玲，民 97a）。

日本亦有不少對於夫妻衝突因應的研究，例如，飛田操在 1997 年調查子女已上大學的日本人夫妻，其發生的衝突事件與衝突因應策略，調查報告顯示，丈夫認為自己在面對夫妻衝突時，常使用「忍耐以避免對立」、「平靜地說服」、「沈默」等策略，但妻子則認為丈夫常採取「大聲命令」、「沈默」的策略；妻子認為自己常使用「妥協」、「忍耐以避免對立」、「沈默」等策略，丈夫則認為妻子常採取「沈默」、「忍耐以避免對立」、「一哭二鬧」的策略（引自周玉慧，民 98）。由此可見日本夫妻間使用的衝突解決策略不太相同，且自我報告與對方知覺之間亦不太相同。

相對來說，同屬於亞洲華人地區的臺灣夫妻，其夫妻關係中經常使用的適應策略，也包括了理性溝通、軟性訴求、改變自己的行為配合對方等策略，同樣也有可能因為兩性角色的不同而有所差異。研究性別差異的學者發現女人語言表達能力比男人強，因此，當夫妻發生激烈爭論時，男方常辯不贏，往往就閉口不語或一走了之，而女方卻仍想講清、討論，卻無對象，反而更是有氣（蔡文輝，民 96）。

這種性別特質引起的差異，在婚姻關係中的衝突時是很常見的，例如，男性較傾向於使用讓步、降低標準或期望、隱藏個人情緒，或安撫對方等類似忍讓行為的調適策略來減緩或避免衝突的發生（利翠珊、蕭英玲，民 97a；高旭繁、陸洛，民 95；張思嘉，民 90），而女性則常是先察覺問題並提出改變要求的人，此外，女性比男性更常採用爭執、自我責難、自我興趣及尋求社會支援（李良哲，

民 85)，或是軟性訴求（撒嬌）、抱怨、嘮叨和壓抑，（張思嘉，民 90），或是哭泣與冷戰等方式來處理適應過程中的問題。多數妻子在面對與夫家家族關係的處理時，多會使用「反求諸己」或「開創改變」的兩類策略（利翠珊，民 84），而不同的處理方式又可能產生既苦且怨、苦而不怨或不苦不怨的長期心理反應（張思嘉等人，民 97）。對婚姻關係持「發展傾向」信念的人，較常採用正向回應的策略來處理婚姻中的問題，對婚姻關係採「命運傾向」信念的人，則傾向採用逃避的方式來處理（林亞寧，民 92）。

李良哲（民 85）與劉惠琴（民 88）亦曾引用國外的研究指出親密關係中衝突的處理方式可以歸類為消極（如退縮與強壓）與積極（如妥協、統合及結構改進）兩類。利翠珊（民 84）則歸納出夫妻相處的兩大類原則，一類是藉由自己的修養化解婚姻中爭端，是屬於內隱的方式，另外一類則是藉由外顯的行為，公開處理雙方的爭端。張思嘉（民 90）以上述的李氏、劉氏和利氏三人的文獻為基礎更將婚姻適應分為個人內（指從自己的認知、情緒或行為著手）、個人外（指從問題的對象或第三者著手）及積極（指主動且針對問題處理）、消極（指被動不處理或著重情緒的發洩）兩個向度四個面向來探討夫妻婚姻適應的策略，參見表 2-9。

表 2-9

**華人婚姻調適之適應策略分類**

|     | 積極                                            | 消極          |
|-----|-----------------------------------------------|-------------|
| 個人內 | 讓步（降低期望或標準）<br>改變自己的行為想法（配合對方）                | 忍耐、逃避、壓抑、自責 |
| 個人外 | 安撫（身體接觸）<br>理性溝通<br>軟性訴求<br>尋求專業資訊<br>尋求第三者支持 | 嘮叨、抱怨、肢體暴力  |

資料來源：張思嘉（民 90）。「婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究」。本土心理學研究，16，125。



相對於此，國外也有一些學者指出，夫妻在面對衝突時採取的因應策略往往有其類型特徵，並非只是丈夫某些變項與妻子某些變項的關連，夫妻很可能呈現某種穩定的模式，其中「要求—撤離」(demand-withdraw)的因應類型，指的是夫妻或伴侶在處理彼此意見不合或相左時，一方以批評、抱怨、嘮叨、指責等方式企圖使另一方重視問題所在，而另一方則採取改變話題、沈默以對、離開現場等方式，企圖逃避、忽略或結束問題 (Gottman, 1999)。

對於為何出現「要求—撤離」之衝突因應模式，以及男女之間差異的成因，學者也提出四種解釋，其一為性別差異，起因於通常妻子希望在婚姻中獲得親密性，丈夫則希望保有自主性，因此當妻子以抱怨、批評、嘮叨、要求的方式希望增進彼此關係的親密時，丈夫反而會採取撤離的方式逃避這種壓力；其二是與性別無關的個人差異，也就是人格特質中的女性特質 (femininity) 愈強者、對親密性的需求愈強者，面對關係衝突時均愈容易採取要求的因應模式；其三為社會與婚姻結構的影響，因為婚姻關係中男女權力並不平衡，男性從婚姻或伴侶關係中獲得的益處比女性來得多，因此，女性會積極要求以改變現狀，相反地，男性則會傾向採取撤離的方式來維持現狀，不僅如此，性別角色愈傾向傳統者，不論男女，在面對婚姻衝突時，均較易採取撤離的因應方式，此外，衝突的議題若牽涉到企圖改變對方時，「要求—撤離」的模式就很容易出現 (周玉慧，民 98)。例如，丈夫希望妻子改變，則會出現夫要求—妻撤離的因應模式，相反地，如果是妻子希望丈夫改變，則會出現妻要求—夫撤離的因應模式。

除了上述的因應模式，也有學者研究指出，華人夫妻也會遵循忍耐克己、大事化小、迂迴繞道、直言不諱或公平互換等五個原則，形成相敬如賓、歡喜冤家及貌合神離等不同的婚姻類型 (張思嘉等人，民 97)。然而，這些不同策略的使用又會影響對方的回應方式，更可能因此形成如上述所提的特定互動類型，並因此影響自己對婚姻關係的評價以及婚姻品質的知覺 (張思嘉，民 90)。當夫妻衝突發生時，配偶的衝突因應模式、策略往往會引發另外一半相同的反應，負向的衝突反應又對婚姻品質有顯著的影響 (黃宗堅、葉光輝、謝雨生，民 93；利翠珊、蕭英玲，民 97b)。在婚姻生活中，夫妻的衝突方式或是負向因應策略，均會為婚姻生活帶來不良的影響，例如，夫妻衝突愈高者，其身心健康、婚姻適

應較差，相反來說，配偶在婚姻生活中給予的支持越多者，其婚姻適應、因應困境的情形均較佳，憂鬱程度也會比較低（周玉慧，民 98）。

Argyle 與 Furnham (1983) 認為夫妻關係中互動的雙方，常常是帶給彼此最大滿足與最大衝突的來源。Fincham (2003) 在回顧夫妻衝突及其因應策略的研究後亦指出，夫妻彼此提供的支持、陪伴、情感交流，以及丈夫或妻子的個人特質、原生家庭背景等脈絡因素，常在夫妻衝突時扮演重要的角色，尤其夫妻平常的正負面互動經驗對彼此關係、如何面對問題、乃至於婚姻品質各方面，均具有不容忽視的意義。

所謂的正向互動意味夫妻間的支持程度，負面互動則為夫妻間的衝突程度，過去研究比較傾向著眼於單一方面的探討，或討論配偶支持、或討論夫妻衝突，然而，夫妻間的支持與衝突並非截然對立出現的，同一對夫妻可能同時出現高支持與高衝突的狀態，也可能出現支持與衝突均低的狀態，當然更可能出現高支持低衝突或低支持高衝突的情形（周玉慧，民 98）。Cutrona (1996) 發現，夫妻在婚姻生活中所展現的支持行為可以防止彼此的關係陷入更深的緊張狀態，相反地，缺乏配偶支持的夫妻，面對衝突時所選擇的因應策略常使婚姻更陷入危機。

婚姻調適過程中的因應策略，也常因夫或妻的個人背景、婚姻生活背景、原生家庭背景、文化背景等而有不同的運用，夫妻在衝突時所採取的溝通、互動方式和因應策略皆對於婚姻關係有重要的影響，也可能是夫妻能否走過困境的重要因素。對西方的學者而言，關係中的當事人及雙方的互動 (interaction) 或溝通 (communication) 是影響關係進展的最重要因素。溝通的主要功能是創造和維持人際關係，他們相信，關係中的人自我揭露越多，關係會越好。西方的學者認為親密關係的建立，乃依賴關係中的當事人不斷蒐集有關對方的資料或訊息，以降低不確定性 (Berger & Bradac, 1982)。相互瞭解及在關係中獲得共識，是西方人際關係的主要目標，但最終目的是藉由溝通的過程，增進自身的利益。然而，張思嘉與周玉慧 (民 93) 兩位學者則認為，華人的關係並不是完全建立在一些客觀的指標上 (如溝通問題或個性的相似或互補)，而是建立在關係中的當事人在現有的情況下，是否有意願讓關係持續下去。華人的「緣」觀則常被當作

未來是否能繼續交往的一種認知指引，一開始有緣的歸因將意味著往後將會有更多互動的機會，「緣」因此成為關係塑造的工具，因此，華人夫妻關係中的問題可能多以「雙方無緣」、「緣分已盡」等方式來處理（張思嘉、周玉慧，民 93），再加上華人「家醜不可外揚」的觀念，又或者華人中的男性，多不習慣將私事吐露給外人知道的話，那麼就不容易像西方人一樣，找尋第三者（如婚姻諮商人員）來處理婚姻中的溝通和情感交流的問題。華人重視和諧的觀念使得夫妻傾向以迂迴而非外顯衝突的方式來面對婚姻的困境與衝突，前述婚姻衝突的研究雖採用西方的測量及構念，證實了本土夫妻若採用外顯的負向衝突因應方式，確實會對婚姻品質有所傷害（利翠珊、蕭英玲，民 97a）。

面對婚姻不再穩定的現代社會，仍然有許多人選擇進入婚姻，但是如何擁有一個能長期美好、穩定，且不因現實考驗而破裂的婚姻變成了現代人的嚴酷考驗（利翠珊、蕭英玲，民 97b），只是，大部分婚姻的困境都一樣，互相鑽牛角尖，完全看不到出路，不明白「變」的道理——變，是《易經》的道理；困中求變，也是婚姻之道（李維榕，民 93）。

整體而言，在我們的社會裡，夫妻關係的協調並不完全是夫妻兩個人所能處理的，夫妻周圍的親戚長輩，尤其岳母和婆婆，也常在其中斡旋處理，然而，倚賴社會服務機構的介入與處理，有時更是不可避免的。的余德慧（民 82）曾用「折翅的遊戲」來說明中國人的犧牲的美德，當個人要與另外一個人共效于飛時，彼此會要求對方摘掉一隻翅膀，使兩個人共著各自的單翅，齊心協力共翅往天空飛去。共翅是美好的感覺，但是在共翅之前，每個人卻必須先卸下自己的一隻翅，因此，婚姻中的犧牲與求全是難免的，而要犧牲求全到怎樣的地步，則視夫妻雙方經過不斷的謀合、溝通、互相尊重和包容，進而找出一條雙方均可接受的路來。



## 第三章 研究方法

研究方法是引領整個研究往哪個方向前進的重要燈塔，讓每個研究找到回家的路。過去有關婚姻與家庭治療的研究，大多以量化的簡化方式處理系統的複雜度，並且研究焦點多放在「被認定個案」的主訴症狀與效果的評量上，並未能呈現婚姻與家庭治療理論系統觀所建議的多元觀點與迴歸互動（Bednar, Burlingame, & Masters, 1988）。因傳統的量化研究方法源於實證主義，是一個強調直線因果的與化約的典範。然而婚姻與家庭的運作是循環且複雜的，因此，若想以傳統研究方法獲得有關婚姻與家庭治療系統中，如何操作與改變等方面的知識，並不適用（Hazelrigg, Cooper, & Borduin, 1987）。由於質性研究典範和婚姻與家庭治療的人工頭腦學（sybernetics）構念之基礎是同形的，皆強調社會脈絡、多元觀點、複雜性、個別差異、循環因果、與整體性（Moon, Dillon, & Sprenkle, 1990），因此，本研究將採質性研究的方法來進行研究。

本研究的進行，期待能夠瞭解參與過婚前諮商／輔導的夫妻，在婚後生活的經驗調適及其婚姻「關係」的樣貌。因此，本研究將以探索性的發現式觀點為基礎，並採取質性研究中的半結構式的深入訪談法，分別嘗試蒐集夫妻的婚前諮商／輔導經驗，及在婚姻關係調適歷程中的對偶資料，並努力嘗試提出一些方法將蒐集到的資料整理、分析和對話，使得平面的個人資料成為可以看見「互動關係」的立體呈現，以增添對夫妻關係的認識。

### 第一節 研究流程

#### 壹、研究前的準備

在進入正式研究之前，研究者先與指導教授討論確定本研究的方向、目的與問題，接著再針對研究相關的文獻進行蒐集與閱讀，並撰寫研究計畫。

#### 貳、前導性訪談

在撰寫研究計畫的同時，研究者為了加強與探究本研究的可行性，以及使正式研究的訪談問題，能夠有效回答研究問題。因此，特意尋找符合選取標準的

一對已婚夫妻進行前導性研究訪談，並根據閱讀過的文獻資料，和指導教授討論，嘗試針對研究問題試發展出「前導性研究之訪談大綱」（見附錄二）。雖然本研究主要採取半結構式訪談，但研究者並不會一味固守著訪談大綱，除了鼓勵受訪者主動敘說，並依循著受訪者回答時的脈絡，再提出更進一步、或許不是當初設計的題目。訪談結束後也會邀請該對夫妻給予回饋，研究者再依訪談所蒐集到的資料以及參與者的回饋再與指導教授討論，進行適當的修改，成為正式的訪談大綱（見附錄三）。

### 參、邀請研究參與者

研究者根據研究目的與問題尋找符合選取標準的研究參與夫妻，並力邀參與之。

### 肆、資料蒐集

資料蒐集包括邀請研究參與者進行訪談，以及為了增加資料飽和度的追訪。並且在整個研究訪談完成後，邀請受訪夫妻使用蠟筆，合力在圖畫紙上繪製屬於該夫妻的婚姻調適經驗及婚前輔導經驗之圖像。在引導參與夫妻繪製圖像的過程中，研究者使用的指導語為：接下來，將麻煩你們合作的在圖畫紙上繪製兩張圖片，一張是你們參與過婚前輔導經驗的感想，一張是你們對於婚姻調適經驗的圖像，兩張圖畫的繪製以較符合你們內心的圖像為主。

### 伍、資料分析

研究者將訪談時由對話組成的錄音檔轉錄成書面文字資料，並將夫妻繪製的圖片拍成照片，再將這些資料做合乎目的性的歸納與整理。在此階段，研究者則會反覆閱讀訪談逐字稿、理解、編碼與分析，並邀請研究參與者與協同分析對研究做檢核與回饋。

### 陸、研究結果的撰寫及反思檢討

將研究結果，以及研究進行過程中所遇到的困難，完整地以文字的方式呈現出來。並試著覺察與反思研究過程中的限制、遺憾，或是研究者所遺漏的不足之處，皆在此階段做一通盤性的檢討。

## 第二節 研究取向的選擇

### 壹、發現式取向的眼光與視野

從文獻探討得知，國外施行婚前輔導已有二、三十年的光景，已能提出婚前諮商／輔導相關變項的研究成果和建議，國內的相關研究雖然已有李明慧（民98）曾對婚前諮商／輔導的涵義及其在婚姻滿意度等的影響進行闡釋；李冠興（民96）探討將婚情侶在薩提爾取向婚前諮商後的改變經驗；黃麗慧（民94）探討基督教會信徒對於婚前輔導的需求之相關研究，但有關婚前諮商／輔導的經驗，究竟如何影響婚姻調適的歷程，仍然缺乏相關的實徵研究。而就長期婚姻關係而言，不管是婚姻關係中的權力或情感的交互關係，都是動態而非靜態的行為表現與知覺情況，不同時間及不同情況，都可能呈現不同的互動風貌（利翠珊，民88a；黃宗堅、葉光輝、謝雨生，民93）。發現式取向（discovery-oriented approach）研究典範，即是進入研究參與者的經驗與知覺領域，並把當事人視為研究的主體，以獲得相關現象的資料（Mahrer, 1988; Marhrer & Boulet, 1999）。Greenberg與Newman（1996）提到以事件或段落為焦點的發現式取向歷程研究，其進行方式，就是將歷程區分為不同的事件或段落，了解為解決某特定問題，所產生的互動過程，並藉此發現導致改變的關鍵。因此，研究者認為採用發現式取向是較適合做為本研究初步探討的方法依據，且本研究將從夫妻生活歷程中去選取相關的調適事件或段落進行分析，帶著開放、發現式的眼光，仔細去觀察與描述現象場，期待從所收集的資料中，蒐集到華人夫妻的婚前諮商／輔導經驗，及其婚姻調適的相關經驗。

### 貳、著重蒐集關係層次的對偶資料

質性分析研究的複雜性在於，當一個問題被提問時，雙方可能會使用不同的詞彙回答，研究者在分析的過程中，則需要考慮如何比較這些不同的詞彙，但也因為這樣的複雜性，為研究結果帶來了豐富性（胡幼慧，民85）。而諸如夫妻關係、代間關係、親子關係等，以兩位以上的家庭成員所構成的現象為討論重點的家庭研究（Thompson & Walker, 1982; Card, 1978），因早期的相關研究者多以「夫妻意見相似」、「真相只有一個」的預設前提，所以多半會挑選妻子做為「家庭代言人」，而被批評為「太太們的家庭社會學」（Thomson & Williams, 1982）。

然而，國內外的研究皆證實，夫妻意見不一致乃是家庭普遍的特徵，故單純由妻子或丈夫意見所建構出來的家庭樣貌都是不完全的（簡文吟、伊慶春，民 93; Ochs & Binik, 1999; Pimentel, 2000），因此，婚姻關係中夫妻雙方的對偶資料之同時取得，更顯得格外重要。它不但有助於瞭解夫妻互動的動態內涵（簡文吟、伊慶春，民 93），更能為婚姻中的雙方取得對等發聲的機會，而能達到超越「他的」或「她的」婚姻推論的限制（Thompson & Walker, 1982）。因此，在本研究的過程中，資料的蒐集並不只是來自研究參與者本身，而是關係中的夫妻雙方都能共同參與資料的提供。

與僅蒐集單一對象的研究相較，除了人數上的擴增之外，蒐集對偶資料的好處是可以比較彼此對相同問題的答案，可使研究者更趨近雙方對關係的知覺。除此之外，對偶資料可以建構出關於「關係」的特質（Szinovacz & Egley, 1995）。而對偶資料的來源可以有三種：是來自於關係中的某一方個人「P」（person），另一種來自於關係中的對方「O」（others），最後一種則是將兩個人所共同報告的資料當作一個單位「PO」，而「PO」指的是個人對關係特徵的知覺（individual perception of relationship），測量的目標可以是關係中的個人或是關係本身（李冠興，民 96），資料的內容可以涵蓋不同的主題：包括自己、對方、自己如何看待對方、自己如何看待關係以及對方如何看待關係；其中，前兩者屬於個人層次，後三者屬於關係層次，個人層次的資料屬於初級資料（first-order data），關係層次的測量屬於第二層資料（second-order data），採用對偶研究的研究者，可以將來自於個人知覺的初始資料，透過尋求彼此的相似性、互補性及其它的關係特質，而將資料提升至關係層次（吳嘉瑜，民 94）。

對偶資料的蒐集後，研究者如何解釋其中一致性或不一致性的資料，則涉及研究者方法論的選擇。對偶資料因其背後的理論假設不同，大致上可分為聚合觀（convergent）與離散觀（divergent）這兩大類（Deal, 1995）。聚合觀受到符號互動論的影響，因此，該觀點假設研究夫妻間對於事物的判斷及價值並不是獨立的，而是會互相影響，並進而從兩個不同的觀點逐步整合出共識，換言之，該觀點認為夫妻關係中有一客觀事實的存在，且此一客觀事實乃夫妻互動下的產品，採取該觀點的研究者認為應盡力發掘夫妻關係中的客觀現象和訊息一致的部



分，才比較接近關係的真相 (Deal, 1995; O'Rourke & Germino, 2000)；採取離散觀的此類研究者並不認為有唯一客觀的真實存在，他們主張真實是建構出來的，換句話說，即丈夫和妻子對於客觀事情和情境的認知，會受個人信仰、價值、態度及需求影響，故個人特性之差異將導致對夫妻關係上的主觀認知的不一致 (簡文吟、伊慶春，民 93)。本研究將採取離散的觀點，就夫妻的訪談資料進行蒐集，並盡力對於夫妻的互動型態加以捕捉，期望藉由夫妻個人的主觀性與夫妻關係的複雜性來瞭解婚前諮商／輔導在夫妻婚姻生活的調適過程中的影響。因為關係中的每一方對於真實的掌握就像瞎子摸象，每個人看到的都只是真實的一部份。而夫妻各自對於婚姻關係中的歧異感受，不僅會影響夫妻間的婚姻品質，也可能因家庭生命週期的發展而產生改變 (簡文吟、伊慶春，民 93)。且採取離散觀點能整合彼此不同的觀點、非重疊的訊息，可以比較能勾勒出關係的形貌 (Deal, 1995)。特此，期待本研究採取的離散觀點能增加對於婚姻調適歷程樣貌的瞭解。

Thompson 與 Walker (1982) 特別提醒，將個人屬性與關係屬性的資料加以區分的重要性，關係屬性的資料則是包含規範、相處的常規、權力、互動頻率及衝突等資料。因此，本研究對於夫妻資料的同時取得的另外一個重要目的，即是希望蒐集到能反映出「關係」的資料。Larsen 與 Olson (1990) 指出，若欲釐清研究是屬於個人層次亦或關係層次，應該從理論概念、研究方法、樣本取樣、資料分析及結果推論五個層次一一加以檢視。這也提醒研究者在訪談的過程、研究資料的取得以及資料分析時更加需要注意關係層次資料的注意與闡釋。

### 參、半結構式訪談的蒐集資料

「訪談」是研究者「尋訪」研究參與者並且與其面對面進行「交談」的一種活動，與實物分析相比，訪談更具有靈活性、即時性和意義解釋功能 (陳向明，民 91)，實物往往沒有自己的嘴巴，無法直接向我們表白自己，可是在訪談中我們可以直接詢問研究參與者的看法，瞭解他們對自己創造的實物之意義解釋，探詢這些實物與他們生活中其他事件之間的關係，此外，因為半結構式的深度訪談可以以多位受訪者同時接受訪問的方式進行，並可以了解該群體的互動情形、共鳴或衝突的情形 (Minichiello, Aroni, Timewell, & Alexander, 1995)，尤其適合本研究的進行。本研究在半結構式的深度訪談中，研究者將根據自己的研究設計與

訪談大綱（見附錄二、附錄三）對研究參與者提出問題，雖然在這樣的過程中，研究者對訪談的結構有一定的控制，但同時也是鼓勵研究參與者多所參與，並能提出自己感興趣的問題。另外為了要了解關係中的互動，在問題的詢問過程中，還會加入「這樣反應之後，對方的回應是....？你覺得對方為何會如此反應？那你接下來的反應呢？」，而在互動循環模式的探究上，則會讓受訪者再去思考「這是你通常的反應嗎？什麼時候你會有其它的反應？」、「這是對方通常的反應嗎？什麼時候對方還會有其它的反應？」另外，在訪談的過程中亦會適時的請受訪者去猜想「對方反應之原因與目的」，以便可以將蒐集到配偶的資料做比對與連結。



### 第三節 研究參與者

除了研究者本身的涉入，研究參與者的加入、分享與回饋，可以使研究更加貼近真實的一面，因此，研究參與者也是研究當中重要的一份子。

#### 壹、研究參與者的選取原則

從第二章文獻探討可知，婚前諮商／輔導的時間長短會影響其成效，因活動時間較長，可提供較充足的練習與體驗，就可產生較佳且持久的正向作用，反之，短時間要達到成效則是十分困難。然而，時間過長或形式刻板的婚前輔導也不能保證帶來好的效果（李明慧，民98）。再加上我國家庭教育法的規定，對於將婚伴侶各縣市政府應該「至少」提供四小時的婚前相關準備活動，表示「四小時」是規劃婚前諮商／輔導活動中的「下限」而非「上限」。因此，「具有婚姻關係」、「曾經參與過婚前諮商／輔導至少四小時以上」等特定條件的夫妻，則成為本研究力邀參與的對象。而夫妻參與婚前諮商／輔導的形式、夫妻的宗教信仰、結婚的年數、是否有小孩等，則不在此限（詳見第一章第四節）。

研究者根據研究問題的特性、相關理論的需要及研究資料的豐富等原則來選擇研究對象（黃寶園，民95），也就是以「立意抽樣」（purposive sampling）的方式來選取研究參與者；Goetz 與 Lecompte 主張「校標參照選樣」，亦即研究者事先設定一個選擇規準或基本清單，再去尋找符合選取標準的當事人（引自高敬文，民95）。所以本研究參與者選擇的原則是：

**參與過四小時以上婚前諮商／輔導的兩對已婚夫妻，願意分享其婚前輔導經驗、婚姻調適過程，且經驗具有豐富意義者。**

本研究的每一對研究參與者都是自願參與研究，沒有任何的強迫，在進入研究現場之前，研究者皆充分告知研究參與者所擁有的權利，並在任何時候都可以自由地退出研究，只要參與者覺得不舒服，不需要任何理由都可以終止研究的參與，這是考慮到研究對象的自主性和研究倫理。

## 貳、研究參與者的招募與訪談

本研究依據上述選取原則，進行研究參與者的招募。研究者透過同學與朋友的介紹等管道尋找並邀請到兩對符合選取標準的研究參與對象。

研究者為了提高正式研究訪談的品質，及研究參與者的舒適度，在訪談地點的選擇上，以安全、方便，且不易受干擾的環境為優先考量，例如，安靜的咖啡廳或是研究參與者的家中。研究者即於 2011 年 8 月 8 日至 8 月 24 日、2012 年 2 月 17 日進行第一對夫妻的訪談，合計共四次的訪談。其中，該夫妻第三次與第四次的訪談時間，間隔長達半年，主要原因是研究者面臨修改資料，以及適逢研究參與者生產、坐月子的階段。第二對參與研究的夫妻，其訪談時間為 10 月 8 日至 11 月 12 日，合計共兩次的訪談。上述整理如下表 3-1 所示。

表 3-1

正式研究的訪談次數、時間及地點表

| 對象（化名） | 大中與樂樂 |          | 阿章與小月     |  |
|--------|-------|----------|-----------|--|
| 時間、地點  |       |          |           |  |
| 第一次訪談  | 時間    | 100/8/8  | 100/10/8  |  |
|        | 地點    | 咖啡廳      | 研究參與者家    |  |
| 第二次訪談  | 時間    | 100/8/22 | 100/11/12 |  |
|        | 地點    | 研究參與者家   | 研究參與者家    |  |
| 第三次訪談  | 時間    | 100/8/24 |           |  |
|        | 地點    | 研究參與者家   |           |  |
| 第四次訪談  | 時間    | 101/2/17 |           |  |
|        | 地點    | 研究參與者家   |           |  |
| 合計時數   | 9 小時  |          | 7 小時      |  |

兩對參與研究夫妻的訪談方式，主要有夫妻一起受訪，以及夫妻個別受訪的部分。個別受訪的部分，主要是期望從夫妻的個人訪談來補充夫妻一起訪談時可能出現的資料不足，並試圖從先生或太太的個人成長史來瞭解個體對於婚姻關係的看法。

### 參、研究參與者的基本資料

本研究共募得兩對研究參與者，依照訪談順序分別給予A與B之代號，並將其基本資料整理如下表3-2所示。

表 3-2

研究參與者的基本資料

| 夫妻 | 化名 | 性別 | 年齡 | 信仰 | 職業 | 交往時間 | 婚齡   | 子女數  | 家庭型態 | 參加婚前輔導的次數（時間） |
|----|----|----|----|----|----|------|------|------|------|---------------|
| A  | 大中 | 男  | 30 | 基督 | 資訊 | 3年   | 4.5年 | 2女   | 核心   | 6次（8小時）       |
|    | 樂樂 | 女  | 31 | 基督 | 教育 |      |      |      | 家庭   |               |
| B  | 阿章 | 男  | 40 | 佛道 | 資訊 | 2年   | 5年   | 1男1女 | 核心   | 4次（12小時）      |
|    | 小月 | 女  | 32 | 佛道 | 教育 |      |      |      | 家庭   |               |

### 肆、研究參與者之參與婚前輔導的相關資料

研究者根據兩對夫妻參與婚前輔導的相關資料，簡要整理出其參與婚前輔導的方式、地點、帶領者及收費與否，如下表3-3所示。

表 3-3

兩對夫妻的婚前輔導參與方式、地點、帶領者及收費與否

| 參與夫妻            | 參與方式         | 參與地點   | 帶領者            | 收費與否 |
|-----------------|--------------|--------|----------------|------|
| A 夫妻<br>(大中與樂樂) | 諮商會談         | 基督教教會  | 受過婚姻與家庭相關訓練的牧師 | 免費   |
| B 夫妻<br>(阿章與小月) | 工作坊、<br>團體分享 | 社區服務協會 | 外聘專業講師         | 免費   |

兩對夫妻參與婚前輔導的過程，其參與協會皆有提供兩對夫妻於活動過程中會用到的相關紙本資料，其紙本資料則包含了婚前輔導參與過程中討論的主題與內容，整理如表3-4所示。

表 3-4

兩對夫妻參與婚前輔導的討論主題與內容

| 活動討論內容          |                                                                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A 夫妻<br>(大中與樂樂) | 婚姻的設立、婚姻的配合、婚姻的關係、成功的丈夫、一家之主、男女之間的差異、妻子扮演的角色、透明的溝通、良好溝通的妨礙、良好溝通的指引、化解衝突的必要、化解衝突的方式、饒恕的藝術、時間的管理、工作的管理、金錢的管理、理想的愛情、理想的友情、理想的親情、如何對待姻親、愛你的孩子 |
| B 夫妻<br>(阿章與小月) | 個性風格對婚姻的影響、家庭理財、童年經驗對自我婚姻的影響、常見的衝突障礙、建設性和毀滅性的衝突模式、不同的衝突解決型態、解決夫妻衝突十步曲、男女之間的差異                                                             |



## 第四節 研究工具

### 壹、研究者

由於質性研究的主要精神是透過「研究者」做為理解研究參與者的工具，研究者會受到自身的價值觀念、過去的生活經驗及文化背景、既有的知識信念等等能力所影響，而在與研究參與者的互動時，產生對當事人獨有的感受與想法（陳向明，民91）；另外，質性研究注重的訪談技巧，則需要透過研究者及研究參與者之間不斷的對話與互動，才能有機會呈現出研究成果。因此，研究者在研究歷程中，亦佔了非常重要的角色；研究過程中所蒐集到的資料，也會受研究者的主觀經驗與問話的訪談技巧之不同而有所差異。為求研究能夠更真實的呈現，研究者將本身的相關背景介紹如下：

研究者目前為中國文化大學心理輔導研究所的學生。在研究所修習過42學分諮商專業課程，其中包括了敘事治療專題研究、生涯發展專題研究和質性研究等；此外，研究者也參與了張老師基金會所舉辦的家族治療系列工作坊，亦曾前往國立臺北教育大學全程旁聽一學期的婚姻諮商專題研究，且積極參與各大專院校所舉行的婚姻與家庭相關的工作坊和研討會，並在課外之餘參加「卓越舞臺vs.吾愛吾家：女性資訊人員職業生涯敘說」（張筠臻，民100）的協同分析。從校內專業課程、校外工作坊及經驗性團體的參與學習和訓練，對於研究者在面對研究參與者的訪談及資料分析上皆有一定程度的幫助。

訪談是一種交談的行動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程，而訪談技巧的優劣也足以影響到訪談者與受訪者的互動關係（Mishler, 1986）。因此，關於研究者本身的訪談技巧，研究者曾修習所上「諮商與心理治療技巧之專題研究」，並於碩二開始接受諮商輔導的實務訓練與接案工作，並接受每個禮拜一小時的專業督導，碩三則在大專院校全職實習，並於全職實習過程中，每個禮拜固定花兩個小時與專業督導討論自身的諮商專業，因此，對於訪談所需要的技巧，例如：傾聽、發問、具體化、澄清、摘要等技術都具有一定程度的熟悉。

研究者在本研究中對於「婚前諮商／輔導」和「婚姻調適」的假設，亦影響本研究主題的決定、研究資料的蒐集與分析、以及研究結果的呈現，基於前述

個人的信念與專業訓練，以下說明研究者所抱持的立場：

- (一) 對於婚前諮商／輔導的效果和影響範圍保持開放，即不預設婚前諮商／輔導對於夫妻婚姻調適過程有無效果。
- (二) 婚姻調適的過程是動態的。
- (三) 夫妻對於婚姻關係中自身的經驗知覺是主觀的。
- (四) 丈夫和妻子對於客觀事情和情境的認知，會受個人信仰、價值、態度及需求影響，即個人特性之差異將導致對夫妻關係上的主觀認知的不一致（詳見第三章第一節）。

基於上述研究者本身的立場信念，研究者在研究資料蒐集上將選擇夫妻的對偶關係資料，並以婚姻適應歷程為焦點主題來看婚前諮商／輔導對於夫妻關係的影響。因此，在研究資料分析過程中，將提醒自己對這些觀念保持覺察或「懸置」（詳見第三章第四節），並不斷的與資深專業領域的人士，例如：指導教授、協同分析或專業督導進行反覆的討論。

## 貳、協同分析者

邀請心輔相關類所的同學三名，擔任本研究之協同分析者，其專業背景為修習過「諮商理論」、「諮商技術」、「質性研究」及「婚姻與家庭」等擁有相關背景之同儕。協同分析者的目的在於避免研究者的角度流於主觀，故邀請協同分析者共同探討、分析該研究資料。研究者與協同分析者將盡量以開放的態度與觀點來看待研究所發現的資料，留意過程中所出現的意義。

## 參、研究相關表件

### 一、參與研究同意書（見附錄一）

為了保護及尊重研究參與者的權益，研究者在進行研究之前，會向研究參與者清楚說明研究目的、研究過程，以及各項保密及錄音的倫理議題，並在研究參與者充分瞭解與同意後，再予以簽名。

### 二、訪談大綱（見附錄二、附錄三）

研究者根據閱讀過的文獻資料，並和指導教授討論，針對研究問題試擬出「前



導性研究之訪談大綱」。在進行前導性研究結束後，針對訪談時研究對象所給的回饋，以及訪談的內容再與指導教授討論，修正成正式的訪談大綱。

### 三、逐字稿謄寫須知同意書（見附錄四）

研究者透過熟識管道尋找合適的錄音資料謄稿員，並在簽署此份同意書後進行謄稿，同意書內載明謄寫逐字稿之注意事項、保密原則及專業倫理。

### 四、反思札記（見附錄五）

訪談結束後，研究者會撰寫反思札記，將本次訪談過程中發生的狀況，對於訪談對象的外在印象與主觀想法，以及研究者在訪談中的省思與發現記錄下來。以檢討訪談的過程與內容是否有改進之處，增進訪談的品質，並輔助研究者在資料分析時作為參考的依據。

### 肆、錄音筆

本研究將透過錄音筆蒐集研究參與者的分享，其可讓研究者在訪談時不用分心做筆記，能專心的面對研究參與者，並可便利後續做研究資料的轉謄與分析。



## 第五節 資料處理與分析

本研究在資料的蒐集、整理與分析的向度上，將使用半結構式訪談向研究參與者蒐集所需資料，再透過先前閱讀的相關文獻作為先備知識，進而利用此做為研究分析之架構，再利用編碼技術整理資料，最後再將資料進行分析和對話。

### 壹、資料的蒐集與整理

研究資料的蒐集來源主要有研究參與者的訪談內容，及研究參與者所提供的紙本檔案。研究者於訪談後，隨即進行反思札記的撰寫，並重覆聽取錄音檔，檢視當次訪談遺漏的部分，並依時間繪製夫妻關係的生命軸線及家庭圖，以作為下次訪談的依據。逐字稿的撰寫工作，由研究者委託逐字稿謄寫員擔任，每位逐字稿謄寫員皆由研究者告知如何謄寫，及有關研究倫理之注意事項。逐字稿完成後，再由研究者配合錄音檔進行二度核對，以確保逐字稿與訪談現場的情境措辭一致無誤，以提高檔案文本的正確性。

### 貳、資料的編碼

研究者將整理完成後的逐字稿予以編碼，編碼說明如下：

第一碼：I 代表研究者，A 代表第一對夫妻、B 代表第二對夫妻。

第二碼：H 代表夫妻中的先生，W 代表夫妻中的太太。

第三碼：代表訪談的次數，1-5 為第一次訪談-第五次訪談。

第四-六碼：代表受訪者在該次訪談中第幾句的談話，例如：AW-1-001，就表示為 A 夫妻中的太太在第一次訪談時，所講的第一句話。

第七-八碼：斷句別，當句子較長時，將之斷成意義完整之最小單位句子，給予編碼，故並非所有句子皆有第七-八碼。

舉例說明：「AW-1-005-03」，就表示 A 夫妻中的太太在第一次訪談時，第五句話中的第三個斷句。「AW-1-005」，就表示 A 夫妻中的太太在第一次訪談時的第五句對話，且此句話未經斷句。

## 參、資料的分析

以下將本研究進行資料分析所的具体程序，輔以研究資料為例，說明如下：

### 一、編碼

透過反覆閱讀逐字稿的訪談內容，分辨出與研究問題相關的資料，例如，夫妻的婚前輔導經驗、夫妻的婚姻調適議題、夫妻於婚姻調適中的因應策略…等，做為研究分析的文本，此處對於研究資料暫時不做最後的判斷。其次，將逐字稿中的重要句子畫線，並將可表達完整且獨立意義的段落予以斷句，依斷句摘要其段落意涵，並給予編號，舉例說明如表3-5。

表 3-5

#### 重要句子畫線、斷句、摘要與編號之範例

| 原始逐字稿                                     | 摘要與編號                  |
|-------------------------------------------|------------------------|
| BW-2-053：有時候 <sup>1</sup> 我會覺得自己非理性的把他跟我對 | BW-2-053-01 我會非理性的把他跟我 |
| <u>我婆婆的一些不好的連結在一起</u> ，對，我覺               | 對我婆婆的不爽連結在一起           |
| <u>得會</u> ，因為他...嗯...對，就是會連結，就是           |                        |
| 會把我...一些...，把我對我婆婆的一些不                    | BW-2-053-02 我覺得他沒有好好處理 |
| <u>爽，或是說<sup>2</sup>我覺得他沒有好好處理這一</u>      | 婆媳問題時，我就容易把不能接受的       |
| <u>塊，我的不能接受的部分就會...投射在他身</u>              | 部分投射到他身上，變成不想理他、       |
| <u>上，所以就會對他會比較容易...就是不想理</u>              | 不想甩他、不想接觸他，消極的去面       |
| <u>他、不想甩他，就是...反正他就是要我消極</u>              | 對他和婆婆                  |
| <u>的去對她嘛，對我婆婆，我就會...就是無形</u>              |                        |
| <u>中我也會消極的對他，不想理他、不想接觸</u>                |                        |
| <u>他，好像...對，會這樣子。</u>                     |                        |

### 二、發展意義單元

待原始資料初步編碼完畢，再以閱讀過的文獻資料為基礎，發展出適合研究問題的主題與意義單元。發展過程中，將意義單元的性質予以澄清、修訂、定義，直到所有意義單元皆沒有重疊之處。本研究主題與意義單元之樹狀圖，舉例說明如表 3-6。

表 3-6

意義單元樹狀圖之範例

| 研究問題              | 主題               | 意義單元              | 包含的內容                                             |
|-------------------|------------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 夫妻交往認識與<br>婚前輔導經驗 | 夫妻的認識與交往         | 夫妻的認識與交往          | 兩對夫妻的認識交往與<br>決定結婚的過程                             |
|                   | 夫妻的婚前輔導經驗        | 夫妻的婚前輔導經驗         | 兩對夫妻婚前輔導的背<br>景脈絡、契機、過程及<br>討論內容                  |
| 夫妻的婚姻調適<br>經驗     |                  | 夫妻之間的情感表達         | 兩對夫妻對伴侶在口頭<br>與行動的情感表達                            |
|                   |                  | 家庭事務分工            | 兩對夫妻在家庭事務的<br>分工方式                                |
|                   |                  | 家庭與工作之間的協調        | 兩對夫妻在家庭和工作<br>之間的時間分配與重心<br>比例                    |
|                   | 夫妻相處互動的調適        | 金錢的運用             | 兩對夫妻的金錢管理                                         |
|                   |                  | 婚前婚後的差別           | 兩對夫妻認為伴侶結婚<br>前後的差異                               |
|                   |                  | 自己如何看待伴侶          | 兩對夫妻看待伴侶的特<br>質、教養子女的態度、<br>看待伴侶與自己原生家<br>庭相處的態度  |
|                   |                  | 關係中的個人內在感受        | 兩對夫妻面對婚姻生活<br>的正負向感受                              |
|                   | 夫妻教養子女的態度        | 夫妻面對教養子女          | 兩對夫妻管教子女的理<br>念、作法和態度                             |
|                   | 夫妻與長輩相處產生的<br>差異 | 處於伴侶與自己原生家<br>庭之間 | 兩對夫妻面對伴侶與原<br>生家庭之間的作法，包<br>括家族聚會的應對、是<br>否與上一代居住 |
|                   |                  | 婆媳相處的問題           | 兩對夫妻面對婆媳互動<br>的經驗與感受                              |

### 三、組織、分類與歸類

研究者依據意義單元的關係加以組織，再多次修訂組織架構，並以組織架構為基礎，對照並重新審閱訪談資料，及原始逐字稿中整理出的摘要。其次，研究

者再將原始逐字稿整理所得的摘要標籤、分類、歸類至各所屬意義單元中，以得到本研究問題的結果。

#### 四、編排濃縮內文與撰寫

研究者以上述分類為基礎，詳閱每份歸類的資料，擷取與研究問題相關的內容，將發展次序重新排列組合，完成一份濃縮的內文，並請參與夫妻閱讀是否符合所言。研究參與夫妻可依其真實經驗對內文進行修改或增減。經由參與夫妻確認之後的濃縮內文，研究者依此撰寫成研究結果。



## 第六節 研究的嚴謹度

Smith (1996) 曾經提出一個具有哲學思考的議題：「一個研究者在研究過程到底要做與能做什麼，才能確保研究結果的精確 (accurate)，研究結果才不會扭曲對社會事實的描述？何種評估準據 (criteria)，才能幫助研究者對研究的課題進行合理判斷它是有效或無效的 (valid and invalid) 研究？」

雖然質性研究經常被視為軟科學 (soft science)，比不上自然科學嚴謹。只是，質性研究關注社會事實的建構過程及人們在特有社會文化脈絡下的經驗解釋，這種脈絡情境過程、互動、意義和解釋的探索研究 (胡幼慧、姚美華，民95)。所以，其研究價值之判定與量化研究則會有不同的檢核標準。

根據Guba對研究「信賴度的評估標準」發展出對量化與質性研究的比較基礎，真實性、應用性、一致性和中立性這四個原則為主要的評估指標，而這四個評估指標轉化為量化研究的語言時，關心的就是內在效度、外在效度、信度與客觀；轉化成質性研究的語言時，就成為可信賴性、可遷移性、可靠性與可確認性 (引自高敬文，民95)。因此，本研究將以下列四個面向來提升本研究的嚴謹性。

### 壹、可信賴性 (Credibility)

可信賴性意指質化研究資料確實性、真實性的程度 (胡幼慧、姚美華，民95)。為增加資料的確實性，必須要能掌握整體的研究情境，並且將訪談的內容錄音，並仔細觀察研究參與者的互動情形。為能確定資料來源的一致性，本研究將全部採用全程錄音的方式，記錄訪談的過程，並且整理所蒐集的資料後，與研究參與者進行資料的討論，因此，本研究將以下列幾個方式增加研究的可信性：

- (一) 以夫妻為研究對象，讓婚姻關係更為真實的呈現：夫妻雙方對婚姻關係的說法，反映關係脈絡下的獨特經驗，在資料結果的解讀上，單獨的信任一方，並不足以顯現夫妻關係的現象場。因此研究者透過夫妻資料的收集，讓雙方的觀點分別呈現，突破過往僅從單方理解的不足；而夫妻觀點相互整合，有助於尋求關係特質，使個別資料提升至關係層次，讓婚姻關係更為真實的呈現。

- (二) 訪談過程以錄音方式協助記錄資料：研究者在徵得研究參與者的同意後，使用錄音的方式記錄訪談過程，避免事後回憶提取的不正確，也讓研究者不需分心抄寫筆記，更能投入訪談過程掌握受訪者的個人經驗。
- (三) 與協同分析者討論研究資料：在資料處理方面，將訪談過程中重要的語言及非語言之內容摘要配合錄音帶的轉錄忠實地記錄下來，在轉錄過程中邀請相關訓練背景之研究所同學，校正文本及反覆核對，並將訪談情境、內容、互動關係之觀察之文本共同參與分析。

## 貳、可遷移性 (Transferability)

可遷移性指的是將當事人所陳述的感受與經驗，有效的將資料轉換成文字描述，並且能將研究結果應用於相似的研究情境，而了解具有相似經驗者的感受（胡幼慧、姚美華，民95）。本研究對於研究參與者在訪談過程時所陳述的個人背景特性、婚前諮商／輔導經驗、婚姻生活經驗，盡可能謹慎地將其事件脈絡、意圖、意義和行動提供詳實的描述；在撰寫研究結果時，依資料的時間脈絡與意義呈現研究結果，並佐以原始對話資料，以及研究參與者提供的紙本資料，做細緻而豐富的呈現，以提供讀者在閱讀時更能充分瞭解本研究進行之整體架構與脈絡，亦可提高本研究對於未來相關主題的研究或實務工作上的參考價值與實際應用性。

## 參、可靠性 (Dependability)

可靠性意指個人經驗的重要性與唯一性。因此，研究進行的過程，以及如何運用策略蒐集到可靠的研究資料，則為該指標的重要考量（胡幼慧、姚美華，民95）。本研究將研究目的、研究工具、研究方法、研究參與者的招募及研究資料的蒐集與分析等研究過程盡可能的詳細說明。此外，研究者並與指導教授、協同分析或婚家相關實務工作的督導等，以多種不同的角度不斷的討論研究之過程與結果，以提高研究資料的可靠性。

## 肆、可確認性 (Confirmability)

可確認性意指資料的客觀性及中立性。質性研究在面對研究的中立性時，

並非依循量化研究所強調的研究者要置身於外，反而強調的是研究者與研究參與者的交互影響，並承認文化、社會等因素的影響是值得探討的「問題」之一，因此，質性研究並不堅持研究者的中立，而是要加強資料的中立性考驗（高敬文，民95）。可確認性的核心關注在於研究者本身必須不斷地反思與檢討，使研究發現盡可能來自於研究的情境脈絡及研究對象，並減少研究者自身的觀點、想法或偏見的左右。為了增加本研究的可確認性，本研究在研究過程中會有系統地收集、敘述資料，研究者並在研究過程中，不斷的與協同分析和指導教授討論，並進行反思及撰寫反思札記，使研究者與研究參與者所共同建構的內容能在最自然的情境下呈現出來，由資料本身來說話。同時，研究者邀請與自己性別不同的協同分析一起參與討論，可以減少因為性別角度而產生的主觀偏誤。而研究者亦利用三角檢証法及研究參與者檢證等方式提升本研究的可確認性。因此，研究者將於研究初稿撰寫完成後，亦再次與研究參與夫妻聯繫，邀請其協助檢核研究者之資料分析結果，與其經驗之符合性，並於研究參與者檢核回饋表（見附錄六）中寫下其感想，參見表3-7。

表 3-7

研究參與者檢核回饋

| 研究參與者 | 化名 | 與真實經驗符合程度 | 分析結果完整性 | 整體感想                                                                                                                          |
|-------|----|-----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A夫妻   | 大中 | 98 %      | 98 %    | 很像在觀看自己的自傳                                                                                                                    |
|       | 樂樂 | 98 %      | 95 %    | 很感恩終於要邁向第5個年頭，外加擁有兩個幸福小寶貝                                                                                                     |
| B夫妻   | 阿章 | 90 %      | 90 %    | 感謝香儀將我們夫妻婚姻中面臨的許多衝突與挑戰鉅細靡遺的訪談並寫下來，讓我們夫妻有機會再次透過輔導員的協助重新沉澱思考面對這些問題。我想這樣的輔導方式是很不錯的，而且日後還可透過文字閱讀這些訪談內容，檢討出更柔性與有效的互動模式來處理未來的衝突與挑戰。 |
|       | 小月 | 90 %      | 90 %    | 對於這次接受訪談的經驗十分受用，感覺像是再度回顧了夫妻相處的點點滴滴，也讓我們有機會再度咀嚼婚姻中的酸甜苦辣，並找出更適合彼此的生活調味料來增添感情的美味程度。謝謝妳的邀請，如果之後還要深造需要樣本時歡迎想到我們唷~~                 |



## 第七節 研究倫理

研究者將秉持以下幾點原則，以作為本研究的倫理規範：

### 壹、知後同意權

研究者在研究對象招募時，將先口頭說明本研究之目的、進行方式以及研究結果的運用，在徵求研究參與者的同意並簽署訪談同意書（見附錄一）後，才成為本研究之研究參與者。

### 貳、保密原則

研究參與者本身之經驗因具有其獨特性，研究者會將可辨識的個人性資料消除，並一律以化名代稱，會談過程中出現的人名，也會以其它化名取代之。同時，研究參與者有權要求研究者不得公開其不願對外公開之資料。

### 參、資料取用權

研究者會在訪談同意書當中說明，經由訪談所獲得的研究資料之用途，充分告知研究參與者擁有處理研究資料的權益，並徵求研究參與者的同意，使研究者可以運用這些資料及結果於研究過程中。而錄音帶與逐字稿文本會在研究報告完成後，由研究者銷毀。

### 肆、議題引發後的處理

在訪談過程中，研究者除了給予研究參與者同理與支持外，並會於訪談結束後確認研究參與者的心理狀態。若於訪談中，引發研究參與者之負面情緒與未竟事務時，研究者將提供資源，並在徵求研究參與者的同意後協助轉介做伴侶諮商與治療，然而，研究參與者仍然可以依照自身狀態，自由決定是否參加做治療。

## 第八節 研究範圍與限制

依照本研究的研究目的、問題與研究方法，本研究的範圍與可能產生的限制，如下所述：

### 壹、研究範圍

#### 一、文獻資料的蒐集

本研究依據研究目的和研究問題所蒐集的文獻資料，包括：專書、期刊雜誌、專題論文或研究、專輯手冊及其他各式文件，並以此作為訪談前的實務層面瞭解，進一步作為本研究訪談大綱設計的重要基礎。

#### 二、研究參與者

由於本研究的研究參與者實屬特殊族群，且研究參與者願意配合參與研究的又屬少數。因此，基於現實與客觀因素的考量，如：時間、資源、研究者本身的人脈等，故本研究之參與對象皆為目前居住在北部地區，且參與過婚前輔導的已婚夫妻。並以參與過婚前諮商／輔導的夫妻所提供的書面及口頭資料，為主要研究內容。研究參與者的資格，例如，夫妻的宗教信仰為何、結婚年數的區分、是否有小孩等，並不列入本研究限制的範圍，而以研究參與者本身所提供資料對本研究之可用性為主要考量。本研究不如量化研究以大量數據做為樣本，但因依循立意抽樣之方式搜尋符合研究需求之參與者，故不阻礙達成研究目的。

### 貳、研究限制

本研究因應而產生的研究限制可分為「研究參與者的異質性偏低」與「研究設計受到遺忘因素的影響」，後續相關建議將在第五章詳細論述。

#### 一、研究參與者的異質性偏低

本研究的研究參與者僅有兩對參與過婚前輔導的已婚夫妻，屬於小樣本的研究，而本研究的兩對已婚夫妻皆屬於高學歷的年輕世代夫妻，年齡介於 30 至 40 歲之間，婚齡約為 4 至 5 年，且接受過大學以上的高等教育，分別居住於北部地區，其職業皆屬於資訊與教育類的工作型態，所呈現的婚姻衝突議題與婚姻調適歷程等，皆有此背景夫妻所代表的特殊性。研究參與者的異質性偏低，成為

本研究在研究對象上的限制。

## 二、研究設計受到遺忘因素的影響

本研究的研究方法在設計上，屬於橫斷性研究，兩對參與者的婚前輔導經驗皆非當下發生，乃為過去的經驗，研究參與者是以事後回顧的方式陳述經驗，對於研究參與者而言，會有「時間久遠，難以回溯詳細經驗」的遺忘情況出現，因此，研究資料的蒐集可能出現未有詳盡之漏，亦可能融合新近的經驗於其中，事後難以回憶的缺點造成本研究可能無法完全反映當時的情況。





## 第四章 研究結果

研究者將以時間前進的軸向來進行研究結果的書寫。因此，本章節在呈現的脈絡上，第一節為受訪夫妻的個人生命史，研究者以第一人稱的口吻及簡要的短文描述呈現，試圖增加後續對於婚姻脈絡的瞭解。第二節為夫妻的認識交往與婚前輔導經驗，並放上夫妻婚姻關係事件軸，以及夫妻的繪畫圖像做為脈絡呈現的參考資料。第三節為夫妻的婚姻調適經驗及其因應策略。

### 第一節 受訪夫妻的個人生命史

#### 壹、A 夫妻（大中與樂樂）的個人生命史

大中，長子，自行創業的 SOHO 族，虔誠的基督教徒，看見上帝給自己生命帶來許多影響與幫助。不給自己設限的學習愛好者，正向而積極的看待人生，與樂樂結婚後，許多人生計畫將要付諸實現。

樂樂，長女，彈性的教育工作者，從敬虔的基督教家庭長大，曾經叛逆，曾經讓父母頭痛，受到信仰感召，每一次重要的生命經驗都促使她與上帝之間有許多對話，嫁給大中後，又是另一個快樂基督家庭的誕生。要瞭解大中與樂樂在其人生舞臺上的婚姻關係及其婚姻調適經驗前，得先認識大中與樂樂早期的人生大戲。

#### 一、大中的個人生命史

##### 我的父母創業維艱

我的父母親是由機車行開始創業，所以搬過三次家，換過三個學校。也因為剛開始創業很辛苦，爸媽什麼事情都是自己來，所以，有時候他們甚至會忙到忘記來接我下課。剛開始我的心裡雖然會覺得不是很舒服，可是，也因此讓我意外的發現路邊許多可愛的小花、小草和小動物，我開始學著去觀察它們，和它們互動，也找到自己獨處的方法。

當時並不知道家裡的經濟狀況，只是看著父母親的辛苦模樣，自己就胡亂猜想的以為家裡很窮困。而且在小學學習珠心算時，我曾經跟媽媽提過，自己跳

級需要重買測驗紙，媽媽當時很不高興，說我怎麼這麼快又需要添購新物品，所以，後來我對於要跟父母開口拿錢是會害怕甚至不提的。當時的我也因此把自己侷限住，害怕去嘗試和學習新東西。

### **我在爸媽婚姻中的學習**

我們家就是所謂的男生宿舍，而且因為媽媽比較嚴格且容易與人爭執，因此，媽媽比爸爸容易挑起兩人之間的戰火，也因為媽媽比較集權霸道，所以，常常都是爸爸讓媽媽，或是爸爸默默被罵。根本沒有辦法和媽媽講道理的時候，我爸爸或是我們家小孩就會用最簡單的方式，譬如，把話題引到別的地方，或是跟她開玩笑，來轉移她的注意力。

### **我有帶好弟弟的責任**

因為家中屬於半權威的教育方式，以大人的意見為意見，我們小孩不太能有自己的想法，於是，我就變的比較封閉，不知如何與人接觸互動，或是表達自己的看法。且因為國中又被分到 A 段班，我座位左右的同儕，下課也大多以讀書為主，潛移默化的也影響了我之後的學習態度和成績。

像我們這種機車行出生的小孩，學好的不多，可是也不會學到太壞，只是通常功課都不會太好，像我兩個弟弟，功課就不是很好，他們都沒有到 A 段班。當時爸媽除了覺得我表現的好，是理所當然，他們更會認為我為什麼不帶好兩個弟弟，只是，印象中以來，我們家沒有塑造所謂的發言權，所以，我不會是個 leader，可以有自己執行東西的權力，更別說是要達到他們的期望，去帶好兩個弟弟，我只能把自己份內該做的事情做好。

### **話劇社帶給我新方向**

我覺得自己的個性在進入高職後有很大的調整，因為在新環境中，我會試著去表達自己有興趣的事物，也開始參加籃球隊、排球隊、劍道社，或是一些社團。我從運動裡面去找到自己的興趣和專長，也讓我在個性上，開始變的比較願意去嘗試新的事物。

當時班上幾個跟我要好的同學，除了跟我分享書中的黃金屋之外，他們也跟我分享三民主義和孫文學說，一開始總覺得他們天馬行空的想法很是怪異，但又充滿趣味。看著他們常常手不釋卷的往返圖書館，漸漸地，我也開始加入兩腳書櫥的行列，對於閱讀書籍有了濃厚的興趣。

二專的時候，我參加了話劇社，在這之中，我覺得自己的個性又被深一層的改變和磨練。在話劇社，因為總是需要在人前表演，甚至展現一些不同於自己平常個性的角色，講一些平常自己不會說，而且看起來很莫名其妙的話。因為這樣的過程，我開始知道怎麼去控制自己的情緒，和表達自己的方式，也發現過往的自己其實大多是戴著面具在過活，更認識真正的自己到底是怎樣的一個人。

### 上帝帶我走過困境

二技在外地唸書時，某天因發現宿舍對面有基督教的團契小組聚會，而開始讓我有不一樣的生活體驗。在教會小組中，我們都會很大方的分享自己生命中的軟弱或缺失，然後大家都會為對方祝福和禱告，這種不刻意隱瞞自己的分享，讓我的外地生活找到支持的力量，而且當我們小組中有人生病或是遇到生活上的困難，我們也都會幫助彼此，例如，煮粥、送藥…等方式來關懷需要幫助的伙伴，這對當時在外求學的我來說，是一個很大的幫助與安慰。因為這樣的過程，我也學習到如何在雪中送炭。而且，教會小組的生活，也常常會有團康活動，我也因此而成為班上被要求幫忙帶活動、帶遊戲的負責人。這段時間的生活，讓我有機會接觸到更多人，知道怎麼去跟更多人表達，這一切都是我以前想像不到的事。

其實，我在二專的時候，就已經開始接觸基督教了，我的父母雖然一開始會堅持不接受我的信仰，甚至知道我去教會，也會用打或罰跪…等體罰的方式來禁止我繼續去教會，可是，後來我的父母也開始看到信仰對於我的改變，例如，我會主動幫忙照顧家中機車行的生意、回到家會跟父母多講一些話、我個性的改變…等。所以，後來爸媽甚至會希望我的兩個弟弟也能跟我一樣。

當我有困難，覺得自己走不過去的時候，藉由禱告，上帝總是又會開出另外一條路讓我走下去。例如，二技的時候，當家裡忘記匯生活費給我，沒有錢的

那幾天卻不斷會有人請吃飯或是剛好有活動，可以有很多可以打包的飯菜。又或是像我創業的時候，我是有多少錢，做多少事，可是上帝的恩典總是讓我可以跨越難關，目前生活的經濟上也有盈餘。雖然曾經可能一時在經濟上有困難，但是上帝還是會想辦法讓我的生活沒有缺乏，一樣可以讓我安然度過。

雖然我曾想過有必要為了一個宗教、一個想法，或一個觀念這麼拼命嗎，可是，我覺得我很堅持的相信上帝，不是因為迷信，而是因為我真實的領受到這信仰對我生命的改變，就好像祂是我的朋友，又像我的父親，當我需要的時候，上帝總是會適時的回應我的需要。

## 二、樂樂的個人生命史

### 爺爺奶奶帶來龐大的家族

在日據時代，我爺爺的爸媽很早就逝世了，所以，爺爺很早就開始打拼養活自己的弟弟妹妹，或許，也因為爺爺自己本身是個孤兒，所以，我的爺爺奶奶後來也領養了一些爸媽過世或是爸媽在戰場上的街坊鄰居，在當時窮困的年代，家裡其實沒有什麼飯吃，大多是靠互助合作，才能繼續生活下去。也因此造就了我現在龐大的親戚家族。

### 婚姻是祝福還是墳墓？

爸爸媽媽的婚姻型態和爺爺奶奶的婚姻型態是很不一樣的。我的爸爸媽媽都是公務人員，也都是基督徒，兩個人因為在個性上都是屬於很嚴謹盡責的人，遇到事情，在態度上總是會比較認真，因此夫妻倆遇到問題總是比較容易用吵架來解決。有時候，當他們在吵架時，我甚至會很生氣的跑到他們面前跟他們說，「你們再吵，這樣我根本不想結婚」，可是，我的爸媽也只是回我說「那你以後就不要結婚啊！」，看到我的父母在婚姻關係上這樣不好的示範，我有時候會懷疑婚姻到底是個祝福的旅程，還是只是戀愛的墳墓。

### 我的叛逆我負責

國小、國中的時候，雖然我的行為舉止還是很皮，可是成績表現都還不錯，只是，在國三的時候，我的叛逆性格又在悄然發作，因此，當時的我很不能接受



要聯考這件事情，所以，我高中就考到了二段班。當時，家裡面的人常常拿我跟年紀相仿的表姊做比較，因此，每次的家族聚會，我都很不想參加。雖然，我明白那是長輩喜歡比較的問題，可是卻成為我的困擾。

我認為自己沒有辦法跟優秀的表姊比好，於是，我就選擇跟她比差，所以，我的高一生涯都是沒有書本的日子。後來，我和一群都沒有在讀書的同學面臨要被當掉的危機，其他人想要去求老師讓自己 PASS。可是，因為我倔強的個性，再加上我覺得自己已經跟老師交惡，若去求老師，我會覺得有點丟面子，而且，我覺得就算求了老師也不一定會過，所以，我就很鐵齒的不去求老師，我想靠自己拿到成績單，不要被當掉。

所以，高一下第三次月考的時候，在距離考試前的兩、三天，我真的第一次把書拿起來讀，開始就把老師教的範圍、課本、習作，開始卯起來讀。當時我就開始思考「凡事都可行，但不都有益」這件事情，我覺得我開始明白負責任這件事。就是我可以叛逆，可以不讀書，可是我就是為了自己前面做的很荒唐的事付出代價。

### 上帝走進我的叛逆生命裡

第一次進到教會，是我高一還不確定能不能升高二的暑假前，當時在學校正面臨要被當掉的時期。某天，我在教會門口徘徊許久，因為這對我來說，實在是太陌生了，再加上，我過去做了很多叛逆的事情，我覺得沒有什麼臉進去。可是，我的媽媽很兇的把我趕進去，她說「如果今天我們沒有辦法管妳，我想讓上帝來管妳」。

當時某個週六的教會聚會，裡面的師母請來了一個外國的先知為我們按手禱告。先知按手在我身上，告訴我的師母說我有課業上的問題，然後，我整個眼淚就飆下來，因為，我對於能否拿到成績單的緊張程度已經飆過一百。後來，他就為我禱告，他說上帝要我告訴你，「在神裡面沒有難全的事」。後來，我哭泣完畢之後，就在心裡告訴上帝，「如果你真的有存在的話，那你就讓我安靜，然後，不管怎麼樣，我就去面對，因為這是我自己闖出來的禍，可是如果你可以幫

助我，就求祢幫助我」。

印象很深刻的是，我們一群人即將被當掉的人一起去拿成績單，可是，只有我有拿到成績單，有機會可以補考升上高二，我很感謝上帝讓我拿到成績單。於是，我真的開始為自己而讀書，我很開心自己有機會去補償自己以前的過失。

經過高一補考事件，我的父母親對我其實很不諒解，不想放棄我，但是又不知道該跟我說什麼。嚴格的他們，對我會採取「罵」和「唸」的管教方式，於是，我在高二的時候就開始到爺爺奶奶家唸書，我的爺爺奶奶對我的教養態度跟父母親是很不一樣的。他們認為要不要讀書、可不可以講電話…等，都可以自己決定，可是，自己也要負責。然後，他們會適時給予關心和提醒我休息。因為我的爺爺奶奶曾經經歷過大風大浪，再加上，他們是很敬虔的基督徒，所以，他們每天的生活都是敬拜上帝、讀經禱告、唱歌，懷著喜樂過生活。在爺爺奶奶家讀書的日子，讓我的心很安定。我也因此在爺爺奶奶家接觸到荒漠甘泉這本書，後來，我又開始去讀聖經，當時感覺上帝好像真的就存在自己身邊，要自己去接觸這些書。

過了四、五個月後，學校要準備推甄上大學，因為我過往的成績表現，同學都很不是看好我，甚至壓下賭注認為我不會考上。我的心情很是難過，不能跟別人講的時候，我就回家跟上帝禱告，然後，也回去翻荒漠甘泉，希望上帝透過荒漠甘泉給我一句能成為我支柱的話。那次，神告訴我：「野地裡的花也不種也不收，天上的飛鳥，它們都不做任何事情，它們只是在那裡。野地裡的花就在那裡長，沒有人去照顧它，可是我卻眷顧它」，祂就用這句話來安慰我，我聽了很感動。因為，對我來說我在成績上是被放棄的，在老師的眼裡也是被放棄了。可是，冥冥之中，我會覺得有一個人，可以知道我的感覺，可是又不會放棄我，然後，又會知道我的需要。

後來，經過一段時間的心情起起伏伏，以及上帝透過荒漠甘泉給我許多安慰的話語，讓我在得知推甄上大學的消息時，內心感到喜悅卻平靜，對我來說高中的這個過程，真的是人生其中一個重要的轉捩點。

## 他用死亡教會我珍惜

在我和大中開始認識交往前，我有交往過一個快一年的男朋友，當時，我知道我可以和這個人交往，可是應該沒有辦法和他走入婚姻，因為這個男生的原生家庭很特別，也很複雜，因此，對當時高標準的我來說，是很難接受的。我們在價值觀、背景，以及許多事情的看法上的不一樣，讓我們之間也分合多次。

後來，某天晚上，在我們吃完飯後，他自己騎車回家的路上，發生了嚴重的車禍。以前，我真的從來都不知道什麼叫做死亡，也不覺得一個人躺在醫院會死掉。在我當時的觀念裡面，我覺得人要死掉是一件非常不容易的事情。所以，當我前男友出事的隔天就走了的時候，我整個是很沒有辦法接受的。

因為我前男友車禍驟逝的這件事情，讓我覺得人的生命很脆弱。我也開始去思考人與人之間爭吵的事情。有時候，我和大中爭吵的時候，我就會告訴自己，「這個人真的有這麼不好，有這麼讓我覺得討厭嗎，如果，真的有這麼討厭的話，我就不會選擇要和他在一起，要和他結婚了」。所以，我都會跟大中說，「我們現在有兩個小孩，可是孩子只是一個過渡期。他可能會陪伴我們十年、二十年，可是二十年之後，他可能就會離開我們，他會有他自己空間、他會有他自己的家庭、會有自己的男女朋友，真正會陪彼此的還是夫妻。」

於是，我開始覺得「珍惜」比什麼都來的重要，人其實不用時時刻刻都要去爭取這麼多。也因為這件事情，我對很多標準全都降下來。以前，我會給對方訂很多標準，覺得對方這個標準沒達到，那個標準沒達到，所以，因為這個標準，我覺得我再選一個好了。可是，從來沒有想過，自己可能也達不到那個標準，然而，永遠只要求別人怎麼達到標準。於是，我開始覺得，如果一個人連一口氣都沒有，這些標準根本一點意義都沒有。

前男友車禍這件事情的發生，也讓我跟上帝之間有很多的拉扯，因為我覺得這些事情竟然就像八點檔一樣的在我生活中上演，也因此我跟上帝拉扯了兩年。而且，為了這件事情，第二年我還上了禱告山，跟上帝有一些對話。我去禱告山，不是因為去到那邊才可以跟上帝禱告，而是我覺得必須要把工作，以及很

多東西放下，我必須要很安靜、要關著、要誰都不理，去解決我自己心裡面的一些問題。後來，我終於明白了，生命的確就是這樣，我覺得我也很感恩的是，上帝雖然把一個帶走了，可是卻把另外一個更好的也帶進來了，就是把大中帶到我的生命裡面來。

在基督教裡面，一個人去世了，就是睡在主的懷裡了，有一天我們大家都會睡了的。可是，我現在換一個心態覺得，因為人都會死，所以，我必須要好好地過我在地上這邊的生活。而且我可以用這些經歷去成為很多人的幫助，我現在要做的是安慰在地上的人，成為這一些人的快樂。

### 生命帶給我不同以往的彈性

古人說「養兒方知父母恩」，我現在看到自己的小孩這麼頑皮，讓我很感謝父母當時並沒有放棄那個不受教的我，以及對我的嚴格。讓我現在面對自己小孩和學生的頑皮，都能欣然接受。因此，當我看到越壞的學生，對我來說我是越喜歡，因為，我會用自己的生命告訴他，「老師自己也曾經這樣經歷過，可是，我必須要告訴你，你可以混，也可以做很多事情，凡事都可行但不都有益處」。

我覺得自己並不害怕分享過去很不光彩的時刻。因為，重要的是，自己可以怎麼跳脫出來，轉而向上積極。也因為自己的經歷，所以，我是一個很可以接受不一樣意見的人，我認為只要對方說出的道理是可以讓我信服的，我都可以接受，就連我對待自己的學生也是如此。

生命裡面有很多可以去經歷，也會遇到類似兩人不合的時候，可是，我覺得很多事情都是可以改變的，就看自己願意付出多少努力。所以，我和大中如果真的免不了有爭吵的時候，我會告訴自己，真的不需要花那麼多時間在爭吵上。而且，吵架就像是在提款，當彼此多一點愛的時候就是在為雙方的關係存款。

人的生命非常短暫，有很多事情需要去完成，所以，我覺得不需要花這麼多的時間去計較得失，可以多為他人付出，可以將多餘的資源貢獻給比自己更需要的人。如果像我總是要跟大中計較衛生習慣，計較到底有沒有把碗盤洗乾淨，

那我和大中這一輩子可能都會永遠痛苦，所以，我們會去溝通到有一個平衡點。

曾經，我跟大中表示自己很高興是先認識前男友，再認識他，因為如果我先認識大中，可能我對大中也會有一些標準和要求。可是因為我經歷了這些事情後，我反而發現這些標準和要求都不會比人的生命、人的一口氣還來的重要。我覺得當生命在的時候，很多再糟糕的事情都可以翻轉，可是當生命不在的時候，就什麼機會都沒有了。所以，我很感謝上帝，我想也許這就是人生，這就是生命。

## 貳、B 夫妻（阿章與小月）的個人生命史

阿章，中間子女，長子，目前為資訊科技業的主管，是個以家為重的傳統男性，從小到大，家庭的和諧快樂就是自己的快樂。娶了小月後的家庭生活，更是充滿許多期待完成的家庭藍圖。

小月，中間子女，目前為教育者，從小在辛苦的勤儉環境中長大，養成自立自強，總是得保護自己的個性，嫁給阿章後，又開始了人生另外一頁的故事。要從阿章與小月的視野去瞭解其婚姻關係及其調適經驗中的五味雜陳，得從阿章與小月的人生場景開始說起。

### 一、阿章的個人生命史

#### 以身作則的父母

我爸爸還在的時候，他和媽媽的相處模樣，以及他們教育孩子的方式，也一直都是影響著現在的我。每天，我看到的都是我的父母在我們面前以身作則的對待自己。他們在言行上都是先要求自己做到，才會要求我們小孩子也要做到。我的爸爸會幫忙媽媽整理家務環境，所以，當我們長大了的時候，他也會帶著我們一起學習做家事。我的爸爸他會覺得小孩子讀書很重要，因此，他自己下班後也不會看電視，會陪著我們一起溫習功課，到了考試之前，甚至會幫我們出考題，做重點複習。我的媽媽就是家庭主婦，負責打理家庭中大大小小的一切。平常，爸媽也會帶我們去姑姑家聊天，有時候大人就在聊天，我們小孩子就在旁邊玩。這樣的互動讓我一直覺得很快樂。有時候，我也會看見爸媽盡量不在小孩子面前吵架，他們夫妻大多用溝通的方式在討論事情。也因為我的爸爸媽媽感情很好，所以，後來我爸爸走了，我的媽媽就是以淚洗面很多年。

## 少了父親的空虛，多了親戚們的情感

國一的時候，我的父親就不在了，所以我們四個兄弟姐妹和媽媽唇齒相依。印象中，從我們小的時候開始，我們家和親戚們的互動一直都是很頻繁的。例如，爸爸這邊的叔叔、姑姑和他們的小孩，或是媽媽那邊的阿姨、舅舅，或是舅舅的小孩，我們都常常有活動會聚在一起。和親戚們一起出遊或是到對方家作客拜訪，對我來說，都是很快樂的事情。親戚們對我們家的照顧和這樣頻繁互動的互通有無，填補了當時父親不在後，我內心缺乏心靈支柱的空虛。長大之後，因為很捨不得去割捨這一塊情感，所以，現在的我，還是常常會帶著我的太太和小孩去找阿姨、舅舅，或是堂兄弟、表姊妹等，持續以往定期聚會的活動。

## 茁壯家庭這棵樹

因為自己大學和研究所都在外地求學，當完兵後，也是先在臺北做研究助理的工作。後來，因緣際會之下，剛好有學長介紹了園區的工作給我，一方面我考慮到家中單親的媽媽，另外一方面，從開始讀書到第一份工作以來，雖然一直長年在外，但對於家中還是會有所牽掛。於是，我便決定回新竹工作。

我認為小孩子會想在靠近父母親的地方找工作、找房子，是很天經地義的事情。因為，我既可以照顧到自己的家庭，又可以使原生家庭的凝聚力再更強一些，因為，我希望在父親往生後，讓這個逐漸凋零的家，能夠因為我們的團結凝聚而再度的茁壯。

## 二、小月的個人生命史

### 肩負生計的媽媽

最早一開始，我的爸媽都是屬於中下階級的勞動者。當我國小的時候，爸爸因為身體不堪負荷，再加上個性木訥，因而失去了原本的工作，因此，我的媽媽就開始在市場擺攤，藉此維持家裡的生計。失去工作後的爸爸因為感覺自己不得志，而開始鬱鬱寡歡，但因為我的媽媽比較固執於自己重視的部分，因此，對於我爸爸的身體健康或是心情狀態，比較不會去處理。因為媽媽必須汲汲營營的維持生計，所以，對於家裡面大大小小的事情，是幾乎沒有放太多的心力去面對和照顧，我和姊姊也因而常常得去市場幫忙，甚至得學會處理自己的事情。也因

為我和姊姊從小就瞭解家裡的辛苦，所以，我從高中就開始自己打工，舅舅也在社會局幫忙我們申請低收入戶的補助，學費就採用減免的方式去完成，可以的話，我們都是盡量不跟家裡拿錢。

### **細膩小妹照顧爸媽的婚姻**

因為我和姊姊都是女生，而爸爸又是家中的長子，所以，爸爸家的傳統觀念會希望媽媽能夠再生一個兒子，因此，我的妹妹大概晚我 12 年出生，但因為媽媽這一胎又不是兒子，所以，當妹妹生下來後，再加上爸爸的狀況開始不好，媽媽就又把心力放在工作賺錢上。雖然我的爸爸對於妹妹非常溺愛，但是，媽媽對於妹妹幾乎都沒有時間去理會和照顧。那時候，我的父母親對我妹妹在學校的班級，遇到同學拿掃把打人，老師態度差勁等被欺負的事情都完全不曉得，或者是對她的功課也都完全沒有在意。再加上我的妹妹其實是個心思細膩的人，她從小感覺到家中的情況，看到爸爸退縮在自己的世界，媽媽對爸爸大小聲，於是，她也會介入父母親的爭執，希望爸爸媽媽不要吵架，變成父母中間的盾牌。再加上學校的情況，到了後來，她是完全沒辦法讀書，幾乎已經出現精神恍惚等青少年的精神疾病狀況，才送到醫院，但我爸媽也無法對我妹妹這樣的情況做些什麼。所以，後來我和姊姊就決定把她接來北部輪流跟我們住，盡量照顧她。

### **我不是傳統女性**

我本來以為照顧家人就是我這輩子的責任，原本也沒有想過會結婚。而且，可能因為從小在這樣的環境長大，所以，我常常會覺得要保護自己，有時候人家越說我不行，我會越想要去做，去證明自己可以。而這這也影響了我自己比較容易同情弱勢的人，對於強勢的人，我會比較容易看不慣。再加上從小我是看著媽媽自己打理一個家，所以，結婚後，女性在家中的角色地位，我自己覺得不一定需要符合傳統的作法，甚至，我對於傳統上只是希望女生退居次位，凡事以先生和家庭為重的觀念很不以為然。因為，我覺得男女在家庭是同等的重要，是可以互補或各展其才的，更是需要互相尊重及可發揮自己的空間，沒有誰是第一、誰是第二的前後優先順序，共同為家庭努力，也能找到生命的位置去發光發熱。

## 第二節 夫妻的認識交往與婚前輔導經驗

本節將依照時間順序，並輔以兩對夫妻的婚姻事件軸做對照，依序介紹夫妻認識交往至結婚的過程、夫妻的婚前輔導經驗，及其婚姻關係的概略描述。以及研究參與者受研究者的邀請，採用繪圖的方式呈現夫妻兩人對於婚前輔導經驗及其婚姻關係之圖像。

### 壹、夫妻的婚姻關係事件軸整理

在詳細瞭解兩對夫妻的婚前輔導與認識交往的經驗前，以下將以蒐集到的資料，依照時間順序，分別整理出兩對夫妻從其認識交往到決定結婚的過程，如表 4-1 和表 4-2 所示。

表 4-1

#### A 夫妻（大中與樂樂）的婚姻關係事件軸

| 時期    | 婚姻關係歷程中的事件                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認識與交往 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 先生約 22 歲時與當時太太的妹妹在教會的營會認識並進而交換 MSN，接著才認識太太，認識後，當了 3 至 4 年的朋友後才開始交往，交往約三年的時間。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                |
| 結婚-至今 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 兩人在交往三年後便決定參與婚前輔導，試圖瞭解兩人是否適合結婚，在參與過程中，覺得彼此適合結婚，便一邊參加婚前輔導，一邊籌備婚禮</li><li>● 96 年 12 月結婚。</li><li>● 先生在婚前是從事醫療業務員的工作，約 3 年，太太從事教育業。先生在婚前便已經告訴太太自己會創業的決定，也找太太一起參與各種與創業有關的課程。</li><li>● 98 年 10 月，第一個孩子（女兒）出生。</li><li>● 97 年 3 月，先生辭去原本的工作，開始著手創業，一年後，又至有名的網路公司上班學行銷，後來又第二次創業。</li><li>● 100 年 9 月，第二個孩子（女兒）出生。</li></ul> |



表 4-2

**B 夫妻（阿章與小月）的婚姻關係事件軸**

| 時期    | 婚姻關係歷程中的事件                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 認識與交往 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 先生約 33 歲時，透過一起出遊的園區朋友介紹認識當時 25 歲的太太，認識半年後，開始進入交往，交往約兩年的時間後，先生因自覺年紀不小了，而決定想與太太進入婚姻。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 結婚-至今 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 94 年 10 月至 11 月，參加愛鄰協會舉辦的 101 婚前課程，順利結業共四次。</li> <li>● 95 年 3 月結婚</li> <li>● 96 年 1 月夫妻兩人共同參與夫妻增益工作坊。</li> <li>● 婚後的第一年，因太太一直無法順利轉調到竹東，因此，夫妻兩人仍分隔臺北、竹東兩地居住，後因太太成功轉調至新竹市，兩人才一起買房子居住於新竹市。</li> <li>● 96 年 11 月，第一個孩子（女兒）出生。</li> <li>● 98 年，第二個孩子（兒子）出生。</li> <li>● 夫妻商議每星期三得回竹東吃飯，週末回竹東住，太太每個月回娘家一次。</li> <li>● 100 年暑假開始，太太決定請育嬰假在家照顧小孩。</li> </ul> |

**貳、夫妻的認識與交往**

參與本研究的兩對夫妻其交往認識的契機，主要可分為友人介紹與網路間接認識。以 A 夫妻的認識與交往而言，主要是因為大中先透過基督教營會認識樂樂的妹妹，並互相留下可聯絡的 MSN 帳號，某次，樂樂使用妹妹的帳號登入 MSN，巧遇大中，並誤以為大中是妹妹的新男友，兩人經過澄清，加以聊天而結識。

我跟她妹是基督教營會活動認識的，然後有 MSN，遇到就聊一下，有一次她用她妹的 MSN 上網，我還以為是她妹，所以跟她聊（AH-1-003）。

我以為是我妹認識的新男朋友，我就很開心的想說，這妹婿終於出現了，我就

問他說，「請問你是我的妹婿嗎」，後來他就說不是，大家都是朋友，結果後來就認識了（AW-1-002）。想說既然不是妹婿，那就當朋友（AW-1-015）。

然而，樂樂在與大中成為男女朋友的交往關係前，曾為長達三至四年的普通朋友，其主要原因是，樂樂很在意大中的出生地與前男友車禍過世的地點相同，而無法和大中交往。後來，樂樂因為禱告，進而開始留意到一直和自己當朋友的大中，並開始觀察大中，兩人才決定交往。樂樂認為自己和大中是先奠定友誼的基礎，再進入愛情的關係，並認為此過程可以互相有更多的認識，對於彼此的關係有所助益。

起初我們作很久的朋友，都沒有進入男女朋友的關係。主要是因為我的前男友，因為我們最後吃飯，是在板橋吃。所以，板橋對我來說算是一個傷心地（AW-2-161-01）。

我真的有空就會禱告（AW-3-090）。神就跟我講一件事，祂說，我已經預備這樣的人在你身邊了，為甚麼你不接受，然後我就開始去觀察這個人一段時間（AW-3-091）。我們在彼此的認識裡面花了很多時間，我們在交往的時候，就像朋友，而且是那種很好的朋友，談很多很多的事情。我覺得我們跟別人不一樣的是，友情先奠定基礎，然後才進入愛情，我覺得還蠻好的（AW-3-145）。

當大中和樂樂開始正式交往時，兩人皆是用很真實的自己和對方交往，例如，約會吃飯時，兩個人各付各的費用；不是上餐館吃大餐，而是在車上準備日常生活小吃。兩人交往過程原本與樂樂的認知有落差，後來樂樂接受大中對於婚姻生活的實際想法。除此之外，大中認為交往時只有單方面請客，彼此會有相欠和要求的感覺，大中認為交往時 Go Dutch，等於是保護自己也保護對方。因此，樂樂覺得大中在交往時就用婚後真實生活的心態與自己交往是很好的。

我們都用真實的自我去交往，比較不會像有一些男生打腫臉充胖子（AH-1-028）婚前就是 Go Dutch，有時候是我請，有時候她請，要不然就各付各的（AH-1-029）。我覺得都是男生請女生或女生請男生，會有那種你欠他或他欠

你，會有一個要求（AH-1-034），如果是一開始 Go Dutch，那以後就等於保護他也保護我（AH-1-037）。

在車上吃乾麵，我覺得我不能理解，後來，他就很誠實地跟我說，因為我想要跟你結婚，我們結婚以後，不可能每天都做這樣的事情，對他而言，他希望給我一個很真實的東西，而不是去打腫臉充胖子，去演出來的東西，他覺得我們可以去吃大餐，只要我們想要就可以，可是生活不是每天都這樣，我覺得我的個性是還蠻能接受很合理的東西，所以後來我真的就接受（AW-3-105）。

由交往至決定結婚的契機，兩對夫妻各有所不同。A 夫妻認為相處的過程中，感覺彼此是可以談的來，且能一起走下去的伴侶。然而，看見彼此的優點是影響 A 夫妻決定結婚的重要原因。例如，大中認為樂樂不物質化、樂樂較自己擅長於人際社交。

在婚前我就已經看到他那些優點，而且我覺得很佩服，所以，那種感覺就是讓你覺得很服氣的人出現了，那時候就知道我會嫁給他（AW-3-098-01）。

可以聊得來，可以談得來，可以過得下去（AH-3-155）。她沒有那麼物質化，她的人際互動和 social 是我缺乏的（AH-3-156）。談得來，和得來，時間點又到了，沒有其他人，就只能選她了（笑）（AH-3-159）。

而 B 夫妻的交往認識則是透過友人輾轉介紹，並互相抱著以結婚為前提的默契在交往。兩人交往時，阿章認為自己亦到了適婚年齡，因此，對於要結婚這件事情處於比較積極推動的一方。另外，阿章看見小月的優點，亦強化自己和小月結婚的意願，例如，阿章看見小月幫助家裡買房子、認為小月很聰明、上進優秀、獨立堅強…等優點。

我們同事，也是小月的同學，我們就一起出去玩，這樣玩了幾次，朋友介紹朋友，半年後就認識她了（BH-1-002-1），認識了以後，漸漸的從團體的活動變成單獨的邀約（BH-1-002-2）。交往的過程中，跟小月也有聊到往結婚的路途來

走，就是朝著結婚的想法來交往（BH-1-005-2），因為我自己是 33 歲跟她交往，大概兩年以後，我 35 歲年紀也不小了，就跟她談要結婚（BH-1-005-2）。她跟我差八歲，她是還沒有到一般結婚的年齡，而我是到了，所以我有比較 PUSH 這一塊（BH-1-006-1）。

我會選擇她，是因為她很上進、很優秀，幫助家裡買房子。很堅強獨立，也很聰明，她有很多優點，所以，這也是欣賞她的地方（BH-1-030-2）。

綜合上述，可以發現本研究兩對參與夫妻的認識交往過程雖不相同，主要可分為友人介紹認識、網路偶遇交談認識。然而，促進兩對夫妻決定結婚的過程，皆含有「欣賞對方優點」的相似處存在。

### 參、夫妻的婚前輔導經驗

根據兩對夫妻的婚前輔導經驗，研究者依據「兩對夫妻參與婚前輔導的背景脈絡」、「兩對夫妻參與婚前輔導的契機」、「兩對夫妻參與婚前輔導的過程及討論內容」、「兩對夫妻對於婚前輔導經驗與婚姻關係的圖像繪製」四點做呈現。

#### 一、兩對夫妻參與婚前輔導的背景脈絡

本研究的兩對參與夫妻，各自依照自己蒐集到的管道參與婚前輔導的活動。A 夫妻參與的婚前輔導管道源自於教會，活動費用為免費，過程為近似於諮商會談的方式，其帶領會談的老師亦會準備婚姻生活中相關的題目來對參與夫妻提問，讓參與的夫妻進行討論，而其帶領會談的老師則是有受過婚姻輔導訓練的牧師；B 夫妻參與的婚前輔導管道源自於社區機構，活動費用為免費，過程則是工作坊、團體分享的方式，其形式較像上課，帶領者則是各個領域有經驗的老師，例如，專精財務管理的老師，專精衝突處理的老師…等。

綜合上述，可以發現兩對夫妻參與婚前輔導的背景脈絡上，相同點為免費。而兩對夫妻參與婚前輔導的管道、過程、及帶領者皆有所差異，其可能產生的影響是，兩對夫妻在婚前輔導的內容討論及其深度上會有所不同。

## 二、兩對夫妻參與婚前輔導的契機

以 A 夫妻參與的契機而言，大中認為透過婚前輔導的第三者可以堅固自己和另外一半在一起的信心。因此，大中想藉著婚前輔導想瞭解自己和樂樂在婚姻中的適配性，而決定和樂樂一同參與婚前輔導的活動。而且活動免費亦提高大中的參與意願。

教會的是免費，如果要收費，應該就有很多人不會想要參加了吧 (AH-1-011)。  
原本想說只是婚輔，想了解一下 O 不 OK (AH-1-022)。我覺得會藉由第三者，更堅固你的信心，因為藉由第三者會讓你更認識這個人，然後會堅固你很確切他是可以跟我在一起 (AH-3-198)。

以 B 夫妻來說，其參與婚前輔導的主要契機為伴侶是相關專業人員、年齡的差距、免費、有適當的切入點可以討論，以及期待預防的效果。阿章認為小月為輔導相關背景人員，因此，對於小月在婚前邀請自己共同參加婚前輔導的活動並不排斥，除此之外，也認為兩人的年齡有所差距，因此，希望透過該活動，能對以後和小月的婚姻生活有所幫助。

小月是輔導的背景，她有提過這樣子的活動，問我有沒有興趣，我是不會排斥，我自己也覺得兩個人的年齡有差距，雖然有交往兩年，但是價值觀很多都不是同一個接近的年齡層，如果透過一些活動，讓彼此更了解，其實會對以後的婚姻生活會更有幫助 (BH-1-007-2)。

然而，小月會主動想參加婚前輔導的原因，一方面是因為時間許可，且參與活動不需要繳交費用，而且，可以有切入點和阿章討論婚後生活可以如何經營，期待有預防的效果。另一方面，小月認為阿章和媽媽的關係太黏膩，希望藉由參與該活動讓阿章知道目前社會的小家庭生活該如何經營。

在時間許可上，聽一聽總是可以做一些預防，或者是有一些點可以先做討論，而且是不用錢，要錢可能就不會考慮了 (BW-1-012)。像生活開銷的部分，直接跟他講會很奇怪，可是透過一些課程，剛好有這個機會和時機點，

去跟他談說婚後我們的薪水怎麼去做處理會比較 OK，感覺會比較有切入點，還有，就是想要讓他去看看目前現在的社會下，一般家庭的狀況是什麼，因為隱隱約約覺得他身負重任，他媽媽覺得他長子如父，很依賴他（BW-1-013-1）。

綜合上述，兩對夫妻參與婚前輔導活動的契機，主要包含：活動免費、期待瞭解彼此在婚後的適配性、伴侶的邀約、期待對婚後生活有所助益、期待有預防的功能、有適當的切入點可以討論婚後生活的經營、期待伴侶瞭解婚姻家庭生活的經營。

### 三、兩對夫妻參與婚前輔導的過程及討論內容

A 夫妻共同認為，婚前輔導是一個透過第三者的方式，幫助彼此看見平常交往時所沒有看見的盲點，並可加以討論。由其討論的過程，彼此會知道對方的態度和概念，知道伴侶可以接受的底線，並且在婚後可因應的方式。雖然，A 夫妻認為婚前輔導討論的觀點，會和婚後實際面對的情況有所出入，甚至需要等到婚後才真正知道可以怎麼處理，會和婚前討論的有彈性差別，但是並不會和婚前輔導時討論出的結論相差太遠，例如，婚後如何教養子女。

我覺得婚前輔導時，其實是大概知道我們會怎麼做，真正進入到生活還是會討論到這部分，而且落實（AW-2-043）。

由第三者來幫自己看到可能在平常討論的時候沒看到的部分（AH-2-022）。有些都是進入到婚後才知道要怎麼去處理，也會大概知道她的態度、概念是什麼。例如，那時候我們只能憑空想像假設我們的小孩會怎樣子，可是實際上，現在我們有小孩了，做的方式可能跟當初討論的還是有點差異，可是不會跳得太多（AH-2-025）。婚前已經知道，大概她的底限或我的底限在那裡，還有，我們可以怎麼運用的方式（AH-2-028）。

A 夫妻在婚前輔導時，所討論的內容則包含有：兩個人的家庭、上上一代、整個家族、雙方家族的聚會方式、教養子女、婚後的居住、自己改變的部分…等。

甚至，兩人會討論到在交往時，不希望讓對方知道的部分，例如，雙方父母親的婚姻關係、雙方父母親的婚姻衝突、自己過往的感情歷史、各自父母親的婚姻衝突對自己進入婚姻的影響…等。

我們談原生家庭，不單單只是我的家庭、他的家庭，還包括我們的上上一代，我們整個家族的狀況、家族聚會的方式 (AW-1-053)。比如，父母親是怎麼樣的個性，他們相處的模式，他們會不會很容易爭吵，那你怎麼看待這件事。你爸媽吵架頻率 (很高)，你會不會害怕進入到婚姻 (AW-1-067)。兩個人交往可以比較虛偽的去表達最好的那一面，可是他問到我父母吵架或他要去挖我的感情，對我來說，我還是有點難以啟齒 (AW-1-079)。

各自的生活背景、習慣，從家裡面來的部分 (AH-1-045)。結完婚怎麼住，誰住哪之類的 (AH-1-046)。父母親的生活態度有沒有影響到你，你覺得有影響到是哪部分 (AH-1-050)。或者是你覺得沒有影響到是哪部分，或是你覺得你自己把自己改變有哪些部分。原生家庭有帶給你，可是你試著去做的校正部分有哪些 (AH-1-051)。如果遇到衝突你們會怎麼處理，你覺得怎樣可能會造成你們有衝突 (AH-1-065)。

然而，樂樂表示，在婚前輔導討論到自己認為不漂亮的面向時，例如，原生家庭父母的婚姻衝突，會帶給自己很大的衝擊。因為，黑暗面的部分，也可能是自己不想面對的部分，也會是在與大中交往的時候，不期待讓對方知道的部分。

他第一堂課這樣問的時候，對我來說是個很大的衝擊，那個衝擊就是你會覺得，這就是你不想要去面對的 (AW-1-086)。第一堂他就問很深，那個深度是他問你他們怎麼吵，那這個東西會不會成為你的影響 (AW-1-091)。我們在交往的時候，你談到只有一點點，因為你覺得它是黑暗面，它不是那麼漂亮，所以你不會多談 (AW-1-098)。

對樂樂來說，婚前輔導的會談過程與討論的內容，雖然會帶來衝擊的感受，但是，樂樂認為婚前輔導提供了一個適當的切入點，可以和大中討論平常交往

時，兩人不會討論的很清楚的部分，例如，目前彼此賺多少錢、婚後的金錢要如何運用…等。

像錢這種事情，在婚前會討論，可是，也不會問得很清楚。我就不太會去問說你賺多少錢，他也不太會問我，所以，在婚輔的時候，就跟我們討論，你們希望百分之多少拿來做什麼，可能要做一點規劃（AW-2-045）。

經由婚前輔導的過程，樂樂認為婚前輔導對於想要進入快速進入婚姻的人尤其重要，因為透過第三者的詢問，可以瞭解對方原本不想讓自己知道的部分。因為，樂樂認為自己和大中認識和交往將近七年後，還是有許多不瞭解彼此的地方，亦是透過婚前輔導才有更多深入的討論。

我們認識了三年多，然後才又交往兩三年，可是這樣六、七年的時間，事實上，到婚前輔導時，還是有一些問題，是我們之前不知道的。可是因為透過第三者的詢問，當詢問越來越深的時候，會讓另外一半更多認識，那你也會更多認識你的伴侶，我覺得是好的，尤其對短時間交往想要進入婚姻的其實這更重要（AW-3-143）。

同樣的，大中認為婚前輔導對於想步入婚姻者亦是有所幫助的重要管道。情侶在戀愛時，認為考慮現實生活問題，是一件很無趣的事情，因此，大中認為婚前輔導可以讓其瞭解婚姻生活的現實面，協助想步入婚姻的情侶可以藉此考慮婚姻生活的實際情況。

對大部分要進婚姻的都會有一些幫助，因為我覺得現在很多婚姻，很容易就離婚，就是因為婚前沒有想到他們以後小孩要麼怎麼教養，或者是家裡的錢要怎麼弄，會有一些觀念上的差異，因為愛情裡面其實都很甜蜜，不會想到現實的東西，因為覺得現實很無趣，或者是很掃興（AH-2-029）。

以 B 夫妻參與婚前輔導的經驗來說，該夫妻參與的是屬於講師提供資訊，被動式吸收內容，偶有團體分享、夫妻互相討論的方式，討論的內容，包含有：



家庭理財、家庭的金錢開支、原生家庭、價值觀…等。小月認為，對於沒有接觸過婚前輔導的參與者，會覺得相關資訊取得便利，而且受用，但是，小月會覺得過程討論和內容皆不夠仔細深入。

臺下就是被動式的接收，講師在資訊上的提供，可能也沒有這麼深入，沒有那麼地細。譬如，家庭理財、原生家庭、價值觀，其實可以透過自己去網路上找資料，或是自己去看一些書也可以，不過它就是把你整個都整理好，讓你坐在那裡就可以得到，對於一些比較都沒有接觸過這方面的，會覺得好像還不錯用（BW-1-009-1）。子女教養、家庭的金錢開支等，其實我覺得那還是有幫助，只是每次就是被動的聽完一些知識，然後回家就算了，頂多帶一些回家作業，譬如，安排小約會、做一些貼心的舉動，比較像上課（BW-1-009-2）。

雖然 B 夫妻參與婚前輔導的形式，對該夫妻來說像是上課的方式，然而，該活動亦提供 B 夫妻有一適當的切入點，可以討論婚後的薪水怎麼分配運用。

像生活開銷的那部分，直接這樣跟他講會很奇怪，可是你透過一些課程，剛好有這個機會，有這個時機點，去跟他談說婚後我們的薪水怎麼去處理會比較 OK，就感覺會比較有那個切入點（BW-1-013-1）。

綜合上述，可以發現兩對夫妻參與婚前輔導的過程中，參與的形式、討論的內容與深度皆有所差異。相似的是，兩對夫妻皆共同提到，婚前輔導提供了一個適當的切入點，讓夫妻有機會可以討論婚後的金錢如何運用。

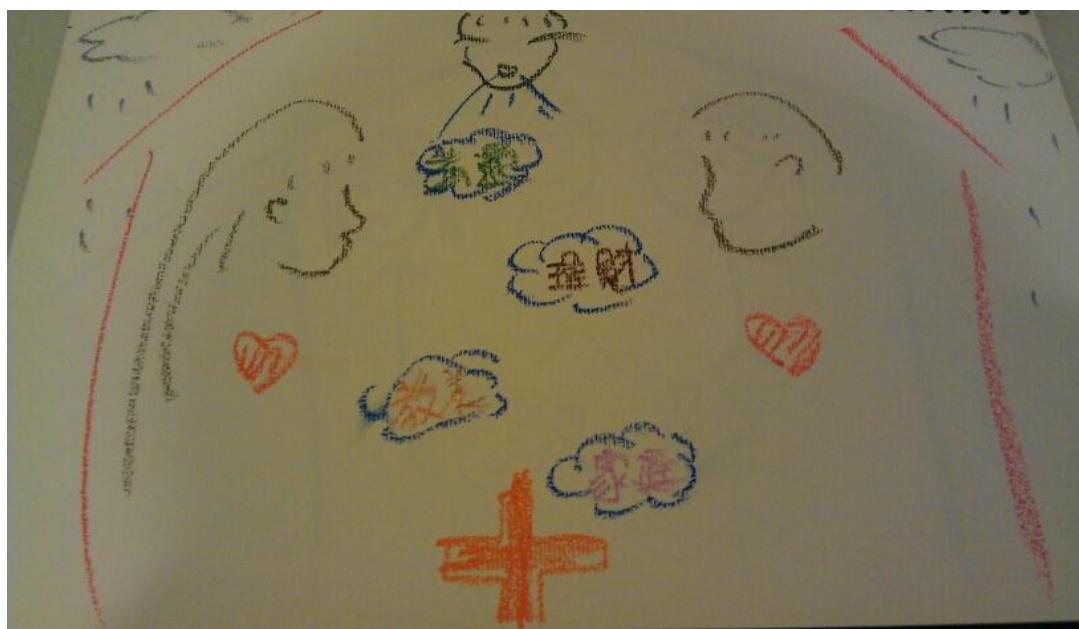
#### **四、兩對夫妻對於婚前輔導經驗與婚姻關係的圖像繪製**

此部分的資料主要由兩對夫妻分別接受研究者的邀請，合力以繪圖的方式呈現該夫妻對於婚前輔導經驗的圖像與感想。研究者輔以陳述夫妻繪製圖像的方式，以及參與者各自對於圖像的輔佐描述，將兩對參與夫妻繪製的圖像以照片呈現如下所示。

在引導參與夫妻繪製圖像的過程中，研究者使用的指導語為：接下來，將麻煩你們合作的在圖畫紙上繪製兩張圖片，一張是你們參與過婚前輔導經驗的感想，一張是你們對於婚姻調適經驗的圖像，兩張圖畫的繪製以較符合你們內心的圖像為主。

### (一) 大中與樂樂繪製的圖像

大中與樂樂合作繪圖的過程中，主要是由大中進行執筆，並在畫完之後，由樂樂告訴大中哪邊是需要補充的，並由大中拿畫筆補充之，最後完成繪圖，太太也看過之後，則由大中向研究者解釋說明圖的意涵，圖像則是以具體而非抽象的圖案呈現。



我們現在建構一個家庭，雖然彼此有愛情，有愛對方的情，可是我們在某些東西上，需要有一個第三者，來把我們心中一些迷霧把它吹散，例如從溝通、從理財、從教養、從家庭，然後它是藉由十字架上的一個愛和觀念來做這樣的帶領。這外面烏雲，就是如果我們是用自己的想法的話，可能就會一直受傷、迷路，可是有一個第三者做一個保護（AH-3-204）。

圖 4-1 大中與樂樂婚前輔導經驗之圖像

資料來源：大中與樂樂共同繪製。



我們生命雖然有很多條路可以選擇，可是我知道我們前面有一個比較正確的方向在於上帝那裡，雖然這條路有很多困難，有大大小小不一樣的石頭，但是我們知道靠著上帝給我們的能力，我們都可以越過去，一樣可以看到很多美麗的風景，攜手 4 個人一起同心 (AH-3-203)。

圖 4-2 大中與樂樂的婚姻關係圖像

資料來源：大中與樂樂共同繪製。

## (二) 阿章與小月對於婚前輔導的圖像

阿章和小月在合作以繪圖的方式呈現婚前輔導經驗與婚姻關係圖像的過程中，阿章認為小月對於繪圖較在行，因此，選擇退到旁邊照顧小孩，主要交由小月進行繪畫。小月在繪製兩人對於婚姻關係圖像的過程中，曾經一度詢問研究者「不會有兩個不同的…不能畫兩張嗎？」，後來，研究者思索了一下，表示可以讓太太畫兩張（一張是代表自己對於婚姻關係的圖像，另外一張是先生的），但是，最後，小月選擇畫出了阿章心中的圖像來代表他們婚姻關係的圖像。



除了認識彼此兩年所了解的彼此之外，可以從各個從輔導的面向去了解，還有背後不同的自己，譬如，不同的價值觀，反正都是之前交往朋友的不會談的話題，在婚前會談，會去思考（BH-2-103）。

圖 4-3 阿章與小月婚前輔導經驗之圖像

資料來源：阿章與小月共同繪製。



圖 4-4 阿章與小月的婚姻關係圖像

資料來源：阿章與小月共同繪製。

綜合上述，兩對夫妻繪製圖像的方式皆傾向於「依照個人專長的分工模式」，圖像的呈現皆同樣為具體的圖像。除此之外，兩對夫妻所繪製的圖像，則各自有隱含的意思在其中，以 A 夫妻來說，婚前輔導的經驗就像房子一樣，可以提供保護的功能，阻擋外在的風雨；信仰可以提供指引，跨越婚姻關係中的石頭（困難），並看見許多美麗的風景。以 B 夫妻來說，婚前輔導的經驗提供了認識彼此的經驗，小月選擇阿章對於家庭生活的藍圖來當做婚姻關係的圖像，似乎隱含有「願意達到伴侶期待」的意思在其中。



### 第三節 夫妻的婚姻調適經驗及其因應策略

本節將蒐集到兩對夫妻的婚姻調適經驗，依照夫妻在婚姻生活中的調適議題，分別以「夫妻相處互動的調適」、「夫妻教養子女的態度」、「夫妻與長輩相處產生的差異」等三個方向論述之，接著再將夫妻在婚姻調適歷程中的因應策略及其調適管道做整理呈現。

#### 壹、夫妻相處互動的調適

依照兩對夫妻的婚姻調適經驗，又可將夫妻之間的相處互動依序整理成「夫妻之間的情感表達」、「家庭事務分工」、「家庭與工作之間的協調」、「金錢的運用」、「婚前婚後的差別」、「自己如何看待伴侶」、「關係中的個人內在感受」之七大點呈現，詳述如下。

##### 一、夫妻之間的情感表達

兩對夫妻之間的情感表達主要可分為口頭表達和行動表達，A 夫妻則是口頭表達與行動表達皆有之。例如，大中在樂樂生日時，送上樂樂需要的白蘭黑香皂，製造創意的驚喜；樂樂會拿東西或倒水給大中，和大中聊天，表達自己對大中的關心。

我是做得比較多，我覺得我們兩個都是很會做的人（AW-4-079）。我覺得對他的關心、他的愛，就是把東西送到他面前，給他吃，拿水倒到他面前，給他喝，跟他聊聊他的一些狀況（AW-4-080）。他還蠻有創意的，譬如，在你生日的時候，買個一整疊的白蘭黑香皂（AW-4-102）。

B 夫妻之間的情感表達，小月偏好以顧好小孩、買東西、給驚喜的方式來表達自己的情感。小月認為阿章會說好聽的話，但是認為先生在實際行動上並沒有做到如自己所說。阿章有注意到小月在行動上對自己的付出，但是，認為小月若能加上具體的言語陳述，將更有助於夫妻之間的情感表達。阿章認為只有純粹的行動，會讓自己不瞭解太太的用意。

我覺得他就是很會講，可是做又沒有做到讓我真的非常的感覺到，所以我也不

以為然，他可能有時候講說男生就是希望女生撒一下嬌，講一些好聽的話，可是我實際上做給你看就好了，我把小孩顧好，做到我應該做的，或是我有時候買一些東西，一些小驚喜，這是我對情感的表達方式（BW-1-092-05）。

事後的言語加上行動會更好，只有行動，有時候人家會不知道是為了哪一件事情的支持，我覺得，溝通還是要講清楚比較好。講說「謝謝你，上一次什麼事情」，講一個標題也可以（BH-2-040）。

綜合上述，本研究的兩位太太在情感表達上以行動表達為主，而是否輔以口語表達，則需看個人的習慣。兩位先生在情感表達上，則是口語與行動表達皆有之。

## 二、家庭事務分工

若以兩對夫妻在家庭事務分工的分配來說，A 夫妻的分配原則為：家中需要花大力氣和搬運笨重物品的會交給先生處理，其餘的部分為擅長者處理自己擅長的部分，或是在家時，有空者就去做家事。

誰比較擅長那一部分，誰就去做，譬如東西很亂的時候，大中就會先跳出來整理細項，我可能就會逐樣把每一個拿出來擦、拿出來洗。煮飯、洗碗、垃圾都是誰有空誰就去做，比較笨重的東西，或是比較需要很大力氣的，就是交給他處理，洗衣服和刷洗一些東西這些就是交給我處理（AW-4-018）。

而小月認為若夫妻兩人都在上班時，家事應該要互相分工。但是，目前小月處於育嬰假的階段，且體恤阿章的工作壓力較大，因此，小月在家務事方面，會願意不計較的承擔。

而阿章亦認為小月目前為育嬰假的休息階段，可以較以往付出更多的時間和創意去經營家庭環境，在家庭事務方面，則是可以帶著小孩一起勞動，一併培養小孩的良好習慣。除此之外，阿章表示自己在工作閒暇之餘，若有時間亦會願意幫忙做家事，認為小月之前會計較夫妻兩人在家務上付出的多寡。

家要像個家的樣子，你以前都說沒時間，現在有時間，除了整頓，你只要隨手好習慣，用完叫小孩子把它擺回去，帶著他排也是一種帶著小孩子的學習訓練，不見得是你自己做，小孩子也養成好習慣。我覺得平常醜的地方把他美化，這樣才是經營這個家（BH-2-098）。

然而，小月認為自己留職停薪是想休息，可以順便帶小孩，因此，對於家庭事務並沒有高規格的標準。但是，小月認為阿章看見自己就是在家裡休息，應該要把家裡的事情都做好。小月認為自己無法完全達到阿章在家庭事務分工方面的要求，因此，不奢望阿章也能認同自己。

我並不是說我休息，就是要當一個稱職的家庭主婦，我是真的要休息、要順便跟小孩玩（BW-2-018）。

我自己也是會想要懶散一點，想要放鬆一下在工作上的壓力，好好的享受在家裡輕鬆的感覺，跟小朋友這樣子。我並沒有在家務上有這麼高規格的標準，我覺得 OK 就好了（BW-2-026）。

我一定不可能達到他的要求，因為我還是會想要自己放鬆一些，或我自己的一些心裡的想法，可是他一定不這麼認同，我也不奢望他會認同（BW-2-027）。

綜合上述，兩對夫妻在家庭事務分工方面的原則皆有所不同，一對夫妻採取適者分配的原則，另一對夫妻則因為工作型態的不同，對於太太承擔家務而有所期待。

### 三、家庭與工作之間的協調

以 A 夫妻來說，因大中在婚後選擇創業，在家庭和工作間沒有切割，即，大中在家也會處理工作事務。對於樂樂來說，沒有明確切割的生活會感覺疲累，對於大中把工作和家庭生活分別出來，會有所期待。但是，樂樂認同大中「寧願早期累一點」的想法，因此，若先生無法做到，自己會選擇配合。

剛開始我覺得會有很大的影響。沒有辦法切割的話，我會覺得很累，可是慢慢



也可以習慣（AW-4-054）。他就很明白的跟我說，寧願我們要早期累一點，然後把自己的事業創起來。我覺得像現在我就會希望他可以把他的生活分別出來，可是如果不行的話就是盡量配合（AW-4-055）。

然而，大中認為自己的工作需要動腦筋思考，不喜歡被中斷，習慣連慣性的完成工作。因此，大中在家庭和工作的分配上，會和太太協議好選擇另外一天專門進行家務工作的部分。其它時間，大中認為自己在家務的部分或帶小孩的部分是能幫忙就幫忙。

我不喜歡一個工作時間中間中斷，然後再回去，因為我寫東西，有時候要動腦筋，斷了就斷了，所以就會討論說，要嘛就現在，或結束完再選一天。因為其實你家裡面很多事情要做，如果我隨時說好，我的時間就被切割破碎掉了，就沒辦法整體性完成（AH-2-056）。

能幫忙就要盡量幫忙，因為其實我有點像 SOHO 族的模式，所以其實變成有蠻多時間跟家人在一起（AH-4-011）。

以 B 夫妻來說，小月認為自己目前因為育嬰假而沒有在工作，在角色上講話的份量，好像變的比較小聲，因而需要承擔多數的家務。阿章認為認為工作只是賺錢的職業，還是希望以家庭為重，為了不使工作影響到家庭，在婚後轉調可以準時上下班的部門。

那時候也是因為都有工作，所以家務的話，就真的都是大家都會分工，也沒有什麼會講話，就算不做也沒關係，因為我也是有在工作，現在可能就是因為沒有工作，所以在角色上講話的份量好像就變比較小聲（BW-2-032）。

我有在婚後轉調部門，調到可以照顧家庭的。我自己是希望以家庭、自己的家庭為重，所以，我換的部門都可以準時上下班，小朋友我希望能自己接送，下班就能夠兼顧自己的家庭生活（BH-2-004）。

綜合家庭事務分配、家庭與工作之間的協調可以發現，兩對夫妻似乎皆有「男主外，女主內」的情形在內，例如，樂樂選擇配合大中，承擔較多的家務；小月因為育嬰假承擔多數的家務。

#### 四、金錢的運用

以 A 夫妻來說，樂樂認為夫妻為了錢失和很可惜，認為大中的理財觀念比自己好，例如，大中在東西時會考慮該東西的使用率。因此，樂樂會將自己部分的金錢放在和大中的共同戶頭裡，一起支援家庭開銷，並且讓大中負責管理。

我覺得夫妻為了錢失和是一件很可惜的事情（AW-1-169）。領出來就放在我們一起共同的帳款裡面（AW-2-039）。他比較會理財，守財，可能對我來說，錢的東西，就買阿（AW-4-099）。

對於共同管理的部分，大中認為自己雖然負責家中的經濟管理，但還是和樂樂保有各自的戶頭。大中負責家中的支出占的比重高於樂樂，家庭中若有支出則會記帳。大中對於家庭總資產有做一詳細的紀錄表。

基本上我們的錢還是各自的，因為我也不會動她的戶頭，然後她也不會動我的戶頭，只是生活開銷大部分從我這邊出，有些是比較例外的，就會從她那邊出，我們用完之後會記帳，我們會有一個總收入表，現在的家庭總資產多少，每個月現金流多少，會做這樣子的紀錄（AH-2-018）。

以 B 夫妻來說，小月認為自己雖然留職停薪，對於家裡費用的付出亦有貢獻，並不完全是靠阿章在養活，對於阿章認為自己好像都沒有付出，而被要求做許多事情，感覺不舒服。

我雖然是請無薪假，可是我還是有領我的勞保津貼，而且那些錢我也是全部用在家裡的開銷，譬如，三餐的伙食打理，小朋友的支出，房貸，水電瓦斯。我也不是真的都是靠他在養，當然他的費用是真的有變多，所以他對我要求就會變更高，我覺得有點不舒服的感覺（BW-2-018）。

阿章認為夫妻兩人的錢財混在一起，比較容易產生衝突，因此，兩人在結婚之前即協議好各自管理自己的錢財。然而，家中金額較大的開銷，仍由阿章負責，金額較小的開銷則是由小月負責。

我婚前就跟她溝通過了，各自負責各自的錢。原則上，家務大部分都是我在出，那些大條的都是我出，有一些細的、小的她出，這樣大家還會有剩錢。各自賺的錢混在一起，比較容易產生一些衝突（BH-2-057）。

綜合上述，兩對夫妻在金錢的分配管理上，一對夫妻是採取「由先生負責管理」的方式，另一對則是採取「各自管理」的方式。相同的是，兩位先生負責家中支出的比重皆高於太太。

## 五、婚前婚後的差別

兩對夫妻對於結婚前後的差異，分別皆有不同的看法。大中認為自己在婚前與樂樂交往時，即是採用婚後生活可能會發生的實際樣貌和樂樂相處，例如，約會時沒有帶樂樂去吃大餐，反而在車上吃乾麵。因此，樂樂認為兩人結婚前後並沒有太大的差別，覺得這是一種很坦然的婚姻，很希望可以這樣一直維持到老。

不然就在車上吃那種乾麵。對他而言，他希望給我一個很真實的東西，他覺得我們可以去吃大餐，只要我們想要就可以，可是生活不是每天都這樣。結婚後我發現也因為我們沒有很虛華的這一面，很多生活都是跟結婚前一樣，也不太會有太多爭執（AW-3-105）。

結婚以後，我就發現跟結婚前，我們兩個真的沒有甚麼太大的差別，就結婚前是怎麼樣生活，我們結婚後就是這樣生活，我覺得這種婚姻是很坦然的，希望一直持續這樣到老（AW-3-101）。

對於結婚前後的落差，大中保持正面的態度，認為在婚姻生活中，發現伴侶跟自己原本認識的不一樣，會感覺有 surprise 和亮點，覺得這才是最好的婚姻。然而，樂樂認為一般夫妻在結婚前對於婚姻生活能想到的問題只有百分之二十，

進到婚姻後，會發現自己在乎的地方，對方可能完全沒有聽到。由此可知，樂樂認為一般婚姻皆容易出現婚前婚後的落差。

當然有一天或許會變成她想要，或她變成我想要的，不知道什麼時候，可是我覺得這才是最好的婚姻，因為你如果是娶一個很 **Perfact** 的太太，那你的生活就不會有太多的 **Surprise**，你不會很有驚喜，就是因為生活有不一樣的地方，你才會覺得，這好像跟我認識的是不一樣的人，我才會有不同的亮點  
(AH-1-118-01)。

我覺得婚前能夠想到的問題可能只有 20 %，就是你覺得這東西我應該可以，我應該 OK。可是進入到婚姻的時候，你會發現，好像有一些東西就是你在乎的，可是對方完全沒有聽到 (AW-1-151-01)。

若以 B 夫妻來說，阿章認為情侶交往時，只會對彼此打開好的一面，婚後生活在一起時，會沒有隱瞞的看到彼此的許多面向，除了能夠較婚前瞭解彼此，但也容易產生衝突。因此，B 夫妻住在一起前，阿章認為自己並不能完全瞭解小月在想什麼，不瞭解當小月說好的時候，是真的願意或者是客氣。至於，在結婚前後的角色上，阿章則認為自己沒有太大的改變，唯獨在結婚後，覺得自己的時間變少了。

一開始交往不是每一個面都是打開來的，都是盡量呈現美好的一面。以前分隔兩地，那些蠻多心情不好，或是不能接受的一面，都可以不要接觸，不會有衝突。現在家庭生活一起面對，全部的面向都被彼此看到，就會有很多的衝突 (BH-1-055-1)。

一開始不知道她真正在想什麼，她可能客氣講說沒關係，那我還真的以為是好，我就跟她講是不是不太好，她說沒有，你真的還是不曉得 (BH-1-057)。  
男女朋友沒有住在一起，或是婚後一年沒有住在一起，不了解彼此全部面向的時候，有一些事真的不曉得，一直問也不見得問得到真正在想什麼，現在會更知道她在想什麼了 (BH-1-58)。

回到竹東的家就扮演好原來的角色，回到這裡就扮演好父親和先生的角色，在公司就扮演好員工的角色，跟婚前沒有太大的差別，所以，朋友圈都覺得跟以前是一樣，有一點差別就是，時間變少一點了（BH-2-053）。

小月認為自己在結婚之後，完全以夫家的家庭為重，自己沒有和朋友碰面交流的機會。結婚對於工作則是沒有差異，然而，小月覺得自己對於婆家扮演媳婦角色，則感覺落差很大。而在結婚之前，小月對於和婆婆相處的部分，不會跟阿章反應，婚後會選擇和阿章講。

朋友就完全撇離的感覺，因為一方面也是他覺得朋友不是這麼的重要，要以家人為主（BW-2-028）。朋友幾乎都沒有碰面或交流的機會，整個陷在他的家庭圈，就會覺得跟以前的落差比較大。工作上其實是還好，還有要回婆家去做那個卑微的媳婦的部分，是跟以前落差很大的（BW-2-031）。

剛開始婚前的一兩年，我可能都沒有講，他就覺得我都可以接受，可是我覺得這樣子是一直壓抑自己。所以，我現在就是練習一有不爽我就會講。他現在會覺得我越來越難相處，現在怎麼變得這麼愛計較（BW-1-015-01）。

綜合上述，兩對夫妻對於結婚前後的差別皆有不同的看法。一對夫妻認為彼此在結婚前因採用婚後真實生活的樣貌對待彼此，而感覺結婚前後沒有差異。另一對夫妻則認為結婚前後的差異有：時間變少、夫妻彼此的衝突增加、與朋友見面相處機會變少、以夫家為重、因應成為媳婦角色的落差…等。

## 六、自己如何看待伴侶

若以本研究參與的兩對夫妻來說，大中認為樂樂是個可以和自己互相扶持的人，且也在樂樂身上看見自己的不足，以及可以和自己互補的地方。而樂樂則認為大中不管在工作上、能力上或為家庭付出上都很爭氣，也認為大中的品格好、重視人勝過於物質、內心有很多的愛。樂樂認為自己的脾氣也因為大中的特質，而開始變的沈穩，開始變的不計較。由此可見，樂樂認為自己的改變深受伴侶特質的影響。

在進入婚姻之前，我們有很多私底下可以分享的時間，我就慢慢覺得，她是一個可以溝通，可以去陪伴你，可以去扶持的人，我也支持樂樂的夢想，我覺得在樂樂身上，看到我生命中不足，可以互補的部分（AH-3-110）。

很多地方他讓我覺得很爭氣，比如，他的工作和能力，他為家庭付出的方面，重點是他的品格很好，他的個性，還有他的脾氣。我看到那個人的裡面是有愛的，那個愛就是，他不那麼在意物質的東西（AW-3-094）。我也發現我自己的脾氣，我很直，可是因為他比較穩，我慢慢也被磨到變很穩。我自己的脾氣，在我們交往和這段婚姻裡面我覺得自己有開始被改變（AW-3-098）。

在面對衝突時，阿章認為小月只站在自己的角度，關心在意自己是否被夫家的人批評，或是有無達到小月自己的期待，覺得小月沒有站在先生的角度替先生想。

我心裡就會覺得「我老婆不夠站在我的立場想」（BH-2-023）。我老婆，只在乎自己要的那個點，有沒有拿到，她比較不會關懷別人，她比較站在自己的角度（BH-2-028），她可能只在乎的是直接感受到的，有沒有任何箭頭對到她（BH-2-034）。

除此之外，在看待伴侶教養子女的方面，阿章認為小月在育嬰假時，幫小孩排滿課程，只是為了滿足自己的需要。阿章告訴小月未來可以找時間上自己想要的課程，但不一定要利用育嬰假的時間。

她是認為小朋友很有成就感，我感覺是她很有成就感。我就講說，對於育嬰假要做的事情，可能跟我的認知有落差，我會希望如果妳很想上課，不用在這個時候，妳以後也可以參加妳自己的課程，不用跟小朋友綁在一起（BH-1-038）。

在「看待伴侶與自己原生家庭的相處」的面向上，阿章感受到小月和自己的母親是處於互相競爭的位置，同時也發現母親有「媳婦把兒子搶走」的心情。但是，阿章希望婆媳之間能夠達到一個平衡，而不是競爭的關係。因為，阿章認

為夫妻關係和母子關係是不同的層次，覺得沒有互相競爭的必要。除此之外，阿章認為小月總是拒絕婆婆給的東西，感覺小月很不領情，阿章的內心也因此感到難受。由此可推測，看待伴侶與自己的原生家庭相處的情況，亦可能間接影響夫妻之間的相處，以及對伴侶的觀感。

我覺得她把我的媽媽是當成一個跟她競爭我的角色（BH-1-081），她可能是覺得我媽媽跟她在搶這個老公，所以她會心裡會有排斥感（BH-1-082）。我媽媽也一樣的心態，我會覺得媽媽是長輩，表面上可能更不會講，但心裡可能有一點覺得，這個媳婦把她兒子搶走了（BH-1-084）。我也希望她們得到一個平衡，但是不要競爭（BH-2-079-01）。夫妻跟母子之間是不同層次的，我是覺得沒有必要（BH-1-091）。

我媽媽照顧到我們家的人，或是買東西給她，她都是「不要、不要、不要」，其實我心裡也蠻難受的，她的心裡其實是不要的，我會覺得不領情（BH-2-010-03）。

對此，小月認為阿章總是替婆婆著想，造成自己也會想要替自己的爸媽著想，而可能會因此不理阿章，或和阿章有所爭執。

我覺得你如果都是替你媽媽想，那我也要替我爸媽想啊，我可能又會跟他吵說我要怎樣，我可能又會不理他（BW-1-013-05）。

綜合上述，夫妻之間的關係層次，可以經由如何看待伴侶的特質、看待伴侶教養子女的態度、看待伴侶和自己原生家庭的相處，而有所概略的瞭解。除此之外，從上述資料亦可得知，看待伴侶與自己的原生家庭相處的情況，亦可能間接影響夫妻之間的相處，以及對伴侶的觀感。

## 七、關係中的個人內在感受

本研究的兩對夫妻各自在其婚姻關係中，因扮演的角色不同、面對的情況不同，而對於「關係」層次的感受亦會有所不同。

以 A 夫妻來說，樂樂表示自己是個愛屋及烏的人，很愛先生，也很愛先生的家庭，期待先生也能以此方式愛自己和自己的原生家庭。對於婆媳衝突，以及沒辦法達到婆婆的要求，樂樂會有難過沮喪、眼淚快掉出來的心情。然而，大中適時的扮演婆媳之間的橋樑，讓樂樂對於大中充滿感謝。

因為這個衝突，我已經很難過了，可能會有我自己比較沮喪的部分

(AW-4-011-01)。發生這樣的事情，眼淚都快掉出來了，我覺得我愛這個家庭，我也愛這個人，可是我沒有辦法達到你要求我做的事情，其實我是很難過 (AW-4-013-01)。我覺得滿感恩就是，我老公他其實會幫我解決 (AW-4-011-01)。我覺得他很棒的是他扮演了我跟他媽媽之間的橋樑 (AW-4-013-01)。

然而，樂樂表示自己擁有不害怕面對衝突的特質，但是，不喜歡和家人有衝突的情況。因此，樂樂在和家人發生衝突後，會以行動的方式，找方法彌補或把衝突化小，例如，和公婆打牌，以減緩衝突後的氣氛。

我們不喜歡跟家裡有這麼多衝突，我的個性是不怕跟你衝突，可是衝突完以後，我會想辦法要去彌補，或是解決這個問題，我就提議那我們來打牌好了，可能玩一下，把那些衝突慢慢化解的淡一點 (AW-4-016-03)。

以 B 夫妻來說，阿章在面對太太與自己的原生家庭之間，認為可以犧牲自己的權益，但是，期待小月知道自己的付出和犧牲，並能在言語上安撫和同理自己。以 B 夫妻要幫兒子取名字的事件來說，阿章將選兒子名字的權力讓給小月，阿章會期待小月給予自己同理，例如，詢問是否感到惋惜…等關懷的話語，認為小月若能同理自己，替先生的立場著想，自己會更願意為小月付出。

我喜歡 A，小月喜歡 B，我今天把 A 讓成 B，小月如果能夠說，「阿章，你讓給我，你心裡會不會覺得很惋惜？」，如果她有跟我這樣一樣的想法，我讓她一百次也沒有差別呀！(BH-2-020)。



我信任家裡人，因為家裡人很在乎我，我也願意百分之百給他們，家裡人是站在我的角度，但我老婆是站在她自己的角度（BH-2-013-04）。我心裡就會覺得「我老婆不夠站在我的立場想」（BH-2-023）。

阿章認為自己從家庭得到百分之百的關愛、支持與信任，所以，願意為原生家庭赴湯蹈火，同樣地，只要自己對家人開口表達自己想要怎麼做，家裡的人都會對阿章百分百支持。但是，阿章認為自己還沒從小月身上得到同樣深的支持。

因為家庭那一塊，我有得到被支持、被關愛。家人這邊得到東西，還沒從老婆這邊得到那麼深的支持度。打從心裡支持、相信你，我們當然更願意赴湯蹈火。我對家庭赴湯蹈火是因為家裡支持我、信任我，我開口想要怎麼做，其實家裡的人都是百分之百的支持我（BH-2-076）。

對於給予伴侶支持，小月表示，擔心自己給予阿章太多的支持和安撫，會讓阿章與原生家庭黏的更緊，因而不敢冒險。因為，小月在結婚後才發現阿章與原生家庭的緊密程度，遠超過自己的想像，對於新加入家庭的自己來說，會感覺到辛苦。雖然，小月覺得自己曾經試圖對阿章與夫家之間的互動，願意有所包容，但是，認為自己很容易被婆家及阿章的舉動給全部打散。

有時候如果我給他太多支持和安撫，他會黏他家黏得更緊，就會更無所顧慮，所以，不敢冒險（BW-2-052-01）。那個關係的緊密度，非常的強烈、綿密，超過我的想像（笑聲），當然這也不是不健康，因為他們只要覺得很開心那就好，可是做一個新加入這個家庭的，會覺得滿辛苦的（BW-2-052-02）。

情感的包容，有啊，會想，可是很快就被在他家，跟那些舉動全部打散，就出現的又都是覺得不公平，不能接受、為什麼又是這樣子，或者是壓抑的感覺，當這種感覺常常來的話，你不太能夠用非常 nice 的態度去對你的枕邊人（BW-2-053-01）。

在婆媳相處上，阿章採取「三人一起」的做法，但是，小月認為此方法會

為夫妻關係帶來約束感，認為應要有屬於夫妻之間親密的時候。

她可能講法是不是在競爭，她覺得說她要有夫妻親密的時候，不是都是一起的時候，一起我感覺是一樣快樂，她感覺就是有約束感（BH-1-090）。

小月認為自己會非理性的把阿章和婆婆對待自己不好的部分連結在一起，因此，當阿章沒有把婆媳問題處理好時，小月亦會消極的去對待先生。除此之外，小月認為先生教導自己消極的面對婆媳問題，導致自己找不到其它的因應方式。

我覺得自己會非理性的把他跟我對我婆婆不好的連結在一起。會把對我婆婆的一些不爽，或是說我覺得他沒有好好處理這一塊，我不能接受的部分就會投射在他身上，就會比較容易不想理他、不想甩他。反正他就是要我消極的去對我婆婆，我就會無形中也消極的對他，不想理他、不想接觸他（BW-2-053-02）。

我覺得以他已經預設的、要求我的態度，我就覺得我找不到還有什麼其他的路，在面對婆媳問題上面（BW-2-068）。

小月認為，過往的學習會讓自己在婚姻關係中想要保持自由，和可以呼吸的空間，但是，阿章會歸咎於自己的原生家庭不夠溫暖，而讓小月無力反駁。

我覺得我需要一些空間，一些自由，可能我們老師有教我們跟人，要有一些呼吸，或者是說自我沉浸的空間，可是，他就會歸咎說，那是因為你家裡都冷冰冰的，所以你都習慣你自己一個人，不習慣跟家人，然後都跟朋友圈在一起，可是我覺得，應該不全是這麼講（BW-2-056）。他又講說我的家裡比一般的家裡是比較沒有那麼溫暖，這是真的，所以當他硬要講說我不喜歡這樣，是因為我家裡的話，我好像一時也沒有話講（BW-2-057）。

然而，小月亦感嘆自己在婚姻關係中不是屬於百依百順的人，認為自己的特質對阿章來說，會比較辛苦。但是，小月亦表示，若要自己在婚姻關係中調整接受或妥協不喜歡的事情，也會感到非常痛苦。因為，小月認為自己的個性很容

易在意他人的說法，要自己不在意他人的言詞，甚至不把情緒表露出來的順從他人，是一件痛苦的事情。

不是反對、反抗的心態，我覺得如果今天我不是這樣的人，可能他會很好命，我老公可能就是婚姻生活會非常幸福，因為我就是百依百順的人。可是，要讓我自己很用力的去調整我自己不喜歡、不舒服的事情，要去接受或去妥協，我覺得這樣對我也很痛苦 (BW-1-097-01)。

我本來就是比較小心眼的人，人家講什麼，我其實會很在意，然後你要我不把我的情緒發洩出來，然後就是去順從她，對我來講也很痛苦 (BW-2-002-04)。

綜合上述，兩對夫妻在婚姻關係中的個人感受皆有所不同。相同的是，兩位太太皆有面臨婆媳問題帶來的感受，包含：沮喪、難過、消極、壓抑、痛苦、辛苦…等。然而，兩位先生對於婆媳問題的態度和感受亦有所不同，相同的是皆有居中協調。而從兩位太太的反應可以得知，先生面對婆媳問題時的反應和行動，除了帶給太太不同的感受，也對於太太接下來要如何選擇面對婆家，更是一個重要的關鍵。

## 貳、夫妻教養子女的態度

以 A 夫妻來說，樂樂認為自己和大中在教育小孩的態度是一致的，共同決定要自己帶小孩，會對孩子說清楚可以做與不可以做的事情，並皆告訴小孩子理由，或者會有什麼處罰，希望小孩不要做的事情，會先得到小孩的同意，希望小孩子真的不會去做爸媽不希望他去做的事。

對於孩子的犯錯或關愛，A 夫妻選擇同時扮演白臉和黑臉。除此之外，A 夫妻對於小孩的教養是採取自由發展，不設限小孩子的學習，並以自家教育為主。大中認為該教育方式對小孩子而言，反而能夠學習的更多。

對於我們小孩，我告訴他不能做這件事時，會告訴他原因，得到他的同意，希望他真的不做。我今天要求你這樣做，我們會告訴你為什麼我希望你這樣做，

你這樣做了以後，會帶來什麼好的效果，我會很清楚的告訴他。有什麼處罰，我們可能會先講，而不是說他今天做錯一件事然後就被打了（AW-4-049）。我們都不會溺愛小孩，兩個都會有扮黑臉扮白臉的時候（AW-4-047）。

我們沒有去設限他現在要學什麼，或他到底要不要去幼稚園，我們大部分時間，還是會自己教為主。自己教生活常規，或者是數字、ㄅㄆㄇㄏ，他現在就已經學起來了，我覺得其實不用特別設限，他反而學更多（AH-4-019）。

大中認為小孩子的成长過程和品格無法用錢換回來，如果因為工作賺錢，把小孩交給保母帶，小孩就變的好像是保母的小孩，不是自己的小孩。樂樂認為，小孩跟在父母親的身邊，會看見父母親在做什麼，並可藉此培養小孩的能力和眼光。因此，A 夫妻兩人選擇自己帶孩子。除此之外，樂樂認為自己帶孩子，比較能清楚自己要給小孩的影響，給保母帶，只會讓小孩承襲保母的觀念、習慣和價值觀。

我覺得錢這種東西真的是，再賺、再努力就有了。可是，品格、小孩成長過程，那個真的是沒辦法用錢再換回來的，因為現在小孩這時間最可愛，你能夠跟他接觸互動最大的時候。小孩都給保母帶，小孩最親的不是父母親，是保母，這樣反而小孩不是自己的小孩，變成保母的小孩（AH-3-126）。

我覺得他也都在看我們在做甚麼（AW-3-140）。尤其我們會跟他講說，我不期待他將來有多好的學歷，可是期待他是有能力、有眼光（AW-3-141）。

給別人帶，你看不到他所承襲的那些觀念、習慣、價值觀，都是那一個人給的，可是你不能保證那一個人她是甚麼東西，不管那個保母是誰，就是只有自己帶，才最清楚知道，你自己要給他什麼，或是爸爸要給他什麼（AW-3-054）。

以 B 夫妻來說，阿章認為在夫妻雙方的經濟條件許可下，小月可以請育嬰假在家帶小孩，只是，對於育嬰假要如何運用安排，B 夫妻有各自的想法。阿章認為，育嬰假的時間應該拿來陪小孩，而不是幫小孩排滿課程和活動。因為，阿

章認為父母多陪小孩子，可以讓小孩較有安全感、陽光且正面，父母比較沒有照顧小孩，容易讓小孩失去安全感，並且擁有有負面思考。除此之外，阿章認為和孩子互動，可以增加孩子的想像力和創意，同時又可增加和孩子之間的親密感。對於育嬰假的運用，小月則是希望可以休息，並且兼顧小孩。

我也覺得說只要是經濟上大家覺得 OK，她就請育嬰假帶小孩（BH-1-035-2）。我希望小孩子的教育方式是不一樣的，她之前從一排到五到六，天天都有很多的活動，帶她一直上課，小月也覺得很充實。我的觀念是覺得，小朋友是親子之間的活動，而不是帶出去上課（BH-1-035-2）。

父母照顧小孩，呵護小孩，小孩子有安全感，小孩的心靈會比較正向思考，比較陽光正面，但是父母比較沒有保護小孩，就會比較容易擔心這、擔心那，負面思考（BH-1-043-2）。你陪他玩，然後角色扮演，會增加他的想像力和創意，你還會跟他有互動、親密感，你請育嬰假的價值才会有，因為你是跟小孩子一起互動（BH-2-100）。

我請假的用途，其實是因為我覺得我工作壓力大，我需要休息一下，然後我還可以陪陪小朋友，也可以增進親子關係，我覺得還滿值得的（BW-2-018）。

綜合上述，兩對夫妻對於教養子女的方式皆有不同的作法，相同的是，皆期待能夠增加下一代的創作力。除此之外，兩對夫妻皆認為增進親子之間的親密是重要的，因此，皆有採取自己帶小孩的方式。

### 參、夫妻與長輩相處產生的差異

在婚姻調適經驗中，另外一個重要的主題是，夫妻在婚後如何與對方的原生家庭相處。因此，研究者將蒐集到的資料，根據兩對夫妻在與對方原生家庭相處時，出現的差異或問題而加以整理。分別依照「處於伴侶與自己原生家庭之間的調適」及「婆媳相處的問題」兩大點整理如下。

## 一、處於伴侶與自己原生家庭之間的調適

以 A 夫妻來說，樂樂在和大中的原生家庭相處時，以前會自己去溝通問題，可是，卻也會因此和對方的家人發生誤會。因此，A 夫妻溝通達成共識：面對長輩時，皆是由自己和自己的父母親溝通。

他爸爸媽媽那邊有問題、有話要說，就是他去處理，我爸媽那邊有話、有問題，我去溝通。所以，他的父母那邊，我不會自己跳出來講。以前剛開始會，可是後來會發現有衝突，後來我們兩個就有溝通（AW-3-119）。

舉例來說，大中和樂樂的原生家庭在清潔度上的認知有所差異，因此，曾經發生岳母要求大中將碗筷再重洗一次的例子。此時，樂樂則會適時的替先生解圍，樂樂會告訴自己的媽媽，不要將自己的標準放在大中的身上，這樣會造成他人的痛苦。因此，當大中無法適應樂樂原生家庭對於清潔度的要求時，甚至當岳母有所反應時，會由樂樂和自己的母親對話。

一些生活習慣的差異，會有壓力，他們家比較潔癖，所以我有時候比較沒有辦法適應（AH-2-014）。有時候想要幫忙洗碗，可是其實也很難洗，因為他們家要求洗碗的潔淨度跟我們家不太一樣（AH-2-015）。

我媽可能要求他要把碗洗乾淨一點，他沒有辦法做到這個部分。但是，我媽會盯著他再繼續做一次，這時候我就會幫他解一點圍。我會很明白告訴我媽媽，希望她不要把她的標準放在他的身上，因為每個家庭有不同的標準，這樣其實對他來說，他會覺得很痛苦（AW-4-032-01）。

以 B 夫妻來說，當阿章的原生家庭和小月產生誤會時，阿章夾在兩邊之中，會感覺到辛苦，因為，阿章需要花力氣向兩邊各自解釋。阿章認為當自己選擇滿足伴侶，例如，將兒子的名字讓給小月決定，小月卻沒有感受到自己兩面為難的辛苦時，此時，對阿章來說則是感覺更加辛苦。

她如果知道我這樣辛苦，讓她決定這名字，我覺得辛苦是有代價的。做的時

候不辛苦，但是當我願意去做你喜歡的事情，做完也滿足了你喜歡的時候，你卻不曉得我的辛苦，那個才是最辛苦的（BH-1-094-02）。

以小月來說，小月認為自己的先生對於自己的原生家庭有較多的反彈。例如，阿章對於小月要安排妹妹及自己爸媽的住所，會有所反彈。因此，自己原生家庭的情況和伴侶的反應態度，皆影響著小月和阿章相處時的心情。

我妹妹的部份，我以前會很認命的覺得，那是我跟我姊姊的責任，看要怎麼安排她的住所。然後，我老公就非常的反彈，甚至我會覺得說，我爸爸媽媽沒有生兒子，那以後住的地方該怎麼辦，他也很反彈（BW-1-095-01）。

我以前常常就是，如果家裡又怎樣的話，我會整個人很進入在那裡面的狀況，心情和整個狀況都會受到很大的影響，我老公就會覺得很煩、很倒楣，為什麼又要這樣子，妳為什麼今天又要亂生氣（BW-1-095-04）。

除了上述的情況，夫妻在婚姻關係中，亦會面臨如何與對方家族相處聚會的情況。以本研究的 A 夫妻來說，樂樂的原生家庭是屬於傳統大家族，大中對於要與其龐大的家族聚會相處，認為接觸的頻率為一、兩週一次，或兩、三週一次，是可以接受的範圍。

就只是一個家族，如果是每天要到他們家住，我就會考慮一下（笑）。可是因為沒有，所以就還好（AH-2-008）。就可能兩、三週才接觸一次，或一、兩週接觸一次，其實是還好的（AH-2-009）。

對於 B 夫妻來說，阿章的原生家庭是屬於傳統的大家族，相較一般家庭來說，會有頻繁的聚會活動。阿章認為小月沒有那麼喜歡參加自己家族的聚會活動，雖會有所抱怨，但仍會識大體的一起前往參與。對於太太的不熱衷參與，阿章會感覺好像是自己一頭熱，且認為小月可能受其家庭、成長習慣的影響，而對於和家人的聚會，並不特別感到興趣。

對小月來說她沒那麼熟悉，她反而沒有那麼喜歡參與，就會有我比較一頭熱的感覺。但是，老婆她可能從小就沒有這樣子的互動，她就是同學、朋友，所以，不會特別想要融入，她進來好像覺得不舒服，就覺得可能在這個環境她沒有那麼自在，但她不會表現給大家看，表現還是很識大體，只是回來會說怎麼這麼多家庭的聚會活動（BH-1-032-2）。

對於先生家的頻繁聚會，小月認為，是自己的先生為了讓婆婆感受到兒子在結婚前後對長輩的照顧沒有差別，因此，會安排較多的活動。小家庭的生活或是和自己家人、同學、朋友的活動，對小月來說，就會變的很難以安排。

他就是希望他媽媽能夠感受到他兒子還是跟以前一樣。家族的活動，兄弟姊妹的邀約，一些聚會，全部包山包海都要。如果我們有什麼活動，譬如，我想要跟我同學，或是跟我的家人有活動的話，沒有一兩個月敲，是敲不進去的，因為他們一直都會有很多活動，根本不可能會有週末或是可以有小家庭的生活（BW-2-002-04）。

而夫妻在結婚後也可能面臨是否需要與長輩同住的問題，本研究的兩對夫妻在婚後是否和長輩一同居住，則有不同的討論。以A夫妻來說，樂樂的婆婆期待該夫妻在結婚以後可以住的離婆家近一點，才能彼此照應，因此，A夫妻在婚後住在離婆家不遠的房子。

她那時候就跟我們說，這房子整理整理，到時候結婚的時候就可以住（AW-4-025）。因為我婆婆她的想法，也是希望結婚以後可以離她近一點，彼此都能有個照應，即使她沒有這種想法和打算，應該也不會住太遠（AW-4-029）。

以B夫妻來說，該夫妻在婚前交往兩年至婚後一年的時間，皆是分隔兩地居住。兩人在討論婚後居住的問題時，阿章希望婚後能夠與太太一起住在自己的原生家庭中，可是，小月希望能夠和先生搬出來住，當時的兩人為此有較多的衝突。對身為長子的阿章來說，在結婚後和太太一起住在外邊，內心會感覺衝突。一方面，阿章認為自己的媽媽和太太都很重要，而難以抉擇，二來是考慮到期望



對自己原生家庭的弟弟和自己的小孩都能以身作則，而感到為難。

我是長子，所以，我一開始觀念是希望結婚後住在家裡，她就很強烈的觀念是要搬出來住，那時候就衝突很多，有很多的不同意見，她也知道我比較孝順，但是我也知道這樣她會比較自在（BH-1-021-01）。

她知道家裡如果子女都是棄家與長輩不顧，以後我們也會老（BH-1-025-01）。因為我還有弟弟，自己都沒有以身作則，就說我要出去，弟弟你要守家裡，也說不過去（BH-1-025-02）。她知道兩個都要兼顧，但是，她的觀念是結婚就是小家庭為主（BH-1-028-02）。

綜合上述，兩對夫妻對於處在伴侶和自己的原生家庭之間，皆有不同的因應方法，一對夫妻是採取各自與自己的父母親溝通，另一對則是由先生（或太太）自己處理兩邊所產生的誤會。除此之外，因兩對夫妻的家族聚會頻率、決定是否與長輩居住的背景皆有所不同，相對而言，兩對夫妻的因應方式與心理感受亦會有所不同。

## 二、 婆媳相處的問題

華人婚姻關係中最常見的的問題即是婆媳相處，兩對夫妻對於婆媳相處的方式，及相應而來的心情亦有所不同。以 A 夫妻來說，樂樂認為自己平常在與婆婆的相處上，並沒有太大的衝突。只是，樂樂在生產完後坐月子時，因必須按照婆婆的規矩，才會和婆婆有比較多的壓力和衝突。

我其實跟我婆婆沒有什麼太大的衝突，大概只有在坐月子的時候，因為我婆婆比較強勢一點，所以其實她會希望我什麼都按照她的步驟來走，按照她的規矩來做，包括坐月子要起來走動，她都覺得不行，她覺得妳可以走才可以走，她覺得你可以喝才可以喝，她覺得可以吃才可以吃，那其實對我來說會有比較大的壓力和衝突（AW-4-010）。

雖然，婆媳之間沒有正面衝突，但是，當婆婆介入 A 夫妻的子女養育方式，

以及干涉樂樂的信仰時，因樂樂的軟性堅持和拒絕，亦曾造成婆婆的生氣和不愉悅。但是，當樂樂軟性的提出自己在信仰上可以的作法，婆婆雖然不開心，但也妥協接受。而在「給小孩吃成藥」之事件時，大中適時的向自己的母親提出「吃成藥的利弊」之具體資訊的整理，讓母親自行做選擇是否要給小孩吃成藥，適時的化解婆媳衝突。

老一輩的覺得剛出生的小孩，應該要吃一些成藥，八寶粉。我婆婆都已經把藥買回來了，我還是軟軟的跟她說「媽，不是我不願意，而是真的不行，如果真的要給，也要等孩子大一點，至少等到兩個月、三個月以後要給再給」，可是對我婆婆來說，她就覺得我開始去悖逆，所以她有一點生氣，而且是很不高興，就很不愉悅（AW-4-011）。

香就直接放在手上要我們拜，我的方式也是軟軟的拒絕，可是她的整個情緒，就不是很高興（AW-4-016-01）。

他的解決方式很特別，他就去網路上查了很多關於中藥的成分，也去查了這些中藥有沒有專利，有沒有衛生署認證，然後，他做成一個表給我婆婆看，告訴她「你先看完這個表，你再告訴我要不要給他吃」。他是用這個方式去解決這一個衝突，我婆婆看完之後就不講話，就把那一大桶的藥帶走（AW-4-011）。

因此，樂樂也發現自己身為大中家庭的第一個媳婦，對於婆婆來說，是會有壓力的。但是，樂樂也開始感受到婆婆對自己和大中組成小家庭釋出的善意，認為婆婆其實也在學習接受一個外人進到家裡，進而期待自己能夠扮演好媳婦的角色，希望自己能夠不要跟婆家有太多的衝突。

我也覺得滿開心的，應該是說她問我們要不要留下來一起吃，那我就接受，那當她問我們要不要自己回去煮的時候，其實你也會覺得是一個很棒的決定，可是這個決定並不是我提出來，而是她跟我提出來的時候，我就覺得很感恩，就是你自己告訴我了，那代表我們也可以放手，自己有自己的生活（AW-4-023）。

我在他們家又是第一個媳婦，對他媽媽來說也是很大的壓力，所以我的選擇方式就是我希望能夠做好這個角色，希望我們不要太多衝突（AW-4-013-02）。他父母親，可能也越來越接受我這一個外人，我是一個媳婦，所以是一個外來者，也慢慢就是接受，我覺得不容易，就是其實都要學習（AW-3-128）。

除此之外，樂樂在第二胎生產完之後，亦開始體會到老一輩的人愛孫子有他們自己的方式，也許是跟自己不一樣的方式，也不一定是自己完全認同的方式，但認為一樣都是「愛」。

第二胎的話，我就慢慢的去找到那個平衡點，也慢慢發現，老人家有他們的堅持，事實上也不一定都是錯的。慢慢我就覺得能夠體會，老一輩的她愛她的孫子有另外一種方式，跟我們不一樣，也一樣都是愛，所以我覺得我後來能夠接受她對他愛的方式，可能有一些部分我們不是這麼認同，可是我覺得那就是她愛的方式（AW-4-006）。

樂樂認為「和諧是一輩子的事情」，直接的溝通只會造成關係的傷害，並讓對方受傷。和諧被破壞之後雖然可以修補，但是要花較長的時間和精力，因此，樂樂在與婆婆相處時，會採用軟性的堅持、接受婆婆的不接受，並且和婆婆軟性溝通，建立像母女般的關係。

我會接受她的不接受。因為我覺得和諧其實是一輩子的事情，破壞了以後要修補，就要花很長的精力和時間。所以，我的選擇方式是，我軟軟的告訴你我的堅持，你可能不接受，那我當然就妥協（AW-4-006）。

我發現很直的溝通，只會讓對方受傷，並不會解決問題，後來，我的方式就變成比較柔軟一點。我的方式就是，我花很多時間在跟我婆婆建立關係，那個關係就是如果有一天我可以做到，接受我像女兒一樣照顧她的時候，我的關係就建立起來了，以後我們要溝通就容易多了（AW-4-030）。

以 B 夫妻來說，小月認為婆婆只替自己的兒子、女兒想，認為媳婦只是別

人家的女兒，感覺婆婆對待媳婦和親生兒子的態度不公平。小月表示，因為家庭環境的影響，自己會看不慣強勢，同情弱勢，因此，也會很在意公不公平，所以，對於婆婆不公平的態度，總是會反彈很大，不願意配合。

我覺得她的傳統觀念很重，像我們週末回去，她就覺得媳婦要幫忙一起煮菜，兒子就坐在那邊看電視。我覺得這就是非常地不公平（BW-1-024-02）。我婆婆很多時候都讓我覺得說，兒子跟媳婦差很多，可是她對她自己的女兒又不會這樣子，自己也是有女兒的（BW-2-002-02）。

可能也是原生家庭帶來的影響，應該也算是吃軟不吃硬，看不慣比較強勢的，會比較同情弱勢的，所以會很在意公不公平，我覺得不公平，我就會反彈很大，就會不願意去配合（BW-1-095-05）。

除此之外，小月認為自己在婆家能做的事情很少，更不能像女兒、兒子一樣不用做事，認為自己在婆家只能當一個沒有聲音、苦情、得一直做事的人，因此很不想回婆家。

我覺得在他家，我可以做的事好像更少了，可能她以前全部都是自己張羅照顧小孩的事情，所以她都會叫媳婦要把小孩子的東西弄好。我老公就當大少爺，我就是苦情、沒有聲音的一個、給人家叫做什麼，也不是隱形人，因為你還是得做事，可是就是沒有聲音，所以為什麼會不想去就是這樣子（BW-2-013）。

對於小月感覺婆婆的不公平，阿章認為太太應該要瞭解婆婆的出發點都是愛，認為自己母親的愛是層次分明。但是，阿章認為自己的母親對待媳婦又比對外人好，認為小月看待婆婆的思想上，應該要往好的方向去想。

我了解我媽的個性，她出發點都是愛，愛我們的小孩，當然她的層次是有分明的，小孩子，然後自己的人，這樣慢慢擴大，到外人，她是有層次的。你要媳婦跟兒子一樣的愛，我覺得這是不太可能的，我老婆和我弟的老婆，她們兩個一定都是放在兒子的旁邊一點，但是比起外人，她又比外人多一點，一定是這

樣子一層一層的，所以，你只要自己去往好、往對的地方去想（BH-2-012-06）。

但是，小月對於婆婆給予的意見，還是會感覺被婆婆批評，而感到不舒服。小月認為自己和婆婆的關係較緊繃，若再和婆婆相處的過於熟悉，在態度上也會變的放肆、沒有分寸，因此，認為自己和婆婆保持一般客氣的相處會比較安全。然而，阿章認為自己的母親並不是帶有惡意的批評，只是希望事情更好，因此，認為太太的感受是屬於刻意鑽牛角尖、往負面想所造成的結果。

緊繃是我自己會覺得，因為有時候可能對她講話就會直接地回回去，對於她的一些意見，我會感覺像是批評，然後她又一直念東念西，我會不是很舒服（BW-1-025）。我覺得就是保持一般的客氣，會比較安全，因為跟我太熟的話，我有時候也會比較放肆（BW-1-036）。

她是說出來就沒有了的人，所以我很了解，我覺得我媽不是帶有惡意的，她只是希望小孫子、孫女穿得很可愛，但如果我老婆都是刻意的往負面去想、鑽牛角尖，不會有好的結果（BH-2-012-04）。

阿章認為長輩會批評也會讚美晚輩，晚輩很難去干涉。除此之外，阿章認為太太和自己受的教育比長輩完整，應該要更有包容力和修養去面對長輩、尊重長輩，不應該覺得可以跟長輩平起平坐。

我的認知是長輩有批評，也有讚美的地方，我們很難去干涉她，父母不是一定都是公平、標準、OK 的。他們教育程度還有各種條件都沒有我們這一代的人受得那麼完整，我們應該更有包容力，修養應該要比較好（BH-2-010-03）。不能讀那麼多書，要求和國中的學歷跟我們一樣，她要跟我媽平起平坐，不可能的，長輩就是長輩，我們要尊重她，包括她爸媽，我也是尊重她，不會去頂她，我覺得沒有必要頂她（BH-2-012-02）。

阿章認為夫妻兩人在結婚後已經沒有跟婆婆一起居住，比原本預定的好，所以，只期待太太回婆家時，能和婆婆和諧的互動，扮演好媳婦的角色。而且，

阿章認為小月如果愛先生、愛自己家庭的話，應該要照著先生期待的模式，不要排斥婆婆，因為自己不會改變和母親的關係。然而，小月認為先生很開心、滿足、享受這種黏膩、親密的母子關係，可是，對於並沒有被視為一家人的自己就會變的很難去享受。

我們都已經搬出來住了，你也不用跟我媽一起住了，已經比原來好，你只要回去的時候扮演好媳婦的角色就可以了，所以她也有調適，只是希望見面的時候，大家的互動能夠很和諧，很心懷一點點感激就可以了（BH-2-079-03）。

你應該自己去愛你的家庭、愛你的老公，你就要去想著你老公希望的模式，不要去排斥她，如果你要排斥她，你只會自己痛苦，我不會改變的，我不會這樣子改變跟我媽的關係（BH-2-012-04）。

他可能覺得很開心、很滿足、很享受這種非常黏膩、非常親密、非常 close 的關係，可是對於並沒有被她視為一家人，比較外層的人的感覺，並不是真的那麼舒服，不能夠像她女兒一樣，所以，很難真的去享受在裡面（BW-2-002-05）。

雖然，小月曾經想過要退一步或是轉換自己的想法去面對婆婆。可是，小月認為自己的潛意識會擔心被婆婆誤會，誤以為自己是一個「打不還手、罵不還口」的好媳婦，而感覺困難。

我之前想說我就退一步好了，反正現在沒有住在一起，可是，後來想一想不行，因為如果我這樣子的話，我婆婆可能就覺得說，我是個非常好的媳婦，非常的吃苦耐勞，打不還手罵不還口。有試著去轉換想法，可是很難（BW-1-024-01）。

綜合上述，兩對夫妻在婆媳相處的因應態度與感受各有所不同，亦可以看見兩位太太在身為媳婦角色上的調適與感受，以及對於外來者的媳婦角色，要如何融入新家庭的歷程。兩位太太和婆婆相處的感受，則包括了「認為和諧是重要的」、「與婆婆建立似母女的關係」、「感受到婆婆釋出的善意」、「認為婆婆不公平」、「對於婆婆認為自己是個好媳婦會感到擔心」。兩位先生對

於婆媳衝突，則有夾在中間的為難感受，以及適時提出具體資訊協助化解婆媳衝突的作法。

#### 肆、夫妻在婚姻調適歷程中的因應策略及其調適管道

兩對夫妻依照上述的婚姻調適經驗，分別各自發展出屬於自己婚姻關係的因應策略與調適管道。

以 A 夫妻來說，大中認為，自己和樂樂在遇到生活習慣的差異或衝突時，會當下立刻找出方法來解決，或是利用睡覺前和禱告分享的時間。而兩人面對衝突的事件，則會選取一個中間的妥協點。但是，當大中遇見兩個人無法改變的生活差異時，除了會試著找到彼此都能接受的方式之外，亦會習慣採取自己的方式幫樂樂完成家事，對此，樂樂則是採取睜一隻眼、閉一隻眼的態度面對。

就是取一個中間妥協點 (AH-1-093)。我們可能就只有幾個生活習慣的差異，可是很快就講出方法，有問題出來的當下，馬上就找出方法來解決 (AH-1-136)。

衝突的時候，有時候就那個地點就直接談，有的時候是睡覺前，有的時候，我把這些問題在禱告裡面去分享 (AH-1-142)。

像我們遇到洗衣服這件事情，因為這差異沒辦法改變，可是我們就會有試著去找出我們的方式，例如，她是先用前面部分，我用後面部分，或是有時候她不在，我就用我自己的方法幫她做完 (AH-1-118-02)。我就睜一隻眼閉一隻眼 (AW-1-133)。

除此之外，大中認為結婚不是要去改變一個人，或者是彼此習慣、適應，而是需要妥協和讓步，但不是把整個自我都丟掉的真實生活。

結婚不是說我要去改變一個人，或者是她要來適應我，或者我要適應她，而是真實的用一個人的生活去生活，只是可能你要有些讓步或她有一些讓步，可是不是全部都改變，所以，我會去妥協，彼此讓步一點點，可是不是把自

己整個自我丟掉 (AH-1-113)。

大中認為自己的婚姻觀及其教養孩子的行為方式是受到信仰、閱讀、看新聞文章、教會夫妻的團體分享、教會夫妻的家庭生活…等的影響。除此之外，聖經中教導夫妻婚姻生活是「並非失去熱情的恆久忍耐」的相處，因此，大中認為，夫妻應從忍耐中選擇處理彼此的差異性，並認為自己可以和樂樂透過信仰去溝通彼此在婚姻生活上的差異，認為這也是可以減少衝突的方法。

我比較喜歡閱讀，平常看很多新聞、文章 (AH-1-115)。我覺得如果有信仰的話，都可以靠信仰去溝通看看，這可能是可以減少衝突的方法 (AH-1-121-01)。

我們基督教有聖經，裡面有很多的教導，或是生活中怎麼相處，怎麼順服，而且裡面談到愛，其實愛從頭到尾就只有恆久忍耐，可是這種忍耐並不是說你不會有熱情，你只是試著從忍耐當中，選擇去處理你們彼此的一個差異性 (AH-1-121-02)。

我在這個信仰裡面看到很多其他家庭，他們的教養子女，或者是他們的態度上、方法上，我就想說「原來可以有這樣的家庭」，原來一個家庭可以不要有電視，家庭關係會更好，會有更多的時間相處，可以有更多的溝通 (AH-4-021)。在教會當中，看到別人家庭，因為我們小組會分享彼此的教養，或是在家庭上的方式，就可以做為參考來學習 (AH-4-044)。

面對婚姻衝突的因應方式，樂樂會採取和先生坐下來把事情講清楚，以及討論後續處理方式。除此之外，當夫妻兩人的堅持有所不同時，樂樂會很明白的讓先生知道自己的期待，並希望大中能盡量達到自己期待的程度，若先生的態度沒有改善，樂樂會使用冷淡的反應，讓先生知道自己的不舒服。但是，樂樂發現大中會用搞笑的方式來化解和自己的衝突。

其實我們兩個人的衝突就是我們會講，而且我們會坐下來真的把事情講清楚，然後如果下一次再發生這樣情況的時候，要怎麼處理 (AW-1-107)。



有些事情，他的解讀是A，我覺得應該是B的時候，我會特別再到他面前，再告訴他一次，我覺得這件事情我很care這一點，我希望能夠做到B這個程度，希望不要停留在A這個比較鬆散的狀態，我就會很明白的讓他知道。譬如說，他跟我可能有一些衝突，然後他也不解決，那我可能就是比較冷淡一點，讓他知道我不舒服（AW-4-086）。生氣的時候，其實他也會很搞笑，就是搞笑一下，就會化解很多的衝突（AW-4-104）。

大中和樂樂在婚姻生活中，彼此對於衛生習慣和清潔度則有較大的認知落差。因此，大中和樂樂在面對需要清潔事項的調整妥協是，大中會做大範圍的清潔，樂樂會先表達感謝，接著再思考該項物品是否屬於自己在乎的事項，如果是的話，則會再自己進行細部的清潔處理，例如，小孩子的鞋子，如果不是太在乎的事項，例如，腳踏墊，則是大中處理好就可以了。

他幫我洗小朋友的鞋子，他可能洗完八成了，可是還是會有兩成不是很乾淨，會有一些小細節，這時候他可能刷完，我就會說「謝謝你，做得很好」，然後，我可能再弄一下細節的東西就會很乾淨，有一些我覺得我在乎的，我就會起來再洗、再弄，可能腳踏墊沒洗乾淨就算了，我就會讓他洗完以後就晾起來（AW-4-032-02）。

A夫妻在面對長輩給予教養子女的意見時，會採取聽聽就好的方式，因為，該夫妻認為只有帶小孩者最知道小孩的需要。除此之外，大中在面對樂樂的原生家庭，以及教導樂樂面對婆媳問題時，也是採用「只要聽就好」或「一耳進，一耳出」的方式。

上一代偶爾還是會加入一點他們教小朋友的意見，可能像我們爸媽好了，我們就是聽了、接受，嘴巴上講一講，「好，好，好」，這樣就好了。因為其實我們都知道帶小孩的其實是我們自己，他給你再多的意見都沒有用，只有自己知道小孩最需要什麼（AW-4-050）。

這邊進去，那邊出來，就讓他發洩完他的情緒就Ok了，因為有的人就是一定要  
把她的意思表達出來，她不會接受其他人意見，你聽是一回事，還是可以照自  
己的做（AH-3-184）。

樂樂在面對婆婆的強勢，不會採取「嗆對方」的方式，而且，樂樂很感謝  
先生在處理婆媳衝突時，會幫忙救援和擋住衝突。在面對婆媳問題時，樂樂會採  
取：一耳進，一耳出、軟性堅持、睜一隻眼，閉一隻眼、不強求、接受婆婆的不  
接受、陪笑臉…等方式來面對婆婆。而且，在婆媳衝突後，樂樂會選擇帶婆婆去  
旅行、主動邀請打牌…等事後修補方式，來進行婆媳關係的修補。

我的堅持是軟軟的堅持，因為我的婆婆如果你跟他很強硬的話，其實他可能也  
會很強硬的回來（AW-4-004）。因為伸手不打笑臉人，所以通常她可能不是很  
高興，然後也不是很接受，可是比較不會就是有太大的衝突（AW-4-005）。

我不想讓這個裂痕下去，所以那時候我自己主動跟他提，帶媽媽下去看阿嬤，  
順便玩個幾天，所以也因為這四、五天的行程，我覺得那關係就真的整個恢復  
了（AW-3-127）。我知道他爸媽其實不是很高興，我就跟大中說「不然我們跟  
媽打個牌好了」，也因為這樣，那個溫度可能從原本很熱的80度降到20度的話，  
就回升到60度（AW-4-016-02）。

因為他的媽媽也比較強勢，我們家是強勢歸強勢，嗆起來還是可以溝通的，我  
的公婆那邊嗆起來就完了（笑），所以其實蠻感恩，那時候其實他一直救我，一  
直幫我擋，後來我就知道，我就學會了這邊進去、這邊出來（笑）（AW-3-124）。

A夫妻在婚後保持學習，例如，到大專院校聽演講、上課，或是到圖書館借  
閱書籍、好的觀念彼此分享…等，皆影響樂樂在婚姻生活中的調適與因應方式的  
產生。

有一些（教養子女的）書我覺得不錯的我就會丟給他看，有時候他沒有空他就  
會跟我說講重點，把重點告訴他，他看到好的書他也會丟給我（AW-4-047）。

我們兩個在沒有小孩的時候，一直都有在上課，都會去聽演講，像師大、臺大晚上都會演講，或者是我們就去臺大上課（AW-2-185）。我們都會固定去央圖抱書回來看（AW-2-189）。

以 B 夫妻來說，兩人在結婚後一起參與夫妻工作坊，讓阿章對於彼此在金錢觀、家庭觀、朋友圈、關係我和個人我等各方面有更多的瞭解，也因此願意為太太在婚姻關係中做自我調整，且會試圖用太太熟悉的語言來互相溝通。

從彼此的家庭，金錢觀、家庭觀、朋友圈，還有夫妻彼此的關係，就是讓彼此更了解自己在伴侶心中放的位置，這樣子會比較瞭解在過去交往期間所不了解的。兩個人都會因為對方願意做的，然後自己做一些調整（BH-1-018）。

我是蠻願意溝通的，只是我比較講不出來輔導專業這一方面的專有名詞，但是參加這個，我比較會用他們輔導的專業思考模式，來跟她談說夫妻之間的關係，家庭關係的一些觀念，我可以用這樣子的語言來跟她溝通（BH-1-020-1）。

B 夫妻互相溝通的目的包含有：避免爭執、達到和諧、解決問題、把話講清楚、彼此不要有疙瘩、達到共識。而阿章除了使用溝通的方式，也會不厭其煩的使用不同的角度，多次的向小月表達自己的想法。例如，教養小孩的方式，阿章則會使用小孩的反應、小孩的角度、同事小孩的角度，期待藉此影響小月的教養方式。在溝通的態度方面，阿章會採取溫和的講，但是，當兩個人因而有所衝突時，夫妻兩人皆會採煞車，選擇其它時間再繼續溝通。

我比較願意跟她溝通，所以我常常都是說的比較多，我是希望往比較和諧的方向，我是希望解決或和諧，而不是爭執（BH-1-020-2）。我比較不希望有疙瘩，希望能把話講清楚，盡量講到有一個共識（BH-1-045）。

我的觀念也是講很多遍，我比較不厭其煩，會用不同的角度講同一件事情（BH-1-038）。就是藉由小孩子的角度、我的角度，還有有時候從同事的角度，

同事的小孩子是什麼樣子的，從各種角度來跟她講，不同時間講（BH-1-039）。

我會溫和的跟她講，但是講都講不聽了以後，我就會講話講得比較重一點，就是比較負面的話會多一點，但是基本上還不會用吵的方式（BH-1-049），但是我們會踩煞車說「好啦，不要講了，另外時間再講」（BH-1-050）。

面對教養子女的方式，阿章認為小月帶小孩去上弟子規，也可藉機教育太太長幼有序、兄友弟恭、孝順父母等觀念。而且，阿章認為小月其實是願意按著自己期待的方向進行，只是不會明講。

我們自己的夫妻家庭也要有那種長幼有序、兄友弟恭、孝順父母，這些觀念我還在教育中（BH-1-110）。我有感覺到她有吸收到，她現在帶我女兒去上弟子規，媽媽就要知道意思跟她解釋，她會帶她去上這個，我是心裡覺得她有知道這個是好的（BH-1-111）。她是不會當下跟我講說，她願意這樣做，但是她會慢慢朝著這樣做，她不會講而已。（BH-1-112）。

阿章在面對太太以及自己的原生家庭時，會採用兩邊溝通或是兩邊都照顧到的方式，例如，夫妻決定要搬出來住時、面對婆媳問題時。除此之外，阿章認為太太在面對長輩時，可以採用安撫的方式，並且自己判斷、過濾長輩說的話，選擇要把什麼聽進去。因為，阿章認為長輩的習慣很難改變，晚輩可以學習怎麼釋懷。除此之外，阿章認為太太和婆婆相處，應該要找可以讓自己感覺快樂的時刻，認為小月應該避免和婆婆正面衝突。

我要搬出來的時候都有跟家裡人溝通，和老婆也有溝通，就兩邊都要溝通（BH-1-025）。我兩邊都要做好，我會對我媽媽很好，我也會對她很好（BH-1-085）

因為我是的觀念是覺得說，老的和小的，情緒不是那麼好控制，我們可以安撫他們，不見得要聽他們的話（BH-2-011）。她講什麼，我覺得我們可以自己判斷、去過濾。對的，就聽進去，不對的，耳朵出去就好，不用去頂她。我們

這一輩的，可以去互相溝通說怎樣去釋懷它 (BH-2-012-03)。

我會講說「你不准正面跟我媽頂嘴，這樣我就會翻臉的」，所以她沒有啦，她是背後不爽而已，但是我是覺得說，這其實沒有什麼好不開心的，不开心只會自己不開心，我不太可能去改變她，但是，我們自己要找快樂的點 (BH-2-012-05)。

除此之外，阿章表示，講話、打球、看 DVD、打電動、找人聊天，亦是自己在婚姻生活中調適壓力的方式。而且，阿章認為夫妻之間願意像朋友一樣分享心事，才能耐得住婚姻生活中的衝撞。因此，阿章亦會採用寫信的方式來和太太溝通，分享自己的想法。

我們講話就是一種宣洩 (BH-2-089)，很多方法，去打打球、看個 DVD、打打電動、找人家聊天 (BH-2-091)。

我有什麼事情，包括家裡事情、公司事情、我的好朋友、八卦，我就馬上就跟她講，她也會跟我講，都還算滿願意分享內心的事情 (BH-2-060)，就是跟 group 的好朋友講話是一樣的，所以，這樣才耐得住一些衝撞 (BH-2-062)。

寫，她會感受，她有講過說你可以寫給我看，我就真的就寫給她看 (BH-2-072)。我覺得講比較容易，所以大部分還是講，但真的講好像力有未殆的時候，就加一些寫的 (BH-2-075)。

阿章認為自己在婚姻關係中的因應方式及其態度，主要來自於婚後對於家庭親子方面的書、文章、演講的涉獵。面對婚姻衝突化解的學習管道，阿章認為一方面源自於自己的溫和個性，另一方面，源自於閱讀書籍、聽演講、想學習更好的 EQ 和人際溝通、家中兄弟姊妹的婚姻經驗、網路資源、自己父母親的生活方式、電影、成功人士的婚姻和家庭生活。

我其實對這一類（教養小孩）也是有興趣，網路，或是一些書、演講，對於家庭親子的，尤其婚後，公司有這類的演講，或是有這一類的好文章，其實都會

去看 (BH-1-044-1)。我本身個性也比較溫和，也喜歡看這一類的書，或是聽這一類的演講，我對這一類的是有興趣的，會想學更好的 EQ，或是說更好的人際溝通的方式 (BH-2-013-01)。

就是多方的、各種不同的，從網路啊，或是兄弟姊妹 (BH-2-047)，看到我自己的爸媽的生活方式，一些電影和書，或是一些成功的人、成功的家庭生活方式，集合這些，挑掉不要的，抓進來要的 (BH-2-071)。

小月認為婚後參加夫妻工作坊的經驗，對於婚姻生活來說比較具有實用性，夫妻也可藉此聚焦探討的較深入，可以把婚姻生活中的問題得到一個有用的解決。

工作坊就是比較深入，針對於婚姻狀況，跟可能會發生的事情去做討論，會更有實用性。對於踏入婚姻以後，譬如，婆媳、家庭休閒活動、衝突等，在工作坊的話它會有拋出這樣的議題，然後你們可以去討論，更可以把生活中的問題得到一個比較有用的解決 (BW-1-009-2)。

面對婆媳問題時，小月對婆婆會採用平和的語氣，適度反應讓婆婆知道的方式，或是採用頂撞的方式讓婆婆知道自己不是可以被念的角色。面對婆媳問題所帶來的不愉快情緒，小月會選擇讓先生知道自己的想法，除了發洩累積的情緒之外，亦可讓先生知道自己不是逆來順受的媳婦角色。

然而，小月認為跟先生抱怨對實際情況並無幫助，因為，先生教導自己應對婆媳問題的方式是壓抑、忽略、不要聽、不要在意、不要理會、做好自己的事情，並且在婆媳衝突的當下，先生只是兩邊緩頰、冷處理，不讓氣氛太尷尬。

小月對於先生教導自己因應婆媳的方式，以及先生處理婆媳衝突的態度，皆讓小月感覺先生並沒有打算要處理婆媳之間的問題。因此，小月認為自己和婆婆相處保持客氣的態度，減少接觸的方式，是讓自己在面對婆媳問題時，比較可行且輕鬆的方式。

婆婆就是很難伺候，我有時候也會頂回去，漸漸地讓我婆婆也覺得說，我不是可以這樣指指點點，一直給她念的那一種（BW-1-022-02）。我覺得適度的還是要表達一些自己的意見，至少我會用比較平和的語氣講說（BW-2-035）。

就是我回來會很刻意地講給他聽，他聽了就會很不舒服，可是至少他是知道我在想什麼的，我只是要他認清我不是逆來順受（BW-1-022-01）。純粹是發洩，讓他知道我真的很不爽，可是對實際的狀況應該是沒有任何幫助。累積、壓抑，或是忽略，因為他也沒有打算要解決（BW-2-035）。

他就只是教我不要聽她講的話，不要理她，做好我們自己要做的事就好，不要在意她的看法（BW-1-016-03）。他可能就是冷處理，發生問題的當下，他會緩頰，兩邊都不得罪，只是讓氣氛不要這麼尷尬（BW-1-018）。

少接觸少磨擦，距離可以產生美感（BW-1-025），最簡單最輕鬆最安全的就是客客氣氣地跟她相處會比較好，我自己找到的方法（BW-1-036）。

因此，小月面對先生與其原生家庭的關係，即是鼓勵先生參加夫妻工作坊，以及鼓勵和先生搬出來住的方式。而小月認為自己面對婆媳問題的方式，除了阿章的教導的方式之外，直來直往、反駁和反擊的方式則是從自己原生家庭習得。

一有那個工作坊，我就叫他參加，他參加了之後，他也調整他自己，盡量嘗試抽離出來，所以，那時候我也才會想說搬出來住（BW-1-028）。

那反擊的部分可能是，在我家就是都直來直往，人家講什麼，我就會直接講回去說「我不喜歡這樣」、「不要怎麼樣」。所以，反擊應該就是我家就會這樣子，然後壓抑就是我老公教我的（BW-2-037）。

除此之外，小月面對婆媳問題會想跟已婚的女性友人抱怨，但是先生認為家醜不可外揚。因此，小月認為自己若不能跟朋友講，不能對當事人回嘴，又只能壓抑的情況下，在情緒上會變的太過憂鬱，因而會選擇跟女兒才藝課認識的媽

媽們聊自己的婆媳情況，同時，亦會互相討論彼此的教養問題。小月發現與同樣身為媳婦角色的媽媽們交流討論，能夠讓自己有所學習，且能夠被同理。

結婚的女性朋友，我們就會互相抱怨，可是他又覺得這種事不要講出去，所以，如果真的照他講的，又不能講出去，又不能對當事人講，然後又要壓下來的話，那就真的會變成憂鬱症，所以我會選擇跟一些媽媽們，就是我現在帶她去上課的一些媽媽們，會討論到婆媳的一些問題，就是會聊這一塊（BW-2-042）。

其實大部分都圍繞在小朋友跟婆媳（BW-2-048）。應該多多少少會有影響啦，就是說會觀察，然後看人家是怎麼比較好的，然後會去調整自己的，會有差（BW-2-049）。所以後來覺得，還是要跟自己有相同感受的角色、同伴講，會比較有用（BW-2-057）。

小月認為夫妻之間屬於中立客觀的問題（例如，家中金錢的花費、兒女教養）等，可以跟先生討論溝通（例如，睡前聊天），但是，婆媳問題是直接強烈傷害到自己的快樂和權利，就不太能夠平心靜氣的和先生採用溝通的方式。小月認為，當先生要自己使用壓抑、忽略的方式，自己反而會選擇抱怨、訴苦的方式面對。

我覺得在婆媳這一塊，很多其實是傷害我的權利、傷害我的快樂，其實只要這些問題不是這麼直接的碰撞到我的一些東西，我覺得我們都是可以用溝通的，譬如，錢的花用，兒女的教養，或是一些比較中立客觀的問題，我們都是用討論的，看書、睡覺前也會聊一些。只是說遇到像婆媳，就不太能夠這樣，他就教我去忽略、壓抑，那我選擇就是抱怨、訴苦（BW-2-047）。

綜合上述，兩對夫妻在婚姻調適經驗中的因應方式及其管道各有所不同，在性別上亦有所差異。兩對夫妻的因應方式，積極與消極的因應策略皆有之，相似的部分則包括：「溝通」、「分享討論」、「冷處理」、「冷淡回應」、「表達自己的期待讓對方知道」、「教育伴侶」、「忽略」、「聽聽就好」。



## 第五章 討論、結論與建議

本章包含三個部分，第一節為討論，主要延續前一章所蒐集的資料做整理討論，並同時參照第二章所蒐集到的文獻資料，探討兩對夫妻的婚前輔導經驗及其婚姻調適經驗。第二節為本研究的結論。第三節為建議。

### 第一節 討論

研究者將綜合兩對夫妻各自的生命史、交往經驗、婚前輔導經驗及其婚姻調適經驗進行合併性的分析討論，論述的過程將以「兩對夫妻的婚前輔導參與契機及其討論內容有個別差異」、「兩對夫妻對於婚前輔導活動的肯定與建議」、「兩對夫妻的相處互動對婚姻關係的影響」、「教養子女的態度增加兩對夫妻的溝通性」、「兩對夫妻面對婆媳衝突的態度與因應方式」、「兩對夫妻的關係互動主題」、「兩對夫妻的婚姻調適之因應策略」、「兩對夫妻的婚前輔導經驗與婚姻調適經驗之對話」等八個層面來作為討論的向度，並適時的引用第二章所蒐集到的文獻加以論述，藉以回答本研究所提出的研究問題。

#### 壹、兩對夫妻的婚前輔導參與契機及其討論內容有個別差異

由參與研究的兩對夫妻所提供的婚前輔導經驗可以瞭解，兩對夫妻參與婚前輔導的契機不盡相同。A 夫妻參與婚前輔導的契機，包括：教會提供的免費服務、瞭解彼此的適配性、透過第三者堅固伴侶在一起的信心；B 夫妻參與婚前輔導的契機，包含：活動免費、伴侶的邀約、伴侶為專業相關人員、年齡的差距、期待對婚後生活有所助益、期待能有預防的功能、有適當的切入點可以討論婚後生活的經營、期待伴侶瞭解婚姻家庭生活的經營。兩對夫妻在參與的契機上，皆透露出期待透過婚前輔導的活動，能夠對於婚姻關係有所增益，相似的是，婚前輔導的活動費用為免費，皆增加兩對夫妻前往參與的動力。

由此可推測，婚前輔導活動提供的「免費參與」，是可推動將婚伴侶在結婚前參與婚前輔導的極大誘因之一。謝文宜（民 94）認為，在婚前諮商／輔導的過程中可重新檢視伴侶雙方對於彼此的認識，評估雙方各自對於關係的滿意程度。由兩對夫妻所提供的婚前輔導經驗，可發現夫妻除了可增進對彼此的認識、

學習對於關係的經營，亦可在評估關係的過程中，增進夫妻對於婚姻關係的信心。

根據第二章的文獻探討可知，Stahmann 與 Salts (1993) 將婚前準備工作分為四大類，分別是一般教育方案、婚前輔導、增能 (enrichment) 方案及治療。依其分類方式，本研究兩對夫妻參與婚前輔導的內容，則涵蓋了教育方案、婚前輔導、增能方案的內容與形式。

其中，A 夫妻所參與的婚前輔導方式，屬於諮商輔導的形式，帶領夫妻的會談者則為教會中有受過相關專業訓練的協談牧師；B 夫妻所參與的婚前輔導方式，屬於工作坊的形式，雖然，該活動是參與的主辦單位依照對象、關係發展的階段不同，專門為即將結婚的伴侶所舉辦的婚前輔導活動，進行過程中，亦有邀請夫妻討論彼此的期待、衝突管理策略、原生家庭…等，但是，依照 B 夫妻的參與經驗，其多半仍是以單向教育為主。

因此，兩對夫妻在婚前輔導討論的內容上亦有所差異。A 夫妻的婚前輔導討論內容，共包含有：婚姻的設立與配合、成功的丈夫、一家之主、男女之間的差異、妻子扮演的角色、透明的溝通、良好溝通的妨礙、良好溝通的指引、化解衝突的必要與方式、饒恕的藝術、時間的管理、工作的管理、金錢的管理、理想的愛情、理想的友情、理想的親情、如何對待姻親、教養子女；B 夫妻的婚前輔導討論內容，則包含有：個性風格對婚姻的影響、家庭理財、童年經驗對自我婚姻的影響、常見的衝突障礙建設性和毀滅性的衝突模式、不同的衝突解決型態、解決夫妻衝突十步曲、男女之間的差異。

根據第二章文獻探討的論述，Murray 與 Murray (2004) 發展了可用於婚前伴侶諮商的「伴侶資源地圖」(Couple's resource map)，共分為個人部分、關係部分、環境脈絡部分等三個層級的討論，提供了豐富的向度供參與婚前諮商／輔導的伴侶討論。因此，研究者依照上述兩對夫妻參與婚前輔導活動的內容，將其適性的轉換成 Murray 與 Murray (2004) 發展「伴侶資源地圖」的語言，並依照參考向度歸類整理如下表 5-1 的比對與討論。

表 5-1

參照伴侶資源地圖比較兩對夫妻婚前輔導的內容

| 層次     | 內容         | A 夫妻 | B 夫妻 |
|--------|------------|------|------|
| 個人部分   | 自尊         |      |      |
|        | 價值         |      |      |
|        | 夢想         |      |      |
|        | 因應技巧       | ✓    | ✓    |
|        | 自我安慰策略     |      |      |
|        | 自我覺察程度     |      |      |
| 關係部分   | 伴侶的認識／交往歷史 | ✓    |      |
|        | 共同的夢想      |      |      |
|        | 共同的物質資源    |      |      |
|        | 對彼此的瞭解     | ✓    | ✓    |
|        | 處理負向狀況的策略  | ✓    | ✓    |
|        | 維護關係的技能    | ✓    | ✓    |
|        | 文化與社區的資源   | ✓    |      |
|        | 家庭周邊的專業人員  |      |      |
|        | 經濟和政治脈絡    | ✓    | ✓    |
|        | 雙方的生涯、工作   | ✓    |      |
| 環境脈絡部分 | 原生家庭       | ✓    | ✓    |
|        | 朋友         |      |      |
|        | 社會網絡       |      |      |

舉例來說，A夫妻討論的細項內容，包含有：父母親婚姻關係的衝突對自己的影響、各自的工作狀態、各自的金錢收入、面對衝突的因應；B夫妻討論的細項內容包含有：原生家庭對自己個性養成的影響、理財概念、衝突因應技巧。因此，兩對夫妻在婚前輔導中皆共同討論到：「因應技巧」、「對彼此的瞭解」、「處理負向狀況的策略」、「維護關係的技能」、「經濟和政治脈絡」、「原生家庭」。兩對夫妻在婚前輔導共同討論到的部分與林如萍（民90）及蕭韻文（民89）之研究結果相符，即，皆有討論到「原生家庭」、「溝通與衝突因應」、「財務管理」等在

婚前教育或婚前諮商／輔導所需要探討的內容。

其餘的討論細項內容則不全在兩對夫妻的婚前輔導經驗中共同出現，以本研究來說，A夫妻的婚前輔導過程比B夫妻多討論了「伴侶的認識／交往歷史」、「文化與社區資源」、「雙方的生涯、工作」的內容，即夫妻雙方過往的交往經驗、基督信仰生活、工作時間與創業規劃…等。而不在伴侶資源地圖參考向度中的「教養子女」、「兩代居住」、「婚禮策劃」等討論內容，亦是A夫妻在婚前輔導經驗中，比B夫妻多討論到的部分。

整體來說，夫妻可以在婚前諮商／輔導的過程中思考兩人結合後的諸多因子，包括探討兩人對於婚姻的期待、雙方的需求如何獲得滿足、角色轉換的界定與困惑、雙方的價值觀差異、雙方的作事態度、財務處理（什麼時候要存多少錢、存了多少錢才夠、車子、房子的購買等）、如何與對方家人相處、子女教育…等。

若以兩對夫妻參與的管道與方式來說，A夫妻參與婚前輔導的活動是透過教會機構所提供的服務，B夫妻參與婚前輔導活動的主辦單位同樣隸屬於基督教機構，但是，基督教信仰對於婚姻關係的教導，則在A夫妻所參與的婚前輔導過程中有較多的顯現。簡言之，A夫妻參與婚前輔導活動的方式，是屬於傳統諮商／輔導的會談方式，但是，看似隱身的基督教信仰，更是以單向教育的方式參與在A夫妻的婚前輔導中；B夫妻參與婚前輔導的方式，是屬於工作坊與團體分享的方式，雖然，多為單向教育的形式，但是，領域專精的老師則在夫妻參與過程中，試圖創造夫妻可以對話討論的平臺。兩對夫妻在討論內容上，因其參與的形式不同，造成兩對夫妻在討論內容上的差異，A夫妻所參與的婚前輔導形式，提供了充分的時間與空間，讓夫妻有機會可以針對婚姻生活議題做多維向度的討論，以及婚姻生活中的可能思維。

## 貳、兩對夫妻對於婚前輔導活動的肯定與建議

由兩對夫妻的參與經驗可以瞭解，婚前輔導可讓夫妻談到比交往時更深入的話題，或是有機會討論交往過程中不曾碰觸過的主題，例如，A夫妻討論到女方家族的聚會、過去的交往歷史、各自父母親的婚姻狀況、父母親的衝突對自己

進入婚姻的影響；B 夫妻利用婚前輔導的參與，傳遞小家庭可以如何經營的訊息讓伴侶瞭解。由此可知，伴侶在參與婚前輔導的過程，除了可釐清彼此對於關係的期待，瞭解伴侶的背景脈絡，更可藉由參與過程瞭解經營婚姻關係的重要。

除此之外，兩對夫妻皆共同提到，婚前輔導的過程是個重要的媒介，可讓伴侶討論交往過程中難以啟口的主題，例如，討論「婚姻生活的金錢運用」。舉例來說，樂樂可以和大中討論彼此賺多少錢、婚後生活的金錢可以如何運用；小月可以和阿章討論婚後薪水如何分配在生活開銷上。由此亦可推測，「婚後金錢的運用」在兩性交往時，是個難以開口詳細討論的項目之一，藉由婚前輔導活動的參與，對於即將結婚的伴侶，恰好提供了一個適當的介入點，讓彼此有機會可藉此討論之。

兩對夫妻在婚前輔導的參與經驗中，相同的地方是，皆曾希望透過婚前輔導活動，瞭解伴侶與自己在婚姻中的適配性，增加與伴侶在一起的信心，舉例來說，A 夫妻的樂樂，以及 B 夫妻的阿章，兩位皆曾在訪談中共同提及：「兩性在婚前交往時，皆傾向對伴侶展現自己美好的一面。因此，對於彼此的真正認識皆是有限的」；大中想知道與太太結婚是否恰當；阿章認為與太太有年齡上的差距。上述內容皆呼應謝文宜（民 94）「在婚前諮商／輔導的過程中可重新檢視伴侶雙方對於彼此的認識，評估雙方各自對於關係的滿意程度」的觀點。

張美齡與王以仁（民 95）認為，透過婚前諮商／輔導的過程讓伴侶覺得婚姻是重要，且需要長期經營的。因此，伴侶在過程中明白婚姻的意義與目標，就有較佳的機會達到婚姻中更高程度的滿足。承續上述觀點，大中在訪談過程中亦曾表示認為，「現代時下的情侶，在戀愛時會覺得討論現實生活是很無趣、掃興的事情，進而不會去考慮實際進入婚姻生活的情況，透過婚前輔導可幫助想步入婚姻者，讓其瞭解婚姻生活的現實面」，更進而肯定婚前輔導存在的重要性。

然而，B 夫妻的小月則認為婚前輔導的活動雖然有其存在的價值，但因其參與經驗，包含單向教育的成分較高，因此，相較於自己和阿章一起參與過的婚後夫妻工作坊而言，該夫妻認為婚後工作坊所提供的實用性，與針對婚後生活議

題討論的深入性，皆高於婚前輔導活動的進行。

整體而言，A、B 兩對夫妻所參與的婚前輔導活動，在內容討論上多分佈著重於關係層面與環境脈絡層面，夫妻可以藉此瞭解彼此所擁有的資源，除此之外，過程較多傾向於過去與現況資訊的整理。而兩對夫妻經由參與的過程，對於婚前輔導活動皆有肯定與建議之處。根據上述研究參與者提供的建議而言，研究者認為，婚前輔導進行的過程中，若能增加夫妻討論議題的深度，例如，討論過程後所帶來的「覺察」、兩人資源整合後的新選擇…等，亦可增加夫妻在婚後對於資源運用、決策討論、關係對話…等的靈活度。

### 參、兩對夫妻的相處互動對婚姻關係的影響

研究者根據兩對夫妻各自的生命史及其婚姻調適經驗進行整合性的討論，以下將以「共同的信仰與生活儀式，增強夫妻之間的友誼」、「過往經驗對夫妻婚姻生活的衝擊與滋養」、「夫妻婚姻生活觀感源自於結婚前後的差異感」、「文化的差異影響夫妻雙方對婚姻關係的認知」、「被關愛的需要影響夫妻關係的相處」、「夫妻在家庭與工作事務的分配因階段而有所不同」等六點分別論述之。

#### 一、共同的信仰與生活儀式，增強夫妻之間的友誼

A 夫妻的婚姻關係奠基在深厚的友誼基礎上，婚姻關係的發展在開始即處於有利的位置，且因為兩人擁有共同的信仰，有共同的語言可以互相溝通，因此，先生能夠理解太太在特殊節日的堅持。舉例而言，A 夫妻在回婆家過年之時，因婆婆堅持要樂樂拿香祭拜祖先，該夫妻因為同樣都是基督徒，大中因而可以理解樂樂在當時堅持的拒絕。除此之外，當婆婆介入 A 夫妻養育孩子的方式時，大中亦可以居中協調、減緩即將引起的婆媳衝突，而不至於給自己的母親沒有臺階下。大中適時的和太太站在一起，對於該夫妻的婚姻關係，以及彼此的相處上有很大的幫助。而且，因為 A 夫妻有共同的信仰，會一同參與教會的夫妻小組分享，由教會的小組分享，夫妻因而有資源管道可以學習其它夫妻的生活經驗。

Gottman (1999) 表示，每一個家庭都有它獨特的文化，屬於自家文化的象徵意義、隱喻或故事，然而，夫妻雙方的夢想是否被對方支持則是該文化底下的

重要關鍵。本研究的A夫妻，除了有共同信仰，在婚姻生活中亦有共同的家庭儀式，例如，一起參與教會活動，每星期一晚上的家庭祭壇，除此之外，大中對於樂樂興趣的工作之支持，樂樂對於大中創業的支持與配合。簡而言之，該夫妻婚後的共同儀式與夢想的支持，都再度增強彼此的友誼。Gottman (1999) 認為夫妻間形成更堅固的友誼，將會使婚姻的基礎更加穩固，因此，夫妻在衝突發生時不會以致於沒有情緒存款可以借支。整體而言，A夫妻穩固的友誼基礎，亦反應在該夫妻面臨婚姻調適的議題時，並不會起太大的衝突，且大多採用正向積極的應對方式。

## 二、過往經驗對夫妻婚姻生活的衝擊與滋養

以A夫妻的個人生命史及婚姻調適經驗來說，兩人相似的是，各自原生家庭之父母的婚姻生活，皆有爭吵和衝擊的部分，舉例來說，大中的媽媽易與人爭吵，樂樂父母親婚姻生活的熱吵。然而，夫妻兩人因有機會接觸到與原生家庭不同的生活方式、領受到信仰對自己的照顧，例如，大中在求學時期看見同學的讀書氛圍、社團參與對自己性格的影響…等；樂樂以「叛逆」作為不同於原生家庭的標誌，拓展了自己的視野、從高一重考的經驗中學會負責，從前男友的過世，學會珍惜和不計較…等，轉而讓兩人在經營夫妻的婚姻生活中，有機會選擇與上一代不同的方式過活。

然而，對該夫妻來說，原生家庭的經驗對兩人在生活習慣上的不相似與互補影響仍然可見，例如，大中和樂樂各自的原生家庭對於「生活清潔度」的標準有所不同，因此，大中擅長將東西分類，對於需要清潔的要求不高，樂樂則注重細部的清潔、家中食物櫃的門是否關好…等。A夫妻認為，雖然從自己的婚姻生活中仍可看見上一代父母的影子，但是透過努力，可以在婚後創造一個不同於上一代的新家庭生活。

你會看到原生家庭整個影子很可能進來 (AW-1-103)，可是，我發現你要去創造一個新的生活、新的家庭，其實只要努力，原生家庭不一定會有影響，這是在婚後自己這麼覺得 (AW-1-104)。

朱岑樓（民 80）與阮玉梅（民 68）的研究指出，夫妻雙方的父母婚姻生活愈美滿，童年生活愈幸福及婚事獲得雙方父母的同意，婚後夫妻之調適狀況愈好。以本研究 A 夫妻的經驗，似乎並不支持上述研究的論點，研究者猜測，除了基督教信仰對於該夫妻的支持和洗禮，讓 A 夫妻有較多的正面力量之外，在教會中，吸收其它家庭的夫妻生活分享，也讓 A 夫妻有更多的管道可以去學習要如何經營兩人的婚姻生活。

以 B 夫妻的個人生命史及婚姻調適經驗來說，阿章的父親從其國一後逝世，小月的父親因為不得志而鬱鬱寡歡，母親的工作成為家庭經濟的主要來源。阿章的父親在阿章國一後開始在家庭裡缺席、小月的父親失去傳統角色期待的功能，該夫妻的原生家庭皆出現由母親開始主導家庭的相似性。而其相似性塑造了兩個特質相似的個體：獨立自主、願意為原生家庭付出、需要被對方關愛與在乎。但是，「先生的傳統觀與對原生家庭的依戀」與「太太的現代觀與對原生家庭的責任」的差異性，例如，先生認為不應該與長輩頂嘴，太太認為可以適時的對長輩回嘴…等，似乎造就了該婚姻關係中可能出現的磨合。

Gottman（1999）曾指出，比起解決婚姻中的永久性問題，夫妻在面對永久性問題時所流露出正向情感的量、生理上的冷靜、問題的管理、建立溝通管道、處理問題帶來的情緒、與永久性問題進行對話…等則更為重要。因此，對於 B 夫妻來說，不管是面對原生家庭所帶來的衝擊，或是面對婆媳問題的差異性…等婚姻關係中的永久性問題，該夫妻在正向情感的表達、問題的管理與對話、生理上的冷靜、情緒的處理…等方法上使力，似乎將比思考解決問題的方法會來得更有助。

### 三、夫妻婚姻生活觀感源自於結婚前後的差異感

從 B 夫妻的婚姻調適歷程，可以看見阿章在結婚前後與自己原生家庭的相處模式沒有差異，並從中感覺許多快樂的事情在發生。相對而言，小月在婚前對於自己原生家庭的付出，婚後要融入夫家的相處模式，以及工作與小家庭的經營，小月相較先生面臨較多的改變，因此，在婚姻調適的因應方式上，會進而選擇直接快速的宣洩方式。



該夫妻在結婚之前，小月認為阿章與母親及原生家庭的相處，讓她認為阿章是孝順、可依靠，且有承擔力的男性，阿章亦認為小月對於娘家的獨立付出，是很值得欣賞的。但因該夫妻在婚後生活的頻繁相處與瞭解，因此，阿章會開始認為小月在婚前對於自己和母親、原生家庭的態度，總是不表示意見，只是一種過於客氣，當小月開始不同於婚前，適時的表達自己的意見時，阿章則會感覺小月在婚前婚後的態度有落差，或感覺小月變的愛計較；而小月也會覺得阿章和其婆家的相處太過於密切，而認為彼此失去了原有小家庭的生活。

區祥江（民 98）表示，伴侶在婚前彼此的相同點，是建立交情的基礎；差異之處是彼此吸引的地方，不論「異」或「同」都是建立關係的正向誘因，然而，婚後生活中，隨著彼此接觸的增加，當初的「異」或「同」也可能成為夫妻的不協調之處。因此，B 夫妻對於結婚前後的差異感，亦可能來自於結婚前認為對方的優點，在結婚之後的密切相處，而成為彼此眼中的缺點，甚至可能成為夫妻衝突的來源。Beck（1988）在他的著作中，列出夫妻婚前婚後對於配偶的觀感，並表示其觀感皆只有一線之隔，因而認為夫妻在婚前傾向美化（idealization）對方，婚後容易誇大彼此的不協調之處。根據本研究 B 夫妻的表態，似乎與 Beck（1988）與區祥江（民 98）研究報告所提出的論點互相呼應。

#### 四、文化的差異影響夫妻雙方對婚姻關係的認知

從兩對夫妻的婚姻調適經驗可以發現，A 夫妻的婚姻關係和經營家庭的認知，屬於「夫妻之間的相處」和「原生家庭之間的相處」並重。B 夫妻則有個別差異，阿章對於婚姻關係和經營家庭的認知，包含長幼有序、父子有親、夫婦有別…等倫理概念的華人傳統文化在內。相對來說，小月對於婚姻關係和經營家庭的認知，則是希望以夫妻親密的情感為優先，受到較多現代西方概念的影響。

臺灣社會的夫妻即使逐漸接受西方式的婚姻行為，但以血緣為基礎的家庭與親屬關係仍舊持續受到維護與重視（Tasi & Yi, 1998），再加上夫妻在各自原生家庭內的家庭規則及互動狀況，同樣也影響著雙方對婚姻關係的認知（高旭繁、陸洛，民 95；張思嘉、周玉慧、黃宗堅，民 97）。對華人社會的家庭型態來說，

目前正處於父子軸變遷至夫妻軸型態的過度時期，是屬於「混合性家庭」的一種表現（楊國樞，民 86）。

本研究的兩對夫妻皆符合上述混合式文化家庭的表現，A 夫妻對於婚姻關係的認知，來自於個人的生命經驗、教會夫妻的分享，除了重視夫妻之間的相處，與上一代的相處則保有尊重長輩、和諧相處的傳統文化概念；B 夫妻對於婚姻關係的認知，受到各自原生家庭內的家庭互動狀況影響，舉例來說，先生受到原生家庭及華人傳統文化的影響，重視倫理及親屬關係，太太受到過往學習經驗的影響，接受西方白人中產階級的「界線」概念，重視夫妻之間的互動關係。

因此，對 B 夫妻的混合式文化家庭來說，該夫妻在「與原生家庭的相處」及「夫妻關係」之間的經營則變的格外重要，例如，阿章選擇兼顧原生家庭與太太的方法。舉例來說，阿章在面對小月以及自己的原生家庭時，阿章會帶著自己的媽媽和太太等全家一起出門旅行，並且再額外跟小月單獨出門旅行。由此可知，阿章期待自己的作法能夠同時滿足自己和伴侶對於婚姻與家庭的認知。

郭美岑（民 86）與徐秋央（民 90）認為在原生家庭中，代間的親密度與個別化的程度（或自主性）並重時，夫妻婚後的婚姻滿意度愈高，婚姻調適的狀況也愈好。Gottman（1999）表示，婚姻關係中能否接受對方的影響是婚姻好壞的重要指標，尤其丈夫若能樂意接受太太的意見或投訴，而進一步尋找辦法另雙方滿足，婚姻成功的機會估計高達 80 %。因此，根據上述研究的觀點，阿章接受太太的意見（增加夫妻之間相處），並同時兼顧與家人的親密以及夫妻的婚姻自主，則是可為其婚姻帶來品質與正面調適的做法。

## 五、被關愛的需要影響夫妻關係的相處

從 B 夫妻的婚姻調適經驗可以瞭解到，阿章認為母子關係和夫妻關係是分屬於不同的層次，兩者無法拿來比較。但是，阿章面對伴侶和自己媽媽處於互相競爭的位置，阿章認為自己夾在中間，特別感到為難，因此，需要伴侶的安撫、同理與關愛。小月認為自己在面對婆家、自己的原生家庭，以及小家庭的位置之間，也是需要伴侶的支持、安撫與關懷。由此可知，B 夫妻在婚姻關係中皆透露

出被關愛的需求。

Gottman (1999) 曾指出，夫妻在關係衝突中，不僅要學習自我安撫 (self-soothe) 與安撫對方 (soothe one another)，且要能在對方釋出善意時，願意接受對方善意的影響，此要素能為夫妻衝突化解帶來正向的幫助，亦能預測婚姻的快樂與穩定。因此，B 夫妻若能在關係中將自己的內在情緒表達給對方知道，讓伴侶了解自己意圖背後感受，並能夠學習自我安慰和安慰伴侶的方法，適時接受伴侶善意的影響，將能讓兩個人的關係更加穩固。

Clark 與 Reis (1989) 認為，夫妻雙方具有共生關係中的互依性，彼此之間的情緒擴散效應也較強，一方的不良情緒很容易使另一方也陷入此情緒中。因此，研究者認為 B 夫妻如何增加同理、關愛的正向情緒取代負向情緒在關係間的擴散，亦是經營夫妻關係的重要方法之一。

## 六、夫妻在家庭與工作事務的分配因階段而有所不同

A 夫妻的因為婚後創業，所以，大中在家庭與工作間的切割較不明顯，因此，樂樂會花比工作多的時間，照顧小孩，和承擔較多的家務。以 B 夫妻來說，因 小月 目前處於育嬰假的階段，所以，會比伴侶投入較多的心力在承擔家務上，但是，阿章 對於家庭事務的重視仍高於工作，例如，阿章 在婚後轉調至可以準時下班照顧家庭的部門、阿章 會向公司請假，帶小孩去看醫生。由此可知，兩對夫妻在家庭事務與工作的分配上，皆有「男主外、女主內」的傾向。

根據 Balswick 與 Balswick (2006) 將一般人對工作及家庭投入程度的高低，簡要分辨出逆境者 (adversaries)、特技員 (acrobats)、同盟者 (allies)、適應者 (accommodaters) 四種不同類型的人。

依照上述分類標準，大中 屬於適應者，樂樂 屬於同盟者。因 大中 在創業時期會花較多的心力在工作上，樂樂 選擇配合伴侶在工作上的投入，願意花較多的心力照顧家庭。當子女開始成長至一定的年齡，大中 開始放緩事業的發展，投入家庭的協助與照顧。阿章 和 小月 因皆以照顧到家庭為優先，是同盟者的角色。

若排除小月育嬰假的情形，研究者根據蒐集的資料推測，B 夫妻早期因為職業發展的需要，在家庭和工作的投入分配上，應該是屬於特技員的角色，對工作和家庭都是高度的投入，等兩人工作發展得較穩定時，B 夫妻各自又會視家庭和各自工作的情況，來調整各自在家庭事務的分配，兩人皆比較類似適應者的角色。由此可知，兩對夫妻在不同的工作階段，對於家庭事務和工作的分配，皆會因應調整，而產生不同的分類類型。

#### 肆、教養子女的態度增加兩對夫妻的溝通性

本研究的兩對參與夫妻在教養上，A 夫妻傾向自己帶孩子，在教養方式上，會告訴子女什麼可以做、什麼不能做，夫妻兩人同時扮白臉和黑臉，對於子女會堅持依照「不能做的事情，做了之後會有什麼結果」的規則去執行。

B 夫妻在帶小孩的方式上，傾向於一半給保母照顧，一半自己照顧，對於子女的學習，則期待自己以身作則，並適時觀察孩子在學習上的需要。例如，阿章建議小月留意孩子上才藝課的次數與需要、阿章建議小月帶著小孩子一起做家事，進行一種做中學的教養方式，並培養小孩子讀弟子規，藉以培養小孩父子有親、長幼有序等華人倫理的概念。

由上述可知兩對夫妻的教養方式均猶如 Patterson (1980) 建議教養孩子的七種方法，可以增強小孩對父母的依附力。除此之外，兩對夫妻對於子女的教育皆有傾向自由學習、自家教育和培養創意為主的方式在內。

從兩對參與研究夫妻在教養子女的態度來看其婚姻調適經驗，可以發現，猶如江亮演 (民 97) 表示，有子女的家庭組成是較複雜的組合體，會有生理性、社會性、經濟性、心理性、教育性的需求，夫妻的互動多以「講道理」的方式呈現。本研究的兩對夫妻在教養子女方面皆少有衝突，以講道理和溝通的方式來面對伴侶，支持江氏所提出的論點。

#### 伍、兩對夫妻面對婆媳衝突的態度與因應方式

研究者根據兩對夫妻的婚姻調適經驗，將其面對婆媳衝突的態度與因應方

法，分為「軟性堅持及事後修補減緩婆媳衝突」、「婆媳問題消磨夫妻情感」、「華人傳統文化中媳婦角色的為難」、「華人文化之先生面對婆媳問題的兩難」四點整理論述之。

### 一、軟性堅持及事後修補減緩婆媳衝突

樂樂面對婆婆的堅持，會採用軟性的態度來表達自己的堅持，舉例而言，樂樂會握住婆婆的手，軟軟的告訴婆婆自己沒有辦法做某事…等。而樂樂認為需要和婆婆溝通的部分，則是交由大中與婆婆做溝通，樂樂認為自己應該要先跟婆婆建立近似母女的良好關係，而在婆媳衝突後，則因地制宜的進行修補，例如，樂樂和婆婆在過年衝突後，主動陪笑臉，找公公婆婆打撲克牌，試圖緩和衝突之後的尷尬氣氛；樂樂在做完月子後，帶婆婆一起去旅行。其中，樂樂亦試圖站在婆婆的角度去體會婆婆對孫子的愛；看見婆婆願意對自己的小家庭放手，讓大中和自己所組成的小家庭有自己的生活；認為婆婆正在學習接受自己這個外來的人…等，由上述可知，樂樂試著用不同的視野去看見婆婆的善意，而自己也利用了軟性的方式，巧妙的化解了婆媳衝突。

楊中芳（民88）與楊宜音（民90）皆認為「關係」不是一個固定的秩序結構，關係中的個人可以經由交往互動而改變原來的結構。本研究的參與者樂樂與婆婆之間的互動，就是靠著後天的交往互動，試圖改變與婆婆的關係，樂樂認為「當婆婆有一天把自己當做像女兒一樣時，自己與婆婆的關係就是建立成功了」。研究者認為本研究結果呈現「後天的交往互動，是可能改變原來婆媳關係」的現象，正好呼應上述研究的觀點。

### 二、婆媳問題消磨夫妻情感

小月在婚前意識到伴侶與家人間黏密的情感，認為阿章很享受這樣的家族關係，因此，想要在夫妻關係與家人關係的界線上更加明確；阿章期待伴侶對於婆媳衝突採取忽略、不理會的方式，再加上小月認為伴侶「已經設定好只能以特定的態度（忽略、不當一回事、聽過就算了）來面對婆婆」，而找不到其它因應婆媳問題的方法。因此，當小月採取壓抑、抱怨…等消極的方式面對婆媳衝突時，也就越不能同理伴侶夾在婆媳衝突間的為難，同時也會對伴侶採取消極的作法。

而阿章看見伴侶拒絕婆婆的禮物、或是背後批評夫家人，間接地阿章也覺得受到拒絕，認為自己也受到了批評，而自我感覺受傷。因此，夫妻兩人無法進入彼此真正的內在感受與核心想法，同樣的衝突問題或應對模式亦可能因此不斷的循環重複，造成夫妻情感的消磨。而也讓 B 夫妻對於彼此的忍受度變低，爭吵的次數、程度也可能因此加劇。

江亮演(民 97)表示，在婚姻關係中出現「親屬關係處理」的衝突，例如，夫妻為了婆媳或妯娌等親屬關係的爭吵，其背後的主要目的是要證明「我壓的住你」、「你聽我的話，即表示我在你心目中是很重要的」，也容易會有「想改變對方與保存自我」之難以平衡的現象在，亦有「愛是以讓對方為我改變」的心態存在。因此，當夫妻為了婆媳關係而有所衝突時，夫妻的情緒張力亦較強，妥協性特別少，容易採取直接爭吵或是冷戰不理人的方式面對衝突。

除此之外，阿章認為「家醜不可外揚」的觀念，也在一般華人社會的家庭中時有所聞。華人中的男性，多不習慣將私事吐露給外人知道，也不容易像西方人一樣，找尋第三者(如婚姻諮商人員)來處理婚姻中的溝通和情感交流的問題。且小月又在資源較缺乏(朋友少聯繫)的情況下，只能靠著和子女讀經班的媽媽們有經驗上交流，因此，該夫妻對於婆媳問題的因應則會變的較缺乏彈性空間，進而間接影響夫妻之間的情感。

### 三、華人傳統文化中媳婦角色的為難

華人文化中的媳婦常有「自己相對夫家來說，仍是外人」的感受，舉例來說，樂樂初嫁到夫家時，認為婆婆也還在學習接受自己這個外人；小月認為自己是夫家家庭的新加入者，要融入先生和其原生家庭，亦會感到辛苦；小月感覺到婆婆對待自己女兒與對待媳婦角色的別人女兒之差別…等，都顯現媳婦在面對夫家時，角色上感覺自己是外人的處境。

黃曬莉與許詩淇(民 95)認為，從父(夫、子)居的觀念來看，女性是「嫁」到夫家，以夫家為主，必須切斷與原生家庭的連結，嫁入的媳婦則常常被視為是外人。而根據華人傳統文化對於家庭的地位排序，年輕的媳婦與婆婆按照輩份和

年齡的排序，是上下的結構關係。且在長幼有序的華人倫理概念下，媳婦自然會被期待要聽從婆婆。

然而，太太們覺察了自己在夫家處於「自己人」與「外人」的差異狀態，受到「孝順」與「尊敬長輩」等傳統文化價值信念的影響，讓追求平權的太太們除了不知如何是好之外，亦可能出現猶如小月的狀態，包含「不理會婆婆的反應」、「回頭和配偶爭吵」，或是「頂撞長輩」的因應方式，此研究結果則與吳嘉瑜（民 91）的研究相符。小月與婆婆相處，隱含「想要保護自己」的心態在內，再加上小月認為先生冷處理婆媳議題，使小月有被先生忽略的心情，除了讓小月感覺自己相較於婆婆是處於權力較低的狀態，進而對婆婆只會是「消極的尊重」和「維持表面客氣和平」的狀態。樂樂面對婆婆的強硬態度，採取「軟性回應」、「軟性堅持」和「接受婆婆的堅持」之方式，則與許詩淇（民 92）的觀點相符，即採用軟性堅持等不直接的方式來面對婆媳間的問題。

Brody 形容成年的女兒是「夾在中間的女性」，一方面她們必須履行對於丈夫的婚姻責任，對夫家盡責，但另一方面又被為人子女的情感所驅使，希望自己能支援與幫助年老的父母（引自溫秀珠，民 85）。小月表示，當阿章期待自己能一起對婆家盡責時，自己也會想到娘家的父母需要照顧，身為已婚的女兒角色，想盡孝道卻受孝道規範的影響，必須以夫家父母為主要盡孝對象，也可看出現代社會底下，女性在面臨身為女兒與身為媳婦的為難處境。

#### 四、華人文化之先生面對婆媳問題的兩難

以本研究的 B 夫妻來說，小月因為阿章對於婆媳問題的冷處理，而會將婆媳相處帶來的不快轉移至阿章身上。利翠珊（民 87）表示，為人子（夫）者可能會將出現婆媳問題的責任推給伴侶，成為「保持距離」的先生，因此，當太太在婆媳關係之間受到不公平對待時，也將會有「怨氣轉嫁」到先生的情況，反而成為太太宣洩怨氣的對象。因此，歷代以來的婆媳問題總是令華人文化底下的男性耗盡心力。

男性在面對婆媳問題時，因背負母親和太太各自的期待，兼具成為受氣包

或夾心餅乾的角色，甚至會有進退兩難的情況出現。以本研究參與的兩對夫妻來說，阿章感受到自己夾在母親和小月之間的為難角色，一方面要顧及太太怕被婆家人誤會的情緒，一方面要盡到對母親的孝道，當兩邊對彼此有所誤解時，阿章需要兩邊奔波解釋，甚至造成自己裡外不是人的窘況。除此之外，阿章感受到母親和小月在情感上的競爭，以致於當有出遊或享樂的情況時，阿章除了需要帶全家一起出遊，更需要單獨與太太出門培養情感，該種種情況都可看見傳統文化下的婆媳問題為男性帶來的衝擊和壓力。

蔡沛婕（民 90）認為，男性一方面須扮演先生的角色，架起婆媳間溝通的橋樑，並給予妻子情感的支持，另一方面身為兒子的角色，要顧及母親的心理與孝養、尊重的態度，對於男性的位置來說著實倍感辛苦。

然而，男性面對婆媳問題的態度和處理的立場，對於婆媳關係的好壞也具有相當的影響力。以本研究的大中來說，當大中的母親試圖買成藥給嬰兒補充營養，並遭到樂樂的委婉拒絕之時，大中以不指責的態度，並適當的向母親提出具體的資訊參考，讓母親自行選擇該行為是否恰當來化解該衝突。因大中間接協助樂樂在婆媳問題的難關，給予樂樂支持的力量，亦間接影響了樂樂願意和婆婆和諧的相處，和婆婆建立類似母女關係的情感。

陳小英（民 94）研究發現，丈夫對婦女而言是最重要的支持力量，能協助婦女建立良好的婆媳關係，亦能導致危及婚姻的婆媳關係；林淑蕊（民 95）研究指出，丈夫是婆媳調適的重要橋樑與伙伴；陳韻如（民 95）研究指出丈夫的支持愈高，則婆媳關係愈和諧。因此，妥善的處理婆媳關係，似乎比「距離先生」更可趨緩婆媳關係的衝突。男性促使婆媳關係的和諧，亦可使身在其中的先生和兒子的角色，不再有那麼大的壓力與衝擊。

## 陸、兩對夫妻的關係互動主題

根據第二章文獻探討，Middelberg（2001）所提出的五種夫妻舞蹈，以及Gottman（1999）的研究，研究者依序整理出兩對夫妻的關係互動主題。



以 A 夫妻來說，兩人在婚前的衝突或意見不一致時的互動，猶如 Middelberg (2001) 所述之，是屬於「妳追我走的舞蹈」，而後，該夫妻在結婚之後的因應方式，改換成彼此坐下來各自把意見說出來，針對需要討論的內容進行協商，情緒表達傾向溫和，討論的時間多為意見不合的當下，亦強調婚姻中的「我們 (we-ness)」及彼此的友誼關係。因此，若以 Gottman (1999) 的研究來分類，則屬於盟友型 (validator) 的夫妻，

以 B 夫妻來說，兩人在婚姻關係中的衝突或意見不一致時的互動，會有爭吵、喊暫停和找時間再處理的應對方式，猶如 Middelberg (2001) 所述，是屬於「衝突的舞蹈」和「距離的舞蹈」。而 B 夫妻在其婚姻關係中皆會率性的表達自己的正負向情感，認為應對彼此坦承與敞開意見，不希望在關係中存有疙瘩，彼此在爭論時會專注聆聽對方的意見，亦有說服對方的企圖，若以 Gottman (1999) 的研究來分類，則屬於火爆型 (volatiles) 的夫妻。

### 柒、兩對夫妻的婚姻調適之因應策略

本研究的兩對參與夫妻皆同時提到「和諧的重要性」，由此可知，華人夫妻仍然普遍對於關係存有「和諧」的概念，也期望關係的發展能往「和諧」的方向前進，因此，常會出現「忍讓」、「克己」或「順從」等減少婚姻衝突的因應策略。例如，大中採取聖經中對於婚姻生活的教導：「並非失去熱情的恆久忍耐」，認為夫妻應該是從忍耐中選擇處理彼此的差異性。

以本研究的兩對夫妻來說，A 夫妻主要在衛生習慣和清潔度的認知有所差異，而樂樂對於先生用自己的方式幫忙整理家務，則會「睜一隻眼，閉一隻眼」，事後再針對自己在意的部分做處理，除此之外，樂樂在面對養育孩子和婆婆有不一樣的意見時，也會選擇「睜一隻眼，閉一隻眼」，不強求的方式，接受婆婆的不接受，正因為和諧對樂樂來說是一輩子的事情。B 夫妻的阿章也認為家庭保持和諧的氣氛是重要的，因此，當彼此有不同的意見點時，阿章會用不同方式和太太表達自己的看法，希望藉此影響太太的觀點。整體而言，兩對夫妻在婚姻調適經驗中所採用的因應策略及其管道，可再簡要整理如下表 5-2 所示。

表 5-2

兩對夫妻的婚姻調適因應策略及其管道

| 參與者 | 婚姻調適過程中採用的因應策略                                                                                                                                                                                    | 管道                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 大中  | 轉移話題、取中間妥協點、用自己習慣的方式、透過信仰去溝通、忍耐、和太太當下立刻找方法解決、呈現具體的資訊、自己和父母親對話、聽聽就好、搞笑、面對婆媳問題，認為太太可含糊帶過，等時間久了，讓問題自己消失、支持伴侶的夢想、禱告分享、和伴侶分享自己的狀態                                                                      | 信仰、閱讀、看新聞和文章、聖經教導、上課、聽演講、婚前輔導的討論、教會夫妻團體分享             |
| 樂樂  | 坐下來把事情講清楚、睜一隻眼，閉一隻眼、軟軟的堅持、不強求、柔軟的溝通、建立關係、接受婆婆的不接受、自己和父母親對話、聽聽就好、和婆婆修補關係（打牌和旅行）、明白的讓對方知道自己的期待、冷淡、關心伴侶的狀況、和伴侶分享自己的狀態、感謝伴侶                                                                           | 上課、聽演講、閱讀相關的書籍、受先生好脾氣影響、生命經驗、信仰、教會夫妻團體分享              |
| 阿章  | 試圖用對方的語言去溝通、用不同角度和方式，重複反應觀點讓對方知道、教育、溫和的講、激動的講、踩煞車、多一次和太太的互動、太太和原生家庭兩邊溝通、試圖站在對方的立場，體諒對方、以身作則、兩邊緩頰、冷處理、安撫長輩，不一定要聽他們的話、晚輩過濾長輩的話、晚輩選擇性的聽、晚輩要學習釋懷、期待伴侶心胸寬大、寫信溝通、找人講話聊天、打球、看 DVD、打電動、欣賞和感謝伴侶、與太太分享心事、幽默 | 婚後工作坊、相關的書籍、文章、演講、個性溫和使然、網路資訊、家人的婚姻經驗、電影、成功人士的婚姻和家庭生活 |
| 小月  | 立即解決、跟先生抱怨、不聽、不理、不在意、保持客氣的態度、少接觸，少磨擦、跟婆婆適當的反應或頂撞回去、討論溝通、與先生分享心事、感謝伴侶                                                                                                                              | 婚後工作坊、先生的教育、女兒才藝課認識的媽媽們                               |

綜合以上的整理，研究者以張思嘉（民 90）對於華人婚姻調適的適應策略分類，來看兩對夫妻因應策略的積極度與消極度，可以發現四人各自的因應策略之分佈情形，詳見表 5-3、表 5-4、表 5-5、表 5-6。

表 5-3

大中的婚姻調適策略分佈

|     | 積極                                                                                      | 消極           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 個人內 | 取中間妥協點<br>支持伴侶的夢想<br>禱告分享                                                               | 忍耐、轉移話題、聽聽就好 |
| 個人外 | 柔軟溝通<br>搞笑<br>和太太當下立刻找方法解決<br>呈現具體的資訊<br>透過信仰去溝通<br>理性溝通<br>教會夫妻團體分享的經驗學習<br>和伴侶分享自己的狀態 | 用自己習慣的方式     |

表 5-4

樂樂的婚姻調適策略分佈

|     | 積極                                                                                            | 消極      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 個人內 | 睜一隻眼，閉一隻眼<br>接受對方的不接受<br>不強求<br>感謝伴侶                                                          | 冷淡、聽聽就好 |
| 個人外 | 關心伴侶的狀況<br>修補關係<br>柔軟的溝通<br>建立關係<br>坐下來把事情講清楚<br>明白的讓對方知道自己的期待<br>教會夫妻團體分享的經驗學習<br>和伴侶分享自己的狀態 |         |

表 5-5

## 阿章的婚姻調適策略分佈

|     | 積極                                                                 | 消極              |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 個人內 | 體諒對方<br>以身作則<br>欣賞和感謝伴侶                                            | 看 DVD           |
| 個人外 | 幽默<br>試圖用對方的語言去溝通<br>教育伴侶<br>理性溝通<br>寫信<br>打球<br>找人講話聊天<br>與太太分享心事 | 嘮叨、冷處理、打電動、激動的講 |

表 5-6

## 小月的婚姻調適策略分佈

|     | 積極                                        | 消極                          |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------|
| 個人內 | 保持客氣的態度<br>感謝伴侶                           | 不聽、不理、不在意、少接觸、<br>不期待對方認同自己 |
| 個人外 | 討論溝通<br>立即解決<br>與女兒才藝課認識的媽媽們聊天<br>與先生分享心事 | 抱怨、頂撞回去                     |

以 A 夫妻來說，其婚姻調適的策略在消極與積極的部分皆有之，然而，兩人的婚姻調適策略，積極的部分高於消極的部分，皆是個人外積極的因應策略多於個人內積極的因應策略。兩人的策略比較，重疊性高，且有互相影響的成分在。

以 B 夫妻來說，其婚姻調適的策略在消極與積極的部分亦皆有之。然而，兩人的婚姻調適策略，積極的部分高於消極的部分，皆是個人外積極的因應策略多於個人內積極的因應策略。兩人的策略比較，重疊性不高，互相影響成分小。

除此之外，B 夫妻的婚姻調適策略的比較，先生的因應策略多於太太。研

究者認為，此與小月表示「因先生認為家醜不可外揚，以及預設和要求自己面對婆媳問題應有的態度，導致自己找不到還有什麼其他的出路可以去面對」有關。綜合兩對夫妻來說，其婚姻調適策略積極的部分皆高於消極的部分，皆是個人外積極的因應策略高於個人內積極的因應策略。

若以性別的差異來看本研究參與者的婚姻調適歷程策略應用，本研究參與對象的女性在婚姻調適歷程中，積極策略的採用，其相似的有：溝通、把事情講清楚、明白的讓對方知道自己的期待、和伴侶分享自己的心事或狀態、尋求第三者支持、感謝伴侶；消極策略的部分，相似的有：容易抱持不在意的心態，不期待對方認同自己，例如，聽聽就好。男性在積極的策略的應用上，相似的有：理性溝通、幽默、搞笑、和伴侶分享自己的心事或狀態、具體的資訊呈現（寫信、上網找資料印出來）、表達支持或感謝；消極策略的部分，相似的有：抱持忍耐的態度，例如，冷處理。

林亞寧（民92）指出，對婚姻關係持「發展傾向」信念的人，較常採用正向回應的策略來處理婚姻中的問題，對婚姻關係採「命運傾向」信念的人，則傾向採用逃避的方式來處理。若以此推論本研究的參與夫妻對於婚姻關係抱持的信念，研究者認為，本研究的兩對夫妻對於婚姻關係傾向抱持「發展」的信念。

夫妻在婚姻中願意以犧牲來維繫婚姻、化解衝突，避免負向衝突的處理策略，以及理性忍耐、委婉處理等華人社會常見的因應方式都是夫妻常見的努力，此類調適策略多被解讀為夫妻雙方對彼此有情，願意為對方克制當下的衝動、壓抑自律與接納包容，可以間接提升婚姻的穩定度與滿意度（利翠珊、蕭英玲，民97a）。以本研究的兩對參與夫妻來說，彼此願意分享心事、支持伴侶的夢想、軟性訴求、體諒對方…等願意接納包容的策略，確實也減緩了兩對夫妻在婚姻調適歷程中的困難，與上述研究遙相呼應。

猶如周玉慧（民98）的觀點，夫妻間的衝突與互相支持並非互相對立出現，同一對夫妻可能同時出現高支持與高衝突的狀態，亦會出現支持與衝突均低的狀態，當然更可能出現高支持低衝突或低支持高衝突的情形。以本研究來說，A夫

妻的婚姻調適經驗傾向於高支持低衝突的情況，B 夫妻的婚姻調適經驗傾向於低支持高衝突的情況。

Fincham (2003) 在回顧夫妻衝突及其因應策略的研究後亦指出，夫妻彼此提供的支持、陪伴、情感交流，以及丈夫或妻子的個人特質、原生家庭背景等脈絡因素，常在夫妻衝突時扮演重要的角色，尤其夫妻平常的正負面互動經驗對彼此關係、如何面對問題、乃至於婚姻品質各方面，均具有不容忽視的意義。Cutrona (1996) 發現，夫妻在婚姻生活中所展現的支持行為可以防止彼此的關係陷入更深的緊張狀態，相反地，缺乏配偶支持的夫妻，面對衝突時所選擇的因應策略常使婚姻更陷入危機。

研究者認為婚姻關係中的支持、陪伴或分享自己的狀態等正向積極策略的應用，亦會影響夫妻在婚姻調適歷程中的感受。例如，A 夫妻會因此感覺婚姻的調適歷程沒有經歷太多緊張的狀態，也有較豐厚的感情資糧存款，可以增加婚姻生活中的舒適感。

甚至，婚姻關係中策略的應用與婚姻關係中的感受、知覺對方的態度、知覺對方是如何看自己…等，皆是息息相關的，例如，先生的忍耐或冷處理，可能會讓太太感受不舒服，甚至認為自己不受對方重視；太太的冷漠回應，可能正在向先生表示自己的不開心或痛苦；伴侶壓抑或憤怒之後，感受痛苦或悲傷的情緒…等情況，族繁不及被載。因此，研究者認為夫妻在面對問題的當下，適切的選擇因應策略，對其婚姻關係的經營，亦有著重要的影響。

整體而言，本研究的兩對參與夫妻，可以在婚姻關係中表達對伴侶的欣賞與感激之情、願意支持伴侶的夢想、分享心事、分享最近的工作狀態…等因應策略，研究者認為，該因應策略的使用與情感交流的交流，對於夫妻在婚姻關係的調適中，具有正向的回饋力量，可使夫妻能夠耐得住婚姻生活中的衝撞，且能減少婚姻狀態中的緊張感，並增加對於婚姻關係的正面觀感。

## 捌、兩對夫妻的婚前輔導經驗與婚姻調適經驗之對話

研究者整合本研究兩對參與夫妻的婚前輔導經驗、婚前輔導的討論內容、婚姻關係中所面臨的調適議題，及使用的因應策略或管道，試圖探討婚前輔導在夫妻婚姻關係中所扮演的角色，整理如表格 5-7 和表 5-8。

表 5-7

A 夫妻婚前輔導經驗與婚姻調適經驗對照表

| 類別           | 次類別              | 婚前輔導經驗                         | 婚姻調適經驗或因應策略                               | 調適管道來源                  |
|--------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|
| 夫妻相處互動的調適    | 夫妻之間的情感表達        | 愛對方要如同愛自己                      | H 和 W 皆行動或口頭表示                            | 婚後夫妻相處                  |
|              | 家庭事務分工           |                                | 各自從事自己擅長的家事、H 和 W 的清潔度認知有落差               | 婚後夫妻討論                  |
|              | 家庭與工作之間的協調       | 婚後有小孩時，想辭去工作                   | H 主外，W 主內                                 | 婚前輔導討論的共識、婚後夫妻討論        |
|              | 金錢的運用            | 金錢的運用、規劃與分配                    | 由 H 統一管理                                  | 婚後夫妻討論                  |
|              | 婚前婚後的差別          |                                | 夫妻認為婚前婚後沒有差異                              | 婚後夫妻相處                  |
|              | 自己如何看待伴侶         |                                | 有很多的愛、務實、不重視物質層面、可溝通陪伴、很踏實                | 婚後夫妻相處                  |
|              | 關係中的個人內在感受       |                                | 欣賞、感謝                                     | 婚後夫妻相處                  |
|              | 夫妻面對教養子女的態度      | 夫妻面對教養子女                       | 孩子自己帶                                     | 孩子自己帶                   |
| 夫妻與長輩相處產生的差異 | 處於伴侶與自己原生家庭之間的調適 | 父母婚姻衝突對自己的影響、姻親相處、家族聚會頻率、兩代的居住 | 軟性堅持、具體資訊提供、聽聽就好、自己跟自己的父母對話、有空就與家人聚會、各住各的 | 相關書籍、生命經驗、婚後夫妻討論、聽從長輩安排 |
|              | 婆媳相處的問題          | 婆媳相處                           | 軟性堅持、具體資訊呈現、關係修補                          | 相關書籍、婚後夫妻討論             |

註：表格欄位空白處表示該夫妻於婚前輔導時並未到討論該項目。

表 5-8

B 夫妻婚前輔導經驗與婚姻調適經驗對照表

| 類別           | 次類別              | 婚前輔導經驗          | 婚姻調適經驗或因應策略                                            | 調適管道來源            |                            |
|--------------|------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 夫妻相處互動的調適    | 夫妻之間的情感表達        |                 | H 口頭表示, W 行動表示                                         | 婚後夫妻相處            |                            |
|              | 家庭事務分工           |                 | 互相分工或看彼此時間                                             | 婚後夫妻討論            |                            |
|              | 家庭與工作之間的協調       | 時間的管理、工作的管理     | 目前 H 主外, W 主內;<br>H 以家庭為重, W 認為自己目前沒有工作, 在家講話份量變小      |                   | 婚前輔導討論的共識、婚後夫妻討論           |
|              |                  | 金錢的運用           | 各自的收入與婚後的運用、理財                                         | 各自管理              | 婚前輔導討論的共識、婚後夫妻討論、家人的婚姻生活經驗 |
|              | 婚前婚後的差別          |                 | 朋友變少、自己的時間變少                                           | 婚後夫妻相處            |                            |
|              | 自己如何看待伴侶         | 原生家庭影響的核心情結     | H 認為 W 變的計較、只在意自己                                      |                   | 夫妻工作坊                      |
| 關係中的個人內在感受   |                  | 期待被安撫、支持、被批評、壓抑 |                                                        | 婚後夫妻相處            |                            |
| 夫妻面對教養子女的態度  | 夫妻面對教養子女         |                 | 減少才藝課、學習弟子規、增加親子互動                                     | 原生家庭相關經驗、婚後夫妻討論   |                            |
| 夫妻與長輩相處產生的差異 | 處於伴侶與自己原生家庭之間的調適 |                 | 兩難、影響自己和伴侶相處的氣氛、各住各的、家族聚會頻率高                           | 夫妻工作坊、婚後夫妻討論      |                            |
|              | 婆媳相處             |                 | H 認為層次不同不需競爭, 教育 W 不聽不理、忽略壓抑; W 認為應該適時回應婆婆、與婆婆少接觸, 少磨擦 | 伴侶的教育、女兒才藝課認識的媽媽們 |                            |

註：表格欄位空白處表示該夫妻於婚前輔導時並未到討論該項目。

以 A 夫妻來說, 大中認為自己和樂樂在婚前輔導時, 已有討論過婚後的理財、教養、家庭觀念, 以及如何和彼此的父母親應對, 因此, 認為自己在婚姻的適應上, 並沒有經歷到太多困難的調適歷程。除了 A 夫妻的婚前輔導經驗外, 從該夫妻的婚姻調適歷程經驗, 亦可發現 A 夫妻的婚姻生活中, 基督教的信仰、



聖經的教導、教會夫妻團體分享、相關新聞、文章、書籍的閱讀、上課、聽演講、個人的生命經驗、受另外一半脾氣的影響…等，皆對於該夫妻在婚姻調適歷程中扮演舉足輕重的角色，詳見表格 5-7。

以 B 夫妻來說，小月認為，相較於婚前輔導活動，婚後的夫妻工作坊對於婚姻生活來說比較具有實用性，夫妻也可藉此聚焦探討的較深入，可以把婚姻生活中的問題得到一個有用的解決。因此，除了 B 夫妻的婚前輔導經驗外，從該夫妻的婚姻調適歷程經驗，亦可發現 B 夫妻的婚姻生活中，婚後參與的夫妻工作坊、相關書籍文章的閱讀、聽演講、家人的婚姻經驗、電影與網路資訊的學習、成功人士的婚姻和家庭生活、伴侶的教育、女兒才藝課認識的媽媽們…等，皆對於該夫妻在婚姻調適歷程中扮演舉足輕重的角色，詳見表格 5-8。

除此之外，從上述表格可以瞭解到，兩對參與夫妻在婚前輔導參與時所討論的內容，雖然皆在婚姻調適歷程中出現，但兩對夫妻在婚後的面對方式，則不全然採用婚前輔導討論時的共識或學習到的技巧。兩對夫妻在婚後皆各有其它的管道與資源，協助夫妻在面對該議題時情況。舉例來說，在「夫妻教養子女的態度」之向度上，A 夫妻在婚前輔導討論時，雖已達成「婚後有小孩，太太要辭去工作並自己帶小孩」的共識，但夫妻在婚後還是會對「小孩子要給誰帶」的問題進行協商，並在教養子女的部分，參考教會夫妻分享的教養方式；又以「金錢運用」的向度來說，B 夫妻藉由婚前輔導的契機，而有機會討論彼此的收入，以及婚後可能的運用，但在婚後的實際操作上，還是多以自己身邊親人的經驗而決定夫妻彼此的金錢要各自管理，以及夫妻共同討論家中生活的開銷要如何分配。

簡要言之，婚前諮商／輔導的討論與思考可讓即將結婚的伴侶發現兩人間的動力關係、各自對於婚姻認知與期待（謝文宜，民 94）。以本研究的兩對參與夫妻來說，A 夫妻除了藉由探討夫妻之間的相處，可以瞭解彼此的動力關係，其探討的範圍更擴及教養子女與長輩相處的部分，涵蓋了個人、關係、與雙方家族；B 夫妻所探討的範圍則多聚焦在夫妻之間的相處，及其可能衍生而來的動力關係，所探討的原生家庭經驗，也多聚焦於對其個性的影響，較少擴及到教養子女、雙方家族、婆媳相處、如何和姻親相處…等部分。

## 第二節 結論

本研究的主要目的為瞭解參與過婚前輔導的已婚夫妻其婚前輔導經驗，及其婚姻關係的調適經驗。因此，本研究採取質性研究方法，帶著探索式的眼光，藉由半結構式的訪談，邀請兩對參與過婚前輔導且具有豐富意義的夫妻來協助本研究的進行。透過探討兩對年齡介於 30 至 40 歲之間，婚齡約為 4 至 5 年的研究參與者之經驗，得到本研究以下的結論。

### 壹、兩對夫妻的婚前輔導參與經驗有個別差異

以兩對夫妻參與婚前輔導的契機來說，A 夫妻參與的契機，包括：教會提供的免費服務、瞭解彼此的適配性、透過第三者堅固伴侶在一起的信心；B 夫妻參與的契機，包含：活動免費、伴侶的邀約、伴侶為專業相關人員、年齡的差距、期待對婚後生活有所助益、期待能有預防的功能、有適當的切入點可以討論婚後生活的經營、期待伴侶瞭解婚姻家庭生活的經營。綜合上述，兩對夫妻皆期待透過婚前輔導的活動，能夠對於婚姻關係有所增益，除此之外，婚前輔導的免費服務，皆增加兩對夫妻前往參與的動力。

兩對夫妻在婚前輔導討論的內容，共同包含有：「關係因應技巧」、「對彼此的瞭解」、「處理負向狀況的策略」、「維護關係的技能」、「經濟脈絡」、「原生家庭」。A 夫妻參與的過程較 B 夫妻多討論了「伴侶的認識／交往歷史」、「信仰、文化與社區的資源」、「雙方的生涯、工作」、「教養子女」、「兩代居住」、「婚禮策劃」的部分。

以本研究兩對夫妻的參與經驗可以瞭解，目前臺灣地區在婚前輔導可能提供參與的形式包括：和教會中有受過相關專業訓練的協談牧師進行會談、民間團體舉辦的團體輔導活動方式，前者類似於傳統諮商／輔導的會談方式，後者以工作坊、團體分享、或是單向教育為主。兩者各有其優缺點，前者的優點是，可針對每對夫妻的關係發展、家庭屬性、個人特質變項、環境脈絡資源等進行細部的探討，缺點是並非以團體的方式進行，無法與其它夫妻的經驗做連結，產生共鳴性與普同感；後者的優點是團體方式的進行，除了可以產生經驗性的共鳴之外，可以人際互動的方式來交流學習，達到不同的學習分享效果，缺點是，討論主題

的深淺度，易因主辦單位的資源限制，而流於討論不足、填鴨式的單向教育。

## 貳、兩對夫妻婚姻調適議題的不同來源

以本研究兩對夫妻的婚姻調適經驗來說，其產生的議題主要可以分為兩大類，一類是與原生家庭相處衍生而來的夫妻衝突，另外一類是發生在夫妻之間的相處問題，前者包括了婆媳相處、夾在伴侶與原生家庭之間、與自己原生家庭相處…等議題，其主要是因為夫妻受傳統文化中「孝順」、「尊敬長輩」與「長幼有序」等文化意涵的影響，再加上受西方文化經營夫妻關係期待的影響，顯示了當代家庭處於混合式文化底下的過渡情形；後者主要包括了夫妻相處時，對於共同生活習慣的認知落差，其主要來自於夫妻的成長背景與原生家庭經驗所造成。

## 參、兩對夫妻的婚姻調適因應策略隱含積極和諧的信念

兩對夫妻對於婚姻關係皆含有「和諧」的期待，因此，在婚姻調適歷程中皆隱含「順從」與「克己」的態度，願意為伴侶克制當下的衝突、接納與體諒婚姻關係中的議題。兩對夫妻在婚姻關係中的衝突因應與互相支持並非互相對立出現，以本研究來說，A 夫妻的婚姻調適經驗傾向於高支持低衝突的情況，B 夫妻的婚姻調適經驗傾向於低支持高衝突的情況。

兩對夫妻在婚姻調適歷程中所使用的策略，積極策略與消極策略皆有之。本研究兩對夫妻傾向採取積極的策略，而在積極策略的使用上又傾向使用個人外的積極策略。因此，研究者認為兩對夫妻對於婚姻關係抱持的信念傾向「發展」的信念。

整體而言，本研究的兩對參與夫妻，在婚姻關係中表達對伴侶的欣賞與感激之情、願意支持伴侶的夢想、分享心事…等行為，皆讓兩對夫妻在婚姻關係的調適中，具有正向的回饋力量，使夫妻能夠耐得住婚姻生活中的衝撞，減少婚姻狀態中的緊張感，間接增加對於婚姻關係的正面觀感。

#### 肆、婚前輔導經驗在兩對夫妻的婚姻關係中扮演輔助性的角色

由本研究兩對夫妻的婚姻調適經驗及其因應策略可以瞭解，夫妻於婚前輔導活動中所習得的技巧、覺察或因應方式，在其婚姻生活中的延續性傾向於少數。研究者認為，一方面是因為隨著結婚年數的增加，婚前輔導的效能開始趨緩或下降，另一方面，因為夫妻婚前輔導在內容的討論上，容易傾向於過去與現況資訊的整理，若能擴充討論的深度，例如，討論過程後所帶來的「覺察」、兩人資源整合後的新選擇…等，夫妻則可系統性的瞭解彼此所擁有的資源，亦可增加夫妻在婚後對於資源運用、決策討論、關係對話的靈活度。

整體而言，婚前輔導的經驗對於兩對夫妻的婚姻生活來說，是個透過第三者的輔助或教育。伴侶藉由對於婚姻生活的想像、規劃與討論，可以概略瞭解伴侶未來在婚姻生活中的樣貌，並可瞭解伴侶的態度及其可接受的因應策略，屬於「明理」的過程。然而，夫妻在實際婚姻生活中發生衝突或需要面對問題時，則容易出現「知易行難」的情況。因此，婚後夫妻在其生活中的妥協、退讓、接納、睜一隻眼，閉一隻眼、退縮、逃避、冷處理…等因應策略則由此相應而生。

因此，研究者認為在婚前諮商輔導進行的過程中，增加培養夫妻雙方面對問題的彈性，學會區分婚姻生活中的永久性問題與可解決性問題，並鼓勵夫妻在婚後生活中持續參與相關的工作坊、團體分享、尋求身旁朋友的協助、親人的經驗分享、接觸信仰…等，皆可讓夫妻學會在婚姻生活中，選擇已有的資源去靈活的面對婚姻調適中的困難，亦可使婚前輔導中學習到的覺察、關係技巧、自我安慰等因應策略、在婚姻生活中呈現延續性的可能。

### 第三節 建議

研究者依據研究範圍所產生的限制、研究方法的進行及研究結果的產出，針對夫妻、相關服務機構、實務工作者及相關研究者，給以下建議。

#### 壹、對於夫妻的建議

##### 一、釐清永久性問題與可解決性問題

有鑑於一般夫妻對於婚姻關係中的衝突，皆為問題解決導向的習慣。Gottman (1999) 認為，夫妻應區分婚姻衝突的永久性問題與可解決性問題，因永久性問題傾向為不可解決的問題。研究者建議，夫妻在婚姻關係中應學習管理永久性問題，並與之對話，則較解決永久性問題的殺傷力來的小。

##### 二、覺察伴侶的需求

本研究發現伴侶面對相同的議題卻有不同的覺知與理解，可見夫妻對於彼此需求的覺察亦存在著落差。因此，研究者認為伴侶應學習回應對方需求的方式，將有助於增進伴侶需求的滿足，間接促進伴侶關係的滿意感受。然而，有效的表達、回應與傾聽的能力具有個別差異性，可能受到原生家庭經驗的影響，或與伴侶陷入負向溝通的經驗有關。因此，伴侶加強後天的學習與實踐將更為重要。

##### 三、適時的尋求諮商專業的協助

對於衝突能有適當的處理，不僅可讓夫妻關係往前跨進一步，也能對下一代在面對衝突時，有良好的示範，反之，不恰當的處理也可能為彼此的關係帶來傷害。夫妻共同參與婚後工作坊、婚姻諮商或婚姻治療，皆可以讓夫妻在彼此成長背景、價值觀、婚姻關係、內在需求，有整理和釐清的效用，進而強化夫妻間情感的連結。

#### 貳、對於相關機構與實務工作者的建議

##### 一、增加資源的宣導

民眾對於婚前需要學習的認知已較往年有所增進，然而，一般伴侶對於資源的取得仍屬不易，對於參與的動機的諸多考量，例如，時間、費用、實用性...等，仍影響一般伴侶對婚前輔導的參與動機，因此，研究者建議相關服務提供者，

因持續向社會大眾進行伴侶、婚姻與家庭等相關資源的宣導。除此之外，相關專業機構或實務工作者更可發展主動性的服務形式，促使有專業資源需求的伴侶更易於接觸與使用。

## 二、多元的活動形式可增加伴侶關係的覺察

本研究兩對夫妻參與婚前輔導活動的形式分別屬於會談形式與工作坊的形式，各有其優點，研究者認為，相關單位或實務工作者在活動型式的計畫上，可以設計涵蓋測驗、會談與團體工作坊的婚前輔導系列活動，並鼓勵報名的伴侶全程參與，以其更能完整性的瞭解伴侶，並能增進對於伴侶關係的覺察。

## 三、增加傳統文化內容的探討

有鑑於傳統文化對於夫妻相處帶來的衝突或影響，例如，長輩對於夫妻教養子女的介入、婆媳相處、與伴侶的原生家庭相處、家族聚會、是否與長輩居住…等問題。因此，相關的實務工作者在與伴侶會談期間，應增加此類問題的深度探討，以協助華人夫妻在面對婚姻生活的調適。

## 四、重視文化敏感的訓練

本研究參與者在與伴侶原生家庭相處的議題，甚至影響夫妻關係的相處，或是上一代對於下一代教養的介入，垂直軸向的血緣關係對於水平軸向的婚姻關係之影響，實與臺灣父子軸社會的婚姻與家庭觀有很大的關連性。對於文化的理解，不但有益於實務工作者加入來談的案家或夫妻，與其建立諮商同盟的關係，更能提供實務工作者對於推動關係的有利資源。是故持續關注諮商室內的本土文化議題，以及共通的跨文化議題是必要的，特別像是社會階層、族群與世代的影響性等，將有助於本土婚姻諮商的發展。因此，實務工作者應對社會文化與案家的家庭文化保持敏感度，適時應用文化的力量轉化婚姻關係。而在家族治療師或婚姻諮商師的養成教育中，提供多元文化諮商課程訓練，培養文化的敏感度實有其存在的必要性。

## 參、對於相關研究者的建議

### 一、增加研究對象的異質性

建議未來從事相關的研究者，對於研究參與者的邀請，可擴大至不同社會階層、不同世代、不同年齡層、結婚年數不同…等不同背景的臺灣夫妻，例如，可擴及北部、中部、南部、東部的士農工商等已婚夫妻，而在訪談時間的安排上，則依彈性做調整，例如，週間的晚上或週末的時間，亦可能因此增加研究參與者的意願，進而提升研究參與者的異質性，以其有更全面的瞭解。

### 二、縱貫性的研究設計

研究者在閱讀婚前輔導相關研究文獻時，發現與婚前輔導相關的實徵研究大多為橫斷性研究，採取縱貫性研究的也尚未有延續至婚姻後的追蹤研究。因此，研究者認為未來對此有興趣的研究者，可擬一完善的國科會計畫，從婚前的將婚伴侶開始進行訪談其婚前輔導經驗，在婚後的第一年、與第二年持續追蹤訪談，一來可詳盡看出婚前輔導的歷程經驗與在婚姻關係中扮演的角色，二來對於研究參與者而言，亦可因其密集的追蹤而減少遺忘的情況發生，三來又可補足歷程資料探索不易的缺點。而在資料蒐集的過程中，又可涵蓋不同的主題，包括自己、對方、自己如何看待對方、自己如何看待關係以及對方如何看待關係；其中，前兩者屬於個人層次，後三者屬於關係層次，依此資料的蒐集，將可補足過往對於關係資料蒐集的不足。

### 三、探討華人倫理隱含的婚前輔導概念

傳統文化中，父母親在子女大婚前的耳提面命、經驗傳承，以及信仰對於婚姻生活的教導，似乎正隱隱包含著婚前輔導的概念。而深植華人心中的「父子有親、君臣有義、夫婦有別、長幼有序，朋友有信」等倫理概念，亦先將婚姻生活的面貌，以及婚姻生活該如何經營，向世人陳述的調理分明。可惜的是，本研究針對華人文化的倫理概念等資料與向度的蒐集，並不夠齊全，而對上述情形，以及文化中包含的婚前輔導概念等，難以多加探討。因此，建議相關的研究者，可對此相關議題多加蒐集討論。

## 第四節 反思與回顧

本節透過研究者在研究過程中所產生的困難與感受，進而對自身產生的反思、聯想與學習，分別以三大課程的概念分享之。

### 壹、我的第一課：從拒絕中思維夫妻的需要

研究參與者的經驗是本研究的主體，然而，對於身為研究者的我來說，尋找願意參與研究的夫妻，意外變成我的另外一項挑戰。

在尋找符合參與條件的已婚夫妻時，詢問是否有意願分享其經驗時，回饋的結果包含：有諮商輔導經驗的當事人，通常會有較高的參與意願，但仍須徵詢伴侶的意見；夫妻因回溯其婚前輔導經驗會感覺痛苦而拒絕；夫妻認為自己是婚前輔導失敗的案例而婉拒；夫妻擔心訪談會引起激烈衝突而拒絕。

站在研究的立場，研究的異質性與豐富性著實為研究的第一考量，然而，經由不同管道的詢問與邀請，包括同學、師長的引薦，參與夫妻的介紹…等，原本在我的認知中，應是件容易完成的事情，卻仍然面臨不同夫妻因有自身考量的婉拒情況。縱然，邀請過程的進展與研究時間的壓力，一度讓我感覺焦慮和挫折，但是，對於被婉拒的過程，我仍然懷抱著感謝，因為，這讓我更明白夫妻婚姻關係的複雜性遠超過我的想像與瞭解。「考量夫妻婚姻關係的需要」是研究邀請過程幫我上的第一課。

### 貳、我的第二課：取捨之間

當時，因為邀請夫妻訪談的過程不甚順利，再加上自己不服輸以及想要補償的心態在作祟，因此，我努力的想要用其它的方式增加研究的創意與豐富性。於是，在研究過程中，除了花時間蒐集兩對夫妻所提供的豐富資料，亦邀請研究參與者利用繪圖的方式呈現其經驗。然而，我卻忽略了每次長達兩三小時的訪談，除了感覺自己電力用盡的疲累，亦可能讓參與夫妻感到疲累。

之後，我在資料整理的呈現上，更是試圖以完整的個人生命史、家庭圖…等將之完整呈現。然而，當指導教授第一次提醒我研究結果的呈現太過冗長時，



我的不服輸依然在拉扯著我，我仍然傲慢的前進。再經過一段時間，直到後續資料整體的完成，我的一位協同分析告訴我：「妳寫的好像全部都是重點」，當時我的心中雖然有一絲的高興，但是，另外一個聲音告訴我：「全部都是重點等於沒有重點」。後來，我敬重的一位長輩看過我論文完成的版本，也特地打電話來告訴我：「沒有寫到重點」。口試之時，老師們善意的提醒我重點應該如何呈現，資料的選用也需要考量保護參與夫妻的倫理。眾多提醒的聲音，讓我不得不開始去正視自己的不服輸與驕傲所帶來的損害。

我的驕傲與不服輸讓我在研究過程中，像是拖著一個沈重的包袱，損害了自己的健康，也可能損害參與者的權益。於是，我開始修改的過程，將原本厚達260多頁的論文開始進行逐一的刪減，開始明白重點的呈現、保護他人遠比誇耀自己的能力來的重要。縱然，放下原本自以為重要的東西是有所不捨與挫折的，然而，期待減重之後的版本，能為新版本帶來一股輕盈之感。

### 參、我的第三課：境隨心轉 vs. 心隨境轉

回想起自己從研究主題的選定，一直到研究論文結果的呈現，我的心總是隨著外在境界的不同而不停的轉動著，研究邀請過程的不順遂、研究資料的取捨、書寫方式的不恰當、漫長資料的整理…等，我的感受與思維，隨著我的心不停的變動著，也帶來了緊繃與枯竭感。

我敬愛的見幻大師曾經教育過我：「境，可隨心轉」，也試圖提醒過我，要把該重點放在論文中呈現，然而，透過我自己的論文撰寫過程，我深深的看見自己就如同婚姻關係中的夫妻一般，面對問題也會有卡住的時候，也會有隨著外在境界而變動不已的狀態，也會有找不到可以安定自身的時候。

婚姻生活中的衝突、犧牲、順從、求全、忍讓與維持和諧是個反覆循環的動態磨合歷程，然而，我與自己的論文關係，又何嘗不是一個反覆循環的動態磨合歷程呢？

就如同一般文獻理論以及傳統文化對於婚姻關係的道德勸說，「夫妻若能理智的扮演好自己的角色，透過安住身心，彼此磨合、溝通、妥協、互相尊重和包

容，在婚姻關係中無怨無悔的付出，才有可能不被婚姻關係中的境界所轉動，進而維繫住良好的婚姻關係，找出一條雙方均可接受的路來」。我認為自己亦需要理智的扮演好自己在不同場景的角色，找到安住自己身心的方法，才有可能不輕易的被驕傲、不服輸…等境界所轉動。論文撰寫的過程，是個跟自己打戰的過程，也是個擁有瑰麗風景的旅程。但願透過旅程中每一站的學習，我的生命能愈加精進充實，愈加安定自在。



## 參考文獻

### 壹、中文部分

- 丁慧靜(民73)。**社會變遷中兩地夫妻婚姻生活調適之研究**(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 王雲東(民96年6月15日)。**對臺灣離婚率亞洲第一的現象解讀**。**臺灣時報**，2版。
- 王逸雲(民98)。**男性軍官角色態度與婆媳關係**(未出版之碩士論文)。國防大學，臺北市。
- 孔祥明(民88)。**婆媳過招為哪樁：婆婆、媳婦與兒子(丈夫)三角關係的探討**。**應用心理研究**，4，57-96。
- 江亮演(民97)。**婚姻與家庭**。臺北市：松慧。
- 朱岑樓(民80)。**婚姻研究**。臺北市：東大圖書。
- 阮玉梅(民68)。**私立中臺醫事技術專科學校學生對擇偶及婚姻調適看法之調查**。**公共衛生**，6，292-314。
- 伊慶春(民87)。**中國式婚姻觀念的指標初探**。載於劉兆佳、尹寶珊、李明坤、黃紹倫(主編)，**華人社會的變貌：社會指標分析**(423-447頁)。香港：香港中文大學亞太研究所。
- 伊慶春、熊瑞梅(民83)。**擇偶過程之網路與婚姻關係：對介紹人、婚姻配對、和婚姻滿意度之分析**。載於伊慶春(主編)，**臺灣民眾的社會意向**(135-177頁)。臺北市：中央研究院社科所。
- 伊慶春(民80)。**臺北地區婚姻調適的一些初步發現**。**國科會研究彙刊：人文及社會科學**，2(1)，151-173。
- 利翠珊(民84)。**夫妻互動歷程之探討—以臺北地區年輕新婚夫妻為例的一項初探性研究**。**本土心理學研究**，4，260-321。
- 利翠珊(民87)。**三代同堂家庭中的代間關係與婚姻關係**。**家庭教育**，2，1-9。
- 利翠珊(民88a)。**婚姻親密情感的內涵與測量**。**中華心理衛生學刊**，4(12)，29-51。
- 利翠珊(民88b)。**已婚女性家庭系統的交會：親情與角色的兩難**。**中華心理衛生期刊**，12(3)，31-21。
- 利翠珊(民89)。**親子情感、家庭角色與個人界域：已婚女性代間情感糾結的經**

- 驗內涵。中華心理衛生期刊，13 (4)，77-107。
- 利翠珊(民99年6月)。夫妻間的忍與支持：對偶關係的效應。周麗端(主持人)，正向家庭互動關係II。華人家人關係學術研討會，臺北中央研究院。
- 利翠珊、蕭英玲(民97a)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。本土心理學研究，29，77-116。
- 利翠珊、蕭英玲(民97b)。壓力下婚姻韌性的展現：夫妻情感與互動行為之影響。應用心理研究，38，151-172。
- 李維榕(民93)。婚姻探戈。臺北市：心理。
- 李良哲(民85)。大臺北地區已婚者婚姻衝突因應行為之年齡與性別差異研究。教育與心理研究，19，169-196。
- 李敏龍、楊國樞(民87)。中國人的忍：概念分析與實徵研究。本土心理學研究，10，3-68。
- 李明慧(民98)。新婚夫妻婚前輔導對婚姻滿意度之影響(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 李冠興(民96)。將婚情侶參加薩提爾取向婚前諮商之改變經驗(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 余德慧(民82)。中國人的愛與苦——犧牲與求全。臺北市：張老師。
- 車先蕙(民85)。內、外之間：婆媳間的關係與權力(未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 邱文彬(民82)。三代同住家庭中代間婦女關係之探討(未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 吳百能、洪慧涓、胡甄容、黃士鈞、黃珮瑛、張貴傑、陳斐虹、曾仁美、彭秀玲、蔡素妙、蔡群瑞、羅明華(譯)(民91)。家族遊戲治療(原編者：C. E. Schaefer & L. J. Carey)。臺北市：心理。
- 吳明燁(民96)。擇偶。載於周麗端、吳明燁、唐先梅、李淑娟(主編)，婚姻與家人關係(88-106頁)。臺北市：國立空中大學。
- 吳明燁、伊慶春(民92)。婚姻其實不只是婚姻：家庭因素對於婚姻滿意度的影響。人口學刊，26，71-95。
- 吳惠媛(民97)。跨越教育程度的藩籬：「女高男低」婚姻關係形成之經驗(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

- 吳嘉瑜 (民 91)。代間矛盾經驗之分析：成年子女婚後與父母之關係研究 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 吳嘉瑜 (民 94)。配對研究的行與思—以一個受訪家庭為例。輔導與諮商學報，27 (2)，71-92。
- 吳嘉瑜 (民 97)。變遷中的家庭新議題：兩地婚姻家庭。諮商與輔導，265，42-45。
- 周玉慧 (民 98)。夫妻間衝突因應策略類型及其影響。中華心理學刊，51 (1)，81-100。
- 周珮貞 (民 92)。婚前教育方案評估之研究—以愛家基金會「非常選擇、非常適配」情侶團體為例 (未出版之碩士論文)。實踐大學，臺北市。
- 林杏霞 (民 86)。今生有約—談婚前輔導與教育。新使者，43，46-48。
- 林方鈴 (民 96)。未婚男女參與婚前教育的外在阻礙對其參與意願之預測及其調節變項之探討 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林如萍 (民 90)。家庭生活教育：婚姻教育議題。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，家庭生活教育 (29-56 頁)。臺北市：師大書院。
- 林如萍 (民 93)。婚姻教育 (二)—婚前教育的方案與實施。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，家庭生活教育 (29-56 頁)。臺北市：師大書院。
- 林如萍與教育部編 (民 90)。When We Are Falling in Love 婚前教育手冊～交友篇。臺北市：臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
- 林如萍、黃迺毓、鄭淑子 (民 89)。婚前教育需求與方案規劃之研究。臺北市：臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
- 林秀如 (民 91)。婚前教育課程。臺北市立社會教育館館刊，13，26-27。
- 林秀珠 (民 96)。婚姻調適歷程研究-三位客家女性的經驗 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 林亞寧 (民 92)。新婚夫妻婚姻信念、衝突因應策略與婚姻調適之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林鴻達 (民 92)。婚前教育與輔導的必要性與重要內涵。玉山神學院學報，10，117-129。
- 林淑蕊 (民 95)。從三角關係看婆媳互動之調適歷程 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 林瓊芸 (民 95)。與獨生兒子結婚之三代同堂家庭生活經驗 (未出版之碩士論

- 文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 徐安琪、葉文振（民 88）。婚姻質量：中國兩農村的實證研究，**應用心理研究**，**4**，109-129。
- 徐秋央（民 90）。原生家庭經驗、心理分離個體化與婚姻滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學大學，臺北市。
- 高淑清（民 97）。質性研究的 18 堂課：揚帆再訪之旅。高雄市：麗文文化。
- 高敬文（民 95）。質化研究方法論。臺北市：師大書苑。
- 高旭繁、陸洛（民 95）。夫妻傳統性／現代性的契合與婚姻適應之關聯。**本土心理學研究**，**25**，47-100。
- 區祥江（民 98）。夫婦輔導的理論與實務。香港：建道基金會。
- 張美齡、王以仁（民 95）。婚前教育課程規劃及實施方式之探究。**國立空中大學生活科學報**，**10**，139-164。
- 張思嘉（民 88）。從系統觀點看婚姻適應的研究。**應用心理研究**，**2**，108-120。
- 張思嘉（民 90）。婚姻早期的適應過程：新婚夫妻之質性研究。**本土心理學研究**，**16**，91-133。
- 張思嘉（民 98）。婚前關係與婚後適應：一個長期性的研究。**中華心理學刊**，**51**（3），319-339。
- 張思嘉、周玉慧（民 93）。緣與婚前關係的發展。**本土心理學研究**，**21**，85-123。
- 張思嘉、周玉慧、黃宗堅（民 97）。新婚夫妻的婚姻適應：概念測量與模式檢驗。**中華心理學刊**，**50**（4），425-446。
- 張筠臻（民 100）。卓越舞臺 vs. 吾愛吾家：女性資訊人員職業生涯敘說（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 胡幼慧（民 84）。三代同堂—迷思與陷阱。臺北市：巨流。
- 胡幼慧、姚美華（民 95）。一些質性方法上的思考：信度與效度如何抽樣如何收集資料、登錄與分析。載於胡幼慧（主編），**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（141-158 頁）。臺北市：巨流。
- 郭美岑（民 86）。自我分化與婚姻品質之相關研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 陳向明（民 91）。教師如何作質的研究。臺北市：洪葉。
- 陳小英（民 94）。媳婦角色規範、家人支持與婆媳和諧關係之探討（未出版之碩

- 士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳儀潔(民94)。適婚男女婚姻焦慮之相關研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳韻如(民95)。女性原生家庭依附性、丈夫支持與婆媳和諧關係(未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 陳靜宜(民96)。新手媳婦入夫家：夫妻互動關係之對偶資料分析。中華家政學刊，41，69-84。
- 許詩淇(民92)。婆媳關係之和諧類型與衝突轉化——以本土化動態模式為視角(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 莊慧秋(民81)。戰爭、和平任你選。載於余德慧(主編)，中國人的新孝觀-親恩與回報(97-100頁)。臺北市：張老師。
- 梁淑娟(民94)。婚姻諮商改變歷程研究—案家夫妻之觀點(未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 彭懷真(民98)。婚姻與家庭。臺北市：巨流。
- 陽琪、陽琬(譯)(民84)。婚姻與家庭(原作者：Norman Goodoman)。臺北市：桂冠。
- 曾端真(民95)。談新婚危機與新婚教育。北縣教育，55，18-22。
- 游淑瑜(民91)。家庭治療本土化的思考觀點——從西方、臺灣家庭治療的歷史發展談起。諮商與輔導，201，39-44。
- 黃光國(民98)。儒家關係主義：哲學反思、理論建構與實徵研究。臺北市：心理出版社。
- 黃宗堅、葉光輝、謝雨生(民93)。夫妻關係中權力與情感的運作模式：以衝突因應策略為例。本土心理學研究，21，3-48。
- 黃迺毓、林如萍、鄭淑子、何偉娥、李昭瑩、宋博鳳、詹菊珍、林亞寧(民89)。婚前教育需求與方案規劃之研究。臺北市：臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心。
- 黃麗慧(民94)。中華基督教浸信會信徒對校牧婚前輔導需求之研究(未出版之碩士論文)。衛理神學研究院，臺北市。
- 黃寶園(民95)。心理與教育研究法。臺北市：華立。
- 黃曬莉、許詩淇(民95)。虛虛實實之間：婆媳關係的和諧化歷程與轉化機制。

**本土心理學研究**，25，3-45。

黃曬莉、鄭琬蓉、黃光國（民 97）。邁向發聲之路：上下關係中「忍」的歷程與自我之轉化。**本土心理學研究**，29，3-76。

楊中芳（民 88）。人際關係與人際情感構念化。**本土心理學研究**，12，105-179。

楊文娟（民 96）。從新婚夫妻的婚姻衝突談婚姻教育介入的重要性。**家庭教育雙月刊**，7，86-98。

楊秀分（民 97）。臺北地區高中職學生婚前教育知覺與需求之研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。

楊宜音（民 90）。自己人：一項有關中國人關係分類的個案研究。載於楊中芳（主編），**中國人的人際關係、情感與信任**（131-157 頁）。臺北市：遠流。

楊國樞（民 86）。父子軸家庭與夫妻軸家庭的運作特徵與歷程：夫妻關係。國科會專題計畫結案報告（編號：NSC85-2417-H002-028-G6），未出版。

溫秀珠（民 85）。誰成為失能老人的照顧者。載於胡幼慧（主編），**質性研究、理論、方法及本土女性研究實例**（363-378 頁）。臺北市：巨流。

趙文滔（民 95）。臺灣婚姻與家族治療實務之發展：十一個案例的比較分析。**本土心理學研究**，26，73-107。

褚雪梅（民 86）。臺灣地區婚前教育工作實施機構之狀況調查研究（未出版之碩士論文）。東吳大學，臺北市。

詹火生、林瑞穗、陳小紅、章英華、陳東升（合編）（民 84）。**社會學**。臺北市：空中教育大學。

葉光輝（民 88）。家庭中的循環性衝突。**應用心理學研究**，2，41-82。

葉明華、楊國樞（民 86）。中國人的家族主義：概念分析與實徵衡鑑。**中央研究院民族學研究所集刊**，83，169-225。

葉肅科（民 99）。一樣的婚姻 多樣的**家庭**。臺北市：學富。

劉惠琴（民 88）。從辯證的歷程觀點看夫妻衝突。**本土心理學研究**，11，153-202。

劉慧華（民 96）。婚前預備團體方案之行動研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。

蔡文輝（民 96）。**婚姻與家庭：家庭社會學**。臺北市：五南。

蔡沛婕（民 90）。初為人媳角色轉換經驗之探討（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。



- 蕭韻文 (民 89)。婚前教育需求及其方案規劃之研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 戴俊男 (民 87)。婚前與再婚前諮商的發展。神學與教會，24 (1)，113-127。
- 謝文宜 (民 94)。從國內將婚伴侶的婚姻承諾談婚前教育。諮商輔導學報，13，39-58。
- 謝高橋 (民 83)。社會變遷與家庭資源。社區發展季刊，68，31-34。
- 謝銀沙 (民 81)。已婚婦女個人特質、婚姻溝通與婚姻調適相關之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 瞿海源 (民 80)。臺灣地區社會變遷基本調查計畫：第二期第一、第二次調查計畫執行報告。臺北市：中央研究院民族學研究所。
- 藍采風 (民 85)。婚姻與家庭。臺北市：幼獅。
- 簡文吟、伊慶春 (民 93)。共識與歧見：夫妻配對研究的重要性。臺灣社會學，7，89-122。
- 簡楚瑤 (民 100)。本土婚姻與家庭現況及婚姻教育推廣課程之探討。家庭教育雙月刊，31，6-19。
- 賈紅鶯 (民 100)。家族治療的文化脈絡與靈性議題：家暴的困境、轉變與反思。中華輔導與諮商學報，30，163-196。
- 羅皓誠、洪雅鳳 (民 97)。由系統觀來看婚前心理性服務的必要性～談訂婚情侶的婚前準備與思考。輔導季刊，44 (2)，27-37。
- 羅國英 (民 91)。人際和諧與忍讓價值觀：從人際衝突因應看代間差異。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號：NSC-90-2413-H-031-006-SSS)，未出版。

## 貳、英文部分

- Antill, J. K. (1983). Sex role complementarity versus similarity in married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 145-155.
- Argyle, M., & Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long-term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493.
- Balswick, J. O., & Balswick, J. K. (2006). *A model for marriage: Covenant, grace, empowerment and intimacy*. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press.
- Beck, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York, NY: Harper & Row Press.
- Berger, B., & Bradac, P. L. (1991). The family and modern society. In M. Hutter (Eds.), *Family experience: A reader in cultural diversity* (pp. 27-41). New York, NY: Macmillan Press.
- Berger, C. R., & Bradac, J. J. (1982). *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations*. London, England: Edward Arnold Press.
- Bednar, R. L., Burlingame, G. M., & Masters, H. S. (1988). Systems of family treatment: Substance or semantic? *Annual Review Psychology*, 39, 401-434.
- Briscoe, C. W., Smith, J. B., Robins, E., Marten, S., & Gaskin, F. (1973). Divorce and psychiatric disease. *Archives of General Psychiatry*, 29, 119-125.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression*. London, England: Tavistock Publications Press.
- Bruce, M. L., & Kim, K. M. (1992). Differences in the effects of divorce on major depression in men and women. *American Journal of Psychiatry*, 149, 914-917.
- Busby, D. M., Ivey, D. C., & Harris, S. M. (2007). Self-directed, therapist-directed, and assessment-based interventions for premarital couples. *Family Relations*, 56(3), 279-290.
- Card, J. J. (1978). The correspondence of data gathered from husband and wife: Implications for family planning studies. *Social Biology*, 25(3), 196-204.
- Cavedo, C., & Guernsey, B. G. (1999). Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couple's therapy* (pp. 73-105). New York, NY: Brunner/Mazel Press.

- Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*, 52(2), 105-118.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1989). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 602-672.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples*. Thousand Oaks, CA: Sage Press.
- Deal, J. E. (1995). Utilizing data from multiple family members: A within-family approach. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 1109-1120.
- DeFrain, J., & Olson, D. H. (2003). *Marriages and family: Intimacy, strength and diversity*. New York, NY: The McGraw-Hill Companies Press.
- Deacon, S. A., & Sprenkel, D. H. (2001). A graduate course in marriage and family enrichment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 251-260.
- Ellis, A. (1961). *Creative marriage*. New York, NY: Institute for Rational Living Press.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 23-27.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York, NY: W. W. Norton & Company Press.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2004). *Family therapy an overview*. Belmont, CA: Thomson Learning Press.
- Greenberg, L. S., & Newman, F. L. (1996). An approach to psychotherapy change process research: Introduction to the special section. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 435-438.
- Hahlweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12, 543-556.
- Hazelrigg, M. D., Cooper, H. M., & Borduin, C. M. (1987). Evaluating the effectiveness of family therapies: An integrative review and analysis. *Psychological Bulletin*, 101, 428-442.
- Horsley, G. C. (1997). In-laws: Extended family therapy. *American Journal of Family*

*Therapy, 25, 18-27.*

- Johnson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(3), 365-384.
- Jones, E. F., & Stahmann, R. F. (1994). Clergy beliefs, preparation, and practice in premarital counseling. *Journal of Pastoral Care, 48*, 181-186.
- Klein, D. M. & White, J. M. (1996). *Family theories: An introduction*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Press.
- Kreitman, N. (1988). Suicide, age and marital status. *Psychological Medicine, 18*, 121-128.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Applied literature review: Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations, 43*, 228-237.
- Larsen, A., & Olson, H. D. (1990). Capturing the complexity of family systems: Integrating family theory, family scores, and family analysis. In T. Draper & A. Marcos (Eds.), *Family variables* (pp. 101-150). Newbury Park, CA: Sage Press.
- Levine, L. B., & Busby, D. (1993). Co-creating shared realities with couples. *Contemporary Family Therapy, 15*, 405-421.
- Mahrer, A. R. (1988). Discovery-oriented psychotherapy research: Rational, aims and methods. *American Psychologists, 43*, 694-702.
- Marhrer, A. R., & Boulet, D. B. (1999). How to do discovery-oriented psychotherapy research. *Journal of Clinical Psychology, 55* (12), 1481-1493.
- Middelberg, C. V. (2001). Projective identification in common couple dances. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*, 341-352.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systematic model and its implications for family dynamics. *Family Process, 41*(3), 405-434.
- Miller, S., Peter, A. D., & Sherrard, P. A. D. (1999). Couple communication: A system for equipping partners to talk, listen, and resolve conflicts effectively. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couple's therapy* (pp. 125-148). New York, NY: Brunner/Mazel Press.
- Minichiello, V., Aroni, R., Timewell, E. & Alexander, L. (1995). *In-depth*

- interviewing*. South Melbourne, VIC: Longman Press.
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing: Context and narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Moon, S. M., Dillon, D. R., & Sprenkle, D. H. (1990). Family therapy and qualitative research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 16, 357-373.
- Murstein, B. I., & Williams, P. D. (1985). Assortative matching for sex-role and marriage adjustment. *Personality and Individual Differences*, 6, 15-201.
- Murray, C. E., & Murray, T. L. J. (2004). Solution-focused premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 349-358.
- Nichols, W. C. (1988). *Marital therapy: An integrative approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Ochs, E. P. & Binik, Y. M. (1999). The use of couple data determine the reliability of self-reported sexual behavior. *The Journal of Sex Research*, 36(4), 374-384.
- O'Rourke, M. E. & Germino, B. B. (2000). From two perspectives to one choice: Blending couple and individual views of prostate cancer treatment selection. *Journal of Family Nursing*, 6(3), 231-251.
- Patterson, G. R. (1980). Children who steal. In T. Hirschi and M. Gottfredson (Eds.), *Understanding crime: Current theory and research* (pp41-99). Beverly Hills, Calif: Sage Press.
- Pimentel, E. E. (2000). Just how do I love thee: Marital relations in Urban China. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 32-47.
- Powell, L. H., & Cassidy, D. (2007). *Family life education: An introduction*. Mountain View, CA: Mayfield Press.
- Richard, L. S., Wakefield J. J. A., & Lewak, R. (1990). Similarity of personality variables as predictors of marital satisfaction: Minnesota multiphasic personality inventory item analysis. *Personality and Individual Differences*, 11, 39-43.
- Russell, R. J. H., & Wells, P. A. (1991). Personality similarity and quality of marriage. *Personality and Individual Differences*, 12, 407-412.

- Silliman, B., & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *The Family Journal*, 8, 133-142.
- Smith, J.A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and Health*, 11, 261-271.
- Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations*, 50(3), 272-280.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The prep approach. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couple's therapy* (pp. 279-303). New York, NY: Brunner/Mazel Press.
- Stark, R. (1998). *Sociology*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company Press.
- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counseling: A focusing for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22(1), 104-116.
- Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. (1997). *Premarital and remarital counseling: The professional's handbook*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Press.
- Stahmann, R. F., & Salts, C. J. (1993). Educating for marriage and intimate relationship. In M. E. Arcus, J. D. Schvaneveldt, & J. J. Moss, (Eds.), *Handbook of family life education* (Vol. 2, pp. 33-61). Newbury Park, Ca: Sage Publication Press.
- Szinovacz, M. E., & Egley, L. C. (1995). Comparing one-parent and couple couple data on sensitive marital behaviors: The case of marital violence. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 995-1010.
- Tasi, Y. M., & Yi, C. C. (1997). Persistence and changes in Chinese family values: The taiwanese case, 張苙雲、呂玉瑕、王甫昌主編，90年代的臺灣社會：社會變遷基本調查研究系列二（下冊），41-86，臺北：中洋研究院社會學研究所。

- Thomson, E., & Williams, R. (1982). Beyond wives' family sociology: A method for analyzing couple data. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 999-1008.
- Thompson, L., & Walker, A. J. (1982). The dyad as the unit of analysis: Conceptual and methodological issues. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 889-900.
- Wright, H. N. (1981). *Premarital counseling*. Chicago, IL: Moody Press.
- Witkin, S. L., Edelson, J.L., Rose, S. D., & Hall, J. A. (1983). Group training in marital communication: A comparative study. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 661-667.
- Williams, L. M., Riley, L. A., & Dyke, David T. V. (1999). An empirical approach to designing marriage preparation programs. *American Journal of Family Therapy*, 27, 271-283.



### 參、網站

內政部統計處通報（民 100a）。百年好合結婚狀況統計。取自

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10024.doc>

內政部統計處通報（民 100b）。99 年離婚者按結婚年數統計。取自

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10028.doc>

內政部統計處通報（民 99a）。98 年初婚與再婚者統計。取自

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week9926.doc>

內政部統計處通報（民 99b）。98 年國人結婚登記之外籍與大陸港澳配偶人數統計。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week9903.doc>

內政部統計處通報（民 99c）。內政統計年報。取自

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>

內政部主計處（民 99）。99 年婦女婚育與就業調查統計結果摘要分析。取自

<http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/13159292171.pdf>

婚前最需要學習的事 Top10，教育部呼籲「學習 讓我們更相愛！」【即時新聞】

（民 99 年 9 月）。社會教育司。取自

[http://www.edu.tw/society/news.aspx?news\\_sn=3879&pages=9](http://www.edu.tw/society/news.aspx?news_sn=3879&pages=9)



## 參與研究同意書

誠摯的感謝您願意參與本研究，在您分享寶貴的經驗之前，請先仔細閱讀以下的內容，同時在正式參與本研究之前，您可以詢問任何相關的問題。

研究者是中國文化大學心理輔導研究所學生吳香儀，目前在本所郭士賢教授的指導下，進行主題為：「婚前輔導影響婚姻調適之初探」的碩士論文研究。本研究的目的是想了解您在參與過婚前輔導後在婚姻關係中的經驗，希望透過您的分享能夠協助我們對於該方面有更進一步瞭解。研究進行的方式為接受研究者三到四次的訪談，每次訪談時間約為2小時左右，希望您能提供與本研究主題有關的資料。在訪談中研究者需要錄音，並轉錄為文字稿以進行資料的分析，訪談內容研究者保證不隨意公開，僅提供研究者及參與研究者分析使用，基於嚴守保密的原則，錄音帶與文字稿於研究後將予以銷毀。在研究結果的呈現上，會將足以辨識出您個人身分的資料予以隱匿或改造，故您的隱私絕對受到保護，此外，本研究完成後，您也有權利得知研究結果。

在訪談與研究進行的過程當中，您擁有的權利：

1. 您有權利決定是否回答問題以及回答的深度，您將受到絕對的尊重。
2. 您擁有隨時退出研究，終止訪談的權利。
3. 您擁有檢核描述文的權利，以確定個人的權益不因研究而受損。
4. 如您有任何的疑問，您有權利要研究者作進一步的說明。

您熱心的協助和參與對本研究來說是深具意義與重要性，而此研究結果，將對諮商輔導實務工作上有重要的協助。關於在研究的過程中，可能對您帶來多方的叨擾與不便之處，在此先向您獻上萬分的謝意與歉意。

參與者簽名：

研究者簽名：

日期：

## 前導性研究之訪談大綱

### (一) 結婚前互動的情形。

1. 你們是怎麼認識的？
2. 交往時如果要做出一些決定，如約會、見雙方父母，誰配合誰比較多？
3. 交往時會有衝突嗎？大部分是為了什麼事情衝突呢？你那時候怎麼看待這件事？通常是怎麼開始？怎麼結束的？
4. (問配偶)當與對方發生衝突的時候，你怎麼辦？你會做些什麼？或者是你都是怎麼反應的？對方都是怎麼反應的？你認為對方怎麼會有這樣的反應？
5. 決定進入婚姻的因素？當時的心情與準備過程(含雙方家庭等次系統)？

### (二) 參加婚前諮商／輔導的經驗

1. 發生了什麼事情怎麼會想參加婚前諮商／輔導？在哪裡參加？參加過幾次？
2. 婚前諮商／輔導的整體過程是如何進行的？婚前諮商／輔導者做了些什麼，而你們是否有配合些什麼？且在參與的過程中你們討論了些什麼？
3. 回顧過往，您對於婚前輔導這個活動有什麼感想？
4. 參加婚前諮商／輔導對你們結婚到現在的夫妻間關係影響是什麼？如何影響的？為什麼？

### (三) 婚姻關係的運作情形

1. 什麼時候夫妻最常在一起？通常做些什麼事？
2. 當配偶心情不好的時候會發生什麼事？你如何面對這樣的情形？
3. 做家事時，是如何分配？如何進行的？從結婚到現在有差異嗎？為什麼？你對於這樣的方式有何看法與感受？
4. 什麼樣的決定是你認為不能讓對方的？為什麼？而你覺得什麼樣的決定是對方比較堅持，容易有爭執的？你認為對方的想法為何？
5. 在想法與行為上誰較能被對方影響(誰比較會為對方改變)？你覺得原因為何？  
這樣的影響或改變，對你們的關係的影響是什麼？你有想要改變這部分嗎？  
為何想改

變？如何做到？困難為何？

6. 在關係中誰比較依賴誰？你覺得為何會如此？你覺得這樣的依賴對於關係的影響是什麼？你有想要改變這部分嗎？為何想改變？如何做到？

**(四) 婚姻適應與面對衝突的解決過程**

1. 若有衝突的話，事情是如何解決的？怎麼開始？你做些什麼？配偶做些什麼？怎麼結束的？你認為配偶怎麼會想這麼做？衝突過後曾經有改變些什麼嗎？若沒有衝突，是什麼原因可以如此？
2. 有誰或有什麼會介入影響你們的衝突或作和事佬？如何影響你們？你的看法是？
3. 結婚前後，你們之間衝突的解決方式是否有所不同？為什麼？你們在衝突的過程中會想起在婚前諮商／輔導中所學習到的經驗嗎？怎麼應用？
4. 在婚姻生活中，有關家庭事務的決策是如何進行的？如果單方不同意，是如何做協商的？
5. 在婚姻中彼此已經做出什麼適應？是否對方有某部分的人格並不是理想的，但是已經做出調整？

- (五) 詢問訪談後的感受，並了解釋是否有需要補充或注意的部份，約定下次訪談時間**



## 正式研究之訪談大綱

### (一) 婚前基本資料與參加婚前諮商／輔導的經驗

1. 瞭解夫妻雙方的婚姻基本資料及各自的成長史。
2. 你們是怎麼認識的？
3. 發生了什麼事情怎麼會想參加婚前諮商／輔導？在哪裡參加？參加過幾次？
4. 婚前諮商／輔導的整體過程是如何進行的？婚前諮商／輔導者做了些甚麼，而你們是否有配合些什麼？且在參與的過程中你們討論了些什麼？
5. 回顧過往，您對於婚前輔導這個活動有什麼感想？

### (二) 婚姻適應與面對衝突的解決過程

1. 婚姻生活中有哪些衝突？對於婚姻衝突的看法如何？
2. 若有衝突的話，事情是如何解決的？從哪裡學來的？
3. 衝突是怎麼開始和結束的？你和配偶各自做了些什麼？你認為配偶怎麼會想這麼做？
4. (問配偶) 當與對方發生衝突的時候，你怎麼辦？你會做些什麼？或者是你都是怎麼反應的？對方都是怎麼反應的？你認為對方怎麼會有這樣的反應？

### (三) 對婚姻中最感謝或最滿意的事情？

- (四) 詢問訪談後的感受，並了解釋是否有需要補充或注意的部份，約定下次訪談時間

## 逐字稿謄寫須知同意書

親愛的朋友：

非常感謝您協助本研究錄音檔的謄寫工作，謄稿是一件審慎且不容易的工作，基於保護當事人的隱私，有許多需要請您配合的重要事項，請您能確實詳閱遵守：

1. 遵守保密原則，勿與他人談論錄音內容；聆聽錄音檔時請帶耳機，不可讓他人聽到，錄音檔及逐字稿請妥善保管，勿遺失或讓他人取得。
2. 錄音檔內容請仔細逐字謄寫，不要省略任何字。包括語助詞（如嗯哼、啊、這樣子...），請以最接近的拼音或同音字表示。當錄音檔中有笑聲或哭泣聲時，請以（）註明，若談話中有特殊的語調或速度（如突然變得急促、插話、憤怒、變快變慢...）也請註明。研究者或當事人沈默時，請以「...」記錄，沈默超過5秒者，請註明時間長度，如「...（6秒）」。

3. 對話編號：

第一碼：I 代表研究者，A 代表第一對夫妻、B 代表第二對夫妻。

第二碼：H 代表夫妻中的先生，W 代表夫妻中的太太。

第三碼：代表訪談的次數，1-5 為第一次訪談-第五次訪談。

第四-六碼：代表受訪者在該次訪談中第幾句的談話，例如：AW-1-001，就表示為 A 夫妻中的太太在第一次訪談時，所講的第一句話。

因其逐字稿的品質也會影響研究工作的進行，請恕研究者催稿及檢核品質，並請可能在3個工作天謄寫完畢，完稿時連同錄音檔、逐字稿文字檔一併交回，研究者將提供謄稿費以茲感謝，最後，真誠的謝謝您對於本研究的協助。

謄寫員簽名：

且同意以上規定，聯絡方式：

研究者簽名：

日期：

附錄五

反思札記

訪談日期：

訪談時間：

訪談次數：

訪談地點：

參與人員：

訪談心得：



附錄

研究參與者檢核回饋表

您們好：

再次感謝您們對於本研究的協助與訪談，我依照您們的訪談內容，以及其它相關資料的提供，整理了一系列屬於您們的生命史、婚前輔導經驗，以及婚姻關係等的相關資料（請參考另一附件），該內容將會以研究結果的方式直接呈現在論文中。現在想請您過目，若有不適當或不方便刊登之處，請直接在附件上以顯著的顏色標示修改或註明。

此外，再請您評估此份資料反應您真實經驗的程度，並麻煩寫下您的感想，感想內容不限。

因本次時間短促，再麻煩您在5月15日前完後，再連同附上的資料回寄 e-mail 給我即可，若有任何疑問，歡迎再與我聯繫，謝謝您們再次的協助！

敬祝

萬事如意 平安快樂



中國文化大學心輔所 吳香儀 敬上

- 
1. 我覺得此份資料與我真實經驗的符合程度是\_\_\_\_\_ %(夫)；\_\_\_\_\_ %(妻)
  2. 我覺得此份資料的分析結果之完整性是\_\_\_\_\_ %(夫)；\_\_\_\_\_ %(妻)
  3. 看完此份資料，我（夫）的感想是：
  4. 看完此份資料，我（妻）的感想是：
  5. 您需要一份研究成果報告嗎？（需要 不需要）