



GOOD TV
幸福家庭守護者

夫妻 快活祕訣

幸福度日不猜心 帶領人手冊

簡春安 謝文心 合著

幸福學堂

| 推薦序 |

國際理情心理治療督導師／**武自珍**

夫妻在一起久了，會出現一些令自己疑惑的現象，為什麼當初那麼相愛的彼此現在會這樣難搞？變成「沒感」夫妻。因為對方不了解自己而失望。甚至會有「早知道這樣，也許不應該結婚」的想法。事實上，夫妻往往一心想改變對方，但是卻沒有了解對方為什麼做不到的原因。因為失望就假定對方沒誠意，許多的誤解使我們的愛逐漸冷卻。簡春安教授所設計的一系列的課程，可以讓夫妻學習了解彼此需要的溝通技巧，以及怎麼樣營造再一次戀愛的感覺。照著簡老師的建議一步一步的進行溝通，會發現「轉過頭來，你還是最愛的那個人」的美好體驗。

GOOD TV 家庭事工部主任／**洪英正**

婚姻，一直是人類文明中最複雜、最奧祕、最甜蜜、最美妙的一種至情至性，常讓人愛恨交織、又懼又迷。不少人窮一生之力想要進入，也有許多人用盡一切方法想要遠離。這就像在化學實驗室裡一般，所有的運作都是化學變化，充滿了危險，但夾雜許多驚喜。

簡春安老師的這套影音教材，就像 GPS 的衛星定位系統，可以幫助每一個走在婚姻十字路口的人，做出正確的抉擇，讓自己有信心是走在合乎真理與得勝的道路上，最終能成功地抵達目的地。

| 目 錄 |

推薦序	1
GOOD TV 家庭教材出版異象	3
作者簡介	4
序	5
第一課 經營	6
第二課 約會	18
第三課 夫妻溝通	30
第四課 姻親溝通	44
第五課 幸福家庭	56



作者簡介



簡春安老師

現任

中信月刊 (台灣地區) 發行人

中國信徒佈道會總幹事

經歷

東海大學社工系教授

台中市生命線協會主任

長榮管理學院 (大學) 校長

社會工作專業協會理事長

專長

婚姻家庭預防與輔導

研究外遇專家



謝文心老師

現任

奇美醫療財團法人柳營奇美醫院
家庭醫學部健檢組組長

東海大學社會工作系講師

台南市社會工作師公會監事

經歷

奇美醫療財團法人柳營奇美醫院社會工作師

嘉南藥理科技大學社工系兼任講師

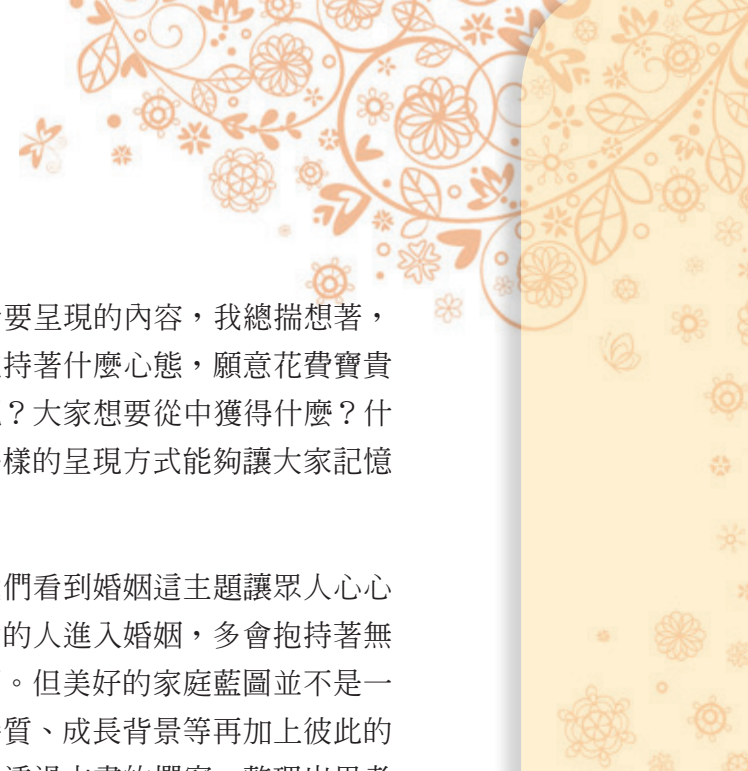
敏惠醫護管理專科學校護理系兼任講師

教育部友善校園計畫諮商輔導人員

專長

婚姻與家庭

家庭社會工作



| 序 |

每每在夜深人靜，坐在螢幕前思考所要呈現的內容，我總揣想著，在如此資訊速食的時代中，到底大家是抱持著什麼心態，願意花費寶貴的時間觀看影片、參與小組、進行討論呢？大家想要從中獲得什麼？什麼樣的觀念及討論是大家需要的呢？怎麼樣的呈現方式能夠讓大家記憶深刻、獲益良多？

多年來的課堂經驗及臨床服務，讓我們看到婚姻這主題讓眾人心心念念，影響每個人的生命至深。兩個相愛的人進入婚姻，多會抱持著無比的憧憬，為自己描繪出美好的家庭藍圖。但美好的家庭藍圖並不是一個既定概念，會因著每個人不同的人格特質、成長背景等再加上彼此的互動模式激盪出不同的火花。因此，期待透過本書的撰寫，整理出思考的脈絡及綱要，讓有心學習的夥伴有具體明確的方向可以依循。這並不是教科書的模式，爲了考試而呈現各種標準答案，而是希望透過團體間的分享、討論，將概念注入每個人自身的甘苦經驗及體悟，融會成屬於每個人自身婚姻獨特的美好及韻味。

感謝 GOOD TV 全體工作人員以及參與課程的夥伴們，因著他們的用心、積極，讓課程無論在文字上、畫面上或是內容設計上都更爲生動活潑，期待讓閱聽者得以在短時間內吸收，達成最大的果效。然而，學習是一段長時間的過程，並非一蹴可及。總在演講後，看著聽講者們手牽手漫步回家，看似收穫豐富，但是否真能在點頭、開懷大笑之後持續經營，所需依靠的還是彼此間的努力。衷心期盼藉由此書能引導讀者們更珍視婚姻與家庭的價值，在人生的路途中更爲順遂。

簡春安 謝文心 謹識

第一課

經營



課程流程

步驟一	破冰 導讀→暖身活動→課程目標	20 分鐘
步驟二	大師開講 1 觀賞影片【婚姻六階段】→問題討論 1	25 分鐘
步驟三	大師開講 2 觀賞影片【婚姻基本架構】→問題討論 2	20 分鐘
步驟四	大師開講 3 觀賞影片【婚姻中的角色】→問題討論 3	35 分鐘
步驟五	結語 分組分享→結語→後續行動	10 分鐘
	總時數	110 分鐘

破冰

導讀→暖身活動→課程目標

(本段帶領時間請控制在 20 分鐘內)

導讀

對於婚姻，有人說「婚姻是愛情的墳墓」，也有人說「是公主與王子從此過著幸福的日子」。有人覺得是一種形式、契約或是責任、義務；另有人覺得那是一種情感的歸屬。事實上，每個人因其自我價值觀的不同或受社會文化影響，對婚姻各有相異的看法及認知。

位於英國倫敦的西敏寺地下室有一塊世界知名的墓碑。墓碑上沒有逝者的姓名、出生年月，也沒有任何有關碑文的介紹。但許多世界名流都要親自來拜謁，並將碑文謹記於心。這塊墓碑上的墓誌銘是如此陳述：

當我年輕的時候，我夢想改變這個世界！

當我成熟以後，我發現我不能改變這個世界，我將目光縮短了些，決定只改變我的國家！

當我進入暮年後，我發現我不能改變我的國家，我的最後願望僅僅是改變一下我的家庭！但是，這也不可能！

當我躺在床上，行將就木時，我突然意識到，如果一開始我僅僅去改變我自己，然後作為一個榜樣，我可能改變我的家庭；在家人的幫助和鼓勵下，我可能為國家做一些事情。然後誰知道呢？我甚至可能改變這個世界！

婚姻生活一路走來數十寒暑，我們想調整、經營的，究竟是家族？配偶？還是自己？

暖身活動

建議以下活動：

- 1) 邀請學員帶婚紗照或結婚時的相片到小組中。
- 2) 挑選和婚姻相關之歌曲播放，例如：范瑋琪「最重要的決定」、蔡依林&陶喆「今天你要嫁給我」、謝銘祐「起家」、江蕙「家後」等。
- 3) 大家邊聆聽邊傳閱欣賞彼此的相片，分享當初走入婚姻的決定。

課程目標

帶領人說明本課程的課程目標，強調婚姻不是一紙證書，不是當下衝動的決定，也不能靠吃戀愛時的老本，而是一個不斷積累的過程，是需要積極、努力、用心經營。核心論述重點如下：

婚姻經營目標

兩人成爲一體

- 1) 夫唱婦隨 - 行爲上成爲一體
- 2) 情投意合 - 心思意念成爲一體
- 3) 無怨無悔 - 生命旅途成爲一體



大師開講 1 觀賞影片→問題討論 1

(本段帶領時間請控制在 25 分鐘內)

觀賞影片【婚姻六階段】

帶領人說明本課程目標之後，預備學員進入大師開講 1，以觀賞影片及觀後討論為主，影片內容約 15 分鐘。帶領人請務必先閱讀以下內容重點，並於課前觀賞影片。



重點 A. 婚姻六階段

- 1) 蜜月期
- 2) 褪色期
- 3) 義務期
- 4) 忍受期
- 5) 磨合期
- 6) 成長 VS. 分手

雖然，我們劃分出不同的階段，但每個階段不但各自長短不一，亦不見得是按先後次序進行，而是在各光譜間來回擺盪。此外，配偶彼此間對所處階段的認知也可能不一致。惟有隨時檢視，回顧現況，進行調整，方能在婚姻生活中找到幸福的最大公約數。

問題討論 1

看完【婚姻六階段】影片後，帶領人先行說明這是一個增進自我成長的小組活動，爲了在過程中讓大家可以暢所欲言，因此每個人都必須嚴守保密原則，在小組中所聽到的內容，尤其是他人隱私，在活動結束後不能向小組外成員透漏。確認小組成員一致同意配合後，依現場狀況、剩餘時間、人數，挑選以下的題目適當討論，無須全數討論完畢。參考問題及答案如下：



Q1 在看過【婚姻六階段】後，有沒有哪一項或者哪一個劇情內容是印象比較深刻的？

建議答案 | 由學員自由分享。

Q2 若婚姻像一種食物，你認為會是什麼呢？是什麼味道呢？

建議答案 | 由學員發揮創意自由分享。

例如：麻辣火鍋，用料豐富，充滿刺激，時而辛辣流淚，時而回味再三；提拉米蘇，做法繁複，擁有層層疊疊的濃情蜜意，微帶苦味；白開水，平淡、無色無味，可調和外在的酸甜苦辣，且是不可或缺的。

Q3 嘗試評估自己的婚姻處在什麼階段？

建議答案 | 由學員自由分享，配偶間不見得答案一致。

例如：磨合期——透過一次次爭執，發現彼此的地雷，學習閃躲或不被稜角所傷，逐步理出平衡點。

義務期——一步步過日子，平靜度日，盡應盡的責任、義務，工作、家務、照顧，該盡的義務就盡本份的做。

Q4 有些時候，長輩會對我們有許多期待，甚至造成壓力，我們可以如何因應？

建議答案 | 由學員自由分享，並可從中討論具體回應方式。

先認清每個人都要摸索合適的互動方式，每個家庭、每個時期不見得一樣。人與人的成長背景及價值觀不同，不可能求得全然的共識，若急於說服對方、區辨對錯，則容易造成對立和衝突。建議適時表達理解及重視，逐步藉由聊天或LINE等的群組互動，分享笑話或短文，適時加入欲傳遞之觀念，以柔軟的互動方式代替明確拒絕及衝突。

大師開講 2 觀賞影片→問題討論 2

(本段帶領時間請控制在 20 分鐘內)

觀賞影片【婚姻基本架構】

完成問題討論 1 之後，預備學員進入大師開講 2，仍以觀賞影片及觀後討論為主，此段影片內容約 10 分鐘。帶領人請務必先閱讀以下內容重點，並於課前觀賞影片。

重點 B. 婚姻基本架構

1) 行為上的內涵

如：大禹，一板一眼，注重責任義務

2) 感覺上的實質

如：大衛，多才多藝，注重生活情趣

馬斯洛（Maslow）提出需求層次理論，主張人類的需求依序為生理需求、安全感需求、愛與歸屬（社會）需求、尊重（自尊）需求及自我實現需求。婚姻的課題，其實就是人類需求的議題，並不是麵包與愛情的單選題，他其實是一道複選題，我們期許在婚姻生活中既能重視責任與義務的現實層面，同時不忘時時重視對方，追求心靈上的契合，方能達到一個舒適而自在的平衡。

問題討論 2

看完【婚姻基本架構】影片後，帶領人可說明學習重點，依現場狀況、剩餘時間、人數，挑選以下的題目適當討論，無須全數討論完畢。參考問題及答案如下：

Q1 你認為在婚姻經營上的**行為層次**內涵有什麼是自己可以再加強的？

建議答案 | 由學員自由分享。

例如：

持續在專業中進修，共同努力確保衣食無憂。

節省不必要之奢侈開銷，每月固定存取安全基金。

不與配偶之外的他人有超出一般社交範圍之私下互動。

Q2 你認為在婚姻經營上的**感覺層次**內涵有什麼是自己可以再加強的？

建議答案 | 由學員自由分享。

例如：

察言觀色，留意配偶的情緒及話語，適時給予關懷。

出門時會記得給對方一個擁抱。

偶爾來點小驚喜，帶配偶愛吃的甜點回家。



大師開講 3 觀賞影片→問題討論 3

(本段帶領時間請控制在 35 分鐘內)

觀賞影片【婚姻中的角色】

完成問題討論 2 之後，預備學員進入大師開講 3，以觀賞影片及觀後討論為主，請先觀賞【婚姻中的角色】影片，此段內容約 23 分鐘。帶領人請務必先閱讀以下內容重點，並於課前觀賞影片。

重點 C. 家庭照顧者的角色壓力

- 1) 角色負荷過重
- 2) 角色類別不足
- 3) 角色衝突 個人同時面對兩種以上的角色期望所造成的矛盾與衝突
- 4) 角色界線不明

重點 D. 婚姻 EQ

- 1) 情緒忍受力：想發作也不能發作
- 2) 行為意志力：行為上不想做也要做

重點 E. 男人做家事的影響

- 1) 對家庭的祝福
- 2) 建立孩子對身分的祝福
- 3) 建立孩子對家庭的正確認知
- 4) 父母對孩子愛的交流
- 5) 幫助孩子建立生活能力





問題討論 3

看完【婚姻中的角色】影片後，帶領人可說明學習重點，並依現場狀況、剩餘時間、人數，挑選以下的題目適當討論，無須全數討論完畢。參考問題及答案如下：

Q1 在婚姻生活中曾遇到什麼角色衝突，自己可以如何處理？

建議答案 | 由學員自由分享。

例如：

員工和親職角色的衝突－公司主管臨時要求加班導致無法接小孩放學，可以與住附近的家長們成立群組，於特殊狀況時相互支援暫接孩子至鄰居家。

子女和媳婦女婿角色的衝突－母親節回婆家或娘家慶祝之掙扎，夫妻間彼此先行協調，參考母親的意願及期待，安排共同旅遊或錯開時間提前慶祝。

Q2 夫妻間難免有口角，在情緒當下，我們有哪些方法可以避免火上澆油？

建議答案 | 由學員自由分享。

例如：

預先設定「暫停鍵」，如：倒茶水。在衝突發生僵持不下時，倒杯茶水給對方，緩和彼此情緒，待情緒平撫再行溝通。

講情不講理，無非對錯，僅看立場。先傾聽對方說話，瞭解對方在意之處，同理對方的感受及付出，再分享自己的立場及想法。

結語

分組分享→結語→後續行動

(本段帶領時間請控制在 10 分鐘內)

分組分享

問題討論 3 結束後，請學員回應一下今天的學習，分享對自己婚姻生活現況可以再做何微調呢？

結語

「相愛容易，相處難」，來自不同的生長背景帶著相異價值觀的兩個人，要朝夕相處一輩子，摩擦與衝突的產生在所難免，婚姻經營實在不是件容易的事，隨時評估自己婚姻的階段，突破婚姻的瓶頸，建立一個健康的溝通管道，都是夫妻極需學習的課題。若能有意識地經營感情，珍惜每個當下，就能不被柴米油鹽消磨愛的初衷，重新享受和諧幸福的婚姻。

聖經對於夫妻關係中特別提到需要花費時間、精力，認真保養、照顧，這就是婚姻經營的真諦。

丈夫應該愛自己的妻子，好像愛自己的身體一樣；愛妻子就是愛自己。沒有人恨惡自己的身體；他總是保養、照顧它，正如基督對待教會一樣。

(聖經)

後續行動

推薦延伸閱讀

蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) (2016)

《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》

台北：中國主日學協會



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



幸福婚姻系列

夫妻快活祕訣

幸福度日不猜心 帶領人手冊 簡春安 謝文心 合著

大多數人帶著家庭幸福的盼望進入婚姻。可是婚後走到一個階段，卻開始失去起初甜蜜的滋味。因著這普遍影響夫妻婚姻生活的現象，本台特別邀請婚姻大師—簡春安老師主講「夫妻快活祕訣」，帮助大家經歷「夫妻成為一體快活度日」的境界。

課程中，簡老師傳授他多年從事婚姻家庭預防與輔導，及自身如何經營幸福家庭的經驗，藉由他精闢、幽默的五課分享，期盼幫助已婚夫婦，重溫新婚般的甜蜜，再次攜手邁向幸福！

本手冊幫助帶領人快速掌握課程目標、流程與綱要脈絡。每堂約110分鐘，規劃以簡老師主講的教學影片為主軸。課程架構特色，包含「破冰」，作者精心撰寫每課導讀，切入主題作為開場引言，「暖身活動」的設計與課程相扣呼應；「大師開講」各段影片重點圖卡，皆搭配小組問題討論；最後的「後續行動」幫助夫妻延伸思考與促進良好互動。本冊非教科書模式，為考試而呈現各種標準答案，而是希望透過團體分享、討論，將概念注入各人的甘苦經驗及體悟，融會成屬於每對婚姻獨特的美好及韻味。

本冊適合夫妻、個人成長及小組聚會使用



www.goodtv.tv
GOOD TV官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV網路書房

