



夫妻 快活祕訣

幸福度日不猜心 學員手冊

簡春安 謝文心 合著

| 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。

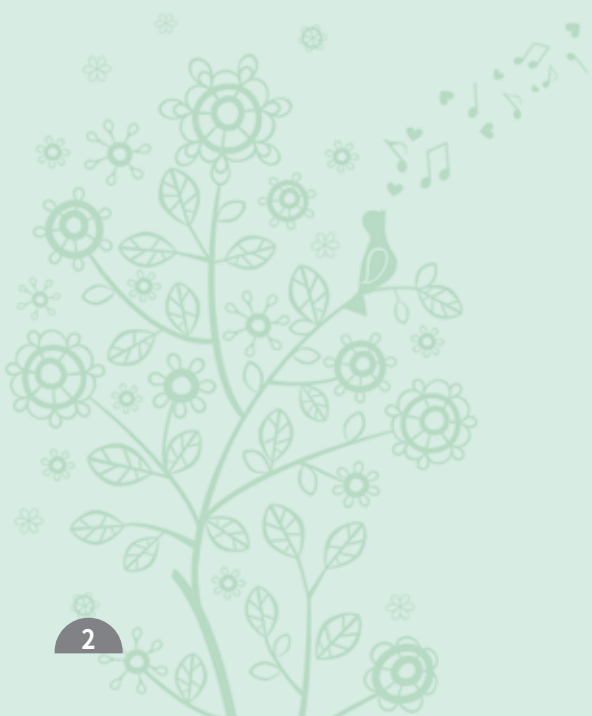
GOOD TV 家庭事工部主任／洪英正

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	42
第五課 幸福家庭	54



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

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？

課程目標

婚姻經營目標

兩人成為一體

- 1) 夫唱婦隨 - 行為上成為一體
- 2) 情投意合 - 心思意念成為一體
- 3) 無怨無悔 - 生命旅途成為一體



大師開講 1

觀賞影片【婚姻六階段】



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

問題討論 1

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？

Q2

若婚姻像一種食物，你認為會是什麼呢？是什麼味道呢？

Q3

嘗試評估自己的婚姻處在什麼階段？

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？

觀賞影片【婚姻基本架構】



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

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？

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？

大師開講3

觀賞影片【婚姻中的角色】

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) 情緒忍耐力：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

Q1 在婚姻生活中曾遇到什麼角色衝突，自己可以如何處理？

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？

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



幸福婚姻系列

夫妻快活祕訣

幸福度日不猜心 學員手冊

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！

本手冊特色，包含「破冰」中，作者精心為學員撰寫的導讀，引人入勝；「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
自學者亦可使用，若有團體、小組開設課程，
鼓勵您參與其中，學習效果更佳。



www.goodtv.tv
GOOD TV官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV網路書房



MBA0061