

新婚進行曲

邁向幸福 武自珍 著



目錄

GOOD TV 家庭教材出版異象.....	1
帶領人須知	3
作者簡介	4
作者序.....	5
1 由夢幻中醒來！怎麼不一樣了！	6
2 婚姻歷程與默契建立	20
3 婚姻可以不是愛情的墳墓	36
4 不要贏只要幸福	48
5 贏得幸福的祕訣	62

帶領人須知

- 一、請熟讀課程內容。先清楚情緒、想法跟事件 ABC 彼此關係的觀念
- 二、本課程重點在彼此了解對事情的解釋及想法，盡量引導學員去發現自己的想法，例如問：你有這樣的情緒是因為想到什麼，心裡越想越……
- 三、本課程的第二個重點在於了解自己對事情的解釋。盡量引導學員去思考他對配偶的行為有什麼樣的解釋？例如說他做了這個行為或沒有做這個行為，你會解釋成為什麼？代表什麼呢？
- 四、盡量鼓勵好的動機，例如：其實你是本來期望他會……，但是他沒有這樣做，難怪你會有這樣的情緒
- 五、最重要的是讓學員知道有期待是沒有錯的，但是期待對方容易不容易做得到？是要談討論的重點，鼓勵學員用人性的限制來饒恕跟理解對方
- 六、鼓勵是重要的，多鼓勵他們願意改變是多麼不容易的事
- 七、💡 提醒帶領人進行活動時的小撇步；  投影片存於 USB 內的教學 PPT 資料夾，帶領人可配合使用
- 八、帶領人進行課堂活動時，請播放載具內的活動音樂，曲目風格適合參考如下：
 - 曲目 1、3：討論、遊戲、暖身活動
 - 曲目 2：團體或夫妻個別討論
 - 曲目 4、5：個別深入討論

作者簡介

武自珍教授，畢業於美國匹茲堡大學社會工作碩士，美國維吉尼亞州老道明大學輔導與諮商碩士，美國匹茲堡長老神學院宗教研究所肄業，REBT 合理情緒行為心理治療法創始人艾理斯 Albert Ellis 博士直接授業的弟子，是世界少數擁有合理情緒行為心理治療法治療師及國際督導師證書的華人心理師。

目前為台灣諮商心理師，中國高級心理諮詢師，國際合理情緒行為心理治療諮商師暨督導訓練教師，司提反教會關懷事工認證教師，美國認證心理重創復健專家，「好消息電視台」家庭關懷專線課程訓練講師，「幸福學堂」單元節目主持暨編寫人，並有多種著作。

多年來，武教授一直從事臨床心理諮詢實務工作，先後在台灣兩大諮詢機構「張老師」及「生命線」持續推出合理情緒行為心理治療法的訓練課程，並於各地醫院、心理衛生單位及社會福利單位，進行在職訓練暨個案督導。

◎ 曾任

東海大學社工系副教授、學務長、社會工作系系主任
東海大學學生諮商中心主任
東海大學幸福家庭推廣暨研究中心主任
台中市生命線主任
世界展望會董事
家扶中心顧問
全國生命線顧問
台中市自閉症家長協會顧問
第一屆華人心理諮詢師協會理事

◎ 研究與訓練重心

情緒研究與情緒管理
認知情緒行為心理學
親子、婚姻關係問題處理與重整
全人關懷與自我成長
華人家庭關係中的情與怨



作者序

幸福學堂節目播出之後，在路上常常碰到一些觀眾，都說這個節目對他很有啟發性及幫助。有一些聽我演講的人也會問我，有沒有什麼書可以繼續閱讀？現在好消息即將把幸福學堂的內容編製成「新婚進行曲」手冊及 USB、DVD 套裝教材提供給大眾。教會的小組或教育訓練可以非常方便的一起學習。為此我很感謝主。

談完戀愛歡歡喜喜地結婚之後，新婚夫妻往往有失落的感覺。「怎麼婚前與婚後差這麼多？」甚至懷疑彼此是不是不再相愛了呢？

人往往對婚姻美好有過高的期待，尤其新婚夫妻面對真實平凡的婚姻生活真的會失望。人又傾向在失望的時候湧出許多的解釋。例如說你變了！你就是不重視我！你已經不愛我了！這些負面的解釋使新婚夫妻心情低落。誤會、生悶氣使婚姻變質。這些心中默默的對話，往往沒有機會拿出來澄清？檢測一下我想的是不是真的呢？

其實是有一套方法可以學習認識自己的期待與解釋習慣的。如果有機會把引起我們情緒當時的想法，重新想一遍，換一個眼光，以對方的需要與限制來重新看他的時候，也許會發現他就是我以前喜歡的那個人，只是我結婚之後對他的期待改變了，需要他的地方不同了。

過去我在協談過程中，發現很多弟兄姊妹的婚姻，其實愛的基礎是蠻穩定的，但是因為許多期待在結婚後落空，進而產生滿多負面的情緒。慢慢地就放棄了對婚姻的經營。這些現象讓我覺得好可惜喔！當時就想，如果有一些工具書可以讓弟兄姊妹發現婚姻的真相，從自己的揣測解釋中走出來，看到對方的限制。給彼此一次再度學習的機會多麼的重要啊！讓我們從指責者變成幫助者，有一個美好慢慢學習陪伴到老的婚姻是神給我們好大的祝福。

歐陽

3

婚姻可以不是 愛情的墳墓



課程流程

步驟	活動項目	時間 (分鐘)	教學準備
課前 預備	報到 報到 → 分組	5	可參 P7 建議播放音樂：愛我們的家
進入 課程	單元一 暖身活動 分享幸福 → 觀點討論	20	
	單元二 有衝突就是不愛了？ 觀賞影片 3-1 → 觀點討論 課堂活動	20	影片 3-1 主題劇：打造完美的另一半（三） 挑選適合的活動音樂
	單元三 有效解決衝突 觀賞影片 3-2 → 觀點討論	20	影片 3-2 情緒事件 ABC 挑選適合的活動音樂
	單元四 課程總結 回饋時間 → 錦囊妙計 提升幸福力	20	
課後 活動	幸福茶會 彼此認識分享	20	帶領人可自由調整茶會時間 預備簡單茶點、餐具紙杯

進入課程



單元 1 暖身活動 (20 分)

分享幸福 → 觀點討論

歡迎大家來參加幸福新婚系列的課程，從上一課讓大家開始建立家庭的默契，不過這當中還是會有很多的衝突，有很多人面對衝突無法化解時，就會致使婚姻進入一個窘境，所以在這堂課，要教大家如何運用衝突成為婚姻的祝福！

在今天的課程開始之前，上週回家作業是「你快樂，所以我快樂！」，大家應該都有做這個簡單的作業吧！請幾位做分享好嗎？（邀請幾位分享）

分享幸福——你快樂，所以我快樂！

(10 分，學員手冊第 27、30 頁)

P2
PPT

回家
作業

提升幸福力：你快樂，所以我快樂！

選一天一段時間（2-3 小時），完全不說讓對方可能會不高興的話題，只說對方會高興的話，做對方喜歡的事情或做一項彼此都開心的活動。





小結

其實如果我們用心做一些規則上的突破，也會有一些新鮮的經驗跟喜悅，是不是這樣呢？

觀點討論 (10 分，學員手冊第 31 頁)

P3
PPT

很多人都說「婚姻是愛情的墳墓」，這句話到底真不真呢？如果真是這樣，為什麼大家這麼勇敢進入婚姻呢？婚姻中真的只有衝突跟失望嗎？

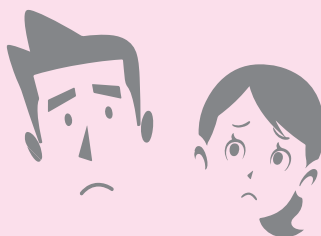
Q1 有句話說「婚姻是愛情的墳墓」？在你們的婚姻裡面，新婚時有沒有這種感覺？（有的請雙手比圈，沒有的請比叉。）

Q2 請說說理由？（找學員協助在白板寫或 PPT 打字，秀出大家認為是理由，提供討論的依據）

觀點討論

Q1. 有句話說「婚姻是愛情的墳墓」？在你們的婚姻裡面，新婚時有沒有這種感覺？

Q2. 請說說理由？



小結

結婚之後我們通常會很意外的發覺，我們不是感情很好才結婚的嗎？為什麼結婚後，甚至籌辦婚禮時就發生衝突？尤其是經過辛苦才得來婚姻的人，更是不能夠接受，居然婚後還有衝突，兩個相愛的人已有相當的默契才結婚，為什麼還會有衝突？這是很難了解及接受的。

本課目標

1. 認識婚姻衝突的意義，發現對方的需要，誠心學習能使對方幸福的反應模式
2. 學習情緒事件 ABC，了解衝突事件中自己的情緒，並學習不用不當的情緒曲解對方的善意



單元 2 有衝突就是不愛了？（20 分）

觀賞影片 3-1 → 觀點討論 → 課堂活動

觀賞影片 3-1 打造完美的另一半（三）（5 分）

劇情摘要

安邦回家找不到小美，沒想到小美跑去大瞎拼刷爆卡，安邦很生氣，覺得小美亂花錢，沒有理財觀念；小美覺得自己在打折時大採購是省錢持家的行為，認為安邦不愛她了才計較……



觀點討論 (5 分，學員手冊第 32 頁) **P4** PPT

剛剛看到的劇情，夫妻吵的事好像真的都不是什麼大事，往往都是芝麻綠豆大的小事，但是我們真的非常生氣，是什麼原因呢？

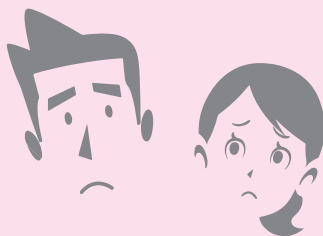
Q

夫妻吵的事，常常芝麻綠豆大，是什麼原因讓我們非常生氣呢？

提示答案（冷場時備用，以現場學員回答為主）：看不順眼、屢勸不聽、覺得不被尊重、不喜歡別人硬要改變我、我原生家庭的規則哪裡錯了。

觀點討論

Q. 夫妻吵的事，常常芝麻綠豆大，是什麼原因讓我們非常生氣呢？



課堂活動：隨堂問卷 (10 分，學員手冊第 33 頁) **P5** PPT



挑選適合的活動音樂

請大家翻開學員手冊第 33 頁，花十分鐘的時間，想一想並寫下答案。等一下我們會有些討論。

隨堂問卷

P5
PPT

1. 你們哪一方面最容易產生衝突？
2. 大多用哪一種方式解決？
3. 當有衝突的時候你的心情如何？
4. 你如何解讀這個衝突事件？



例如：對方的行為反應就代表他（她）_____

我們如果有衝突，就代表我們_____？



單元 3 有效解決衝突（情緒事件 ABC）（20 分）

觀賞影片 3-2 → 觀點討論

觀賞影片 3-2 情緒事件 ABC（10 分，學員手冊第 34 頁）

P6-9
PPT

我們已經寫下最容易產生衝突的點，那可能是我們的地雷或是最在意的事，我們是不是可以避免衝突呢？先看一段影片，請武老師來化解一下！

影片摘要

夫妻的關係跨越了社會距離，長時間近距離的相處，造成雙方的壓力，婚前彼此還有個別喘息的空間，但婚後就非回家不可，上班所帶來的情緒，因為還沒有機會去處理消化，可能就直接帶回家了，所以很多事情就是面對面。

在夫妻關係中很多的衝突，來自角色的相對性還有多元性，相互會影



響，所以期待常常會失望，失望就會引起我們的情緒。所有的變動都會帶來壓力，可是婚姻就是不斷在變動。

衝突沒有辦法避免嗎？

P9
PPT

由了解真相開始：

真相一

家庭成員的緊密，造成無法逃避的壓力
角色相對性、多元性，互相影響

真相二

穩定性、規律性習慣反應比較不麻煩，使人心安，但是隨人生發展階段、需要，必須做生活、心境的變動

真相三

衝突使人發現隱藏的彼此需要
困難壓力使我們被迫改變
打破習慣框架，長出生活新智慧

小結

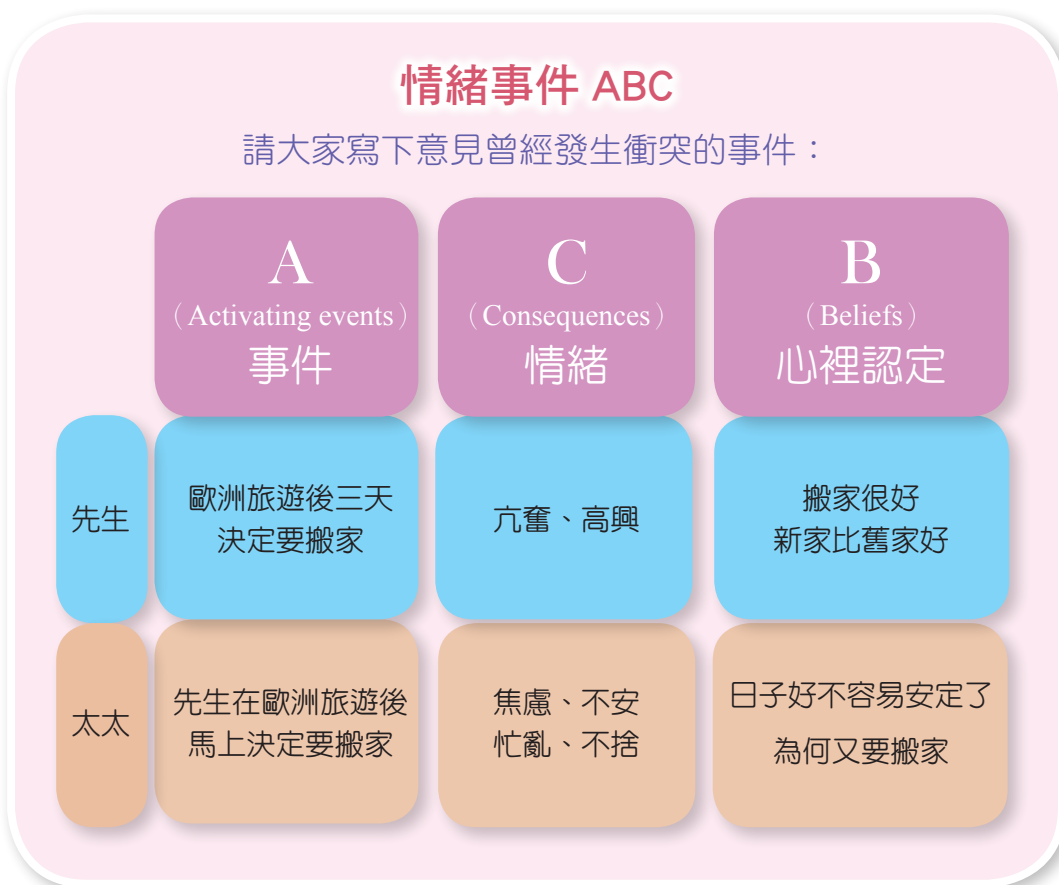
所以不要怕改變，要忍受改變時的不習慣。重要的是我們如何把衝突看成一個彼此成長的機會、認識對方的機會，因為要成就一段美好的婚姻關係，我們要學習如何去解決衝突……。

觀點討論 (10 分，學員手冊第 35 頁)



挑選適合的活動音樂

透過剛剛影片中提到情緒 ABC¹ 我們來解構一下（看 PPT 念完）影片
我們也一起來做這個活動！兩對夫妻一組，分享情緒 ABC。並寫下你們的情緒 ABC 事件



¹「ABC 理論」為美國著名心理諮詢學者艾里斯 (A. Ellis) 發表於 50 年代。其核心理論是，不合理信念對情緒和行為的影響，即對誘發事件 A (Activating events) 所持有的不合理的信念 B (Beliefs) 是導致情緒和行為問題等結果 C (Consequences) 的主要原因。



學員寫完後，活動進行方式

1. 小組分享（5分）
2. 邀請一至兩對夫妻團體演練 ABC（5分）

我們現在請兩對夫妻，用自己課堂一開始寫的「隨堂問卷」（學員手冊第33頁），來練習ABC，哪一對自願示範？（沒有自願就點名，但不勉強。）

小結

衝突的來源，不一定是發生了哪件事，或者是對方說話讓我們不高興，很多時候是因為我們把衝突的事情，解釋成一個不得了的事情……。

先接受對方最初的動機大部分都是善意的，也要有機會讓彼此說出自己的好意，是很重要的解決方法之一。衝突很多時候是來自於我們的解讀錯誤。了解解讀是不是事實，也可以解決衝突。我們需要學習如何去詢問弄清楚真相，避免自己作解釋生悶氣，這是有技巧可學的，我們在下一堂課會教大家如何表達。





單元 4 課程總結 (20 分)

回饋時間 → 錦囊妙計 → 提升幸福力

回饋時間 (15 分，學員手冊第 36 頁)

P11
PPT

Q

最後，想請問各位學員，今天有什麼樣的學習？跟你原本的觀念有什麼不一樣？請學員分享，每個人一分鐘（看時間長短，若沒有時間，就每人分享一句話回饋）

回饋時間

今天有什麼樣的學習？

跟你原本的觀念不同？

錦囊妙計 (學員手冊第 36 頁)

P12
PPT

最後，武老師送給各位一個錦囊妙計，請大家一起唸兩遍好嗎？

衝突是兩個人有精神的溝通，衝突發現彼此真正的需要，
所以不要怕衝突，但是需要真了解。





提升幸福力 (學員手冊第 37 頁)

P13
PPT

回家作業：情緒日記

今天的課程到此告一個段落，這週還是有回家作業，請寫下你們的「情緒日記」，至少一篇，找任何使自己心情不好的事件，先寫下發生什麼事情？大概描述一下，然後你的心情如何？沮喪、生氣、傷心……最後你聯想到什麼？

回家
作業

提升幸福力：寫「情緒日記」

1. 寫發生什麼事情
2. 心情如何
3. 你聯想到什麼



課後活動



幸福茶會 (20 分)

謝謝大家的分享與回饋，願我們將今天所學的錦囊帶回家，落實在生活中，也能回去做作業，提升婚姻的幸福力！下週同一時間同一地點，讓我們一起邁向幸福！會後請留下來一起享用茶點，彼此認識交流！



帶領人可自由調整茶會時間

幸福婚姻系列

新婚進行曲 邁向幸福

帶領人手冊 武白珍 著

GOOD TV
幸福家庭守護者



歡喜結婚後，新婚夫妻往往有種失落感「婚前、婚後怎麼差這麼多？」甚至懷疑彼此不再相愛了？對兩人世界有過高期待時，婚後面臨真實平凡的生活經營，真的會充滿挫折與失望。失望之餘，就湧出許多負面的解釋，令人誤會、心情低落、生悶氣，認定「愛」變質了。

若有機會重整負面情緒、想法，換個眼光，以對方的需要與限制看待，就會發現他（她）仍是我的意中人。「新婚進行曲」套裝教材，帮助大家發現婚姻的真相，從揣測、解釋的泥淖中走出來，再給彼此學習、了解的機會，從指責者變成幫助者，經營雙宿雙飛的和諧婚姻。

本手冊精心編輯架構，除了輔有武老師主講影片精華及主題劇外，「課程流程及本課目標」讓帶領者快速掌握 2 小時的學習核心；「暖身活動、觀點討論、課堂活動」各單元設計，豐富教學內容，加強觀念吸收；「錦囊妙計」為武老師慧心獨到提醒夫妻相處融洽的祕訣，「提升幸福力」則讓學員將課堂所聽所學實作應用在生活中，增進與伴侶良性、甜蜜的互動。帶領課程前預讀「帶領人須知」，按照各單元循序進行，善用 USB 載具內的課程影片、投影片及活動音樂，必能順利掌握要點，流暢地完成兼具知性與溫馨的聚會。

本手冊適合夫妻、個人成長或小組聚會使用



www.goodtv.tv
GOOD TV 官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房



ISBN 978-986-97786-9-5

9 789869 778695 定價 2000 元