

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.....	2
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.....	16
3 婚姻可以不是愛情的墳墓.....	28
4 不要贏只要幸福.....	38
5 贏得幸福的祕訣.....	48

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。

武伯鈞

3

婚姻可以不是 愛情的墳墓



課程流程

序	活動項目
1	報到
2	單元一 暖身活動
3	單元二 有衝突就是不愛了？
4	單元三 有效解決衝突 (情緒事件A B C)
5	單元四 課程總結 回饋時間 錦囊妙計 提升幸福力



單元 1 暖身活動

分享幸福

分享回家作業「你快樂，所以我快樂！」（團體或小組分享）

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。





觀點討論

Q1 「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？



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？

觀賞影片 3-1 主題劇：打造完美的另一半（三）

觀點討論



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

Q1 你們哪一方面最容易產生衝突？

Q2 大多用哪一種方式解決

Q3 當有衝突的時候你的心情如何？

Q4 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）

觀賞影片 3-2 情緒事件 ABC

衝突沒有辦法避免嗎？

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



觀點討論

情緒事件 ABC

請大家寫下意見曾經發生衝突的事件：

A

(Activating events)

事件

C

(Consequences)

情緒

B

(Beliefs)

心裡認定



單元 4 課程總結

回饋時間

Q

今天有什麼樣的學習？跟你原本的觀念有什麼不一樣？

錦囊妙計



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

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



回家作業心得

幸福婚姻系列

GOOD TV
幸福家庭守護者

新婚進行曲 邁向幸福

學員手冊 武自珍 著

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。

本手冊內「課程流程、本課目標」可快速掌握各堂學習核心；「暖身活動、觀點討論、課堂活動」各單元設計，豐富上課內容，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」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。

本手冊主要是為「夫妻成長團體」或「小組聚會」團體教學而設計。
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



MBA0071