

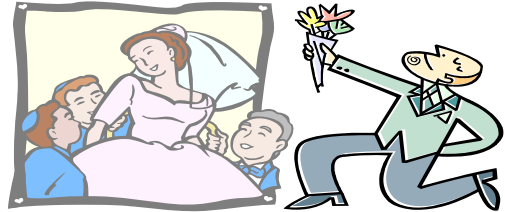
# 婚姻成長的竅門

第一封

～談心～

敬愛的賢伉儷：

首先恭禧你們倆，在親友的祝福中，進入婚姻的殿堂。婚後幾個月了，是否覺得婚姻生活愉快？與婚前所預期的共同生活情況接近嗎？



我們是一群熱愛家庭工作的志願服務夫妻，因為親身體驗到婚姻的確需要用心學習和經營，而且凡參加過「婚姻講座」或「夫婦懇談週末營」的朋友，大都表示：「要是新婚時，就知道這些事，該有多好！」因此，我們決定以寫信的方式，與你倆談談：在我們新婚之初，就希望有人告訴我們的一些事。當然，這些信並不能取代相關的講習會，或是特殊必要的面談。

婚姻必然是藉著酸、甜、苦、辣等各種生活點滴，以及和家人之間彼此的互動，而逐漸成長的。尤其堪稱幸福美滿的婚姻，夫妻常是互相給予，常是專注於把自己的時間、關切、體諒、包容……化作具體實務作為，無條件、完全的給予另一半。

夫妻之間表達給予時，最基本、最重要的就是「談心」，即兩人相互坦誠表露自己內心深處的感覺或想法。過去我們或許沒有談心的習慣，如今卻要勉勵這麼做，因為在婚姻獨有的親密關係中，正是學習把全部的自我呈現出來的契機；是我和另一個人——一位異性，進入深刻分享和交流的美妙場合；也是個人人格得以成長，並邁向成熟的絕佳機會。因此，夫妻的談心習慣，是務必要培養、應該培養、和值得培養的。

當夫妻越是能藉著「談心」，互訴內心所思所感，便越容易互相尊重、體諒、甚至欣賞。開始時，對丈夫而言，與妻子談心也許不容易；至於妻子，則是在學習傾聽上可能比較困難。

但是，慢慢地察覺另一半有意表達時，最好儘可能表示樂意聆聽。而夫夫妻妻交談的話題，可以是家居生活點滴、左鄰右舍閒談，也可以是辦公室的大小事、國家社會的風潮動態等等。其中一定有讓人煩心、氣悶、感慨、逗趣的，也有讓人驚異、感傷、雀躍的。這一切的生活時空，就是夫妻共同擁有，並理應共同分享的日常。不只是住址相同，也必須表達各樣的關心，如此自然有說不完的話題了。

通常與人對話時，我們會習慣不等對方說完，就立即予以回應、批評或反擊。若能適當提問還好，但很少人想到自己是否反應太快？或只是以自己的思考角度看事情？這種習慣性的反應，常破壞夫妻間交談的意願和興致，如此不僅讓該解決的問題

仍舊解決不了，甚至使加強親密關係的良機變了調，且累積成埋怨的癥結。

若是每個人能在結婚初期，就培養談心和傾聽的良好習慣，一定可免除夫妻間許多無謂的嫌隙和爭執。所以，努力學習耐著性子、平心靜氣的聆聽和體會，或是開誠佈公地懇談，這些都是夫妻間極為重要的涵養。

確實有不少人寧願相信外人，始終不給另一半表達信任的空間；也有些人直到結婚多年後，驀然回首，才感嘆婚姻生活空洞，沒有意義，只是重蹈別人的覆轍而已。不過，卻有另一些人完全懂得夫妻是「無可替代」的一半，並能在柳暗花明的婚姻中，窺見幸福的真諦。

夫妻交談時，即使忍不住肝火旺盛或傷感痛心，也要勇於表達對另一半的「在乎」，更要理解對方的心聲和意念。每個人都有獲得一再保證的需要——保證被愛、被接納和被肯定，而這一份保證常須來自最親密的另一半。

夫妻交談時，重要的是把真正的意願表達清楚。要注意說話的聲音，若是音調隨著情緒激動而起伏，會導致節外生枝，形成對立的局面，反而把更重要的事——期望增進兩人更好關係的心意——混淆了。

想想：若是夫妻能夠無話不談、坦誠互信、把話都談清楚了，何須擔憂彼此間的恩愛不滋長？希望在收到下一封信時，你倆對於「談心」的練習已經有了很大的進展。雖說我們彼此並不熟悉，但祝福你倆婚姻美滿之意，確是滿、滿、滿！

謹此 祈祝你倆

平安！喜樂！

#### 反省、討論題目：

- 1.我倆談話時，自己的反應是否太快了？或只以自己的思考角度看事情？
- 2.我倆意見不同時，是否能找到彼此的好意和優點？

台北總教區牧靈福傳處家庭組 敬啓  
(原稿：由天主教會主教團家庭組志工團隊 提供)

