

課程目標

- 了解原生家庭
- 接受對方的成長背景
- 為彼此的原生家庭帶來的正面影響感謝對方
- 為自己的原生家庭帶來的負面影響做出改變的計劃

了解對方的成長背景

- 每個人都有自己獨特的經歷，會深遠的影響一個人。這些影響根源就是與自己兄弟姐妹父母一同成長的家庭，稱之為“原生家庭”。
- 原生家庭帶給自己的影響，無形中也帶入自己現在的家庭，影響夫妻關係，進而影響下一代。
- 分享一兩點原生家庭對自己的影響而造成夫妻之間的矛盾，以及如何調適。

伴侶與家人關係圖

|      | 疏遠 |  | 親近 |  | 親密 |
|------|----|--|----|--|----|
| 彈性過大 |    |  |    |  |    |
| 有彈性  |    |  |    |  |    |
| 缺乏彈性 |    |  |    |  |    |

平衡的關係

彼此相愛但是不要造成愛的束縛  
 為對方顯出你的心，但不交給對方保管  
 只有造物主的手才可以包容你們的心  
 兩個人站在一起但不要靠的太近，因為神殿柱子是分開站立的  
 避免極端的分開或在一起  
 （取自于：紀伯崙 Kahlil Gibran [談婚姻]）

要找到這種平衡，需要花一些時間，且要附上努力的代價，並彼此承諾。在親近凝聚的關係中，個體會特別重視“我”和“我們”。他們努力找尋適度的分享，忠誠，親密與獨立，也學會如何在關係增長的同時，也能平衡個體的發展需要。

## 問題分享

1. 你家附近的環境如何？
2. 你與誰住在這個房子裏？
3. 個人的隱私是否被尊重？
4. 家庭決定是由誰作出？
5. 衝突如何處理？父母如何處理衝突？
6. 家人如何表達親密和關心？
7. 家事如何分配？
8. 你跟誰最親近？
9. 有哪一些特質是你不希望帶進現在的婚姻？
10. 原生家庭帶給你什麼正面的價值觀？哪一些特質是你希望帶進現在的婚姻？
11. 在當前的親密關係中, 對我最重要的一些心理需求是什麼？這和我再原生家庭中沒有得到滿足的心理需求, 或受傷的感受有關嗎？

哥林多後書 5:17 若有人在基督裡、他就是新造的人。舊事已過、都變成新的了。

以弗所書 4:2 凡事謙虛、溫柔、忍耐、用愛心互相寬容、  
以弗所書 4:3 用和平彼此聯絡、竭力保守聖靈所賜合而為一的心。

以弗所書 4:32 並要以恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕、正如 神在基督裡饒恕了你們一樣。

傳道書 4:12 因三股合成的繩子, 不容易折斷。

## 對改善夫妻動力的建議

|  |
|--|
| 如果你們對兩人關係的親近度感到不滿意，請討論你們如何分開與在一起之間達到更令你們滿意的平衡。 |
|--|

|  |
|--|
| 如果你們對兩人關係的彈性度感到不滿意，請討論你們如何在穩定與改變之間達到更令你們滿意的平衡。 |
|--|

|                             |
|-----------------------------|
| 要記住，溝通是你們在關係中彼此協商與做出改變的催化劑。 |
|-----------------------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| 要了解，你們經常重復從原生家庭所學到的關係類型，尤其是身邊壓力的時候。 |
|-------------------------------------|

## 課後練習: 心動不如行動

1. 請為彼此的原生家庭帶來的正面影響感謝對方。
2. 也為自己的原生家庭帶來的負面影響做出改變的計劃。

### 夫妻親近度

- 你們共度閒暇時光的頻率有多高？  
很少            1            2            3            4            5            很常
- 你對配偶的承諾程度有多深？  
很少            1            2            3            4            5            很深
- 你覺得和配偶有多親近？  
不親近        1            2            3            4            5            很親近
- 你和配偶如何平衡分開與在一起？  
分開            1            2            3            4            5            在一起
- 你和配偶對彼此的依賴或獨立的程度如何？  
很獨立        1            2            3            4            5            很依賴

### 夫妻彈性度

- 你們夫妻關係中的領導型態時哪一種？  
一人領導      1            2            3            4            5            共同領導
- 你和配偶在家中做同樣的事（扮演同樣角色）的頻率有多高？  
常常            1            2            3            4            5            從不
- 你們家庭中的規則（寫下來或沒有寫下來）如何？  
明確不變      1            2            3            4            5            不明確常改變
- 你們的決定是如何產生的？  
自行決定      1            2            3            4            5            共同決定
- 在你們的夫妻關係中，發生改變的頻率如何？  
非常少改變    1            2            3            4            5            改變頻繁

### 夫妻練習

|      |    | 親近度   | 彈性度   |
|------|----|-------|-------|
| ● 男方 | 現況 | _____ | _____ |
|      | 理想 | _____ | _____ |
| ● 女方 | 現況 | _____ | _____ |
|      | 理想 | _____ | _____ |