

# 橋

婚姻與家庭季刊

MC 香港公教婚姻輔導會

季刊 2007.3  
第 98 期  
非賣品

## 「婚姻三角形」 ——從婚前準備看幸福婚姻

家庭生活教育輔導員  
楊麗儀

「我們如何可以擁有幸福的婚姻？」是很多準新人及已婚夫婦常問的問題。在尋找答案的過程中，我發現了「婚姻三角形」這個方程式，再加上多年的婚前輔導經驗，似乎找到了一點線索與大家分享。

根據Jeffrey Larson<sup>1</sup>在近代婚姻的調查與研究中發現有二十多個因素影響婚姻的滿意程度，它們可分為三個部份：個人特質 (Individual Traits)；夫婦特質 (Couple Traits)；環境因素 (Contexts)。它們互相緊扣，互相影響 (見圖)。

### 環境因素 (Contexts)

它特意被放於婚姻三角形的底部，目的是表示原生家庭及生活壓力會成為一個以發展個人特質及夫婦特質的根基，環境因素所包括的內容詳見如下：

- 原生家庭的影響 (Family of origin influences)
- 成長過程中遺留的習慣 (Family process leftovers)
- 來自家庭的自主權 (Autonomy from family)
- 父母的婚姻 (Parents' marriage)
- 親友的支持 (Parents' and friends' approval)
- 工作壓力 (Work stress)
- 親職壓力 (Parenting stress)
- 對外興趣的壓力 (Outside interests stress)
- 其他的壓力來源，例：債務、健康、姻親 (Other stressors e.g. debt, health, in-laws)

筆者發現這個因素對新人的影響很明顯，很多父母或親友婚姻以離異告終的人都會很重視婚前的輔導，他們對婚姻有一份躊躇，害怕重蹈親人的覆轍，所以他們對婚姻特別謹慎。另外，原生家庭的影響更直接反映在新婚適應中，例：

小美是家中的獨女，與父母關係緊密，一家三口時常聚在一起，就算小別也常用電話聯絡，外出時總會一同出門，並乘同一升降機。然而，她丈夫小明的家卻很不同，一家六口習慣各自為政，家人的溝通很直接、精簡，有要事才聯絡對方，就是一家外出，也分別乘四部升降機。新婚之時，兩口子常為生活小事而爭執，例如：小美埋怨小明不致電給她，對她很冷淡；小明則投訴小美處處跟隨、事事追問，令他覺得很束縛。在輔導員的協助下，他們慢慢明白對方原生家庭的影響及行為背後的善意，他們選擇去接納和欣賞對方，並且尋求彼此也滿意的解決方案，令婚姻得到和諧。

他們的例子很普遍，如何得到婚姻的和諧，就看我們是否願意去了解原生家庭經驗對我們的影響，及如何為美滿婚姻作出合適的選擇。

除此之外，生活壓力也是不可忽視的一環。筆者見很多新人為了自己的「世紀婚禮」或愛巢，而債台高築，新婚生活以還債為主，正所謂「貧賤夫妻百事哀」，眼看新人為錢而吵鬧，實在令人感慨。另一種常見的壓力就是「忙」，為工作、為進修、為興趣、為服務、為應酬等，兩夫婦見面的機會很少，沒有時間建立婚內情，有孩子的時候，情況更為嚴峻。反之，與同事、同學和朋友共聚的機會就相對地很多，難怪婚外情較易出現。生活壓力是現代婚姻的挑戰，意識壓力的存在及來源，將壓力變成動力，調節生活的優次，讓婚姻與家庭成為重要的環節，給他們更多的時間和心思，才有幸福婚姻。

### 夫婦特質 (Couple Traits)

- 溝通技巧 (Communication skills)
- 處理衝突 (Conflict resolution skills)
- 權力分享 (Control or power sharing)
- 性愛與親密 (Intimacy)
- 結合力 (Cohesion)
- 默契 (Consensus)

以上的特質如何促進婚姻關係，相信大家耳熟能詳，然而破壞美滿婚姻的特質——負面的互動 (Negative interaction styles)，雖鮮有所聞，卻有目共睹，例：

小方是慢郎中，習慣慢工出細貨，做事常待最後一刻才動手，認為這時才有靈感和動力，遲到沒有什麼大不了，可是，妻子小麗卻是急驚風，處事要有計劃，要一早完成，以備出問題時可有修改的空間。婚前兩人的生活是好好的，但由安排婚禮到新婚生活卻出現重大的問題，小麗的高速行事，令小方難有參與的份兒，每每小麗分配給他的工作，由於緩於行動，小麗忍不住為他完成了。小麗責難丈夫不理家事，小方埋怨妻子太霸道，沒有給他機會。長此下去，小麗覺得家庭的重擔令她透不過氣來；小方卻感到家只是酒店，自己只是住客，還要常常被太太責難。夫妻關係日漸惡劣。

夫妻相處一快一慢是很常見的互動，小方和小麗的問題在於互動的不協調。從一方面看是小麗過份主動令對方沒有合作的機會，但另一面卻是小方過份被動，令對方無法不採取行動。問題是雙方造成的。就像筷子，要兩根才可夾東西，一支只是竹枝而已。我們不可能責怪任何一方，夫婦應覺察到問題的互動性，並同時採取行動令關係得以改善。

### 個人特質 (Individual Traits)

個人的性格、態度與技巧對婚姻也有一定的影響。例如：阿強性格暴躁，容易發怒，他結婚以後，動不動就向妻子阿柔發脾氣，令婚姻關係很惡劣，幸而，阿柔的自信和表達能力都很好，她主動和丈夫分享自己的感受和傾談改善的方法，慢慢地阿強覺察到自己性格上的弱點，並願意作出改善。由此可見，「個人特質」能促進美滿婚姻，也能破壞婚姻關係，重點在於，我們能否認識自己的特質，不斷的成長和改善。以下是一些對婚姻有影響的特質：

促進美滿婚姻的特質 (有則加以發揮；無則努力培養)：

- 外向 (Extroversion)
- 富彈性 (Flexibility)
- 好的自尊感 (Good Self-esteem)
- 自我肯定及自信 (Assertiveness)
- 承諾 (Commitment)
- 愛 (Love)

破壞婚姻關係的特質 (有則改之；無則免之)：

- 行事衝動 (Excessive Impulsiveness)
- 易怒、暴躁 (Excessive Anger & Hostility)
- 過度自我中心 (Excessive Self-conscious)
- 較難面對壓力 (Difficulty coping with stress)
- 不正常的信念 (Dysfunctional belief)
- 沒有治療的憂鬱 (Untreated depression)
- 長期過敏 (Chronic irritability)

### 總結

這個「婚姻三角形」讓我們對婚姻有一個較具體的了解，原來，婚姻關係中，個人特質影響夫婦相處的情況，同樣，影響家庭對環境的反應；另一方邊，它也受原生家庭、生活環境及夫婦關係影響，由此可見，個人特質、環境因素與夫婦特質是互相影響，互為因果的，所以，我們只要從這三方面檢視自己的婚姻，增強對環境因素、夫婦特質及個人特質的覺察能力，並同時作出合適的選擇，與配偶互相協調，以改善婚姻關係，我們都有機會擁有幸福的婚姻。

註釋：<sup>1</sup>參 Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.