

## 阿娟和阿偉的心情日記



阿娟和阿偉又吵架了，自從有了小孩以後，他們倆就開始逐漸產生衝突。兩人對於這樣的狀況相當沮喪，卻也不知道該怎麼辦才好。這天，他們各自寫下了自己的心情日記：

阿娟說：

今天和阿偉又吵架了，  
我覺得自從結婚有了小孩  
以後，他就變了，他不再像以前對我那麼體貼、溫柔，  
我覺得他心裡根本早就已經不在乎我了！

阿偉現在每天回家只顧著看電視，和他說話也愛理不理，  
真是氣死人了。孩子哭了，也不會處理，跟他講一下怎麼做就嫌煩，又把孩子丟給我。  
我每天爲了工作和孩子，累得跟個老媽子一樣，他就這樣放著都不管！當初他要求  
我生孩子的時候，說他會一起照顧孩子，還說會疼我一輩子，結果都是騙我的！

今天晚上睡覺的時候，他突然轉身要抱我、親我，我知道他想和我親熱，但是自從我  
生產完後，性慾望就不是很高，而且我也實在已經累得不想動了，但是看他那麼想親  
熱，還是勉強答應配合他。誰知道，我只不過想先去看一下孩子，他就氣我老是拿孩  
子當藉口拒絕他。

反正，我覺得他都只考慮他的需要，從不體諒我！我真的好難過，沒想到有了小孩以  
後，我和阿偉之間會變成這樣，我到底該怎麼辦？



阿偉說：

今天老闆一整天都在找我的麻煩，以我之前的個性，早就辭職不做了！誰叫我現在有老婆孩子要照顧！明天的企劃案還是要想辦法交差……。

每天工作壓力大，回家想放鬆看一下電視，也不得閒。阿娟不知道怎麼回事，有了孩子以後，脾氣變得好大，老是嘮嘮叨叨的，動不動就擺臉色給我。每次做家事就說自己有多累，還抱怨我不一起分擔。我也想幫忙帶孩子啊！可是不管怎麼做都被嫌，不順她的意思，就說我變心、不愛她。煩不煩啊！

今天晚上睡覺的時候，我知道阿娟在生我的氣，本來想和阿娟親熱，哄她一下，她又垮著一張臉說今天好累！我想那就算了。後來她又答應要親熱，正想抱她的時候，她又說要去看孩子。囉哩八唆！狀況規矩一大堆，一副心不甘情不願的樣子，搞不清楚她到底想怎樣？

這個月才親熱不到幾次，每次都是我主動提，她又老是拒絕我，要不然就是被動不投入，好像在敷衍做例行公事一樣，跟剛結婚還沒有孩子的時候根本不能比。唉！



## 新手上路煩惱多

像阿娟、阿偉這樣的故事，似乎並不令人陌生。小夫妻有心努力卻事與願違，不知道哪裡出了問題？

事實上多數夫妻在沒有生育子女之前，對父母角色的認知及技巧通常都不太熱衷，許多夫妻當了父母之後，才開始摸索如何成為父母。國內由於夫妻雙方的父母多半會提供許多育兒知識，並在新生兒出生後經常給予許多的技巧指導與協助，因此夫妻先前準備似乎少了一些。

然而第一個子女的來臨，無疑是小倆口的重大考驗。做為新手爸媽，從最基本的孩子生活照顧，到更進一步的子女教育與教養，有一連串的事情需要不斷努力摸索和學習。其中包括：

- 懷孕過程的準備及調整
- 小嬰兒到來的生心理準備及適應
- 角色轉變、影響、扮演與適應
- 家務分工的重新調整
- 育兒壓力的排解
- 夫妻感情的維繫
- 性生活調整

- 工作與家庭的重新調適
- 未來孩子教養態度的協調

在初為人父母的轉變階段，無論是母親或父親，都承受著相當大的壓力，是一段辛苦的歷程。

由於沒有養兒育女的經驗，孩子一呱呱落地，兩人頓時手忙腳亂。不僅不懂得如何照顧嬰兒，孩子出生後還需要24小時不停的照顧與關注，而孩子每天都有許多應接不暇的狀況發生，常常必須花費許多時間和體力去處理生活中的瑣碎事務。

為了當個稱職的父母，夫妻幾乎每天都處在高度緊張與忙碌的生活中，繃緊的神經、疲累的身軀，活像兩隻身體漲滿空氣的大河豚，連最親密的身體接觸，都顯得問題重重。

如果經濟能力不夠，對家庭更是一種相當的負擔，從醫院的生產費用、坐月子、嬰兒衣物和食品、保母照顧……等，什麼都要花錢，經濟負擔突然加重許多。有些妻子可能因此要辭掉工作，待在家裡，心理上也覺得無奈；若要繼續留在職場上，又常常覺得蠟燭兩頭燒。



## 新手上路煩惱多

慌亂、疲累、無奈、挫折、束縛等複雜的情緒體驗接踵而來，耗去了夫妻許多的生活耐性，使得彼此的想法和期待，常常因為沒有時間、機會、精力和情緒，好好的進行溝通和了解。一段時間下來，親密關係可能因為孩子夾在中間而變冷淡，感情可能褪色，許多夫妻有滿腹的疑慮，例如：夫妻兩人的性趣減低、相處時間減少、配偶不諒解、婚姻關係產生裂痕、沒能好好服侍體貼配偶、跟配偶無話可談……，諸多問題層出不窮。

但是，日子可以不必這麼過。只要能夠清楚掌握問題的關鍵，再加上夫妻才有的婚姻承諾與真摯情感，必然會有解決之道。

家庭要能夠持續良好的經營與發展，夫妻間的相互支持相當重要，因此有了孩子以後，除了「父母」這項功課需要學習之外，「夫妻」這門功課也仍然需要持續的學習，好讓夫妻能夠一起了解、面對和調適孩子出生以後所帶來的許多改變，共同溝通找出最適合彼此的需要和期待，並且不斷持續嘗試營造夫妻間的親密互動關係。





## 想一想

小倆口新婚後，正享受魚水之歡之餘，不妨一起來動動腦，想想其他事。

1. 「孩子」這個名詞讓我聯想到什麼？
2. 聽到剛做爸媽的朋友與小孩幼稚的對話，給我什麼感覺？
3. 看到「嬰兒」的廣告或訊息，我會聯想到什麼？
4. 我們雙方家族中，是否有身心方面的遺傳症狀或問題？
5. 我們曾經考慮不生孩子嗎？
6. 生孩子會影響夫妻生活和事業，我們要延後做父母嗎？
7. 父母對我和未來的「孫子」有什麼期待？
8. 面對社會犯罪率的嚴重、教育制度的不滿，對想做父母的我們有何感觸？
9. 除了醫院有新手爸媽的課程，還有哪些教育資源可以幫助我們？
10. 養育子女的主要責任是母親、父親或誰呢？
11. 生了孩子，夫妻關係就只好退居第二嗎？
12. 我認為教養孩子需要堅持理念，不可視情況行事？
13. 養育子女是苦多於樂嗎？
14. 我該如何避免和爸媽為了小孩的問題起衝突？
15. 有鑑於電視會佔據不少家庭溝通時間，我該怎麼辦？

真愛不打烊



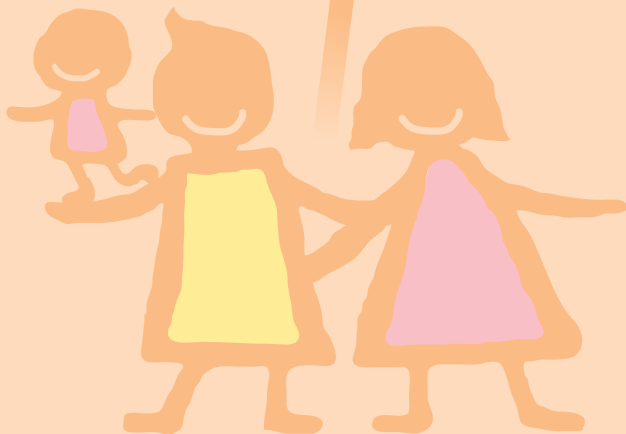
## ■ 夫與妻才是家庭核心

## ■ 守護愛情

- 常常彼此提醒，好好守護婚姻
- 下班後實行15分鐘「沙發時間」
- 偶爾邀請朋友來家裡聚聚
- 每週和另一半約會一次
- 持續表達愛意
- 攜手育兒正面影響夫妻感情
- 尋求長輩協助並調適家族期待

## ■ 提醒和勉勵

- 給丈夫的話
- 給妻子的話





## 看 一 看

結婚以前無憂無慮、自由自在的單身日子，是很多人常常回憶的好時光。結婚初期一、二年，夫妻倆情歡悅，一起過著甜蜜的日子。日子雖然甜蜜，但夫妻的角色也隨著婚姻關係必須重新界定，夫妻之間必須有某種程度的協調。如何創造出雙方都滿意的角色期望，需要彼此更多的自我調整，以及學習如何不斷提昇夫妻互動的品質。

初為人父母是一個新的人生里程，是成人發展過程中重要的轉變。這種轉變並不是一件簡單的事，當小孩一出生，夫妻一夜之間就變成父母，突然間家庭被擴展開了，夫妻頓時失去平衡，生活也面臨重組的新階段，需要面對許多新、舊角色和關係的重新界定及統整，至少包括家務分工、養家、育兒、教育子女、親密性關係、親屬關係、娛樂、心理慰藉等角色。

### ■ 夫與妻才是家庭核心

新生兒來臨後，在這個忙亂、充滿變化與挑戰的階段，夫妻雙方其實壓力都很大，正是需要彼此情感支持和相互體諒的時候，如此才能化解照顧第一個孩子的不安與疲累，共度這家庭新生活的重要轉變。只可惜，為了做個稱職的好父母，孩子自然而然成為夫妻生活關心的重點，讓人不知不覺便忘了「丈夫」與「妻子」的角色，仍是一項需要持續學習的重要功課。



一旦孩子出生，「父母」就沒有辭掉這個新角色的權利，但是也要提醒自己，一旦有了孩子，生活並不因此而停止。成為母親後，並沒有停止身為女兒、姊妹、朋友及妻子的角色；同樣地，當了爸爸時，做為兒子、兄弟及丈夫的角色依然存在。有寶寶以前，這些都是很重要的人際關係，記得有了孩子後你仍繼續保有它們，孩子只是使家庭擴大，並非使家庭得以完整，因為夫妻本身始終是家庭的核心。

初為人父母是個人重要的發展任務，這時夫妻面臨為人父母的喜悅與挑戰，在調適新角色的過程中，婚姻關係的調適更是其中關鍵。在家庭中，健全的夫妻關係是孩子能夠擁有健康身心的基本要素。婚姻的關係和諧，家庭關係才會穩定。健康、相愛的婚姻能夠給孩子安定、有把握的感覺，當孩子觀察到爸爸媽媽常常有親密的肢體語言、感情的分享流露，孩子很自然的便會感受到其中的安全與溫暖。因此，在養育孩子的過程中，穩固牢靠的婚姻關係是提供孩子安全成長環境的溫床。

## ■ 守護愛情

人類尋求親密關係，是一種自然而然的的天性，而夫妻關係可以說是人類所有人際關係中最親密的一種了。但是婚姻生活的步調並非永遠不變，尤其在孩子出生以後，許多相繼而來的問題，常常容易帶來各種夫妻間的衝突，甚至讓親密關係產生危機。



對於夫妻親密關係的維繫與經營，目前已經有許多專家學者提出他們的看法，甚至也有人提供了一些實用的建議，可以讓剛做爸媽的夫妻們參考。以下是一些可以幫助夫妻關係，並迎合孩子需要的建議。在充滿親職喜悅、同時承受親職辛苦之餘，期盼夫妻常和另一半多加分享與彼此鼓勵。

## 常常彼此提醒，好好守護婚姻

夫妻關係是人類的第一種社會關係，是一切人際關係的開始，接著才有父子、母女及兄弟姊妹等關係。夫妻關係是家庭中的首要關係，讓孩子知道爸爸愛媽媽，媽媽也愛爸爸，它的重要性遠超過你為孩子所做的一切。

親子之間關係的好壞，建立於夫妻關係的好壞之上，當孩子看到父母彼此間的愛，他就更覺得有安全感。和諧的夫妻關係為整個家庭注入穩定的氣氛，而穩固的婚姻就在孩子的成長中提供了充滿安全感的避風港。把婚姻關係視為首要，讓孩子成為家庭中受歡迎的一員，而非家庭的中心。

## 下班後實行15分鐘「沙發時間」

為了促進夫妻彼此對孩子的瞭解，也讓孩子看到父母之間的愛、產生安全感，就要趁孩子醒著時這麼做；夫妻倆空下一段彼此期待的時光，分享彼此之間的需要。由於媽媽常是主要的「保母」，必須考慮到她有責任隨時告訴爸爸，她對孩子觀察到的最新狀況。不管是有意或無心，不讓先生知道孩子的狀況是錯誤的，千萬不要犯這樣

的錯失。

## 偶爾邀請朋友來家裡聚聚

當注意力放在招待客人上時，生活焦點就不得不從孩子身上移開。這種注意力的分散是健康的，因為它促使你們去計畫，從孩子的生活中分出時間給其他人。

## 每週和另一半約會一次

如果以前每週都安排約會，有了孩子以後，還是要儘可能繼續這樣做，先作心理上的調適。雖然約會的品質可能不如以前，時間也很不足，然而就是因為孩子的加入，為了調整與適應生活作息，更需要有約會的時間，孩子則可以請朋友、親戚、臨時保母……等代為看顧。

如果沒有這種習慣，現在更需要努力開始行動，因為當媽媽和爸爸感情愈好，孩子愈能真實感受到父母的愛，也就愈能安穩的成長。

## 持續表達愛意

孩子出生前，如果夫妻倆有些共同愛好或一起進行的特別活動，把它重新安排進時間表中，不要因為孩子到來，就停止了夫妻間特有的表達愛的方式。



## 攜手育兒正面影響夫妻感情

根據國內的研究發現，父親積極參與照顧子女，對子女發展有正面影響。夫妻共同學習育兒技巧、商討育兒所需衣物、共同經歷與發現育兒過程的喜悅、彼此分享其中的學習、分擔不安、分享成長、彼此互相調整、尋求對方的支持與共識……等，共同走過為人父母的歷程，對夫妻間的情感是加倍的成長和學習。

養育子女時，請記得兩人是共同體，親職角色是一項共同分擔的義務，通常誰該做什麼並不是事先規劃的結果，而是需要常常藉著彼此的溝通，更多了解自己和另一半內心的想法與期待。

## 尋求長輩協助並調適家族期待

祖父母及外祖父母是新手爸媽在育兒時的重要資源，無論是經驗的分享或情感的支持，都有相當大的幫助。找機會讓祖父母享受含飴弄孫的幸福，但要維持在合理範圍內。千萬不要以為父母是想幫忙帶孩子，也不要濫用他們的慷慨，讓他們累得半死。不要把自己當父母的職責推給他們，雖然他們很享受與你們孩子的相處時間，但他們畢竟不是父母，你們才是。

長輩適時提供時間上的支援與隨時的經驗分享，對新手爸媽而言是一大助益。或許時代不同，經驗有所差異，但是藉由分享可以增強學習和適應能力，減少生活中不必要的衝突，對小夫妻的適應與感情是有幫助的。



當然，長輩的協助也會出現育兒觀念、態度不一致的情形，這時彼此要以正面的態度面對、多溝通。做子女的需要事先針對可能發現的問題，進行沙盤推演，討論可能與長輩相異的處理方式，夫妻如何因應，並形成共識。適度地與長輩溝通、分享你們的處理方式與想法，才能避免兩代之間因育兒起衝突，事先預防總比事後處理問題來的有效。為人子女的應該理解上一輩出於善意的立場，必須常持感謝的心面對長輩的協助，也足以成為夫妻成長的借鏡。祖父母、外祖父母則應接受育兒的主要負責人是孩子的爸爸媽媽，不應該過度介入或干涉，兩代人儘量以相互尊重的方式化解歧見，達成共識。

## ■ 提醒與勉勵

### 給丈夫們的話

丈夫與妻子的關係是家庭和諧的主因，因為成功、健康的夫妻關係，影響著家庭中的其他所有關係。你是妻子最大的支柱，和最佳聽眾。如果太太覺得你支持她、鼓勵她，這樣她才能夠傾聽你說話、與你分享、享受與你在一起的快樂。

你的太太是為兒女餵奶、換尿布、洗澡及與他們遊戲的主要負責人，她沒有輕鬆的時候。一天24小時，她必須控制自己、使自己平靜，才能做重要的判斷與決定，而這是寶寶每天生活的一部分。體貼地聽聽她需要的協助是什麼，主動想想自己可以提供什麼協助，並具體的、持續地、細心地、耐心地去執行。



你愈使太太愉快、愈服務她，孩子就愈能夠有一個冷靜、智慧的媽媽，你也愈能擁有平靜、有安全感的孩子。

## 給妻子們的話

妻子與丈夫的和諧關係是家庭和樂的關鍵，成熟又甜蜜的夫妻關係將影響家中其他的關係。撫育兒女的辛苦常不為先生所知，如何與先生共同學習共親職，想辦法維持良好的生活規律，保有充足的睡眠及小心飲食，這些都需要恆久的忍耐和不渝的毅力。

婚姻是兩人成為一體的終生聯合，妳是先生的支持者、幫助者、陪伴者，是家庭的管理者和明辨者，對先生的成長懷著永不失望的信心，堅定地敬重、順服和饒恕，和先生共同營造親密的溝通模式，讓婚姻一而再、再而三、不斷地注入新的動力。

## 給雙薪夫妻的話

若夫妻都是忙碌的上班族，更需要在緊湊的生活步調中，不斷努力營造親密關係，彼此鼓勵尋求工作與家庭間的平衡，並互相提醒「工作事業的成功無法彌補婚姻家庭的失敗」，讓婚姻關係、親子關係的維繫永遠優於工作事業的投入。