

第二堂 三人行，行不行-為人父母的婚姻調適與伴侶溝通

主講者：鄭皓仁臨床心理師

一、新手父母面對的衝擊

共同議題：

疲勞

睡眠休息受干擾

情緒浮躁

原生家庭的過度涉入

女：擔心外表與身材改變、代間教養觀念差異

男：職涯計劃改變、額外的勞務、金錢負擔加劇

二、容易被忽略的情緒殺手：

1. 產後低潮：50~80%產婦因為賀爾蒙的劇烈變化，會出現此現象，無法控制的流淚、極大的情緒起伏、疲倦，雖然仍有快樂的情緒，但情緒常處於悲傷、焦慮、易怒狀態。此現象出現在產後一或兩天，一般會持續到三個禮拜，可視為產後的自然現象，幾個月後幾乎都會完全恢復。

2. 產後憂鬱：約5~10%的產婦會出現此現象，產後一個月內發生，發生的巔峰時間約在產後3~7天，憂鬱的症狀更強且更持久，持續的疲累、嚴重的失眠或一直嗜睡、沒有食慾或吃個不停、嚴重的情緒起伏、覺得生活缺乏樂趣、即使做喜歡的事或遇到開心的事也沒有快樂的感覺、情緒麻木、強烈的失敗感及不適應感、頭腦空白、出現理解上的障礙或注意力缺損、從家庭生活及社交圈中退縮，嚴重的甚至會出現傷害自己或寶寶的念頭。一旦出現產後憂鬱，症狀甚至持續數月或一年之久，需要就醫，也需要更長的時間復原。一旦發生此病，下次產後再發生的比率約20%~30%。

3. 你是產後憂鬱的高危險群嗎？

- 曾經患過憂鬱症者
- 月經來前都會出現嚴重情緒困擾者
- 和配偶或長輩相處不睦、婚姻有問題
- 懷孕期間或產後生活有壓力事件者
- 意外懷孕、心理準備不足

4. 憂鬱對親子關係的影響

10%的新手爸爸也會因為適應困難、夫妻、家庭衝突、照顧嬰兒壓力而出現憂鬱症狀，憂鬱的媽媽對嬰兒出現不健康的餵食與睡眠照顧的比例提高1.5倍，越憂鬱的爸爸與媽媽，越無法與嬰兒形成好的依附關係，越少正向親子活動(閱讀、唱歌、說故事等)。

5. 憂鬱父母對孩子的影響

憂鬱的爸媽因為自身情緒不穩定，導致不一致的對待幼兒，忽略幼兒需求，無法

形成安全依附，幼兒容易產生情緒調控困難，學步期兒童即開始出現較高比例的易怒情緒、容易激動，社會能力較差，較多的外向性問題行為，例如注意力障礙、過動、衝動、暴力、易怒、破壞規矩等，特別是當憂鬱父母因為自身狀況不佳，心力與耐心不足，傾向採取高壓管教，教養態度挑剔、否定、指責，這些不當教養態度將使上述兒童情緒調節問題更加惡化。

6. 這些做法有助於改善產後低潮

- 每天至少半小時請家人幫忙照顧小孩(或夫妻輪流休息)，做自己喜歡的事，轉換心情！
- 需要休息時一定要開口尋求協助
- 給自己適應新寶寶的時間，不要求自己馬上做到「一百分媽媽或一百分爸爸」
- 如果懷疑自己有憂鬱症，不要害怕找精神科醫師或心理專業人員協助。憂鬱的原因有許多是來自於生理或環境，並不代表自己不是好媽媽或好爸爸。

但是，事情真的這麼簡單嗎？

媽媽的心情

「為什麼你回家一直玩手機，不知道我照顧小孩已經累一整天了嗎？」
「只是請你幫個忙，你的臉色這麼臭，難道你累我就不累嗎？」
「只是請你帶小孩半小時，讓我洗個澡，小孩一哭就叫我，連個澡都不能好好洗」
「請你陪小孩玩很難嗎？在旁邊一直玩手機當然小孩會哭，對小孩發脾氣幹嗎？你以為帶小孩有這簡單嗎？」

爸爸的心情

「回到家就一直被念，看個手機也被罵，很煩」
「老婆對我做甚麼都不滿意，沒有好臉色，都忘記上次好好講話是甚麼時候了」
「在外面遇到心情不好的事，回家想跟老婆聊，但是老婆心情煩躁，沒有心思聽我說，講了也不會被理會」
「上班累，回家也累，好想有休息的時間」
「小孩這麼小隻，一直哭，也不會講話，誰知道他為什麼哭，到底要怎麼照顧」
「顧小孩好無聊，在旁邊玩手機或看電視老婆又會生氣，跟小孩你看我我看你，好想睡覺，好浪費時間」

三、子女對婚姻的影響

1. Wallace (1990) 等人的研究發現，婚姻滿意度在第一個小孩出生後明顯下降，而此狀況尤以太太更為明顯
2. 婚姻滿意度會隨結婚年數而呈U型曲線分配，也就是說婚姻的滿意度在結婚初期最高，爾後隨第一個出世後漸漸降低，而到子女成長到青少年階段時，

滿意度最低。孩子長大離家，夫妻再次單獨相處一起，婚姻滿意也開始回升，晚年時，婚姻滿意會持續上升，因為長時間的婚姻生活使雙方相互適應（Cavanaugh, 1990）

3. Piedad (1984) 的研究有不同的看法，結果顯示無子女家庭婚姻滿意度偏高，孩子出生至青少年階段，婚姻滿意度開始下降，當青少年獨立時，婚姻滿意度再度增加，直到孩子離去的空巢期，婚姻滿意度開始下降。

四、新手父母的家庭發展任務

1. 對新的父母角色之適應
2. 學習為人父母之各種技能
3. 夫妻與父母角色之協商
4. 對事業、前途等工作上之各種適應

五、完成發展任務 vs. 危機

1. 家庭面臨轉折點但卻缺乏彈性去適應這種改變時，就會發展出家庭功能失調結構的問題
2. 家庭中的關係系統會隨著家庭生活的時序而擴展、縮減及重新整合，而且家庭必須有足夠的彈性來承受成員的加入與離開，並支持成員盡力進行自己個人的發展

次系統的彈性運作

劇本一

寶寶一哭，同住的婆婆就立即打開房門查看，不管媳婦是否在休息，直接進入房間探問

劇本二

媽媽正在餵孩子吃飯，先生一回家就直接坐到電視機前打開電視，孩子被電視吸引，不再專心吃飯

六、家庭功能失靈起因(邱方晞, 2003)

1. 夫妻感情基礎薄弱及溝通障礙
2. 經濟需求衝突：妻趨向家庭導向、夫趨向工作導向
3. 家庭勞務過度負荷
4. 急速的親職角色轉換及子女的教養問題
5. 缺乏社會互動與支持/個人與社會疏離

七、健康的家庭系統包含要素(連慧君, 1999)

1. 共同瞭解、明確的權力結構
2. 整合個人經驗並融合成家庭功能

3. 具有協調及問題解決能力
4. 自我肯定、追求個人自由
5. 充分表達個人情感並同理他人情感

八、如何重建良好夫妻溝通

1. 傾聽:辨識彼此的核心需求
2. 柔軟的第一句話(我訊息)
3. 暫停-自我安撫(使衝突冷靜下來)
4. 暫時性協議
5. 關係修復
6. 下次如何談得更好

1. 傾聽-先專心聽，聽懂對方的期待

- 非口語的行為：手勢、表情、神態、身體動作與聲調之抑揚頓挫、速度、語氣、結巴等。
- 當與語文訊息矛盾時，往往可以表達出說話者的真正訊息。
- 成功回應的關鍵-聽懂對方期待

範例:

- 1) 先回應情緒或期待：你擔心髮型會太老氣，我看看
- 2) 澄清(讓對方多說，不要太快轉到自己身上)：是甚麼原因讓你覺得太老氣?
- 3) 確認期待:你比較希望我安慰你，還是給你建議?
- 4) 雙贏絕招:最後還是要回應一下對方的深層期待:其實你變甚麼樣的髮型，我都覺得沒關係，你還是我心中的你

2. 柔軟的第一句話

- ✓ 說你的感覺
- ✓ 中性的描述問題，不指責
- ✓ 朝向問題解決或單一行為改變，而非拚輸贏(“我們”，而非“我”或“你”)
- ✓ 具體的事件，避免抽象的批評或評價
- ✓ 說出你需要甚麼或你不需要甚麼:具體的行為要求

我訊息

我覺得……(感受) +因為……(具體事件) +我希望……(問題解決)

自我檢測

爭吵常莫名其妙出現

我常感被指責

我的伴侶批評我的個性

我們的平靜常常突然起風暴

我發現我的伴侶消極、氣餒與悲傷

練習

舉例:

H: 你不瞭解我，你只關心你自己，你只沉浸在你的小世界，永遠都在看手機

S: 你知道嗎?現在我很難過，但你在晚餐時間讀報紙，我們沒有交談，你可以跟我談話嗎?問我今天過得如何獲告訴我你過的怎樣，好嗎?

你覺得我很醜，難道你就不醜嗎?你想要一個瘦得像雜誌封面女郎的人，我知道我很胖，那又怎樣?我剛生完小孩阿!

練習一:

3. 暫停-自我安撫

- 發展一個暫停儀式
雙方都同意當其中一人快失控時，可以使用某個訊號來暫停
「我很抱歉，我快失控了，我需要暫停，我們等一下再回來討論好嗎?」
- 自我安撫技巧
深呼吸、腹式呼吸
漸進式肌肉放鬆
感到肌肉沉重
感到肌肉溫暖起來
想像一個平靜的畫面

4. 暫時性協議

- 找到自己的正向需求
- 注意自己內在小小的、最核心的需求，你的核心需求是甚麼?然後讓你自己感到安全，改變輸贏情境到雙贏情境，描述你的需求
- 找出可以有彈性的部分，例如滿足需求的時機或方式
- 達成暫時性的協議，協議有不同層次，回應你的伴侶，現在對於他的需求你能做到的部分，以及無法做到的部分

5. 關係修復

好用的句子

- 「我的反應太強烈了，我很抱歉」
- 「我可能在某些部分做的不好」
- 「讓我們再試試」
- 「讓我們以一個柔軟的方式重新開始」
- 「我希望我可以說話好聽點」
- 「我很難過，你可以安慰我嗎？」

6. 下次如何談得更好

釐清感覺

解釋觀點

承擔各自對爭吵的責任

下次怎樣可以做得比較好

**未解決的僵局

辨識自己陷入僵局的原因

批評、防衛、藐視、固執

重建另一個夢(以核心需求為出發點)

重點整理-溝通六步驟

1. 傾聽:辨識彼此的核心需求
2. 柔軟的第一句話(我訊息)
3. 暫停-自我安撫(使衝突冷靜下來)
4. 暫時性協議
5. 關係修復
6. 下次如何談得更好

想想時間

請在生活中試著用溝通六步驟完成伴侶溝通

傾聽:他說_____

他的需求是_____

柔軟的第一句話:我覺得_____ + 因為_____ + 我希望_____

暫停:你怎麼讓自己平靜下來? _____

暫時性協議：我(他)目前可以做到的部分 _____

我(他)目前還無法做到的部分 _____

關係修復：我說了甚麼？做了甚麼？ _____

下次如何會談的更好？ _____