

雙職家庭，玩一場婚姻遊戲吧！

◆陸洛

大偉一早上班，就被王經理叫進辦公室，他還在揣測凶吉之際，經理已將他前日提交的企劃書丟了過來，不由分說，劈頭就是一頓海 K。一場颱風過後，大偉被掃地出門，卻依然愣在那裡，丈二和尚摸不著頭腦。王經理的秘書小莉見狀，把他拉到一邊，好心地說：「你別在意啦！經理不是衝著你的。昨天下午快下班的時候，經理的太座打電話進來，口氣很不好，經理一接電話，就慌忙叫我把門關上，兩個人講了好久啊。說不定啊，昨天晚上已經有「家庭革命」了噢！」原來如此！王經理極可能是把家庭的壓力帶到辦公室了，週遭的員工只是這波低氣壓的無辜受害者而已。不過，長期在不定時出現的颱風、低氣壓或冷氣團下工作，員工的工作情緒和工作效率必會大打折扣，受不了的可能還一走了之，白白浪費了公司的栽培和投資呢！

其實，現代人的生活壓力，已毋庸置疑，若夫妻雙方都工作，則工作和家庭相乘的壓力更令人抓狂，在情緒上要保持工作與家庭之間的界限也變得越來越難，工作上的壓力和挫折滲透到家庭生活之中，使「安樂窩」漸漸失控，變成了「殺戮戰場」；家庭生活的壓力又被帶回工作，職場也充滿愁雲慘霧。身為一個現代社會中的雙棲人類，你(妳)要如何從工作和家庭的連環套中解套呢？好好經營你(妳)的婚姻，讓家庭重新成為「安樂窩」和「避風港」，或

許就能成功地逆向操作，建立起一個正向循環的系統。

那麼，婚姻經營的第一步又要如何開始呢？就從玩「婚姻遊戲」開始！

心理學研究發現，所有的人際關係都不過是一場遊戲罷了，如果你懂得遊戲規則，遵守遊戲，虛心學習一些遊戲技巧，並勤加練習，那麼，不管你玩的是什麼人際關係的遊戲，定會給你無窮的快樂和無限的獎賞，這樣的人便是人人稱羨的「關係高手」；反之，若你破壞了遊戲規則，或缺乏遊戲技巧，輕則「賠了夫人又折兵」，重則還可能受到社會的懲罰(如：婚姻暴力的施暴者便要面對法律的責任)。

既然婚姻也是一場人際遊戲，那麼遊戲規則有哪些呢？心理學研究發現，夫妻雙方都應盡力遵守以下的二十五條規則，否則婚姻衝突和婚姻不幸福便會應運而生了。

- (一) 給予對方情緒性的支持；聽她(他)訴苦，陪她(他)走過情緒低潮。
- (二) 與對方分享成功的消息；充分表露你的快樂，也要為對方的成功(不論多麼微小)喝采。
- (三) 絕對忠誠；包括情感上和行為上的忠誠，不要自欺欺人，精神出軌和肉體出軌都是「出軌」。
- (四) 努力創造並維持一個和諧溫馨的家庭氣氛；多一點「高品質」的共

處時間，只是一起看電視還不夠。

- (五) 尊重對方的隱私；幸福的婚姻並不需要完全的坦白，但卻需要完全的信任。
- (六) 用名字稱呼對方；連名帶姓或用孩子的口吻稱呼對方，都會破壞夫妻間的親密感，淡化「夫」或「妻」的角色身份。
- (七) 為對方保守秘密；這有助於建立夫妻的親密信任和一體感。
- (八) 維持和諧愉快的性生活；尊重雙方的性需求和偏好，「性」是婚姻關係與其它人際關係最大的不同，要善加珍惜。
- (九) 記得對方的生日和重要日子(如：退伍的日子)，以及兩人關係中的重要里程碑(如：結婚紀念日，或第一次約會的日子)，並贈送禮物或卡片以適當地慶祝。
- (一〇) 當他(她)不在場時，為他(她)說話；如在姻親對配偶有誤解時，充當溝通的橋樑。
- (一一) 夫妻應共同討論性與死亡的問題；婚姻中的話題應絕無禁忌，尤其是隱密的、敏感的、會引起焦慮不安的話題，更要充分溝通，求取共識。
- (一二) 向對方表露個人情緒和問題；不要把對方當「出氣筒」，但也不要

將對方拒在自己的情感世界之外；自我表露是對對方的由衷信託，尋求幫助則是給對方機會展現其能力和才識。

(一三) 告訴對方自己的時間安排和活動計劃；事先知會是一種尊重，既可減少誤會，又省了不少事後解釋。

(一四) 容忍對方的朋友；婚姻和友誼應該互相包容，除非你有原則性的立場反對配偶與某些人交往，否則的話，睜一眼閉一眼吧，你嫁的或娶的又不是那些朋友！

(一五) 不在公開場合批評對方；顧及對方的面子和自尊，也給了自己一個快樂的婚姻，何樂而不為呢？

(一六) 向對方尋求意見和建議。

(一七) 與對方討論宗教和時事問題；信仰和政治偏好雖是個人自由，但諒解和包容總是要建立在充分的溝通和了解之上的。

(一八) 交談時看著對方的眼睛；邊看電視、邊做家事的談話，只能算是閒談，認真溝通或真誠談心的前提應是「專注」。

(一九) 夫妻共同討論財務問題；家庭經濟的日常支出和重大決策都應是夫妻共同討論後的決定。

(二〇) 有意地愛撫對方；身體接觸是親密和愛的表示，也有助於化解生

活壓力，消除不安全感。

(二一) 與對方開玩笑嬉戲；夫妻獨處時間絕對必要，寧靜祥和是一種恬淡之美，常保童心赤子情則是另一種迷人的風情。

(二二) 在公開場合適當地表達對對方的感情；愛並不一定要讓全世界知道，但公開的感情表露卻有助於確立夫妻的「一體感」。

(二三) 要求對方幫忙；「家事」是大家的事，幫助別人，尤其是幫助心愛的人，應是一種幸福。

(二四) 向對方表露痛苦和焦慮；但吐完苦水之後，別忘了做一些建設性的討論噢！

(二五) 維持夫妻間的互惠性；對方為你做任何事情，即使是釘一顆鈕扣，買一瓶醬油，都不是理所當然的，記得感謝，也要回報。

以上的婚姻規則若能遵守，美滿婚姻便不是夢，雙職家庭也可能成為每個人生涯衝刺的後盾而非阻力了。現代的雙職夫妻們，願你們的這場戲夢人生皆是喜劇和溫馨劇。

(本文作者為國立台灣大學工商管理學系/商學研究所教授)