

2014  
慕主家庭講座(二)  
夫妻同心，孩子幸福

6/22/2014



# 上次講座問卷統計結果

總參加人數	參與問卷調查者 (37位)
110	16位 (0-5歲孩子父母)
	13位 (6-12歲孩子父母)
	5位 (13-18歲孩子父母)
	3位 (18歲以上孩子父母)



# 2014 慕主家庭講座

週日 12:30PM-2:30PM @瑪哈念廳

- 5/18 小寶貝, 大夢想 (所有父母)
- 6/22 夫妻同心, 孩子幸福 (所有父母)
- 8/24 青春期孩子的窩 (青少年以上家長)
- 9/28 親子搭起共律的橋樑 (1-6年級家長)
- 10/5 愛與管教的手 (0-6歲家長)



# 慕主家庭講座 資訊

- 問卷： 滿意度
- 網頁： 講座的錄影、摘要、單張…  
請見：[www.frcc.us/familyworkshop](http://www.frcc.us/familyworkshop)
- 聯絡： 聖玲 (510) 565-8568  
或 email: [frcc.family@gmail.com](mailto:frcc.family@gmail.com)



# 講員介紹： 楊海澎： Helen Yang

❖ 現任 宇宙光北美關懷輔導事工負責人

❖ 台大心理系畢業

-- 美國 U of Oregon 輔導碩士及電腦碩士  
Counseling Psychology; Computer Science.

經歷：

-- 曾任台北張老師輔導中心及台北地方法院少年法庭做義工輔導問題青少年

-- 曾任私人心理診所、佛利蒙市Fremont, 家庭服務部門及 Cal State East Bay Counseling Center 做心理治療工作。

-- 曾任加州婚姻與家庭治療師協會東灣分會多元文化委員會主席，企劃及主持過一個跨文化心理治療的會議。

# 慕主夫妻檔 Josh & Katie Chen

--現任慕主小家長

--結婚21年，育一男一女，正值青少年

## ABCD of 夫妻同心

### 如何定意愛你的妻子，尋求和睦



# ❖ Ask for God's provisions 求神的預備

創24:12 他說：耶和華 — 我主人亞伯拉罕的神阿，求你施恩給我主人亞伯拉罕，使我今日遇見好機會。21 那人定睛看他，一句話也不說，要曉得耶和華賜他通達的道路沒有。

弗5:23 因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭



先預備自己能做頭  
並求神的預備

# ❖ Believe in God's promise 相信神的應許

創24:7...向我起誓說：我要將這地 賜給你的後裔。他必差遣使者在你 面前，你就可以從那裡為我兒子娶一個妻子。

耶和華以勒





# ❖ Be Considerate 要體貼

彼前3:7 你們作丈夫的，也要按情理（原文是知識）和妻子同住；因他比你軟弱（原文作是軟弱的器皿），與你一同承受生命之恩的，所以要敬重他。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。

總是率先做頭：先求和睦



❖ by the end of the DAY  
一天結束之前

弗4:26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落

絕不拖延



# 太太的回應

- 互相體貼
- 話語上，行動上(不抱怨，不羅嗦，不舊事重提)



# 慕主夫妻檔 John Cheung & Esther Kuo

- 現任慕主小家長
- 育三男 (6, 5, 1 歲)

同心服事、全家蒙福



- 同心服事
- 經營關係
- 面對衝突



講員：Helen Yang

## 父母的關係對子女的影響

- 家庭關係- 夫婦關係、父母-子女關係、兄弟姊妹關係、祖父母-孫子女關係
- 夫婦關係靠什麼維繫？

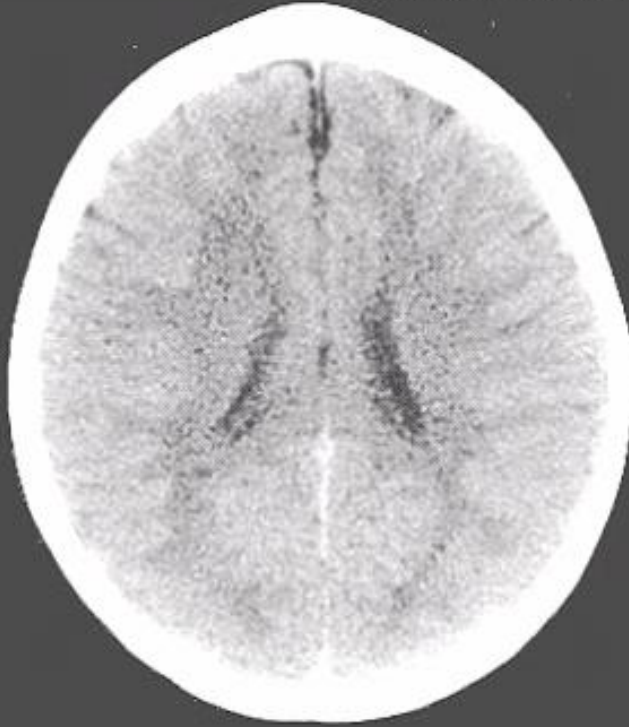


# 父母的問題對子女的影響

- 臨床或在診療室中案例
- 大部分有問題行為的兒童、青少年及成人來自功能失調的家庭dysfunction Family,
- 如父母一方有精神病、酒癮、藥癮、家暴、虐待小孩、離婚等
- 案例 1: 5 歲女孩
- 案例 2: 7 歲男孩
- 案例 3: 16 歲青少年

# 受虐對兒童腦部發育的影響

3-Year-Old Children



Normal



Extreme Neglect

©1997 Bruce D. Perry, MD., Ph.D., ChildTrauma Academy





# 離婚對子女的影響

- 離婚對不同年齡的子女有不同的風險。（如嬰兒至2歲半幼兒，2歲半至5歲幼兒）



# 父母同心，子女幸福

- **家是一個溫馨的城堡**：愛、安全感是父母給子女最好的禮物
- **父母同心**：給子女一個安全的依附 (secure attachment)，子女很容易服從父母為子女設立的規範。
- **父母不同心**：子女會跟父親或母親做不同的要求，使管教子女事倍功半



# 父母如何同心 - 彼此相愛

- 以基督的心為心，彼此相愛，彼此順服
- 心理學家Robert Sternberg 在他的愛的三角理論中提出愛是三種成分的組合
  1. 熱情 passion
  2. 親密 intimacy
  - 3 承諾 commitment
- 歌林多前書13:5-8

# 成人依附 Adult Attachment

- 成人依附模式表達成人對引導親密關係的行為有一組內在的期望和偏好



# 關係的相互依賴性

- 在關係裏，人們互相影響，分享想法和感受，一起從事活動。
- 我們只能改變自己的行為及感覺。當我們改變，另一方會跟著改變。



# Attachment style 依附類型

- 安全依附
- 不安全依附
  - ❖ 焦慮 - 專注型依附
  - ❖ 拒絕 - 迴避型依附
  - ❖ 恐懼 - 迴避型依附



# 依附類型，自尊和社交的關係

		<b>Self-esteem</b>	
		<b>Thoughts about self</b>	
		Positive	Negative
<b>Sociability Thoughts about others</b>	Positive	Secure	Anxious- preoccupied
	Negative	Dismissive - Avoidant	Fearful – Avoidant

# 丈夫、妻子在婚姻關係中最想要：

- 丈夫和妻子的需求是否相同？優先次序是否相同？





婚姻關係中傷害我們最深的：

- 最傷害丈夫的是？最傷害妻子的是？



# 爭執中哪些行為可預測離婚率

• 心理學家John Gottman 研究  
93% 準確度

1. 鄙視
2. 批評
3. 防禦
4. 屏障



# 如何修復關係

- 只有雙方都願意改善關係，關係才可能修復
- 1. 留在自己的跑道上
- 2. 專注於合理的事
- 3. 保持陽光心態
- 4. 珍惜彼此



# 如何修復關係的地圖

1. 醫治舊傷
2. 尋找關係的新途徑
3. 避免酒癮、藥癮、過度憤怒及外遇

你需要很棒的溝通技巧



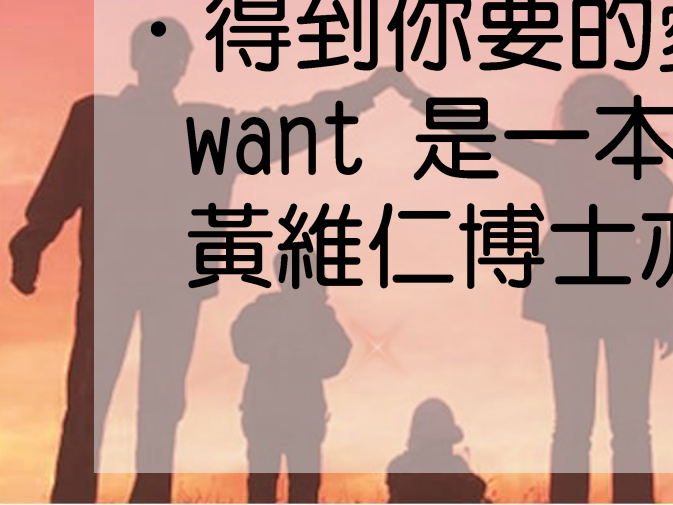
# 如何讓夫妻關係轉變成無條件的愛

- 在一個付出-收穫(give-take)的關係模式中，如何讓交換式關係轉變成無條件的愛？
- 愛自己：醫治我們來自原生家庭的傷害，讓自己心靈得到釋放
- 愛配偶：原諒配偶給我們的傷害
- 讓配偶知道我們愛他/她



# 童年經驗如何影響我們的關係

- 我們童年經驗如傷害或創傷會塑造我們的人格 (personality) 、性格、價值觀及認知，進而影響我們的其它關係，包括婚姻關係。
- 當我們反應過度時，反省一下我們是否因為一個沒有處理的舊傷而反應過度。
- 得到你要的愛 getting the love you want 是一本很棒的有關婚姻關係的書，黃維仁博士亦大力推荐。

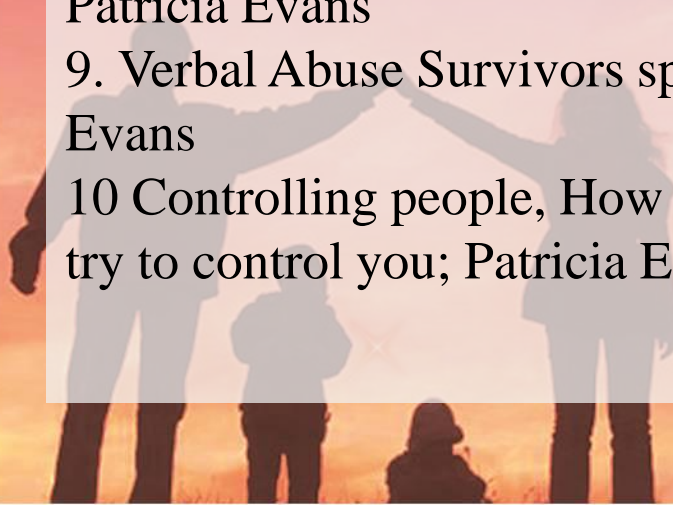


# 數算你的恩典

- 神造每一人都是獨一無二的
- 神對每一人都有不同的計畫
- 每人有自己獨特的景況
- 常想自己有的，而不是沒有的，感恩自己擁有的



1. Getting the Love you want (our "text" book, for the class)
2. Making Love Last Forever, Gary Smalley
3. Relationship Rescue, Phillip McGraw (Dr. Phil)
4. Men are from Mars, Women Are from Venus, A practical guide for improving Communication and Getting what you want in your relationships; John Gray, Ph.D.
- 5 Women and their fathers, The sexual and romantic impact of the first man in your life, Victoria Secunda
6. Boundaries, When to say Yes, When to say No, to take control of your life, Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend
7. When Men Batter Women, New insights into ending abusive relationships, Neil Jacobson, Ph.D, John Gottman, Ph.D.
8. The verbally abusive relationship, how to recognize it and how to respond; Patricia Evans
9. Verbal Abuse Survivors speak out, On relationship and recovery, Patricia Evans
- 10 Controlling people, How to recognize, understand, and deal with people who try to control you; Patricia Evans





11. 夫妻相處之道,羅曼.賴特
12. 與夫妻坦誠交談,Dr. James Dobson
13. 寶貝妳的婚姻—妻子的貼心靈修書; Joanna Bloss
14. 如何作妳丈夫的好朋友; Cay Bolin & Cindy Trent
15. 親密之旅;Dr. Wei-Jen Huang
16. 神啊,誰是我的理想伴侶;Norman Wright
17. 戀人還是朋友,分手療傷手冊;Norman Wright
18. 情緒傷害,快樂銀髮族篇,彭德修



# 親密之旅小組 介紹

(譽騰)



# Q&A

