



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

新婚夫婦的挑戰 (一)：放下自我

曾經有報章報導，內地的新婚夫婦離婚率偏高，而且離婚的理由亦很荒唐。有專家形容，內地 80 後的婚姻已成為「易碎品」。出現這種現象，有人歸咎於「一孩政策」，令內地新一代在萬千寵愛下成長，均變得自我中心，只期望別人為自己付出，卻不懂得遷就別人，因此難以維繫婚姻。

香港雖然沒有「一孩政策」，但類似婚後「依然故我」、不懂得遷就對方的情況也時有發生。例如，有太太投訴丈夫婚後仍然沉迷上網打機，不幫忙做家務；亦有丈夫投訴太太只顧行街扮靚，不理家裏的事。遇上生活上不協調的地方，或在意見不合時，亦可能會出現各不相讓的情況，令小事化大，傷害了大家的感情。若沉不住氣，更可能會鬧離婚。

其實，當二人決定要進入長久的婚姻關係，就需要好好地了解婚姻的意義。結婚後，夫妻在各項大小事情上也互相影響，再不只是單身一人，而是「二人成為一體」了。所以，男女雙方都應學習放下自我、互相忍讓，共同承擔家庭責任。婚後不可以單是強調「你

的」或「我的」觀點，而要多從「我們的」角度出發，亦要多為對方設想。

婚姻生活就是要夫婦二人學習踏實地相處，在平淡生活中學習堅定和在意志上互相「委身」。拍拖當然可能是濃情蜜意。但結婚後，夫婦二人除了愛情之外，還要一起面對人生的各種各樣的難題。

拍拖的時候，大家都會努力向對方展示自己最好的一面，也會把對方當作「王子」或「公主」般對待，處處遷就。但如果到了婚後，仍然只期望對方付出，自己缺乏承擔，又或只要求對方改變，卻未想過要適應、接納對方，自然會對婚姻感到失望。

要記住，婚姻不是「愛情長跑」的終點，相反它是二人一起成長，學習忍耐、關顧對方、接納對方，把「愛」昇華到另一境界的起點。當二人不斷學習互相欣賞、接納，彼此包容和寬恕時，便能共同創造幸福快樂的婚姻生活，彼此在愛中成長。