



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

## 新婚夫婦的挑戰 (二)：保持關係親密、共同營造和諧生活方式

許多新婚夫婦在結婚的初期，都會遇上生活上的不協調的情況。二人在生活態度、習慣，甚至價值觀上的分歧，都會在「婚後日夕相對的日子」裏面，慢慢浮現的。

這些婚後生活的適應問題，可以是「芝麻綠豆」的瑣碎事，例如開冷氣、擠牙膏、用廁所的習慣等，但也可以是「牽一髮動全身」的大事，例如：作息時間、金錢的運用、家務的分工等。

另外，新婚夫婦在婚後的初期，投放較多時間在新建立的家庭，因而減少社交活動和自己獨處的時間，這些也是無可厚非的。但有時夫婦在婚後，也想有自己的私人時間，或希望和自己的朋友出外活動。如其一方期望配偶把時間百分百留給自己，又或對「咩事都管」，便會使對方感到失去自由，私人空間被侵佔。

其實，這些生活上的不協調，無論大事小事，都可以是引起夫妻間矛盾的源頭。但夫妻兩人既然相愛，又為何不動動腦筋，尋找令雙方都滿意的生活方式？婚後的和諧的生活方式是需要共同營

造出來的，大家都要有為對方改變自己生活習慣的準備。有說，婚姻的考驗是來自家庭瑣事。如遇到生活習慣上的不協調，大家可以開心見誠說出來，找出兩全其美的方法，點都比單方啞忍的好。

另外，有時夫婦會在婚後減少向對方表達愛，彷彿婚後便理所當然地會得到「幸福和快樂」。但結婚並不是魔法，它不會使「王子和公主從此就幸福快樂地生活下去」。新婚夫婦在婚後，必須要繼續關心、欣賞對方，願意繼續了解的伴侶喜惡、情感和生活需要，亦不要吝惜去表達自己的愛。

大家可以一起去找共同的興趣和活動，使大家有更多共同話題，婚姻生活便不會枯燥。除此之外，新婚夫婦在婚後也應保持自己的社交圈子和私人空間。偶然讓大家「放假」，各自與自己的朋友聯誼和做一些自己喜歡的事，這樣會另對方感到自己「通情達理」及感覺自己的需要得到尊重，也可以使大家有更多新鮮的話題，亦能為大家婚後的感情繼續「保鮮」。