



愛你一輩子守護園

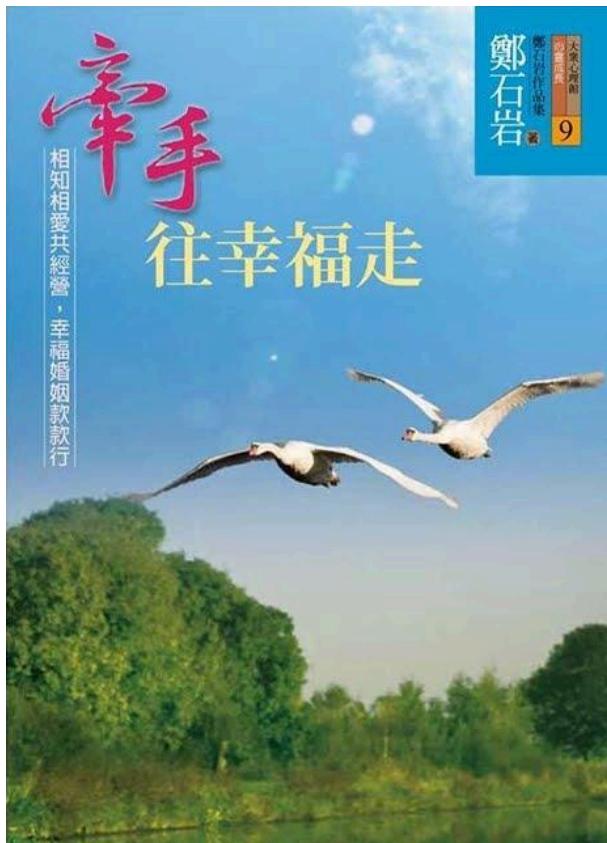
www.20187.org.tw

#教育電台廣播節目

愛的行動專訪(35):知名心理學家鄭石岩老師~

牽手，往幸福走

文 / 官網編輯小組 2013-8-29



相知相愛共經營，幸福婚姻款款行

2013年8月29日 星期四

題目：牽手，往幸福走

主持人：蕭慧英

來賓：知名心理學家-鄭石岩老師

訪談大綱：

1. 牽手，往幸福走這本書是您2003的大作「牽手締造幸福婚姻」的新版，據說前一版極受歡迎，幫助了許多夫妻？
2. 您說夫妻間的愛要提升為相知相愛的藝術，是甚麼意思呢？
3. 這本書有24個重要的提醒，請說明幾個核心的要領。
4. 您看新一代年青人對婚姻的態度與過去有何差異？是否能接納您的提醒？婚前是否應該「預修」婚姻學？
5. 對於婚姻已不順利的夫妻，您會建議他們怎麼做？

婚姻是人生最重要的課題之一，關係著個人幸福、子女的成長和父母的照顧，還是維繫文化傳承的基礎，也是社會安定的磐石。經營婚姻必須相知相愛，彼此關懷、負責、尊重和了解。要做好這些事，除了具備豐富的知識和能力之外，還要懂得善巧，將情感表現得自然且恰到好處。

- . 保持親密互動的習慣

- 保持正向的情緒習慣
- 維護彼此的信賴
- 適當參與家族親友的活動
- 培養共同持家的理念
- 保持性生活的熱情
- 學習互相理解和尊重

婚姻生活有苦有樂，如果你把它美化成「快樂似神仙」的期盼，那麼現實生活會令你失望；若能切合實際，懂得先苦後樂，在苦中作樂，那麼你會願意去承擔挑戰，因為你所得到的快樂和幸福，將比付出的努力多出許多。

資料來源：

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010594545>