本版標題導航
鼻咽癌放療後中醫治療
病因複雜的皮膚瘙癢
膽囊切除對身體有何影響？
孩子的免疫力從何而來
甚麼是婚前輔導

澳門日報 手機APP即時新聞 點擊瀏覽

中銀全幣種信用卡
全球簽賬免1.95%跨境手續費
積分自動兌換成現金
離澳簽賬即送旅遊保險

甚麼是婚前輔導

德 蘭

甚麼是婚前輔導

剛過完西洋情人節及中國情人節，除了娛樂圈頻頻傳出明星的婚訊外，朋友圈也有不少求婚成功的貼文。婚姻大事是不少人夢寐以求的人生階段，準新人們集中火力籌備婚禮，務求以最完美的樣子與親友分享喜訊。婚禮是兩個人盟約的開始，在眾人見證下分享愛的喜悅。然而，婚禮再完美都只是一日，婚姻卻是兩個人用一輩子去經營的。

或許已婚人士同意這個說法，婚姻及家庭乃人生最大的一門學問。當中，不但沒有標準答案，更是沒有止盡的學習。為了讓兩個相愛的人在婚後更容易適應新生活，筆者談談甚麼是婚前輔導。

澳門的教育制度稱幼稚園第三年為小學教育預備班，這個名稱除了說明小學教育是學習教育的開始，也說明為了讓兒童能適應小學生活，需要用一段時間並且有計劃地準備。“婚前輔導”就像小學教育預備班，它是婚姻生活的預備教育，輔導員有計劃地協助兩個人，在婚前做好心理及其他方面的各項準備，以便順利開展婚姻新生活。

婚前輔導會做些甚麼呢？首先婚前輔導是由受過特別訓練的專業人員進行，例如社工、心理輔導員、家庭治療師、神職人員等。儘管各個機構的婚前輔導結構不同，但一般都涵蓋以下各項主題：認識雙方性格差異、原生家庭對個人的影響、雙方的溝通方式、婚姻及家庭觀、生活適應、家庭計劃，而教友還會包含基督教婚姻觀等等。專業人員引導雙方逐項反思及討論，從中看到彼此的相同及相異之處，從過往的經驗及原生家庭的生活習慣，探討雙方的價值觀及對家庭及伴侶的期待。如果兩個人自己討論這些主題可以嗎？當然非常鼓勵男女朋友間可以討論這些主題，不過婚前輔導是在專業人士帶領，有系統的溝通過程，可以避免討論的過程離題、某一方逃避問題或產生情緒，同時藉由專業人士在過程中歸納及總結，一般可以幫助雙方更快掌握重點，在籌備婚禮的沉重工作下，這確實是比較省時又有效率的方法。

或許你覺得自己跟未婚夫 / 未婚妻相處融洽，應該不需要“輔導”。換個角度理解，“婚前輔導”與“心理輔導”不同之處，前者是預防問題，後者則是解決問題。所以，綜觀天下唯一讓人笑着走進去的輔導室就是“婚前輔導”，當你走進“婚前輔導室”，不會有人懷疑你有問題，卻能感染到你的喜悅。“婚前輔導”不是為了女性或男性的需要而設立，是營造美滿婚姻而獲取專業意見的機會，正如我們找基金經理討論財務管理。準備結婚的你，何不善用這項資源，幫自己更快適應婚姻生活呢？

澳門心理學會

德 蘭

上一篇