

# 婚姻的承諾

——步下紅毯「I do」之後，一辈子的「I want」！

「結婚」代表著的只是婚姻生活的「開始」。兩人同行的人生旅程，挑戰才要展開。隨著時間、環境的變化，依然信守承諾，需要的不只是毅力，更要「方法」。「因為愛，我們學習。學習，讓我們更相愛」！期望透過學習，讓「承諾」成為步下紅毯的「I do」之後，一辈子的「I want」！

林如萍（國立台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授、台灣家庭生活教育專業人員協會理事長）

隨著建國百年的到來，在「百年好合」的氛圍推波之下，有情人步入禮堂終成眷屬，成為報章影視版面的熱門話題。在一幅幅唯美的影像中，新人們洋溢幸福，「執子之手，與子偕老」，不僅是兩人的承諾，更是人們對婚姻最終的盼望！然而，「結婚」代表著的只是婚姻生活的「開始」，兩人同行的人生旅程，挑戰才要展開。隨著時間、環境的變化，依然信守承諾，需要的不只是毅力，更要「方法」。在傳統觀念中，婚姻家庭是「制度」。於是，社會規範的責任與義務便成為婚姻維繫的關鍵。然而，當今人們進入婚姻，期待的是建立「友伴型家庭」（companionship family），夫妻兩人心靈契合、情感親密、平等地相互依附。由此來看，「婚姻承諾」似乎不再只是社會壓力下的「責任」或「義務」？

## 「承諾」是什麼？

究竟什麼是「承諾」？在婚姻關係中，兩人對婚姻的承諾為何如此重要？西方心理學自60年代便開啟了一系列有關「婚姻承諾」的研究，試圖分析婚姻承諾的本質與其影響。在Sternberg（1986）的「愛情三角理論」中，主張：「激情」--伴侶間臉紅心跳的相互吸引、「親密」--心靈契合的相知相惜，與「承諾」--維繫關係的意圖、決心，三者是愛情的元素，三者成就了「圓滿的愛」。在Sternberg的觀點中，「承諾」驅使人們選擇進入婚姻，而維持婚姻的意圖及行動力便是婚姻承諾的展現。

## 人們為何「承諾」？ 想要、應該、必須？

進一步，研究者持續探討：人們為何「承諾」？Johnson（1999）提出了「承諾」的一般模型，認為：承諾包含了：「個人」、「道德」和「結構」三個面向。

個人的承諾（personal commitment），是一種內在主動自發的態度和意願，因著對關係的認同及滿意感受，是個人想要（want to）維持關係的渴望。道德的承諾（moral commitment），是個人覺得應該（ought to）維持關係的道德感，建立在對維繫關係及對另一半負責的道德義務，可能是一種在社會制度約束下，被動的趨力。結構的承諾（structural commitment），則是個人認為必須（have to）將關係維持下去的限制感，其建立在害怕關係終止時，個人在情感、經濟和社會各方面可能的損失。

歸結心理學研究的論述，人們對婚姻的承諾，主要是奠基於：因為「愛」而建立之彼此滿意的關係；承諾也受到個人對婚姻關係神聖性的信念所影響，於是「守約」。而考量離婚後帶可能帶來的困境及損失，雖也可能讓人們「綁」在婚姻中，但實質上並非是你我期待的婚姻承諾。

簡而言之，人們對婚姻的「承諾」，主要源於對維繫關係的「投注」，以及信守盟約的相互「約束」。

## 彼此滿意的關係， 是婚姻承諾的動力

一個女孩曾問我：「真的有『天長地久』的愛嗎」？當下，她正困惑是否要與相識多年的男友步入婚姻。經歷父母離婚的她，成長歷程中渴望卻也憂慮無法維繫成功的親密關係。若進入婚姻是「選擇了一種『選擇』」，或說「放棄其他選擇的『決定』」，那麼，確實需要無比勇氣！人們如何裝備自己，方能對婚姻許下「承諾」，「投注」親密關係，一生信守盟約？學習由「我」到「我們」--we-ness，是關鍵核心。具體的來說，現代社會中人們想要維持關係的渴望，主要是來自：在愛中建立彼此滿意的關係，這就是承諾的動力。看著苦惱的女孩，我引用蘇格拉底的話說：「結不結婚，妳都會後悔」？！不過，我隨即對她說，我也曾聽過有人說：「這世界上，雖然沒有人能向你證明，婚姻會不會為你帶來幸福」，「妳得向自己證明：妳有能力『創造幸福』」！

美國著名的婚姻輔導與治療專家Mace博士，有鑑於美國自1960、70年代以來的離婚狂潮，感慨地指出：「難道年輕一代不能在進入婚姻前，先學習經營婚姻所需的能力嗎」？在人們對維繫幸福婚姻越來越感到悲觀之時，「婚前教育」被認為是一種幫助人們學習經營幸福婚姻的有效方法。透過學習，兩人了解溝通的方式、解決衝突的策略，強化維持滿意的婚姻關係之能力。

「因為愛，我們學習。學習，讓我們更相愛」！期望透過婚前的學習及預備，讓「承諾」成為步下紅毯的「I do」之後，一辈子的「I want」！



### 我的「愛情、婚姻的保鮮妙方」大公開 國立台灣師範大學 林如萍、戴秉珊

100年7月教育部及中華電信共同發起：「愛情、婚姻的保鮮妙方」手機簡訊徵文活動，鼓勵民眾寫下一個「在愛情婚姻中，讓彼此快樂相愛的方法」。此活動期望傳達：「天天力行，讓愛保鮮」，推廣「因為愛，我們學習」的婚姻教育理念。活動受到熱烈的回響，究竟民眾提出了那幾種「讓彼此快樂相愛」的方法？我們以Chapman博士提倡的五種表達愛的行動作為分類依據，將民眾傳回簡訊進行分析。五種表達愛的行動，「肯定的言詞」(Words of affirmation)、「精心的時刻」(Quality time)、「接受禮物」(Receiving gifts)、「服務的行動」(Acts of service)、「身體的接觸」(Physical touch)，台灣民眾提出的方法：以「肯定的言詞」為最多，在婚姻關係中，要常以言詞表達愛意、肯定、支持或感激。其次是「精心時刻」，平日生活中，重視保有夫妻相處的時間，兩人透過分享、心靈交流。第三是，以擁抱等「身體接觸」來表達愛意。排序為四、五則為「服務行動」與「接受禮物」，為對方的需要提供服務協助、贈送精美禮物。

#### 「愛情、婚姻的保鮮妙方」分類之次數分析

愛的行動	保鮮妙方／分類	簡訊數量排序
肯定言詞	以言詞表達愛意、肯定、支持或感激	1
精心時刻	保有夫妻相處的時間，兩人透過分享、心靈交流	2
身體接觸	以擁抱等身體的接觸來表達愛意	3
服務行動	為對方的需要，提供服務、協助	4
愛的禮物	贈送精美禮物	5