

# 家庭生命史 (Family Life Cycle)

蘇劉君玉博士

加州持牌婚姻及家庭治療師

每一個家庭都不是永恆的，它有一個開始，也有一個終結。其間經歷不同的階段，每一個階段有不同的任務、特質、和挑戰。

研究婚姻家庭的人，將家庭的生命分為七個階段。以下我們看看這七個階段是甚麼。

## (一) 追求、戀愛期

**任務：**這個階段主要的任務，就是結識異性朋友，選擇結婚的對象，與他/她約會，戀愛，作結婚的準備。

**特質：**這個階段的特質，就是心情感覺興奮，因為活在戀愛中，並對前途充滿盼望和幻想。

**挑戰與危機：**然而，這階段也有它的挑戰與危機，因為有些人經歷追求失敗，飽嘗失戀的滋味，情緒變得不穩定。

## (二) 結婚初期

**任務：**這個階段主要的任務是適應：無論是居住環境，用錢，生活習慣，姻親關係，時間的運用，性關係，彼此的朋友等，都要磨合，建立互相依賴和互助關係。家庭計劃也是其中一個重要的考慮，例如何時開始生孩子。

**特質：**這時期主要的特質，就是學習彼此更深入的認識、了解、和接納，並且學習透過溝通解決大大小小的問題。

**挑戰與危機：**這個階段的適應需要很大的努力，忍耐和接納。很多夫妻期望婚後每天都像蜜月期間的浪漫，在這期間便遇到極大的失望，因而衝突、懷怨，終告離婚。這階段是離婚率最高的時期。

## (三) 擴張期

**任務：**孩子相繼出生，夫妻進升為父母，學習為人父母不是一樁容易的事，再加上經濟負擔增加，又要照顧孩子的起居飲食，情緒的需要，管教，學校的要求與功課，生活頓然變得忙碌不可開交。夫妻二人亦需協商夫妻與父母的角色，關係比前複雜得多。

**特質：**十分忙碌，這個階段亦適逢是丈夫事業的高峰期。

**挑戰與危機：**我們可以猜測這時期的危機，就是因忙碌而缺乏溝通，忽略家裡各人的需要。

## (四) 穩定期

**任務：**「穩定」的意思就是不再多生孩子。但此時主要的任務就是處理孩子讀書和學業的事宜。再者，當孩子們漸漸進入青春期的，他們開始有自己獨立的思想與見解，與父母看法不一樣，引來很多衝突，再加上他們在生理、心理、社交方面變化的適應，令他們與父母的關係緊張，帶來雙方很大的壓力。

**特質：**經濟負擔重，親子關係出現很大變化和適應。

**挑戰與危機：**親子關係處理不好，可以帶來關係的破裂與傷痛。除此，有些夫妻因為把焦點放在親子關係上，忽略夫妻間的感情，種下日後夫妻關係不調協的種子。

## (五) 萎縮期

**任務：**孩子們相繼上大學或獨立，離開家庭，父母責任相對減輕，經濟壓力有減輕的，也有仍然存在的。

**特質：**空閒時間較前多了，夫妻二人相對也多了，生活沒有以前般忙碌。

**挑戰與危機：**如果夫妻之前過份集中處理親子關係，忽略夫妻之間的感情，此時會增加磨擦，缺乏浪漫，導致關係破裂。故這個階段是離婚率第二高的階段，僅次於結婚初期。

## (六) 空巢期

**任務：**子女結婚，離開父母的家，成立自己的家。夫妻重過二人生活，彼此相依。夫妻此時亦踏入中年後期或老年期，需要退休，收入自然減少，失去職業，等於失去身份、社會地位、成就感、滿足感、和生活的規律，實在感受很大威脅。

除此以外，健康也多多少少出現問題，精力、腦力較前退化。親友也一個一個離開，朋友越來越少，倍感孤寂。

**特質：**面對很多「失去」。

**挑戰與危機：**孤單、寂寞，容易抑鬱，憂慮，還要面對死亡的威脅。

## (七) 肢離破碎

**任務：**失去老伴，回復單身。家庭終止完結。

**特質：**心理上感到孤獨，哀傷，還需接受自己是「單身老人」。生理方面需對自己的健康狀況作出適應。

**挑戰與危機：**處理生理、心理的問題。

### 認識家庭生命史有甚麼好處？

首先我要說明，家庭生命史所形容的，只是一般的情況。每個家庭都有不同的際遇，不同的經歷，都是獨特的。

然而，家庭生命史卻讓我們多明白人生的過程，對每一個階段有正確的期望，並且學習去作出準備。例如：知道在戀愛期間的激情，並不是一輩子都存在的，唯有真正的愛，才能帶我們經過人生的風風雨雨。又例如孩子們將到青春期，父母要好好預備如何與他們相處、溝通，明白他們的需要，體諒他們的困難，避免與他們衝突，關係惡化。

其次，從家庭生命史中，我們認識夫妻關係才是永久的，因為親子關係只有二十年左右，之後便要「放」他們，鼓勵他們學習獨立。可惜一些夫妻把主力放在養兒育女上，忽略培養夫妻間的感情，至終在萎縮期離異，實在可惜！

最後，從家庭生命史中，我們體會家庭並不是永恆的，有一天它會完結，正如我們每一個人的生命，也會有終止完結的一天。我們當思量，當這一天來臨時，我們會到何處去？如果你是基督徒，你知道因為耶穌的救贖，為我們預備了天上永恆的家，將來我們離世，在天上會與我們親愛的人重聚，永不分離。這是耶穌給我們的應許和盼望！