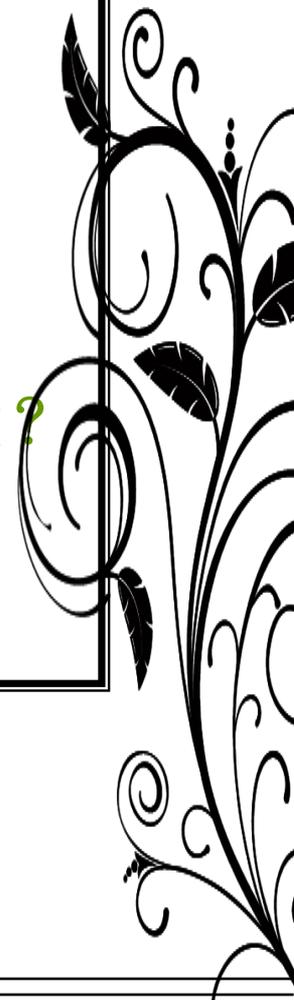


第五章

家庭中的壓力、 危機、衝突與因應

◎ 本章學習目標

- ※ 何謂「壓力」與「家庭壓力」？
- ※ 關於家庭壓力來源的說法有哪些？
- ※ 何謂家庭壓力的「**ABC-X**模式」與「**雙ABC-X**模式」？
- ※ 常見的家庭危機激發事件有哪些？
- ※ 何謂「社會再適應量表」？如何藉來計算個人的壓力分數？
- ※ 何謂「末世的四騎士」婚姻衝突模式？
- ※ 解決家庭及婚姻衝突的非攻擊策略有哪些？





報紙投書—夫妻同甘共苦，一起打拼

日昨由新聞中得知，高雄市某婦人因丈夫在大陸包二奶，並決定下個月返台和她辦離婚，且在大陸的二奶更連續發了四通簡訊給她，喧賓奪主的要她讓位，終於擊潰其理智，而帶著兩名稚子燒炭自殺，造成又一樁的家庭悲劇。

其實在許多台商紛紛西進大陸以來，有關包二奶或有了新歡拋棄舊愛的新聞，就不斷的在發生中。台商隻身在大陸工作，競爭激烈、壓力也大，再加上孤單、寂寞，且有諸多的引誘之下，能不出問題者著實少見。

我從小就在教會進出，看到許多國外宣教士來台灣傳教，幾乎都是夫婦二人同進同出。我甚至有機會曾親口問過一位宣教士這方面的相關問題，他直接告訴我若丈夫要離開本國三個月以上，太太一定要設法同行才是

反觀目前台商赴大陸時妻子長期相隨的比例不大，探究其主要原因不外乎是節省經費的考量、孩子的教育問題、婆家或娘家需要有人照顧、不習慣到大陸生活等。仔細想想，若真的在意夫妻的感情與關照，哪一項困難是絕對無法克服者？說實在的，凡事多花錢或時間就可以解決的事，千萬不要捨不得，要知道有時錢財真如糞土般地毫無用處；倘若往後真出了什麼問題，將自己辛苦節省下來大把錢財，供其他人花用（如外遇第三者），那才真得不划算呢！



夫妻之間原本就應該同甘共苦來一起打拼，將來若是事業有成則是二人共同努力所獲得之成就；即便遭遇到重大的挫敗打擊，也可彼此安慰或相互扶持！千萬別隨意地掉以輕心，任由另一半單獨在異地他鄉獨自奮鬥；要能警覺到人的需求與感情生活之變化，是很容易受到時空環境改變的影響！聖經中也有相關的提醒在哥林多前書七章五節：「夫妻不可彼此虧負，除非兩相情願暫時分房，為要專心禱告方可，以後仍要同房，免得撒旦趁著你們情不自禁，引誘你們。」當外遇已經發生且感情也隨之變質時，再想努力去挽回什麼，恐怕都屬於不可能的任務啦！



-
-
- 第一節 家庭壓力及其調適
 - 第二節 家庭危機的來源與解決之道
 - 第三節 婚姻與家庭的衝突及因應



第一節 家庭壓力及其調適

- 一、壓力的定義
- 二、家庭壓力及其來源
- 三、家庭壓力源的特徵
- 四、家庭壓力理論



一、壓力的定義

*** 「壓力」一詞是物理學、生物學、心理學、社會學、醫學等領域中的重要概念

*** 在心理學及個人適應方面，最初由**Canon**於**1935**年提出壓力觀念和個體回復平衡的關係，而後由其學生**Selye**於**1956**年繼承他的理論，將壓力引入社會科學領域加以探討



******就筆者蒐集到近半世紀有關國內外學者針對壓力的重要定義，依其年代先後順序分述於後

1	壓力是一種需要以異常的反應，克服其負面情緒、目標障礙及壓迫感，而妨害了正常功能之情況	Arnold, 1967
2	壓力是身體為滿足需要，所產生的一種非特定之反應	Selye, 1976
3	壓力是一種由個體知覺環境的要求具有威脅性，所引發生理及心理緊張的狀態，亦即是個體被迫要去處理的任何情況	Kaplan & Stein, 1984
4	壓力是指事件給個人的生活帶來改變，使個人必須去面對及努力去適應不熟悉的生活情境	張芷雲、吳英璋，1985
5	壓力是個體生理和心理上感受到威脅時的緊張狀態	張春興，1989
6	壓力是指個人對外界的一種反應，舉凡外界的人、事、物都能造成個人生理與心理的反應	藍采風，2000



*** 也有人將將壓力分為兩類，分別是：

1) 原級壓力 (primary stress)

指的是一個事件或經驗，導致一個相對反應

2) 次級壓力 (secondary stress)

由原級壓力引發而成次級壓力，通常是原級壓力的持續，因次級壓力而採取的行動，將可能延長原級壓力的持續時間



******綜上所述，筆者可將「壓力」歸納為：

個體基於其內外周遭的要求或特定事件的刺激，所帶來身體或心理緊張之反應狀態，此種反應是以個人過去的經驗、人格特質與認知歷程作為媒介者



****** 多數學者對壓力缺乏一致性的看法，經整理後分成以下三類

1. 視壓力為對情境的整體性反應
2. 視壓力為生活情境的變動刺激
3. 視壓力為個人迎合環境要求的某種關係型式



二、家庭壓力及其來源

****** 「家庭壓力」是指足以造成家庭系統內的壓力和緊張，受到家庭內在與外在脈絡的影響，家庭壓力也可說是改變家庭對於壓力所造成的波折和轉變

****** 家庭壓力是一中立概念，對家庭而言到底是有益或是有害，多半得視家庭如何看待、認定和評價該壓力事件



******關於家庭壓力來源的說法，可分為以下兩方面來闡述

- (一) 家庭壓力脈動
- (二) 家庭壓力因素



（一）家庭壓力脈動

1. 外在脈動

- 1) 文化的脈動
- 2) 歷史的脈動
- 3) 經濟的脈動
- 4) 發展的脈動
- 5) 遺傳的脈動

2. 內在脈動

- 1) 結構的脈動
- 2) 精神的脈動
- 3) 哲學的脈動



(二) 家庭壓力因素

** 壓力在生活中無所不在，而且無法避免

** 造成家庭壓力的原因，可歸納為以下四項：

1. 物理環境因素
2. 人文環境因素
3. 生理因素
4. 心理因素



三、家庭壓力源的特徵

****** 壓力源的特徵可依其向度的不同，區分為以下四方面來說明

- (一) 可預期的（規範）**vs.**不可預期的（非規範）
- (二) 短期的**vs.**長期的
- (三) 內部的**vs.**外部的
- (四) 自願的**vs.**非自願的



表5-1 壓力源事件的類別

內在的

事件的開始來自家庭內部的某個人，如喝酒、自殺或是當選

正常的

在家庭生活週期中，事件是被預期的，如出生、踏出社會的青少年、結婚、年老或死亡

外在的

事件開始來自家庭外的某個人或某事，如地震、恐怖行動、物價上漲或是文化的態度傾向女性或少數族群

非正常的

事件是不被期待的，有時讓人悲傷但並非一直在悲傷中



模糊的

你無法獲得事件的真實性，它是如此的不清楚，以至於你無法確定它發生在你的家庭中

意志的

事件被要求和洞悉，如自由選擇更換工作、大學入學、或是想要懷孕

非模糊的

對於事件，能清楚的知道其情況：發生了什事、何時、如何、多久及發生在誰身上

非意志的

事件不被洞悉只是發生，如剛開始即被解雇或是突然失去某人的愛



長期的

有著長期情境，如糖尿病、酒癮、藥癮或是種族歧視

累積的

事件累積，一個接著一個，所以在下一個事件發生之前，前一事件並未解決，在多數個案中，這種情境是危險的

短期急性的

在短時間內發生者，但卻是嚴重的，如腳斷、失去工作或是考試不及格

隔離的

一個事件單獨發生，至少在當時沒有其他事件產生，它可被簡單地精確指出



*** 有些壓力是不易明確劃分的，且它可能因為和某一壓力的結合而導致另一個壓力的產生，尤其當各種不可預期的壓力結合後，其產生危機的程度更高

*** 有關國內家庭壓力的來源，藍采風將家庭壓力分為十類：



1. 家庭內壓力
2. 婚姻壓力
3. 懷孕與養育子女的壓力
4. 財務、家庭經濟及事業的壓力
5. 家人工作變遷及工作的壓力
6. 疾病及照顧子女的壓力
7. 失去家人的壓力
8. 家人遷居的壓力
9. 家庭法律壓力
10. 家庭累積壓力



四、家庭壓力理論

- (一) **ABC-X**模式
- (二) 家庭壓力的雙重**ABC-X**模式
- (三) 家庭生態學理論
- (四) 家庭發展理論



(一) ABC-X模式

- ** 家庭不斷面臨改變，改變常會帶來或多或少的壓力
- ** 家庭要如何面對與處理這些壓力事件，**ABC-X** 模式對家庭壓力理論提供很好的說明（如圖5-1所示）



A因素——壓力源

指的是造成壓力的事件或情境

B因素——在事件發生時，家庭的資源或力量

指的是因應壓力所造成的紊亂情況

X因素——感受壓力的程度及危機

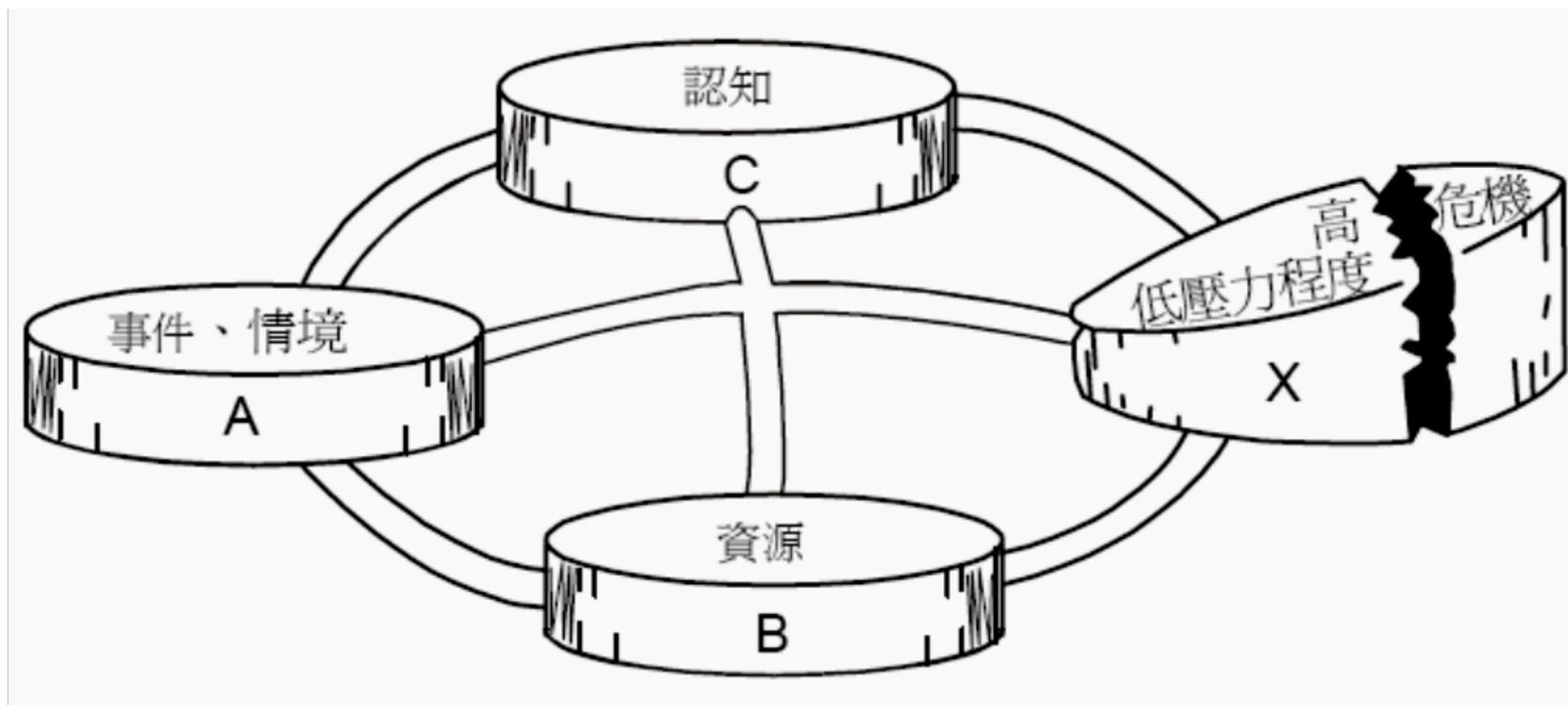
壓力實質上所引發的紊亂，亦即壓力所引起危機的程度

C因素——家庭對事件所賦予的意義

即是家庭對壓力事件的認知家庭及個人對壓力事件的認知、定義及感受因人而異



圖5-1 ABC-X家庭壓力模式



（二）家庭壓力的雙重ABC-X模式

- **** 家庭壓力模式的限制是忽略了「壓力累積」的影響，Levee、McCubbin和Patternson將Hill在1949年所提出ABC-X模式增加時間系列，發展出「家庭壓力的雙重ABC-X模式」（如圖5-2所示）
- **** 採用長期的觀點解釋家庭壓力及危機，兼顧到「時間序列」的影響，加入與家庭結構及家庭史有關的因素



*** 所謂「雙重」，是因必須同時考慮危機前和
危機後的相關因素

*** 家庭適應壓力事件的過程，受以下四種因素
所影響



1. aA因素代表累積性壓力

先前發生的壓力事件未妥善處理，加上現行的困難，形成累積的需求（壓力來源），亦會使家庭失衡

2. bB因素代表現存及新開發資源

指的是家庭中現存及新開發可利用資源。資源是指已有的或因為要應付危機而加強、擴張及尋覓的資源



3. **cC**因素是主要限於個人對家庭壓力的主觀認定，包括家庭體系面對困難時的凝聚力

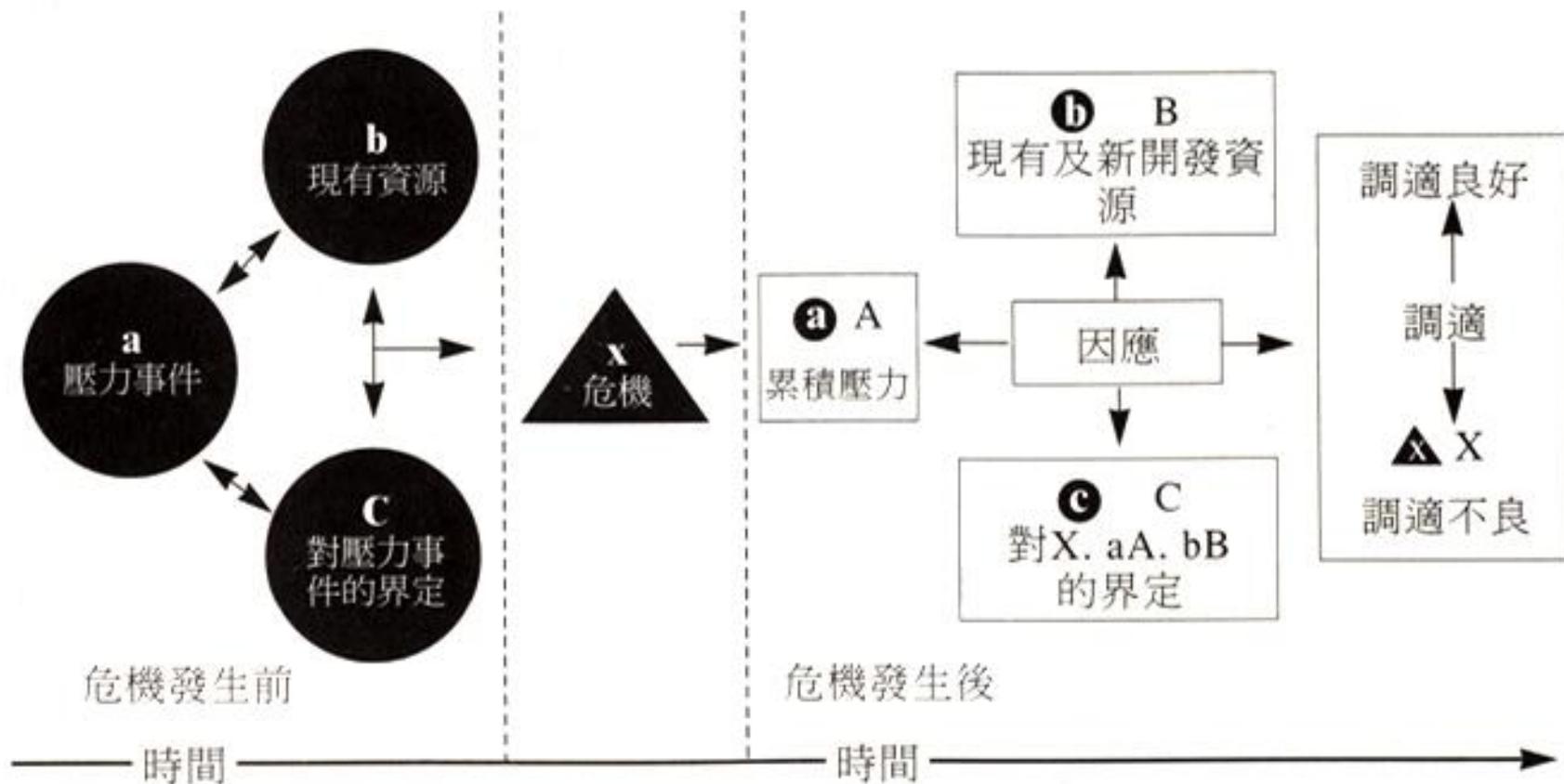
家庭對危機情境所下的定義，不僅指家庭對內在與外在環境觀點，強調家庭成員的動力

4. **xX**因素指的是調適

當家庭面對累積壓力時，為適應新情況，於是產生調適，來面對壓力。家庭在面對壓力過程調適後的後果，是一連續性的過程



圖5-2 雙重ABC-X壓力模式



(三) 家庭生態學理論

****** 根據系統理論的觀點，家庭生存的環境為生態系統

****** **Bronfenbrenner**將家庭與人類生態學的主張結合，提出家庭生態學的七主張，他認為家庭生態系統包括**小系統**、**中系統**、**外系統**、**大系統**等四個系統，家庭是小系統的一種



*** 大系統下的外系統、中間系統、小系統受彼此直接或間接的互動影響

*** 若因系統間的不適應於是產生改變，則為壓力與危機的開始



*** 系統理論主張系統大於部分的總和，因此家庭的意義不僅止於特殊關係與關係的個別成員組合，更包含這些成員間的關係、共享的記憶、共同經歷的成功與失敗，系統理論關注的是比個別成員對壓力反應更複雜的家庭回應壓力現象



(四) 家庭發展理論

- ** Duvll**在1977年將家庭的建立與結束以家庭的
大小、最大子女年齡、生計負擔者的工作狀
況等，探討家庭在固定時間內，家庭與家人
的關係以及家庭、家人與外在環境互動的影
響，共分為八個階段的生命週期
- ****每個週期皆有其發展任務，每個危機的產生
在於其階段發展任務累積後而無法如期完成



第二節 家庭危機的來源與解決之道

- 一、家庭危機
- 二、家庭危機生活事件的概念與評估
- 三、家庭危機的激發事件
- 四、家庭危機的解決



一、家庭危機

** 家庭壓力是指一種緊張的狀態，當家庭的資源負荷不了需求時就會產生壓力，持續的壓力非但破壞家庭和諧的氣氛，同時也擴大家庭成員彼此間的隔閡

** 危機是壓力的另一種形式，它包含了三個主要概念：

- 1) 改變
- 2) 轉捩點：危機vs.轉機
- 3) 相當不穩定的時期



二、家庭危機生活事件的概念與評估

- **** 事件一詞意涵某事在時間及內容上異於日常生活事情，且需要人們處理此事情及其所帶來的後果
- **** 危機生活事件所導致未來生活的改變，此改變可能是重大的或微小的，正面的或負面的影響



******表**5-2**所列的是可能發生的家庭危機生活事件項目

******此表把對象區分為父母及子女二代主要在說明每代之間生活的情形

******假如你曾經歷過某危機事件，也請你回答以下的七個問題



1. 可預測性：

事件發生前的可預測程度

2. 處理能力：

事件發生的當時，你認為自己處理問題的能力程度為何？

3. 持續時間：

處理該事件所花費的時間

4. 先前的壓力：

時你認為該事件帶來的壓力程度為何？



5. 目前的壓力：

假如目前你再經歷該事件，它帶來的壓力程度為何？

6. 先前的收獲：

當時處理該事件時，你認為對幫助改善生活的程度為何？

7. 目前的收獲：

現在處理該事件時，你認為對幫助改善生活的程度為何？



表5-2 危機生活事件項目表

<p>死亡 重大疾病或傷害 物質或經濟困難 特殊的個人問題 工作問題 朋友問題 與配偶關係的問題</p>	<p>與前配偶的問題 離婚或分居 搬家 子女的出生 原生家庭的特殊問題 配偶家庭的特殊問題 特別的假期或旅遊</p>	<p>適用親子兩代</p>
<p>孩子的出生 子女長大離巢 最後一個子女長大離巢</p>	<p>子女入學讀書 退休 子女結婚</p>	<p>適用父母</p>
<p>父母離異或分居 其他手足的出生</p>	<p>離家 結婚 開始工作</p>	<p>適用子女</p>



三、家庭危機的激發事件

- *
** 在家庭中其危機的激發事件，係指能激發家庭危機的任何潛在因素
- *
** 壓力源在種類及程度上都可能有所不同，然而它們的本質仍是一樣的，都是影響家庭如何回應危機的一個因素



1. 失去家庭成員
2. 額外的家庭成員
3. 突然的改變
4. 持續未解決的衝突
5. 照顧家中失依或未成年的成員
6. 混亂的事件

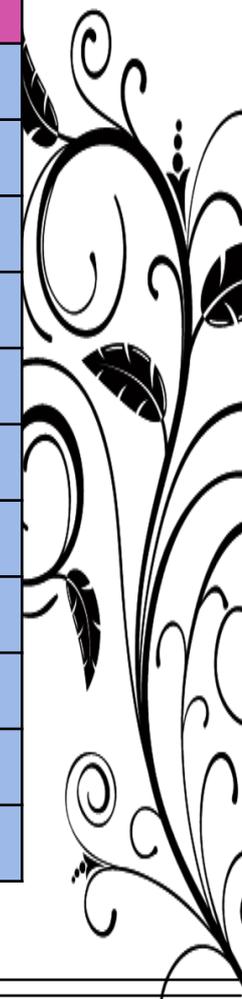


**** Holmes及Rahe**二人於**1967**年編定完成「**社會再適應量表**」（**Social Readjustment Rating Scale**，簡稱**SRRS**），在此量表中，列出了**43**項人們所經歷的生活變動事件（**表5-3**），累加其所選事件指數，便可知道他所承受壓力之強度

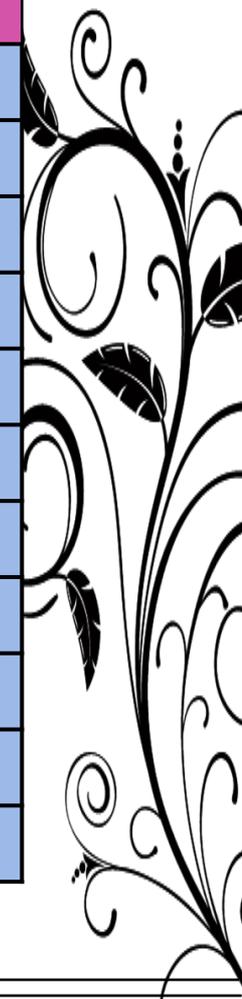


表5-3 社會再適應量表

生活事件	衝擊程度	生活事件	衝擊程度
配偶死亡	100	子女離開家	29
離婚	73	與姻親相處上有困擾	29
夫妻的分居	65	個人有傑出成就	28
牢獄之災	63	配偶開始或停止工作	26
家族近親死亡	63	開始或停止上學	26
個人身體有重傷害疾病	53	生活情況的改變	25
結婚	50	個人習慣的改變	24
被解僱	47	與上司有所不和	23
夫妻間的調停和解	45	工作時數的變動	20
退休	45	居住處所的變動	20
家庭成員健康情形不好	44	就讀學校的變動	20



生活事件	衝擊程度	生活事件	衝擊程度
懷孕	40	娛樂消遣活動的變動	19
性困擾	39	教堂活動的變動	19
家中有新嬰兒誕生	39	社交活動的變動	18
職業的更換與再適應	39	輕微的財務借貸	17
財務狀況的大變動	38	睡眠習慣的改變	16
好友死亡	37	家庭成員人數的改變	15
轉變行業	36	進食習慣的改慣	15
與配偶爭吵次數有增加	35	放假	13
抵押貸款超過美金一萬	31	聖誕節	12
負債未還抵押物被沒收	30	輕微的違法行為	11
工作責任的變動	29		



四、家庭危機的解決

- (一) 家庭危機因應的三階段
- (二) 家庭危機解決的策略
- (三) 有效因應家庭危機之道



（一）家庭危機因應的三階段

******許多研究家庭危機的學者都發現，**危機的出現、解組及復原**是一般家庭在因應危機時很重要的三個階段



（二）家庭危機解決的策略

****** 根據**Schneewind**和**Ruppert**的研究發現，人們在面對極大壓力與危機時，可能採取的策略有以下七種方式（如表**5-4**）



表5-4 七種解決危機事件的策略

解決危機事件的策略	當我必須處理重大壓力時...
1.理性的問題解決	我會找出解決問題的方法 我會積極尋求解決問題的方案
2.情感取向	我會控制情緒 哭泣
3.順從接受	面對不能改變的事實 面對問題時感到無助
4.逃避	試著忽略問題 尋找其它面向的認可
5.社會接觸	找朋友、同事或認識的人尋求解決之道 找朋友或認識的人談論問題
6.資訊提供	發現他人如何解決此問題 透過書籍、報紙、電視獲取資訊
7.重新定義	試著看問題的積極面 告訴自己事情會慢慢好轉



- ** 第1、6、7屬於認知層面，即找出解決問題的其他方案、獲得進一步的知識、或試圖從不同的觀點看問題**
- ** 第1是屬於行動取向**
- ** 第2、3則屬情感取向**
- ** 第4的逃避方法代表非解決問題取向**
- ** 第5的利用人際資源解決問題、在困難的時刻找朋友商量都是解決問題中被視為最有效的策略**



(三) 有效因應家庭危機之道

****** 有效的因應危機是指當危機到了最壞的地步時，有情感的支持使家庭達到危機發生以前的程度或提高到更高的程度

****** 以下是一些幫助家庭從危機走向轉機的技巧

✱ 積極展望

✱ 精神上的價值及支持團體

✱ 提高自尊

✱ 公開及支持性的溝通

✱ 加強適應力

✱ 非正式的社會支持

✱ 運用社區資源



第三節 婚姻與家庭的衝突及因應

- 一、婚姻衝突
- 二、婚姻衝突的本質
- 三、婚姻衝突模式
- 四、解決家庭及婚姻衝突的非攻擊策略



一、婚姻衝突

- ** 親密關係也可能創造衝突的沃土，和潛在的、建設性的或破壞性溝通模式
- ** 夫妻的許多衝突是來自財務、育兒、閒暇活動、感情的表達、對對方生活方式的批判、配偶的易怒、和他們一起參與的許多活動
- ** 存在家庭裡各種問題的衝突，並非所有都是對立的緊張關係



二、婚姻衝突的本質

******衝突可以定義為：

「在不同目標、缺乏鼓勵，或者在得到目標時所受到的阻礙時的兩個獨立個體之間的一種壓抑掙扎的呈現」

******衝突不全然是具有破壞性，因衝突而帶來的溝通有時反而可以增強凝聚力。所以如果有適度的協調，衝突並不必然會造成家庭與婚姻的決裂



三、婚姻衝突模式

- (一) 解釋人際衝突模式
- (二) 末世四騎士模式
- (三) 撤回需求的社會結構模式



（一）解釋人際衝突模式

- ****是婚姻的衝突模式或理論，可以幫助我們了解並預測導致衝突的因素，以及衝突事件，跟衝突潛在的建設性與毀滅性結果
- ****衝突要被定義成具有建設性或毀滅性，是由衝突的互動以及最後產生的結果決定



(二) 末世四騎士模式

- ******* 幫助我們了解實際衝突過程如何影響毀滅性關係
- ******* 哪些溝通方式會損害婚姻關係的滿意與穩定性？也稱為婚姻解體的行為系列，介紹並解釋了婚姻衝突的毀滅模式



*** 根據Gottman花了很長時間研究已婚夫婦，並試圖確定溝通行為如何來預測離婚，他持續發現痛苦的夫妻表現出更多的批評、蔑視、防衛、擋擊

*** 他稱這四種行為，是「末世的四騎士」



(三) 撤回需求的社會結構模式

- ** 撤回需求的社會結構模式檢驗了配偶要求另一方改變的一般傾向，隨著而來的是另一個配偶的撤回傾向
- ** 婚姻衝突期間撤回需求的模型與**Gottman**守備擋擊的研究是一致的



- ** 大量研究說明了當妻子想改變關係時，會傾向做出某些要求，而隨後其丈夫傾向於撤回
- ** 常常以需求撤回衝突模型為依據的不滿意婚姻，是較具有毀滅性的，而這樣的婚姻也常常以離婚收場



四、解決家庭及婚姻衝突的非攻擊策略

- (一) 避免衝突
- (二) 面對衝突
- (三) 解決衝突



(一) 避免衝突

- ** 有些配偶以逃避的方式來解決婚姻中的潛在衝突，意即他們無法面對現實婚姻或家庭中的問題
- ** 逃避衝突最後會如何影響家庭與婚姻呢？此影響程度必需視下面兩個關鍵的問題而定：
 - * 誰選擇以逃避做為解決衝突的方法？
 - * 逃避問題的時間有多長？



****** 逃避問題解決的時間長短也是影響長遠婚姻希望的一項重要因素

****** 逃避問題就短期而言或許對家庭與婚姻關係有所助益，但就長期而言終究會將應有的關係破壞殆盡



(二) 面對衝突

- **** 直接面對衝突的配偶比逃避問題的配偶最後有較高的婚姻滿意度及較少的問題
- **** 選擇以公開方式來解決衝突的配偶，有時候必需忍受一段短時間並不和諧的婚姻關係，但最後通常會以喜劇來加以收場
- **** 在此列出那些堅定配偶，面對衝突時所使用的六項技巧，分述如下



- 1) 遇到爭執時，堅定的配偶會馬上處理而不會延緩面對問題的時間
- 2) 堅定的配偶一次只解決一個衝突的議題
- 3) 堅定的配偶使自己相當了解衝突的關鍵
- 4) 堅定的配偶會找出特殊議題中衝突的關鍵所在
- 5) 堅定的配偶站在同一陣線共同解決問題
- 6) 堅定的配偶不會以本身的優勢條件傷害對方



(三) 解決衝突

** 面對衝突只是讓問題浮出檯面而已，但對問題本身並沒有得到一個真正解決之道

** 專家建議解決衝突的方法有三

* 接受合理的差異

* 放棄

* 協調



****** 其重點在於協調時家人或配偶應特別注意下列諸事項：

- 1) 認知並定義問題
- 2) 提供問題解決的支持情境
- 3) 腦力激盪可能的解決方法
- 4) 選擇最佳的解決方法
- 5) 執行
- 6) 評估
- 7) 修改解決的方法



****** 下列**表5-5**係綜合相關的說法，針對婚姻衝突中，配偶之間應遵循的幾項策略及規則，加以條列出來



表5-5 婚姻衝突中配偶應遵循的規則

體諒	
1	不藐視或羞辱對方，也不使用攻擊或貶抑對方人格的字眼
2	不認為對方的議題無關緊要
3	認可並試圖了解對方的觀點
4	不輕視對方，與對方談話時把他當成人看待
5	不把過錯全歸諸於對方身上，或做不公平的控訴
6	不認為只有自己的觀點才是對的，也考慮對方的想法
7	不譏諷或嘲笑對方
8	試著體諒對方的缺點，並不給予批評或評論
9	不傷害對方
10	不讓對方有罪惡感
11	不講太多的話，或主導整個談話
12	不中斷對方的談話



自我表達

- 1 切中問題核心，排除無關議題，快速進入問題核心
- 2 誠實說出心中的想法
- 3 表達你對問題的看法
- 4 解釋你對問題所持觀點的理由
- 5 不誇大問題

衝突解決

- 1 探索可能的解決方法
- 2 共同做決定
- 3 有妥協的準備
- 4 有說抱歉的雅量
- 5 解決問題並讓雙方都有滿意的結果



理性化

- 1 不動怒
- 2 不提高說話的聲調
- 3 不向對方攻擊或發脾氣
- 4 保持冷靜，不陷入沮喪的情境

積極

- 1 在爭論中（透過開玩笑、微笑）釋放緊張
- 2 使用令彼此都可接受的身體語言
- 3 注視彼此
- 4 給予對方讚美與支持



研討問題：

- 一. 何謂Hill的家庭壓力ABC-X 模式與雙重ABC-X 模式？請以您個人的家庭為例，來詳細說明這二種模式
- 二. 試分析在您個人日常生活中具有哪些角色行為？它們分別會給您帶來多少的壓力？並請依據『社會再適應量表』，具體列出並計算最近半年，您個人在SRRS量表上的點數為何？且提出您對這些壓力的抒解之道

研討問題：

- 三. 一般面對家庭危機適應的三個階段為何？請舉您生活上的實例，來作詳細地說明
- 四. 婚姻關係中總有些無可避免的衝突，當你面對這些婚姻衝突時有何因應策略？試分別加以說明之
- 五. 請審視當代的家庭危機，面對未來三、五十年後家庭的發展與變化，請提出您個人的預言，並詳細說明其理由（觀點）為何