



婚前恐懼？！

最近有多位朋友結婚，本來值得高興，但無論是未來新郎或新娘都不約而同表示有「婚前恐懼」。他們對未來的婚姻有恐懼感，對不確定的婚姻生活感到憂慮，甚至會懷疑自己究竟應不應該結婚或結婚的對象是否正確的選擇。縱然結婚是一件喜事，但正因它是人生大事，故很自然會帶來極大的壓力。在心理學應用的量表中，結婚是其中一件帶來人生重大壓力的事件之一，壓力之大只排在喪偶、喪親、入獄、離婚及個人傷病之後。所以請不要輕視結婚所帶來的壓力！

積極找出壓力源頭

「婚前恐懼」帶來煩躁的情緒，影響脾氣也較差。有些人會變得沉默寡言、退縮、對事物失去興趣，甚至萌生退婚的想法。如果情緒問題影響工作或日常生活，便需要正視和積極處理了。有一般壓力的反應都是很自然的，不要被這些壓力的反應嚇怕，反而應積極找出壓力的源頭去處理問題。

即使最實際的婚禮籌備過程也會由於準夫婦意見的不同，雙方家長(甚至兩個家族)的期望與要求，而引發大大小小的爭端。面對這些情況，準新人適宜在大家冷靜的情況下坦誠商討，避而不談或大發脾氣只會令事情更壞。

另外，準新人會擔心「婚姻是戀愛的墳墓」，怕結婚後會減少拍拖的甜蜜，大家沒有愛情只剩感情。其實，不妨先放下對婚姻的種種預設想法和奢想，既然選擇結婚，便要學會承擔。結婚是對雙方的一個承諾，涉及責任、接納及忍耐。美滿的婚姻是需要雙方共同營造

的，只要多加點情趣，感情和愛情都可兼備。

放開懷抱共同磨合

準新人會怕失去了單身的自由，不可再單獨與異性接觸，要向對方報告行蹤，甚至生活習慣也被規管。其實任何轉變都需要適應，不妨讓自己放開懷抱和伴侶經歷一段磨合期吧！

有些準新人怕自己對伴侶了解不夠，認為對方未必是好的結婚對象。但如果在婚前作好心理準備，或通過輔導令你更了解自己及對方，這憂慮會自然減少。其實要充分認識一個人是一件長期的工作，結婚正正提供了一個很珍貴的機會去加深了解對方，學習和對方相處。

有些新人在結婚前已擔心婚姻不穩，怕會有婚外情導致離婚收場，有「不如不結婚」的想法。不錯，現今離婚的確屢見不鮮，但其實亦有不少幸福婚姻的例子。何不從現在開始，積極對婚姻細心灌溉，要擁抱幸福並不難！