



有了兒子後，他仍常與妻子約會，享受一起手牽手走過台北街頭的感覺，彼此也經常有愛的語言：「我好愛你(妳)，好想你(妳)喔！」

李驥 口述（知名歌手、心理諮商師）

曾雪蘋 整理



優客李林——李驥的婚姻與家庭

80年代唱紅《認錯》的「優客李林」中，負責詞曲創作的李驥，儘管當時創作不少膾炙人口的作品，卻從不覺得快樂。

努力找尋人生定位

為了尋找人生定位，李驥淡出歌壇，不停地轉換跑道。他原以為從事心理諮商，可以透過幫助別人，找回內心的滿足，沒想到最後他發現，最需要幫助的竟是自己。現在李驥已轉型為兒童、青少年EQ培訓講師，並著有新書《睡前15分鐘改變孩子的一生》(時報出版)，期望自己成為有行動力的爸爸，更盼望能對台灣家庭有影響力。

珍惜現有家庭幸福

李驥目前專心寫作，除了偶赴大陸上課、接個案，每天都愉快地沉浸在幫兒子換尿布、餵奶及陪伴妻子中。他感謝上帝賜給他完美的禮物：愛妻和兒子。

兒子睡前偶有哭鬧，李驥就會哄兒子說：「哭一會兒沒關係，爸爸媽媽都愛你喔！」有了兒子後，他仍常與妻子約會，享受一起手牽手走過台北街頭的感覺，彼此也經常有愛的語言：「我好愛你(妳)，好想你(妳)喔！」讓彼此感情更濃。

從小父親對他期望很高，使得他始終活在

別人眼光裡。直到經歷父喪及兒子出生才漸漸學會自我肯定。如今李驥不但和從前不太說話的媽媽打開心結，有時還會帶著媽媽、弟弟全家一起外出。在與家人的互動中，他重新認識也找到了自己。

學習溝通解決爭執

曾經為了岳父重症住院，需要籌措醫藥費，夫妻倆因而起了衝突，他脫口而出：「妳應該幫我想想」，妻子卻不再說話，李驥打破沉默決定先與妻子和解，經過沉默、等待回應，妻子才說出，因為娘家的事讓她心理壓力很大，而她剛生孩子又不能做什麼，所以自責和愧疚，才會這麼不高興。

衝突中，李驥總會讓妻子知道自己的情绪狀態，也等待妻子表達自己的情绪，並針對問題提出建議，情緒的爭執便能轉化成解決問題的行動。

給家人的話

- 給妻子——老婆，謝謝妳！每天都讓我更懂得愛與被愛的美妙！我最愛妳了！
- 給兒子——家齊，謝謝你！你的出現讓我的生命更完善，不論將來發生什麼事，我都會永遠愛你！
- 給母親——媽媽，謝謝您！除了給我健康的生命，也給我豐富的情緒，我們一起面對生命的改變，好嗎？

李驥的愛家行動

- 每天和妻子牽手走1000步，找間餐廳或咖啡廳浪漫約會，然後看著對方說：我愛你(妳)。



看完以上的文章，可能讓您對自己目前的家庭生活與家人相處，有一些感觸與想法，請將您的想法與感觸寫下投寄至：台北市文山區11653萬和街6號4樓之一「財團法人愛家文化事業基金會」收，分享給《愛家》的讀者朋友，讓更多人珍愛家庭與家人關係，建造更多幸福家庭！來稿均致贈小禮物一份。