愛家名人

經營幸福的三元素

/Melody（殷悅）口述 / 饒志民整理
圖片提供 /Melody（殷悅）、啟動文化

Melody —殷悅 亮眼的外型、活潑爽朗的個性再加上臉上總帶著淺淺的微笑，她是 Melody ——殷悅，身兼歌手、演員、主持人、作家等多重身分的她，在十年前當未婚夫吳育奇為她戴上婚戒那刻起，她的人生開啟了全新篇章，如今已升格母親的她依舊與丈夫享受如戀人般的甜蜜生活，Melody 歸納他們幸福的三元素：閉嘴、放空以及微笑！

《Melody 的幸福 3 元素：閉嘴、放空、微笑》

「當時我們在峇里島渡假，散步到一間玻璃教堂中，他突然單膝跪下向我求婚。」Melody 談起丈夫吳育奇十年前向她求婚的情形，仍難掩幸福的表情。透過長輩介紹認識的兩人，雖然交往的時間不長，但吳育奇卻給 Melody 一種輕鬆自在的感覺，讓她看見「能在另一個人面前真實做自己」就是她想的生活，使她義無反顧地投身婚姻。

安靜傾聽是邁向夫妻溝通的第一步

即使在交往時再甜蜜的情侶，在真正進入婚姻生活中也不免需要磨合，而 Melody 與吳育奇這對夫婦當然也不例外。兩人首先遇到的磨合問題是 Melody 太過求好心切，於是當生活中的大小事「計劃趕不上變化」，就會埋下爭吵的因子。Melody 笑著說：「其實我就是控制狂，結婚初期當他不照我的規劃，我就會發火。」緊接著 Melody 就會點燃戰火用「吵」來證明自己是對的或吸引丈夫的關注。

讓 Melody 印象最深刻的一次是她剛生完大女兒時，當時丈夫陪她待產完，就立即出差直到 Melody 快做完月子才回來探視她，沒想到當天卻讓 Melody 情緒大失控。「當時他才回來探望我沒多久，就想回家休息，讓我不禁對他大聲咆嘯。」Melody 說。回想當時在月子中心大發雷霆的景象，Melody 也做了許多反思：「我想當時我們只把自己的需要放在首位，我要他的關心；

他要休息，但都只注重在說出自己需要而不會閉嘴，吵架就變成無意義的行為。」閉嘴，正是 Melody 在夫妻溝通這項課題中學習到的第一課，她解釋：「吵架，不是壞事，但吵架時當有一方學會安靜傾聽，就會不同。」

放空是不讓情緒蔓延到兩人世界

走過十年的婚姻生活，Melody 認為無論是自己與丈夫都有了不小的改變，像是自己在許多事上不再「控制」；丈夫也不再「自我為中心」而這樣的改變磨合中夫妻爭執、吵架在所難免，但如何溝通就是一門夫妻相處的藝術。Melody 說：「吵架是釋放情緒的過程，絕對是必要的，但不免過程中會有難聽的話，這時適度的放空就是不讓情緒擴大的妙方。」而在 Melody 更在雙方爭吵時藉由放空，漸漸學會冷靜思考重新站在彼此的立場看事情。「其實教會我放空這項功課的是我老公！」Melody 說。

原來吳育奇是位「放空大師」，每次 Melody 發怒「碎碎念」時，吳育奇總是盯著她放空，讓 Melody 有種想「吵架又吵不起來」的感覺。「那感覺像發高燒但汗流不出來一樣，為此我隔天還會用 Whatsapp 傳好幾頁罵他想挑起戰火，但他總是放空不回。」Melody 無奈地說。兩人經常因為類似的狀況冷戰數天，最後理性的吳育奇總會先傳簡訊提醒 Melody：「我仍然愛妳。」兩人透過一方刻意「放空」帶來暫停，待情緒冷靜下來後發現溝通變得容易許多。

微笑是成就婚姻美滿的力量

現在每當有全家人一起出遊的機會，就是 Melody 最幸福的時刻，牽著丈夫厚實的手，看著一對兩小無猜的女兒像好奇寶寶似的對新事物充滿興趣，Melody 會露出滿足的微笑。對 Melody 而言，微笑就是讓家庭和諧、美滿甚至是改變的力量。「我想微笑是種動人的表達方式，無論是夫妻在衝突後或是想要鼓勵配偶都可以一個簡單的微笑來回應。」Melody 說。

她特別舉例提到，起初丈夫在照顧女兒時，總是手忙腳亂，讓身為「媽媽」的她看不下去，然而她發現與其「不耐煩」地嘮叨，當她選擇以不帶焦慮地微笑來鼓勵時，丈夫反而能得到堅持下去的動力，不僅願意分擔親職，更從過去的自我中心轉移到以家為中心的好丈夫、好父親。同時她也提到美滿婚姻的另一個要訣：「每個人不該在有了家庭生活後，就失去自己色彩（夢想），因為唯有生活中充滿不同的色彩，才能讓婚姻歷久彌新！」或許正是因為 Melody 與吳育奇不限制彼此的生命，並以樂觀與微笑來迎接生活，使兩人能為愛經營幸福的家庭時光。

給家人的話與愛家行動

- **給父母的話** • 當我為人母，我才體會你們的偉大，也希望你們能一直健康，我也能一直陪伴們。
- **給丈夫的話** • 很感謝你這麼一直了解我，也讓我一直做我自己。
- **給女兒的話** • 有一天你們會懂，媽咪會這麼管教你們，是因為我太愛你們了！
- **愛家行動** • 表達愛的方式就是陪伴，只要有時間就是 Family Time，這就是最棒的時光！