



# 就算吵架， 也要想到對方的好！

婚姻中總是會有著甜蜜與衝突，中原大學程萬里校長認為，只要吵得有技巧，夫妻之間偶爾有些爭執其實也不錯。當你覺得互相不能沒有對方的時候，因為愛，爭執也會成為幸福的墊腳石！

程萬里口述／劉純婷整理



沒有兩個人會完全一樣，雙胞胎都不可能，何況夫妻是來自不同的家庭，所以婚姻中總是充滿著甜蜜與衝突。在美國近36年，以中原校友的身份返回母校擔任校長的程萬里，他向我們娓娓道來，在國外求學而相識另一半、共組家庭及在困難環境中家庭經營的幸福秘方。

## 認定：不能沒有對方

程萬里比太太早一學期到美國留學，兩人因前後修習同一門課而熟識，他相信這樣的緣份是上帝給他的美好安排。回憶起當初在美國求學的那段日子，「我畢業後留下來打工，就為了等她完成學業。」當他們認定對方，兩人從德州北上愛荷華。他想要拿到博士學位並從事教育工作，這是一個很實際的大目標。但是生活費、學費都更貴了，太太便決定先進入職場。

接著程萬里在北達科達州擔任教職。由於初期工作有許多挑戰要面對，讓他們在婚後六年才決定開始有小孩。當他有機會到舊金山州立大學擔任系

主任時，三個小孩的老么才兩歲，老大也才一年級。從小城到大都市，等於是從頭開始的新生活。自己雖然為了領導系務而日以繼夜地工作，但太太面對的是更多重的辛苦。她不僅要工作，還要照顧小孩，又因為工作所需的執照，再讀了一年書。

## 練習Hold住自己的情緒

不管是花錢習慣或是對小孩的管教，兩人難免會有不同的意見、不愉快，但程萬里說：「一想到對方的好，想到自己的受惠良多，想到對方的辛苦，怎能不歉疚？還有什麼好說？」他認為，夫妻之間偶爾有些爭執其實也不錯。只要吵得有技巧：不要口出惡言，說出傷人的氣話。練習Hold住自己的情緒，相互忍讓的婚姻就能和諧、長久。

生氣的時候程萬里會讓自己冷靜個一天，第二天會發現，好像也沒有什麼了不起的，情緒回復之後再來進行溝通。每當彼此覺得互相不能沒有對方時，退一步，就和好了。他更笑說，「既然已經結婚了，對方的一切都要接受。」還好太太對事情並不會去爭輸贏，就算有過爭執，因為愛，爭執也成為幸福的墊腳石！

「家庭」擁有凝聚家人的力量。目前離開熟悉的家人，飄洋過海回到台灣的程萬里，總會算好時差早起或晚睡，透過E-mail、Skype視訊通話，與遠在國外的家人分享日常生活中的點滴。他們家每年聖誕都會合影留念，或許相聚越來越不容易，但只要家人相聚，等於就是在過那年的歡樂聖誕。

## 孩子讓生命沒有遺憾

三個孩子都受美式教育，習慣親子間互相尊重的雙向溝通，若有問題一定會開誠佈公地暢談，即使無法有所交集，至少可以獲得了解。程萬里在美國任教多年，為了跟學生溝通，他也學到跟孩子講話要特別注意用詞和語氣，還有時機也相當重要，例如在用餐時刻分享心事，就比較不會有壓力。

程萬里自己則受嚴母慈父的教養，父母當時賺的錢雖少卻還是為他請私人家教，這樣的犧牲與付出讓他感受到父母的愛是無庸置疑的。父母教養的方式有幾點影響對程萬里很大：身為老師的母親總是要求孩子比別人努力、寬待他人，她更讓孩子知道家庭的重要，這也正是他所告訴孩子的。例如，大女兒畢業後有意學習婚禮顧問，他對她說：「婚顧經常週末或晚間工作，容易讓

家庭生活不正常，況且發展機會較窄。既然如此，要不要轉向餐旅管理？」經過引導加上關心的雙向溝通，孩子走出不同的路。現在大女兒的孩子也出生了，他慶幸他的孫女有個重視家庭的媽媽。

有了孩子很辛苦，但他也期許大女兒從此有了一個更不同、更豐富的人生。只不過從知道有了孩子的第一天開始，做父母的就得永遠為孩子牽掛。程萬里就提到在他母親最後的那段時間裡，其實他自己都已經五十多歲了，事業也還算可以，但母親還是煩心，擔心著喜歡吃甜食的兒子有時候會不會吃多了對身體不好……父母也只是期許孩子健康就好了。做孩子的一定要對父母感恩、惜福，令父母歡心；當然夫妻之間則必須互相體諒、珍惜及扶持。

### 給家人的話

給爸媽：感激你們給我的愛、對我的栽培。謝謝！

給太太：感謝妳！我之所以還能夠做點事，完全是妳在背後的支持。

給孩子：Go forward, do whatever you like. 向前！去追尋你們自己的夢想。

給孫女：Have a good life! 願妳健康、快樂。

### 愛家行動

家人是一起的！  
常相聚一起吃飯、  
一起旅遊、一起分享。

# 我願意，用行動承諾幸福！



+



+



## 79.5折!

原價810元，  
三本合購優惠價

# 699元

以上活動「限時、限量搶購100套」即日起至2011/10/31。本專案免郵資，其餘活動則須負擔郵資55元