

角色替換從而改善家庭成員關係的方法



以及向前的動力。

然而，放眼周邊的報章雜誌，與家庭議題相關的報導卻常出現“家庭糾紛”甚至“家暴”等字眼。這現象彷彿在告訴人們，與最親密的人之間的關係總是無情的。

我們可以對上司、客戶、朋友，甚至陌生人以禮相待，卻會對家人態度敷衍、語氣冷淡。

我們似乎都“習慣”了與家人間這種的親密相處關係，長久以後，漸漸將對方所做的事都視為理所當然，卻忘記了每個人本身都有一條“底線”；人與人之間的關係太過緊密，就容易超越底線，當超越對方本身的底線，就會產生不滿。

適度尊重與理解：改善人與人之間的關係



舉個例子，人們常認為持家者(男人擔當這些角色比例雖少，但也不能否定)在家庭中同時承擔着多個重要的任務，如維持家計、照顧家人起居飲食及健康，而當中涉及極高的時間管理、流程編排、組織管理、財務營運、教育方針等等能力。

持家者一般都年終無休，天天辛勞打點家事，可是，作為配偶或子女，卻可能隨意一個原因便不回家吃飯；有的飽嚙一頓便奉旨休息，將殘羹碗筷留給持家者收拾。長期單方面要求家人的付出，只會讓關係更加惡劣。

如果能站在持家者的立場看，感受其辛勞，相信我們會對家中每一樣安排、每一頓飯都會心懷感謝。不過，要真切了解一個人的境況，光嘴裡說說是不夠的。筆者建議其他家庭成員找天假期來一個角色替換，親自下廚，親身體驗對方的辛勞，相信你會真心向她/他說：「辛苦你了！」

