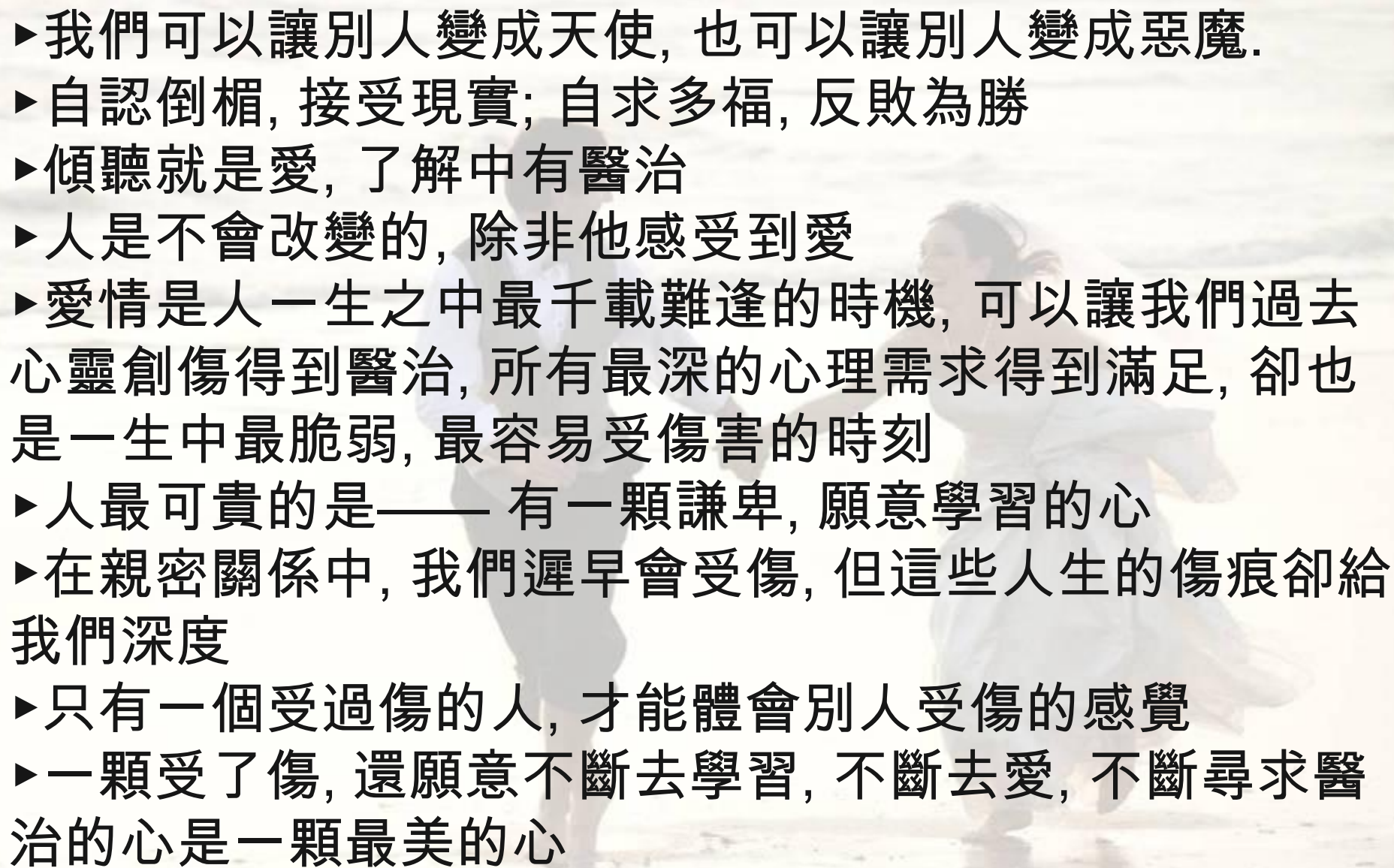


A romantic scene of a bride and groom running on a beach at sunset. The groom is on the left, wearing a white shirt and dark vest, holding the bride's hand. The bride is on the right, wearing a white wedding dress and veil, running joyfully. The background shows the ocean waves and a bright, hazy sunset sky.

黃維仁博士

“親密之旅 Journey To Intimacy”

Video

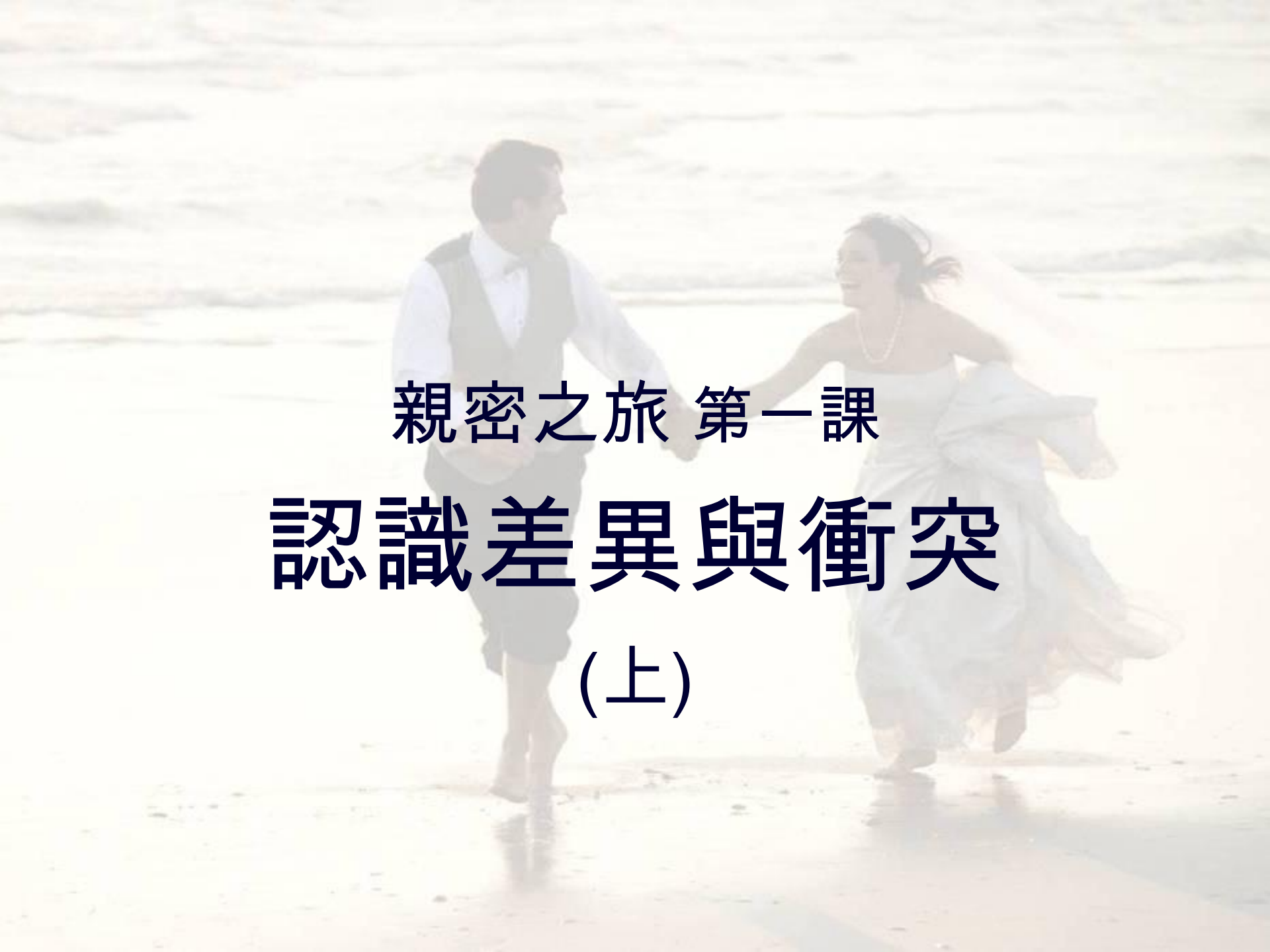
- 
- ▶ 我們可以讓別人變成天使，也可以讓別人變成惡魔。
 - ▶ 自認倒楣，接受現實；自求多福，反敗為勝
 - ▶ 傾聽就是愛，了解中有醫治
 - ▶ 人是不會改變的，除非他感受到愛
 - ▶ 愛情是人一生之中最千載難逢的時機，可以讓我們過去心靈創傷得到醫治，所有最深的心理需求得到滿足，卻也是一生中最脆弱，最容易受傷害的時刻
 - ▶ 人最可貴的是—— 有一顆謙卑，願意學習的心
 - ▶ 在親密關係中，我們遲早會受傷，但這些人生的傷痕卻給我們深度
 - ▶ 只有一個受過傷的人，才能體會別人受傷的感覺
 - ▶ 一顆受了傷，還願意不斷去學習，不斷去愛，不斷尋求醫治的心是一顆最美的心

• 小組盟約

1. 保密
2. 坦誠
3. 尊重
4. 傾聽

• Please sign consent form



A romantic scene of a bride and groom running on a beach at sunset. The groom is on the left, wearing a white shirt, a dark vest, and a bow tie. The bride is on the right, wearing a white wedding dress and a veil. They are holding hands and running towards the right. The background shows the ocean with waves and a bright sunset sky. The text is overlaid on the image.

親密之旅 第一課
認識差異與衝突
(上)

一. 愛的探索

有意義之“愛的連結”

(傳道書 4:9-12) 兩個人總比一個人好, 因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒, 這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒, 沒有別人扶起他來, 這人就有禍了。再者, 二人同睡, 就都暖和。一人獨睡, 怎能暖和呢。有人攻勝孤身一人, 若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子, 不容易折斷。

一. 愛的探索

婚姻是神所造最親密的人際關係

(創世記 2:18, 22-25) 耶和華神說, 那人獨居不好, 我要為他造一個配偶幫助他。耶和華神就用那人身上所取的肋骨, 造成一個女人, 領他到那人跟前。那人說, 這是我骨中的骨, 肉中的肉, 可以稱他為女人, 因為他是從男人身上取出來的。因此, 人要離開父母, 與妻子連合, 二人成為一體。當時夫妻二人, 赤身露體, 並不羞恥。

一. 愛的探索

關於親密關係的臨床研究

Video



▶心臟病人開刀後六個月內存活率:

回答兩問題

1.是否有愛的有意義的關係連結?

2.是否有宗教信仰支持?

兩題都回答是的存活率: 21%

兩題都回答非的存活率: 3%

▶自願受試者點感冒病毒鼻藥水後發病率:

有高度社會支持和沒有高度社會支持之比:1比4

▶寧可和朋友一齊吃烤鴨也不個人單獨吃胡蘿蔔.

▶愛能降低受壓荷爾蒙, 增強免疫力.

一. 愛的探索



迷戀

短暫的一見鍾情

基於一種投射

自我中心

激情的化學作用

經不起時間考驗

真愛

經長時間了解

全面認知

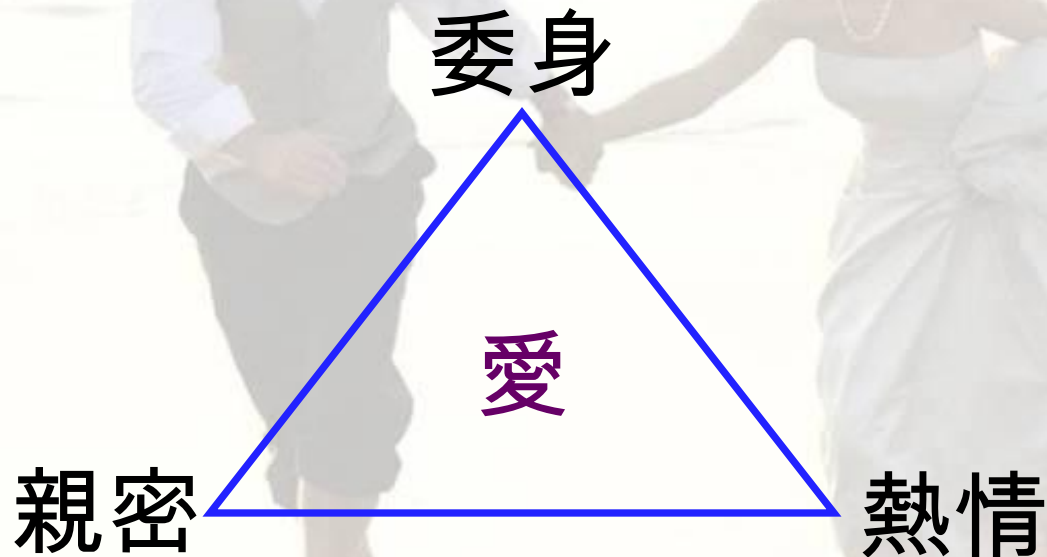
接納,利他

友情與親密感

承諾廝守終身

一. 愛的探索

- Dr. Robert Sternberg: 愛情三大要素



- 每個人的心理要求不斷改變, 如果沒有委身或承諾, 沒有一個人的需求可以被滿足.

一. 愛的探索

親密關係評估

A romantic scene of a bride and groom running on a beach at sunset. The groom is on the left, wearing a white shirt, a dark vest, and a bow tie. The bride is on the right, wearing a white wedding dress and a veil. They are holding hands and running towards the right. The background shows the ocean waves and a bright, hazy sunset sky. The overall mood is joyful and intimate.

評估二

Good: 40+

評估三



8 - 18



19 - 36



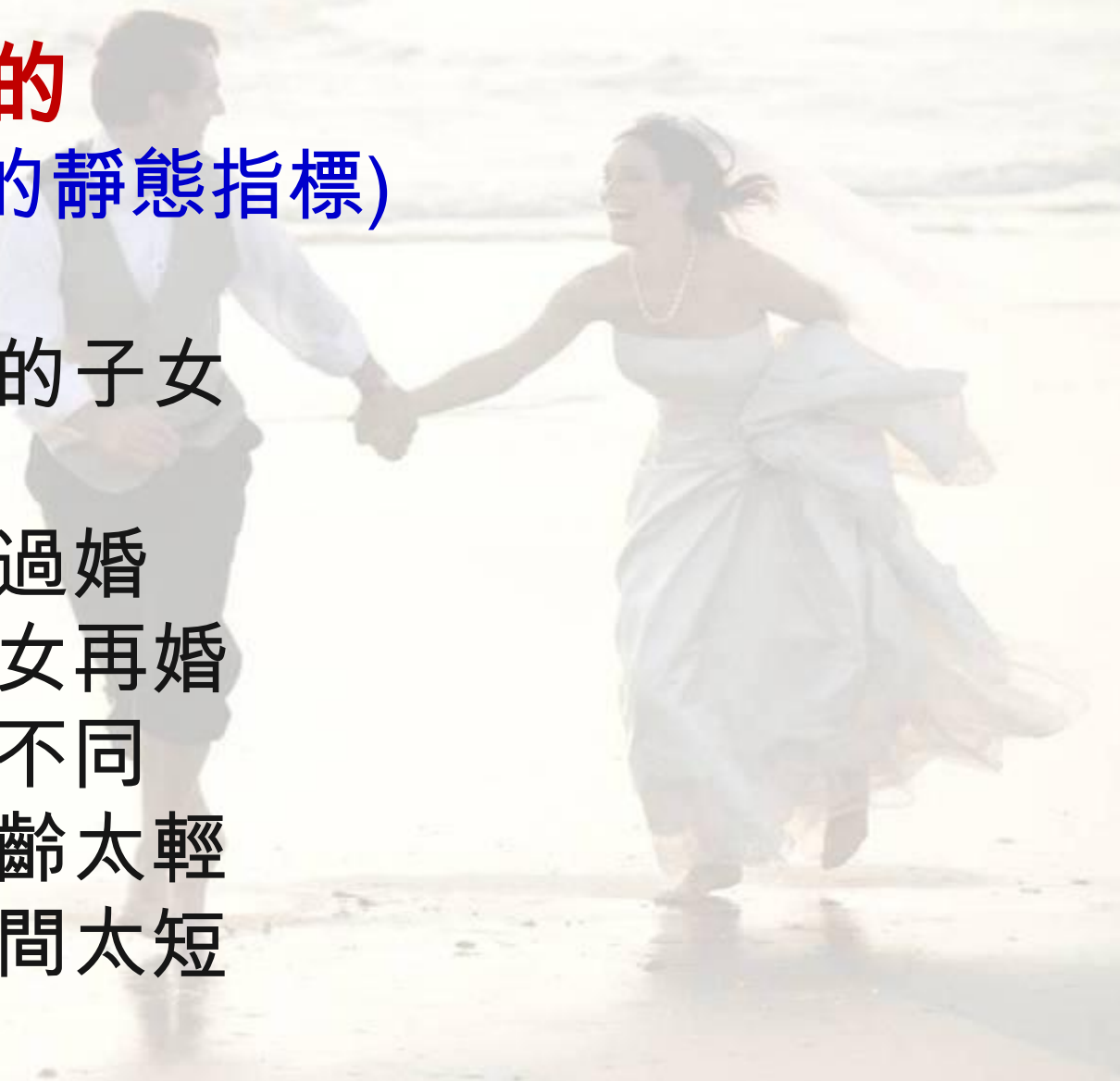
37 - 48

二. 幸福, 持久婚姻的秘訣

婚前要注意的

(預測離婚的靜態指標)

- ▶ 人格異常
- ▶ 離婚家庭的子女
- ▶ 婚前同居
- ▶ 過去曾離過婚
- ▶ 帶前婚子女再婚
- ▶ 宗教信仰不同
- ▶ 結婚時年齡太輕
- ▶ 相識的時間太短
- ▶ 貧窮

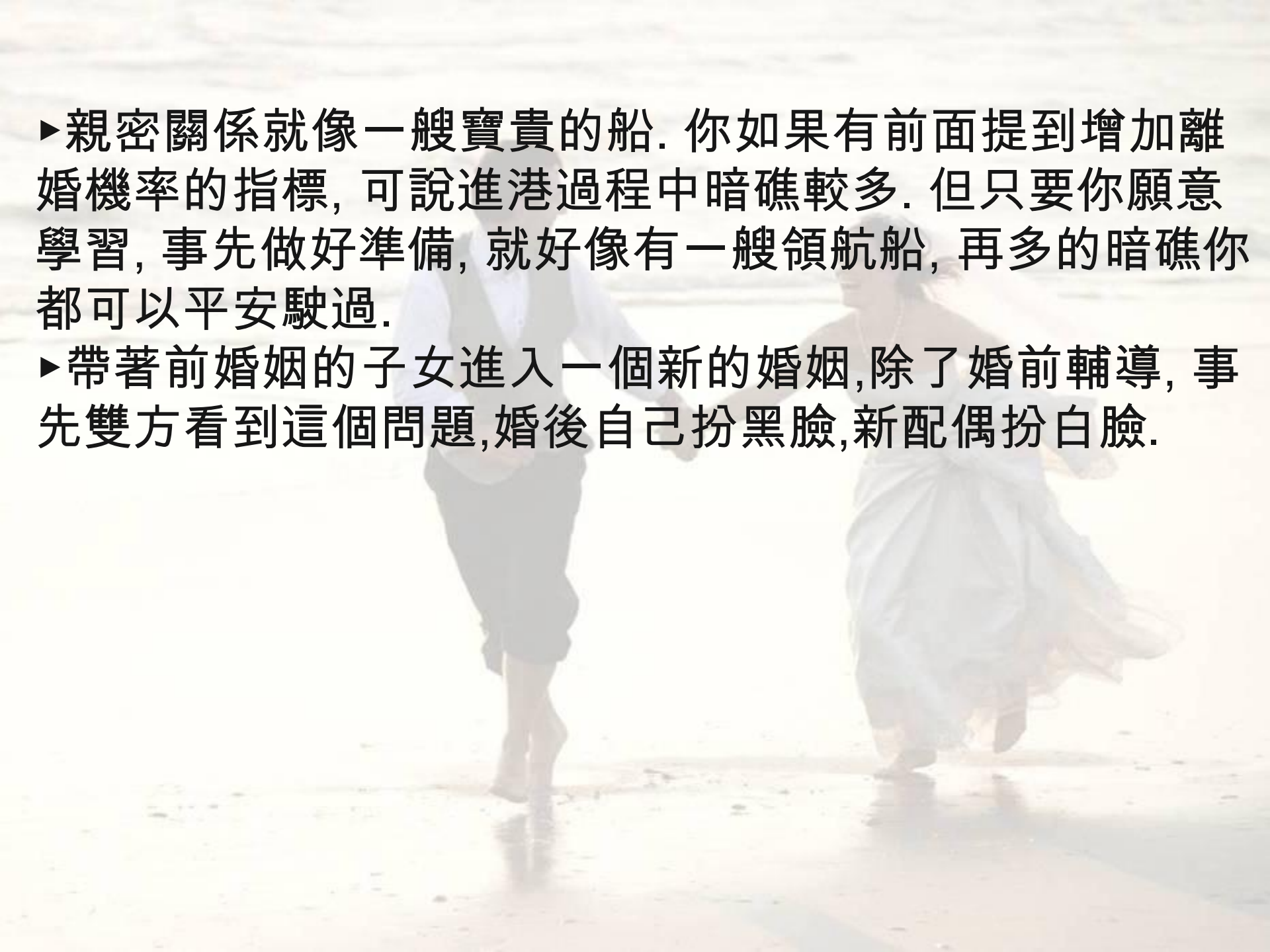


二. 幸福, 持久婚姻的秘訣

如果我的婚姻中已有這些指標...

Video



A couple is walking on a beach at sunset. The man is on the left, wearing a light-colored shirt and dark pants. The woman is on the right, wearing a light-colored dress. They are holding hands and walking away from the camera. The background is a bright, hazy sunset over the ocean.

▶親密關係就像一艘寶貴的船. 你如果有前面提到增加離婚機率的指標, 可說進港過程中暗礁較多. 但只要你願意學習, 事先做好準備, 就好像有一艘領航船, 再多的暗礁你都可以平安駛過.

▶帶著前婚姻的孩子進入一個新的婚姻, 除了婚前輔導, 事先雙方看到這個問題, 婚後自己扮黑臉, 新配偶扮白臉.

二. 幸福, 持久婚姻的秘訣

近年來對婚姻關係的研究

- ▶ Dr. Howard J. Markman and Dr. Scott Stanley, University of Denver
- ▶ Dr. Sue Johnson, University of Ottawa - Emotional Focus Therapy (EFT)
- ▶ Dr. John Gottman, University of Washington – “The Love Lab”

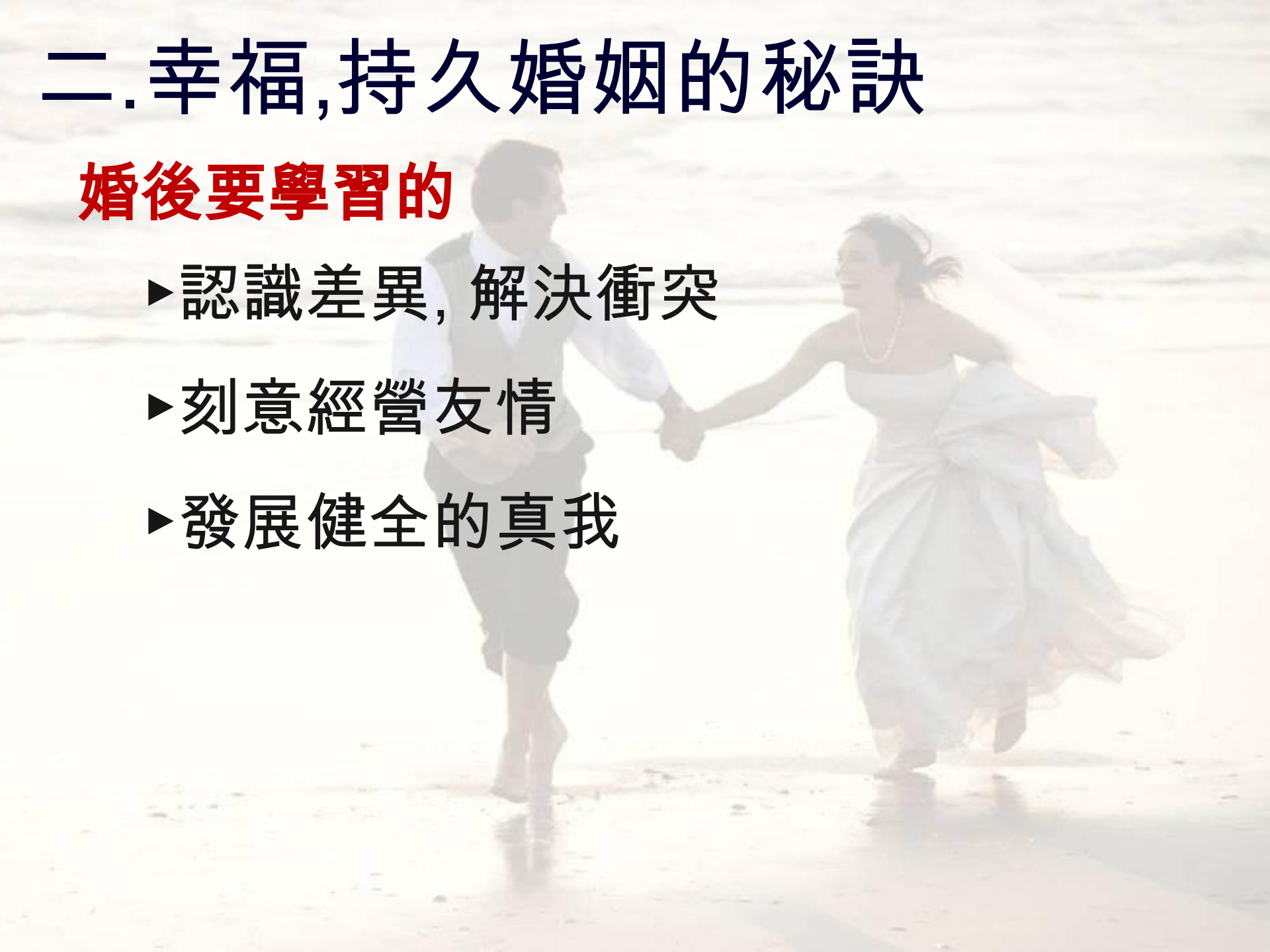
Video clip from:

<http://www.youtube.com/watch?v=682v9ZG2NIE>

二. 幸福, 持久婚姻的秘訣

婚後要學習的

- ▶ 認識差異, 解決衝突
- ▶ 刻意經營友情
- ▶ 發展健全的真我



二. 幸福, 持久婚姻的秘訣

危機 = 危險 + 機會

化危機為轉機,
使親密關係更上一層樓

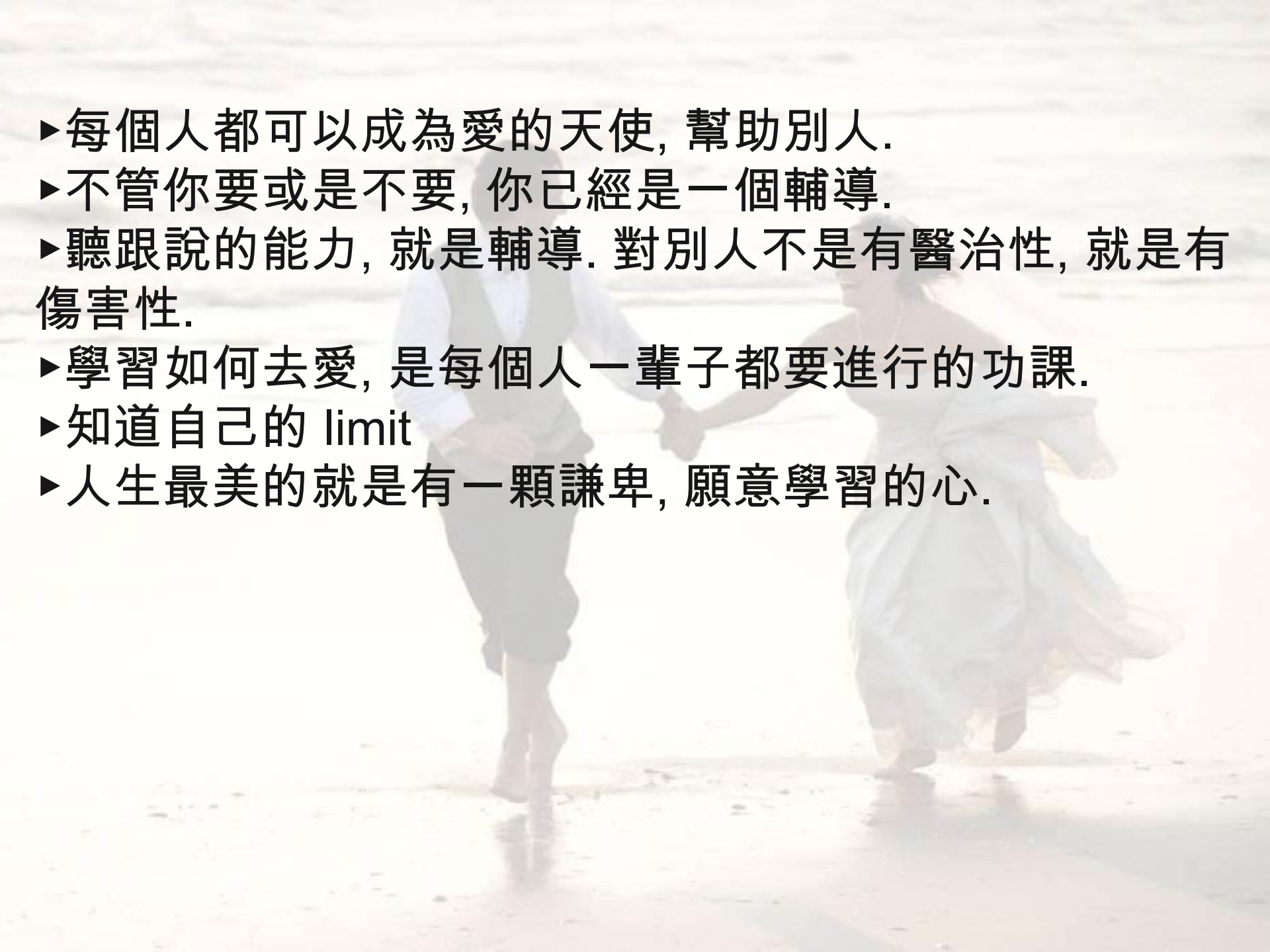


如果我的婚姻已經非常幸福？

每個人都可以成為別人的輔導

Video



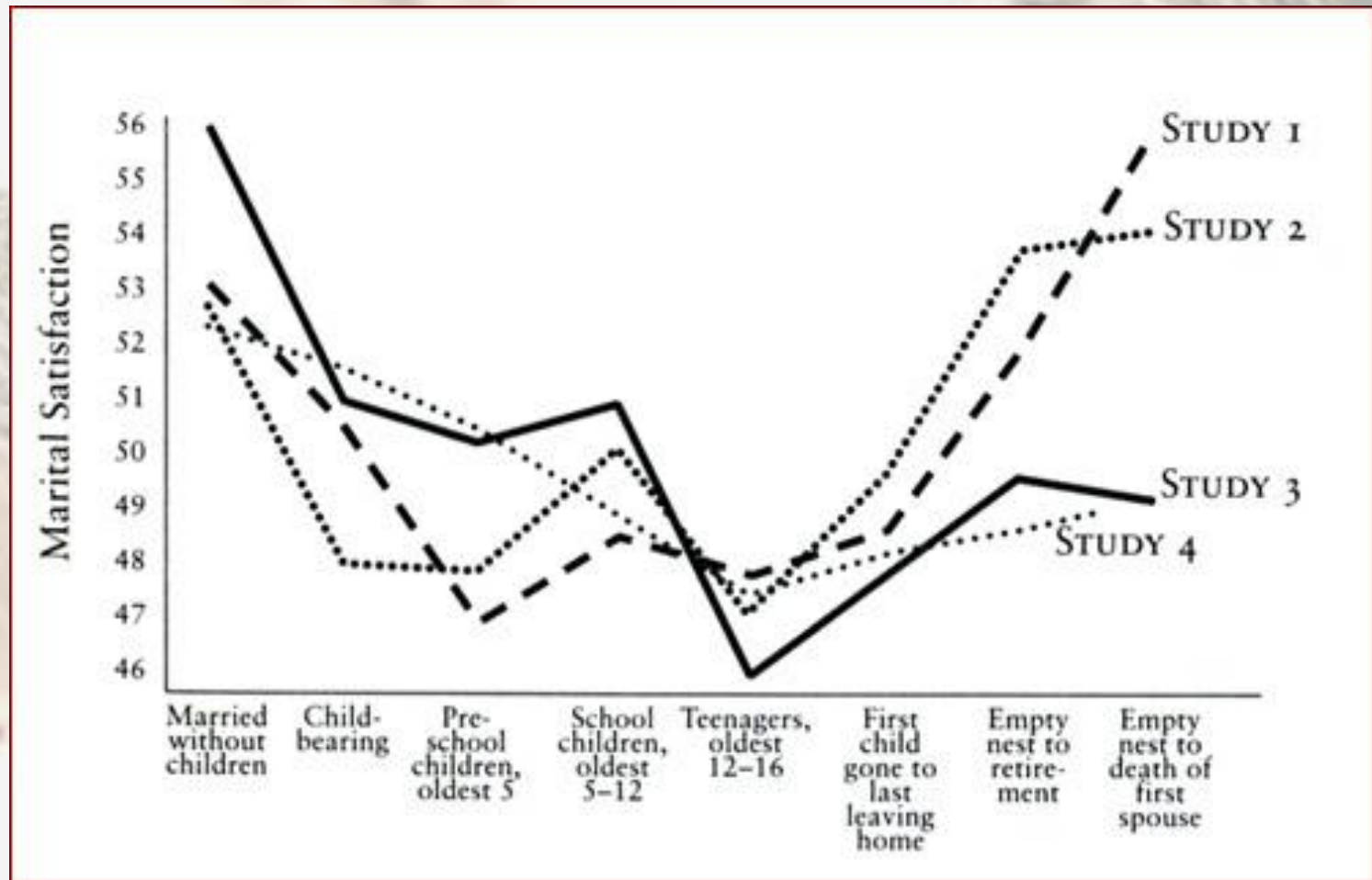
- 
- A couple is dancing on a beach at sunset. The man is wearing a white shirt and dark pants, and the woman is wearing a light-colored, flowing dress. They are holding hands and dancing in a circle. The background is a bright, hazy sunset over the ocean.
- ▶ 每個人都可以成為愛的天使, 幫助別人.
 - ▶ 不管你要或是不要, 你已經是一個輔導.
 - ▶ 聽跟說的能力, 就是輔導. 對別人不是有醫治性, 就是有傷害性.
 - ▶ 學習如何去愛, 是每個人一輩子都要進行的功課.
 - ▶ 知道自己的 limit
 - ▶ 人生最美的就是有一顆謙卑, 願意學習的心.

三.感情帳戶

A blurred background image showing a man and a woman looking at a laptop screen together. The man is on the left, and the woman is on the right. They appear to be in a professional or collaborative setting.

刻意經營婚姻關係的重要

Video



▶30%的人婚姻滿足度一直沒有下降 – “the masters”

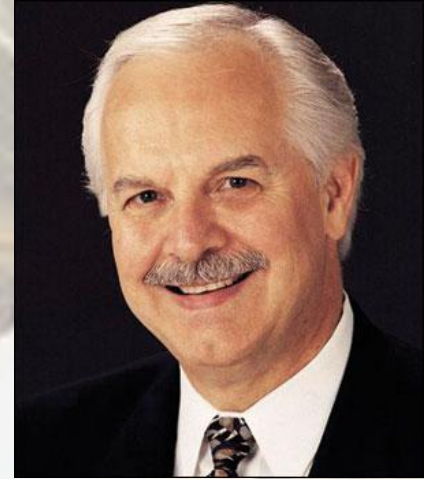
▶離婚高峰

1. 婚齡5.2年 (因為兩人不知如何處理差異和衝突)
2. 婚齡16.4年 (因為喪失友情)

三.感情帳戶

“愛情銀行” (Love Bank) 的觀念

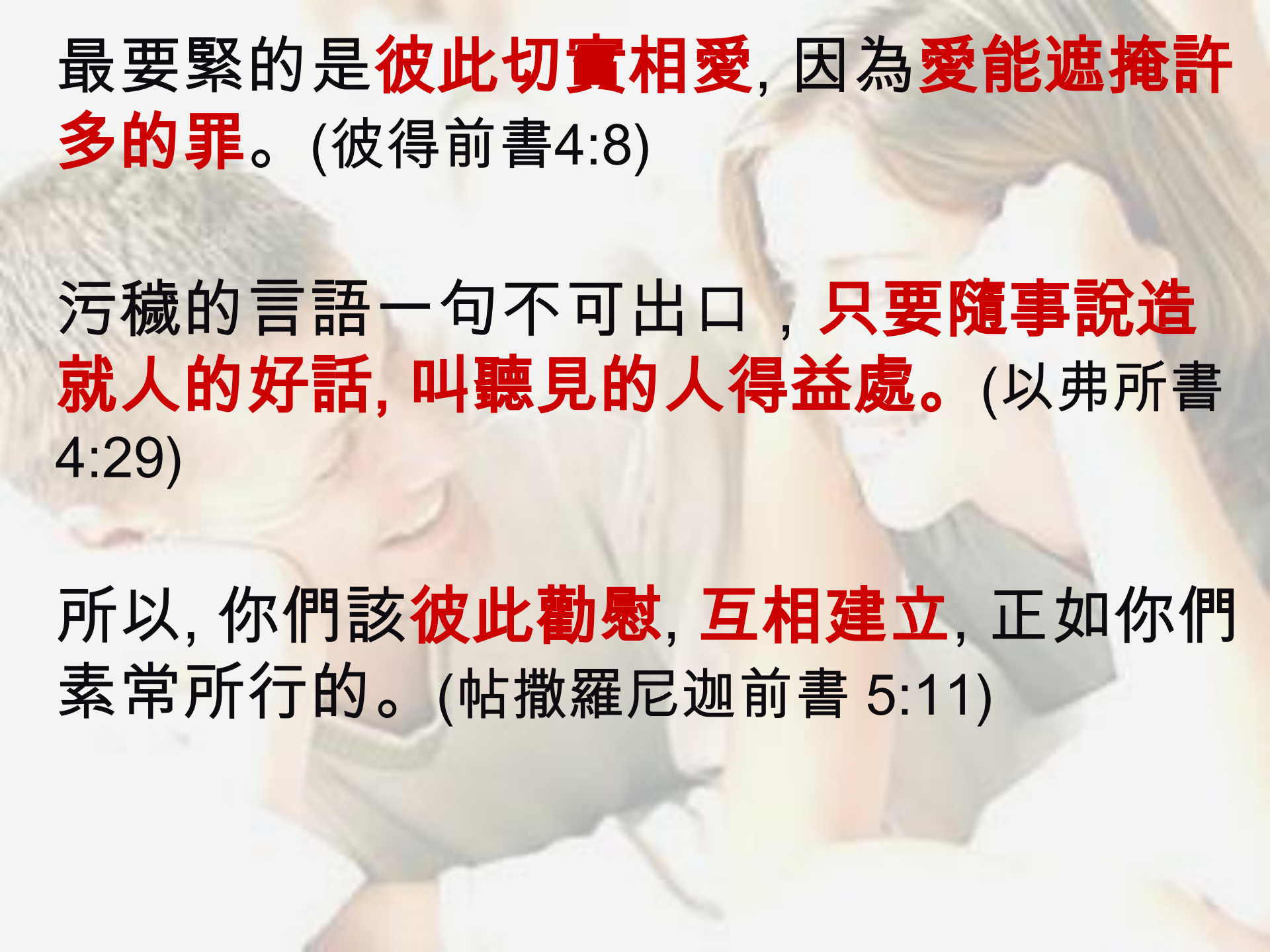
- Dr. Willard Harley



- ▶ 每個人的心靈裡都有一個情感帳戶
- ▶ 存款：讓對方開心，覺得被欣賞，肯定或感受到愛
- ▶ 提款：讓對方痛苦，覺得被批評，誤解或傷害

三.感情帳戶

- ▶存款豐厚: 關係良好, 什麼都是小事情
- ▶債臺高築: 關係緊繃, 容易擦槍走火
- ▶以接收者的感受為準
“投其所好, 而非給己所要”
- ▶掌握“存一進百”的訣竅

A soft-focus photograph of a man and a woman embracing and kissing. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both smiling and appear to be in a romantic setting. The background is blurred, showing what might be a window or a wall.

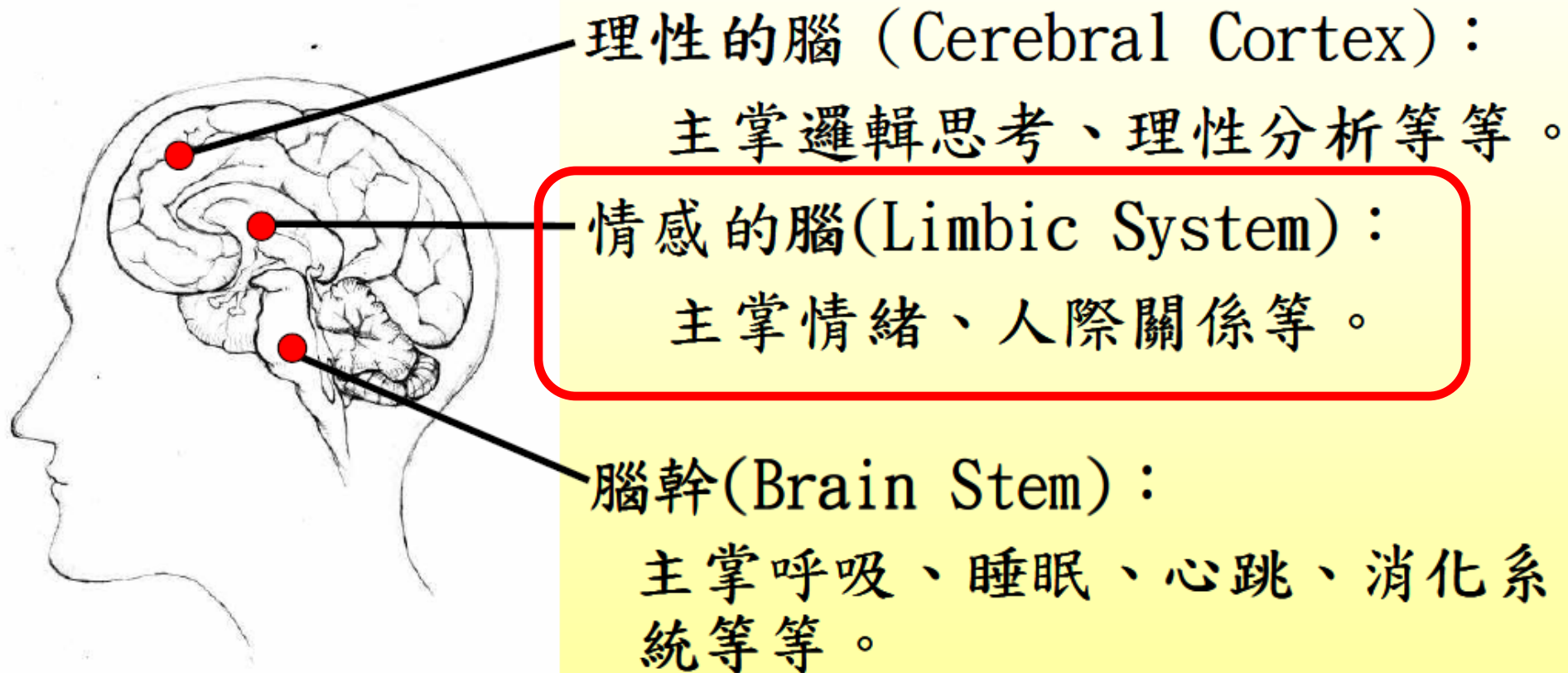
最要緊的是**彼此切實相愛**，因為**愛能遮掩許多的罪**。(彼得前書4:8)

污穢的言語一句不可出口，**只要隨事說造就人的好話**，叫聽見的人得益處。(以弗所書4:29)

所以，你們該**彼此勸慰**，**互相建立**，正如你們素常所行的。(帖撒羅尼迦前書 5:11)

人腦的三大部位

根據Maclean(1964)的研究





Videos:

How Neurons Work Made Simple ~ An Animated Guide

<http://www.youtube.com/watch?v=vyNkAuX29OU>

Neurons Growing

http://www.youtube.com/watch?v=CunUD_jIPbE

四. 愛的語言/有效存款

Dr. Gary Chapman



- ▶ 肯定的言語 Words of Affirmation
- ▶ 珍惜的相處 Quality Time
- ▶ 精心的禮物 Gift
- ▶ 服務的行動 Acts of Service
- ▶ 身體的接觸 Physical Touch

你的“愛的語言”是什麼？對方的是什麼？
(練習一,三)

四. 愛的語言/有效存款

存款 - 肯定的言語

- ▶ 最容易做的; 立竿見影
- ▶ 中國人最欠缺的



存款練習

選定一個親密關係的對象 (配偶, 親人, 密友)

1. 思想, 標明他的優點 (練習二)
2. 想一, 兩件你感激他所做的事
3. 決定誰先 “存款”
4. 儘量做到 手拉手, 雙目相視
5. 說的一方開始分享你對他的讚賞與感激. 務必真誠, 發自內心。不要用 “不過”, “可是” 這類字眼

存款練習 (cont.)

6. 聽的一方專心聆聽感受對方的讚賞與感激, 接納這份“愛的禮物”. 不要拒絕或“辜負”存款者的愛心
7. 結束時互相道謝, 彼此給個擁抱更好
8. 交換角色

Demo

存款練習

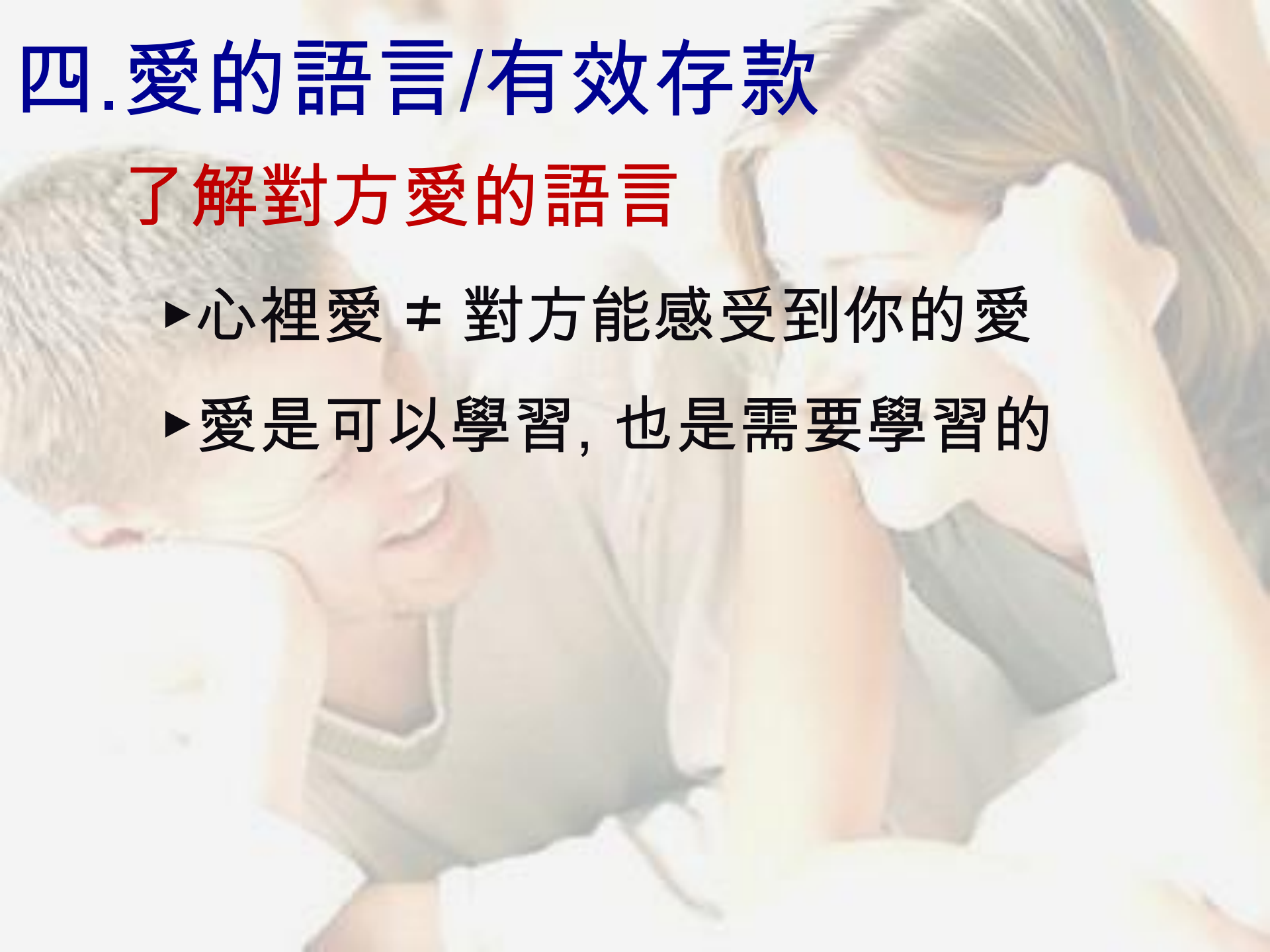
分享存款經驗與感受



四. 愛的語言/有效存款

了解對方愛的語言

- ▶ 心裡愛 ≠ 對方能感受到你的愛
- ▶ 愛是可以學習, 也是需要學習的



一.有效存款 (cont.)

存一進百的秘訣

- ▶依所好 - 對方“愛的語言”
- ▶依所缺 - 對方最渴望得到的
(路得記2:11-13)
- ▶依時機 - 對方遇危機, 最有需要的時候
(約翰福音8:1-11)

存款的困難

可能去愛一個你恨的人嗎？

你們倒要愛仇敵，也要善待他們，並要借給人不指望償還。你們的賞賜就必大了，你們也必作至高者的兒子。因為他恩待那忘恩的和作惡的。(路加福音 6:35)

你們要給人，就必有給你們的。並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流的，倒在你們懷裏。因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。(路加福音 6:38)

四. 愛的語言/有效存款

Dr. John Gottman: Love Map

在離婚邊緣的夫妻, 幾乎完全不知道對方心中在想些什麼

你知道你所愛之人的喜好及內心世界嗎?

你們作丈夫的, 也要按情理和妻子同住.
(情理原文作知識) - 彼得前書 3:7



愛在彼此思維空間中

- ▶ 最喜歡的食物
- ▶ 最討厭的食物
- ▶ 最喜歡的電影
- ▶ 最喜歡的音樂
- ▶ 最喜歡的書籍
- ▶ 最好的朋友
- ▶ 最討厭的人
- ▶ 最喜歡做的事
- ▶ 最討厭做的事
- ▶ 童年的一個快樂的回憶
- ▶ 童年的一個痛苦的回憶
- ▶ 最近發生快樂的事
- ▶ 最近所憂愁的事
- ▶ 一個深切的期盼或夢想
- ▶ 一件你做了會讓他很開心的事



(homework)

1. 額外注意對方所做, 值得你感謝的事
2. 每週至少做一次互相存款