

# Review

## ▶ 四種依附型態

安全型 (secure), 焦慮型 (ambivalent)

逃避型 (avoidant), 紊亂型 (unorganized)

▶ 從原生家庭沒有解決的需求, 會想要由親密關係中加倍討回

▶ 認識自己的”心理按鈕”和”內在誓言”

▶ 把燈打開, 看見原生家庭對自己和配偶所產生的差異及問題

An abstract painting with a rich, textured surface. The color palette is diverse, featuring warm tones of red, orange, and yellow, alongside cooler tones of blue, purple, and green. The brushwork is expressive and visible, creating a sense of movement and depth. The overall composition is dynamic and evocative, serving as a background for the text.

親密之旅 第四課

# 從瞭解到掌控情緒

(下)

# 一. 情感智慧的重要

## 什麼是情感智慧(EQ)?

- ▶ IQ (Intelligence Quotient) - 對空間, 邏輯, 數字等的敏銳度
- ▶ EQ (Emotional Quotient) - 對自己和別人情緒的敏銳度
- ▶ 情感智慧 - 了解, 疏導, 和掌控自己情感狀態, 並能夠正確解讀別人心中的想法和感受, 及幫助別人調整情感世界的的能力

EQ低的人：不清楚也不會表達自己情緒，  
也不清楚別人的情緒

EQ高的人：能瞭解，表達自己的情緒，  
也能瞭解，甚至幫忙疏導，  
別人的情緒

# 關於情緒

## 1. 情緒不能被壓抑，只能標明及疏導

- ▶ 沒有處理的情緒可能在你意想不到的時刻爆發出來

Video

(“鐵漢不哭”)

# 關於情緒 (cont.)

## 1. 情緒不能被壓抑, 只能標明及疏導

- ▶ 沒有處理的情緒可能在你意想不到的時刻爆發出來
- ▶ Acting out, 酗酒, 吸毒, 暴力, 購物狂, 暴食, 自殘...
- ▶ 胃潰瘍, 高血壓, 心臟病, 心理官能症

## 2. 情緒沒有對錯

- ▶ 行為有好壞, 思想有是非之別...

# 關於情緒 (cont.)

## 3. 情緒可以學習瞭解, 標明

- ▶ 當你能用話語讓別人瞭解...

## 4. 情緒是可以學習控制的

- ▶ 吵架時老板打電話來...
- ▶ Rewire你的心理按鈕
- ▶ 為自己的情緒負責 - You cannot make me mad without my cooperation

- ▶能標明自己情緒，才能幫對方知道自己的情感需求
- ▶情緒是人際關係的DNA – 不知道對方情緒反應，等於不認識這個人
- ▶先解決心情，再解決事情

Video – 幫孩子表達情緒

## 二. 親密關係的“四大殺手”

有效處理差異和衝突

→ 學習處理情緒: 幫婚姻止血

30年, 不同研究者(Dr. John Gottman, Dr. Howard Markman, Dr. Scott Stanley)的結論:

對婚姻最有破壞性的四種行為

1. 抨擊/輕蔑 Criticism/Contempt
2. 防禦/戰火升高 Defensiveness/Escalation
3. 負面詮釋 Negative Interpretation
4. 退縮/築牆 Withdrawal/Stonewalling

# 1. 抨擊/輕蔑 Criticism/Contempt

Video

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a black top, shouting and pointing her right index finger towards the back of a man's head. The man has a beard and is wearing a light blue button-down shirt. The background is plain white.

## 二. 親密關係的“四大殺手”

▶ 抱怨 → 抨擊 → 輕蔑

▶ 抱怨 – “你說好七點鐘要回家的，怎麼現在才回家，現在已經八點多了。”

抨擊 – “怎麼到現在才回來？你怎麼老是遲到，說話不算話？”

輕蔑 – “你死到哪裡去了，到現在才回來？你曉不曉得你升遷升不上去都是因為你不守時的壞毛病？”

▶ 抱怨是健康的，談到實際上的行為

抨擊已經到了人生攻擊的地步

輕蔑是看不起對方的神情言語，並且在對方最脆弱的地方故意去傷害對方。

▶ Dr. Guttman說，在四大殺手中，如果你只有心力處理一個的話，要先去處理輕蔑的問題。

## 2. 防禦/戰火升高

Defensiveness/Escalation

Video

(GoodTV clip)



### 3. 負面詮釋 Negative Interpretation



**Video**

(GoodTV clip)

## 4. 退縮/築牆

### Withdrawal/Stonewalling

- ▶ 在婚姻關係中，很容易是女性在追，男性在逃
- ▶ 男人要逃，是因為害怕破壞關係  
女人要追，是因為害怕失去關係

## 二. 親密關係的“四大殺手”

▶快樂的夫妻也是有這四大殺手，只是他們不會讓這四大殺手常住他們家。

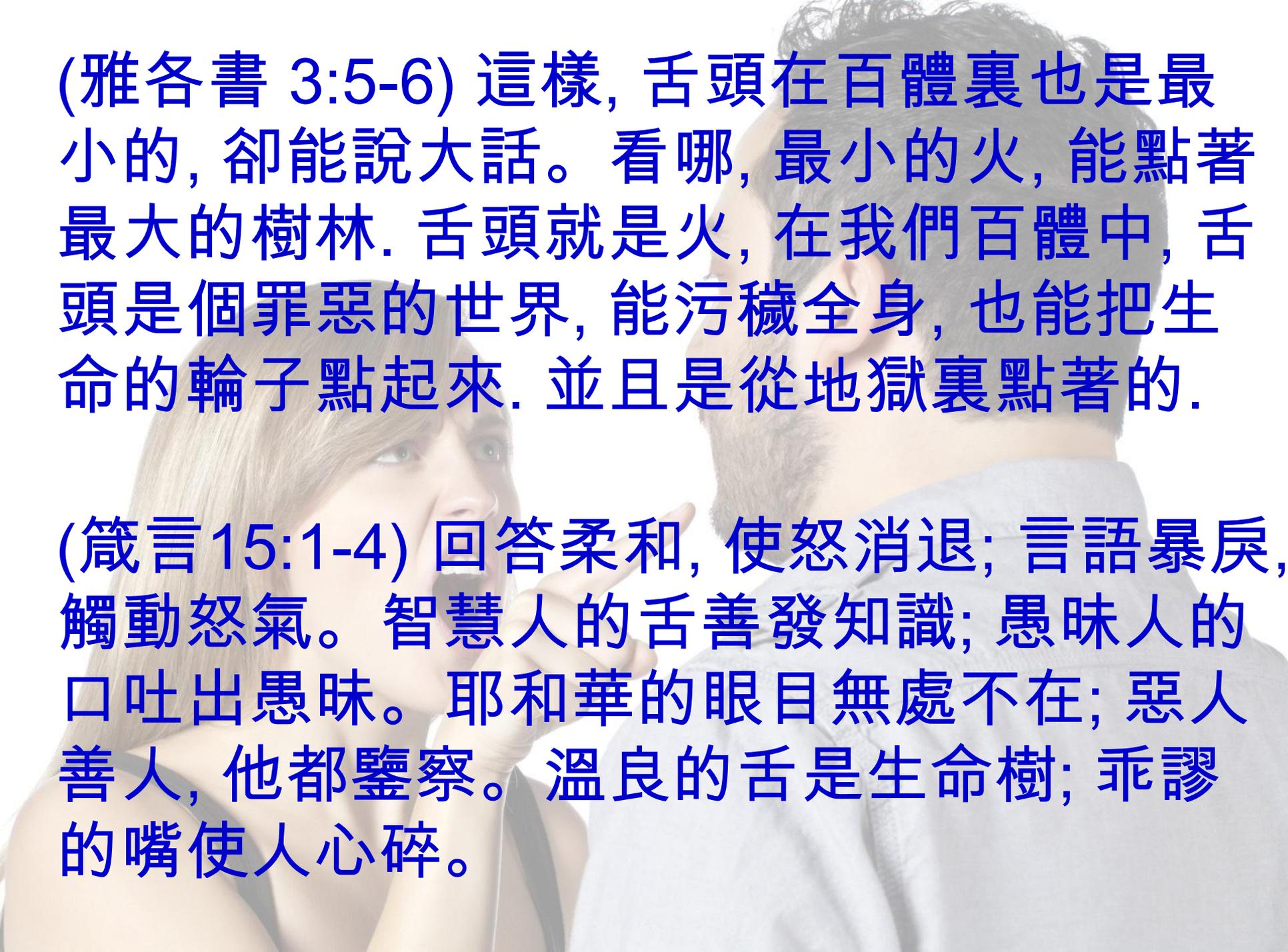
▶**親密關係中最大的兩難：**

- 1.當我把真正的心聲和感受告訴你時，你會反擊或離我而去。
- 2.當我不把我真正的心聲和感受告訴你時，你我之間就會有一道牆了。

▶ 情緒金字塔:



- ▶ 讓傷痛浮現 + 怪罪 = 四大殺手  
讓傷痛浮現 - 怪罪 = 親密關係

A background image showing a man and a woman in conversation. The man, on the right, has a beard and is wearing a light blue shirt. He is pointing his right index finger towards the woman. The woman, on the left, has long brown hair and is wearing a dark top. She is looking towards the man with a slightly surprised or attentive expression. The background is a plain, light color.

(雅各書 3:5-6) 這樣，舌頭在百體裏也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火，能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來。並且是從地獄裏點著的。

(箴言 15:1-4) 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。智慧人的舌善發知識；愚昧人的口吐出愚昧。耶和華的眼目無處不在；惡人善人，他都鑒察。溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。

# 三.練習表達感受與需求

## 練習規則

### 陳述者 - 描述一個事件與感受

1. 當.... (事件, 情境)
2. 我覺得.... (感覺形容詞)
3. 這感覺好像.... (語言圖像)
4. 我需要的是..... (表達內心需求)

## 練習規則 (cont.)

### 傾聽者

用自己的話重複陳述者的語意, 直到他覺得被了解. 例如: “你的意思是不是, 當...的時候....你的感受是....那感覺好像....你需要的是....”

不斷重述, 直到陳述者覺得傾聽者聽對了90%以上, 就可完成練習, 交換角色.

Demo

## 陳述者

1. 當.... (事件, 情境)
2. 我覺得.... (感覺形容詞)
3. 這感覺好像.... (語言圖像)
4. 我需要的是.... (表達內心需求)

## 傾聽者

用自己的話重複陳述者的語意

例一：

1. “我發現新買的手機有問題，店員卻不讓我退貨，也不替我修理時....”
2. “我覺得挫折，無助，委屈，憤怒...”
3. “那個感覺好像誤上賊船....”
4. “我所需要的是，憤慨之情被瞭解，得到親友的支持，安慰，正義得到伸張。”

例二：

1. “當我日以繼夜，工作卻仍無法如期完成，好友卻有急事需要我幫助時....”
2. “我覺得著急，無力感，不被瞭解....”
3. “那個感覺好像駱駝滿負重物，已經快要承受不住了，別人還不知情地要加上幾箱重物....”
4. “我所需要的是被瞭解，支持，多些休息，有更多的空間與時間.”

例三:

1. “孩子不在家, 精心準備了燭光dinner, 可是太太(先生)卻怪我沒趁機出去吃....”
2. “我覺得失望, 不被珍惜....”
3. “那個感覺好像小時後特別做給爸爸的生日卡, 第二天就淪落垃圾桶....”
4. “我所需要的是我的善意被看到, 被珍惜, 接納.”

## 陳述者

1. 當.... (事件, 情境)
2. 我覺得.... (感覺形容詞)
3. 這感覺好像.... (語言圖像)
4. 我需要的是.... (表達內心需求)

## 傾聽者

用自己的話重複陳述者的語意