

# Review

- ▶ 情緒不能被壓抑，只能標明及疏導  
情緒沒有對錯  
情緒是可以學習瞭解，標明，控制的

- ▶ 親密關係的“四大殺手”

1. 抨擊/輕蔑
2. 防禦/戰火升高
3. 負面詮釋
4. 退縮/築牆

- ▶ 讓傷痛浮現，卻不加上怪罪 = 親密關係  
情緒金字塔：



A soft-focus photograph of a man and a woman in a close embrace. The woman, on the left, has her hair in a ponytail and is wearing a light blue patterned shirt. She is leaning over the man's shoulder. The man, on the right, is wearing a light blue t-shirt and looking upwards with a slight smile. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting.

親密之旅 第五課

# 修復關係

(上)

# 一. 情緒調節五大要訣

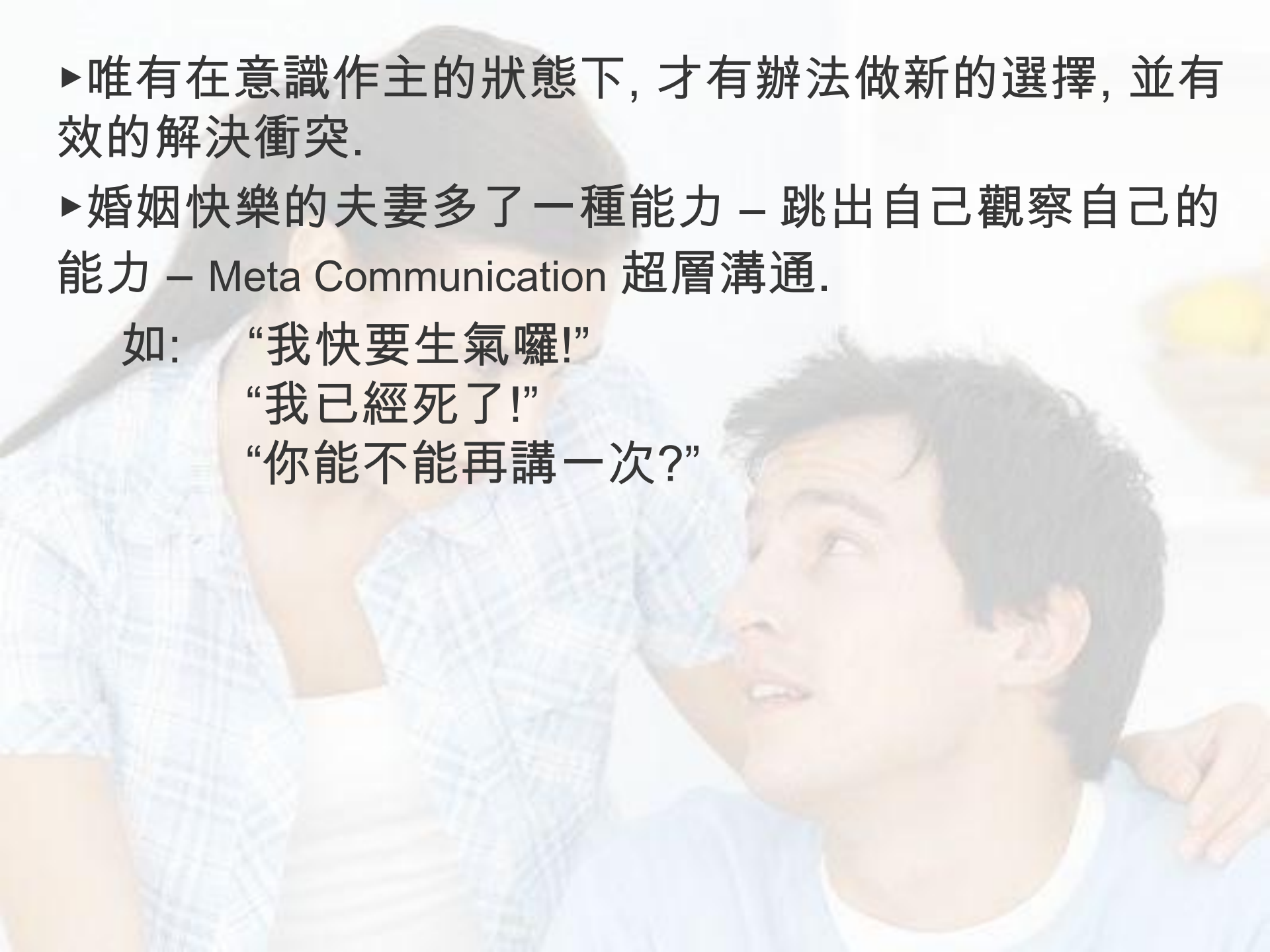
1. 潛意識做主 → 意識做主
2. 標明情緒 (了解自己被挑起的情緒是什麼)
3. 歸因思維 (什麼因素導致這個情緒)
4. 探索心理需求
5. 幫助對方滿足我們的需求

# 1. 潛意識做主 → 意識做主

培養“跳出自己”觀察自己的能力

Video





▶唯有在意識作主的狀態下，才有辦法做新的選擇，並有效的解決衝突。

▶婚姻快樂的夫妻多了一種能力 – 跳出自己觀察自己的能力 – Meta Communication 超層溝通。

如：“我快要生氣囉！”  
“我已經死了！”  
“你能不能再講一次？”

## 2. 標明情緒

▶ 情緒 vs. 思想

懊惱, 失望, 冤枉, 孤單, 生氣, 緊張,  
害怕, 焦慮, 無助, 被誤會, 被冷落...

▶ 情緒只能被標明及疏導, 不能被壓抑.

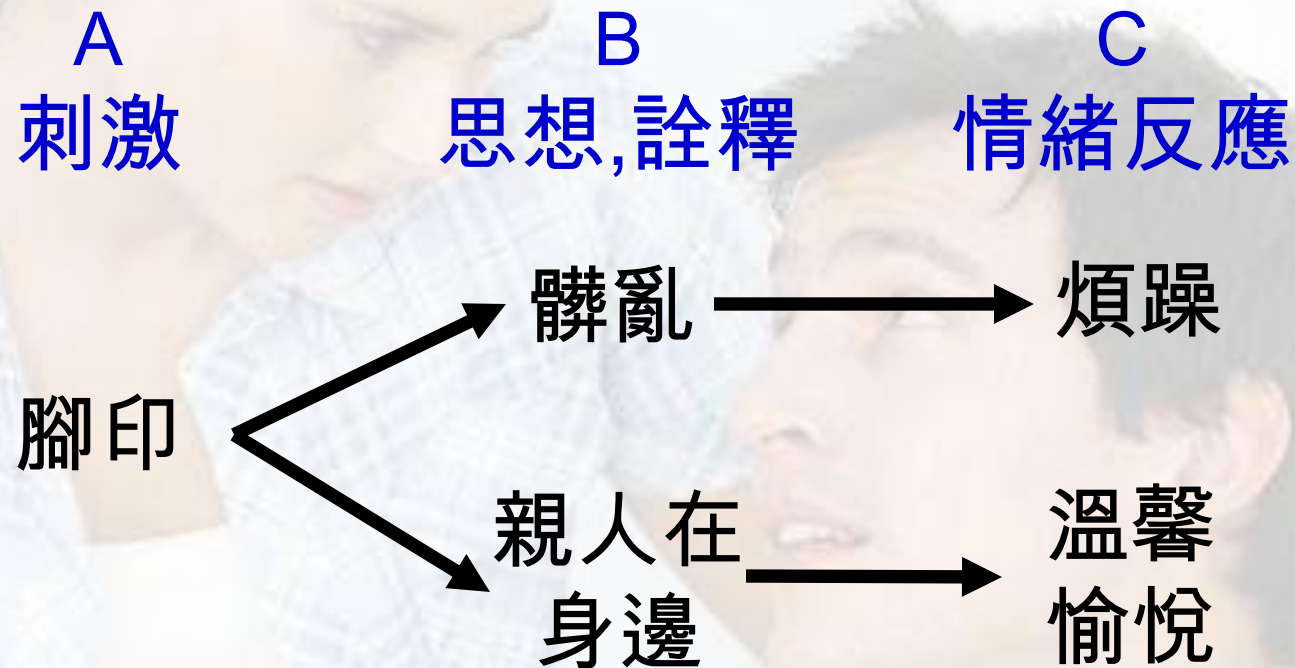
### 3. 歸因思維

找出自己情緒背後的思想是什麼

Video



### 3. 歸因思維 (cont.)






## 4. 探索心理需求

- ▶ 我真正的需要是什麼？
- ▶ 這需要可否在對方不改變的情況下達成？

Video

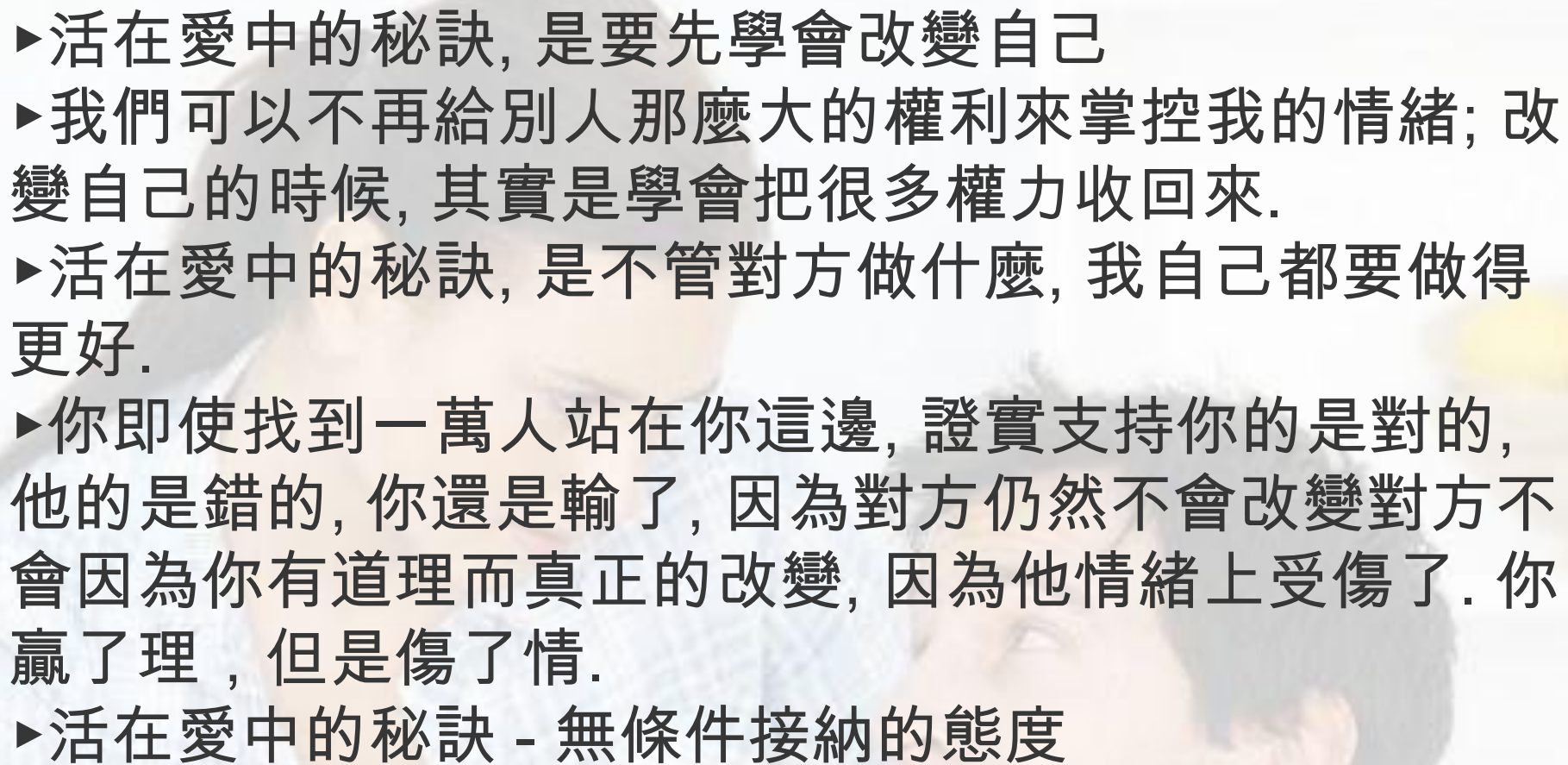
(Whose Need Is It?)

- 
- ▶ 我要為自己的需要負責.
  - ▶ 分清楚, 一件事到底是你的需要還是我的需要?  
如果是我的需要, 那我就要為我的需要負責.
  - ▶ 自認倒楣, 接受現實, 自求多福, 反敗為勝
  - ▶ Whatever works, keep doing it; whatever do not work, do something different.

# 5. 幫助對方滿足我的需求

Video



- 
- ▶活在愛中的秘訣，是要先學會改變自己
  - ▶我們可以不再給別人那麼大的權利來掌控我的情緒；改變自己的時候，其實是學會把很多權力收回來。
  - ▶活在愛中的秘訣，是不管對方做什麼，我自己都要做得更好。
  - ▶你即使找到一萬人站在你這邊，證實支持你的是對的，他的是錯的，你還是輸了，因為對方仍然不會改變對方不會因為你有道理而真正的改變，因為他情緒上受傷了。你贏了理，但是傷了情。
  - ▶活在愛中的秘訣 - 無條件接納的態度

# 三.關係修復的十大步驟

人是不會改變的，除非感受到愛

- ▶用香膏抹耶穌腳的婦人 (路加 7)
- ▶行淫被捉的婦人 (約翰 8)
- ▶稅吏馬太 (路加 5)
- ▶稅吏撒該 (路加 19)

Video

(2012 “Les Miserables” movie clip)

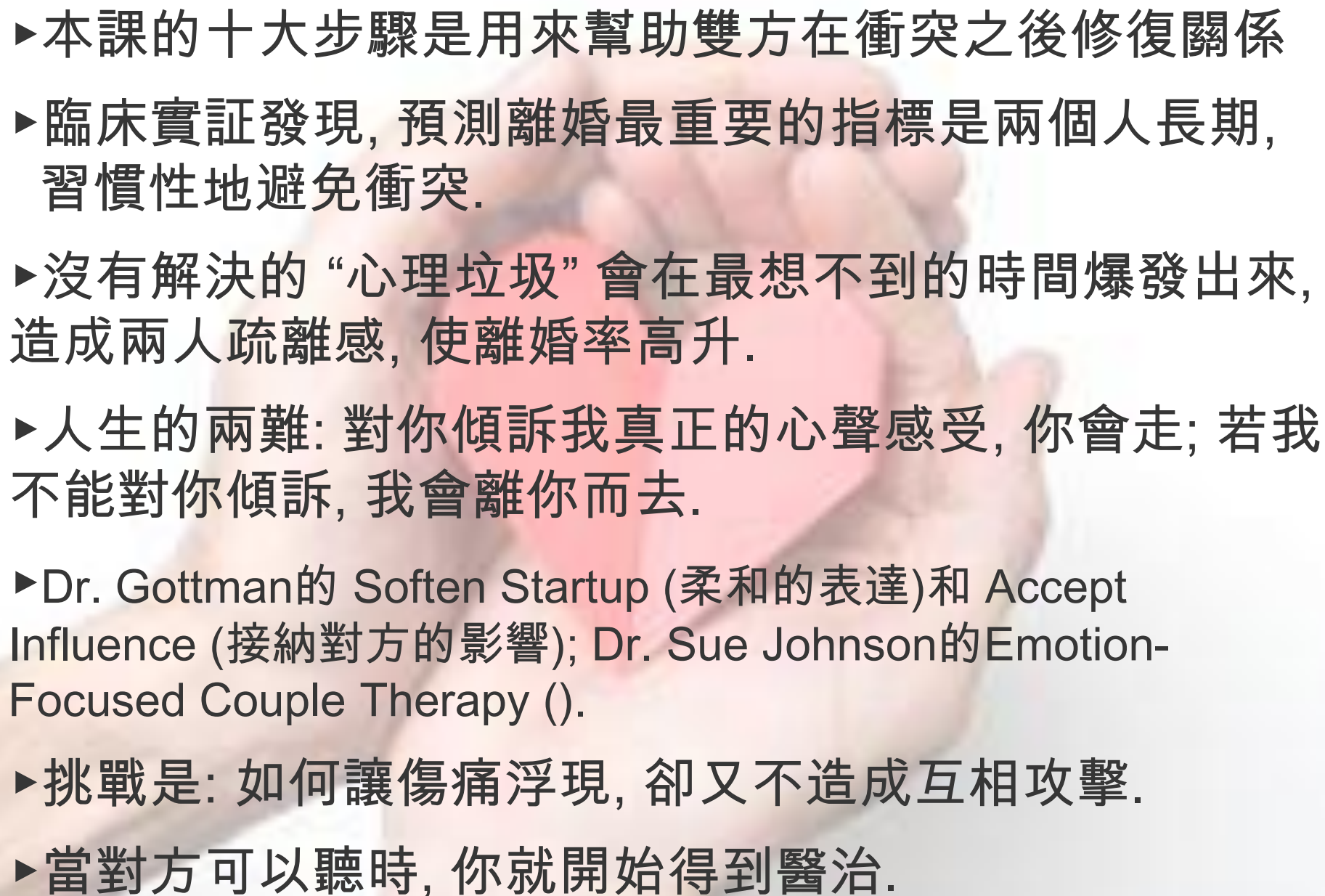
<http://www.youtube.com/watch?v=LCvLfypVszi>

## 是“關係修復” 不是“改變對方”

- ▶90%夫婦想要改變對方
- ▶夫婦之間的問題, 69%無解
- ▶用於“戰後檢討” 和 “關係修復”

Video

“關係修復十大步驟” 的理念基礎

- 
- ▶本課的十大步驟是用來幫助雙方在衝突之後修復關係
  - ▶臨床實証發現，預測離婚最重要的指標是兩個人長期，習慣性地避免衝突。
  - ▶沒有解決的“心理垃圾”會在最想不到的時間爆發出來，造成兩人疏離感，使離婚率高升。
  - ▶人生的兩難：對你傾訴我真正的心聲感受，你會走；若我不能對你傾訴，我會離你而去。
  - ▶Dr. Gottman的 Soften Startup (柔和的表達)和 Accept Influence (接納對方的影響)；Dr. Sue Johnson的Emotion-Focused Couple Therapy (.)。
  - ▶挑戰是：如何讓傷痛浮現，卻又不造成互相攻擊。
  - ▶當對方可以聽時，你就開始得到醫治。

### 三.關係修復的十大步驟

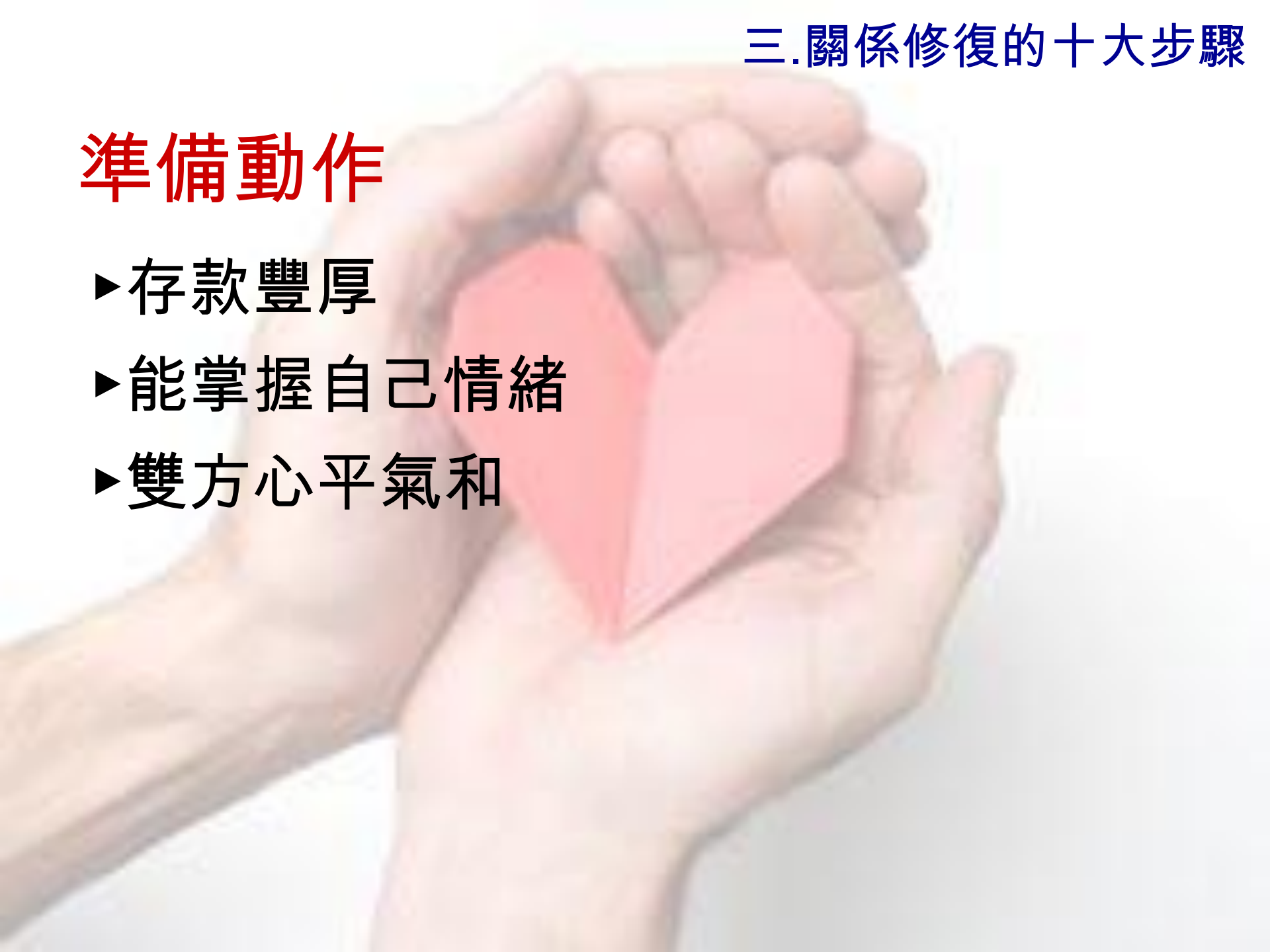
當關係中的正面層面增長  
即使負面層面不變  
影響也會相對減小





## 準備動作

- ▶存款豐厚
- ▶能掌握自己情緒
- ▶雙方心平氣和



## 懇談者

1. 首先, 我感謝/欣賞你... (存款)
2. 當... (描述事件)
3. 我覺得... (標明情緒)  
那感覺好像... (語言圖像或過去經驗)
4. 我需要的是... (情感需求)
5. 我希望我們的關係可以... (關係目標)
6. 我為我...的部份道歉 (先道歉)

## 懇談者 (cont.)

- 7.我下次可以改進的是...(我可改進的部分)
- 8.我需要你幫助我或為我做的是...(實質需求)
- 9.如果我們各自改進自己可做得更好的部分,這能幫助我們...(具體目標)
- 10.謝謝你傾聽,考慮我的請求,和為我們的關係所做的努力...(謝謝傾聽)

## 傾聽者

1. 謝謝你給我這份“分享心聲與感受”的禮物
2. 我可以體會, 了解, 你會有...的感受
3. 原諒我引發了你.....的這種感受, 我願意考慮你的請求

## Disclaimer

關係修復十步驟適用於處理大部份的衝突, 但如遇到特殊狀況 (精神疾病, 癮癖, 婚姻暴力 等), 則需要尋求專業協助.

# 四. 十大步驟示範及練習

## 範例1: 看錄影帶

(先生跟妻子說) “我想跟你談一談，昨晚我們看錄影帶的事，不知道現在是不是一個好的時機？”

(1. 存款) “謝謝你知道我昨天非常忙，沒有時間去買我需要的電池，你就特地幫我跑出去買回來給我，非常地感謝。”

(2. 描述事件) “這個星期非常的累。我租了非常好的錄影帶回來，想跟你好好欣賞這個影片。沒想到你的母親打電話過來，結果你就從7點鐘，跟母親講到9點鐘。”

(3. 標明情緒) “那個時候，我覺得很挫折，很憤怒，很失望。”

(語言圖像) “就像我小時，爸媽答應週末帶我們去兒童樂園。在非常高興，期盼的時候，爸媽臨時又說不去了。”

## 四.十大步驟示範及練習

### 範例1:

- (4.情感需求) “我需要覺得被尊重, 覺得我跟你母親至少一樣重要, 需要成為你較高的優先秩序. 因為小時候, 我在原生家庭裏的要求都被漠視.”
- (5.關係目標) “我希望我們兩個人的需求都能夠得到滿足, 有個幸福, 美滿的婚姻關係.”
- (6.先道歉) “對這事, 我也有點責任. 當時我就氣呼呼地開始跟你冷戰, 這是不對.”
- (7.我可以改進的部分) “下次再有這種情形時, 也許我自己就先去做其他我想做的事情, 而不要馬上跟你生氣.”

## 四.十大步驟示範及練習

### 範例1:

- (8.實質需求) “下次你可以幫我的是當你母親打電話來, 除非是緊急狀況, 不然就讓你母親在留言機裏頭留話, 你事後再打電話回去.”
- (9.具體目標) “下次我努力安撫自己情緒, 而你用留言機, 事後再回你母親電話. 如果我們各自都做好自己可以改進的部分, 我們關係會變得更好.”
- (10.謝謝傾聽) “我知道傾聽不容易. 謝謝你用心聽我心聲, 考慮我請求.”



### 範例1:

#### 傾聽者(妻子)

- (1.謝謝分享) “謝謝你用這樣尊重的態度跟我分享你的心聲跟感受! 這是一份禮物.”
- (2.我可以體會) “我可以想像, 在那種情況下, 你會覺得很委屈, 很受挫折.”
- (3.我願意考慮你的請求) “對不起, 引發了你這樣的感覺. 我會仔細考慮你的請求, 謝謝你! 原諒我.”

### 範例 2:買衣服

(妻子跟先生說) “我想跟你談一談那天買衣服的事情, 不知道現在是不是一個好的時機?”

(1.存款) “那天輪到我洗碗的時候我非常累, 你主動的洗了碗, 還來幫我按摩. 那個感覺真好. 謝謝你!”

(2.描述事件) “那天我想要買那套喜歡的套裝, 可以在重要的場合穿. 套裝要800塊, 但你說: ‘太貴了, 買那套400塊的就行了.’”

(3.標明情緒) “我當時覺得失望, 傷心, 覺得沒有被愛. (語言圖像) 那個感覺就像我們結婚時, 親友都送了讓我們覺得很溫馨的禮物, 只有一對夫妻, 隨便送我們一瓶廉價的面霜. 就像那個時候不被重視的感受一樣.”

### 範例 2:

- (4.情感需求) “我需要感受到愛. 覺得我的需要也是被你所重視的. 從小父母親常常告訴我: ‘東西不要隨便買, 要買就買好東西.’ 我知道你要省錢, 但是, 當我需要買好東西而你反對時, 我會覺得很難過, 沒有被愛.”
- (5.關係目標) “我希望我們能並肩作戰, 越來越彼此了解, 讓兩個人的需要都能得到滿足.”
- (6.先道歉) “在這件事上, 我也有些責任. 那天當你說不的時候, 我心裡一下子氣起來, 就開始跟你冷戰. 這是我不對的地方.”
- (7.我可以改進的部分) “下次我可以做得更好的地方, 是應該深呼吸一口氣, 多想想你其它的好處, 給你一點空間, 不逼你馬上決定或跟你冷戰. 雖然我可能沒辦法馬上做到, 但是我會盡力.”

## 四.十大步驟示範及練習

### 範例 2:

- (8.實質需求) “下次你可以幫我的, 就是告訴我: ‘其實我也希望你快樂, 只是這對我不容易. 因為我原生家庭裡, 省錢是很重要的事. 請你給我一點時間, 讓我好思考一下.’ 你如果能這樣說, 我的感受會好很多.”
- (9.具體目標) “如果我們各自己做好自己的部分, 一定會幫助我們的關係變得更好.”
- (10.謝謝傾聽) “謝謝你用心傾聽. 了解我內心的感受, 沒有反駁我. 我知道這非常不容易. 謝謝你.”

### 範例 2:

#### 傾聽者(先生)

- (1.謝謝分享) “謝謝你用這樣尊重的語氣跟我分享你的心聲跟感受. 謝謝你!”
- (2.我可以體會) “我可以想像, 你需要買好的東西去參加重要的會議, 而我卻叫你去買便宜的. 我可以想想你當時受挫, 受傷的那種感受, 認為我不愛你, 不重視你認為重要的事情.”
- (3.我願意考慮你的請求) “很抱歉帶給你這樣的感受. 我會仔細考慮你的建議. 對不起.”

- 1.首先,我感謝/欣賞你... (存款)
- 2.當... (描述事件)
- 3.我覺得... (標明情緒) 那感覺好像...(語言圖像)
- 4.我需要的是... (情感需求)
- 5.我希望我們的關係可以... (關係目標)
- 6.我為我...的部份道歉 (先道歉)
- 7.我下次可以改進的是...(我可改進的部分)
- 8.我需要你幫助我或為我做的是...(實質需求)
- 9.如果我們各自改進自己可做得更好的部分,這能幫助我們... (具體目標)
- 10.謝謝你傾聽,考慮我的請求,和為我們的關係所做的努力... (謝謝傾聽)

1. 謝謝你真心分享你的心聲與感受.
2. 我可以體會,了解,你會有.....的感受.
3. 原諒我引發了你.... 的感受,我願意考慮你的請求.