

Review

▶ 尋求雙贏的三個步驟

1. 覺察表面立場
2. 探索深層需求
3. 合力尋求雙贏

▶ 衝突不能馬上解決時


探討對方真正需求, 在自己本身做得到的地步, 盡力去滿足對方的需求

▶ 饒恕的過程

1. 定意饒恕
2. 宣洩怒氣
3. 翻轉念頭
4. 恩慈相待
5. 努力合好

▶ 請求饒恕三要素

1. 承擔責任
2. 設身處地
3. 行動改進



親密之旅 第七課

活在愛中

愛就是彼此珍惜

六個值得深思的問題

Video

(background – a story)



六個值得深思的問題

1. 你最欣賞他，愛他的地方是什麼？
2. 在你們倆共度的時光裏，你最珍惜的，最懷念的是什麼？
3. 有哪些地方是你要感激對方的？
4. 有哪些事，是你後悔，想請對方饒恕的？
5. 有哪些正面的話，如果沒有機會對他說，你會覺得非常遺憾，後悔的？
6. 最後，你對他的祝福與鼓勵是什麼？

愛就是彼此珍惜

六個值得深思的問題

示範及練習



愛的健身操

目的: 幫助我們的愛火歷久彌新

1. 恩情儀式

2. 珍珠時刻 / 愛的百寶箱

3. 愛的行動



一. 恩情儀式 (rituals)

[慶典節日] 祝壽; 婚宴; 除夕圍爐吃火鍋, 給壓歲錢; 元宵包湯圓...

[日常互動] 妻子早上幫先生做早, 午餐; 先生每天固定時間打電話給妻子; 幫妻子開車門; 星期天禮拜後全家 eat out...

功能:

1. 關係溫度計
2. 僵局的出口

一. 恩情儀式 (cont.)

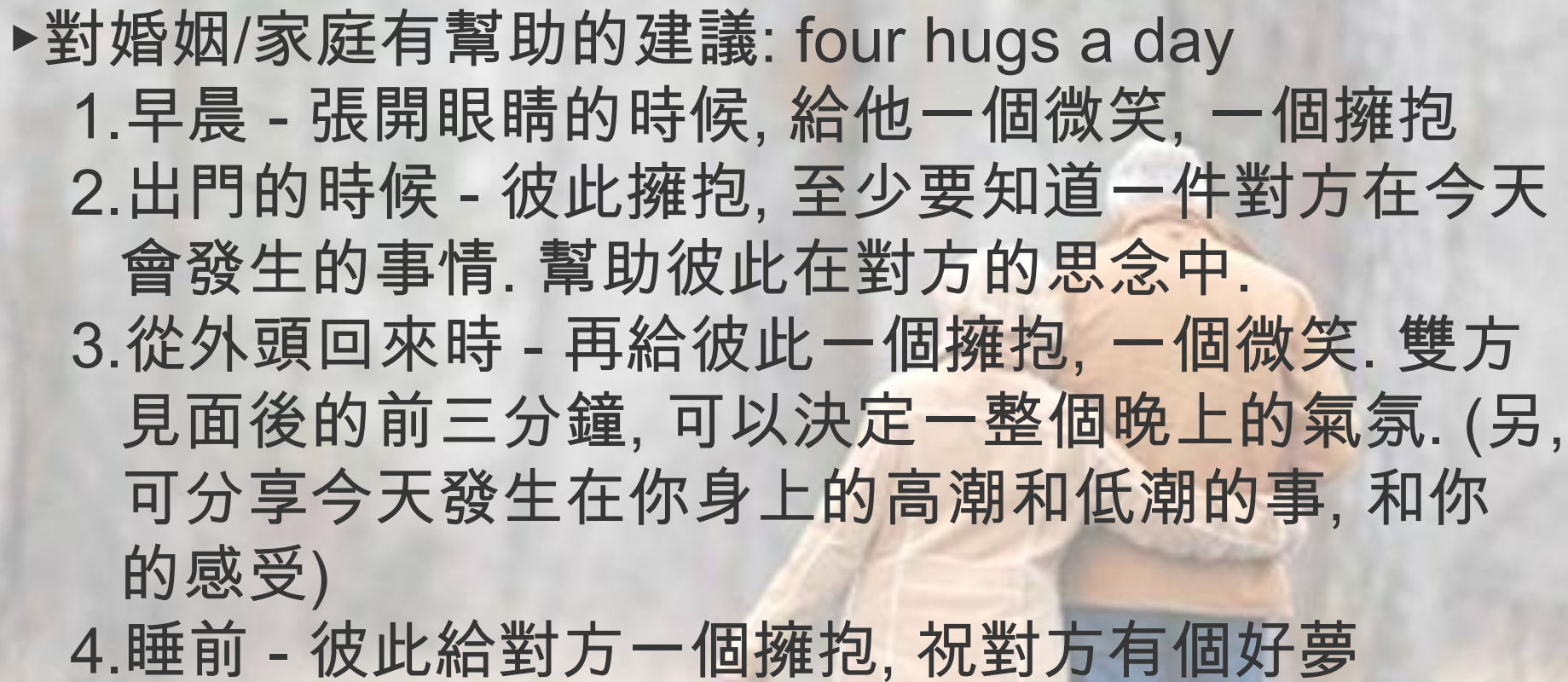
特點:

1. 可預測的 predictable
2. 參與的人必須彼此協調配合
3. 要有情感上的意義 (帶來溫馨的感覺)

你們家中的“恩情儀式”是什麼？

Video
(黃博士的建議)



- 
- A couple is walking a small dog on a leash in a snowy, open field. The woman is wearing a long, light-colored coat and the man is wearing a dark jacket and blue jeans. The background is a soft-focus landscape with snow and some trees.
- ▶ 對婚姻/家庭有幫助的建議: four hugs a day
 1. 早晨 - 張開眼睛的時候, 給他一個微笑, 一個擁抱
 2. 出門的時候 - 彼此擁抱, 至少要知道一件對方在今天會發生的事情. 幫助彼此在對方的思念中.
 3. 從外頭回來時 - 再給彼此一個擁抱, 一個微笑. 雙方見面後的前三分鐘, 可以決定一整個晚上的氣氛. (另, 可分享今天發生在你身上的高潮和低潮的事, 和你的感受)
 4. 睡前 - 彼此給對方一個擁抱, 祝對方有個好夢

二. 珍珠時刻

人的一生活用一顆顆溫馨的時刻 (珍珠) 所串成的。那些甜美的時光; 彼此相愛, 激勵的時刻; 溫馨, 喜悅, 心連心的感覺

例子:

1. 當窮學生時, 兩人辛苦一天, 倒在沙發上一起吃 pizza, 看爆笑片.
2. 一起看著兩歲的孩子熟睡時天使般的臉孔, 兩人相視並會心一笑.

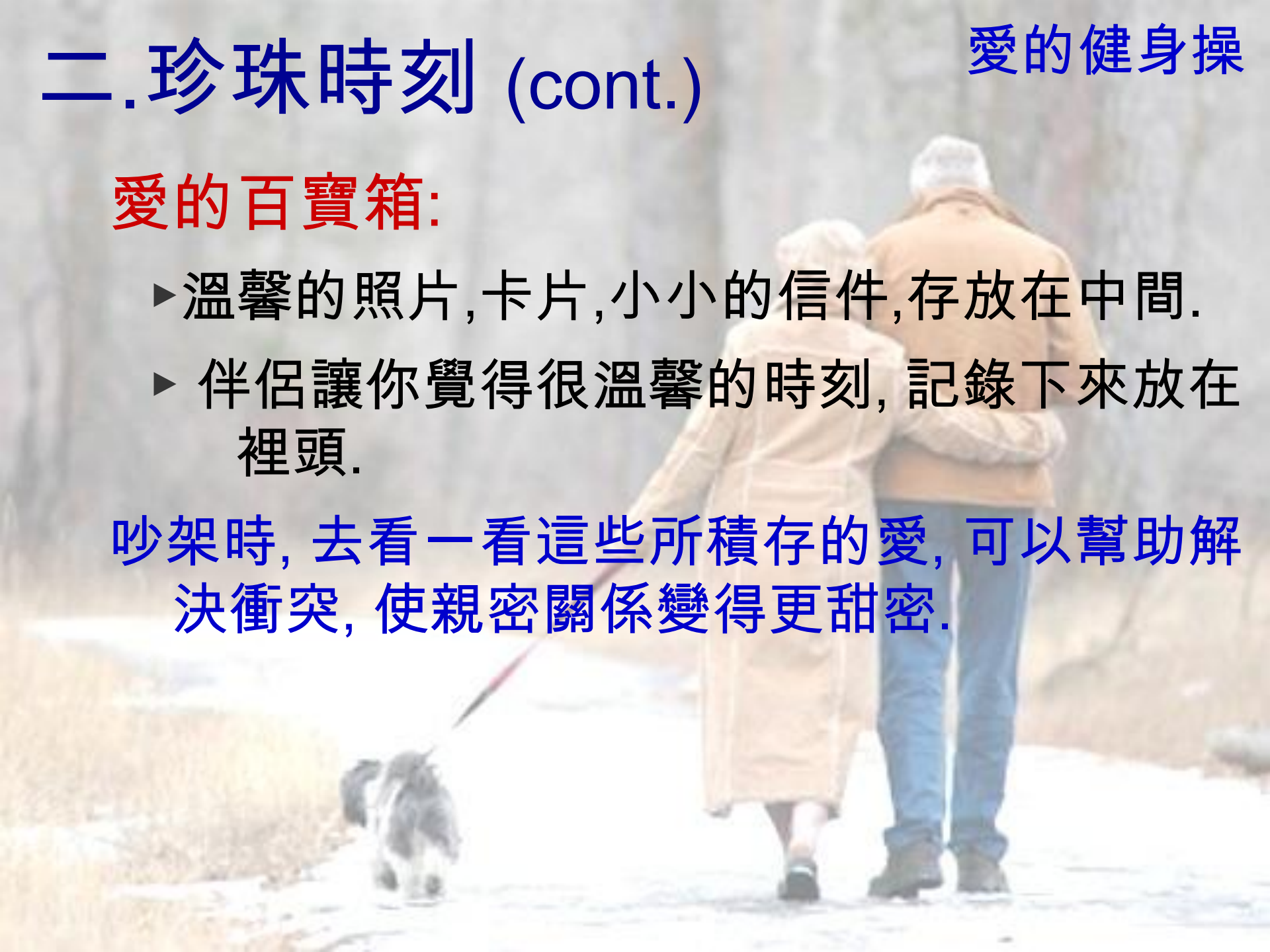
用心靈相機, 把這些珍珠時刻的鏡頭拍下, 存在我們記憶的博物館, 可以幫我們活在愛裡, 保護關係

二. 珍珠時刻 (cont.)

愛的百寶箱:

- ▶ 溫馨的照片, 卡片, 小小的信件, 存放在中間.
- ▶ 伴侶讓你覺得很溫馨的時刻, 記錄下來放在裡頭.

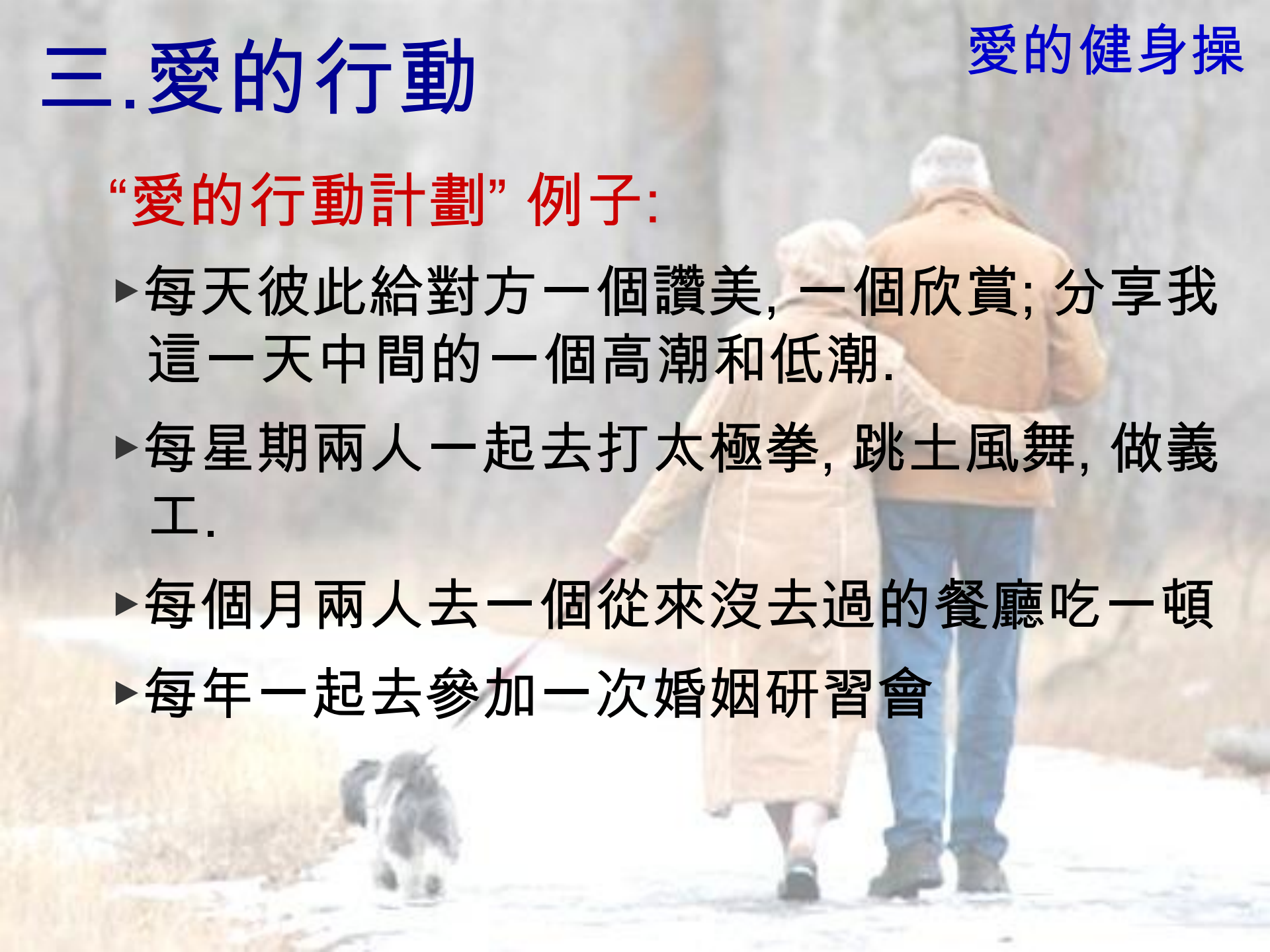
吵架時, 去看一看這些所積存的愛, 可以幫助解決衝突, 使親密關係變得更甜密.



三. 愛的行動

“愛的行動計劃” 例子:

- ▶ 每天彼此給對方一個讚美, 一個欣賞; 分享我這一天中間的一個高潮和低潮.
- ▶ 每星期兩人一起去打太極拳, 跳土風舞, 做義工.
- ▶ 每個月兩人去一個從來沒去過的餐廳吃一頓
- ▶ 每年一起去參加一次婚姻研習會



三. 愛的行動 (cont.)

“愛的驚喜”

▶ 出其不意的禮物

Video

(Surprise Gift from Garbage Man)

<http://www.youtube.com/watch?v=QeKHRJ2Pm0Y>



三. 愛的行動 (cont.)

“愛的驚喜”

- ▶ 出其不意的禮物
- ▶ 示愛 – 即使覺得彆扭

Video
(媽媽我愛你)

<http://www.youtube.com/watch?v=0r3MvfnVXZs>



(彼得前書 4:8)

只是你們要行道，
不要單單聽道，自己欺哄自己。
最要緊的是彼此切實相愛。
因為愛能遮掩許多的罪。

(慕迪)

聖經不是用來增加我們的知識，
乃是用來改變我們的生命。

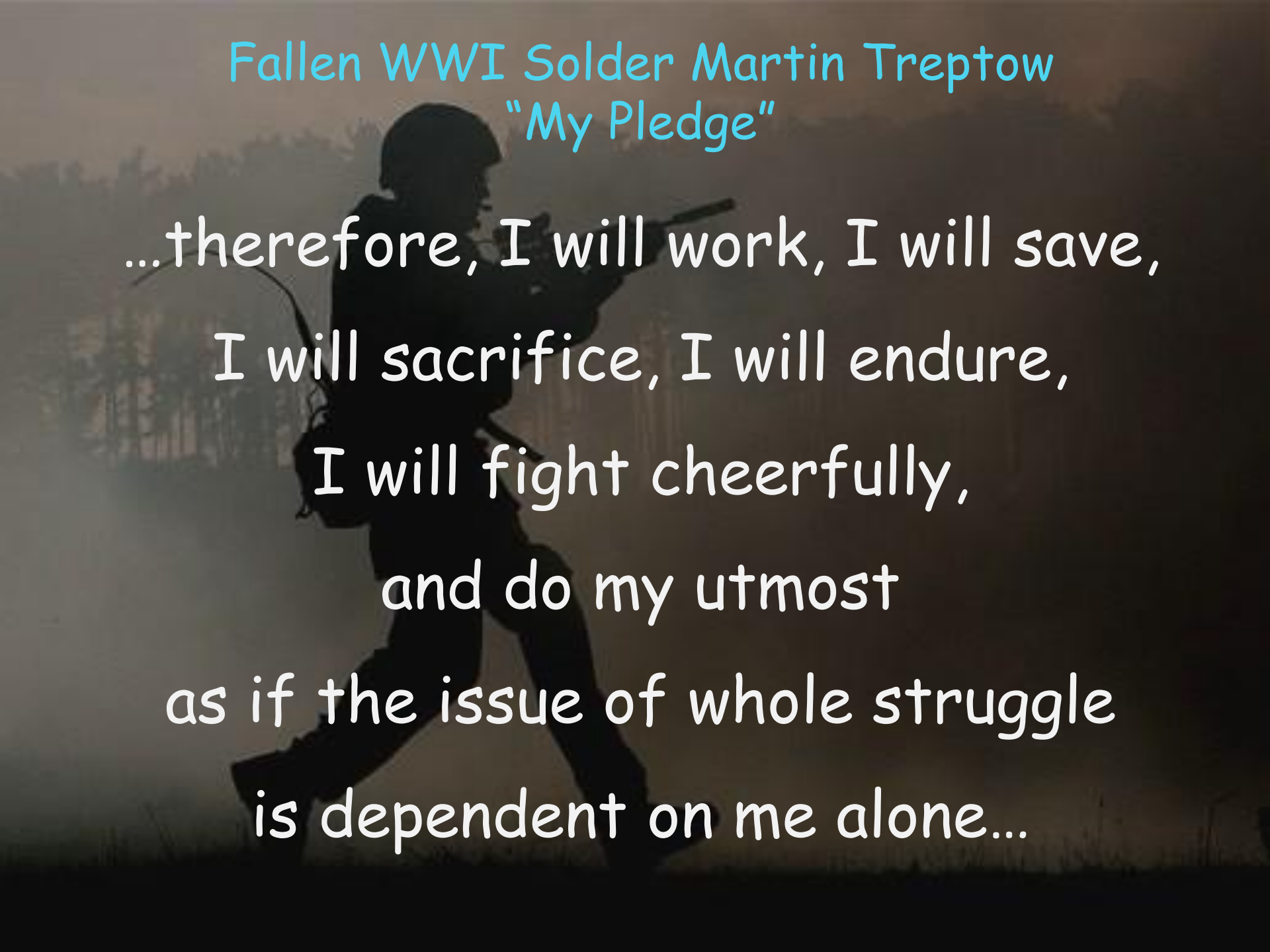
A photograph of an elderly couple walking away from the camera on a snowy path. The woman is on the left, wearing a long, light-colored coat and a hat, holding a leash for a small dog. The man is on the right, wearing a brown jacket and blue pants. The background is a blurred winter landscape with bare trees and snow.

向“愛情鬥士”致敬

Video

(A Solder's Pledge)

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

A silhouette of a WWI soldier running through a field, carrying a rifle and a pack. The background is a soft, hazy landscape with trees.

Fallen WWI Soldier Martin Treptow
"My Pledge"

...therefore, I will work, I will save,
I will sacrifice, I will endure,
I will fight cheerfully,
and do my utmost
as if the issue of whole struggle
is dependent on me alone...

分享與討論

