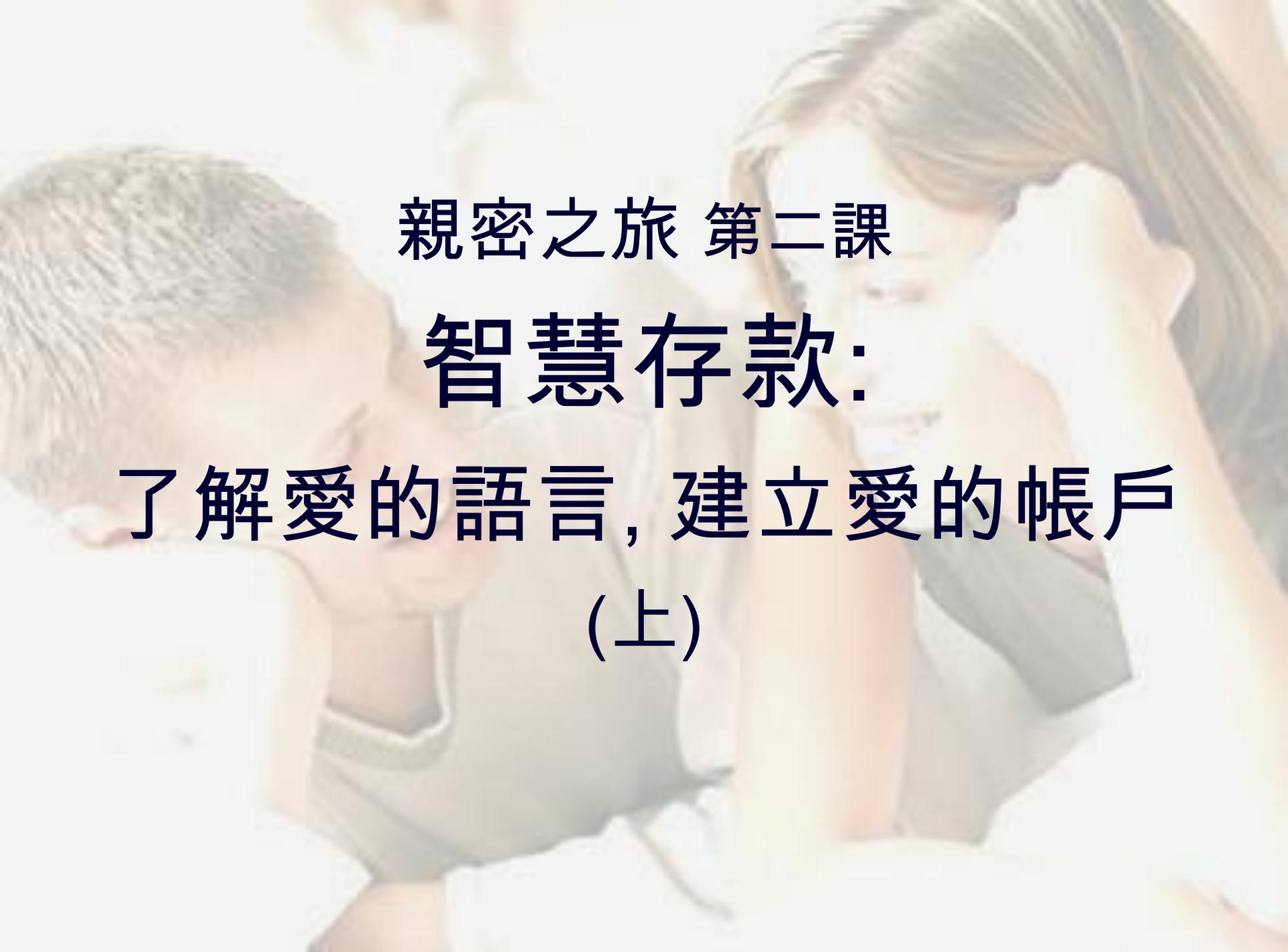


Review

活在愛中的秘訣

- ▶ 認識差異，解決衝突
- ▶ 刻意經營友情
- ▶ 發展健全的真我





親密之旅 第二課

智慧存款：

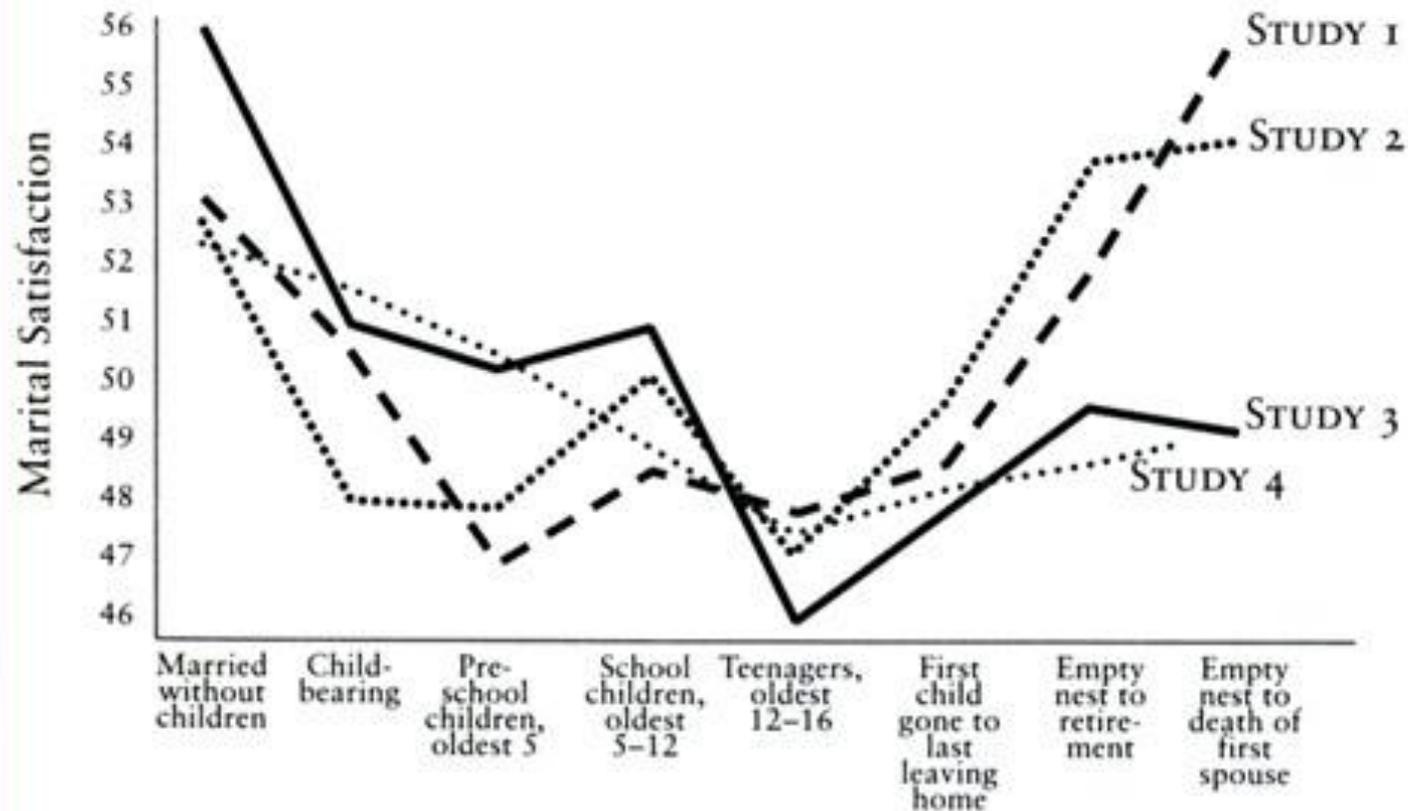
了解愛的語言，建立愛的帳戶

(上)

一.感情帳戶

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

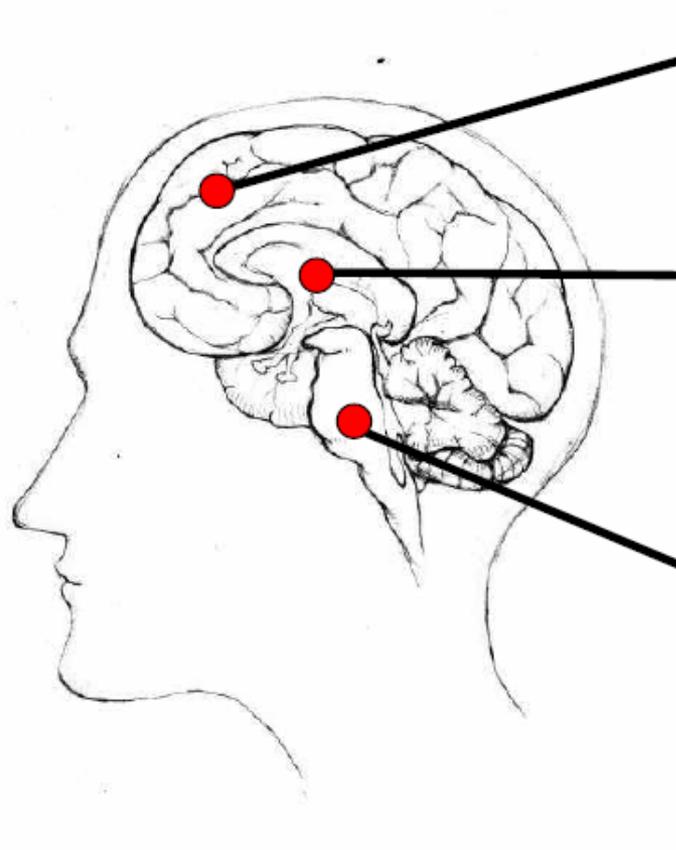
1. 婚齡5.2年 (因為兩人不知如何處理差異和衝突)

2. 婚齡16.4年 (因為喪失友情)

▶“沒有關係, 就什麼都有關係; 有了關係, 就什麼都沒關係”

人腦的三大部位

根據Maclean(1964)的研究



理性的腦 (Cerebral Cortex) :
主掌邏輯思考、理性分析等等。

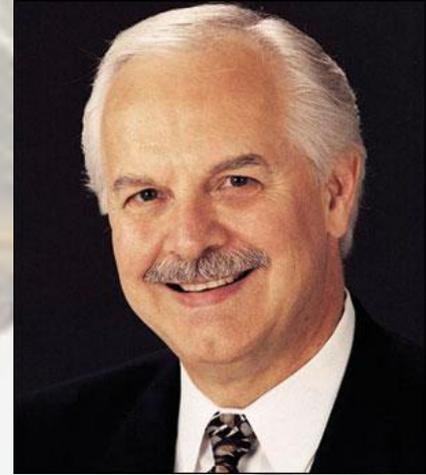
情感的腦 (Limbic System) :
主掌情緒、人際關係等。

腦幹 (Brain Stem) :
主掌呼吸、睡眠、心跳、消化系統等等。

一.感情帳戶

”愛情銀行” (Love Bank) 的觀念

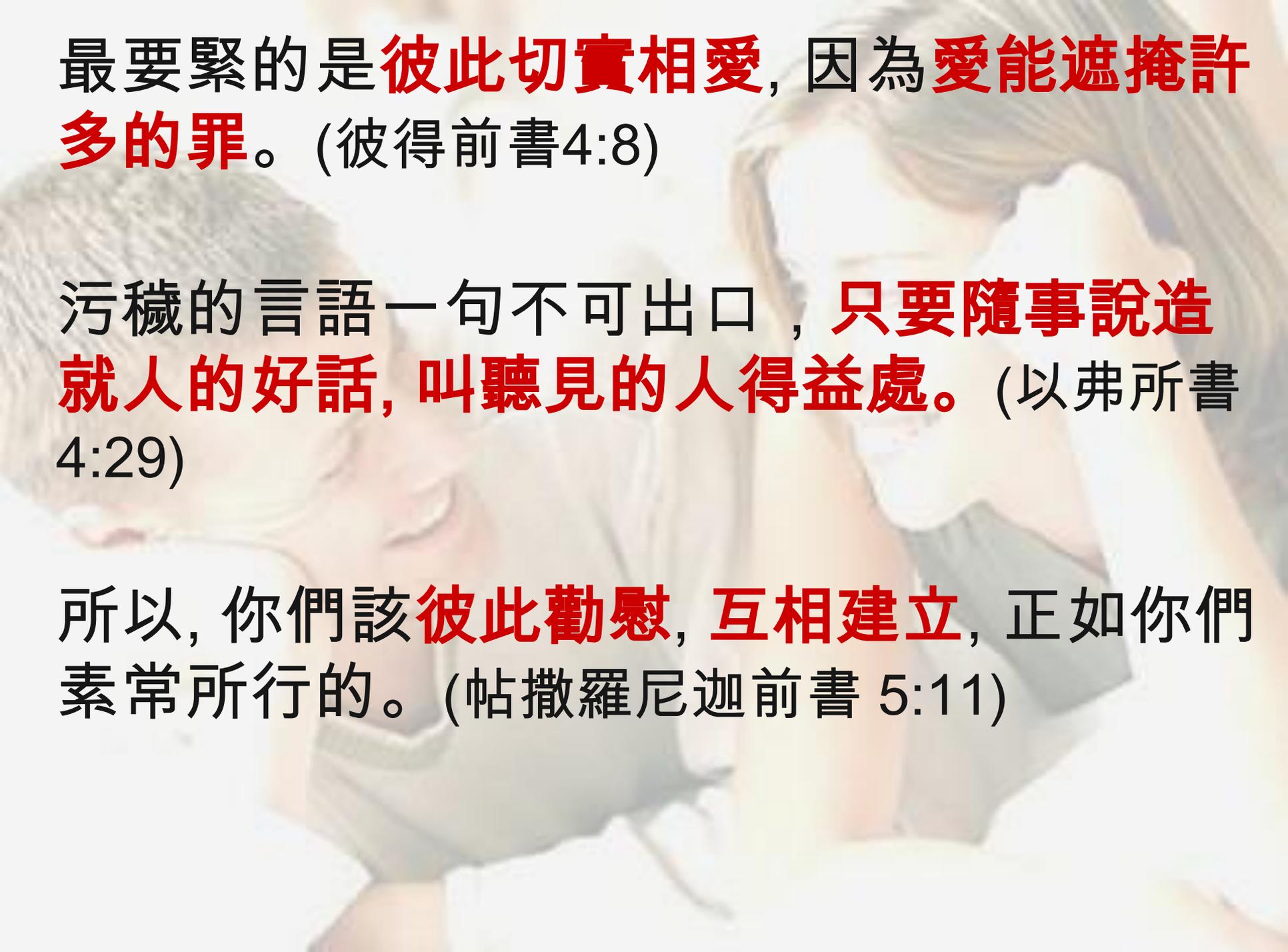
- Dr. Willard Harley



- ▶ 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

一.感情帳戶 (cont.)

- ▶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



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)

二.五種愛的語言 (Love Language)

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)

三.存款練習

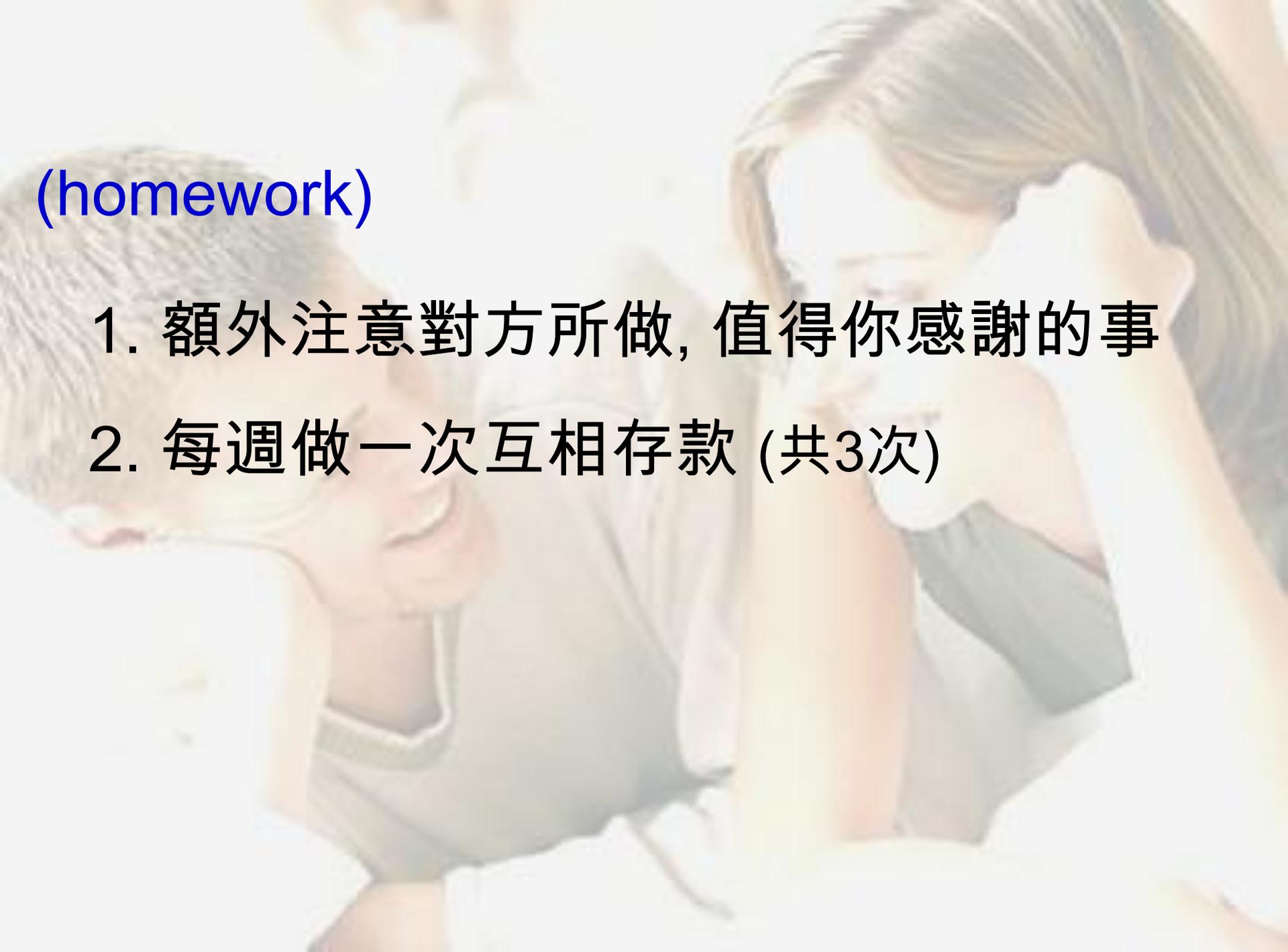
選定一個親密關係的對象 (配偶, 親人, 密友)

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

三.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



(homework)

1. 額外注意對方所做, 值得你感謝的事
2. 每週做一次互相存款 (共3次)