

Review

衝突是不可避免的

衝突很少和事實有關

衝突的五種模式

1. Fight 攻擊,反擊
2. Flight 逃跑
3. Freeze 凍結
4. Submit 屈就
5. Collaborate 解決

接納差異,自我省察,是解決衝突的第一步

A blurred background image showing a couple in an intimate embrace outdoors. The man is on the left, and the woman is on the right, with her arms around his neck. They appear to be in a natural setting with trees and foliage. The overall tone is soft and romantic.

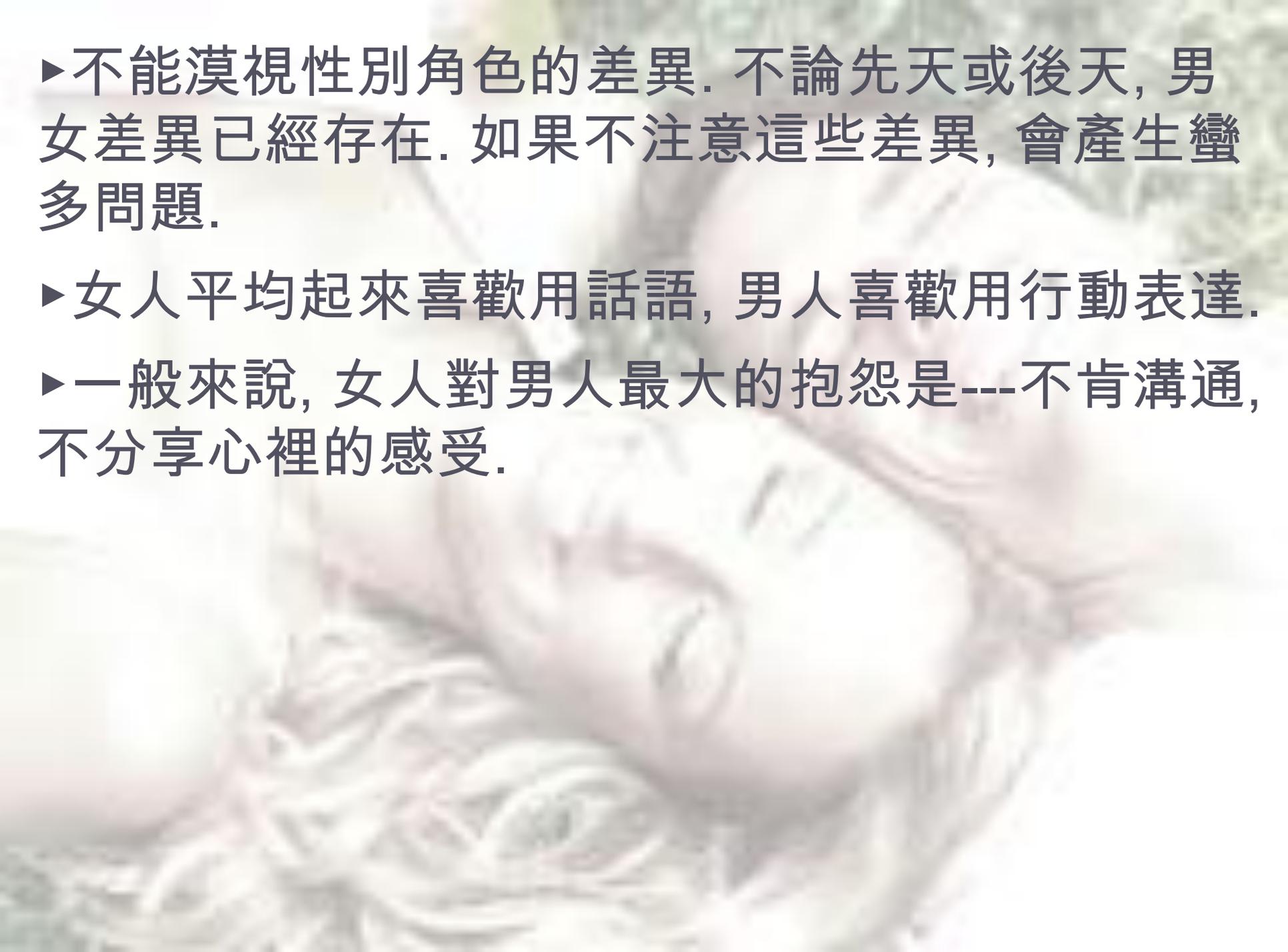
親密之旅 第四課
和諧的兩性關係

一. 認識並體貼對方的差異

衝突常來自誤解; 誤解常來自差異

認識差異 → 體貼對方需要

Video

- 
- ▶不能漠視性別角色的差異. 不論先天或後天, 男女差異已經存在. 如果不注意這些差異, 會產生蠻多問題.
 - ▶女人平均起來喜歡用話語, 男人喜歡用行動表達.
 - ▶一般來說, 女人對男人最大的抱怨是---不肯溝通, 不分享心裡的感受.

一. 認識並體貼對方的差異 (cont.)

分組討論

1. 異性最常帶給我們的困擾是什麼？
2. 你想女人比較需要什麼？比較容易從什麼感受到愛？
3. 你想男人比較需要什麼？比較容易從什麼感受到愛？

一. 認識並體貼對方的差異 (cont.)

兩性傾向與一般差異

	男人	女人
價值感	自我定義 較重事業成就和自我能力; 婚姻家庭只佔生命的一部份	親密連結 較重親密關係, 愛的連結; 婚姻家庭常佔生命的一大部份

一. 認識並體貼對方的差異 (cont.)

	男人	女人
權力傾向	較重上下, 主從關係	較重平等關係
較難忍受	被羞辱 (Shamed); 工作表現或能力被批評	被棄絕 (Abandoned), 失去愛的關係
心理需求	怕工作能力被批評, 較需被無條件接納	怕被忽略或拋棄, 較需在所愛的人心中居首位
親友遇到困難時	較喜歡給意見, 替人解決問題	較能傾聽, 給予同情與支持
面對壓力時	較需要別人給空間, 自己慢慢安撫情緒	較需別人傾聽, 給予同情與支持

二.處理衝突的第一步

Video

(movie “Break-Up” clip)

http://www.youtube.com/watch?v=JKKyxfmf_BR8

二.處理衝突的第一步 (cont.)

- ▶ 情緒氾濫 (flooding)
- ▶ 主動喜歡
- ▶ **叫暫停 (time out)**
- ▶ 情緒陷阱
- ▶ 超層改變

skit

三.給雙方的建議 (cont.)

給女士的建議

- ▶常注意到他的長處,多口頭讚揚
- ▶多接納,少批評;注意到他的努力與進步
- ▶想清楚自己各樣需求的優先次序,只挑最重要的請他做
- ▶若他不反對,多陪他從事他有興趣的活動
- ▶若他不反對,多親他,抱他,表達愛意
- ▶“食療法”:多做他愛吃的,抓住他的胃,抓住他的心
- ▶滿足他的性需求

三.給雙方的建議

給男士的建議

- ▶ 她受困擾時，專注聆聽，不要急著給建議
- ▶ 多注意她的內在美與外在美，衷心讚賞
- ▶ 常想到她，讓她知道她在你的思念之中
- ▶ 常給她溫暖的擁抱
- ▶ 常主動替她服務
- ▶ 記得她的生日與重要節慶
- ▶ 買她喜歡的溫馨小禮物

二重唱比齊唱更美

你們作丈夫的也要按情理 (原文作知識) 和妻子同住; 因她比你軟弱, 與你一同承受生命之恩的, 所以要敬重她。這樣, 便叫你們的禱告沒有阻礙。(彼得前書 3:7)