

# Review

▶ 傷痛 + 怪罪 = 四大殺手

(1. 抨擊/輕蔑, 2. 防禦/反擊, 3. 負面詮釋, 4. 退縮/築牆)

▶ 傷痛 - 怪罪 = 親密關係

▶ 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 (我真正的需要是什麼)

5. 幫助對方滿足我們的需求


▶ 自認倒楣, 接受現實, 自求多福, 反敗為勝

# Review (cont.)

## “情緒調節五步驟”練習

1. 當..... (描述事件, 情境)
2. 我覺得..... (標明情緒)
3. 我的想法是..... (省察自己的思維)
4. 我所需要的是..... (探索心理需求)
5. a. 我的建設性的想法是.....  
b. 我的建設性的行動是..... (可以幫助對方成功與你重建關係)

Demo

A pair of hands, one slightly larger than the other, are shown from the front, cupping a bright red heart. The hands are positioned as if gently holding or presenting the heart. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

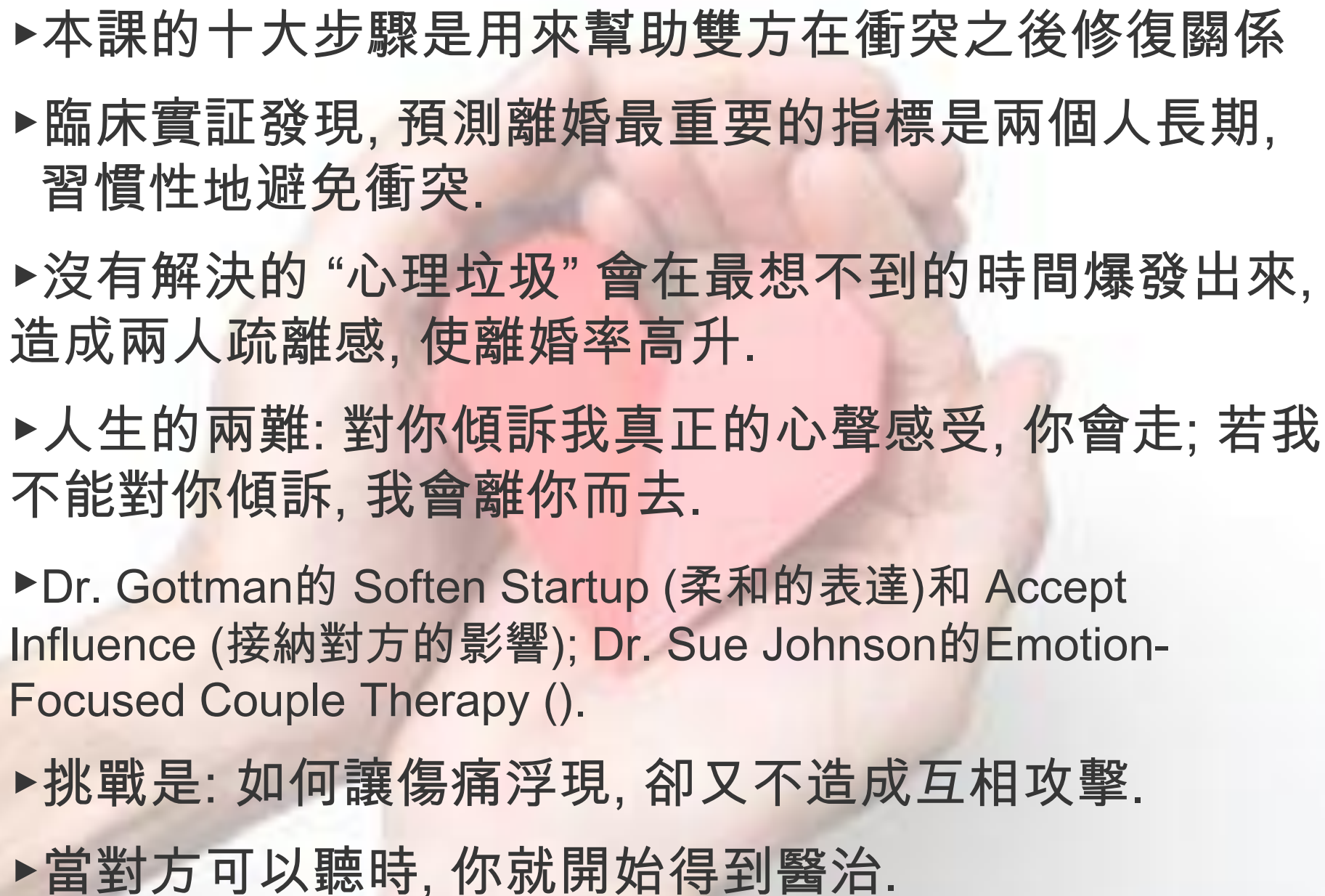
親密之旅 第九課  
關係修復的十大步驟  
(上)

# 一. 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

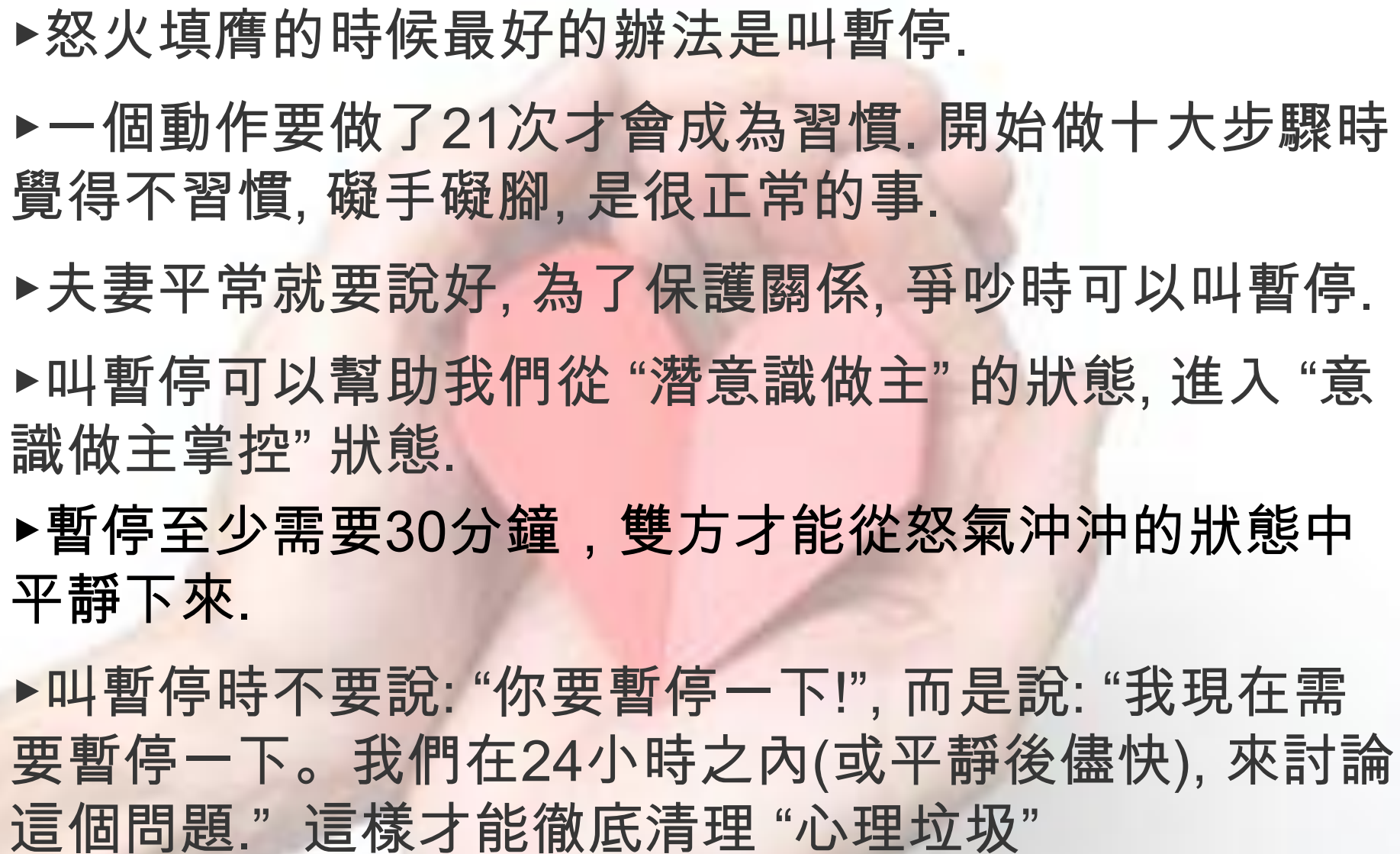
“關係修復十大步驟” 的理念基礎

- 
- ▶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。

## 二. 準備動作

- ▶存款豐厚
- ▶能掌握自己情緒
- ▶雙方心平氣和

Video  
學習”叫暫停”

- 
- ▶ 怒火填膺的時候最好的辦法是叫暫停.
  - ▶ 一個動作要做了21次才會成為習慣. 開始做十大步驟時覺得不習慣, 礙手礙腳, 是很正常的事.
  - ▶ 夫妻平常就要說好, 為了保護關係, 爭吵時可以叫暫停.
  - ▶ 叫暫停可以幫助我們從“潛意識做主”的狀態, 進入“意識做主掌控”狀態.
  - ▶ 暫停至少需要30分鐘, 雙方才能從怒氣沖沖的狀態中平靜下來.
  - ▶ 叫暫停時不要說: “你要暫停一下!”, 而是說: “我現在需要暫停一下。我們在24小時之內(或平靜後儘快), 來討論這個問題。” 這樣才能徹底清理“心理垃圾”

# 三.關係修復十大步驟

## 懇談者

1. 首先, 我感謝/欣賞你... (存款)
2. 當... (描述事件的情境)
3. 我覺得... (標明自己的情緒)
4. 我需要的是... (表達你的需求)
5. 我希望我們的關係可以... (表達關係目標)



# 三.關係修復十大步驟 (cont.)

## 懇談者 (cont.)

6.我為我...的部份道歉 (先道歉)

7.我下次可以改進的是...

8.我需要你幫助我或為我做的是...

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...

10.謝謝你傾聽,考慮我的請求,和為我們的關係所做的努力...

## 三、關係中的十大步驟 (cont.)


當關係中的 positive 層面增長，即使 negative 層面不變，影響也會相對減小。



# 三.關係修復十大步驟 (cont.)

## 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

- 
- A pair of hands, one light-skinned and one dark-skinned, are shown holding a bright red heart. The hands are positioned as if presenting the heart. The background is a soft, out-of-focus light color.
- ▶ 人是不會改變的，除非他感受到愛
  - ▶ 耶穌如何對待 被人唾棄的稅吏，行淫的婦人...

## Video

(2012 “Les Miserables” movie clip)

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