


# Review

## 學習“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。”

A pair of hands, one larger and one smaller, are shown from the back, cupping a bright red heart. The hands are positioned as if gently holding or protecting the heart. The background is a soft, out-of-focus light color.

親密之旅 第九課  
關係修復的十大步驟  
(下)

# 一. 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=BNsHRUVwKwg>

<http://www.youtube.com/watch?v=JP31L6AhB3M>

## 二.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)
- 3.我覺得... (標明情緒)
- 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)

## 二.關係修復十大步驟 (cont.)

### 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)

## 二.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

## 二.關係修復十大步驟 (cont.)

### 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.

# 三. 示範

## 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的忙，沒有時間去買我需用的電池，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。”



## 三. 示範 (cont.)

### 範例1:

(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, 爸媽答應了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.”

(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.”

## 三. 示範 (cont.)

### 範例1:

(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, 這是我的不對.”

(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.”

(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.”

## 三. 示範 (cont.)

### 範例1:

(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.”

## 三. 示範 (cont.)

### 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.”

# 三. 示範 (cont.)

## 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, 你主動的幫我洗了碗, 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.’”

## 三. 示範 (cont.)

### 範例 2:

(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.”

(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.”

## 三. 示範 (cont.)

### 範例 2:

(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.”

## 三. 示範 (cont.)

### 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.”



## 三. 示範 (cont.)

### 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.”

# 四.練習

