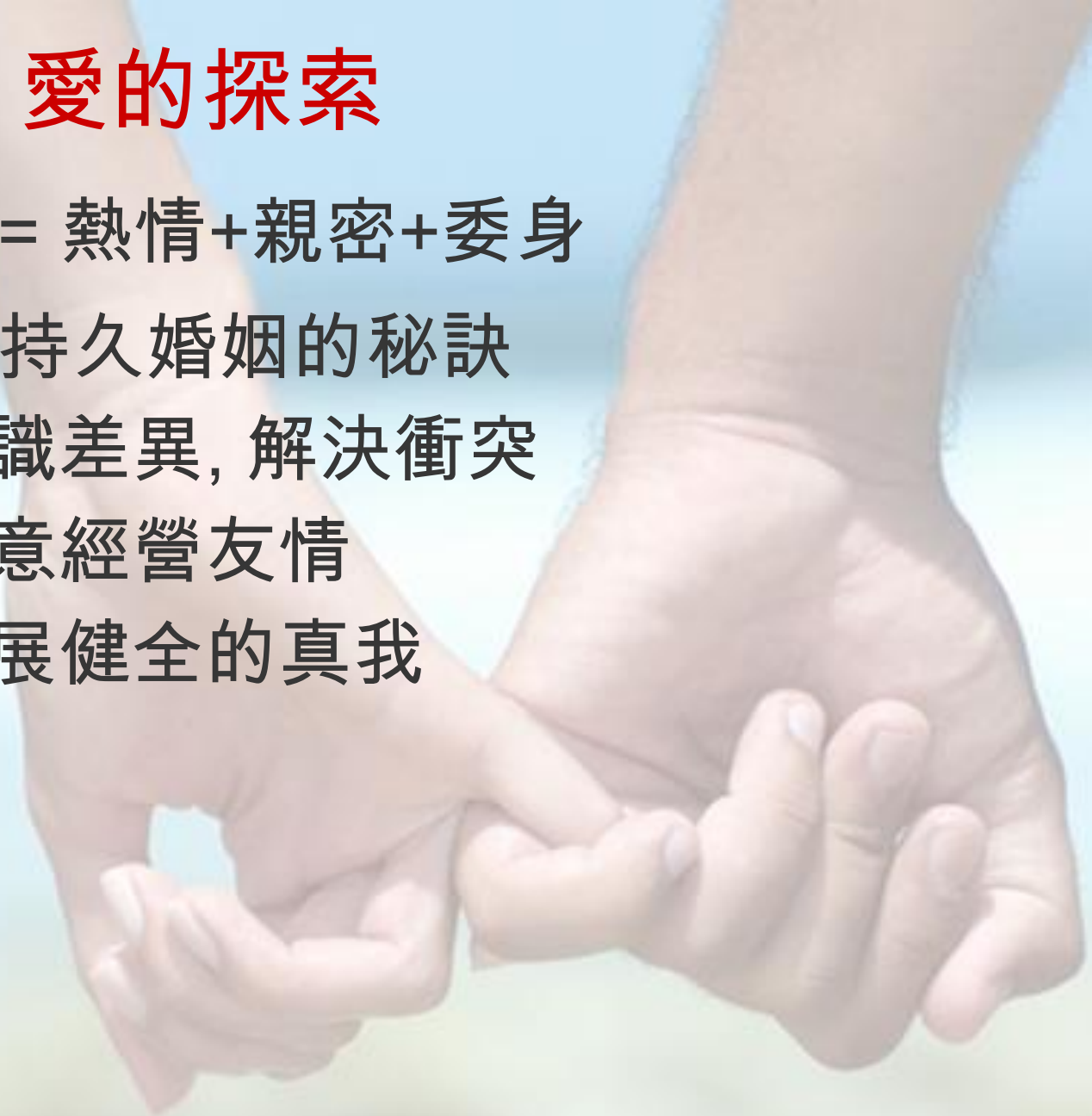


第一課 愛的探索

- ▶ 愛情 = 熱情 + 親密 + 委身
- ▶ 幸福, 持久婚姻的秘訣
 - ▶ 認識差異, 解決衝突
 - ▶ 刻意經營友情
 - ▶ 發展健全的真我



第二課 智慧存款 - 了解愛的語言， 建立愛的帳戶

▶ 感情帳戶

- ▶ 存款: 讓對方開心, 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

▶ 五種愛的語言

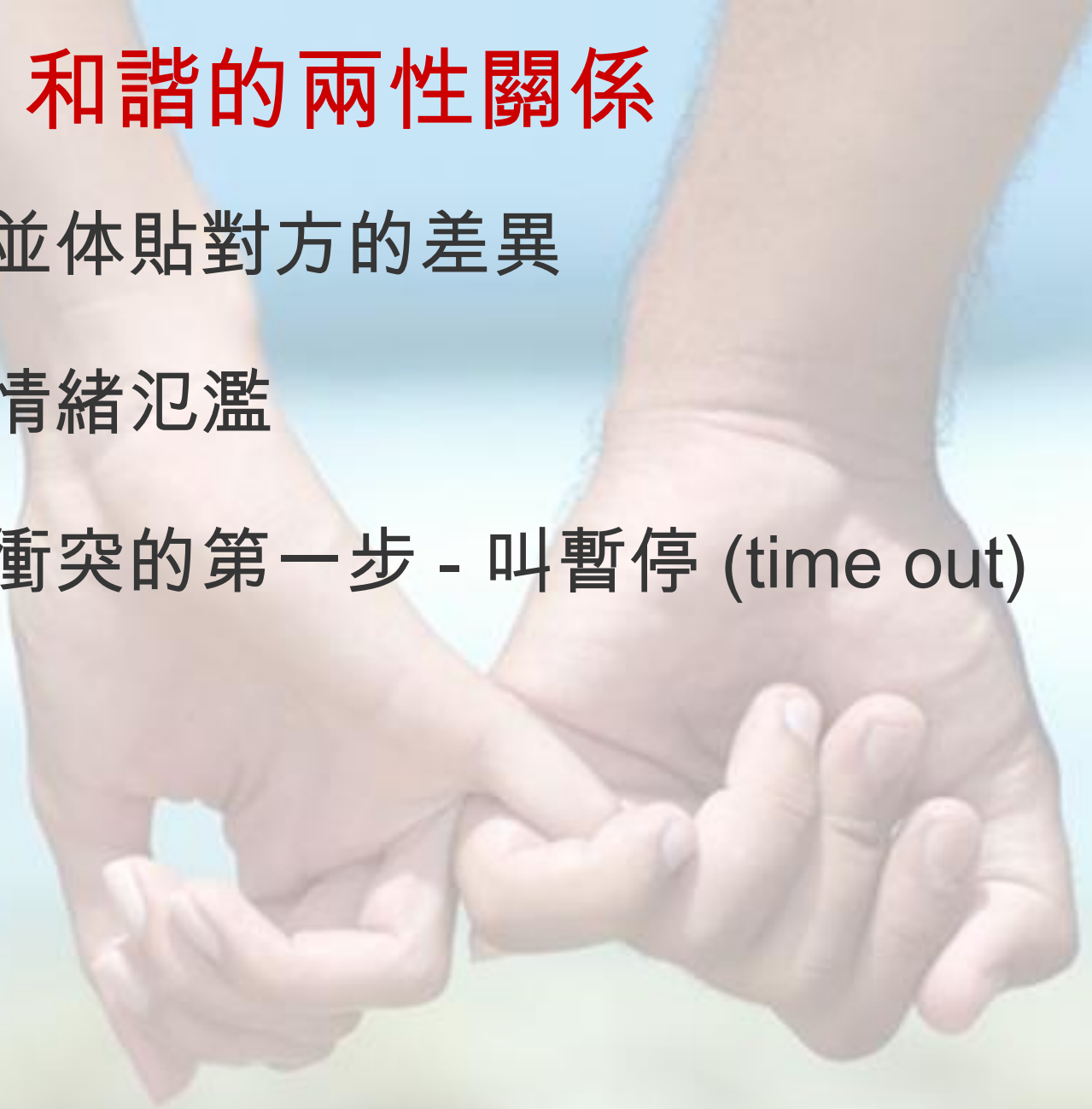
- ▶ 肯定的言語 Words of Affirmation
- ▶ 珍惜的相處 Quality Time
- ▶ 精心的禮物 Gift
- ▶ 服務的行動 Acts of Service
- ▶ 身體的接觸 Physical Touch

第三課 了解差異與衝突

- ▶ 幸福快樂的夫妻懂得和差異和平共存
 - ▶ 了解差異的存在
 - ▶ 學習：認識差異
 - ▶ 不求改變對方；與差異共存
 - ▶ 將差異變為生活調味料
- ▶ 關係越親，衝突的機會越大
- ▶ 衝突的五種模式
攻擊，逃跑，凍結，屈就，解決
- ▶ 衝突很少和事實有關
- ▶ 接納差異，自我省察，是解決衝突的第一步

第四課 和諧的兩性關係

- ▶ 認識並體貼對方的差異
- ▶ 注意情緒氾濫
- ▶ 處理衝突的第一步 - 叫暫停 (time out)



第五課 原生家庭對人格和親密關係的影響

- ▶ 親密關係中最複雜最難解決的問題多半跟原生家庭有關
- ▶ 從原生家庭沒有解決的需求，會想要由親密關係中加倍討回解
- ▶ 把燈打開
 - ▶ 認識自己的“心理按鈕”
 - ▶ 由潛意識作主，進入意識作主
- ▶ 走出原生家庭的影響
 - ▶ 健全自己 - 為自己的情緒負責
 - ▶ 回到受傷的原點

第六課 發展情感智慧

- ▶ 情緒不能被壓抑，只能被標明及疏導
- ▶ 情緒沒有對錯
- ▶ 情緒可以學習瞭解，標明，並學習控制
- ▶ 練習表達自己情緒
 - ▶ 事實 (當....)
 - ▶ 情感字眼 (我覺得....)
 - ▶ 語言圖像 (這感覺好像....)

第七課 四種依附型態與親密關係

▶ 四種依附型態

- ▶ 安全型 (secure)
- ▶ 逃避型 (avoidant)
- ▶ 焦慮型 (ambivalent)
- ▶ 紊亂型 (unorganized)

▶ 傾聽就是愛，了解中有醫治

▶ 練習表達感受與需求

1. 當.... (事件, 情境)
2. 我覺得.... (感覺形容詞)
3. 這感覺好像.... (語言圖像)
4. 我需要的是.... (表達內心需求)

第八課 親密關係的“四大殺手” 情緒調節的“五大要訣”

▶ 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

第九課 關係修復的十大步驟

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)
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)

第十課 尋求雙贏，發展健全人格

▶ 尋求雙贏

1. 覺察表面立場
2. 探索深層需求
3. 合力尋求雙贏

▶ 發展自我的3個Q

1. LQ (Learning Quotient) - 學習商數
2. EQ (Emotional Quotient) - 情感商數
3. SQ (Spiritual Quotient) - 屬靈商數

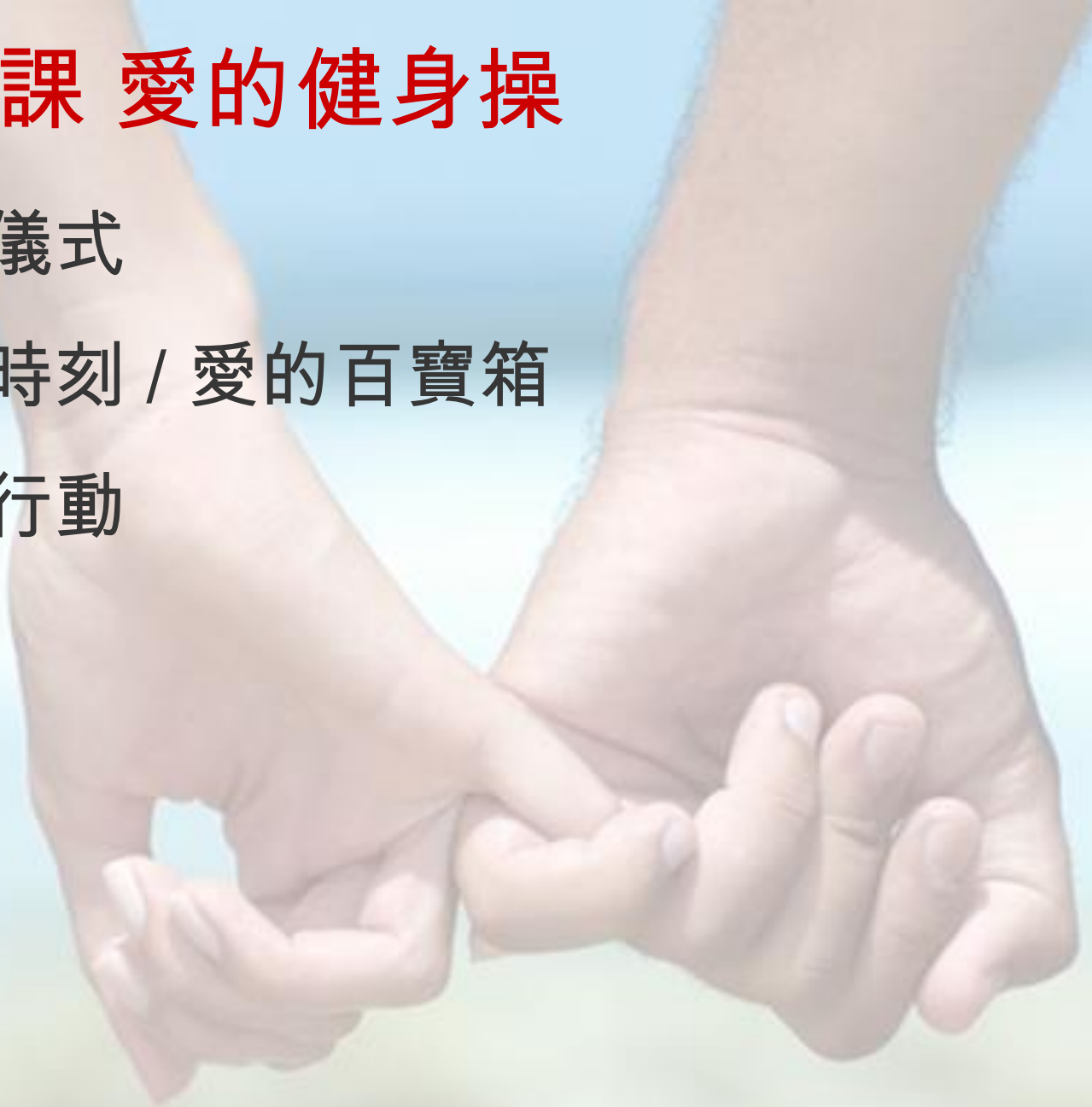
第十一課 學習饒恕

- ▶ 饒恕是 “我認了!”
- ▶ 請求饒恕三要素
 1. 承擔責任
 2. 設身處地
 3. 行動改進
- ▶ 愛就是彼此珍惜



第十二課 愛的健身操

- ▶ 恩情儀式
- ▶ 珍珠時刻 / 愛的百寶箱
- ▶ 愛的行動



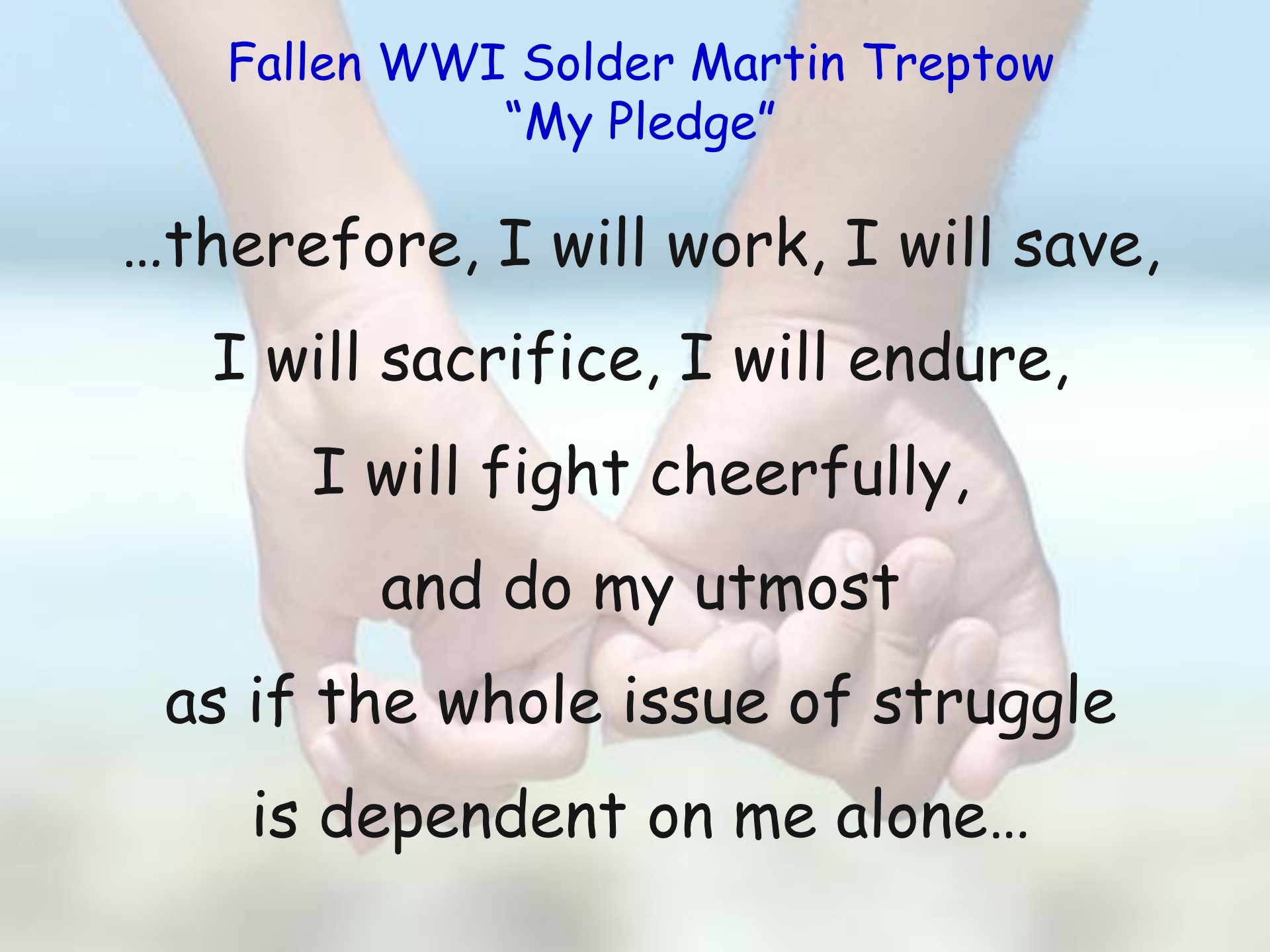


向“愛情鬥士”致敬

Video

(A Solder's Pledge)

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



Fallen WWI Solder 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 whole issue of struggle
is dependent on me alone...

A close-up photograph of two hands, one slightly larger than the other, holding each other in a supportive grip. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting an outdoor setting like a beach or a bright sky. The text '分享與討論' is overlaid in the center in a bold, blue, sans-serif font.

分享與討論