

親密之旅

Journey to Intimacy


傾聽就是愛，了解中有醫治

愛家婚戀情商自我成長培訓課程

黃維仁 博士




財團法人愛家文化事業基金會



第二課

智慧存款

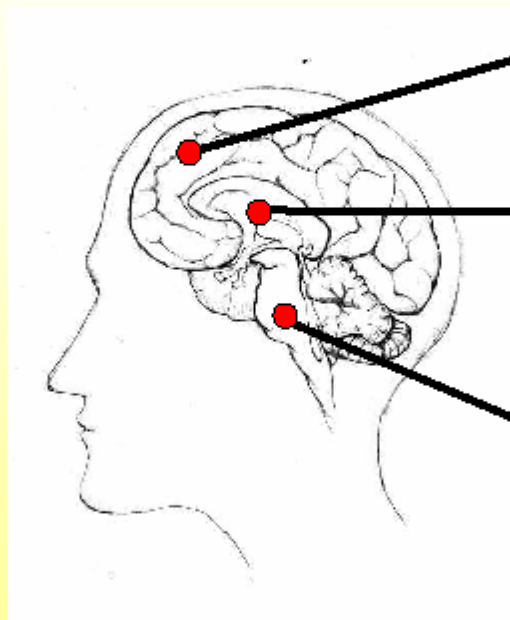
了解愛的語言，建立愛的帳戶



活在愛中的秘訣

有效處理差異與衝突
刻意經營友情
發展健全真我

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。

刻意經營友情的重要性

- ◎ 「沒有關係，就什麼都有關係
有了關係，就什麼都沒關係。」

—中國諺語

- ◎ 我們務必要藉著刻意經營友情，
讓親密關係中的雙方，在彼此情感的腦中被認為是安全的，不是危險的，
是愛你的朋友，不是傷你的敵人。

「愛情銀行」 (Love Bank) 的觀念 Willard Harley

- ◎ 愛情銀行：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。

「愛情銀行」 (Love Bank) 的觀念 Willard Harley

- ◎ 存款豐厚：

愛能遮掩許多的罪，使大事化小，小事化無。

- ◎ 債臺高築：任何小錯都可變大罪。

「愛的語言」

Gary Chapman

- ◎ 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 Touch
- ◎ 肯定的言語 Words of Affirmation

存一進百的訣竅

- 最小的努力，達到最大的效果！
- 了解對方愛的語言
- “投其所好”而非“給己所要”
- 了解對方的需要

美國加州大學戴維斯分校的羅伯特·埃豪斯
(Robert Emmonds)
教授經研究後發現

一星期能表達感激五次以上的人比別人

1. 更快樂 (Happier)
2. 更健康 (Healthier)
3. 更能處理壓力 (More able to deal with stress)
4. 更樂觀 (More optimistic)
5. 更願意幫助人 (More willing to help others)

「存款練習」的程序

1. 每個人單獨做完下面兩個步驟：

伴侶或親友在場的，請以彼此為對象來做“存款練習”。伴侶不在場的學員請在心中先選定一個親密關係的對象（配偶、伴侶、親人或密友）。

自己先做完下列問題，然後與培訓的練習夥伴分享你的答案。建議你回家後與伴侶一起練習，可增進親密關係。

「存款練習」的程序

(1)欣賞、讚美伴侶的「人」：

選出三個最能形容伴侶優點的形容詞。

若能想到具體實例更佳。

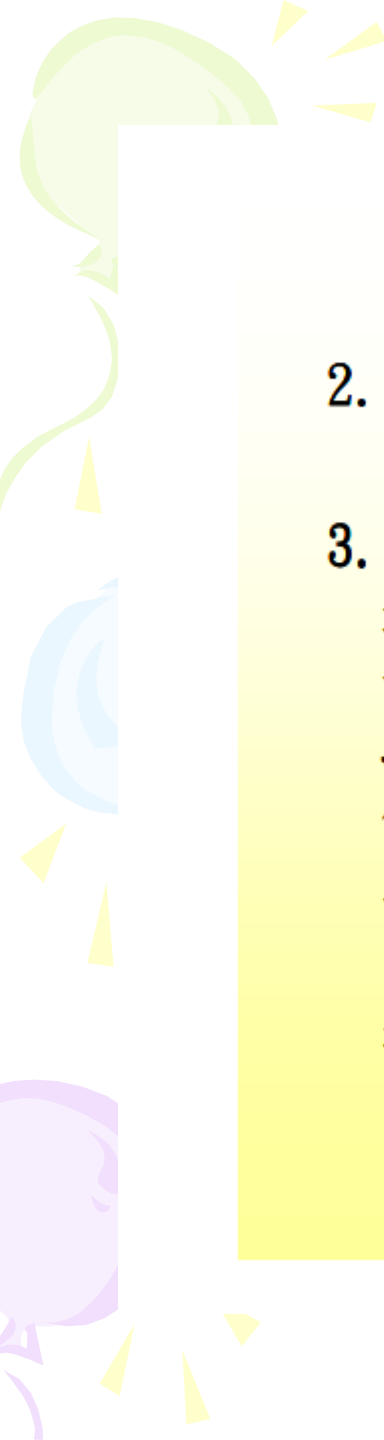
例如：愛心～「你不但持續捐錢給兩個孤兒，還不辭辛勞地寫信鼓勵臨終老人」

(2)想一、兩件你感激伴侶所做的「事」

例如：

「謝謝你過去這兩週在我生病時，這樣照顧我」

「我知道媽媽不是個很好相處的婆婆，謝謝你為了我還是對她這麼好」




2. 決定誰先「存款」。


3. 說的一方開始分享你對伴侶的讚賞與感激，
最重要的是真誠，發自內心。

切忌用「不過…」 「可是…」 這類的話來折扣。

例如：「謝謝你主動幫忙洗菜，但是為什麼弄得到處是水？也不順便把菜切好？」

這樣就把剛剛存的款又都抵銷了。

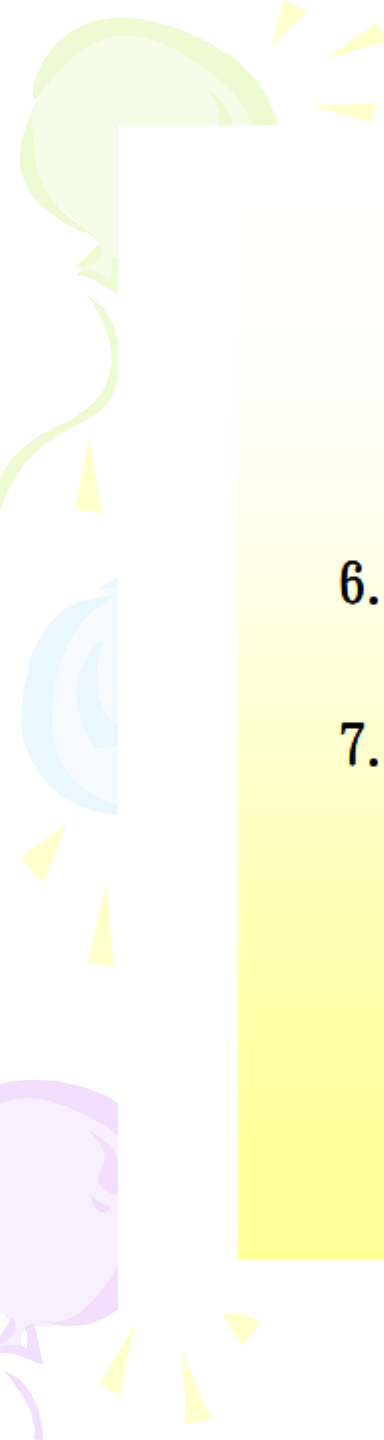
- 
4. 聽的一方專心聆聽感受對方的讚賞與感激。
中國人不習慣被讚美，心裡喜歡但表面上總要客氣一下，所以要學習接納這份「愛的禮物」，不要拒絕或「辜負」存款者的愛心，使說的一方覺得不好受。

- 
5. 伴侶或親友在場的，以彼此為對象來做「存款練習」對話時請儘量做到「手拉手，眼對眼」，「存款」效果會更好。

如果你存款的對象(例如父母、親友、恩師或其他人生中的天使)不在場，你可以請你的練習夥伴扮演這位存款對象，此時可選用下列兩種存款方式：

兩種存款方式：

- (1) 雙方手拉手，並且保持眼神接觸。許多學員發現，如能選中合適的練習夥伴，真正進入狀況，這種方式可以帶來意想不到的醫治效果。
- (2) 「存款者」與「傾聽夥伴」右手相握，右肩靠近右肩。「存款者」閉著眼用話語發一封短信，向心目中的對象表達欣賞感激之情，「傾聽者」以肢體語言（例如：合宜時可用左手輕拍「存款者」肩膀）給予支持、鼓勵或安慰。

- 
6. 結束時互相道謝，彼此給個擁抱會更好。
 7. 交換角色。



愛在彼此思維空間裏

**【愛弟兄、要彼此親熱·恭敬人、
要彼此 推讓。】羅馬書12:10**

約翰福音 8:1-11

【文士和法利賽人、帶著一個行淫時被拿的婦人來、叫他站在當中。。。他們聽見這話、就從老到少一個一個的都出去了。只剩下耶穌一人、還有那婦人仍然站在當中。耶穌就直起腰來、對他說、婦人、那些人在那裡呢。沒有人定你的罪麼。他說、主阿、沒有。耶穌說、我也不定你的罪。去罷。從此不要再犯罪了。】

彼得前書4:8-10

【最要緊的是彼此切實相愛·因為愛能遮掩許多的罪。你們要互相款待、不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事、作神百般恩賜的好管家】

以弗所書 4:29

【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。】

