

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

親密之旅

Journey to Intimacy

- 5/1 愛的探索
- 5/8 智慧存款, 五種愛的語言
- 5/15 了解差異與衝突, 合諧的兩性關係
- 5/22 原生家庭對人格的影響
- 5/29 發展情感智商, 四種依附型態
- 6/5 親密關係的四大殺手與情緒調節的五大要訣
- 6/12 關係修復的十大步驟
- 6/19 尋求雙贏, 發展健全人格
- 6/26 學習饒恕, 愛的行動

親密關係的兩難

◎ 跟你親近我受傷，不跟你親近我又孤單。

◎ 我如果把真正的心聲跟你說了，你會走；

但如果我連真正的心聲都不能跟你說，我會走。



夫妻

親子

父母

姻親

職場

- 兩個人總比一個人好、因爲二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒、這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒、沒有別人扶起他來、這人有禍了。再者、二人同睡、就都暖和。一人獨睡、怎能暖和呢。有人攻勝孤身一人、若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子、不容易折斷。

— 傳道書4：9-12

3 Choices

三種選擇

1. Divorce
離婚
2. Intensified, Prolonged Hostile
Codependence or Detachment
彼此煎熬，愈來愈苦
3. Growth and Learn How to Love
自我成長，學會去愛

愛？



一見鍾情

感覺非常強烈

激情

心中理想形象

真愛和迷戀的差別 (1)

迷戀:

- 在瞬間發生的“一見鍾情”感覺非常強烈
- 通常基於一種激情, 與化學作用有關
- 愛上的是心中的理想形象

真愛

- 經過長時間的, 充分了解對方的優缺點之後產生
- 與細水長流的友情有關
心中平安溫馨
- 對對方有長期的全面的了解, 完全接納

真愛和迷戀的差別 (2)

迷戀:

- 通常都相當自我中心, 有強烈的占有慾
- 通常沒有辦法持續 (碰到困難就改變)

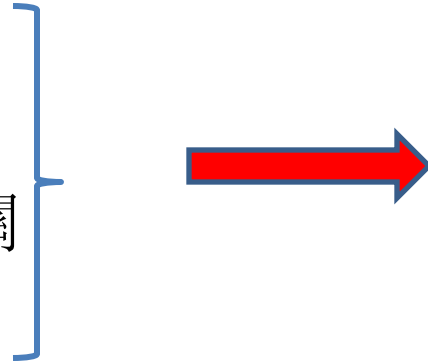
真愛

- 想要了解對方, 需要時幫助他成長, 讓他得益處, 讓他快樂
- 真愛: 彼此有一個非常強烈的承諾和委身

Why do you love me?

真愛的實現

- 完全接納
- 創造安全的環境
- 不是交易； 與表現無關
- 負責任； 遠離試探



夫妻

親子

父母

姻親

職場

我賜給你們一條新命令、乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們、你們也要樣相愛。你們若有彼此相愛的心、眾人因此就認出你們是我的門徒了。

— 約翰福音13：34-35

活在愛中的祕訣：
三個有效的要素

- ◎ 有效地處理差異與衝突
- ◎ 刻意經營友情
- ◎ 發展健全的真我

我們要花功夫去學習

我們沒有特權只當學生，每一個人都能成爲愛的天使

不管你要不要，你已經是輔導

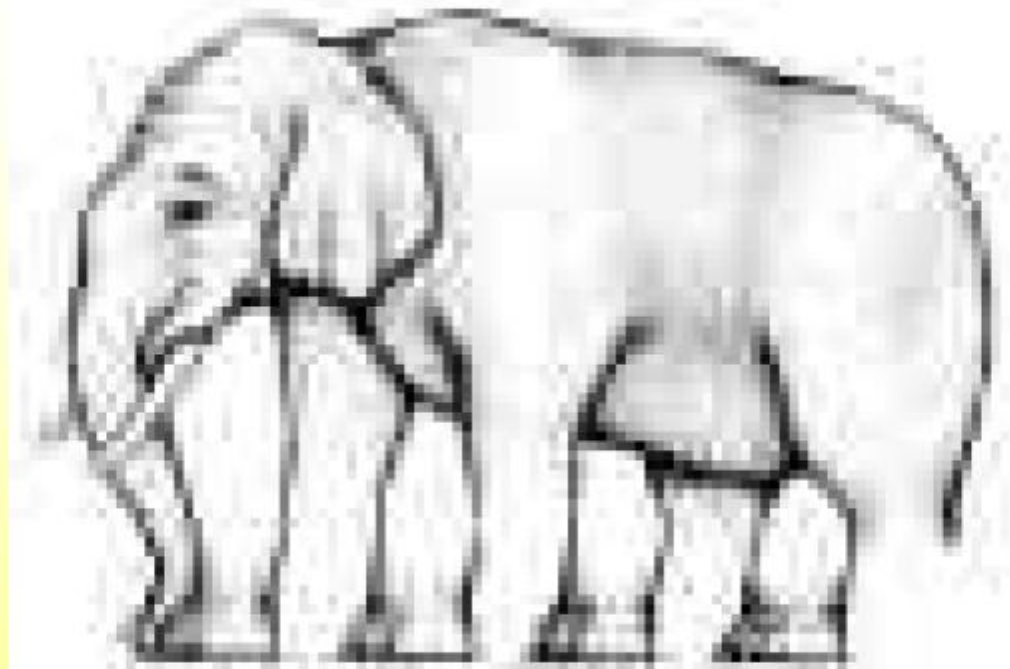
聽和說的能力就是輔導

每一個人對別人不是有醫治性就是有傷害性，

學習如何去愛，謙卑虛心並且了解自己的界線

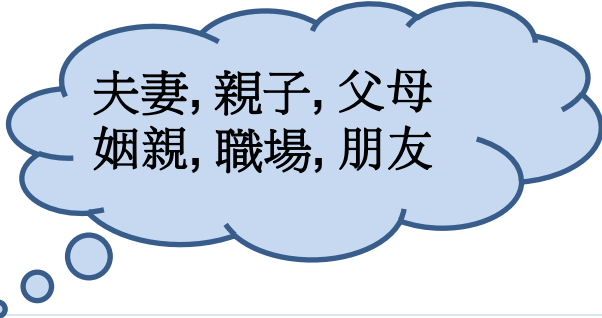


天下人間最難發展出來的一個能力，需要用最久的
時間去培育的是發展出看事情的觀點和角度
(WWJD)



Wei-Jen Huang, Ph.D. CGP Clinical
Psychologist 臨床心理學家黃維仁博士

「如果你真正地了解，
那麼你就會知道該怎麼做」



夫妻, 親子, 父母
姻親, 職場, 朋友

主, 我喜歡朋友, 因為你知道孤單的路是多麼難走,
當我跌倒時, 我需要有人扶我,
受傷時, 有人慰我,
快樂時, 有人分享,
得意時, 不嫉妒我,
當我驕傲時, 有人提醒我,
若是我得罪了他, 仍能寬容我。

寂寞時, 有人伴我,
痛苦時, 有人分擔,
失意時, 不離棄我,
錯誤時, 有人指正我,

我的主, 在我擁有別人的友誼之前,
先教導我如何成為別人的朋友,

教我言語柔和, 態度誠懇, 心情開朗, 精神愉快,
即使我不能為朋友做什麼,
也讓我默默付出我關懷的心意, 無盡的祝福。