

# 親密之旅 第七課 關係修復的十大步驟【關係修復簡易七步驟】

## 一·本課要義

- ❖ 第六課中所談的五大要訣，主要用於幫助個人瞭解與疏導自己的情緒；本課之十大步驟【關係修復簡易七步驟】，則用來幫助雙方在衝突之後關係修復。
- ❖ 預測離婚最重要的一個指標是：兩個人長期、習慣性地去避免衝突。(The number one predictor of divorce, is habitual avoidance of conflict.)
- ❖ 「心理垃圾」過去壓抑、沒有解決的負面情緒、感覺、傷痛，可能會在你最意想不到的時間，以最意想不到的強度會爆發出來。
- ❖ 人生的兩難：對你傾訴我真正的心聲感受，你會反擊，離我而去。但若我不能對你傾訴時，又會造成我們關係的疏離和離婚幾率的高升。
- ❖ **HOW:** 如何讓我可以把真正的心聲、感受說出來，而說了你還不走，還可以理解？Dr. Gottman的Soften Startup 「柔和的表達」，和Accept Influence 擴大心理的容器。
- ❖ **HOW:** 如何讓衝突變成導向親密關係的康莊大道？盡快清除沖突造成的負面情緒(垃圾)。
- ❖ 治療時要注意的是-如何讓傷痛浮現，並且減低攻擊控告，常常吵架中的憤怒只是冰山水面的上半部，而冰山下卻隱藏的是失望和傷痛，才會產生憤怒  
傷痛 + 控告 = 四大殺手 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
傷痛 - 控告 = 親密關係
- ❖ **溝通難題：**「如何能在溝通的過程中，不引起另外一個爭吵？」
- ❖ 夫妻平時存款豐厚？感情好的時候，衝突時比較能自我撫慰，比較不會有戰火升高，情緒過激的反應。
- ❖ 「暫停」:懂得叫「暫停」與「戰後檢討」(「Time-Out」 & 「Afterthe fight processing」)，化衝突為親密對話的夫婦(「Turning fights into Intimate Conversation」)，關係會幸福。
- ❖ 夫妻平時就說好：「為了保護關係，爭吵時，可以叫暫停。」
- ❖ 叫暫停可以幫助我們從「潛意識做主掌控」的狀態，進入「意識做主掌控」狀態。
- ❖ 據研究，暫停至少需要**30分鐘**，雙方才能從怒氣衝衝的狀態中平靜下來。

- ❖ 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。」

## 二·關係修復練習程序：

### 懇談者的預備動作：

- ❖ 「我想和你談一件有關……的事？現在是合適的時機嗎？」傾聽者同意之後，就可開始對話。

### 懇談者的角色：

- ❖ 盡力用尊重，不指控的語氣，按照下面的十個步驟或【關係修復簡易七步驟】把你的真正的心聲跟感受表達出來

### 傾聽者的角色：

- ❖ 傾聽者最重要的事情，就是不辯解，一邊自我撫慰，一邊盡力去瞭解對方的感受與對方講的有道理的部分。
- ❖ 等一下你會有機會做懇談者，對方也會像你一樣，努力傾聽，瞭解你的心聲感受。

## 三·關係修復簡易七步驟

- ❖ 步驟1 「首先，我感謝／欣賞你……」
- ❖ 步驟2 描述事件的情境：「當……」(儘量不論斷，只描述旁觀者能看到的。)
- ❖ 步驟3 以情感字彙標明感受：「我覺得…那感覺好像…」(若能加上語言圖像效果更佳)
- ❖ 步驟4 「我所需要的是……」
- ❖ 步驟5 「我下次可以改進的是……」
- ❖ 步驟6 「我需要你幫助我或爲我做的是……」
- ❖ 步驟7 懇談者說：「謝謝你傾聽、考慮我的請求，爲我們的關係所做的努力。」

## 四·傾聽者的「回應三步驟」

- ❖ 步驟1 傾聽者謝謝懇談者：「謝謝你打開心門，給了我這份『分享真正心聲與感受』的禮物」。
- ❖ 步驟2 傾聽者說：「我可以體會、瞭解你會有……的這種感受」。
- ❖ 步驟3 傾聽者說：「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求」。

## 五·經文：

- ◆ 一切都是出於 神、他藉著基督使我們與他和好、又將勸人與他和好的職分賜給我們。這就是 神在基督裡、叫世人與自己和好、不將他們的過犯歸到他們身上。並且將這和好的道理託付了我們。(哥林多后書 5: 18-19)
- ◆ 生氣卻不要犯罪。不可含怒到日落。也不可給魔鬼留地步。(以弗所書 4: 26-27)

- ◆ 你們不要論斷人、免得你們被論斷。 因為你們怎樣論斷人、也必怎樣被論斷。你們用甚麼量器量給人、也必用甚麼量器量給你們。 為甚麼看見你弟兄眼中有刺、卻不想自己眼中有梁木呢。 你自己眼中有梁木、怎能對你弟兄說、容我去掉你眼中的刺呢。 你這假冒為善的人、先去掉自己眼中的梁木、然後纔能看得清楚、去掉你弟兄眼中的刺。 不要把聖物給狗、也不要把你們的珍珠丟在豬前、恐怕他踐踏了珍珠、轉過來咬你們。（馬太福音 7： 1-6）
- ◆ 未曾聽完先回答的、便是他的愚昧、和羞辱。（箴言 18： 13）
- ◆ 回答柔和、使怒消退。 言語暴戾、觸動怒氣。（箴言 15： 1）
- ◆ 寧可在安靜之中聽智慧人的言語、不聽掌管愚昧人的喊聲。（傳道書 9： 17）
- ◆ 耶和華阿、求你察看我、試驗我、熬煉我的肺腑心腸。（詩篇 26： 2）

## 《關係修復十步驟》 關係修復，愛火重燃的十大步驟

步驟一 “首先，我感謝你/欣賞你…”

步驟二 描述事件的情境，“當…”

步驟三 以情感智慧標明感受，“我覺得…，那感覺好像…” 若能加上語言圖像效果更佳

步驟四 “我所需要的是…”

步驟五 提出關係的目標，“我希望我們倆的關係能…”

步驟六 “對這件事不快的部分，我;也有責任，我為我…的部分而道歉”，(即使是對方的錯，為了幫對方做得更好，我們仍然可以先成熟地為自己的態度，反應或無意中傷了對方的感覺而道歉)

步驟七 “我下次可以改進的是…”

步驟八 “我需要你幫助我或為我做的是…”

步驟九 “如果我們個自改進自己可做得,更好的部分，這能幫助我們倆…”

步驟十 懇談者說：“謝謝你傾聽，考慮我的請求與我們關係所做的努力”

### 傾聽者要學習的步驟:

步驟一 謝謝你的分享

步驟二 我可以體會了解你的感覺

步驟三 我為我....的給你的感覺而道歉，我願意考慮你的請求.

### 深入練習：扮演記者

- ❖ 關係修復十步驟還可以用另一個極為有效的方式來進行，就是在雙方同意對話之後，請「傾聽者」扮演記者的角色，把修復十步驟當作五個問題，讓「懇談者」逐項回答。
- ❖ 「傾聽者」扮演記者的角色，帶領「懇談者」逐項回答下列五個問題
  1. 「請問當時是什麼樣的情況？」(如果「記者」知道當時的情況，這一步驟可以省略。)
  2. 「請問你的感受是什麼？語言圖像是什麼？」
  3. 「請問你所需要的是的是什麼？」
  4. 「下次你需要我改進什麼？我可以做得更好的是什麼？」
  5. 「下次你可以做得更好的是什麼？」這樣做你不但是訪問者，也是很好的傾聽者
- ❖ 傾聽者的「回應三步驟」
  - 步驟1 傾聽者謝謝懇談者：「謝謝你打開心門，給了我這份『分享真正心聲與感受』的禮物」。
  - 步驟2 傾聽者說：「我可以體會、瞭解你會有……的這種感受」。
  - 步驟3 傾聽者說：「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求」。傾聽者也謝謝「記者」