

# 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



CUHK  
1957

財團法人愛家文化事業基金會



## 第八課

親密關係中的「四大殺手」  
情緒調節的「五大要訣」

黃啓銘 葛文娟

# 活在愛中的密訣

- 有效的處理差異和衝突
  - 刻意地經營友情
  - 發展健全的自我
- 
- (這堂主日學沒提供影音檔案)

# 親密關係的四大殺手

Dr. Gottman 和 Dr. Howard

- 評擊 ----- 否定
- 防衛 ----- 擴大事端/戰火高升
- 輕蔑 ----- 負面詮釋
- 築牆 ----- 退縮

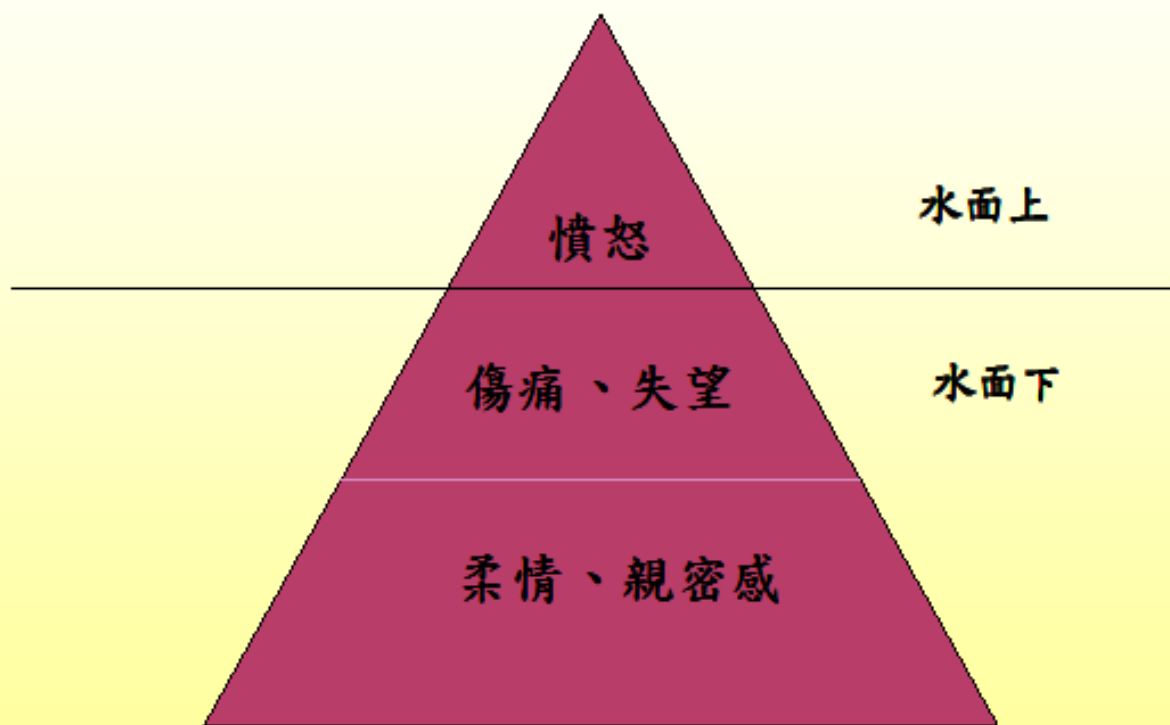
整合自PREP 和 Gottman

- 否定=評擊+輕蔑
- 擴大事端/戰火高升=防衛
- 負面詮釋
- 退縮(追求-疏遠)=築牆

## 親密關係的要訣：

- ◎ 傷痛+怪罪=四大殺手
- ◎ 傷痛-怪罪=親密關係

## 情緒金字塔：



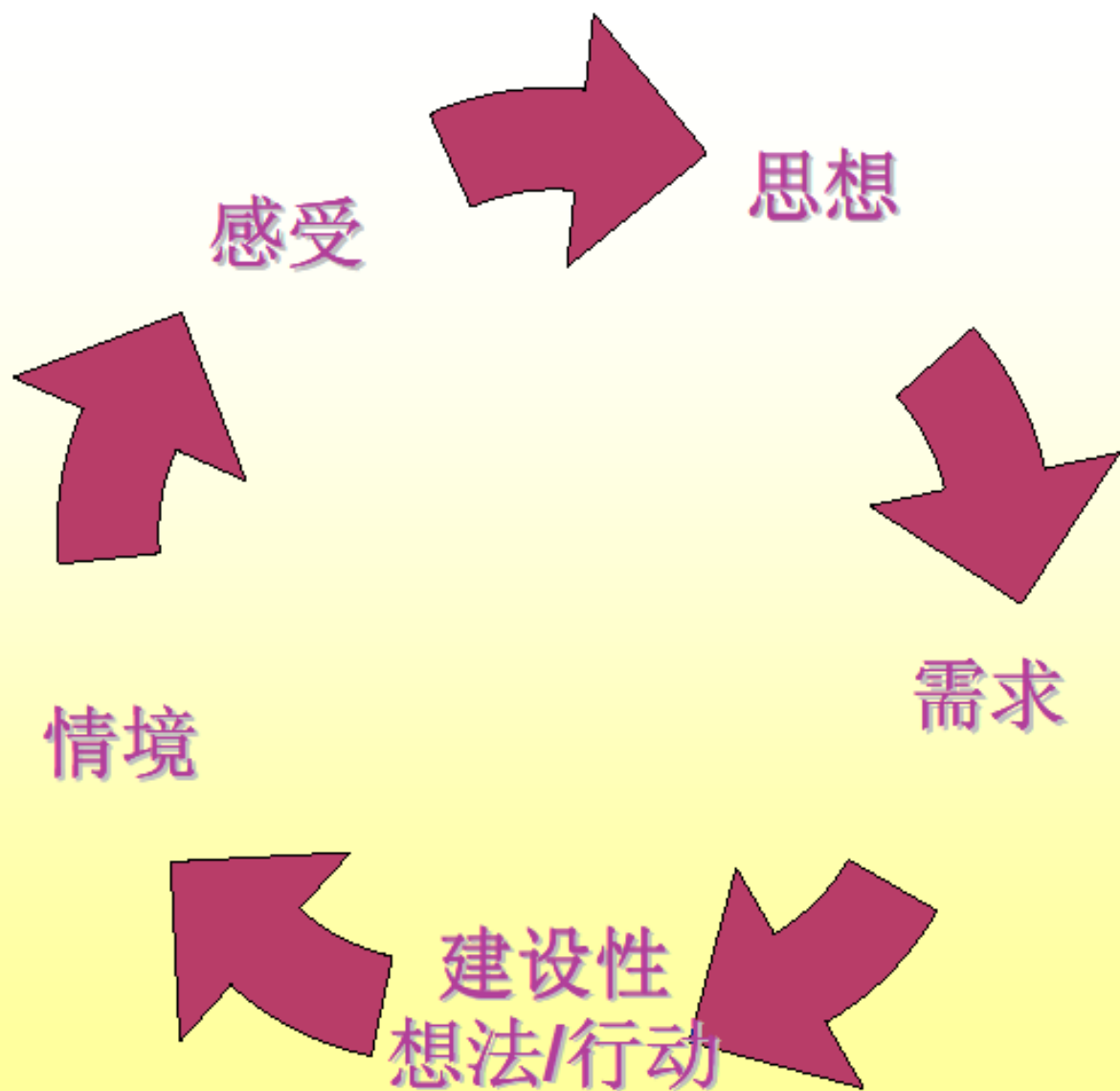
## 人生的兩難：

- ◎ 跟你親近，我會受傷；不跟你親近，我會孤單。
- ◎ 說了，你會走；不說，我會走！

## 情緒自我調節的五大要訣：

1. 學習暫停，為愛點燃一盞燈，從潛意識做主掌控的「衝動反應」( React ) 狀態，進入由意識做主掌控的「理性回應」( Respond ) 狀態。
2. 瞭解、標明被激發之情緒，發展情商。
3. 省察被引發情緒背後之思維。
4. 探索心理需求，知道自己真正想要的是什麼。
5. 思考如何藉自己的一點改變，幫助他人成功地滿足你的需求，重建關係。





## 範例一：

1. 當我在參加一個重要的講座，場地音響很差，聽得不是很清楚時，鄰座的兩個人不聽講，一直在說話，干擾了大家的學習。
2. 我覺得生氣、挫折。
3. 我會有這樣的情緒，是因為覺得他們兩個人不尊重講員，也不體貼別人，沒有禮貌。
4. 我所需要的是他們不再講話，讓大家都可以專心聽講。
5. A. 我的建設性想法是：他們並不是故意的。  
B. 我的建設性行動是：我要找到一個雙贏的辦法，客氣地用一個便條告訴他們。

## 範例一：

（ 黃博士的便條紙 ）

親愛的先生、女士：

我很抱歉，但請你們不要在聽講座的時候說話。

非常非常感謝。（ 抱歉，我的聽力有問題。 ）

## 範例一

先生下班對太太說：“我今天被老闆罵了”

太太馬上說：“你犯了什麼錯？是不是像在家一樣，有聽沒到？太不小心了”

## 範例二

太太買一件東西，回來發現是假貨，被騙了。她告訴先生，先生卻說：“你怎麼這麼笨，太不小心了”

先生/太太如何用情緒自我調節五大要訣？

## 「五大要訣」的練習程序

- ◎ 懇談者：請描述一個與伴侶無關的事件與感受——
  1. 當……（描述事件、情境）
  2. 我覺得……（標明情緒）
  3. 我的想法是……（省察自己的思維）
  4. 我所需要的是……（探索心理需求）
  5. A. 我的建設性的想法是……  
B. 我的建設性的行動是……（可以幫助重要他人成功與你重建關係）
  
- ◎ 傾聽者：
  - 只需要在旁專注傾聽，用眼神鼓勵。

## 範例二：

1. 當我買東西被騙，發現是個假貨，告訴丈夫時，他說：「你怎麼這麼笨，怎麼這麼不小心！」
2. 我覺得受傷、憤怒、難過。
3. 因為在我需要支援的時候，你卻反而教訓了我，那感覺好像在傷口上抹鹽（語言圖像）。
4. 我所需要的是你能夠傾聽和支持我。
5. A. 我的建設性想法是：你不是故意要傷害我，你是好意。  
B. 我的建設性行動是：告訴他說：「我知道你是好意，不過像這樣的情形時，我需要的是你拍拍我的肩膀，對我說『這真的是讓人生氣』這一類的話。謝謝你的傾聽！」

- 回答柔和、使怒消退。言語暴戾、觸動怒氣。智慧人的舌、善發知識。愚昧人的口、吐出愚昧。耶和華的眼目、無處不在。惡人善人、他都鑒察。溫良的舌、是生命樹。乖謬的嘴、使人心碎。

(箴言15：1-4)

- 神阿、求你鑒察我、知道我的心思、試煉我、知道我的意念。看在我裡面有甚麼惡行沒有、引導我走永生的道路。

(詩篇139：23-24)