

# 親密之旅：第五課 發展情感智慧、四種依附形態與親密關係

## 發展情感智慧:

### 一. 人生的追尋

- ❖ 人所追求的是 \_\_\_\_\_ 的人生。
- ❖ 每個人想要追求幸福人生，都需要發展兩種生命技能(Life Skills):
  1. \_\_\_\_\_，
  2. \_\_\_\_\_。

### 二. 認識情感智慧

- ❖ 是一種能夠瞭解自己內在的情緒感受，能夠疏導和掌控自己內在的情感狀態的能力。
- ❖ 可以正確地解讀別人心中的想法跟感受，幫助別人去調整他們內在心靈情感世界的能力。
- ❖ 虛心去探索他人與自己的內在經驗，才能減少心理投射避免誤解與衝突。
- ❖ 想要疏導自己跟別人情緒之前，人必須深切地了自己的內在的情感世界。
- ❖ 情緒是不能被壓抑的，只應被瞭解、標明與疏導。

### 三. 以言語標明情緒的重要性

- ❖ 當我們沒有辦法用言語去標明情緒，我們就很難瞭解人我的內在情感世界，也不易與人有情感交流。
- ❖ 一個人的情感，是一個人關係的DNA。
- ❖ 情緒愈被壓抑，愈容易在人意想不到的時刻，以意想不到的強度爆炸出來。
- ❖ 過去的心靈創傷，容易在人進入愛情或親子關係時被激發出來。
- ❖ EQ高的人懂得為自己的情緒負責。
- ❖ 只要願意，人是可以控制自己情緒的。
- ❖ 如果我不合作的話，沒有人可以讓我生氣。
- ❖ EQ高的人懂得別人只能按我們的情緒按鈕，但我們自己卻要為我們自己的心理程式負責。
- ❖ 重要的事是改變自己內在的心理程式，而不是忙著叫別人不按我們的情緒按鈕。那樣做是把太多的權力給別人。
- ❖ 當你改變思想跟內在心理程式後，別人再按你的情緒按鈕時，你也不會因衝動的情緒反應而受制於人。

### 四. 每個人可以擁有不同的感覺

- ❖ 行為可以有好壞之分，思想也可以有是非之別，但每個人的感覺反應本身並沒有對與錯。
- ❖ 用是非或道德論斷去否定別人的感覺，會造成心理距離，損壞最值得珍惜的親密感。
- ❖ 很多的衝突，都是觀點跟角度的問題。心理疆界不清楚的人，才會逼別人跟自己有一樣的思想、喜好與感覺。

### 五. 培養高度的情感智慧

- ❖ 願意自我成長的人，應學習設身處地去瞭解別人的各種感受，EQ愈高，愈能調適心境，增大自己的心理容器去接納別人負性的情緒。
- ❖ 因為「傾聽就是愛，瞭解中有醫治」。

## 六. 情感智慧訓練

### 1. 練習感覺辭彙

正面的感覺辭彙？ 負面的感覺辭彙？

### 2. 練習分辨「感覺」和「思想」

### 3. 練習表達和了解情緒感受

#### ❖ 表達者：

(描述一個與伴侶無關的事件與感受)

1. 當…… (事件、情境)
2. 我覺得…… (感覺之形容詞)
3. 這感覺好像…… (語言圖像或片語)

#### ❖ 傾聽者：

用自己的話複述表達者之語意，直到表達者覺得被了解… (「你的意思是不是…?」)

### 4. 情緒感受練習範例

例一：

- ❖ 「當…我皮包丟了，錢與重要證件都在裡面時…」
- ❖ 「我覺得…驚慌，著急…」
- ❖ 「那個感覺好像… 熱鍋上的螞蟻。」

例二：

- ❖ 「當…我在陌生的地方迷路，一個好心人帶我走了出來…」
- ❖ 「我覺得…感激，釋放…」
- ❖ 「那個感覺好像… 迷航的船看到燈塔。」

## 七. 經文

說話浮躁的、如刀刺人·智慧人的舌頭、卻為醫人的良藥。(箴言 12:18)

與喜樂的人要同樂·與哀哭的人要同哭。(羅馬書 12: 15)

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)

我親愛的弟兄們、這是你們所知道的·但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒·因為人的怒氣、並不成就 神的義。所以你們要脫去一切的污穢、和盈餘的邪惡、存溫柔的心領受那所栽種的道、就是能救你們靈魂的道。只是你們要行道、不要單單聽道、自己欺哄自己·(雅各書 1: 19-22)

我心裡柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裡就必得享安息。(馬太福音 11: 29)

## 四種依附形態與親密關係

### 一. 依附理論與愛情的關係

- ❖ 人心靈深處兩個最大心理需求，在戀愛時同時被滿足：
  1. \_\_\_\_\_，
  2. \_\_\_\_\_。
- ❖ 問世間情為何物，直叫人生死相許？
  - 所有的愛情關係，說穿了，都是親子關係，分離焦慮的顯示
  - 學習依附理論，可以幫助我們了解人間最強烈的愛與恨

### 二. 認識依附形態：

- 人在什麼時候最容易戀愛？人在危險時、在缺乏時、在戰爭、困難潦倒...時，會回到兒童時期，看對方好像是你從來不曾有過的慈父和慈母，以為他能滿足我們所有的需要，在那個時候我們身不由己的愛上了這個人。人會不自覺的把與父母的依附型態投射到對方身上。
- 四種依附形態：安全型，逃避型，焦慮型，紊亂型
- 愛，可以很痛苦的，你最愛的那個人，有可能也是帶給你最大痛苦的人。
- 從十八個月大的孩子的依附形態，可以預測到這個孩子十八歲以後的依附形態。
- 你身旁的人際環境，可以影響到你的腦的發展，而影響最強的是三歲以前的人際環境。
- 父母的愛是安全感的基礎。
- 實證研究，70%-80%的子女重複父母的依附型態，除非你可以覺醒，在愛裡重新學習，醫治創傷。
- 安全型的孩子較能忍受挫折，延緩欲求立刻得到滿足得衝動，在焦慮時能自我撫慰，也較能處理人際衝突。
- 安全依附，就是知道自己在危急之時，所愛的人會跟你站在一邊，共同面對人生風暴。
- 如何在人與人相處的時候給別人帶來一個安全一個能夠有愛的滋潤的環境很重要，它可以幫助我們處理人生中很多的壓力，在別人受傷受挫的時候，我們會有比較大的心理容器，去幫助他們，hurt people will hurt people，過去受傷太多的人，會成為去傷人的人，現在社會需要愛與醫治，才有和諧的社會。

### 三. 四種依附類型的表現

#### 安全型的人：

看自己是好的、行的、有價值的；  
看別人也是好的、行的、有價值的；  
情感較成熟，有彈性，對人有信任感；  
能適度依賴，也不怕被人依賴。

#### 逃避型的人：

看自己是好的、行的、有價值的；  
看別人卻是不好的、不行的、沒價值的；  
過度需要掌控，不分享感受；  
不易信任或依靠別人，怕被人依賴；

傾向以事、物取代人際情感交流；  
別人較常抱怨的是他太獨立，不讓人親近。

#### 焦慮型的人:

看自己是不好的、不行的、沒價值的；  
看別人卻是好的、行的、有價值的；  
對愛飢渴，怕被拋棄，怕別人不想與他親近；  
過度敏感，容易受傷，對親密對象常常愛恨交加；  
別人較常抱怨的是他情感太過依賴，不給人空間。

#### 紊亂型的人:

看自己是不好的、不行的、沒價值的；  
看別人也是不好的、不行的、沒價值的；  
對愛飢渴，卻充滿懼怕，無法信任人；  
徘徊於麻木、拒人於千里之外的極端逃避型，和焦慮、常被強烈情緒淹沒、對親密對象愛恨交加的極端焦慮型之間。

### 四. 心靈醫治之旅

- 愛是可以學習的，我們的腦可以藉著愛的關係，重新產生連線，幫助我們疏導情緒，醫治心靈創傷。
- 醫治的具體步驟是：
  - 有效的處理差異和衝突
  - 刻意地經營友情
  - 發展健全的自我，建立愛的關係，把愛內化心中

### 五. 練習與討論

1. 請問你對以上課程有何心得與領悟？
2. 請問你的依附形態比較類似哪一種？比較怕被拋棄？還是比較怕被黏得窒息？
3. 跟父母或生命中”重要他人”的依附經驗又是如何？

### 六. 表達感受與需求練習

練習規則:

懇談者: 請描述一個與伴侶無關的事件與感受

1. 當…(事件、情境)
2. 我覺得…(感覺的形容詞)
3. 這感覺好像…(語言圖像或片語)
4. 我所需要的是…(了解、標明、表達內心深處的需求)

✚ 每次當你怒火填膺時，你如果可以趕快問自己一個問題：我現在所需要的是甚麼？  
✚ 人生是一個平衡，你不是右手拐就是左手拐，上帝的創造就是這樣，有人天生外向，你就發展內向的部分，有人天生理性，就要發展他的感性

### 七. 經文

耶穌受了洗、隨即從水裡上來·天忽然為他開了、他就看見神的靈、彷彿鴿子降下、落在他身上。從天上有聲音說、這是我的愛子、我所喜悅的。(馬太福音 3: 16-17)

耶穌回答說、凡喝這水的、還要再渴·人若喝我所賜的水就永遠不渴·我所賜的水、要在他裡頭成爲泉源、直湧到永生。婦人說、先生、請把這水賜給我、叫我不渴、也不用來這麼遠打水。。(約翰福音 4: 13-15)

我要論到耶和華說、他是我的避難所、是我的山寨、是我的 神、是我所倚靠的。(詩篇 91)