

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

發展情感智慧

四種依附型態與親密關係

陳衍銘、徐明菊

第六課

發展情感智慧(情商)

生命的追尋

- ◎ 人所追求的是是幸福快樂、充實、有意義的人生。
(Happiness, and Sense of Meaning and Fulfillment)

幸福人生所需的兩種生命技能

每個人都需要發展兩種生命技能(Life Skills)：

1. 專業技能
2. 情感智慧。

情感智慧是什麼？

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。
- ◎ 同時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。

情感智慧

- ◎ 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，人必須深切地了解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。

以言語標明情緒的重要性

情緒識字率

- ◎ 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。

以言語標明情緒的重要性

- ◎ 情緒是不應被壓抑的，只能被疏導。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。

以言語標明情緒的重要性

- ◎ 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。

情感智慧訓練

練習一：感覺練習

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。

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」。

情感智慧訓練

練習二：情緒感受練習

- ◎ 感覺辭彙知多少
- ◎ 感覺辭彙的練習

練習二：情緒感受練習

遇到下列情況時，你可能會用什麼樣的形容詞來描述感受？

- ◎ 已經快遲到了，卻碰到路上大塞車。
- ◎ 好心把照相機（或東西）借人，卻被粗心搞壞。
- ◎ 十塊錢卻買到值一百塊錢的東西。
- ◎ 突然找不到手機。
- ◎ 先前醫生診斷至親患有癌症，發現是誤診。

情感智慧訓練

練習三：感覺辭彙練習

- ◎ 請問到底這是個「感覺」還是「思想」？

練習：情緒感受

- ◎ 表達者：

(描述一個與伴侶無關的事件與感受)

- ◎ 當..... (事件、情境)

- ◎ 我覺得..... (感覺之形容詞)

- ◎ 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...?」)

練習：情緒感受

- ◎ 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。」

練習：情緒感受

- ◎ 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。」

四種依附型態與親密關係



戀愛時，人心靈深處兩個最大的心理需求，
同時得到滿足

- ◎ 被愛人無條件接納
- ◎ 在愛人心中居首位

問世間情為何物，直叫人生死相許？

- ◎ 從深度心理學的角度來看，所有的愛情關係，基本上都是親子關係。
- ◎ 依附理論，可以幫助我們瞭解人間最強烈的愛與恨。

四種依附型態

- ◎ 第一種型態：安全型
- ◎ 第二種型態：逃避型
- ◎ 第三種型態：焦慮型
- ◎ 第四種型態：紊亂型

- ◎ 愛，可以是很痛苦的。你最愛的那個人，有可能也是帶給你最大痛苦的人。
- ◎ 18個月大孩子的依附形態，可以預測到他18歲以後的依附形態。
- ◎ 身旁的人際環境，可以影響到腦的發展。而影響最強的，是3歲以前的人際環境。

- ◎ 父母的愛是安全感的基礎。
- ◎ 安全型的孩子較能忍受挫折，延緩欲求立刻得滿足的衝動，在焦慮時能自我撫慰，也較能處理人際衝突。
- ◎ 安全依附，就是知道在危急之時，所愛的人會跟你站在一邊，共同面對人生風暴。

- ◎ 據Mary Main之實證研究，70-80%的子女重複父母的依附型態。
- ◎ 小時候的依附型態，可以預測到長大以後的依附型態。

成人的依附關係：

安全型的人

- ◎ 看自己是好的、行的（有能力的）、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。
能給人空間，也能與人親密。

成人的依附關係：

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，怕被別人依賴。
傾向以事、物取代人際情感交流。
別人較常抱怨的是，他/她太獨立，不讓人親近。

成人的依附關係：

焦慮型的人

- ◎ 看自己是不好的、不行的、沒價值的；
而看別人卻是好的、行的、有價值的。
- ◎ 對愛饑渴，怕被拋棄，怕別人不想與他親近。
過度敏感，容易受傷、對親密物件常愛恨交加。
別人較常抱怨的是，他/她情感太過依賴，不給人空間。

成人的依附關係：

紊亂型的人

- ◎ 看自己是不好的、不行的、沒價值的；
別人也是不好的、不行的、沒價值的。
- ◎ 對愛饑渴，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，
與焦慮、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。

心靈醫治之旅

- ◎ 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：
 1. 學會有效處理衝突，
 2. 刻意經營友情，
 3. 發展健全真我，建立愛的關係，把愛內化心中。

練習與討論

- ◎ 請問您對以上課程有何心得與領悟？
(請與其他組員分享。)
- ◎ 請問你的依附形態在四種類型中比較類似於哪一種？
比較怕被拋棄的？還是比較怕被黏得窒息的？
- ◎ 跟父母或生命中「重要他人」的依附經驗又是什麼？

課後作業：

- ◎ 回家之後，請在下面空白部分寫下您對以上課程與討論的心得與新的領悟。

謝謝！