

# 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

# 第七課 關係修復的十大步驟

## 關係修復簡易七步驟



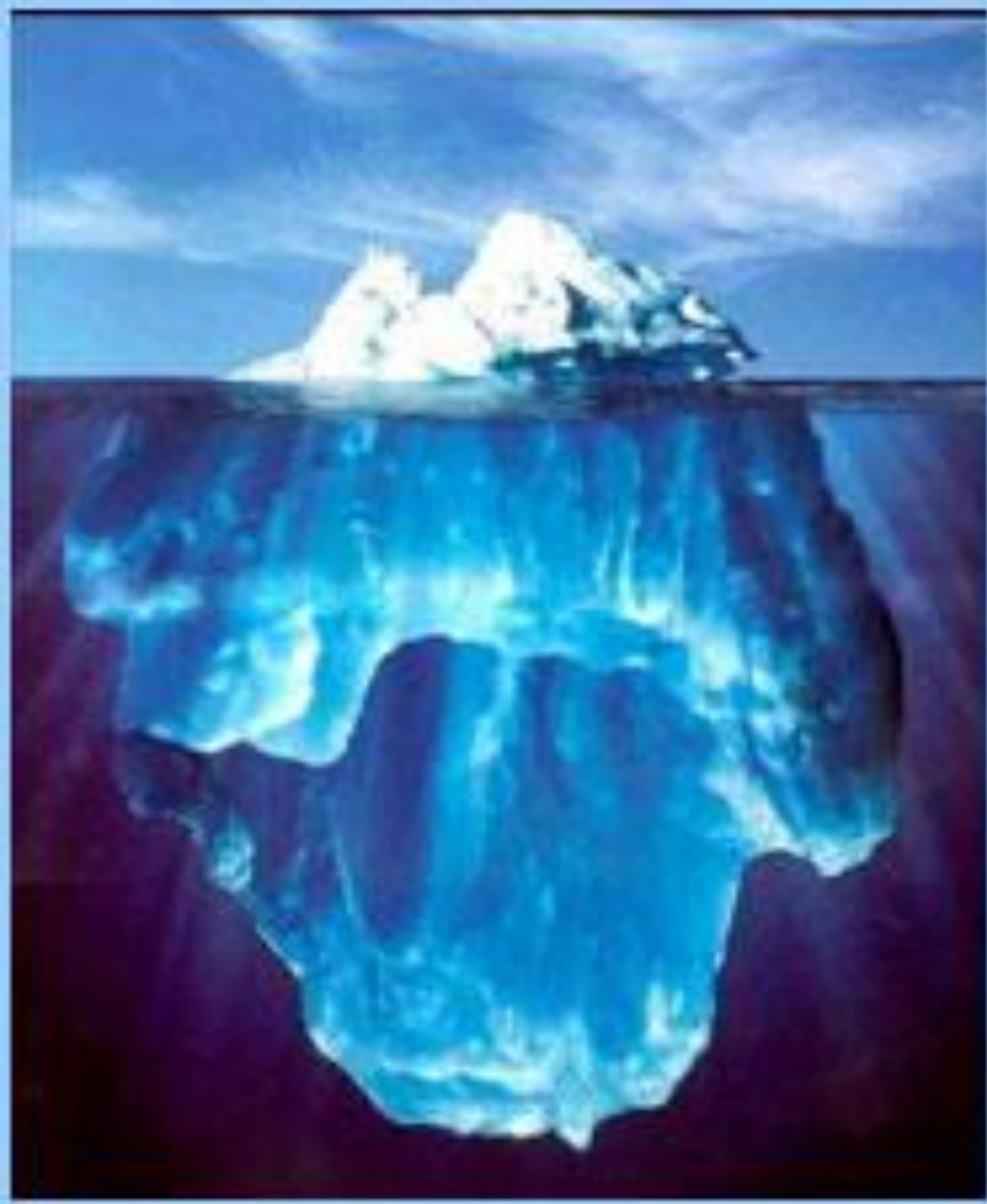
# 「心理垃圾」

- 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：

- 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)。



# 親密關係要訣

## ■ 傷痛+控告=4大殺手

抨擊-----否定

防衛-----擴大事端/戰火升高

輕蔑-----負性詮釋

築牆-----退縮

## ■ 傷痛-控告=親密關係

# 關係修復的十大步驟

## 關係修復簡易七步驟

- **溝通難題**：「如何能在溝通的過程中，不引起另外一個爭吵？」
- **聽**，其實是一個非常難的功課？對方批評第三者的時候，比較容易去支持？接納；但若他批評的對象是你的時候，就很難聽下去。忍字頭上一把刀
- 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。

# 關係修復的十大步驟

## 關係修復簡易七步驟

- 懂得叫「暫停」與「戰後檢討」  
(「Time-Out」 & 「After the fight processing」)，化衝突為親密對話的夫婦(「Turning fights into Intimate Conversation」)，關係會幸福。

# 關係修復的十大步驟

## 關係修復簡易七步驟

- 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。」

# 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(簡易七步驟)，把你的真正的心聲跟感受表達出來

# 關係修復練習程序：

---

## 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。

# 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）

# 關係修復簡易七步驟

- 步驟4：「我所需要的是……」
- 步驟5：「我下次可以改進的是……」
- 步驟6：「我需要你幫助我或為我做的 是……」
- 步驟7： 懇談者說：「謝謝你傾聽、考慮我的請求，為我們的關係所做的努力。」

# 關係修復簡易七步驟

## 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」。

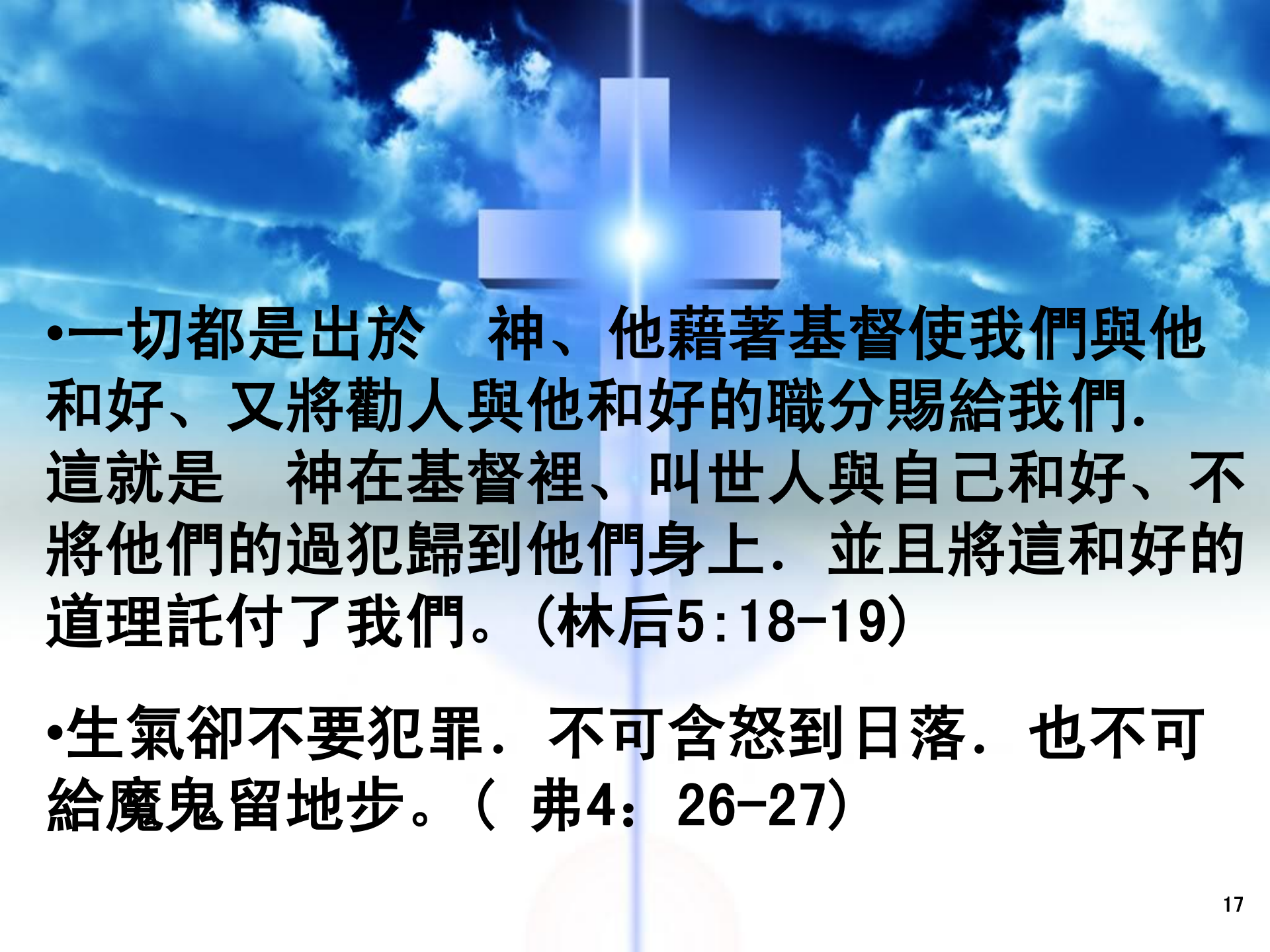
# 關係修復的十大步驟

## 關係修復簡易七步驟

- 關係修復十步驟(關係修復簡易七步驟)適用於處理大部份的衝突，但如果遇到特殊狀況(例如：**婚姻暴力**)時，則需要尋求專業協助。

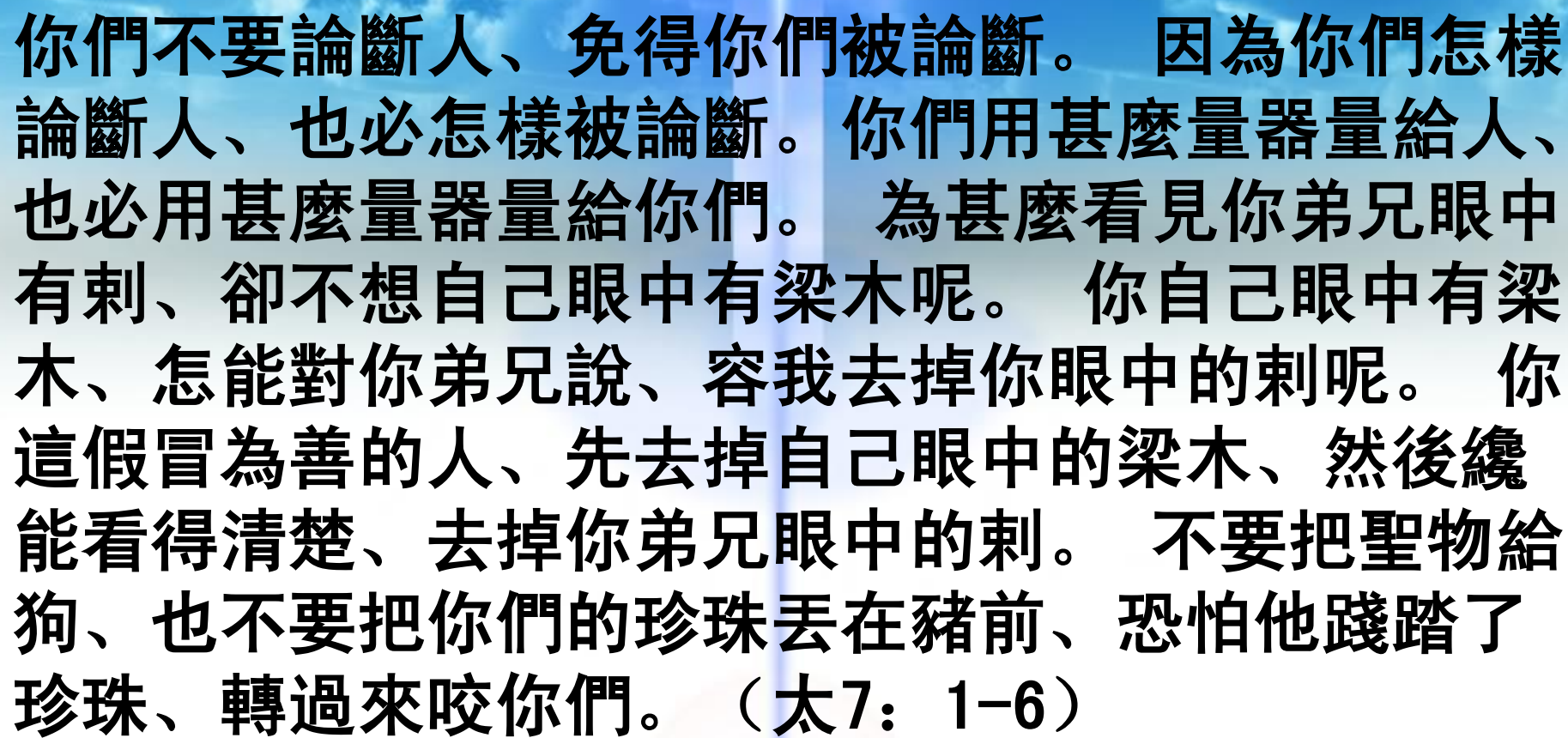
# 關係修復簡易七步驟

- 乾洗的觀念，幫助懇談者表達內心的傷痛但把話語中的毒素都先乾洗掉，才不會傷害對方
- ❖ 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，把修復七步驟當作五個問題，讓「懇談者」逐項回答。
- ❖ 這樣做你不但是訪問者，也是很好的傾聽者  
有些人一輩子不成長，不願意改，因此只有用訪問者的辦法



•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。(林后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。(弗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。（太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）