

傾聽就是愛・了解中有醫治

集全球前十大心理治療和培訓課程之精華  
教你如何愛

# 親密之旅

*Journey to Intimacy*

情感智慧與自我成長 培訓課程

學員手冊

黃維仁 博士 著  
Dr. Wei-Jen Huang

傾聽就是愛・了解中有醫治

集全球前十大心理治療和培訓課程之精華  
教你如何愛

# 親密之旅

*Journey to Intimacy*

情感智慧與自我成長 培訓課程

學員手冊

黃維仁 博士 著  
Dr. Wei-Jen Huang

作 者 黃維仁  
總 編 輯 李淑烟  
文字編輯 吳曼瑄、容易（依姓氏筆劃排序）  
出版發行 國際親密之旅有限公司  
通 訊 處 台北市長安東路二段 31 號 6 樓之 2  
電話傳真 (02)2567-7890  
電子郵件 info@tw.jtiint.org  
網 址 <https://tw.jtiint.org>  
出版日期 2021 年 2 月出版

Journey To Intimacy: Participant's Workbook  
By Dr. Wei-Jen Huang  
Copyright © 2021 by Dr. Wei-Jen Huang  
First Chinese Edition: 2009  
Second Chinese Edition: 2019  
Published on February 2021

特別感謝北京心景視界文化傳播有限公司 責任編輯 顧海燕、吳新萍

## 「親密之旅」課程使用須知

這套《親密之旅——情感智慧與自我成長課程》乃是根據過去 40 年最尖端的臨床實證研究，融合全球數十套優質且有影響力的婚姻教育與治療課程精華研發而成，許多內容是作者在研究所中用來訓練專業心理治療者的教材。

「親密之旅」課程共分 12 單元，設計時作者力求深入淺出，每課環環相扣、循序漸進，深願能對所有「親密之旅」的參與者都有幫助。許多參加過「親密之旅」的學員發現，如果能細心研習，按手冊指示常常操練各項技巧，「親密之旅」能帶來很大的醫治效果，讓參與培訓的夫妻、親子、情侶和個人等，都能了解別人和自己內在的情感世界，掌握處理矛盾衝突的技術，提升婚姻、家庭與各種人際關係的品質。

然而，作者也要提醒所有「親密之旅」的組長與學員們，這套課程不能用來取代專業心理、婚姻、家族或群體治療。「親密之旅」鼓勵所有參與者邁上終生學習的旅程，了解專業心理治療對個人成長與心理健康能帶來極大的幫助。參與「親密之旅」的學習過程中如果有任何負面影響，「親密之旅」不承擔法律責任。患有憂鬱症、躁鬱症、思覺失調（原稱「精神分裂」）、酒精或藥物成癮、有自殺傾向，正經歷婚姻、家庭暴力或其他嚴重精神疾病的人，請立即尋求專業協助，以免延誤醫治良機。

使用此教材時等於同意遵守以上課程使用須知，並且僅以個人身份帶領此課程。

## 「親密之旅」版權聲明

黃維仁博士擁有「親密之旅」12個課程影音錄影、《帶領人手冊》、《學員手冊》、一課一圖表等相關教材所有內容的版權，未經黃維仁博士書面許可，不得使用機械、電子、影印、錄影等任何形式轉載、翻制、儲存、傳送或散播「親密之旅」的部分或者全部內容；未經黃博士和出版者同意，也不得以手冊現有出版形式之外的任何包裝形式，循商業途徑租賃、流通或轉售。但傳播媒介書評、書訊中引用則不在此限。

使用此教材時等於同意遵守以上版權聲明，並且僅以個人身份帶領此課程。

## 目錄

序 黃博士寫給「親密之旅」家人的信	I
再版序	III

### 第一課

• 愛的探索 •	1
----------	---

### 第二課

• 智慧存款：了解愛的語言，建立愛的帳戶 •	9
------------------------	---

### 第三課

• 了解差異與衝突 •	23
-------------	----

### 第四課

• 和諧的兩性關係 •	33
-------------	----

### 第五課

• 原生家庭對人格和親密關係的影響 •	43
---------------------	----

### 第六課

• 四種依附型態與親密關係 •	59
-----------------	----



## 第七課

- 發展情感智慧（情商） • 73

## 第八課

- 情緒疏導五要訣 • 83

## 第九課

- 關係修復十步驟 • 95

## 第十課

- 尋求雙贏，發展健全的真我 • 117

## 第十一課

- 學習饒恕 • 129

## 第十二課

- 愛的行動 • 141

跋 黃博士的勉勵與祝福 151

附錄一 練習參考答案 153

附錄二 黃博士佳言錄 157

作者簡介 159



## 序：黃博士寫給「親密之旅」家人的信

親愛的朋友們：

大家好！

歡迎大家一起來參加這個探索真愛、認識自我，幫助我們學習自我成長、增進親密關係的課程！

從深度心理學的角度來看，愛情是人一生之中最千載難逢的機遇，它可以讓我們過去所有的心靈創傷得到醫治，所有心中最深的需求得到滿足。然而，這也是我們每個人一生中最脆弱、最容易傷上加傷的時刻。所以我覺得，如果一個人懂得如何去處理人生中最複雜的愛情關係，其他的人際關係就變得相當簡單了。

我想人最可貴的是有一顆謙卑、願意學習的心。在親密關係中，我們遲早會受傷，但這些人生的傷痕卻會帶給我們生命的深度。從我的角度來看，只有一個受過傷的人，才能夠體恤到別人受傷的感覺。而一顆受了傷，還願意不斷去學習、不斷去愛、不斷去尋求醫治的心，是一顆最美的心。

我希望大家都學習在我們自己受傷的時候，不要馬上去論斷別人，而是能夠開始自省，用一顆寬容理解的心，去幫助自己和別人都成長。

這套課程是我綜合了過去 40 年國際前沿的臨床實證研究，再加上全世界許多優

質的婚姻治療和培訓課程裡的一些有效要素。這套課程如果對大家有幫助，是因為過去這些前輩、專家、學者們偉大的貢獻。我不過是站在這些巨人們的肩膀上，把他們的精華整合起來，帮助大家能夠了解得更深，走得更遠。

這套課程的特色，是不需要依賴別人的改變，只要有一分善意和一顆願意成長的心，我們每個人都可以藉著學習，增加讓我們親密關係更上一層樓的可能性。

最後，祝大家有一個美好的學習旅程！

維也納

## 再版序

要有一個幸福的關係，是每個人夢寐以求的，只是在現代複雜的社會中，建立幸福的親密關係談何容易！跟你親近我就受傷；不跟你親近，我又孤單。有句話說了你會走，不說我會走。在華人家庭裡讓我感到最痛的事就是我們有濃濃的愛，但是對方有時候會覺得被愛得很痛，甚至有人拜託你不要再愛他 / 她了。那是一種累死人的愛。所以，要有真正的愛，我們一定要學習智慧。

我深信，我們每一個人身上都有傷害別人的力量跟醫治別人的力量。如果我們能夠幫助大家增加醫治的力量，減少傷害的力量，大家一起都來學習，我們的家庭，我們的民族，一定會變得非常健康。

於是我就開始做這件「傻事」，看起來不可能實現的夢想，但是我們盡力去做了。我非常感恩在過去 40 年中，我有機會學到 50 個以上、經實證研究是可靠的、前沿的流派。我把這些最主要的幾個流派裡的「Active Ingredients」，就是裡面有效的要素整合起來，變成一套課程，讓每一個人都可以使用。

我把這些尖端的研究，用每個人都可以懂，甚至幾歲的小孩子都可以使用的語言表達出來。大家只要真正去操練這些看起來很簡單、但是很重要的技術，就會看到關係的翻轉，而且我看到當每一個人能夠虛心不斷去操練的時候，他們醫治的功力就會慢慢增加。

「親密之旅」這套課程的定位，我用自己的一句打油詩來表達就是：「受傷的心

人人有，傾聽共情皆可學，軍事武器民用化，服務百分之九九。」我們的目的是幫助每一個人一輩子不斷學習，增加讓別人感受到愛的能力，減少讓別人受傷的機率。最終，我們可以一起成長。

我們的心願是，在還沒發展出關係癌症之前，希望每個人都開始走上學習的道路，能夠懂得愛，懂得化解衝突，以至於我們不會發展出關係的癌症來。那些已經發展出關係癌症的，傷害自己、傷害別人的，希望他跟我們接觸之後，願意去接受專業治療。同時，他在接受完專業治療後，還需要一段很長的復健的過程。

我們希望他能夠在「親密之旅」的6C親家園（即一個用「親密之旅」的方法創造出的一個可以愛你、懂你、聽你、保密、有智慧、助人成長的團體）裡不斷地成長，不斷地學習愛、享受愛、體驗愛、分享愛。我的夢想是能夠找到一個心靈的綠洲，有一個地方寧靜而清新。我們在那裡可以創造出全新、美好的生活方式，讓我們可以彼此傾聽、彼此疼惜、彼此激勵。

我非常感恩我們有一個非常棒的團隊，每一個人願意謙卑地終身學習。我們也把大家的智慧集中在一起，把過去的教材做全新升級，把裡面好的要素放大，同時把教材變成非常好用。我在此要特別感謝北京心景視界文化傳播有限公司，為教材的編寫與出版做出的不懈努力。

我非常喜歡這句話，就是「親在人生」。「親」真是人生最大的幸福。請記得成功不是幸福，幸福才是最大的成功。

最後祝福大家，願大家常常活在愛中，平安、喜樂。謝謝！

第一課

愛的探索



## 一 / 本課大綱

### (一) 愛很重要

1. 天下人間最重要的是有意義的愛的連結 (Meaningful connections with other people)。
2. 好的動機不一定能帶來好的效果，因為愛是需要學習的。
3. 越來越多的實證研究發現：愛對我們的身心健康有重要的影響。

### (二) 愛的難題

現代人關於愛的兩難：跟你親近我就受傷，不跟你親近我又孤單；告訴你我真正的心聲感受，說了你會走，不說，我會走。

### (三) 愛是什麼

1. 如何才能活在愛中？
  - 我們要懂得愛是什麼；
  - 我們要花功夫去學習愛。

「愛是需要學習的」

2. 愛到底是什麼？我們可以透過真愛與迷戀的區別來理解。

愛情有三大要素<sup>1</sup>：

- 激情 (Passion)
- 親密感和友情 (Intimacy)
- 承諾與委身 (Commitment)

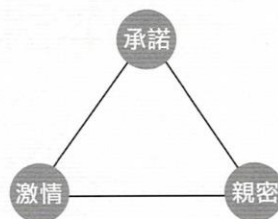


圖 1-1 愛情的三大要素

#### (四) 愛是可以學習的

1. 如何修復並強化親密關係

- 親密關係有困難才是常態。
- 危機 = 危險 + 機會 (Crisis = Danger + Opportunity)
- 藉著學習，我們可以化危機為轉機，使親密關係更上一層樓。

2. 三個可以改變的要素，即活在愛中的三個秘訣 (The secrets of living in love: three changeable factors)

- 有效地處理差異與衝突 (Managing differences and conflicts)
- 刻意地經營友情 (Intentionally strengthening friendship)
- 發展健全的真我 (Nurturing a healthy true self)

1. 參考自羅伯特·斯坦伯格 (Robert Sternberg) 的愛情因素分析。

## 二 / 本課練習

### 練習一：真愛與迷戀的區別

#### 第一步：小組討論

請學員分成三至五人一個小組，討論下面的問題，每個小組推選一個人做記錄，並在大組中總結該組的討論。

迷戀和真愛有哪些區別？

#### 第二步：大組總結

#### 第三步：學習「真愛與迷戀的區別」

（參看第 153 頁的【附錄一】）

### 練習二：親密關係評估（選做練習）

#### 第一步：了解練習程序

1. 請先在心中選定一個你生命中的「重要他人」（Significant Other，例如，配偶、伴侶、父母、子女等重要的親友關係）來做親密關係的評估：

「愛是需要學習的」

2. 自己先單獨做完下列三種親密關係評估。
3. 然後把願意分享的部分與練習夥伴分享。

#### ■ 評估一

整體來說，由 0 分（極不滿意）到 100 分（極滿意），你對自己與這位「重要他人」親密關係的滿意程度是幾分？\_\_\_\_\_

#### ■ 評估二

由 1 分（極不滿意）到 6 分（極滿意），你對下列親密關係中十個方面的滿意程度是幾分？（注：本評估只適合伴侶關係，如果不適合您，可略過。）

	極不滿意		-----		極滿意	
1. 金錢管理	1	2	3	4	5	6
2. 感受關愛	1	2	3	4	5	6
3. 衝突處理	1	2	3	4	5	6
4. 性關係	1	2	3	4	5	6
5. 家務分配	1	2	3	4	5	6
6. 子女教養	1	2	3	4	5	6
7. 姻親關係	1	2	3	4	5	6
8. 朋友交往	1	2	3	4	5	6
9. 休閒娛樂	1	2	3	4	5	6
10. 宗教信仰	1	2	3	4	5	6

### ■ 評估三：關於您與這位「重要他人」的親密關係

由 1 分（極不同意）到 6 分（極同意），你對下列八個描述親密關係的句子的同意程度如何？總分是多少分？<sup>2</sup>

	極不同意	極同意
1. 這位「重要他人」經常批評我的個性，對我做人身攻擊。	1	2 3 4 5 6
2. 我中性的話語或行為經常被對方誤認為帶有惡意。	1	2 3 4 5 6
3. 我們無法談論問題，小小的爭執經常會一下子失控， 戰火升高變成彼此凶狠對罵，帶來更深的傷害。	1	2 3 4 5 6
4. 我們經常冷戰，關係像條緊繃的弦。	1	2 3 4 5 6
5. 對方經常對我冷嘲熱諷，表露輕蔑、厭惡。	1	2 3 4 5 6
6. 我們有爭執時，總有一方不願再談，開始退避三舍， 離開現場。	1	2 3 4 5 6
7. 在這個關係中，我覺得不安全，無法對對方吐露心事， 表達我真正的心聲與感受	1	2 3 4 5 6
8. 在這個關係中，我覺得很寂寞。	1	2 3 4 5 6

請把評估三的八道題的分數加起來，計分答案請參見手冊第 153 頁的【附錄一】

### 第二步：小組討論

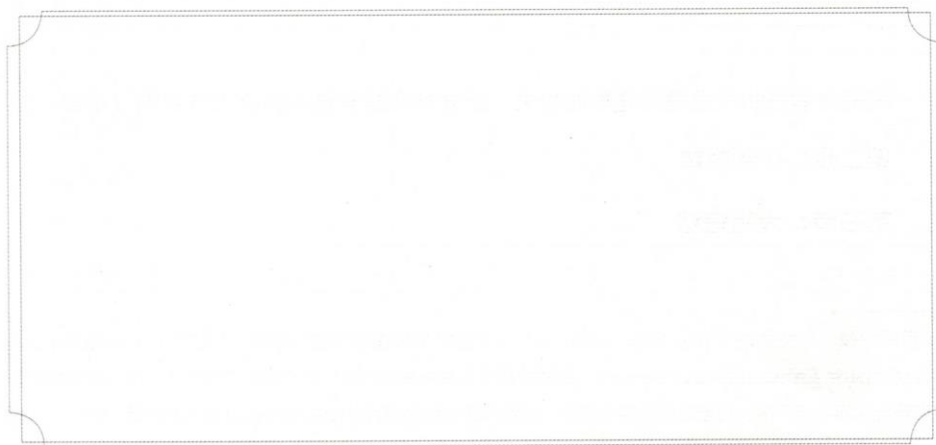
### 第三步：大組總結

2. 根據約翰·高特曼博士 (Dr. John Gottman) 與 PREP 的實證研究整合而成。PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program, 即預防和提升親密關係培訓) 是一個被廣泛認可和使用的預防離婚 / 提升婚姻的培訓專案。它透過建造關係理念，培養溝通技能來幫助伴侶處理彼此關係中的問題，提升彼此的關係。

### 三 / 課後書面作業

黃博士說，天下人間最重要的是有意義的愛的連結，你怎麼看？

### 四 / 心得筆記



第 二 課

智慧存款：了解愛的語言，  
建立愛的帳戶



## — / 本課大綱

### （一）為什麼要刻意地經營友情

1. 活在愛中的三個秘訣，即三個可以改變的要素：

- 有效地處理差異與衝突
- 刻意地經營友情
- 發展健全的真我

2. 婚姻的普遍現象，一般說來，第一個孩子出生 3 個月以後，婚姻愛情的滿意度開始下降。以下圖表呈現了三種不同的婚姻愛情滿意度變化。

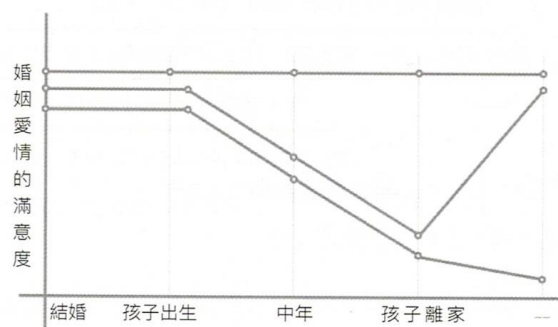


圖 2-1 婚姻愛情滿意度變化表

「愛是投其所好，而非給己所要」

3. 離婚的兩個高危險期<sup>3</sup>

- 平均婚齡 5.2 年左右，與無法有效處理衝突有關。
- 平均婚齡 16.4 年左右，與喪失友情和親密感有關。



圖 2-2 離婚的兩個高危險期

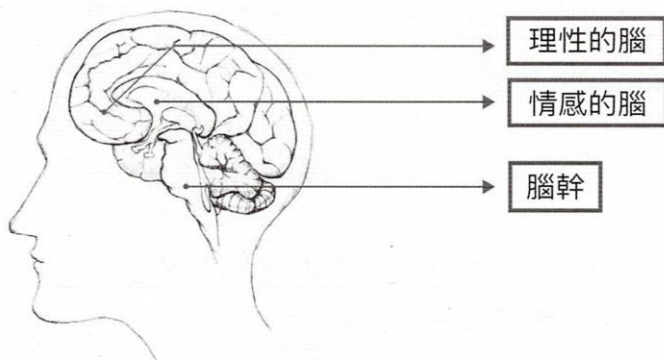
4. 人腦的三大部位<sup>4</sup>，我們的情感腦需要愛的滋潤。

圖 2-3 人腦的三大部位

3. 根據高特曼博士的實證研究。

4. 根據保羅·麥克萊恩 (Paul MacLean) 1964 年的研究。

- 腦幹 (Brain Stem)：主掌呼吸、睡眠、心跳、消化系統，等等。
- 情感的腦 (Limbic System)：主掌情緒，人際關係，等等。
- 理性的腦 (Cerebral Cortex)：主掌邏輯思考，理性分析，等等。

沒有關係，就什麼都有關係；有了關係，就什麼都沒有關係。

——中國諺語

我們務必要藉著刻意經營友情，滋潤彼此的情感腦，讓親密關係中的雙方在彼此情感的腦中被認為是安全的，不是危險的；是愛你的朋友，不是傷你的敵人。

## (二) 如何刻意地經營友情

### 1. 情感帳戶 (Love Bank) 的觀念<sup>5</sup>

- 情感帳戶：每個人的心靈裡都有個情感帳戶。
- 存款：讓對方開心，覺得被欣賞、被肯定或感受到愛。
- 提款：讓對方痛苦，覺得被批評、被誤解或被傷害。
- 存款豐厚：愛能遮蓋許多過錯，使大事化小，小事化無。
- 債臺高築：任何小錯都可能變大錯。

### 2. 愛的五種語言 (The Five Love Languages)<sup>6</sup>

- 珍惜的相處 (Quality Time)

5. 這個概念整合自威拉德·哈利 (Willard Harley) 的「Love Bank」和高特曼博士的「Emotional Bank Account」。

6. 摘自蓋瑞·巧門 (Gary Chapman) 的《愛的五種語言》(Five Love Languages)。

- 精心的禮物 (Gift)
- 服務的行動 (Acts of Service)
- 身體的接觸 (Physical Touch)
- 肯定的言語 (Words of Affirmation)

「會洗碗的男人活得比較久。」——約翰·高特曼博士 (Dr. John Gottman)

3. 「存一進百」的智慧：如何做到存一塊錢，而讓對方愛的帳戶收到 100 塊錢？

- 按照對方愛的語言去存款，「投其所好」而非「給己所要」。
- 對方有需要的時候是存款的良機。
- 在對方向你抱怨最多之處稍做改變，可收到「存一進百」的效果。
- 了解對方的心理感覺，才能做到有智慧地存款。

我們若要改變別人，就要建立兩個人中間的友情。如果沒有感情，對方是不願意改變的。你越壓迫對方改變，對方越不願意改變。所以，我們如果要別人改變的話，要懂得用增強和鼓勵的方式

### (三) 用肯定的言語存款

為何需要常常用肯定的言語表達彼此的讚賞與感激？

華人對越親的人越有「愛在心裡口難開」的現象。做好了是應該，做得不夠好就該罵，總怕讚美會使人驕傲，使人停止進步。

現代心理學卻指出，真誠、適度的讚美與肯定，能助人發揮潛能。一種行為得到鼓勵就會不斷重複，這樣的重複會帶來增強的效果（Behavior repeated is behavior reinforced.）。真正的謙卑是不能被威脅、強迫出來的。勉強矯情的結果，反而使人因為人性的軟弱，不自覺地陷入一些不健康的心理防禦機制，而只專注在表面上、形式上的謙卑。更危險的是只把問題的焦點放在別人身上，變得過度關心別人是否夠謙卑，造成許多人際關係與心理上的傷害。

在親密關係中最常見的難題，是雙方都要藉著批評去改變對方。但越努力批評的結果，越讓彼此陷入無法改變的絕境之中。現代實證科學指出，唯有當一個人感受到愛的時候，他才會努力超越自己的習性，去做發自內心的、有持久性的改變。當一個人感受到被欣賞、被了解、被肯定，知道他所做的努力被看到了，即使再辛苦，他都願意為了愛獻上自己最好的一切。

如果我們想讓親密關係能更上一層樓，就一定要學習去表達對另一方的欣賞、肯定與感激。美國加州大學大衛斯分校的羅伯特·埃蒙斯（Robert Emmons）教授經研究後發現，一個星期能表達感激五次以上的人比別人：

1. 更快樂（Happier）；
2. 更健康（Healthier）；
3. 更能處理壓力（More able to deal with stress）；
4. 更樂觀（More optimistic）；
5. 更願意幫助人（More willing to help others）。

因為用話語來表達愛是華人最弱的一環，所以在此我們需要「取法其上，得乎其中」，刻意操練用話語來表達欣賞、肯定，成為一個能看到並標明別人長處的、具有安全性的、有愛的人。

「愛是投其所好，而非給己所要」

## 二 / 本課練習

### 練習一：探索愛的語言

**第一步：一起學習「了解愛的語言，建立愛的帳戶」**

**第二步：自我探索 & 小組討論**

請根據以下五種愛的語言來做練習：

- 珍惜的相處
- 精心的禮物
- 服務的行動
- 身體的接觸
- 肯定的言語

以下兩個問題，可以自己先花時間想一想，然後再跟你的「重要他人」或者練習夥伴討論：

1. 把你的愛的語言按重要性來排序。
2. 為你的「重要他人」做一個愛的語言的排序。

(如果你不知道你的「重要他人」愛的語言是什麼，一個非常簡單的方法可以檢

驗，就是仔細聽聽對方對你最常抱怨的是什麼，或者對方最常為你做的是什麼。）

### 第三步：大組總結

## 練習二：用肯定的言語存款（簡稱：存款練習）

### 第一步：學習練習程序

如果你生命中的「重要他人」在場，請以彼此為對象來做「存款練習」；如果對方不在場，請在心中先選定一個親密關係（配偶、伴侶、親人或密友），請你的練習夥伴來扮演你想要存款的人。

存款的步驟如下：

1. 兩個人分角色：存款人、收款人。存款人說，收款人安靜聽。做完一輪之後交換。

2. 存款人說（三人一事）：

（1）三個欣賞、讚美對方人格特質的形容詞。「我很欣賞你的……因為……」可以從第 19 頁所描述正面人格特質的形容詞中，圈選三個最能形容對方優點的形容詞，對於每一個特質最好有具體的事例。例如：「我欣賞你的愛心，你不但持續捐錢給兩個孤兒，還不辭辛勞地寫信鼓勵臨終老人。」

（2）一件謝謝對方為你做過的事情。例如，「謝謝你過去這兩週，在我生病時這樣照顧我。」「我知道媽媽不是很好相處的婆婆，謝謝你為了我，還是對她這麼好。」

（3）存款最重要的是真誠，發自內心。

（4）切忌用「不過……」「可是……」打折扣。例如，「謝謝你主動幫忙洗

「愛是投其所好，而非給己所要」

菜，但是為什麼弄得到處是水，也不順便把菜切了？」這樣就把剛剛存的款又都收回來了。

3. 收款人專心領受對方的讚賞與感激，切忌推辭。

4. 兩個人手拉手、眼對眼，效果更好。存款的時候，有兩種姿勢可以選擇：

(1) 雙方手拉手，並且保持眼神接觸。許多學員發現，如果能選中合適的練習夥伴，真正進入狀態，這種方式可以帶來意想不到的醫治效果。

(2) 存款人與收款人右手相握（請參看下面的圖 2-4 和圖 2-5），右肩靠近右肩，存款人閉著眼用話語發一封簡訊，向心目中的對象表達欣賞與感激之情，收款人以肢體語言（例如，合宜時可用左手輕拍存款人肩膀）給予支持、鼓勵或安慰。

5. 結束時收款人謝謝對方，彼此擁抱更好。

6. 存款人和收款人交換角色。



圖 2-4



圖 2-5

從下列詞語中圈選我的「重要他人」的一些美好品質

自信 積極 忠誠 正直 勇敢 堅強 果斷 實際 謹慎

誠實 負責 節儉 機智 聰明 可靠 堅定 幽默 開朗

活潑 有趣 慷慨 體貼 熱心 親切 謙卑 善良 優雅

深情 靈敏 溫柔 含蓄 敏銳 安全 謙虛 好學 單純

愛冒險 有愛心 有創意 有智慧 有想像力 精力充沛

不拘小節 冷靜沉著 井井有條 有彈性 保護他人 支持他人

善於表達 善解人意 有協調的能力 有男子氣概 接受能力強

其他請自創：\_\_\_\_\_

**第二步：小組練習**

**第三步：大組總結**

「愛是投其所好，而非給己所要」

存款練習最重要的是幫助我們看見別人的善意、努力和長處；然後學習用別人可以感受到愛的方式表達我們的欣賞和感激。

### 練習三：愛在彼此的思維空間中（Cognitive Room）<sup>7</sup>

1. 自己先單獨做完下列題目，如果你的「重要他人」在場，可以跟對方逐題對照答案，看你對對方的心靈世界有多少了解。

「重要他人」不在場的學員請在心中先選定一個親密關係（配偶、伴侶、親人或密友），自己先單獨做完下列題目，然後與你的練習夥伴分享答案。建議回家後在適當的時候與你的「重要他人」一起練習，可以增進親密關係。

2. 你有何新發現？請分享、討論，藉此機會加深對彼此的了解。

猜一項你的「重要他人」……

- (1) 最喜歡的食物 (Favorite food)
- (2) 最討厭的食物 (Hated food)
- (3) 最喜歡的電影 (Favorite movies)
- (4) 最喜歡的音樂 (Favorite music)
- (4) 最喜歡的書籍 (Favorite books)
- (6) 最好的朋友 (Favorite friends)
- (7) 最難應付的人 (Worst enemies)
- (8) 一件喜歡做的事 (One thing your significant other loves to do)
- (9) 一件討厭做的事 (One thing your significant other hates to do)
- (10) 關於童年的一個快樂的回憶 (One joyful thing in the childhood of your

---

7. 整合自高特曼博士的「愛的地圖」(Love Maps) 的概念。

significant other)

(11) 關於童年的一個痛苦的回憶 (One painful thing in the childhood of your significant other)

(12) 最近發生的一件快樂的事 (One recent happy event your significant other has)

(13) 最近發生的一件憂愁的事 (One recent worry your significant other has)

(14) 一個深切的期盼或夢想 (One of significant other's hopes and dreams)

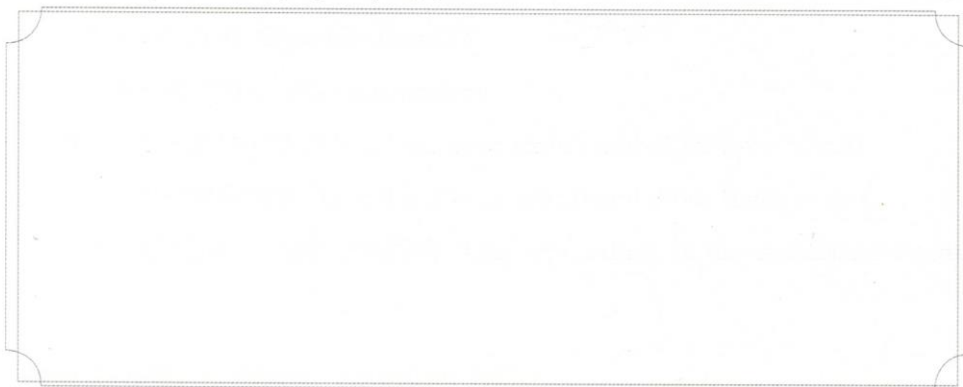
(15) 一件你若做了會讓對方很開心的事 (Your significant other will love it when you...)

### 三 / 課後書面作業

請用肯定的言語給身邊的一位親人或者朋友存款。

你可以嘗試跟對方用話語說出來，如果對方還沒有預備好，可以嘗試自己寫下來。體會一下，這樣做對於對方還有你們的親密關係有沒有什麼新的發現。

### 四 / 心得筆記



第 三 課

了解差異與衝突

## 一 / 本課大綱

### (一) 處理差異與衝突的重要性

1. 情感的腦只認得是敵還是友。平時存款豐厚時，情感的腦會把親密關係的另一方解釋成朋友，是安全的。存款不夠，衝突多時，會把對方解釋成敵人。是敵，就鬥爭、逃亡；是友，就想跟對方親近。

2. 如果沒有處理差異和衝突，親密關係就會流血。要幫助親密關係止血，一定要學會處理差異與衝突。

### (二) 處理差異與衝突的重要觀念

1. 危機 = 危險 + 機會。衝突是不可以避免的，懂得處理衝突，可以幫助親密關係雙方更加彼此了解，讓親密關係更上一層樓。

2. 瞎子摸象與雙贏原則：衝突很少跟事實有關，大部分是跟一個人的觀點、角度，對這個事實的解釋，以及雙方的價值體系有關。

我們在衝突中很喜歡去找第三者，第三者可以是一個人，也可以是一群人，但即使有一千萬人站在你這邊，對方也是不會改變的。對方會願意做出發自內心的、有持久性的改變，唯一的理由是感受到你的愛。

「危機 = 危險 + 機會」

3. 家，不是爭辯到底誰對誰錯的一個地方，家是一個講愛的地方。有了愛，很多事情就變對了。

### (三) 處理衝突的五種模式<sup>8</sup>

人在衝突時，常常會呈現為以下五種模式。

1. 指控型 (Blamer, 攻擊)
2. 討好型 (Placator, 屈就、順服)
3. 電腦型 (Super Reasonable/Computer, 凍結、冷戰)
4. 小丑型 (Irrelevant/Mascot, 逃逸、避重就輕)
5. 真誠型 (Congruent, 尋求雙贏)

發現了自己的衝突模式後，不要急著考慮如何改變或怎麼辦。而是先多做覺察，意識到自己是「這樣的」，就已經是很大的進步，會對親密關係有幫助。如何改變的部分，會在後面的課程中一步步告訴大家。

真誠型就是學會做自己，也接納別人做他自己，尋求雙贏。這是我們成長的方向。

### (四) 親密關係的四大殺手<sup>9</sup>

#### 1. 親密關係的四大殺手

- (1) 否定：抨擊 / 輕蔑 (Invalidation : Criticism/Contempt)

8. 整合自演化心理學 (Evolutionary Psychology) 的研究結論和維琴尼亞·薩提爾 (Virginia Satir) 的衝突的五種應變型態。

9. 整合自 PREP 和高特曼博士。



圖 3-1 否定的層次

假設在一條連續線上有三個點，最左邊的那點稱為抱怨；中間那個點是抨擊、批評與攻擊；最右邊的那個點則是輕蔑。

抱怨、抨擊、輕蔑，在層次上是相當不同的東西：

- 具體、客觀，並以第一人稱（「我」訊息<sup>10</sup>）以溝通方式表達出來的抱怨（complain）是一個健康的行為。
- 當抨擊的時候，已經進入到人身攻擊的地步。
- 輕蔑包含著看不起對方的神情和言語，故意在對方最脆弱的地方傷害對方。  
輕蔑對親密關係的殺傷力最大。在四大殺手中間，如果你只有精力去做一樣的話，要先去解決輕蔑的問題。

(2) 戰火升高 / 防衛 (Escalation/Defensiveness)：雙方相互批評指責對方，造成衝突加劇。

(3) 負面詮釋 (Negative Interpretation/NSO)：把別人中性的行為解釋成帶有惡意的時候，就非常容易造成戰火的升高。

(4) 退縮 (追求—疏遠) / 築牆 (Withdraw [Demand-withdraw] / Stone-walling) 就是逃避，拒絕溝通，在兩個人中間建立又厚又高的牆，這是爭吵時很常見的現象。

2. 男女在親密關係衝突中的不同表現：

(1) 當男人碰到關係衝突的時候，裡面的生理狀態變得特別激昂，需要比女人更

10. 以「我」開頭來表達我的感受和需要，而不是以「你」開頭來傳遞批評、指責或揣測。

久的時間，才能慢慢平復下來。

(2) 男女雙方在各自情緒氾濫的時候，要懂得叫「暫停」。

(3) 親密關係中常見「女追男逃」的現象，多半因雙方都想保護關係。大部分的男人要逃，很多時候是因為他們不知道怎麼解決情感問題，怕羞辱感，更怕戰火升高、失控；大部分的女人要追，因為怕關係斷絕、被拋棄。一追一逃，造成惡性循環。

(4) 在幸福快樂的關係裡，也有四大殺手。只是那些有智慧的人，不會讓四大殺手常駐他們家。四大殺手一進來，就馬上被他們趕出去了。

### 3. 親密關係的要訣

傷痛 + 怪罪 = 四大殺手

傷痛 - 怪罪 = 親密關係

### 4. 情緒的金字塔<sup>11</sup>

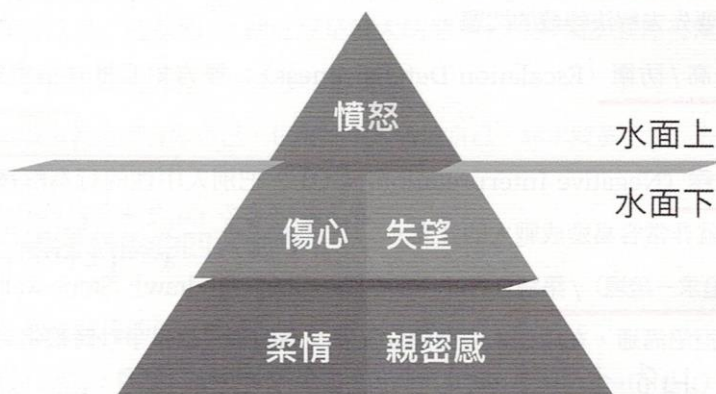


圖 3-2 情緒的金字塔

11. 觀念取自羅利·戈登 (Lori Gordon)。

## 二 / 本課練習

### 練習一：探索自己與他人的處理衝突的模式

#### 第一步：學習「處理衝突的五種模式」

#### 第二步：小組討論

1. 你的主要與次要的處理衝突的模式是什麼？（對不同的人或情境可能會用不同的衝突模式，此處指你對「重要他人」慣用的模式）

2. 你的「重要他人」最常用的主要與次要的處理衝突的模式是什麼？

3. 你們倆處理衝突的模式如何影響你們的關係？

請自己先想一下上述問題的答案，然後與練習夥伴討論。

如時間允許，學員可以在帶領者的帶領下，一起用肢體動作來練習和發現自己的衝突模式。

#### 第三步：大組總結

## 練習二：「四大殺手」評估

### 第一步：學習「親密關係的『四大殺手』」

### 第二步：思考與評估

1. 請每位學員思考：我自己最容易有的「四大殺手」是什麼？寫在下面的空白處。

2. 請根據以下表格，對自己容易發生的「四大殺手」強度和頻率，從 0~10 進行評分，分別在所對應的評分值上打勾或畫圈。

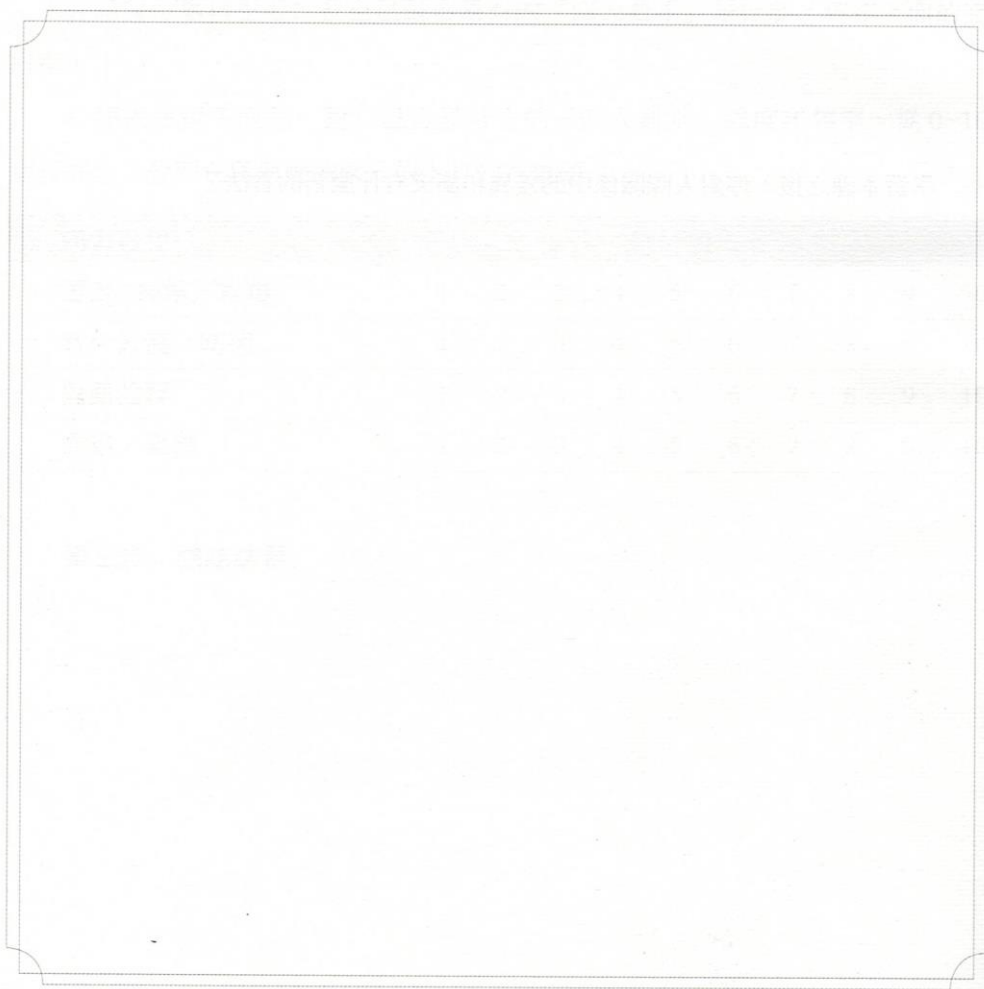
四大殺手	評分值									
否定：抨擊／輕蔑	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
戰火升高／防衛	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
負面詮釋	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
退縮／築牆	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 第三步：總結練習

## 三 / 課後書面作業

學習本課之後，你對人際關係中的差異和衝突有什麼新的看法？

## 四 / 心得筆記



第四課

和諧的兩性關係

## 一 / 本課大綱

### (一) 探索男女差異

1. 衝突因誤解而生，誤解多因差異而生。

2. 差異的種類：年齡、種族、城鄉、宗教、個性、出生年代、原生家庭、出生次序等等。在婚姻關係中，性別差異是其中一個很重要的差異。

3. 不能漠視性別差異。雖然有學者主張，男女差異主要來自後天文化與環境的影響，然而一個不爭的事實是，男女差異乃是來自先天生理與後天社會化之間複雜的互動。無論如何，男女差異已經存在，若要有效解決衝突，建立更和諧的關係，我們不但不可漠視差異，更要深入去了解這些複雜的差異。

男女兩性的差異體現在很多方面，比如，大腦的構造不一樣，思維和情感不一樣，與人溝通、連結的方式不一樣，從小接受的教育模式、文化影響、父母的期待也不一樣。

4. 避免把性別差異刻板化。每一種性別都有相當大的個體差異，因而在了解兩性差異時，最好能避免過度刻板化地說：「男人就是……女人就是……」然而，了解兩性的大體傾向，能增加一個參考的角度，幫助我們更正確地了解個體行為與人際互動，更有效地「存款」與處理衝突。

5. 男女兩性的一般傾向。一般說來，大多數男性具備「工具性心理特質」(Instrumental Traits)，例如，目標取向、邏輯理性、富冒險性與攻擊性等等。大多數女性具備「情感性心理特質」(Expressive Traits)，例如，關係取向、溫柔感性、善體人意、能照顧人、富同情心等等。

6. 發展健全的真我。在談到男女兩性關係的時候，我覺得更重要的是注意到，怎樣讓男女雙方都發展成為更健全的個體。

## (二) 如何給異性智慧存款

1. 兩性差異與一般傾向（請參看第 38 頁表格）

2. 一般說來，如何智慧存款，存一進百，讓女士感受到愛？

給男士的一點建議：

- 她受困擾時，放下手邊的事專注聆聽，不要急著給建議。
- 多口頭讚美，標明她的長處：「你做的菜很好吃！」、「你的衣服很好看！」
- 常打電話或發短信給她，讓她知道她在你的思念之中。
- 常給她溫馨的擁抱。
- 常主動做家務或倒杯茶給她，替她按摩、服務。
- 記得她的生日與重要節慶。
- 買她喜歡的溫馨小禮物。
- 善待對方的家人，關係緊張存不進款時，多做「第三國存款」。

請不斷探索對方獨特的愛的語言，並且繼續加長這張清單

---

3. 一般說來，如何智慧存款，存一進百，讓男士感受到愛？

給女士的一點建議：

- 多欣賞他的才華、個性、多口頭讚揚。
- 多接納，少批評，少給「不請自來」的勸告。注意到他的長處、他的努力與進步之處。
- 想清楚自己各樣需求的優先次序，只挑最重要的請他幫助。
- 若他不反對，多陪他從事他感興趣的活動。
- 若他不反對，多親他抱他，表達愛意。
- 「食療法」，多做他愛吃的東西，抓住他的胃以抓住他的心。
- 多滿足他的性需求。
- 善待對方的家人，關係緊張存不進款時，多做「第三國存款」。

請不斷探索對方獨特的愛的語言，並且繼續加長這張清單

---

和諧的性關係：

「長度、硬度，不如你的態度。深度、緊度，不如你的溫度。」

——邱維超

一般來說/較傾向於	男 人	女 人
自我價值感主要來源	自我定義 (Self Definition) : 較重事業成就、辦事能力、在什麼公司或機關工作、職位多高、薪資多少等等。婚姻家庭只占生命的一部分。	愛的關係 (Relatedness) : 較重親密關係、以愛的連結來證明自己存在的價值。婚姻家庭占生命一大部分。
權力傾向	較重視上下主從關係，較在意能出頭當領袖。(Top-Down/Stand Out)	較重視平等關係，較需要被群體接納。(Equal/Inclusion)
較難忍受	被羞辱(Shamed)，工作表現或能力被批評。	被棄絕(Abandoned)，失去愛的關係。
生命兩大心理需求	怕工作能力被批評，較需要被無條件接納。 (Unconditional Acceptance)	怕被忽略或拋棄，較需要在所愛的人心中居首位。 (Being the Most Loved)
親友遇到困難時	較喜歡給意見，替人解決。(Problem Solving)	較能傾聽，給予同理與支持。(Provide Empathy)
面對壓力時	較需要別人給予空間，自己慢慢安撫情緒。(Space)	較需要親密感、需要別人傾聽、給予同理與支持。 (Closeness)

圖 4-1 兩性差異與一般傾向

## 二 / 本課練習

### 練習一：討論男女差異

#### 第一步：學習「兩性關係」

#### 第二步：小組討論

1. 請學員分成三至五人一個小組討論下面三個問題，每個小組推選一個人做記錄，並在大組中總結該組的討論。

- (1) 異性最常帶給我們的困擾是什麼？
- (2) 你覺得女人比較需要什麼？比較容易從什麼方面感受到愛？
- (3) 你覺得男人比較需要什麼？比較容易從什麼方面感受到愛？

#### 第三步：大組討論與總結

### 練習二：個案分析與討論（選做練習）

#### 第一步：一起看《同床異夢》電影片段

#### 第二步：大組討論

「男人需要尊重，女人需要呵護」

1. 在《同床異夢》的電影片段中，你看到了什麼樣的男女差異？
2. 找出兩個人在吵架中出現了哪些「四大殺手」？

### 練習三：如何給異性智慧存款

**第一步：學習「如何給異性智慧存款」**

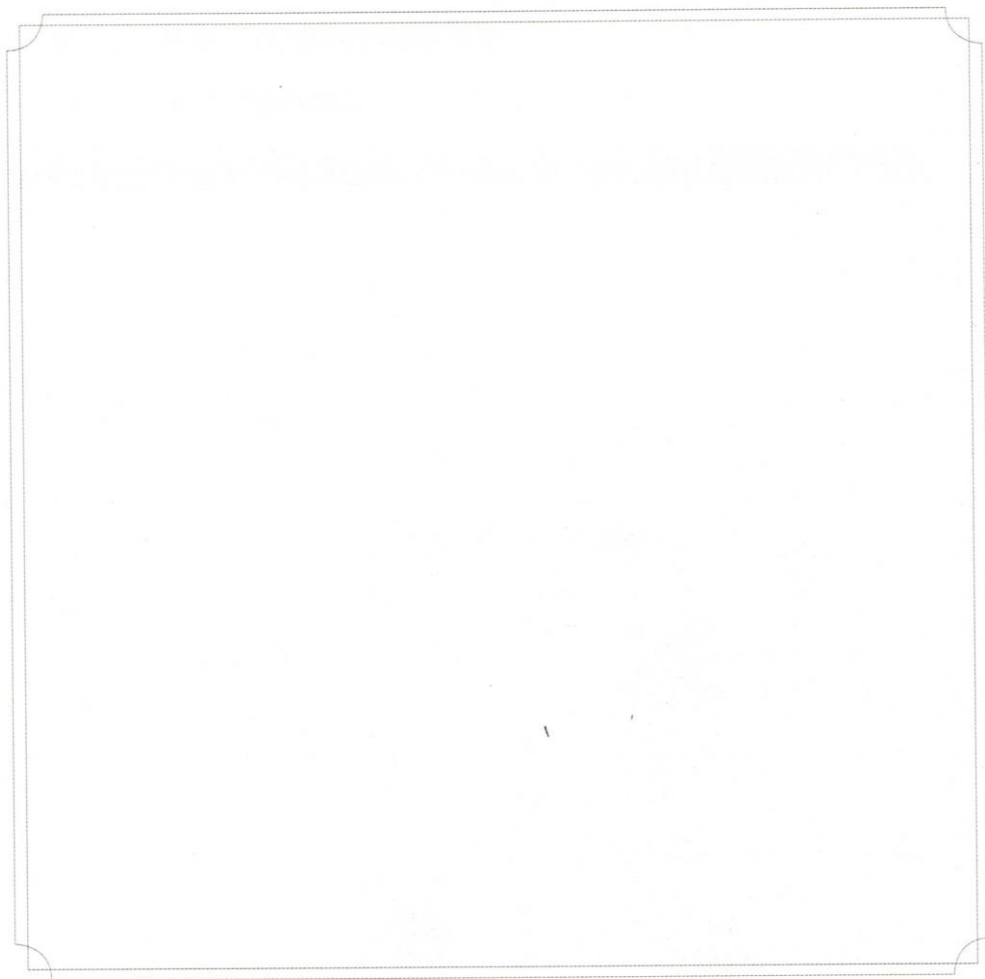
**第二步：大組討論和總結**

你覺得有哪一兩項是你可稍做改變，運用到自己生活中，增進親密關係的？

### 三 / 課後書面作業

請寫下一兩項你可以稍做改變、運用到自己生活和職場中，增進與異性關係的事情。

## 四 / 心得筆記



第⑤課

原生家庭對人格和  
親密關係的影響

## 基礎篇

# 一 / 本課大綱

### (一) 什麼是原生家庭？

#### 1. 什麼是原生家庭？

我們人的一生中有兩個家。一個是我們從小長大，有爸爸媽媽，有兄弟姐妹的這個家。另一個是我們長大以後，自己結婚、成家的那一個家。我們把第一個家叫作原生家庭。

#### 2. 哪些事情影響比較大？

你記得的事情對你的人生影響比較大呢，還是不記得的事情對你的人生影響比較大？

在人際互動中，很多時候我們不是仿照自己在原生家庭裡不知不覺中學到的一些行為，就是反其道而行之。

因為耳濡目染，我們的一言一行、一舉一動，很多時候在不知不覺中就受到原生

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

家庭的影響。在原生家庭中養成的一些習慣、期望或所謂的「隱形規則」，常常造成親密關係中的衝突。

## （二）原生家庭對親密關係的影響

1. 原生家庭會影響我們如何表達愛，感受愛。

2. 原生家庭也會影響我們如何處理衝突。

3. 了解原生家庭的文化：一個人對自己原生家庭的文化越了解，將來進入婚姻以後越容易跟自己的配偶相處。也就是說，最好是了解自己家庭的文化，也了解你配偶家庭的文化。

4. 別隨便畫「等號」：當你沒有感受到愛的時候，並不代表愛不在身邊，也許每一個人表達愛的方式不一樣；當你覺得受傷的時候，並不代表別人故意要傷害你。

## （三）原生家庭的深入探索

原生家庭關係圖：這套測量的方法可以幫助我們去了解自己和他人的原生家庭文化。

## （四）原生家庭的醫治

我們可以透過學習，把「親密之旅」的理念與技術（例如存款練習）運用到原生家庭中去修復關係、醫治傷害。

### (五) 重新創造健康的家庭

1. 我們要學習為自己的成長負責，為自己的心理情結與心理按鈕負責。
2. 最沒有影響力的人，往往是那些絕對不接受別人影響的人！
3. 不要把原生家庭當作不肯成長、不肯改變的藉口，因為我們的幸福、快樂掌握在自己的手中。
4. 過去原生家庭中所發生的一些事情，我們不需要負責任。但是，從今天開始，我們所做的每一個選擇，都要自己負責任。
5. 請記得：現在我們就是自己子女的原生家庭！我們在重新創造一個文化。過去不對的事情，不要持續下去。過去好的祝福，要把它傳承下來。

「You cannot stop the wind from blowing, but you can adjust your sail to reach your destiny.」（我們無法使風不吹，但是我們可以調整風帆，讓船到達目的地）

——出處不詳

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

## 二 / 本課練習

### 練習一：探索原生家庭的「愛的語言」、「衝突模式」與「四大殺手」

#### 第一步：學習「原生家庭對親密關係的影響」

#### 第二步：小組討論

請在下表中標示出父母或主要撫養者的「愛的語言」、「衝突模式」與「四大殺手」。請先自己做，然後與小組的組員討論。

1. 請標示出父母（如果你的童年不是主要由父母照顧的，就請寫出主要撫養者）的主要和次要的「愛的語言」。主要的「愛的語言」用①表示；次要的「愛的語言」用②來表示。

愛的語言	父親	母親	主要撫養者
珍惜的相處 Quality time			
精心的禮物 Gift			
服務的行動 Acts of Service			
身體的接觸 Physical Touch			
肯定的言語 Words of Affirmation			

2. 請標示出父母（如果你的童年不是主要由父母照顧的，就請寫出你的主要撫養者）的主要和次要的處理衝突的模式。主要的「衝突模式」用①表示；次要的「衝突模式」用②來表示。

衝突模式	父親	母親	主要撫養者
指控型（攻擊）			
討好型（屈就、順服）			
電腦型（凍結、冷戰）			
小丑型（逃避、避重就輕）			
真誠型（尋求雙贏）			

3. 請標示出父母（如果你的童年不是主要由父母照顧的，就請寫出你的主要撫養者）的主要和次要的「四大殺手」。主要的「四大殺手」用①表示；次要的「四大殺手」用②來表示。

四大殺手	父親	母親	主要撫養者
否定：抨擊/輕蔑			
戰火升高/防衛			
負面詮釋			
退縮/築牆			

請思考：我原生家庭的「愛的語言」、「衝突模式」與「四大殺手」對我有什麼影響？

### 第三步：大組總結

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

## 練習二：原生家庭關係圖

### 第一步：學習「原生家庭關係圖」

### 第二步：示範分享 + 小組討論

請在下面「原生家庭關係圖」<sup>12</sup>上用 \* 號把你原生家庭中家人間互動的親密度與彈性度標示出來。

例如，如果家人間有親密感，彼此又有適度的空間與自由，你可在圖中右上方的圈內畫個 \* 號。若過度溺愛、放縱，則在右上方的圈外畫個 \* 號。

### 第三步：大組分享與總結

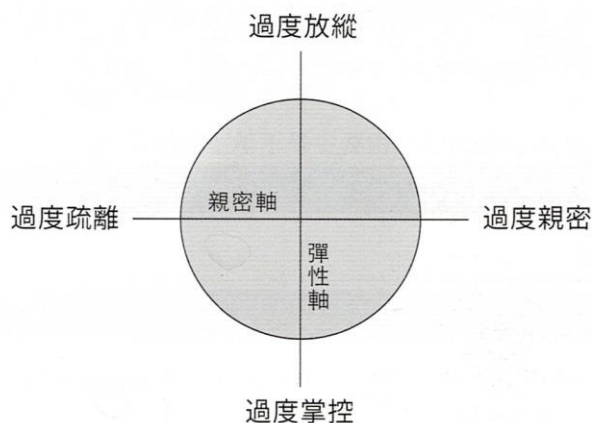


圖 5-1 原生家庭關係圖

12. 「原生家庭關係圖」選取自大衛·歐森博士 (Dr. David Olson)、道格拉斯·斯普倫克爾博士 (Dr. Douglas Sprenkle) 等學者設計的「原生家庭模式圖」，並在他們的基礎上做了修改。

### 練習三：原生家庭的影響與選擇（選做練習）

1. 請分享原生家庭對你今天的人際關係帶來的一個影響。
2. 請分享原生家庭中一個好的特質或傳統，是你想帶入現在或未來的親密關係與家庭中的；一個不良特質是你不想重複，不願帶入現在或未來的親密關係與家庭中的。

**第一步：小組討論**

**第二步：大組分享**

### 練習四：給原生家庭存款

**第一步：示範練習 + 小組操練**

請用存款練習的方式，給你的父親、母親或主要撫養者進行「存款」。

1. 像第二課的「存款練習」一樣，兩人一組，請每位學員先在心中選定父親、母親或主要撫養者，作為存款練習的對象。
2. 請對方扮演自己要存款的對象。
3. 在存款中表達對父親、母親或者主要撫養者的「人」（欣賞對方的三個人格特質，例如：人品、個性、優點等等，可參考第二課的內容）及「事」（感謝一件對方為你而做的事）。
4. 每人 5 分鐘時間，然後彼此輪流存款。
5. 結束時，彼此擁抱，相互感謝。

**第二步：大組分享**

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

小提示

如果你們很難跟父母做存款練習，不要勉強自己去做，不立即去做也是很正常的。你可以先對原生家庭或成長經歷中的重要撫養人及其他長輩存款。許多人因為原生家庭的傷害沒有得到解決，不能馬上對自己的父母存款。醫治與成長是一個很長的過程，可能持續一生；所以，先開始學習幫助自己成長與醫治的課程，等你覺得已經做好了準備，再去存款也是完全可以的。

### 三 / 課後書面作業

用肯定的言語給父母（或原生家庭中的重要撫養人）存款。

（當覺得跟父母的關係不夠安全的時候，可以先寫下來，跟操練夥伴做，不急著立刻跟父母去做，寫下來對自己和對關係已經有很大的醫治性。）

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

## 四 / 心得筆記

A large rectangular box with rounded corners, intended for handwritten notes. The box is empty and occupies the lower half of the page.

## 進深篇

(本課建議接受認證培訓至少到二階以後再進一步學習)

# 一 / 本課大綱

### (一) 內在誓言 (One Feeling One Decision)

在我們成長過程中所經歷一個個強烈的經驗感受（尤其是痛苦的經驗），往往會促使我們不知不覺在內心做出影響一生的、如何待人接物的重要決定，這就是我們隱形的「內在誓言」。

這些潛意識中形成的「隱形的內在誓言」常常在我們生命中最重要的人際關係上造成決定性的影響。

這個影響一生的決定並不見得一定是壞的。它曾在我們人生中某一個階段保護了我們，對我們有幫助。只是到後來，當我們人生的環境發生改變時，過去這保護我們的行為在新的環境裡反而變成了阻礙。

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

## (二) 環環相扣的心理情結 (Interlocking Core Concerns)

當夫妻兩個人的內在誓言正好相反的時候，可能會造成很多問題。我把它叫做「環環相扣的心理情結」。

夫妻關係很像兩個戀人要在一個完全漆黑、伸手不見五指的房間裡跳一支很難的探戈舞。若要能共譜一支最美的人生之舞，我們必須學習了解原生家庭，在漆黑的潛意識中為愛點燃一盞燈。

## (三) 「強迫性重複」 (Repetition Compulsion)

生命中，我們常常不由自主地與某些特定的人發生或愛或恨的關係，潛意識中希望藉著與他們或快樂或痛苦的深度情緒互動過程，得到第二次機會，去醫治過去所受的心理創傷，彌補過去的遺憾，滿足小時候對自己特別重要卻未能得到的一些心理需求。(We connect with people who give us a second chance to complete our unfinished businesses.) 然而，若沒有覺察，不經過一段學習、醫治、成長的歷程，往往會重複受傷。

所以，我們如果想要得到真正的滿足，需要得到醫治、成長，藉由擎著光、帶著援軍，重回原生家庭，才能對過去發生的事情產生新的觀點和角度。

## 二 / 本課練習

### 練習五：探索原生家庭與深度心理

下列問題有助於探討我們各自的原生家庭與深度心理，請自己先寫出以下問題的答案，然後在小組中分享你的心得。

1. 分享你認為自己與配偶或親密關係中的另一方（例如父母、子女、親人、密友）的「心理按鈕」或「內在誓言」是什麼？（例如：怕被冤枉、忽略、輕視、被「說」、被依賴、被黏得窒息、被控制、被操縱等等。）
2. 你從小常常有的一些負面情緒是什麼？你從小最需要的，而最沒有得到滿足的一些心理需求是什麼？
3. 我通常如何處理我的負面情緒（例如：壓抑、反擊、疏導等）？我常有的行為反應是什麼？
4. 有什麼人或學習經驗可以幫助我走上醫治之旅？
5. 原生家庭帶給我哪些正面的影響？有哪些是我該感恩的？請與伴侶和其他組員分享。

「我們不是模仿自己原生家庭的一些行為，就是反其道而行之」

6. 原生家庭給我的伴侶（或親密關係中的另一方）帶來哪些正面的影響？這些也讓我間接享受到一些好處。請為此謝謝你的配偶與他的原生家庭。
7. 我在原生家庭這堂課學習到的是什麼？如何應用在我的人際關係中？

第⑥課

四種依附型態與  
親密關係

# 一 / 本課大綱

## (一) 愛情關係與兩大心理需求

1. 愛情之所以迷人，是因為它滿足了人心靈深處最大的兩個心理需求：
  - 被愛人無條件接納的需求
  - 在愛人心中居首位的需求
2. 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。
3. 依附理論可以幫助我們了解人間最強烈的愛與恨。

## (二) 依附型態與親密關係

1. 四種依附型態<sup>13</sup>
  - 第一種：安全型
  - 第二種：逃避型
  - 第三種：焦慮型
  - 第四種：紊亂型

---

13. 取自約翰·鮑比（John Bowlby）及瑪麗·愛因斯沃斯（Mary Ainsworth）的理論與研究。

## 2. 依附型態深刻地影響人的親密關係

(1) 從 18 個月大的孩子的依附型態，可以預測他 18 歲以後的依附型態。

(2) 一個人身旁的人際環境，可以影響腦的發展。而影響最強的，是 3 歲以前的人際環境。

## 3. 父母的愛是孩子安全感的基礎

(1) 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。

(2) 一個孩子可以把好父母的愛內化在心中，在以後遇到人生的焦慮與壓力時，可以用內化在心中的愛來自我撫慰。

(3) 安全型的孩子比較能忍受挫折，延緩欲求立刻得到滿足的衝動，在焦慮時能自我撫慰，也比較能處理人際衝突。

(4) 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。

## 4. 四種依附型態的表現

### 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。

### 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、沒有價值的；  
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。

**焦慮型的人：**

看自己是不好的、不行的、沒有價值的；  
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，對親密對象常常愛恨交加；  
別人較常抱怨的是他 / 她情感太過依賴，不給人空間。

**紊亂型的人：**

看自己是不好的、不行的、沒有價值的；  
看別人也是不好的、不行的、沒有價值的；  
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，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。

**5. 影子人格**

- 逃避型與焦慮型彼此互為「影子人格」。
- 逃避型的人有很強的能獨立、有空間的部分，所以要努力發展能依賴、能親密的部分。

「愛的關係是最好的醫治」

焦慮型的人正好相反。若想要有健康、快樂的人際關係，每個人都要成長，讓人格中不同部分能均衡發展。

### (三) 藉著愛得醫治

1. 我們的大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。
2. 醫治的具體步驟是：
  - 有效地處理差異與衝突；
  - 刻意地經營友情；
  - 發展健全的真我，建立愛的關係，把愛內化在心中。

## 二 / 本課練習

### 練習一：探索依附型態

#### 第一步：小組練習

請先自己思考下面的問題，然後再在小組中與大家討論：

回顧你與父母或生命中的「重要他人」的依附經驗，你的依附型態在四種類型中比較類似哪一種，比較怕被拋棄，還是比較怕被黏得窒息的？

#### 第二步：大組總結

### 練習二：生命線分析（選做練習）

（該練習會觸及人比較深的情緒體驗，建議學習者可以先了解，到二階再操練。）

#### 第一步：了解練習程序

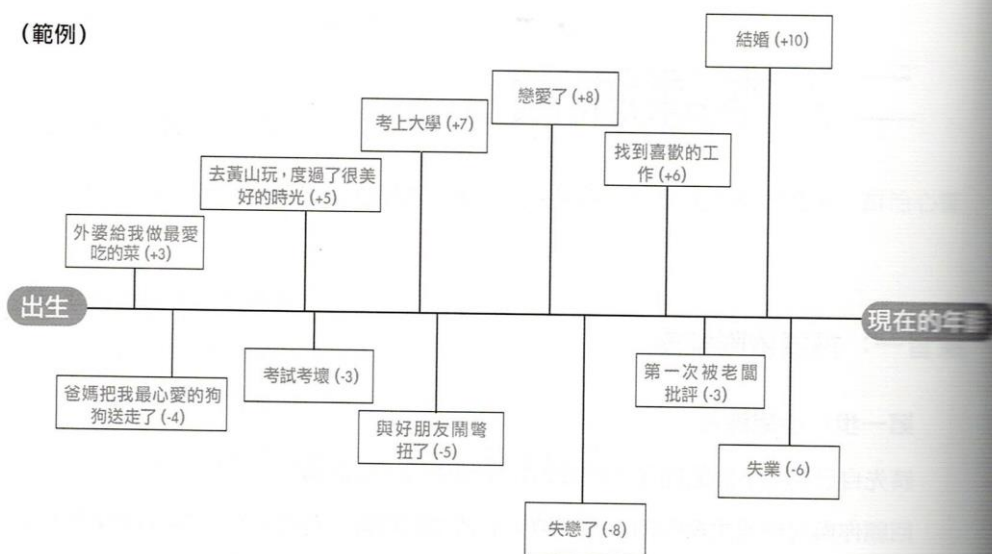
1. 下圖的這條橫線，代表著你從出生到現在年齡的生命線。
2. 在這條生命線的上方，有六條長短不一的縱向線條，代表著你生命中的六個正面事件。生命線下方的縱向線條，則代表著你生命中的六個負面事件。
3. 根據圖中的例子，請你分別選擇在你生命中的六個正面事件和六個負面事件，

「愛的關係是最好的醫治」

根據年齡階段，把它們標在你的生命線上。

4. 請你用 0~10 的強度區間來評估這六個正面事件，請用 -10~0 的強度區間來評估這 6 個負面事件。分別給它們打分，並根據分數的高低給它們劃上相應長度的線。

(範例)



(學員練習)



圖 6-1 生命線分析

第二步：學習範例

第三步：小組練習

第四步：大組總結

### 練習三：生命中的「重要他人」（選做練習）

（該練習會觸及人比較深的情緒體驗，建議學習者可以先了解，到二階再操練）

#### 第一步：了解練習程序

1. 下圖有交叉成十字形的兩條線，組成 4 個格子。分隔號的左邊代表你的「過去」，右邊代表你的「現在」。
2. 請你回想你生命中的「過去」和「現在」，有哪些人對你來說是很重要的。
3. 請在橫線上方，「過去」和「現在」的格子內，分別寫出幾個對你來說「安全性高的重要他人」的名字或代號。
4. 請在橫線下方，「過去」和「現在」的格子內，分別寫出幾個對你來說「危險性高的重要他人」的名字或代號。

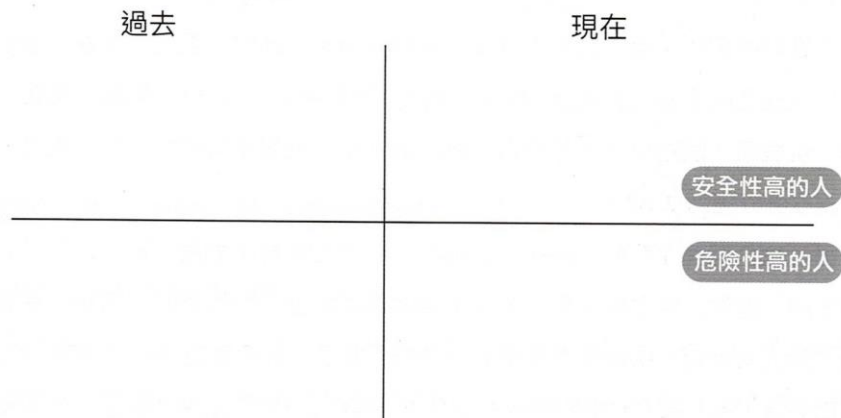


圖 6-2 生命中的重要他人

「愛的關係是最好的醫治」

**小提示**

因為這個練習會涉及一些隱私和深度心理的問題，具有一定的危險性；所以，可以只把自己認為能分享的部分，拿出來與練習夥伴分享。也可以請學員回家後自己做。

**第二步：學習範例****第三步：小組練習****第四步：大組總結****第五步：進階練習**

做完上述一般性的練習之後，如願更深一層去探討、分析，可以按下圖中的例子類推，來做挑戰性較高的「進階」練習（每個小組可以自由決定，是否要做這個難度較高的練習）。

在進階練習中，同一個人可以多次在圖中出現。例如：張三「過去」顧家、老實，所以他在圖表左上方從 0~10 的「安全」程度計分是 (+6)。但他「現在」染上賭博、玩股票、濫用信用卡等惡習，所以張三現在出現在圖中右下方，他的「危險性」程度計分變為 (-8)。

另一位代號為 YZ 的生命中「重要他人」，他在年輕時酗酒、打人，所以在圖中左下方的「危險」計分為 (-8)，但他之後因獲得醫治而發生改變，「現在」學會疏導情緒，對人有恩慈，所以他在圖中右上方的「安全」計分變為 (+7)。但從 YZ 的另一方面來看，他「過去」年輕時給人許多空間與自由，所以在圖中左上方他的安全記

分為 (+1)，「現在」退休以後變得很愛管人，所以他這方面在圖表中右下方的「危險」計分變成 (-2)。

過去	現在
賀老師：會欣賞鼓勵人 (+8)	SH：忠誠，關愛照顧人 (+9)
YZ：給人空間 (+1)	YZ：會疏導情緒，對人恩慈 (+7)
張三：老實、顧家 (+6)	CH：愛心，體貼安慰人 (+9)
AB：..... ( )	IJ：..... ( )
CD：..... ( )	KL：..... ( )
	MN：..... ( ) <b>安全</b>
李四：出口傷人，高壓控制 (-7)	JD：自大，輕蔑，傷人 (-9) <b>危險</b>
YZ：酗酒，打人 (-8)	YZ：什麼都要管 (-2)
王五：詐騙，操縱，損人利己 (-9)	張三：賭博，玩股票，濫用信用卡 (-8)
EF：..... ( )	XY：..... ( )

圖 6-3 生命中的重要他人進階練習

請參照上圖中的例子，在空白的圖表中做更深入的進階練習。

#### 練習四：生命中的天使（選做練習）

##### 第一步：學習練習程序

人生中有許多風浪，當我們在危難、挫折或失意的時候，那些曾經幫助過我們，給過我們愛和恩典的人，就是我們生命中的天使。下面這個練習，會幫助我們重新回憶和找出這些天使。

「愛的關係是最好的醫治」

每位學員可以拿著上面的「生命中的重要他人」想一想，曾經在自己生命出現過的天使，把他們的名字和簡要事件，寫在下面的空白處。

我的天使榜：

---

---

**第二步：小組練習**

**第三步：大組總結**

### 練習五：給生命中的天使存款

**第一步：學習練習程序**

人生中有許多風浪，當我們在危難、挫折或失意的時候，那些曾經幫助過我們，給過我們愛和恩典的人，就是我們生命中的天使。

回憶曾經幫助過你的天使，找出一位來，請你的組員扮演你的天使來跟你一起做存款練習。

**第二步：小組練習**

請用存款練習的方式，給你生命中的天使進行「存款」。

1. 像第二課的「存款練習」一樣，兩人一組，請每位學員先在心中選定一位生命中的天使，作為存款練習的對象。
2. 請對方扮演自己要存款的對象。
3. 在存款中表達對生命中的天使的「人」（欣賞對方的三個人格特質，例如：人

品、個性、優點等等，可參考第二課的內容）及「事」（感謝一件對方為你而做的事）。

4. 每人 5 分鐘時間，然後彼此輪流存款。
5. 結束時，彼此擁抱，相互感謝。

### 第三步：大組總結

## 三 / 課後書面作業

用肯定的言語給生命中的天使存款。

## 四 / 心得筆記

A large rectangular box with rounded corners and a double-line border, intended for handwritten notes. The box is empty and occupies the lower half of the page.

第七課

# 發展情感智慧（情商）

## 一 / 本課大綱

### （一）情感智慧的重要性與定義

#### 1. 情感智慧的重要性：

人所追求的是幸福、快樂、有意義的人生（Happiness, Sense of Meaning and Fulfillment），每個人都需要發展兩種生命技能（Life Skills）：

- 專業技能
- 情感智慧（情商，EQ）

#### 2. 什麼叫作情感智慧？

（1）情感智慧是一種能夠了解自己內在的情緒和感受，能夠疏導和掌控自己內在情感狀態的能力。同時可以正確地解讀別人心中的想法和感受，幫助別人去調整他們內在心靈情感世界的能力。

（2）人生最困難的一件事，就是了解別人與了解自己。虛心去探索他人與自己的內在經驗世界，才能減少心理投射，避免誤解與衝突。

（3）想要疏導自己和別人的情緒，必須先深切地了解自己內在的情感世界。

「幸福快樂有意義的人生需要專業技能，也需要情感智慧」

### 3. 處理情緒的關鍵原則

- (1) 情緒不能被壓抑，只能被了解、標明和疏導。
- (2) 當一個人刻意地隔絕自己的情緒時，這些情緒不是不見了，而是可能在這個人最意想不到的時候，以最意想不到的強度爆發出來。

## (二) 學習以言語標明情緒

1. 情感是一個人的 DNA，是一種更高層的思想智慧。
2. 一個人過去的心靈創傷，容易在進入愛情或者親子關係時被激發出來。
3. 語言是疏導情緒的一個非常重要的工具。當我們沒有辦法用言語去標明情緒，就很難了解自我的內在情感世界，也不容易與人有心連心的情感交流。

## (三) 分辨「感覺」與「思想」

1. 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。
2. 很多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。

## (四) 用「懇談傾聽練習」表達感受與需求

1. 傾聽是一個非常不容易的功課，我們很多時候「溝而不通」，因為沒有傾聽。

2. 與別人建立關係一個很重要的步驟是傾聽、共情。有時即使我們沒有聽對，但是有一顆謙虛的心，願意去理解，願意去探索和改進，那是一個非常美好的品格，對於溝通也是有益的。

3. 培養高度的情感智慧。願意自我成長的人，應學習設身處地去了解別人的各種感受。一個人的情感智慧越高，越能調節心境，增大自己的心理容器去接納別人的負面情緒，因為「傾聽就是愛，了解中有醫治」。

### （五）為自己的情緒負責

1. 情感智慧高的人懂得為自己的情緒負責。只要願意，人是可以控制自己的情緒的。如果我不合作的話，沒有人可以讓我生氣。

2. 情感智慧高的人懂得，別人只能按我們的情緒按鈕，但是我們自己卻要為自己的心理程式來負責。

3. 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按鈕。那樣做是把太多的權力給別人。

4. 當你改變思想和內在心理程式時，別人再按你的按鈕，你也不會因衝動的情緒反應而受制於人。

## 二 / 本課練習

### 練習一：感覺練習

第一步：請在帶領者的引導下，聽一段 3~5 分鐘的音樂。

第二步：大組分享與討論

請分享，剛才這段音樂帶給你什麼樣的感覺？

第三步：總結討論

### 練習二：情緒感受練習

第一步：大組分享與討論

聽帶領者描述一些情境，請打開《學員手冊》第 154~156 頁表達正面情緒和負面情緒的詞彙表，說一說，遇到上述情境時，可能會有哪些感受？

第二步：總結討論

### 練習三：分辨感覺與思想

#### 第一步：大組討論

請聽帶領者所說的每一句話，請仔細分辨，這些到底是「感覺」還是「思想」？

#### 第二步：總結討論

### 練習四：懇談傾聽練習

#### 第一步：了解懇談與傾聽的步驟

##### 1. 懇談者請描述一個與傾聽者無關的事件與感受：

當……（事件、情境，描述看到的客觀情境，而不要加上自己的主觀解釋。）

我覺得……（感覺的形容詞）

那感覺好像……（用語言圖像來形容自己的感覺）

我所需要的是……（標明內心深處的需求）

##### 2. 傾聽者回應

請用自己的話複述懇談者的語意，直到懇談者覺得被了解。例如：「你的意思是不是當……時，你的感受是……那感覺好像……你需要的是……我這樣聽對了百分之幾？」

如果懇談者覺得對方沒有聽對 95%，傾聽者需要繼續問：「我沒有聽對的那個部分是什麼？」然後繼續重複，一直到對方覺得達到了 95% 為止。此時就可完成練習，交換角色。

**例一**

當我發現新買的手機有問題，店員卻不讓我退貨，也不替我修理時，

我覺得挫折、無助、委屈、憤怒，

那感覺好像誤上賊船，

我所需要的是憤慨之情被了解、被合理對待，找到解決之道。

**例二**

當我夜以繼日，工作卻仍無法趕在期限之前完成，好友卻有急事需要我幫助時，

我覺得焦慮、著急、無力感，

那感覺好像駱駝滿負重物，已經快承受不住了，最後再加上一根壓垮駱駝的稻草，

我所需要的是被了解、支持、休息，有更多的空間與時間。

**第二步：小組操練**

1. 組成三個人的小組，三個人分別做懇談者、傾聽者、觀察者。懇談者找一個情緒事件，用上面的四個步驟來描述，傾聽者按照傾聽者回應的方式來回應，觀察者可以觀察雙方在練習過程中的互動，提醒步驟，並在結束的時候分享自己的觀察與心得。

2. 請注意，懇談者要說與在場的人無關的案例。至於如何說跟在場的人有關的情緒事件需要等到第九課再學習。

**第三步：大組總結**

### 三 / 課後書面作業

寫一個懇談 - 傾聽的案例，再找一位夥伴來傾聽，然後把操練過程中的感受與發現寫下來。

## 四 / 心得筆記

A large rectangular box with a double-line border and decorative corner tabs, intended for handwritten notes. The box is empty and occupies the lower half of the page.

第⑧課

情緒疏導五要訣



## 一 / 本課大綱

### (一) 學習情緒疏導五要訣

#### 1. 第一要訣：面對傷痛或者衝突，學習暫停，為愛點燃一盞燈

(1) 從「潛意識做主掌控」的衝動反應 (React)，進入到「意識做主」的理性回應 (Respond) 狀態。

- 要培養「跳出自己看自己」和「超層溝通」(meta-communication，也譯作「後設溝通」) 的能力。

- 學習從新的、較成熟的觀點來了解問題，釋放「時光膠囊」中的小小孩。

(2) 每一個人應該負起責任，醫治自己的心靈創傷和心理程式。

- 經由 6、5、4、3、2、1、1/2 的操練過程，從過去的不良制約反應中釋放出來。<sup>14</sup>

- 有容乃大，無欲則剛。當我們懂得滿足自己的需求時，就可以把交給別人來控制我們的權力收回來。

#### 2. 第二要訣：了解、標明情緒

(1) 用言語標明自己的情緒，這時我們就已經開始疏導自己的情緒了。

14. 取自哈維爾·亨德里斯 (Harville Hendrix)。

(2) 可以問自己：此時我有哪些情緒？（參見第七課《發展情感智慧（情商）》，以及附錄 155-156 頁上的情緒詞彙）

### 3. 第三要訣：省察思維

(1) 當我們標明情緒之後，還需要知道：情緒背後到底有什麼樣的想法和需求？

(2) 情緒 ABC 理論：

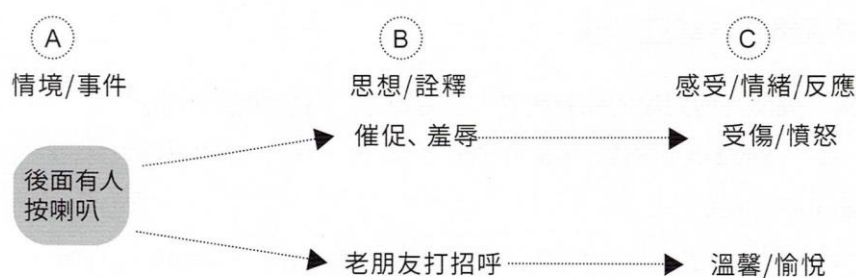


圖 8-1 情緒 ABC 理論

(3) 情緒的產生，很多時候跟原生家庭的背景，以及過去沒有得到滿足的心理需求有關。

### 4. 第四要訣：探索心理需求

(1) 每一次負面情緒的到來都是一次成長機會。

- 每一次生氣，或是有強烈情緒的時候，都是一個自省的機會，可以幫助我們進入自己的心靈之窗，更加了解引發那些情緒的緣由是什麼。

- 負面情緒一來，趕快問自己：我現在需要什麼？我慣常的自我防禦行為是什麼？我這個需求有沒有辦法在不改變對方的情況下得到滿足？

(2) 我們為什麼會自我防禦？我們自我防禦通常是因為怕自己不被愛、不被尊重、沒有用、沒有價值。

(3) 誰的需要，誰的責任？

- 一個非常重要的觀念是：這到底是誰的問題？誰的需要？誰的責任？
- 黃博士有一首打油詩，教我們碰到不請自來的挫折或苦難時，要學會：  
「自認倒楣，接受現實，自求多福，反敗為勝。」

### 5. 第五要訣：建設性的想法和行動

藉著自己的改變，幫助他人成功地滿足你的需求，重建關係。

(1) 幫助他人成功：我們不是要改變別人，而是要改變自己，幫助他人成功地滿足我的需要。

- 每個人都可以對別人有影響。我們旁邊的人會變成天使或惡魔，常取決於我們的行為方式。用威脅的方式，對方就用輕蔑的方式來反擊。用尊重禮貌的方式，對方就容易跟我們合作。
- 實證研究發現，越要改變對方，對方所建築的防禦就越強，越不會改變。對方會有真正的改變，通常是因為感受到愛。活在愛中的秘訣之一，是要學會先改變自己。
- 學會先改變自己，不靠別人改變，就能把很多權力收回來。

(2) 給對方不改變的自由

- 夫妻衝突，大多因各人覺得自己的觀念跟做法是對的、好的，而對方是不對、不好的。

「學習暫停，為愛點亮一盞燈」

- 即使可以找到一萬個人來證明你對他錯，你還是輸了。因為對方情緒受了傷，不會真正改變。你贏了理，卻傷了情，導致雙方都輸。
- 對方會願意做出發自內心，真正有持久性的改變，通常是因為：他感受到愛，而且他有不改變的自由。
- 「我給你不需要改變的權利。即使你不改變，我還是很愛你。但你若為我而改變，我會從心裡感激，因為我知道這是你送給我的極珍貴的禮物。」

### (3) 親密關係的小秘訣

- **告訴對方你所要的，而非你不要的。**例如，把「別一天到晚批評我」變為「我希望你注意到我的努力和進步之處」。把「你從來都不管我的死活」變為「我希望回家時，你問我今天過得如何」。當對方的言詞引發你的負面情緒時，可以告訴對方「你能不能把剛才所說的話，用比較好的口氣再說一次？」
- **把籠統的要求變成具體的。**例如，把「你根本不會溝通」變為「我希望交談時，你可以看著我，每說完一些話，就給我一點回應和支持，這樣我會很感激」。

## (二) 操練情緒疏導五要訣

當我們沒有感受到愛，並不等於愛不在身邊。當我們感受到傷害，也不代表別人故意要傷害我們。當我們學會把黑、白想法轉化成百分比的想法時，人際關係就有解了。

## 二 / 本課練習

### 練習一 操練情緒疏導五要訣

#### 第一步：掌握要點

##### 1. 情緒疏導五要訣

- (1) 面對傷痛或者衝突，學習暫停，為愛點燃一盞燈，從潛意識做主掌控的「衝動反應」狀態，進入由意識做主掌控的「理性回應」狀態。
- (2) 了解、標明被激發的情緒，發展情商。
- (3) 省察被引發情緒背後的思維。
- (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。

##### 2. 練習程序

懇談者：請描述一個與練習夥伴無關的事件與感受：

- (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）

「學習暫停，為愛點亮一盞燈」

(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」成功地與你重建關係和增加滿足你需求的機率）

## 第二步：學習案例

### 例一

這是一個黃博士本人經歷的真實例子，他當時在參加一個重要的講座，本來會場的音響就不夠好，聽得不是很清楚。可是偏偏旁邊有兩個人沒有聽講，一直在講話。

黃博士這樣進行「情緒疏導五要訣」：

(1) 當我在參加一個重要的講座，當時音響不夠好，聽得不是很清楚時，鄰座的兩個人不聽講，一直在說話，干擾了我的學習。

(2) 我覺得生氣、挫折。

(3) 我感覺生氣，因為覺得他們兩個人不尊重講員，也不體貼別人，沒有禮貌。我感覺很挫折，因為這是我特別想聽的講員，而我耳朵的聽力不是特別好，他們講話，我就沒有辦法聽清楚。

(4) 我所需要的是：被理解、被尊重，能不受干擾地聽課。

(5) A. 我的建設性想法是：他們並不是故意的。他們並不知道我的需要，我可以以用雙贏的方式告訴他們。

B. 我的建設性行動是：客氣地用一張便條告訴他們。

以下就是黃博士寫的便條：

親愛的先生、女士：

我很抱歉。但是請你們不要在聽講座的時候說話。

非常非常感謝。

(抱歉，因為我的聽力有問題。)



## 例二

一位妻子出去買了一件東西，回來後卻發現是假貨，自己被騙了。她告訴了丈夫，丈夫卻說：「你怎麼這麼笨，怎麼這麼不小心！」

妻子可以這樣使用「情緒疏導五要訣」來自己疏導自己的情緒：

- (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) 因為在我需要支持的時候，他卻反而教訓了我，那感覺好像在傷口上抹鹽。(語言圖像)
- (4) 我所需要的是被傾聽、理解和支持。
- (5) A. 我的建設性想法是：他不是故意要傷害我，他是好意。  
B. 我的建設性行動是：找其他人傾訴，或告訴丈夫說：「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！」

「學習暫停，為愛點亮一盞燈」

這個練習的另外一種做法如下<sup>15</sup>：

(1) 拿出五張紙，分別在上面寫上「情境」、「感受」、「思想」、「需求」、「建設性想法和建設性行動」。

(2) 把這五張紙片放在地上，如圖擺成一個環形。

(3) 練習者按紙片上所寫的步驟進行練習，形成一個封閉的圓環，每張紙片都必須經過。剛開始時，請按照順序邊走邊說。多練習幾次之後，可以在幾個步驟之間來回走動，以更深入和準確地探索自己的「感受」、「思想」、「需求」等的變化，組裡其他的人可以做觀察者。

(4) 練習完之後，大家討論在這個練習中的感受和獲得。

這個練習的好處：一是幫助練習者更加清晰地體會自己情緒，並且熟練掌握「情緒疏導五要訣」；二是幫助觀察者思考與學習。如果觀察者是練習者的伴侶，可以增進他們之間的理解與支持。

(請特別注意：做這個練習時請練習者儘量避免使用與在場的人有關的事件，因為當雙方對此事件的觀點角度有歧異時，容易引發衝突。若想要與「重要他人」化解衝突，練習者可以在對方不在場時，自己在紙上或安全的練習夥伴前充分操練五要訣來梳理自己情緒，等到學完第九課之後，再用「關係修復十步驟」來與「重要他人」修復關係。)

### 第三步：小組練習

請學員選一個跟在場的人無關的例子，進行操練。

---

15. 修改自謝羅德·米勒 (Sherod Miller)

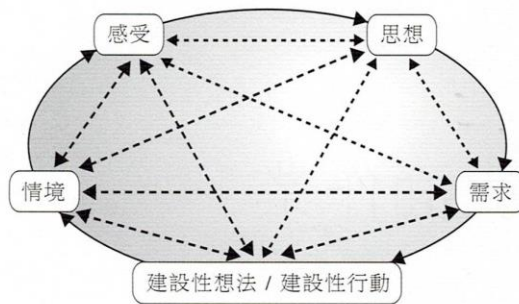


圖 8-2 情緒疏導五要訣

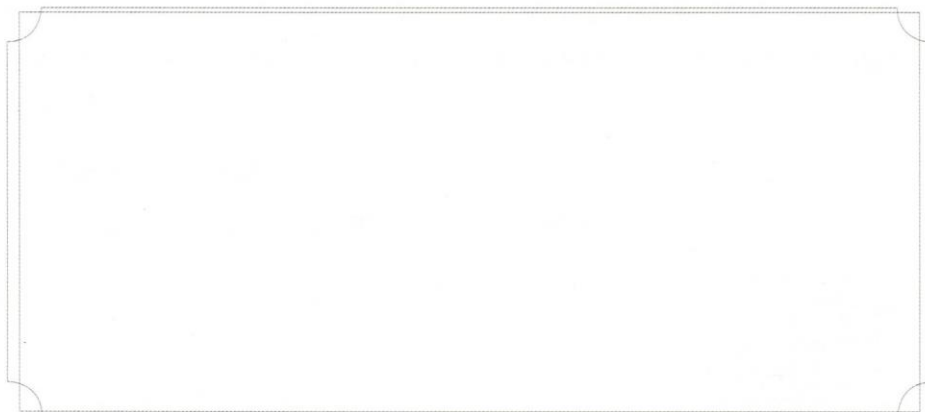
#### 第四步：大組總結

「學習暫停，為愛點亮一盞燈」

### 三 / 課後書面作業

找一件最近發生的、激起你負面情緒的事件，用「情緒疏導五要訣」的方法來疏導你的情緒。

### 四 / 心得筆記



第⑨課

關係修復十步驟



## 一 / 本課大綱

### (一) 關係修復的重要性

#### 1. 重要性和適用範圍

(1) 第八課中所談的「情緒疏導五要訣」，主要用於幫助個人去了解與疏導自己情緒；而本課的「關係修復十步驟」，則用來幫助雙方在衝突之後修復關係。

(2) 預測離婚最重要的一個指標是：兩個人長期、習慣性地避免衝突。(The number one predictor of divorce is habitual avoidance of conflict.)

(3) 過去壓抑、沒有解決的「心理垃圾」，可能會在你最意想不到的時間，以最意想不到的強度爆發出來。

(4) 本課的關係修復十步驟，整合了一些當代婚姻治療界與東西方最好的技術。關係修復十步驟涵蓋了過去 40 年臨床實證研究中前沿的治療理念，包括高特曼博士的「柔和的表達」(Soften Startup)，傾聽「接納對方的影響」(Accept Influence) 等等。

#### 2. 溝通的困境

(1) 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。但是，如果我不能夠對你訴說真心話，關係就會疏離，夫妻之間離婚機率就會升高。

(2) 溝通難題：如何能在溝通的過程中，不引起新的爭吵？

(3) 如何讓我可以把真正的心聲、感受說出來，而說了你還不走，還可以了解？  
如何讓衝突變成導向親密關係的康莊大道？

(4) 傾聽，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；但對方批評的對象如果你，就很難聽下去。

(5) 親密關係如果平時存款豐厚、感情很好，衝突時就比較能自我撫慰，比較不會有戰火升高、情緒過激的反應。

### 3. 關係修復十步驟的一些要點

(1) 關係修復十步驟可以讓我們表達傷痛，而不攻擊、指控，幫助我們重建親密關係。

(2) 懂得「戰後檢討」(After the fight processing)，化衝突為對話 (Turning fights into intimate conversation) 的人，關係會幸福。

(3) 「關係修復十步驟」主要用來做「戰後檢討」與「關係修復」(Recovering conversation, rebuilding intimacy)。怒火填膺時，最好的辦法是叫「暫停」。

(4) 親密關係的雙方最好平時就說好，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的狀態，進入意識做主的狀態。
- 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。」
- 據研究，暫停至少需要 30 分鐘，雙方才能從怒氣沖沖的狀態中平靜下來。

(5) 關係修復十步驟適用於處理大部分衝突，但如果遇到特殊狀況（例如婚姻暴力）時，請務必尋求專業協助。

## (二) 如何進行關係修復

### 1. 進行關係修復十步驟之前的預備

#### 懇談者

修復式對話的預備動作：「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。懇談者盡力用尊重、不指控的語氣，按照關係修復十步驟，把你真正的心聲和感受表達出來。

#### 傾聽者

傾聽者最重要的事情就是不辯解，一邊自我撫慰，一邊盡力去了解對方的感受並體會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，努力地傾聽、了解你的內心感受。

### 2. 關係修復十步驟

#### (1) 懇談者的「關係修復十步驟」

##### 步驟 1 「首先，我感謝 / 欣賞你……」

如果對方知道你還感激他的長處，他會更願意傾聽。

##### 步驟 2 描述事件的情境：「當……」

爭吵時，如果你是牆上的一個攝影機，你會看到什麼？你只要描述出所能看到的，而不要加上你自己的解釋，因為攝影機看不到你頭腦裡的解釋。加上主觀的論斷、詮釋，會讓對方不容易聽進去，容易引起新的戰爭。

##### 步驟 3 以情感詞彙標明感受：「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……」

表達傷痛與需求，而減掉指控、責怪對方的部分，可以幫助你們療傷。

『戰後檢討』，重建親密關係

(下面的步驟 5 到步驟 10 就是要把負面思想轉化為正面，以達成上一課中疏導情緒的第五要訣：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。)

**步驟 5 關係目標：「我希望我們倆的關係能……」**

要努力專注在你們關係的目標上，而不要被眼前的小事情所干擾。

**步驟 6 「對這件不愉快的事情，我也有些責任，我為我……的部分而道歉。」**

**步驟 7 「我下次可以改進的是……」**

步驟 6 和步驟 7 是向對方道歉，並承擔自己的責任。即使是對方的錯，為了幫助對方做得更好，我們仍可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。當你可以認自己 1% 的錯和責任時，這小小的動作，就可以把一個彼此對立的狀態，轉變成兩人一起並肩作戰的狀態。

**步驟 8 「我需要你幫助我或為我做的是……」**

我沒有強求你改變，而是請求你，為了我們關係的緣故做一些改變，讓我們的關係更加安全，這就是幫助他人成功地滿足你的需要。

**步驟 9 「如果我們各自改進自己可以做得更好的部分，這能幫助我們倆……」**

重申關係目標。同時也再次總結了步驟 7 和步驟 8 的內容，提出實際的改進建議。

**步驟 10 「謝謝你傾聽、考慮我的請求和為我們的關係所做的努力。」**

再次存款，表達對對方的感謝。

關係修復十步驟可以幫助我們從潛意識做主的狀態，進入意識做主的狀態，免除親密關係的「四大殺手」，讓你表達真正的心聲和感受，對方不僅能聽下去而不跑掉，還能增加對方滿足你需求的機率。

**小提示**

- 「十步驟」不談感覺背後的思想。「十步驟」裡不包含「五要訣」中的思想，「五要訣」是在對方不在場時，自己進行情緒疏導，所以加上思想不會出問題。但是在關係中解決衝突時，談自己對於對方行為背後的想法和詮釋，如果沒有接受過訓練，很容易產生新的衝突。因此我們把「五要訣」中負面思想的部分轉化為「十步驟」中正面的需求、思想與行動。
- 為愛留一處空間。你沒有強求對方一定要改變，你只是請求，給對方充分的空間與時間，也給對方不改變的自由。至少你已經把真正的心聲感受在安全的情境中表達出來，也幫助對方較容易地聽進去。

**(2) 傾聽者的「回應三步驟」**

**步驟 1 感謝：**「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」

你沒有選擇與我冷戰，或者拒絕溝通，而是把內心的感受用尊重的方式（「我」訊息）表達出來，所以我要謝謝你。

**步驟 2 共情：**「我可以體會、了解，你會有……的這種感受。」

我可以站在你的立場體會你所處的情境，和你在這種情境下的感受。因為傾聽就是愛，了解中有醫治。

**步驟 3 請求原諒：**「原諒我引發了你.....的這種感受，我願意考慮你的請求。」  
表明願意考慮和改進，並且願意在以後把事情做得更好。

設計裡沒有強迫對方馬上要答應。因為任何的強求都會帶來反彈，所以一定要給對方一些空間與時間。

### 要享受幸福的關係，需要學習處理衝突的藝術

大部分人都怕麻煩，不痛到一個地步，不會有改變的動機。然而就像想擁有健康的身體，必須花工夫去鍛煉、節制、調理、維護。同理，想要享受幸福關係的人，不能不學習愛的藝術。

過來人都知道，在現代社會想有快樂、持久的親密關係極為不易。一定要先建立心靈、情緒上的安全感，才能享受親密感。若真想徹底解決人間的兩難：「跟你親近，我就受傷。不跟你親近，我又孤單。」、「說了內心感受，你會走。不說，我會走。」，關係修復十步驟是一套非常有效的技術。

人有衝突時，都不肯為對方改變。這套工具的最棒之處，是不管對方起初是否合作，如果每人真能自己先成熟、鍥而不捨地照著這些步驟去做，不但能幫自己了解、疏導情緒，也能增加對方未來願意與你並肩作戰，使親密關係更上一層樓的可能性。

能有效處理衝突，增進親密關係的工具已經存在，最重要的是，我們願不願意為「愛」花這個工夫去學習、操練。

## 二 / 本課練習

### 練習一 學習關係修復十步驟的程序

#### 第一步：掌握要點

一起學習《學員手冊》第 98~102 頁上關係修復十步驟的要點、預備、懇談者十步驟、傾聽者三步驟。

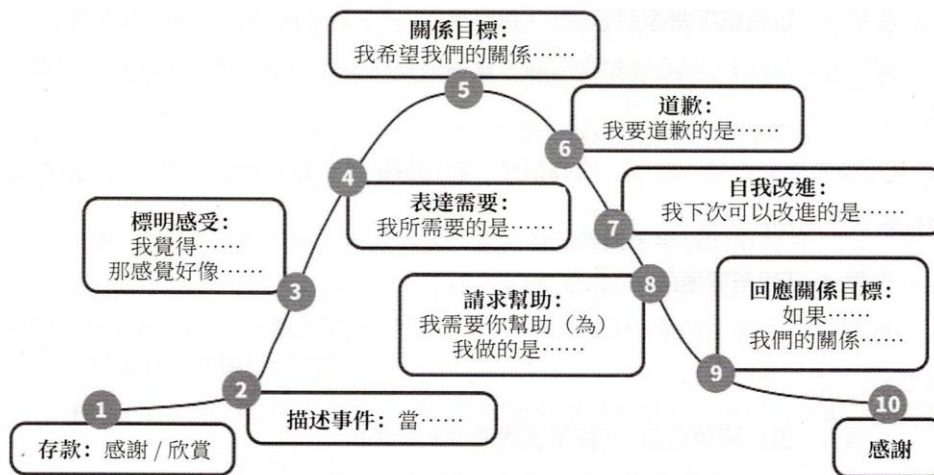


圖 9-1 關係修復十步驟

『戰後檢討』，重建親密關係

**第二步：學習案例**

組員兩兩一組來朗讀下面三個案例。

**例一：遲到****預備動作**

妻子：「我可不可以跟你談一談，晚上我們去老張家裡吃飯時不愉快的那件事情？」

（妻子以尊重的態度，用這十個步驟。丈夫不要反駁，努力聽對方所講有道理的地方，努力地去了解對方的心靈世界。）

**步驟 1 「首先，我感謝 / 欣賞你……」**

妻子說：「那天我回家，你看我好累，主動幫我按摩，非常感謝你！」

**步驟 2 描述事件的情境，「當……」**

妻子說：「那一天，我們去老張家吃飯的時候，我說要先去買花送他們，你的臉拉得長長的，不跟我講話，用力把車門一關，然後開快車。」

**步驟 3 以情感字彙標明感受：「我覺得……」，若能加上語言圖像效果更佳。**

妻子說：「那時，我心裡覺得很痛，覺得很委屈，我覺得很傷心，而且覺得很害怕。」

「那個感覺就好像小時候，媽媽很忙，我想幫她忙，結果摔碎了碗。我一片好意被媽媽責怪的那種感覺。」

**步驟 4 「我所需要的是……」**

妻子說：「我那個時候的心理需求，是希望我的好意能夠被看到、被了解、被尊重。」

**步驟 5 提出關係目標，「我希望我們倆的關係能……」**

妻子說：「我的關係目標是我們兩個人可以彼此相愛，能找到一些比較好的、解決衝突的方法。」

**步驟 6 「對這件不快事件，我也有些責任，我為我.....的部分而道歉。」**

EQ 高的妻子會說：「很抱歉！對這個事件我自己本身也有一些責任。第一，我不太有時間觀念；第二，我對你生氣，不給你做午餐，用反擊的方式來保護自己裡面那個怕受傷、怕被責怪的部分。」

**步驟 7 「我下次可以改進的是.....」**

妻子說：「下次出門時，我要多注意一點。需要買禮物的話，我應該儘量事先準備好。雖然我不一定每一次都可以做到，但是，我會努力試一試。」

**步驟 8 「我需要你幫助我或為我做的是.....」**

妻子說：「下一次若有類似情形，能不能請你幫助我？生氣時你自己先做一個深呼吸，車慢慢開。你甚至可以告訴我說：『我很生氣，我們回家再談。』這樣子的話，我心裡都會好受多了。因為我知道你還是跟我保持心跟心的連繫，我沒有被拋棄。」

**步驟 9 「如果我們各自改進自己可做得更好的部分，這能幫助我們倆.....」**

妻子說：「要是我們兩個人都各自做到自己可以做的部分，下一次我要有點時間觀念，早些準備好。而你碰到類似的情形時，你就深呼吸，然後告訴我：『我很生氣，我們現在暫停，回家後再談。』如果我們雙方都可以這樣，可以保護我們的關係，幫助我們下次有衝突的時候，可以解決得更好。」

**步驟 10 「謝謝你傾聽、考慮我的請求和為我們關係所做的努力。」**

妻子說：「謝謝你努力傾聽！我知道這不容易。也謝謝你考慮剛才我提出的請求！」

**傾聽者的「回應三步驟」**

**步驟 1 感謝：**「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」

丈夫說：「也謝謝你用尊重的口氣把你的心聲跟我分享。」

**步驟 2 共情：**「我可以體會、了解，你會有.....的這種感受。」

『戰後檢討』，重建親密關係

EQ 高的丈夫說：「我可以想像當時你的感受的確會非常委屈、傷心、害怕。你是好意，卻感覺被誤解、傷害。」

**步驟 3 請求原諒：**「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。」

丈夫說：「對不起！引發你這樣的感受，我會考慮你的建議，謝謝你！」

## 例二：電話

### 預備動作

丈夫跟妻子說：「我想跟你談一談，昨晚我們看電影的事，不知道現在是不是一個好的時機？」

**步驟 1 「首先，我感謝 / 欣賞你……」**

丈夫說：「謝謝你知道我昨天非常忙，沒時間去買我需要的電池，你就特地幫我跑出去買，非常感謝！」

**步驟 2 描述事件的情境：**「當……」

丈夫說：「這個星期我非常累。我租了非常好的電影回來，想跟你好好欣賞這部影片。沒想到你母親打電話過來，結果你就跟她從 7 點鐘講到 9 點鐘。」

**步驟 3 以情感字彙標明感受：**「我覺得……」，若能加上語言圖像效果更佳。

丈夫說：「那個時候，我覺得很挫折、很憤怒、很失望。」

「那種感覺就像我小時候，爸媽答應了週末帶我們去兒童樂園。在我非常雀躍、期盼的時候，爸媽臨時說不去了。」

**步驟 4 「我所需要的是……」**

丈夫說：「我需要被尊重，需要在你心中有較高的優先次序。因為小時候，我在原生家庭裡的要求都被漠視。」

**步驟 5 提出關係目標：**「我希望我們倆的關係能……」

丈夫說：「我希望我們兩個人的需求都能夠得到滿足，有個幸福、美滿的婚姻關係。」

**步驟 6 「對這件不快事件，我也有些責任，我為我……的部分而道歉。」**

丈夫說：「對這件事情，我也有點責任。當時我氣呼呼地開始跟你冷戰，這是我的不對。」

**步驟 7 「我下次可以改進的是……」**

丈夫說：「下次再有這種情形時，也許我自己就先去做其他我想做的事情，而不要馬上跟你生氣。」

**步驟 8 「我需要你幫助我或為我做的是……」**

丈夫說：「下次你可以幫我的是，當你母親打電話來，除非是緊急狀況，不然就讓你母親在語音信箱裡留言，你事後再打電話回去。」

**步驟 9 「如果我們各自改進自己可做得更好的部分，這能幫助我們倆……」**

丈夫說：「下次我努力安撫自己的情緒，而你用語音信箱，事後再回你母親電話。如果我們各自都做好自己可以改進的部分，我們的關係會變得更好。」

**步驟 10 「謝謝你傾聽、考慮我的請求和為我們關係所做的努力。」**

丈夫說：「我知道傾聽不容易。謝謝你用心聽我的心聲，考慮我請求。」

**傾聽者的「回應三步驟」**

**步驟 1 感謝：「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」**

妻子說：「謝謝你用這樣尊重的態度跟我分享你的心聲與感受，這是一份禮物！」

**步驟 2 共情：「我可以體會、了解，你會有……的這種感受。」**

妻子說：「我可以想像，在那種情況下，你會覺得很挫折、憤怒和失望。」

**步驟 3 請求原諒：「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。」**

『戰後檢討』，重建親密關係

妻子可以說：「對不起，引發你這樣的感覺。我會仔細考慮你的請求，謝謝你！原諒我！」

### 例三：購物

#### 預備動作

妻子跟丈夫說：「我想跟你談一談那天買衣服的事情，不知道現在是不是個好時機？」

#### 步驟 1 「首先，我感謝 / 欣賞你……」

妻子說：「那天輪到我洗碗的時候我非常累，你主動替我洗了碗，還來幫我按摩，那個感覺真好！謝謝你！」

#### 步驟 2 描述事件的情境：「當……」

妻子說：「那天，我想要買那套喜歡的套裝，可以穿去重要場合。套裝要 800 元，但你卻說：『太貴了！買另外一套 400 元的就行了。』」

#### 步驟 3 以情感字彙標明感受：「我覺得……」，若能加上語言圖像效果更佳。

妻子說：「我當時感受到很失望、傷心難過，覺得委屈。」  
「那個感覺就好像我們結婚時，大部分親友都送了讓我們覺得很溫馨的禮物，就是有一對夫妻，送了我們一瓶最便宜的面霜。」

#### 步驟 4 「我所需要的是……」

妻子說：「我需要感受到愛，覺得我的需要也是被重視的。」  
「從小父母親常常告訴我『東西不要隨便買，要買就買好東西。』我知道你要省錢，但是，當我需要買好東西而你反對時，我會覺得很難過。」

#### 步驟 5 提出關係目標：「我希望我們倆的關係能……」

妻子說：「我希望我們能並肩作戰，彼此越來越了解，讓兩個人的需要都能得到

滿足。」

**步驟 6 「對這件不快事件，我也有些責任，我為我.....的部分而道歉。」**

妻子說：「在這件事上，我也有些責任。那天當你說不的時候，我心裡一下子氣起來，就開始跟你冷戰，這是不對的地方。」

**步驟 7 「我下次可以改進的是.....」**

妻子說：「下次我可以做得更好的地方是應該深呼吸一口氣，多想想你其他的長處，給你一點空間，不逼你馬上決定或跟你冷戰。雖然我可能沒辦法馬上做到，但是我會盡力。」

**步驟 8 「我需要你幫助我或為我做的是.....」**

妻子說：「下次你可以幫我的，就是告訴我：『其實，我也希望你快樂，只是這對我不容易。因為我原生家庭裡，省錢是很重要的事情。請你給我一點時間，讓我好思考一下。』你如果能這樣說，我的感受會好很多。」

**步驟 9 「如果我們各自改進自己可做得更好的部分，這能幫助我們倆.....」**

妻子說：「如果我們各自可以做好自己的部分，一定會幫助我們的關係變得更好。」

**步驟 10 「謝謝你傾聽、考慮我的請求和為我們關係所做的努力。」**

妻子說：「謝謝你！用心傾聽、了解我的內心感受而沒有反駁，我知道這非常不容易，希望你可以考慮我的請求，謝謝你！」

**傾聽者的「回應三步驟」**

**步驟 1 感謝：「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」**

丈夫說：「謝謝你用尊重的語氣對我分享你真正的心聲跟感受，謝謝你！」

**步驟 2 共情：「我可以體會、了解，你會有.....的這種感受。」**

丈夫說：「我可以想像，你需要買好的東西去參加重要的會議，而我卻叫你去買

便宜的。我可以想像你當時失望、傷心難過、委屈的那種感受，認為我不愛你，不重視你認為重要的事情。」

**步驟 3 請求原諒：**「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。」  
丈夫說：「很抱歉引發你這樣的感受，我會仔細考慮你的建議。對不起！」

### 第三步：小組操練

- (1) 組成三人小組，大家輪流做懇談者、傾聽者、觀察者；
- (2) 在修復技巧未臻成熟之前，懇談者請只選一件較小、較單純的事件來練習；  
若是當事人在場，需要選擇雙方都願意在小組中公開的事情。

### 第四步：大組總結

(註：練習二至練習四為進深練習，建議接受認證培訓至少到二階以後再進一步學習。)

## 練習二：關係修復簡易七步驟

當我們把關係修復十步驟練習熟練之後，或者在當時的時間等情況不允許的前提下，我們還可以來使用關係修復簡易七步驟。

### 第一步：掌握要點

#### 懇談者

修復式對話預備動作：「我想和你談一件有關……的事情，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「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 「我需要你幫助我或為我做的是……」
- 步驟 7 「謝謝你傾聽、考慮我的請求，和為我們的關係所做的努力。」

#### 傾聽者的「回應三步驟」

- 步驟 1 感謝：「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」
- 步驟 2 共情：「我可以體會、了解，你會有……的這種感受。」
- 步驟 3 請求原諒：「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。」  
（傾聽者和懇談者互相擁抱之後交換角色。）

#### 第二步：小組操練

1. 組成三人小組，大家輪流做懇談者、傾聽者、觀察者。懇談者和傾聽者按照上面的步驟進行練習，觀察者可以觀察雙方在練的過程中的互動，提醒步驟，並在結束的時候分享自己的觀察與感受。
2. 在修復技巧未臻成熟之前，懇談者請只選一件較小、較單純的事件來練習；若是當事人在場，需要選擇雙方都願意在小組中公開的事情。

#### 第三步：大組總結

#### 練習三：在關係修復中的深入傾聽

要有效地處理衝突，我們必須在「和平時期」存款豐厚，這樣人們在「戰時」才

「『戰後檢討』，重建親密關係」

能更加有效地處理衝突。「戰時」發生衝突時，最好的辦法是叫「暫停」。我們在戰後必須做「關係修復」，這樣能使所有被傷害的情感得到醫治。

為了使「關係修復十步驟」這一「軍用武器」在民用化之後變得更加有力量，我們透過下面的步驟來進行深入的練習。證據顯示，這些深入練習的步驟對於沒有專業背景的人卓有成效，能使人從「潛意識做主掌控」的狀態進入到「意識做主掌控」的狀態。

「關係修復十步驟」有時之所以不能充分發揮作用，最常見的原因是雙方都太急切地想讓對方接受自己的想法和感受，而不願意傾聽對方。他們對彼此依然很憤怒，因而在修復階段，衝突反而更大。所以，下面的這個技巧就是為了處理這個問題，並使得「關係修復十步驟」可以更深地醫治彼此的關係，因為「傾聽就是愛，了解中有醫治」，深入練習的步驟如下：

1. 詢問對方：「我想和你談一件有關……的事，現在是合適的時機嗎？」在得到對方的許可後，雙方開始進入對話。

2. 開始對話之前，雙方手裡各拿一支筆和兩張紙，每張紙上都寫著「關係修復十步驟」的對話提示。每個人兩張紙是考慮到雙方都有機會做懇談者和傾聽者。

3. 雙方先把自己想說的話按照「關係修復十步驟」的對話提示寫在其中一張紙上。按次填寫完整：欣賞、情境描述、感受 / 圖像語言、需要等等。這樣可以幫助懇談者用「我」訊息以尊重的態度跟傾聽者談，傾聽者也更容易傾聽、包容和同感。

4. 其中一個人先作為懇談者按步驟開始懇談，傾聽者在另一張沒填寫過的紙上做記錄。這樣可以幫助傾聽者記住懇談者說過的話。同時，懇談者也有充分的時間和空間談論他完整的經歷。這樣可以減少被傾聽者打斷的可能性，避免使人沮喪的狀況。若有觀察者在一旁（在「親密之旅」小組中由其他學員擔任），可以告訴傾聽者稍後

他也有機會做懇談者，以此可減少「戰火升級」的可能性。

5. 懇談者分享完十步驟之後，傾聽者可以看著自己的筆記，重述聽到的內容，直到懇談者覺得 95% 滿意為止。如果傾聽者不能正確地抓住懇談者的訊息，懇談者就需要不斷解釋、重複，之後再請傾聽者重述。直到懇談者覺得傾聽者聽對了 95% 為止。

一般情況下，在這個練習中懇談者和傾聽者的目光接觸越多，這個練習就越有力量。但是雙方一邊看著手裡的紙一邊目光接觸不太容易。所以，當懇談者在懇談的時候，雙方沒有很多的目光接觸沒有問題。但是，在下面的傾聽者回應三步驟中，我鼓勵懇談者和傾聽者盡可能多地保持目光接觸。

6. 傾聽者用以下「傾聽者回應三步驟」來回應：

(1) 感謝：「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」（你沒有選擇與我冷戰，或者拒絕溝通，而是把內心的感受用尊重的方式（「我」訊息）表達出來，我要謝謝你。）

(2) 共情：我可以體會、了解，你會有……的這種感受。（我可以站在你的立場體會你所處的情境，和你在這種情境下的感受。）

(3) 請求原諒：原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。（表明願意考慮和改進，並且願意在以後把事情做得更好。）

7. 懇談者感謝傾聽者的傾聽。

8. 交換角色。懇談者做傾聽者，讓傾聽者有機會來分享他的經驗。

「關係修復簡易七步驟」也可以依此進行深入的練習。

#### 練習四：扮演記者

1. 這是一個選擇性練習，學員可以自己回家後去做這個深入練習。

『戰後檢討』，重建親密關係

2. 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。

#### 小提示

在開始之前，「傾聽者」最好可以先用「情緒疏導五要訣」疏導自己的情緒，然後再進行這樣的對話。因為「懇談者」從自己的角度描述情境和感受，會跟「傾聽者」理解的不太一樣，如果事先沒有疏導自己的情緒，會很容易受傷。但是如果事先疏導了自己的情緒，再進行這樣的對話，可以幫助雙方相互理解，修復關係。

#### 練習程序：

「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. 「你所需要的是什麼？」
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？」

然後，傾聽者按「回應三步驟」對懇談者說：

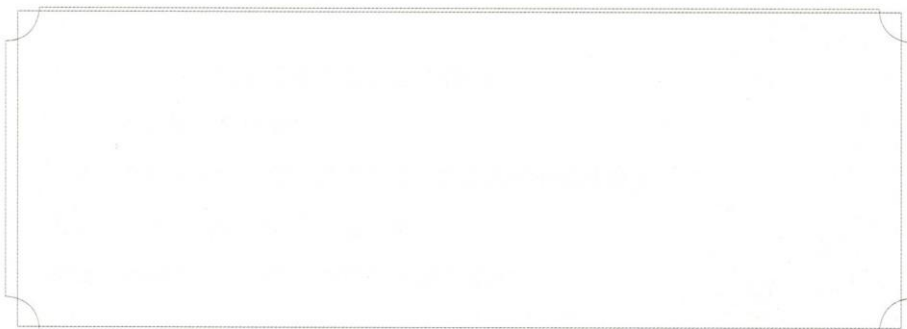
1. 感謝：「謝謝你打開心門，用尊重的語氣給了我這份『分享真正的心聲與感受』的禮物。」
2. 共情：「我可以體會、了解，你會有……的這種感受。」
3. 請求原諒：「原諒我引發了你……的這種感受，我願意考慮你的請求。」

### 三 / 課後書面作業

請寫一個與他人的關係修復十步驟的案例。

（請注意：為了操練，我們請大家直接寫下來。但是在實際操練的時候，有一個重要的預備動作，就是要徵得對方的許可。如果對方許可，才能進行下面的步驟。如果對方沒有同意，我們就多存款，多疏導自己，從安全性的人或者團體那裡尋求支持。）

### 四 / 心得筆記



第 十 課

尋求雙贏，  
發展健全的真我



## 一 / 本課大綱

### (一) 在衝突中尋求雙贏

#### 1. 要先解決心情，才有辦法解決事情。

(1) 夫妻的衝突，大部分是因為觀點不同或是雙方的需求正好相反。透過雙贏的探索，很多問題是可以解決的。

(2) 根據高特曼博士的實證研究，婚姻關係中其實有 69% 的問題是無解的。很多時候你越要去改變對方，對方就越變本加厲。

(3) 一個好消息是快樂的夫妻跟離婚的夫妻，都各自有 69% 的問題沒有辦法解決，而快樂夫妻的秘訣是：彼此先接納，傾聽，了解雙方的深層需求，並不斷地「存款」。到最後，對方在不知不覺中就改變了。

#### 2. 尋求雙贏三步驟

##### 第一個步驟：覺察表面立場

「先解決心情，再解決事情」

即覺察兩個人各自偏好的滿足需求的方案是什麼。要知道每人自己堅持的解決方案只是許多解決問題的方法之一。

### 第二個步驟：探索深層需求

了解表面立場底下必須被滿足的需求。

具體的方法是，雙方可以輪流扮演記者的角色去探索對方的深層需求。傾聽者用自己的話複述懇談者的語意，直到懇談者覺得被了解。例如：「你的意思是不是……你需要的是……我這樣聽對了百分之幾？」然後傾聽者不斷複述，直到懇談者覺得傾聽者聽對了 95% 以上為止。此時，就可完成練習，交換角色。

### 第三個步驟：合力尋求雙贏

由談判桌對立的雙方，並肩坐到桌子的同一邊，把兩人的深層需求在桌上放成一堆，合力尋求雙贏的解決辦法。例如：互相腦力激盪，每人提出三種方法，然後兩人在六種方法中選擇最合適的一種。一段時間後（比如一個月），雙方再重新來評估這個方案，並且討論改進。

### 3. 一顆願意尋求雙贏的心：願意探索自己，成全他人

有效解決衝突的首要秘訣，是自己謙卑地尋求心靈醫治，然後鍥而不捨地先「存款」。當對方感受到愛，才有真正改變的可能。有了愛，就不再那麼計較問題，衝突得到化解，關係得到醫治。

愛就是彼此珍惜，彼此去珍惜對方的夢想。

## （二）發展健全的真我

1. 健全的真我包含 3 個 Q
2. 3Q 是什麼？

**LQ：**學習的商數（Learning Quotient），有一顆能受教、願學習的心。

人生學習的四個階段：

- 不行還自以為行（Unconscious Incompetency）。
- 能看到自己缺點了，知道該下功夫學習（Conscious Incompetency）
- 知道自己在某些方面是行的（Conscious Competency）
- 道行高深到一個地步，不知不覺中所做都是對的（Unconscious Competency）

**EQ：**情感智慧（情商）（Emotional Quotient）

**SQ：**靈性的商數（Spiritual Quotient），有顆不忍、願為別人好處著想、願意去愛的心。

若想讓自己身邊圍繞著具備 3Q 的人，最好的方式，就是自己本身學習成為一個身具 3Q 的人。

一個人可以給別人最珍貴的禮物，是你真正的心聲跟感受。要學習只把自己最珍貴的禮物給那些通得過你「安全性檢驗」的人。

身具安全性的人，在別人把他真正心聲感受告訴我們時，懂得「傾聽就是愛，了解中有醫治」。

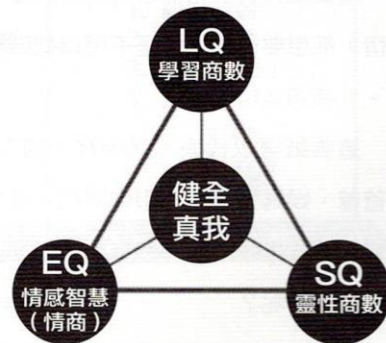


圖 10-1 發展健全的真我

「先解決心情，再解決事情」

## 二 / 本課練習

### 練習一：一張紙的測驗<sup>16</sup>（選做練習）

#### 第一步：解說練習

這個練習可以給需求有衝突的雙方來做，這張紙代表了衝突雙方都覺得很重要的事情，都想要得到，但是不可以把紙撕破。雙方要在短期之內，決定這張紙是要屬於誰。

這張紙可以代表，其中有一個人想要生孩子，另外一個人不想要；其中一個人要爸爸、媽媽到家裡來跟你同住，另外一個人堅決反對；或是其中一個人要把家搬到很遠的地方去，因為那裡有比較好的工作機會，但是另外一方堅決不肯。像這樣的事情，怎麼辦呢？

婚姻最甜蜜的夫妻會仔細地去探討、了解這件事、這個東西對對方真正的意義是什麼？為什麼伴侶會這麼需要這個東西？他們努力了解對方的深層需求，雙方以並肩作戰的心態，儘量成全、滿足彼此需求。

秘訣在於彼此相惜，耐心地慢慢對話，不斷了解對方的深層需求，有一顆願意尋

---

16. 取自埃林·貝德爾 (Ellyn Bader)。

求雙贏的心。

這個練習不僅適合夫妻，也適合其他的關係。我們下面就來進行一些操練。

**第二步：小組練習**

**第三步：大組總結**

## 練習二：在衝突中尋求雙贏

**第一步：學習「在衝突中尋求雙贏」**

**第二步：學習案例**

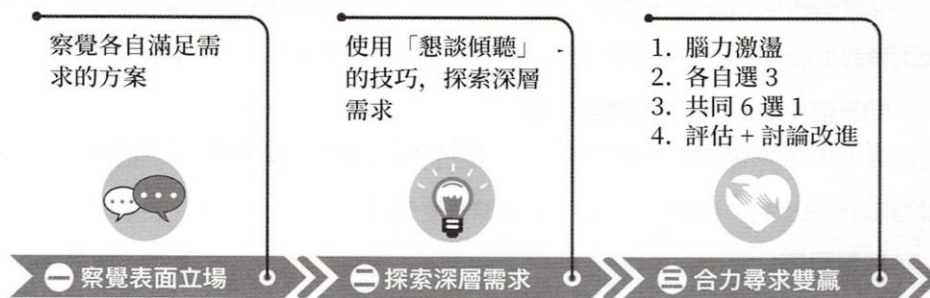


圖 10-2 在衝突中尋求雙贏

**例一**

**第一個步驟，覺察表面立場**

丈夫要吃麥當勞，妻子要去富貴樓。

「先解決心情，再解決事情」

### 第二個步驟，探索深層需求

丈夫要吃麥當勞，是因為能夠省時間、省錢。妻子要去富貴樓，是因為很想念好吃的中國菜。

### 第三個步驟，合力尋求雙贏

去真味齋，買個又便宜、又省時、又好吃的中國外賣。

## 例二

### 第一個步驟，覺察表面立場

一位丈夫想在後院種菜，妻子堅持不肯。

### 第二個步驟，探索深層需求

丈夫想種菜可以跟大自然在一起，看到綠色生命成長，享受豐收果實。妻子認為家的美觀更重要。

### 第三個步驟，合力尋求雙贏

妻子在菜圃前面種了非常漂亮的花，把菜圃正好遮住，也增添了家的美觀。

## 練習程序：

### 第一個步驟，覺察表面立場。

### 第二個步驟，探索深層需求：了解表面立場底下必被滿足的需求。

雙方輪流扮演記者的角色去探索對方的深層需求。傾聽者用自己的話複述懇談者的語意，直到懇談者覺得被了解：「你的意思是不是……你需要的是……這樣，我聽對了百分之幾？」然後傾聽者不斷複述，直到懇談者覺得傾聽者聽對了 95% 以上為止，此時就可完成練習，交換角色。

### 第三個步驟，合力尋求雙贏

由談判桌對立的雙方，並肩坐到桌子的同一邊，把兩人的深層需求放在一起，合

力尋求雙贏的解決辦法。例如：互相腦力激盪，每人提出三種方法，然後兩人在六種方法中選擇最合適的一種。一段時間後（比如一個月），雙方再重新來評估這個方案，並且討論改進。

#### 第三步：小組練習

#### 第四步：大組總結

### 練習三：生命中引以為傲的事（選做練習）

#### 第一步：學習「發展健全的真我」

#### 第二步：解說練習

請小組中的每個人輪流分享自己做過的一件引以為傲的事情。這件事情與某種美德有關，比如：你願意不辭勞苦，花額外的努力或者犧牲自己的時間來幫助有需要的人；或者為了一件正義的事而戰；或者當你有機會在某件事上佔便宜，卻選擇不去做這種不正當的事。換句話說，就是正直、忠誠、愛人、勇敢，等等。分享這件事情帶給自己的感受，以及它帶給別人的感受與幫助（比如：感受到愛、得到幫助或得到內心的醫治，等等）。

學員們彼此專注傾聽，每當一個學員分享之後，其他學員對他「存款」並加以鼓勵。這樣，不但分享者可以重新經歷、增強自己裡面美善的部分，小組成員也能彼此學習，在愛中得到滋潤，互相建立。

#### 第三步：小組練習

#### 第四步：大組總結

「先解決心情，再解決事情」

### 練習四：給自己存款

#### 第一步：學習「發展健全的真我」

#### 第二步：小組練習

請用存款練習的方式，給你自己進行「存款」。

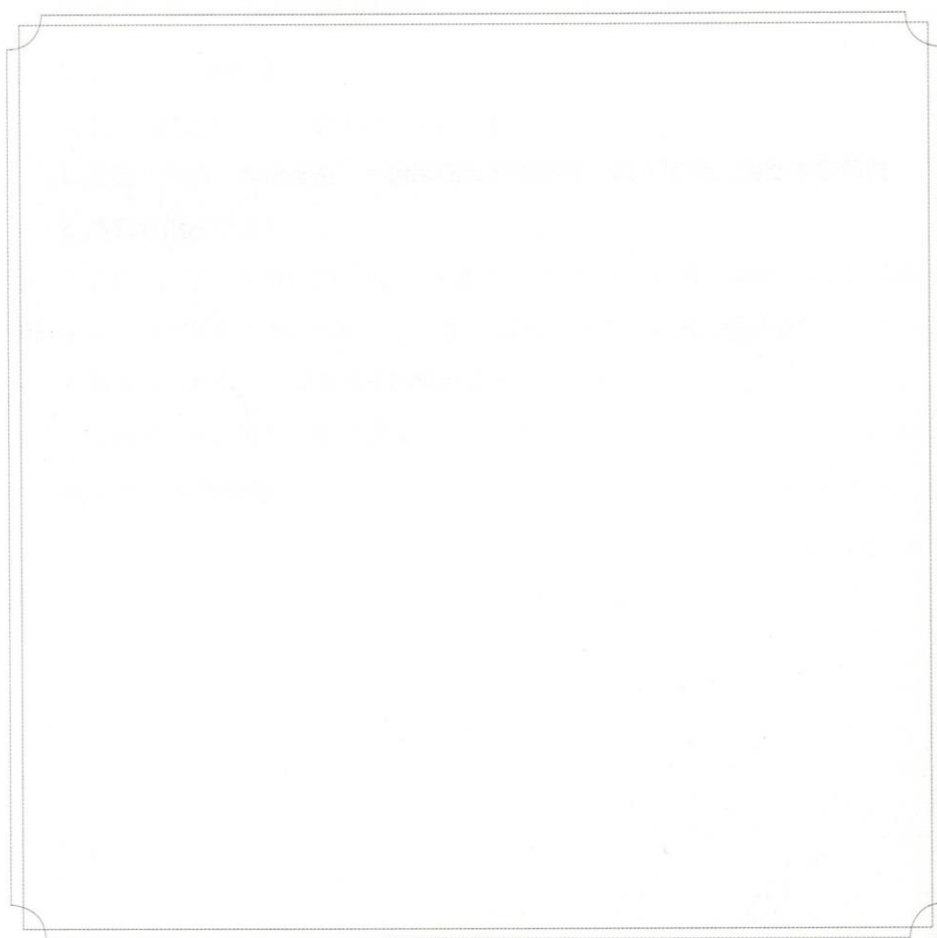
1. 像第二課的「存款練習」一樣，兩人一組。
2. 請對方扮演自己。
3. 在存款中表達對自己的「人」（欣賞自己的三個人格特質，例如：人品、個性、優點等等，可參考第二課的內容）及「事」（感謝一件你為自己而做的事）。
4. 每人 5 分鐘時間，然後彼此輪流存款。
5. 結束時，彼此擁抱，相互感謝。

#### 第三步：大組總結

### 三 / 課後書面作業

按照尋求雙贏三步驟，寫一個尋求雙贏的案例。

## 四 / 心得筆記



第 十 一 課

學習饒恕



### 1. 什麼叫饒恕？

饒恕不是忘記。饒恕是幫助自己單方面地從仇恨、痛苦的監牢裡走出來。不要再已拼命喝毒藥，希望讓對方死掉」。我們不需要靠著對方的改變，自己本身就可以成長。不值得為了對方的一些錯誤而一直記恨，陷在痛苦的境地。我們可以海闊天空去尋找自己的新生，尋找自己的幸福。

這是親密關係的關鍵。一個真正高品質的親密關係，需要經過誤解、傷害、饒恕、修復以後才能建立起來。

(1) 會危害自己的身心健康：因為不肯饒恕的人相當於在喝慢性毒藥，對身心都會有很大的危害。

「為了愛與身心健康，走出『受害者』角色」

[illegible]

沒得到解決。而解決傷害和憤怒最好的辦法是學習饒恕。

#### 4. 學習饒恕的益處

一方面我們是往成熟的道路走；另外一方面，對關係產生很多醫治。

#### 5. 為什麼有人不肯饒恕？

(1) 記恨、不饒恕讓我們覺得高人一等；把注意力放在對方的錯上，就不需要去看自己本身不想面對的一些問題。

(2) 另一個不肯饒恕的理由是，當我們扮演受害者的角色時，一方面可以得到同情；另一方面，覺得自己有權利可以去傷害別人，因此得到許多心理上的好處，這是一個很容易讓人上癮的角色。

為了愛與彼此身心健康，我們必須走出「受害者」的角色。當一個人不斷地扮演「受害者」的角色，而不為自己設立健康的心理疆界、爭取合理權益時，不知不覺中就縱容甚至鼓勵別人去扮演「壞人」或「逼迫者」的角色，無意中傷害了親密關係。

#### 6. 饒恕與復合的區別

饒恕與復合不同。饒恕是單方面原諒對方，讓自己從心靈的監牢進入自由的天地。而復合需要雙方的努力，對方也需要為自己做錯的事情承擔責任。在對方不認錯改正之前他是不安全的，如果就馬上復合，有可能造成更大的傷害。信任感是需要用時間與行動來獲取的。

### (二) 如何饒恕？

1. 藉著「愛就是彼此珍惜」、「愛的紀念錄影」的六步驟練習常常標明愛、內化愛，走出受害者情結，饒恕傷害，發展健全的真我，建立健康美好的關係。

2. 「愛就是彼此珍惜」的練習可以用在以下情況中：

- 用於饒恕曾經帶給我們很大傷害的人。

- 在我們傷害別人之後請求對方的饒恕。
- 定期使用在親密關係中，可以醫治傷害（「清垃圾」），保護和增進親密關係。

3. 理解「愛就是彼此珍惜」練習的理念——是誰饒恕誰？為什麼是我去道歉？

- 饒恕不是忘記，而是喚起一些被遺忘的愛的記憶。
- 恨會帶來恨，愛可以醫治恨。
- 當我們回憶起自己也在不知不覺間，帶給他人傷害，也需要尋求他人的饒恕，我們才能夠饒恕他人。

4. 關於饒恕的提醒：

- 饒恕不可以速成，它是一個漸進的過程；必須有勇氣去面對，知道傷在何處，經過哀慟的過程（Grieving Process），在愛中漸漸得醫治，才能夠更深地去饒恕。
- 當我們覺得受傷的時候，並不等於別人故意要傷害我們；當我們沒有感受到愛的時候，並不代表別人沒有試著愛我們。

## 二 / 本課練習

### 練習一：愛就是彼此珍惜

#### 第一步：學習練習程序

以下這六個值得深思的問題，可以運用在本課「愛就是彼此珍惜」的練習之中，更可用於將來你為所愛的人特別製作的「愛的紀念錄影」中。

在日常生活之中，若能定期做以下這個重要練習，可以幫助你醫治創傷並增進親密關係。

#### 第一個問題：

對於這個愛的對象，你最欣賞他、愛他的特質（例如，品格、容貌、才華等等）是什麼？

#### 第二個問題：

在你們倆共同度過的時光裡，你最珍惜的、最懷念的（例如，甜蜜回憶）是什麼？

#### 第三個問題：

有哪些事是你感激對方，要謝謝對方的？（例如，對方為你做的事）

**第四個問題：**

有哪些事，是你後悔，想請對方饒恕的？（在此培訓中，請只選一件合適分享的小事，按以下的步驟，來學習做這個醫治關係的「饒恕三要素」練習。）

**饒恕三要素練習：**

**懇談者：**

- (1) 承擔責任：「……這件事我沒有做好，是我的錯，請你原諒。」
- (2) 設身處地：「我可以想像，你會覺得……（受傷、委屈等）」
- (3) 行動改進：「以後我願意努力……」

**傾聽者：**

「謝謝你給我這份禮物。」

**第五個問題：**

還有哪些正面的話，如果沒有機會對他說，你會覺得非常遺憾、後悔的？

（例如：再次表達心中的愛，讓所愛的人真的知道你愛他。）

**第六個問題：**

最後，你對他的祝福與鼓勵是什麼？（告訴你所愛的人：「願你……」）

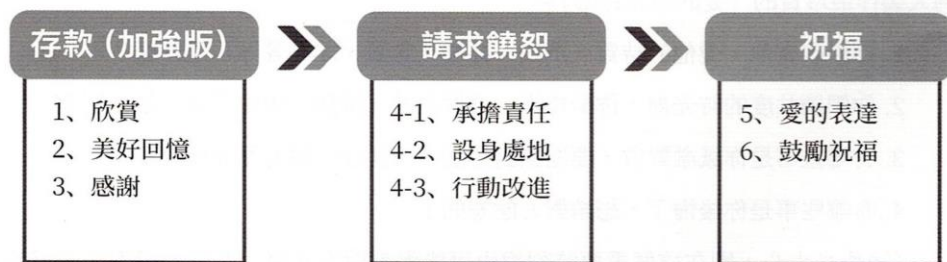


圖 11-1「愛就是彼此珍惜」練習步驟

「為了愛與身心健康，走出『受害者』角色」

### 第二步：小組操練

1. 在小組中，對於以上問題，請先自己思考 3 分鐘，然後請小組的組員扮演你親密關係的另一方來練習。

2. 兩人決定哪一位先分享，哪一位先傾聽。練習時懇談者可以「手拉手、眼對眼」地分享，也可以閉著眼睛，按照這六個問題用語言對所愛的人發出一封信。傾聽者的任務是以點頭、眼神或口頭「嗯、嗯」等肢體語言來支持、鼓勵懇談者盡情分享。

一個人可以給別人最珍貴的禮物，是他內心深處真正的想法與感受。因而當別人分享心聲時，請用尊重、鼓勵、了解、珍惜、保密的心態來領受這些珍貴的禮物。

3. 懇談者六個問題都分享完之後，傾聽者要謝謝懇談者，然後交換角色。

### 第三步：大組總結

#### 練習二：愛的紀念錄影（選做練習）

##### 第一步：學習練習程序

如果你願意，可以為了愛的緣故，回家後請參考下面 6 個問題，找機會為你所愛的人製作最珍貴的「愛的紀念錄影」。

1. 你最欣賞他、愛他的特質（例如：品格、容貌、才華等等）是什麼？
2. 你們倆共度的時光裡，你最珍惜、最懷念的（例如：甜蜜回憶）是什麼？
3. 有哪些事是你感激對方，要謝謝對方的？（例如，對方為你做的事）
4. 有哪些事是你後悔了，想請對方饒恕的？

（請務必小心，別在這個重要時刻說出可能傷害對方的事。進行此項練習的目的是為了愛與醫治，不是為了減輕自己的罪惡感，例如，有人在臨終前才透露塵封已久

的外遇；也不是為了宣洩，例如，有人在臨終前告訴配偶「我從來就沒愛過你」或「請原諒，我從未告訴你，我心裡一直看不起你」。最高準則是愛，是為對方的好處，要安慰、激勵對方，讓他活得更好。

請按照以下的步驟，來請求饒恕，醫治關係：

(1) 承擔責任：「……這件事我沒有做好，是我的錯，請你原諒。」

(2) 設身處地：「我可以想像，你會覺得……（受傷、委屈等）」

(3) 再次請求饒恕：「傷害了你我非常抱歉，請你原諒……」

5. 還有哪些正面的話，如果沒有機會對他說，你會覺得非常遺憾和後悔的？（例如再次表達心中的愛，讓所愛的人真的知道你愛他。）

6. 最後，你對他的祝福和鼓勵是什麼？（告訴你所愛的人：「願你……」）

我們可以在人生的不同階段，為我們所愛的人製作不同的「愛的紀念錄影」，不但為親人留下最珍貴的禮物，同時每次錄製時，都可以幫助我們思考一下跟對方的關係，幫助我們更加珍惜人生，珍惜這份愛。

### 第二步：小組操練

### 第三步：大組總結

小提示

「愛就是彼此珍惜」和「愛的紀念錄影」兩個練習的區別在於第四步的第三句話。「愛就是彼此珍惜」第四步的第三句話是行動改進，「愛的紀念錄影」是再次請求饒恕。

### 三 / 課後書面作業

選擇一個你生命中的「重要他人」，寫一個「愛就是彼此珍惜」或者錄製一個「愛的紀念錄影」。

## 四 / 心得筆記

A large rectangular box with rounded corners and a double-line border, intended for handwritten notes. The box is empty and occupies the lower half of the page.

第 十 二 課

愛的行動



## 一 / 本課大綱

### (一) 恩情儀式<sup>17</sup>

1. 愛火常新的秘訣，是藉著「恩情儀式」保護親密關係，不讓外界的壓力滲入親密關係之中。

2. 恩情儀式的三個特點：

- 它是可以預測的。
- 參與者必須彼此配合。
- 這個儀式有情感上的意義。

3. 一些特別能促進親密關係的「恩情儀式」

我們心與心可以打開、可以感受到「親」，最重要的是我們可以感受到愛。下面的「每日恩情七儀式」(big seven)可以幫助我們關係更加親密。

- 每天早晨起床的時候一個微笑、一個擁抱；
- 出門的時候，詢問今天會發生在對方身上的事情。給對方一個擁抱和祝福；
- 白天給對方一個問安、鼓勵的電話或者訊息。

---

17. 觀念取自威廉·達赫蒂博士 (Dr. William Doherty) 的研究。

「發展『恩情儀式』和『珍珠時刻』，保護親密關係」

- 回來的時候，給對方一個擁抱；同時問對方今天發生了什麼事情，有什麼感受；
- 問對方有什麼需求（「我可以為你做什麼？」）；
- 給對方一個「存款」，表達欣賞或感謝對方為自己做的的一件事情；
- 晚上睡覺之前給對方一個擁抱，祝對方有一個好夢。

## （二）珍珠時刻<sup>18</sup>

1. 每個溫馨時刻都像一顆珍珠，而我們的人生是由一顆顆珍珠串成的。
2. 心靈的照相機：多用我們心靈的照相機，拍下親密關係中美好的珍珠時刻，珍藏在我們記憶的博物館裡。
3. 愛的百寶箱：建議大家準備一個愛的百寶箱，把你和伴侶、親友之間溫馨的時刻記錄下來，把他們送給你的信箋、卡片、禮物存放在裡面。可以幫助你們的親密關係變得更甜蜜。

## （三）愛的行動計畫

---

18. 觀念取自高特曼博士的研究。

## 二 / 本課練習

### 練習一：愛的行動與計畫

#### 第一步：小組討論

1. 請寫下你們倆的生活中，三個能維繫、增進親密關係的「恩情儀式」。除了現在生活中已有的「恩情儀式」外，也可回顧過去一些很久沒做、令你覺得溫馨的「恩情儀式」，或從別處學到可以加入你們目前生活增進幸福的「恩情儀式」。

(1)

(2)

(3)

2. 請寫下你們倆親密關係歷史中，三個特別令你覺得溫馨的「珍珠時刻」。

(1)

(2)

(3)

3. 如何運用親密之旅中的方法來增進彼此的親密關係？下面有一些建議，你也可以選擇幾個適合自己的方式來操練，或者設計你們之間的愛的行動計畫。

「發展『恩情儀式』和『珍珠時刻』，保護親密關係」

- (1) 每天一個擁抱；
- (2) 每天去掃描並標明對方身上的一個善意、努力和長處；
- (3) 每週用「情緒疏導五要訣」寫一次情緒日記；
- (4) 每週彼此做一個「高峰低谷」<sup>19</sup>的懇談和傾聽；
- (5) 每週跟親友做一個「三人一事」的存款；
- (6) 每個月與「重要他人」有一次「珍惜的相處」；
- (7) 每個月做一次「愛就是彼此珍惜」，清理親密關係的垃圾；
- (8) 每季做一次第二課的「愛在彼此思維空間中」，增加彼此的了解；
- (9) 每年做一次親密關係的測試，看看親密關係是否有提升。
- (10) 每年一起參加一場親密之旅的培訓；
- (11) 每年初用「生命線」來對上一年做盤點和總結；
- (12) 每年初給家庭預備一個「愛的百寶箱」；
- (13) 每年給家人錄製一個「愛的紀念錄影」；
- (14) 每一次衝突，用暫停 - 五要訣 - 十步驟 - 雙贏來處理衝突。
- (15) 家中每個人過生日的時候，其他人為他寫存款卡，並講出來。

其他 \_\_\_\_\_

(請填寫屬於你們的恩情儀式或珍珠時刻、或做了會讓雙方開心的事。)

另外，希望下面的幾個練習可以幫助你找到更多屬於你們的愛的行動計畫。

4. 請寫下可以增進你們倆親密關係的活動，例如：

- 一起定期夕陽漫步、公園野餐、放風箏、打保齡球、上博物館、逛街；

19. 意為生活中正面及負面的情緒事件

- 一起上有益身心的課、找新餐館、看電影、學戲劇、參加音樂會、學土風舞；
- 一起運動鍛煉、參加合唱團、學筋穴按摩、游泳、打球；
- 一起編專屬你們倆的紀念相簿、合創音樂或影片、一起為彼此或他人祝福。

若想不到好主意，可以回顧當初你們倆交往時最愛做的一些事，例如，一起煮從未試過、不按牌理出牌的美食，譬如速食麵加芝士、細軟白飯加霜淇淋；一起返老還童，把葡萄向空中拋，比賽誰能用嘴接到最多，等等。總之，越有創意越好。

5. 請每人認真回答以下三個問題：

- 三件做了會讓我很開心的事。
- 三件做了會讓你的「重要他人」感覺開心的事。
- 三件你認為做了會讓兩個人都很開心的事（若與上面兩題的答案有重複更佳）。

6. 自己寫完後，兩人花 5 分鐘分享上面幾個問題的答案，增進彼此了解，然後兩人「腦力激盪」，合創一張單子，把雙方都喜歡的「珍珠時刻」「恩情儀式」與有趣的活動都列舉出來，越多越好。

### 第二步：大組總結

## 練習二：學習親密之旅的收穫與行動計畫

第一步：一起學習《跋：黃博士的總結與祝福》

**第二步：小組討論**

1. 分享一下你學習親密之旅 12 課的收穫、領悟，
2. 你以後計畫如何繼續學習親密之旅，登上親密之旅終生學習的列車。

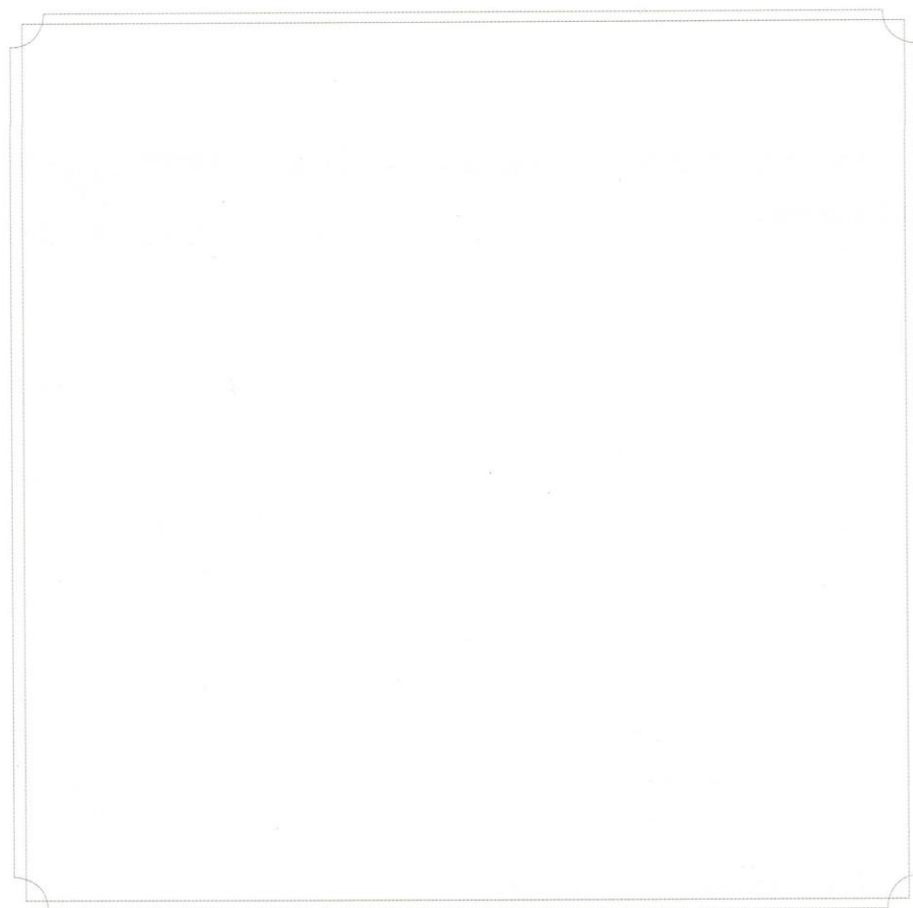
**第三步：大組總結**

### 三 / 課後書面作業

「親密之旅」十二課的學習，令你印象最深刻的是什麼？你已經運用在生活中的工具是哪一個？

「發展『恩情儀式』和『珍珠時刻』，保護親密關係」

## 四 / 心得筆記



## 跋：黃博士的勉勵與祝福

親愛的朋友們：

我很榮幸，能夠與大家一起經過這一段學習之旅。要結束之前，我要鼓勵大家：每一次，當我們有情緒過度激昂的反應的時候，都是一個最好的機會，幫助我們能夠自我了解。

每一次情緒激昂時都可以藉助親密之旅六大工具學習與成長。

在這個時候，如果大家能夠用我們課程中所教的「情緒疏導五要訣」去了解、疏導自己的情緒，可以幫助我們發展自己的情感智慧。

同時，每一次當你跟你的親人或是你的伴侶吵架的時候，請記得，最好的辦法是先叫暫停。在雙方安靜下來之後，再用親密之旅的「關係修復十步驟」來做戰後修復。這樣可以幫助大家有效地去面對衝突，增進我們的親密關係。

請記得，每一次衝突都可以用來幫助我們雙方更加了解、更加親密，是幫助我們邁向親密的康莊大道。

請記得，我們很難去改變別人，因為改變的門把只有一個，是在我們親人的心門裡頭，我們摸不著。能夠改變對方的唯一的辦法，是先從改變自己開始，靠著平常多存款，靠著那份愛。

最好的學習是我們自己願意去帶小組，藉著與組員的生命故事與群體互動來

自我成長，這是發展情感智慧最有效的途徑。

臨床實證研究指出：學習過這些關係技巧的人，至少有一半在一兩年之內就會故態復萌，回復原狀。臨床實證也指出，要能夠讓一套學習真正在你的關係中發生作用，必須要不斷地學習，不斷地練習。學習一個新的技巧需要經過 21 次的重複，才會變成習慣。

這個研習的課程只是一個學習的開始，我鼓勵大家不但從我這裡學習，也從其他很多的婚姻教材中來學習。

最好的學習，就是你本身願意去教這套教材。因為，臨床實證發現，當你自身去教的時候，你學習得是最多的，最能夠把這套東西消化在你的心中。

**讓我們每個人都成為親密關係的標明者！**

有幾句話，希望大家能夠記得：

「當我們沒有感受到愛的時候，並不代表愛不在旁邊。當我們覺得受傷的時候，並不等於旁邊的人故意要傷害我們。」

也請記得，醫治的鑰匙是什麼呢？是「傾聽就是愛，了解中有醫治」。

巴不得每一個人都不斷地去學習愛，我最大的心願，就是讓我們大家都成為一個關係的標明者，我們去標明別人的善意跟長處。這是活在愛中的秘訣。

世界大文豪雨果在《孤星淚》（亦有譯為《悲慘世界》）裡有一句話，我把它改編了一下：「當我們願意去愛，願意去標明別人的善意跟長處的時候，就是看見上帝慈愛的面容。」

祝福大家：願我們每一個人都活在愛中，常常平安、喜樂！

## 附錄一 練習參考答案

### 第一課

#### 一、迷戀與真愛的區別

迷戀	真愛
瞬間發生，一見鐘情	基於長期了解
基於片面的心理投射	基於全面的認知
自我中心 打擾到別人	利他性
以激情與化學作用為主	以友情與親密感為主，依然保持激情
經不起時間考驗	以意志承諾廝守終身

#### 二、親密關係現狀的評估三計分答案：

08~18 分 綠燈區

19~36 分 黃燈區

37~48 分 紅燈區

## 第七課

### 一、表達正面情緒的詞彙

開心 喜悅 喜樂 高興 快活 快樂 舒服 暢快 舒暢 放心 爽快 釋放  
愉快 歡喜 歡樂 歡愉 滿意 陶醉 渴望 期待 著迷 愉快

心醉神迷 得意洋洋

得意 自豪 自信 篤定 踏實 得安慰 光榮 有盼望 有力量 有成就感

有安全感 好奇 嚮往 迫切 急切 感興趣 殷切 滿懷期待 充滿希望

親密 幸福 甜蜜 溫馨 溫暖 安慰 親密感 觸電感 歸屬感 欣慰 感動  
感恩 感激 感謝 稱心 滿足

平安 安樂 樂觀 安全 舒適 自由自在 和平 輕鬆 怡然自得 無憂無慮  
寧靜 放鬆

好奇 興奮 激動 振奮 驚喜 驚訝 驚奇 吃驚 痛快 過癮 歡天喜地

欣喜若狂 喜出望外 興高采烈 興致勃勃 充滿活力

其他詞彙：\_\_\_\_\_

## 二、表達負面情緒的詞彙

悲傷 懊惱 失望 灰心 心痛 難過 可憐 委屈 苦澀 挫折  
心碎 消沉 苦悶 傷心 悲哀 悲慘 哀傷 憂慮 沉重  
驚扭 苦惱 痛苦 辛苦 很苦 很累 冷淡 冷漠 悶悶的 壓抑 氣餒  
情緒低落 心灰意冷 惆悵 壓迫感 傷痛 悲觀 悵悵 悲痛 哀慟 遺憾  
憂鬱 沮喪 陰鬱 喪氣 淒慘 絕望 崩潰 失敗 洩氣 挫敗  
羞恥 羞愧 無地自容 尷尬 慚愧 垂頭喪氣 不堪重負 疲憊  
抱歉 後悔 悔恨 內疚 羨慕 嫉妒  
丟臉 想逃 窘困 窘迫不安 沒面子 沒信心 不好意思  
虛空 孤單 寂寞 空虛 無聊 迷惘 茫然 疑惑 困惑 困擾  
無奈 無助 麻木 惋惜 失落 鬱悶 無力 無依無靠 失魂落魄  
擔心 焦慮 不自在 掙扎 矛盾 緊張 遲疑  
驚慌 慌張 驚駭 驚恐 恐懼 恐怖 嚇壞 嚇呆 震驚 恐慌 著急  
害怕 懼怕 擔憂 混亂 糟糕 窒息感 怪怪的 不安全  
不舒服 糊塗 迷失 失去方向 狂亂 驚慌失措 不知所措 無所適從  
心煩意亂 心亂如麻 亂七八糟 思緒混亂 六神無主 亂成一團 進退兩難  
無可奈何 不情願 無力感 無能為力 心神不安  
驚訝 驚奇 吃驚  
憎惡 輕蔑 噁心  
怒火中燒 生氣 憤怒 怨恨 無法忍受 忍無可忍 氣憤 厭惡 不滿

激動 憤慨 厭煩 煩躁 惱怒 懷恨 狂怒 暴怒 討厭 惱火 苦毒  
怒氣沖沖

其他詞彙：\_\_\_\_\_

## 附錄二 黃博士佳言錄

- 愛是一份來自上天的特殊禮物，永遠值得我們好好珍惜。
- 人最可貴的是有一顆謙卑、願意學習的心。
- 一顆受了傷，還願意不斷去學習、不斷去愛、不斷尋求醫治的心是一顆最美的心。
- 一個真正高品質的親密關係，需要經過誤解、傷害、饒恕、修復後才能建立起來。
- 為愛點燃一盞燈……
- 當我們沒有感受到愛時，並不代表別人沒有試著愛我們；當我們覺得受傷時，並不等於別人故意要傷害我們。
- 天下人間最難發展出的能力是看事情的觀點和角度。
- 學習超越自己，客觀地檢視人我關係互動的舞步。
- 用成人的眼光，重新去檢視過去的一些事件和情緒。
- 了解衝突，尋求雙贏。
- 傷痛 + 怪罪 = 四大殺手
- 傷痛 - 怪罪 = 親密關係
- 我們可以激怒別人，讓別人變成惡魔；也可以疼惜別人，讓別人變成天使。
- 學習為自己的幸福快樂負責。

- 為愛留一處空間。
- 學習自認倒楣，接受現實，自求多福，反敗為勝。
- 先解決心情，再解決事情。
- 愛就是彼此珍惜。
- 看透不點透，是一種恩慈。
- 解決傷害和憤怒最好的辦法是饒恕。
- 只有當一個人感受到愛的時候，他才會努力超越自己，去做發自內心的、有持久性的改變。
- 愛是投其所好，而非給己所要。
- 我們不是要愛得更努力，而是要愛得更智慧。
- 一個人可以給別人最珍貴的禮物是他內心深處真正的想法和感受，讓我們以尊重、鼓勵、了解、珍惜、保密的心態來接受。
- 傾聽就是愛，了解中有醫治。
- 學習成為不斷標明別人長處和善意的高手。
- 健康的愛是——沒有你我也可以活得很好，有你我會更幸福。
- 愛能遮掩一切過錯。當我們願意去愛，去標明別人的善意和長處時，就看見了上帝慈愛的面容。

## 作者簡介

黃維仁博士是國際著名的臨床心理學家，任教於美國西北大學醫學院，被譽為「Dr. Love」（愛情博士），擅長於婚姻、家庭、群體與泛文化心理治療。多次應中國大陸、臺灣，以及新加坡、馬來西亞、卡達政府邀請，為其培訓婚姻家庭與心理工作者。

黃博士的重要學術經歷與榮譽包括：

- 2002 年 5 月應美國政府邀請到白宮晉見布希總統。
- 2004 年 10 月應邀擔任聯合國世界家庭研討會主題講員。
- 2011 年榮獲臺灣東海大學第 12 屆傑出校友獎。
- 2013 年榮獲美國基督徒心理輔導協會（AACC）多元文化傑出貢獻獎。
- 2014 年應邀擔任國際扶輪社世界總監大會主題講員。
- 2016 年應邀擔任美國心理協會（APA）年會主題講員。
- 2016 與 2017 連續兩年擔任新加坡政府每年 3 月的婚姻大會（Marriage Conference）主題講員。
- 2017 年 11 月再度受白宮邀請，參加由美國衛生與公共服務部（US Department of Health and Human Services）舉辦的「嚴重精神問題研討會」（Severe Mental Illness）。在 40 位被邀請的全美心理專業領袖中，他是唯一的亞裔專家。
- 黃博士在西北大學服務的年間總共榮獲了四個榮譽獎：1997 年和 2001 年的「社區服務貢獻獎」、2005 年的「專業領域特殊貢獻獎」和 2015 年的「卓越貢獻獎」。

黃博士的著作有《親在人生路上：原生家庭三堂課》、《傾聽就是愛》、《窗外依然有藍天：婚姻傷害的醫治與重建》、《愛就是彼此珍惜》（合著）、《活在愛中的秘訣：

親密關係三堂課》(台灣尚未出版)。

黃博士所創的「親密之旅——情感智慧與自我成長課程」已惠及 20 萬以上在中國內地、臺灣、香港，以及馬來西亞、新加坡、印尼、緬甸、美國、加拿大、南非、秘魯、澳大利亞、紐西蘭、英國、法國、德國等地的華人家庭(詳情請見網址：<https://jtiint.org/about/drlove>)。



- 國際親密之旅是黃維仁博士夫婦 2014 年在美國登記創立的一個國際性組織，致力推廣「親密之旅——情感智慧與自我成長培訓課程」，宗旨是裝備全世界所有願意學習自我成長並且幫助別人成長的人，學習發展更健全的人格、關係溝通，讓家庭 / 人際關係更親密。
- 目前有過正式親密之旅培訓的地區是台灣、中國、香港、新加坡、馬來西亞、緬甸、印尼、法國、德國、美國和加拿大。截至 2018 年底，在台灣已有近 7000 名學員受過培訓，在台灣各地的企業、學校、宗教團體、機構、社區、公部門及家庭展開親密之旅的團體，每年影響超過 5000 人。
- 國際親密之旅有限公司是在「國際親密之旅」發展的基礎上，應市場的需求，於 2018 年在台灣正式成立，除了培訓課程、建立行之有效的第二家庭跟進系統，也藉由出版書籍推廣情感智慧（情商）訓練的理念。

地址：台北市中山區長安東路二段 31 號 6 樓之 2

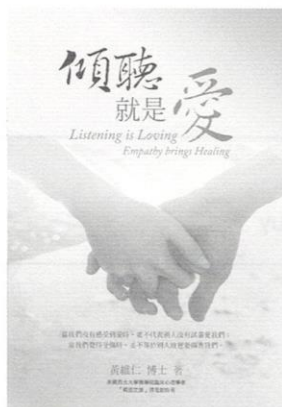
電話：(02)2567-7890 網址：<https://tw.jtiint.org>

## 國際親密之旅推薦閱讀

### 《傾聽就是愛》

作者：黃維仁 博士

定價：150 元



「傾聽就是愛」可說是親密之旅學習旅程的起點，涵蓋了黃維仁博士針對華人關係的文化、整合過去 30 年最尖端的臨床實證研究，融合全球數十年頂尖婚姻治療課程之精華，所發展出的情感智慧與自我成長培訓課程——「親密之旅」12 堂課的內容精華，藉由此書可以學習活在愛中秘訣的三大主軸：「發展健全的真我、刻意地經營友誼、有效地處理差異與衝突」和許多重要的概念。激勵大家從自己先改變起，終身努力學習如何「增加讓別人感受到愛的能力，減少讓別人受傷的機率」，並且去實踐「傾聽就是愛，了解中有醫治」這個重要的原則。適合所有想要經營親密關係的家人朋友參考學習。

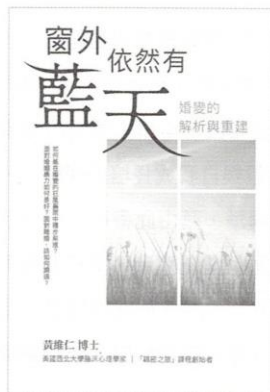
《親在人生路上  
——原生家庭三堂課》  
作者：黃維仁 博士  
定價：320 元



本書集結「親密之旅」的核心技術：原生家庭深度剖析，及婚戀、情商、自我成長。本書將回答三個關於原生家庭的重要問題：為什麼過去的原生家庭會如此深刻地影響一個人的親密關係乃至一般人際關係？過去的原生家庭是如何影響我們今天的生活的？怎樣走出原生家庭的陰影，把它的祝福傳遞下去？

薈萃國際心理學領域關於原生家庭最新、最尖端的研究成果，融入黃博士 30 年帶領團體輔導、臨床輔導實踐經驗的精華，並真實呈現五個（包括黃博士夫婦）原生家庭故事訪談，一覽從傷害得到醫治、對立走向和好的過程，黃博士專業而又深情的點評，如點睛之筆一般揭示著這條通往「親」的人生之路是如何走通的。

《窗外依然有藍天  
——婚變的解析與重建》  
作者：黃維仁 博士  
定價：280 元



面對離婚、外遇與婚姻暴力，是人生重大的衝擊與失落，當事人所經歷的震驚、迷惘、恐懼、絕望、孤寂、抑鬱、憤怒等強烈的情緒，往往不足外人所能了解，然而痛苦的旅程也可以成為契機。當事人如果懂得探索自己的心理需求，發覺原生家庭對婚姻的影響，積極重建人際關係，以新心情展開生活，終將發現：面對婚姻中的苦難，都將成為人生中的祝福。

欲購請上網：  
<https://tw.jtiint.org/buy>



### 黃維仁 博士

國際著名臨床心理學家

執教於美國西北大學醫學院

被譽為「Dr. Love」(愛情博士)



親密之旅的定位，是幫助每一個人都增加愛人的能力，減少傷人的機率。換句話說，幫助每一個人都能由粗變細，越來越懂得如何讓身旁的人感受到愛，感受到被尊重。

親密之旅看重立足點的平等，即不管一個人目前的程度如何，是已經有專業訓練，還是一門心理學都沒學過，都可以藉著親密之旅的操練，從目前的程度、目前的狀態進一步成長。

親密之旅的心願，是與一群有共同理想的知音，在世上建立許多寧靜而清新的心靈綠洲，讓所有曾經在關係中受傷、心靈孤寂的「流浪者」，都可以在這裡得滋潤、被更新，一起創造一個全新、美好、善良的生活方式；在這裡終生謙卑學習、彼此傾聽、互相關愛，激勵彼此活出最美的生命。

#### 本課程幫助您學習如何：

- 刻意地經營友情
- 有效地處理差異和衝突
- 發展健全的真我



### 國際親密之旅有限公司

地址：104 台北市中山區長安東路2段31號6樓之2

電話：02-2567-7890

傳真：02-2567-7890

電子郵件：info@tw.jtiint.org 網址：<https://tw.jtiint.org/>