



人際關係與溝通技巧

~親子與婚姻關係

2017/10/17

兒家系 柯良宜

簡介

- 學歷：
 - 國立台灣大學經濟學士/碩士
 - 國立台灣師範大學人類發展與家庭研究所博士班研究
- 現職：
 - 輔仁大學兒家系兼任教師，主授「婚姻教育」、「家庭與老人生活」
 - －「親密之旅」情感智慧與自我成長培訓課程 培訓師
- 經歷：
 - 中華培愛全人關懷協會常務監事
 - 「Prepare-Enrich」婚姻協談員
 - 萬華社區大學「親密之旅」課程講師
 - 審計部審計員


兩人



記名字遊戲

溝通的內涵

- 快速有效建立深刻心的連結
- ABC發言法
- 從問題談如何建立連結

- 
- 家不是講愛的地方，不是講理的地方
 - 有了關係就沒有關係
 - 沒有關係就什麼都有關係

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



人是
不會
改變
的
除非
他
感受
到
愛

了解愛情的重要性

- 愛情是人一生之中最千載難逢的時機
一個人如果懂得去處理這最複雜的愛情關係，
其他的人際關係就變得相當的簡單

- 探索真愛的過程，也就是「認識自我」

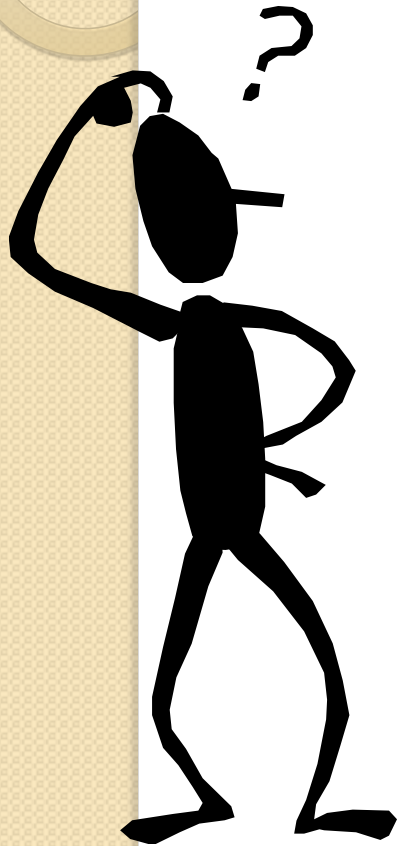


♥ 愛到底是什麼？

要知道愛 我們才有辦法去尋求愛

Love is four letter word
愛的這個字是四個字母組成的
兩個子音 L & V
兩個母音 O & E
還有兩個傻子：You & Me

人在戀愛中就好像IQ降低50%



現代人矛盾的愛情關係~兩難

跟你親近、我就受傷；
不跟你親近、我又孤單



關係決裂時，人可以有三種選擇

1. 分手 或 離婚

2. 彼此煎熬，愈來愈苦

3. 自我成長，學會去愛



離婚的狀況

- 台灣離婚率已經到了45%（僅次於南韓和美國）
- 離婚會引發的身心傷害
 - (1) 免疫系統降低，比較容易生病。
 - (2) 比較容易有憂鬱症跟自殺的傾向。
 - (3) 開車出事的比率較高。
 - (4) 離婚家庭子女自尊心跟自信心較平均值低。
 - (5) 離婚家庭子女的行為問題比較顯著。
 - (6) 離婚家庭女子未婚懷孕比率較高。

活在愛中的秘訣

- 一、我們要懂得愛是什麼
- 二、我們要花功夫去學習
了解關係成敗的關鍵
並且實際操練

=>成長、發展情感智慧



我將濃濃的
化做甜甜的棒棒糖
送給我最重視的你



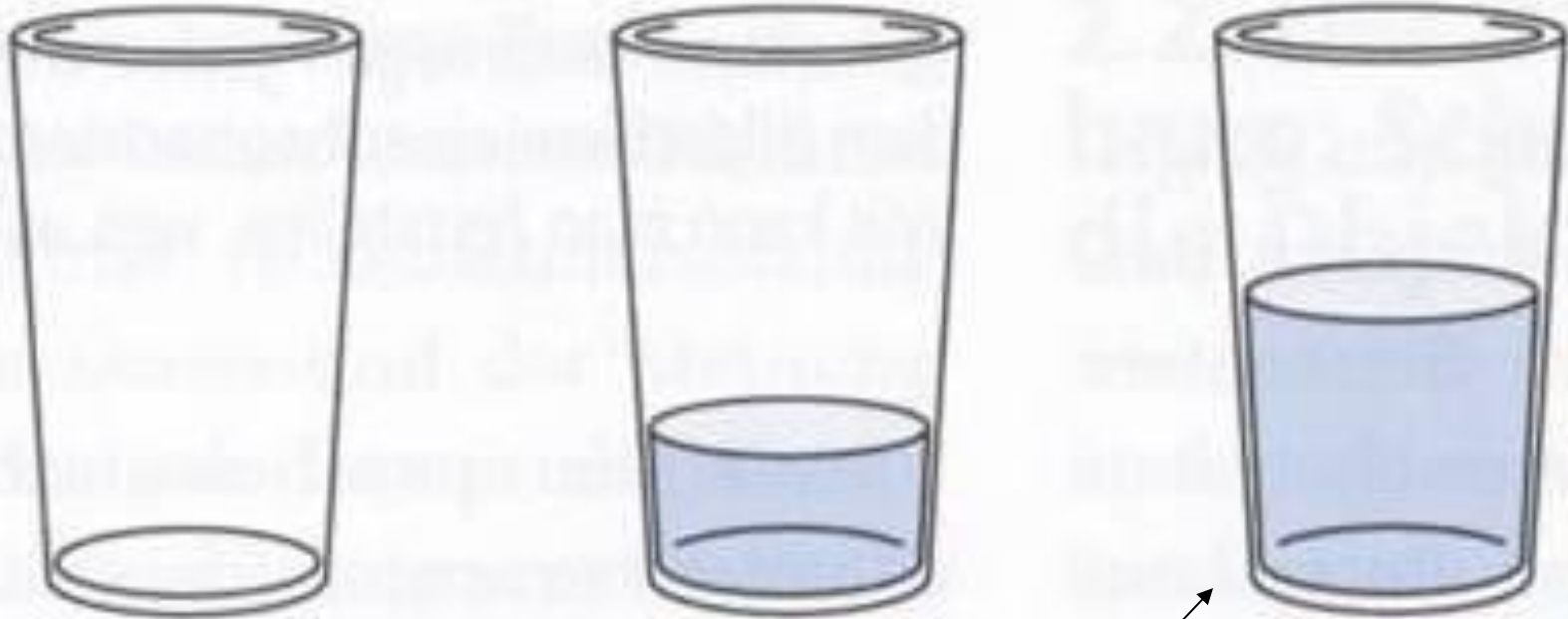
Babe's STYLE
<http://babe'sstyle.blogspot.com>



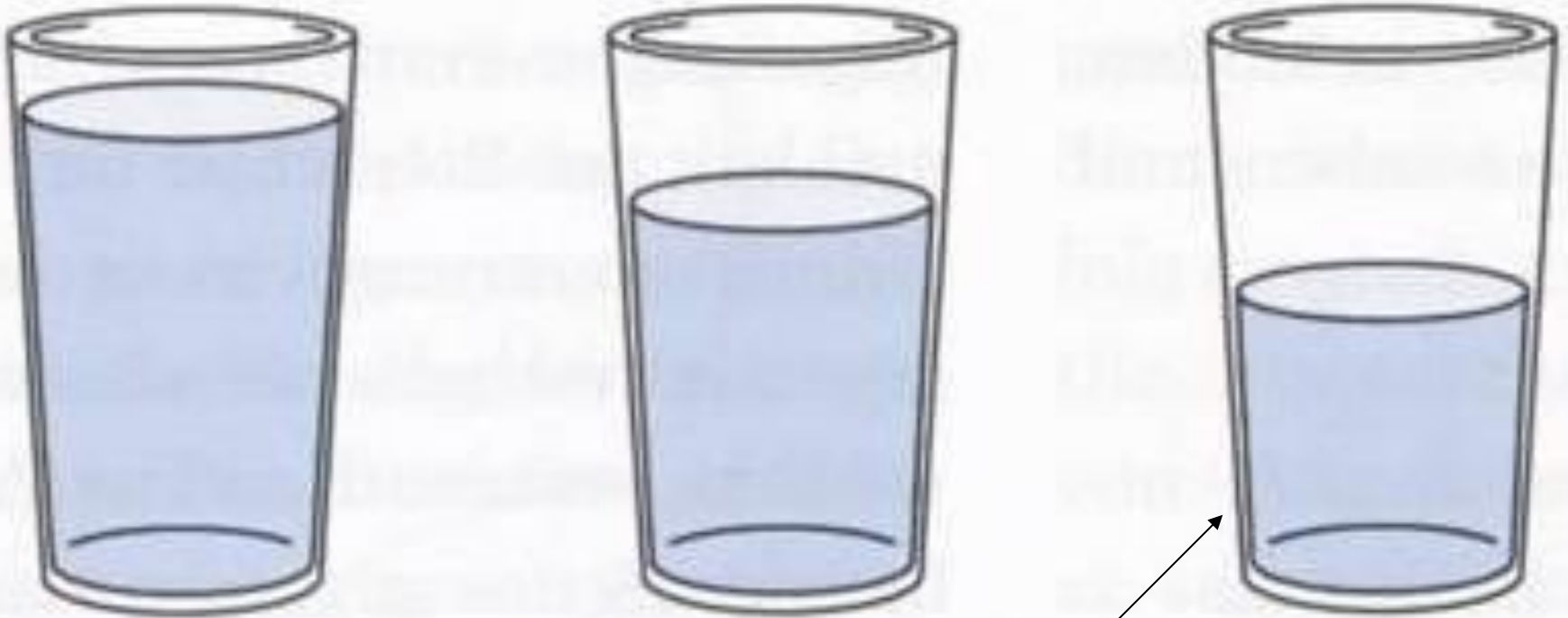
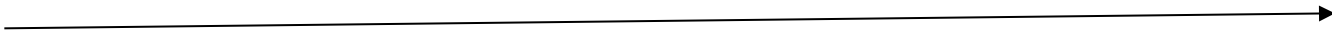
I ♥ Love ♥ You!

成長與學習…
看事情的觀點和角度



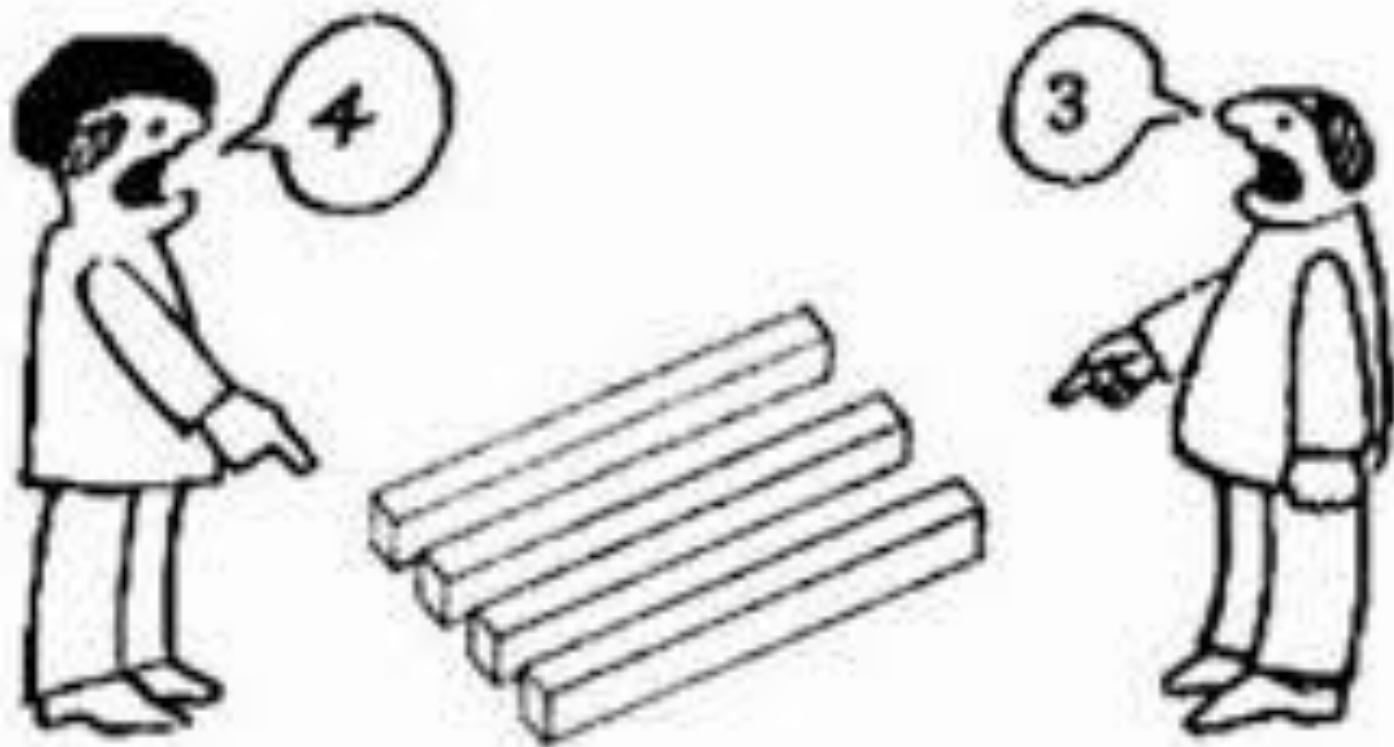


Ist das 3. Glas (rechts) halb voll oder halb leer?



Ist das 3. Glas (rechts) halb voll oder halb leer?









天下人間最難
發展出的能力是
看事情的角度和觀點

活在愛中的祕訣：長期在一起 還 可以改變的三個要素

(1) 有效地處理差異與衝突

(2) 刻意經營友情~與我們的腦有關

(3) 發展健全的真我

- 跟人際關係最有關係的部份，是情緒的腦
- 夫妻雙方不斷地做一些愛情存款的結果
 1. 情緒的腦安全下來
 2. 幫助雙方在解決衝突的時候，
不會這麼情緒激昂
 3. 容易願意為對方去改變



情緒的腦

- 情緒的腦，只認得是敵？是友？
- 是敵→就競爭、逃亡。
是友→就想跟你玩耍、親近，
願意有性關係(心靈契合)。

瞭解愛的語言，建立愛的帳戶

智慧存款(愛情銀行、情感帳戶)


「愛情銀行」 (Love Bank)

美國心理學家 Willard Harley 提出

- 愛情銀行：每個人的心靈裡都有一個情感帳戶
- 存款：讓對方開心，覺得被欣賞、肯定或感受
- 提款：讓對方痛苦，覺得被批評、誤解或傷害
- 存款豐厚：
愛能遮掩許多的罪，使大事化小，小事化無
- 赤字連篇、債臺高築：任何小錯都可變大罪

存款的原則

- 存款的時候要 投其所好，而不是給己所要
- 我們要愛別人，就要用別人愛的語言
- 那我們要怎樣存1塊錢，讓對方賺到100塊錢呢？

- 
- 存款豐厚時，情緒的腦，把配偶解釋成是朋友，是安全的。
 - 存款不夠，衝突多時，會把配偶解釋成敵人。

五種「愛的語言」

(Gary Chapman著 • 愛之語)

- 一、珍惜的相處 **Quality Time**

花高品質的時間在一起

- 二、精心的禮物 **Gift**

不在於花錢多少

- 三、服務的行動 **Acts of Service**

看到對方要幫忙時主動幫助



• 四、身體的接觸 Physical Touch

口語上表達不出來的愛，可以藉由身體的擁抱讓對方感受到你的愛


(親密的擁抱可以讓大部份的女性感受到愛意)

• 五、肯定的言語 Words of Affirmation

讚美的話，感激對方可以用口語表達出來

中國人的問題：愛在心頭口難開



- 
- 發現自己愛的語言
 - 1)寫下自我的認識
 - 2)完成檢測表
 - 3)分享自我的發現

存一進百的訣竅之一

- 按照對方愛的語言去存款
- 我們要改變別人
 1. 建立兩個人中間的友情
 2. 要懂得用增強和鼓勵
(心理學-增強原則)

存一進百的訣竅之二

- 看到對方有需要的時候存款
 - 大存款~
 1. 當對方做錯事時
 2. 當家人在外頭被人家欺負跟人家起衝突時
- ◎ 先存款 — 先支持他 再慢慢講理
很多時候 你先愛了以後
對方就比較容易聽進去



存款是一個心理感覺問題

- 我們要先體恤
疼惜對方的需要
特別是對方的心理



- 如果你不知道你的伴侶愛的語言是什麼
=>從你的伴侶對你最經常有的抱怨中，
就可以知道他愛的語言是什麼
=>稍微做1%，
就是存1塊錢就可以賺到100塊錢



存款練習：肯定的語言

活在愛中的秘訣

- **Highlight-不斷地去標明別人的長處跟善意**
越標明的時候，我們心中的恨跟痛會越來越少。
- 任何關係只要親近，你遲早會有失望跟受傷
關係親到一個地步 一定會受傷 一定會有衝突
沒有衝突沒有受傷的關係不夠深刻
受傷了以後要懂得去醫治





學習成為不斷
標明別人長處和善意的
高手



瞭解差異與衝突



The background of the slide features a faint, golden-brown silhouette of three people walking from left to right. The person in the middle is a woman with long hair, and the person on the right is a man. The overall aesthetic is clean and professional, with a light beige background and a decorative circular pattern in the top-left corner.

怎麼樣有效地處理差異跟衝突

沒有處理差異跟衝突的話，關係會流血。

要幫忙關係止血，

一定要學會怎麼處理差異與衝突。

衝突像是一個Crisis(危機)

- 危機就是：危險 + 機會
- 情侶衝突的時候，其實這也可以是讓關係可以更上一層樓的一個寶貴機會。
- 任何關係一個關係，親近到一個地步，衝突是不可避免的。
- 特別是父母、子女還有夫妻、情侶中間，這是人間最親的關係，衝突更不可避免。

觀念

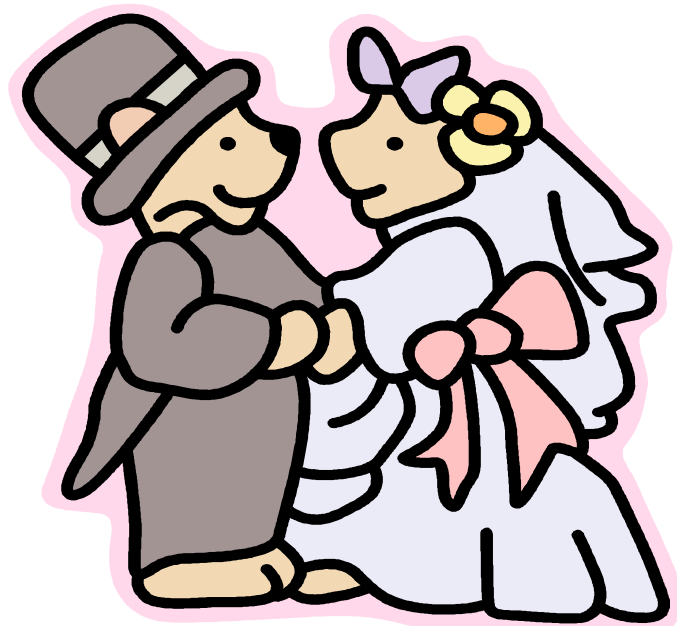
- 夫妻間會衝突的事情，通常是為雙方都比較在乎的事情而衝突(越大的衝突，表示越在乎)
- 通常跟我是不是被愛、我是不是受到尊重有關係
- 一、衝突是不可避免的，懂得處理衝突，可以幫助夫妻更加彼此了解，讓親密關係更上一層樓
- 二、人與人中間的衝突，很少是跟事實有關，大部分都是跟一個人對這個事實的解釋、角度、看法和雙方的價值有關係

瞎子摸象和雙贏的原則

- 每一次吵架的時候請記得，
『我還有錯的可能性！』
- 我們每個人其實都在瞎子摸象，
我們所看到的東西其實是相當的有限
- 當我覺得這個事情對，
並不代表對方所看到的就不對

發展健全的真我

- 我們要讓自己本身安全起來，
自己本身不安全的話，沒有辦法去愛別人
- 我有自尊心、自信心、有自我價值感，就
比較有多一點空間去愛別人
，不怕被傷害
- 我們愛別人的時候，
- 別人就愛回來



了解衝突，尋求雙贏



差異的種類

- 衝突因誤解而生，誤解多因差異而生。
- 差異來源有很多種：年齡(出生年不同，經驗就是不一樣)、種族、城鄉、宗教、個性、出生年代、原生家庭、出生次序…
眾多的差異中間，一個非常主要的差異是性別差異。

男女差異的例子

- (1) 跟幾對親朋好友到餐廳吃飯
- (2) 一句話『我沒有衣服穿了』
- (3) 聽到『我想要跟你談一談』

- 的確有一些差異存在的，如果我們不注意到這些差異，可能會產生滿多的問題
-

男女有差異

- 從每一個人的每一個細胞裡的DNA都有差異
女人是XX、男人是XY
- 每個人都有兩個半腦，就好像電腦一樣
是女人的兩座電腦中間的連線比較多呢？
還是男人中間的連線比較多？

♂ 結論 ♀

- 男人與女人的差異
- 從〈自我價值感〉跟〈自尊心〉方面來說：

一般來講，♂ 男人是藉著他事業的成就和他的能力來建立他的自尊心。

⇒ 自我定義的需要

♀ 女人更重視的是關係上的成功，
有沒有意義的愛的連結，
是非常重要的事情。

⇒ 親密連結的需要



- ♂ 男人比較重視上下的關係
- ♀ 女人比較重是平等的關係

(從小時候社會化的遊戲可以看出：
男人玩騎馬打仗、將領士兵的遊戲，
女人玩家家酒、跳繩的遊戲)

- ♂ 男人怕的是： =>被羞辱

自己無能，事業上的失敗，事情做不好
(男人失業的時候增加婚姻暴力的危險性)

- ♀ 女人怕的是： =>失去關係

落單、被拋棄、失去她所親愛的人、
失去她現在所擁有的(例如：房子、家庭)



- ♂ 男人非常怕被批評
♀ 女人非常怕被忽略

- 人性兩個最基本的需要：

1. 被人家無條件的接納 <= 平均 ♂ 男人較在乎
2. 在你所愛的人心目中居首位 <= ♀ 女人在乎

- ♂ 男人的一個慣性：喜歡幫人解決問題
其實 ♀ 女性所要的是男性的瞭解跟傾聽



● 面對挫折：

♂ 男人碰到壓力的時候，
比較喜歡自己一個人有一些空間，
慢慢地來減壓。

♀ 女性碰到壓力的時候，
通常喜歡找一個人來談談，
特別是找她們的女性朋友。



平均來說較傾向於：

男人

女人

權力傾向

較重上下主從關係，
較須能出頭當領袖。

較重平等關係，
較需被群體接納。

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，
較需被無條件接納
(Unconditional Acceptance)

怕被忽略或拋棄，
較需在所愛的人心中居
首位
(Being the Most Loved)

親友遇到困難時

較喜歡給意見，
替人解決問題。
(Problem Solving)

較能傾聽，
給予同情與支持。
(Provide Empathy)

面對壓力時

較需要別人給空間，
自己慢慢安撫情緒。
(Space)

較需別人傾聽，
給予同情與支持。
(Closeness)

- 一個關係裡頭，變成和諧了、沒有衝突了，並不代表你們友情可以增進

- 讓自我成長的改變
來帶動我們所愛的人一些改變





- 在你的腦中，有沒有對方在裡面？
每一天的時間裡，你有沒有哪一些時刻
想到你的親密關係的對象
- (愛人、配偶、父母親、孩子、好友)

- 所有的親密關係，其實是最好的心理治療(↑ 安全性)
- 愛情關係是天下最棒的醫治性的關係
人在戀愛的時候 是一生千載難逢的時機，可以讓他過去所受到的傷害能得到很深的醫治
- 但人在愛情關係中間也是一個人最脆弱，最容易傷上加傷的一個時刻

給男士的一點建議：


如何智慧存款，存進一百，讓女士感受到愛？

- 她受困擾時，專注聆聽，不要急著給建議。
- 多注意她的內在美與外在美，衷心讚賞。
- 常想到她，讓她知道她在你的思念之中。
- 常給她溫暖的擁抱。
- 常主動替她服務。
- 記得她的生日與重要節慶。
- 買她喜歡的溫馨小禮物。
- 請繼續加長這張清單。

給女士的一點建議：

如何智慧存款，存進一百，讓男士感受到愛？

- 常注意到他的長處，多口頭讚揚。
- 多接納，少批評。注意到他的努力與進步之處。
- 想清楚自己各樣需求的優先次序，只挑最重要的請他做。
- 若他不反對，多陪他從事他有興趣的活動。
- 若他不反對，多親他、抱他，表達愛意。
- 「食療法」：多做他愛吃的，抓住他的胃，抓住他的心。
- 請繼續加長這張清單。



願大家都學習在我們自己受傷的時候
不要馬上去評斷別人而能夠開始自省
用一顆寬容瞭解的心
去幫助自己跟幫助別人都成長

「成為別人生命中的天使」

「幫助他人成為天使」

原生家庭的影響

- 原生家庭是我們生長的家，父母對我們的影響很大
- 我們的生活習慣、愛的表達方式、衝突處理模式、教養都受原生家庭的影響

生活習慣

- 沒有烏醋不吃餃子

愛的語言

- 爸爸幫我做昆蟲標本—服務的行動

衝突處理模式

- 雷聲大雨點小
- 生悶氣



原生家庭深層影響

- 內化到我們腦裡，我們可能都不知道受到影響，卻對我們人際關係產生影響
- 依附關係：嬰兒與主要照顧者(父、母、保姆或祖父母)發展出來的依賴關係，18個月以前是關鍵時期

依附關係

- 尋求依附是天性
- 依附是存在於大腦內部的先天系統，其不斷進化發展，讓孩子獲得心理安全
 1. 尋求親近
 2. 在低潮時尋求父母撫慰，視之為安全避風港
 3. 把與父母的關係內化成內在的安全堡壘模式

四種依附型態

- 安全型依附
- 逃避型依附
- 焦慮型依附
- 紊亂型依附

砍斷命運的鎖鍊

覺察原生家庭正負向特質，對你未來建立親子關係與婚姻關係可能發生的影響

爸爸跟你说了多少遍了，不要打你儿子！





家庭發展理 論

■ 家庭生命週期

- 依據家庭的大小（family size）的改變
 - 依據最大的子女的年齡
 - 依據家中生計負擔者的工作狀態
 - 綜合以上的分類，將家庭生命週期切分為以下三個週期：
1. **家庭建立期**：男女雙方剛走入婚姻，此階段主要著重於新關係的適應、協調，並開始建立共同的家庭規則，同時開始替未來為人父母做準備。
 2. **家庭擴展期**：此階段開始撫育子女，家庭關係從夫妻關係擴大到親子關係，開始學習與親子關係的建立、調整及適應。
 3. **家庭收縮期**：此階段子女開始自力更生，步入中老年的夫妻重新調整及適應與家庭的關係，對於退休生活著手安排。

■ 家庭生命週期發展任務

在家庭的每個階段都有一些問題待解決，有一些重要工作待完成，社會學家稱這些待解決問題或待完成工作為家庭發展任務（family developmental tasks），若要順利通過家庭生命週期的各階段，就要盡力負起各階段所應擔負的責任。

家庭發展理論

家庭 建立 期	第一階段	建立階段	新婚無子女
家庭 擴展 期	第二階段	初為父母階段	家中有新生兒-未滿3歲
	第三階段	子女學前階段	最大子女滿3歲-未滿6歲
	第四階段	子女學齡階段	最大子女滿6歲-未滿12歲
	第五階段	子女青少年階段	最大子女滿12歲-未滿20歲
家庭 收縮 期	第六階段	子女離家階段	子女陸續遷出家中
	第七階段	中年父母階段	子女全部遷出，進入空巢期

■ 家庭生命週期 對家庭生活與婚姻之影響

影響家庭生活週期運轉最重要的二個因素為

1. 夫妻的結婚年數，夫妻關係
2. 孩子的出世，親子關係

一、新婚

👩 婚姻關係的適應與協調，夫妻雙人關係適應

（角色的改變、夫妻的溝通）

👩 家庭規則的建立，如家務分工、經濟分配



新婚階段的發展任務

🍰 雙方親屬的認識與熟悉

🍰 社會參與（職業生涯）

🍰 為人父母的準備



二、家有新生兒

任務：重新**調適生活**，並助長嬰兒發展，建立父母與嬰兒共同舒適生活的家。

- 親職角色的調適
- 親職角色的喜悅：
(1)親子依附(2)家人關係滿意
- 親職角色的壓力：
(1)幼兒的養育(2)幼兒的教育(3)家人的互動(4)生活的調適
- 婚姻關係的調適



三、家有學齡前兒童

● 家庭發展任務

- 1. 教導撫育兒童新的技能。
- 2. 對因孩子們之成長而失去隱私之適應。
- 3. 對事業與生涯之適應。
- 4. 對可能有第二個孩子降臨之準備。

● 發展性壓力

- 兒童教養、婦女就業與兒童照顧、經濟負擔

● 可能發生的危機

- 1. 養育孩子、財務管理及家務事等工作產生的忙碌與衝突。
- 2. 養育下一代及照顧上一代的角色適應與衝突。

四、家有學齡兒童

- 幫助兒童適應權威的形象及了解家庭外的期待。
- 關心學校和家庭間關係的發展。
- 提供有關性的知識及健康的異性關係的發展。
- 母親準備重返工作崗位。
- 夫妻角色分工
- 夫妻單獨相處減少

六、子女離家~空巢期

- 婚姻關係的再調適
- 調整及適應父母與成年子女的代間關係
- 適應為人祖父母的角色
- 增加對社區及休閒等活動的參與



七、老年期家庭&喪偶

- 與成年子女、孫子女互動分享的新形式顯得格外重要，以平衡失去的婚姻生活
- 藉由友誼和正式社會網絡的建立，確保老年喪偶者獲得情感和心靈的慰藉。
- 有價值的生命意義和生命的樂趣，有助於調解老年喪偶者接受喪偶之後所帶來的轉變，加強晚年的能力感。

	新婚期	新婚期	學齡前	學齡期	青年	老年期
(婆媳) better ① 平衡 ② 相處時間 Tips ③	莫創造 約會的時間	又單獨 約會的時間	情緒管理	溝通 夫妻關係經營	溝通 專業建議 相處時間	表達 溝通
good Tips ① ② ③	溝通 包容 體諒	異中求同 溝通 安全感	默契好 彼此調整 互補	家庭資源分配 良好 精心經營 包容球桌	體諒 反思 妥協	用心 陪伴 健康

親密之旅初階帶領人培訓

- <http://jtitw.family.org.tw/index.php?module=course&mn=1&f=course&id=901>