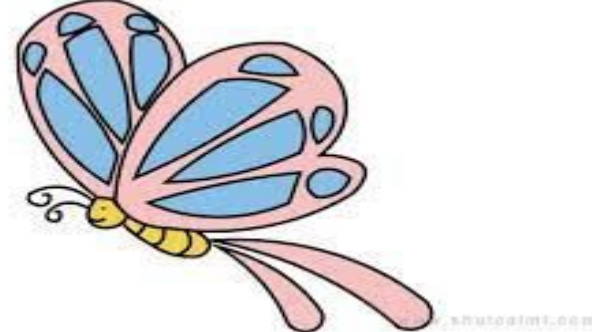




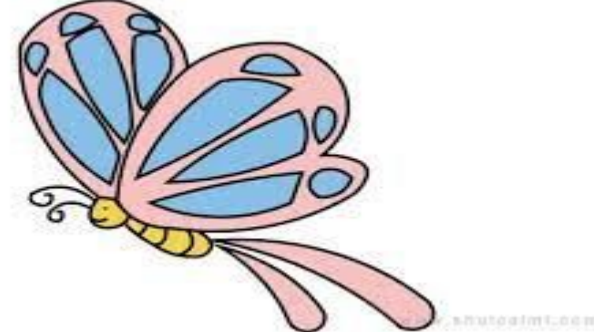
脫繭而出

Week 5: 建立親密關係：
界限, 溝通(5/1)

楊兆元(Eric), 劉春玲



啟谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



從自我成長，到建立關係

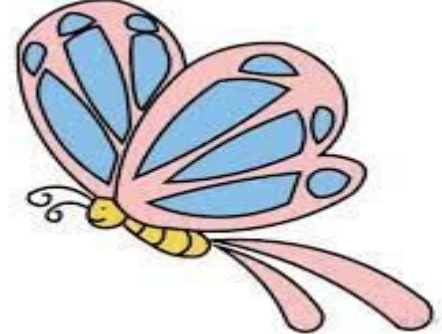
- ▶ Week 1: 主動積極/ 選擇的能力 (4/3)
- ▶ Week 2: 鎖定生命的座標 (4/10)
- ▶ Week 3: 忙要忙得有意義 (4/17)
- ▶ Week 4: 建立親密關係, **處理衝突** (4/24)
- ▶ **Week 5: 界線, 溝通** (5/1)
- ▶ Week 6: 情緒自我調節, 合-雙贏 (5/8)
- ▶ Week 7: 建立積極的家庭關係 (5/15)
- ▶ Week 8: 建立有影響力的文化 (5/22)

劉春玲
楊兆元 (Eric)

Cliff Lin



建立親密關係



Use \$,
Relatives,
工作,
子女教養,
Sex, Religion

解決
衝突

表面
立場

先存款

增進友情

溝通

不同 Root:

- A. 男女/愛的語言
- B. 個性/原生家庭

深層
需要

69%是無解
的

31% 創意的
解決方案!

情緒自
我調節

“我的”&尊重別人的:“我的”



合一
雙贏



啟谷生命

事工中心

人際關係衝突：

關係

損己利人

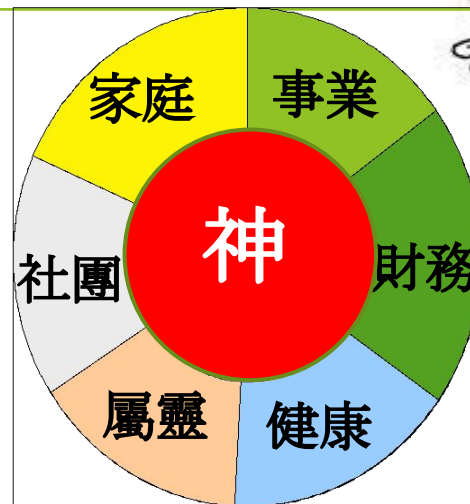
利己利人 **利神**

兩敗俱傷

損人利己

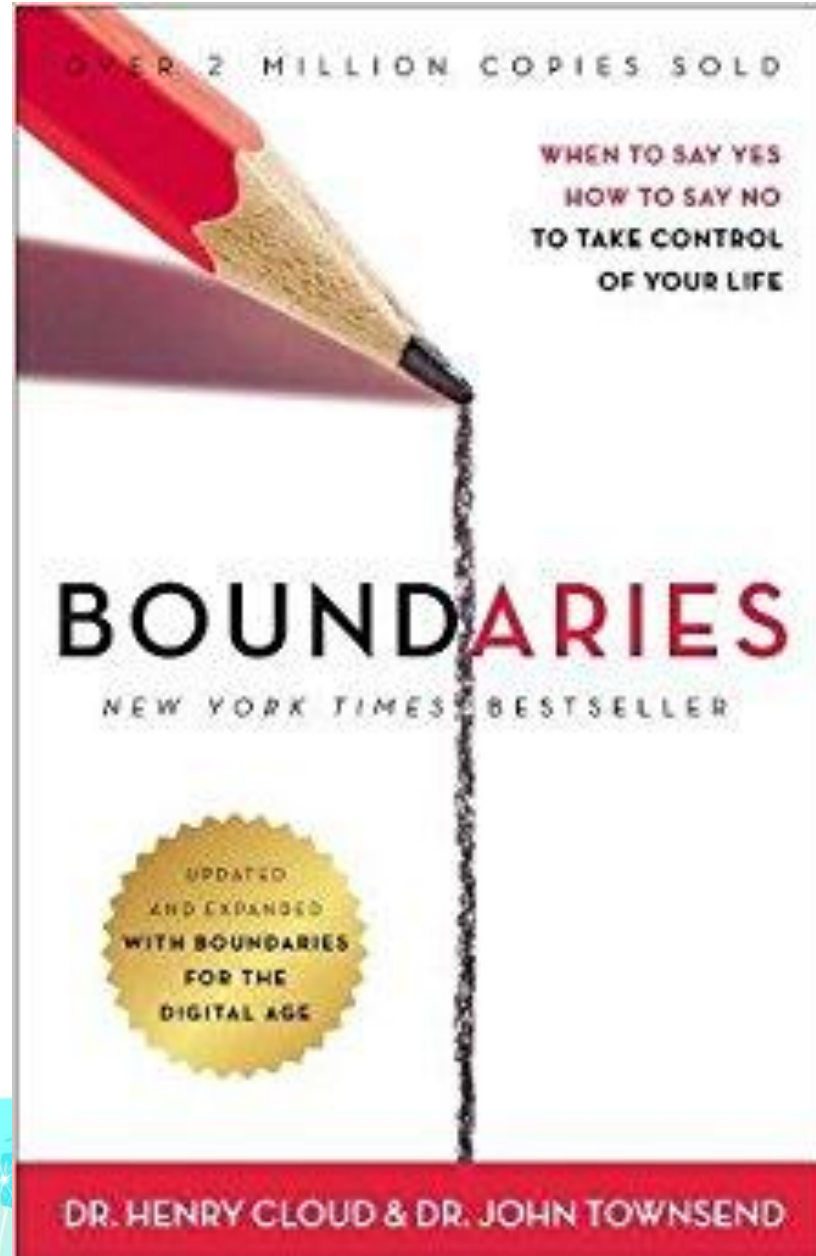
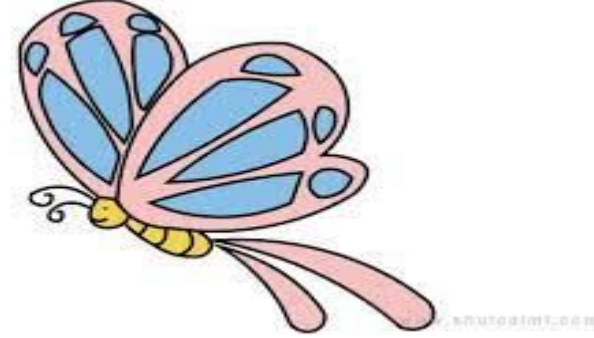
勇氣(結果)

己 =>

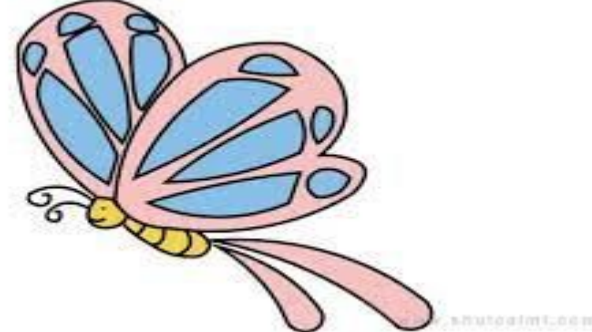


<= 人





我現在是要得人的心
呢？還是要得神的心
呢？加拉太書 1:10

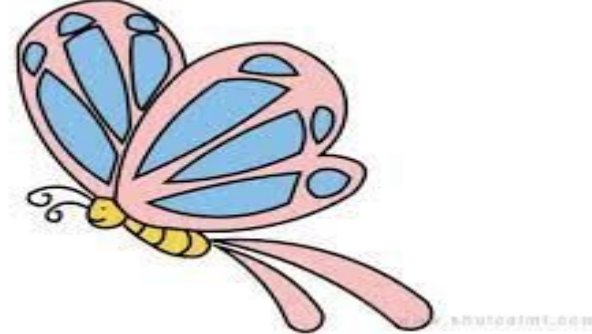


界限？

1. 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
 - ▶ 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
2. 你會為了一件你認為正確的事，要求別人聽從嗎？
 - ▶ 如果對方不聽從，你會生氣或再三勉強嗎？



界限1st step: 什麼是我的



感覺, 行為, 選擇, 責任, 。。



我的

邀請好的進來

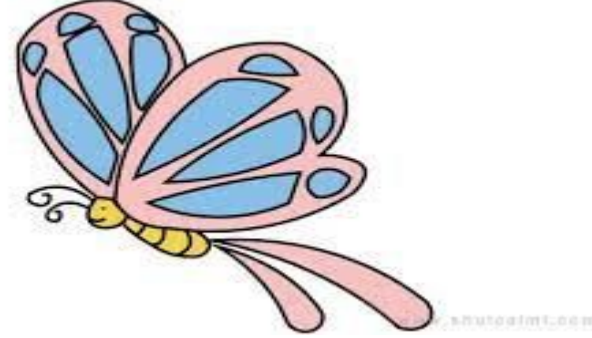
~~Cannot say:~~
"Others make me do it"

不好的:
Say "No"



砂谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

為什麼這麼難說“不”



- ▶ 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
- ▶ 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
- ▶ 為什麼這麼難說“不”

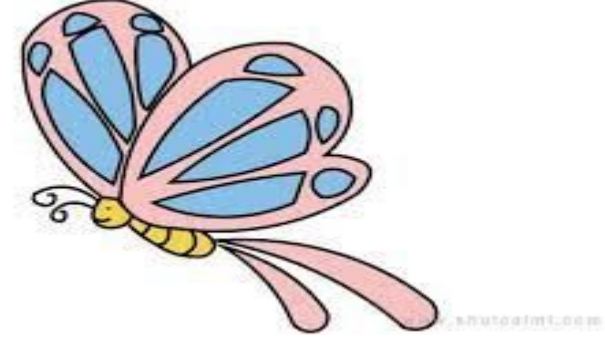




你的

我的

界限2nd step:
尊重别人的：“我的”



Exercise 2: Rule Setting

Pick 1 rule that you WILL follow through

Practice Setting rules and consequence

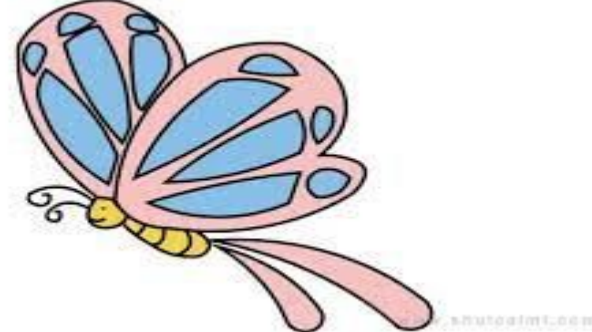
- Kids participate and negotiate to an agreement

(as close to natural consequence as possible)

Plan for re-enforcement



啟谷生命河靈糧堂 家庭事工中心

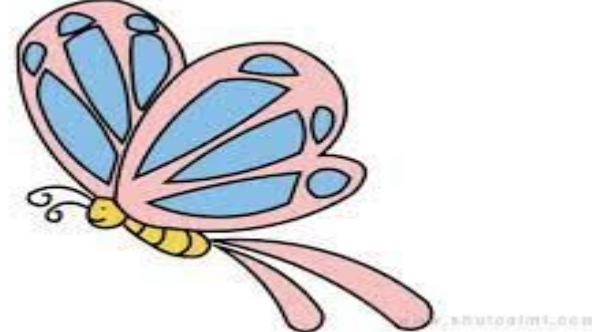


不要為別人負責

向別人負責：同理傾聽，了解，幫助
接納，平等。

為/替別人負責：壓力，患得患失，操
控，沮喪，生氣。



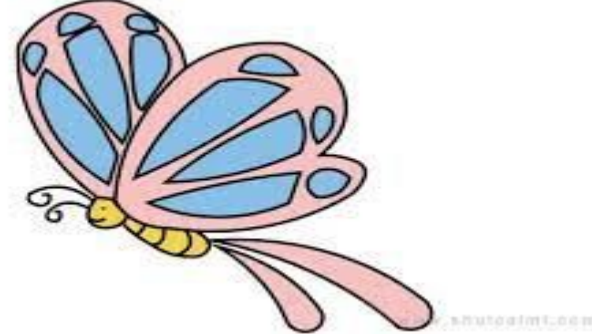


在愛中尋求雙贏 - 溝通

- ▶ 心 (自我覺查)
 - ▶ 自我覺查: What (Feel), When
- ▶ 耳 (傾聽就是愛)
 - ▶ 【怎麼聽】包括了關注的聽, 有回應的聽, 澄清, 邀請, 詢問
- ▶ 嘴 (溝通型態)
 - ▶ 【怎麼說】包括語言、及非語言的行為模式。



溝通



- ▶ 良好的溝通，可以減少夫妻間的衝突，也會讓夫妻進入更深的親密關係之中。
- ▶ 不良的溝通，會讓夫妻的關係愈來愈遠，帶來孤立感。

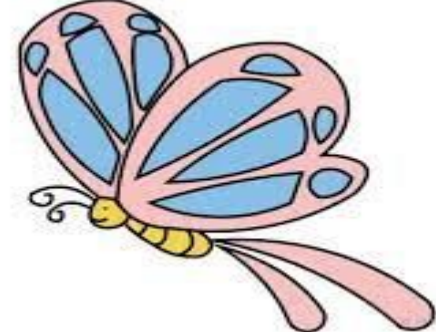


四種溝通型態

社交型

日常生活交談

Social Talk



分享型

坦誠分享
感受和需求

Straight Talk



控制型

教導、建議
批評、抱怨

Control Talk



尋求型

理性分析
思考和診斷

Search Talk



砂谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



社交型 Social Talk

	特徵	焦點
社交型	• 表面的溝通，不將個人的想法、感情或感受投入其中	• 【消息、見聞】的交換傳達、一般性的聊天

- ▶ 有目標性、系統性的針對【消息、見聞】做廣泛的交換傳達。
- ▶ 相互了解，本來就是從很多的小細節中建立的。
 - ▶ 一天中彼此在做什麼？
 - ▶ 和什麼樣的人見面？
 - ▶ 發生了什麼事？

▶ Small talk





控制型 Control Talk & Debate style Listening

	特徵	焦點
控制型	• 正面：教導、建議 • 負面：指責、批評、抱怨、為自己辯護；沉默	• 【堅持】自己的立場、看法，因此常引發衝突

- ▶ 聽的目的是找到可以反擊弱點，隨時出擊
 - ▶ 不關心對方的觀點和感受
- ▶ 也可稱為「尾巴帶刺型」，常常話中帶刺，處處維護自己的權利、具有自我主張及企圖駕馭或操縱別人的傾向。
- ▶ 話語中常充滿：「你...你...」「應該，總是，從來沒有」。
- ▶ 充滿要求，讓聽者很不舒服，心生防衛，
- ▶ 很容易掉入唇槍舌戰，彼此相咬相吞，冷嘲熱諷的衝突！





分享型 Straight Talk & Attentive Listening

	特徵	焦點
分享型	• 表達感受和需求 • 使用【感覺形容詞】	• 對【人】有興趣

- 坦誠與另一半分享內心感受，但不是談論是、非、對、錯。
- 暫時放下自身的想法，設身處地理解、對方要傳達的訊息重點。
- 把握兩個重要原則：
 - (1)不批評指責或攻擊對方
 - (2)不用任何理由來為自己辯護；
- 這顯然非常難，但試著打開己心，關心接納對方感受，並給予適當的回應。



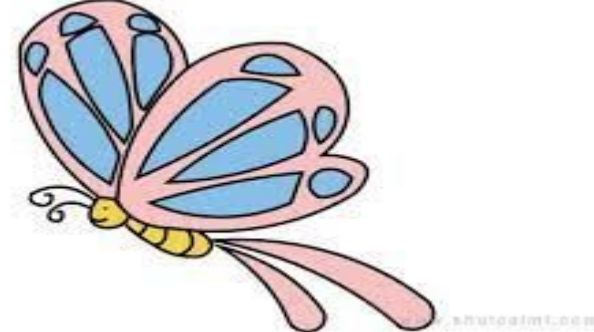


尋求型 Search Talk

	特徵	焦點
尋求型	• 理性的、判斷的、研究事實真相	• 設法了解【問題】所在、並尋求【解決】

- ▶ 較屬於理性分析、思考和診斷。其運作層次理性多於情緒，尋求各種解決方法，找出最佳途徑。
- ▶ 先解決心情、再解決事情：通常在心理層次獲得滿足後、才能進入理性問題解決，所以在尋求問題解決之前、通常要先有充份的分享型溝通。





分享、尋求型的基礎...I message

分享型、尋求型

控制型

- 使用 **“I” message**
 - Be vulnerable, Be responsible
- 從忠於自己的感受, 和需求出發
- 以一種不攻擊, 批評或責備他人的方式表達自己的經歷。

- ▶ 話語中的:「你應該、你總是、你從來沒有.....」,
- ▶ 容易挑起防禦和敵對, 使衝突升級, 或讓對方關閉溝通。

