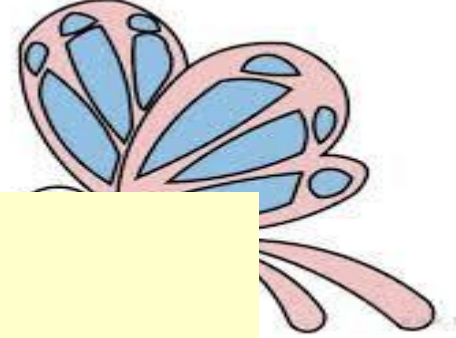
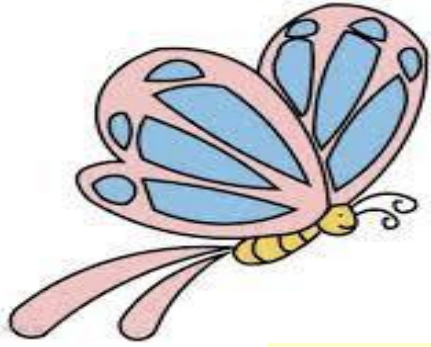




脫繭而出

Week 6:

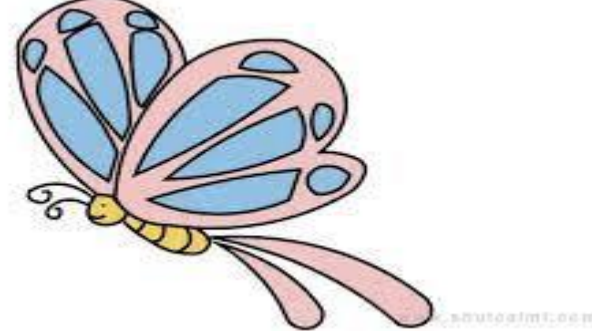
情緒自我調節，合－雙贏 (5/8)

楊兆元(Eric), 劉春玲

“凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。” 以弗所書 4:2-3 CUNP-神



砂谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



從自我成長，到建立關係

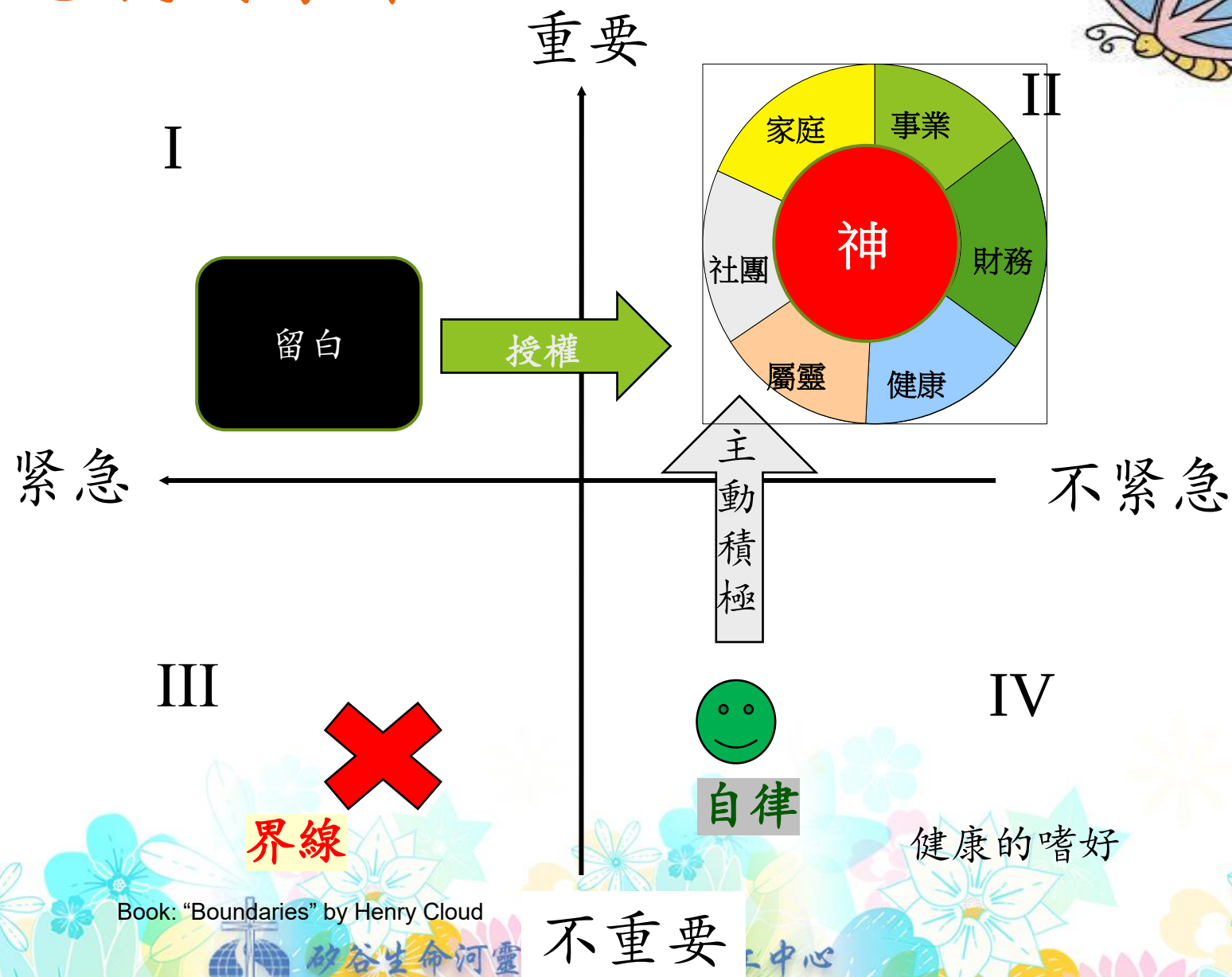
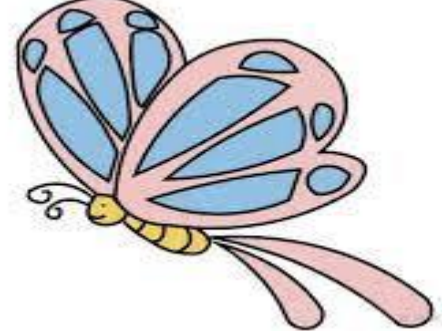
- ▶ Week 1: 主動積極/ 選擇的能力 (4/3)
- ▶ Week 2: 鎖定生命的座標 (4/10)
- ▶ Week 3: 忙要忙得有意義 (4/17)
- ▶ Week 4: 建立親密關係，處理衝突 (4/24)
- ▶ Week 5: 界線，溝通 (5/1)
- ▶ Week 6: 情緒自我調節，合 - 雙贏 (5/8)
- ▶ Week 7: 建立積極的家庭關係 (5/15)
- ▶ Week 8: 建立有影響力的文化 (5/22)

劉春玲
楊兆元 (Eric)

Cliff Lin



忙要忙得有意義要事第一



Book: "Boundaries" by Henry Cloud



啟谷生命河靈

不重要

中心

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

溝通

增進友情

69%是無解的

深層
需要

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

不同 Root:

- A. 男女/愛的語言
- B. 個性/原生家庭



生命中心

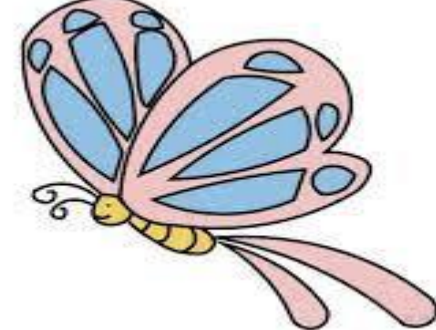
生命中心

四種溝通型態

社交型

Social Talk

日常生活交談



控制型

Control Talk

教導、建議
批評、抱怨



分享型

Straight Talk

坦誠分享
感受和需求



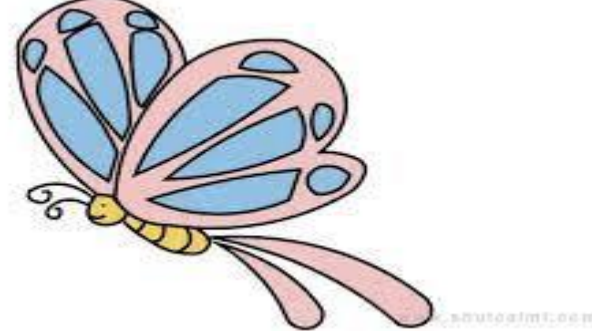
尋求型

Search Talk

理性分析
思考和診斷



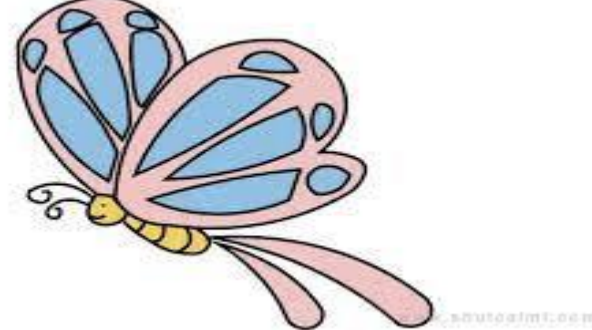
情緒自我調節的“五個步驟”



1. 情境：衝動反應
 2. 了解、標明被激發的情緒
 3. 省察被引發情緒背後的思維
 4. 尋找出心中的深層需求
 5. Explore options: 理性反應 (31%, 69%)
- 

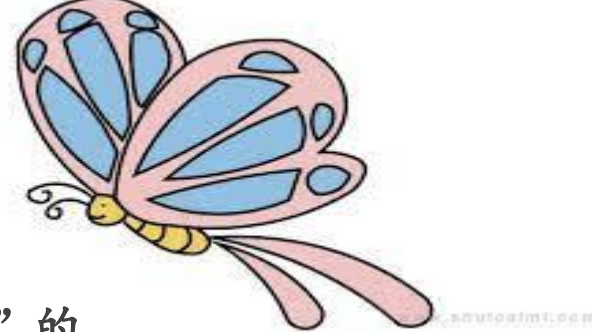


深層需要



- ▶ 到底這是誰的問題？誰的需要？誰的責任？
- ▶ 問自己我現在需要什麼？我慣常的自我防衛行為是什麼？我這個需求有沒有辦法在不改變對方的情況下得到滿足？
- ▶ 我們自我防衛，通常是因為怕自己不被愛、不被尊重、沒有用、沒價值。





分享（深層溝通）

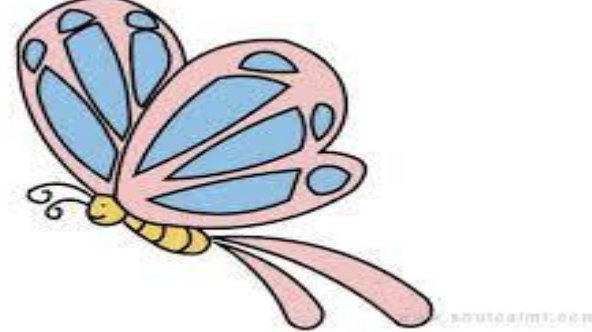
思想與親密關係的人最常發生的衝突，從此衝突之中，”渴望—>失望—>衝突”的過程裏尋找出你心中相關的深層需求，甚至可能的相關偶像。

問自己X-Ray 問題（自己寫完後與親密關係的人分享）---

- ▶ 究竟什麼讓我心裏不舒服？生氣？沮喪？傷心？不安？無助？害怕？擔心 ………？
- ▶ 我究竟在乎什麼？
- ▶ 我究竟在堅持什麼？
- ▶ 我究竟在爭取或避免什麼？
- ▶ 我不願放掉什麼？失去什麼？
- ▶ 我是否有用什麼方式去懲罰不能滿足我期望的人？
- ▶ 從以上我對自己有什麼新的了解？
- 我可以如何自我調整？心態？態度？語氣？做法？我下次可改進的是……
- 我需要親密關係的人幫助我或為我做的是……



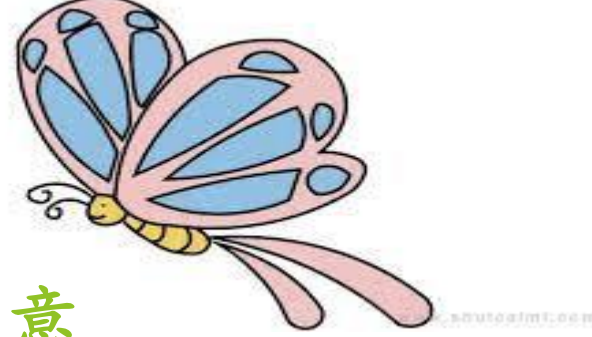
合 - 雙贏



- ▶ 當你越要改變對方，對方越難改變，如何解決呢？
 - ▶ 深層需要
 - ▶ Explore Win-win (31%), or (69%)
- “自認倒霉，接受現實，自求多福，反敗為勝。”



合 – 雙贏 Key approach:



- ▶ 合一雙贏 的基礎來自於**良性溝通** 與 雙贏的 **意願** 與 **決心**
- ▶ 良性溝通的先覺心態，是為了 **了解對方**，而非說服對方，改變對方
- ▶ **自我成長**，**自我調整** 先於要求對方改變，因為真正改變的門把只有一個 – 在人的心裏

“凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。” 以弗所書 4:2-3 CUNP-神

