

# 如何有效經營親密關係

輔仁大學兒童與家庭學系  
潘榮吉

2015/03/24

谷欣廳


# 講者簡介

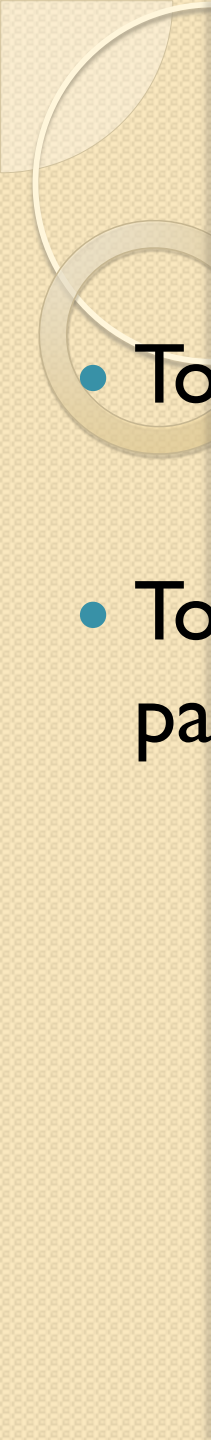
- 學歷：

- 國立台灣大學經濟學士
- 德國奧登堡大學教育學碩士/博士

- 經歷：

- 內政部外籍配偶照顧輔導基金管理委員會委員
- 新北市新住民事務委員會委員
- 基隆市家庭教育諮詢委員
- 中華培愛全人關懷協會常務理事
- 彩虹愛家生命教育協會理事

- 
- 「Prepare-Enrich」婚姻協談員(Focus on the Family)
  - 婚戀情商「親密之旅」課程培訓師
  
  - 成長團體帶領
  - 新北市、桃園縣、基隆市等家庭教育中心「婚前及婚姻成長團體」
  - 移民署跨國婚姻成長團體
  - 大學生婚前教育成長團體(大學部)
  - 社區婚姻教育成長團體(研究所)

- 
- To be a man is to become a man. ~KARL JASPERS
  - To be a partner(husband & wife) is to become a partner(husband & wife).

# 愛情與婚姻

- 什麼是真愛？
- 還在戀愛中嗎？
- 孩子是另一半的對手嗎？

# 活在愛中的祕訣：三個要素

刻意經營友情

有效地處理雙方差異與衝突

發展健全的真我

# 傷痛、幸福由你決定！

我們可以有智慧的「愛」與「被愛」

因為

幸福，可以「學習」、需要「預備」

我們有能力創造「幸福」

# 愛情三因論

耶魯大學的心理學教授史登堡Sternberg ( 1986 ) 提出愛情的三要素理論：親密、激情、承諾。

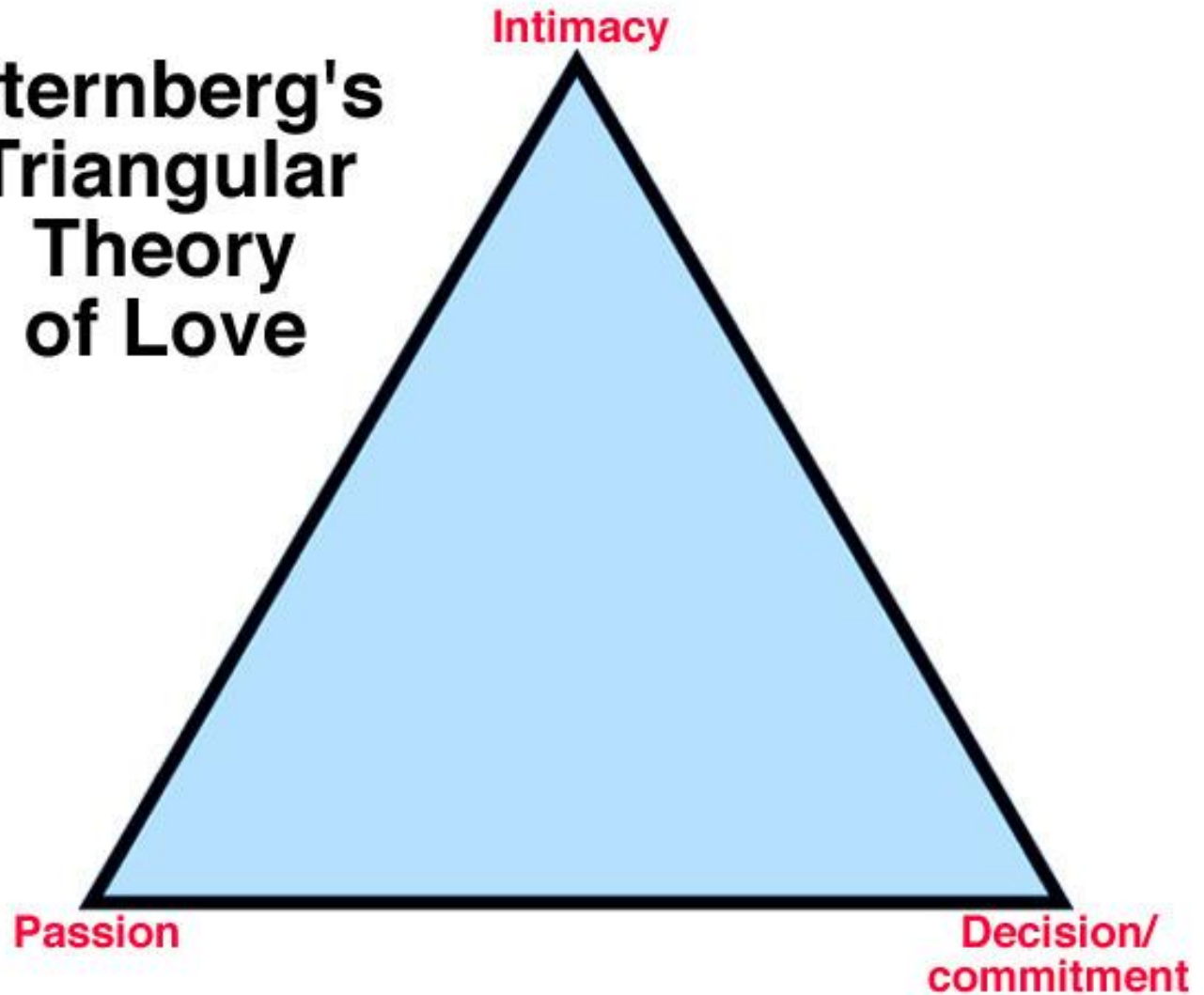
- 1.親密 ( intimacy )：可以與之分享所有的思想和行為的感覺。是因著溝通、互動、心與心交流，彼此有深刻的認識而產生的親近、連結、相知、相惜、信賴、安全的感情；屬於兩人關係的情感向度。
- 2.激情 ( passion )：對某人的身體吸引力及性慾。雙方關係令人興奮的部份，包含強烈的吸引力，想更多認識、更多接觸對方，也包含浪漫的感覺、外表的吸引力、身體的親密、性 等等；屬於兩人關係的動機向度。
- 3.承諾 ( commitment )：願意並有能力在長時間及危機情形下維持關係。包括開始決定愛一個人，和長期的與對方相守的意願及決定。會為彼此的關係負責，一起面對未來，願意犧牲、奉獻，經營愛的關係；屬於兩人關係的認知向度。



# 愛情三因論

Hyde/DeLamater *Understanding Human Sexuality*, 6e. Copyright © 1997. The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved.

## Sternberg's Triangular Theory of Love



# 刻意經營友情的重要性

- 「沒有關係，就什麼都有關係  
有了關係，就什麼都沒關係。」

——諺語

# 五種「愛的語言」 (Gary Chapman著·愛之語)

- 1、珍惜的相處 **Quality Time**

花高品質的時間在一起

- 2、精心的禮物 **Gift**

看重心意而不在於花錢多少

- 3、服務的行動 **Acts of Service**

看到對方要幫忙時主動幫助

## ● 4、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)

## ● 5、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  
愛在心頭口常開！

# 存一進百的訣竅

- 按照對方愛的語言去存款
- 看到對方有需要的時候存款
- 我們要先體恤，疼惜對方的需要，特別是對方的心理感覺

# 練習：愛的語言

- 衡量自己愛的語言大概是什麼？
- 衡量你的伴侶愛的語言又是什麼？

# 五種「愛的語言」 (Gary Chapman著·愛之語)

- 1、珍惜的相處 **Quality Time**
- 2、精心的禮物 **Gift**
- 3、服務的行動 **Acts of Service**
- 4、身體的接觸 **Physical Touch**
- 5、肯定的言語 **Words of Affirmation**





# 存一進百的訣竅

- 按照對方愛的語言去存款
- 看到對方有需要的時候存款
- 我們要先體恤，疼惜對方的需要，特別是對方的心理感覺

# 人腦的三大部位

- 根據Maclean(1964)的研究



理性的腦 (Cerebral Cortex)：主掌邏輯思考、理性分析等等。

情感的腦(Limbic System)：主掌情緒、人際關係等。

腦幹(Brain Stem)：主掌呼吸、睡眠、心跳、消化系統等等

- 跟人際關係最有關係的部份，是情緒的腦
- 夫妻雙方或是情侶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

# 刻意經營友情的重要性

- 「沒有關係，就什麼都有關係  
有了關係，就什麼都沒關係。」  
——諺語

- 我們務必要藉著刻意經營友情，  
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。

# 「愛情銀行」 (Love Bank)的觀念

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、肯定或感受到愛。
- 提款：讓對方痛苦，覺得被批評、誤解或傷害。

# 「愛情銀行」(Love Bank)的觀念

美國心理學家Willard Harley提出

- 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。

# 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
- 我們要怎樣存1塊錢，讓對方賺到100塊錢呢？

# 存款是一個心理感覺問題

- 我們要先體恤  
疼惜對方的需要  
特別是對方的心理感覺
- 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



# 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
- 受傷了以後懂得去醫治

# 正向強化

- 避免負向注意。Gottman研究幸福美滿夫妻正面與負面關注比例為5:1，即說出一句批評另一伴的行話語需要5句正向話語來平衡。
- 正向強化是建立在感激與讚美之上。
- 大聲說出對對方的感激，不要視為理所當然。具體的感謝。

○ 沒有任何的成功可以彌補婚姻、家庭的失敗。

因為愛，我們學習  
學習，讓我們更相愛

期待 下次再相會