



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

通識教育中心---102 年度性別教育演講

當金星人遇到火星 ~談兩性溝通的技巧

演講者 / 李美媛

時間 / 11 月 25 日 星期一 10：30~12：00

地點 / 人文大樓 2 樓 G209 教室

當金星人遇到火星人

演講照片



國立高雄餐旅大學 102 年度性別教育專題

當金星人遇到火星男 簽到單

活動日期：102/11/25 (一) 10:30~12:00

活動地點：人文大樓 G209 教室

李美嬋 林慶雲

編號	簽到	編號	簽到
1	湯丁貞	16	王寧
2	賴弘偉	17	蔡淑婷
3	邱莉芸	18	高媛
4	康瑞庭	19	張翔如
5	卓沛媛	20	羅若瑄
6	張力勤	21	張芝
7	張豫二	22	張翊如
8	周欣儀	23	劉佳婷
9	李欣宏	24	李怡瑩
10	蔡亞育	25	林昕儀
11	江晨錦	26	陳胤言
12	周蘭雅	27	陳又嘉
13	劉靜	28	葉芷牙
14	林彥良	29	周佳宜
15	鍾以峰	30	鄭鈞

國立高雄餐旅大學 102 年度性別教育專題

當金星人遇到火星人 簽到單

活動日期：102/11/25 (一) 10：30~12：00

活動地點：人文大樓 G209 教室

李炎煌 林豐聖

編號	簽到	編號	簽到
31	吳虹君	46	賴育昇
32	高嘉祥	47	木木止雨
33	顏宏益	48	陳書毓
34	趙巧蓉	49	淡瑾煥
35	林家瑄	50	王留甄
36	李苑渝	51	莊舜雅
37	蔡藝珊	52	林盈萱
38	張皓晴	53	薛閔金建
39	謝佳穎	54	
40	陳奕軒	55	
41	杜嘉倫	56	
42	陳威鍾穎	57	
43	林穎	58	
44	陳茂仁	59	
45	段定宜	60	

國立高雄餐旅大學

通識教育中心

『102 年度性別教育講座 - 當金星人遇見火星人』

講座記錄

時間：11 月 25 日 星期一 10:30~12:00

地點：人文大樓 2 樓 G209 教室

演講人：李美媛 老師

記錄：彭靖文

出席人員：詳簽到表



世界上四大聖人都解決不了兩性關係，所以你覺得兩性關係難不難？希望兩性關係兩好，第一步驟就是要先認識對方，如果不認識對方就很難做到兩性關係良好，舉一個例子來說，一個美麗的女子結婚了，嫁給了一個英俊的男子，那你可以想像，美麗的女子跟英俊的男子結了，一定過個幸福快樂的日子，有一天，他們家是住在竹北，晚上這位英俊的先生在新竹吃飯，他不能回來，他必須夜宿在新竹，剛好那一天他們家的老鼠出來搗蛋，因為牠知道先生不在，所以牠跑出來搗蛋，這位美麗的女子被老鼠嚇的躲到房間裡面，然後打給她先生，快來救我，有一隻老鼠跑出來，打電話求助她先生，她先生聽到我美麗的妻子在求救，當然是要英雄救美，趕快回去救他美麗的妻子，從新竹飛奔回來，一進門的時候，他迫不得妻子是在驚嚇之中，把門打開，把那隻奄奄一息的老鼠打死，然後把這隻老鼠收拾掉之後，非常的洋洋得意，他英雄救美，那這美人會不會感謝他？美人一定會感謝他，他的太太一定會飛奔撲上來抱著他說：「我好感謝你，如果沒有你怎麼辦」，這樣想像著，當他把老鼠除理完，進房間去找他老婆，他等待的是英雄式的歡呼，但他太太是看了他一眼，非常不滿意的眼神，她這眼會不會引發他先生很多內在的變化，因為他期待有沒有落差？他的落差是接受英雄式的歡呼，結果他太太只給他冷冷的一眼，然後不滿意的表情，那這位先生當下出現的聲音是：「我都做到這樣子了，妳還有什麼不滿意的，妳到底還要我做什麼？」男生為女生做了很多事情之後，女生還是不滿意，會不會有那聲音出現？一定會有的！那你知道為什麼太太會不舒服生氣呢？她先生真的在她狂摳之下，叫他先生回來救她，她先生真的回來救她，就回來除理那老鼠，那為什

麼太太生氣？這個就是我們要探討的兩性的差異，那這差異在哪裡？他太太的需求是什麼？如果你是太太，你希望妳先生為你做什麼？對你怎麼樣？還是對那老鼠怎麼樣？重點在除理老鼠還是在妳？這就是兩性的差異，因為男生的重點在於老鼠這件事，而女生重點是先生趕回來去安撫她，去安慰她的驚嚇，結果先生搞錯了方向，去除理那隻老鼠，所以男 / 女的重點不一樣，男生重點在老鼠，女生重點在關心，所以兩個人就起了誤會，所以我們說男生來自於火星，女生來自於金星，這兩種人一樣都受了地球的引力，所以彼此有溝沒有通，所以連四大聖人都沒辦法解決兩性問題。

集體潛意識

- ▶ 男人尤如來自火星
- ▶ 女人尤如來自金星
- ▶ 連大哲學家也解決不了兩性議題

2

男生跟女生到底有沒有不一樣？所以男女大不同，就像故事裡面，男生比較重於另一個角色，在我們女生萬一沒有事業有家就不會有太大的挫折，因為家是我的避風港，可是男生一旦事業失敗，回到家裡他的自我感會受到嚴重的挫折，他會覺得他是一個沒有用的男人，這合不合理？當然是不合理，這樣的要求，對男生太嚴苛了，那可是我們儘管如此，我們這知道，但我們受到我們文化影響，我們五千年以來華人文化，都灌輸男生要有能力要有成就，男兒志在西方，不管我們願不願意，都已經受到文化的影響。再來就是女生，女生從小就被灌輸說要做一個照顧者，要照顧家庭、照顧小孩...，現在都提倡男女平等，但大部分做照顧者都是誰在做？都女性在做！因為女生都被設定要做一個照顧者，女生天生重視關係跟情感，所以女生跟男生是不一樣的。

男女大不同

- ▶ 男性比較從**能力**和**成就**方面去衡量自己的價值，所以當談到問題的時候，他們希望透過自己的方式或向別人提供解決方法以減少憂慮和真正解決問題。
- ▶ 女性比較從**關係**和**感情**方面去肯定自我，所以當女性談及問題時，她們其中一個目的是希望作出抒發，問題未必一定要即時解決，只是想談談問題所帶來的情感不滿，希望有人傾聽，透過情感上的支持使自己好過一點

3

而解決之道，要懂得互相包容、互相溝通，多多聆聽對方的想法，男生跟女生都一樣，都是需要去了解的。男生要懂得聆聽女生要的是什麼，多點耐心；而女生要多點包容，男生的心思本來就沒有女生來的細膩，多點包容是最重要的，讓男人去解決問題，就算問題未有解決亦應欣賞他付出的努力，給予他自信心，如果男人有需要改進的地方，盡量用婉轉的方式告知他。

- ▶ 調整之道：
- ▶ 男人要多點聆聽女人的需要，就算只是“聆聽”已可；
- ▶ 女人要多點包容，盡量讓男人去解決問題，就算問題未有解決亦應欣賞他付出的努力。如果希望男人改進的時候，亦盡量用婉轉的方式（例如不當面直斥其非）。

4

男生 / 女生在處理壓力的方式也不同，女生有壓力時，希望有人可以陪他談談心，抱怨一下，或是找幾個姊妹出來吐吐苦水，給予她一點關心與安慰，這都可以讓女生放鬆壓力；而男生就是喜歡運動，或是打遊戲、或是約三五好友出來喝一杯等等。這也不是一定，畢竟每個人舒壓方式不同，就是要尊重在對方須要抒發壓力時，不要打擾或是給予一些關心，往往在男女朋友交往時，或夫妻之間當壓力出現時，常常會引起一些不必要的爭吵及誤會，這都是要互相體諒的，給予適當的空間及安慰，可以減少許多不必要的紛爭。

處理壓力的方式不同

- ▶ 女人有壓力時，比較喜歡和其他人談論，透過說明壓力上的細節，分享自己的心情，體會其他人言語上（例如安慰）或行為上的關心（例如擁抱）從而將壓力減低。
- ▶ 男人有壓力，卻比較喜歡由自己解決，於是他們便會到作者所說的“洞穴”裡，希望自己處理問題，而問題未能即時處理的時候，他們便會獨自做一些其他容易處理的事情，透過片刻的分心而減輕自己的壓力，例如看報紙，看球賽，玩遊戲機等等。

5

解決之道，女生也不用單方面去依賴男生，可以與其他女性談心，或是去做一些放鬆心情的事，例如：逛街、運動、看電影...等等之類的，等待適當時機與男生傾談；而男生應多從女生的角度去思考，多聽聽女生的煩惱，需要時提供言語或行為上的支持，女生往往重點是多關心她就好了。互相體諒、溝通，相處並不難的。

- ▶ 調理之道：
- ▶ 女人不用單方面依賴男人提供情感上的支援，她可以和其他女性傾談，或者做一些令心情好過的活動（例如逛街，運動）去減少壓力，或者用以等待與男人傾談的適當時機，不要打擾在“洞穴”內的男人。
- ▶ 男人就應多點從女人的角度設身思考，多點聆聽女人的需要並提供言語或行為上的支持

6

男人和女人的性格是截然不同的，所以在事情處理態度和理解觀感也大有差別。女人的心思縝密，當男人突然態度冷淡時他們便會認為男人不在愛他們，但其實男人只是在喘息或是沉澱自己的情緒，通常這時候的女生都會以為男人變心或者不再那麼愛自己了，這樣反而會給想沉澱的男人更反感的感覺，其實男人只是想要有一個私密的空間讓他們在這段感情中有可以喘息或休息的時候，所以他們才會變得如此冷淡，當女孩們遇到這個問題時，只要給男人一點空間跟時間，等男生喘息完時，一定會恢復以前的熱情，男人就像個橡皮筋一樣是會彈回來的。

反之，女人的心情大概只能用“女人心，海底針”來形容，因為男女個性不同，思想不同，所以男人永遠無法猜透女生為了什麼事情心情不好，其實女生常常會有不明的低潮感，本來好好的，但過了一下子就突然不開心了，在這個時候男生不用想太多，不用責怪自己哪裡不好，也不用詢問女生，因為女生在這個時候是不會願意跟你多說什麼的，所以男生只要好好的記住，當你面對女生突如其來的低潮時，什麼都不用說，只要給他們適度的關心與支持就好！

處理親密的方式不同：

- ▶ 男人像“橡皮筋”，親密時可以很親密，但他會為了保持自我而突然失去了熱情，變得冷淡和抽離；女人不理解的時候，便以為男人不再關心自己而不快樂。男人感受到女人負面的情緒，可能令他更加抽離，又或者因為再三緊迫不捨而令男人更加冷漠。但原來所謂“橡皮筋”，即是它會“彈”回來，如果女人能夠理解並給予男人空間，男人久而久之就會突然恢復了對女人的熱情。
- ▶ 女人的心情就像“波浪”，經常突然有高潮和低潮的時候。她們基本上了解自己的情緒亦能處理，

7

- ▶ 但男人不理解女人突如其來的低潮時，便會歸咎為自己的問題。男人需要留意女人情緒的起伏而提供關心和支持。

8

當然男生和女生在言語上的表達方式也不同，女人們喜歡用“誇飾法”去敘述一件事情，女人的心思很細膩，所以他們在講話或者是聽話的過程中比較容易去注意到這句話背後的含義，在表達事情方面也會用比較婉轉的口吻或者是暗指的方式去表達他們的心意，但憨直的男生卻常常聽不懂女生的想法。相較之下，男生就不是如此，男生在表達事情方面比較直接，說話的過程也沒有女生來的婉轉，所以常常會讓心細的女孩們受到傷害。例如：女孩生日想要男生送他一個他喜歡的禮物，但礙於各種原因，不願向男生表達他心中想要的禮物，男生向女生詢問了他想要什麼當他的生日禮物，這時女生就會說不用或者是隨便等答案，男生天真的以為女生什麼都不需要所以就買了一個不是女孩想要的禮物或是不送禮物給女生，這時女生就會為了沒有收到禮物或禮物不是自己要的生氣。這是很常見的例子，但如果女生明白的把她自己的需求告訴男生，男生就不需要猜忌。所以男女在談話的過程中，男生或許可以不那麼的直接去表達自己的情緒，也要去思考女孩們說話時想表達的想法是什麼，女孩們也不要以為男人的短暫沉默就是拒絕，更要明確一點的表達自己的想法，不要讓男生一直搞不懂心裡想要的，而最後搞到雙方不開心。

男女在言語表現上的不同：

- ▶ 女人傾向用誇張而婉轉的詞句表達她們的感受，由於同性的習慣與直覺，女人之間比較了解言語背後實際的意思而作出適當的回答，但在男人而言，女人的說話不容易明白，甚至可能是暗地裡怪責他的無能，但其實她可能只是不滿現狀而不是對男人有不滿。
- ▶ 男人的言語比較直接，傾向清楚表達自己的需要或感受，但直接的拒絕或不滿卻容易令女人感到傷害。

9

- ▶ 調解之道：
- ▶ 男女必須體會彼此言語上的差異而適當作出調節，例如女人需要學習在適當時候直接說出自己的要求，亦不要錯誤理解男人的沈默為拒絕（其實他可能正在思考是否答應要求），或者透過沈默或婉轉的建議，或多點的讚賞使男人比較容易接受女人的要求。男人亦應多嘗試了解女人言語背後的意義未必一定針對男人，可能只是想抒發不滿而已，男人甚至可以用笑話或幽默的言語化解女人的不滿。

10

男生常常會以為我買名貴的禮物給女朋友她們一定會很開心，在他們心裡一定會大大的加分，其實不然，許多女生反而會因為男生的貼心小舉動而加分。例如在女生月經來時突如其來的為女生送上一杯熱飲、暖暖包、巧克力，會比什麼節慶送禮物而來的加分。而且不會一天到晚都有適合的時間送禮，所以想加分的男孩們，不如在平常多做點貼心的小舉動，這可是會勝過久久送一次的名貴禮物哦。

男女“加分”的取向亦很不同

- ▶ 男人通常以為買大屋，鑽飾等為“大事”，買小禮物，幫伴侶做事等等為“小事”，大事可加多分，小事只加一分，但在女人的心目中，沒有大事小事之分，每件事只會值一分，所以男人想女人“加分”，做很多小事才有效。

11

大家對情書的既定印象應該認為情書是用來跟情人訴說自己心意的文章，其實情書也可以是對自己情感的一種抒發，對感情的寄望，可以記錄過去的情感，藉此反省或懷念它，也可以是和伴侶表達心意的管道，藉由情書裡的字字句句和伴侶表達心中的難言之隱，讓彼此了解對方的心意。有時情書就像是愛情理的調和劑，可以加溫彼此間的情感，亦可讓彼此更了解對方心理的想法，不管紀錄的方式為何、長短為何、讀者為何，必然都是一個抒發自己情感的利器，所以大家都可以試著寫寫情書，或是用文字來表達心意吧！

寫情書

- ▶ “情書”不是用來討好別人，而是寫出自己的感受去整理和了解自己的感覺，並寫出自己的寄望及希望伴侶達到的要求，當伴侶看過書信之後，他/她能夠心平氣和的知道伴侶的感覺和要求，達到“雙贏”。情書未必一定要給人看，可以用來抒發自己的感情，而未必有固定的形式（例如可以是日記），可長可短，而當給人看的時候（未必一定只給伴侶看），可以讓其他人更加了解自己，亦讓他人知道自己的不足和問題，從而互相理解和配合。寫情書亦是一個面對自己感情的方法。
- ▶ 寫情書除了知道別人的情緒之外，了解自己的情緒和知道自己的表現如何和過去的經歷聯繫亦很重要，因為過去的經歷很多時會影響現在，導致不好的決定，甚至將過去的負面情緒發洩在伴侶身上，所以必須整理和接受自己的負面情緒，才可以有望解決現在的問題。

12

你喜歡這個人是緣分嗎？其實你會喜歡上某些人是因為受到你的舊腦操作的影響，你會喜歡上某些人，你把他分析一下，每個人一定都有他共同的特色在裡面，例如老師來說：分析了一下，都有一個特點，跟老師的爸爸一樣，都很會照顧老師，還有一些特質是相似的，就是會讓人很熟悉，這就是潛能映像，怎麼找都是差不多的，再來就是，爸爸愛喝酒，你討厭爸爸喝酒，結果一直找想找一個不愛喝酒的，但結婚後發現原來他很會喝酒，這都是因為潛意識的都會吸引這種，往往父母的形象都潛存在你的映像中，稱為潛存意象。

潛存意象:我們的夢中情人

- ▶ 1. 受潛意識操縱
- ▶ 2. 潛意識要完整合一,並治療童年的創傷,所以隨身帶著理想配偶的影像,尋找並非正確的對象。
- ▶ 3. 緣:潛意識心有所屬,認定該人可以滿足我們情感上的需求
- ▶ 4. 潛存的父母形象稱為潛存意象
- ▶ 案例:愛喝酒的父親,愛喝酒的先生

13

還是要換個人？換個方式？還是換人也換方式？親密關係一定會碰到困難，如果碰到困難就換人的話，再換也是一樣的，先換個方式試試看，如果試試看已經沒有辦法了，找找心理諮商，如果找心理諮商沒有用的話，那這段挫敗了，說不定下段會更成功。有時候真的可以去找心理諮商，兩性關係是最複雜的一環，有時候你也不知道妳換的方式對不對，因為兩性相處會受到原生家庭的影響，這影響非常重大，會發覺對方跟自己格格不入，不是來自於本身，是來自於過去，因為我們每個人，包括自己在內，都是受到原生家庭洗腦的人，有一個案例，就是有一對兩個人認識七年，七年之間分分合合，也有第三者介入，但是這兩個還是覺得不能離開彼此，後來這兩人就去找諮商，為什麼這兩人吸引力這麼大，互相沒安全感，但就是離不開，這到底是什麼問題，這就是要去探討的，這

對願意去面對彼此的問題，這是很好的一點，說不定之後會是很好的伴侶。

親密關係上出了問題

- ▶ 1. 換個人?
- ▶ 2. 換個方式?
- ▶ 3. 換人也換方式?
- ▶ 請兩兩討論分享

14

為什麼我們要談戀愛？而且談的這麼痛苦，其實戀愛大部分是快樂還是痛苦的？甜蜜一剎那，之後都陷入一種迷惑、困惑，到底愛不愛？但人還是會去談戀愛，到底為什麼？因為我們人需要一個連結，因為如果單獨一的人，太孤單了！我們需要跟人有所連結，才會產生生命的意義感，就例如一個人懷孕、生小孩，當生完小孩整個人都變了，以前是公主，而現在是皇后，以前怕鬼、怕燙、怕什麼...，有了小孩之後，什麼都不怕了，為什麼？因為有個更小更怕的，我必須要保護她，為母則強，而當與你得先生連結了，就是要為了下半場人生去奮鬥，當人跟人連結之後，那個意義感就產生了，會讓人產生很大的幸福感，就覺得不會孤單了。而我們一生都在努力尋求找回跟媽媽那一份聯結，而不是說娶媽媽，而是尋找跟媽媽特質一樣的，或是跟媽媽特質完全不一樣的，這都是因為受媽媽而影響的，而女生也一樣，假如爸爸做事不負責任，你想找一個懂得負責的男人，這受誰影響，當然是受爸爸影響，這是非常奇特的一點，真得是很有道理的！就是我們要一直尋回那感覺，然後當我們生存安全、安定之後，就會渴求合一，希望我們生活更幸福，然後這樣的聯結，一個人是無法自己完成的，自己當然可以跟自己連結，但那終究還是孤單，這就需要一個自信的人跟我連結，那個幸福感才會產生。所以人為什麼要去談戀愛，是為了要那一份美妙、合一的感覺，所以才可以一直去承受戀愛的辛苦。

人類的渴望

- 聯結
- 人的一生都在努力尋回先存的美妙情境
- 對感情的憧憬:是一股找回本屬於我們喜悅的情境的衝勁
- 當生存安全之後,會渴求充沛的活力,渴求合一.
- 我們無法獨力完成,需要別人的幫助以求得圓滿
- 沒有人不是處在依賴的關係裡

15

戀愛大部分都是受舊腦的驅動，就是我們的邊緣系統，所以你愛的人，絕對無法用理性來批判，例如：他人有多好、有多美麗、家境有多好這類的話，這些只是建立在對價的關係，我們真正內在渴求的愛，不是條件的愛，所以很多用這樣關係在建立起來的伴侶，最後都會有外遇，都是因為這樣子造成的，因為這樣的關係無法滿足他內在裡面的無條件的愛，他必須找另外一個人來滿足他，所以愛情是很奇妙的！

人類的渴望

- 聯結
- 人的一生都在努力尋回先存的美妙情境
- 對感情的憧憬:是一股找回本屬於我們喜悅的情境的衝勁
- 當生存安全之後,會渴求充沛的活力,渴求合一.
- 我們無法獨力完成,需要別人的幫助以求得圓滿
- 沒有人不是處在依賴的關係裡

15

而什麼叫親密？第一個對方一定有優點，這樣才吸引你，還有能不能互相關懷，就像有些人交往，妳是妳，我是我，這叫戀愛嗎？完全沒連結阿！所以是要有連結的，彼此互相有關懷的，這才叫戀愛！就像你很喜歡一樣東西，會不會去很注意她，這一定會嘛！再來會不會保護，愛她當然會保護她，為愛而彼此保護，再來就是，情人在一起最重要的就是快樂，如果兩人在一起很痛苦，那幹嘛在一起？因為愛情終究會消失，如果愛情消失，兩個人還是在一起，還是會很快樂的話，那這一對很適合在一起生活，那如果兩人在一起不會很快樂的話，那最後就不要在一起，硬要在一起這將來也會很痛苦！而痛苦會把所有的愛都磨光，愛情就算再偉大，也抵不過日日相處的摩擦。愛情總有一份責任感，為什麼？例如來說：一對夫妻，妻子做什麼事，會不會去影響到她先生？一定會的，

所以先生做任何決定也會影響到太太，所以對對方一定會有一份責任感。我們能夠分享被受傷害的感覺，如果這個傷害講不出來，那這關係就開始疏離了！當話講不出的時候，人的關係就開始拉遠了。再來最後這是寬恕，這是針對人的本性，人性裡面都是好的嗎？人性是有好有壞的，人性裡面什麼都有，不只這樣，當對方有些缺陷的部分，原諒他也就是原諒自己，這才能達到真正的親密！有這些要件的話，親密感才比較容易產生。

親密是什麼？

- ▶ 親密的元素包括：
- ▶ (1)看到優點
- ▶ (2)關懷
- ▶ (3)保護
- ▶ (4)歡樂
- ▶ (5)責任
- ▶ (6)分享受傷害的感覺
- ▶ (7)寬恕

17

我們的親密會跟我們的依附關係有關係，談戀愛就是要追求我們的另外一半依附關係，那我們最早的依附關係是跟誰建立的？就是爸爸、媽媽，那我們在跟爸爸、媽媽的關係裡面，就有安全依附跟不安全依附出現，什麼是安全依附？就是我覺得我的媽媽很愛我，那我媽媽暫時離開，我會傷心，但媽媽回來我就好了，這就是安全依附；什麼是不安全依附？我不曉得我爸媽什麼時候會離開我，她們對我講話都是假話，她們離開我很生氣，她們回來我也很生氣，那也就叫矛盾依附，那這樣的依附讓我們自己這樣的兩性關係是很不安的，時時刻刻要抓著你。

依附關係

- ▶ 嬰兒需要的是可靠的愛與安慰，「依附」在嬰兒期前十八個月裡，一直是主要的需求。
- ▶ 安全的依附
- ▶ 不安全的依附
- ▶ 我們面對以後人生的甘苦，所做出的反應，便是以此為基礎

18

那我們如何來看重依附關係？我們依附關係，最早的稱依附期，就像小孩，有些小孩子很黏人，長大就變成依附性，有些小孩媽媽很呵護，媽媽一直抱著他，她不喜歡媽媽這麼黏，就會希望媽媽離

開一點，或是媽媽都跟你說些壓力很大的話，你不喜歡靠媽媽太近，這就形成疏離。

- ▶ 在此分為兩期：依附期及探索期
- ▶ 依附期
 1. 黏人的小孩
 2. 疏離的小孩
- ▶ 探索期
 1. 疏遠的小孩
 2. 矛盾的小孩

19

黏人的小孩就成了依附者，就會常常說我需要你的時候，妳在哪裡？我需要妳的時候，妳從不出現，每當我高興的時候，妳就要走了，需要的很難滿足。

黏人的小孩害怕被遺棄

- ▶ 成人關係:依附者：依附的需求是永的需求
- ▶ 我需要你的時候，你在那裡？
- ▶ 我需要你的時時候，你從不出現.
- ▶ 每當正高興的時候，你就要走了.
- ▶ 內在的聲意:
 - ▶ 我的需要沒有辦法獲得滿足，我是好的，他是不好的，我要傷害我的伴侶直到他滿足我的需求為止。

20

另外一種疏遠的，常常會說我不知道你在說什麼、為什麼不能好好的過、妳要求太多了。

疏離的小孩：害怕拒絕

- ▶ 照顧者冷淡，小孩害怕因接觸而痛苦，他的防衛是「不要接近母親」。
- ▶ 我不好，對方不好，我的需要也不好→我沒有需要
→不哭不鬧→麻木自己，騰空感覺

21

- ▶ 成人關係：迴避者：依附的需求是暗藏心底的渴望
- ▶ 真不知你在說什麼？
- ▶ 你太飢渴了，只要我們在一起，你就有一大堆牢騷，誰喜歡老是聽這些怨言。
- ▶ 為什麼你不能一個人享受生活？

22

壓抑型與宣洩型

項目	壓抑型	宣洩型
	迴避者	依附者
界限	嚴密	鬆散
主要恐懼	害怕接觸會導致傷害	害怕分離
中心信念	我沒有權利存在	我無法讓我自己的需求得到滿足
伴侶形象	十分難纏	沒感情

23

項目	壓抑型	宣洩型
	迴避者	依附者
衝突對策	過於理性	過於情緒
伴侶形象	十分難纏	沒感情
衝突對策	過於理性	過於情緒
成長的挑戰	與他人及自己建立關係	分化

24

當孩子慢慢長大，想要去探索外在的世界，但有些媽媽太保護小孩，不讓他出去，這小孩就會變得很害怕被要求，要求太多、妳在操控我嗎？想要留多一點的空間給自己，這就是疏離的孩子。

疏遠的孩子：害怕束縛

- ▶ 成人關係中：孤立者
- ▶ 你要求太多了。
- ▶ 你這是在操縱我。
- ▶ 我需要留給自己一些空間
- ▶ 雖然掩藏親近的需要，但又怕寂寞，會將需要藏在心底，藉由生氣以及嚴格限制自己的付出，來維持空間的平衡

25

- ▶ 演變成消極攻擊：無法親近伴侶，又怕退得太遠伴侶會離他而去，演變成消極攻擊，承諾作某事，但是又不斷的拖延或編藉口，只因生氣或不想照別人的要求做事。

26

矛盾的小孩很害怕失去，常常覺得自己被拋棄，常常會說：「妳去哪裡了，我找不到妳。」長大之後，就成了追蹤者，追蹤者最怕回到家沒人，害怕被冷落，

矛盾的兒童：害怕失去

- ▶ 起源：因照顧者急著擺脫兒童依賴的需要。
- ▶ 照顧者刺激他去探索的方式可能是以不理不睬或推開他，把他的恐懼看作小事，在孩子試圖依偎他時或引發注意時，表現不耐煩的態度。「要懂事」「自己去玩」。
- ▶ 小孩子既害怕又依賴「你去哪了？我找不到你」，須一再確定母親會不會趁他不注意時跑掉。

27

成人：追蹤者

- ▶ 孤立者害怕被糾纏，而追蹤者怕回到家無人相迎，為了怕舊事重演，總是保持親切爽朗的態度，努力營造和樂的氣氛，提供服務，怕衝突，怕伴侶離開。怕獨處或被冷落，總是希望和伴侶共同行動。
- ▶ 不太關心自己的需要，因為他 / 她的首要任務是討好另一半。

28

項目	壓抑型	宣洩型
	孤立者	追蹤者
界限	嚴密	鬆散
主要恐懼	嚴格管束，失去父母伴侶	對方不可靠，失去父母伴侶
感情關係信念	如果我一靠近就會被套住	如果我表現獨立，你會丟下我
伴侶形象	不放心；太依賴；飢渴	疏遠，沒有需要
對伴侶態度	消極 / 攻擊；因怕被糾纏而疏遠	矛盾的追蹤和退縮

29

項目	壓抑者	宣洩者
	孤立者	追蹤者
典型挫折	你要求太多了	我需要你時，你沒有出現
常有的情緒	恐懼、無濟於事的盛怒	苦惱
衝突對策	對立；疏遠	責怪、要求、糾纏、抱怨、貶損
成長的挑戰	主動親近 分享情感	先行獨立 設身處地為對方著想

30

大多數的伴侶都是絕配，兩個人會成為伴侶，不是偶然，是絕配。絕配就是一個比較外放、一個比較內斂，互補性的；而迴避者就會配一個依附者，孤立者就會配一個追蹤者。兩個人會彼此深深吸引，以為對方可以滿足妳內心的渴求，不過往往在一起都是夢幻一場，這都視一個模式，那我們知道夢幻一場，自己可以幫助彼此去脫離這樣的模式之後，我們才會真的成為成人，這個才是我們談戀愛一個最重要的目標及意義。

大多數的伴侶都是絕配

- ▶ 大都是一方外放，另一方內斂。
- ▶ 迴避者配依附者
- ▶ 孤立者配追蹤者

31

一般伴侶的互動，都不是很平和的，會有互相覺得對方是錯的，自己是對的，什麼是你追我跑，就是他一直罵，另一方就一直跑，當在爭吵時，因為受到自己父母灌輸的想法影響，所以就形成過去的鬼魂作祟；而鐵三角就是當兩人問題無法解決，牽拖第三者，例如小狗或是有小孩之類的，然後病態的共依附就是例如這人愛喝酒，只有妳可以救他了，妳要把他從愛喝酒拉出來，這就是病態的共依附。心意不定就是像女孩子，問她晚上想去哪裡，她回隨便，然後你說去看電影好不好，她又說不要，說想去逛街好了，這

就是心意不定。兩性的關係，常常會受到過去很大的影響，這樣的問題，不處理會造成很大的傷害，因為都不願面對，沒有針對問題去解決事情，所以關於兩性問題的影響，要懂得去面對、懂得去溝通，不要用逃避解決問題。

一般伴侶互動模式

- ▶ 我對你錯
- ▶ 惡性循環
- ▶ 你追我跑
- ▶ 未滿足的期盼
- ▶ 過去的鬼魂作祟
- ▶ 心意不定
- ▶ 病態共依附
- ▶ 鐵三角

伴侶的迷思-1

- 一.個性怪異害得伴侶關係觸礁:適合不適合
- 二.擁有共同的興趣讓你們不分離:互動的模式
- 三.你抓我的背....:不幸福的婚姻才會有這種對等回報的模式(公平法則)

婚姻的迷思-2

四.迴避衝突會毀了伴侶:衝突的模式各有不同,沒有那一種比較好

五.第三者是破壞伴侶的禍根:

80%離婚男女表示分開是因為雙方漸行漸遠,親密感消失,不再覺得相愛或彼此欣賞

伴侶的迷思-3

六.男人的生理構造不是為單一伴侶而設

1.一對一

2.一對多

3.一對一

4.人類外遇的發生率與性別的關聯較小,純屬因緣際會—女生外遇也增加

伴侶的迷思-4

七.男女是兩種不同星球的動物

1. 女方是否對伴侶中的性、愛和激情感到滿意,有七成決定於伴侶倆友誼的品質.
2. 對男性而言,也有七成決定於伴侶倆友誼的品質

預測伴侶破裂的徵兆

- ▶ 第一種徵兆:尖銳的開場
- ▶ 第二個徵兆:四騎士:批評、輕蔑、防衛、相應不理
- ▶ 第三個徵兆:疲勞轟炸
- ▶ 第四個徵兆:身體語言
- ▶ 第五個徵兆:修好的嘗試失敗
- ▶ 第六個徵兆:不好的回憶

維持良好伴侶關係五個守則

- ▶ 守則一:分享內心世界
- ▶ 守則二:培養愛慕情誼
- ▶ 守則三:小地方互相關懷
- ▶ 守則四:接受另一半的影響
- ▶ 守則五:學習衝突新解



守則一:分享內心世界



- ◆ 愛情地圖:伴侶雙方腦中儲存另一伴半生活裡所有相關資訊的地方,即伴侶為他們的關係建立很大的認知空間,記得以前共同經歷的事,並不斷更新資訊
- ◆ 了解的過程可迸出愛情火花,而且可培養出共度關係的風暴的堅決毅力
- ◆ .

守則二:培養愛慕情誼

- ◆ **John Gottman**:在對兩人一路走來留有美好回憶的伴侶裡,有94%未來也會生活幸福.當甜蜜的回憶被扭曲時,伴侶就亮起紅燈.
- ◆ 在伴侶關係的風暴中,另一半對彼此關係有正面的看法,就是緩和衝擊的最佳緩衝器



守則三:小地方互相關懷

- 一.現實生活的浪漫要靠日常的相處來加溫.
如女:我的印表機出了問題? 男:我馬上幫你修
- 二.在每天枯燥的生活瑣事中讓另一半知道她/他受到重視,不會棄對方於不顧,可讓浪漫的感覺歷久彌新.



守則四:接受另一半的影響

- ▶ 接受影響力不意味著絕對不向另一半表達負面情緒,即使二人之間有憤怒、抱怨,甚至指責,伴侶關係仍能持續。
- ▶ 所謂接受另一半的影響:聽得見對方的需求,並尊重對方的需求,同時自己也能表達自己的需求,自己的需求也被尊重,二人同時努力發揮創意,找出同時可以滿足彼此的辦法

守則五:學習衝突新解

- ▶ 一.軟化你的開場
- ▶ 二.學習發出並接收修好的訊息
- ▶ 三.安撫自己以及彼此的情緒
- ▶ 四.聽得到對方的需求及接受對方的影響
- ▶ 五.妥協:不必言聽計從,可是必須真心誠意考慮對方的立場.雙方期共同找到二人都可以接受的方法。
- ▶ 六.包容彼此的缺點



想辦法讓兩人可以談得起來

- ▶ 談戀愛
- ▶ 談不起來,可能關係出現了困難
- ▶ 談得起來必須要有良好的關係作為基礎:七守則
- ▶ 清楚以前無效的互動模式
- ▶ 允許讓自己長大,學習有效互動模式
- ▶ 接受彼此的影響,重視對方的需求

44

參考書目

- 1. 李維榕 舞動人生 張老師文化出版
- 2. 李維榕 大師說舞 張老師文化出版
- 3. 李維榕 故事從家開始 皇冠叢書出版
- 4. 米紐慶 回家 張老師文化出版
- 5. 約翰.高特曼 恩愛過一生:幸福婚姻七守則 天下遠見出版
- 6. 李維榕 我的家庭治療故事 張老師文化
- 7. 米紐慶 家庭與伴侶評估四步模式 張老師文化出版

- ▶ 謝謝聽講
- ▶ 珍重再見

