

# 家庭？從婚姻談起

所有社會問題來自家庭  
家庭問題許多來自婚姻



# 約翰·高曼 John M. Gottman

- ▲ 美國華盛頓大學心理學系榮譽教授
  - ▲ 專長：科學觀察、分析婚姻關係與穩定度
  - ▲ 研究夫妻怎麼吵架
  - ▲ 怎麼和好、彌補關係
  - ▲ 諮商基礎：改善婚姻中兩人的互動關係
- 
- ▲ 美國西雅圖的愛情實驗室
  - ▲ 5分鐘，91% 準確預測兩人是會幸福美滿或分道揚鑣



# 預測婚姻不妙的指標

- ◆ 尖銳的開場
- ◆ 婚姻滅亡四騎士
  1. 批評、2. 輕蔑、3. 辯解、4. 放棄溝通
- ◆ 情緒衝擊過大
- ◆ 導致的作戰or逃跑反應  
( 感覺處境很危險所產生的生理反應 )
- ◆ 示好無效
- ◆ 糟糕的回憶



# 抱怨 Vs. 批評



- 老師知道我們交往了，你不是說要保密嗎？
- 你的嘴巴就是大，無法保守住秘密，這樣我以後還能信任你嗎？
- 你幹嘛答應他一起去玩？  
平常已經夠忙了，放假我只想跟你兩人世界！
- 為什麼他糾你幹嘛就答應？  
到底誰才是你男/女朋友啊？  
你就是把朋友看得比我重要，最後才想到我！





# 輕蔑



## ▲ 包含：

諷刺、挖苦、嘲笑、辱罵  
翻白眼、惡意嘲弄、羞辱

## ▲ 小跟班：

咄咄逼人（威脅與挑釁）

## ▲ 會傳達一種厭惡感與反感

更難解決問題，  
輕蔑只會帶來更多衝突而非和解

A：你如果貼紙條提醒我，我可能會記得倒垃圾啊！

B：你覺得以你的聰明才智，貼紙條對你有用嗎？

A：搞不好有用啊！我們還沒試過不是嗎？

B：我覺得你真的有一件事做得很好，就是回家直接坐在沙發上玩手機！

# 預測婚姻不妙的指標

◆尖銳的開場

◆婚姻滅亡四騎士

1. 批評、2. 輕蔑、3. 辯解、4. 放棄溝通 **82%**

◆情緒衝擊過大

◆導致的作戰or逃跑反應

( 感覺處境很危險所產生的生理反應—**警戒狀態** )

◆示好無效 **90%**

◆糟糕的回憶

搬出四騎士但示好有效

84%在六年後有幸福穩定的婚姻

雖然關係惡化，但仍有轉機





# 關鍵不在處理爭執，而在增強彼此友誼

♥原則一：補強愛情地圖

♥原則二：培養愛戀與愛慕

♥原則三：回應而非回絕

♥原則四：接受另一半的意見

在日常生活小事上回應對方  
「今天還好嗎？」

輪流抱怨

不主動給意見

表現很在意、我理解

告訴對方「你受苦了」

表達我愛你

了解帶來力量

尊重、欣賞、互相喜歡

更新對對方的基本了解時常回想過去快樂回憶較美滿

密切注意對方的感受與總思考你愛此人的原因表達負面情緒

越認識對方越能在生命變遷中保持良好關係協商基礎

深入認識另一半是一輩子的關係更能找出兩人都滿意的解決方法



# 愛情地圖評量



