

## 分享强项与成长范围

*“通过问题的处理，你们的关系得以强化。”*

检视你和伴侣之间看法最一致和最不一致的项目。

选出三个强项（你们关系中正面且看法最一致的）

选出三个成长范围（有待改进和看法最不一致的）

强项    成长范围

1. 沟通 我们分享感受也彼此了解。		
2. 解决冲突 我们能够讨论和解决分歧。		
3. 伴侣的个性和习性 我们欣赏彼此的个性和习性。		
4. 财务管理 我们在财务和预算方面看法一致。		
5. 休闲活动 我们在共同和独自活动之间取得很好的平衡。		
6. 性与爱 我们能自在地谈论与性和爱相关的话题。		
7. 家人和朋友 我们与彼此的亲友关系良好。		
8. 关系角色 我们在分担决定权和责任方面看法一致。		
9. 孩子与养育 我们在生育和养育孩子方面有一致的看法。		
10. 宗教信仰 我们持有相近的宗教信仰和价值观。		

### 伴侣讨论：

1. 轮流分享彼此所认为的关系强项。逐项做口头讨论直到每人完成三项为止。
2. 以同样的方式分享和讨论成长范围。
3. 现在讨论以下的问题：
  - a. 伴侣的反应有让你感到意外的吗？
  - b. 哪些项目你最认同伴侣的看法？
  - c. 哪些项目你最不认同伴侣的看法？

## 沟通

“被他人了解是一件奢侈的事”

—美国文学家拉尔夫·瓦尔多·爱墨生

### 拟愿望单

在这练习里，你们将分别拟一张愿望单，列出在你们的关系中，你们希望得到更多或更少的项目。然后彼此轮流分享愿望单。

“自我表达”是向伴侣表达你的感受和提出要求的能力。

“积极聆听”是通过重述伴侣的话，让他知道你了解他的能力。

在分享愿望单时，会运用到你们的自我表达技巧。在为伴侣的愿望单作反馈时，会运用到你们的积极聆听技巧。

拟一张愿望单，列出三个在你们的关系中，你希望得到更多或更少的项目。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 伴侣讨论：

轮流分享彼此的愿望单。

### 说话者的工作：

1. 为自己说话（用“我”字句。例如：“我希望……”）
2. 描述如果你愿望达成的感受。

### 听者的工作：

1. 重复 / 总结你听到的。
2. 描述伴侣的愿望和他愿望达成的感受。

完成愿望单的练习后，讨论下列问题：

在自我表达上，你们各自的表现如何？

在哪些地方你们个别有效地运用了积极聆听的技巧？

## 个人压力分享

“赐我平静去接纳我无法改变的事；赐我勇气去改变我能改变的事；也赐我智慧去辨别其中的差别”——神学家尼布尔

### 识别最重大的问题

#### 是你掌控你生活中的压力，还是压力掌控你？

压力源是指引发情绪和（或）生理反应的事件。压力可以是正面的（婚礼、升职）或负面的（失业、车祸、重病）。重要的是有能力去应对生活中诸多的压力源。

管理压力的方法之一，是找出你最重大问题之间的优先顺序；另一个是决定哪些问题可以改变或解决，哪些不能。这个练习能帮助你专注处理高优先顺序的问题，以及那些可以改变的问题（方格1）。

#### 伴侣练习：

1. 从电脑报告中，各自选出四个压力最大的项目。
2. 检视每一项目，并把它放入下方其中一个方格中。
3. 方格1是“最重大事项”。

	可改变的	难改变的
高优先顺	方格1:最重大事项  你们各可以做什么改变？	方格2  你准备如何应对？
低优先顺	方格3  你花太多时间在低优先顺序事项上？	方格4：最轻微事项  你能够接受或忘记这些事项吗？

#### 伴侣讨论：

从方格1中选一个项目你和伴侣一起处理。以团队方式为目标共同努力。

1. 针对问题进行沟通。
2. 运用好的解决冲突技巧。
3. 彼此保持变通。

## 解决冲突

### 十步骤解决冲突

每对伴侣之间都存在着差异和歧见。研究显示，婚姻是否幸福取决于差异的处理方式甚于差异的多寡。幸福的伴侣不逃避他们之间的差异；他们以相互尊重的态度去化解歧见，从而强化彼此的关系。这个十步骤模式是一个简单却有效的方法，在解决冲突的同时，能免除一些常见的和具破坏性状况的出现。运用这个模式去处理经常和未来可能出现的问题。

1. 设定讨论的时间和地点。

2. 说明问题——要具体。

---

3. 双方各做了哪些让问题恶化的事？

男方 \_\_\_\_\_

女方 \_\_\_\_\_

4. 列出过去试图解决问题却不成功的方法。

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

5. 脑力激荡——汇集双方的新点子，试列出十个可能解决问题的方法。此刻不对建议做任何判断或批评。

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_ 10) \_\_\_\_\_

6. 讨论和评估每一个可能的解决方法。（尽量保持客观。针对每一项建议是否能有效和恰当地解决问题进行探讨。）

7. 共同选出一个方法试行。

---

8. 就这个解决方法，双方同意各会如何做出努力。（越具体越好。）

男方 \_\_\_\_\_

女方 \_\_\_\_\_

9. 定下另一个会议讨论进度。

地点：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 时间：\_\_\_\_\_

10. 奖励彼此的进步。（若看到伴侣为解决问题而积极贡献，赞扬其努力。）

## 伴侣和家庭蓝图

---

“跟一个人结婚，意味着你也跟他的家庭结婚。”

### 描绘你们的关系（看下页图表）

在电脑报告中，有一个指出你们个别如何看待伴侣关系的伴侣蓝图，以及一个指出你们个别如何看待原生家庭关系的家庭蓝图。这些蓝图帮助你们更好地了解和探讨你们的伴侣关系和原生家庭。由于家庭各不相同，要把来自两个家庭的个体合并在一个伴侣关系里，挑战性很大。

**亲密感：**亲密感是指在伴侣之间和家庭成员之间所存在的感情联系。你如何平衡距离和凝聚？评估亲密感的指标是我（距离）与我们（凝聚），忠诚度，独立性与依赖性。亲密感分五个程度。平衡程度（中间三个）的亲密感对伴侣和家庭而言是最健康的；而两种不平衡程度（两边极端）的亲密感是比较有问题的。

**灵活性：**灵活性是指伴侣和家庭愿意接受改变的程度。你如何平衡稳定和改变？评估灵活性的指标是领导，角色，管教和家规。如同亲密感，灵活性也分五个程度。平衡程度（中间三个）的灵活性最快乐健康，而两种不平衡程度（两边极端）比较有问题。

### 伴侣讨论：

比较双方对伴侣关系的描绘。

比较双方原生家庭的亲密感和灵活性。

利用以下例子来讨论你原生家庭的亲密感和灵活性：

假日的家庭聚会

庆祝生日或纪念日

晚餐时间 / 用餐时间

管教和养育孩子的责任

你父母婚姻的亲密感

你父母婚姻的灵活性

照顾患病的家人

对重大改变的调适（例如：搬迁，换工作）。

- 1) 双方原生家庭在亲密感和灵活性上有多相似或不同？
- 2) 这些异同如何影响你们目前的关系？
- 3) 你原生家庭有哪些模式是你们想效仿的？
- 4) 你原生家庭有哪些模式是你们不想效仿的？
- 5) 对你们现阶段关系的亲密感和灵活性有多满意？
- 6) 想想有哪些方法可以提高或降低亲密感和灵活性？〈可参考下一部分内容里的点子〉

## 性格

“问题：是”异性相吸“或”物以类聚“？

答案：两者皆是。

### 剖析你的性格

探索你和伴侣的性格，会是一个有趣好玩的过程。对于彼此相爱但双方性格和生活态度迥异的伴侣，会是一个挑战。

### 伴侣讨论：

首先，检阅电脑报告中有关SCOPE性格的部分。

#### 1. 你们的性格在哪些方面相似？

- a. 你们的共同点如何成为强项？
- b. 你们的共同点如何造成问题？

#### 2. 你们的性格在哪些方面不同？

- a. 你们的不同点如何成为强项？
- b. 你们的不同点如何造成问题？

#### 3. 你们在关系中扮演的角色是否与你们性格上的优点相符合？

(例如：是否由你们当中比较有组织管理能力的负责账目？)

#### 处理性格差异

- 不要尝试改变伴侣的性格。行不通的！
- 记住伴侣性格上当初吸引你的那些优点。
- 对自己负责。尝试学习一些对你们关系有帮助的行为。
- 在你们的关系中，如何把你们性格上的差异当作强项加以利用？