

分享概念

- 一、幸福家庭的關鍵：親密關係
- 二、親密關係的關鍵：談心能力
- 三、談心能力的關鍵：生命品格
- 四、生命品格的關鍵：幸福家庭

LLC

幸福學幸福影片

1. 培養優質的幸福信念
2. 建立優質的幸福態度
3. 作出優質的幸福選擇
4. 活出優質的幸福生活
5. 成為優質的幸福榜樣

幸福家庭的秘訣

5 4 3 2 1

- 5 步自覺：事.情.想.要.做
- 4 招談心：自覺.聽.說.去.愛
- 3 個元素：激情.親密.承諾
- 2 種方向：靠近 或 遠離
- 1 個目標：心與心的連結

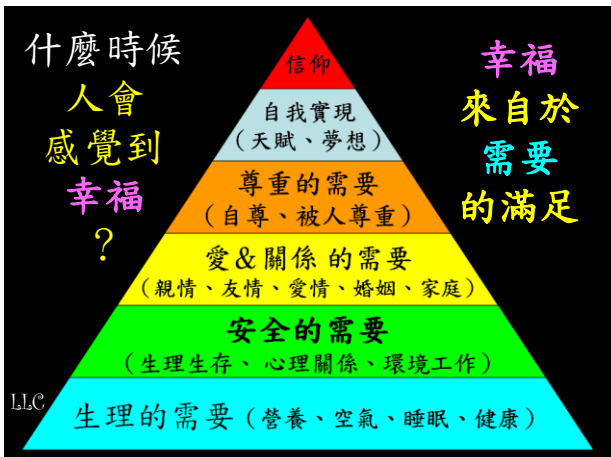
幸福是什麼？

影片

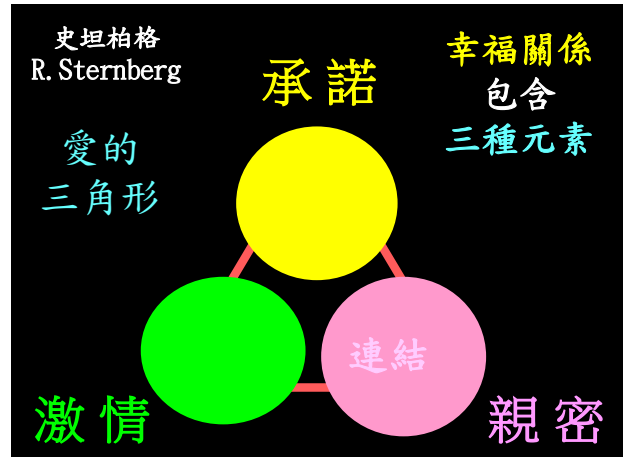
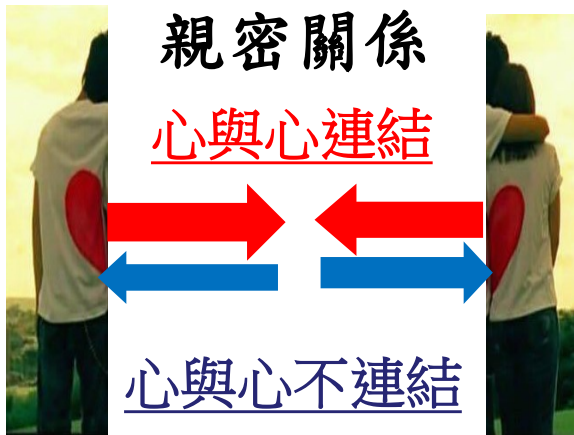


什麼時候
人會
感覺到
幸福
？

幸福
來自於
需要的
滿足



每個人從小到大都需要
多元的愛&關係
人生才會感受到滿足幸福



激情 (Passion)

- 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、性關係、性行為等。
- 跟性的生理（荷爾蒙、外表長相、性慾望、性行為、外在條件）有關。

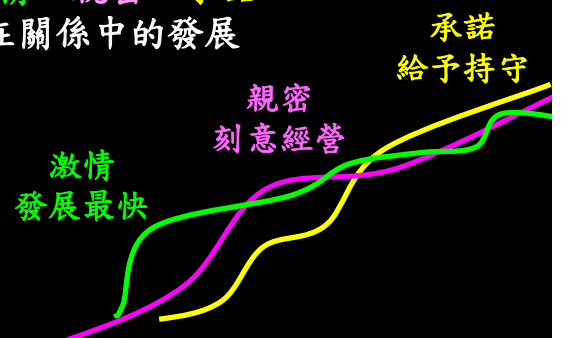
親密 (Intimacy)


- 因著兩人溝通、互動、相處產生心與心的交流、連結。
- 彼此因逐漸的認識而產生親近、連結、相知相惜、敞開、安全、信賴、依賴的感情。
- 跟性的心理（思想互動、情感交流、信任信賴）比較相關。

承諾 (Commitment)

- 決定愛一個人，要長期與對方相守的意願及選擇，不放手！
- 會為彼此的關係負責，一起面對困難、挑戰，願意犧牲、奉獻，經營與保護愛的關係。
- 需要全人的成熟、健全的品格與成熟的生命。

激情、親密、承諾 在關係中的發展





關係的發展與結束

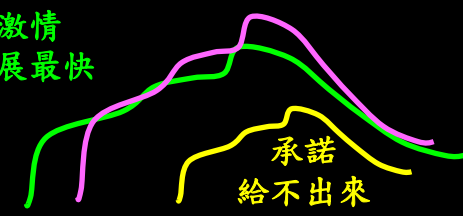
- 1 相遇 關係開始
- 2 追求期 (認識)
- 3 熱戀期 (交往)
- 4 安逸期 (穩定)
- 5 忍受期 (衝突)
- 6 走下坡 (風暴)
- 7 分手 關係結束

想一想 這段關係的
激情 親密 承諾
 如何發展?

親密 爬不上去

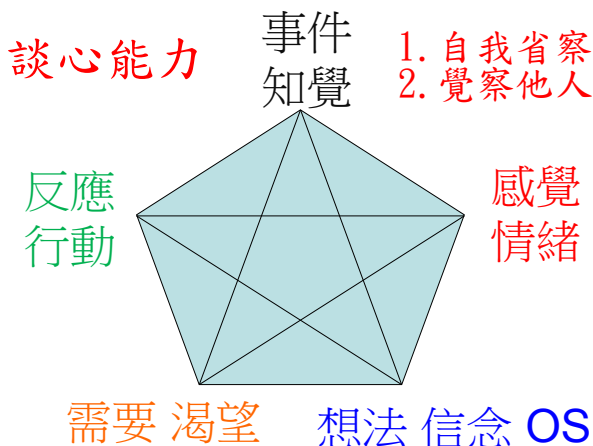
激情 發展最快

承諾 給不出來




不漏接訊息? 影片

- 常見的訊息漏接原因
 - 馬上表示不認同，表現負面情緒表情
 - 非常堅持己見，不給對方說明
 - 忽略對方情緒，不在意對方感受
- 如何接住對方的訊息
 - 溫暖接納、表達了解 (而非同不同意)
 - 先同理，不批評否認、用我訊息表達
 - 先處理心情 再處理事情 (影片)



親密、連結	自信 信心	喜樂 平安	厭惡、怨氣	恐懼、恐慌	憂鬱、焦慮	聖潔	懼怕、害怕	羞恥、後悔	孤獨、無力	被傷害
很開心	有信心	平靜	困難	畏縮	驚訝	理性的	不好意思	無聊	不被理解	
被尊重	有把握	溫暖	緊張	悶悶的	驚慌	忐忑不安	羞恥	孤單	不受尊重	
被重視	影響	平安	恐懼	憂鬱	害怕	可怕	後悔	寂寞	不被尊重	
被尊重	期待	安全感	莫名其妙	難過	挫折	害怕	沒面子	無伴無靠	被壓迫	
被尊重	被認同	舒服	嫉妒	傷心	害羞	恐懼	羞恥	無奈	被欺騙	
被肯定	自豪	放心 安心	殘酷	悲傷	驚慌	懼怕	羞恥	無力感	被陷害	
被理解	被理解	輕鬆	不滿意	心虛	壓迫感	疑慮	羞愧	沉悶	被冤枉	
被理解	很光潔	自由自在	不高興	失望	窒息感	無助	愧疚	苦悶	被利用	
被關心	被理解	喜悅	不爽	痛苦	疲憊	不知所措	虧欠	虛空	被出賣	
被包容	很得意	快樂	生氣	傷心	沒有信心	閉塞	內疚	煩躁	被遺棄	
被理解	被尊重	愉快	憤怒	悲傷	沒希望	懷疑	後悔	茫然	被排斥	
被欣賞	很安慰	關心	被激怒	憤怒	絕望	為難	快惱	失望感	被羞辱	
被信任	舒服	高興	痛苦	灰心	苦惱	麻木	被拒絕	
被呵護	胸襟	喜樂	...	幸苦	氣餒	...	挫折	...	被拒絕	
很感動	幸福	很爽	...	悲壯	洩氣	...	委屈	...	被拒絕	
被吸引	感激	很享受	...	沉重	消沉	被忽略	
被關心	感謝	讚賞了	...	沮喪	心碎	被控制	
被尊重	鬱悶	諮詢	被動搖	
連結感	...	愉快	...	憂鬱	沮喪	被左右	
...	...	爽快	...	痛苦	痛苦	受傷害	
...	...	快活	
...	...	很好	刺痛	
...	...	不錯	
...	...	還好	
...	...	太好了	
...	...	滿意	
...	...	興奮	