



愛情調味料～

從偶像劇談親密關係與衝突

李秉涓 諮商心理師

授證性教育師.性諮商師。教育部性平師資人才庫人員



在浪漫中練眼力

劇本裡的親密關係

從浪漫出發，投射出對關係的想像

使我們看不見//不去看見真實的關係樣貌



在浪漫中練眼力

請仔細觀看這段影片

並默數白色球衣的球員傳球的次數



傳球數目



你在計算傳球時，
有沒有注意到什麼不尋常的事



你有注意到除了球員以外的事物嗎



你有注意到一隻大猩猩嗎



不注意視盲

將全副注意力擺在某個特定區域或物件上
以至於沒有注意到預期之外的事物
即便該事物外觀搶眼或有可能是重要的



偶像劇 x 衝突場景 x 溝通

誤會。衝突

- 韓劇版本
 - 李鐘碩 x 朴信惠
- 真實世界版本
 - 雲霄飛車上的分手

是否坐雲霄飛車？～衝突的樣態

- 內容衝突
 - 著重於物體.事件和人
 - 是否坐雲霄飛車。看哪部電影。去哪裡玩。跟誰吃飯
- 關係衝突
 - 著重於關係的本質與意義
 - 誰主導要坐雲霄飛車。
 - 在決定時是否能平等的發表議意見。
 - 意見會如何被彼此採納運用
 - 誰有權利決定行為規則（如果....就....）

關係衝突裡，包含親密感與權力議題。
更核心的議題是“安全感”與“價值感”

衝突是關係中的必然存在

- 浪漫期的朦朧認識，感官的娛樂讓雙方維持著互相投射的形象（兩人約會後各自回家編織夢想）
- 衝突期，試著改變對方以符合自己心中的形象與期待
 - 溫和的開端～如果妳這樣穿，會更好看
 - 宣戰與權力爭奪 ～支配。順從。控制



人傾向於使用習慣性的方式，處理問題

- 影片欣賞：牽車萬苦



□ 面對衝突時，伴侶的三種反應類型：

✓ 火爆型

互動歷程情緒高張(含正負向情緒).坦承.即時

✓ 盟友型

情緒溫和，小心討論，只針對特定狀態討論。友誼

✓ 迴避衝突型

絕不挑戰對方，不解決問題.不說服.也不妥協

火爆型(情緒表達型)

在乎關係，對於情緒和感受的表達較強烈且直接，希望在碰到問題時，能夠立刻討論解決，不希望拖延等待。

- 和另一半發生衝突時，會毫不猶豫放下手邊事物，**急著跟另一半立刻講清楚說明白**
- 在溝通過程中會帶著**強烈的情感表達**，
- 認為真正的溝通應該是**問題發生當下帶著情感來討論**
- 期待另一半能理解自己的感受和需要，“等一下再討論”會覺得對方不夠重視自己/彼此的關係

盟友型(和平理性型)

以和平理性，以溫和不帶有太多情緒的方式，
具體有效的處理和解決問題。

- 和另一半發生衝突情緒高漲時，會希望雙方都能冷靜一下，不要急著解釋或爭執，之後再慢慢討論
- 會在溝通過程中努力思考分析，期待跟另一半有效討論，找出解決之道。
- 溝通時會聚焦在討論和想法，較不會增強或引發彼此的情緒
- 無法理解另一半為何需要立即討論或避而不談的閃躲，認為這兩種都不是解決問題的好方法

迴避衝突型(以和為貴型)

處理問題可以緩一緩，等彼此情緒都下來後再說。但很有可能在彼此情緒都緩下來後，就覺得沒必要討論，而可能迴避問題與壓力。

- 和另一半發生衝突情緒高漲時，會本能想保護自己，可能是保持沉默.隔離情緒.轉移話題.去做別的事.直接離開現場。
- 當雙方意見有衝突時，透過溝通或討論不會有甚麼效果，即使說出內心真實的感受和想法，雙方都還是會堅持己見，會破壞原有的關係，不如保持沉默，時間久了問題自然會過去。
- 期待另一半可以解決自己的各種問題，當對方把自己照顧好，就不會一直來麻煩你或想改變你。
- 期待伴侶關係中彼此為各自負責，彼此尊重，不干涉對方

□ 哪種伴侶可以幸福長久？

✓ 都可以。吵架不是重點，怎麼吵才是重點。

伴侶在開始吵架的前三分鐘，就能看出這次爭執是否有效

➤ 建設性的爭吵

彼此都願意控制自己，以較溫和合理的態度表達自己

➤ 不好的衝突

具破壞性的言語行為，讓情緒淹沒一切，沒辦法好好應對，只是情緒性的宣洩

如何知道是情緒性宣洩？

□ 身體覺察

身體反應--心跳變快/血壓直衝腦門/頭昏眼花/身體感覺

越來越熱或冒汗.....等

□ 破壞性語言

批評。輕蔑。防衛。冷漠

如何處理衝突

1. 踩煞車

彼此有意願，為緩和衝突做努力

2. 練腦力

彼此的溝通模式

了解並打破衝突循環模式

3. 找方法

安撫紓緩自己/對方的情緒

表達過程使用I-message

4. 愛的存款

生理層面舒緩與安撫

■ 舒緩自己

- 停止爭執。深呼吸
- 離開現場(但讓對方知道不是不理或拋棄)
- 轉移注意力。或從認知想法轉移到感官(視聽嗅味觸)

■ 安撫伴侶

- 握住手或摟肩
- 拍肩撫摸背
- 看著對方冷靜聽對方說話
- 同理回應 (同理心)

I -message

- 關係中的防衛
 - 當人被評斷或評價時，可能會感到怨恨或更防備
 - 當過程中描述發生什麼事或自己想要什麼，被視為支持性

評斷性的 你訊息	描述性的 我訊息
你每次都不說話， 好啊，不說話就大家都不要說啊	我真的想要聽聽看你的感覺，當 你有心事不說的時候，我覺得很 難過，因為我希望自己可以更了 解你或幫忙一些
你每次都不事先計畫， 你看搞砸了吧，做事總是這樣	我想知道我們接下來幾天的計畫 是什麼？

■ 從 擄獲他人 到 建立親密

- 擄獲他人 ~ 征服，成就，試圖控制他人以證明自己
- 建立親密 ~ 從生悶氣.冷淡.指控，到願意坦承分享這些樣態背後的感受（受傷與不安）。呈現脆弱的一面，但不要求對方滿足自己
- 試圖在關係中考量彼此的感受，看見彼此的不同，接納彼此的差異。

衝突是關係中的必然存在

但暴力不是

我們一起

- 1. 踩煞車 意願○
- 2. 練腦力 覺察○
- 3. 找方法 練習○

愛的連結

≠ 愛的糖衣

你應該要（聽我的）

- 1. 強迫對方做他不想的 意願x
- 2. 阻止對方做他想要的 覺察x
- 3. 做讓對方害怕的行為 練習x

愛的連結



不知道你有這種感覺

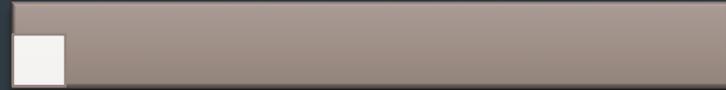
我只是在炒氣氛而已

我跟對方很熟，我猜他不會吃
我也有留意身體沒靠近

你有這些感覺也是可理解
如果之後我.....，你可以接受嗎

自我價值 + 安全
(尊重。溝通協商。
信任支持。誠實)

愛的糖衣



你怎麼會有這種感覺

我只是在炒氣氛而已

你就是想太多愛吃醋
你自己還不跟xxx也是這樣嗎
你可以，我也可以。不然你先證明你不會再這樣啊

我就是這樣
不然你想怎樣

權力 + 控制
(性。脅迫恐嚇。
社交隔離。特權)

增溫小配方

- 深情注視

愛的化學反應由眼睛注視啟動

- 親密行事曆

留下給對方的時間

- 幸福儀式

小的。幸福事

- 珍珠時刻

美好的回憶。累積珍珠顆數



差異不是問題，如何面對差異才是



學習，懂得尊重彼此的感覺

練習，安頓的能力與建立安全感

允許，找資源幫助關係

關係療癒

建立良好的家庭、友誼、
情感五步驟

John M. Gottman Joan DeChaine
約翰·高特曼 & 瓊安·迪克勒◎著
徐憑◎譯

美國首席兩性婚姻專家、人際關係權威高特曼博士由實證觀察，
晚餐中幸福夫妻在十分鐘內的「邀請」次數高達一百次，而打算離婚的夫妻則為六十五次以下。
邀請 (bid) 是感情聯繫的基本單位，可以是一個問題、一個動作、一個眼神、一個碰觸。
作者發現，所有良好人際關係，都建立在成功的「邀請」；
活在愛中的祕訣，都存於日常生活平凡無比的互動之中。

聯合推薦

張德聰 (亞大生活科學系主任、「張老師基金會」執行長)
黃維仁 (美國西北大學醫學院臨床心理學博士) 簡春安 (東海大學社工系教授)

The Relationship
Cure

A Five-Step Guide for Building Better
Connections with Family, Friends, and Lovers



愛是有道理的

有史以來第一次，
有一張地圖引導我們去營造、修補與維持愛情。
一張充滿有愛與理性的地圖。
就讓我們找到這地圖，引領我們到理想的家。

蘇珊·強森博士 著
Dr. Sue Johnson

黃維仁 譯

趙淑珠 譯

劉芳 譯

聯合推薦 (按姓名筆劃排序)

張英善 譯

LOVE SENSE

THE REVOLUTIONARY NEW SCIENCE
OF ROMANTIC RELATIONSHIPS

當我越自在 我們越親密

尋找幸福關係的28個魔法能力

婚姻關係的基礎與修補，從高學士談到「親密關係的修補與修補」
九種魔法能力，教你如何修補關係

謝世英 譯

黃維仁 譯

張老師文化



在愛中相遇

在關係中成為真實美好自在的自己

106 學年上學期 高二愛情講座



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	姪邑老師介紹講師		



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	講師自我介紹		



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	案例分享		



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	介紹相關網站		



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	認真筆記		



時間	1060814	地點	恩德堂
主題	性別介紹		