



感受自己&對方的情緒
傾聽心聲
愛情中的第一步



第二步 感情的經營撇步

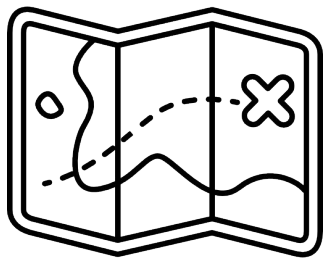


在愛情中就像...



**使用
存摺**

在相處中累積好經驗
豐富對彼此的愛的資本



**開發
地圖**



**組隊
打比賽**

A decorative border featuring a large pink flower with green leaves in the top right corner, a smaller pink flower with green leaves in the bottom left corner, and two pink butterflies in the bottom right corner. The entire design is enclosed within a thin gold rectangular frame.

愛情地圖評量

培養默契的招數 --交流彼此的愛之 語

肢體接觸

精心的
時刻

接受/贈送
禮物

※專注陪伴彼此的活動



培養默契的招數
--交流彼此的愛之

語
服務的
行動

肯定的
言語



“

- ▷ 透過實際的行動、話語
來表達「愛的感覺」
- ▷ 以此提升
信賴感、親密感、安全感

性

信任

差異

玩樂與冒險

心靈成長

家庭

夢想

金錢

情侶都因何爭吵？



兩人相處時的 摩擦及衝突



The background of the slide features a vibrant, abstract painting in shades of red and orange. A large, bright yellow circle is positioned on the right side. In the center-left, the silhouettes of a man and a woman are shown in profile, facing each other with their mouths open as if in the middle of a heated argument. Their hands are raised in expressive gestures. The entire scene is framed by a thin white border. Decorative white line-art leaves are placed in the top right and bottom left corners.

情侶吵架不是
隨便吵
要技術！

我說會分就是會分

準確率91% ^ _ ^

約翰·高曼 John M. Gottman





◆ 尖銳的開場

◆ 四騎士

1. 批評、2. 輕蔑、
3. 辯解、4. 放棄溝通

◆ 作戰或逃跑

◆ 示好無效



批評

特定事情 VS 上升到個性

A. 齁！你忘記丟垃圾了！

B. 齁，你**怎麼****老是**忘記丟垃圾！
你是**健忘症**嗎？



輕蔑

諷刺、嘲笑，傳達出厭惡感

你有什麼做得好的？
躺在沙發上划手機嗎？

對啦，你真的好棒棒喔～



辯解

被抱怨時急著辯解
使對方更加生氣

因為

「現在錯不在你，是我囉?!」



放棄 溝通

一方開始感到厭倦
不回應、不聆聽因應衝突



**YOU'RE SO
SELFISH!**



◆ 四騎士

1. 批評

→ 我訊息

2. 輕蔑

→ 尊重的態度

3. 辯解

→ 接受雙方都有責

4. 放棄溝通

→ 暫停一下，
重新談話



我

息

訊

客觀描述事情

自己的感受

把原因說清楚

希望對方怎麼做

女友被對他
有好感的男
生餵食餅乾

一起出門，
對象選擇的
店家消費略
高

對象忘記周
末要一起去
逛渡船頭讓
你傻等20分
鐘

好好說分手

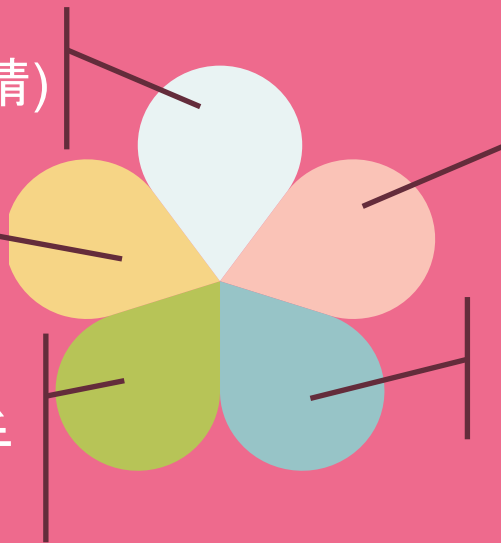
持續篤定的態度(不是絕情)

平和地說出真實的理由

選擇安全的場域提分手

逐漸降低聯絡頻率

暫停接收對方的示好



給自己療傷的時

間

不強迫馬上振作

難過與孤單很合理

每天跟自己
說一個優點

邊說邊排解、整理

把回憶放著
有學著愛過的
我們都很好

戀愛乾麻醬

青春練愛食堂



食堂服務台



食堂消息



練愛秘笈



練愛行動



食堂百寶箱



戀愛救火隊



練愛秘笈

