

## 分享强项与成长范围

### 范围

### 强项范围 成长范围

- 1. 沟通**  
我们互相分享感觉和了解对方。
- 2. 解决冲突的方案**  
我们能讨论和解决差异。
- 3. 风格和习惯**  
我们欣赏对方的性格和习惯。
- 4. 财政管理**  
我们在预算和财政事件上达成共识。
- 5. 休闲活动**  
我们拥有相似的兴趣，并共同和各自分开地度过时光。
- 6. 感情**  
我们舒服地谈论性课题和偏好。
- 7. 家庭与朋友**  
我们对于我们与亲戚朋友的关系感觉良好。
- 8. 关系角色**  
关于怎样共同分担决定权和责任，我们达成共识。
- 9. 孩子与身为父母**  
在有关于育有和培养孩子上，我们达成共识。
- 10. 精神信仰**  
我们持有相似的宗教价值观和信仰。

--	--

## 沟通练习：制作和度享愿望清单

在这个练习里，你们会各自写一张愿望清单，列出你希望伴侣可以更常做的事情。接着，你们要轮流与彼此度享你们的愿望清单。

在与伴侣度享你的愿望清单时，你要表现出**进取心的技巧**。在给伴侣关于他/她的愿望清单的反馈意见时，你要表现出**积极聆听的技巧**。

- ☒ **进取心**的意思是你能表达感受和索要你想得到的东西。
- ☒ **积极聆听**是准确倾听并把听到的讯息复述给讲话者的能力。

列出三件你希望伴侣更经常做的事情

- 1.
- 2.
- 3.

完成愿望清单的练习后，讨论以下问题：

- ☒ 你们有多善于进取心？你们可以在哪些地方有所改进？
- ☒ 你们以什么样的方式有效地使用积极聆听的技巧？你们可以如何改进？

---

## 能拉近距离变得更亲密的沟通小技巧：

1. 寻找伴侣的强项，并赞赏他/她。
2. 尽量多表扬你的伴侣。
3. 花些时间聆听彼此。
4. 为了理解而聆听——而不是为了评判。
5. 运用积极聆听的技巧，包括在度享你的反应或感受之前先总结伴侣的评论。
6. 进取心。使用“我”的陈述句型来度享你的感受（如：我觉得... ..或我想... ..）。
7. 当出现问题时，避免相互指责，共同寻求解决方案。
8. 如果问题持续不能解决，运用**解决夫妇或伴侣冲突的十个步骤**。
9. 如果问题仍然存在，在问题变得更严重之前寻求咨询辅导，这样更容易找到解决问题的方案。
10. 就像刚开始谈恋爱时一样重视和关心你们的关系。

## 压力分析练习：确认最关键的事项问题

### 在你的生活中你是控制压力还是压力控制你？

压力源是导致情绪化和/或身体反应的一些事项。压力可以是正面(婚礼,工作晋升)或负面的(失去工作、车祸、重大疾病)。但重要的是能够管理在你生活中的许多压力。

管理压力的方法之一是找到优先问题，就是对你来说哪个是最重要的。方法二就是断定哪些问题能够被改变或解决,哪些不能。这个练习帮助你专注于优先问题和那些可以改变的问题。

#### 伴侣要做的:

1. 从电脑的报告中每个人选择其中的 **5 个** 对你来说最关键的事项。
2. 审查每个问题,并把它们分别放进下面的四个方格中。
3. 方格 1 是“最关键的问题”。

	能够改变的	很难改变的
最优先	方格 1: 最关键的事项  <i>你想要什么样的变化?</i>	方格 2  <i>你打算如何处理?</i>
次优先	方格 3  <i>你在次优先的问题上花费太多时间吗?</i>	方格 4: 不是关键的事项  <i>你可以接受或者忘记这些事项吗?</i>

4. 从方格 1 中选择一个问题和伴侣一起来处理。

## 解决夫妇或伴侣冲突的十个步骤

“婚姻是一项集体运动。不是一起赢就是一起输。”

每一对夫妇和伴侣都会有意见不同和遇到困难的时候。但是健康的夫妇和伴侣，会找到解决争议的方法，而不是把争议变成相互间的战争。能接受和欣赏伴侣的独立感受和意见的夫妇和伴侣，通常能成功地找到令人满意的解决方案。

有些情况下，当一方用言语或行动冒犯到另一方时，冲突会伤害到感情。在这种时候，上一部度教到的**进取心**和**积极聆听**的技巧，可以帮助你们通过聆听和理解来“冰释前嫌”。

当你们遇到需要决定或解决的问题，运用这**十个步骤**的方法来处理问题。以下的练习可能可以提高你们成功排除障碍和解决问题的机会。虽然**十个步骤**看似简单，但要记住这不是一个游戏。花些时间练习所有的步骤。一次专注于一个问题，你们就会发现解决老问题的新方法。

- 1.安排一个讨论的时间和地点。
- 2.确定具体的问题或有争议的事情。
- 3.你们各自对于这个问题有什么影响？
- 4.列出在这个问题上以前尝试过却不成功的解决方法。
- 5.集思广益。列出所有可能的解决方案。
- 6.讨论和评估这些可能的解决方案。
- 7.同意其中一个方案并进行尝试。
- 8.对于各自要如何执行此解决方案达成共识。
- 9.安排另一次谈话。讨论你们的进展。
- 10.当每个人都为解决方案做出努力时，奖励对方。

### 解决夫妇或伴侣冲突十步骤练习表

1.计划一个日期、时间和地点，在下个星期进行一次夫妇/伴侣会谈。保证至少三十度钟时间。

会谈地点: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_ 时间: \_\_\_\_\_

2.选择一个你们希望解决的重要问题。在下面写出这个将要讨论的具体问题或忧虑:

\_\_\_\_\_

3.你们各自对这个问题有什么影响？不要指责对方，列出你们各自做过的不利于解决问题的事情。

男方:

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

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

## 描画你们的夫妇关系

在夫妇关系中，不是重复在原生家庭中学习到的东西，就是与你的原生家庭的情况相反。

—大卫·奥尔森 (David H. Olson)

不管你成长在大家庭还是小家庭，由双亲还是单亲抚养，也不管你是否有兄弟姐妹，是否与兄弟姐妹、继兄弟姐妹、同父异母或同母异父的兄弟姐妹一起长大，你的家庭在组成和功能上都是独特的。家庭各不相同这个事实，增加了把两个从不同家庭长大的个体结合成新的家庭的困难。描画亲密感与灵活性，能帮助你们将你们目前的关系可视化地描述出来，并考虑你们各自的原生家庭。这一部分的报告，帮助你们看清你们夫妇关系和原生家庭中的互动过程，而这些原本可能并不这么明显。

**亲密感：**亲密感是指你对另一个人在感情上有多紧密的联系。它包括你如何平衡相处与独处的时间。夫妇图将亲密感划度为五个层次，从最低层次的疏离，到中等程度的亲密，再到最高层次的过度亲密。在相处与独处之间找到良好的平衡，是健康夫妇和家庭中亲密关系的关键。

**灵活性：**灵活性是指夫妇和家庭在相互关系中对于改变的开放程度。它描述了家庭中发生的变化数量，例如，主导权、关系角色、约束和规矩。与亲密感一样，灵活性也有五个层次：从低层次的僵化，到中等程度的灵活，再到高层次的过度灵活。再一次，在夫妇关系中这两个极端在短期内可能可行，但是长期来说是不健康的。

### 讨论问题

- ☒ 回顾你们的夫妇检查报告，比较你们关于亲密感与灵活性的结果。夫妇们对于夫妇关系并不一定总是有着相同的体验。你们各自的结果有何异同？
- ☒ 运用以下的具体例子来探讨你们在你们的关系中体验到的亲密感与灵活性：
  - 庆祝生日或周年庆
  - 晚餐/就餐时间
  - 处理管教和养育子女的责任
  - 调整适应一个有压力的改变（搬家，换工作，疾病，出生或死亡）
- ☒ 你的原生家庭——你成长的家庭——仍然会对你现在的生活有重大的影响。所以，你的原生家庭在你们的夫妇关系中还很活跃。你在成长过程中目睹和经历的一切决定了很多你对于婚姻的期望。
  - 你们的原生家庭中，亲密感与灵活性有何异同？
  - 这些异同对你们现在的关系有何可能的影响？
  - 在你们的关系中，有什么是你希望能和原生家庭一样的？
  - 在你们的关系中，有什么是你希望不要和原生家庭一样的？
  - 你们有多满意你们关系中的亲密感和灵活性？
  - 考虑提高或降低程度的可能方法。

## 性格度析标尺 SCOPE

探索你的性格会是一个充满吸引力的有趣过程。它也为那些相爱却有着大相径庭的偏好与生活方式的伴侣指出了挑战。

问题：“异性相吸”还是“物以类聚”？

回答：两者都正确。

建立成功的夫妇关系没有正确或错误的性格组合。虽然有些夫妇可能会比较容易相处而有些则遇到困难，最终决定你们融洽与否的，是你们如何沟通、尊重和努力解决彼此的差异。

一个常见的误解是你可以改变你不喜欢的性格特质。尽管生命各阶段中性格可能会有些细小的改变，性格主要是在童年形成和定型的。不要掉入批评对方的性格或者尝试把对方改变成不是他的陷阱，而是确认和讨论你们之间的异同，找到能够共同解决问题的方法而不是相互反对。记住，当你们双方都把各自的独特能力和视角带进你们的关系中时，你们的性格差异能够成为有益的强项。

### 讨论问题

首先，回顾你们的报告中性格度析标尺的部度。

#### 1. 你们的性格在哪些方面相似之处？

- a. 这些相似之处对你们的关系有哪些可能的正面影响？
- b. 在这些方面的相似之处有什么缺陷吗？（例如，双方都在组织方面得到低度？）

#### 2. 你们的性格有哪些不同之处？

- a. 这些不同之处对于你们的关系有何可能的正面和负面的影响？

#### 3. 你希望在夫妇关系中承担的角色是否符合你的性格强项(例如，一个在管理方面得到低度的人被要求去管理支票簿)？

### 夫妇和伴侣的小技巧

- ☒ 不要尝试改变伴侣的性格。行不通的！
- ☒ 记住伴侣身上最初吸引你的正面性格特质
- ☒ 想想在你自己的性格和行为中你可能在哪些地方失去平衡。思考可能将你的生活恢复平衡的策略。