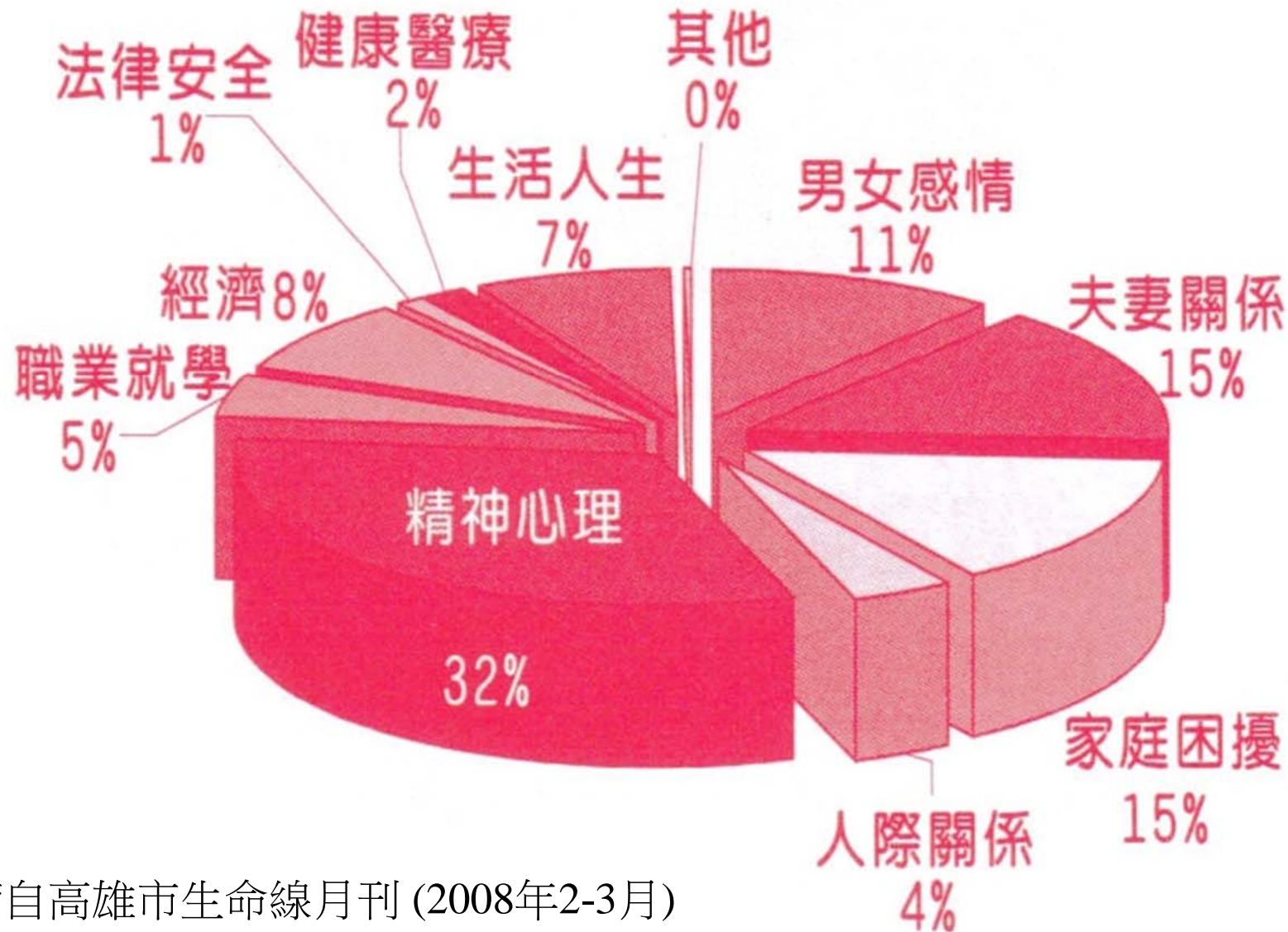


A romantic couple is shown in silhouette, facing each other closely. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The background shows a body of water and a distant shoreline under a soft sky. The overall mood is intimate and tender.

親密關係

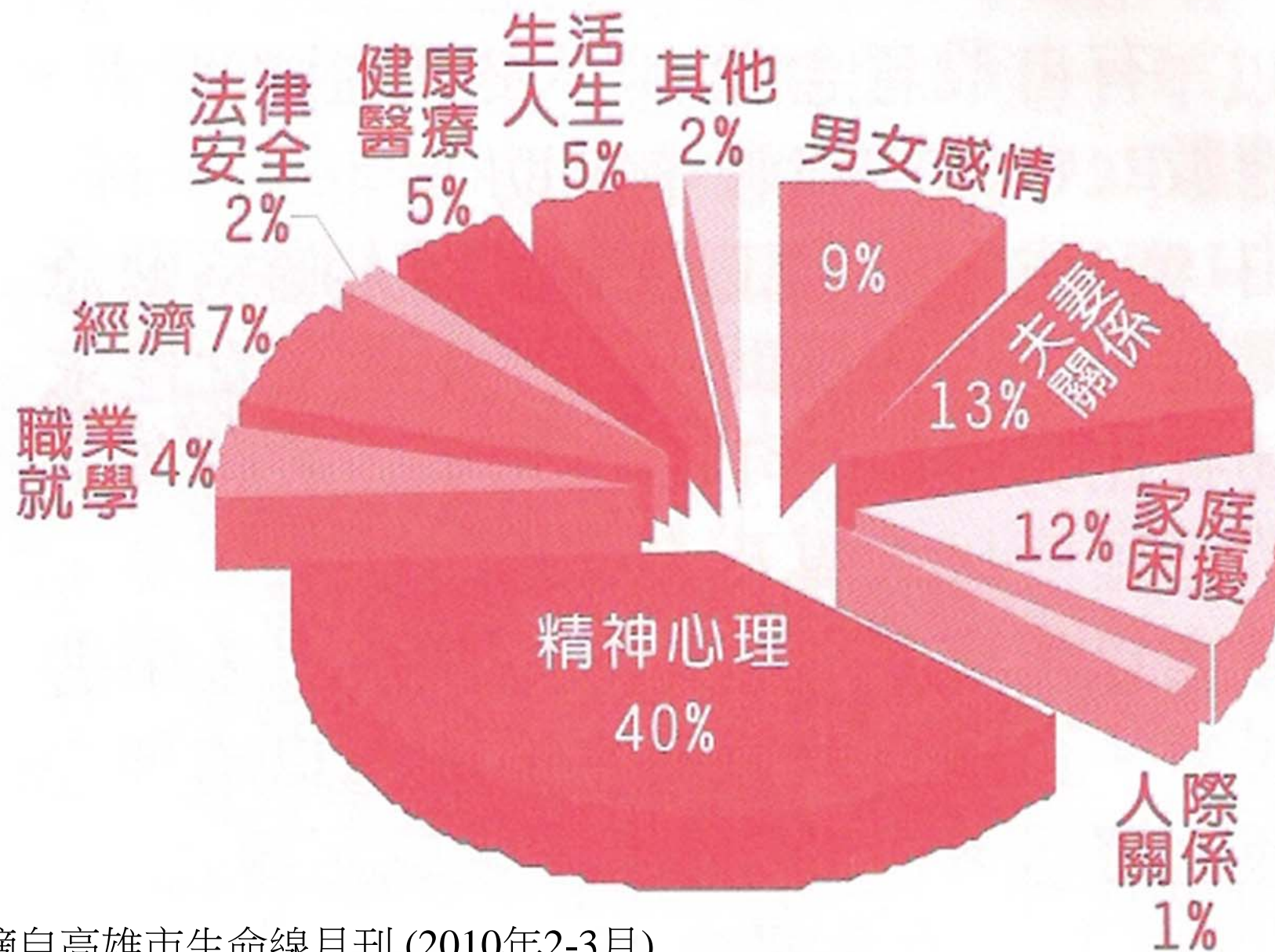
高雄長庚醫院精神科系
薛克利醫師

96年企圖自殺個案求助主要問題



摘自高雄市生命線月刊 (2008年2-3月)

2009年企圖自殺求助主要問題



摘自高雄市生命線月刊 (2010年2-3月)

近年各國離婚率數據：

	2002	2003	2004	2005
中華民國	2.73(3)	2.87(3)	2.77	2.75(2)
日本	2.30	2.25	2.15	2.08
南韓	3.00(2)	3.43(2)	2.85(2)	2.60(3)
中國大陸	0.90	1.05	1.28	1.37
美國	3.90(1)	3.80(1)	3.70(1)	3.60(1)
英國	2.71	2.80	2.79(3)	2.58

親密關係 vs. 精神疾病

- 衛生署長楊志良：「單身的人容易得精神病」？
- 過去習俗，精神病患結婚後病情會改善？
- 親密關係的衝突(**Conflict**)與失落(**Loss**) → **Neurosis, PTSD, Depression**
- 生物性關係：親子、婚姻
- 社會性關係：朋友、同事、婚姻

親密關係的建立與維持

















婚姻中的親密關係

- 夫妻關係裡涵蓋了密集而長期的親密接觸，並蘊含著高度的情緒投入，關係中存在著發生各式各樣情境的機會，就有許許多多因為目標不一致而產生衝突的機會。
- 夫妻彼此間的情緒與意見表達可以拓展更多的親密關係
- 夫妻溝通包括：一般溝通與性溝通

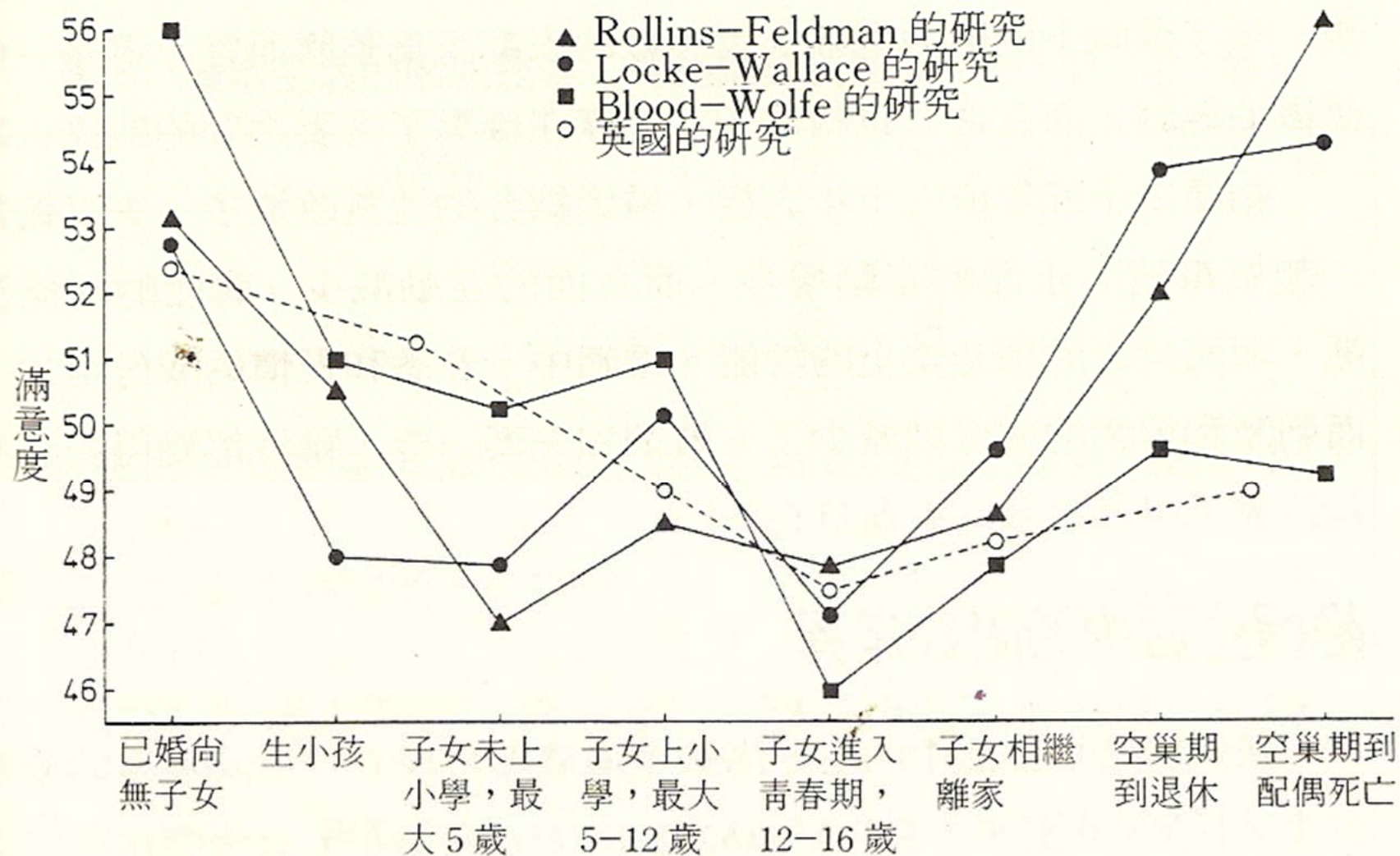


圖 1 婚姻滿意度與生命週期

(摘自: 人際關係剖析 Michael Argyle & Monika Henderson 合著 苗延威譯 巨流圖書公司)

夫婦間溝通度量表（一）配偶評估量表

	一點 也不	偶而 如此	時常 如此	總是 如此
1. 對我關懷體貼.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 給我愛和溫暖.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 能夠敏感的瞭解到我的情緒與感受.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在我需要他（她）的時候都能滿足我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 聽我傾訴而又真能明白我的意思.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對我真誠.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 說話清楚，使我容易明白他（她）.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在重要的事情上，和我有一樣的感覺.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 對我及他人，都不妄下斷語.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 尊敬我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 他（她）信任我，讓我分擔他（她）的想法和感受...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

夫婦間溝通度量表（二）性溝通量表

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.他（她）很容易被挑逗..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.他（她）知道我什麼時候喜歡或不喜歡性交..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.在性事上，他（她）尊重我的意思..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.他（她）知道我的身體狀況，如健康情形、
生理是否舒適等..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.他（她）知道我身體那一部位喜歡或不喜歡
接受刺激和怎樣的刺激..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.在性交過程內，他（她）很與我合作..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.他（她）知道何時和怎樣停止性交..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.在性交中，他（她）沒有不適的感覺..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.在性交中，他（她）能全心全意在享受..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.他（她）對我們的性生活感到滿意..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.他（她）能自由地對我訴說他（她）的性感受..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.他（她）知道我近來的性幻想..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

發展親密關係的規則與技巧

- 預防勝於治療的觀念
- 酬償性、支持性關係
- 溝通的重要：討論和表達可能會導致衝突的負面情緒或話題，並把可能帶有火藥味的意見或情緒表達以平常心待之而非視為禁忌，這是一項重要的親密規則。
- 溝通的技巧：傾聽、同理心與情緒支持並善用肢體語言。



你們確定可以安全上路了嗎？.....

發展親密關係的規則與技巧

- 預防勝於治療的觀念
- 酬償性、支持性關係
- 溝通的重要：討論和表達可能會導致衝突的負面情緒或話題，並把可能帶有火藥味的意見或情緒表達以平常心待之而非視為禁忌，這是一項重要的親密規則。
- 溝通的技巧：傾聽、同理心與情緒支持並善用肢體語言。



李安與他的妻子的故事

…面對丈夫的失業，林惠嘉也曾有過傷心絕望的時候。

有一陣子她忙於上班接送孩子，由於家中只有一部車，李安常常一個人從租的住處走一個小時去打網球，打完球後再走一個小時回家，她看在眼裏，心想自己真的要與這樣的人過一輩子嗎？

然後她打越洋電話向媽媽訴苦，媽媽聽了很心疼，在電話中對女兒說：『實在不行，你就離了吧。』

可是放下電話後，林惠嘉就忍不住嚎啕大哭，不斷譴責自己：【我怎麼變成這樣的女人。】

夫妻本應該互相支持的，比起丈夫所受的苦，她覺得自己所做的根本算不了什麼。

這次之後，她就再也沒有這樣抱怨的念頭出現。…

發展親密關係的規則與技巧

- 預防勝於治療的觀念
- 酬償性、支持性關係
- 溝通的重要：討論和表達可能會導致衝突的負面情緒或話題，並把可能帶有火藥味的意見或情緒表達以平常心待之而非視為禁忌，這是一項重要的親密規則。
- 溝通的技巧：傾聽、同理心與情緒支持並善用肢體語言。



發展親密關係的規則與技巧

- 預防勝於治療的觀念
- 酬償性、支持性關係
- 溝通的重要：討論和表達可能會導致衝突的負面情緒或話題，並把可能帶有火藥味的意見或情緒表達以平常心待之而非視為禁忌，這是一項重要的親密規則。
- 溝通的技巧：傾聽、同理心與情緒支持並善用肢體語言。



周美青隨訪 馬謹守「愛妻訓文」

- 馬英九說，九天九夜的「久睦專案」，是他就任以來第二次出訪中美洲，卻是首度搭專機出訪，也是他擔任公職廿八年以來，周美青首度隨同出訪。一上專機，馬英九立刻搬出「愛妻順妻訓文」。第一條就是「妻子出席宴會前，應多方體貼，聽其自由，不容有干擾造次之行為。」

(摘自 2009年5月8日 中時電子報 陳洛薇／隨行側記)

- M.C.：蜜雪兒有沒有責怪過你疏忽了家庭？
- 歐巴馬：她說過她不想擋路，我們已經事先把一些事情討論明白了。如果你想知道我安撫蜜雪兒的方法？我覺得對妻子來說，感受到自己的意見被傾聽很重要。這說起來容易，但實際上很多丈夫都是粗心和健忘的。男人們會覺得：“我們的孩子聰明快樂又健康，我們已經買了房子和車子，生活也很安穩，你還有什麼可抱怨的？”我想當我認真聽蜜雪兒說話，哪怕只是嘮叨，她也是感到滿足和安全的，畢竟這些話只屬於我們兩個人，是我的妻子無法對另一個人說的。另外坦白說，我的書銷量很好，為我們的家庭增添了收入。我們可以叫喜歡的外賣，請鐘點工來打掃房間……這通常是一般美國家庭負擔不起的。

(摘自讀者文摘)

如何溝通？-- 善用同理心的聆聽！

- “聽” 比 “說” 更重要
- 動之以情 遠勝於 說之以理
- 表達理解 對方感受 優先於 教導 對方如何做

