只會說對不起有什麼用

何文澤

2023/10/19

slido

Join at slido.com
#Sorry

ⓘ Start presenting to display the joining instructions on this slide.

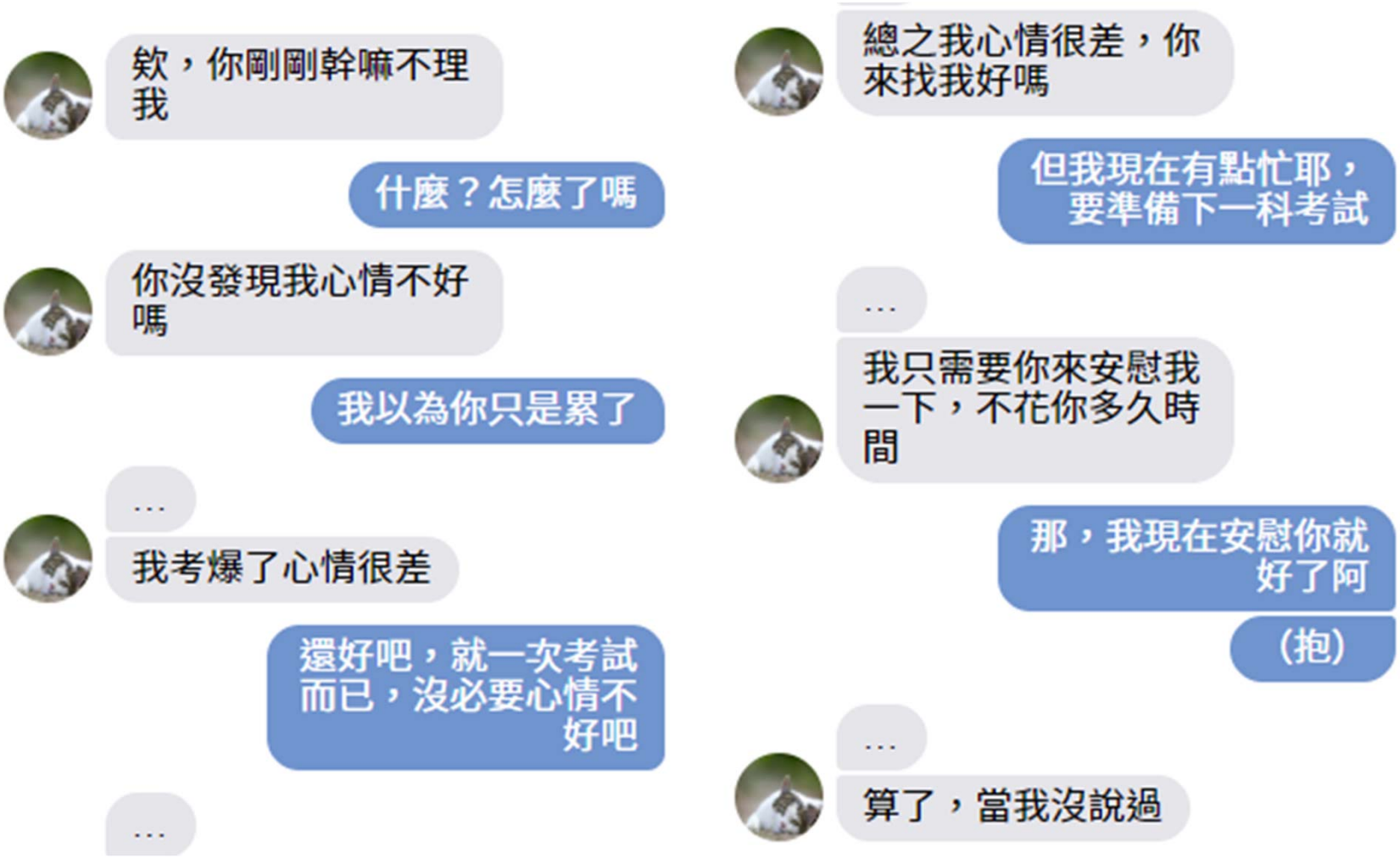
今天主軸

- 跟伴侶/好友吵架時，如何處理情緒
- 從心理學觀點分享
- 並非伴侶諮商
- 有相關長期困擾請洽心理師

Case 1

嘿
你是不是心情不好？
對啊，你怎麼知道
你剛剛都不講話
我知道你在難過
剛剛考試考很爛
覺得努力跟回報不成正比嗎
對啊:(覺得自己也太不會唸書了
你知道我始終站在你這邊的
我知道你很關心我，但我還在難過
我知道你還在難過，也知道不會這麼快好起來哦
你想不想散個步，呼吸一下？想給你一個大大的擁抱
好，我覺得我需要

Case 2


欸，你剛剛幹嘛不理我
什麼？怎麼了嗎
你沒發現我心情不好嗎
我以為你只是累了
…
我考爆了心情很差
還好吧，就一次考試而已，沒必要心情不好吧
…
總之我心情很差，你來找我好嗎
但我現在有點忙耶，要準備下一科考試
…
我只需要你來安慰我一下，不花你多久時間
那，我現在安慰你就好了阿
(抱)
…
算了，當我沒說過

slido

你覺得這兩個例子為什麼有如此不同的發展？

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

為什麼沒發現我在生氣？

為什麼他/她不懂我的心情？

為什麼不知道我需要他/她？

為什麼他/她越道歉我越火大？

為什麼他/她總是擺臭臉？

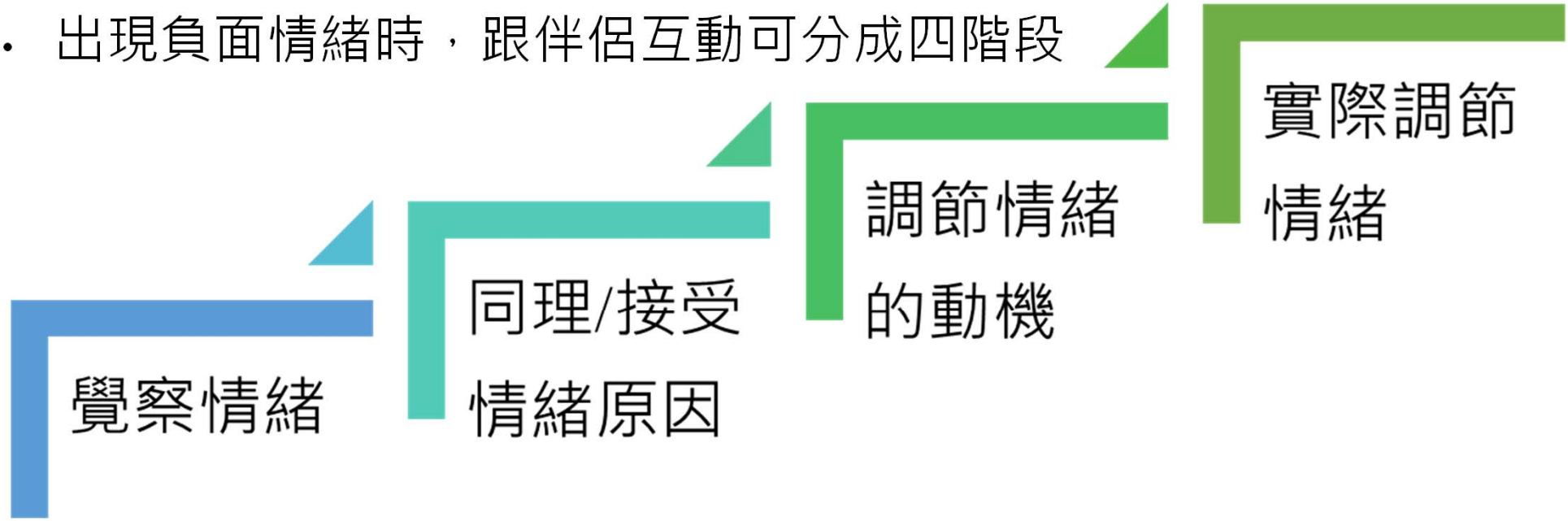
為什麼我們接不住彼此的情緒？

歸納一下原因

- 有沒有發現情緒
- 是不是覺得無理取鬧
- 想不想幫忙 / 誠意
- 協助的方式
- …etc

似乎可分成四階段

- 經過24對情侶的質性訪談，我們發現
- 出現負面情緒時，跟伴侶互動可分成四階段



覺察情緒

- 最重要的一步
- 當你有負面情緒的時候，
  - 擺臭臉、甩開他/她的手、
- 對方的反應
  - 馬上發現
  - 隔段時間發現
  - 直接講才發現

覺察情緒

- 表達方式無絕對好壞
  - 非語言較容易失敗
- 重點
  - 對方能發覺
  - 不會隔太久
- 雙方能力互補
  - 表達差 + 伴侶同理高 = 成功
  - 伴侶超木頭 + 表達明確 = 成功

我自己也不知道在生氣

- 通常最快發現負面情緒的
  - 有時伴侶更快發現
- 不知道有情緒
  - 觀察自己的生理狀態：心
- 知道有情緒，但無法描述
  - 評估情緒是什麼時，要與
  - 分辨自己為什麼有情緒
  - 嘗試與伴侶討論

同理/接受情緒原因

- 知道原因→ 使用有效調節方法
- 如何成功
  - 有情緒者：說明清楚情緒原因
  - 伴侶：能同理、接受
- 通常怎麼失敗
  - 沒講清楚
  - 認為無理取鬧、過度情緒化

同理/接受情緒原因

- 如何改善？
  - 說不清楚：有時原因比你想像更深
  - 透過沉澱思考真正的原因是什麼
  - 生氣已讀不回→擔心自己在他心中
  - 生氣伴侶比起自己更看重朋友→孤
- 不要擔心更改說法
- 需要時間釐清請跟伴侶說

調節情緒的動機

- 伴侶想不想幫忙？
- 成功
  - 有情緒者：表明自己需要幫忙
  - 伴侶：能優先協助處理情緒
- 對「責任」的看法差異頗大
    - 情緒究竟是誰的責任需事先溝通

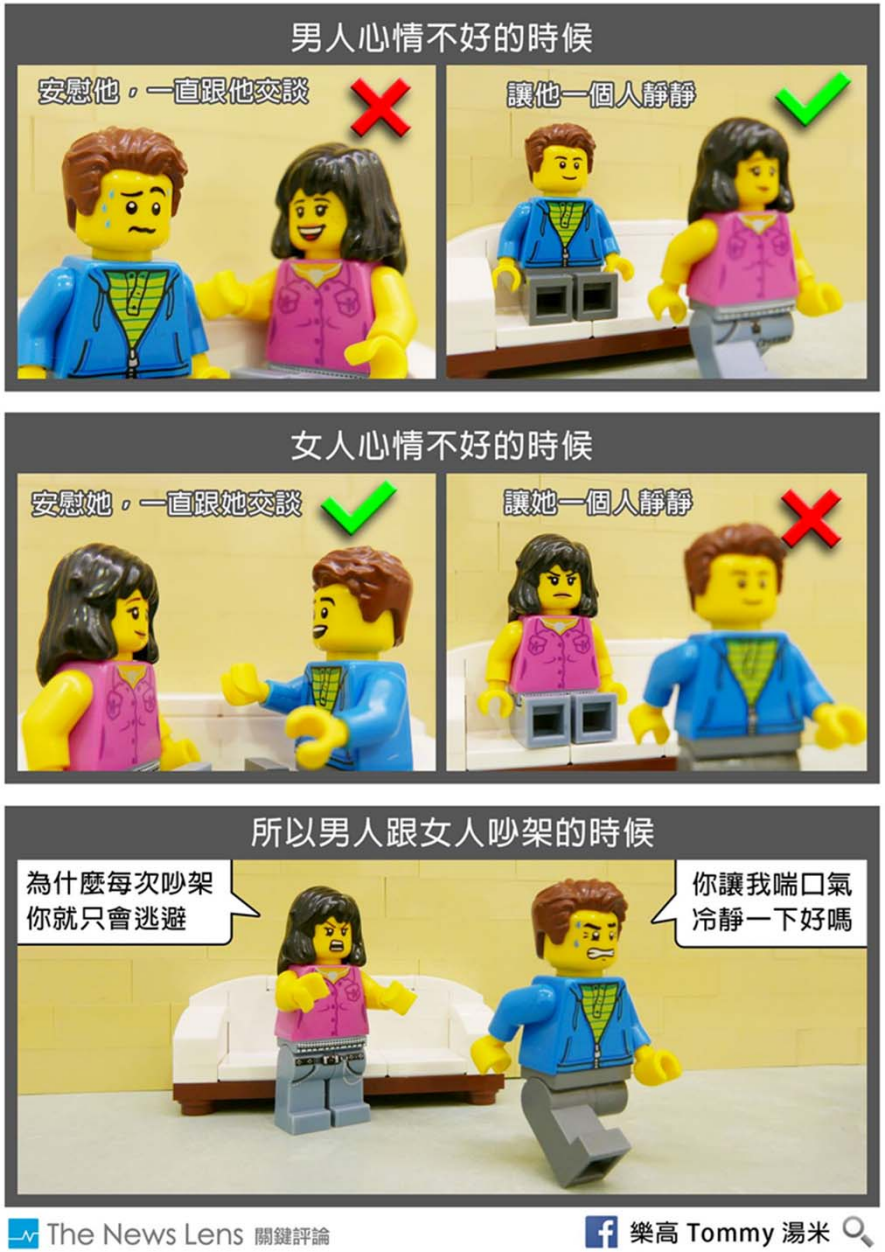
slido

當你有負面情緒時，你認為伴侶有責任安慰或協助你嗎？

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

仰賴伴侶好不好？

- 每個人對情緒調節的習慣不同
  - 個人：自己冷靜、反省、抒發等等
  - 人際：找他人一起
- 建議不要太偏重某一方
  - 只用個人管道：無法面對更大的壓力、無
  - 只用人際管道：不夠瞭解自己的情緒、伴



調節情緒的動機

- 為什麼會失敗？
  - 動機不夠清楚
  - 無法認同情緒原因
  - 伴侶認為當下有更優先的事情
  - 伴侶當下也在不爽
- 如何改善
  - 通常與前一階段沒有溝通好有關

調節情緒的作法

- 成功與否
  - 奠基於前三個階段的努力：即時覺察、瞭解原因、動機強烈
  - 能否選擇最有效的策略
- 真的因人而異
  - 道歉就沒事的
  - 喝飲料、吃飯的
  - 追上去演一輪的
  - 最清楚的人是自己

調節情緒的作法

- 為什麼會失敗？
  - 不知道有效的作法（不一定是伴侶的鍋）

    https://youtu.be/hS9Px3g_mrg?si=6i81wCPjRNFWfx60
  - 沒有調節動機
  - 知道作法但無法實行（只會說對不起）

調節情緒的作法

- 為什麼會失敗？
  - 知道作法但無法實行（只會說對不起）

U女：他會一直講對不起，之前也因為這件事吵架，他只會一直講對不起。吵架時你需要多丟一點詞，像是你可能哪邊做錯，你覺得對方為什麼生氣，多講一些話安撫對方的情緒，但他只會講一兩個詞，因為他反應滿慢的。

U男：加上我自己被罵的時候思緒會不清楚，沒辦法想到我要講什麼話，所以通常被罵的時候我都不太會講什麼話。可是她會很不開心，（我）為什麼都不講一些話來安撫她。

調節情緒的作法

- 如何改善？
  - 每個人調節情緒習慣不同
  - 別預設對方會知道
  - 知道也不等於做得到
  - 經過多次磨合培養默契

slido

Audience Q&A Session

ⓘ Start presenting to display the audience questions on this slide.

交往真的好嗎

- https://youtu.be/lLP9LPfLkRY
- 如果互動順利
  - 情緒越穩定、越能承受重大壓
  - 越仰賴對方調整情緒
  - 形成穩定調節情緒的習慣
- 如果互動不順：1+1 < 1

溝通很重要

- 沒有適用於每段關係的互動方式
  - 更重要是識別可能的問題與溝通
  - 調節情緒、面對衝突的習慣：家庭
  - 要改變並非一朝一夕
- 溝通
  - 瞭解雙方真實想法
  - 討論類似情況要怎麼做
  - 雙方可以互補

謝謝聆聽٩(´Ω`)و

slido

Audience Q&A Session

ⓘ Start presenting to display the audience questions on this slide.