

# 天長地久-談兩性溝通技巧

郭育志

<http://www.speaker-kuo.com>



# 目錄

- 一. 愛情的因素
- 二. 愛情的週期
- 三. 結束的過程
- 四. 破壞愛情的行爲
- 五. 溝通的奧秘
- 六. 建議
- 七. 快樂的原則



# 一、愛情的因素

1. 欣賞
2. 同情
3. 意願
4. 決定



## 二、愛情的週期

開始—轉變—結束



## 三、結束的過程

1. 反感期
2. 動怒期
3. 嘲諷期
4. 陌路期



## 四、破壞愛情的行爲

### 1. 協議不良

- 1) 所有人際關係建立在協議之上
- 2) 協議是期望與要求(即權利與義務)
- 3) 沒有協議就沒有要求的權利
- 4) 人際關係維持的關鍵——滿足別人的期望與要求



## 5) 價值觀(生活的準則)

**Must** 〈 always 〉

**Must not** 〈 never 〉



## 2. 越軌行爲 破壞協議的行爲



### 3. 隱瞞行爲

嚴重的越軌行爲，因而不敢讓人知道



## 4. 暴力行爲

因爲出現越軌行爲，原本是自己  
犯錯，卻爲了合理化自己的行  
爲，反過來責怪對方，而容易  
產生暴力行爲



# 5. 差異產生衝突



# (1) 戀愛

- 男性

- ① 爲了征服

- 女性

- ① 爲了建立關係



## (2)動機

- 男性

- ① 重視如何生存
- ② 為愛情而行動
- ③ 以成功來決定存在的意義

- 女性

- ① 重視她的依賴
- ② 為愛情而想像
- ③ 以感覺及關係品質來決定存在的意義



## (3)重視

- 男性

- ① 做好事情
- ② 在乎才能、才幹

- 女性

- ① 被視為與眾不同
- ② 美麗迷人



## (4)思考

- 男性

- ① 一次只能做一件事

- 女性

- ① 可以同時做很多事



## (5)觀察

- 男性

- ① 只看全貌，很難看到細節
- ② 重結論

- 女性

- ① 看細節
- ② 重程序



## (6)溝通

- 男性

- ① 重結論

- ② 需要主題

- ③ 處理事情為主

- ④ 直接明確

- 女性

- ① 重過程

- ② 天馬行空

- ③ 處理心情為主

- ④ 間接暗示



## (7)情緒處理

- 男性

- ① 須獨處自我處理
- ② 因解決問題而滿足

- 女性

- ① 須找人談論
- ② 因談論細節而滿足



## (8)親密週期

- 男性

- ① 像橡皮筋

- ② 時而親近，時  
而疏遠

- 女性

- ① 像海浪

- ② 有高低潮，都  
要與人分享



## (9)性生活

- 男性

- ① 重結果、直接，所以不須前奏
- ② 無法聊天
- ③ 完事後疏離

- 女性

- ① 重過程，需要浪漫氣氛
- ② 希望聊天增加氣氛
- ③ 完事後更要關愛



## (10)愛的行動

- 男性

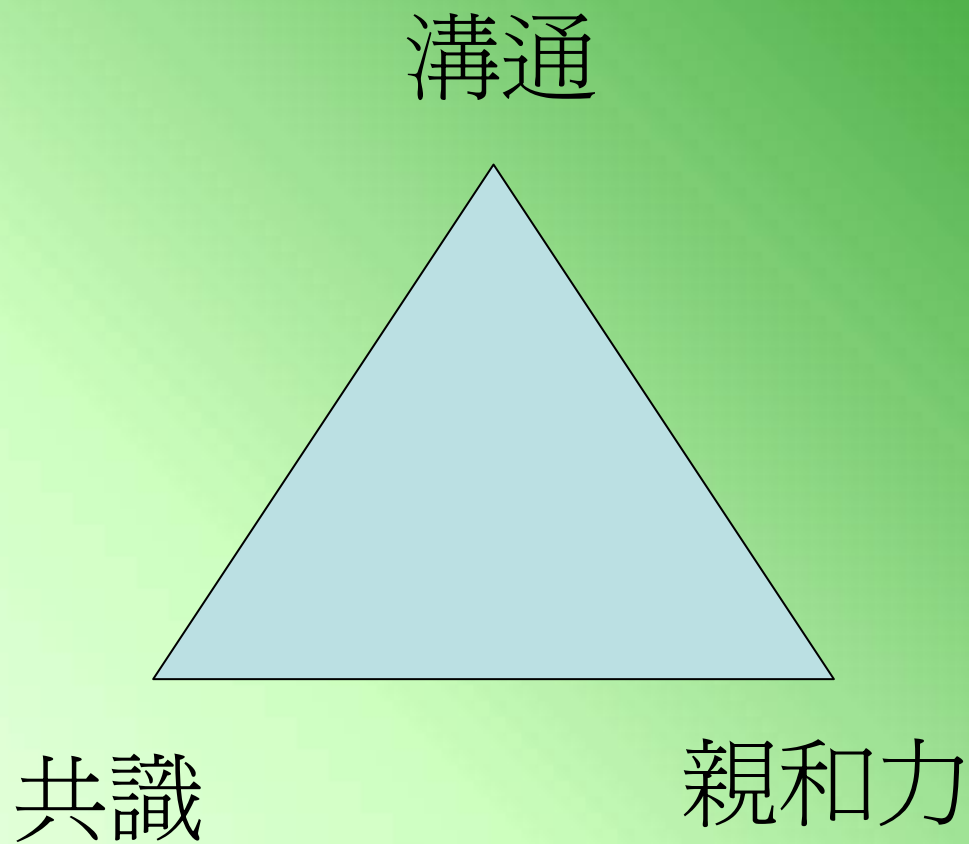
- ① 信任(自由)
- ② 接受
- ③ 感激
- ④ 讚美
- ⑤ 肯定
- ⑥ 鼓勵

- 女性

- ① 關心
- ② 了解
- ③ 尊重
- ④ 忠誠
- ⑤ 認同
- ⑥ 安慰

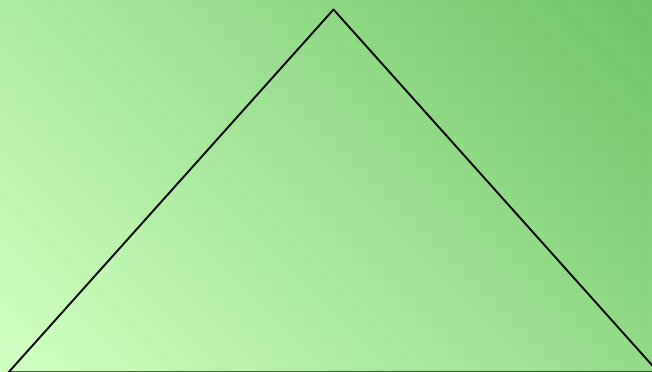


# 五、溝通的奧秘



# 六、維持愛與激情的要件

1. 知道自己想要什麼，並成爲那樣的人



2. 了解別人的想法、渴望、需求、價值觀、規則及恐懼

3. 滿足對方的六大需求



## 七、建議

1. 不需要異性，也可以快樂
2. 愛是讓人快樂的能力
3. 選對人最重要
4. 建立共同的目標或興趣
5. 人際關係是“捨”而不是“得”的地方



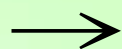
6. 了解對方的價值觀及生活準則
7. 了解、尊重、包容、欣賞差異
8. 現在不是未來
9. 未來不是現在
10. 克服人類共同性(人性弱點)



## 七、快樂的原則

1. 做會讓自己快樂的事
2. 處理不快樂事情的原則

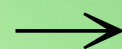
逃避他



改變他



接受他



註定痛苦

