

## 活動訊息

◇ **甄選入學經驗分享**:輔導處辦理申請入學學長姐經驗分享，邀請今年上榜的學長姐跟大家分享他們上榜準備策略及口試秘訣。地點：五樓演講廳。時間：12:10~13:00。

| 類組   | 時間              | 學長姐   |
|------|-----------------|---|
| 第三類組 | 107.5.28<br>(一) | <b>304 劉芳瑜</b><br>台灣大學園藝暨景觀學系/台灣大學生物產業傳播暨發展學系<br><b>319 王奇芯 (繁星二階面試)</b><br>中國醫藥大學醫學系<br><b>319 黃思寰 (繁星二階面試)</b><br>台北醫學大學醫學系 |
| 第二類組 | 107.5.31<br>(四) | <b>311 林冠騰</b><br>成大工程科學系/中興電機工程 清華大學-清華學院學士班甲組(不分系招生-音樂)<br><b>315 程永葳</b><br>中山電機/中興材料科學與工程/<br>成大化學/中山光電                   |

◇ **大學營隊**：近期有許多大學營隊資訊，歡迎同學踴躍報名，增進對大學課程的了解。詳情請參閱**輔導處網頁**→**生涯規劃**→**大學營隊**。

## 性別平等教育文章

### 親密關係中的衝突處理

輔仁大學兒童與家庭學系主任 蕭英玲副教授

不論多恩愛、多親密的伴侶難免會有因意見不合而吵架的時候，重點不在有沒有衝突，而是採取什麼方式回應。John Gottman 是美國非常著名的婚姻諮商者，同時也是美國華盛頓大學心理學系教授，發表了超過 190 篇論文，2002 年退休後成立了 The Gottman Relationship Institute。他以長達四十年的研究經驗及觀察超過 3000 對夫妻的結果為基礎，發展了一套非常有系統的方法，可以幫助伴侶或夫妻解決衝突，讓親密關係發展的更好。

Dr. Gottman 聽一對夫妻講話五分鐘，就可以預測他們三年後會不會離婚，其正確率達百分之九十四，其中非常關鍵性的因素就是親密伴侶要懂得如何處理衝突。Dr. Gottman 在四十年的學術生涯中，找到了幸福美滿關係的黃金比例：他發現一段幸福美滿的關係，其伴侶雙方在處理衝突時，所採用的正向行為及負向行為的比例是 5：1。正向行為指的



是運用幽默感化解僵局、讚美及肯定對方、溝通時要對事不對人等；而負向行為指的是批評對方或人身攻擊、用鄙視對方的口吻講話、推託責任、冷戰等。處理衝突時絕對要避免負向行為，除了容易引起更大的衝突外，其對親密關係的維繫也具有嚴重的殺傷力。用包容或協商的方式，或者適時的暫停來面對衝突，比較不會造成親密關係的傷害。

要解決親密關係中的衝突，重要的是要注意溝通及表達的方式，基本的原則包括：

- (1) **澄清問題所在**：有時候爭吵是來自於誤解對方說話的意思，所以要懂得如何聆聽，並重複自己所聽到的訊息。
- (2) **表達並瞭解雙方的需求**：表達需求時，應特別注意用詞和語氣，盡量以「我」取代「你」為開頭，同樣是想表達「我需要關心」的需求，如果用「你都不關心我」的語句，比較容易讓人覺得是在抱怨或生氣；但若用「我最近好累，需要你多一點關心」的句子，比較能讓對方瞭解而不會引起對方的反彈。
- (3) **避開敏感字眼**：在吵架的時候，親密伴侶常常會說「你從來都不會帶我去」、「你每次講話都這樣」、「你老是記不得」之類的話語，但是如果使用「從來不會」、「每次」、「老是」等字眼，會很容易引起對方的反駁，因為對方可能會說「我哪有每次都這樣」。一旦引起對方自我防衛的情緒，便會模糊表達需求的焦點，對方也容易誤解自己真正想表達的意思。因此，避開這些敏感的字眼，用具體的事例就事論事，才會達到正面的效果。
- (4) **包容與協商**：不同的衝突點，需要採取不一樣的解決方式。首先要先知道哪些是彼此無力改變的事，哪些是可以一起改變的事。針對無力改變的事（例如：涉及到雙方家庭的事），雙方就需要接受與包容，若常常舊事重提，非但於事無補，反而會引發更大的衝突。針對可以一起改變的事，雙方就可以共同腦力激盪，協商出一個具體可行的方法。



親密關係中的衝突是無可避免的，但可以先瞭解雙方能改變的彈性有多大，學習採用有效溝通方式來表達及確認雙方的需求，適時調整與協商，找出雙方皆可接受的解決方式，才能擁有幸福美滿的親密關係。

【資料來源：輔仁大學研究發展處 <http://www.rdo.fju.edu.tw/sect/101/CH4-2.pdf>】