

# 知行易径学习单元

**SSLD** (Strategies and Skills Learning and Development)  
**Learning Module**

曾家达  
多伦多大学

2010年5月●北京

SSLD – Strategies and Skills Learning and Development

约会游戏以外  
发展亲密关系

# 单元纵览

1. 了解需求与目标：一夜情、玩玩、边走边看、认真的长期关系
2. 起点评估（模拟－角色扮演）：需求、能力、表现
3. 小组成员反馈
4. 模拟－角色扮演：试验学到的新原则
5. 回顾与微调
6. 练习，练习，练习！
7. 报告，回顾，现实生活中的应用

# 组合技巧

- A. 活动与环境设置
- B. 邂逅 – 与陌生人接触
- C. 连接 – 产生亲和感
- D. 建立关系：写你自己的剧本
- E. 促进亲密的技巧

## A. 活动与环境设置

- 那里可以遇到你想认识的人？三大空间：物理/地理，社会，网络
- 最好的空间就是你表现最好的空间
  - 何时/那里你会表现出你最好的部分？
  - 对方会否享受？
- 适量的计划
  - 爱情是可以自然自发的，要平衡计划与自发性
  - 成本效益

## B. 邂逅 – 首次接触

### 接触陌生人 – 你想得到的反应

- 开场白
- 策略性自我表现
- 给对方动机：了解对方需要
- 协商下一步

## C. 连接 – 产生亲和感

- 聆听
  - 事实
  - 需，求
  - 态度，立场，信念，价值观
- 交流空间的开阔与维持
  - 表示兴趣
  - 免费信息
- 自我表露
  - 你愿意对方知道些什么
  - 气质与风格
- 建立共同点和情绪连系
  - 共同点：背景，经验，需求，感觉，价值...
  - 建立我们感（WE sense）：我们这类人，你和我

## D. 建立关系： 写你自己的剧本

- 社会给你写的剧本：要还是不要？你的生命，你的剧本！
- 从对象（object）到主体（subject）：一同成长与发展，带出大家的最好
- 双方的需求：从社会交易理论（Social Exchange Theory）到病态需要的匹配
- 情商与情绪情报（emotional intelligence）：有效接收情绪信息
- 主体互动：建立共享世界 (*Mitwelt*)



## E. 促进亲密关系

- 太初有道 (Word/*logos*) ... 语言与沟通创造世界
- 时间与存有(Sein und Zeit): 分享过去, 现在, 与将来
  - 此时此地 – 自然自发与内观/正念
  - 童年经验与原生家庭: 现在的你是怎样形成的
  - 想象将来: 理想与憧憬
- 主体互动: 从乐趣 (fun) 开始
  - 欢愉策略: 做大家享受的事
  - 在创意里有魔法

## E. 促进亲密关系

- 关爱（Caring）：
  - 关怀对方和她/他关怀的事
  - 载意行动（Signifying acts）
  - 自我照顾（Self care）
- 性
  - 性压抑：自我，社会与文化
  - 协商：心身准备与同意
  - 欢愉，快感，知识，与连系
  - 没防御不干 *no lo hare sin preservativos*: Play it safe

## E. 促进亲密关系

- 亲密关系的主要敌人：
  - 自我形象差
  - 病态执着
  - 控制欲
  - “未完之事”
  - 自毁/自虐
  - 价值冲突，无法兼容的想象/世界观
  - 缺乏知识与技巧

# Cautionary Notes 注意！

## 并没有人人都可以应用的金科玉律！

- 知行易径SSLD 强调个体独特性，应用多项应变思维，抗拒标准化/典型化
- 当场表现，应变性原则
- 找合适的匹配对象，并非盲目追求
  - 对方可能是害羞，内向，霸道，被动，操控形，有虐待倾向，甚至是危险的。
  - 需求图谱的匹配：自我形象，依恋关系模式，需求，弱点
- 掌握技巧与策略，提高自我效能感（Self-efficacy）
  - 要有勇气做自己 Courage to be our own true self
  - 自我形象差的人找到糟糕的对象
  - 人际关系技能提供良好保护：有后援，退路与空间

# 有关知行易径更多的资料

英文网站: <http://ssld.kttsang.com>

中文博客: <http://blog.sina.com.cn/ssldglobal>

曾家达电邮信箱: [k.tsang@utoronto.ca](mailto:k.tsang@utoronto.ca)