

知行易徑學習單元

SSLD (Strategies and Skills Learning and Development)
Learning Module

曾家達
多倫多大學

2010年5月●北京

SSLD – Strategies and Skills Learning and Development

約會遊戲以外
發展親密關係

單元縱覽

1. 瞭解需求與目標：一夜情、玩玩、邊走邊看、認真的長期關係
2. 起點評估（模擬 - 角色扮演）：需求、能力、表現
3. 小組成員回饋
4. 模擬 - 角色扮演：試驗學到的新原則
5. 回顧與微調
6. 練習，練習，練習！
7. 報告，回顧，現實生活中的應用

組合技巧

- A. 活動與環境設置
- B. 邂逅 - 與陌生人接觸
- C. 連接 - 產生親和感
- D. 建立關係：寫你自己的劇本
- E. 促進親密的技巧

A. 活動與環境設置

- 那裡可以遇到你想認識的人？三大空間： 物理/地理，社會，網路
- 最好的空間就是你表現最好的空間
 - 何時/那裡你會表現出你最好的部分？
 - 對方會否享受？
- 適量的計畫
 - 愛情是可以自然自發的，要平衡計畫與自發性
 - 成本效益

B. 邂逅—首次接觸

接觸陌生人 - 你想得到的反應

- 開場白
- 策略性自我表現
- 給對方動機：瞭解對方需要
- 協商下一步

C. 連接 - 產生親和感

- 聆聽
 - 事實
 - 需, 求
 - 態度, 立場, 信念, 價值觀
- 交流空間的開闊與維持
 - 表示興趣
 - 免費資訊
- 自我表露
 - 你願意對方知道些什麼
 - 氣質與風格
- 建立共同點和情緒連系
 - 共同點: 背景, 經驗, 需求, 感覺, 價值...
 - 建立 我們感 (WE sense) : 我們這類人, 你和我

D. 建立關係： 寫你自己的劇本

- 社會給你寫的劇本：要還是不要？你的生命，你的劇本！
- 從對象（object）到主體（subject）：一同成長與發展，帶出大家的最好
- 雙方的需求：從社會交易理論（Social Exchange Theory）到病態需要的匹配
- 情商與情緒情報（emotional intelligence）：有效接收情緒信息
- 主體互動：建立共用世界 (*Mitwelt*)

E. 促進親密關係

- 太初有道(Word/logos) ... 語言與溝通創造世界
- 時間與存有(Sein und Zeit): 分享過去, 現在, 與將來
 - 此時此地— 自然自發與內觀/正念
 - 童年經驗與原生家庭: 現在的你是怎樣形成的
 - 想像將來: 理想與憧憬
- 主體互動: 從樂趣 (fun) 開始
 - 歡愉策略: 做大家享受的事
 - 在創意裡有魔法

E. 促進親密關係

- 關愛 (Caring) :
 - 關懷對方和她/他關懷的事
 - 載意行動 (Signifying acts)
 - 自我照顧 (Self care)
- 性
 - 性壓抑：自我，社會與文化
 - 協商：心身準備與同意
 - 歡愉，快感，知識，與連系
 - 沒防禦不幹 *no lo hare sin preservativos*: Play it safe

E. 促進親密關係

- 親密關係的主要敵人：
 - 自我形象差
 - 病態執著
 - 控制欲
 - “未完之事”
 - 自毀/自虐
 - 價值衝突，無法相容的想像/世界觀
 - 缺乏知識與技巧

Cautionary Notes 注意!

並沒有人人都可以應用的金科玉律!

- 知行易徑SSLD強調個體獨特性，應用多項應變思維，抗拒標準化/典型化
- 當場表現，應變性原則
- 找合適的匹配對象，並非盲目追求
 - 對方可能是害羞，內向，霸道，被動，操控形，有虐待傾向，甚至是危險的。
 - 需求圖譜的匹配：自我形象，依戀關係模式，需求，弱點
- 掌握技巧與策略，提高自我效能感（Self-efficacy）
 - 要有勇氣做自己 Courage to be our own true self
 - 自我形象差的人找到糟糕的對象
 - 人際關係技能提供良好保護：有後援，退路與空間

有關知行易徑更多的資料

英文網站: <http://ssld.kttsang.com>

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

曾家達電郵信箱: k.tsang@utoronto.ca