



2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

情感篇

冲 突



- 1、冲突的性质
- 2、冲突的过程
- 3、冲突的应对
- 4、冲突的结果



冲突的性质

- 冲突产生于差异，即可能表现为一时的情绪，也可能变现为持久的信念和人格。
- 如果伴侣一方或双方因为受到另一方的影响而不得不放弃他们所期望的事物，就会发生冲突。



冲突的影响因素

- 人格。高神经质的人比低神经质的人容易冲动、发怒，发生争执。
- 依恋类型。忧虑被弃的人一般会过度担忧伴侣离开自己，往往认为亲密关系中有着更多的冲突，面对冲突时更悲观。
- 年龄（生命阶段）。与爱侣的冲突从18、19岁到25岁左右会稳步增加，但此后就平缓下来。
- 相似性。冲突源于不一致，恋人相似性越低，体验到的冲突就越多。



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



冲突的过程

1. 激发事件
2. 归因
3. 介入和升级
4. 接近/退避模式
5. 协商和顺应

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



激发事件

- 哪些事件会引发冲突？
- 批评、无理要求、拒绝、累积的烦恼（自尊心受挫、自由被侵犯）
- 夫妻双方几乎在任何问题上都可能发生冲突

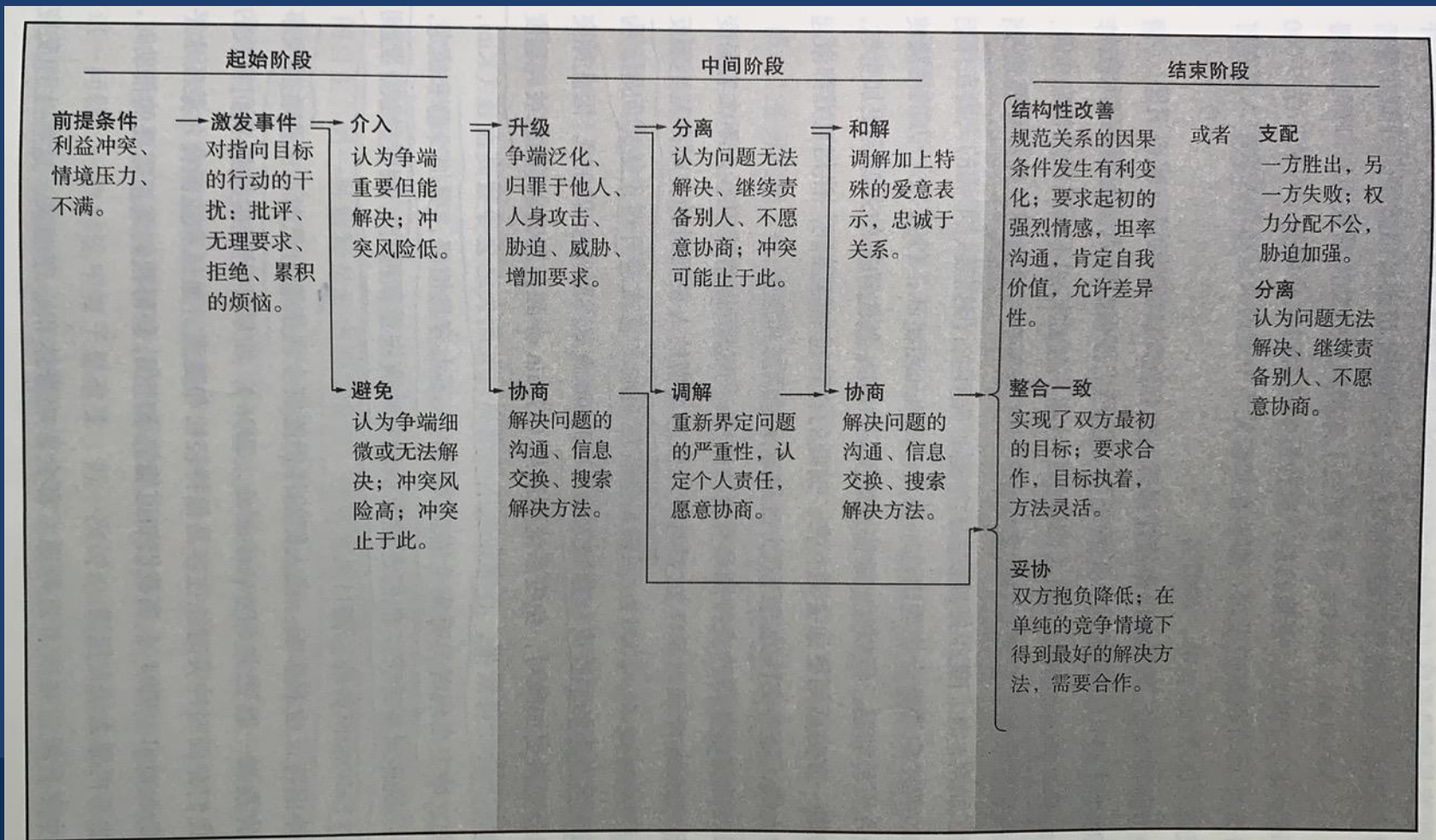


归因

- 归因受到**自利偏差**和**行动者-观察者**效应的影响，往往导致归因式冲突。
- 归因式的争辩往往很难得到解决，因为双方会各执一词，对事件的解释并不存在最终客观正确的答案。
- 当把伴侣的不端行为归因为无心之过时，就更容易宽恕。
- 当把它归因为伴侣的品质恶劣时，就不容易宽恕。

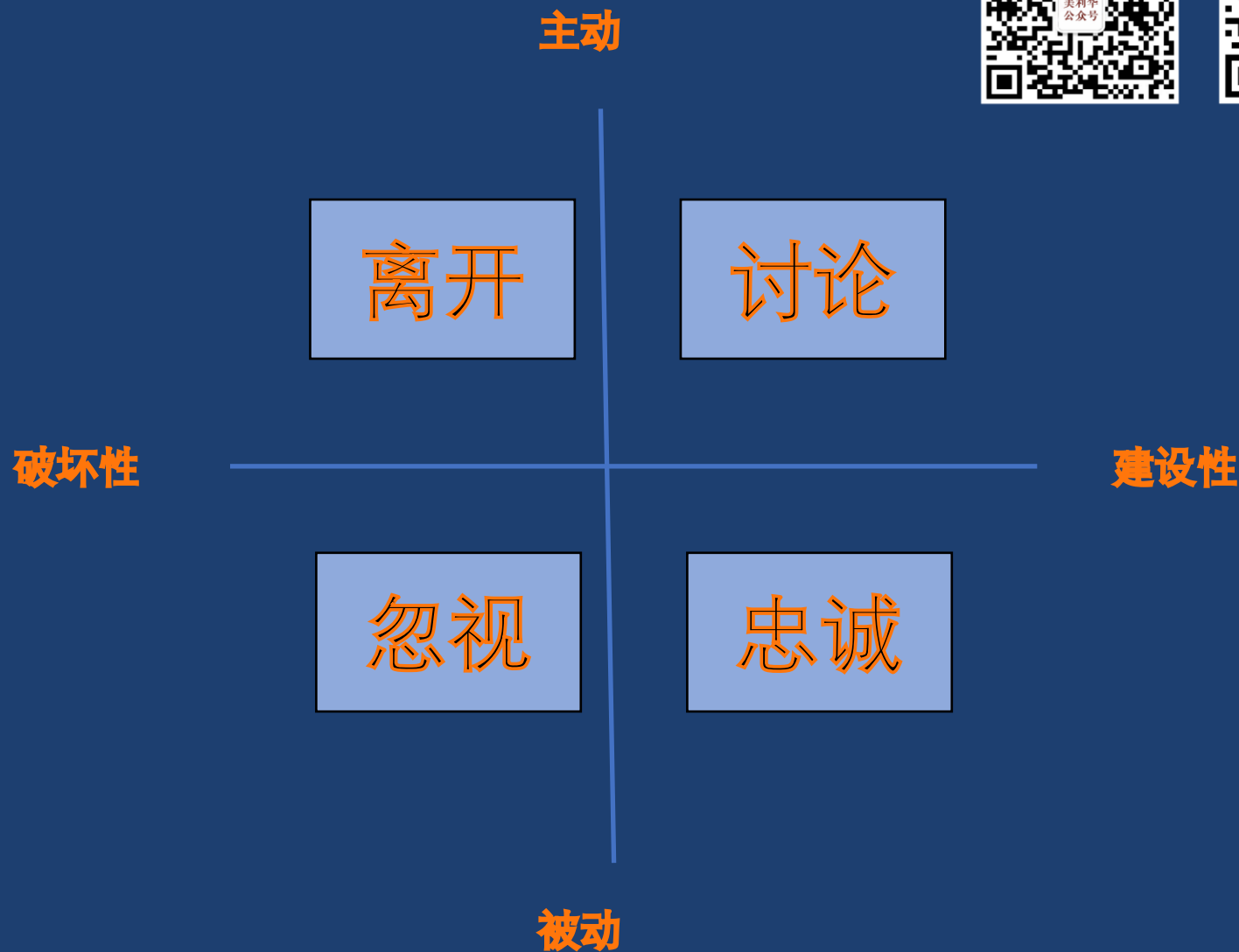


可能的冲突过程： 包括开端、经由中期阶段直到结束，箭头表示可能的时间序列，结束于避免、分离或任何其他的可能性的终点





亲密关系中应对冲突的四种方式





亲密关系中应对冲突的四种方式

- **讨论**：以主动、建设性的方式来行动，通过与伴侣讨论问题、改变自己的行为、获得朋友的建议等方式来改善交往情境。
- **忠诚**：以被动但建设性的方式来行动，乐观、耐心地等待条件改善、对方慢慢醒悟。
- **离开**：以主动但却是破坏性的方式来行动，表现为离开伴侣、威胁要结束关系、身体攻击或言语攻击等。
- **忽视**：以被动的、破坏性的方式来行动，表现为避免讨论关键性问题、袖手旁观、减少与伴侣的沟通和相互依赖。



亲密关系质量对冲突应对的影响

- 如果亲密关系越令人满意，人们的投入也越高，就越有可能以建设性的讨论和忠诚来应对冲突。
- 如果亲密关系令人不满，尤其是当出现了困难或有吸引力的替代伴侣时，就会鼓励人忽视伴侣或离开伴侣。



依恋类型对冲突应对的影响

- 回避亲密型的人在亲密关系变得不满时，倾向于做出被动的、破坏性的反应，即忽视。
- 安全型或痴迷型的人更有可能主动地讨论问题，克服困难。
- 当伴侣做出破坏性的行为时，安全型依恋的人比不安全型依恋的人更可能做出顺应的反应。
 - 顺应指的是避免做出以眼还眼以牙还牙的报复行为，努力以建设性的态度应对问题。



性别角色对冲突应对的影响

- 传统的大男子主义的男性更有可能表现出破坏性的离开或者忽视，而非建设性的反应。
- 传统的女性和双性化的男女更可能表现出建设性的讨论和忠诚。



应对冲突的四类伴侣

- **多变型**：多变型的伴侣会发生频繁、激烈的争论。他们投身于火热的辩论，努力说服和影响对方，他们常常表现出高水平的负面情感，但能运用真诚和智慧来缓和愤怒。
- **确认型**：确认型的伴侣会更有礼貌地争论。他们往往更镇定，在解决冲突的过程中更像是合作者而非对手。他们的讨论或许会变得激烈，但常常通过表达共情、理解来缓和。
- **逃避型**：逃避型的伴侣很少争吵。他们回避正面对抗，努力用自己的力量来解决冲突。如果要讨论冲突，也非常温和、谨慎。
- **敌对型**：敌对型的伴侣最为独特，他们的交往主要表现为负面的特点。发生冲突时很少有一方会认真倾听，双方都会自我保护，讨论中充斥着批评、蔑视、防卫。



应对冲突的四类伴侣

- **多变型、确认型和逃避型**虽然非常不同，但这三类伴侣可以持续，因为他们的冲突解决都保持了很高的奖赏对代价的比率。
- **敌对型**的伴侣无论是否会主动争吵，彼此都会恶意相待，这与其它三类伴侣完全不同，这也是他们的冲突对**亲密关系更危险**的原因。
- 伴侣间的**搭配**也很重要。多变型的人与逃避型的人结婚就很糟糕，任何一方都可能受到对方解决冲突的方式的打击。



冲突的结果

从最有破坏性到最有建设性的顺序依次为：

1. **分离**：指伴侣一方或双方在冲突没有解决时就退出的冲突结束方式。
2. **支配**：指伴侣一方得逞、另一方停止反抗的冲突解决方式。失败者对于支配是非常反感的，心中可能滋生敌意和憎恨。
3. **妥协**：指双方都降低期望以找到彼此都能接受的替代方法来结束冲突。只有在一方所得是在对方失去的情况下才能实现时，妥协才可能是解决冲突的最好方式。
4. **整合一致**：指具有创造性地、灵活地满足双方最初的目标和期望。伴侣们需要对他们的愿望进行改进并按重要性排序，做出选择性的让步。
5. **结构性改善**：指伴侣不仅得到他们想要的，而且从中得到学习和成长，关系发生更好地变化。这种改变来之不易。



冲突的好处

- 一项研究表明，受到婚姻困扰却不能畅所欲言的中年妇女比起她们直言不讳的邻居，在未来10年死亡的可能性高达4倍。
- 对于冲突造成的困境而言，冲突本身就是促进亲密感提升的不可或缺的工具。
- 冲突能暴露存在的争端和矛盾，这样才有可能寻求解决方法。



谈话者-听话者 技术

当讨论变得激烈是否想保持冷静？请遵循以下规则：

双方的规则

1. 说话者拥有发言权。利用真实的小物件，比如一本书或电视遥控器作为发言权的标志。任何人拥有了发言权，就是唯一能说话的人，直到他/她说完为止。
2. 分享发言权。如果你是说话者，不要没完没了说个不停。每次轮到你说话时请保持简洁，当发言权易手时请同时转换角色。
3. 不要解决问题。该技术的要点是描述分歧，而不是解决它。共同进行头脑风暴可以解决这一问题。

说话者的规则

4. 独自说话。不要试图猜测别人的心思。请使用“第一人称”陈述来描述你自己的想法、情感和关心的问题。不要谈论你对伴侣动机或观点的看法。
5. 停顿并让听话者复述。片刻之后，停止说话并让听话者复述你刚刚说过的话语。如果他/她不十分准确，请礼貌地重申任何混淆之处。目标是帮助听话者真正地理解你。

听话者的规则

6. 复述你听到的话语。用你自己的语言重新说出你听到的内容，以此向说话者证明你在仔细倾听。关键是确保你理解了对方的意思。
7. 集中关注说话者的信息。不要反驳。除非你拥有了发言权，否则不要提出你对议题的想法和观点。作为听话者，你的任务只能是为了理解你的伴侣而说话。

这样做是不是看上去很笨拙？可能，但它却有其应用价值。正如说话者—听话者技术的发明者所言，该技术“并不是正常的沟通方式，但它却是沟通困难议题的相对安全的方法。每个人都要发言，每个人都要让人倾听，双方都要显示出建设性讨论问题的诚意”（Markman et al., 1994, p.67）。

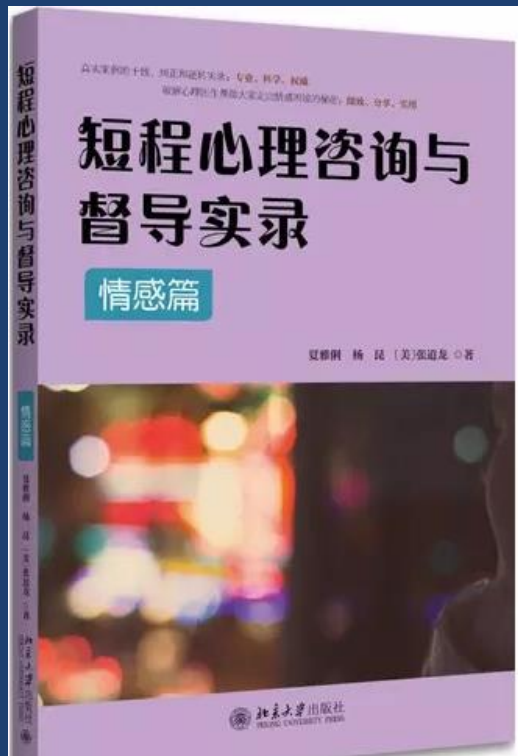


面对冲突的三个不要

- 不要退避
- 不要消极
- 不要陷入负面情感相互作用的怪圈



第五章 婚姻这双鞋，你觉得合适吗？



◆STEP1：中年夫妻各忙各，记得多说几句话

- 丈夫创业，自己进修，孩子升学
- 爬坡阶段的相互理解
- 定个山顶，有共同目标
- 情感需求和物质需求有一个平衡

◆STEP2：如何变“危”为“机”

- 凤凰男长子与城市家庭小女儿的组合：**三观差异**
- 传宗接代的思想
- 离婚是上策还是下策



第五章 婚姻这双鞋，你觉得合适吗？



◆STEP3：如何与孩子气的伴侣持久相处

- 差异分析：工作差异、家庭差异揭示原来就客观存在的不同
- 成熟的人是改变自己来适应环境，不成熟的人是改变环境来适应自己
- 婚前睁大眼，婚后要睁一个眼闭一个眼



第五章 婚姻这双鞋，你觉得合适吗？



- ◆STEP4：不用挖苦，给爱熄火
 - 自恋人格的丈夫
 - 咨询策略：对夫妻都有个体化的动机面询
- ◆STEP5：智慧面对公婆的添乱
 - 设置防火墙
 - 重构将要面临的问题



谢 谢