

# 了解夫妻關係的困局

請看以下的短片：

## 第二單元: 夫妻的關係和家庭的現象

<p>1. 夫妻為何常常為了小事，衝突一觸即發？ 原來這一觸即發的反應，是人與生俱來的防衛/攻擊反應，這反應快過理性分析，... <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rE6g13OZwkY&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=21">https://www.youtube.com/watch?v=rE6g13OZwkY&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=21</a></p> 	<p>夫妻為何常常為了小事，衝突一觸即發？</p> 
<p>末日災難四騎士 4 horsemen (約翰·高特曼, John Gottman)</p> 	<p>2. 末日災難四騎士，能夠預測親密關係的惡化和婚姻的將來，什麼是四騎士？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=peED0B13kXI&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=peED0B13kXI&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=18</a></p> 
<p>3. 輕蔑藐視 (末日災難四騎士) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bHSDbQvuT54&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=bHSDbQvuT54&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=28</a></p> 	<p>輕蔑、藐視 (contempt)</p> 
<p>批評、責備 (criticism)</p> 	<p>4. 批評責備 (末日災難四騎士) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jNqB023HoKo&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=29">https://www.youtube.com/watch?v=jNqB023HoKo&amp;list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&amp;index=29</a></p> 

5. 防衛辯解 (末日災難四騎士)

[https://www.youtube.com/watch?v=orPy8AARR\\_g&list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&index=28](https://www.youtube.com/watch?v=orPy8AARR_g&list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&index=28)



辯解、防衛 (defensiveness)



毫無反應  
(stonewalling)

vs 批評 (criticism)



6. 毫無反應 (末日災難四騎士)

<https://www.youtube.com/watch?v=MMZICmnR2p4&list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&index=27>



7. 沒有感恩的心

<https://www.youtube.com/watch?v=p4R0ON9h1WE&list=UULFom0-00uiYR8HnPoiduEgeg&index=26>



沒有感恩的心



一本免費關於夫妻相處的‘書’

[恩愛馬拉松 Youtube 頻道的內容大綱：](https://drive.google.com/drive/folders/14nmP5sy75WDbUj1uKTgKhrmctuVjq-ok?usp=share_link)

[https://drive.google.com/drive/folders/14nmP5sy75WDbUj1uKTgKhrmctuVjq-ok?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/14nmP5sy75WDbUj1uKTgKhrmctuVjq-ok?usp=share_link)



作者：孔志航醫生 (教會稱呼: 志航弟兄)

資深的精神科醫生、認知行為治療師和培訓師，曾在亞洲家庭治療學院受訓 8 年，信耶穌超過 40 年，已育有成年的子女。