

# 家庭溝通與婚姻幸福



林明傑

中正大學犯罪防治學系教授/諮商心理師/社會工作師

密西根州立大學犯罪學博士/諮商心理碩士

南華大學自然醫學研究所碩士 [自然醫學定義：醫學院沒放入課程  
但研究驗證有效的診療方式，含中醫、能量、營養、整脊、芳香等療法、虹膜診斷等，在美國稱為輔助與另類治療(CAM)且成立國立研究中心]

政大社會學系學士

稻江學院營養科學系學士

嘉義縣體育會獨木舟委員會主委

# 家庭溝通與婚姻幸福

## 壹、家庭溝通

- 1 確定方向：想左走或向右走 [代代幸福/代代不安]
- 2 人類行為四關鍵
- 3 善意溝通四要素 (原來每人的需要都是那6樣且可理解)
- 5 原來地球人外星人與沙塵都來自一顆次原子/墨子兼愛

## 貳、婚姻幸福

- 1 營養烹調
- 2 營養保健
- 3 婚姻溝通四要素

# 前測

- 有幾成自信這輩子不再辱罵?
- 對自己的自信有幾成?
- 有幾成自信可尊重每人與萬物?
- 有幾成自信有做好溝通?

# 問題

- 家暴問題嚴不嚴重?
- 社會對立的問題嚴不嚴重?
- 想不想改善?
- 從誰作起?
- 怎麼作?

# 壹、家庭溝通

- 一、確定方向：想左走或向右走  
[代代不安 / 代代幸福]  
舉手 \_\_\_\_\_：\_\_\_\_\_



## 二、人類行為四關鍵

- ▶ 人類行為怎麼來?
- ▶ 人類行為四關鍵
- ▶ 悶來的、想來的、學來的、(神經營養不足或生理缺失來的)各約占原因學25%

# I. 精神分析學派



## ▶ 主張

▶ 行為是悶來的，即行為有情緒受傷後導致後來行為發生之原因

▶ 所以有情緒不要悶，要能紓解掉，如

▶ 告訴自己去看場電影或山海走走就是要放掉它

▶ 找到好想法去轉化它。

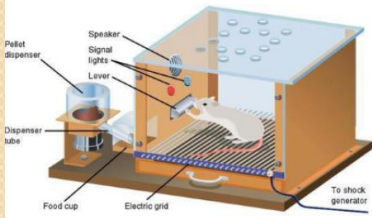
## 2. 行為學派[行為形成是學習來的]

- 分三模式

- 1. **古典制約** [認為行為形成是由外在操控下引發新行為模式/典型實驗是一隻狗被開燈後餵食，日後開燈就會引發流口水] =>外在促成

- 2. **操作制約** [認為行為形成是由自身操控下引發新行為模式 /典型實驗是一隻籠中老鼠，不小心碰到拉把而掉出一顆食物，若其餓了會再碰拉把] =>自己促成

- 3. **社會學習** [認為行為形成是由觀察他人行為後引發的結果而引發日後是否有該行為的模式/ 典型試驗是看完暴力節目後進入一個有不倒翁之房間，就學起打人行為] =>看到學習



簡單說：

做錯要指正: (但不是狂罵/ 若得到好處會繼續做)

做對給鼓勵: (不鼓勵不會知道是對的)

給好示範: 別給小孩不好的示範，如亂罵或出手



### 3. 認知學派

[行為形成是因為對該行為有支持的想法]

- ▶ 認為行為前會有對某事先有內在想法而形成特定行為模式
- ▶ 越想越對，就會繼續做
- ▶ 越想越不對，就不會繼續做
- ▶ 促思考是否希望未來被關或代代不安
- ▶ ..想問 是否希望世界繼續打仗混亂?
- ▶ 不希望的舉手 希望的舉手 \_\_\_:\_\_\_

## 4. 行為中有無營養因素？

### 營養犯罪學 - 探索犯罪的營養學原因 以下研究之確認營養可改善偏差行為

- ▶ 營養改善犯罪者上有一篇 2002 年的英國期刊以牛津大學生理學教授團隊為首的 Gesch, Hammond, Hampson, Eves, & Crowder ( 2002 ) 以雙盲實驗研究[各約百人]證實充足的營養使實驗組減少監獄暴行 35%，而停用後又恢復原來水準，且與對照組達顯著差異。荷蘭2010年各做兩百人之研究也證實如此，但發現人格測驗沒變，我認為只要做滿一年，人格也必定改善。
- ▶ 營養預防犯罪上有一篇加州大學 Schoenthaler 及 Bier ( 2000 ) 將兩組各 40 位國小學童做對照，發現給予營養品之組減少 47%之偏差行為而對照組則沒顯著減少。此均在在證明營養對犯罪的預防與治療有實證效果。
- ▶ 都是給每天 1/3 到一半的每日建議量之綜合維他命與綜合礦物質

林明傑、謝明哲(2015)營養對犯罪預防與矯正的實務應用。  
刑事政策與犯罪研究論文集 18，115-133頁

## ● 深海魚油 或亞麻仁油

- 美國賓州大學團隊 Adrain Raine 更以社區之 16 歲男性少年分兩組各百人，以雙盲實驗分實驗組與對照組方式各服用 omega 3 及安慰劑(真/假 深海魚油)後之第 0、6、12 月觀察其內外向偏差行為
- 研究發現服用 omega 3 者有顯著降低內外向偏差行為，對照組則無差異 ( Raine, Portnoy, Liu, Mahoomed, and Hibbeln, 2015 )。
- 近百年飲食發現omega 3[抗發炎]與omega 6[促發炎]比例是1:20，而百年及以前比例是1:1 ~1:6
- 多吃小海魚，鯖魚、秋刀魚 [一周2-3次]
- 上網查 鯖魚 秋刀魚 煮法

## 二、家庭溝通：善意溝通四關鍵與練習



The Basics of Non Violent Communication 1.1  
EcceHomoZen • 觀看次數：21萬次 •  
This is the video The Basics of Non V Communication with Marshall Rosenl

- 美國猶太人心理師**Marshall Rosenberg**自幼成長在美國底特律工業城，早年深受白人與黑人之言語和肢體暴力之苦，促使思索：「究竟是什麼，使人們難以體會到心中的愛，以致互相傷害？又是什麼，讓有些人即使在充滿敵意的環境中，也能心存愛意？」
- 最後，找到一種愛的語言，依此來談話和傾聽，能使人們心意相通、和諧共處，這就是「非暴力溝通(Nonviolent Communication, NVC)」。

- 其相信在衝突的表面下都反映出人心深處尚未得到滿足的種種需要。
- 透過非暴力溝通，我們不但能誠實地表達自己，又能深入地傾聽他人，建立心與心之間的聯繫，使雙方毋須委曲求全就能滿足彼此的需要，和平地化解衝突。
- 非暴力溝通強調客觀地接受對方與自己。認為好的溝通主要有四個步驟：**觀察、感受、需要、請求**（胡全威，2015；阮胤華翻譯，2009）。



家庭中善意溝通 3/5 【觀察、感受】

- 筆者認為該名稱用暴力為名稍顯突兀，若改為「非評斷溝通」，應更名符其實。
- 台中律師公會陳怡成律師與中國醫藥大學鄭若瑟醫師改名善意溝通，成立善意溝通推廣協會 推廣此
- 目前已編多個教學片在網路“善意溝通”
- 這可用在衝突溝通、衝突調解、霸凌處理

● 善意溝通四要素：觀察、感受、需要、請求

[請依序對自己、輔導對象、或待調解雙方提問]

1. 請就所發生的事情提出觀察[不可評斷]發生甚麼事?
2. 自己有甚麼感受?
3. 自己感受背後的需求是甚麼? [(打勾)生理、安全感、歸屬感、尊重、自由、樂趣] (或問在乎的是甚麼?)
4. 對方會有甚麼感受?
5. 對方感受背後的需求是甚麼? [(打勾)生理、安全感、歸屬感、尊重、自由、樂趣] (或問在乎的是甚麼?)
6. 衡量雙方的感受與需求後你會提出甚麼的請求

# 兩人一組 練習 [請喊1212/謝謝你]

[這張要照相]

## 1對2 練習 [對對方說出可分享事]

- 發生了甚麼事？
- 自己的感受是甚麼？
- 自己**在乎**的是甚麼？ [生理 安全感 歸屬感 自由 尊重 樂趣]
- 對方的感受是甚麼？
- 對方**在乎**的是甚麼？ [生理 安全感 歸屬感 自由 尊重 樂趣]

談完這些 你想要對他說出甚麼？

## 2對1 練習 [對自己說出反思]

[以上可以錄音在手機 撥出時 自己問自己]



# 上網搜尋 老師用在班上 及 修復正義 的實際案例

- “善意溝通化解現場衝突” 男生版 女生版 各3分鐘
- “善意溝通精華版 校園修復正義” 共12分鐘 [老師也可讓衝突雙方的親子都學到更好的人生體驗，而不像以前覺得倒楣。其實所有好壞事都可以是機會教育]

# 原來每人的需要[所在乎的]都是那6樣且可理解的

1. 生理
2. 安全感
3. 歸屬感
4. 自由
5. 尊重
6. 樂趣

自己有幾號的需求\_\_\_\_\_ 對方有幾號的需求\_\_\_\_\_  
看剛剛自己與對方在乎的是否都在其中? 是 不是

# 想法 重不重要?

- 有成功經驗對 日後溝通用上好方法 重不重要?
- 剛剛算不算成功經驗 ?
- 給自己及大家掌聲
- 再來 關於社會紛亂與國際戰亂上...
- 是否希望改善? 希望的請舉手? 為什麼希望?
- 從誰開始? 從哪裡開始?

# 兼愛與仁愛 哪個好

仁愛就是推己再及人 愛要分親疏遠近才可以

兼愛是一體同仁地對每個人都是要一樣的愛

哪個好? 仁愛 兼愛

先舉例如果自己剩**40元** 自己很餓且看到有個很餓的乞丐 那要怎麼分配? 根據墨子 會怎樣分? 孔子呢?。

另如果兩個人都有個很餓的**3歲**小孩 墨子又會怎樣? 孔子呢?

請問哪一個比較清楚 怎麼說

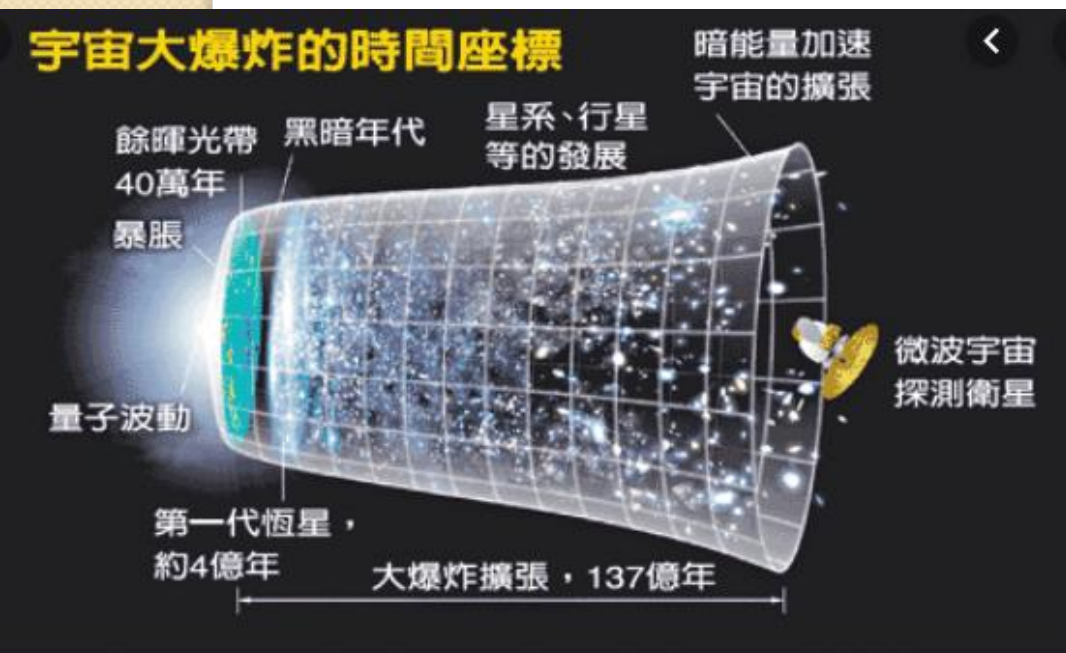
請問你會選誰的方法 孔子墨子自己

# 亂自何起?

- 止亂止戰 只算消極和平
- 1970年挪威Gultang嘎頓提出須更積極地消除制度不公造成的種族宗教性別等之歧視 才算積極和平
- 但墨子說須從每個人的想法開始改才行
- [墨子說 亂自何起? 起自不相愛] 講出 想法不改 世界沒救
- 其實從每個人的想法要改，才能永久和平 誰高明?
- 從自私改為兼相愛，從自利改為交相利 [下次你餓 會給你多少 其實是依上次你給多少]
- 罵別人等於罵自己 助別人等於幫自己
- 為何至今沒實現永久和平?因被漢朝獨尊儒術害到現在。其實孔子的禮記禮運篇有講仁愛成小康之世，但理想世界是大同之世(人不獨親其親/不獨子其子)，但沒說怎做
- 是否贊成列墨子為和平先師，與孔子齊名讓後世記得?

# 原來這個宇宙中地球人外星人與沙塵都來自一顆次原子

- 137億年前都是自己
- 為何對自己、近親、遠親、萬物分別
- 親友有緣 萬物無緣?
- 看來這場人生根本就是人生功課，請大家在人生用體驗來答卷的。也就是你還沒畢業啦~~
- 何時畢業?真不知道



# 後測

- 有幾成自信這輩子不再辱罵?
- 對自己的自信有幾成? [可上youtube簡易身心輔導法 有方法 對眼說自信]
- 有幾成自信可尊重每人與萬物?
- 有幾成自信有做好溝通?
- 關於溝通上想法改變幾成?

## 第二部分 婚姻溝通四要素





# 夫妻前測

- 有幾成支持對方的情緒?
- 有幾成自信做好夫妻溝通?
- 有幾成自信對小孩做好親子溝通?
- 有幾成自信這輩<sup>輩</sup>子不再受情緒影響而對人不尊重?

# 夫妻的性互動 佔夫妻互動品質戰幾成?

- 性議題牽涉到性快感、自尊、夫妻互動與依附
- 人類的性議題的困擾全因為性快感是一個很強的快感來源，若能夠引入正軌則家庭與身心健康，若無法則容易容易產生對自己與家人/他人的身心傷害

- 坦白說夫妻性議題只有一個問題就是應該學習到尊重。但這有其早年或昔日負面生活經驗的糾結。
- 筆者認為夫妻的性議題有以下
  1. 不知道雙方所需
  2. 太早看A片或看過性交與裸體
  3. 曾否有受性創傷
  4. 懷疑伴侶出軌
  5. 放縱自己性慾與酒藥癮

性本質:指性有生殖/羞恥/快感之性質。  
性尊重:指性之言行須尊重對方感受。

● 對少年或中學生介紹性本質與性尊重

1. 性本質：性有生殖/羞恥/快感本質且須有成熟心來面對
2. 性尊重：性的言行互動須尊重，中小學更須學得身體界限
3. [我認為中學生自稱已有7成成熟心，才教性愛三加一原則]

● 對成年人 須介紹性知能與性尊重

1. 性本質：性有傳承/羞恥/快感，但須有成熟心。
2. 性尊重：性互動須尊重，高中生起須學得性愛三加一原則，有看A片者鼓勵機會教育

# ”看十分影片 贏代代幸福”

就放在youtube.com輸入' 中正大學婚姻溝  
通' 自己看也邀親友

教導 「婚姻溝通四要素」

情緒溝通說理解 [說我可以理解]

衝突溝通只對事 [說我對事不對人//我們在  
乎的不同]

性愛三加一原則

休閒溝通都尊重



中正大學林明傑教授的婚前教育「婚姻溝通好方法」最新版本 13...

Wang Shirley · 1 部影片

觀看次數：947 次

# 影片看完


- 婚姻溝通有哪四要素
- 性愛三加一原則有哪些

# 性愛三加一原則 也可用來教導高中生成年人在A片的篩選

	提早邀請	尊重意願	互問希望怎麼作	禮讓女生先高潮
A	-	-	-	-
B	v	-	v	v
C	-	-	-	v
.....				

**[如此則可不用記太多 一兼二顧]**

中小學生也要教導，  
性別互動須禮貌，遵守界線勿遲疑

- 
- 還記的 善意溝通四要素 是哪四個
  - 婚姻溝通四要素
  - 要不要拿出來用?



# 營養烹調

- 營養重不重要?
- 還記的那些營養要留意?
- 多上網查**煮法**
- [魚油] 鯖魚 秋刀魚
- [補鈣] 小豆干 小魚乾炒菜
- [B群] 豬肝 半糙米 波菜 青花菜



【1mintips】試試鯖魚的四種不同吃法！沒想到鯖魚有這麼多用途！  
鯖魚料理最好！

# 為何營養重要

- ▶ 哈佛大學醫學教授 Lidker ( 2000 ) 因發現心血管疾病者 CRP指數(肝臟分泌的發炎訊號蛋白質)太高而發現認為慢性身心疾病幾乎都是與發炎有關，此一發現與傳統認為發炎是紅熱脹痛不同。慢性生理病如心血管疾病、糖尿病、癌症等，而慢性心理病如失智症與憂鬱症等。此發現顛覆了醫學想法。
- ▶ 陳俊旭 ( 2011 ) 認為紅熱脹痛其實只是急性發炎的狀態，但慢性病的源頭是慢性發炎，其三個特徵就是組織損傷無法修復、發炎細胞持續分泌細胞激素、傷口有血管增生及纖維化而產生異常。並認為有五大原因導致如此，即飲食錯誤、睡眠不足、情緒壓力、毒素氾濫、運動缺乏。
- ▶ 營養可幫上慢性發炎的關鍵方向就在穩定細胞免疫及穩定神經細胞 使不發炎

# 怎樣藉改善營養來保健身心

- ▶ 近三十年之國民營養調查都顯示國人普遍缺B2與鈣。
- ▶ 缺B2導致國病肝病 [105年起肝癌比肺癌低 應該是空氣變差與免疫系統更糟]
- ▶ 缺鈣導致骨質疏鬆與脾氣變差。
  
- ▶ 為何如此
- ▶ 前者因國人都好吃白米與白麵包
- ▶ 後者是因國人深綠色蔬菜都炒煮 [喝牛奶已經由美國英國澳洲確認牛奶無法改善骨質疏鬆。是因肉奶吃多使體質變酸而需抽骨鈣去中和]
  
- ▶ 飲食建議
- ▶ 改吃糙米或摻糙米之白米，全麥麵包
- ▶ 每天吃一湯匙的黑芝麻 可加入無糖豆漿
- ▶ 國人蔬果也普遍吃不夠。蔬果五七九，各指兒童、女、男之一日蔬果量 [一拳頭大小為一份。蔬果被卻確認為保護性食物，且比率六比四較好，因水果有過甜的問題]
- ▶ 炒菜改用 芥花油 [抗發炎] 不用沙拉油 [促發炎] 價格差不多!



## ▶ 營養品保健

▶ 是否相信營養可改善身心?

▶ 一個月願花多少來增進營養?

▶ 推薦 關鍵三營養品 就是 去全聯(培恩)與cosco買就可，各單雙數年買

▶ [口訣：兩杯果汁兩排便、B群魚油鈣鎂片、B群魚油早上吃、鈣鎂晚七晚九吃]

▶ **B群** [國人都缺B2，因只吃白米] 當中之菸鹼酸與葉酸都可穩定神經

▶ 魚油 含omega 3可在人體轉變成EPA與DHA，各保護心血管與神經細胞膜

▶ 鈣鎂片 [國人都缺鈣] 除各保護骨質與心臟外，可穩定神經傳導，並可緩和脾氣、有安眠效果

▶ 平日一顆壓力2-3顆

▶ 一個月只需330。一千元買三個月的營養品 做好身心保養。去全聯(培恩各299 430 299元)或大賣場買。

# 脾氣差或酗酒家人 怎辦?

1.脾氣差：全數缺鈣鎂兩天一次：

-小方豆干 小魚乾炒菜[芥藍 紅莧 豆芽 綠花椰菜]

-補鈣法: 果汁加 鈣鎂片浸水

2.酗酒家人：缺鈣鎂、B群

-1949年研究已經確認酗酒者吃B群可減酒停酒

-雙299保健法:[或補B群可多豬肝/炒小方豆干]

(1)鼓勵吃B群一罐299 每早午各一兩顆

(2)鼓勵吃鈣鎂片一罐299 每晚7與9點各1顆



吸毒者酗酒者、憂鬱症、創傷症、精神失常者簡易身心輔導法  
犯罪防治 · 觀看次數：15次 · 1 週前

- 其實只要到以下網站就可 輸入“身心輔導法”
- 提升自信信任法 6-22分鐘
- 易筋經十二式 50-58分鐘

# 每天八分鐘 暢快到百歲...\\...\\我的影片\\少林易筋經韋馱十二式【養生功法】.mp4



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top left is the YouTube logo with 'TW' next to it. The search bar contains the text '易筋經十二式'. On the left side, there is a navigation menu with options: '首頁', '發燒影片', '訂閱內容', '重', and '觀看記錄'. The main content area shows a video player with a thumbnail of a monk in orange robes performing Taijiquan. The video title is '少林易筋經韋馱十二式【養生功法】' and the channel is 'amitabhaamitufo'. Below the title, it says '觀看次數：2269 次 · 6 個月前'. The video player shows a play button and a progress bar at 11:24. The subtitle '第二次 呼氣 放鬆' is visible at the bottom of the video frame.

- 十分鐘拉十二經絡。關鍵字“易筋經十二式”
- 憂鬱症、感冒拉肺經 失眠拉肝經膽經
- 南華大學多篇研究證實可改善身心。

宇宙最厲害簡易氣功。有病經絡  
 多作一次，憂鬱症失智症作肺、  
 包、焦

### 达摩易筋经十二式图解



口訣：肺大胃脾心小腸 膀胱焦膽肝藏 [須依順序 生病經絡多作]



# 簡易經絡保養 [可買 數碼經絡器 露天299]

高血壓 失眠 疼痛 按 太衝+三陰交  
憂鬱 焦慮 精神不穩定 按 神門+內關

- 心理困擾者(憂鬱、焦慮、思覺失調病等)按
- (1)神門穴 來改善心理困擾
- (2)內關穴 改善心臟使有力且穩定



400萬國人開失眠可按內關穴定神| 蘋果日報



數碼經絡埋療儀--內建充電電池-藍光



原價: **\$299**

數量:

買加

庫存數量: **44**

付款方式:

# 後測

- 有幾成自信可做好夫妻溝通?
- 有幾成自信可對小孩做好親子溝通?
- 有幾成自信這輩<sup>輩</sup>子不再受情緒影響而對人不尊重?



謝謝聆聽 敬請指教或提問