

第一章 為何恆溫的愛情，那麼難？

1-1 相愛容易相處難！愛情失溫是必然的嗎？

怎麼保溫，一直愛下去？





讓愛情保持恆溫的關鍵能力，就是偵測需求、回應需求的能力！因為關係中的雙方，隨著時間的流逝、年紀的增長，心理的需要會漸漸變得不一樣，於是我們對彼此的需求，也會隨著角色變化、內在狀態不一樣改變，所以，你們：

- 1.有沒有辦法正確的「聽懂」和「說對」彼此「心裡的需要」
- 2.有能力意識到自己和對方的需要
- 3.對自己和他人有一定的敏感度
- 4.能夠有彈性調整

這幾點很重要，而通常我們聽不懂、說不對，有兩個主要原因：

第一個，是大部分的人對自己其實並不了解，所以你要不就是沒有意識到，自己的需求變了，要不就是找不到語言說清楚自己，當然也就更聽不懂對方；

第二，即便你搞清楚了自己，你也有可能因為成長經驗，讓自己不敢去跟對方表達，或是在傳達的過程裡，因為舊的溝通習慣，讓彼此聽不到真心話，常常把話聽歪掉。所以這堂課會帶領你：

- 1.在第一章中，更了解有四個關鍵是愛情維持恆溫，很重要的關鍵，以及哪些是要避免的作法。
- 2.第二章，我會帶你細細理解，我們每個人在關係中，常見的七種需求，並且去了解它們會隨著時間的進展，有什麼變化？
- 3.第三章，進入實際溝通的部份，我會跟你分享重要的原則和做法，和三個關鍵心法，讓自己對關係更有安全感。
- 4.第四章，我會陪伴你更懂得傾聽，不只是聽見對方說出來的「話」，還能聽懂對方的話背後，真正要表達的意思。
- 5.第五章，我會反過來，從你的角度來談，怎麼樣在回應對方需求的同時，也照顧自己的情緒跟滿足自己的需求。

