



今期热话



WINTER 2021



夫妻彼此同行 学习经营婚姻之道

每当有名人的婚姻出现问题时，都会掀起一时热话，有些人抱着「食花生」的心态，也有人会惊叹一段关系，原来可以如此脆弱。事实上，要经营好一段婚姻，无论对于公众人物还是平凡的我们来说，都不是一件容易的事情。

很多人都认为婚姻是一个终点，意味着一段关系收成正果，认为只要签了结婚证书之后，两人就会朝着「白头偕老」的目标前进，接着有了孩子之后，也会扛起责任一直奋斗下去。然而，婚姻不是一个结局、一纸证书，而是代表一个新的阶段，走过新婚燕尔的甜蜜，如何做到执子之手，与子偕老，仍是要依靠两人的共同付出和努力。

大家不妨参考一下以下的小方法，让婚姻永远保鲜：

多倾听、多表达

西雅图大学花了十年时间针对婚姻问题进行研究。调查报告指出：从新婚夫妇彼此交谈的方式，可以预测这些夫妻未来是否会离婚，准确度达94%，研究员发现那些离婚的夫妻，在看待对方时往往充满嘲讽，且无法说出彼此的优点；关系美满的夫妻则是愿意倾听彼此心声及互相欣赏。促进夫妻、亲子关系，要学会多沟通、互相倾听和包容、让彼此成为对方的加油站，也可以试试每天睡觉前，把对方今日做得很好的事项具体说出来。同时也可适时地给爱侣一个拥抱，把想法转为行动，用行动表达爱意。

分配时间

对很多人来说，生活大部份的时间被工作占据，往往容易忽略了身边人的感受。尝试刻意分配时间与另一半共晋晚餐、做运动及看电影等，这些都能够增加交流的话题和时间。

不断完善自己

身心灵作家张德芬说过「对付自己永远都比对付别人容易」，很多时候夫妻之间感情出现问题，我们都会想要改变对方，永远都不会思考自己的问题所在。适时的退让，先让自己冷静下来再思考处理方法，反而是一帖家庭和谐的妙方。



爱·启航

忧伤分享可减半

在多年辅导工作中，发现很多受助者往往因为一些有形或无形的压力，不愿意寻求帮助，他们害怕被看见、被听到、被批判及被标签，常常装出一副强悍的模样。其实，这样不断勉强自己撑下去，不单止对情绪健康有着负面影响，更有机会推自己走进一个死胡同。



人在成长的过程中，遇到挫折时都会很容易感到气馁，你会选择一蹶不振还是重新出发？当遇到挫折时，我们不需要事事要求完美，要学习坦诚面对，尝试聆听不同声音，接纳他人意见，接受更多的可能性，摒弃固有的思维模式。另一方面，我们可以尝试敞开心扉，跟家人朋友分享面对的困境，正如罗马哲学家西塞罗曾表示：「分享快乐可让快乐加倍；分享忧伤可让忧伤减半」。让内心的郁闷得到安慰和释放，发现原本没想到的新角度，从而增加内在资源以面对眼前的挑战。



心灵加油站

老先生带着三个儿子去草原打猎，并问三个儿子：「你们看到了什么？」

大儿子回答：「我看到了我们手中的猎枪，在草原上奔跑的野兔，还有一望无际的草原。」

老先生摇摇头说：「不对。」

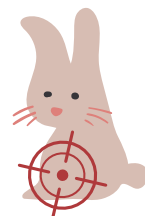
二儿子回答：「我看到了爸爸、哥哥、弟弟、猎枪、野兔，还有茫茫无际的草原。」

老先生又摇摇头说：「不对。」

而三儿子回答说：「我只看到了野兔。」

这时老先生才说：「你答对了。」

一个成功的猎人会有清晰的目标，瞄准想要的东西。就如我们在人生中会遇上不同的事物，没有目标会使我们失去方向，迷失在诱惑和不确定当中。在众多的可能当中，哪一个才是你的目标？订立一个目标并专注其中，乃是迈向成功达标的第一步。





LEAP档案室



某个北风凛冽的晚上，咨询及辅导热线传来哽咽，模糊的说话中夹杂着哭声。

案主表示初出茅庐，工作经验不足，屡屡犯错，唯有将勤补拙，每每自行加班至深夜。因为在乎同事目光，为了迎合和讨好别人，迫令自己小心工作，但却总不断犯错。

案主在热线中倾诉不休，几多的失望与悲忧，热线辅导员也予以无条件的关怀和接受。心事得到聆听，抚平那淌泪的伤口。哭声少了，语调也没有太多的忧愁。

热线辅导员对案主的态度，其实就是卡尔·罗哲斯「当事人中心治疗」的「无条件的关怀」。寒夜中的求助，得到无尽的关怀，让暖意连系电话线的两端，暖透心窝。

热线辅导员继而邀请案主闭目，慢慢地呼吸，令心灵放松，让思绪平复。

案主随即感谢辅导员让她感到希望。

往后案主接受我们专业顾问的面谈跟进。通过「沙维雅模式」，案主发现心中那「被肯定」的渴求。因为不被肯定，所以感到挫败、焦急和自责，想以表现换取掌声，岂料超出精神负荷，错失连连，自责不断，恶性循环，走入情绪的黑洞。

通过我们专业顾问的辅导，案主察觉无需太在意别人的目光，也不应只着眼自己的不足，更要学习欣赏自己优点。

一个盛夏的晚上，热线如常热闹。该位案主再次来电，表示辅导之后，工作虽偶有犯错，同事也有微言，案主却表示没有太多自责，最后找到了更合适自己的工作。





Ask the Expert Session



每年有很多大企业都会为其管理层安排不少培训课程，好让一众管理层对于不同课题，例如领导力、精神健康、面对逆境及压力处理等有基本的认识。我们亦经常收到HR的咨询，除了安排培训课程，还有什么方法可以更进一步地支援管理层面对工作上的挑战，和照顾自己的身心健康呢？

Ask the Expert Session就是由我们的专业顾问团队，带着管理层们，在一个安全的环境下，分享他们面对的难处并扩阔大家的解难能力。过程中，让一群在日常工作中紧密合作的同事聆听和明白到彼此的需要，有助往后的工作中，作出更好的支援和配合。这同时亦是一个好机会，让同事互相学习和共建工作间的支援网络，每个小组的主题可因应企业的需要而度身订做，支援网络曾经参与过**Ask the Expert Session**的企业都给予我们高度的评价，有些公司使用后，更接二连三地为他们安排跟进的小组，进一步帮助他们的需要。参加者均表示**Ask the Expert Session**是个在数十年职业生涯中难得的机会，并希望这些小组推展到公司其他层面。

如对以上有任何查询，请电邮致marketing@fourdimensions.org 与我们市场推广部同事联络。



雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
李定恩、陈冠升、黄敏明