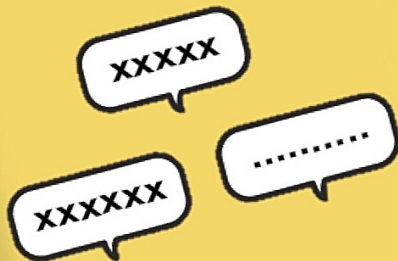


緊迫迫人

知己

- 面對衝突，焦慮不安
- 渴求親密感
- 急於傾訴自己感受



知彼

- 對方覺得被纏繞
- 想躲開

指斥責罵

知己

- 面對衝突，生氣爭吵
- 強調「我啱、你錯」
- 極力想改變對方



知彼

- 對方覺得不服氣
- 想還擊

冷淡疏遠

知己

- 面對衝突，躲避溝通
- 「你入房、我出廳」



知彼

- 對方感到被拒
- 困惑沮喪

做得過多

知己

- 面對衝突，心急俾意見
- 插手干涉
- 「我知道乜嘢係對你最好」
- 「我個辦法好過你個個」



知彼

- 對方覺得失去自主
- 想抵抗或放棄

衝突下的

知己 知彼

發生衝突時，
有否察覺自己有這些慣常模式？

♥ 感情親近 ≠ 意見一致

♥ 關係膠著時，即使只有一人積極改善行為，**雙方的慣常互動模式也會有所改善**