



家庭衝突認知教育處遇計畫

衛生局委託，協助因壓力失衡而導致的家庭關係破裂，衍伸暴力之問題。

「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？」這杯水好比我們承擔著壓力一樣，如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，到最後我們就覺得壓力越來越沉重而無法承擔。就像我們在職場上一樣，我們應該將工作上的壓力，在下班時放下而別帶回家了。

★不要口出惡言，做人身攻擊，要就事論事

☆不要翻舊帳，把從前的事件再提出來指責對方

★衝突不是在爭輸贏，不要忽略當次衝突真正的重點所在

☆不要輕易地將對方的任何言語或行動，解讀為『不愛我』、『不尊重我』

★當衝突眼看就要失控時，應馬上喊「暫停」，先離開現場，以免做出非理性的行為

衝突本身不一定帶來負面的結果，關鍵在衝突事件發生後的態度

衝突是關係中的適應歷程，是過程，也是種溝通

愛心傳遞
幸福零暴力

服務團隊：臨床心理師 1 位，
諮商心理師 2 位，社工 1 位。

