

“MOVING FORWARD TOGETHER”

(一起向前) 播客:

新冠肺炎 (COVID-19) 期间应对人际关系之道



DYLAN ROSS 博士



JOHN GOTTMAN 博士和
JULIE GOTTMAN 博士

在 Optum “Moving Forward Together” (一起向前) 播客的第四集中，Dylan Ross 博士与 Gottman Institute 身兼研究人员、临床心理学家以及联合创始人等多重身份的 Julie Gottman 博士和 John Gottman 博士进行了交谈。他们讨论了在新冠肺炎 (COVID-19) 期间人际关系可能面临的挑战。

大家待在家的时间变多，而且通常与家人距离很近，于是就可能变得越来越抑郁和烦躁。与此同时，因为想念朋友却又无法见面，大家也可能感到孤单。如果在家工作或被解雇，也可能会想念同事。

Julie 博士和 John 博士研究伴侣和家人的相处模式已有四十年的时间。他们根据其经验提出了一些建议，帮助大家顺利度过这段独一无二的时期，让人际关系不受影响。

- **要随时注意，也要保持耐心。**目前，许多人与家人相处的时间都比过去要长，有的人甚至是一天 24 小时与家人朝夕相处。无法独处会平添压力，微不足道的摩擦分歧也可能迅速变成严重的争执。要试着了解新冠肺炎疫情对自己身边亲友造成什么样的影响，并在他们变得烦躁时保持耐心。请记住，其它压力因素（例如财务担忧）也可能影响亲朋好友的情绪。

- **凡事都看到好的方面。** Julie 博士和 John 博士在出现感情问题的伴侣身上所观察到的常见问题是：他们习惯去批评责怪对方并紧紧抓住负面事物和情绪不放。正确的做法是要去想伴侣的好。称赞对方保持正面积极并表示感谢，从而营造感恩和尊重的氛围。而且也不要忘了通过肢体接触共建美好瞬间，例如牵手或拥抱。在此艰难时期，这些小小的举动可能比以往任何时候都重要。
- **留出时间进行严肃的对话。** 如果子女整天都待在家中，就可能很难进行重要的私人对话，但这类对话仍然不可或缺。要留出时间谈论一直困扰您的问题。确保一开始要让伴侣感到自己没有受到攻击，谈话气氛开放融洽。对于难以开口的话题，可以用“我觉得”这类字词开场。请您的伴侣认真倾听并确认他们理解您所表达的内容。然后双方互换听话者和说话者的角色。真正彼此了解之后，就更容易达成妥协。
- **寻求支持。** 尽管在线医疗就诊和治疗已存在多年，但新冠肺炎疫情使其迅速普及。如果您在此期间可使用支持资源，请务必利用资源与治疗师取得联系。无论是接受个人咨询还是两人一起接受咨询均可。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203791-072020