

「MOVING FORWARD TOGETHER」

(攜手並進) PODCAST :

## 新冠肺炎 (COVID-19) 期間應對人際關係之道



DYLAN ROSS 博士



JOHN GOTTMAN 博士和  
JULIE GOTTMAN 博士

在 Optum 「Moving Forward Together」 (攜手並進) Podcast 的第四集中，Dylan Ross 博士與 Gottman Institute 身兼研究人員、臨床心理學家以及聯合創辦人等多重身份的 Julie Gottman 博士和 John Gottman 博士對談。他們討論了在新冠肺炎 (COVID-19) 期間人際關係可能面臨的挑戰。

大家待在家裡的時間變多，而且通常與家人距離很近，於是就可能變得越來越憂鬱和煩躁。與此同時，因為想念朋友卻又無法見面，大家也可能感到孤單。如果在家工作或被解雇，也可能會想念同事。

Julie 博士和 John 博士研究伴侶和家人的相處模式已有四十年的時間。他們根據其經驗提出了一些建議，幫助大家順利度過這段獨特的時期，讓人際關係不受影響。

- **要隨時注意，也要保持耐心。**現在，許多人與家人相處的時間都比過去要長，有的人甚至是一天 24 小時與家人朝夕相處。無法獨處會平添壓力，微不足道的摩擦分歧也可能迅速變成嚴重的爭執。要試著瞭解新冠肺炎疫情對自己身邊親友造成什麼樣的影響，並在他們變得煩躁時保持耐心。請記得，其他壓力因素 (例如財務擔憂) 也可能會影響親朋好友的情緒。

- **凡事都看到好的方面。** Julie 博士和 John 博士在出現感情問題的伴侶身上所觀察到的常見問題是：他們習慣去批評責怪對方並緊緊抓住負面事物和情緒不放。正確的做法是要去想伴侶的好。稱讚對方保持正面積極並表示感謝，從而營造感恩和尊重的氛圍。而且也不要忘了透過身體接觸創造美好瞬間，例如牽手或擁抱。在此艱難時期，這些小小的舉動可能比以往任何時候都重要。
- **留出時間進行嚴肅的對話。** 如果子女整天都待在家中，就可能很難進行重要的私人對話，但這類對話仍然不可或缺。要留出時間談論一直困擾您的問題。確保一開始要讓伴侶感到自己沒有受到攻擊，談話氣氛開放融洽。對於難以開口的話題，可以用「我覺得」這類字詞開場。請您的伴侶認真傾聽並確認他們理解您所表達的內容。然後雙方互換聽話者和說話者的角色。真正彼此瞭解之後，就更容易達成妥協。
- **尋求支持。** 儘管網路醫療就診和治療已存在多年，但新冠肺炎疫情使其迅速普及。如果您在此期間可使用支持資源，請務必利用資源與治療師取得聯繫。無論是接受個人諮詢還是兩人一起接受諮詢均可。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203791-072020