●責任編輯：甄智曄 2025年5月20日(星期二) 香港文匯報

都大學者研穩定親密關係機制 回想優點同理心等減衝突

學自控免傷親友 悟寬恕讓愛長流

研情說愛

在親密關係中，衝突和摩擦幾乎無可避免，從一句無心的話到一次激烈爭吵，常常讓人陷入受傷與疏遠的困境。然而，為什麼有些人能夠快速放下傷害，修復關係，有些人卻難以釋懷？今天是象徵「我愛你（520）」的日子，香港文匯報專訪了香港都會大學人文社會科學院副教授何敏儀，分享其聚焦夫婦與戀人親密關係的研究，探索促使人們懂得原諒、學會寬恕的重要因素：當中關鍵在於俗稱「自控」的自我調節能力，透過情緒控制、改變思維模式、回想伴侶優點、從對方角度理解背後原因等，達至寬恕的心理狀態。她指出，是次研究具重要實踐意義，藉增強自控與寬恕能力可令親密關係更穩定，並為婚姻輔導、親密關係教育及臨床治療等帶來新的策略與啟示。●文：香港文匯報記者 楊盈盈 圖：香港文匯報記者 曾興偉

掃碼睇片

●研究發現自我控制與寬恕之間存在顯著正相關，而寬恕能提升關係的滿意度、承諾度及親密感。圖為一對情侶正在散步。

「我們希望深入探討寬恕的機制，並研究如何通過具體的方法幫助人們學會寬恕，無論是戀愛中的伴侶，還是婚姻中的夫妻，甚至是親子關係。」何敏儀說，過往的研究提出，寬恕與人際關係息息相關，寬恕程度高的人往往有更高關係滿意度與親密感；然而寬恕需要克服負面情緒，涉及複雜的心理過程。為此她圍繞逾800名有穩定情侶或婚姻關係（平均6年至7年）的香港成年人進行實證研究，發現自我控制與寬恕之間存在顯著正相關，而寬恕能提升關係的滿意度、承諾度及親密感。

正向態度修復關係 避報復與迴避

透過四星期的追蹤研究，何敏儀進一步發現，參與者的初始自我控制特質，能預測其未來寬恕傾向，而寬恕顯著提高了關係的穩定性和品質。她表示，具自制特質的人能更有效克服負面情緒，避免採取報復或迴避行為，並以正向態度修復關係，說明自我調節能力在親密關係中的重要性。

戀情不定 生活教仔 皆是挑戰

對親密關係的不同階段，何敏儀強調，各時期都有其獨特挑戰。在戀愛初期，安全感是核心問題；因雙方關係尚未穩定，容易因不安而懷疑對方是否適合自己，這種不確定性往往成為戀愛關係的壓力來源。

而結婚後，挑戰則轉向生活細節的磨合。例如新婚夫婦或會因家庭瑣事產生爭執，從廁所物品擺放到衣物處理方式，這些日常都可能成為矛盾的導火線；到孩子出生，夫妻則要在維繫彼此關係的同時，學習如何共同教育孩子，此時來自長輩的干涉也可能使親密關係更複雜。

面對這些挑戰，需要良好的自我調節能力冷靜控制情緒，及採取更理性的行動，「比如，當情緒激動時，你可以喝杯水、散步或運動，這些能幫助我們快速降溫，避免感情用事。」何敏儀說，自我調節還包括改變思維模式，例如回想伴侶的優點，或從對方的角度理解其行為背後的原因，這種同理心能促進伴侶間的正向互動，減少誤解和衝突。

●何敏儀分享其聚焦夫婦與戀人親密關係的研究。

「和為貴」觀念避免激化矛盾

何敏儀提到，自我調節能力與個性特質、成長經歷密切相關；「有些人天生自控能力較強，更擅長調節情緒；而另一些人則需要通過後天的學習與訓練來提升這方面的能力。例如，參與情緒管理工作坊或接受心理輔導，都能幫助個體增強自我調節能力。」此外，不同文化背景對自我調節也有影響，「在中國傳統文化中，人際關係強調『以和為貴』，這種價值觀能幫助個體在衝突中更傾向於修復關係，而非激化矛盾。」

她補充，同類型的寬恕研究過去少有在華人社會進行，是次研究補充了心理學的跨文化因素與視角，也為改善親密關係提供更多可能性。

●親子關係也是何敏儀寬恕研究的焦點之一。圖為西九文化區草坪上的親子活動。 資料圖片

寬恕自己才能寬恕別人 五招助釋懷

「人們在實踐寬恕時最大的障礙，往往是因為無法寬恕自己。如果一個人對過去耿耿於懷，就很難真正釋放善意去寬恕他人。」訪問中，何敏儀提到她學術生涯的老師，一位同樣研究寬恕這個重要人生課題的教授，他正是克服自我寬恕障礙的真實例子。

「老師在年幼時經歷了極大的創傷，他和弟弟目睹母親被進屋盜竊的小偷殺害，卻因為年紀尚小無力阻止，導致他陷入深深的自責，怪自己沒有能力保護媽媽。他的弟弟亦患上嚴重抑鬱症，最後不堪打擊而自殺，這進一步加重了他的內疚感。他覺得沒有花很多時間關心弟弟，亦未察覺對方的抑鬱症已經很嚴重，當時的他無法原諒自己，也無法原諒兇手。多年後，老師依靠信仰找到了自我寬恕的方法，這段痛苦經歷驅使他開始研究寬恕這個主題。」

從回憶起手 同理心思考

何敏儀指出，事實證明，寬恕自己的過去是實現真正寬恕他人的前提。在促進親密關係穩定性方面，寬恕能幫助受害者從負面情緒中解脫，促進關係修復，有助建立長期穩定的情感聯繫。不過，知易行難，其團隊遂提出了「REACH」方法模型。這五部曲分別是：Recall（回憶）、Empathize（同理心）、Altruistic gift（無私的禮物）、Commit（承諾寬恕）和Hold on to Forgiveness When You Doubt（堅持寬恕），她指出：「首先是『回憶』，即回顧那些讓我們受傷的事件，但要在安全的環境中進行；接下來是『同理心』，試着站在對方的角度，理解他們行為背後的動機，雖然這非常困難，卻是寬恕的關鍵。」在理解之後，「無私的禮物」強調寬恕是一份禮物，不僅是給對方，更是給自己，因為寬恕能帶來內心的解脫。最後兩步是承諾寬恕和堅持寬恕。

●一對戀人親密互動。

香港生活節奏急速、高壓，要自我調節心態和寬恕更加困難，「很多時候，伴侶缺乏深度溝通的時間，容易因瑣事引發矛盾。」她建議，他們可以一起旅行、散步，或在寧靜的咖啡店中聊聊心事，「對話應聚焦於彼此的感受和關係，而不是日常瑣事或工作壓力。」她又以儲錢作比喻，「伴侶之間應該每天都存愛入銀行，表達愛意、定期約會或進行深度溝通，這樣才可令關係更穩定、更幸福。」

何敏儀表示，未來可以探索不同文化背景下的寬恕機制，並結合行為與生理指標，更精準地測量寬恕與自我調節的過程；而擴大縱向研究的時間跨度，深入研究寬恕對長期關係發展的影響，也是重要方向。此外，其團隊計劃推廣以「希望」為基礎的婚姻治療計劃，當中會結合香港本地的文化需求，進一步完善這套治療方法，並提供更多工具與方法，幫助伴侶維繫長久而穩定的關係。

用理解減親子怨恨 選自救非縱容錯誤

俗語有云：無怨不成夫婦，無仇不成父子。除了戀人、夫妻外，親子關係的摩擦矛盾亦很常見，也是何敏儀寬恕研究的焦點之一。她指原生家庭是每個人成長過程中的第一個環境，影響深刻且長遠，而家庭中若存在角色分工不平等、權威壓迫，甚至是父母的缺席或忽視，都可能對子女造成心理創傷。傳統文化往往強化了家庭中的權力結構，例如「父親永遠是對的」或「母親應該完全為家庭犧牲自己」，這些觀念限制了父母角色的多樣性，也可能導致子女在家庭中感受到壓力和情感缺失。

「死要面」妨礙修復親子關係

「在傳統權力結構及文化中，例如父子之間或上下級之間，權威一方犯錯，往往礙於面子而不需要道歉。即使現代社會強調平等，但許多人仍受制於傳統觀念，認為權威者不應該認錯，這讓受傷害一方的寬恕變得更加困難。」對於如何應對原生家庭的傷害時，何敏儀提出了一些具體建議，首先是承認「傷害的存在」，並理解父母的行為背後可能存在的原因。這並不是為他們的錯誤行為辯護，而是幫助子女找到理解的角度，從而減少內心的怨恨。

她說：「寬恕並不是接納對方的錯誤，而是接納對方作為一個人可能會犯錯的事實。」因此，寬恕也不意味着忘記或完全釋懷，而是一種選擇。這背後是對自身健康和成長的重視，「人生中難免會遇到傷害，即使對方不道歉、不悔改，我們也可以選擇寬恕，因為這是讓自己放下的唯一途徑。」

何敏儀又提到歌手關心妍的成長故事。關心妍年幼時，父親離開家庭，對她造成深遠的傷害。多年後，她選擇寬恕父親，並在丈夫的鼓勵下開始與父親接觸。可惜的是，關父突然中風去世，無法聽到女兒原諒的說話。關心妍後來將這段經歷升華為愛，創立慈善機構，幫助有需要的兒童。

何敏儀指出，從寬恕中釋放自己，是一種積極行動，更可以是一份愛的延續。

AI「趣學普通話」港澳校免費參加

香港文匯報訊（記者 高鈺）團結香港基金營運的中國文化研究院昨日與騰訊基金會宣布，將攜手推出教育公益項目「趣學普通話」，內容包括AI（人工智能）學習平台、線上挑戰賽、線下交流活動，以及相關普通話和中華文化學習資源，全面開放給香港與澳門學校參加或免費使用，助力普及教育科技的同時並促進粵港澳大灣區共融。

AI即時評測助自主學習

「趣學普通話」項目的重點包括結合遊戲式學習和AI語音評測功能的學習平台，由系統進行AI即時評測打分及提供發音分析報告，可望幫助學生更有效地自主學習，提升其普通話水平和自信心，實踐善用科技助力學習的理念；另設有2025港澳小學線上挑戰賽供港澳共約500多間小學參與，系統會即時評測參賽者的聆聽和說話能力並給予分數和排名，於香港和澳門各選出共40名優秀的「普通話之星」，並藉大灣區青少年文化交流營推動三地學生共學共進。

中國文化研究院院長邱逸表示，語言乃文化傳承之基石，亦是情感共鳴、文化傳承與民族團結的紐帶，香港的「兩文三語」和澳門的「三文四語」均是獨特的環境優勢，透過提升學生普通話聽說能力，可有效增進其與內地互動交流，未來更好融入國家發展大局。

騰訊基金會項目總監陳峰提到，是次項目能讓學生以趣味及善用科技方式，在輕鬆氛圍中提升語言水平，而相關內容糅合中華文化知識，更讓學習普通話的過程如虎添翼。

「趣學普通話」由教育局出任指導單位，香港教育大學中國語言學系教授施仲謀作專業指導，並獲多個校長會及教育團體支持。

●中國文化研究院與騰訊基金會宣布，攜手推出「趣學普通話」教育公益項目。團結香港基金圖片