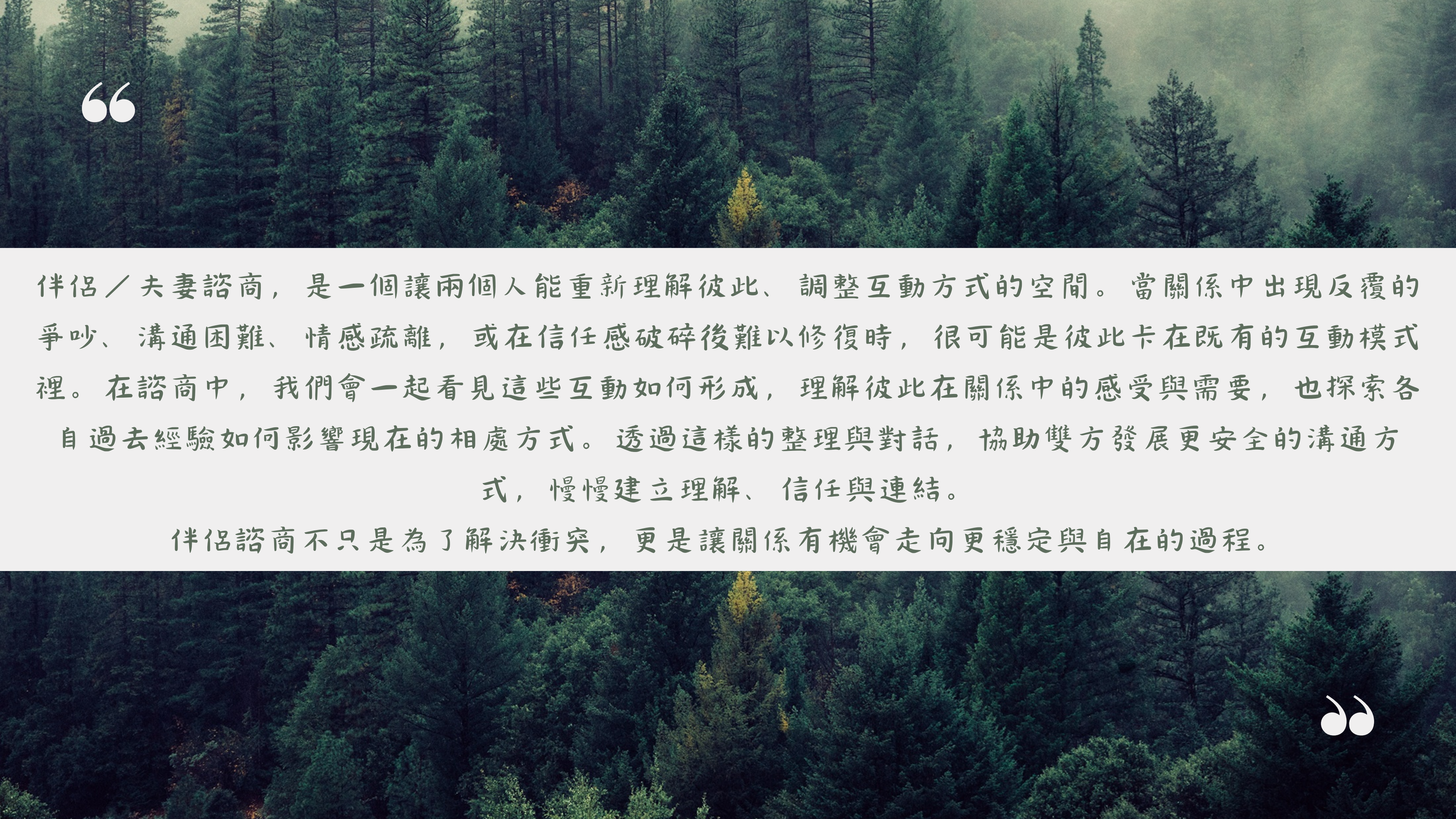


夫妻 / 伴侶諮商

COUPLES COUNSELING

MAY 2026



“

伴侶／夫妻諮商，是一個讓兩個人能重新理解彼此、調整互動方式的空間。當關係中出現反覆的爭吵、溝通困難、情感疏離，或在信任感破碎後難以修復時，很可能是彼此卡在既有的互動模式裡。在諮商中，我們會一起看見這些互動如何形成，理解彼此在關係中的感受與需要，也探索各自過去經驗如何影響現在的相處方式。透過這樣的整理與對話，協助雙方發展更安全的溝通方式，慢慢建立理解、信任與連結。

伴侶諮商不只是為了解決衝突，更是讓關係有機會走向更穩定與自在的過程。

”

常見議題



溝通與衝突

- 常常一開口就變成爭吵，難以好好說話
- 覺得對方聽不懂自己，或無法被理解
- 衝突後難以修復，情緒持續累積

情感連結與距離

- 感到疏離、冷淡
- 一方想靠近，另一方卻退開
- 缺乏被在乎、被重視的感受

信任與安全感

- 經歷外遇、欺瞞或承諾破裂後的修復困難
- 容易懷疑、不安，缺乏安全感
- 過去的傷仍持續影響現在的關係

互動模式與角色拉扯

- 重複出現相同的衝突情境（例如追與逃、指責與防衛）
- 在關係中感到委屈、壓抑或失去自己
- 難以取得平衡（付出、責任、決定等）

生活壓力與階段轉變

- 結婚、生子、育兒等階段帶來的適應困難
- 對未來方向（是否結婚、是否有孩子等）有不同期待