

53 個婚姻成長的所需要素

1. 處事能力
2. 自信/自愛/自尊
3. 溝通技巧
4. 聆聽
5. 同理/同感
6. 化解衝突技巧/能力
7. 解決問題能力
8. 接納他人意見
9. 面對批評的能力
10. 尊重
11. 改變的意願和能力
12. 犧牲
13. 為對方付出
14. 承擔責任
15. 認錯
16. 肯定他人感受
17. 禮貌
18. 平等待人
19. 成熟
20. 表達情感
21. 識別情感
22. 控制情緒能力
23. 社交技巧
24. 勇氣
25. 包容/原諒/憐憫/饒恕
26. 和善
27. 誠實
28. 忠誠
29. 洞察力 / 敏感力
30. 信任
31. 合作
32. 行為和思想彈性
33. 積極性
34. 承受痛苦 / 不舒服的感受
35. 耐心
36. 時間
37. 愛對方
38. 接納對方的自由
39. 良好人格
40. 了解自己
41. 不自戀
42. 不旨意對方滿足你的所有需求
43. 不強迫對方接受你的意見
44. 不嘗試用情感和恐懼控制對方
45. 不依賴 / 依附對方
46. 不讓對方依賴 / 依附你
47. 不拯救對方問題行為
48. 不做小孩子 (期望父母會解決你的問題)
49. 沒有重大人格問題
50. 沒有過份/過多的恐懼
51. 知足
52. 不妒忌
53. 不攀比