

人際關係好並不等於有好(健康)的人際關係

健康人際關係的要素：

- 信任
- 安全
- 彼此尊重
- 彼此接納
- 雙向付出
- 引發潛能與優點
- 一起成長

## A. 做自己的好朋友

- 對自己誠實
- 對自己瞭解
- 對自己尊重
- 對自己接納

## B. 省察自己不成熟的個性帶來的影響

- 悲觀, 對人對事常常往壞處想
- 對別人的反應過份敏感, 太在乎別人的看法、認可與肯定
- 自卑, 不能接受別人的愛, 或太容易受傷
- 過份依賴對方 (co-dependent)
- 對人對事存過高或不實際的期望
- 凡事爭強好勝, 從不服輸認錯
- 凡事需要掌握, 要求別人照自己的意思去做

## C. 認識自己不正確的想法

- 我不需要別人, 因為需要別人, 反映出我的脆弱無用或沒有信心
- 有愛心的基督徒應該從不拒絕別人也不該生氣
- 我想要每個人都喜歡我、重視我
- 凡事必須完美, 不能失敗
- 人與事不能分開
- 人的外在表現與成就決定他的價值

## D. 認識原生家庭、過去的伤害或錯誤的想法對自己的影響, 從聖經的真理, 重新調整對神、對人、對己、對物的看法及價值觀

E. 找到一兩位 **safe people** 或支持小組

F. 熟練下列技巧：

- 溝通
- 傾聽
- 同理心
- 表達自己的感覺與想法

G. 不要逃避衝突

**peace lover** ≠ **peace maker**

不同 ≠ 不對

H. 建立健康和諧的人際關係

1. 誠實的審視目前的關係

分辨什麼是可以改變的，什麼是不可能改變的

主阿，求您賜給我勇氣去改變我能夠改變的，賜給我謙卑去接受我不能改變的，更給我智慧分辨什麼是可以改變，什麼是不能改變的。

~Reinhold Niebuhr

2. 誠實的面對自己及對方，做個真實透明的人

3. 接受現實

接納對方也接受自己的弱點與不完全

4. 尊重別人與自己的獨特性

5. 負起個人的責任，做個成熟的人

- 情緒
- 願望
- 選擇
- 後果

6. 主動(**proactive**) 而不是反應(**reactive**)

7. 饒恕

8. 轉移焦點

「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」 ~ 羅十二：18

(If it is possible, as far as it depends on you, live at peace with everyone)