

Review

關係修復十大步驟

1. 首先，我感謝/欣賞你... (存款)
2. 當... (描述事件)
3. 我覺得... (標明情緒) 那感覺好像...(語言圖像)
4. 我需要的是... (情感需求)
5. 我希望我們的關係可以... (關係目標)
6. 我為我...的部份道歉 (先道歉)
7. 我下次可以改進的是...(我可改進的部分)
8. 我需要你幫助我或為我做的是...(實質需求)
9. 如果我們各自改進自己可做得更好的部分，這能幫助我們... (具體目標)
10. 謝謝你傾聽，考慮我的請求，和為我們的關係所做的努力... (謝謝傾聽)

A close-up photograph of two hands, one slightly larger than the other, holding each other in a supportive grip. The background is a soft-focus view of a beach with sand and a blue ocean under a clear sky. The text is overlaid in the center of the image.

親密之旅 第六課

修復關係

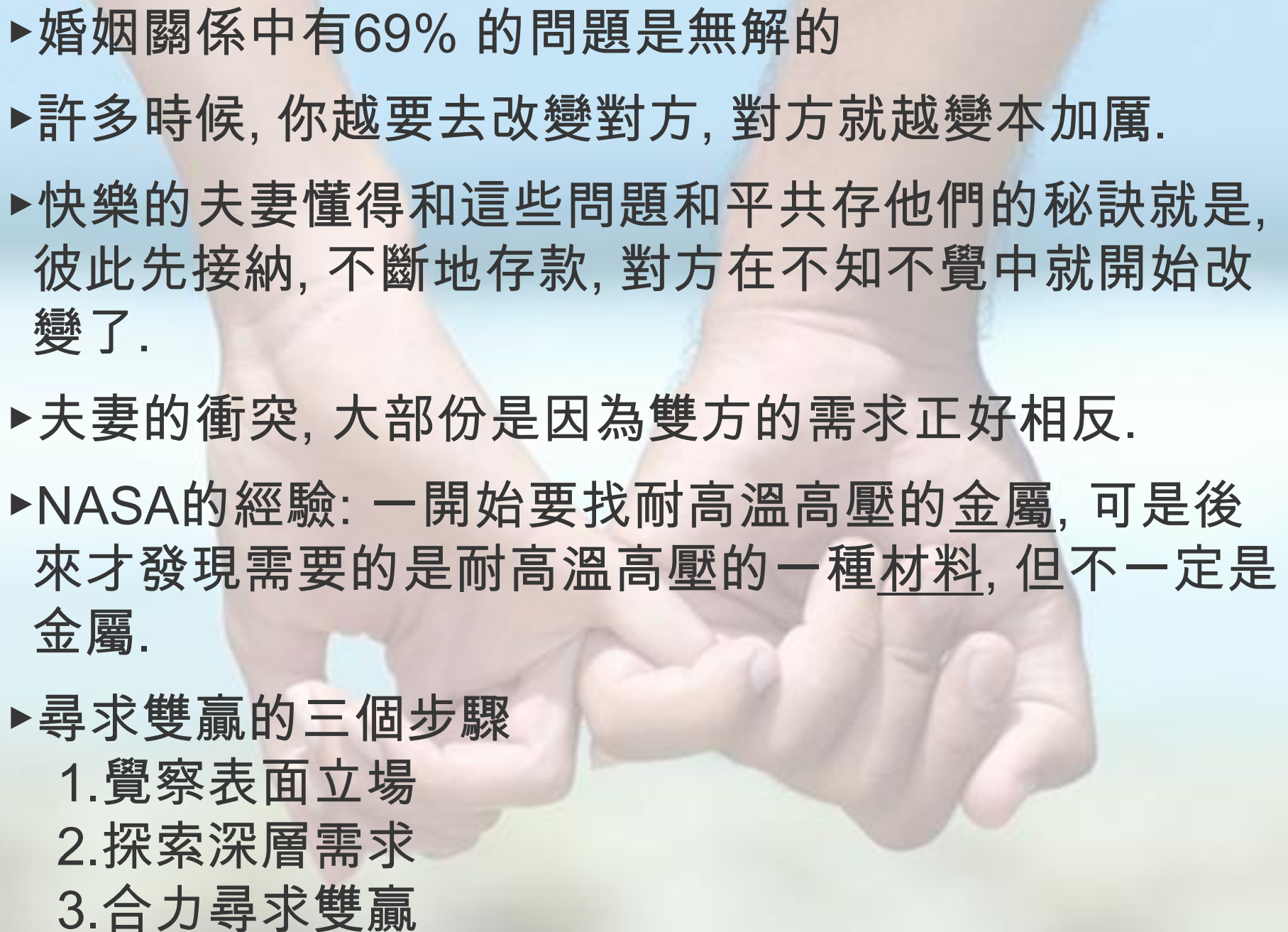
(下)

一. 尋求雙贏

三步驟

1. 覺察表面立場
2. 探索深層需求
3. 合力尋求雙贏

Video
(finding a win win solution)

- 
- ▶ 婚姻關係中有69% 的問題是無解的
 - ▶ 許多時候, 你越要去改變對方, 對方就越變本加厲.
 - ▶ 快樂的夫妻懂得和這些問題和平共存他們的秘訣就是, 彼此先接納, 不斷地存款, 對方在不知不覺中就開始改變了.
 - ▶ 夫妻的衝突, 大部份是因為雙方的需求正好相反.
 - ▶ NASA的經驗: 一開始要找耐高溫高壓的金屬, 可是後來才發現需要的是耐高溫高壓的一種材料, 但不一定是金屬.
 - ▶ 尋求雙贏的三個步驟
 1. 覺察表面立場
 2. 探索深層需求
 3. 合力尋求雙贏

衝突不能馬上解決時

▶ 一張紙的測驗

明爭

暗鬥

忍讓

探討對方真正需求

- ▶ 在自己本身做得到的地步，盡力去滿足對方的需求

Video
(Example)

二.發展健全的自我

3個Q:

- ▶ LQ (Learning Quotient) - 學習商數
- ▶ EQ (Emotional Quotient) - 情感商數
- ▶ SQ (Spiritual Quotient) - 屬靈商數

Video
(Learning Quotient)

二.發展健全的自我

3個Q:

▶LQ (Learning Quotient) - 學習商數

Unconscious Incompetency

馬不知臉長,

猴子不知屁股紅

→ Conscious Incompetency

有自知之明

→ Conscious Competency

努力有加,日益精進

→ Unconscious Competency

爐火純青,游刃有餘

▶人若無有,自己還以為有,就是自欺了.

(加拉太書6:3)

3個Q (cont.):

- ▶EQ (Emotional Quotient) - 情感商數
懂得了解自己及別人的情感世界
- ▶與喜樂的人要同樂. 與哀哭的人要同哭。
(羅馬書12:15)

3個Q (cont.):

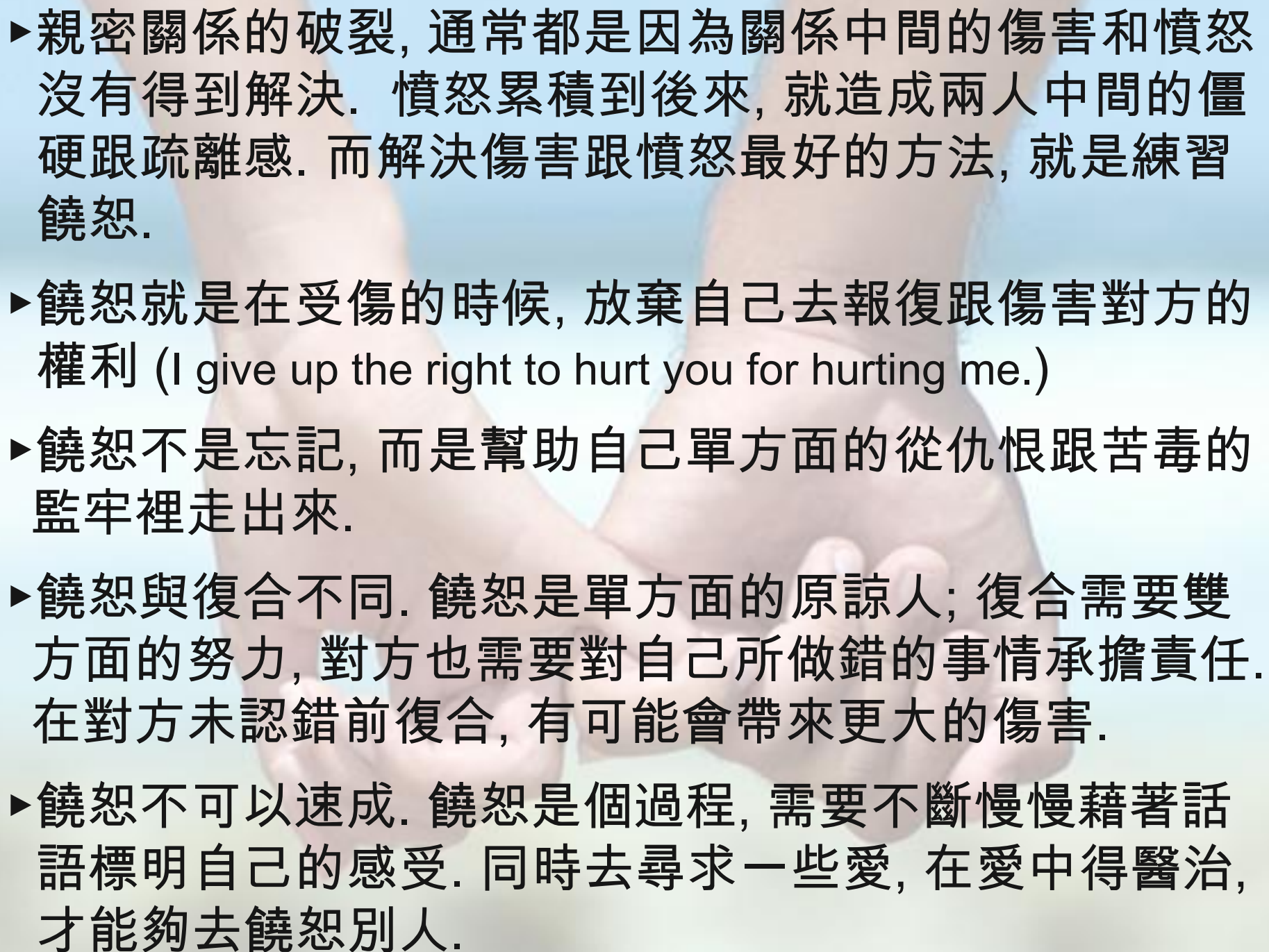
▶SQ (Spiritual Quotient) - 屬靈商數
仁者心腸 - 不忍人之心

▶你們當以基督耶穌的心為心。(腓利比書 2:5)

三.學習饒恕

Video

(饒恕是...饒恕不是...)

- 
- ▶ 親密關係的破裂，通常都是因為關係中間的傷害和憤怒沒有得到解決。憤怒累積到後來，就造成兩人中間的僵硬跟疏離感。而解決傷害跟憤怒最好的方法，就是練習饒恕。
 - ▶ 饒恕就是在受傷的時候，放棄自己去報復跟傷害對方的權利 (I give up the right to hurt you for hurting me.)
 - ▶ 饒恕不是忘記，而是幫助自己單方面的從仇恨跟苦毒的監牢裡走出來。
 - ▶ 饒恕與復合不同。饒恕是單方面的原諒人；復合需要雙方面的努力，對方也需要對自己所做錯的事情承擔責任。在對方未認錯前復合，有可能會帶來更大的傷害。
 - ▶ 饒恕不可以速成。饒恕是個過程，需要不斷慢慢藉著話語標明自己的感受。同時去尋求一些愛，在愛中得醫治，才能夠去饒恕別人。

饒恕是

免除一個人因為錯待你而需對你
擔負的責任 - Dr. Charles Stanley

饒恕不是

- 為對方找理由
- 等對方悔改 (羅馬書 5:8) 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死, 神的愛就在此向我們顯明了。
- 等對方道歉 (約翰福音 23:34) 耶穌說, 父阿, 赦免他們. 因為他們所作的, 他們不曉得.
- 使對方免除社會或法律責任
- 使破裂關係復合的特效藥

饒恕是

“我認了!”



饒恕的過程

1. 定意饒恕

饒恕是一個決定

2. 宣洩怒氣

大衛的示範 (詩109)

詩 109:1-8, 12-15



我所讚美的神阿，求你不要閉口不言。因為惡人攻擊我。他們撒謊。他們圍繞我，說怨恨的話，又無故地攻打我。他們與我為敵以報我愛。但我專心祈禱。他們向我以惡報善，以恨報愛。

願你派一個惡人轄制他，派一個對頭站在他右邊。他受審判的時候，願他出來擔當罪名。願他的祈禱，反成為罪。願他的年日短少。願別人得他的職分。願無人向他延綿施恩。願無人可憐他的孤兒。願他的後人斷絕，名字被塗抹，不傳於下代。願他祖宗的罪孽被耶和華記念。願他母親的罪過不被塗抹。願這些罪常在耶和華面前，使他的名號斷絕於世。

饒恕的過程

3. 翻轉念頭 (加拉太書 2:20)

我已經與基督同釘十字架. 現在活著的, 不再是我, 乃是基督在我裏面活著. 並且我如今在肉身活著, 是因信神的兒子而活, 祂是愛我, 為我捨己。

饒恕的過程

4. 恩慈相待 (以弗所書 4:31-32) 一切苦毒, 惱恨, 忿怒, 嚷鬧, 毀謗, 並一切的惡毒, 都當從你們中間除掉. 並要以恩慈相待, 存憐憫的心, 彼此饒恕, 正如神在基督裏饒恕了你們一樣.

5. 努力合好

約瑟的示範 (創世記 45)

Joyce Myer 的見證



JOYCE MEYER
MINISTRIES®

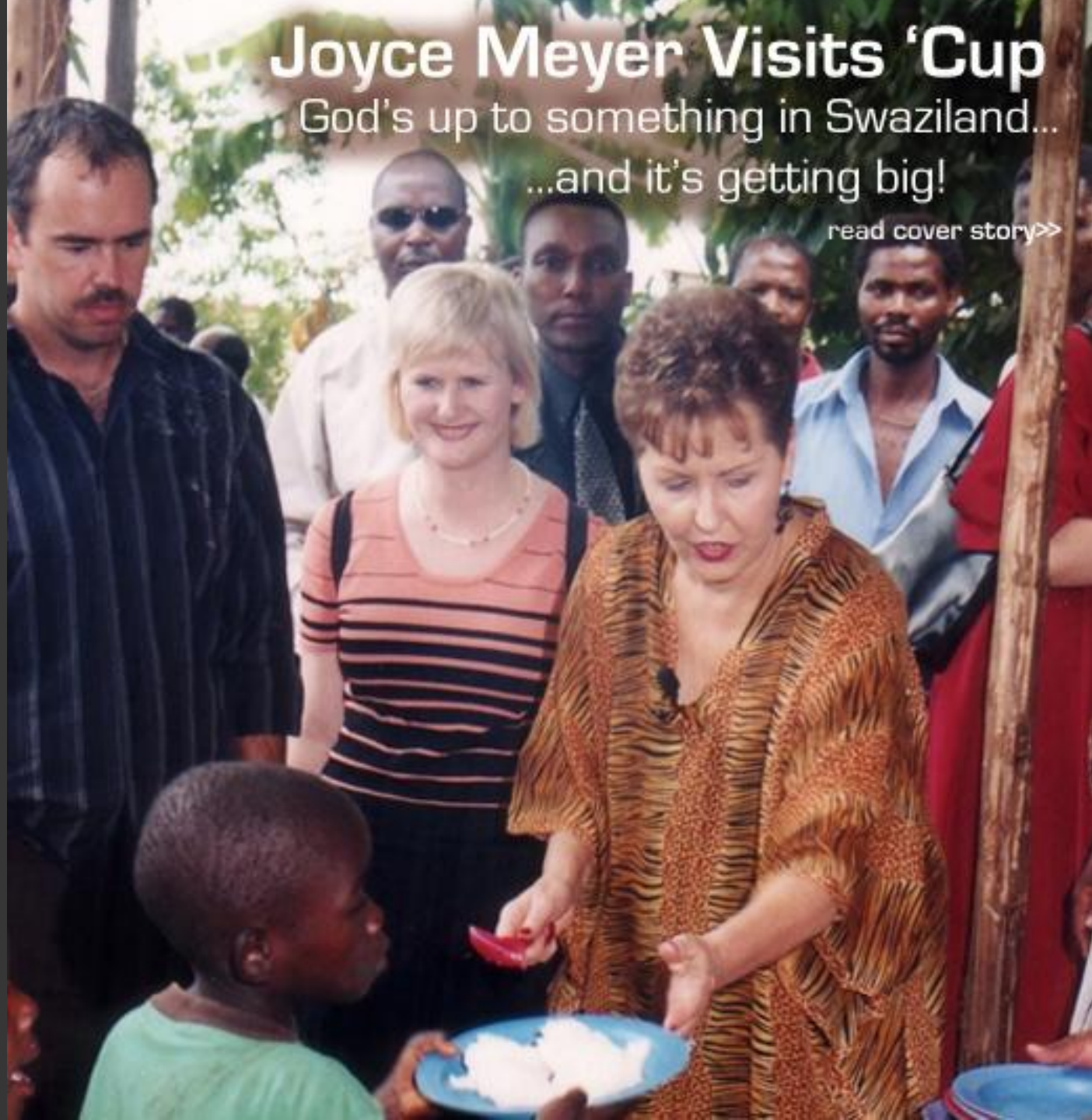


Joyce Meyer Visits 'Cup

God's up to something in Swaziland...

...and it's getting big!

[read cover story >>](#)







饒恕的過程

1. 定意饒恕
2. 宣洩怒氣
3. 翻轉念頭
4. 恩慈相待
5. 努力合好

四.請對方饒恕

走出苦毒 修復關係

(以弗所書 4:31~32) 一切苦毒, 惱恨, 忿怒, 嚷鬧, 毀謗, 並一切的惡毒, 都當從你們中間除掉; 並要以恩慈相待, 存憐憫的心, 彼此饒恕, 正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

(雅各書 5:16) 所以你們要彼此認罪, 互相代求, 使你們可以得醫治。

請求饒恕三要素

1. **承擔責任**: “...這件事我沒有做好, 是我的錯, 請你原諒.”
2. **設身處地**: “我可以想像, 你會覺得... (受傷, 委屈等)”
3. **行動改進**: “以後我願意努力...”