

傾听就是愛, 了解中有醫治

先解決心情, 再解決事情

人是不會改變的, 除非他感受到愛

愛是可以學習, 也是需要學習的

了解衝突, 尋求雙贏

愛能遮掩一切過錯

最難發展出的能力是: 看事情的觀點和角度

人最可貴的是一有一顆謙卑, 願意學習的心

健康的愛是, 沒有你我也可以活得很好; 有你我會更幸福

真正的親密關係, 需要經過傷害, 饒恕, 修復後才能建立

學習成為不斷標明別人長處和善意的高手

自認倒霉, 接受現實; 自求多福, 反敗為勝

我們可以讓別人變成天使; 也可以讓別人成為惡魔

可以給別人最珍貴的禮物, 是內心真正的想法和感受

解決傷害和憤怒, 最好的辦法是一饒恕

情緒不能被壓抑, 只能標明及疏導

當我們沒有感受到愛時, 並不代表別人沒有試著愛我們

當我們覺得受傷時, 並不等於別人故意要傷害我們

傷痛 + 怪罪 = 關係殺手; 傷痛 - 怪罪 = 親密關係

為愛點燃一盞燈: 由潛意識做主, 進入意識做主

愛就是彼此珍惜

看透不點透

愛是投其所好, 而非給己所要

學習為自己的幸福快樂負責

黃維仁博士/親密之旅

