

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)
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 larger and one smaller, holding each other. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft, out-of-focus blue sky with a hint of a horizon line. The overall mood is warm and supportive.

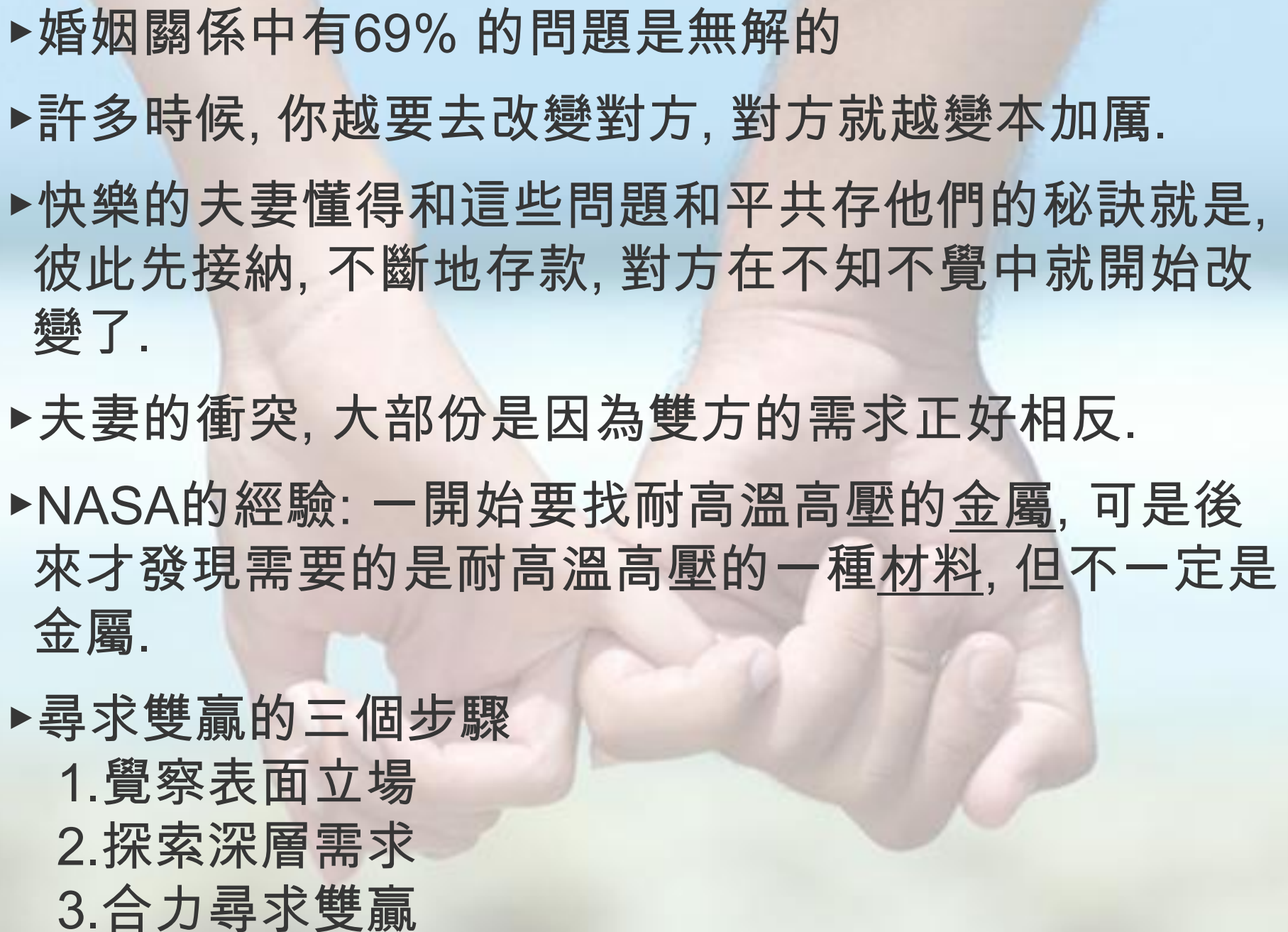
親密之旅 第十課

尋求雙贏，發展健全人格

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



二. 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)

三.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)

三.發展健全的自我 (cont.)

3個Q:

▶LQ (Learning Quotient) - 學習商數

Unconscious Incompetency

→ Conscious Incompetency

→ Conscious Competency

→ Unconscious Competency

▶喜愛管教的, 就是喜愛知識. 恨惡責備的, 卻是畜類。(箴言12:1)

▶人若無有, 自己還以為有, 就是自欺了.
(加拉太書6:3)

三.發展健全的自我 (cont.)

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
- ▶所以無論何事, 你們願意人怎樣待你們, 你們也要怎樣待人. 因為這就是律法和先知的道理。(馬太福音7:12)
- ▶與喜樂的人要同樂. 與哀哭的人要同哭。(羅馬書12:15)

三.發展健全的自我 (cont.)

3個Q (cont.):

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

▶總而言之, 你們都要同心, 彼此體恤, 相愛如弟兄, 存慈憐謙卑的心。(彼得前書3:8)

▶所以你們既是神的選民, 聖潔蒙愛的人, 就要存憐憫, 恩慈, 謙虛, 溫柔, 忍耐的心。
(歌羅西書3:12)

▶你們當以基督耶穌的心為心。(腓利比書 2:5)