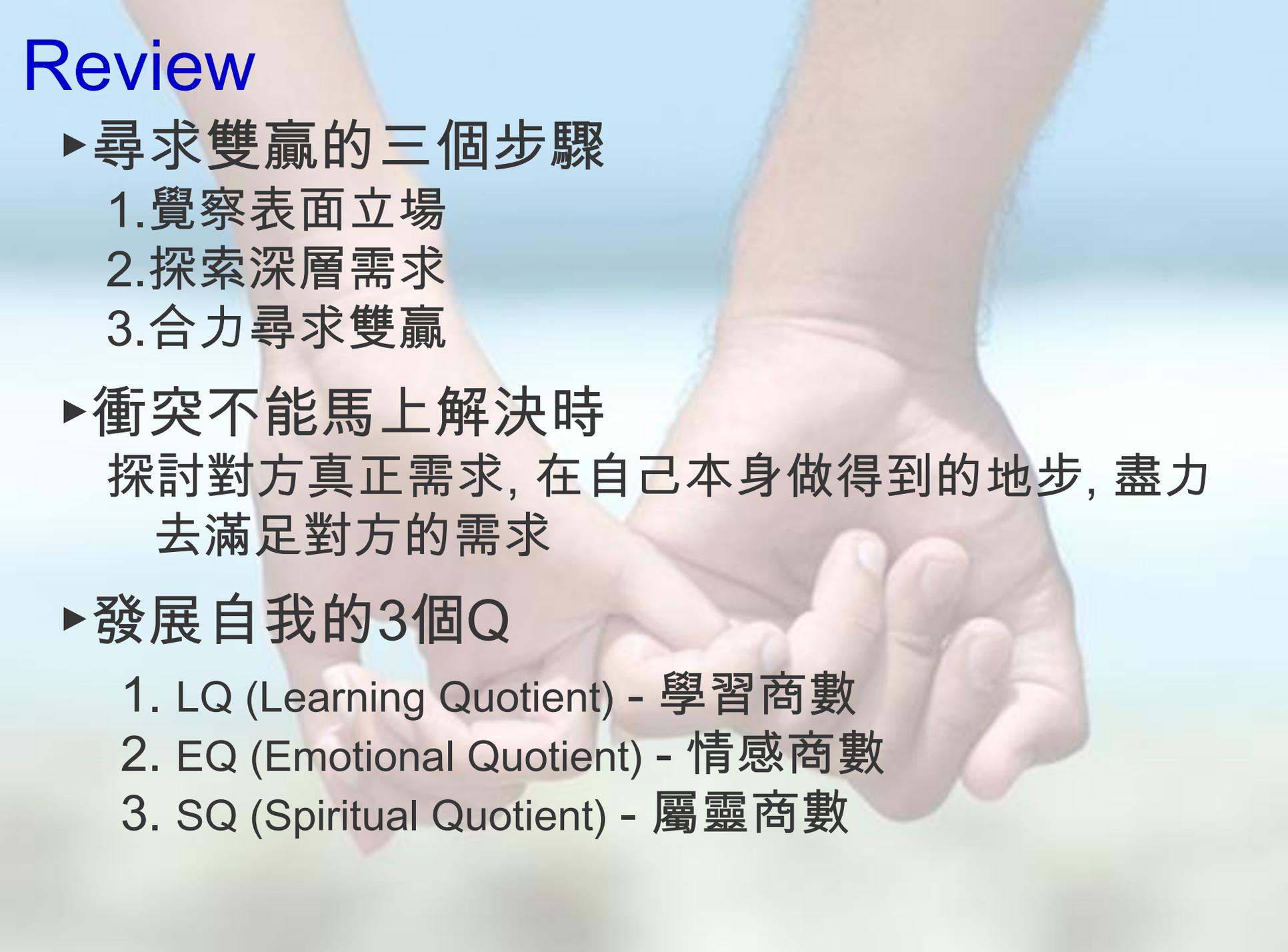


# Review



## ▶ 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

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

## ▶ 發展自我的3個Q

1. LQ (Learning Quotient) - 學習商數
2. EQ (Emotional Quotient) - 情感商數
3. SQ (Spiritual Quotient) - 屬靈商數

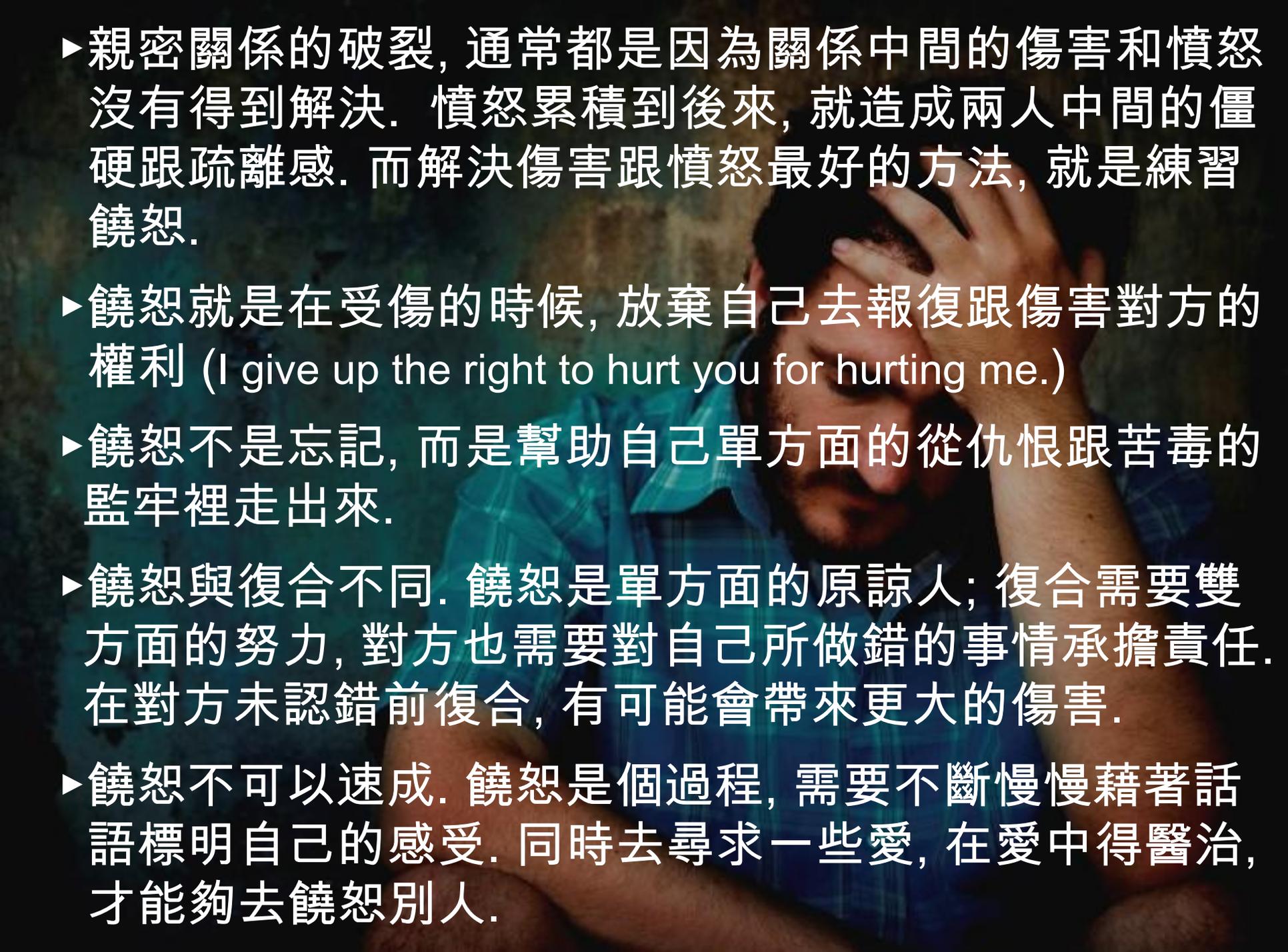
A man with a beard, wearing a blue plaid shirt, is shown from the chest up. He has his right hand pressed against his forehead, and his eyes are closed or looking down, suggesting a state of stress, frustration, or despair. The background is a textured, mottled wall in shades of blue and green.

親密之旅 第十一課  
學習饒恕  
(上)

# 一. 饒恕的定義



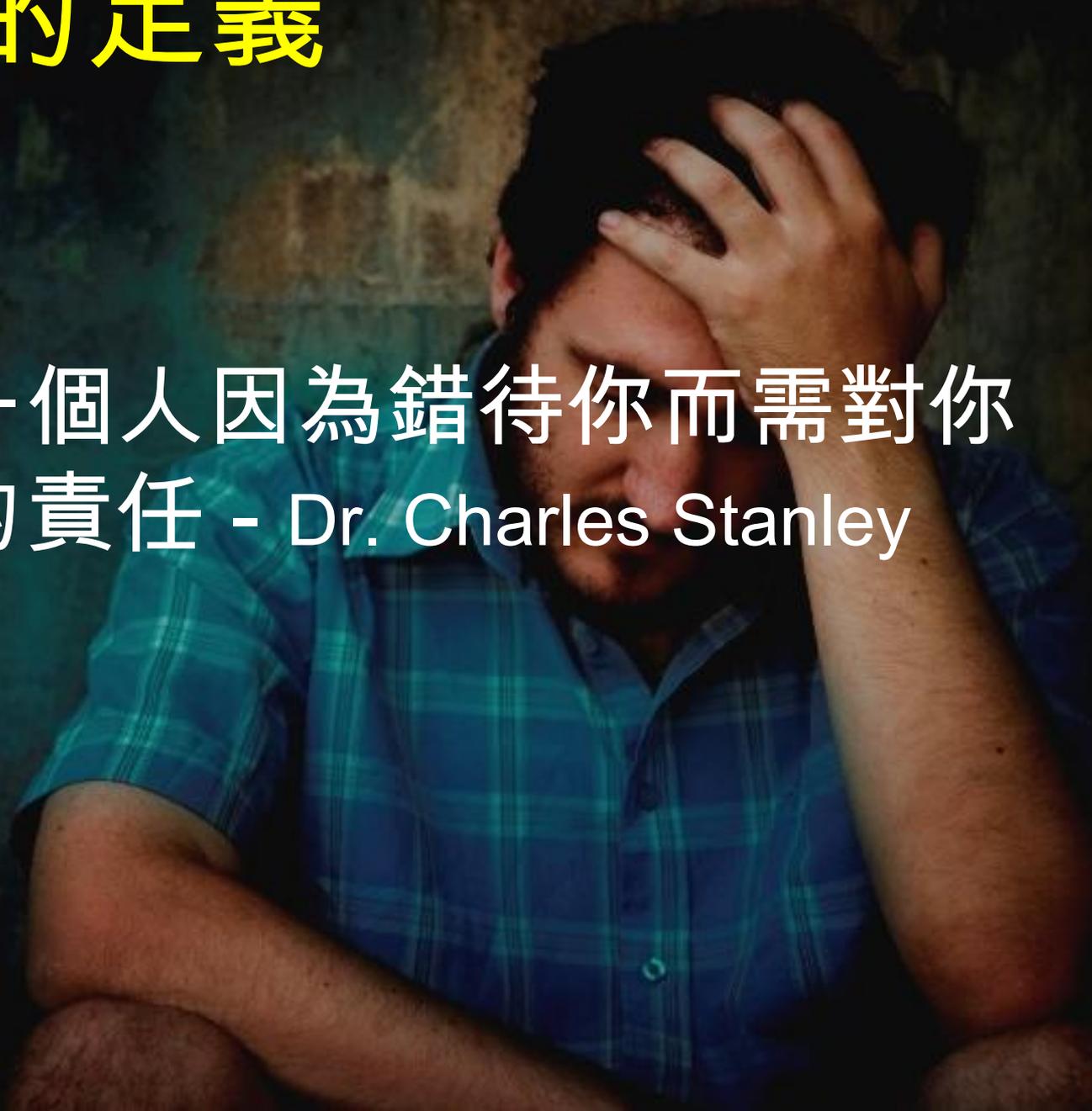
Video  
(饒恕是... 饒恕不是...)

- 
- ▶ 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。

# 一. 饒恕的定義

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



# 一. 饒恕的定義 (cont.)

- 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

# 一. 饒恕的定義 (cont.)

饒恕是 ....

“我認了!”



## 二. 饒恕的必要

### 1. 明白主的旨意

(馬太福音18:23-35) 天國好像一個王，要和他僕人算帳。才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他說，主阿，寬容我將來我都要還清。那僕人的主人，就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。那僕人出來，遇見他的一個同伴，欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說，你把所欠的還我。

## 二. 饒恕的必要 (cont.)

### 1. 為明白主的旨意 (cont.)

他的同伴就俯伏央求他，說，寬容我吧，將來我必還清。他不肯，竟去把他下在監裏，等他還了所欠的債。眾同伴看見他所作的事，就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說，你這惡奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你麼。主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人，若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。

## 二. 饒恕的必要 (cont.)

2. 除去溝通障礙

3. 解開心靈枷鎖

(Dr. McMiller “不是這些病”) “當我開始恨一個人, 我就成了他的奴隸.”

4. 避免身心傷害



# 三. 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

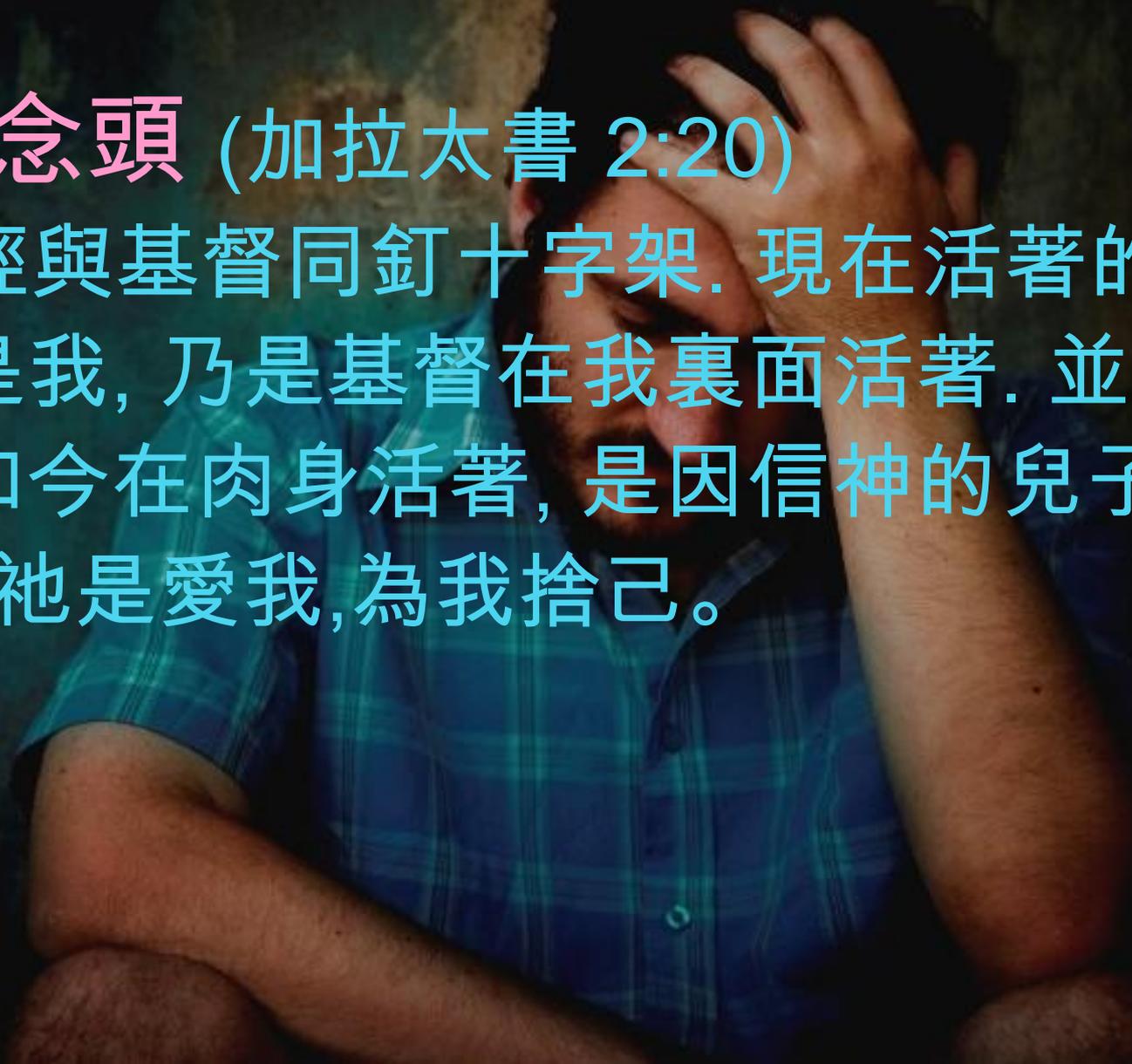
我所讚美的神阿，求你不要閉口不言。因為惡人攻擊我。他們撒謊。他們圍繞我，說怨恨的話，又無故地攻打我。他們與我為敵以報我愛。但我專心祈禱。他們向我以惡報善，以恨報愛。

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。

## 三. 饒恕的過程 (cont.)

### 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。



## 三. 饒恕的過程 (cont.)

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®

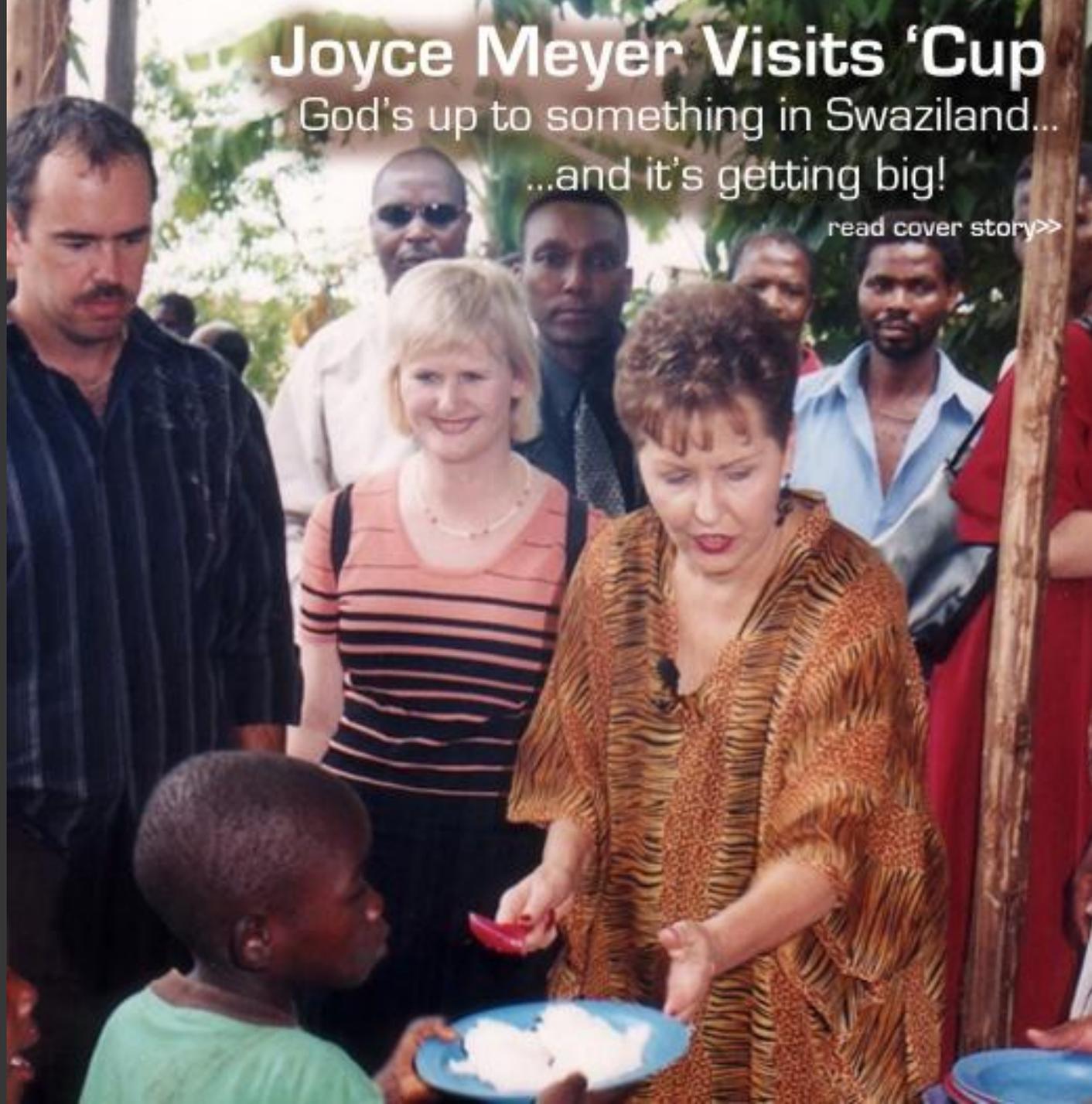


# Joyce Meyer Visits 'Cup

God's up to something in Swaziland...

...and it's getting big!

[read cover story >>](#)







# 三. 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

