

營造健康和諧的人際關係

(一)

人际关系好
並不等於
有好(健康)的人际关系

健康的人际关系要素：

- 信任
- 安全
- 彼此尊重
- 彼此接納
- 双向付出
- 引發潛能與优点
- 一起成長

健康的人际关系要素：

信任; 安全; 彼此尊重; 彼此接納;

双向付出; 引發潛能與优点; 一起成長

思想問題：

1. 對你而言，哪一（几）項最重要？

2. 目前你的亲密的人际关系中，有哪些要素是明显存在？哪些要素是明显不存在的？

不健康人际关系的型態：

- 屈就型(compliant): 不能或不敢说 “不”
- 控制型(controller): 不能听 “不”
- 躲避型(avoidant): 不能接受爱
- 冷漠型(non-responsive): 不能付出爱

营造健康的人际关系 (走出人际关系的困扰)

閱讀材料

1. 過猶不及

(Boundaries by Henry Cloud & John Townsend)

2. 改變帶來醫治

(Changes that heal by Henry Cloud)

界綫十律

一. 种与收的律

(Law of Sowing and Reaping)

「不要自欺，神是轻慢不得的；人种的是甚么，收的也是甚么。顺著情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺著圣灵撒种的，必从圣灵收永生。」

~ 加六：7-8

不要忽略种与收的律

- ❖ 互生 (co-dependent)
- ❖ 对某些人為什麼讓他「自食其果」比不断的指責、唠叨更有效？
- ❖ 甚麼時候這律就失去了果效？
- ❖ Reality Discipline 與懲罰的不同？
- ❖ 讓人「自食其果」是否沒有愛心？
实行起來困难在那裏？

二. 责任的律(The Law of Responsibility)

- 清楚是谁的责任

「你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。...因為各人必担当自己的担子。」 ~ 加六：2, 5

成熟的徵兆: 责任感

- ❖ 重担(burdens)与担子(load)的不同
- ❖ 爱是否永遠是毫無保留完全的付出?
- ❖ 我们幫助別人的限度与原則是什麼?

三. 能力的律 (The Law of Power)

1. 审查现状、接受现实

主阿！求您赐给我安寧的心去接受我不能改变的；赐给我勇氣去改变我能够改变的，更给我智慧分辨什么是可以改变，什么是不能改变的。

~ Reinhold Niebuhr

❖ 什麼是在我們能力範圍之外，我們無能為力的？什麼是在我能力範圍之內的？

1. 審查現狀、接受現實

2. 順服、信心、求助

「因我們的大祭司，並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣。只是他沒有犯罪。所以我們只管坦然無懼的，來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠作隨時的幫助。」

來四：15-16

四.尊重的律 (The Law of Respect)

- 尊重別人也尊重自己

「所以无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。因为这就是律法和先知的道理。」 ~ 太七:12

❖ love one another ≠ be one another

❖ 尊重 ≠ 随你去或拒绝、放弃

尊重 ≠ 凡事顺从

❖ 什么是尊重别人？什么是尊重自己？

它具体如何表现？

❖ 不尊重对方或自己的人会如何影响他与人的关系？

五. 动机的律 (The Law of Motivation)

- 省察自己的动机

「你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见；若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。所以你施舍的时候，不可在你前面吹号，像那假冒为善的人，在会堂里和街道上所行的，故意要得人的荣耀；我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你施舍的时候，不要叫左手知道右手所作的；要叫你施舍的事行在暗中，你父在暗中察看，必然报答你。」

~ 太六：1-4

五. 动机的律 (The Law of Motivation) - 省察自己的动机

「你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你们祷告的时候，要进入你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父，你父在暗中察看，必然报答你。」

~ 太六：5 - 6

五. 动机的律 (The Law of Motivation) - 省察自己的动机

「你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容，因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。」

~ 太六：16 - 18

		施捨	禱告	禁食
假冒為善的人	行為	在前面吹號;行在會堂裡和街道上	愛站在會堂裡和十字路口上禱告	臉上帶著愁容,把臉弄得難看
	動機	<u>故意</u> 要得人的榮耀	<u>故意</u> 叫人看見	<u>故意</u> 叫人看出他們是禁食
	結果	他們 <u>已經</u> 得到了他們的賞賜	他們 <u>已經</u> 得到了他們的賞賜	他們 <u>已經</u> 得到了他們的賞賜
門徒	行為	不要叫左手知道右手所做的;行在暗中	要進你的內屋,關上門禱告你在暗中的父	要梳頭洗臉,不要叫人看出你禁食來
	結果	<u>你父在暗中察看,必然報答你</u> (Your father, who sees what is done in secret, will reward you.)	<u>你父在暗中察看,必然報答你</u>	<u>你父在暗中察看,必然報答你</u>

省察自己的动机

- ❖ 那些常是我们“好行为”背後真正的动机？
- ❖ 在什麼情形下，我可能知道自己的动机不对？
- ❖ 为谁而做？出发点(动机)？目的？
- ❖ 當我們的动机不正確時,多半会有什麼結果？
- ❖ 當我們的动机正確時，我们会有怎样的心態？
- ❖ 那是否自己沒有完全正確的动机之前，我们什麼都不應該做呢？

六. 评估的律 (The Law of Evaluation)

- 评估后果与代价

「你们那一个要盖一座楼，不先坐下算计花费，能盖成不能呢？」 ~ 路十四：28

❖ 長痛或短痛 (harm or hurt)

❖ 我自己需要面对的后果與責任

❖ 我的界线或決定对他人的影响

❖ 对方的反应

- 对方很生氣我的決定，我要如何反应？

- 对方不接受我的界线，我要如何反应？

七. 主动的律 (The Law of Proactivity)

- 主动而不是消极反应

「你们听见有话说，以眼还眼，以牙还牙。只是我告诉你们，不要与恶人作对。有人打你的右脸，连左脸也转过来由他打。有人想要告你，要拿你的裹衣，连外衣也由他拿去。有人强迫你走一里路，你就同他走二里。有求你的，就给他。有向你借货的，不可推辞。你们听见有话说，当爱你的邻舍，恨你的仇敌。只是我告诉你们，要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。」

因为他叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人。有什么赏赐呢？就是税吏不也是这样行麼？你们若单请你弟兄的安，比人有什么长处呢？就是外邦人不也是这样行麼？所以你们要完全，像你们的天父完全一样。」

~ 太五: 38-48

- ❖ 恶性循环或良性循环
- ❖ Proactive not Reactive

八. 嫉妒的律 (The Law of Envy)

- 不要攀比以致嫉妒

- ❖ 與人攀比的坏处?
- ❖ 嫉妒的原因?
- ❖ 嫉妒可能造成的反应与损害?

「耶和華是我的產業，是我杯中的分。
我所得的你為我持守。用繩量給我的地
界，坐落在佳美之處。我的產業實在美
好。」

~ 詩16:5-6

九. 行動的律 (Law of Activity)

「天国又好比一个人要往外国去，就叫了仆人来，把他的家业交给他们。按着各人的才干，给他们银子。一个给了五千，一个给了二千，一个给了一千。就往外国去了。那领五千的，随即拿去做买卖，另外赚了五千。那领二千的，也照样另赚了二千。但那领一千的，去掘开地，把主人的银子埋藏了。过了许久，那些仆人的主人来了，和他们算账。那领五千银子的，又带着那另外的五千银子来，说：主阿，你交给我五千银子，请看，我又赚了五千。」

九. 行動的律 (Law of Activity)

主人说：好，你这又良善又忠心的仆人。你在不多的事上有忠心，我把许多事派你管理。可以进来享受你主人的快乐。那领二千的也来说：主阿，你交给我二千银子，请看，我又赚了二千。主人说：好，你这又良善又忠心的仆人。你在不多的事上有忠心，我把许多事派你管理。可以进来享受你主人的快乐。那领一千的，也来说：主阿，我知道你是忍心的人，没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。我就害怕，去把你的一千银子埋藏在地里。请看，你的原银在这里。

九. 行動的律 (Law of Activity)

主人回答说：你这又恶又懒的仆人，你既知道我没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。就当把我的银子放给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。因为凡有的，还要加给他，叫他有馀。没有的，连他所有的，也要夺过来。把这无用的仆人，丢在外面黑暗里。在那里必要哀哭切齿了。」

~ 太廿五：14-30

九. 行動的律 (Law of Activity)

「因为人若有愿做的心，必蒙悦纳乃是照他所有的，并不是照他所无的。」

哥林多后书8：12

「若有人爱神，这人乃是神所知道的。」

哥林多前书8：3

- ❖ 被動消極的原因与後果？
- ❖ 等候顺服神与听天由命的差別？与消極退縮的差別？
- ❖ 如何平衡等候神与積極進取、主動嘗試？

十. 表達的律 (The Law of Exposure)

- 清楚並真实的表達自己

「掩盖的事，没有不露出来的。隐藏的事，没有不被人知道的。因此你们在暗中所说的，将要在明处被人听见。在室内附耳所说的，将要在房上被人宣扬。」

~ 路十二：2-3

「你们的话，是，就说是，不是，就说不是。若再多说，就是出于那恶者。

(或作是从恶里出来的)」

~ 太五·37

清楚並真實的表達自己

- ❖ 沟通时最重要的两个原则（責任）：
 - 1) 听懂对方要表达的
 - 2) 尽力让对方明白自己所要表达的
- ❖ 讓人知道我們的意願、想法與感覺，為什麼在關係裏是必須的？
- ❖ 不直接表明的情绪，如何被間接的表達？
- ❖ 為什麼我们会怕別人知道自己真實的意願、想法與感覺？