

# 人際關係 1

聖經給予我們以下幾個很重要的啟示：

1. 神創造社群
2. 撒旦破壞社群
3. 主耶穌使人和好 (弗 2:14)
4. 神的心意是要我們學習改善人際關係 (太 7:12, 路 6:31)
5. 人際關係不是技術和技巧，而是誠、愛、珍惜和尊重 (林前 13)

甚麼東西會影響人際關係？

1. 自我認識
2. 對別人的認識 (與人相處之道、處理分別)
3. 積極與消極的人生觀
4. 饒恕與懷恨
5. 溝通方法
6. 愛心
7. 自我中心與捨己
8. 謙和或敵視的態度
9. 自我形象與安全感
10. 偏見與客觀
11. 處理衝突和壓力
12. 誠信
13. 人與神的關係

建立人際關係有什麼條件？

彼此接納 / 開放 / 互動 / 主動 / 誠信 / 成熟 / 穩重 / 安全感 / 注重個人衛生 / 可以保守秘密 / 肯定自己 / 尊重 / 幽默 / 可愛 / 像耶穌 / 有吸引力 / 大方 / 重視關係 / 溫柔 / 寬容 / 不嫉妒 / 負責任 / 忠 / 豪爽 / 聽 / 細心 / 表達力豐富 / 熱誠 / 鼓勵人 / 關係輕鬆 / 一個好人 / 專一 / 愛 / 融洽 / 善於表達 / 不求回報，不計較利益 / 放低自己 / 謙卑 / 懂得溝通 / 懂得多國語言 / 平易近人 / 有禮貌 / 和藹可親 / 笑 / 真 / 少廢話 / 同理心 / 信任人 / 接受被愛及肯愛人 / 在真理之下彼此承擔生命 / 客觀

破壞人際關係的行為和心態：

自私 / 內心 / 老實直接 / 不懂欣賞人 / 裡外不一致 / 沒有真理 / 別人說話卻沒有反應 / 沒有一個健康的自我形象 / 不尊重人 / 不留心人的需要 / 過份依賴 / 過度注重工作 / 太權威 / 不認真

良好的溝通方法

主動 / 身體語言 / 別只顧自說自話 / 聆聽 / 了解對方感受 / 勇敢表達 / 投其所好 / 覆述對方的意思再加以肯定 / 積極和鼓勵對 / 送禮 / 體諒別人的缺點 / 同理心(不要

有身份對比)(身體語言、用語都有影響) / 盡力溝通直至互相理解(堅持) / 適當的時間、情緒溝通 / 說話要緊慎 / 尊重 / 開放自己錢包 / 不要看扁人 / 一同做傻勁的事(不要太正經)/ 愛心