

人际关系 1

圣经给予我们以下几个很重要的启示：

1. 神创造社群
2. 撒旦破坏社群
3. 主耶稣使人和好 (弗 2:14)
4. 神的心意是要我们学习改善人际关系 (太 7:12, 路 6:31)
5. 人际关系不是技术和技巧，而是诚、爱、珍惜和尊重 (林前 13)

甚么东西会影响人际关系？

1. 自我认识
2. 对别人的认识 (与人相处之道、处理分别)
3. 积极与消极的人生观
4. 饶恕与怀恨
5. 沟通方法
6. 爱心
7. 自我中心与舍己
8. 谦和或敌视的态度
9. 自我形象与安任感
10. 偏见与客观
11. 处理冲突和压力
12. 诚信
13. 人与神的关系

建立人际关系有什么条件？

彼此接纳 / 开放 / 互动 / 主动 / 诚信 / 成熟 / 稳重 / 安全感 / 注重个人卫生 / 可以保守秘密 / 肯定自己 / 尊重 / 幽默 / 可爱 / 像耶稣 / 有吸引力 / 大方 / 重视关系 / 温柔 / 宽容 / 不嫉妒 / 负责任 / 忠 / 豪爽 / 听 / 细心 / 表达力丰富 / 热诚 / 鼓励人 / 关系轻松 / 一个好人 / 专一 / 爱 / 融洽 / 善于表达 / 不求回报, 不计较利益 / 放低自己 / 谦卑 / 懂得沟通 / 懂得多国语言 / 平易近人 / 有礼貌 / 和蔼可亲 / 笑 / 真 / 少废话 / 同理心 / 信任人 / 接受被爱及肯爱人 / 在真理之下彼此承担生命 / 客观

破坏人际关系的行为和心态：

自私 / 内心 / 老实直接 / 不懂欣赏人 / 里外不一致 / 没有真理 / 别人说话却没有反应 / 没有一个健康的自我形象 / 不尊重人 / 不留心人的需要 / 过份依赖 / 太过事工型(只着重工作) / 太权威 / 不认真

良好的沟通方法

主动；身体语言；唔好得你讲，无人讲；聆听；了解对方感受；勇敢表达；投其所好；覆述对方的意思再加以肯定；积极和鼓励对；送礼；体谅别人的缺点；同理心（不要有身份对比）（身体语言、用语都有影响）；沟到通为止（坚持）；适当的时间、情绪沟通；

说话要紧慎；尊重；开放自己银包；唔好睇死人；一齐做傻野（唔好太正经）；爱心