

箴言 19:11 人有見識，就不輕易發怒；寬恕人的過失，便是自己的榮耀。

### 修復關係的提醒

- 關係不同，處理方式也不同
- 盡快處理，不要拖延
- 關係的修復，要雙方都願意
- 讓你成為採取主動的一方
- 饒恕自己，也饒恕別人
- 看見神在衝突中的美意
- 為衝突的雙方代禱

### 修復關係的處理原則

- 轉化自我情緒
- 敏銳適當時機
- 創造安全氣氛
- 道歉失控情緒
- 聆聽對方反應
- 尋求雙贏方案
- 耐心修復關係

馬太 6:14-15 你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。

## 當衝突來敲門 總復習

當衝突來敲門時, 你的反應決定了衝突的結果

### 衝突的提醒

- 衝突發生前，防範於未然
- 衝突發生時，如何化解衝突
- 衝突發生後，關係的恢復

### 衝突的分析

看見/聽見 -> 形成故事/看法 -> 感覺/感受 -> 行動

### 衝突的龍捲風

我看見/聽見 -> 形成我的故事/看法 -> 我的感覺/感受 -> 我的行動 ->

你看見/聽見 -> 形成你的故事/看法 -> 你的感覺/感受 -> 你的行動 ->

我看見/聽見 -> 形成我的故事/看法 -> 我的感覺/感受 -> 我的行動 ->

你看見/聽見 -> 形成你的故事/看法 -> 你的感覺/感受 -> 你的行動 ->

我看見/聽見 -> 形成我的故事/看法 -> 我的感覺/感受 -> 我的行動 ->

你看見/聽見 -> 形成你的故事/看法 -> 你的感覺/感受 -> 你的行動 ->

我看見/聽見 -> 形成我的故事/看法 -> 我的感覺/感受 -> 我的行動 ->

-----

---

### 冰山的一角

- 上層: 反應，衝突
- 中層: 內心看法，感受
- 深層: 需要，期待

## 眼見不一定為憑

### The Dress

<https://www.youtube.com/watch?v=AskAQwOBvhc>

- 不同角度
- 不同光線
- 不同眼光

不要認定自己看到的一定正確，接納不同的看見

## 耳聽不一定為真

### Yanny or Laurel

<https://www.youtube.com/watch?v=yDiXQl7grPQ>

- 言語字句
- 音調頻率
- 音量響度

如果相同的音，不同的人專心聽，都會聽到不同的音，更何況平時不專心，我們誤聽的可能性大增

## 愛的五種語言

- 肯定的言語
- 服務的行動
- 真心的禮物
- 精心的時刻
- 身體的接觸

### 以終為始 從心出發

- 我的心是一切的根源
- 心態不改變，衝突只增不減
- 不再要求對方改變，專心改變自己
- 不再爭對錯，關係更重要
- 將心比心，體會對方的感受
- 讓神的話語常充滿我心

### 如何在衝突時正面轉化情緒

- 了解每人都有不同看法
- 達到目的地的路徑不是只有一條
- 最短、最有效的路徑不一定能維持好關係
- 相信對方的出發點是善意，不是惡意
- 不要預設立場，相信有可能是誤會
- 不要堅持己見，定要分出對錯
- 讓神的話時時提醒你

### 修復關係的處理原則

- 轉化自我情緒
- 敏銳適當時機
- 創造安全氣氛
- 道歉失控情緒
- 聆聽對方反應
- 尋求雙贏方案
- 耐心修復關係