

人際關係的準備階段

人與人的交往，常常保持距離，以測安全。
爲了減少麻煩，我們常常戴上面具，以掩飾真正的感受。

任何場合都不難找到合適的面具來保護自己：

「我很好」面具：表面客套

「我很堅強」面具：掩飾內心軟弱

「我很聖潔」面具：掩飾不屬靈

「我很從容不迫」面具：掩飾內心焦慮，不安

問題在於戴上面具，表現的就不再是真實的你。人與人間就產生了距離，孤立感油然而生。

人際關係的中心

- 人際關係的中心是人
- 想要建立好的關係 首先要了解人的需要
- 人的需要被滿足 關係就變好

要建立良好的人際關係，我們需要做好自我準備

- 拿掉面具 卸下心防
- 坦誠自然 分享內心
- 真實透明 良性循環

意謂著與人接觸，承受刺傷，樂於鼓勵別人，也撫平別人的創傷。

準備的目的不單只是要你拿下面具，暴露自我之後的痛楚，招搖示眾，這只是達到目的的過程，最終目標是培養敞開坦然的氣氛，使我們能彼此毫無防衛地與人分享自己的夢想，希望與目標。

再思所羅門王的話：

- 二人勞碌同得美好的果效（9節）— **共同努力**
- 可以扶起他的同伴（10節）— **互相扶持**
- 二人同睡、就都暖和（11節）— **彼此激勵**
- 若有二人便能敵擋他。三股合成的繩子、不容易折斷（12節）— **同心協力**

當我們肯與別人分享生活的經驗，才能真正持久享受他們的好處。

由自身做起，會造成良性循環，鼓勵和感染他人，建立更深層的關係。

人際關係的本質 — 內在的生命

人際關係的要點 — 愛

人際關係的準繩 — 愛人如己

人際關係的境界 — 生命影響生命

設立目標 以終為始

- 了解自己的情緒—自覺心
- 掌握自己的反應—自信心
- 體會他人的感受—同理心

具體的練習

- 微笑，給人良好的印象
- 主動開口和人打招呼
- 不批評，不責備，不抱怨