

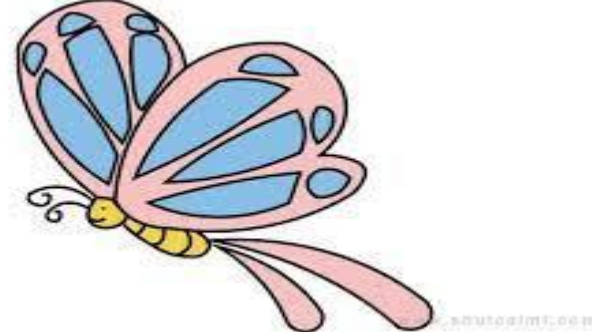
脫繭而出

Week 4: 建立親密關係：
衝突 & 界限 (4/24)

楊兆元(Eric), 劉春玲



啟谷生命河靈糧堂 家庭事工中心



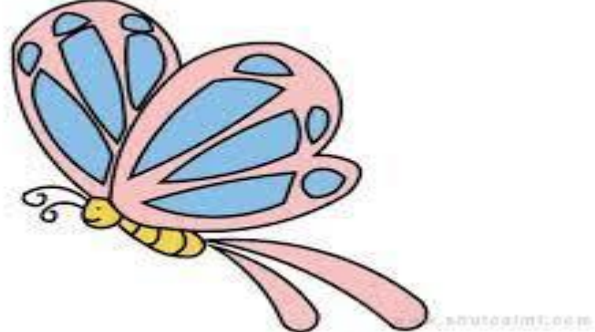
從自我成長，到建立關係

- ▶ Week 1: 主動積極/ 選擇的能力 (4/3)
- ▶ Week 2: 鎖定生命的座標 (4/10)
- ▶ Week 3: 忙要忙得有意義 (4/17)
- ▶ **Week 4: 建立親密關係，衝突於界線 (4/24)**
- ▶ Week 5: 知己知彼，双向溝通 (5/1)
- ▶ Week 6: 情緒自我調節，合 - 雙贏 (5/8)
- ▶ Week 7: 建立積極的家庭關係 (5/15)
- ▶ Week 8: 建立有影響力的文化 (5/22)

劉春玲
楊兆元 (Eric)

Cliff Lin



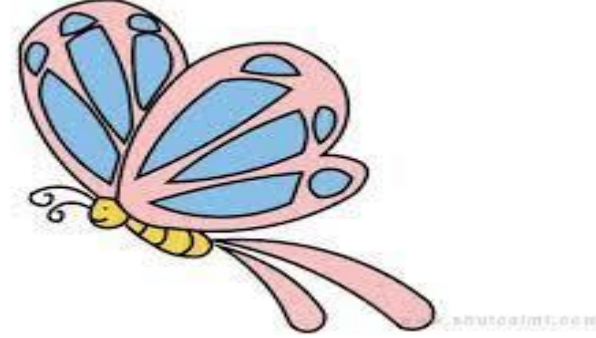


從個人成長到建立關係

- ▶ 積極主動，採取行動，建立習慣
- ▶ 鎖定生命的座標
- ▶ 忙要忙得有意義
- ▶ 有關係就沒關係，沒關係就有關係



建立親密關係



Use \$,
Relatives,
工作,
子女教養,
Sex, Religion

解決
衝突

不同 Root:
A. 男女/愛的語言
B. 個性/原生家庭

表面
立場

深層
需要

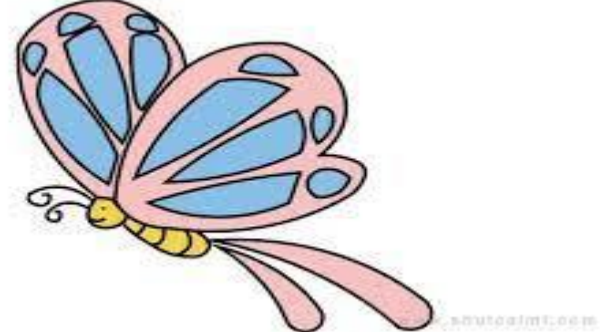


31% 創意的
解決方案!

情緒自
我調節



合一
雙贏

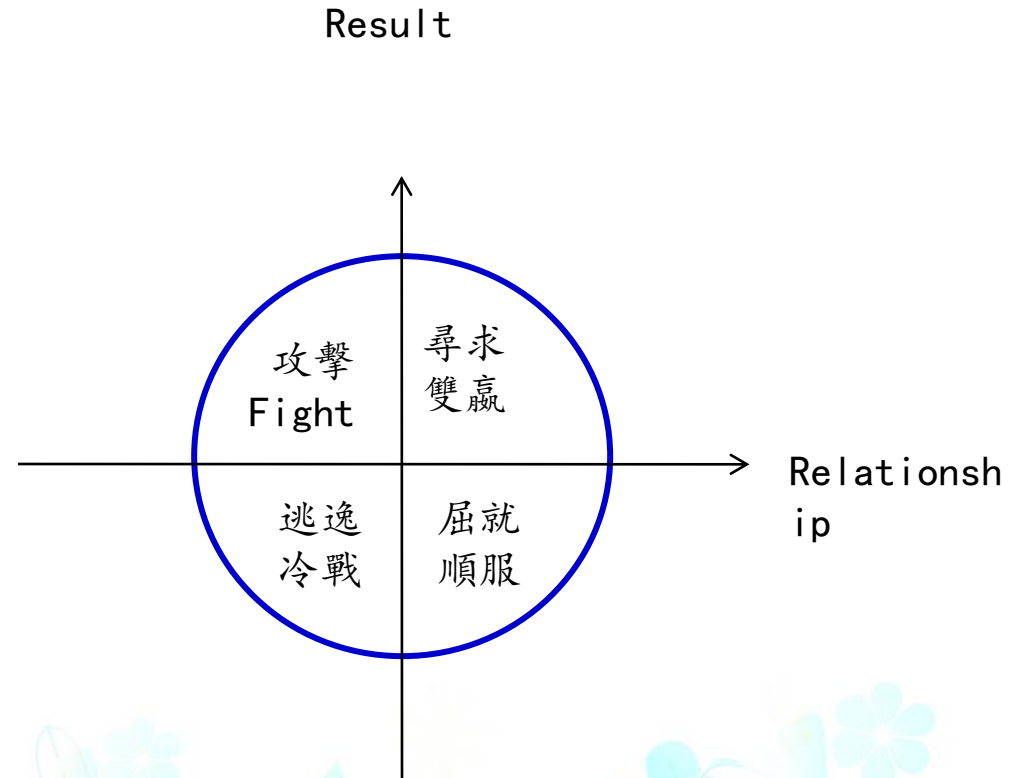
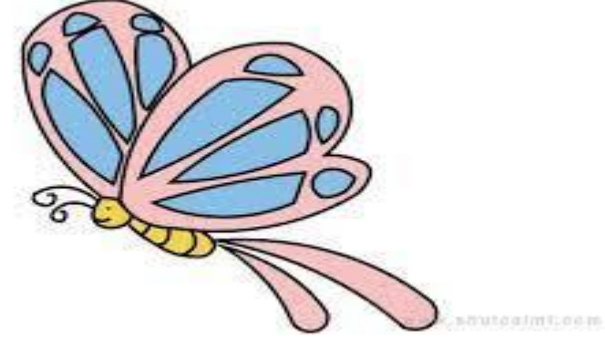


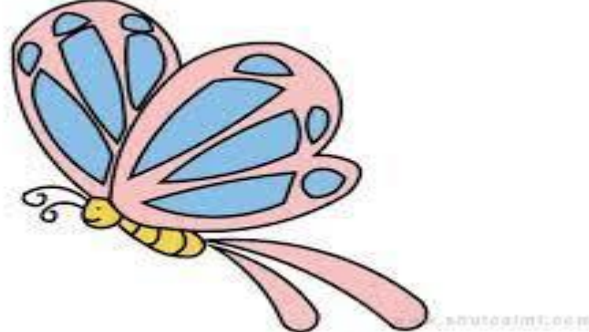
69%的親密關係問題是無解的

- ▶ 當你越要改變對方，對方越難改變，如何解決呢？
- ▶ 要先解決心情，才能解決事情
 - ▶ 先存款，
- ▶ Give Time, Space => Trust God' s Timing
- ▶ 自我情緒調節
 - ▶ Don' t Give the Key of Happiness to Others)
- ▶ “自認倒霉，接受現實，自求多福，反敗為勝。”



衝突的模式



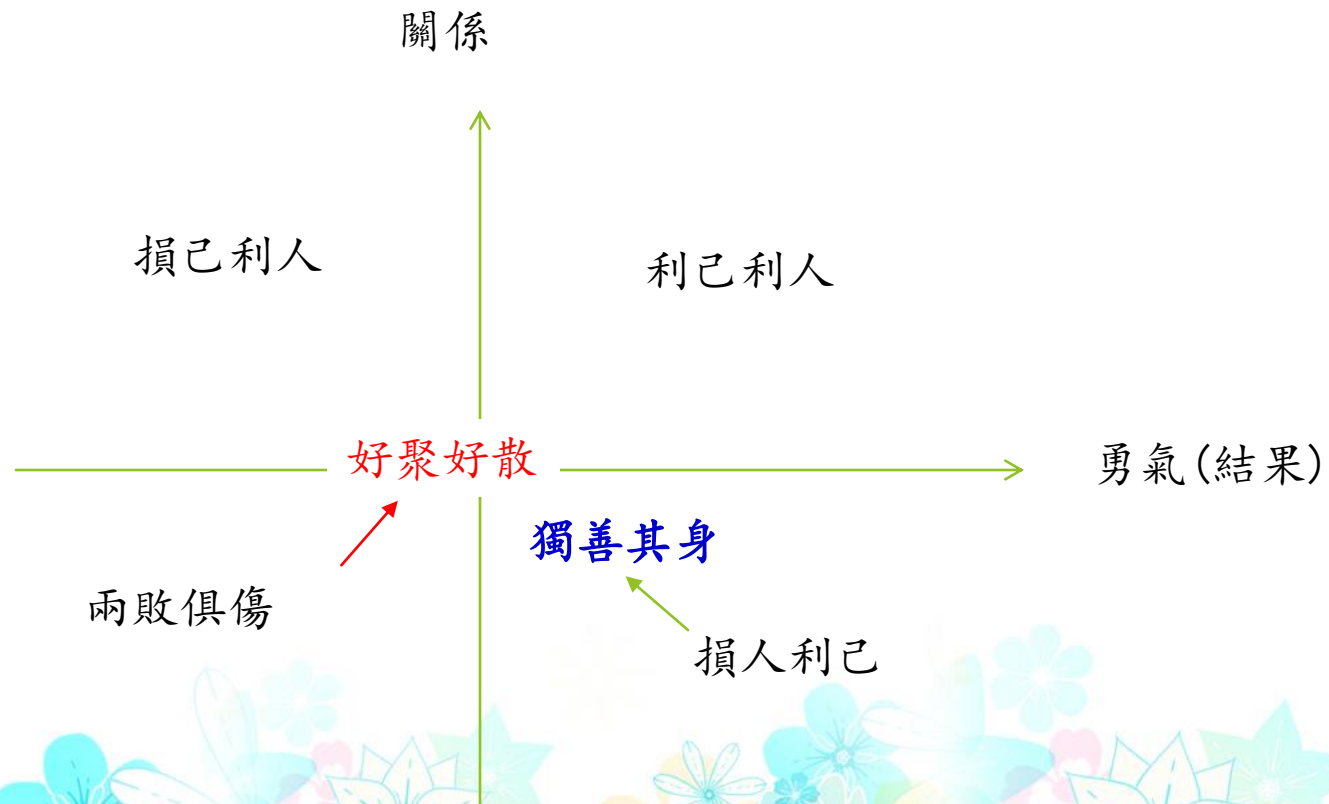
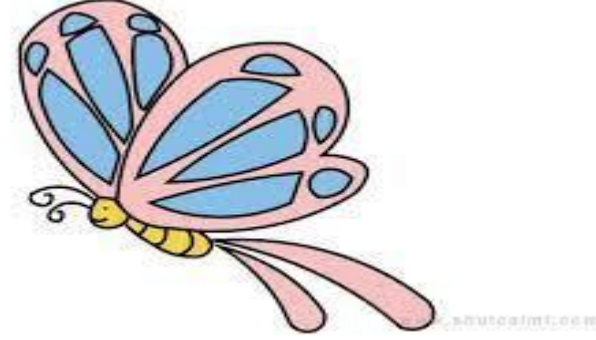


有效處理衝突的訣竅

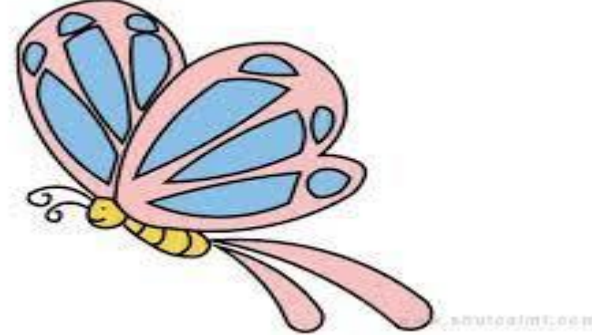
- ▶ 覺察表面立場
- ▶ 探索對方的深層需求
- ▶ 合力尋求雙贏 並肩作戰



人際關係衝突：

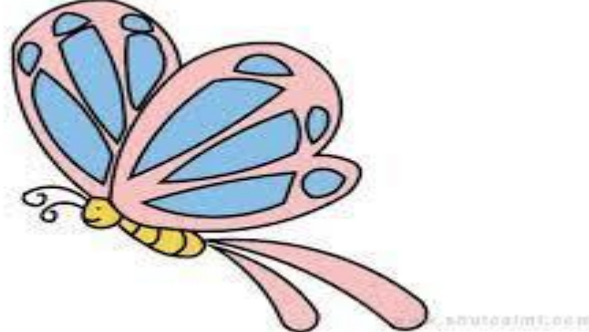


人際關係面面觀：



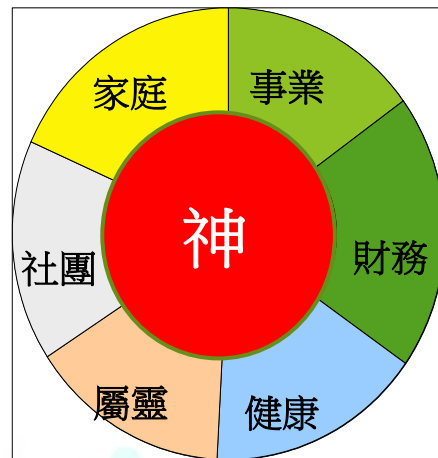
- 利人利己（贏/贏）
- 損人利己（贏/輸）
- 損己利人（輸/贏）
- 兩敗俱傷（輸/輸）
- 好聚好散（無結果）
- 獨善其身（贏？）

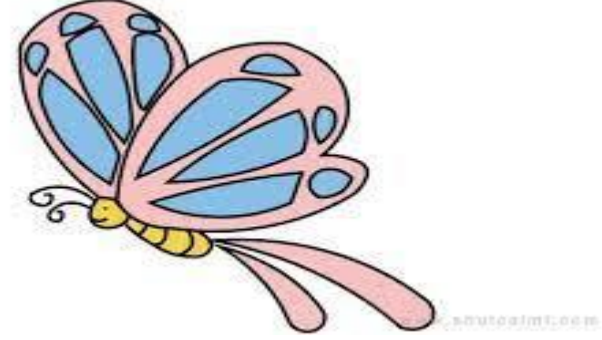




討論2:

- ▶ 在你最近的一个衝突里，如何**impact**？
- ▶ 你可以从對方角度来想，有什么都可以接受的做法？

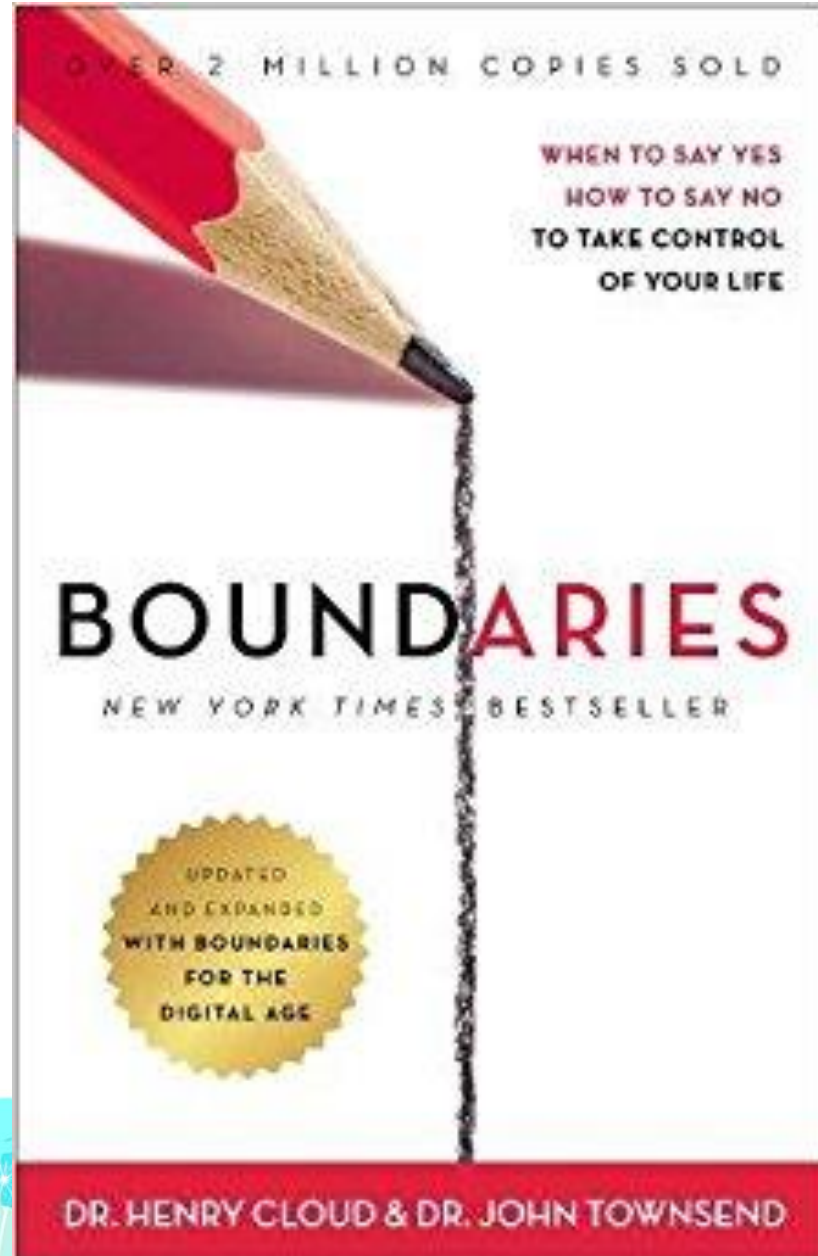
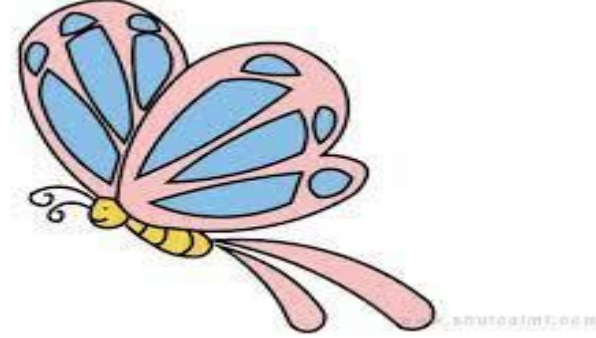




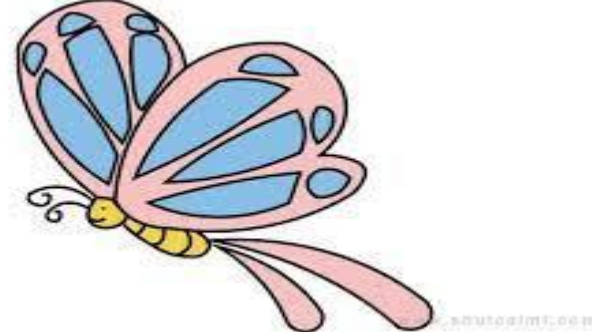
深層需求 – Where it Come from?

- ▶ 男女性別的不同
 - ▶ (Man from Mars, Woman from Venus)
- ▶ 個性的差異
- ▶ 原生家庭的影響
- ▶ 愛的語言





我現在是要得人的心
呢？還是要得神的心
呢？加拉太書 1:10

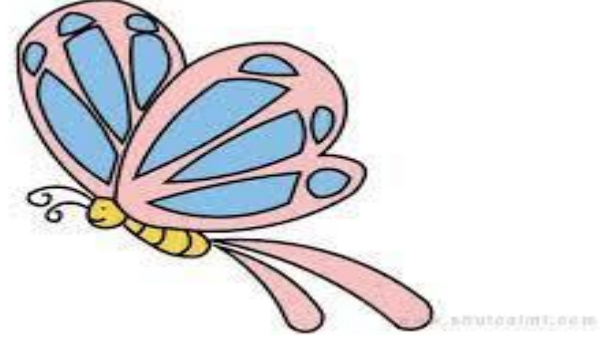


界限？

1. 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
 - ▶ 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
2. 你會為了一件你認為正確的事，要求別人聽從嗎？
 - ▶ 如果對方不聽從，你會生氣或再三勉強嗎？



界限 1st step: 什麼是我的



感覺，行為，選擇，責任，。。



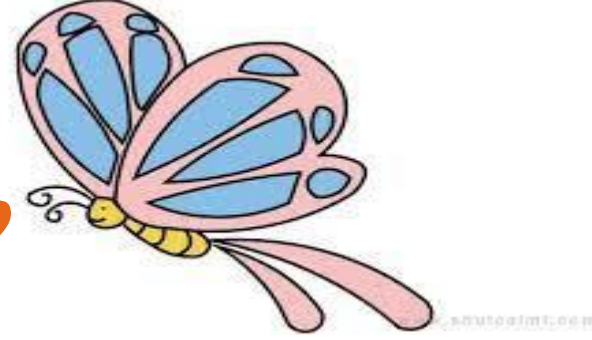
Cannot say:
“Others make me do it”

不好的:
Say “No”

邀請好的進來

啟谷生命河靈禮堂 家庭事工中心

為什麼這麼難說“不”



- ▶ 你會因為別人請你做事，你雖不想做，卻不好意思拒絕嗎？
- ▶ 你在勉強答應別人要求之后，心里卻又生別人的氣嗎？
- ▶ 為什麼這麼難說“不”

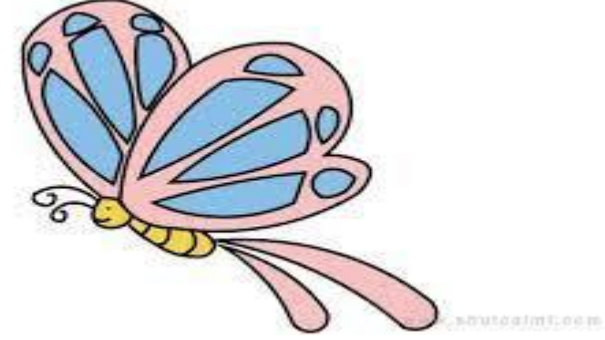




你的

我的

界限2nd step:
尊重别人的：“我的”



Exercise 2: Rule Setting

Pick 1 rule that you WILL follow through

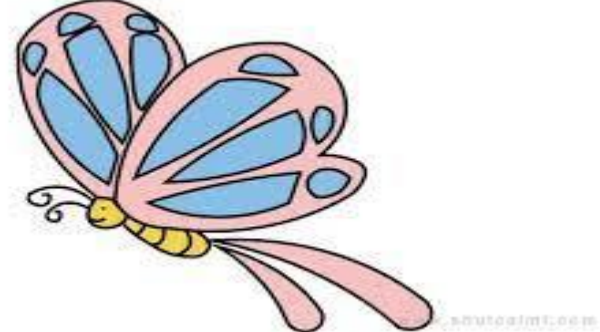
Practice Setting rules and consequence

- Kids participate and negotiate to an agreement

(as close to natural consequence as possible)

Plan for re-enforcement





不要為別人負責

向別人負責：同理傾聽，了解，幫助
接納，平等。

為/替別人負責：壓力，患得患失，操
控，沮喪，生氣。

