

# 溝通和情緒

人際關係就像兩岸關係。兩岸一家親— 有共識，各自表述。  
學習尊重對方的意見。

## 溝通的絆腳石

- |        |          |
|--------|----------|
| 1 命令   | 5 批評責罵   |
| 2 警告威脅 | 6 冷諷熱嘲   |
| 3 教訓說理 | 7 顧左右而言他 |
| 4 分析解決 | 8 沒反應    |

行為只是冰山上看得見的一小塊。冰山下隱而未現的是：  
行為—感覺—價值觀—信念—經驗

## 歌羅西 4:6

**你們的言語要常常帶著和氣，像用鹽調和。**

衝突是激烈的溝通！如果把激烈的情緒轉換為平和的態度，不但能卸下對方防衛的心，也能更有效的達到溝通的功效。

## 情緒的分類和發展程序

不悅—生氣—憤怒， 愉快—高興—興奮， 意外—訝異—吃驚  
認同—同意—贊成， 不安—擔心—焦慮， 沮喪—悲傷—難過  
期待—失落—失望

Primary emotion 原發情緒

Secondary emotion 續發情緒

處理—禱告，自覺，釐清事實

功能性情緒（試探）導致慣性情緒

—如 baby 利用哭鬧控制父母

—如父母負擔成人子女的日常支出

## 雅各 1:19

**你們各人要快快的聽，慢慢的說慢慢的動怒。**