

化解衝突

一. 聽 - 認真的聽

「…但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」 (雅各書 1：19)

1. 不打岔
2. 給予完全的注意
3. 站在他的立場去想，去感受
4. 重述一遍他說的內容與感覺
5. 放下自我防衛

正確聽的習慣，能助長溝通

專注於	而非
訊息的內容	溝通的方式
含意	字句
澄清重點	自我防衛
問問題	控告
了解	論斷

二. 說 - 在愛裡表達

「惟用愛心說誠實話…」 (以弗所書 4：15)

1. 省察自己的態度
2. 勘察情況：時間，地點，環境
3. 省察自己是否願意接受對方指出問題

專注於	而非
一件事	許多件事
問題	人
行爲	性格
明確	籠統
表達感覺	論斷人格
用”我”…的句子	用”你”…的句子
事實的觀察	論斷動機
彼此了解	輸贏

三. 饒恕

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」

(以弗所書 4：31.32)

1. 請求饒恕
 ‘我錯了，’
 ‘對不起！’
 ‘請原諒我！’
2. 給予饒恕
3. 釋放心靈的囚犯
4. 人所奪去的,從神補償.