

化解冲突

一. 听 - 认真的听

「…但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒」 (雅各布书 1: 19)

1. 不打岔
2. 给予完全的注意
3. 站在他的立场去想，去感受
4. 重述一遍他说的内容与感觉
5. 放下自我防卫

正确听的习惯，能助长沟通

专注于	而非
讯息的内容	沟通的方式
含意	字句
澄清重点	自我防卫
问问题	控告
了解	论断

二. 说 - 在爱里表达

「惟用爱心说诚实话…」 (以弗所书 4: 15)

1. 省察自己的态度
2. 勘察情况：时间，地点，环境
3. 省察自己是否愿意接受对方指出问题

专注于	而非
一件事	许多件事
问题	人
行为	性格
明确	笼统
表达感觉	论断人格
用”我”… 的句子	用”你”… 的句子
事实的观察	论断动机
彼此了解	输赢

三. 饶恕

「一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。」

(以弗所书 4: 31.32)

1. 请求饶恕
 ‘我错了，’
 ‘对不起！’
 ‘请原谅我！’
2. 给予饶恕
3. 释放心灵的囚犯
4. 人所夺去的,从神补偿.