

# 透明的溝通

## 一. 透明溝通的定義：

透明的溝通包括情感和心靈完全的誠實，就是分享你的內心世界。

步驟:

1. 離開父母建立\_\_\_\_\_
2. 與對方聯合建立\_\_\_\_\_
3. 與對方成爲一體建立\_\_\_\_\_
4. 雙方赤身露體並不羞恥，以建立\_\_\_\_\_

## 二. 溝通的層次

## 三. 「透明的溝通」不是：

1. 心靈的赤裸-和每個人分享自己的每一件事。
  - a. 需要智慧、合宜的時間和情況。
  - b. 過份的分享會給別人和自己帶來負擔。
2. 話語上的衝動-想到甚麼就講甚麼。不良的溝通，會導致憤怒、孤立、毀滅和傷害。

## 四. 比較兩種表達的模式：

理性 ←-----→ 感性

## 五. 「透明的溝通」之障礙

1. 童年時期所受的教育或訓練，造成人們壓抑情感的\_\_\_\_\_。EX. 我們教小孩子不可以哭，要勇敢。
2. 不良的\_\_\_\_\_，使人害怕遭受拒絕或批評。
3. 錯誤的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_觀念，使我們不敢分享自己。
4. 錯誤的屬靈觀念，使我們避免分享自己
5. 「\_\_\_\_\_」的長期壓抑，使人以「沈默」爲武器。

## 六. 幫助你建立透明關係的步驟

1. 表達對配偶完全的接納。
2. 以言語表達你的情緒。
3. 認知你的情緒,負面的情緒正面的表達。