

透明的沟通

一. 透明沟通的定义:

透明的沟通包括情感和心灵完全的诚实，就是分享你的内心世界。

步骤:

1. 离开父母建立_____
2. 与对方联合建立_____
3. 与对方成为一体建立_____
4. 双方赤身露体并不羞耻，以建立_____

二. 沟通的层次

三. 「透明的沟通」不是:

1. 心灵的赤裸-和每个人分享自己的每一件事。
 - a. 需要智慧、合宜的时间和情况。
 - b. 过份的分享会给别人和自己带来负担。
2. 话语上的冲动-想到甚么就讲甚么。不良的沟通，会导致愤怒、孤立、毁灭和伤害。

四. 比较两种表达的模式:

理性 ←-----→ 感性

五. 「透明的沟通」之障碍

1. 童年时期所受的教育或训练，造成人们压抑情感的_____。EX. 我们教小孩子不可以哭，要勇敢。
2. 不良的_____，使人害怕遭受拒绝或批评。
3. 错误的_____和_____观念，使我们不敢分享自己。
4. 错误的属灵观念，使我们避免分享自己
5. 「_____」的长期压抑，使人以「沉默」为武器。

六. 帮助你建立透明关系的步骤

1. 表达对配偶完全的接纳。
2. 以言语表达你的情绪。
3. 认知你的情绪,负面的情绪正面的表达。