

## 我的关系我的话

- 言语的威力: 要不是建造彼此, 就是会拆毁彼此。
- 当自己被得罪时: 要按照马太福音 18 章的原则: 主动去谈、私底下谈。
- 用爱心说诚实话 ( 真理 ) : 爱并不是什么都不说, 诚实也不是什么都说, 要说合乎神心意的话。
- 彼此劝诫是圣经的教导, 因为人都有盲点, 需要彼此提醒和劝诫。
- 污秽的言语一句不可出口, 只要随事说造就人的好话, 叫听见的人得益处。( 以弗所 4 : 29 )
- 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。( 以弗所 4 : 31 )
- 沟通之前的预备工作: 先去掉自己眼中的梁木, 才能去掉弟兄眼中的刺。
- 只强调爱心包容而不讲原则就是放纵对方 ( 或出于害怕冲突 )
- 单单注重所认定的事实而没有爱, 缺乏属灵的影响力或者只是为了发泄怒气。
- 劝诫人要兼顾爱心与真理
- 沟通的四个忌讳与要诀
- 第一: 不要臆测对方的动机
- 沟通是很复杂的事

- 要接受对方的解释
- 爱是凡事相信
- 不要因臆测而掉入“敌我”情節裡
- 第二：不要太快下结论
- 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。（箴言 18：13）
- 要先澄清事实
- 要明白自己的有限，不一定掌握所有的事实。
- 第三：不要人身攻击
- 论断人是高举自己作審判官（雅各 4：11）：弟兄们，你们不可彼此批评。人若批评弟兄，论断弟兄，就是批评律法，论断律法。你若论断律法 就不是遵行律法，乃是判断人的。
- 论断人是高举自己作審判官（雅各 4：12）：设立律法和判断人的，只有一位，就是那能救人也能灭人的。你是谁，竟敢论断別人呢？
- 人身攻击：轻看了自己所蒙的恩典
- 人身攻击：是高举自己为审判官，是骄傲的表现。
- 骄傲的人喜欢定罪：你怎么这么蠢？你簡直無可救药！你实在是个窝囊废！我早就不对你抱任何希望了！你根本就不可能成为贤妻良母！

- 人身攻击：就是一种罪
- 不要在冲突中，试图用圣经的话来定对方的罪。
- 恒心行善、寻求荣耀、尊贵、和不能朽坏之福的，就以永生报应他们，唯有结党不顺从真理，反顺从不义的，就以愤怒、恼恨报应他们。（罗马书 2：7-8）
- 先不要定罪，要存温柔的心去挽回。
- 以攻击为主的沟通方式，具有杀伤力。
- 要就事论事，提出期望。
- 第四：不要以恶还恶
- 以“辱骂”还“辱骂”：一、不符合光明的子女身份
- 以“辱骂”还“辱骂”：二、等于在别人的罪上有分
- 箴言 15：1，18：回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。暴怒的人，挑启争端；忍怒的人，止息纷争。
- 要回应神的心意，不要回应人对自己的恶。
- 要以善胜恶
- 以恩言回应恶言，说恩言才符合光明子女的身份，符合和平使者的身份。

- 以弗所 4 : 29 : 污秽的言语，一句不可出口，只要隨事说造就人的好话，叫聽見的人得益处。不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子來到。
- 第五：不要急着为自己辯解：要把焦点集中在自己可以如何改进，以致对方不再有那些抱怨和感受。
- 操练敬虔的回应
- 沟通重点：时：时间地点，事：发生的事件，感：感受，期：期望。
- 说合神心意的话、说造就性的话。
- 彼此说“造就性”的好话
- 操练敬虔的回应