

親密之旅：第一課 愛的探索

現代人矛盾的人際關係：夫妻，親子，職場，朋友

1. 跟你親近，我就受傷，不跟你親近，我又孤單
2. 如果我告訴你我真正的感受和心聲，你會離我而去，如果我無法向你傾訴心聲，我會離去
3. 如果我不能和我最親近的人分享，我們之間就會有很深的鴻溝

真愛和迷戀的差別

1. 迷戀：在瞬間發生的”一見鍾情” 感覺非常強烈
真愛：經過長時間的，充分了解對方的優缺點之後產生
2. 迷戀：愛上的是心中的理想形象
真愛：對對方有長期的全面的了解
3. 迷戀：通常都相當自我中心，有強烈的占有慾
真愛：想要了解對方，需要時幫助他成長，讓他得益處，讓他快樂
4. 迷戀：通常基於一種激情，與化學作用有關 (PEA 苯乙氨)
真愛：與細水長流的友情有關 (安多芬乃世上最自然的止痛藥) 心中平安溫馨
5. 迷戀：通常沒有辦法持續 (碰到困難就改變)
真愛：彼此有一個非常強烈的承諾和委身

真愛的實現

1. 完全接納
2. 創造安全的環境
3. 不是交易； 與表現無關
4. 負責任； 遠離試探

我賜給你們一條新命令、乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們、你們也要 樣相愛。你們若有彼此相愛的心、眾人因此就認出你們是我的門徒了。約翰福音 13: 34-35

兩個人總比一個人好、因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒、這人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒、沒有別人扶起他來、這人就有禍了 傳道書 4: 9-12

又要彼此相顧、激發愛心、勉勵行善。希伯來書 10:14

你們各人的重擔要互相擔當、如此、就完全了基督的律法。加拉太書 6:2

活在愛中的密訣:

- ❖ 有效的處理人與人之間的差異與衝突

- ❖ 刻意經營友情
- ❖ 發展健全的真我

我們要花功夫去學習,懂得去實際操練:

我們沒有特權只當學生，每一個人都能成為愛的天使

不管你要不要，你已經是輔導，聽和說的能力就是輔導，每一個人對別人不是有醫治性就是有傷害性，學習如何去愛，謙卑虛心並且了解自己的界線

天下人間最難發展出來的一個能力(43:55)，需要用最久的時間去培育的，是發展出看事情的觀點和角度 “如果你真正的了解了，那麼你就會知道該做什麼。”

課程內容

- 5/1 愛的探索
- 5/8 智慧存款，五種愛的語言
- 5/15 了解差異與衝突,合諧的兩性關係
- 5/22 原生家庭對人格的影響
- 5/29 發展情感智商，四種依附型態
- 6/5 親密關係的四大殺手與情緒調節的五大要訣
- 6/12 關係修復的十大步驟
- 6/19 尋求雙贏，發展健全人格
- 6/26 學習饒恕，愛的行動

主，我喜歡朋友，因為你知道孤單的路是多麼難走，
當我跌倒時，我需要有人扶我，
受傷時，有人慰我，寂寞時，有人伴我，
快樂時，有人分享，痛苦時，有人分擔，
得意時，不嫉妒我，失意時，不離棄我，
當我驕傲時，有人提醒我，錯誤時，有人指正我，
若是我得罪了他，仍能寬容我。

我的主，在我擁有別人的友誼之前，先教導我如何成為別人的朋友，
不以衣冠取人，不以財勢論人，不以智慧斷人，不以美醜論人，
不炫己之長，不揭人之短，不誇己之功，不忘人之恩，
教我言語柔和，態度誠懇，心情開朗，精神愉快，
即使我不能為朋友做什麼，也讓我默默付出我關懷的心意，
無盡的祝福。