

親密之旅：第八課 尋求雙贏 發展健全人格

一. 要先解決心情，才能解決事情

- ❖ 大部分人之間的衝突，是因為雙方觀點、價值與需求的不同。要有效的解決問題，需要有彈性，創意的思考。
- ❖ 婚姻關係中其實有 69%的問題是無解的，很多時候你越要去改變對方，對方就越變本加厲。
- ❖ 快樂的夫妻跟離婚的夫妻，都各自有 69%的問題沒有辦法解決，而快樂夫妻的秘訣是：彼此接納，並不斷的存款，到最後，對方在不知不覺中就改變了。

二. 有效處理衝突的秘訣

步驟 1：覺察表面立場 - 知道這只是許多解決問題的方法之一。

步驟 2：探索深層需求 - 以對話技術瞭解彼此表面立場底下必須被滿足的需求。

步驟 3：合力尋求雙贏 - 並肩作戰，由談判桌對立的雙方，並肩坐到桌子的同一邊，把兩人深層需求在桌上放成一堆，合力尋求雙贏的解決辦法。

❖ 婚姻治療的測試

- 一張紙的測驗：這張紙代表一件你們很在意的事卻無法解決，有人強過來，有人趁日對方不注意時搶過來這是操縱，或者說你拿去吧
- 婚姻最甜蜜的夫妻，會仔細地去探討、瞭解這件事、這東西對伴侶真正的意義是什麼？為什麼伴侶會這麼需要這個東西？他們努力瞭解對方深層的需求，雙方以並肩作戰的心態，儘量成全、滿足彼此需求。

❖ 愛就是彼此珍惜

許多人其實深明對方需要什麼，却偏偏不給，多因雙方都受傷，懷恨。有效解決衝突的首要密訣，是自己謙卑尋求心靈醫治，然後鏗而不捨地先「存款」。當對方感受到愛，才有真正改變的可能。有了愛，就不再那麼計較問題，衝突可以化解，關係可以醫治。彼此去珍惜對方的夢想。

衝突中尋求雙贏練習：

A 家與 B 家的孩子是好朋友，兩家要計劃在孩子上大學前的暑假一起去旅遊。

1. **覺察表面立場:** A 家想坐輪船去 Cancun 渡假。 B 家想去 Santa Cruz 露營。
2. **探索深層需求:** 瞭解表面立場下必須被滿足的需求
 - A 家 - 不用花時間去計劃活動，有多時間一起休息聊天。
 - B 家 - 可省一點錢準備上大學用。

雙方輪流扮演記者的角色去探索對方的深層需求。傾聽者用自己的話重述懇語意，直到懇談者覺得被瞭解：「你的意思是不是…你需要的是…這樣，我聽對了百分之幾？」然後傾聽者不斷重述，直到懇談者覺得傾聽者聽對了 90%以上為止，此時就可完成練習，交換角色。

3. **合力尋求雙贏:** 可以分成四個步驟來完成：
 1. 腦力激蕩，雙方都先寫下所有可行的解決方案。
 2. 雙方各選出三個自己喜歡並且較容易達成雙贏的解決方案。
 3. 在雙方所選的方案裡，共同找出一個願意去嘗試的方案。
 4. 一段時間後，雙方再重新來評測這個方案，並且討論改進。

衝突看起來是一件不好的事情，但藉著神的恩典與人的順服，可以化危機為轉機，成為榮神，服事人，並成長基督身量的一個機會。

神造人有別，目地是要彼此互助，互補，相知相惜。親密關係必須建基在一種彼此成全，尋求雙贏的基礎上。

三. 發展健全人格

1. LQ - Learning Quotient 學習商數

受教的心: “人若無有、自己還以為有、就是自欺了。” - 加拉太書 6:3

人生學習的四個階段:

- a. **Unconscious incompetency** - 不知道自己不知道
不行還自以為行，自大，不知道自己不懂
- b. **Conscious incompetency** - 知道自己不知道
能看到自己的缺點，知道該下功夫學習
- c. **Conscious competency** 知道自己知道
知道自己在某些地方是行的
- d. **Unconscious competency** 不知道自己知道
道行高深到一個地步，不知不覺中所做的都是對的

2. EQ - Emotional Quotient 情感智慧商數

同理心: “所以無論何事、你們願意人怎樣待你們、你們也要怎樣待人、因為這就是律法和先知的道理。” - 馬太福音 7:12

情緒智商是一種準確地察覺、評估、表現和管理情緒的能力。在最親密的婚姻和親子關係中，高 EQ 能化解日常生活中的大大小小的衝突，不以爭吵、不愉快、和破壞感情收場，而是能創造雙贏、和諧溝通、以至於達到更了解、更親密的關係。了解自己和對方的情感世界，學會去傾聽，有 LQ & EQ 沒有 SQ 會控制人可以成爲大騙子。

3. SQ - Spiritual Quotient 精神商數

愛人如己的心: “經上記著說、『要愛人如己。』你們若全守這至尊的律法纔是好的。” - 雅各書 2: 8

憐憫的心: “憐恤人的人有福了、因爲他們必蒙憐恤。” - 馬太福音 5:7
“總而言之、你們都要同心、彼此體恤、相愛如弟兄、存慈憐謙卑的心。”
- 彼得前書 3: 8

以基督的心爲心: “各人不要單顧自己的事、也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心爲心。” - 腓立比書 2: 4,5

一顆不忍人之心。不爲自己的好處而犧牲他人的好處。願意去愛，願意在自己受傷時看自己本身可以改進的地方，願意別人還未改變時，自己先去愛。

- ❖ 人生的智慧就是懂得分辨什麼是具有安全性，什麼是具有毒性。
- ❖ 幫助自己發展 3Q (LQ, EQ, SQ)，讓自己成爲安全性的人，同時讓那些具有毒性的人了解如何改變，懂得“傾聽就是愛，了解中有醫治”。

要招聚他們男、女、孩子、並城裡寄居的、使他們聽、使他們學習、好敬畏耶和華你們的神、謹守遵行這律法的一切話。（申命記 31：12）

愛是恆久忍耐、又有恩慈、愛是不嫉妒、愛是不自誇、不張狂、不作害羞的事、不求自己的益處、不輕易發怒、不計算人的惡、不喜歡不義、只喜歡真理、凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。（林前 13：4-7）

聖靈所結的果子、就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制、這樣的事、沒有律法禁止。（加拉太書 5：22-23）