

## 解决亲密关系的步骤

建立亲密关系的过程，若有神的爱作为推动的力量，我们就能更多的接纳和忍耐，可以更宽容的接纳被人得罪的情况。下面介绍建立亲密关系的一些重要步骤。

### 一、成为值得信任的人

虽然人不能像耶稣基督，让人永远信赖，但只要愿意按着神给人定立的道德价值来生活，我们仍然可以具备让人信赖的素质。那些是让人信赖的素质？

1. 真诚：是真实诚恳、从心底里发出的坦诚感情，不用掩饰。无论怎样的情况，都真实无伪地与人交往，纵使见到不对的地方，会用真心实意的说话去作提醒和劝导。

圣经说：“当面的责备强如背地的爱情。”（箴 27：5）

2. 可靠：即使付出代价也坚守诺言。可靠是不让依靠或信任的人失望，可靠的人，在大小事上都能够忠心去作，也能够为保护别人而保守秘密。

3. 接受督责：责备给人带来痛苦和难过，但能够让人得着反省和学习。人若有宽广的心怀，就会乐于聆听意见，甚至是善意的批评。

圣经说：“弃绝管教的，轻看自己的生命；听从责备的，却得智慧。”（箴 15：32）

4. 宽恕：就算对方不值得原谅，仍能宽恕包容。不肯宽恕是完全否定别人的价值。我们得到神无条件的爱与宽恕，就要学习以神的爱宽恕那些得罪自己的人。

圣经说：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗 4：32）

5. 尊重：人总会遇到与自己不同的意见，我们需要以温和的态度表达自己，不要以抗拒态度来反对别人。表达的态度是关键性，以温柔平和态度去聆听，不要急躁地反对和打断对方的表达，聆听后才表达意见，这是正确交流。

圣经说：“藐视邻舍的，毫无智慧；明哲人却静默不言。”（箴 11：12）

6. 牺牲：有原则性的放下自我坚持。基督徒绝对坚持圣经真理，违反正确的道德价值和法理标准，我们不能放下坚持态度，放下的是处理事情的方式。我们学习牺牲自己的方式，尝试采纳别人的意愿，这样能够带来与人相处上的和谐与和睦。

7. 仁慈：多一点接纳过错，以仁爱的心包容别人的问题。接纳和包容能为人提供改

善和成长的机会，毕竟人有时能从错误中学习。

圣经说：“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”（箴 17：9）

8. 忠诚：完全忠实地与人交往。忠诚的可贵在于它的绝对性，无论什么环境、情况都不受影响。忠诚待人，能赢得友谊，也能给人信任，建立亲密关系。

圣经说：“正直人的纯正必引导自己；奸诈人的乖僻必毁灭自己。”（箴 11：3）

9. 圣洁：是远离罪恶，委身于主的意思。靠着神话语的提醒和指引，有力量远离罪恶。圣洁的人，相信不单神喜爱，人也会喜欢与他交往。

## 二、使亲密关系更加坚固

建立亲密关系，需要让神介入，关系才能够建立得牢靠，经得起考验。因为人的努力有限制。与人建立亲密关系，我们需要留意以下几点：

1. 知道自己是神的儿女，已得着基督所赐的新生命，可从神那里支取力量，与人建立亲密的关系。

2. 全然委身：用心付出，付上时间和心力，建立真诚而亲密的关系。

3. 要不断用行动来表达爱与关怀：爱不是口头上说说就成，要以实际行动来建立。

4. 刻意寻找，并要珍惜大家在一起的时间。

5. 用对方的爱的语言表达爱：人人都有不同的方式表达和感受爱。爱的语言可以包括以下几方面：最爱的食物、身体接触、特别的礼物、喜欢的活动、特别的朋友或是柔情的说话等等。

6. 为这份亲密关系心存感恩：亲密关系建立不是必然的事情，需要为关系不断祷告，交给给神，让神帮助来继续建立和保持。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。