

修剪荒芜-关系重建

一、疏离有因

每个人都渴慕享有亲近关系,但是却无意识地形成一种疏离模式,其原因包括:

- | | |
|--------------|-----------|
| 1. 不注重对方情绪感受 | 9. 沮丧 |
| 2. 挑毛病 | 10. 挖苦 |
| 3. 易怒 | 11. 生性相背 |
| 4. 缺席 | 12. 不表达 |
| 5. 冷淡 | 13. 不坦诚 |
| 6. 常拒绝 | 14. 不信任 |
| 7. 忙 | 15. 对事不对人 |
| 8. 烦躁 | |

二、亲近之道

开始用心刻意去除障碍

1. 先关注对方感受 - 同边站
2. 委身关系-搁置不在意自己的喜恶
3. 刻意维系关系-看为首要
4. 诚信 - 信守承诺
5. 饶恕 - 不计恶
6. 态度真诚-坚持
7. 言语柔和 一不惹怒
8. 责备真挚 - 传达爱意