

面对不易相处的人

➤ 面对难相处的人，就像一个常常会绊着你威胁你的人。

➤ 首先处理你的烦扰

➤ 情绪处理的步骤

1. 理解自我的对话想法搅起怒气、焦虑、挫折感

例如： 我该被尊重，如某人不尊重我，他就是轻看我的恶人。

世上应该公平，有人对我不公时，他就该受惩罚。

2. 理解人之所以被干扰不是被发生的事，是被自己的看法。

例如： 老板对我讲话的口气我不喜欢，他凭什么？我受不了了。

老板对我说话的口气我不喜欢，他是老板，我接受它。

例如： 应该就得

你身为丈夫就该-----你本就该---（若没作就是欠我）

3. 理解五个情绪的起火点

定罪

受不了

嫌恶

我真没价值

总是这样，从来不---

「你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断；你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。」（马太福音 7：1、2）