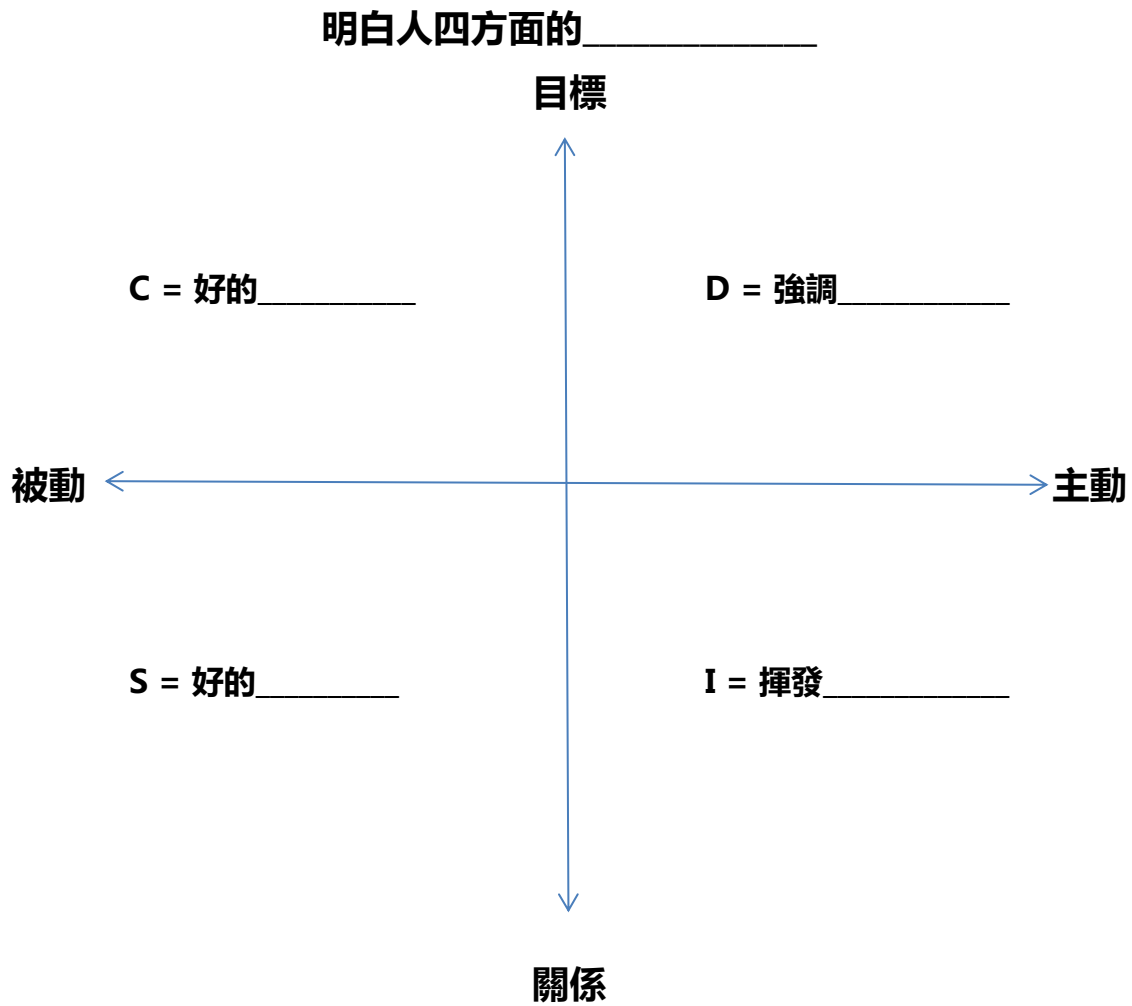


強化你的人際關係



明白自己和別人_____特點

我的個性是 _____ 型

長處

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

短處

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

採取適應步驟來改善關係

A. 明白三種關係上的真理

1. 我不能用任何行動去_____別人
2. 我只能_____自己
3. 當我改變_____時，別人也會因此而有所_____

B. 努力改善你的適應能力

1. 適應力 = 調整自己的態度表現來滿足_____

低 ←—————→ 高

2. 採取適應行動來_____：

假若你是 D 型	假若你是 I 型
<ul style="list-style-type: none">• 多學聆聽別人• 留意人的需要• 多學彈性處事• 多學支援體恤• 多學溫馨敞開• 多學安靜忍耐• 嘗試解釋為何• 減低高控要求	<ul style="list-style-type: none">• 學習放慢步伐• 控制情緒化的傾向• 經常反省和檢討事工• 跟進所發起的工作• 多學聆聽別人• 多留意小節和事實• 多留意工作成效• 減低衝動的表現
假若你是 S 型	假若你是 C 型
<ul style="list-style-type: none">• 多學對質去處理衝突• 多學習處事果段• 學習婉拒別人的要求• 多學主動倡導事工• 加快工作的步伐• 多學直接坦率• 不要過份敏感• 強化對事工的關注	<ul style="list-style-type: none">• 多學敞開和彈性處事• 多相信你的直覺• 學習反應敏捷• 多學樂觀也面對世界• 減低對客觀資料的索求• 多學習冒險精神• 多建立友誼關係• 多學前瞻性處理事情

明白自己解決衝突的方法：

- A. 鬥爭型
- B. 伙伴型
- C. 妥協型
- D. 逃避型
- E. 屈就型

