

损害人际关系的因素—罗加怡老师

我们每天都生活在一张人际关系网中，可能是别人的朋友、配偶、儿女、手足、同事、师生、邻居、顾客……在这张网中，我们常常面对着与人互动时产生的摩擦和压力。有的时候，我们甚至情愿做几倍的工作，也不愿意再与某人相处下去。到底是哪些因素在破坏人际关系呢？

一、个人态度的问题

A. 自我中心

人类始祖亚当和夏娃吃了禁果后，第一个反应就是互相防卫，不再坦诚相对（创 3：7）；第二个反应就是躲避神（创 3：8）。随着人类犯罪，人与人及人与神的关系遭到破坏。从亚当和夏娃与神的对话中，我们看见，人不再以神为中心，而是自我中心，开始靠自己来保护自己，不但拒绝认错，还推卸责任。当我们都以这种先己后人的态度生存的时候，自然会伤害别人，同时也遭人伤害，心里充满愤怒和恐惧。

B. 嫉妒

当人自我中心时，任何威胁自己的价值或地位的人或事都令我们不安。我们怕别人做得比自己好，会取代自己的位置，我们不能接受自己处于弱势，于是嫉妒由此产生。亚当和夏娃的长子该隐因为神看中了弟弟亚伯的供物，却看不中他的，而心生嫉妒，继而发怒（创 4：3-5）。可见，嫉妒能使人堕落，破坏和睦的关系。

C. 怨恨

当人自我中心时，就产生自己的一套标准，按自己的喜好判断别人，一旦觉得别人对自己不公平时，就会产生怒气和不满。如果不及时处理，就演变成怨恨，在心里形成一股恶的力量，使自己想报复，要靠自己为自己讨回公道。该隐大大地发怒时，神及时提醒他（创 4：7），但他并不顺服，使怒气积压起来，最后导致向亲弟弟下了毒手（创 4：8）。

D. 不信任

当人与神的关系被罪隔绝后，人就无法相信神，无法相信神的大能和慈爱，使内心被恐惧和疑虑所占据。同时，人充满恶念时，更难相信世上有无私奉献的好人，因此难以信任别人。该隐受到神的惩罚时，相信的是：“凡遇见我的必杀我”（创 4：14）。可见，对别人不信任的思想，拉远了人与人之间的距离。

二、与人交往时的问题

A. 沟通问题

人要互相沟通，才能维持关系；如果沟通上出现问题，关系也会受到破坏。常见的沟通问题包括：说话者词不达意或恶言相向，沟通媒介使用不当，沟通过程出现障碍，收话者误解信息，双方各执己见、互不相让，沟通遭第三方扭曲或阻挠等等。

B. 错误的应对

当别人的话语或行为引起我们的不快时，**我们怎样应对，会影响彼此的关系怎样发展下去。**如果我们用以下的方式来应对，就会使关系越来越差：

1. **坚持己见**—重申自己的意见，妄顾对方的感受；
2. **逃避**—避开对方，减少或停止来往；
3. **生气**—大发脾气，以示不满；
4. **沉默**—拒绝进一步的沟通；
5. **找外援**—找第三方来支持自己，巩固自己的观点；
6. **威吓**—用恶言或暴力来强迫对方屈服。

C. 冲突的不当处理

如果我们对人际之间的冲突处理不当，就会使关系破裂，甚至终结。以下是一些错误的处理模式：

1. **视而不见**—就像有病不治疗一样，人际冲突不及时处理，就会越演越烈；
2. **针对个人**—怨恨对方，处处加以针对，却不查找冲突背后的原因；
3. **结党**—拉拢其他有关人等，只为打击对方，却非为解决问题；
4. **若无其事**—与对方继续交往，假装没发生过冲突，但心里却把真正的感受埋藏起来，不敢再吐真言，但这只会助长一个虚假关系的形成；
5. **放弃关系**—就像把不合身的旧衣服扔掉一样，与对方断绝关系，这样做会带来孤独和日后的懊悔。

三、环境的问题

A. 狭小的空间

我们所居住的环境如果**拥挤、吵杂、空间狭小**，并且生活节奏很快，会使我们压力很大，对别人的容忍和耐性也会随之降低，造成人际关系紧张。

B. 资源缺乏

如果**资源有限，而且分配不均**，加上主观的欲望，使我们很容易与人竞争，甚至动武，来争取资源，使人际关系遭到破坏。

C. 群体的影响

我们很容易受**所属群体的传统、文化、价值观影响**，对外来的新思维和事物存在戒心。如果外来的事物与既有的思维方式格格不入，难以相容，很容易产生人与人之间的误会和冲突。小则是教会各派别的纷争，姻亲之间的纠纷；大则是国家之间的战争。

以上列出的各种因素，可以帮助我们省视目前的人际状况，使我们找出正在面对的人际问题的关键原因，继而**对症下药，修补关系，因为和谐的关系能带来喜乐和力量。**

欢迎来信辅导部 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” / “下载资料”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。