

亲密关系的特征

从两个向度来理解亲密，并看看亲密的特征：

一、逃离亲密关系的表现和原因

人都渴望拥有亲密的关系，却不愿意作出更深的承诺，于是，会通过消极反应模式来回避亲密关系，避免向人袒露自我。逃避亲密关系，人会采取下面的生活表现：

1. 忙碌、工作狂：以忙于工作作借口，让自己没有空间与人建立亲密关系。
2. 无所谓、漠然的态度：让人感到没有真诚的意愿，也不会有承诺的责任。
3. 频繁缺席：任何相约的聚会，或许没有理由，就是不愿意出席。
4. 自卫：有防卫、保护自己的心态，是很难建立亲密关系，因为缺乏彼此信任。
5. 挑剔：常常指出别人的问题，也是自卫、自保的模式，挑别人让人感到难以接近。
6. 不诚实：以谎言作掩饰，是不想向人坦诚表达，很难得到人的信任。

逃避亲密关系的建立，可能因为受过伤害，也有是来自破碎家庭，成长中没有亲密关系的经历，因而不懂跟人建立亲密关系。更有可能来自幼年被人性侵犯，成长以后，对人不信任，容易拒绝与人亲密的接触。

二、组成亲密关系的重要元素

1. 志向相同：选择和自己有相同信仰和价值观的人建立关系。
“你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢……信主的和不信主的有什么相干呢？”（林后 6：14—15）
2. 承诺：人与人建立亲密深入关系，彼此要为关系付出承诺的责任。
撒上 18：3—4 记载约拿单爱大卫，愿意付上生命，以生命的承诺来结盟，并且分享自己所拥有的物件。爱是要分享、也有责任地去关心和维护对方。
3. 鼓励：朋友相交，不单在口头上结交，更要用生命交流，能够为对方生命的成长作出正面的鼓励。
“所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。”（帖前 5：11）
4. 忠诚、诚实：即是忠心、诚实，真挚无伪。诚实包含着可以真诚地说出自的意见，也可向对方作出善意的批评。诚实要不断维持，要忠心不变。
5. 宽恕：放弃个人的权利。宽恕是破解人际问题的元素。放弃追讨别人的不是，学习接纳别人的软弱，才能与人建立亲密关系。
“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶

恕人。”（西 3：13）

6. 温柔：采取善意的、温和的语言和行动，因为言语是主要的沟通方法。

“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴 15：1）

7. 谦卑、尊重：谦卑是不夸己，把别人比下去；尊重是縱使别人有不足，也不除意贬损别人。我们一切的领受都来自神，没有可夸，彼此配搭运用，教会基督身体得着合一、紧密的建立。

“我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”（罗 12：3）

8. 爱：是照顾他人的需要，爱带着付出的行动。

9. 忍耐：不轻易发怒之意。要有适当的忍耐态度，用心去化解问题和不和谐的关系。

“不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。”（箴 14：29）

10. 属灵的成熟：好好建立自己与主的个人关系，人与神亲密就能明白如何与人建立亲密关系。

此外，有两个重点，也是必须留意的：

1. 转移你对他人那些让人不快的个性的关注：不要太着眼于别人不好的个性，也不要太着眼于对方的缺陷。我们要求神显明我们自己心灵的缺陷，省察自己是否也有些不好的个性，需要改变？（参路 6：42）

2. 顺服圣灵的带领，与他人进行爱的互动：顺服圣灵的引导，学习去以爱来与人互动和沟通。先处理好自己问题，才有力去学习爱人，与人有亲密关系的建立。

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”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。