

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**第三阶段反思材料**  
**第8集：关系剧本的前因和改写（1）**

**I. 栏目目的**

一起努力做个沟通达人和小组达人！

**II. 听众怎样参与？**

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

**III. 节目主要内容**

1. 不健康关系剧本的前因
  - a. 童年被照顾教养的模式
  - b. 人生其他创伤经历
2. 改写关系剧本三点子：

a. 把人和事分开

当你邀请别人帮助自己一事情，你要让自己明白，只是这件事情找对方帮助而已。你不用因此有个错觉，觉得这代表自己整个人都需要依赖对方。如果你有后者的思想误区，求助就代表整个人无能，很失败。但其实你只是在某一件事或某些事情上，找对方帮忙而已。

b. 找帮助，是为了更强大

我们要学会，找人帮助，是要学习新技巧、新知识，或得到鼓励。透过受助，得到某些资源，使自己更强大。找人帮助，并不是为了逃避挑战，逃避责任。

c. 在对的时间，以对的方式找人帮助

我们需要分辨，什么时间找人帮助是最恰当的，例如对方自己正深陷困境，可能就不是找他帮助的好时间了。方式方面，礼貌、留有空间、坦白直接而非拐弯抹角，都是良好的求助方式。

**IV. 反思**

1. 请先花点时间回顾童年被照顾教养的方式，再反思对你的关系剧本有何影响。
2. 请尝试使用上述三点子来改写自己的关系剧本。第一步可以是怎样？

**V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。**