

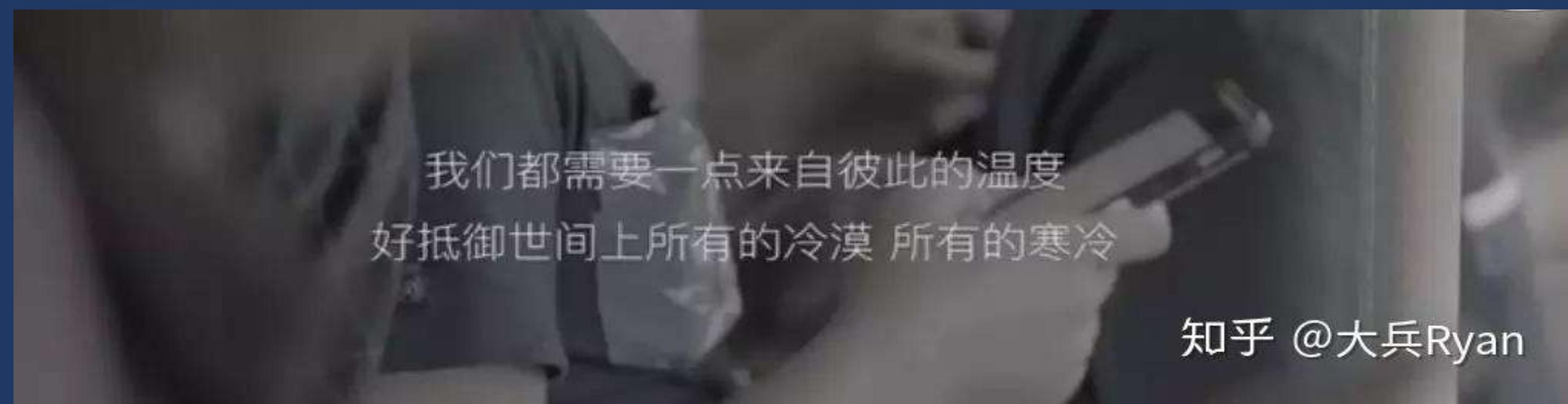
心存温暖，做他人的良友！

Be warm at heart and be friends to others



朋友 Friends

- 你想起谁吗?
- 你与哪些人结交了友情，成为了朋友?

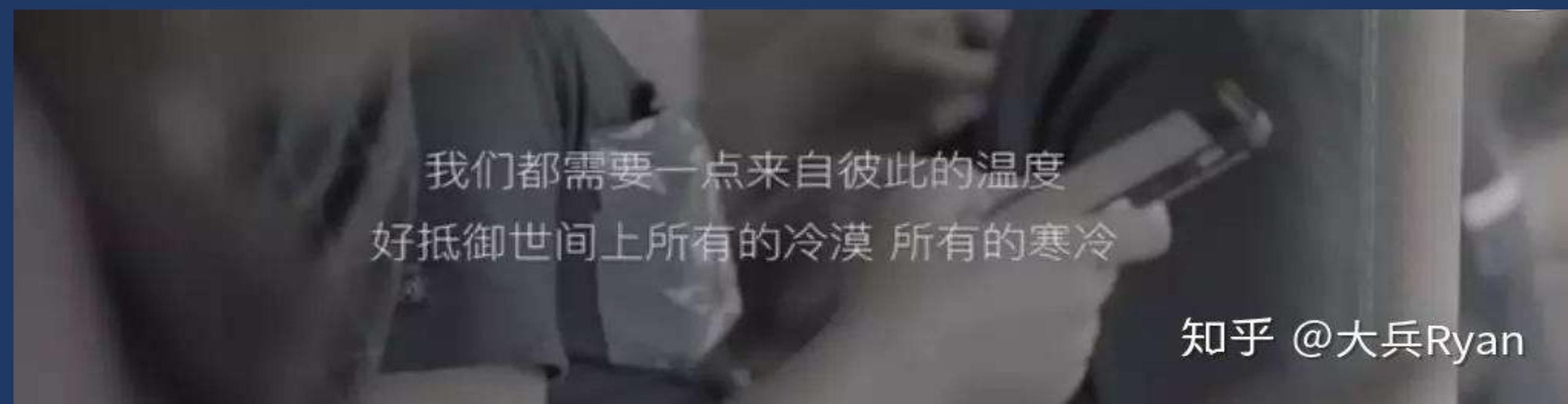


我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

朋友 Friends

- 你想起谁吗?
- 你与哪些人结交了友情，成为了朋友?



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

人性的温度



朋友圈中

□ 点头之交

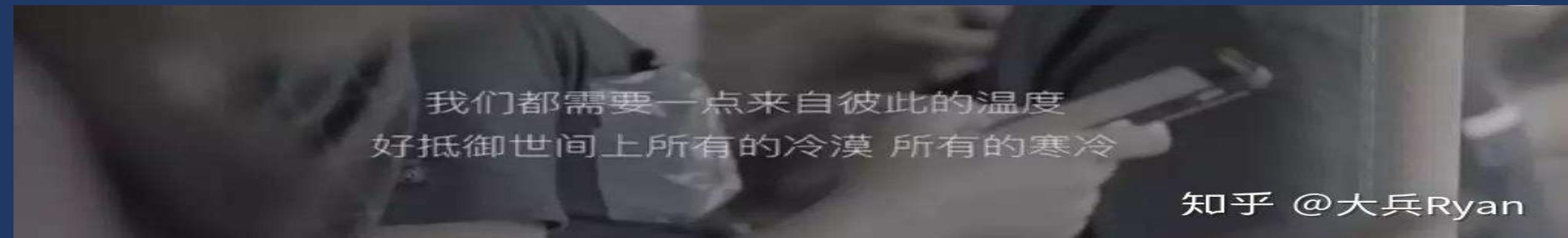
□ 车笠之交

□ 患难之交

□ 酒肉之交

□ 肺腑之交

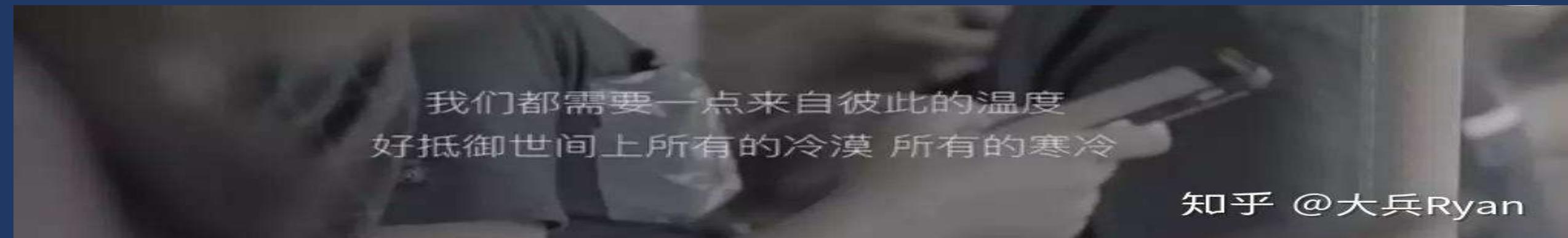
不管时代发生了怎样的变化，我们都同样需要心灵的碰撞，
而友情就正是这样的东西。。。



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

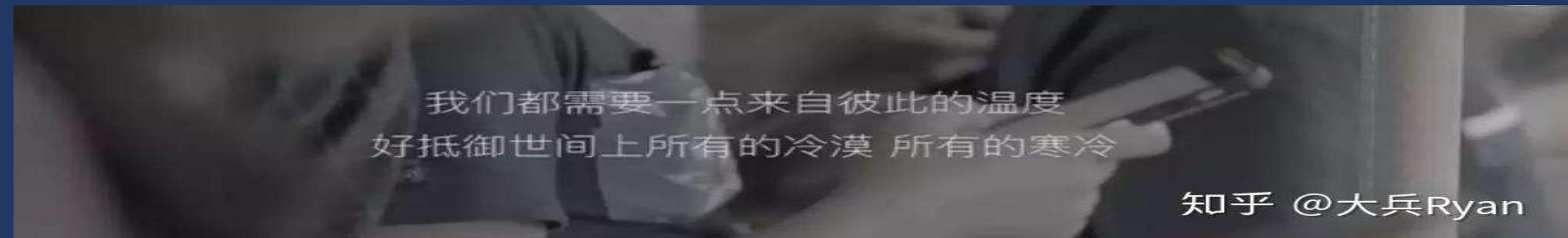
健康的友情使人感觉愉悦，内心温暖，身心健康，使人心不再受孤寂的煎熬。同时，有助於知识与品德的成长。



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

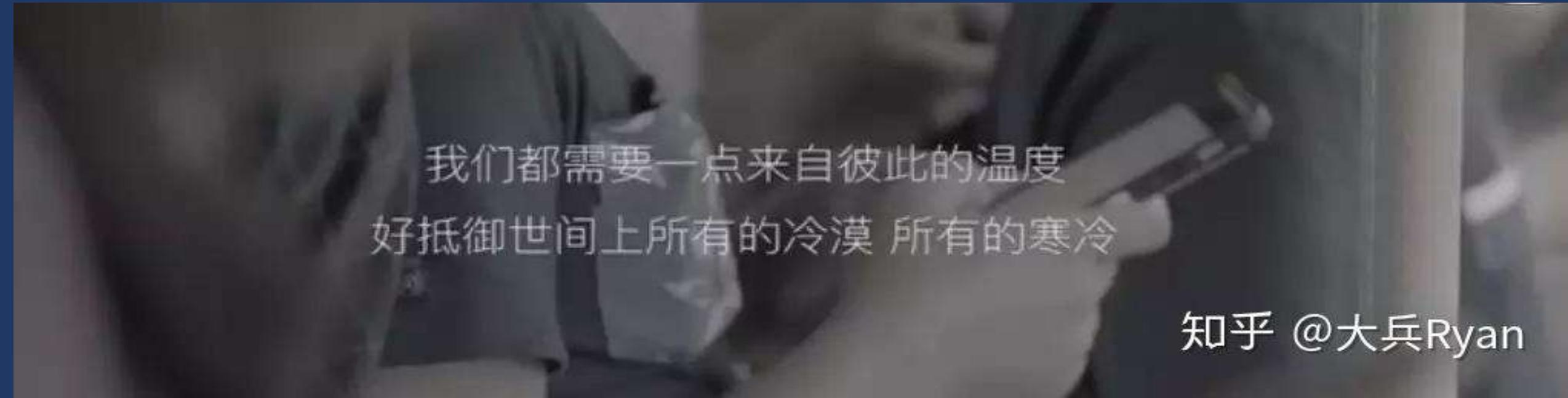
毒友 (Toxic friends) 则通过语言或行为让人感到自卑、焦虑、不舒服，从而侵蚀一个人的自我意识，损害他的心理健康。甚或，引导一个人走歧路。



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

若要成为一个心存温暖，做他人的良朋益友有哪些秘诀？



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

1. 温暖良善的心
2. 感恩惜福的心
3. 光明磊落的心



良善



1. 温暖良善的心

A heart that is kind and warm



你心中的温度就是周围环境的温度。人与人之间传递出来的温暖，可以抵御世间的冰冷、孤独和无助。

良善



大卫与约拿单的友情

约拿单与大卫，都是内心温暖的人。

良善



约拿单不仅和大卫“深相契合”，并且爱大卫“如同爱自己的性命”（撒上18:1-3）。

约拿单甚至帮助大卫两次躲避扫罗的谋害（19:1-6，20:1-42）。

大卫纪念与约拿单的盟约，善待其后裔米非波设（撒下9）

良善



如何使你的心保暖不降温？

良善



□ 与主亲近（耶稣良友）（John 约15）

¹⁴ 你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。

良善



□ 追求圣灵来充满你

Gal 加 5:22-23

圣灵所结的果子, 就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩
慈、良善、信实、²³ 温柔、节制。

良善



□ 多接触大自然

□ 多与自己独处 (me time), 关爱自己

良善



2. 感恩惜福的心

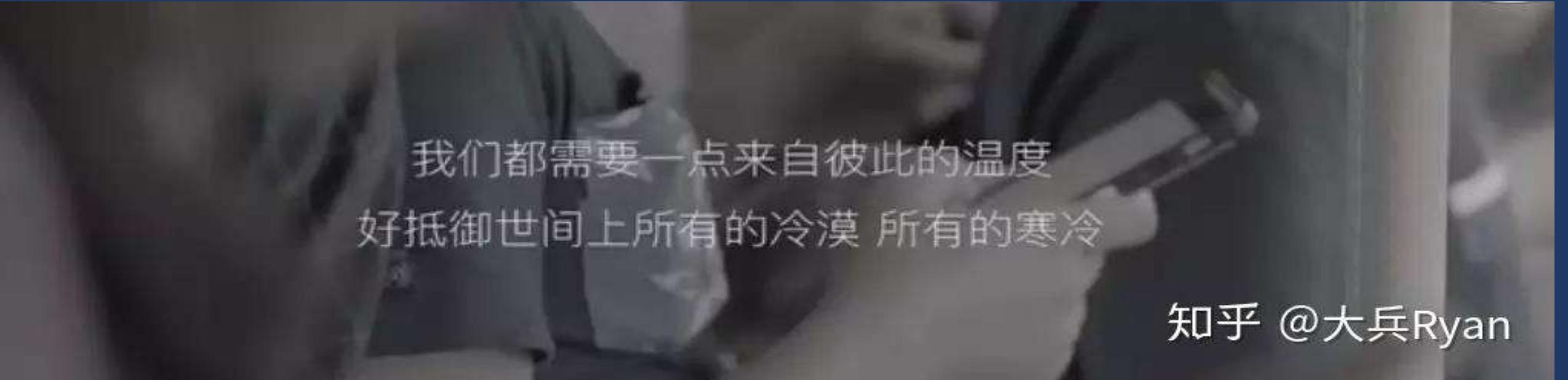
A heart that cherishes and is filled with gratitude



箴言 27:17

铁磨铁，磨出刃来；朋友相感也是如此 (Chinese Union Version)

朋友互相切磋，如铁磨铁越磨越利 (Chinese Contemporary Bible)



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

知乎 @大兵Ryan

你必须意识到友情不易得，必须去珍惜。

良善



尤其是你身边。。。

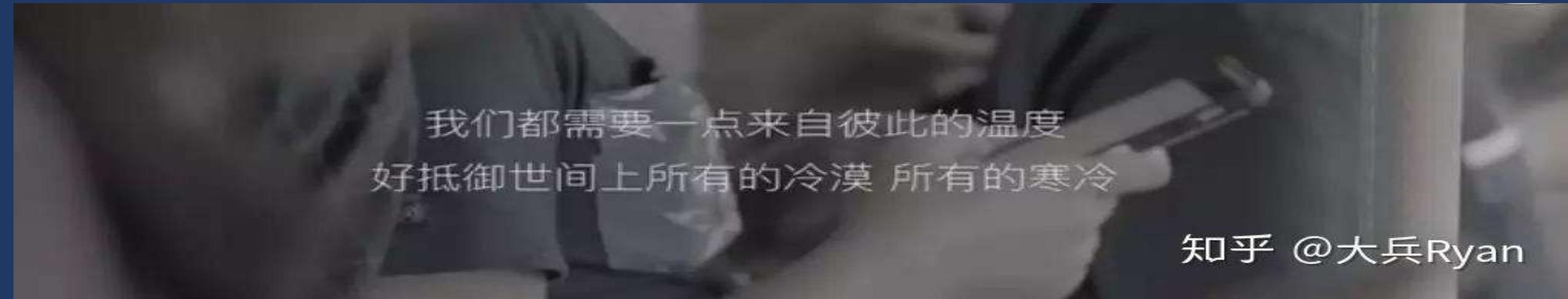
- 真诚在乎你，关心你的人
- 接纳你的过去，愿意与你一同成长的人
- 乐意聆听，共情；彼此共处愉快、安全、自然、舒适
- 可以不同意你，却又不作出价值判断，尝试理解，理出彼此相处之道的人

良善



常见的社会现象 Common social phenomes

- ✓ 人与人之间缺乏信任感
- ✓ 冷漠，任务导向的沟通模式
- ✓ 社会步伐快，过度忙碌，缺乏耐心聆听
- ✓ 不法的事增多，人心也渐渐冷漠。



我们都需要一点来自彼此的温度
好抵御世间上所有的冷漠 所有的寒冷

要重视在基督里的真友谊 (John 约 13)

34 我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。35 你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。



良善



基督身体里的属灵关系中，能有交心、熟悉、自在、相互扶持的朋友，同跑天路，是何其美。

朋友间的相互勉励与劝诫，也可以帮助我们远离试探与软弱，品德更像基督的样式。



良善



3. 光明磊落的心

A heart that is open and upright



John 约翰一书 3

18 孩子们，我们爱人，不要只在言语和舌头上，总要在行动和真诚上表现出来。

良善



你对友情的态度与行为显得重要！

友情需要用心去体验、温暖去表达、幸福去感受。

良善



A. 付出实际的行动

腾出时间，一起喝茶谈天、体验人生新经验

主动关怀与协助

友善的肢体语言、表情与言谈语气



B。愿意听有建设性的诚实话

箴 27

⁹ 膏油和香料使人心畅快，朋友真诚的劝勉也使人觉得甘甜。

良善



C。选择饶恕，处理分歧

箴 17:9

⁹ 遮掩别人过犯的，得到人的喜爱；屡次提起别人过错的，离间亲密的朋友

良善



结论

**真诚的友谊好像健康，
失去时才知道它的可
贵。—— 科尔顿
(Charles Caleb
Colton英国著名作家)**



True friendship is
like sound health; the
value of it is seldom
known until it is lost.

Charles Caleb Colton

BrainyQuote®