

## 【小组聚会材料】

## 生活查经系列 - 沟通中的听与说

2022年五月 27、28日

### 第一时段：欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

### 第二时段：敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。(组员个人的需要请在第四个时段分享祷告)

1. **宣教单位：** 认领的单位是\_\_\_\_\_他们的需要是\_\_\_\_\_  
(如果你不确定小组认领的单位，请洽教会。)

#### 2. 教会事工：

- 教会现场主日崇拜@9am & 11am
- 启程福音 Alpha Course zoom: 主日@7:30pm
- 洗礼 6/12, 受洗班 5/22, 5/29, 6/5

3. **新来宾：** \_\_\_\_\_请于聚会前确认来宾名字。  
**病痛组员或亲朋：** \_\_\_\_\_并商讨如何关怀他们。

### 第三时段：话语分享(45 分钟)

1. 回应主日信息：聚会前，请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么？哪一句话是你印象最深刻的？
2. 小组聚会话语分享时段的目的乃是让神的话改变我们的价值观，并且应用在每天的生活里，因此鼓励带领的同工让大家多参与分享。

#### A. 本周主题：沟通中的听与说

经文：雅各书 1: 19-20

背诵经文：“我亲爱的弟兄们、这是你们所知道的。但你们各人要快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒。因为人的怒气、并不成就神的义。” (各 1: 19-20)

日常生活里，少不了与人对话沟通--听与说，良好的沟通能使人人与人的关系更密切，不良的沟通却有可能导致人与人之间的隔阂，关系破裂。

### 讨论问题 1：你认为沟通中的听与说最难的地方是什么？

#### 一、听与说双方的责任

良好的沟通需要听和说的双方都听清楚和说明白，也就是听到的没有误解说的人所要传达的讯息，而说的人也能将他所要表达的意思说清楚，因而：

1. **说的人要讲明白：** 说的人所说的内容需要跟自己原来所要表达的意思相同，虽然说的人无法完全预先为听的人设想对方听明白，但也不能推诿听的人要负责清楚所听的内容而认为“我已经将讯息传给对方了，对方没听清楚是他的问题，如果被误解了，应由对方担待责任。”
2. **听的人要听明白：** 听的人需要确定对方所要表达的意思，直到确定自己所了解是和对方所要传递的意思相同为止。好的听的人，会时时注意自己是否附加了个人的意见，也会不断地寻求说的人更多的补充说明，而不留给自己有一丝模糊和误解的地方。如果一个听的人说/想“我已经不需要澄清了，我已经知道你的意思，你也不必再多作解释了”，这可能太早下断言而误解对方的意思。

### 讨论问题 2：听或说中，你觉得哪一项是你的强项？为什么？

#### 二、影响听和讲明白的因素

环境可能会影响一个人的表达或领受的能力，但日常生活中，常会因为个人的情绪或先入为主的观念，而讲错话、会错意，有时还会觉得被伤害了，因此，听的人和说的人在沟通/交谈中，要尽量排除自己的情绪和先入为主的观念。让我们来测验自己听或说时是否会受情绪和先入为主的观念所影响。(1. 经常如此 2. 有时如此 3. 没意见 4. 偶尔如此 5. 很少如此。)

	1	2	3	4	5
1.我很在意别人对我有不好的评价					
2.当我对别人有厌恶、不耐烦、或憎怨的感受时，我希望他并不知道.					
3.我让我的情绪一直留在悲伤、感慨、沮丧及对自己感到失望的状态.					
4.当有人来和我分担我的伤心、感慨、沮丧及对自己感到失望的状态，我总立即以为他将给我一些忠告和指导.					
5.如果有人批评我、责备我或刺到我的弱点，我会觉得受到极大的伤害.					
6.即使我的确是以客观的角度来分析他（或她）的行为，我仍觉得不应该直接去批评对方.					
7.我觉得如果某人不喜欢我的某一部分，就像是完全拒绝了我；我觉得如果某人不满意我的工作或成就，就好像有被解雇的感觉.					
8.当一个人听到自己被批评时，他应该会认为自己已被拒绝，或受到伤害.					
9.我比别人拥有更多的负面情绪，我怀疑我这样子是不是仍算情绪正常.					
10.我不像别人拥有那么多怨恨、不愉快、憎恶或沮丧的感受，对于这点，我真是十分庆幸.					

**讨论问题3： 请自己评分，并请分享一项你的不足？**

### 三、圣经的教导

#### 雅各书1： 19-20

我亲爱的弟兄们、这是你们所知道的。但你们各人要快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒。因为人的怒气、并不成就神的义。

#### 雅各书3： 3， 17-18

你们中间谁是有智慧有见识的呢。他就当在智慧的温柔上、显出他的善行来。惟独从上头来的智能、先是清洁、后是和平、温良柔顺、满有怜悯、多结善果、没有偏见、没有假冒。并且使人和平的、是用和平所栽种的义果。

**1. 快快的听：**专注的听，听到的讯息正是说的人所讲的意思。

**2. 慢慢的动怒：**不等人说完话而急于响应，容易误解对方的意思，也容易陷于一时的怒气回嘴，导致双方受挫。

**3. 智慧的温柔显出善行：**有智慧有见识的人，在所行的事上表现出智慧与见识，而会因智慧而产生的谦卑态度。

**4. 从神而来的智能是清洁和和平的：**在思想、言语和行为上都是清洁的，因为信道和行道是并行的，信心与德行各方面，都是没有玷污的；智能的人喜爱和平，会尽力在不违反清洁的原则下保持和平。

**5. 柔顺：**愿意在真理的引导下让步的，排除偏执顽固。

**讨论问题4： 你认为那些听或说的方面要加强呢？求神帮助你在未来的一周加强和实践。**

#### 祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢赐给我们机会，来学习与人沟通的听与说。求祢帮助我们听和说的能力，能听明白和讲清楚。因此，求祢的灵来提醒我们，当我们听的时候，能快快的听，以爱心和耐心听完对方的话，并能放下情绪和主见，听明白对方的意思。也求祢帮助我们，讲话不陷入情绪或主见里，并求祢警醒我们，当我们动怒的时候，求祢的灵来勒住我们的口舌，免得我们得罪人，并转而有智慧和温柔的话语来传达我们的意思。感谢祷告奉耶稣得胜的名求，阿们！

#### 第四时段：祷告服事（10分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

06/03 约翰福音15： 1-11

06/10 约翰福音16： 5-15

06/17 生活查经