

## 【小组查经材料】

## 生活查经系列—人际关系：沟通

2011年九月2、3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，离开繁忙或疲惫，来归向神。游戏完后，请组长以有关神的话语祝福大家。

### 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(一)小组认领的宣教单位祷告。(二)教会事工。(三)为新来宾、病痛者等祝福祷告。最后小组长做结束祷告。(组员个人须要请在第四时段分享祷告。)

**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单位的需要，请洽教会。)

**教会事工：**9/3-5 恩爱夫妻营 MER retreat。

9/9-10 妇女特会「抬起妳的头来」，请堂外或上网络报名。

[http://www.double-portion.org/dpm\\_mainpages/dpmevent\\_sisconf2011.htm](http://www.double-portion.org/dpm_mainpages/dpmevent_sisconf2011.htm)

9/10 假日生活广场。

9/11 主日装备课程开始，于服务台领取课程介绍。

9/11 Pray for America。

**P U S H：**请记下祷告的感动，从现在开始，持续祷告直到神工作或成就为止。(PUSH:Pray until something happens.)

### 第三时段：话语分享(45分钟)

#### A. 响应主日信息—困境中的勇敢(聚会前，请上网仔细地重听一次。)

1. 在你个人或小组里，神成就那些祂所应许的，还有哪些是要存心忍耐直到成就为止？
2. 在你个人或小组里，有哪些事是当作的事呢，你如何忠心持守呢？

主啊！我们感谢祢！祢向依靠祢的施恩典，并不将好处留给自己，使我们力量能胜过困境，至终得着祢所要赐给的一切。因此，我们要起来，忠心持守在祢的道路里，在困境里靠祢突破的恩典得胜，请组长作总结祷告。

## B. 生活查经系列—人际关系：沟通

### 一、沟通：听与说

「我要汉堡和牛奶。」一个六岁的小孩对女侍这么说。

「他要一份儿童的煎牛肉饼加生菜。」可是他母亲根本未加理会，为他点了另外一种午餐。

「你喜欢汉堡夹什么？」女侍问道。

小男孩是多么讶异！无限困惑地望着她，眼光闪耀，「西红柿酱！」他终于兴奋地回答。

等女侍离去后，男孩转头向母亲说：「你看！你看！他认为我是对的。」

#### 讨论问题： 1. 在这例子里，你认为这对母子沟通的问题在哪里呢？

日常生活里，少不了与人对话沟通，良好的沟通能使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。

圣经对于沟通—听与说的教导，雅各布是阐述得最精辟之一，以雅各布书来探讨听与说应有的方式。

1. **听的方面：**雅各书一 19~20，三 13、17~18 (请参阅所列的经文及简略要点。)
2. **说的方面：**雅各书三 3~12 (请参阅所列的经文及简略要点。)

#### 讨论问题： 2. 听或说的方面，日常生活中那一点是你最常疏忽呢？

### 二、双向的认知

良好的沟通需要双向的认知确认说出的与听到的讯息是一致的，因而：

1. 说话的人必须尽量使要表达的意思具有足够的传达力，符合自己原先所欲表达的内容，虽然，无法为听者过滤及推理负责，但绝不能划地自限地说/想「我已经把讯息传出去了，如果对方没接好，是他的问题，如果被误解了，应由对方挑起责任。」
2. 听的人需要把收入的讯息一再核验的责任，直到确定自己收入的传达真正符合对方所传递过来的消息为止。优秀的听者，会时时注意自己是否附加了个人的意见，不断地寻求更多的补充讯息，而不留一丝模糊之处。如果一个听者说/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」，这就未免过早下断言了。

### 三、测验你的良好沟通程度

以下问题能帮助你测量自己能多清楚地听到说话者所欲传达的部分，也帮你分析和对方的感受：(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. 我很在意别人对我有不好的评价   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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，如果愿意分享你的不足，请分享一项即可？

**我们的回应：** 主啊！我们感谢祢，因祢赐给我们完全的爱，我们就可以不惧怕来到祢面前，来与祢亲近，向祢祷告祈求，祢以祢的话语启示我使我明白祢的心意。愿我们也在爱里与人沟通，能在谦卑柔和中更快地听和慢慢地说，使每个会话沟通都有正面的结果，与家人、同事、亲友的关系更加和谐。因此，所认识不信主的都渴慕来认识祢，接受祢为他们的救主，为他们的神。

**背诵默想经文：** 雅各一19~20「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。」

**第四时段：祷告服事（10分钟）**

接下来这时段可以就地分几个3人小组，为彼此的需要祷告。

**经文及简略要点：**

**雅各书一 19~20, 三 13、17~18:** 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。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：脾气暴躁不等人说完话而急于回应，容易误解说的人的意思，也容易陷于一时的怒气回嘴，致使双方受挫。
3. 智慧的温柔上显出善行：一个有智慧有见识的人，就会在善行上表现出智慧与见识，并会表现出因智慧而产生的谦卑态度。如主耶稣，祂是奇妙的策士，真有智慧，但祂毫不骄傲自大，反是心里柔和谦卑的（太十一29）。
4. 从神而来的智能是清洁和和平的：i. 思想、言语和行为都是清洁的。信道和行道是并行的，信心与德行各方面，都是没有玷污的。ii. 智能的人喜爱和平，并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。

**雅各书三 3~12:** 我们若把嚼环放在马嘴里、叫他顺服、就能调动他的全身。看哪、船只虽然甚大、又被大风催逼、只用小小的舵、就随着掌舵的意思转动。这样、舌头在百体里也是最小的、却能说大话。看哪、最小的火、能点着最大的树林。舌头就是火、在我们百体中、舌头是个罪恶的世界、能污秽全身、也能把生命的轮子点起来。并且是从地狱里点着的。各类的走兽、飞禽、昆虫、水族、本来都可以制伏、也已经被制伏了。惟独舌头没有人能制伏、是不止息的恶物。满了害死人的毒气。我们用舌头颂赞那为主为父的、又用舌头咒诅那照着 神形像被造的人。颂赞和咒诅从一个口里出来、我的弟兄们、这是不应当的。泉源从一个眼里能发出甜苦两样的水么。我的弟兄们、无花果树能生橄榄么、葡萄树能结无花果么。咸水里也不能发出甜水来。

1. 嚼环：辮头用来套在马匹头部的马具，嚼环只是一小块金属片控制这马嘴里的嚼环。系着嚼环的是缰绳，但如果人能够控制这嚼环，就能控制马匹的行动，到人所要的目的地。同样地，舌头也能为生命导向，不是向好的，就是向坏的。
2. 船舵：船舵虽小，但转动船舵就能控制船的方向。透过细小的船舵，人可以控制巨大的船只。同样地，虽然舌头只是一个极细小的器官，且是颇为隐藏的，它可成事也可败事，它夸耀自己，也可谦卑温柔。
3. 火：星星之火可以燎原。舌头就是火，因为舌头惹祸也常像火一样，会继续不断地扩展。
4. 罪恶的世界：罪恶如何污秽了世界，使全世界的人都陷在罪恶的痛苦中。我们整个人的生命就像一个轮子般不停地转动着。舌头像火一样，能把我们生命的轮子烧毁，使我们的一生受累。
5. 不止息的恶物：虽然人类能凭着神所赋予的特有智慧，制伏各种身外之物，但却还没能制伏自己的舌头。