

【小組查經材料】

生活查經系列—人際關係：溝通

2011年九月2、3日

第一時段：歡迎你來(15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙或疲憊，來歸向神。遊戲完後，請組長以有關神的話語祝福大家。

第二時段：敬拜讚美(20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前，敬拜祂、瞻仰神的榮面，帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為(一)小組認領的宣教單位禱告。(二)教會事工。(三)為新來賓、病痛者等祝福禱告。最後小組長做結束禱告。(組員個人須要請在第四時段分享禱告。)

宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

教會事工：9/3-5 恩愛夫妻營 MER retreat。

9/9-10 婦女特會「抬起妳的頭來」，請堂外或上網路報名。

http://www.double-portion.org/dpm_mainpages/dpmevent_sisconf2011.htm

9/10 假日生活廣場。

9/11 主日裝備課程開始，於服務台領取課程介紹。

9/11 Pray for America。

PUSH：請記下禱告的感動，從現在開始，持續禱告直到神工作或成就為止。(PUSH:Pray until something happens.)

第三時段：話語分享(45分鐘)

A. 回應主日資訊—困境中的勇敢(聚會前，請上網仔細地重聽一次。)

1. 在你個人或小組裏，神成就那些祂所應許的，還有哪些是要存心忍耐直到成就為止？

2. 在你個人或小組裏，有哪些事是當作的事呢，你如何忠心持守呢？

主啊！我們感謝祢！祢向依靠祢的施恩典，並不將好處留給自己，使我們得力量能勝過困境，至終得著祢所要賜給的一切。因此，我們要起來，忠心持守在祢的道路裏，在困境裏靠祢突破的恩典得勝，請組長作總結禱告。

B. 生活查經系列—人際關係：溝通

一、溝通：聽與說

「我要漢堡和牛奶。」一個六歲的小孩對女侍這麼說。

「他要一份兒童的煎牛肉餅加生菜。」可是他母親根本未加理會，為他點了另外一種午餐。

「你喜歡漢堡夾什麼？」女侍問道。

小男孩是多麼訝異！無限困惑地望著她，眼光閃耀，「番茄醬！」他終於興奮地回答。

等女侍離去後，男孩轉頭向母親說：「你看！你看！他認為我是對的。」

討論問題： 1. 在這例子裡，你認為這對母子溝通的問題在哪裡呢？

日常生活裡，少不了與人對話溝通，良好的溝通能使人與人的關係更密切，不良的溝通卻有可能導致人與人之間的隔閡，關係破裂。

聖經對於溝通—聽與說的教導，雅各是闡述得最精闢之一，以雅各書來探討聽與說應有的方式。

1. **聽的方面：**雅各書一 19~20，三 13、17~18 (請參閱所列的經文及簡略要點。)

2. **說的方面：**雅各書三 3~12 (請參閱所列的經文及簡略要點。)

討論問題： 2. 聽或說的方面，日常生活中那一點是你最常疏忽呢？

二、雙向的認知

良好的溝通需要雙向的認知確認說出的與聽到的訊息是一致的，因而：

1. 說話的人必須盡量使要表達的意思具有足夠的傳達力，符合自己原先所欲表達的內容，雖然，無法為聽者過濾及推理負責，但絕不能劃地自限地說/想「我已經把訊息傳出去了，如果對方沒接好，是他的問題，如果被誤解了，應由對方挑起責任。」

2. 聽的人需要把收入的訊息一再核驗的責任，直到確定自己收入的傳達真正符合對方所傳遞過來的消息為止。優秀的聽者，會時時注意自己是否附加了個人的意見，不斷地尋求更多的補充訊息，而不留一絲模糊之處。如果一個聽者說/想「我已經不需要澄清了，我已經知道你的意思，你也不必再多作解釋了」，這就未免過早下斷言了。

三、測驗你的良好溝通程度

以下問題能幫助你測量自己能多清楚地聽到說話者所欲傳達的部分，也幫你分析和對方的感受：(1. 經常如此 2. 有時如此 3. 沒意見 4. 偶爾如此 5. 很少如此。)

1. 我很在意別人對我有不好的評價	1	2	3	4	5
2. 當我對別人有厭惡、不耐煩、或憎怨的感受時，我希望他並不知道。					
3. 我讓我的情緒一直留在悲傷、感慨、沮喪及對自己感到失望的狀態。					
4. 當有人來和我分擔我的傷心、感慨、沮喪及對自己感到失望的狀態，我總立即以為他將給我一些忠告和指導。					
5. 如果有人批評我、責備我或刺到我的弱點，我會覺得受到極大的傷害。					
6. 即使我的確是以客觀的角度來分析他（或她）的行為，我仍覺得不應該直接去批評對方。					
7. 我覺得如果某人不喜歡我的某一部分，就像是完全拒絕了我；我覺得如果某人不滿意我的工作或成就，就好像有被解僱的感覺。					
8. 當一個人聽到自己被批評時，他應該會認為自己已被拒絕，或受到傷害。					
9. 我比別人擁有更多的負面情緒，我懷疑我這樣子是不是仍算情緒正常。					
10. 我不像別人擁有那麼多怨恨、不愉快、憎惡或沮喪的感受，對於這點，我真是十分慶幸。					

討論問題： 3. 請自己評分，如果願意分享你的不足，請分享一項即可？

我們的回應： 主啊！我們感謝祢，因祢賜給我們完全的愛，我們就可以不懼怕來到祢面前，來與祢親近，向祢禱告祈求，祢以祢的話語啟示我使我明白祢的心意。願我們也在愛裡與人溝通，能在謙卑柔和中更快地聽和慢慢地說，使每個會話溝通都有正面的結果，與家人、同事、親友的關係更加和諧。因此，所認識不信主的都渴慕來認識祢，接受祢為他們的救主，為他們的神。

背誦默想經文： 雅各一19~20「我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。因為人的怒氣、並不成就 神的義。」

第四時段：禱告服事（10分鐘）

接下來這時段可以就地分幾個3人小組，為彼此的需要禱告。

經文及簡略要點：

雅各書一 19~20, 三 13、17~18: 我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。因為人的怒氣、並不成就 神

的義。你們中間誰是有智慧有見識的呢。他就當在智慧的溫柔上、顯出他的善行來。惟獨從上頭來的智慧、先是清潔、後是和平、溫良柔順、滿有憐憫、多結善果、沒有偏見、沒有假冒。並且使人和平的、是用和平所栽種的義果。

1. 快快的聽：專注的聽，聽到的訊息正是說的人所講的意思。
2. 慢慢的動怒：脾氣暴躁不等人說完話而急於回應，容易誤解說的人的意思，也容易陷於一時的怒氣回嘴，致使雙方受挫。
3. 智慧的溫柔上顯出善行：一個有智慧有見識的人，就會在善行上表現出智慧與見識，並會表現出因智慧而產生的謙卑態度。如主耶穌，祂是奇妙的策士，真有智慧，但祂毫不驕傲自大，反是心裏柔和謙卑的（太十一29）。
4. 從神而來的智慧是清潔和和平的：i. 思想、言語和行為都是清潔的。信道和行道是並行的，信心與德行各方面，都是沒有玷污的。ii. 智慧的人喜愛和平，並會盡力在不違反清潔的原則下保持和平。
5. 柔順：願意在真理的引導下讓步的，排除偏執頑固。

雅各書三 3~12: 我們若把嚼環放在馬嘴裡、叫他順服、就能調動他的全身。看哪、船隻雖然甚大、又被大風催逼、只用小小的舵、就隨著掌舵的意思轉動。這樣、舌頭在百體裡也是最小的、卻能說大話。看哪、最小的火、能點著最大的樹林。舌頭就是火、在我們百體中、舌頭是個罪惡的世界、能污穢全身、也能把生命的輪子點起來。並且是從地獄裡點著的。各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族、本來都可以制伏、也已經被人制伏了。惟獨舌頭沒有人能制伏、是不止息的惡物。滿了害死人的毒氣。我們用舌頭頌讚那為主為父的、又用舌頭咒詛那照著 神形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裡出來、我的弟兄們、這是不應當的。泉源從一個眼裡能發出甜苦兩樣的水麼。我的弟兄們、無花果樹能生橄欖麼、葡萄樹能結無花果麼。鹹水裡也不能發出甜水來。

1. 嚼環：轡頭用來套在馬匹頭部的馬具，嚼環只是一小塊金屬片控制這馬嘴裏的嚼環。繫著嚼環的是韁繩，但如果人能夠控制這嚼環，就能控制馬匹的行動，到人所要的目的地。同樣地，舌頭也能為生命導向，不是向好的，就是向壞的。
2. 船舵：船舵雖小，但轉動船舵就能控制船的方向。透過細小的船舵，人可以控制巨大的船隻。同樣地，雖然舌頭只是一個極細小的器官，且是頗為隱藏的，它可成事也可敗事，它誇耀自己，也可謙卑溫柔。
3. 火：星星之火可以燎原。舌頭就是火，因為舌頭惹禍也常像火一樣，會繼續不斷地擴展。
4. 罪惡的世界：罪惡如何污穢了世界，使全世界的人都陷在罪惡的痛苦中。我們整個人的生命就像一個輪子般不停地轉動著。舌頭像火一樣，能把我們生命的輪子燒毀，使我們的一生受累。
5. 不止息的惡物：雖然人類能憑著神所賦予的特有智慧，制伏各種身外之物，但卻還沒能制伏自己的舌頭。