

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单位的需要，请洽教会。）
2. 教会事工：
 - 5/31-6/25 医治祷告训练
 - 5/31-6/14 周二、四晚 7:15 至 9:55 及 6/18 或 6/25 整天
 - 6/5 Shekinah Glory 教会建堂奉献日
 - 6/5 为 21 天医治布道会祷告手册发行及第一循环祷告开始
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) 以分享讨论应用神的话在每天生活里

- A. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。
 1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
 2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

B. 本周主题：有效的沟通

经文：雅各布书一 19, 21

背诵经文：你们各人要快快的听，慢慢的说……存温柔的心领受那所栽种的道。
(雅各布书一 19, 21)

有一天，计算机出了状况，严重影响了我的工作进度。我愤怒地骂了几句难听的话。隔壁的老王看了我几眼，我向他解释了一阵子，但再三强调「这计算机真的很烂」。老王乘着「和计算机相关的事情都事出有因」的原则，就很认真地解释可能的原因：「大概你按到什么键…等等」老王越说，我越气：「我都正常使用，以前也是这样用。为什么这次出状况呢？这台计算机真的有够烂！」这样的对话重复了几次，老王觉得白费心思帮我解决问题，就说：「我帮你分析问题发生在哪儿？你有必要这么生气吗？」他这么一说，我才注意到自己口气很差。沉默了片刻，就向老王道歉。

许多时候，我们不必急着「帮人解决问题」「让人心情好起来」或期待人「欣然接受现况」。有时候，静静地听，就够了。虽说沉默是金，但总不可能都默默无语、无言以对。因此，让我们来探讨如何听和讲，使我们与人的沟通有果效。

一、作一个同理心的听众

同理心 (Empathy)，是一个理解对方的处境和心情的过程，从他人的角度设身处地的感受（你现在很难受），是与他人站在同一阵线。

- A. 确定对方的感受：了解对方感受最好的方式，就是观其行、观其言；熟悉各种情绪字眼，提升对感受的敏税度。在不很确定对方的感受时，可以用试探的方式问他。例如：「你好像因为工作 **delay** 很烦心。是吗？」「你是不是觉得这台计算机很不好？」猜错了也没关系，因为对方会告诉你他心里的感受，如「对阿，超令人不爽」或「其实也还好啦，只是很心痛浪费了好几个小时」或是，你也可以问对方的心情：「那你现在心情还好吗？」「那你现在心情怎么样？」

讨论问题一： 通常你如何了解人的感受呢？在误解对方的感受时，你用什么方法再次确定他的感受？

- B. 表达同理心：试图描述情境及他人的感受，帮助对方说出心中的情绪和感受。以「计算机事件」为例，老王可以这么说：

「你因为计算机出状况而感到不爽」

「你很生气是因为这害你进度严重落后」

「计算机莫名其妙出状况真是太差了」

「你不懂为什么计算机有出状况」

「计算机忽然出状况也太令人傻眼了吧」

同理心是没有任何公式，只要用真诚的心态，让对方明白你了解他的苦，你懂，就可以了。

实例：你身旁有个小孩神情黯淡，他说他今天忘记带课本在全班面前被老师被骂。如果想要试图表达同理心，你可以怎么响应？

1. 我好同情你的处境。
2. 就跟你讲睡前要检查书包你不听！
3. 以后要养成出门前看一下书包的习惯。
4. 至少你的作业没有迟交…
5. 你是不是觉得在同学面前被骂有些丢脸？
6. 没关系啦，我小时候也很常忘记带课本。
7. 其它

讨论问题二： 上列的表达，哪一项是同理心的表达呢？其它选项有什么缺点呢？你觉得还有哪些话语可以对这小孩表达同理心呢？

C. 表达同理心不代表你同意他说的话

表达同理心旨在描述对方内心的世界，所以，表达同理心并不代表你一定同意他的话。感受是主观的，并无对错之分；你不需要同意，但他有权利这样感受。假如你听到朋友抱怨另一个人很讨厌，可是你其实很喜欢他，你不需要跟着一起附和「对，他很讨厌」，但你可以说「因为那些事，你对他很不满」。

讨论问题三： 同理心和同意有什么不同呢？如何避免错误的表达，让人误解你的同理心呢？

二、作一个会说话的人

- A. 避免以上对下的口气对待他人：除非「对方认为」你比他高位阶（如上司、学长姐、长辈…），对方会当成理所当然，不会觉得不舒服（是「对方认为」不是「你认为」。）但如果你能在比对方高位阶时能以平等的方式跟对方沟通，对方不仅会觉得备受尊重，也会更愿意跟你沟通与配合。
- B. 认知「大家都有自己的功课」，当对方不想听你讲的时候，请停止对他讲：当人真心的想要寻求他人帮助与建议时，对方「想要」听，才是你开口的时机。当对方不想听的时候，你即使讲了他也听不进去，反而有时候会造成反效果。

C. 尽量多用比喻的方式，并用问句与引导对方给予自己答案：对批评人都会有下意识的反弹，即使是对方想要从你口中知道自己的缺点，还是不直接点出对方的缺点，而是尽量让他用换位思考、第三人的方式来看待自己。用比喻与故事让对方先把压力从自己身上抽离，也就比较容易客观思考。或用问句引导，如「你认为…你会…」的语句，让他自己去套入状况，来同理别人对自己的看法。

D. 先了解对方的动机：与其直接责备，要先了解对方的动机，对方才不会同时在忏悔时又对你筑起心墙。「当时是什么让你这么做的？」「你会想要那么做的原因是什么？」「是不是因为之前…，所以…？」「哦，我可以理解你的想法，但可能他不这么想吧」等等语句，让对方觉得自己被理解后，再阐述别种角度的可能性，做理性讨论，比直接责怪好。

E. 说话前先停 3 秒想想自己要说的话会对对方造成什么影响：你说的话，做的事，所有人都看在眼里，听在心底。人难免都有犯错的时候，一旦不小心说错话、做错事，发现时就要立即承认错误，即使对方可能觉得没什么。但这种事情虽然发生是小，慢慢累积起来就是大了，一累积起来可能导致毫无反转。每个人在意的东西不同，说话要很小心，每次说话前的 3 秒钟，都是你能够练习「换位思考」的最佳时机。

讨论问题四： 请试着为上面的五个说话方式举个例子？最近你在那种情形下，使用那一种方式对人说话？为什么？结果如何？

讨论问题五： 在今天的学里，哪一项是你个人目前想多多操练。

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢赐给我们一个属灵的大家庭，在日常生活里，联络交通时，有祢赐给智慧，使我们更能互相提携，一起奔跑天国的道路，也在外邦人中传扬祢的美名，让人认识祢，引领他们归向祢。感谢祷告奉耶稣得胜的名祈求，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。

6/11 马太福音 15: 21-31

6/18 马太福音 16: 13-28

6/25 马太福音 17: 1-13