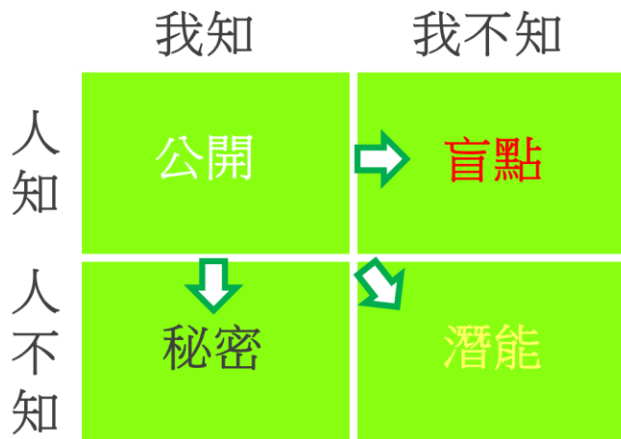


### 贏在 SQ 的起跑線上 第七講

#### 一、前述

- ❖ 道歉的操練和實行不僅能幫助一個人修復或改善與他人的關係，更能消除一個人內在的罪（秘密）和自我蒙蔽（盲點），以至促進個人靈命的成長和與神的關係。



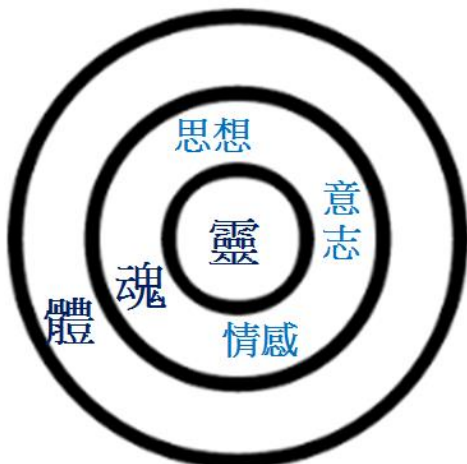
（周哈里窗 Johari window）

⇒ 太 5:23 - 26

所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。

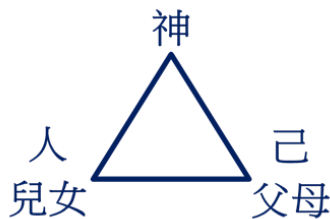
你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裡了。

我實在告訴你：若有一文錢沒有還清，你斷不能從那裡出來。



- ❖ 向神的道歉就是認罪，不僅可以使人得到神的赦免，並能除去與神的阻隔而得神的光照和指引。

⇒ 詩 51:10 - 11 神啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開祢的面，不要從我收回祢的聖靈。



- ❖ 道歉（認罪）的要素（步驟）

1. 陳述事件的過程（X：當---When, Where, What；Y：你---；Z：我---的行為。切勿解釋 Why）。
2. 承認自己的疏失（缺少的品格，如何傷害、冒犯對方）。
3. 進入對方的感受，並溝通（聆聽）確認。
4. 接受該負的責任，並表示悔意。
5. 請求原諒（現在的行動），並提出悔改（將來，計劃要改進或培育的品格）的行動（切勿保證）。

- ❖ 若對方需要更多時間或（中途打斷）不願原諒時，切勿不了了之或就此放棄，仍應執行悔改的行動，並耐心等待機會來修復關係。

- ❖ 應考慮適時、地或／和他人在場的道歉項目：對配偶刻意隱瞞的性侵經驗、外遇、未聽勸而罹癌和過失所造成的喪親、破產或去職等會產生重大衝擊或後果的事件。

## 二、靈命的傳承與復甦

- ❖ 提後 2：2 你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的。

- ❖ 與神溝通的秘訣乃在於超越理（悟）性／語文溝通的層面，而安靜下來「進入」靈裏「聆聽」或領受從神而來的信息。此類靈裏的溝通，在當時往往不能完全瞭解、領悟甚或覺察到神的信息，但是在事後的讀經、禱告、靜默、靈修、思考、宣講、服事或相關的行動中，就會經歷到心有靈犀一點通的亮光、開啟或靈感。

⇒ 林前 14：15 這卻怎麼樣呢？我要用靈禱告，也要用悟性禱告；我要用靈歌唱，也要用悟性歌唱。

- ❖ 品格的培育：

### 三、課後行動

- ❖ 請用自我認知輪向你的行動伙伴\*分享你在這門課中最大的收獲或最深的感想，並將過程和結果記錄在自我認知記錄表和課後行動記錄表中。

\*（代禱者、助手、啦啦隊、監督者、裁判員或救生員）

⇒ 請在接下來的四週中，每週至少一次按照課後行動指示與其溝通互動，並將進程和結果記錄在課後行動記錄表。

- ❖ 請於下週課前讀完下列經文：  
可 11：22 - 26；（路 6：35 - 38）。