

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、疲憊，並預備心來歸向神。

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下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 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。)

2. 教會事工：

- 5/31-6/25 醫治禱告訓練

5/31-6/14 週二、四晚 7:15 至 9:55 及 6/18 或 6/25 整天

- 6/5 Shekinah Glory 教會建堂奉獻日

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45 分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？

2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

B. 本週主題：有效的溝通

經文：雅各書一 19, 21

背誦經文：你們各人要快快的聽，慢慢的說……存溫柔的心領受那所栽種的道。
(雅各書一 19, 21)

有一天，電腦出了狀況，嚴重影響了我的工作進度。我憤怒地罵了幾句難聽的話。隔壁的老王看了我幾眼，我向他解釋了一陣子，但再三強調「這電腦真的很爛」。老王秉著「和電腦相關的事情都事出有因」的原則，就很認真地解釋可能的原因：「大概你按到什麼鍵…等等」老王越說，我越氣：「我都正常使用，以前也是這樣用。為什麼這次出狀況呢？這台電腦真的有夠爛！」這樣的對話重複了幾次，老王覺得白費心思幫我解決問題，就說：「我幫你分析問題發生在哪兒？你有必要這麼生氣嗎？」他這麼一說，我才注意到自己口氣很差。沉默了片刻，就向老王道歉。

許多時候，我們不必急著「幫人解決問題」「讓人心情好起來」或期待人「欣然接受現況」。有時候，靜靜地聽，就夠了。雖說沉默是金，但總不可能都默默無語、無言以對。因此，讓我們來探討如何聽和講，使我們與人的溝通有果效。

一、作一個同理心的聽眾

同理心 (Empathy)，是一個理解對方的處境和心情的過程，從他人的角度設身處地的感受（你現在很難受），是與他人站在同一陣線。

A. 確定對方的感受：了解對方感受最好的方式，就是觀其行、觀其言；熟悉各種情緒字眼，提升對感受的敏銳度。在不很確定對方的感受時，可以用試探的方式問他。例如：「你好像因為工作 delay 很煩心。是嗎？」「你是不是覺得這台電腦很不好？」猜錯了也沒關係，因為對方會告訴你他心裡的感受，如「對阿，超令人不爽」或「其實也還好啦，只是很心痛浪費了好幾個小時」或是，你也可以問對方的心情：「那你現在心情還好嗎？」「那你現在心情怎麼樣？」
討論問題一： 通常你如何了解人的感受呢？在誤解對方的感受時，你用什麼方法再次確定他的感受？

B. 表達同理心：試圖描述情境及他人的感受，幫助對方說出心中的情緒和感受。以「電腦事件」為例，老王可以這麼說：
「你因為電腦出狀況而感到不爽」
「你很生氣是因為這害你進度嚴重落後」
「電腦莫名其妙出狀況真是太差了」
「你不懂為什麼電腦有出狀況」
「電腦忽然出狀況也太令人傻眼了吧」

同理心是沒有任何公式，只要用真誠的心態，讓對方明白你了解他的苦，你懂，就可以了。

實例：你身旁有個小孩神情黯淡，他說他今天忘記帶課本在全班面前被老師被罵。如果想要試圖表達同理心，你可以怎麼回應？

1. 我好同情你的處境。
2. 就跟你說睡前要檢查書包你不聽！
3. 以後要養成出門前看一下書包的習慣。
4. 至少你的作業沒有遲交…
5. 你是不是覺得在同學面前被罵有些丟臉？
6. 沒關係啦，我小時候也很常忘記帶課本。
7. 其他

討論問題二： 上列的表達，哪一項是同理心的表達呢？其他選項有什麼缺點呢？你覺得還有哪些話語可以對這小孩表達同理心呢？

C. 表達同理心不代表你同意他說的話

表達同理心旨在描述對方內心的世界，所以，表達同理心並不代表你一定同意他的話。感受是主觀的，並無對錯之分；你不需要同意，但他有權利這樣感受。假如你聽到朋友抱怨另一個人很討厭，可是你其實很喜歡他，你不需要跟著一起附和「對，他很討厭」，但你可以說「因為那些事，你對他很不滿」。

討論問題三： 同理心和同意有什麼不同呢？如何避免錯誤的表達，讓人誤解你的同理心呢？

C. 盡量多用比喻的方式，並用問句與引導對方給予自己答案：對批評人都會有下意識的反彈，即使是對方想要從你口中知道自己的缺點，還是不直接點出對方的缺點，而是盡量讓他用換位思考、第三人的方式來看待自己。用比喻與故事使對方先把壓力從自己身上抽離，也就比較容易客觀思考。或用問句引導，如「你認為…你會…」的語句，讓他自己去套入狀況，來同理別人對自己的看法。

D. 先了解對方的動機：與其直接責備，要先瞭解對方的動機，對方才不會同時在懺悔時又對你築起心牆。「當時是什麼讓你這麼做的？」「你會想要那麼做的原因是什麼？」「是不是因為之前…，所以…？」「哦，我可以理解你的想法，但可能他不這麼想吧」等等語句，讓對方覺得自己被理解後，再闡述別種角度的可能性，做理性討論，比直接責怪好。

E. 說話前先停 3 秒想想自己要說的話會對對方造成什麼影響：你說的話，做的事，所有人都看在眼裡，聽在心底。人難免都有犯錯的時候，一旦不小心說錯話、做錯事，發現時就要立即承認錯誤，即使對方可能覺得沒什麼。但這種事情雖然發生是小，慢慢累積起來就是大了，一累積起來可能導致毫無反轉。每個人在意的事情不同，說話要很小心，每次說話前的 3 秒鐘，都是你能夠練習「換位思考」的最佳時機。

討論問題四： 請試著為上面的五個說話方式舉個例子？最近你在那種情形下，使用那一種方式對人說話？為什麼？結果如何？

討論問題五： 在今天的學習裡，哪一項是你個人目前想多多操練。

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢賜給我們一個屬靈的大家庭，在日常生活裡，聯絡交通時，有祢賜給的智慧，使我們更能互相提攜，一起奔跑天國的道路，也在外邦人中傳揚祢的美名，讓人認識祢，引領他們歸向祢。感謝禱告奉耶穌得勝的名祈求，阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

6/11 馬太福音 15：21-31

6/18 馬太福音 16：13-28

6/25 馬太福音 17：1-13

二、作一個會說話的人

- A. 避免以上對下的口氣對待他人：除非「對方認為」你比他高位階（如上司、學長姐、長輩…），對方會當成理所當然，不會覺得不舒服（是「對方認為」不是「你認為」。）但如果你能在比對方高位階時能以平等的方式跟對方溝通，對方不僅會覺得備受尊重，也會更願意跟你溝通與配合。
- B. 認知「大家都有自己的功課」，當對方不想聽你講的時候，請停止對他講：當人真心的想要尋求他人幫助與建議時，對方「想要」聽，才是你開口的時機。當對方不想聽的時候，你即使講了他也聽不進去，反而有時候會造成反效果。