

【小組聚會材料】

生活查經系列 - 溝通中的聽與說

2022年五月 27、28 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、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的單位，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 教會現場主日崇拜@9am & 11am
- 啟程福音 Alpha Course zoom：主日@7:30pm
- 洗禮 6/12，受洗班 5/22，5/29，6/5

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)

1. 回應主日信息：聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中
心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 小組聚會話語分享時段的目的是讓神的話改變我們的價值
觀，並且應用在每天的生活裡，因此鼓勵帶領的同工讓大家多
參與分享。

A. 本週主題：溝通中的聽與說

經文：雅各書 1：19-20

背誦經文：“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。” (各 1：19-20)

日常生活裡，少不了與人對話溝通--聽與說，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。

討論問題 1：你認為溝通中的聽與說最難的地方是什麼？

一、聽與說雙方的責任

良好的溝通需要聽和說的雙方都聽清楚和說明白，也就是聽到的沒有誤解說的人所要傳達的訊息，而說的人也能將他所要表達的意思說清楚，因而：

1. 說的人要講明白：說的人所說的內容需要跟自己原來所要表達的意思相同，雖然說的人無法完全預先為聽的人設想對方聽明白，但也不能推諉聽的人要負責清楚所聽的內容而認為“我已經將訊息傳給對方了，對方沒聽清楚是他的問題，如果被誤解了，應由對方擔待責任。”
2. 聽的人要聽明白：聽的人需要確定對方所要表達的意思，直到確定自己所了解是和對方所要傳遞的意思相同為止。好的聽的人，會時時注意自己是否附加了個人的意見，也會不斷地尋求說的人更多的補充說明，而不留給自己有一絲模糊和誤解的地方。如果一個聽的人說/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”，這可能太早下斷言而誤解對方的意思。

討論問題 2：聽或說中，你覺得哪一項是你的強項？為什麼？

二、影響聽和講明白的因素

環境可能會影響一個人的表達或領受的能力，但日常生活中，常會因為個人的情緒或先入為主的觀念，而講錯話、會錯意，有時還會覺得被傷害了，因此，聽的人和說的人在溝通/交談中，要盡量排除自己的情緒和先入為主的觀念。讓我們來測驗自己聽或說時是否會受情緒和先入為主的觀念所影響。(1. 經常如此 2. 有時如此 3. 沒意見 4. 偶爾如此 5. 很少如此。總分越少分越會有講錯話、會錯意的機會)

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，並請分享一項你的不足？

三、聖經的教導

雅各書1：19-20

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。

雅各書3：17-18

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：不等人說完話而急於回應，容易誤解對方的意

思，也容易陷於一時的怒氣回嘴，導致雙方受挫。

3. 智慧的溫柔顯出善行：有智慧有見識的人，在所行的事上表現出智慧與見識，而會因智慧而產生的謙卑態度。

4. 從神而來的智慧是清潔和和平的：在思想、言語和行為上都是清潔的，因為信道和行道是並行的，信心與德行各方面，都是沒有玷污的；智慧的人喜愛和平，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。

討論問題4：你個人認為那些聽或說的方面要加強呢？求神幫助你在未來的一週加強和實踐。

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢賜給我們機會，來學習與人溝通的聽與說。求祢幫助我們聽和說的能力，能聽明白和講清楚。因此，求祢的靈來提醒我們，當我們聽的時候，能快快的聽，以愛心和耐心聽完對方的話，並能放下情緒和主見，聽明白對方的意思。也求祢幫助我們，講話不陷入情緒或主見裡，並求祢警醒我們，當我們動怒的時候，求祢的靈來勒住我們的口舌，免得我們得罪人，並轉而用有智慧和溫柔的話語來傳達我們的意思。感謝禱告奉耶穌得勝的名求，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。

05/27 約翰福音14：1-14

06/02 約翰福音15：1-11

06/09 約翰福音16：5-15