

## 在神的家中成長 — 在彼此溝通中成長

### 1. 溝通：

- ▶ 什麼是彼此溝通 (Communication) ?
  - 溝通就是嘗試與對方彼此傳達、分享自己的所知、所想、所看、所感、所要等…。
- ▶ 我們為什麼要彼此溝通？
  - 我們對許多事情的了解、想法、看法、感覺，往往都不一樣，所以需要彼此溝通…。
  - 好的溝通能增進彼此的了解、合一、信任、支持，讓彼此有更好的『愛』的關係…。
- ▶ 為什麼人與人之間，常常會缺乏溝通？
  - 因為我們太忙，沒有時間溝通…。
  - 因為我們不關心，沒有意願去溝通…。
  - 因為我們的自我中心、驕傲、成見，沒有辦法溝通…。
  - 因為我們想要避免衝突、怕受傷害，不敢去溝通…。
- ▶ 平常人與人之間的溝通，有什麼樣的困難？
  - 需要經過好幾個傳遞的過程：我想要說的、我所說的、你所聽到的、你想聽到的…。
  - 可能會詞不達意…：飯煮好了嗎？（沒有催促的意思，若還沒好，想先做其他的事…）
  - 可能會會錯意…：你知道現在幾點嗎？（沒有責怪的意思，真的是要問時間…）
- ▶ 若我們彼此沒有好的溝通，會有什麼樣的情形？
  - 做起事來，彼此不能協調、不能同心協力，往往造成事倍功半…。
  - 不只彼此關係冷漠，常常還會引起紛爭、誤會，甚至分裂…。

### 2. 神的心意：

- ▶ 我們弟兄姊妹彼此溝通的目的是什麼？
  - 保守在主裡合而為一的心 (Bonding) :
    - 用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心…。（以弗所書：四3）
    - 所以在基督裡若有甚麼勸勉、愛心有甚麼安慰、聖靈有甚麼交通、心中有甚麼慈悲憐憫，你們就要意念相同、愛心相同、有一樣的心思、有一樣的意念…。（腓立比書：二1-2）
  - 增進彼此在主裡愛的關係 (Love) :
    - 只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處…。（以弗所書：四29）
- ▶ 在聖經中有那些原則，可以幫助我們彼此能有好的溝通？
  - 用愛心來彼此溝通：
    - 惟用愛心說誠實話…。（以弗所書：四15）
    - 知識是叫人自高自大，惟有愛心能造就人…。（哥林多前書：八1）
  - 用淺顯清楚的言語來彼此溝通：
    - 舌頭若不說容易明白的話，怎能知道所說的是甚麼呢？這就是向空說話了…。（哥林多前書：十四9）
  - 用願意傾聽、了解的心來彼此溝通：
    - 你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒…。（雅各書：一19）
  - 用謙卑的態度來彼此溝通：
    - 驕傲只啟爭競，聽勸言的卻有智慧…。（箴言：十三10）

- 凡事不可結黨、不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑、各人看別人比自己強…。  
(腓立比書：二3)
- 愚昧人不喜愛明哲、只喜愛顯露心意…。(箴言：十八2)  
A fool finds no pleasure in understanding but delights in airing his own opinions.

- 用溫和的情緒來彼此溝通：
  - 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒都當從你們中間除掉…。  
(以弗所書：四31)
  - 你們的言語要常常帶著和氣 (full of grace NIV)，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人…。(歌羅西書：四6)

▶ 有什麼樣的技巧可以增進我們彼此的溝通？

- 用簡單、對方容易明白的言語，清楚表達自己的原意…。
- 不只是表達自己的意思，更要多傾聽、多了解 (Understand) 對方所在表達的…。
- 不只是言語，更要注意溝通時的語氣、態度、眼神、手勢等…。
- 常常鑒察彼此的溝通是否真是出於愛心、是否是以神為中心…。

### 3. 聖經中的榜樣：

▶ 神是宇宙萬物的創造者，宇宙萬物的主宰，是否願意與我們溝通？

- 神是我們的造物主，但我們看到祂是願意與人溝通的神…。
  - 耶和華說、我所要作的事、豈可瞞著亞伯拉罕呢？…亞伯拉罕近前來說，無論善惡，你都要剿滅麼…？耶和華說，我若在所多瑪城裡見有五十個義人，我就為他們的緣故，饒恕那地方的眾人…。(創世記：十八17, 23-32)
  - 神對約拿說，你因這棵蓖麻發怒合乎理麼，他說，我發怒以至於死，都合乎理。耶和華說，這蓖麻…一夜發生、一夜乾死你尚且愛惜，何況這尼尼微大城，其中不能分辨左手右手的有十二萬多人…我豈能不愛惜呢…。(約拿書：四9-11)
  - 以利亞見這光景，就起來逃命…來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死…。耶和華的話臨到他說，以利亞阿，你在這裡作甚麼？他說，我為耶和華萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約、毀壞了你的壇、用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命…。(列王紀上：十九1-18)
- 耶穌道成肉身成為人的樣式來到我們中間，更稱呼我們為『朋友』…。
  - 以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所作的事，我乃稱你們為朋友，因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了…。(約翰福音：十五15)

▶ 耶穌的榜樣：耶穌在這世上，常常以什麼樣的方式與人溝通？

- 耶穌常按對方的需要，以對方有興趣的主題、熟悉的事物、加上比喻或故事來溝通…。
  - 與撒瑪利亞婦人溝通…。(請參考約翰福音：四)
  - 與尼哥底母溝通…。(請參考約翰福音：三1-21)
  - 與律法師溝通…。(請參考路加福音：十25-37)

### 4. 我們的回應：

☞ 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？

- 我們今天是否願意出於愛心，帶著謙卑、了解、溫和的心，來彼此溝通？

☞ 背誦經文：

- 用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心…。(以弗所書：四3)