

神兒女的沟通能力



什麼是『溝通』？

『傳達、接受』

彼此想要交流的『信息』

並藉著溝通能與對方…

『認識、瞭解、分享、分擔、影響』

『溝通』的內容？

談事：

*What? Who? When? Where?
Which? Why? How?*

談心：

*Experience、Know、Think、Feel、
Need、Want、Will*

為什麼『溝通』？

『雙向的溝通』：*Talk about Us...*

傳遞資訊？*Transferring information?*

協調事情？*Coordinating matters?*

解決問題？*Solving problems?*

分享感受？*Sharing feeling?*

為什麼『溝通』？

『自我中心的溝通』：*Talk about Me...*

表達意見？*Airing opinions?*

發洩情緒？*Venting emotions?*

為己辯解？*Defending ourselves?*

溝通的隔閡？

忙碌…

不關心…

自我中心…

不願面對問題…

有哪些『溝通』方式？

口語、*Verbal*

文字、*Text*

表情、*Expression*

肢體、*Body*

藝術、*Art*

溝通的難處？

我想要說的、我所說的、
你所聽到的、你想你聽到的…？

『詞不達意…？』

『會錯意…？』

溝通的難處？

溝通不只牽涉到『內容、信息』

溝通還牽涉到『情感、情緒』

溝通更牽涉到『真實、信任』

良好的溝通方式



良好的溝通方式

說之前…好的『組織能力』

說之時…好的『傳達能力』

聽之時…好的『聆聽能力』

聽之後…好的『瞭解能力』

在說之前…

『預備所要傳達的內容』

*If you can't explain it to a six year old,
you don't understand it yourself.*

如果我們不知道如何解釋一件事
給一個六歲小孩，
那表示我們自己還沒有搞懂。

— *by Albert Einstein*

在說之前...

『省察適當傳達的時機』

In speaking my mind, I always try to wait for ...

The right time、適當的時機

A calm emotional state、安穩的情緒

The right motivation、正確的動機

— by Josh McDowell

『*The Secret of Loving*』

在說之時…

『清楚表達自己的原意』

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)

在說之時…

『善意提醒、而不要強迫命令』

『囉唆』與『提醒』，有什麼不同？

『囉唆』是認定自己是對的，
並要對方聽自己的；

『提醒』卻是提出疑問、建議，
而讓對方做最後決定。

在聽之時…

『願意去聆聽對方的表達』

*From the fact that God gave us
two ears and one mouth,
the Irish have drawn the thoughtful conclusion
that we should listen twice as much as we talk.*

— by Josh McDowell from his book
『The Secret of Loving』

在聽之時…

『專心傾聽對方的表達』

未曾聽完先回答的，
便是他的愚昧、和羞辱。

*Anyone who answers without listening
is foolish and confused.*

(箴言：十八13, NCV)

在聽之後…

『願意瞭解對方的原意』

愚昧人不喜愛明哲，
只喜愛顯露心意…。

*A fool finds no pleasure in understanding but
delights in airing his own opinions.*

(箴言：十八2, NIV)

在聽之後…

『願意接納對方的感受』

『接納』，
不是指我們同意對方所說的，
而是能『瞭解』對方所說的、
是他們現在的『感受』。

— by Josh McDowell
『The Secret of Loving』

良好的溝通方式

『組織能力』

用簡單、對方容易明白的言語，
清楚表達自己的原意…。

『傳達能力』

不只是言語，更要注意溝通時的
語氣、態度、表情等…。

良好的溝通方式

『聆聽能力』

不只是表達，
更要多專注、傾聽對方所說的…。

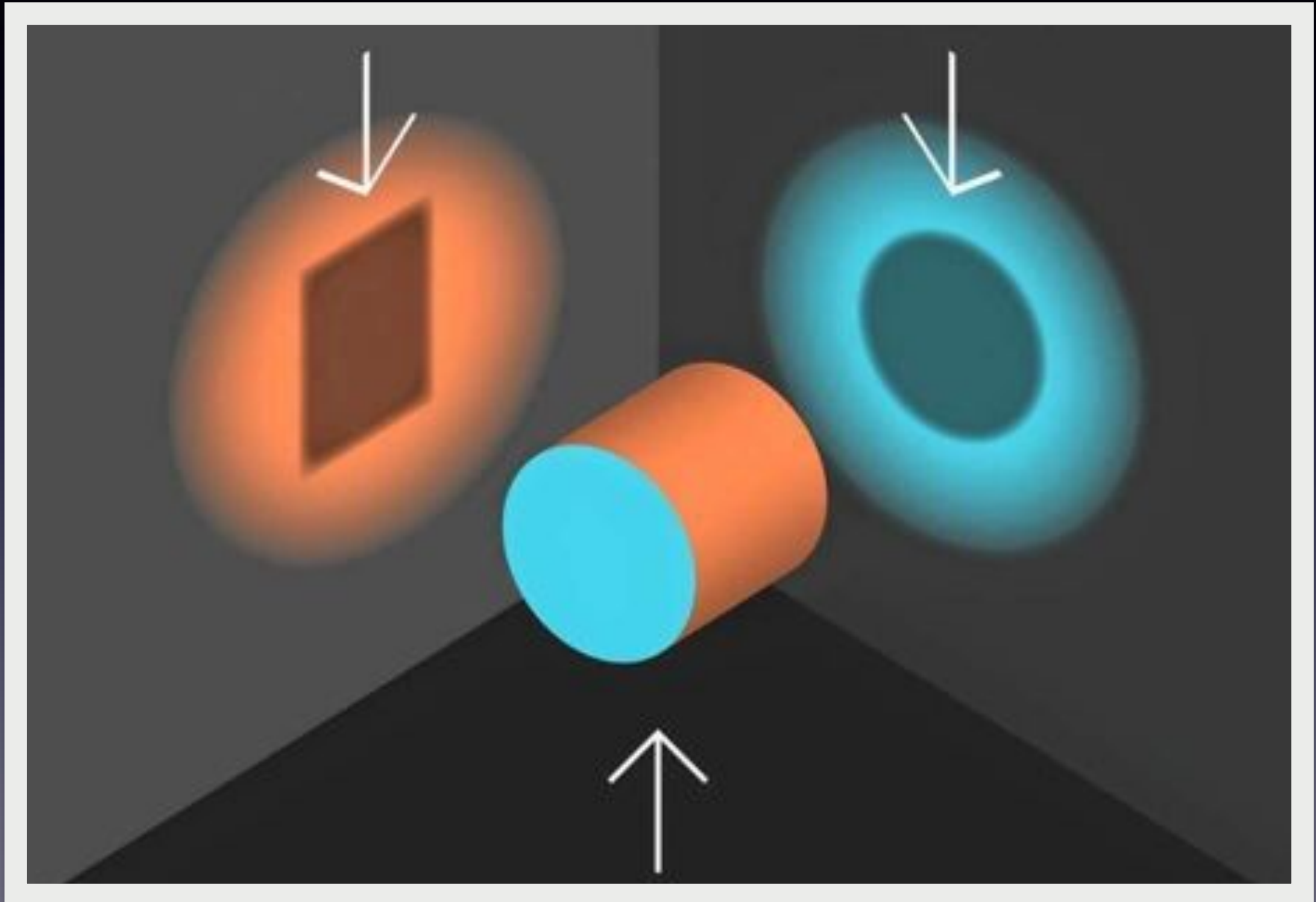
『瞭解能力』

不只是聽、更要用心了解 *Understand*
對方所想要表達的…。

正確的溝通態度



接納彼此不同觀點

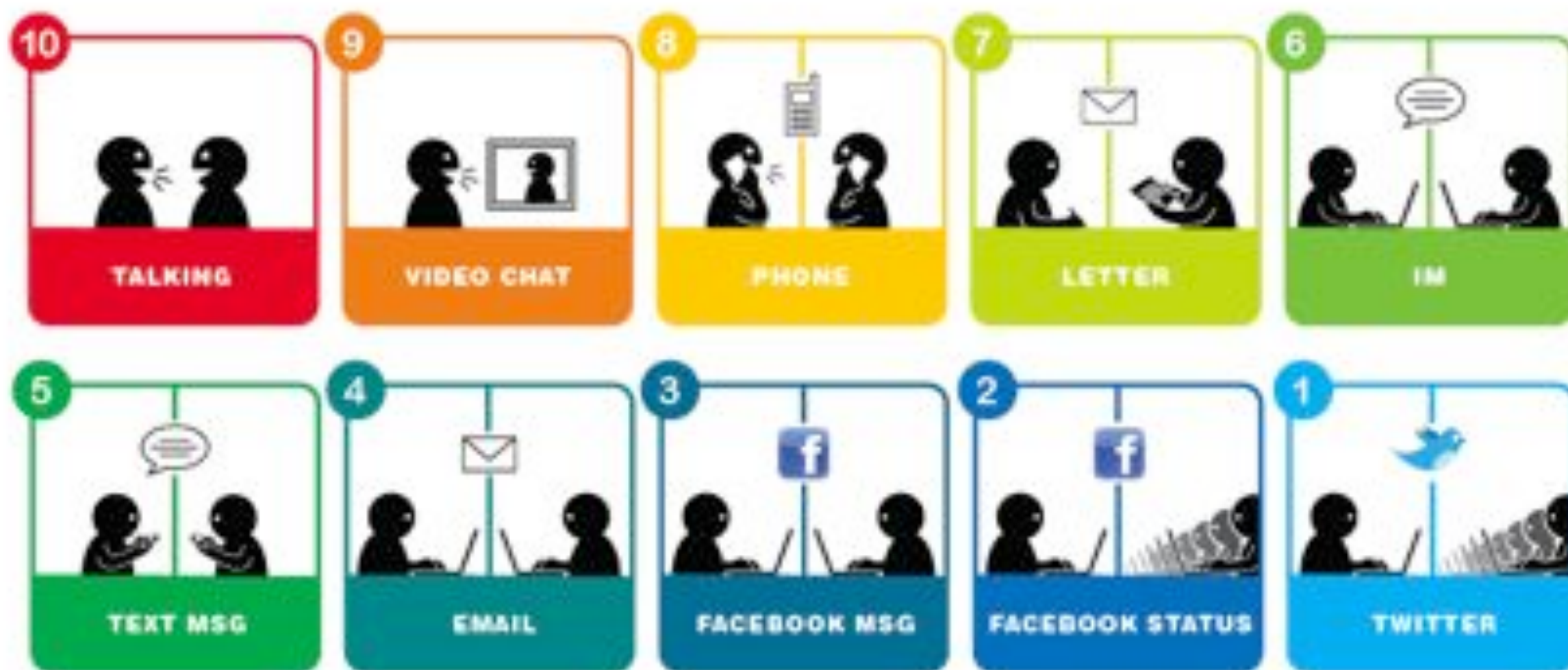


在相異中集思廣益



謹慎選擇溝通方式

10 LEVELS OF INTIMACY IN TODAY'S COMMUNICATION



考量溝通時間時機



有關溝通的一些提醒



有關溝通的提醒

避免『自誇』、『說教』、
『喋喋不休』

知識是叫人自高自大，
惟有愛心能造就人…。

(哥林多前書：八1)

有關溝通的提醒

留意自己的『態度』與『語氣』

你們的言語要常常
『帶著和氣、*Full of grace*』，
好像用鹽調和。

(歌羅西書：四6)

有關溝通的提醒

我們是比較在意『得理』、
還是比較在意『得人』

驕傲只啓爭競。

(箴言：十三10)

有關溝通的提醒

我們只是想要『發洩自己情緒』、
還是真的想要『解決問題』

你們各人要快快的聽、
慢慢的說、慢慢的動怒…。

(雅各書：一19)

有關溝通的提醒

不要『猜測』或『自以為知道』
彼此的感受與想法

不要志氣高大、倒要俯就卑微的人。
不要自以為聰明。

(羅馬書：十二16)

有關溝通的提醒

多說『建造鼓勵、*Encourage*』的話
不說『憂心喪志、*Discourage*』的話

隨事說造就人的好話，
叫聽見的人得益處。

*Do not let any unwholesome talk come out of
your mouths, but only what is helpful for
building others up according to their needs...*

(以弗所書：四29b, *NIV*)

以愛心來溝通

義人的心、思量如何回答，
惡人的口、吐出惡言。

*A good man thinks before he speaks;
the evil man pours out his evil words
without a thought.*

(箴言：十五28, TLB)

Questions and Discussions



Questions and Discussions

對於『彼此溝通、*Communication*』、
自己覺得最難的功課是什麼？

在今天的分享中，自己印象最深、
或是覺得對自己最有幫助的是什麼？

你覺得在『彼此溝通』的功課上，
自己可以有什麼樣的改變？