

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**反思及开组指引**  
**第2集：我的知情意中的“知和情”**

**I. 栏目目的**

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

**II. 听众怎样参与？**

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

**III. 反思材料**

1. 我的思想特色
  - a. 常挂在嘴边的人生座右铭或口头禅是什么？
  - b. 座右铭或口头禅如何反映我的核心价值或思维方式？
  - c. 喜欢这样的自己吗？想有哪些改变？
2. 常出现的正面感受
  - a. 自己最常出现的一种正面感受是什么？
  - b. 请回想与这种感受相关的最深刻人生片段。对自己有何新发现？
  - c. 你最渴望的正面感受又是什么呢？与最常出现的正面感受相同吗？
3. 常出现的负面感受
  - a. 自己最常出现的一种负面感受是什么？
  - b. 请回想与这种感受相关的最深刻人生片段。对自己有何新发现？
  - c. 回想一次自己成功面对上述负面感受的经历。致胜关键是什么？

整体反思：

在这次反思中，对自己有何新发现？会采取什么行动来配合这些新发现？

**IV. 开组程序建议**

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 每人分享上述 III 项的反思结果（专注聆听，学习接纳，少提建议）；
4. 每人分享这次开组的收获；
5. 互相表达：在这次开组，发现其他组员哪些值得欣赏之处；
6. 彼此代祷。

**V. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！**

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（[xintiankong@liangyou.net](mailto:xintiankong@liangyou.net)）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。