

《故事·心天空》同行·成长·故事
第三阶段反思材料
第2集：有助沟通“小口诀”——
抓感，需，矛，沟通不疲劳，互动循环变美好！

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

1. 谈谈按照宏观的圣经原则，什么要素能帮助人成长。
2. 想想成长者和同行者在成长过程中可扮演什么角色。

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. 节目主要内容

抓感，需，矛，沟通不疲劳，互动循环变美好！

要和别人有效地沟通，需要：

1. 明白自己和对方真实的感受，深层的需要和内心主要矛盾和纠结。
2. 以不暴力的方式，互相表达自己的感受和需要。
3. 把自己内心的主要三大矛盾，即：“停留表面”与“进入内心”；“相互依赖”与“坚持独立”；“主动卸甲”与“坚持防卫”先梳理，后选择。

IV. 反思

1. 人生中，有什么感受是你觉得自己最难去表达的？正负面皆可。
2. 生命中曾否出现一些拐点（转折点），使你自此以后，已能较自如地去表达这方面的感受？

V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。