

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**第三阶段反思材料**  
**第4集：说出自己的感受，聆听别人的感受**

**I. 栏目目的**

一起努力做个沟通达人和小组达人！

**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**

1. 当别人的话使自己受伤时，怎么去回应呢？常见有四种方法：
  - a. 反唇相讥
  - b. 翻脸拉倒
  - c. 自贬一番
  - d. 直说感受（似乎这种回应是对彼此的心灵健康最有帮助的）
2. 聆听别人时，我们要小心别掉进以下的误区：
  - a. 太自我——聆听的时候还是在想着自己
  - b. 太逃避——没有勇气触碰对方的痛苦
  - c. 太“先知”——对对方说话的内容早有定案，没真正聆听
  - d. 太“重压”——被各样生活压力压得很重，没有心力去投入别人的世界
  - e. 太热心——太热衷于给建议，忽略对方目前的感受

**IV. 反思**

1. 你觉得 II.1.中，哪种回应最像平时的你？你觉得以后当别人的话使自己受伤时，你可以采用新的应对方式吗？
2. 你常掉进哪个聆听误区？你会怎样帮助自己从误区中走出来？你讲话的时候，聆听者掉进哪个误区，最惹你生气，为什么？

**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。**