

小組聚會材料

2019-03-17

一、題目：牧心系列（廿八）傾聽

二、目標：思考傾聽的意義，學習傾聽的方法。

三、經文：箴廿一 28；箴十八 13

21：28 撒謊者的證言不足信；善於傾聽者的發言必受尊重。

18：13 不先傾聽就搶著回答 就是愚蠢羞辱。

四、主日信息綱要：

不傾聽的世代

我們生在一個不傾聽的世代。大多數的人都喜歡發言，卻不喜歡傾聽。

不傾聽造成了人與人之間的隔閡，使人和人的關係疏離。這個世代的人的確需要別人的傾聽。更需要學習聽別人說話。

傾聽～溝通之鑰

要作有效的溝通，最高的技巧是傾聽！因為當你仔細地聆聽瞭解對方真正的意思與想法之後，適當地予以回應，才是有效的溝通！聖經說：「善於傾聽者的發言必受尊重。」（箴廿一28）

按照結果而言，聽可分為幾種層次：

（一）有聽沒有到：

箴言的作者說：「你不要說話給愚昧人聽；因他必藐視你智慧的言語。」（箴廿三 9）

（二）聽到卻誤解：

第二種情況是聽到了卻誤解對方的意思。以致產生傳達溝通上的問題。別人說東，你卻聽成了西。

（三）聽到能了解

第三種是他很用心聽到了對方所表達的意思，也能體會了解對方的心理。

（四）了解能回饋

最好的傾聽者是用心了解對方所要表達的內容，也能用適當的方式給予回應。這是最好的一種傾聽者。

傾聽一～專注平靜

雅各書一章 19 節說：「你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」（雅一 19a）。這段經文告訴我們想做一個稱職的傾聽者，首先要學習二件事：

（一）專注

「快快的聽」是什麼意思呢？意思就是渴慕、專注的意思。「慢慢地說」是要我們留心來聽。

(二)心靜：

另外，就是心要平靜。聖經說：「慢慢地動怒」…

綜合這二點，我們可以注意幾個重要的原則：

1.不要插話打斷：

箴言的作者：「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」(箴十八 13)

2.不要心存偏見：**3.不要預設立場：****4.不要情緒失控：****傾聽二～互動回應**

在傾聽的過程中，在他們訴說心境的時候，我們要和他們互動，適當地給予回應。

傾聽三～同理感受

第三步也非常重要。我們要學習同理心的功課。這就是聖經所說：「要跟喜樂的人同喜樂，跟哭泣的人同哭泣。」(羅十二 15)

但是，在同理的過程我們也要注意一些原則：

(一)同理不是同意：**(二)同理不需過度：****傾聽四～聖靈引導**

在傾聽中，有一件事情很重要，我們很需要聖靈給我們理解力。我們要藉著禱告，請求聖靈的光照與幫助。

傾聽五～適當回饋

回饋讓說話者知道他們的話有人在聽，而且可以認同他們的感受。所以一位好的傾聽者懂得適時適當地給予回饋！

五、討論題目：

1. 試分享您對於傾聽的想法，你有什麼好或不好的經驗？
2. 聽過今天的信息之後，你有何感動與回應？

六、金句：雅一 19a

『「你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」』