

问：“在亲密的朋友之间，健康的沟通为什么很困难？”

有益而成熟的沟通是把真正的自我向关心我们的人完全显现。被拒绝的风险很大，以至于我们学会用各种方法来掩藏自己内心的恐惧和自我怀疑。我们可能不知道，这种破坏性的习惯常常是在我们幼年时就形成的，并伴随着我们到成年。这些习惯会阻止我们与人真挚诚恳地沟通。

我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。

《哥林多前书》13章11节

问：“我怎样才能以一种最令神悦纳的方式与人沟通呢？”

最让神悦纳的沟通方法，就是你的言行都体现出耶稣基督。就是说：让耶稣基督做你生命的主宰，让祂通过你来表达祂的言语和行动。

当用各样的智慧，把基督的道理丰富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。无论作什么，或说话、或行事，都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父神。

《歌罗西书》3章16-17节

《圣经》经文取自和合本工版加拿大恩福协会 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

相关题目

- 论断的心态：
成为一个鼓励者，而不是批评家。
- 化解冲突：
解决人与人之间的问题。
- 友谊：
铁磨铁。
- 导师：
如何牧养你的羊。
- 婚前辅导：
你适合结婚吗？



心灵盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

沟通

快速查询

《圣经》辅导钥匙之摘要



圣经辅导
资料库



心灵盼望

Hope for the Heart

言语的力量

你曾经抽空思考过沟通方式对你的影响吗？或是体贴鼓励的话语、同情的言辞、怜悯的眼神……还有漫不经心的评价、粗暴无礼的发言、讥讽的嘲笑……对于你身边的人而言，这些交流方式真正地表达了什么呢？你口中的言语有能力给他人的心灵带来生机或者绝望。你的言语和态度，能够建造，也能够拆毁别人；能够增加，也能够削弱他人对神的信心。

生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。

《箴言》18章21节

敬虔交流之“十诫”

1. 你的言语要可信。
(《箴言》12章22节)
2. 你的言语要让神悦纳。
(《诗篇》19篇14节)
3. 你的言语要能建造别人的生命。
(《箴言》18章21节)
4. 你的言语要有鼓励性。
(《帖撒罗尼迦前书》5章11节)
5. 你的言语要有恩慈。
(《传道书》10章12节)
6. 你的言语要有智慧。
(《箴言》10章13节)
7. 你的言语要少。
(《箴言》10章19节)
8. 你的言语要适宜。
(《箴言》15章23节)
9. 你的言语是投资。
(《箴言》12章14节)
10. 你的言语要有爱。
(《哥林多前书》13章1节)

“不可作假见证陷害人。”
(《出埃及记》20章16节)

有效沟通的指南

好的沟通方式有以下三个基本特征：

1. 温情——传达的是接纳和谦恭。
友善意味着：“你对我很重要。我喜欢并且尊重你。我不会试图改变你成为像我一样的人，而是希望你完全发挥你自己的潜能。”
2. 真诚——没有隐瞒。
真诚意味着：“我不会试图控制你，也不会强迫你执行我的意愿。我希望你同我沟通的时候有安全感，而且希望你相信我是信任你的。”
3. 同理心——把自己放在对方的立场上（“穿对方的鞋子走路”）。
同理心意味着：“虽然我不能确切地了解你的经历，但我试着去体谅你的感受和你所面临的挑战。我要力求去理解你，而不是让你理解我。”

一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。
(《箴言》25章11节)

背诵金句

污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。
(《以弗所书》4章29节)

研读的经文

(《以弗所书》第4章)

仔细聆听

- 专心地倾听。
未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。
(《箴言》18章13节)
- 不带论断地倾听。
我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。
(《雅各书》1章19节)
- 在倾听中不提无用的建议。
愚昧人若静默不言，也可算为智慧，闭口不说，也可算为聪明。
(《箴言》17章28节)
- 在倾听中不要带着自我辩解的态度。
人有见识，就不轻易发怒，宽恕人的过失，便是自己的荣耀。
(《箴言》19章11节)
- 谦卑地倾听。
人的高傲，必使他卑下；心里谦逊的，必得尊荣。
(《箴言》29章23节)
- 带着爱心倾听。
不可使慈爱、诚实离开你，要系在你颈项上，刻在你心版上。
(《箴言》3章3节)

明哲人嘴里有智慧，无知人背上受刑杖。
(《箴言》10章13节)

沟通

- 让人晓得你在关心。
- 提过去的事情。
- 弃绝操纵。
- 重复对方的信息。
- 用“我”而不是“你”来表达。
- 不说“从不”。
- 让他人有安全感。
- 混淆时要澄清。
- 避免争论。
- 等候主的安排。
- 消除期望。

所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

(《帖撒罗尼迦前书》5章11节)



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《沟通》