

問：“在親密的朋友之間，健康的溝通為甚麼很困難？”

有益而成熟的溝通是把真正的自我向關心我們的人完全顯現。被拒絕的風險很大，以至於我們學會用各種方法來掩藏自己內心的恐懼和自我懷疑。我們可能不知道，這種破壞性的習慣常常是在我們幼年時就形成的，並伴隨著我們到成年。這些習慣會阻止我們與人真摯誠懇地溝通。

我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丟棄了。

《哥林多前書》13章11節

問：“我怎樣才能以一種最令神悅納的方式同別人溝通呢？”

最讓神悅納的溝通方法是，你的一切言行都表現出耶穌基督的樣式。就是說：讓耶穌基督做你生命的主宰，讓祂通過你來表達祂的言語和行動。

當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富地存在心裏，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌神。無論作甚麼，或說話、或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神。

《歌羅西書》3章16-17節

相關題目

- 論斷的心態：
成為一個鼓勵者，而不是批評家。
- 化解衝突：
解決人與人之間的問題。
- 友誼：
鐵磨鐵。
- 導師：
如何牧養你的羊？
- 婚前輔導：
你適合結婚嗎？



心靈盼望

Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org

在綫學習：www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

《聖經》經文取自和合本工本工版加拿大恩福協會 (2004)
© 2009 HOPE FOR THE HEART

溝通

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



聖經輔導
資料庫



心靈盼望
Hope for the Heart

言語的力量

你曾經抽空思考過溝通方式對你的影響嗎？體貼而鼓勵的話語、感同身受的交談、同情的眼神，還有漫不經心的評價、粗暴無禮的言語、譏諷的笑容，對於你身邊的人而言，這些溝通方式真正地表達了甚麼呢？你口中的言語給他人的心靈帶來生機還是絕望？你的言語和態度，能夠建造，也能夠拆毀別人；能夠增加，也能夠削弱他人對神的信心。

生死在舌頭的權下，喜愛它的，必吃它所結的果子。

《箴言》18章21節

敬虔的溝通之 “十誡”

1. 你的言語要可信。
(《箴言》12章22節)
2. 你的言語要讓神悅納。
(《詩篇》19篇14節)
3. 你的言語要能建立別人的生命。
(《箴言》18章21節)
4. 你的言語要有鼓勵性。
(《帖撒羅尼迦前書》5章11節)
5. 你的言語要有恩慈。
(《傳道書》10章12節)
6. 你的言語要有智慧。
(《箴言》10章13節)
7. 你的言語要少。
(《箴言》10章19節)
8. 你的言語要適宜。
(《箴言》15章23節)
9. 你的言語是投資。
(《箴言》12章14節)
10. 你的言語要帶有愛。
(《哥林多前書》13章1節)

“不可作假見證陷害人。”
《出埃及記》20章16節

有效溝通的原則

好的溝通方式有以下三個基本特徵：

1. 溫情——傳達的是接納和謙恭。
溫情意味著：“你對我很重要。我喜歡並且尊重你。我不會試圖改變你成為我一樣的人，而是希望你完全發揮你自己的潛能。”
2. 真誠——沒有隱瞞。
真誠意味著：“我不會試圖控制你，也不會強迫你執行我的意願。我希望你同我溝通的時候有安全感，而且希望你相信我是信任你的。”
3. 同理心——把自己放在對方的立場上（“穿對方的鞋子走路”）。
同理心意味著：“雖然我不能確切地瞭解你的經歷，但我試著去體會你的感受和你所面臨的挑戰。我要力求去理解你，而不是讓你理解我。”

一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。
《箴言》25章11節

背誦金句

污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
《以弗所書》4章29節

研讀的經文

《以弗所書》第4章

仔細聆聽

- 專心地傾聽。
未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。
《箴言》18章13節
- 不帶論斷地傾聽。
我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。
《雅各書》1章19節
- 在傾聽中不提無用的建議。
愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。
《箴言》17章28節
- 在傾聽中不要帶著自我辯解的態度。
人有見識，就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。
《箴言》19章11節
- 謙卑地傾聽。
人的高傲必使他卑下；心裏謙遜的，必得尊榮。
《箴言》29章23節
- 帶著愛心傾聽。
不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。
《箴言》3章3節

明哲人嘴裏有智慧；無知人背上受刑杖。
《箴言》10章13節

溝通

讓人曉得你在關心。
提過去的事情。
棄絕操縱。
重複對方的資訊。
用“我”而不是“你”來表達。
不說“從不”。
讓他人有安全感。
混淆的時候要澄清。
避免爭論。
相信主的安排。
消除期望。

所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

《帖撒羅尼迦前書》5章11節



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《溝通》