

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

## 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](http://www.hopefortheheartch.org)

在线学习：[www.amazinghope4u.com](http://www.amazinghope4u.com)

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

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

# 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》