

《如何改善沟通》标准答案

结合讲座，请解释什么是“用爱心说诚实话”？

（本课程中有多处讨论到该课题，以下答案为简化版。）

约翰·布罗格说：“没有爱心的实话就像是没有麻醉剂就做手术。”

1、除非问题被表达出来，否则它们是无法解决的；

2、针对问题，不针对人(第 29、30 节;以弗所书 4 章 15 节)

A.避免人身攻击的“不健康言语”

B.使用鼓励别人和建造别人的“健康”言语(以弗所书 4:15, 29)，我们必须用爱心说真话，鼓励成长。

3、记住六个问题，在对面别人的伤害时先问自己这六个问题。

-我是否了解所有的事实？

-爱是否能遮盖这件事情？

-我的态度是否正确？

-我的时间是否合适？我是否真的努力帮助别人？

-我的言语是否有爱心？我的行为是否有爱心？

-我是否祈求神的帮助？(希伯来书 4:16)

《内疚与悔改》

什么是依着神的意思忧愁？它的特征是？

1、依着神的意思忧愁的定义：因为考虑到神，一个人为罪悲伤。一个人因为自己冒犯了全能的上帝这一事实感到悲伤。这个人有一种罪疚感，进而有一种渴望和意愿，远离冒犯上帝的行为。依着神的意思忧愁，看重与上帝的关系而不是罪的后果。换句话说，这个人很忧愁是因为冒犯得罪了上帝，而不是因为罪带来的惩罚，这就是我们称它为懊悔的忧愁的原因。

2、特征：

A. 殷勤：是一种紧迫感或勤奋，想要从罪恶的事情上转离，行上帝眼中看为正确的路。

B. 自诉：是指确保在这件事上的记录是正确的，因为神的饶恕，对自我的清理。

C. 自恨：是对已经犯下罪行的悔恨或厌恶，换句话说，这个人对所犯的罪有一种

仇恨。它表明这个人恨恶罪，被罪困扰就像上帝恨恶罪，被罪困扰那样。

D. 畏惧：一个人害怕上帝的愤怒。这表明了对上帝管教的畏惧，这表明了一个人对上帝对付人的罪这件事，有一个健康的警醒意识。

E. 渴望：渴望与神和好，渴望与神相交。渴望与上帝有一种正确的关系。

F. 热心：一种按照上帝的意愿希望事情成就的热情，一种希望神的旨意能够以一种特定的方式完成的热情。

G. 归正：确保正义的实现。根据经文的上下文来看，归正是希望看到在犯罪的地方正义得以伸张。一个真正悔改的人希望对错误进行归正。

H. 洁净：一个人在所犯的罪上寻求被洁净。在所犯的罪上，追求圣洁。因此，一个人寻求自己的洁净就是寻求纯洁或清白。