



如何改善你的沟通

主讲：凯文·卡森

以弗所书4章25-32节

- 本章没有总结圣经与沟通相关的全部内容，但总结出几个符合圣经真理的沟通原则；
- 问题的出现会导致无法建立良好的关系；
- 没有人能够避免冲突；
- 所有的人都是罪人，这就是冲突产生所需要的背景环境；
- 放心！那些接受基督为救主、能够根据圣经来解决问题的人，可以建立坚实而持久的关系。

《以弗所书》4章1-3节说：“我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”

- 注意这段经文里面说“竭力保守……合而为一”，意思是认真地尽责努力。合一不是自然而然的发生的……因为我们生命中仍然存在罪的破坏，我们需要有意识地努力维持合一。
- 我们的言语可以给我们的关系带来生命和医治，也可以给我们的关系中带来斗争和死亡。（箴言 18:19-21）
- 我们的言语来源于我们的内心，是我们期待和渴望的自然流露。（马太福音 12:34-37，雅各书 4:1-5）
- 我们的言语应该正确地反映我们在基督里的身份（以弗所书 1-3章对理解以弗所书 4章 17-32节非常重要）。
- 《以弗所书》4章 22-24节与《歌罗西书》3章 1-7节结合在一起，解释了人蒙基督救赎时所发生的状况。神彻底地改变了我们（17-21节），使



我们过上荣耀神的生活。以弗所书 4 章第 22 节解释“脱去”，第 23 节讨论“心志改换一新”，第 24 节讨论“穿上”之后，第 25—32 节详细讨论我们在自己人际关系中应用的“沟通的四个原则”。我们可以在任何时候都使用这些原则，但在预防和解决沟通问题上使用这些原则会给我们带来特别的帮助。

一、诚实（第 25 节）

A. 因为我们已经除去“旧人”的身份 讲出真实的话。

1. 希腊语祈使句：这是一个命令。“你们要说！”不仅仅是除去谎言，而且要讲出真理；
2. 人们不能读懂我们的内心。哥林多前书 2 章 11 节提到“人群之中有哪个人能知道别人的心思呢？”；
3. 诚实不只是不说谎。

B. 用爱心说诚实话。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. 第三个原则（以弗所书 4 章 15 节，29 节）和“六个问题”的讨论中，将会涉及到如何说诚实的话。

C. 避免不诚实。不诚实的例子：

1. 直接的谎言；
2. 语言与非语言交流之间的冲突；
3. 掩盖信息——旁敲侧击地表达；
4. 不合时宜的夸张；
5. 在需要公开的时候保守秘密。

D. 我们必须说实话，因为我们彼此互为肢体。



二、沟通在当下（第 26、27 节）

A. 生气，但不要犯罪。“生气却不要犯罪，不可含怒到日落；也不可给魔鬼留地步。”

1. 说谎（第 25 节）是罪；生气（第 26 节）不一定是罪；
2. 愤怒是用来解决问题的能量；
3. 当愤怒被用来攻击别人或自己时，愤怒是罪；
4. 不能当天解决问题，就意味着我们给撒旦留空间或立足点。

B. 不要为沟通失误找借口。

1. 终止沟通包括

- 哭闹；
- 威胁暴发；
- 使用“最后底线”的说词；
- 离开房间或家。

2. 及时处理问题

- （马太福音 6 章 34 节）明天自有明天的忧虑；
- 一次只处理一个问题；
- 不要处理一袋子问题；
- 不要提出没有必要的问题。

C. 提出问题前要检测的六个问题：

1. 我掌握所有的事实吗？（箴 18:13）
2. 是否有罪？是否阻碍增长？我用爱心遮盖了吗？（彼得前 4:8）
3. 我的时间是否合适？（箴言 15:23）
4. 我的态度是对的吗？我是否在尝试帮助对方？（以弗所书 4:15）
5. 我的言语有爱心吗？我的行为有爱心吗？（以弗所书 4:15）
6. 我祈祷寻求上帝的帮助了吗？（箴言书 3:5）



三、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”

1. 攻击他人品格、特性的言语（马太福音 5:21-22）；
2. 诋毁、撕裂或妨碍成长的言语（雅各书 3:5-12）；
3. 扰乱讨论或绕过冲突的言语；
4. 让圣灵忧伤的言语（以弗书 4:30）。

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。

1. 让听的人得倒教诲和“恩典”，产生遵循上帝旨意的意愿和能力的言语；
2. 满足需要的言语是以解决问题为导向的言语；
3. 帮助找到解决方法的言语；
4. 在解决问题时如果遵守这个原则，言语将以解决方案为导向，同时会有正确的语气和肢体语言。

四、采取行动，不要被动反应！（第 31、32 节）

A. 我们必须预防自己内心和行为中罪恶的反应：

1. 定义：

- 苦毒：怨恨的状态；渴望以邪恶的方式思想别人和对待别人
- 暴怒：非常气愤，通常导致情绪暴发
- 生气：相对平静的愤怒或敌意，经常寻求报复
- 喧闹：大声喊叫，通常会有争吵
- 诽谤：亵渎或辱骂的言论
- 恶意：伤害他人的邪恶欲望

2. 在处理自身罪的时候，我们必须警惕自我防御的天生倾向（以弗所书 4:31；创世记 3:7-13）。



B. 只有做出反应的时候，冲突才有可能发生。

C. 我们必须努力用敬虔的态度和行为（第 32 节）

1. 定义：

- 恩慈：仁慈，乐于助人，有礼貌
- 怜悯：慈悲，同情，充满爱心
- 饶恕：愿意赦免悔罪者免于道德责任，努力寻求和解

2. 我们的动机是上帝对我们的饶恕和恩典（第 32 节）

结论

1. 注意：改变习惯并不容易，但改变习惯是可以做到的。
 - 哥林多前书 10:13；腓立比书 4:13
 - 改变习惯比“奸诈人的道路”容易多了（箴言 13:15）
2. 不管对方如何不负责任，你必须根据圣经来行事！
 - 你不能改变对方，但你可以改变自己回应的方式。



产生符合圣经沟通的可行步骤

如果有人激怒你（或者你有不同的意见），所涉及的问题不是罪的问题，
参考如下：

1. 被上帝的荣耀激励（哥林多前书 10:31; 哥林多后书 5:9）；
2. 马太福音 7 章 1-5 节教导我们首先检查自己！看看神想要你里面发生的改变是什么！（雅各书 1:2, 3; 罗马书 5:3, 4）；
3. 使用沟通的四个原则（以弗所书第 4 章）；
4. 思考冲动的起因和性质：差异？坚持自己的方式？对神的叛逆？智慧？
5. 思考如何像雅各书 3 章 13-18 节中提到的那样彰显从神来的智慧，避免罪性的回应；
6. 探索以圣经为根基的可能解决方案。记住，弄清楚是否是罪的问题！一次只面对一个问题，可以进行讨论或处理。一次只考虑一个问题。这里有以圣经为根基的选择：
 - 考虑以爱心来忽略问题
 - 考虑共存——你可能同意或不同意
 - 考虑妥协让步自己的偏好
 - 考虑创新的选择
 - 考虑投降——采用对方的方式

如果有人犯罪得罪你，按照圣经的标准，参考如下：

1. 以善制恶。不要自己报复。（罗马书 12:14-21）
2. 我是否了解所有的事实？ 箴言 18:13
3. 你是否意愿或有能力以爱忽略遮盖罪？有或没有？
 - 当这个罪太严重不能忽略时，你必须面对它！
 - 这是否荣耀神？
 - 别人是否会更少想到神，神的百姓，神的话语？
 - 这是否会阻碍对方的灵性成长？
 - 这是否破坏你与对方的关系？是否破坏你与其他人的关系？
 - 这是否伤害他人？是否伤害对方？



4. 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）

5. 总体来说，要遵守马太福音 18 章 15 节中的教导（参考加拉太书 6 章 1 节，提摩太前书 5 章 19—22 节）。“解决问题不是开始于沟通的技能，而是开始于个人与基督的关系。”

版权文件请勿留印