## 17.辅导和沟通A\_1.0

分享和聆听是最基本的沟通技巧，但是我们基本都不会。我们自己需要学，也需要帮助被辅导者学习。沟通不是为了果效，乃是为了荣耀主，为了与我们的身份相称，为了向主交账，将来的审判会包含沟通（太12:32；雅1:19；弗4:29）。

**一、学会分享**

1、首先要明白：分享的目的不是为了自己，而是别人，爱是最大的（林前13:13）。即便你需要求助而分享，也是根据帮助你的人的需要来分享。

2、态度要柔和。如果要说话，一定要柔和，劝告别人也是如此。说话的时候，态度非常重要（箴15:1，25:15），不好的态度只会让沟通打折扣。圣经命令我们要温柔（弗4:2）。

3、尽可能分享客观信息。何时/when、何地/where、何人/who、何事/what、如何发生/how。分享自己或别人主观的信息需要特别注意，下面就是一些注意事项。

4、不要猜测人的内心。妄疑也是罪（提前6:4），不要猜忌或猜疑（林前13:7）。分享对事实的观察，而不是对动机的揣测或判断。要谦卑问别人的看法和想法，而不是猜测。e.g.不应揣测对方：你是不是觉得自己没有一点责任，责任都是别人的？你是不是没把这当做一回事？...

5、可以分享内心的想法，但不需要分享你的全部想法。分享的目的不是为了发泄，而是为了帮助对方。即便需要分享感受，这也不意味着你什么都能分享，以致包括可能拆毁对方的内容。

6、不要给对方污秽（不好/没有价值/不造就人）的话（弗4:29）。比如，藐视、侮辱、定性的、贴标签的话。

7、分享具体的问题，而非大概或一般性结论（彼前2:1）。比如，你总是...，你怎么老是...，他就是那样的。

8、不要背后说闲话和毁谤（罗1:29-30；箴20:19，26:22）。如果涉及到第三方的信息，要注意：是否会涉及第三方的隐私，是否会影响对方对第三方的看法，以致于第三方的名誉受损。

9、不需要说所有的细节，达到帮助或造就的目的就可以了。

10、不要凭外貌或片面信息论断人（约7:24）。

11、对事不对人，针对行为而不是人品（腓2:3；雅4:11）。

12、不要用抱怨的态度和方式表达（腓2:14-15）。抱怨是贪婪/不知足被挫败后的一种反应。抱怨是因欲望或期待值没有被满足而产生的不满/不高兴的情绪，并且透过言语/肢体语言/行动来表达这种不满。

13、不要个人化，认为对方只对你这样。除非有足够的证据或对方的承认。每个人都有被过犯所胜的时候。我们是与罪和撒旦争战，不是和人（弗6:12；罗6:12）。

14、要避免给对方带来试探。自己分享或引导别人分享的时候，也要避免给别人带来试探。

**注意事项：**

1. 如何教来访者学会分享：需要有神的智慧和爱，需要祷告，需要圣灵的带领，也会因人而异。
2. 我们交流的目的，是为了在与来访者的沟通中荣耀神，而不是出于惧怕，或与来访者达成某种交易。
3. 我们交流的目的，是为了造就来访者的生命，帮助对方更加荣耀神，而不是感觉更加良好或减少痛苦。

**二、学会聆听**

雅1:19说：要快快地听，即要迅速明白对方的意思。

1、要有尊重/尊敬的态度（彼前2:17），可能需要放下手中的事情来专注。

2、关注内容而不是态度。不要根据对方的态度去回应，而是根据神的旨意来回应。尤其听批评或抱怨的时候（箴26:4；弗4:15）。

3、要先让别人说，先让别人把话说完（罗12:10）。

4、要先听后说，要先听明白再回应（箴18:13）。听完后可以总结对方的话，看自己是否明白对方，给对方纠正的机会。

5、多听少说（箴10:19，18:2，29:20）。不要着急发表意见，你的见解未必那么重要。很多时候，最大的爱就是聆听，最大的需要也是聆听。

6、尽量不要替对方说。因为你可能并不了解对方，也可能会误导对方。

7、给对方思考和沉默的时间。每个人思考和反应的速度不一样，要学会忍耐（林前13:4）。

8、不要快速下结论，要先尽量搞清楚真相（箴14:15，18:17）。

9、单独听一个人说的时候，不要以为就得到了全部的真相（箴18:17）。

10、如果对方分享的内容或方式，让你觉得不合乎圣经或会加重对方犯罪，你可以用爱的方式温柔的打断并给与引导（加6:1-2）。

11、要提醒自己：人是很容易误解别人的意思的。所以，要确定搞清楚对方的意思之后，再下结论和回应。比如，门徒就误解了耶稣的意思（约21:20-23）。

12、要确认对方是仅需要你的聆听，还是需要你的回应，要看对方是否准备好聆听你的回应（箴18:2，19:20）。

13、如果对方需要你帮助他解决问题，而不是仅仅听他倾诉，你可以更主动地聆听。因为沟通的目的是为了造就对方（林前14:26；弗4:29），而不是消遣时间。所以，为了更有效的使用时间，可以在对方分享时适当地插入引导，包括引导对方分享和思考，甚至恰当地打断，而非仅被动地聆听。

##########################################################

1.这篇文章的收获？

认识到分享的目的是为了帮助和造就人，以及分享和聆听时要注意的问题。

2.你有什么疑问或问题？——暂无

3.对你的自我辅导和辅导他人会带来什么改变？

不是分享全部的想法或细节，能帮助和造就对方即可。因为多言多语难免有过，以免不造就对方（带去毁坏或试探等）。态度要柔和，不要妄自揣测对方的内心或动机。