## 18.辅导和沟通B\_1.0

我们的言语应该正确地反映我们在基督里的身份（弗1-3章对理解弗4:17-32非常重要），也就是要有福音驱动的沟通。

弗4:22解释“脱去”，弗4:23讨论“心志改换一新”，弗4:24讨论“穿上”。之后，弗4:25开始详细的论述和教导我们如何活出新的身份下的生活（我们已经是新人了，该如何活出这新人的身份）。我们将弗4:25-32应用于人际关系中，可以由此总结出“沟通的四个原则”。

**四条沟通的原则**

【弗4:25-32】25所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。26生气却不要犯罪，不可含怒到日落；27也不可给魔鬼留地步。28从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。29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。30不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。31一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒〔或作阴毒〕，都当从你们中间除掉。32并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

【备注：这些经文不仅仅是讲沟通，我们只是从沟通的角度来谈对这些经文的应用】

良好的关系不是自动生成的！辅导者和受辅者都不能免于犯错，所有人都是有罪的人。（罗马书3:10-12,23），意思是他们是自私的，有限的——仅仅这两点就足以引起矛盾冲突。

铭记！好的关系不是来源于匹配或般配，好的关系和稳固的人际关系可以被1）认识耶稣基督且2）遵循他的沟通的原则建立，特别是遵循跟解决问题有关的命令。

在以弗所书4:22-24中，保罗强调脱去“旧我”及旧的行为方式和穿上“新我”的重要性，这也是上帝解决事情的方式。

你要一直不停地练习这些沟通的准则直到它们变成你的习惯！这就是披上真理结出的果子。

下面这些经文详细指出了我们可以应用在各种关系中的四大沟通准则。它们既可以用于预防问题发生也可以用于解决问题。

这四大沟通原则就是：

**一、要诚实（v. 25）**

1. 要说！

1）“所以”说明我们的身份发生了变化，所以要有不一样的行为。要脱去旧的，穿上新的。

2）希腊语的祈使语气——“说”是一种命令——“你说！”

3）非言语上的表达可能有帮助但不总是确凿的。要核实，不要猜疑。人不可能读懂你的内心。

4）对基督徒来说，有些时候“不说”是一种罪！

5）“我不想谈！”“我不想谈这个！”“我永远都不会说的！”这样的话永远不要从你的口中说出来（除非出于合乎圣经的保密）。

2. 要说真话！

1）以弗所书4:15的经文中“说真话”是一个持续不断的动作。我们要总是说真话或真理--这里重点讲“真话”。

2）避免不诚实的例子：a) 彻底的欺骗或直接的谎言、 b）表里不一（肢体语言和口头表达不一致）、 c）伪装的沟通（真实信息被带上面具；讽刺、含沙射影、隐晦沟通）、d）部分的真相以掩盖另一部分。e）不合时宜的夸张。f）掩盖应该暴露的真相。

3）诚实不仅仅是不撒谎或弃绝谎言——诚实是坦诚和真实（信实的）。撒谎不仅仅是属不合乎事实的内容，也包括没有说该说的内容。

3. 用爱心【以爱的方式】说诚实话【爱的动机和爱的方式】罗13:8；林前16:14.

1）先问自己：我跟他说这些是出于爱对方或造就对方吗？否则先闭嘴。

1. 然后问：现在是说这些话的时机吗？包括时间和地点合适吗？箴言25:11
2. 然后问：我说话的态度荣耀神吗？包括语气、音量、表情等。人容易对态度有反应，而不是内容。  
   4）最后问：我说话的方式有爱的智慧吗？合乎我和对方的关系和次序吗？雅3:13-18。

5）说真话的时候你可以很残忍！

6）林前13:4-8告诉我们说话的时候要彰显哪些爱的品格？比如爱是有恩慈。西4:6。  
7）说真话不等于说你心里所有的想法或感受，包括心里的罪--对对方的论断、批评、仇恨的想法等。需要智慧判断是否对对方有造就。  
  
4. 要说真理！  
1）说诚实话--原文是speak the truth，包括说真理。辅导就包含给对方讲真理，或讲符合真理的话。

2）辅导就是门训。圣经命令我们彼此门训，彼此辅导。羊最需要的是真理，是神的话。可以直接打开或引用圣经的话，这彰显了神的话语的权柄；也可以用自己的语言来讲圣经的话，但是要让对方知道你所说的是来自圣经的。  
3）当你要说的时候，要给建议的时候，要给命令的时候，要思想：我说的内容有圣经依据吗？或符合圣经吗？如果别人挑战你，或问你圣经依据在哪里的时候，你最好能找出来。  
4）如果你不确定你所讲的是否是真理，可以谦卑地说出来，说自己也不确定，不要假装你知道或诉诸你的权威。  
5）不要引用人或书或宗派或传统等作为你的真理的依据，而是圣经。  
6）真理是唯一的，圣经是无误的。但是不同人对于圣经和真理的解释可能有所不同，所以神赐给教会权柄，帮助大家在真理上同归于一。所以你总是可以咨询教会的长老/牧师/牧者来确认你们教会所认可的解释。  
7）当然人不是最终的权威，当你发现你们教会对圣经的解释已经明显违背了圣经的基本真理，说明你应该换教会了。  
  
**二、及时处理！**

“生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。”（26-27）

1. 愤怒的感受不是罪。

1）愤怒的感受是神赐给人的力量，是用来提醒我们问题的存在，而不是用来毁灭东西、人或者关系的。

2）愤怒让你知道你被冒犯了，但是不等于是对方犯罪了，或是对方的错。

3）感觉到怒气不是罪，如何处理怒气以及背后的原因才可能是罪。感觉到怒气给犯罪和魔鬼提供了机会，所以要尽快处理它。

2. 无法尽快解决怒气，意味着你：

1）在犯罪——因为你被命令解决它！

2）给怨恨和憎恶打开大门。

3）给魔鬼留地步。当你用“总是”或“绝不！”或“这样的事总是发生”这些字眼儿的时候，表明你没有及时解决问题。一直不处理怒气，你会有很多扭曲的想法出现，魔鬼得到机会了。很多邪恶的声音的出现是和未经处理的愤怒是有关的。

4） 对于夫妻会危及你的性关系

3. 在解决一个棘手的问题之前，先问自己：

1）我所知道的都是事实或真实的吗？ （箴言 18:13）

2）我宽恕对方了吗？（彼得前书 4:8）

3）我的动机正确吗？（以弗所书 4:15）

4）我准备好态度了么？（林前13）

）沟通的时机对吗？（箴言 15:23）

6）我祷告求神的帮助了吗？（箴言 3:5）

7）我已经处理好自己的过错了吗？（马太福音 7:1-5）

8）我准备好为自己的罪请求对方的原谅了吗？（路17:3-4）

4. 这里说的“及时处理”是指你的怒气，而不是吵架后的及时沟通，因为有些时候对方未必预备好，或者你可能也没有按照上面的步骤预备好。你需要为自己是否尽快处理怒气负责，而不是为对方负责。如果你觉得需要沟通，也可以和对方约以后适合的时间。

5. 如果可以和对方沟通，不要企图一次处理所有的问题。

6. 如何可以和对方沟通，要看什么问题适合当时沟通，未必所有问题都适合。需要挑选适合当时沟通的问题。

7. 在沟通中不要提及不必要的问题，要集中在重要的地方。

**三、对事不对人（v. 29-30）**

你需要更关心别人的需要，而不是别人对你的伤害

1. 污秽的言语

- 不就事论事

- 抨击人的品格、下定义或贴标签 (比如太5:21-22)

- 诋毁，中伤，咒诅。雅3:9

2. 有益、造就的沟通

- 建立对方的信心和生命

- 专注于真正的问题

- 切合当时的需要

- 给听者恩典（让对方的生命得造就）

**四、要主动行动，而非被动反应！（v. 31-32）**

1、被动反应——你必须彻底“脱下”的态度和行为

1）苦毒——一种怨恨的状态；未宽恕的伤害堆积的结果，容易被触发。没有能力对待他人的时候仿佛他们从没伤害过你。

2）忿怒——愤怒的爆发

3）恼恨/生气 - 定意对别人所怀的怒气或敌意，因此常常找茬或找机会报复

4）嚷闹——言辞激烈的争吵和冲突；公共场合吵架；嚷嚷(高语调)

5）毁谤——当面或背后伤人的言辞；辱骂的话

6）恶毒——意欲伤害别人或者喜欢看到别人受苦，幸灾乐祸

2、主动行动（你必须“穿上”的态度和行为来取代那些反应）

1）恩慈——仁慈亲切；热心助人；有礼貌（从内心、态度、行为对人友善）你可能并不想做善事但是为了改掉反应的习惯你必须做。

2）怜悯——心地柔软；富有同情心、体恤的心、感同身受的心。

3）饶恕——宽恕别人的冒犯，让冒犯你的人免受冒犯你的后果；准备好宽恕：1）自由地，慷慨地，不惜代价地；2）完全地，彻底的：对每一次冒犯，往事不要再提。

3、我们的动机是福音--神如何对待了我们

31节“正如神在基督里饶恕了你们一样”。

**总结：**

1）改变习惯是不容易，但还是可以做到的！这比“奸诈人的道路”容易行得多（KJV 箴言13:15）！

2）不管别人的态度和行动多么不敬畏神，你一定要进行合乎圣经的沟通！他们的罪并不能证明你的罪是对的！

3）你不能改变对方，但是你可以自己对神负责。

4）只有两个人都反应的时候才有可能吵起来。

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

1.这篇文章的收获？

认识到盼望的功效，盼望有不同的类型，神祝福的方式也许会很意外。

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？

现今经历的痛苦是至暂至轻的，基督要赐的荣耀是极重无比、永远的荣耀，这会让人有充满活力的盼望。