**第十課 健康的溝通（第二部分）**

上一課我們花了一些時間研究不正確的溝通模式，在本課中，我們將探討發展健康溝通的方法。

健康的溝通基本上是客觀描述性的。當一個人在進行健康的溝通時，我們可以看到他們分享內心的所經歷的事情。你是否曾經處於必須辯護自己的情況中？或者有人誤解了你的話並對情況做出情感反應？健康的溝通是描述性的，而不是反應性的。當我們能夠描述自己的情感時，我們就開始能夠管理自己的情緒。將精力和思想放在描述這些情感上，就不會將精力放在對同樣的情感作出反應上。當人們思考自己的感受以及其含義時，他們有力地制止了對情況做出反應的誘惑。

聖經在以弗所書4:15中鼓勵我們這樣做，其中說到基督徒的成長只有在我們不斷以愛心彼此說出真理的時候才會發生。

15惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。

說實話並不意味著用傷人的話語來"賦予"對方真理，也不是我們只在聖經經文中說"阿們"而不實踐行動。說實話意味著以真實的方式描述我們的感受和對生活的感知，以造福我們身邊的人。

**天氣報告**

當親密的朋友和家人之間溝通良好時，他們的言談常常像一個天氣報告。他們會描述溫度、濕度、氣壓、風速和風向。因此，當有人對自己進行一個天氣報告時，他們會描述自己內心的狀態。

 有時候我們會有這樣的錯誤想法，即如果有人很了解我，我就不需要向他們描述我感受如何，他們應該會知道！然而，除了上帝以外，沒有人能夠看到你內心的情感，這就是為什麼彼此之間描述內心感受的重要性。首先，我們必須學會將這些情緒描述給自己，然後是朋友，再然後是其他人。

**優良的天氣報告之要素**

1. 今天什麼讓你感到高興？

今天有什麼讓你感到開心的事情？個人應該記錄下一天中發生的美好事情並分享。你可能認為這並不重要，但當你開始分享時，你可能會發現透徹的溝通和關係帶來的喜悅和舒適。

 2. 今天什麼讓你感到悲傷？

 一天中有哪些事情讓我們感到傷心或悲傷？這些事情對於關心我們的人來說很重要，因此我們應該分享。當親密的朋友和家人進行每日的天氣報告時，他們會對這個過程深感欣賞。

 3. 今天發生了什麼令人傷心的事情？

有些日子可能沒有，而有些日子可能有很多。當有人能夠分享這些事情時，他們已為自己定位，而對方也不禁會受益於此。如果對方有一點敏感度，他們將感激這些信息並學會更好地與這個人互動。

 4. 我想要什麼（不是強求）？

當有某種渴望時，只要不是以強求方式表達出來是完全可以的。

 為什麼不花5分鐘時間，使用這些問題來更加了解彼此呢？

**同情和憐憫**

同情和憐憫是非常重要的情感，在聖經中，我們經常看到耶穌展現出這些情感。當我們閱讀保羅的書信時，他稱上帝為「慈悲的父，一切安慰的神」。

我們如何學習和培養更多的同情和憐憫呢？

1. 提問。

大多數時候，人們對談論自己比聆聽他人更感興趣。透過提問，你可以更深入地了解對方。

1. 不要只想著你要說什麼，而要專注於你所聽到的。

箴言18:13

未曾聽完先回答的，

便是他的愚昧和羞辱。

太常我們在別人向我們傾訴心事時，已經在腦海中準備好問題或評論。先聆聽故事，再表達自己的想法，可以讓你更深入地傾聽。

 3. 在你的想象中，融入他們的故事，聆聽並問問題，直到你能感受到那個故事。

許多時候，當我們將自己置身於他人的故事中時，能更好地理解對方。我們的想象力使我們能夠看到別人的故事並感同身受。透過提問，你能更真切地理解這些事件對對方的意義。

請記住，同情是一種選擇。有時候，我們可能覺得別人不值得同情，但上帝不計較這些。上帝慈悲地給予我們同情和鼓勵，我們也應該慷慨地將同情和鼓勵作為一份禮物，分享給他人。

**問題：**

 1. 在你的基督徒生活中，請分享兩種不同的方式上帝安慰過你。這些經歷在情感上為什麼具有意義？

 2. 上帝在安慰你的方式中有哪些特點，你應該將它們融入到安慰和同情他人當中？