

贏在 SQ 的起跑線上 第六講

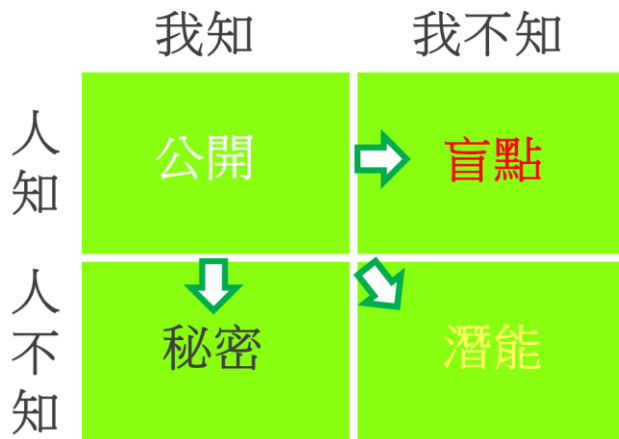
一、前述

❖ 自我的認知

⇒ 自我認知輪可應用在自我的對話、人際的溝通和向神的禱告之中。

⇒ 自我認知輪的運用可以幫助我們：

- 促進與人和神的溝通和互動。
- 更深地認識自己、瞭解別人並領會神的心意。
- 更多或完全地接納自己。
- 勇於向人和神敞開自己，以消除自己的秘密（罪）和盲點（自我蒙蔽）。
- 讓聖靈在心靈中動工，使我們的生命更加成長、潛能更被開發。



（周哈里窗 Johari window）

二、道歉的大能

❖ 一個人的罪（秘密）和自我蒙蔽（盲點）不僅對自己的生命和成長有損無益，往往也會有意或無地傷害了別人並得罪了神。

⇒ 太 5:23 - 24 所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。

⇒ 太 25:40b 這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。

⇒ 詩 51:4 我向祢犯罪，唯獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡，以致祢責備我的時候顯為公義，判斷我的時候顯為清正。

⇒ 詩 51:10 - 11 神啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開祢的面，不要從我收回祢的聖靈。

⇒ 太 3:8 你們要結出果子來，與悔改的心相稱！

❖ 先向神認罪，並請求神的赦免、光照和指引。

❖ 道歉（認罪）的要素（步驟）

自我認知輪



（自我認知輪，取材自：Miller, Sherod, Phyllis Miller, Elam W. Nunnally, and Daniel B. Wackman。《琴瑟和鳴》。張資寧和曾惠花譯。臺灣臺中市：家庭關係發展協進會，1998。）

1. 陳述事件的過程（切勿解釋 Why）。

X：當-----（When, Where, What）

Y：你-----

Z：我-----

2. 承認自己的疏失。

3. 進入對方的感受，並溝通（聆聽）確認。

4. 接受該負的責任，並表示悔意。
5. 請求原諒（現在的行動），並提出悔改（將來）的行動（切勿保證）。

❖ 若對方需要更多時間或不願原諒時：

1. 感謝對方的聆聽和回應。
2. 詢問對方對悔改行動的意見（不是要求；若不能達成對方的建議，切勿勉強接受）。
3. 表示仍會執行悔改的行動。
4. 希望能擇期一起來檢討自己的改進。
5. 耐心等待對方，並持續尋找修復關係的機會。

❖ 品格的培育：

三、課後行動

- ❖ 請用自我認知輪向你的行動伙伴*（演練）道歉，並將過程和結果記錄在自我認知記錄表和課後行動記錄表中。

*（代禱者、助手、啦啦隊、監督者、裁判員或救生員）

⇒ 請在接下來的五週中，每週至少一次按照課後行動指示與其溝通互動，並將進程和結果記錄在課後行動記錄表。

- ❖ 請於下週課前讀完下列經文：
路 6：35 - 38；（啟 2:4 - 5）。