

Week 2 從心開始

Start with Heart

如何專注於你真正想要的結果

申命 6：5

你要盡心，盡性，盡力，愛耶和華
你的神。

箴言 4：23

你要保守你的心，勝過保守一切，
因為一生的果效，是由心發出



對話的第一定律：從心開始

1. 從我自己的心開始
2. 心態不改變，對話也不會正確
3. 任何想改變他人的努力會讓人覺得缺乏誠意，空洞，而註定會失敗



常犯的錯誤

當普通對話開始轉變成關鍵對話常犯的錯誤是：

1. 看不到我們自己在問題中扮演的角色
2. 我們的動機開始轉移
3. 回到舊有的溝通模式:辯論、沉默、控制
4. 我們限制了可能的選擇



從我做起

不論我們多麼想改變我們周遭的人，我們
需要先從改變我們自己做起

當我們對自己的行為開始負責，我們也開始
掌握我們的生命



從我做起

1. 承認我們自己在問題中扮演的角色
2. 重新啟動我們的腦
3. 二項工具:
 1. A) 你到底要什麼
 2. B) 避免零或一的選擇 (Change from OR to AND)



重新啟動我們的腦

1. 我自己到底想要什麼
2. 我想從其他人身上得到什麼
3. 我想要什麼樣的關係

專注目標

不健康的目標 Unhealthy Goals	正確的目標 Goals of Dialogue
• 我就是對的 • 要面子 • 保持和平 • 我是贏家 • 處罰，怪罪 • 避免衝突	• 學習 • 尋找真相 • 產生結果 • 增進彼此關係



我應該如何做呢？

如果我想要這樣的結果，我應該如何做呢？

1. 找到你的方向

提醒我們自己的目標是什麼

2. 控制你的身體

提醒我們的大腦專注於這目標



拒絕零或一的二分選擇法

1. 選擇兩全其美的方法
2. 明確你不想要什麼，把它與你想要什麼加在一起，讓你的腦開始做一新的健康選擇



讓神掌權

1. 承認我們的軟弱
2. 多讀神的話語
3. 多禱告

○



詩篇139:23 神阿，求你鑒察我，知道我的心思
，試煉我，知道我的意念

歷代志上 28:9 ...他鑒察眾人的心求知道一切心思意念，你若尋求他，他必使你尋見

詩篇86:11 耶和華阿，求你將你的道指教我，我要照你的真理行，求你使我專心敬畏你的名

練習: 寫下你的一次關鍵對話，將實際說出來和沒說出來的想法和感覺寫出來

我沒說出來的想法和感覺
What was not said

實際說出來的話
What was said

--	--

討論

- 你什麼事情沒說出來？為什麼沒說？
- 什麼是這關鍵對話中沒說出來的最重要的事？
- 這沒說出來的重要信息或感覺影響了對話？
- 你這沒說出來的感覺是如何表達出來？