

I. 查经预备资料：(路 10:38-42；约 11:17-32)

主耶稣非常忙碌，但是祂花不少时间和马大对话，从祂的对话中我们可以学到什么有关沟通的要素。

1. 忙乱中的马大--(路 10:38-42)

- a) 背景—马大一家人，两位姊妹和小弟，家境还不错，住在靠近耶路撒冷东边三公里路的一个小村庄，伯大尼。主耶稣由于工作的地点常要经由约旦河外，去北边加利利，并且每年三次去耶路撒冷守节，都要经由伯大尼，所以常常住在这家人的家，成了很熟的朋友。
- b) 当主耶稣在马大家向众人讲道时，马利亚坐在祂脚前听，马大在后边为招待客人预备食物，那时已经召了 12 位门徒，还差遣过 70 人出去，可见得有不少人要吃饭。
- c) 马大事多心里着急，看到妹妹都不肯来帮忙，于是就来要主耶稣下令，叫马利亚来后面帮助她。本来这是无可厚非的事，但有三个问题；第一，她心中忙乱。第二，她不直接要妹妹来帮忙，反倒给主耶稣出难题，要用祂的权威来调度妹妹。第三，她心里的不满已经从对妹妹转移到主耶稣的身上。
- d) 主耶稣对马大的谈话，并没有责备的意思，因祂喊了两声「马大，马大」，是带着惋惜的口吻。是实上祂还称赞了她为许多事劳苦。马大的困难不是太忙碌，而是因事奉的工作多变成「忙乱」和「烦扰」(distracted and troubled)，失去了服事主耶稣的焦点，才会觉得自己受委屈了。我们在教会事奉，不论作什么都事为主而作，都一样重要，但是我们不能因事多，就显出自己所作的比别人作的更重要。
- e) 「不可少的只有一件」是指「专心为主而作」。马利亚什么也没作，但她把所有心思都放在主耶稣的身上，那是上帝最看重的。事实上主耶稣讲道也需要有听众，正如主日崇拜作听众也是一种服事。听道在先，行道在后；不听可能作的都是错的。
- f) 什么是「上好福分」？显然不是讲物质的报酬，那就是心灵的满足，但更重要的是马利亚听懂了主耶稣要受死的意义，她后来率先为主预备了受死的膏油(约 12:7)。
- g) 主耶稣的沟通，不先去作批评，而是先接纳对方，夸奖对方，然后用温柔的心去表达信息，按在爱中说诚实话的原则(弗 4:15)。接下来马大会怎样反应呢？

2. 伤痛中的马大--(约 11:17-32)

- a) 背景一在主受难前半年的冬天，主耶稣还在加利利的时候，拉撒路得了重病，她姊妹俩商量后就打发人去请主耶稣来医治弟弟。没想到去的人赶了两天路，主耶稣还故意耽延了两天，这时拉撒路已经死了。祂才对门徒说，拉撒路睡了，要去叫醒他。门徒都认为这趟旅程已非必要，因为错过了最好医病的时机，而且有很大的危险。当主耶稣到达伯大尼时，拉撒路已在坟墓里四天了。
- b) 马大见主耶稣来了，就出去迎接祂。她对主耶稣的第一句话，可以说是带着埋怨的语气，因为她以为人死了主就没办法了。她不知道是主耶稣故意耽延，为要彰显神的大能。主耶稣也沒有在意，因為時候沒到。马利亚「坐」在家里，按当时习俗，家有丧事，大家要坐在地上哀哭，马大作为主人，才出去迎接主耶稣，也没来的及通知妹妹。
- c) 主耶稣暗示自己将要做的事，藉此說明自己的身份，但马大不明白，她以为主耶稣是讲将来信徒的复活。然后祂就解释的更详细，马大还是有点糊里糊涂。但主耶稣所讲的复活是指信徒要得到新生命，灵里的复活。主耶稣用了那伟大的启示「我是」复活和生命，「我是」就是耶华神的名字(出 3:14)。主耶稣用一个沟通的原则，就是要对方复述自己所讲的，要弄清楚对方真的听明白了吗？马大用肯定的口吻，她相信主耶稣可以得到天父所有的答应，但求死人复活还是不可能。
- d) 世人都犯了罪(罗 3:23)，因此死就作了他们的王(罗 5:12,14)。但主耶稣基督不能被死拘禁(徒 2:24)。祂虽然为我们的罪交付了死(罗 4:25)，但没有朽坏(徒 2:27)，靠父神的能力从死里复活了(徒 3:15)。祂废除了死亡，借着福音彰显生命和永生(提后 1:10,11)。信祂的人虽然身体死了，灵魂也会得到永生，而且到最后，肉体也复活为属灵的身体(林前 15:44)。
- e) 马利亚听到姐姐说主耶稣来了，她才出去迎接主。她伏俯在主耶稣的脚前，这说明她心中对主的敬畏和渴慕，正如前一次一样。马利亚所讲的，和马大基本是一样的，「主阿，你若早在这里，我兄弟必不死」。
- f) 主耶稣的沟通是按对方所能了解的来沟通，祂也不勉强人去理解，时候到了自然会明白。

4. 结论--

- a) 沟通是要敞开心来，凭爱心说诚实话。
- b) 沟通是要站在对方所能理解的基础上来沟通，进到深层次的交心。

II. 专题讨论资料：沟通与辅导技巧（叶高芳）

前言：沟通是搭起人际间的桥梁，辅导是有效的利用沟通。

1. 人际沟通的难题：

- (1) 缺少沟通—不理解沟通的重要，不注意人际关系，太过于忙碌，失去生活的优先次序，或是不想和对方沟通。
- (2) 沟而不通—讲话者的角度不同，如果缺乏诚意，或是不看重沟通，或是坚持己见，虽然有对话却无结果。
- (3) 易起争执—不够尊重，不懂得如何接纳人，或太在意对方，过度要求，如果个性强的人，加上情境化，或过度情绪化，就容易和别人起冲突。
- (4) 难以示爱—有人因为个性内向，缺乏信心，或是受过伤害，很难向人表达爱。

2. 人际沟通的方式：

- (1) 语言本身就有不同的障碍，光靠语言不见得能有好的沟通。
- (2) 除特别的指示外，一般沟通的强度，语言占 7%，语气占 38%，无语占 55% (肢体语言，眼神表情等)。
- (3) 就是没有言语也可能在沟通，无声胜有声，或是冷漠，避开，热切地眼神等。
- (4) 好的沟通要注意四方面；口到，耳到，眼到，心到。

3. 人际沟通的过程分析：

- (1) 发讯者的原意 S(讲话时保留一些讯息 S1)—环境(干扰)—接讯者听见 S2(猜测对方的意思 S3)。回应也是一样，R--R1--R2--R3。
- (2) 沟通者的讲话前题很重要，不能假设对方知道，太复杂就造成混淆。

4. 人际沟通的功能：

- (1) 接触—和人建立关系。
- (2) 传讯—把资料传达给人。
- (3) 思考—帮助和激励人思考。
- (4) 放松—解除压力和放松情绪。
- (5) 成长—带来改变和治疗。

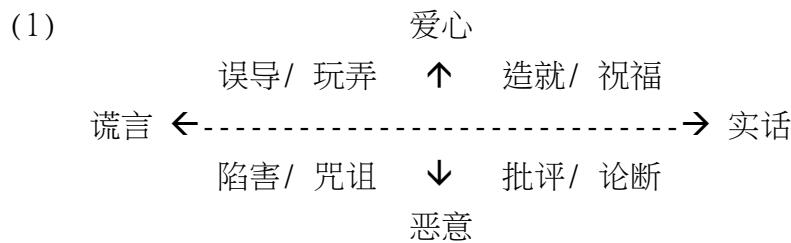
5. 人际沟通的层次：

- (1) 寒暄—「你好吗？」「打了疫苗没有？」要留意，习惯就变成没心。

- (2) 报告—「在 Walgreen 有不用登记的疫苗！」还是单向的资料。
- (3) 意见--「打了疫苗后应该可以去餐馆吃饭啰！」开始有交换资料，有意义的沟通。
- (4) 感受—「我昨天去打了第二针一晚上都没睡好。」东方文化用感受的言语比较少，尤其男人更不会用感情的字眼，是要学习的。
- (5) 关爱--「我岳母身体不好，老婆急着要回去，疫苗排队都排不上，真糟糕。」最深层次的心灵沟通。

要进到深层次的沟通才能有效的建立关系，达到彼此相爱的地步。辅导的过程就是要逐步进到更深的层次。

6. 最宝贵的人际沟通原则一用爱心说诚实话：



7. 结语：舌头最难制伏，言多必失，祸从口出（各 3:8；箴 10:19）。

III. 带领查经的人请注意：

1. 请先查考主题的经文，再预习讨论的问题，并查考其中的经文。带领人应当先聆听高芳牧师「关怀辅导训练课程」的关于本课的两张 CD。
2. 第一部分是给组长和带查经的人自行研读的，主要是本课有关的一段经文。组长若不带查经，也应做好准备，以防带的人缺席或出轨。
3. 阅读第二部分要带领查经的问题，思考，写出自己的答案。
4. 带领时，讲解第一段主题经文的时间不要太长，25 分钟，主要部分带过就可以。
5. 讨论题目应当分配好时间，每题约 10-15 分钟，要大家分享。
6. 千万不要卷入政治的争辩，最终都是分边对战没有结果的，只要稍微涉及，提出基督徒的超然立场，浅尝即止，继续下去。
7. 最后一定要有分享祷告时间，大约 20 分钟。

小组讨论专题：溝通與辅导技巧（组员版）

1. 查经讨论问题：(路 10:38-42；约 11:17-32)
 - a. 马大很热心的服事，为何换来主耶稣的次要赏赐？她的问题出在那里？我们是否为马大不平，教会中难道不需要马大吗？
 - b. 马利亚凭什么能得上好的福分？上好的福分是指着什么？
 - c. 马大对主耶稣的迟到有表示？主耶稣怎样回答？
 - d. 主耶稣讲复活是指什么意思？
2. 沟通有何重要？为何许多问题产生都是由于沟通不良？
3. 请分享自己与配偶或家人沟通的问题，有何可以改善的？