

《故事·心天空》同行·成长·故事

反思及开组指引

第6集：我的“人生大事”之走出安舒区和常见负面模式（1）

I. 栏目目的

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 有助聆听别人故事的小点子

聆听时须专注、代入、接纳、不先入为主、不提建议；聆听者只须给说故事者一个安全的氛围，他就有能力去反思，梳理自己的故事，在当中找到意义。

IV. 反思材料

回顾人生中的大事

1. 请回顾你生命中

- a. 勇敢踏出安舒区的故事；
- b. 不断重现的负面模式故事（举些例子：例子1：你不喜欢自己不守时，但每次遇到类似情况你还是会迟到；例子2：每次有人说某些话，你的反应都是暴跳如雷，差不多每次都是这样）。

可循以下四向度去回顾上述两个故事：

- 事情经过，所牵涉的时、地、人
- 当时的感想（感受、想法、期望）
- 现在想起的感受
- 这事对你的成长的意义（例如：这事如何影响你的性格、思维模式、人际关系等，对应困难的方法）

2. 请以大概一千字记下上述 a 和 b 的故事，这将成为你的“人生故事档案”的内容。

V. 开组程序建议

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 热身游戏：每个组员轮流以一个动作或一个表情来表达此时此刻的感受，另外的组员猜猜他想表达什么；
4. 每人分享上述 IV 项的反思结果；
5. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
6. 每人分享这次开组的收获；

7. 互相表达：在这次开组，发现其他组员有哪些值得欣赏之处；
8. 彼此代祷。

VI. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（xintiankong@liangyou.net）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。