

《故事·心天空》同行·成长·故事
反思及开组指引
第9集：我的原生家庭（2）

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. 反思材料

请按以下题目反思家里的情况：

1. 你猜想父母有什么心底话，一直想说却没跟你说？请逐一写下来。
2. 写完后，请慢慢把父亲和母亲的话读出来，想像一下父母说这些话时的语气和心情。
3. 这个演练如何增加你对父母和亲子关系的了解？

IV. 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. 每人分享上述 III 项的反思结果；也可考虑让组员扮演你的父母亲，替你把父母的话读出来；
4. 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；
5. 每人分享这次开组的收获；
6. 互相表达对其他组员的欣赏；
7. 彼此代祷。

V. 就反思原生家庭的情况，奉上以下建议供你参考

1. 坦白，深入，客观地反思（先投入后再抽离）。
2. 不宜作推卸责任式的反思（把成长所有问题都推给家人，都是他们把我弄成这样子!）。
3. 原生家庭总有伤害我们的地方，但不要忘记，自己的父母、至亲也是在各种伤害中长大的，所有人都是罪人。
4. 如旧约约瑟的经历，伤害也可以造就我们，并成就上帝大图画的美意。
5. 很多时候，我们会把伤害那部分夸大，正面那部分忘掉，虽然那不是故意的。

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。