

《故事·心天空》同行·成长·故事
第三阶段反思材料
第9集：关系剧本的前因和改写（2）

I. 栏目目的

一起努力做个沟通达人和小组达人！

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. 节目主要内容

1. 很多时候，我们会把自己从小形成的关系剧本，复制到神人关系上。以下句子可帮助我们了解自己和神处于哪种关系：
 - a. 第一组句子：我太糟糕污秽了，神随时会丢弃我！
 - i. 我常担心神会向我发怒，惩罚我。
 - ii. 神常常帮助其他弟兄姊妹，却不帮助我。
 - iii. 神常常不回应我的祷告，我感到很生气。
 - iv. 听到别人说，很感受到神的同在，我就嫉妒。
 - v. 我与神，有时感到很亲密，有时很疏远。
 - vi. 我怀疑神是否真的爱我，真的会帮助我，我需要很多保证。
 - b. 第二组句子：神很遥远，好像总不在我旁，我得靠自己！
 - i. 我不想太依赖神，怕到头来还是失望。
 - ii. 我不觉得自己很想亲近神。
 - iii. 我不情愿神掌管我生命的每一部分。
 - iv. 我不习惯向神表达我对祂的热爱。
 - v. 我祷告时，很少有强烈的情感。
 - vi. 我祷告，通常只讲实务，很少表达自己的内心世界。
 - c. 第三组句子：神总在我旁，我可以指望祂！
 - i. 我有很多缺点，但神已接纳我。
 - ii. 我常感到与神的关系很亲近。
 - iii. 有时神没有回应我的祷告，但我知道祂不会不理我。
 - iv. 我喜欢和神分享生命中的点点滴滴。
 - v. 神是我的安全基地，有祂做后盾，我敢去冒险和面对困难。
2. 和神建立健康的依赖关系，有助我们重写和人的关系剧本，但如何帮助自己对祂有更健康的依赖呢？
 - a. 遇到危机时，选择突破惯有的，和神的关系剧本。
 - b. 下次遇到危机，回顾过去的突破，以便更有信心去选择新的，和神，和人的关系剧本。

IV. 反思

1. 觉得自己和神的关系倾向属于哪类型？
2. 回想过去突破惯有不健康神关系剧本的经历，把它写下来，作为日后面对危机时的鼓励。

V. 组成实体或网上小组，彼此分享反思之后的体会，然后彼此代祷。