

《故事·心天空》同行·成长·故事

第三阶段回顾，第四阶段前瞻

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. 重温第三阶段九次节目主要内容

请试试回答以下问题：

1. 能一口气说出第三阶段的学习口号吗？
2. 有些人因积累太多的负面感受没有梳理，遇到某一个不断重复的场景，情绪就会不能自控地爆发。我们提供了哪六个点子去处理？
3. 我们也谈过哪五个忽略别人感受的聆听误区？
4. 心理学家萨提亚说，很多时候，我们会忽略内心的感受 and 需要，就像藏在水平线下的什么？
5. 双方需要没有被关注或满足，出现矛盾，把第三者拉进以疏解压力，就成为什么关系？能说出两种这类型关系的名称吗？
6. 不健康的依赖关系，笼统来说，分为哪两种？
7. 关系剧本在童年形成之后，是否无法改变？如不是，请问怎样才可改变？

IV. 反思

1. 第三阶段的收获

参与了九次第三阶段节目，让你对自己、对神、对人际沟通有什么新发现或新收获？

2. 第四阶段的前瞻

你心目中的理想小组是怎样的？请尝试以简单的图案描绘你心目中的理想小组。

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。