

门徒小组聚会指引 - 诚实

“大家最近怎么样？”（简短分享 - 10 分钟）

- 我们每个人过去的一周都不一样。简短分享一下你的“高点、低点和特别点”。（一件美好或让你有活力的事；一件困难或让你精疲力尽的事；以及你这一周的其他特别之处。）

“我们都准备好了吗？”（预备 - 之前完成，或现在花 3-4 分钟）

- 希望你已经想好今天要分享的内容！如果还没有，现在花点时间自己先看看问题，并祷告：“圣灵啊，今天你要把什么带到光中呢？”

“我们开始吧？”（经文 - 3 分钟）

- 大声读《哥林多后书》3:17-18。静默几秒钟，然后请另一位用同一译本再读一次。

“让我们安静片刻。”（静默 - 2 分钟）

- 静默可能让人不太自在，但它不是空白。设定 2 分钟的闹钟。就像把收音机调到另一个频道，用这 2 分钟把你的心“调频”到耶稣那里。

“谁愿意先开始分享？”（一次一个人 - 设定 15-20 分钟计时器）

确实要设定计时器，然后由一人依次回答所有问题。作为聆听者，你可以回应或提出追问，但请不要谈你自己的经历，不要给建议，也不要充当辅导员！

1. 回顾你的故事——过去你在哪些地方经历过成长、自由或健康？
2. 思考当下——什么问题、习惯或行为正在带来痛苦？（例如：你不断发怒、泄密、喝酒、购物、沉迷网络、疏远亲人、说谎……？）
3. 你尝试过解决或改变这个问题吗？如果有，你试过哪些方法？
4. 自由的道路始于承认我们无法靠自己改变。花点时间，然后分享这句话：“我承认我无法胜过_____。”
5. 对你而言，自由或医治会是什么样子？
6. 在接下来的 11 周里，你希望耶稣为你做什么？

**即使分享不足 15 或 20 分钟也没关系，尤其是在最初的几周！*

“时间到了！谢谢 ___ 的分享。让我们为你祷告。”（祷告）

- 请 1-2 个人根据分享的内容来祷告。如果你不知道如何祷告，可以用“请 & 感谢”的模式：“神啊，谢谢祢 ___。我们求祢 ___。”

“好，下一位是谁？”（每个人轮流分享，并被祷告）

“谢谢大家！我们下周同一时间见好吗？”（确认下次聚会 & 总结）

在最初的几周，建议把这一页放在你面前。

预备环境

- 看不见任何屏幕（手机、电脑、电视、智能手表等）
- 尽量避免打扰（手机静音、手表关掉或取下、远离孩子/同事/家人）
- 坐下时要让大家彼此都能看见
- 注意潜在的干扰——窗外、车流、人来人往等
- 一定要设定计时器！这样每个人都有时间分享。

如何分享

- 先读问题（如果愿意可以大声读出来）

- 花点时间整理思路，需要的话再多一点时间。（你有 15 - 20 分钟！）
- 先分享一些（随意的话题也可以），需要时暂停，再继续。准备好后进入下一个问题。
- 如果你在思考要说什么——可以说：“我需要一点时间。”
- 如果不知道怎么表达，就直接说出来，之后再解释——“我不确定该怎么说，所以我就直接说了。”
- 如果觉得还有话要说却不知道该怎么继续——“我不确定还能说什么，有人能问我一个问题吗？”
- 给别人留出空间——当计时器响起时，请快速结束。

如何聆听

- 保持眼神交流，点头，积极回应（“嗯嗯”、“好”、“对”、“是啊”、“哎呀”等）
- 接受静默！给说话的人留出思考的空间。
 - 静默不会像你想的那么长。如果你觉得不自在，可以在心里慢慢数到 10，给对方时间。
- 也要接受别人分享重大或脆弱的事！如果有人分享了：
 - “这很沉重”、“这很难”、“这很痛苦”
 - “谢谢你的分享。”
 - “很遗憾你经历了这些。”
 - “听起来对你来说真的（很难/很崩溃/很糟糕/等等）。”
 - 可以先回应一句再留白——“我很难过听到这些——真的不容易！”然后保持安静。
- 提出跟进问题：
 - “你能多分享一点关于……吗？”
 - “___ 对你来说是什么样的？”或“___ 让你感觉如何？”
 - “还有什么？或者 ___ 还以什么方式影响了你？”