

「人際關係的第一步」：

每個人都希望擁有良好的人際關係, 基督徒要如何根據信仰與人相處?

人際關係的定義：

- 人與人之間互相認識、了解，因而產生的吸引或排斥、抗拒、合作、競爭、領導或服從等關係。
- 指在某一段時間裡與他人經常保持連繫的社會接觸。
- 人與人之間互相交往的過程中，藉由彼此의思想和感情還有行為表現的互動，彼此交流，進而產生的互動關係。
- 人與人一對一的互動關係，更為廣義的人際關係包括文化的制度、模式與過程，這方面也是社會關係中的項目之一。

溝通與人際關係：

溝通是人際關係中最重要的一部分，它是人與人之間傳遞情感、態度、事實、信念和想法的過程，所以良好的溝通指的就是一種雙向的溝通過程。

箴言 12:18 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。

箴言 25:11 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。

人際關係的對象：

越了解一個人, 便越容易溝通。

認識自己: 了解自己的長處(優點和恩賜) 和知道自己也有不完美的地方。

認識週圍接觸的人 (親友 同事 鄰居 …):。

人,為什麼不能和其他人好好的相處? ► 因為他沒有好好的和自己相處。

人,為什麼不能和自己好好的相處? ► 因為他沒有好好的和神相處。

人際關係的第一步：在基督耶穌裏，與上帝和好。

基督徒的生活守則 -- 羅馬書 12:9-21

12:15 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。 12:16 要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人(-人：或譯事)。不要自以為聰明。 12:17 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。 12:18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。 12:19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒(-或譯：讓人發怒)；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」 12:20 所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。」 12:21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

生活上的運用 -- 歌羅西書 3:12 - 4:01

3:12 所以，你們既是上帝的選民，聖潔蒙愛的人，就要存(原文是穿：下同)憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。 3:13 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。 3:14 在這一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。 3:15 又要叫基督的平安在你們心裏作主；你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。 3:16 當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富地存在心裏(或譯：當把基督的道理豐豐富富地存在心裏，以各樣的智慧)，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌上帝。 3:17 無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父上帝。 3:18 你們作妻子的，當順服自己的丈夫，這在主裏面是相宜的。 3:19 你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待她們。 3:20 你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的。 3:21 你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。 3:22 你們作僕人的，要凡事聽從你們肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，總要存心誠實敬畏主。 3:23 無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的， 4:01 你們作主人的，要公公平平地待僕人，因為知道你們也有一位主在天上。

2016 ABC 基督徒教育大會 Workshop II CM-204 講義

這不是考試，所以沒有錯的答案。這份「屬靈恩賜調查」^註包含有85條敘述，其中有些是反應具體的行動；另外一些則是用來描寫特徵；還有一些就是信念上的告白。選出一項您覺得最能表現出您自己的特色，然後，將那項數目字寫在左邊的空白位置上，每一條敘述都要寫下來。記住，這不是考試，所以在每一條敘述上、請不要花費太多的時間去考慮；**您的立即反應通常會是最好的回答**。請回答每一條敘述，不要跳過任何的敘述。在做此問卷時，請不要尋問其他人、他（她）們是如何回答的（也就是說他（她）們的答案是什麼）、或者是他（她）們認為您應該如何回答（也就是說您的答案應該是什麼）。依照您自己的作答速度來填寫這個問卷。

您可以從以下的5種項目中、選出其中一樣來回答：

5 --- 這真是我的特徵 / 對我來說、這就是真實的描述

4 --- 『大部份的時候（大約是75 % 的狀況）』這就是在說我的特性 / 真實的描述

3 --- 這『常常（大約是50 % 的狀況）』是我的特性、或是真實的描述

2 --- 這『有時候（大約是25 % 的狀況）』是我的特性、或是真實的描述

1 --- 這不是我的特性 / 對我來說、這不是真實的描述

- 1 在有需要的時候，我有能力能夠做重要的決定。
- 2 我有能力能夠有效率地將各種想法、資源、時間以及人員組織起來。
- 3 我願意研讀並且預備教導的事工。
- 4 我享受研讀。
- 5 我能夠將上帝的真理運用到特定的場合中。
- 6 我已能（也曾有過）傳達上帝有關警告與審判的訊息。
- 7 我有能力可以察覺出人們（以及行動、運動）的真正動機為何。
- 8 我天生就有鼓舞別人的傾向。
- 9 我有上帝所賦予的能力來幫助別人、使他（她）們能夠在信心上有所成長。
- 10 我有一種特別的能力、能夠在艱困的情況下、依然信靠上帝。
- 11 我擁有一種特殊的能力、能夠傳達救恩的真理。
- 12 我有強烈的渴望、能在新教會的建立上有所貢獻。
- 13 我會採取行動去滿足實際上的需要，而不只是在談論或是計劃如何去協助。
- 14 我能夠敏銳於人們所受的傷害。
- 15 我能夠經由透過與人分享我所擁有的來滿足他人的需要、而能夠經驗到其中的喜樂。
- 16 我能享受在我家裡款待賓客。
- 17 有時腦海中會出現音樂的旋律或歌詞。
- 18 我可以調適我自己的引導準則，以便配合那些與我一起配搭的成熟基督徒。
- 19 我能夠委任他人、並且指派有意義的事工。
- 20 我有能力、而且渴望去教導。
- 21 我願意花時間去挖掘事實。
- 22 我通常能夠正確地分析狀況。
- 23 我感受到我有來自於上帝要傳達給其他人的訊息。
- 24 當一個人是真誠（誠實）時，我能夠分辨的出來。
- 25 我可以視別出那些需要鼓勵的人。
- 26 我樂意採取主動來幫助其他基督徒在信心上有所成長。
- 27 我樂意去順服上帝的旨意、而不是去質疑和猶豫。
- 28 我樂意去做任何能讓其他人來到基督面前的事。
- 29 我喜歡更積極的參與將福音傳到其他地方。
- 30 為那些有需要的人們做些甚麼，會令我快樂。
- 31 我有敏銳的感覺、能察覺到他人的情感，例如，孤單、痛苦、恐懼、忿怒等。
- 32 我是個樂意的捐贈者。
- 33 我能夠讓陌生人覺得自在。
- 34 唱歌是很快樂的事。
- 35 我是個有異象的人（一種具有清晰心智圖像的合宜功能，是來自於上帝所賜予的），而且有能力將異象以一種能夠感染別人去將此異象實現的方式來傳遞異象。
- 36 我可以成功的讓一個組群喜樂地去實行它自己組群的事工。

- 37 我有能力計劃學習方式。
- 38 我有能力去發現新的真理。
- 39 當基督徒伙伴們在面臨困難抉擇的掙扎中時，我經常被諮商。
- 40 對於一些使得我去表達看法的事件和人們，我有來自聖經的屬靈見解。
- 41 當一個人所行的與上帝的旨意一致時，我能夠感受的到。
- 42 我思索著如何安慰、鼓勵在我的會眾中的人。
- 43 我（曾經）訓練基督徒、使他（她）們成為更加願意順服的基督門徒。
- 44 即便事件看起來灰暗，我依然能夠信靠上帝。
- 45 我能夠將福音以一種方式呈現給那些尚未相信的人，而他（她）們會接受主以及祂的救恩。
- 46 我有強烈的渴望、去將福音帶到那些從未聽說過的地方。
- 47 我是敏銳於人們的需要。
- 48 我能夠吸引那些受了傷的人來我這兒。
- 49 我是個慷慨的捐贈者。
- 50 我享受去接觸那些在我的教會和社區內的新朋友。
- 51 我彈奏過樂器。
- 52 我能夠確定上帝想要一個組群往哪裡去，同時能協助那個組群到達那裡。
- 53 我已經有能力去做有功效而且有效率的計劃，以完成組群的目標。
- 54 我能夠用別人能夠瞭解的方式來解釋聖經。
- 55 我能夠將許多事實組織成有意義的關聯。
- 56 通常我能夠看見問題的屬靈解決方案。
- 57 我能（曾）將直接來自上帝的訊息傳遞給其他人。
- 58 當一個人行在上帝的引導下時，我能夠感受的出來。
- 59 我歡迎有任何機會來幫助那些需要安慰、慰藉、鼓勵與協談的人。
- 60 我能夠為別人提供屬靈的方向。
- 61 我不斷地試著行在上帝的旨意中，並且預備為祂所用。
- 62 與尚未相信耶穌的人分享福音、我覺得很自在。
- 63 我覺得我應該要將福音帶給那些尚未相信耶穌的人們。
- 64 我能敏銳的洞察到別人物質上的需要。
- 65 我擁有一種不尋常的能耐去瞭解那些在患難中的人的感受。
- 66 我具有一種強烈的管家意識，是基於認為上帝是擁有萬物。
- 67 在教會中我喜歡認識新朋友、並且讓他（她）們感到受歡迎。
- 68 我喜歡在有背景音樂(歌唱)的環境中工作。
- 69 我能夠影響別人去達到上帝給予他（她）們的最高潛能。
- 70 我精湛於安排正面的、準確的行動步驟。
- 71 我可以提供清楚、不複雜的介紹。
- 72 我有廣泛的研究資源、而且知道如何保護資訊。
- 73 我能夠將聖經的真理應用到我教會中特殊的需要。
- 74 上帝給我訊息去傳給祂的子民。
- 75 當人們在談論他（她）們的宗教經驗時，我有能夠感受的出他（她）們是否真誠。
- 76 上帝透過我去鼓勵別人過個像基督一樣的生命。
- 77 我感受到有需要去協助其他人、讓他（她）們在事工上更有果效。
- 78 我確實感受的到即使是當一種情況似乎是不可能時，它將會變成上帝的榮耀。
- 79 我喜歡與那些還不認識耶穌的人談論耶穌。
- 80 我能夠享受介紹福音給那些不同文化、不同背景的人。
- 81 我能夠享受做一些幫助別人的小事。
- 82 我可以辨識出在他人裡面壓力、困惱的訊息。
- 83 我渴望大方地、不做作的去為那些值得的事工、計劃來奉獻。
- 84 我有能耐能夠讓陌生人在我家裡覺得舒適。
- 85 我知道如何看譜(五線譜或簡譜)。

2016 ABC 基督徒教育大會 Workshop II CM-204 講義

請依照以下的說明來加總您的每一項屬靈恩賜：

1. 參考位在空白方格下方的「敘述編號」來對照到您在前幾頁中、在那個敘述所寫下的數字回應（數字 1 到 5）；然後，再把那個數字寫到這個空白方格中。
2. 對每一項屬靈恩賜而言，是將位於同一列的數字全部加總之後，再將總數寫在標示為「總額」的空白方格內。

A	1	18	35	52	69	分數
						=
B	2	19	36	53	70	分數
						=
C	3	20	37	54	71	分數
						=
D	4	21	38	55	72	分數
						=
E	5	22	39	56	73	分數
						=
F	6	23	40	57	74	分數
						=
G	7	24	41	58	75	分數
						=
H	8	25	42	59	76	分數
						=
I	9	26	43	60	77	分數
						=
J	10	27	44	61	78	分數
						=
K	11	28	45	62	79	分數
						=
L	12	29	46	63	80	分數
						=
M	13	30	47	64	81	分數
						=
N	14	31	48	65	82	分數
						=
O	15	32	49	66	83	分數
						=
P	16	33	50	67	84	分數
						=
Q	17	34	51	68	85	分數
						=

2016 ABC 基督徒教育大會 Workshop II CM-204 講義

A 領導 Leadership:	有股魅力，就是有人會跟隨，有方向，領導風格不會給人帶來逼迫感。
B 治理 Administration:	船長之意： 船主決定目標，船長想出方法去達到「這目標」；把一切安排的妥當且就緒。
C 教導 Teaching:	有邏輯、有結論、有耐心、把複雜變為簡單，講完後，聽的人會去做；有一些做老師的，未必都有教導恩賜。
D 知識 Knowledge:	知道事情來龍去脈、困難、指出事實，例：耶穌對撒瑪利亞婦人說的話。
E 智慧 Wisdom:	知道怎麼用知識言語來解決問題，可能是「字」、可能是「圖畫」，例：所羅門王面對兩個婦人爭子之事。
F 先知講道 Prophecy:	說出 神的心意及 神的感動，和時代、國家、萬國有關，所以先知真的不多，比較多的是知識言語或智慧言語；不要只看先知說的準不準、爽不爽，而要知道他的生命、他的服事、他的團隊如何？先知的功能：提醒、責備、安慰、鼓勵把 神的百姓帶往神之路，與 神的話是相同的，與現況相同可以被印證的。
G 辨別 Discernment:	分辨他說的是真是假？分辨他是否是一個常說假話的人？分辨他內在是否有欺騙的靈轄制他。
H 鼓勵/勸勉 Exhortation:	用短時間就幫助人突破生活或信仰的問題，著重在話語。
I 牧養 Shepherding:	聖經中提的「牧者」＝管理者，找到羊群的恩賜及幫助走在正路中； 愛羊；把羊帶到受洗；用 神的話與 神的靈更新羊；用 神的話與 神的靈建造羊；把羊放在對的地方發揮其功用；也常會有教導、勸化的恩賜。
J 信心 Faith:	是一個意念，不看過去、不提現在、只說未來；不知過程如何做。
K 傳福音 Evangelism:	就在自己生活圈中，自然而然和人接觸時，就會談福音、講耶穌，而且只傳，不擔心對方要不要決志？要不要受洗？沒有所謂傳福音的壓力。
L 使徒恩賜 Apostleship:	被差派、開拓一個教會或一個事工、建立教會、宣教士；至少還會有1-2種恩賜(除了使徒恩賜外)。
M 服務/ Service 助人/Helps:	服務 (Service) 和幫助不同，自然而然在很小的事上，當不足時自動補上，例：自動關燈、關冷氣、收拾東西、補上…。 助人 (Helps): 幫助他人發展，更有效的使用他的恩賜。
N 憐憫 Mercy:	與對方感同身受並表示同情，表達出基督的愛，讓對方能夠減輕痛苦，並且變為愉快少言語，注重行動，如：擁抱、握手…等。
O 施予 Giving:	特別在財務上，非常容易給，縱使處豐富，卻仍過簡樸生活。
P 款待 Hospitality:	喜歡接待陌生人，和自己不同型的人，不怕別人弄髒自己的家。
Q 音樂 Music:	運用音樂使他人心靈得鼓勵和幫助。以音樂帶領敬拜，傳遞福音或造就的信息。

2016 ABC 基督徒教育大會 Workshop II CM-204 講義

愛的五種語言 《5 Languages Of Love》

A	B	C	D	E	我喜歡收到那些稱讚我的字條 A.....我喜歡被擁抱 E
A	B	C	D	E	我願意花時間與我看為重要的人單獨在一起 B.....當別人給予我實際幫助時，我感覺被愛 D
A	B	C	D	E	我願意收到禮物 C.....我喜歡朋友或親人的探訪 B
A	B	C	D	E	當別人給予我幫助時，我感覺被愛 D.....當朋友或親人觸摸我時，我感覺被愛（如：手搭肩膀，擁抱等） E
A	B	C	D	E	當我欣賞/仰慕的人將他/她的手搭在我肩膀時，我感覺被愛 E.....當我欣賞/仰慕的人送我禮物時，我感覺被愛 C
A	B	C	D	E	我喜歡與我的朋友或者所愛的人到處去旅行 B.....我喜歡和對我特別的朋友牽手或者擊掌（HIGH - FIVE） E
A	B	C	D	E	禮物對我來說很重要 C.....當別人給予我肯定時，我感覺被愛 A
A	B	C	D	E	我喜歡坐靠近那些我喜歡的人 E.....我喜歡聽到別人說我美麗/英俊 A
A	B	C	D	E	我喜歡花時間和我的親人或者朋友一起 B.....我喜歡收到朋友或者親人所送的小禮物 C
A	B	C	D	E	話語上的肯定對我來說十分的重要 A...我知道當別人幫助我時，他們是愛我的 D
A	B	C	D	E	我喜歡與朋友或者親人一起做事情 B.....我喜歡聽到別人對我說有愛心的話 A
A	B	C	D	E	對我來說別人所做的比他/她所說的來得重要 D.....擁抱對我來說讓我覺得有價值，被看重 E
A	B	C	D	E	我珍惜稱讚，我也盡量躲避批判 A.....我會珍惜幾分不昂貴的禮物多過一份很貴重的禮物 C
A	B	C	D	E	當我與朋友或者親人一起做/講一些事情時，我感覺我們很靠近 B.....當朋友或者親人觸摸我時，我會感覺和他們比較親近 E
A	B	C	D	E	我喜歡別人稱讚我的成就 A.....當別人為我做一些他/她不喜歡做的事情時，我知道那是因為他/她愛我 D
A	B	C	D	E	當朋友靠近我時，我喜歡他們觸碰我 E.....我喜歡當別人全神貫注的聽我說話 B
A	B	C	D	E	當朋友或者家人在工作或者其他的事情上幫助我，我會感覺被愛 D.....我喜歡收到朋友的禮物 C
A	B	C	D	E	我喜歡別人稱讚我的外表 A.....當別人願意花時間來明白我的感受時，我會感覺被愛 B
A	B	C	D	E	當一些特別的人觸摸我時，我感覺安全 E...當別人願意為我做事情時，我感覺他們愛我 D
A	B	C	D	E	我真的享受他人給予我的那份全神貫注的時刻 B.....當他人能為我服務時，我真的感覺很快樂 D
A	B	C	D	E	當別人送我生日禮物時，我感覺被愛 C.....當別人以正面的字句（書面/話語）來為我慶祝生日時，我感覺被愛 A
A	B	C	D	E	我知道當他人送我禮物時，他/她正念著我 C.....當別人願意幫助我分擔我需要做的事情時，我感覺被愛 D
A	B	C	D	E	當別人耐心聽我說話而且把打岔，我會感覺開心 B.....當別人在特別的日子里送我禮物，我會感覺開心 C
A	B	C	D	E	我喜歡我家人/朋友能在日常的事情上幫助我以代表他們對我的關心 D.....我享受能與朋友/家人去旅行 B
A	B	C	D	E	我享受被我親密的人（家人/好朋友等）擁抱或者去擁抱他們 E.....在沒有特別的日子裡收到禮物能使我興奮 C
A	B	C	D	E	我喜歡聽到他人告訴我他們欣賞我 A.....我喜歡他人能在說話時候看著我 B
A	B	C	D	E	朋友或者家人送的禮物對我來說都非常珍貴 C.....朋友或親愛的人碰觸我時，我感覺非常的好 E
A	B	C	D	E	當別人十分熱情的為我做事情時，我感覺被愛 D.....當別人對我說他們十分欣賞時，我感覺被愛 A
A	B	C	D	E	我需要每天被觸摸（如擁抱，拍拍肩膀） E.....我需要他人每天對我說肯定我的話 A

統計: A: _____ B: _____ C: _____ D: _____ E: _____

2016 ABC 基督徒教育大會 Workshop II CM-204 講義

愛的五種語言 《5 Languages Of Love》

A 的分數最高的話,那你愛的語言就是:肯定性的話語 (WORDS OF AFFIRMATION)..

你需要你的親人,伴侶,情人,或者朋友,反正親密的人,經常給你一些肯定的話語(不如稱讚,鼓勵,等)在他們這樣的肯定裡,表達里,你能感覺愛... 肯定的語言有很強的力量,用它可以向對方表達你的讚揚和欣賞,這是一種感性的表達方式。古代希伯來的智者所羅門曾經寫到:“生死在舌頭的權下!”我們經常看到哪些在家庭裡面廣泛流傳的消極語言帶給家庭成員,特別是孩子的自卑感,讓他們成長後容易在難題面前退卻。許多的夫婦卻從來都不知道以語言彼此肯定的驚人力量,不知道丈夫是何等在乎妻子的肯定,它幾乎決定了他對自己的判斷力。

B 的分數最高的話,那你的愛的語言就是:優質時間(QUALITY TIME)...

當你親密的人,花時間來跟你做一些事情,或者是溝通,,,不管時間多少,長或者短,其實也不管你們做的是什麼事情,,但是,,當對方把 ATTENTION,就是注意力,在那個時間裡,是放在你身上的,那你感覺被愛...比如,一個媽媽陪她的兒子,一起玩球好呢..還是陪她兒子的時候還一邊在講電話? 時間不管長短,也不管做的是什麼,但是,時間要有質量.... 完全放下一切的干擾,兩個人很親密的在一起,彼此溝通,彼此關心,彼此陪伴,這是特別留給對方的專注時光。這是一種很有力的愛的傳遞工具。另個人的情感將得到愛的澆灌,生命由此更緊密的聯繫在一起。

C 的分數最高的話,那你的愛的語言就是接受禮物(RECEIVING OF GIFT)...當別人送給你禮物時,你會感覺被愛...(本人是覺得這個語言有點奇怪,但是真的就是有這樣的人,,昨天有幾個姐妹,還有我室友就是,而且他們承認是這樣一來的) 禮物是愛的象徵,也是最容易學習和模仿的愛的語言。禮物未必是昂貴的,卻需要是用心的。無論在哪一種文化中,這都是一種有力的愛的傳遞,因此送禮物變成了愛情和婚姻家庭生活的一部分。從未接受過禮物的家庭生活往往充滿了無法言語的遺憾;而禮物高手往往成為彼此惦記與懷念、深愛的甜蜜對象,這一定是令人難以抗拒。

D 的分數最高的話,,那你的愛的語言就是服務的行動(ACT OF SERVICES).你喜歡對方為你做事情...講員說了一個例子,就是有一個人的愛的語言是這個服務的行動,你即使跟他說再多的肯定話語,他都不會有感覺,你如果只是給他倒一杯水,這個行動更能讓他感動,更能讓他感覺被愛. 藉著為對方服務回味行動,表達自己對他/她的愛意。這些行動需要付出思想、計劃、時間、努力和精力。如果是不求回報的心態來服務,便是珍愛的表達方式。也有人會通過這樣的方式來使對方因著負罪感而做出努力回報,以達成自己的目標。而真愛是自由的付出方式,是不能被要求的。倘若如此,並因這樣的付出成為轄制對方的手段,終將會破壞彼此的關係。

E 的分數高的話,你的愛的語言就是身體的接觸(PHYSICAL TOUCH)...有些人是在 BODY LANGUAGE 的時候,在身體接觸時,比如擁抱,牽手等等,才能感覺被愛。 這是無法用科學研究得出的結論,被經常擁抱、親吻的嬰孩,比那些長期無人理會、與親人身體疏遠的小孩,情緒發展會更加健康。身體的親密接觸,是愛情婚姻中的強大溝通工具,也是情感表達的直接方式。在遇到危機的時候,沒有什麼比彼此的緊緊擁抱更能帶給對方依賴和共融的感受了。愛人之間的身體親密,是兩個生命彼此交融的深刻體驗。愛的言語其實有很多,不妨各位仁者見仁,智者見智,多多交流和探討! 愛是我們生命的主要時間,更是我們生命不可或缺的重要部分。