

《故事·心天空》同行·成长·故事
反思及开组指引
第5集：我的“人生大事”之人生的高峰和低谷

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

从这次开始，会有四集回顾人生中的大事。

1. 请循以下四个方面去回顾：一、人生最高峰的经历；二、人生最低谷的经历：
 - a. 事情简介（例如：时、地、人、经过始末）
 - b. 当时的感想（感受、想法、期望）
 - c. 现在谈起的感受
 - d. 这事对你的成长的意义（例如：这事如何影响你的性格、思维模式、人际关系等，面对苦难或处事方法）
2. 请以大概一千字记下上述四项，这将成为你的“人生故事档案”的内容。

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. 热身游戏：请每人准备反映你笑得最开心的照片一张，给其他组员观看，并分享照片背后的故事和现在再看照片的感受；
4. 每人分享上述 III 项的反思结果；
5. 其他组员心存接纳，专注聆听。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者，不必急于提建议。
6. 每人分享这次开组的收获；
7. 互相表达：在这次开组，发现其他组员有哪些值得欣赏之处；
8. 彼此代祷。

V. 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。