

# 《故事·心天空》同行·成长·故事

## 反思及开组指引

### 第10集：我的发怒模式

#### 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

请细心聆听乐意、小米、欣甜的“发怒模式”，然后请勇敢地审视自己的“发怒模式”。

1. 有哪些话，使你常常一听就“不由自主，自动地”生气，几乎每次都是这样？
2. 生气背后的原因是什么？（比如说，对方说中自己想改又改不掉的毛病；觉得被误解；觉得不被尊重、接纳；觉得对方不配合自己的期望……？）
3. 这些怒气，反映我们内心深处有些什么需要不被满足？
4. 自己惯有的处理方法是怎样的？
5. 觉得这个方法有可以改善之处吗？

#### 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. 每人分享上述 III 项的反思结果；
4. 其他组员心存接纳，专注聆听，不急提建议，为说故事者创造一个安全的氛围。聆听后把自己的感受，对说故事者的新发现告诉说故事者；
5. 每人分享这次开组的收获；
6. 互相表达对其他组员的欣赏；
7. 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](mailto:xintiankong@liangyou.net)）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。