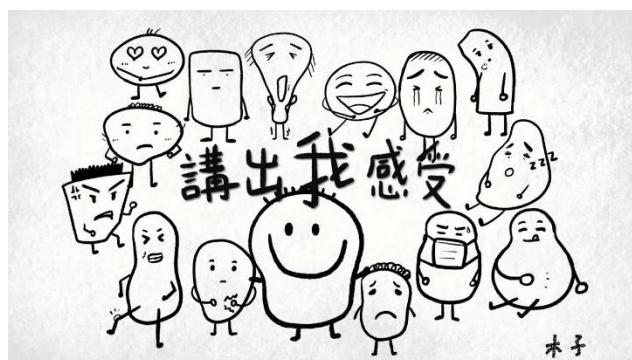


## 教牧之道：脱去假面，呈献真我—徐姊妹

终于来到良院参加教牧之道，8天的学习感触良多，略略分享如下：

1. 老师们都很亲切、谦卑，穿着朴素，亲和力强，电台工作现场很安静，场所干净利落；
2. 辅导课程可操作性强，很实用。
3. 讲道方面，通过学习能帮助我列大纲，让我知道好讲道是无价之宝，好讲道。

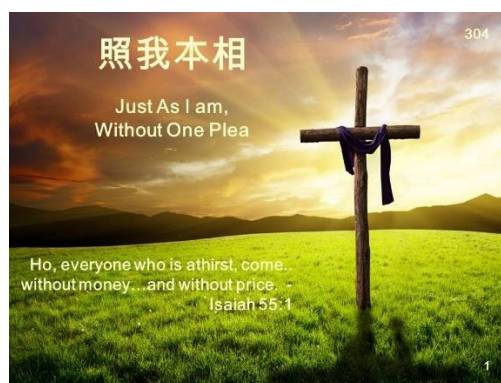


### 学会表达感受

在辅导课上我学习了表达感受，我觉得我很失败，我自己面对不开心的事时，我总是压抑自己，不会表达，要么生闷气，要么大发脾气，让自己不开心，也让别人不开心，使人际关系很紧张。

长期以来，让我很痛苦，有时感觉很委屈，有时又觉得自己实在小心眼，所以有时就假装没事，伪装自己很属灵，其实心理早已计较对方了。

所以得罪我的人，虽说靠着主勉强原谅饶恕他（她），但不知不觉远离他（她）了……求主饶恕！我实在也需要辅导。



学习了表达感受，我才知道自己表达感受很重要，引导别人表达感受也重要。  
正确表达感受，有利于关系的成长，对自己：心理健康；对人：营造良好真诚的人际关系；对神：坦诚的与神相交。求主去掉我的假面具，帮助我真诚的面对人、面对神！

### 以同理心关心别人

在辅导实践上，刚开始时，我也不会站在对方的角度上，引导他（她）正确表达感受，不会引得对方打开心结，总是站在教导者的角度，直接用圣经的话劝勉他，感觉冷冰冰的，没有同理心，往往几句话下来，话不投机，不欢而散。

后来，随着生命的成长，逐步有一点同理心，慢慢引导她说出问题，做个聆听者，体恤她的感受，有时用些肢体语言，如拍拍她的背，握着她的手，甚至拥抱一下（当然用的少），让她感觉到关爱，表达出她的感受，然后提出一些建议意见，我也真知道我辅导不了她，不能给她多大的帮助，所以大部分情况，我会和她一起祷告，求主帮助她解决问题，因为主是一切问题的答案。



欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。