

第二步——神

预备

提醒每个人提前复习这些问题。

如果你在这一周中没有时间，请在聚会时花一点时间复习这些问题。

分享

给每个人留出时间来回答所有问题。

每个人在分享时都应带着问题的副本（打印版或手机）。

专注当下

如果你使用手机，请记得关闭通知！

学徒小组聚会指南——神

“我们大家最近怎么样？”（简短关心——10 分钟）

分享你的高峰（很棒的事）、低谷（艰难的事）和“野牛”（这一周里其他发生的事）。

“我们都准备好了吗？”（预备——提前完成或现在花 3-4 分钟）

复习这些问题并祷告说：“圣灵啊，祢要把什么带到光中来？”

“我们要开始了吗？”（经文——3 分钟）

大声朗读《哥林多后书》三 17-18。静默片刻思考，然后再读一遍。

“让我们安静片刻。”（静默——2 分钟）

就像调换电台频道一样，安静两分钟，把你的心“调频”到耶稣那里。

“谁想先开始？”（每次一人分享——设定 15-20 分钟计时器）

设定 15-20 分钟的计时器，让一位成员回答所有问题。听的人——要专注当下。

你可以提出追问，但不要分享自己的经历，不要给建议，也不要进行辅导！

如果有帮助，可以将《如何分享/如何聆听》那一页放在你面前。

1. 思考你的人生故事。你什么时候曾感到神看见你并关心你？
2. 你什么时候曾觉得神没有看见你，或让你失望？
3. 你是否觉得自己是“神所拣选、圣洁、蒙爱的人”？（《歌罗西书》三 12）
4. 你认为神如何看待你上周所分享的那种无力感？
5. 如果在接下来的十一周里神为你成就事情，那会是什么样子？
6. 如果在接下来的十一周里神让你失望，那又会是什么样子？
7. 请诚实地说：你相信神在你无力的地方有大能吗？如果相信，请花片刻时间，然后分享这句话：“我相信神能在我对_____的无力中带给我自由。”
 - 如果这太困难，就分享这句话：“我想要相信神能在我对_____的无力中带给我自由。”

本周的祷告：当我们感到无力时，可以这样祷告：“神啊，这是我无力的时刻。

我被_____吸引去，求祢吸引我转向祢。”这周你愿意试着用这祷告来祈祷吗？

本周的经文：本周要紧紧记住的经文是《诗篇》四十二 1-2 或《诗篇》六十三 1。

如果你分享的时间不到十五或二十分钟，不必担心，特别是在最初几周！

“时间到了！谢谢_____的分享。让我们为你祷告。”（祷告）

请某位成员带领祷告。如果你不知道该说什么，只需对神说“求祢”和“谢谢祢”。

“好，下一位是谁？”（每个人轮流分享并被祷告）

“谢谢大家！下周同一时间见，好吗？”（确认下次聚会并结束）

预备环境

- 视线范围内不要有任何屏幕（手机、笔记本电脑、电视、智能手表等）。
- 尽量避免被打扰（手机静音、智能手表关闭或取下，与孩子、同事、家人保持空间等）。
- 坐成让每个人都能彼此看见的方式。
- 注意可能分心的事物——窗外、交通声、走廊等。
- 设定计时器！你希望每个人都有时间分享。

如何分享

- 读出问题（如果愿意，可以大声朗读）。
- 花点时间整理思路。若需要可以多花点时间。（你有十五到二十分钟！）
- 先从任何一件事开始分享，然后如需要可停顿，再继续。准备好后进入下一个问题。
- 如果你正在思考要说什么——“我需要一点时间。”
- 如果你不确定该如何表达，就直说。之后可以再解释——“我不确定该怎么说，所以我就直接说出来。”
- 如果你觉得还有话没说完，但不知道怎么继续——“我不确定还能说什么。有人能问我一个问题吗？”
- 给别人分享的空间——计时结束时，快速收尾。

如何聆听

- 保持眼神接触、点头，并积极倾听（“嗯”、“好”、“对”、“是的”、“哦不”等回应）。
- 接纳沉默！给说话的人空间整理思路。
 - 沉默没有你想的那么久。如果真的感到不自在，就在心里慢慢数到十，给对方时间。
- 接纳别人分享重大或脆弱的事情！当有人敞开自己时：
 - “那很沉重”、“那很难过”、“那真让人心痛。”
 - “谢谢你的分享。”
 - “很遗憾那件事发生在你身上。”
 - “听起来那对你来说是（很艰难 / 令人崩溃 / 非常痛苦……）。”
 - 可以先回应一句然后保持安静——“我很难过——那真不容易。”然后让沉默成为安慰。
- 提出追问问题：
 - “你能多说一点关于……的事吗？”
 - “_____对你来说是什么样的？”或“你经历_____时感觉如何？”
 - “还有什么关于_____的？”或“还有别的情况吗？”