

自我揭露 101

這個練習假設我們與交談的對象已有某種程度的關係，而且我們向來都用許多的溫暖、同理心和尊重去聆聽他（她）所說的話，往後也會持續做下去。請閱讀每一段敘述，然後問問自己是否經歷過類似對方這種經驗的情況、感受或信念。把它們寫下來。然後寫一個把焦點重新放在對方身上的簡短句子。

1. 「我的母親已經八十歲了，我們真的很擔心她目前的飲食習慣。」

寫下對方的信念、感覺或經驗：

寫下自己類似的信念、感覺或經驗：

重新聚焦在對方身上：

2. 「我最近想要接受一份新工作，地點是在相當遠的另外一個縣市。但我的家人都討厭搬家，也不想離開這裡的朋友。我認為這是千載難逢的機會，但他們認為我只是自私而已。」

寫下對方的信念、感覺或經驗：

寫下自己類似的信念、感覺或經驗：

重新聚焦在對方身上：

3. 「我的孩子是個遲緩兒。過去三年來一直都在協助他的語言治療師，因為家庭因素要請長假。我怕我們再也找不到像她一樣好的治療師可以取代她。」

寫下對方的信念、感覺或經驗：

寫下自己類似的信念、感覺或經驗：

重新聚焦在對方身上：

准許為教會內部用途複印這份問卷。
原版權屬於「國際裝備事工中心」
(Equipping Ministries International, Inc.,
110 Boggs Lane, Ste 301, Cincinnati, OH 45246, USA;
www.equippingministries.org)。
中文版權屬臺灣佳美生命建造協會 (www.wlmtw.org)。
收錄於《Q型領袖—建造改變生命的天國文化》一書中。