

# 怎樣建立真實的關係？ 有話直說

## 越多描述、越多感情流露，愛就更加立體

1. 先捉摸自己的內心：第一步認識自己，接納自己。
2. 不要懼怕，表達自己：當你發現自己有懼怕，就要探究和處理害怕甚麼？是害怕自己不夠好？害怕別人怎樣看自己？其實每個人都會有害怕，甚至很資深的大牧者都會這樣，不如我們一起打破它吧！
3. 不用修飾：表達真我的重點是能清楚直接說出自己的心，但不要包括埋怨或控訴別人。不需要努力加深別人的好印象或討好人，叫人喜歡我。**別修飾，展現真正的我吧！**
4. 誠實表達：誠實就是不說謊話，能誠實必先敢於脆弱。
5. 你的話建造群體關係：神以話語創造大地，我們是按著祂樣式所造的，所以我們的話語也帶著能力。

## 用話語釋放生命吧！

過去我們傾向勒住舌頭，不說負面的話就好了，但這樣是不足夠的。**話語帶著創造能力，若沒有說出來，就是讓這個創造力「缺席」**，某人也沒有聽見肯定他的話了，例如：我好喜歡有你在團隊當中；你是一個眼明手快、心思細密的人；感謝你，你的同在帶來慷慨無私的奉獻……

**請運用話語的力量建造你的群體。**如果你覺得這些話很難開口，很不習慣，要問問自己為何不說出來，是害羞？擔心別人的反應？不屑讚美人或是別的原因，這樣對自己也是很好的發現。

表達的方式可以很多元化：透過直接說話、社交媒體、網絡、臉書等等，拍下短片去尊榮小群體的每個人也是很棒的選項。祝福你能夠享受當中的過程！