

第十五课：传情达意要真诚

预备讲道的第十三步：传情达意要真诚。

引言

想象你是个大厨司。你花了很长时间，悉心地烹调了一款色香味俱备的名贵菜肴。你会用什么样的盘子盛载这道菜？用一个精美、完整、干净的盘子，还是一个满了裂痕，快要破裂的盘子？你会选择哪一个？必定是精美完整的那一个！为什么？

宣讲技巧如同盛载信息的盘子。我们既要在讲道前用心制作一道“美味”的信息，也要运用恰当的宣讲技巧，把我们的信息传给会众。因此，我们要学习和磨砺宣讲的技巧，把讲道的信息有效地传递到会众心里，让会众欣然接受，乐于应用。

如果我们希望所讲的道能触动会众，就必须学习传达信息的技巧。除了言语的表达，善用身体语言跟会众交流是十分重要的。科学家发现在人与人的沟通里，有 55% 信息是通过面部表情及身体语言传递的，有 38% 是通过语气、声调传递的，而通过语言传递的只占 7%。可见要把真理清楚地传达给会众，不但要用言语，也要用表情、手势等身体语言。举例来说，“好的！”这句话，会因着说话者的表情、声调等，传达出不同的意思：可以是欢然地接受、同意；也可以是勉强地接受。

愿神把分享真理的热情充满我们，使我们可以真诚地利用各种有效的沟通方式，包括眼神与手势，更全面地带出信息。愿那把人领到神面前的心愿，在我们的心里燃起一团火，使我们热切地分享主的真理，叫听道者遇见耶稣。

在这一课，我们要学习如何改善自己的宣讲技巧。宣讲技巧可分为两方面：（1）用眼神和身体传情达意的技巧；（2）语言的表达技巧。

眉目传神互交流

☺ 教学活动：分组讨论

一位讲员自上台到下台，从头到尾都不望会众，一直低着头看他的讲道大纲，若你是台下的会众，你会有什么感受？你会用什么态度来听他讲道？为什么？

一、眼神交流的重要性

眼睛是灵魂之窗，眼神的变化是一种重要的身体语言，人从小就懂得看人眼色行事。目光接触，虽然无声无息，但眉目可以传情达意。眼神交流可以说是人与人之间最有效的一种交流方法。会众可以从讲道者的眼神，看出讲道者对讲道内容的态度和

对会众的态度。我们要跟会众保持眼神交流，流露关怀和爱，邀请他们跟我们共享真理。我们讲道时望着会众的眼睛，显得我们有勇气，并且相信真理，同时又可以抓住会众的注意力。

此外，大部分人会按我们的目光来评估或判断我们的品格和信息的可靠性。有科学家发现，会众判断传道人是否可靠，有一半是靠观察他们的面部表情。因此，我们要学习怎样跟会众眼神交流。

二、眼神交流的原则

（一）注意每一个会众

讲道时，讲员要环视全场，目光要顾及每个人，使每个人都感到讲道者留意他、重视他，他就会更乐意听道。讲员虽然向着众人讲道，但心态要好像对着每个人谈道，把每个听道的人当作朋友。讲员讲道时，要好像在家里跟朋友坐在沙发上交谈那样，而不要像表演者在观众面前表演歌舞。

“以个人为对象”的讲道，必须用眼神配合。我们讲道时，可以先用几秒望着一个人，目光在他身上稍作停顿，再把目光转移到另一个人身上，停留几秒钟，照此类推。虽然我们向着五十、一百或几百人讲道，可是我们的目光要让会众觉得我们对着他们一个一个地说话；这是需要多练习的。如果会众很多，我们可以在脑海中把会众分成若干区域，然后有意识地把视线轮流停留在每一区里的某一两个人身上片刻，望着他们的眼睛，让他们知道我们没有忘记他们。轮流望向每一区的会众讲话，可避免只照顾一半会众，而忽略了另一半。

（二）根据反应调整内容

我们望着会众讲道，其中一个目的是观察他们有什么反应。我们通过会众细微的表情变化，可以了解他们是否明白讲道内容或是否感兴趣。有时我们会发现有些会众皱着眉头，似乎听不明白，那我们就要再解释刚才的内容，补充一些例证或删除那些深奥的内容。灵活的讲员能按着会众的反应作出适当的应变。

（三）具体改善眼神交流的技巧

1. 望着会众的眼睛

我们与人说话时，应该望着对方的眼睛。传道人传递信息的对象是人，所以应该常常望着会众的眼睛。我们决不能定睛在房间后面没有人的角落或墙壁上，也不要望向会众头部以上的空间或窗外，更不应老是看着讲道大纲说话。如果我们不注视会众的眼睛，他们可能会不愿听我们的话，或质疑我们所讲的信息。有人讲道时举目望天，像在背诵；有人低头，只看讲稿不看会众，像报告一样；这些毛病都要避免。

讲员要避免死盯着一两个会众。有时传道人只注意面前的几个会众，忽略了旁边和后边的人；有时弟兄讲道，眼睛只看着男座；或姐妹讲道，眼睛只看女座。我们要有意地留意那些容易被我们忽略的人。

2. 身体配合光线、视线自然移动

会众总希望能看见讲员的脸和眼睛，因此要注意房子的光线是否足够，好提高你跟会众眼神交流的效果。我们要站在房间的灯光下，好让会众能清楚看见我们，并尽可能接近会众。若人数不多，我们可以不用讲坛，让我们可以跟会众有更多接触空间。

身体的移动应该与视线的转移互相配合。我们不可一直站着不动，呆若木鸡。我们的视线望着哪个方向，头部和身体也应该自然地向着那方向，或走近我们看着的会众。但无论怎样移动身体，都要确保所有会众都听到你的声音。

身体语言要自然

一、身体语言的重要性

身体语言包括身体各部分的动作，比如摇头、点头和各种手势等。我们说话表达感受时，往往会用身体语言加以配合。演讲者最多使用的身体语言是手势。适当的手势可以帮助讲员更明确地表达言语的意思，并能吸引人的注意力。

当施洗约翰的父亲撒迦利亚成了哑巴后，他用什么方法跟人沟通？他打手势向大家示意。如果我们把电视机音效关掉，只看演员的表情和身体语言，我们大概也能猜到他们说些什么。在人际沟通里，很多信息都是用身体语言表达的。遗憾的是，有些传道人讲道时，只站在台上某个位置纹丝不动。人们看雕像，会选择去博物馆而不是教会吧！指挥、演员、歌手等都常常灵活地运用他们的身体，传道人也应该如此。

二、使用身体语言的原则

要会众接受和应用我们所传的道，不管是用舌头的言语，还是用身体的言语传递，都必须发自内心。“心口如一”的相反是“口是心非”。同样，身体言语和舌头的言语要一致。如果我们的说话跟身体语言互相矛盾，人们会倾向相信我们的身体语言而非舌头的言语。如果我们传讲的真理非常重要，可是我们的声调却非常平淡，身体提不起劲，会众会认为我们所传讲的是非常重要的真理吗？又或我们口里说信徒必须彼此相爱、彼此关心，面上却木无表情，人们会接受我们所传讲的信息吗？

刚开始尝试用身体语言表达信息时，我们可能会感到尴尬，这跟我们初次进行任何活动一样。刚开始学习骑自行车或打乒乓球，我们也会觉得不习惯；后来练习多了，动作就越来越自然。同样，我们起初用手势强调某个要点时，难免会觉得怪怪的，可是试过几次之后，就会跟走路一样，觉得轻松自如。

三、改善身体语言的技巧

（一）动作要自然

讲道时，要像跟朋友谈话那样，自然地摆动头和手，切勿把双手放在口袋里，或

放在背后，又或把两手交叉放在胸前。最糟糕的手势，就是双手放在讲台上，然后把上身的重量压在讲台上，因为这样会给人一种散漫的印象。

原则上，在讲台上的手势，幅度要比两个人交谈时大一点，动作要明显一点，好让会众都看得清楚。当然动作也不能太夸张，不然会让人觉得太刻意或造作，而且会分散会众聆听信息的注意力。

（二）手势要多样化、恰当

在讲道时，不要重复地做一两种手势，例如总是反复抬起、放下右手。这样，不仅没有好处，还会分散会众的注意力。如果我们要强调某个真理，手势必须有变化，要跟平常做的有所不同。有人计算过，人可以用手臂、手腕、手掌和手指表达 700,000 个不同的基本信号，你知道你讲道时通常会使用多少个吗？

手势的多少往往跟会众的人数有关。若会众的人数很少，只有十多人，我们跟会众的距离很近，就不用太多的手势，反而要多用眼神和面部的关注表情来接触每一个会众。相反，若聚会人数很多，我们跟会众的距离较远，就要多用手势来吸引他们的注意力。



（三）别用手指指人

千万别用手指指着会众。有一次，一位传道人讲到以利沙是秃头的，他说：“我今天不讲童子……就讲以利沙这个秃头。”同时用手指指向会众。刚巧前面有一位弟兄是个秃子，又是初次来聚会的。那人生气地说：“以后不来了，那个传道人不讲别的，就是指着我的秃头。”

（四）避免紧张时的小动作

很多人紧张时都会不自觉地做出一些惯性动作，例如，抓抓头、搓搓手、摸摸耳朵、摇晃身体等。如果你有这些惯性动作，讲道时就要控制自己不要做这些动作，而要自然而然地让讲道的信息带动你的身体，做出各种合适的动作。

（五）身体稍微倾前

把你的身体稍为倾向会众，让他们感到与你接近和亲密。我们可以把身体的重心放在前脚掌上，这样身体就会自然地倾向会众。然而，要留心，腰板要挺直，这样，声音可以更响亮；除非身体有特殊的问题，不然，要尽量避免驼背。

措词具体且恰当

一、语言的重要性

你有没有试过跟外国人沟通？尽管我们很努力去听，但还是无可奈何地放弃，因为听不明白对方说些什么。有些传道人讲道时没有留意措词，用许多抽象和深奥的

学词汇，结果讲道夹杂了各种“神学外语”，令会众没法接收他们的信息。我们讲得不清楚或令人难以明白，会众往往就不愿意听下去，因为太费神了。结果，传道人所传讲的真理就好像水流入去水道那样，白白地流走。

对传道人来说，语言是重要的表达工具，必需反复锤炼。如果一位雕刻家有高超的技术，也有漂亮的大理石，可是缺乏良好的工具，他就很难创作出优美的雕塑。工欲善其事，必先利其器。因此，我们要学习讲台上的语言表达技巧，锤炼我们的措辞。

二、表达要具体

（一）感官化的描述

我们都知道伯大尼的马利亚用香膏膏主。到底那香膏有多香？约翰福音有这样的具体的描述：屋里就满了膏的香气。约翰记载当时屋里满了香气，相信那香气给他留下非常深刻的印象，以致他在几十年后，写约翰福音时，特别提到屋里满了香气。

我们讲道时所用的词汇要触及人的五个感官——听觉、视觉、触觉、味觉和嗅觉。多使用描述声音、味道、形态、触感等形容词，会让会众更具体地明白我们所讲的道。此外，我们还要多用故事和例子，使抽象的真理形像化。我们必须用生动、具体的描述，取代抽象的神学词汇；又要用日常的用语，代替专业的术语。举例来说，当保罗提到犹太人和外邦人因着基督而能够彼此相合，他用了“拆毁了隔断的墙”这个动作来形容基督这项成就。

（二）运用动词、比喻与提问

耶稣讲道的时候，会不时用“听啊”、“看哪”等动词来吸引会众的注意力。此外，他重视实际生活和行道，也深知动词能增强句子的动感，使讲道更活泼，更吸引人。在马太福音和路加福音的三十个比喻中，我们发现耶稣使用了许多动词，差不多占了总字数的五分之一。在登山宝训中，他用了 400 个动词，也用了许多比喻与提问，显示他的言语生动而充满感染力。如果我们希望像耶稣那样，说话能够激励人心，就要学会使用有动感的词汇、比喻与提问来讲道。

三、措辞要恰当

（一）用会众明白的字词讲道

我们要用接近日常口语的词汇，让会众听得舒服。如果我们必须提及一些神学名词或圣经的专有名词，我们应该跟着解释一下这个词语的意思。例如：提到律法主义时，最好用一两句话或一个例子，解释律法主义的意思。



（二）没有多余的话

我们要不断操练自己的言语，使我们所说的每句话、每个字都充分发挥效果；要尽量精炼，不含任何没有意义和多余的成分。不要浪费时间在不必要的解释和例证上。可以用一小时讲完的道，就不要用一个半小时去讲。话要说得精炼，必须下一番苦功，然而，得到的果效会证明这是值得的。事实上，日子久了，会众会知道我们没有一句话是多余的，自然会用心听我们所说的每一句话。

有些传道人重复地在讲道中夹杂一些多余的口头语、惯用语、没有意义的感叹词或声音等，例如，“阿们”、“感谢主”、“那么”、“啊”、“哎”、“哼”或“好啦”等。这些助语词若用得不恰当，就只是有声的停顿而已。这些毫无意义的声音，不但无助于跟会众交流，而且会分散会众听道的专注力，甚至令他们烦躁。要改善这个问题，我们可以请同工指正我们，也可以录下自己的讲道，反复听几次，除掉不必要的口头语和多余的话。

（三）用权柄与能力讲道

我们所讲的是神活泼的道，所以讲的时候应流露出真理的权柄与能力。我们要避免用“或者”、“可能”、“大概”、“我想”、“似乎”等语气不肯定的字眼，而要用“我相信”、“圣经说”等明确的措辞。耶稣经常说：“我实实在在的告诉你！”我们也同样要用具权柄与能力的措辞表达信息，因为我们传讲的信息有圣经真理作为基础。若我们真的认为我们所讲的是神活泼的道，那么，我们理当行出我们所要说的，就能情词迫切，所讲的就会带着权柄与能力。由此可见，把真理先应用在自己身上是多么重要。

注意声音和吐字

一、注意声音

讲员一开始讲道，就要顾及所有会众，确定每个会众都能清楚听见。如果讲员不确定坐在后边的会众是否听得清楚，应该问一问他们。假若他们听不清楚，讲员就得大声点或调节扩音器，否则讲道很难达到良好的效果。

音量是声音的响度（响亮的程度）。讲道时，音量需要有节奏地变化；绝不能从头至尾只得一个音量，像敲木鱼那样。音量的变化能突出要点，引起会众的注意力。例如约翰福音7章37节：“节期的末日，就是最大之日，耶稣站着**高声**说：‘人若渴了，可以到我这里来喝。’”有些传道人以为音量大就等于属灵的力量大，所以每句话都声嘶力竭地说出来。事实上，音量有变化才能突出你想强调的要点。有时，突然轻声地说出一个要点，比大声说更能达到强调的效果。恰当的音量变化是突出要点的秘诀。

二、音调变化

我们讲道要跟平时谈话一样，音调自然，有高有低。绝不要用单一没有变化的音

调讲道。劝勉时用温柔的音调，告诫时则用严厉的音调。不要刻意一阵阵地扯高嗓门，给人不自然的感觉。我们跟小孩子说话会很自然地提高音调，但讲道不是小孩子主日学，因此不要一味提高音调说话。

三、速度变化

传道人不但要学习恰当地变化音量与音调，还要注意说话的快慢。说话节奏快慢合宜，同样能产生强调某个重要真理的作用。基本的原则是：说故事或打比方时，速度可以快一点；强调主题与要点时，就要放慢一些。这样，会众就会留意到哪些话是重要的。

在你要强调的一个重要的句子之前，稍微停顿 2 至 3 秒；或在这个句子前后各停顿片刻。停顿让会众有空间思想、消化和回应真理。但停顿时间不要过长，免得会众以为你忘记了下面要说什么；也不要太短，以致不能达到给会众时间思想的效果。停顿一定要有目的。停顿时，讲员必须望着会众，注意他们的反应；不要低头看着讲稿，好像忘了台词那样。

四、吐字清晰

讲员要注意自己的发音是否清晰，如果你的发音有问题，就要多加练习，直至说话的语音是别人容易听得懂的。此外，要说得清清楚楚，不要吞吞吐吐，否则会众会听得很吃力。与此相关的就是口音，若吐字不清晰，又带有浓浊的地区口音，会众就会听得更辛苦。如果你在发音方面需要改善，可以从拼音入手，务求不断改进。虽然要花上好些时间，但为了听的人，是值得的。

五、反复练习

专业的演员会熟读剧本，反复练习台词，为的是达至最佳的演出效果。初学讲道的同工宜排练讲道，一方面可以掌握好讲章的内容结构，另一方面可以找到更好的表达方法，加强个人的宣讲风格。多练习能改善我们的宣讲技巧，让我们注意到哪些地方要放慢，什么时候要改变速度、音调或稍作停顿。

真诚热切最重要²⁹

在我们不断改善讲道技巧的同时，我们一定要谨记：一切技巧都是为了让我们可以更有效地把神的圣言传给会众。因此，我们要留意以下三点：

一、勿专注自己

好些缺乏经验的讲道者，为了改进自己传情达意的技巧，会站在镜子前练习，观

²⁹ 斯托得：《当代讲道艺术》，台北：校园出版社，1986 年，第七章。

察自己的表情；又或用手机录下自己练习讲道的声音。这些都是有用的工具。然而，我们要小心：若我们把注意力从我们所代表的神，转到自己身上，专注看自己的表现如何，说话如何，就很容易会把讲道沦为表演，自己代替了神的位置，把自己所作、所说的视为整个讲道的中心。

二、要真诚

今时今日，有很多人因为在网上传讲这个、那个而成为网络红人。这些人演说的技巧很高，不然，就不会成为网络红人。可是，当大家发现这些网红的私生活原来一塌糊涂的时候，大家就会马上摒弃这些红人，甚至跟他们划清界线。大概在 2020 年，有一位当红的电视、电影女明星，因为被传她遗弃她在美国生的私生子而被封杀。其实大家都明白现实世界充满着许多虚假的事、虚伪的人。

然而，来到教会，人对讲道者还是有期望的：讲道者有没有很高的宣讲技巧是次要，最重要的是，他必须真诚无伪——在讲台上，句句真实；在讲台下，活出自己所传的道。有一个传道人，很会讲道，可是生活却一团糟。因此，当他站在台上的时候，大家就说他不要下来；可是，他下来之后，大家就说他绝对不可以再上台。

我们一定要谨记：在会众心目中的我们，跟现实中的我们是有差距的。他们认为我们灵性高超，但我们自知有软弱胆怯的时候。我们要做的就是谨慎自己，靠主拉近这个差距。我们要好好地在敬虔上操练自己，让自己的生命不断结出果子，就可以在讲道时，真诚地把神所塑造我们的生命呈现在会众面前。

三、要热切

讲道者要谨记：我们之所以讲道是因为我们热切地把自己奉献给神，作他话语的出口。我们之所以站在讲台上是因为爱：我们爱神，甚愿人认识和遵行他的道；我们爱会众，甚愿他们认识和遵行神的道，因而蒙福，生命成长。

若我们真的爱神、爱人，当我们预备讲章的时候，站在讲台上的时候，我们心中会有一团火，热切地期望人明白神的话、接受神的话，并且遵行神的话；巴不得他们全心全意地爱神，把最好的献给他，让神得着他当得的荣耀。当我们的内心真诚热切，我们的眼神、手势、表情、声量、声调等都会流露出真诚、热切之情，会众自然会被吸引、受感动。

交棒

预备讲道的第十三步：传情达意要真诚。这一课的棒是：

1. 眉目传神互交流
2. 身体语言要自然

3. 措词具体且恰当
4. 注意声音和吐字
5. 真诚热切最重要

解经式讲道总体的棒——“火箭图”

