

@ctivated

CHANGE YOUR LIFE. CHANGE YOUR WORLD.

成功的 人際關係

不如你想像的那麼難

愛最重要

別錯過人生的最大課程

不念舊惡

生命好壞決定在你

這是「活躍人生」雜誌第二卷第九期。非常高興您有興趣閱讀這份雜誌，真心期望您從中得到啓發及心靈上的滋養和鼓勵。如果您有興趣想要訂購其他一些激勵人且富啓發性之刊物的話，請您立刻與我們聯繫。謝謝！

Activated-Chinese

P.O. Box 2-160
Tam Shui P.O., Taipei County 251
Taiwan R.O.C.
info@activated-chinese.org
www.activated-chinese.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805 USA
activatedUSA@activated.org
(1-877) 862-3228 (toll-free)

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way, Bramingham Park
Luton, Beds. LU3 4BU, England
activatedEurope@activated.org
(07801) 442-317

Activated Africa

P.O. Box 2150
Westville 3630 South Africa
activatedAfrica@activated.org
083 55 68 213

Activated India

G.P.O. Box 5215
Bangalore - 560 001, India
activatedIndia@activated.org

發行人：郭智慧

主編：徐玲

美術設計：古賽爾李菲爾、馬柯

插圖：道格卡德爾、雨果威斯特法

第二卷第九期

2004 Aurora Production, Ltd.

All Rights Reserved 版權所有，翻印必究

金曦國際有限公司出版發行

251 台北縣淡水鎮民權路40號7樓

電話：(02) 2808-5372

傳真：(02) 2808-5389

讀者服務專線：0800300006

e-mail: info@goldensp.com

網址：www.goldensp.com

郵政劃撥：19610600

戶名：金曦國際有限公司

Activated Magazine Vol. 2, Issue 9

[Traditional Chinese]

「活躍人生」雜誌引用的聖經章節大多係和合本聖經，其他版本註明：[現]—現代中文譯本；[當]—當代聖經；[新]—聖經新譯本。

personally speaking



編者的話

我們由心理學家及調查報告得知，成功與快樂是人們一生中最想要的東西。但如果必須從中選擇一樣時，他們會選擇快樂還是成功呢？當然是選擇快樂啦！畢竟，即使成功了，卻不快樂又有什麼意義呢？這也證明，我們愈在意的事物，就會愈極力地去追求。那麼為何只有很少人能說他們真的感到快樂與充實呢？為什麼他們找不到所追求的？問題出在哪裡？他們到底錯在哪裏？

答案可以用一個字概括：那就是「人」。當你停下來、思考一下，他人在我們快樂的體驗中，扮演著重要的角色。如果你多想一想，你將會發現我們人際關係的成功程度會反應出我們快樂與否。那麼，如何才能擁有成功的人際關係呢？——有人曾明智地說，成功的婚姻不在於找到正確的對象，而在於本身是個美好的伴侶。而所有的人際關係也是這樣，學習如何與人和諧相處，才是快樂的秘訣。

本期《活躍人生》裡有許多實用的小建議，教導你如何改進你的人際關係，但無論如何總不離這一個簡單的為人準則，也就是《聖經》中的金科玉律：「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（馬太福音 7:12）你若想要快樂，就去使他人快樂吧。你若想要得到愛，就給出愛。如果你想要朋友，就伸出友誼之手。如果你想在生命中得到真正的成功與充實感，就盡全力去支持他人，使他們成功吧！你得到的回報將遠超過你所能想像的任何金錢或物質上的成就——你今天就可以開始！

徐玲

「活躍人生」編者謹上

As a single mother, money was very tight and her first check would have to go for paying bills.

單親媽媽的她，手頭很緊，第一個月的薪資必須先付帳單。

I do a lot of management training each year for the Circle K Corporation, a [U.S.] national chain of convenience stores. Among the topics we address in our seminars is the retention of quality employees—a real challenge to managers when you consider the pay scale in the service industry. During these discussions, I ask the participants, "What has caused you to stay long enough to become a manager?" Some time back, a new manager took this question and slowly, with her voice almost breaking, said, "It was a \$19 baseball glove."

Cynthia told the group that she originally took a Circle K clerk job as an interim position while she looked for something better. On the second or third day behind the counter, she received a phone call from her nine-year-old son, Jesse. He needed a baseball glove for Little League. She explained that as a single mother, money was very tight and

her first check would have to go for paying bills. Perhaps she could buy his baseball glove with her second or third check.

When Cynthia arrived for work the next morning, Patricia, the store manager, asked her to come to the small room in the back of the store that served as an office. Cynthia wondered if she had done something wrong or left some part of her job incomplete from the day before. She was concerned and confused.

Patricia handed her a box. "I overheard you talking to your son yesterday," she said, "and I know that it is hard to explain things to kids. This is a baseball glove for Jesse because he may not understand how important he is, even though you may have to pay the bills before you can buy baseball gloves. You know we can't pay good people like you as much as we'd like to, but we do care—and I want you to know you are important to us."

The thoughtfulness, empathy, and love of this convenience store manager demonstrates vividly that people remember how much an employer cares more than how much an employer pays. That's an important lesson, for the price of a baseball glove.

—Rick Phillips, *Heart at Work*

我每年都會為在美國境內全國連鎖的OK便利商店提供許多管理訓練，我們研討的其中一個主題是如何留住精英員工。這對經理而言，真是一大挑戰，因為服務業的薪資高低不等。在討論時，我詢問參與者一個問題：「讓你能久留在公司直到晉升為經理的原因是什麼？」當時，一位新升職的經理看了這個問題後，慢慢地、用幾乎含淚的聲音說：「是一個19美元的棒球手套！」

辛西亞告訴同仁，她原本在OK便利商店當店員只是騎驢找馬，一等到她找到更好的工作就要換。在櫃檯開始上班才兩三天，九歲大的兒子傑西打電話給她，說他需要一個棒球手套，來參加棒球賽。辛西亞對他解釋說，身為單親媽媽的她，

JESSE'S GLOVE

手頭很緊，第一個月的薪資必須先付帳單，也許等她拿到第二或第三個月的薪水時再買給他。

隔天早上當辛西亞上班時，店經理白翠霞叫她到辦公室去。她心裡既擔心又疑惑，心想是不是前一天犯了什麼錯或沒有做完一些事。

白翠霞遞給她一個盒子說：「我昨天偶然聽到你和你的兒子通電話，有些事是孩子難以理解的。這個棒球手套是要送給傑西的。即使你必須先付完帳單後才能買棒球手套給他，他可能仍無法了解他有多重要。很遺憾的，我們不能以更高的薪水來聘用像你這樣優秀的員工，但是我們真的很關心你，我要你知道你對我們是很重要的。」

這家便利商店經理對她的員工所表現出的體貼、關照和愛，讓員工記得雇主對他有多麼關心，而非付他多少薪水。雖然只是區區一個棒球手套，我們卻因此學到了重要的一課。

—瑞克斐利斯，《職場的用心》

Some years ago when I worked with two secretaries, Laura and Annie, we discovered together an important lesson in human relationships. Both Laura and Annie were hard workers—really tops in their field, the best at what they did. When it came to their work, they were diligent and efficient and got the job done. But there was often friction in the office.

Sensitive Annie was hurt because of Laura's rather snappy attitude. Laura thought it was all Annie's fault for being too sensitive. Laura was partially right; Annie was sensitive and needed to improve in that area. But when I talked with Laura about the problem, we realized it presented her with a wonderful opportunity for personal growth. Laura was good at her work, she was good on paper, but was she willing to learn to improve her relationships with people? Why had God put her in the position of working with Annie in the first place? Might He be working in Laura's life to help her learn to get along with others better?

We could all stand to improve in our relations with others, and the Bible has lots of helpful counsel for us on that subject—how to work with others, how to treat them, how to be loving towards them, and so on. It talks about patience, longsuffering, love, unselfishness, and giving. In all the passages about these things, the Lord is talking about relationships

幾年前，我曾和兩位秘書一起工作，一位名叫蘿菴，另一位叫安妮。我們那時一起學習領悟到有關人際關係的重要功課。蘿菴和安妮兩人都非常敬業，在她們的工作領域裡也是頂尖人物。說到工作，這兩位小姐都很勤勞、有效率，又能把事情順利完成。但是，在辦公室裡卻經常有些摩擦產生。

安妮生性比較敏感，常因蘿菴那種比較嚴厲苛刻的態度而受到傷害。蘿菴認為都是安妮的錯，怪她太敏感。某方面來說，蘿菴是對的，安妮是需要改進本身敏感的問題。但當我和蘿菴談及這個問題時，我們發現這是可讓蘿菴個人成長的大好機會。蘿菴在工作崗位上表現優異，文書處理是一流的，但她是否願意學習改善她的人際關係呢？為何上帝一開始便讓她和安妮一起工作呢？會是上帝在蘿菴的生命中作工，來幫助她更容易和他人相處嗎？

每個人在人際關係上都還有進步的空間。聖經上有許多這方面有益的建議供我們參考，像是如何與他人共事，如何待人處世，如何以愛來待人等等。它談及耐心、恆久忍耐、愛心，不自私，以及給予。在所有這些字裡行間，上帝講的是人與人之間的關係，而非我們與工作或我們與物質如文件、電腦、機器之間的關係。祂談及的是人。或許你對電腦十分得心應手，但除非你學會以愛待人，否則你在心靈上不會有多少成長。但要以愛待人可不是那麼容易，這需要耐

為要擁有成功的人際關係，你必須學習了解每個人都不一樣，因此對待他們的方式也應各有不同。

愛 最重要



瑪利亞芳婷

LOVE IS THE MOST IMPORTANT THING!

To be
successful with
people you
have to learn
that people
are different
and need to
be treated
differently.



between human beings, not about our work or the relationships we have with things—our papers or computers or machines. He's talking about people. You may work great with your computer, but you're not going to grow much spiritually unless you learn to have loving interaction with other people—and that's not always easy! It takes patience, love, and humility.

If we're going to grow and mature in spirit, then we've got to grow in love, not just in diligence in our work. The Bible doesn't teach us that diligence is the most important thing; it teaches us that love is the most important thing! "The greatest of these is love" (1 Corinthians 13:13).

You may do your work well and accomplish a lot, but if you haven't learned how to work with others and treat them with love, then you're missing one of the main lessons we're here on earth to learn! We need to learn to love people, and to do that we need to also learn that people are different and we can't treat them all the same. The Lord wants us to treat people differently, according to their needs. Jesus was very mindful of people's human weaknesses and didn't require the same from everyone. The apostle Paul also instructed, "Uphold the weak, be patient with all" (1 Thessalonians 5:14).

What is the most important ingredient in our relations with each other? What did Jesus say proves we are His disciples?—Love! "By this all will know that you are My disciples, if you have love for one another" (John 13:35). How can you love God whom you can't see, if you can't love the people you live and work with all the time? How can you say you love people whom you haven't seen, if you don't love your brother or sister whom you see every day? (1 John 4:20). It's clear that as Christians, we are really erring if we don't love each other.

Laura was an excellent worker, but even if she were perfect, even if she spent 18 hours a day on the job without making one mistake, she'd still not be pleasing God if she did not show a loving attitude toward the people she worked with.

In our office there was obviously a problem between Laura and Annie, and resolving it was part of their job. It wasn't easy, because one of the

心、愛心和謙卑的胸懷。

我們若要在心靈上成熟與進步，我們就必須在愛中成長，不僅限於工作勤奮而已。聖經並沒有教導我們勤奮是最重要的事，它教導我們愛才是最重要的！「這其中最大的是愛。」（哥林多前書 13:13）

你或許擅長於你的工作，並十分有成就，但如果你還未學會與他人共事並以愛待人，那你就錯失了我們來到這世上要學習的其中之主要一課！我們需要學習去愛他人，而為了這麼做我們也需要學習了解到每個人都不一樣，我們不能以同一方式來對待所有人。上主要我們依照個人的需求來對待他人。耶穌十分留意人性的弱點，祂不會對每個人有相同的要求。使徒保羅也指示我們：「扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。」（帖撒羅尼迦前書 5:14）

我們人際關係的最重要因素是什麼呢？耶穌曾說過的，能證明我們是祂的門徒的是什麼呢？答案是愛！「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約翰福音 13:35）如果你無法去愛和你住在一起、整天在一起工作的人的話，那你又如何能愛你看不到上帝呢？若連你每天見到的弟兄姊妹都不愛，那你怎能說你愛那些你見不到的人們呢？（約翰一書 4:20）身為基督徒，我們若不彼此相愛就很明顯地真是在犯錯了。

蘿菴是一位優秀的職員，但即使她十分完美、每天工作 18 個小時、一點錯都不犯，卻沒有以愛來對待她的同事的話，她仍不會得到上帝的喜悅。

在我們的辦公室裡，蘿菴和安妮之間顯然有問題存在，而解決這問題是他們職責的一部分。這麼做不容易，因為在世上最難學會的事情之一，便是如何與人共事相處。那可要比運作一台不會回嘴的機器難得多了！與人融洽相處、以愛待人，同時使得他人也以愛回報，學會這麼做真是相當困難的事。但蘿菴學會了，我們也做得到！

「我豈是看守我弟兄的人嗎？」（創世紀 4:9）嗯，答案十分明顯，我們當然應

hardest things to learn is how to work with other people. That's a lot harder to learn than how to operate a machine that doesn't talk back! It's a lot harder to get along with people and handle them lovingly and get them to love you—but Laura learned and we can too!

"Am I my brother's keeper?" (Genesis 4:9). Well, the answer is obvious. Of course we are our brother's keeper, and we need to remember that some people need to be "kept" even more lovingly and tenderly than others. To be successful with people, you have to learn that people are different and need to be treated differently.

The Lord put certain people in your life—relatives, coworkers, superiors, clients, or neighbors—whether you like it or not. Whether you like to be with these people or not, He has placed you with them and it's your responsibility to love them. If you can't get along with them, He evidently knew you needed to learn to or He wouldn't have put you together. It must be possible, or He wouldn't have put you in that situation.

We don't grow or learn unless we have a challenge, so look at this as a new challenge in life. "What can I do to grow in my relationships with other people?" Part of the answer to that is growing in our relationship with the Lord. If we're growing in the Lord, then we'll be more loving toward other people—and that's what it's all about. That's the whole purpose for living, to love God and others. That's the most important thing! And if you love God, you'll love others, too, because loving others is one way you show love to the Lord.

You can read the Bible all you want, but if it you don't live it in love, it doesn't do any good. You can make all kinds of other sacrifices, but without love it is nothing. You can have all the other gifts of the spirit, but without love it is meaningless (1 Corinthians 13:1-3). You can be the tops in your field, but if you don't manifest God's love to others, then it's all in vain. If you don't have love, you don't have anything! Love is the most important thing! ■

該要彼此看顧，同時也要記得有些人需要得到更慈愛而溫柔的看顧。為要擁有成功的人際關係，你必須學習了解每個人都不一樣，因此對待他們的方式也應各有不同。

不管你喜歡與否，上主安排某些人出現在你的生命中，如你的親人、同事、上司、客戶或鄰居。無論你是否喜歡與他們相處，祂都已經安排好讓你們在一起，而你的責任就是要去愛他們。祂顯然早已知道你需要學習這麼做，否則祂便不會把你們兩人安置在一處。而且祂也知道你一定做得到，否則祂便不會做這樣的安排。

沒有挑戰，我們就不會成長。因此把這看成是你生命中新的挑戰吧！「我該如何做來改善我與他人的關係呢？」這個挑戰的部份答案在於我們與上主之間關係的成長。如果我們屬靈的生命在上主中成長的話，我們對他人便會更有愛心。沒錯，就是如此！我們整個生命的目的就是愛上帝和愛他人，這才是最重要的！你若愛上帝，你也會愛他人，因為愛他人是表示你愛上帝的方式之一。

儘管你讀遍整本聖經，但你若不用愛把它實踐在你生命中，那聖經對你一點益處也沒有。你可以做各式各樣的犧牲，但如果沒有愛，那些犧牲就沒有價值。你可以擁有靈裏其他一切的恩賜，但沒有愛，這些恩賜便毫無意義可言（哥林多前書 13:1-3）。你在你的工作領域可以是頂尖高手，但你若不向他人顯示出上帝的愛，那也是枉然。沒有愛，你就一無所有！愛最重要！ ■

Vocabulary 字彙

1. secretary—[名詞] 秘書
2. friction—[名詞] 摩擦；不和
3. sensitive—[形容詞] 敏感的；易受傷害的
4. snappy—[形容詞] 說話嚴厲的；粗暴的
5. patience—[名詞] 耐心
6. longsuffering—[名詞] 堅忍
7. humility—[名詞] 謙卑
8. superior—[名詞] 上級；主管
9. client—[名詞] 顧客；客戶
10. sacrifice—[名詞] 犧牲；奉獻





丹尼（最右方）與年輕人在冬令營同樂

我在「家庭」服務的30年期間，很榮幸得以花大部份的時間，教導和訓練年輕人。其中有8年的時間為國中生的導師；過去的10年裏，我也曾與各年齡層的青少年義工一同工作，並訓練他們，直到他們能夠獨立接管這些工作。

我自己的家庭

很幸運的，我本身也有五個小孩，並從教育他們中得到許多的樂趣，現在最大的是24歲，最小的是18歲。當然，教養五個小孩責任重大，也充滿了挑戰，情況不總是順利的，但上主每次都幫助我們渡過一切。上帝的愛和聖言，還有我們的牧師大衛博格與「家庭」團體，所給予的出色訓練，是激勵和幫助我們繼續下去的力量和基石。現在我們的孩子大都已長大成人，且在各方面為他人服務，奉獻社會。

與他們做朋友，打成一片

論到如何與年輕人一同工作和相處時，我也想不出什麼特別的神奇妙方。我喜歡與他們打成一片，並以同輩的態度來對待他們，這樣可幫助他們對我打開心，接受我必需給他們的忠告與指導。

對他們有信心！

基本上，我很喜歡與年輕人一同工作。我喜歡信任他們、給他們新責任，聆聽他們的主意和建議。上帝賜給我很多信心，幫助我相信並採納他們所提出的建議，藉此給他們訓練、經驗，並練習運用他們職責上所附帶的權限。很多時候，對他們要有信心，乃是鼓勵他們踏出一步及學習的最好方法。

學習包容他們犯的錯誤和缺點

我知道年輕人天性比較頑皮，但隨著年齡的增長，心智會慢慢變得成熟。所以對他們的期望不要過高，對他們的不成熟，也不要感到不耐煩。了解並接受他們能夠做到的程度，而同時期待他們會全力以赴，漸漸進步。

一起歡樂！

與年輕人同樂帶給我許多喜悅。我尤其喜歡與他們一起打籃球。有時我與他們玩鬧時，他們開我的玩笑，我也不會生氣，因為他們對我的態度還是很尊敬。我很喜歡與他們一起開懷大笑，笑笑彼此滑稽的一面，享受快樂的時光。

為他們禱告，隨時請求上主的指示與幫助！

我希望以上的心得對你有所幫助！最後我要強調的是，在教養小孩，以及與年輕人共處時，若遇到任何問題，禱告和依賴上主是幫助我們解決一切的主要因素。因很多不同狀況會出現，每次要知道該怎麼解決的確很難。那是請求上主賜給我們祂的指引與答案的好時機，祂的解決之道每次正是我們所需要的！求問祂吧！祂知道什麼是最好的！

— 麥丹尼

GIVE IT

A



TO JESUS

一切都交給耶穌

要 做到原諒他人又不究過往是非常困難的。但每當我們將我們所受的傷痛交給主，並告訴祂：「耶穌，請拿走吧！我不再要它了！我厭倦它了。」祂便會以祂的愛來包裹傷口、痛楚，使我們的心得醫治。

上主了解每個人的狀況和內心。我們或許永不會明白為何某人具有某種的舉動，或是他們為什麼會這樣對待我們，但要點不在於你是否了解其中的理由，而是在於你要寬恕。然而原諒他人通常是件很困難的事，因為人的天性不容易寬恕別人。這就是為什麼上主說我們需要祂的幫助才能做到。我們從耶穌那裡得到愛與恩典去原諒他人。

不好的事會發生在每個人的身上。但關鍵在於我們如何面對這些麻煩、難題、傷痛，及失望之情。當我們允許自己對受

傷的事心生憤慨時，結果會導致怨恨。這種怨情若任其延續，會使我們的靈性變得愈來愈弱。久而久之，我們對他人以及其他情況的想法也就較易變為負面的。怨恨有如一把犁，在人的心田中耕作，好種下不滿與灰心沮喪的種子。你若不捨棄這一切，把它全都交給主的話，到最後，這種怨恨苦毒之心不但會毀了你，更可能在這過程中對他人造成許多傷害。

當你心存怨恨憤慨時，通常會使你無法看清事情。即使一點點上帝愛的獎賞、一些特別的小事物，對你來說都沒有意義，因為怨恨矇蔽了你的雙眼，使你無法看到美善之事。然而當你一旦把那股怨情交給主，你便能更清楚地來看事情，並更能感受到更多上主的愛。

壞事的發生是無法改變的事實，但今日你所受到的影響是可以改變的。這些

傷心往事可以被埋藏、遺留在後、捨棄掉，如此一來便能結出勝利的果實。捨棄這些使你感到受傷怨恨之事，你可以找到真正的自由並從中得到好處。這麼做並不表示傷痛之事從不曾發生過——儘管它們曾是那麼黑暗、悲傷、痛苦以及不公平，但是上主能使你生命中的悲痛化為美善。

當你真的能夠把一切都交給主時，然後祂才能把那擁有神奇醫治力量的愛之仙露完完全全地澆灌你的心靈。祂能安慰、癒合、治療任何的傷痛以及往事，而且祂一定會這麼做。耶穌要你做的就是讓這一切過去吧！

你最好也要常提醒自己，你也需要被人原諒。耶穌說我們若饒恕得罪我們的人，天上的父也會饒恕我們的過犯（馬可福音 11:25-26）。當你領悟到自己也曾因犯錯或做錯誤的決定而傷害到他人，所以你也需要許多的寬恕和憐憫時，這能幫助你也去寬恕與憐憫他人。

當你一旦把一切都交給主之後，你需要繼續這麼做。在你原諒他人與過往不究

後，要小心留意自己的心思意念，不斷抗拒批評苛刻的想法，以免導致更多未來的怨恨與惱怒。你必須學會抗拒回想你的傷痛、對得罪你的人懷恨在心的引誘。這種消極負面、批評苛刻的心態會漸漸吞噬你，使你不快樂、不滿足、不滿意、忿忿不平，且怨恨苦毒。

你要不斷地到上主的面前去愛祂，並將你的一切都交給祂，而祂是永不會辜負你的。即使人情事故無常，抑或覺得自己失敗了，但是上主永不失敗！祂的計畫永不失敗，祂的愛永不失敗，你的生命在祂的手中。如果你真心相信，你就會更快樂。

寬恕他人，不要計較過去吧！捨棄怨恨，邁向新的前程。當你這麼做時，耶穌將會以祂的聖靈充滿你；並給你一顆滿懷愛、溫柔、憐憫、付出的心。祂也可以使你成為一個更堅強、更好的人；因此祂能使用你作為充滿祂的愛之器皿，並成為別人可倚靠的支柱。換句話說，祂可以使你更像祂！ ■

壞事的發生是無法改變的事實，但今日你所受到的影響是可以改變的。





良好溝通的關鍵

想與周遭的人有良好的溝通，比如你的丈夫、妻子、老闆、同事、孩子、父母或朋友等，都需依靠幾點基本的待人原則。學會這些，幫助你建立快樂而健全的人際關係。

誠實。良好的溝通建立在彼此尊重，而尊重則建立在誠實上。如你想與他人之關係有好的開始，從一起頭，你就必須要誠實和坦白。

機智。誠實雖是重要的，但你可以充滿愛心與為他人著想的方式來表達也是十分重要的，尤其是對那些天性就比較敏感的人，或事情本身是屬比較敏感的主題時，更須如此。

智慧。智慧會使你處事得體。你可由經驗中得到智慧，或是你可請求上帝賜給你智慧。在聖經雅各書一章五節祂應許過*，你若向祂請求，祂就會賜給你智慧。（*「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的上帝，主就必賜給他。」）

愛。當人覺得被愛或有人關心時，會使他們較易以正確的角度來看事情。你或許無法做對或說對每件事，但他人若看到你的出發點是愛的話，一些小問題或誤會就不會變大了。

充滿禱告的態度。在心中默禱，

對任何情況都是有益的，但有時與他人一起出聲禱告，能幫助你們之間以及心靈上更加契合，這非其它事可以比擬。一起禱告能產生祥和的氣氛並激勵團結，當你們告訴上主你們需要祂的思維與幫助時，祂會很高興賜予你們。

積極正面的態度。樂觀進取的態度通常會使他人也做出積極的回應。鼓勵和誠懇的讚賞總是會被人感激的。

採取主動。害怕會被誤解或被拒絕，常常會使雙方都有所保留。採取主動溝通表示你對另一方有信心，而那麼一來往往也會使對方克服任何保留的態度。

選擇適當的時間。說話的時間，經常與說話的內容同樣重要。「智慧人的心，能辨明時候和定理。」（傳道書 8:5）

洞察他人的感受。對自己的需求過於敏感，以致很容易受傷害，這是不好的，但細心顧慮他人的好惡、需求與情緒則是好的。

保持開明的態度。每個人的看法，與他們面對問題時的態度都各有不同。停止一下你的想法，靜下來聆聽他人敘述他們的感受，這麼做表示你對他們的尊重，促進正面且有利的互動。別人與你相處時也較自在些，

聖經精粹

待人成功的秘訣

要有耐心且原諒他人的過錯。

馬太福音 18:21-22

哥林多後書 6:4,6

以弗所書 4:1-2

歌羅西書 3:12-13

對比較軟弱的人要表現出體諒和憐憫。

羅馬書 15:1-2

加拉太書 6:1

態度愉悅，談論雙方都認同的話題。

羅馬書 14:19

哥林多前書 9:19-22

強調他人的優點。

腓立比書 4:8

提多書 3:2

你要別人怎樣待你，就怎樣待別人。

馬太福音 7:2-5

馬太福音 7:12

路加福音 6:31-33

**上帝以耐心和容忍來對待我們，
我們也應如此對待他人。**

詩篇103:8-10

羅馬書 5:8

彼得後書 3:9

他們若知道你願意聆聽，即使你不同意，仍對他們的陳述保持開明的態度，這會鼓勵他們來尋求你的忠告。

要有同情心。嘗試站在別人的立場想，去了解對方所說的話背後所隱藏的感受。

要有耐心。有時聆聽他人說話而不去打斷對方，或不催促對方快點把話說完，或不為他們下結論是很難的。但耐心聆聽乃表現出你對他們的愛與尊重，這麼做是值得的。

要有幽默感。開懷一笑，可能就會化解緊張困窘的情況。放輕鬆吧！

要平易近人。字典把平易近人解釋為「引人動心的友善；很容易交談。」當某人知道你願為他們付出你的時間，你就贏得了一位朋友。

要清楚明瞭。人與人之間若能直截了當說明，不靠那麼多暗示的話，誤解就會減少許多了。別讓他人猜疑，把你的意思說清楚。你若不確定對方是否明白，就該問對方。

要付出努力。有時溝通就只是辛苦的工作——但其結果卻是值得的！

保持持續的溝通。經常彼此溝通的人，比較了解對方，當有問題產生時，也比較容易一起解決。■

Bitter for Sweet

The sound of mother's eggbeater drew me to the kitchen. There I found her at work, and began to watch. This was my chance to find out what she put into that chocolate cake of hers that made it so good. There was baking chocolate, of course. I reached for a crumb that had fallen off the bar and put it on my tongue to dissolve. It was bitter! I surveyed the other things on the table. There was a cupful of sour milk. Yuck! Surely Mother wasn't going to put that in the cake! But she did, along with some of that awful baking soda she had given me the last time I had a stomachache. What kind of cake could she possibly make out of such things? Mother smiled and told me to wait and see.

She served the cake that evening after dinner. It looked as good as usual, but I was going to be careful. I tasted a little crumb, then a larger crumb, and finally a whole bite. It couldn't have been better! I forgot all about the sour milk and baking soda, and asked for another piece.

Life is not all sweetness. There is much that is bitter, and we often cannot believe that anything good could come from it. Certainly all things are not good, but "all things work together for good" (Romans 8:28). This is God's promise to those who love Him. Day by day He is making you what He wants you to be, and He never puts anything into your life by mistake.

—Author Unknown

人生甘苦談

媽媽打蛋的聲音引起我的好奇就到廚房看個究竟。她正在忙，我便在旁觀看著。這是個看看她放什麼東西在那麼好吃的巧克力蛋糕裏的好機會。當然，一定會有烘焙用的巧克力。我撿起掉下的一小塊巧克力碎片，放入口中任其溶化。好苦喔！我看了一下放在桌上的其他東西。一整杯的酸奶，好噁心啊！媽媽該不會把那東西也加入蛋糕裏吧！但她真的加進去了，而且她把上次使我肚子不疼的蘇打粉也加進去。把這些東西加在一起，她能做出什麼好蛋糕呢？媽媽笑了笑，並告訴我等著瞧吧！

那天晚餐後，媽媽把蛋糕拿出來。蛋糕看起來跟往常一樣可口，但我要小心一點。我只咬了一小口，再大口一點的吃，最後就一整口地吃了下去。蛋糕真好吃！我已把酸奶和蘇打粉全給忘了，我還要再來一片蛋糕。

生命不總是甘甜的，其中一定會有苦辣，我們通常很難相信，這對我們會有什麼益處。當然，發生在我們身上的事不見得都是好的，但「萬事互相效力」（羅馬書 8:28）。這是上帝對那些愛祂的人所做的應許。祂日復一日，使你成為祂要你成為的人，所加在你生命中的一切，沒有一個是錯誤的。

— 作者不詳

The Ransom

When the concentration camp at Ravensbröck, Germany, was liberated by the Allies after World War II, a piece of torn wrapping paper was found on which an unknown prisoner had scribbled these lines:

Oh Lord, remember not only the men and women of good will, but also those of ill will. But do not remember all the suffering they have inflicted on us; remember the fruits we have brought forth, thanks to this suffering—our comradeship, our loyalty, our humility, our courage, our generosity, the greatness of heart which has grown out of all this. And when they come to judgment, let all the fruits that we have borne be their forgiveness.

回報

第二次世界大戰中，當聯軍解放了在德國雷門思克集中營的囚犯時，他們找到一張破爛的包裝紙，一位不知名的囚犯在這張紙上寫了以下幾行字樣：

主啊！不要只記得那些好心的先生和女士，也要記得那些壞心腸的人。但請忘記他們加諸在我們身上的痛苦；只請記得苦難為我們所帶來的好處，我們因此而感恩——我們的患難之情、忠誠、謙虛、勇氣、寬容、偉大的胸襟都經由此產生。當他們面對審判時，願我們生命中所結的果實，成為對他們的寬恕。

回答 你的問題

問：最近我與我的男友分手，結果是一個相當混亂和痛苦的經驗。朋友們說我應該想些辦法讓我的前任男友，為我感情上所受的傷痛付出代價。我相信上帝，並想要做對的事來取悅祂，但此時此刻我實在太難過，所以可能無法分清是非。身為基督徒該如何面對像我這樣的情形呢？

耶穌不總是能控制他人對祂的所作所為，但祂能控制自己的反應。

答 就你剛經歷的，你若感到心情不安，不知所措的話，那是可理解的。你想做對的事，來討上帝的歡心，這麼做是對的。一個基督徒該如何處理這種情形呢？我們應該效法基督身處類似情況中所作的反應。耶穌不總是能控制他人對祂的所作所為，但祂能控制自己的反應，和對祂所造成的影響，我們也做得到。耶穌選擇以善勝惡，我們也能做到。（羅馬書 12:21）

在祂那聞名的登山寶訓中，耶穌說：「你們聽見有話說，『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，祝福詛咒你們的人，善待憎恨你們的人，為那些惡意利用你們和逼迫你們的人禱告，這樣就可以作你們天父的兒子。因為祂叫日頭照好人，也照歹人，降雨

給義人，也給不義的人。你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？」（馬太福音 5:43-46）

稍後在同樣的訓誡裡，耶穌也解釋了，我們得到寬恕和憐憫的多寡，在於我們對別人表現出多少憐憫與寬恕。「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（馬太福音 6:14-15）

早期的一些門徒中，因他人之惡行而受苦時，使徒彼得給他們的忠告是，要跟隨耶穌的榜樣。「你們若因行善受苦，能忍耐，這在上帝看是可喜愛的。你們蒙召原是為此，因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨祂的腳蹤行；『祂並沒有犯罪，口裏沒有詭詐。』祂被罵不還口，受害不說威嚇的話。只將自己交託那按公義審判人的主。」（彼得前書 2:20-23）

那些變得充滿仇恨的人，常屈服於報復的衝動之下，嘗試要別人因他們所受到的傷痛「付出代價」，這樣的人經常永無法掙脫自己消極負面的情緒。他們想自己操控情況，不信賴上帝能改正錯誤，結果使事情變得更糟糕。他們不但得不到想要的滿足感，使痛苦消失，反而他們變得悔不當初，更需要他人的原諒。但那些把事情放在上帝手中，並相信祂會適時糾正錯誤、能寬恕和忘懷的人，便會找到「上帝所賜出人意外的平安。」（腓立比書 4:7）選擇去寬恕，而不是報復吧！ ■

今天的禱告

主啊，請幫助我信靠您，對您允許發生在我身上的那些事，永不去懷疑或批評。即使當時情況在我看來不那麼好，但我知道您知道什麼是最好的。請給我信心放棄個人的慾望和意願，所以您可以用您的方式行事。您曾應允過，不管發生什麼事，到最後都會有所解決，並為我帶來益處，因您處處為我著想。

幫助我不要成為充滿憤慨與怨恨的人。心懷怨恨有如讓致命的病症繼續惡化一樣，誰要那樣做呢？請幫我除去會導致怨恨的任何猜疑、恐懼、傷痛或憤慨。請給我信心，把它們全都置於腦後，不再記在心中，幫助我去原諒和寬恕他人，邁向更美好的人生，迎接您對那些信靠您、與您有良好關係的人所應允的一切美好事物。

14 個 末世 要點

概觀聖經對末世的預言（二）



本文第一部分概括末世頭五個主要的階段或事件：1) 各種不同的末世徵兆，如馬太福音第 24 章以及其他章節所描述的。2) 世界獨裁者的興起，也就是「敵基督」。3.) 「盟約」的簽署會為世人帶來一段短暫的穩定時期，也就是「敵基督」七年統治的開始。4) 三年半後，盟約被中斷。5) 開始一段空前絕後的災害和苦難時期，也就是為人所知的「大災難」。

6. 核子戰

到某個階段，多半是臨近大災難尾聲、或甚至是在「升天與主相會」之後的某個時候（請讀第 7 要點），將有十個「國王」與「敵基督」聯軍一起施行最後的審判，用大火來摧毀「大淫婦巴比倫」。從很多聖經章節來看，這十個「國王」聽來可能是歐洲的十個主要國家（又或許「十王」是指整個歐洲聯盟）。它們將會與敵基督聯手來對付一個重要的國家，它是「巴比倫」的具體表現（物質主義之精神的表徵），在一時之間，以一場先發制人的核子戰來毀滅那國（啟示錄 17:12-13, 16-17; 18:2, 7-8）。雖然我們對這一切所發生的方式和時間還不很明確，但當時機逼近之際，我們就會清楚知道這些聖經預言將如何被應驗。

7. 升天與主相會

在這最後三年半結束之際，也就是在「災難的日子一過去」、「敵基督」以為世界已經在他掌握之中時，耶穌將會返回地球，並拯救祂所有的子民離開這個世界。「敵基督」的勢力會因此而大為驚駭，因為他們也將看到上主有能力、有大榮耀，駕著天上的雲降臨（馬太福音 24:29-31；啟示錄 1:7）。

當耶穌回來時，所有上帝的兒女都會在人們稱為「升天與主相會」的事件中光榮地復活。使徒保羅寫著：「我如今把一件奧秘的事告訴你們：我們並不是都要死，而是在一剎那、一眨眼間、最後的號角響的時候，都要改變。」（哥林多前書 15:51-52 [和 / 現]）所有已經去世的基督徒的墳墓都會裂開，他們將會得到超自然的新身體，就

如耶穌死裡復活後所得到的身體一樣。「接著，我們這些還活著的人都要跟他們一起被提升到雲裡，在空中與主相會。從此，我們就永遠跟主在一起了。」（帖撒羅尼迦前書 4:16-17[現]）

8. 羔羊婚宴

在「升天與主相會」中，耶穌將回來把自己的新娘——祂的教會，從「敵基督」的魔爪中救出，快速地把他們帶離這個世界，讓他們一起與耶穌在那個有史以來最盛大、最輝煌及令人興奮無比的婚宴上團聚，也就是天堂裏盛大的「羔羊婚宴」。上主將在宴會上用美麗的「生命冠冕」獎賞祂忠心的兒女們。（啟示錄 19:7-9; 2:10）

9. 上帝的大怒

在上主拯救祂的兒女脫離這個世界，並使他們升天回到自己身邊之後，祂會把「上帝大怒」可怕的「七碗」傾倒在那些仍存留於世上的「敵基督」及他那邪惡的軍隊身上，那將是世上從未見過最可怕的瘟疫！上帝執行審判的天使要給予敵基督及其軍隊罪有應得的懲罰（啟示錄 11:18; 14:9-10; 16:1-11）。

10. 哈米吉多頓之戰

「敵基督」將會率領自己的軍隊，在現今以色列北部的一處平原上，大肆攻打那些仍舊敵對他的人。但耶穌和祂的聖徒之軍，即歷代所有屬祂重生和復活的兒女們，將要騎著威武的白馬返回世上，在這場末世的哈米吉多頓戰役中，徹底擊敗和摧毀「敵基督」及其邪惡的勢力（啟示錄 16:12-16; 19:11-21）。

11. 千禧年

上帝將會重新整治地球，讓它回復到伊甸園時的完美狀態（以賽亞書 11:6-9; 14:7; 65:25; 何西阿書 2:18），耶穌和祂的

聖徒們將在地球上建立天堂王國（但以理書 2:44; 7:18, 22, 27; 啟示錄 5:10）。魔鬼將會被捆綁並投進無底深淵，他將在那裡被囚禁一千年之久（啟示錄 20:1-3）。世界上那些尚未得救的人們，也就是那些哈米吉多頓之戰的倖存者，將被強制做正確的事情。那時，只有在耶穌及其聖徒的正義統治之下，所有的戰爭才會終止。世界最終將會得到真正公正完善的統治，人人都能享受自由、和平、富足和幸福。（以賽亞書 2:4; 啟示錄 2:26; 20:4-6）這段千年時期就是聖經所稱的「千禧年」。

在千禧年期間復活了聖徒會有超自然的新身體，並具有與耶穌復活後的驚人能力（腓立比書 3:20-21; 路加福音 20:36），是那麼的所向無敵，完全沒有痛苦、疾病和死亡；還有諸如能夠飛行、出現又消失、改變容貌、看穿人心、以及靠著心靈感應來互相溝通的能力，而且只用一個意念、或一瞥就能夠制止人們的犯罪行為（約翰一書 3:2; 約翰福音 20:19, 26; 路加福音 24:31; 使徒行傳 10:40-41）。

在世上的人們將依舊存擁有自然的身體，就像我們現在的身體一樣，他們沒有聖徒那種超自然的能力，因而相當容易被耶穌的愛、智慧、大能，以及祂的親自帶領所統治。由於每個人都會看到上帝輝煌的大能和王國，因此在千禧年裡，不會有人不相信上帝（希伯來書 8:11; 哈巴谷書 2:14）。但可悲的是，那時仍會有某些不接受上帝的人。這些人依舊不屈順、或不服從上帝，而且在千禧年結束之際，一有機會，就會固執且公然地反叛上帝（以賽亞書 26:10）。

（後文待續）

在千禧年期間復活了聖徒會有超自然的新身體，並具有與耶穌復活後的驚人能力。

下期預告...

有時你是否感到寂寞呢？不管現在或是過去，不可否認的我們都曾有過某種孤單寂寞情緒的時候。事實上，寂寞的程度及感覺可說各有不同。不只是身邊無人所產生的孤獨感，即使在吵雜的人群中，或與你最好的朋友或親人相處之際，你內心深處有時還是會感到空虛無助。在今日這麼繁忙複雜的世界裡，如何填滿寂寞的心靈，並找到現代社會裡人們所需求的平安和喜樂呢？在下一期的《活躍人生》雜誌裏，你將找到許多令人驚奇且是你很想知道的答案！

偉大的 愛的禮物

對他人有愛心是我所賜的禮物。你怎樣才能得到它呢？就如你從我這裡得到任何禮物一樣，你只要請求、相信和接受就行了。你該如何去運用它呢？你只須一步一步的來，出於愛心去做一件事，然後再去做另一件事，這樣繼續不斷地將愛給出去。

對他人顯示我的愛的方法有許多——饒恕他人、存憐憫的心、和藹可親、體貼關懷、諒解、愛和鼓勵讚賞的言語、坦誠交談、耐心聆聽、表示同情、同甘共苦，並且在最不為人期望或根本不值得你付出的情況下，仍默默的去給予。

接受我這個愛的禮物吧！並每天一步步、一次次的給予，並藉著每句話，每個善行將它表現出來。每當你關心他人，並把那份關懷付諸愛的行動時，你也正在變得更像我。這麼一來，人們在你身上能看到更多我的存在，而非你本人。每當你分享我的愛，你就會得到愛。每當你盡你所能給出更多愛時，我便會償還你更多。我會把我的愛大大傾注於你，使你可以享受更多我的愛，並與他人分享。「給出，就必有給你的。」這是我給予的法則——你給的愈多，得到的也就會更多。



來自耶穌的愛