



活躍人生

activated

改變你的生命 | 改變你的世界

回力鏢

人種什麼，就收什麼

讚賞

給出一些，得到一些

油門和剎車

要互相配合，不要競爭

您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：www.activated.org

宏昀股份有限公司出版發行
251台北縣淡水鎮山子邊路二之五號二樓
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：50066302
戶名：宏昀股份有限公司

Activated Ministries
PO Box 462805
Escondido, CA 92046-2805
USA
Toll-free: (1-877) 862-3228
E-mail: info@actmin.org

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384
E-mail: activatedEurope@activated.org

Activated India
P.O. Box 5215
G.P.O.
Bangalore - 560 001
India
E-mail: activatedIndia@activated.org

Activated Magazine, Vol. 9, Issue 8
August, 2008
[Traditional Chinese]



編者的話

數位作曲家、樂手和歌手組成的一個團隊，在過去幾年裡，在不同的方案上合作得很好。他們的個性才能雖是參差不齊，一起經歷過很多的人生高低起伏，然而他們總是能夠保持合作的默契。因此，當團隊裡幾乎每個人的靈感水準，都同時前所未有、莫名其妙的低落時，領隊的那對夫婦自然會有些擔心。他們本身是基督徒，非常倚賴禱告。於是就請問上帝問題出在那裡，怎樣把情勢扭轉過來。

他們得到的回答很簡短：「在表現愛的方面，你們偷工減料了。」他們每個人都那麼專心投入於自己的工作，以致全都不再花時間向彼此表示愛和讚賞，而這正是當初他們能組成那麼好的團隊之主因。

這對夫婦向大家解釋事情來由，然後，他們一起草擬了個列單，列出那些他們不再對彼此說或做的特別小事情。開會結尾時，他們一起禱告，請求耶穌幫助他們多花時間去表現愛。沒過多久，這個團隊就製作出他們最好的音樂。他們發現保持團隊關係密切、和靈感水準高昂的秘訣，那就是在每日行為上表現仁慈友善和關心。

當然，我們不都是作曲家、樂手或歌手，但在這世上，幾乎沒有一個人不屬於某個團隊，不論是屬於一個家庭、婚姻、商業夥伴、職員、工作團隊、運動隊伍、俱樂部或一個朋友圈子。「沒有人是孤島。」我們全都需要彼此，而且全都有機會去改善周遭的人與情況。愛與溝通是關鍵，而上帝，一如既往，總是希望給我們最美好的事物。當你幫助祂來使別人充分發揮其長處時，祂也會使你充分發揮你的長處。

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

第九卷 第八期 2008年 8月刊
主編 基斯腓立普斯
本期譯者 張雅各、夏菲、徐玲
美術設計 吉賽爾李菲爾、馬柯
插圖 道格卡德爾
發行人 魏德勝

© 2008 Aurora Production AG
All Rights Reserved. 版權所有，
翻印必究
www.auroraproduction.com
文內聖經章節大都摘自《和合本聖經》，其他版本另加註名：[當]-《當代聖經》，[現]-《現代中文譯本聖經》，[新]-《聖經新譯本》。

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥訂閱，帳號為50066302，戶名為宏昀股份有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，如此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、及通信地址，及訂閱年數。



真正的朋友

德蘭莎·李克樂

當我還是個青少年時，我自以為無所不知。我心裡感覺十分不安全，卻是觀點滿滿，而且看法相當強烈！回想當年，我對父母感到抱歉。我敢說，我不是個容易教養長大的孩子，尤其是在青少年時期。我不喜歡我的父母管教我，比我有些朋友的父母更嚴格，於是我就像很多青少年一樣，與他們保持很遠的距離。我確信他們不了解我，事實也確實如此——他們不了解我！我的兄弟姐妹中沒有一個像我。我會疑問每件事，很難遵守規矩。可是我也得承認，我並不是個有深度的人。我生活的主要目標就尋找樂趣。我的父母是有愛心的雙親，但我不確定是否想要跟隨他們的步伐，從事全職基督徒義工的工作。我外表雖很堅強，然而其實內心只希望能找到一個真正了解我的人。

有一次，在一個聚會上，我發現自己竟是唯一的青少年。當成年人三五成群地交談時，我就獨自到一個角落坐下來觀看，直到

一個名叫裘伊的女士走過來跟我攀談。後來，我終於敞開心，把自己所有的煩惱都告訴了她。我暗想，她可能會給我一頓說教，可是，她只是聽我訴說而已。我可以感覺到她真的關心我。她絲毫沒有看低我的態度，或企圖改變我的看法；她只是在盡力了解我。

那次談話開始了我們七年之久的友誼，直到裘伊去世。無論情況如何，她總是忠誠地支持我。我們花時間一起散步，有時寫信給彼此，講些當面難以表達的事。即使後來她搬到一個遙遠的城市去，我們仍透過電話和信件保持聯繫。在那

七年裡，有很長一段時間裘伊病得很重，甚至隨時都可能會走了，但我從未聽她說過一句怨言。她總是那麼開朗，對人滿懷熱情。

裘伊教導了我一件很重要的事——我可以做我自己。而同時，她也教我設法去了解他人的內心，不要光看外表。有時甚至不去看他們說什麼，而只是接受他們，向他們表現出無條件的愛。雖然我們全都似乎千差萬別，可是我們的內心都一樣，我們都需要被愛、了解和接納。當有人看到我們的需要，並滿足它時，我們就會像花朵一樣綻放成長。•

德蘭莎·李克樂是家庭國際基督徒聯會在南非的成員。



回力鏢

維珍尼亞·布蘭特·博格

當

我還是個小女孩時，第一次去看馬戲。在我驚奇不已的雙眼前，有三場不同的表演在同時進行，一個是動物秀，一個是空中飛人秀。但最讓我感興趣的是第三個表演。有一個男孩和一個女孩在拋出一些色彩鮮豔的投擲物，那些投擲物穿越表演場地，旋轉後又飛回投擲者的手中。無論朝哪個方向拋，那個東西都會繞一圈，馬上又回到年輕的作秀者那裡，他們會接住它們，再次把它們拋出去。

我訝異無比的觀看。是什麼改變它們的路線，使它們又回到當初被擲出的地方呢？「那是回力鏢，」我身邊有人這麼說。那是我有生第一次聽到這個字眼，我把它深深記在我幼小的腦海裡。

從那以後，我多次聽到這個字眼，當然，我也看到它的原理在生活中表現出

來。其實，生命本身就是一個回力鏢。我們做的每件事，都會在某個時間、某個地方重新回到我們身上。上帝的話語說：「人種的是什麼，收的也是什麼。」¹我們的每句話或每個行為，有朝一日都會回到我們這裡來。

回力鏢轉了個圈子，又回到拋擲者的手中，這實在很不可思議。靈性上的報應定律也是如此。人無論向世界拋擲出什麼，它都會回到這人身上。他若擲出仁慈友善，仁慈友善就會回到他那裡；他若擲出詛咒，詛咒也就會臨到他身上。

無論好壞，它都會回到我們身上，而且其氣勢經常會加強。

有時，它會馬上回到我們身上，就像有次我在超市，無意中聽到一位母親用暴躁、不耐煩的語調跟她的孩子講話。而那孩子也用同樣的語調來回答，我暗想，這位媽媽的回力鏢飛回到她身上來了。

也有時候，它要很多年後才會回到我們身上。我有一次認識一位母親，她請我和她一起，為她步入歧途的成年兒子禱告。「當時，一切都很不一樣，」她告訴我：「他小的時候，我從沒

¹加拉太書6:7

想到自己的行為會怎樣影響他的價值觀，我只想使自己開心。可是當我聽到監獄的鐵門在我兒子身後關上時，我不由自主地想，我真正聽到的，其實是我自己人生的遙遠回聲。」她兒子的生命，就像熔化的金屬，已經澆入模子而定型了。回力鏢飛回來了。

一天上午，我到同一家醫院去問候兩位女病患。其中一個病房裡擺滿了朋友和熟人送的鮮花、卡片和各種漂亮的小禮物。病患被愛、關心、友愛和同情包圍著。那情況反映出她的生命，因為多年來，她一直在他人的生命裡種下愛和關心。現在，當她生病住院、有需要的時候，它們全都回來了。

走廊的盡頭，另一個女病患正孤獨地躺在病房裡。辛酸苦毒、怨恨和猜疑，蝕刻在她臉上的每部分。自私毀了她的一生。她面向牆躺著，仍像往常那樣，只想有關自己的事，滿心猜疑和批評他人。這牆，就像她一生在自己周遭築的牆一樣，那麼堅硬、冰冷而光禿禿的。現在，她獨自一人在面對死亡。

哦，兩個多麼不同的房間！兩個女人的回力鏢都飛回來了，但情形截然不同。

「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。」²凡是過著無私的生活、關心他人、減輕他人的負擔、舒緩他人的痛苦，並幫助滿足他人需要的人，有一天，必會看到他的回力鏢變成祝福飛回來！•

²路加福音6:38

如何找到愛

大衛·布蘭特·博格

你若向他人表現出真愛，你是不難贏得朋友的。你若真誠地關心他人，向他們表現愛，他們也會關心你，向你表現愛。愛會產生愛。你若種下愛，就會收得愛。你若種下友誼，也就會收得友誼。¹

愛不會失敗。無論在那裡給出愛，它總是會帶來很大的回報。你不可能只給予而不獲得，只表現真愛和關心，而不得到愛的回報，而且你給的越多，得到的也就越多。

你身邊有很多人和你一樣孤獨、渴望愛。他們很可能就只是在等待你去邁出第一步。因此，採取主動，努力去使他人快樂，然後你將會找到一個只會曾夢想過、充滿愛的全新世界。

你若給出愛，就會得到愛！這是上帝的定律、上帝的規則。你若使他人快樂，上帝就會使你快樂。就是那麼簡單！

¹加拉太書6:7



當塞西爾剛加入樂隊時，儘管有些樂隊成員最初有點疑慮不安，但當塞西爾看見，他們對他為他們的音樂所帶來的獨特音質，感到重視時，塞西爾覺得放心多了。



喬伊絲·韓考克·蘇婷

爺爺的微笑

他躺在醫院病床的白色床單下，身上插滿了管子和導線。我走過去，幾乎認不出他來——臉色蒼白，雙頰凹陷。可是當他睜開眼睛，朝我微笑時，我恨不得像往常一樣跳進他的懷裏，那就是我所摯愛的爺爺——我愛他超過愛世上任何人。他經歷了一次嚴重的心臟病發作。

爺爺一直是我最好的朋友，當我跟朋友或兄姐之間有問題時，他也是我可以敞開心扉及尋求建議的人。我是家裏最年幼的孩子，個性害羞、身材瘦長，又缺乏自信，但爺爺總是知道怎樣鼓勵我。如果我需要一個遊伴，他就會和我一起玩游戏；如果我需要找個人

大哭一場，我知道哪裡找得到。爺爺溫暖的大擁抱是世上最令人安慰的地方！如果我需要糾正，他也會堅定而溫柔的指正我。他會設法了解我的內心深處，使我渴望去變好。此外，他經常禱告，並總是提醒我，禱告是使美好事情發生的最可靠之方法。

在我們被叫喚去醫院看爺爺的那年，我十四歲，正在脫離我的童年時代。從年紀最大到最小的，我們一個個

地走進爺爺的病房，探視他一會兒。

爺爺朝著我微笑，以微弱、但卻愉快的聲音跟我打招呼，然後他拉起我的手。「喬伊絲，你一直是我最喜歡的小孫女。我知道，有時你覺得很難找到適合自己的位置。你經常覺得不知道該做什麼，擔心自己不會有任何成就。可是我要你知道，上帝愛你，祂對你的生命有個特別的計畫。」

媽媽輕柔地拍拍我的肩

膀，把我領出病房。「爺爺累了，需要休息，」她說。

兩天後，我又見到爺爺。這一次，他穿著最好的禮服，躺在棺材裏。四周許多鮮花散發的香氣，讓我幾乎透不過氣來，我終於與他共度這段最後的時刻。這一次，他發亮的藍眼睛沒有睜開。當走近他時，我因恐懼和激動而顫抖著，然後我看到了他的臉。他容光煥發的微笑似乎在告訴我，一切都很好。爺爺去世時就與他活著的時候一模一樣——微笑著。有很長一段時間，人們談論有關爺爺的微笑。承辦葬禮的人說，他嘗試過，可是怎麼也改變不了爺爺的表情，因為他從來沒見過這樣的事，覺得有點怪異。爺爺沒有給我們留下多少錢財或產業；他最後的遺囑和見證，就是他臉上平安而滿足的微笑。

我們全家經常去一個鄉村小鎮上的一家教堂做禮拜，那個鎮是那麼小，甚至在美國東北部的地圖上都找不到。每個星期天，爺爺都會遲到至少二十分鐘。但是每個星期天，總會有多到三十個孩子

跟著他來到教堂。那是他的小小職事，聚集住在山丘地區的貧民子弟，帶他們到教堂來。

許多年以後，在附近城市的一家銀行裏，一位年輕的商人無意中聽到我爸爸告訴另外一個人自己的名字。

「韓考克？」那位年輕人問：「你有可能是愛德·韓考克的親戚嗎？」接下來，他解釋說，他是在山丘地區長大的，我爺爺總是確定他會到教堂去。

「他那樣做真好，但真正改變我生命的是他對我所說的話，他說：『我知道你出身貧寒，有時會擔心自己不會有任何成就，但是我要你知道，上帝愛你，祂對你的生命有一個特別的計畫。』」

整個青少年和大學時期，我遇到許多不信神的教授和對信仰多疑的朋友們，我在信仰生活上不斷掙扎，有時不知道自己到底相信什麼。但即使在我最低沉的時候，一想到爺爺的微笑和信心，我就有了上帝存在的證據。

三十六年前，我把生命獻給了上帝，看祂如何能使用

「[人們]也許會忘記
你曾說過的話，但他們
永遠不會忘記你留
給他們的感受。」

——卡爾W·布坎南

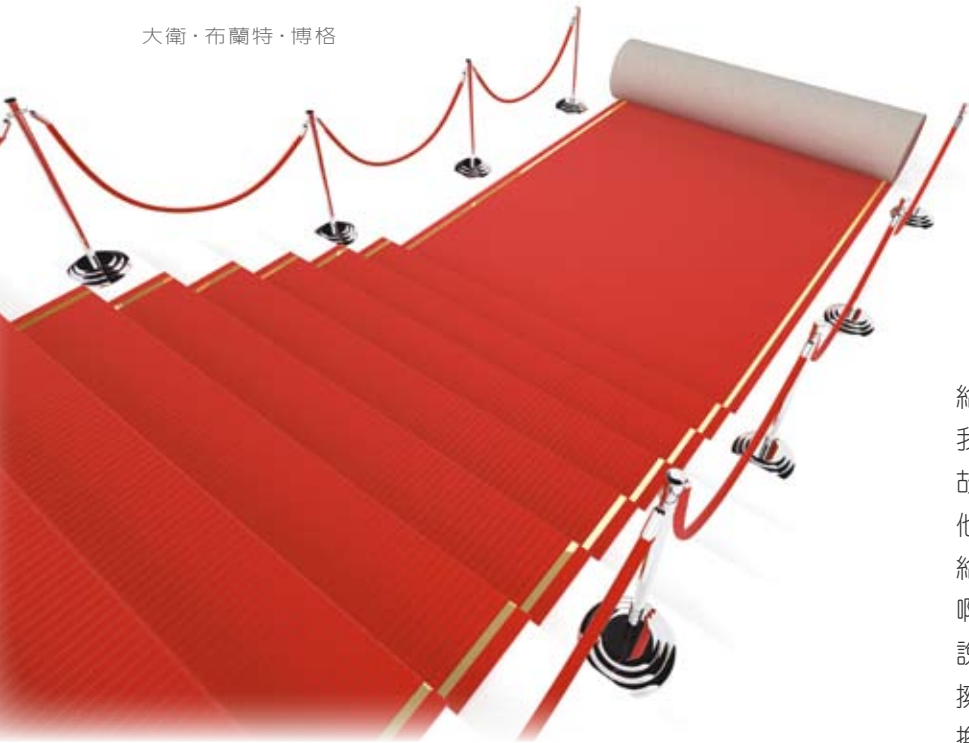
一個像我這樣的無名小卒。從那時之後，我在十個國家工作過，從事義務性的工作，與他人分享上帝的愛，介紹人們認識耶穌。我克服了害羞的問題，曾對人數眾多的團體講過話，又主持過研習會，教導過幾百個孩子、青少年和年輕的成年人。那個怕羞、笨拙的十四歲喬伊絲·韓考克，連做夢都沒想過能做到的許多事，我都做過了。

當我回想那些和我一起禱告，接受上帝美好救恩禮物之人的臉孔時，我無法想像還有什麼生活會比這更美好、更有價值。上帝繼續在帶領我遇到一些特別的人。我看得出他們的恐懼和膽怯，我會拉起他們的手。不加思考，那些話就會脫口而出：「我知道你有時覺得不知道該做什麼，又擔心自己將來會成為什麼樣子。但是上帝愛你，祂對你的生命有一個很特別的計畫。」

喬伊絲·韓考克·蘇婷是家庭國際基督徒聯會在美國的成員。●

稱讚

大衛·布蘭特·博格



耶穌稱讚人的優點，並在他們表現好時，讚揚他們。在祂講的比喻中，祂稱讚把主人的錢用於投資的僕人¹，祂甚至稱讚那個寡廉鮮恥的僕人行事精明²。祂還說拿但業的心裏沒有詭詐³。聖經中，上帝稱讚過許多人。他說約伯：「地上再沒有人像他」⁴，他顯然曾告訴先知撒母耳，年輕的大衛是合祂心意的人，因為當撒母耳挑選大衛做以色列的下一任國王時，就這樣說過⁵。

聖經從頭到尾，你都能看到上帝稱讚人做的美好工作，祂還應許要獎賞我們做的好工作。這與我們的救恩無關。我們獲得救恩，是出於祂的愛、憐憫和恩典；然而，當我們出於正確的動機，做正確的事

情時，祂仍會稱讚和獎賞我們。

當我們藉著禱告仰望耶穌，請祂幫助我們時，祂就會幫這麼做。祂幫助我們去做那些我們自己做不到的事，但即使如此，我們幾乎仍總是需要做些事情——我們能做到的那部份——以獲得期待的結果。當我們這樣做時，耶穌就會稱讚我們。當你細想有關天國的賞賜和冠冕之類的經文時，就可明顯地看到這一點⁶。

當我們盡力去運用祂給我們的一切時，祂會稱讚我們。就像有關一位農夫的故事，他帶一位客人去參觀他的農場，客人說：「上帝給了你一個多麼漂亮的農場啊！」「沒錯，」農夫回答說：「但你應該看看當上帝擁有它時，是什麼樣子！」換句話說，他指的是農場原來的樣子，現在農夫已經做過所有清除、犁地、耕作等辛苦的工作。就連伊甸園當初也需要有人照料它，當上帝把亞當安置在伊甸園裏時，祂也把這份工作交給了他⁷。

此原則也適用於我們天生的能力與才幹、身體與外貌，以及所有的一切。上帝賜給我們這些基本的東西，祂要看我們如何去運用它們。為了要成為我們能夠成為的人，我們一定要努力

¹馬太福音25:14-23

²約伯記1:8

³路加福音16:8

⁴撒母耳上13:14

⁵約翰福音1:47

⁶但以理書12:3；馬太福音6:19-21；16:27；25:21；哥林多前書9:25；提摩太後書4:7-8；啓示錄2:10

⁷創世記2:15

運用祂賜給我們的一切，而當我們這樣做時，祂就會稱讚我們。

上帝也要我們這樣對待他人。人人都應該得到稱讚，而且需要是真誠的稱讚。真誠的稱讚和奉承是有區別的。幾乎每個人都需要鼓勵。大多數人都不是那種自負或迷戀於自我的人。事實上，我認為，大部分人在某些方面都會有不安全感和自卑感，很容易對自己灰心。所以鼓勵非常重要。

人們會因稱讚而奮發。任何聰明的父母或老闆都會告訴你這一點。稱讚孩子做得好、行為良好，要遠比責備其壞行為重要，對待成年人也一樣。如果你希望他人充分發揮他們的長處，並與他們建立成功的關係，就總是要強調積極正面之處。

你能做的最壞的事情之一，就是經常注意他人的缺點，輕視貶低、嘮叨和挑剔。這種做法最容易破壞關係，這也是許多婚姻失敗的原因。這讓我想起一位婦人的故事，她到法院向法官訴請離婚。這位婦人告訴法官

說，她無法再跟「那個男人」生活下去了，一天都不行。然後開始歷數她先生的許多過錯。她滔滔不絕地數落著。

最後，趁她換口氣的工夫，法官問道：「那你當初是為什麼要跟他結婚的呢？那時，你一定曾經喜歡過他的某些方面。那是什麼呢？」

「是的，」那位妻子說：「他是個好人，工作很努力，忠心養家。他對孩子也很好，是個忠誠的人。」

「他這些品質現在都沒了嗎？」法官問。

「嗯，都還有，」那位妻子氣惱地回答：「可是…」然後，她又開始重複訴說自己的冤情。「他人糟透了！他把他的衣服扔在地板上。他從來不收拾東西。晚飯他總是遲到。早晨他起不來。他在公衆場合挖鼻孔。我若把麵包烤焦了，他就會不高興…」相比之下，全是些無足輕重的小事。

「那好吧，」法官說：「這是我的初步裁決：你回家去，想一想你當初愛上他時，他的那些良好品

「我們與他人 及自己的溝通方式， 最終會決定我們的 生活品質。」

——安東尼·羅賓

質，儘量不要去想他那些讓你氣惱的事。如果三十天後，你還想離婚，再到我這裏來。」

法官再也沒見過那位婦人。

當我們總是注意他人的弱點和壞習性時，我們本身在製造問題。「凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事，你們都要思念。」¹下次，當你對某人感到挫敗、不耐煩或氣惱時，儘量這樣做。提醒自己去思想他（她）的優點，儘量不要去想不好的事情。

當別人這樣體諒你時，你豈不會感激嗎？當別人稱讚你工作做得好時，豈不會鼓勵你想竭盡全力嗎？這也是在實踐那個「為人準則」的一部分：你們願意人怎樣待你，你們也要怎樣待人²。•

¹腓立比書4:8

²馬太福音7:12

成為一個 形象

理查·強斯頓



大多數英文聖經中用的“image”（圖像，肖像）一詞，是從希臘語“eikon”（畫像）一詞翻譯過來的，英語中“icon”（圖示，肖像）一詞就是從這個詞而來。聖經中使用過它的原意（例如在馬太福音22:20，耶穌問羅馬錢幣上的像是誰的），也用過它的象徵意義（例如在歌羅西書1:15和希伯來書1:3，使徒保羅說，耶穌是那看不見的上帝的形像）。從希伯來文譯為希臘文的第一部標準舊約譯本——《希臘文七十士譯本》（Septuagint），稱亞當是「上帝的像（eikon）」。

在正統教堂中的雕像、繪畫和雕刻，被稱為聖像（icon），這是希臘名詞「像（eikon）」一詞的英譯。那些在所屬領域備受仰慕或極為擅長，乃至被視為該領域專家的人，諸如演藝人員，體育明星，企業家等，也被稱為偶像（icon）。連自從電腦螢幕被發明後，螢幕上的各種各樣小圖像也被稱為圖示（icon）。有些圖示甚至有自己的生命，比如那個黃色的笑臉和衍變出來的生動表情，它們被稱為心情圖示（emoticons）。

有些人也用「形象（icon）」一詞來說明基督徒在世界上的角色。我們通過效法耶穌在世上所行、或祂在今天可能會行的事情，努力去成為基督的形像。這個主意並不壞。

如果我們能把這一點運用到所有信徒的身上一—如果我們能把信徒們都看成是主的形像，這可激發對彼此產生弟兄之愛和尊敬。德雷莎修女將此觀念作更進一步的實踐。「我在每個人身上都看到了耶穌，」她說：「我對自己說：『這位是饑餓的耶穌，我必須給他吃的。這位是生病的耶穌。這位患有麻瘋病或壞疽的人；我必須為他清洗，照料他。我服侍他人是因為我愛耶穌。』」

我們很少有人能到達德雷莎修女那種無私之愛的程度，但我們能夠、且也應該努力更像耶穌。我們可以通過花時間和耶穌在一起，瞭解祂和祂的話語，身體力行祂

的教導和祂的生活方式，來這麼做。「我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裡反射，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」¹

這個改變始於你接受耶穌為你的救主、邀請祂進入你生命的那一刻。如果你還沒有接受祂，現在就可以做下面這個禱告：

親愛的耶穌，感謝您為我來到世上，並為我而死，使我的罪過得到寬恕，在今生今世感受到您的愛，又可獲得您天堂的永生之應許。我現在打開我的心，請您進入。阿們。•

¹哥林多後書3:18

油門和剎車

湯姆·哈克



我並不總是都很容易與人共事。事實是，在過去，很少有人想跟我合作，因為那就有如飼養豪豬寵物那麼困難。

我的問題部分出在天性過於與人競爭上，我可以給你舉個例子，說明它如何破壞我與他人的合作關係。我曾與一位精力充沛的同事共同分擔行政事務。保羅頭腦轉得快、行動快、有條理，一天下來能做很多事情。而我天生是個慢性子，做事小心，喜歡分析。我以前經常說：「我只有兩個檔——慢檔和倒檔。」跟保羅合作，我總是覺得落後一步，這更突顯出我的競爭心。我很快決定，我要在每方面都超過保羅。如果他要提早半小時開始工作，我就搶先他一小時開始工作。如果他要專注研究某個問題，我就會先從各個可能的角度研究那個問題。可是，那樣做簡直破壞了我們合作的效力。

我為這事禱告，耶穌給了我一個小小的比喻。祂告訴我，我和保羅就像一輛車。祂提醒

我，一輛車既需要油門，也需要剎車。如果只有油門，那麼當第一次轉彎，即使速度只是稍微有點快，也會造成意外發生。如果只有剎車，它就哪兒也去不了。要想保持在路上行駛，並不斷前進，它需要以適宜均衡之方式，操作油門和剎車兩者才行。

對我來說，意思很清楚：首先，我需要領悟到，我自認為的弱點其實是優點。比如說，我行動慢這一點，可以幫助我們的行政團隊在行動前，更透徹地對事情加以思考和禱告。其次，我不應該把他人的長處看作是威脅，而要和他們競爭。我需要學習讓同事在他們所擅長的事上盡情施展，並設法以自己的長處去配合他們。

那個故事的快樂結局是，我調整了自己的想法，結果我和保羅一起合作得很好。幾年過去了，「要互相配合，不要競爭」的原則，已證明在任何一種關係上都有效。

湯姆·哈克是家庭國際基督徒聯會在北美洲的成員。•



家中處處可溝通

克提司·彼得·範寇德

那時，我與他人的關係正處於緊張狀態。我不僅沒像戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 那本有名的著作所建議的《贏取朋友和影響他人》，我反而在失去朋友，讓別人反感。是尋求幫助的時間了。我拿起我的禱告電話，撥了耶利米書第33章第3節——「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」

耶穌立刻接了電話。在慣常親切的寒暄之後，我們開始交談……

「我有個大問題，我總會說些不該說的話，有時別人誤解我的意思。但不論怎樣，現在事情變得十分棘手！我並不希望這個樣子。我希望能跟別人友好相處，甚至非常融洽。請您幫幫我，給我些建議，

如何去改進我跟別人溝通的技巧。」

「向周圍看看。」

「您想向我顯示什麼事情嗎？」

「是的，很多事情。」

我感到迷惑不解，但我的確迫切地想做任何嘗試。「您是要我在屋子裏四處看一看？好吧，我能辦得到——可是到底要我看什麼呢？」

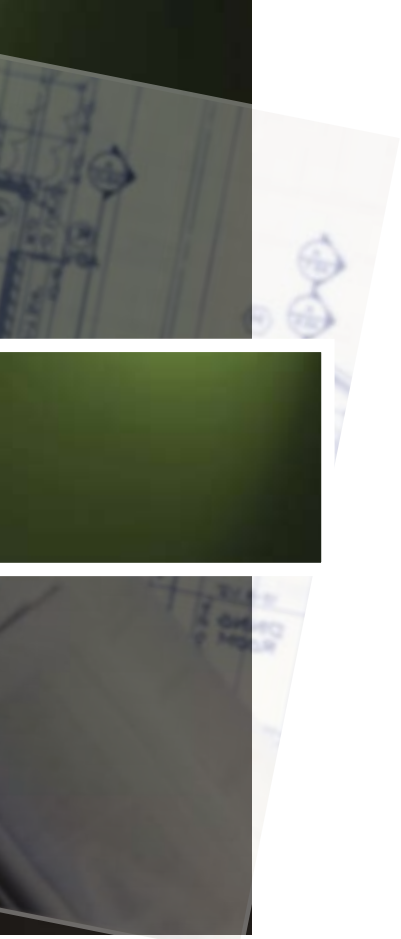
「張開你的眼睛和耳朵。就像我已應許你的，要把你所不知道、又大又難的

事指示你。」

當我開始在屋子裏四處看的時候（這聽起來似乎有點瘋狂），但耶穌有如我那位隱形的嚮導。

當我跨過第一個門檻時，祂說：「記住門檻是用來做什麼的。它將空間連接起來。你若想與人互動連接，就需要在與他人的溝通時開放及坦白誠實。」

在廚房裏，祂說：「這裏有幾樣東西今天有特別的用處。磨刀石使刀刃乾淨鋒利。看看它現在切胡蘿



來使用它們，並免去不必要的麻煩。良好的溝通也十分類似。對人解釋事情時，你要講清楚說明白，同時也要細心聆聽他人的解釋。否則，難免會造成誤會。」

「既然我們在廚房裏，喝杯茶怎麼樣？把水壺放在爐台上。水燒開需要一點時間，所以你需要一點耐心。這也是良好溝通須具備的另一個特質。每個人都是獨特的，因此，兩個人對任何情況的看法不會完全相同。嘗試從他人的角度看事情，並理解他人，這麼做通常需要耐心。」

「一杯茶能讓你感到溫暖，就像愛一樣。當你感到被愛時，這會讓你我也想以愛回應，對不對？所以，如果你只記住一件事，就請記住，在溝通時，要讓他人感受到愛。你可以用很多方式來做到這一點，有些很簡單，比如向別人顯示出你重視他們的看法，或很高興和他們在一起，或給他們一個微笑，真誠地讚美他們。」

「現在，我們要進入玄關了。小心，地板剛拖過。在濕滑的地板上走得太

快，會摔得很重。同樣地，開口前不假思索，特別是在敏感的情況下，可能會釀成災難。

「覺得舒服嗎？太熱還是太冷？正好？那就好。我們左方有一個有趣的裝置，叫做自動調溫器。它能按照需要，提高或降低溫度，使室內保持適合的溫度。你在與人溝通時，也需要能敏銳地感受到對方的需要，好讓對方感到舒適。」

「看到牆上那個掛鐘了嗎？它應該會提醒你，選擇適當溝通的時間很重要。早晨，要讓人有足夠的時間完全醒來；當你知道別人不高興時，要給他們時間平靜下來。當然，想知道什麼時間談話最合適，最好的辦法之一是在開口前，先花時間去聆聽對方。」

「如果你真的靜下來，你可以聽到鐘的『滴答』聲。有時，你需要使自己的思緒靜默下來，以聽一聽別人怎樣『滴答』。當你仔細去聆聽時，你會發現這樣做還有另外兩個好處。別人跟你溝通時會感到放鬆舒適，他們也比較願意聽你說話。你知道嗎，人聽的速度比說的速度快五倍？這也是為什麼很多人有打斷別人說話的毛病。」

「讓我們到客廳去。漂亮的客廳既不會太空無一物，也不會擺設太多東西。舒適的沙發、幾幅典雅的圖畫和一些裝飾品，還有足夠的燈光全都像是在說：『歡迎，請進。請放鬆。』別人跟你在一起也應該有這樣的感覺——歡迎來溝通。」

就在那時，門鈴響了。試試那些提示的機會到了。•

葡萄多麼乾淨俐落。你也許記得那句格言：「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感（原文作磨朋友的臉），也是如此」¹良好的交談可以使你保持敏銳。敏銳的相反是什麼？你說對了…遲鈍或鈍拙。與別人互動時，這兩件事情你要避免。」

「廚房裏的這些用具另含有一個功課。製造這些用具曾花了不少心思。製造者還特別細心地編寫了使用說明，幫助你能盡量

¹箴言27:17

與人融洽共事

問：我最近升遷為經理，我期望這個職位已經很久了，但我現在不敢說自己能夠勝任。我所說或做的每件事，似乎結果都造成我與其他經理之間的誤解。有什麼建議嗎？

答：任何情況下，誤解都會讓人感到不悅，在工作場所更是如此，因為工作本身的壓力已經夠大了。再加上學習擔任新領導階層角色所帶來的壓力，難怪你感到氣餒。但就在此時，千萬不能放棄！學習擔負新的責任和建立良好的工作關係，這兩者都需要時間。因此，你要有耐心。與此同時，以下有一些秘訣，應該對你有所幫助。

1. 一次只做一件事。要集中注意力於手中正在做的事，或正在跟你講話的人。

2. 聆聽。在表達自己的想法和觀點之前，先聽同事把話說完，不要打斷別人說話。聆聽不僅能使你受益於他人的經驗，也在表達你對他們的尊重，這麼做也會贏得別人對你的尊重。

3. 必要時，請問更多資訊或澄清事情。許多溝通上的問題，往往是因為人們太驕傲，不願說自己需要瞭解更多的背景資訊，或不願說自己不明白別人的意思。

4. 把事情仔細思考過。在你說話之前，要知道自己想表達的意思為何。這可幫助你說話更清楚、更明確具體、更直接，因此也更不易造成誤解。

5. 不要過度溝通。哈佛商學院教授和國際暢銷書《引導變革》的作者約翰·考特這樣說：「良好的溝通並不意味著一定要句式完整、用詞考究。它不在於言語圓滑，簡單清楚更容易明瞭。」

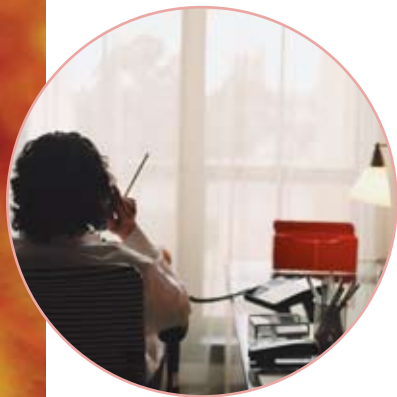
6. 承認自己所知有限。不要害怕說「我不知道」。

7. 注意非語言之交流。你所做的幾乎每件事都會向他人傳達某種訊息。準時在傳達訊息，專心在傳達訊息，肢體語言在傳達訊息，你的表情在傳達訊息，你說話的音調在傳達訊息，甚至連沉默都在傳達訊息。積極的信號能打開溝通管道；消極的信號則會阻礙溝通。

8. 感同身受。要了解他人，盡可能設身處地為他人著想。他們為什麼那樣想或那樣做？小心不要誤讀他人的肢體語言。如果你不確定，就發問吧。

9. 追求團結。意見不合增加合作的難度。尋求共同點和同事身上令人欽佩的的優點，可以避免爭執和個性上的衝突。

10. 保持積極。藉著強調你們共同目標上的成就和進步，來培養團隊精神。遇到問題時，專注於「我們該如何解決這個問題」，而非「這是誰的錯」。



寧靜時刻

一種靈性鍛煉

「只要信靠那厚賜百物給我們享受、活生生的真神。」¹

下次，當你感到緊張不安或不堪重負時，找個安靜的地方，花五分鐘時間試一試這樣做：閉上眼睛，把意念集中在一個寧靜的景色上。它可以是精心製作的情景，比如說你躺在沙灘上，溫暖的海浪親吻著你的腳趾，柔和的微風在輕吹棕櫚樹葉和你的頭髮。它也可以很簡單，比如說你在休息天，躺在你喜歡的躺椅上放鬆。然後，想像耶穌來到你身邊，祂很快樂、悠閒，又十分期待與你共享這一小段輕鬆的時間。當你腦海中一旦有了這幅圖景之後，就努力讓自己「在那兒」待幾分鐘。讓你自己感受到身體、思想和靈魂都放鬆下來。當你再回到「現實」世界時，你將會感覺更平安，能有更健全的心態去面對你一天中其餘要做的事。

邁出簡單的一步，來建造更美好的世界

大衛·布蘭特·博格

如果每個人只是按照耶穌所說的去做，即愛鄰人像愛自己一樣²，那豈不是很美好嗎？當人們不以愛心對待他人時，問題就會出現——而且確實有不少問題！可以肯定地說，今天世上所有邪惡的根源都出於缺少愛。但解決辦法很簡單，那就是愛，即使是在今日這麼混亂且高度錯綜複雜的世界裡也是一樣。如果我們愛上帝，我們就會彼此相愛，彼此尊敬。我們就會遵守祂那帶來生命、自由和快樂的法則，人人都可以享受因祂而有的安康與快樂。

因此，讓我們請求上帝幫助我們以祂的愛去愛鄰人吧。並要記住，「鄰人」不僅是指住在隔壁的人，而是任何需要我們幫助的人。無論他的種族、信仰、膚色或國籍為何，都是我們要愛的鄰人。

¹提摩太前書6:17

²馬太福音22:39

聖經精粹

良好溝通的秘訣

保持正面積極。

箴言15:23

箴言27:9

以弗所書4:29

開口之前要先瞭解清楚。

箴言18:13

雅各書1:19

時間和技巧極為重要。

箴言10:32a

箴言25:11

傳道書3:7

傳道書8:5

設身處地，從他人的角度考慮事情。

馬太福音7:12

羅馬書12:15

腓立比書2:3-4

彼得前書3:8

在開始爭論前，先警惕止息。

箴言15:1

箴言17:9

箴言17:14

箴言20:3a

不要說閒話。

提多書3:2

彼得前書2:1

來自耶穌的愛

要造橋， 不要築牆

有人說，孤獨是因為人們在彼此之間築牆，而不是造橋。多麼真實啊！

大多數人都傾向於有些自私。人的天性就是「先為自己著想」，把自己的需求和願望放在他人的需要之先。人本來就很容易陷於自己的生活與問題之中，但當你這樣做時，你在製造一個更大的問題，因為你把自己與生活中許多美好的事情、美好的人都隔絕了。

當你去接觸他人，建立溝通的橋樑時，可能會帶來一些問題和複雜的情況，但有這些麻煩是值得的。因為你這麼做也會為你的生命帶來溫暖、友誼、愛和其他祝福。你在給予，也會獲得，然而你的確需要付出一些努力、耐心和毅力。橋不會自己建造起來，有時，其他人看見你朝他們那個方向搭建橋樑時，一開始也不是很熱心。但如果人人都固守那種自我為先的心態，只是一味在築牆，世界將會成為一個多麼可怕的孤獨之地。

造橋始於禱告，祈求我給你愛與了解之心，求我幫助你在有需要之處改變。當你開始為他人的渴望與需求著想時，橋的基本架構就造好了。然後，每當你為那個難以相處的人付出自己時，那座橋就會變得更加堅固一點。當你第一次走過那座橋時，可能需要一點勇氣，因為你不知道它能否承受得起，也不知道對方會有什麼反應，但你將會慶幸你曾這樣做了。我會祝福每一個無私的行為，尊榮你為了接觸他人而邁出的每一步。

