

基督徒人際關係的突破

大綱

迷思

人際關係的重要性

基督徒人際關係突破的秘訣

- 一. 學習耶穌
- 二. 了解自我
 1. 你是有價值的
 2. 中國人的臉面
 3. 饒恕相當困難
- 三. 評價他人
- 四. 一些建議
 1. 衝突來了怎麼辦
 2. 清除垃圾莫等閒
 3. 面對批評感謝主
- 五. 禱告

基督徒人際關係的突破

迷思：

一. 好的基督徒一定能夠有好的人際關係，跟所有的人都能相處得很好，這樣也才有好的見証。

二. 向對方說實話，特別如果對方是中國人的話，這個作法絕對是人際關係的殺手，因為中國人不能 **take it**。

三. 弟兄姐妹合一最重要。即使有些什麼被得罪或者有點不公義，不聖潔什麼的，弟兄姐妹應當彼此饒恕和包容，不需要去向對方指出來，破壞了合一。

四. 靈命好的弟兄姐妹與靈命不太好的弟兄姐妹產生衝突時，那靈命好的就應當退讓，包容，饒恕，這樣子也是符合聖經原則的作法。

五. 真正的饒恕只可能在聖經裡發生。主應當知道我們的軟弱，祂不能奢望我們作到真正的饒恕。

思想：耶穌的人際關係如何？是不是祂同時代所有的人都喜歡祂？為什麼？

人際關係的重要性

“人生就是人際關係；其他的只是細節，這是最大的真理。”

《關係 DNA 》

彼此建立關係既非小事，也絕不簡單。健全的人際關係會使我們的生活豐富美好；而破碎的人際關係卻使我們困乏，憂愁，空虛。我們有許多眼淚都是爲了人際關係而流。（☆ 6）

要想得著一個豐盛的生命，有四方面與我們靈命成長相關的路線，它們像是一輛車的四個輪子，缺一難行。（☆ 12）

靈性----我們與神的關係
知識----我們對聖經及信仰生活的認識
情緒----我們對自我感受的理解和控制自己意志的能力
人際----你和他人的關係

上面這個觀念告訴了我們什麼？ _____

個人的更新將帶來家庭的更新，家庭的更新將帶來教會的更新，教會的更新將帶來社區的更新，社區的更新將帶來國家的更新，民族的更新，萬民的更新 --- 完成，滿足神的心意。而個人的更新離不開人際關係的更新。

家庭關係的破碎，能夠傷害其中的成員，因爲他們的生活是緊密聯繫在一起的。而信徒的關係的破碎，也同樣會產生巨大的影響，可以在靈性上傷害我們自己和他人；原因是我們的確彼此相屬。（☆ 4）（換個教會會好一點，但傷害依然存在）

人際關係突破的秘訣

一. 向耶穌學習

腓立比書 2

們當以基督耶穌的心爲心。他本有上帝的形像，不以自己與上帝同等爲強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成爲人的樣式；既有人樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上...

★ _____：謙卑
存心順服
以至於死

主耶穌：“你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說，就是出於那惡者；或作“是從惡裡出來的”。（馬太福音 5: 37）

★活出天父的價值觀：充充滿滿的有恩典，有真理

★ 絕不與罪惡妥協，但作罪人的朋友
看看祂與法利賽人的來往；祂與罪人，稅吏的來往

★ 祂責備人的罪，但饒恕赦免。

耶穌到世上沒有活出一個“大好人”，跟每一個人都處得很好，這不是祂的目的。祂的目的是活出神的生命來，活得滿足神的心意。（祂是取悅神，不是取悅人）
祂饒恕，寬恕人的罪，為人的罪而死。

二. 了解自我

1. 你是有價值的！

自我價值的根源：

造物主肯定被造物的價值 --- 價值非人所定：你我的價值非由其他被造者所定，因此也無須通過比較來肯定自己的價值。

但要誠實的重估自己：

不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道

愛人不可虛假

愛弟兄要彼此親熱，恭敬人要彼此推讓

不要志氣高大，倒要俯就卑微的人，不要自以為聰明

(羅馬書 12)

保羅：我也不論斷自己。

接納自我：很多人由於不能接納自我，在人際關係上常受創，也讓人覺得很難相處。

基督給我們一個很重要的話：“要愛鄰舍如同自己。” --- 在愛別人以先，人必須先愛自己

自我接納的重要：

能夠克服沮喪

能夠學會處理忿怒

能夠消除妒嫉

能夠學會放鬆自己

能夠不求自己凡事完美

能夠改善婚姻

能夠成長

2. 了解身為一個中國人在人際關係中所遭遇的難題和出路(面子，臉面)

中國文化是一個講“面子”的文化：

面--人從社會的成就(才學，財富)所擁有的聲望

臉--別人對一個人的尊敬

◇中國人既愛“面子”又怕“丟臉”

討論分享：

爲什麼中國人這麼“愛面子”？爲什麼怕“丟臉”？我們這些觀念從何而來？

中國文化裡，一個人的“面子”和“自尊” (Self-esteem) 是合爲一體的。別人說我們好，自尊心就舒服一點；別人說我們不好，自尊心就受打擊，覺得“沒面子”。

◇中國人愛面子又怕丟臉，怕遭人議論又歡喜議論別人

討論分享：

將“面子”和“自尊”渾爲一體，有什麼不好之處？
西方人在這方面與中國人有何不同？西方人的“面子”觀是怎樣的？

當我們一味的顧慮自己的“面子”，又要顧慮他人的“面子”；
當我們既要避免自己“丟臉”，又要避免不讓別人“丟臉”；
當我們既要給自己“爭臉”，又要給群體“爭臉”時，那麼中國人就容易產生什麼行爲和現象？

那麼我們應當如何正確的對待，處理，我們的“面子”？
這些觀念從哪裡來的？源起爲何？

人自我價值的根源是：造物主肯定被造物的價值 --- 價值非由同是被造者所定

人與人的和協非作表面功夫，而是內裡真正有愛及和平

承認自己是個罪人，以致容易承認自己犯的過錯，而不因避免“丟臉”死不認錯，或想方設法遮蓋

在“有面子”，“露臉”的背後往往上是人心的驕傲和自大

在爲集體“爭臉”，“爭面子”的過程中犧牲自己，實際上也是失去自我

西方文化的“面子觀”和自尊又太以“自我”爲出發點（不像中國人有極強烈的群體意識），容易成爲一切以自我爲中心，驕傲，自私也是免不了的

凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心爲心... 凡所行的，都不要發怨言，起爭論，使你們無可指摘，誠實無僞，在這彎曲悖謬的世代，作上帝無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。（腓立比書 2:3-8）

3. 饒恕，寬恕相當困難
君子報仇，三年不晚
有仇不報非君子

三. 評價他人

無條件的肯定他人的價值

不像過去那樣按外貌來看人

“ 所以我們從今以後， 不憑著外貌 [原文作肉體] 認人了；
雖然憑著外貌認過基督，如今卻不再 [這樣] 認他了。 ” (哥林多後書 5: 16)

四. 一些建議

1. 衝突來了！

幾個 options:

- 害怕衝突
- 否認衝突
- 喜歡衝突
- 面對衝突

面對衝突，坦誠溝通

(☆8)耶穌不害怕公開，有創意的攤牌。面對破碎的關係，基督徒應準備好去作戰，不是和當事人作對，乃是和破壞基督肢體和協的病源作戰(對事不對人)。爲了有效並迅速地達到目的，請注意三點：

- 時間 坐下來談
- 地點 溫馨親切，有隱私的地方
- 方法 寫下來，先寫再講
講出來，需要有一位仲裁者：中立，促進溝通，關心這事，鼓勵站在對方立場來思想

溝通

溝通的動機

溝通的時機

溝通的方式

溝通的非語言方式

練習：

溝通前個人檢討七個 E

Event

Emotion

Evaluate

Evil One

Express

Expose Exercise Patience

溝通的首要敵人---自我中心
遊戲

2. 清除垃圾

如何寬恕？(☆5)

寬恕始於了解。

全盤的去了解人事物

曉得到罪行與罪情之間的區別(隱藏在這罪惡背後的原因為何?)試著去體諒，而不是去分析

歌羅西書 3:12-13

所以你們既是上帝的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

看見對方的價值

基督為他(她)而死

彼此相愛

Ralf Luther: “愛仇敵並非指愛惜珍珠所在的泥沼，而是愛惜陷於泥沼中的珍珠。”

要把人帶回到神面前，只有用愛

學習透過神的眼光來看此人

將你自己的生活向神敞開，讓神的愛充滿你，然後將這愛與人分享。秘訣就是愛。

羅馬書 15:7

所以你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與上帝。

3. 面對別人的溝通(批評)

一個要得神喜悅的人，必須安然接受別人的批評... 不要切以為怪。(☆11)

若別人批評得對，感謝主，我們能藉此成長成熟。

別人批評得不對，感謝主，與主同受苦是有益的。

★如果我們的教會不如理想時，我們該抱什麼樣的態度？(☆4)

小心被別人的態度所感染

如果教會裡許多人都在批評，人也容易開始批評

如果教會裡許多人都是很虛假，我們也會開始虛假

我們的態度可以感染別人

提摩太前書 4:12

不可叫人小看你年青；總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。

不要以攻擊回應他們的攻擊，而是以寬恕的愛對他們，接納他們本來的面目。

◇一個人的個性決定了他的一生

◇你不能改變別人，惟一能改變的就是你自己

五. 禱告

參考書目

1. 黃光國《人情與面子：中國人的權力遊戲》（台北：桂冠，1974）
2. 張老師月刊：《中國人的面具性格》（台北：張老師出版社，1988）
3. David Y. J. Ho "Face Social Expectations, and Conflict Avoidance." Readings in Cross-Cultural Study of Counseling, John Dawson and Walter Lonner (Hong Kong: Hong Kong University Press, 1974)
4. Richards, Lawrence, 盧愛珍繙譯《建立良好的人際關係》（香港：角聲出版社，1990）
5. David Augsburger, 黃希敏繙譯《寬恕與自由》（台北：中華基督繙譯中心，1979）
6. Gladys Hunt, 丁蔣怡欣繙譯，《人際關係》（NJ: 更新傳道會，1998）
7. 思風等著，《溝通的藝術 --- 人際關係外篇》（香港：突破叢書，1987）
8. Joyce Huggett, 吳秀蘭繙譯《迎戰衝突》（台北：校園書房，1987）
9. Andrew Murray 慕安得烈，校園編輯室《住在基督裡》（台北：學園團契出版社，1978）
10. Gene a. Getz, 蓋時珍《彼此服事》（香港：福音證主協會，1986）
11. Richard Peace, 蔡張敬玲繙譯《愛的學習 --- 學習愛人》（香港：福音證主協會，1968）

12. 陳李穎，《全人成長手冊 -- 信是有程》（香港：福音證主協會，1997）

13. 梁家麟，《信主之後》（香港：基道出版社，1996）

-----完

“神看著一切所造的都甚好”，但有些問題出現了。
人有罪，而且不斷的在犯罪，有一種可怕的傾向，無法達到神造人原先的設計，偏離了真正的“自我價值”

自私將使事情持續變壞
沒有安全感和被愛感
過度或單一地關懷自己； 追尋或專注於個人的利益，名譽和幸福，而不顧及他人

“得著生命的，將要喪失生命； 為我喪失生命的，將要得著生命。”

頭一個生命是講到_____
第二個生命是講到_____

神有一個奇妙的計劃

重新再造的可能性

「若有人在基督裡，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了。」

神如何作？

「你們當以基督耶穌的心為心。

他本有上帝的形像，不自己與上帝同等為強奪的；

反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；

既有人樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

所以上帝將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝，

無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸於父上帝！」

聖經：

耶穌：“你們的話，是，就說是；不是，就說不是； 若再多說，就是出於那惡者； 或作“是從惡裡出來的”。（馬太福音 5:37）

不要看自己過於所當看的， 要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道愛人不可虛假愛弟兄要彼此親熱， 恭敬人要彼此推讓不要志氣高大，倒要俯就卑微的人，不要自以為聰明（羅

馬書 12)

凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。他本有上帝的形像，不以自己與上帝同等為強奪的；倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上... 凡所行的，都不要發怨言，起爭論，使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作上帝無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來。（腓立比書 2:3-8)

使你與人不同的是誰呢？你有什麼不是領受的呢？若是領受的，為何自誇，吩咐不是領受的呢？（哥林多前書 4:7)

不論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處。（哥林多前書 10:24)

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇；不張狂；不作害羞的事；不求自己的益處；不輕易發怒；不計算 [人的] 惡；不喜歡不義；只歡喜真理；凡事包容；凡事相信；凡事盼望；凡事忍耐。愛是永不止息。（哥林多前書 13:4-8)

其餘的猶太人，也都隨著他裝假；甚至連巴拿巴也隨夥裝假。但我一看見他們行的不正，與福音的真理不合，就在眾人面前對磯法說：“你既是猶太人，若隨外邦人行事，不隨猶太人行事，怎麼還勉強外邦人隨猶太人呢？”（加拉太書 2:13-14)

人若無有，自己還以為有，就是自欺了。各人應當察驗自己的行為，這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了。（加拉太書 6:3-4)

但我斷不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。受割禮不受割禮，都無關緊要，要緊的就是作新造的人。（加拉太書 6:14-15)

你們學了基督，卻不是這樣；若你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人；這舊人是因私慾的迷惑，漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新；並且穿上新人；這新人是照著上帝 [的形像] 造的，有真理的仁義，和聖潔。所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話；因為我們是彼此為肢體。（以弗所書 4:19-25)

基督徒彼此相愛的動力來源（☆ 9)

此愛從神來。他曾經被愛，被饒恕，他明白也體會了何為愛

。

效法基督的愛。藉著效法基督的愛心，信徒見證了救主捨己的大愛。

“彼此相愛的命令是使我們更多住在基督裡的新的動機，你將發現'住在基督裡'就是'住在基督的愛裡'，每天都根植立基於那傳授智慧的愛中，領受它的豐富，學習去愛。既然基督住在你們裡面，聖靈就把神的愛廣佈在你們心中，這樣，就是那最難忍受，最不能去愛的弟兄，你們都可以去愛，不是用自己的愛，而是因基督在你們裡面的愛。如果你像基督一樣，將那'當愛你的弟兄'的誠命，與'你們要常在我的愛裡，你們要彼此相愛，像我愛你們一樣'的誠命連結在一起時，那麼'當愛你的弟兄'的命令，就會從負擔變為喜樂。(☆9)