



# 人際關係的智慧!



高道正牧師



2020  
12月  
20

## 不能交換的禮物



協同會台中教會 (優力卡服務協會)

邀請您 9:30-12:30 備有午宴  
~領取「不能交換的禮物」~

在動盪不安的環境中，我們極力想要抓取能夠幫助我們的，  
只要有所幫助，願意用「交換」的方式得到。  
但有個東西，不能交換……

台中市西區三民路一段174號3樓(3號電梯)

聯絡：0912-038490. LineID: tracystation 溫婉君牧師

## 溫馨感恩聖誕午會

感謝有您，有您真好

*Merry Christmas*

時間：12/15(二) 10:30-11:30

地點：台中市西區三民路一段  
174號3樓 (塔3號電梯)

聯絡人：喜樂園 曹美蓮

協辦單位：但理學院

# 被討厭的 勇氣

自我啟發之父「阿德勒」的教導

岸見一郎、古賀史健 著  
吳小英 譯

所謂的自由，就是被別人討厭。  
有人討厭你，  
正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的好記。

# 被討厭的 勇氣

三部曲完結篇

人生幸福的行動指南

岸見一郎、古賀史健 著  
吳小英 譯

勇敢去愛吧！

唯有勇敢去愛他人，才能擺脫自我中心。  
唯有勇敢去愛他人，才能變成自立。  
唯有勇敢去愛人，才能得到幸福。

被討厭的勇氣 三部曲完結篇

人生幸福的行動指南

岸見一郎、古賀史健 著  
吳小英 譯



人類所有的煩惱  
都是人際關係的煩惱

## 關係中8種不好的徵兆

- 1.高度緊張
- 2.嫉妒
- 3.控制
- 4.孤立
- 5.批判嫌棄
- 6.破壞
- 7.埋怨
- 8.憤怒

請看雅各書3:13-18(現代中文譯本)

**13** 你們當中有  
聰明智慧的人嗎？

如果有，

他就應該以充滿著  
謙卑和智慧的好行為，  
來表現他有美好的生活。

## 雅各書3:13-18

**14**既然你們心裏有  
惡毒的嫉妒和自私，  
你們就不可以自誇，  
不可以撒謊敵對真理。

**15**你們的所謂智慧  
不是從天上來的，  
而是屬世，屬情慾，屬魔鬼的。



# 雅各書3:13-18

**16** 凡是有嫉妒和  
自私的地方，  
就有紛亂和  
各種邪惡的行為。

## 雅各書3:13-18

<sup>17</sup>但是，

從上面來的智慧有幾樣特徵：

第一是純潔，

其次是和平、謙和、

友善，充滿著仁慈，

能結出豐富的善果，

沒有偏私，沒有虛偽。

# 雅各書3:13-18

18 一切正義的果子

都是從

播種和平的人、

為和平努力

所撒的種子產生出來的。

如何擁有和睦的人際關係呢？

答案是：

“你要待人有智慧。”

不是知識,而是智慧

# 一、正直

雅3:17

但是，從上面來的智慧  
有幾樣特徵：第一是純潔，  
其次是和平、謙和、  
友善，充滿著仁慈，  
能結出豐富的善果，  
沒有偏私，沒有虛偽。

**如果我有智慧**

**我就不會...對你說謊**

**我不會.....故意要欺騙你**

**我不會.....設計害你**

**我也不會...搶奪你的利益**

**我也不會...誤導你使你受害**

所有的關係都建立在 信任 上！



李納奧·基勒 博士  
是測謊器的發明家



如果我有智慧，

在一開始我就會作一個決定，

不論我在關係中會損失多少，

我不會妥協我的正直



所有的關係都建立在 信任 上！

箴11：18

*18* 邪惡人只得虛假之利；  
正直人必獲真實獎賞。

所有的關係都建立在 信任 上！

箴10：09

<sup>9</sup>誠實人起居穩妥；  
欺詐的人終會敗露。

## 二、不惹你的怒氣

雅3:17

<sup>17</sup>但是，從上面來的智慧有幾樣特徵：

第一是純潔，其次是和平、  
謙和、友善，充滿著仁慈，

能結出豐富的善果，

沒有偏私，沒有虛偽。

有智慧的人保持和諧狀態，  
他們是和平的愛好者，  
他們不會總想引起爭辯

箴20：3

<sup>3</sup>愚蠢人引起爭吵；

能避免爭吵便是光榮。

如果你在一場爭吵中，  
你要小心撤離對方的火藥庫，  
你知道什麼會引爆他們的怒氣  
你知道那個按鈕(地雷)，  
在上述的情況中  
你千萬不要去按它

# 引起人的怒氣:

## 1.比較

你為什麼  
不能像...  
一樣...



# 引起人的怒氣：

## 2.定罪

這是你的錯！

你應該...

你必須...

你不可以...



# 引起人的怒氣：

## 3.反駁

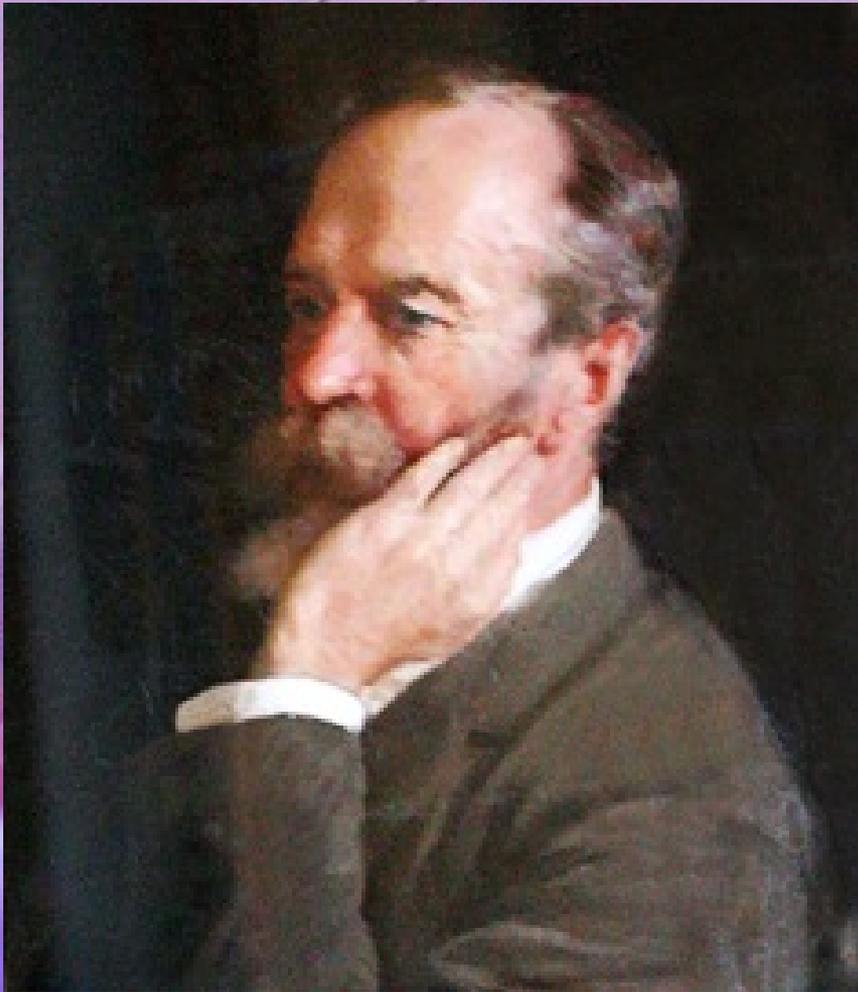
**William James**

(美國哲學家和心理學家)：

**智慧就是一種**

**知道要忽視什麼**

**的藝術。**



**所以，我們務要追求  
和睦的事與彼此建立  
德行的事。**

羅 14:19



智慧就是愛好和睦

# 三、體諒你的感受

謙和,體諒的意思  
就是注意別人的感受,  
留心別人的感覺



包容. 體諒  
Be understanding  
and considerate

我們常犯的一種錯誤就是：

“ 如果你的感受與我不一樣，  
那麼你的感覺一定有問題，  
因為我並不覺得那樣。



我們常常忽略他人的感受!!

那沒有關係嘛！

沒什麼大不了的！

你不應該有那種感覺...

如果你有一點頭腦，

你就不會覺得那樣了！



**成為謙和、體諒的人，  
就是說我不會輕忽你的感受**



和同學外出，  
晚回家卻沒有聯繫



父：為什麼這麼晚回來？

子：忘記時間了

父：什麼忘記時間，我打給你幾通了

子：很多通

父：你為什麼不接也不回？

子：就沒注意啊

父：沒注意，你做事就是這麼不專心

.....

孩子啊，發生什麼事今天比較晚回來？

喔，就忘記時間了

喔，你跟朋友都在做什麼？忙了忘記時間

我們都在聊天啊，聊到沒有注意

爸爸打給你很多通，傳很多訊息，都有看到嗎？

嗯~有

看到了爸爸的訊息，卻不想回？你在想什麼呢？

嗯，就不想回

謝謝你跟我說，爸爸只是擔心你，這麼晚還沒有回家，怕你發生什麼事

喔，好我知道了

好,那爸爸再問你,看到爸爸的訊息不想回,  
是覺得煩嗎?

嗯。

煩什麼呢?

又要被你罵了

爸爸以前有罵你嗎?

有。

當時很難過嗎?

嗯(點點頭,眼眶泛紅)

爸爸跟你道歉，之前罵了你，讓你沒有  
感受到我的擔心。只有記得我的責備  
你願意原諒爸爸嗎？

好。

謝謝你原諒爸爸，你之後晚回來看到爸  
爸的來電，請打電話，或回訊息，讓  
爸爸安心，如果太晚了，可以請爸爸  
去接你，可以嗎？

可以

說出自己擔心的感受

質問和批評

只會傳遞出怒氣

# 體諒別人的感受

1. 要調整以  
自我為中心  
的態度

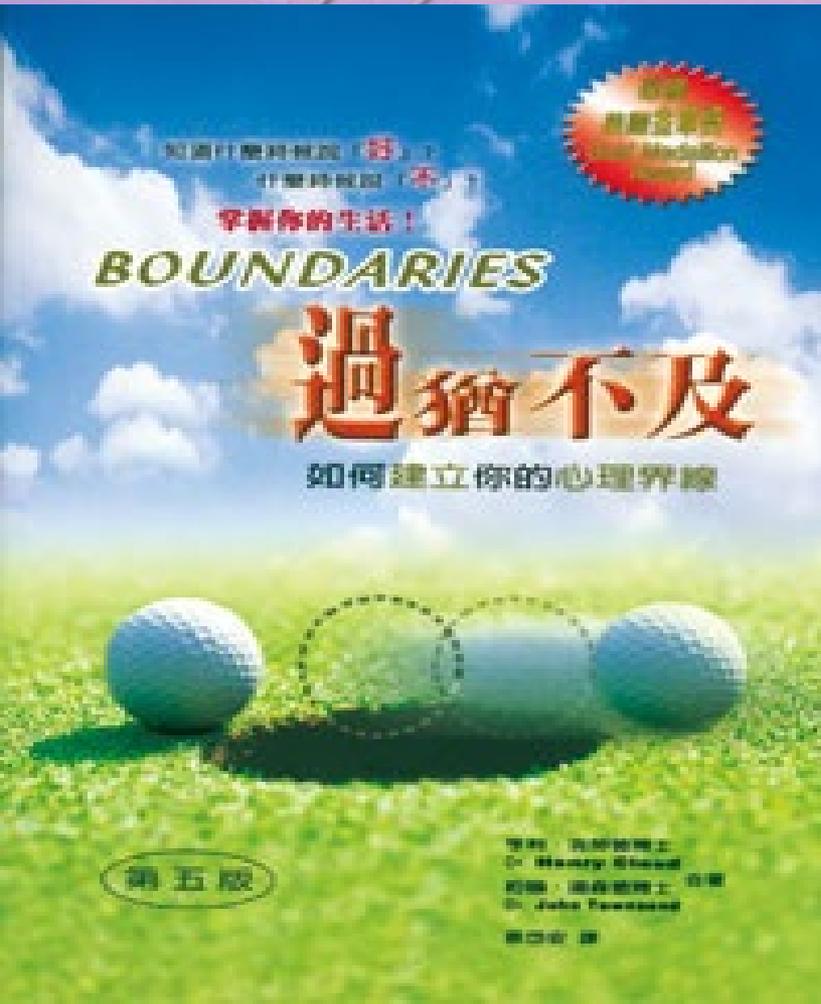


# 體諒別人的感受

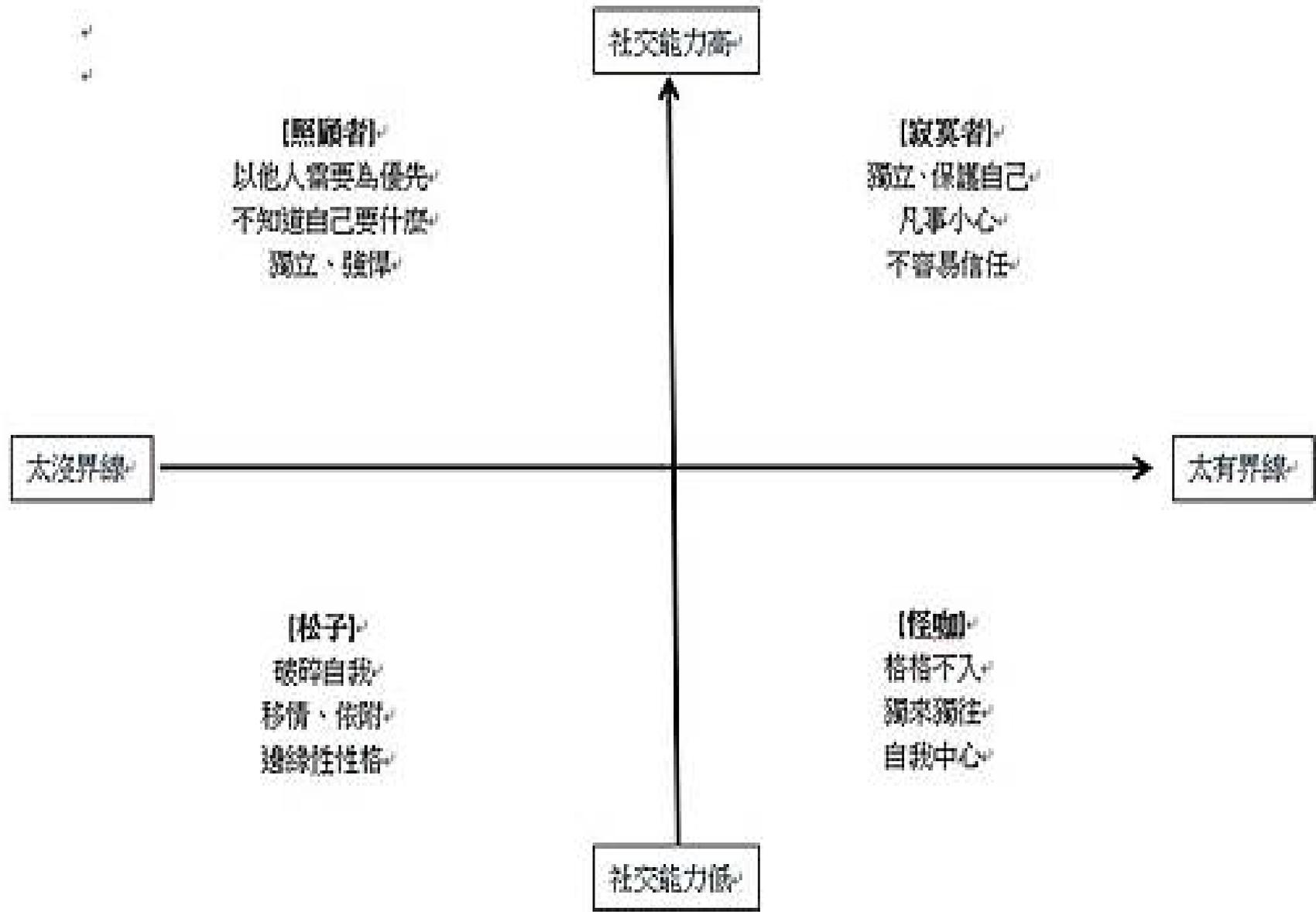
## 2. 要掌握人際互動的恰當界線

過猶不及

都是需要改善的



# 性格表現分類



接納



調整



整合

## 四、考慮你的建議

雅3:17

但是，從上面來的智慧有幾樣特徵：

第一是純潔，其次是和平、  
謙和、友善，充滿著仁慈，

能結出豐富的善果，

沒有偏私，沒有虛偽。

友善、不易表達  
原文“eupeiths”意思。  
“願意被人請求的...”

英文TRSV版翻為  
“允許談論的”

TLB版

“向理性敞開的”





箴言12：15

愚蠢人自以為是；  
明達人聽從規勸。





有智慧的人  
能從每一個人  
身上學到東西，  
他們不會認為自己最對，  
別人的東西是不足取..



# 面對別人的規勸或批評時

(1)如果是真的,  
仔細聆聽  
並從中學習...



# 面對別人的規勸或批評時

(2)如果不是真的,  
至少你了解,  
接納別人的感受





**只有上帝有資格判斷你的生命！**

**你不必接受每一個別人  
對你的批評，  
但你要聆聽它，  
要評估它。**

**因此，**

**我不會拒絕你的建議，  
我會敞開心胸地來評估。**



## 五、不隨便挑剔過錯

雅3:17

但是，從上面來的智慧有幾樣特徵：

第一是純潔，其次是和平、  
謙和、友善，充滿著仁慈，

能結出豐富的善果，

沒有偏私，沒有虛偽。

# 五、不隨便挑剔過錯

仁慈是什麼？

仁慈就是給人

他們不配得的東西，  
這叫做“仁慈”。

這就是上帝對待  
我們的方式





**箴言17：9**

**寬恕別人過錯的，**

**得人喜愛；**

**不忘舊恨的，**

**破壞友誼。**



不要用放大鏡去看別人的軟弱!

雅3:17b

...充滿著仁慈,

能結出豐富的善果...



善果所指的不只是言語，  
它更是一種動作，  
不只是一種態度，  
更是一種行為，  
它不只是有同情心，  
而是你做出一些對別人仁慈的事，  
這就是仁慈，憐憫人

## 六、不虛假

雅3:17

但是，從上面來的智慧有幾樣特徵

第一是純潔，其次是和平、  
謙和、友善，充滿著仁慈，

能結出豐富的善果，

沒有偏私，沒有虛偽。



沒有虛偽  
我不會去假造、偽裝，  
使自己成為  
別人喜歡的樣子...



“虛偽”這個字在

希臘原文

與一種戲劇

專有名詞是一樣的

這個角色叫做

“虛偽者”或

“偽裝者”

扮演12種角色



# 真實做自己!

聖經引用這個字來表明有智慧的人  
不會去偽裝成另一種角色,  
他不會虛假自己,  
他們是敞開的,真誠的,  
自然的,不做作的,  
你所看到的都是真實的他們!

馬太福音10:26

所以，不要怕他們；

因為掩蓋的事

沒有不露出來的，

隱藏的事

沒有不被人知道的。



真實做自己!

羅12:9

愛人不可虛假。

惡，要厭惡；

善，要親近。

完全的接納自己

在基督裏

健康的認識自己，  
接納自己。



# 智慧從那來？

詩篇111：10a

敬畏耶和華是

智慧的開端！



# 智慧從那來？

雅各書1:5

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 神，

主就必賜給他。



# 【溝通法則】

1. 與老人溝通，不要忘了他的自尊。
2. 與男人溝通，不要忘了他的面子。
3. 與女人溝通，不要忘了她的情緒。
4. 與上級溝通，不要忘了他的尊嚴。
5. 與年輕人溝通，不要忘了他的直接。
6. 與兒童溝通，不要忘了他的天真。



人與人之間最遙遠的  
是想法而不是距離

# 溝通

不是要改變對方  
而是找到彼此  
都能理解的地方

願我們都能彼此  
體會、體諒

妙音法界

