



解讀心靈密碼

從聖經看氣質、事奉與人生

馬有藻 著

出版序

「要收的莊稼多，做工的人少。」這正是目前海外華人基督徒所面臨的困境。亦即放眼望去，盡是一大群沒有牧人的羊群，因著教導不足，不僅群羊四散，更是難將福音傳到所需之處。故此，我們於一九九七年在美國加州成立了「華人基督徒培訓供應中心」(Chinese Christian Training Resources Center)，簡稱「華訓」(CCTRC)。

為表明華訓自神所領受的異象，我們將華訓宗旨定為：「專一教導，供應教材，培訓門徒，倍增事工。」基於這樣的需要，我們將出版五大系列的教材，來裝備各地的信徒及領袖。

此五大系列為：

- 1.新約系列：新約導讀及精要、新約各書卷詮釋、新約聖經難題、新約書卷詳綱。
- 2.舊約系列：舊約導讀及精要、舊約各書卷詮釋、舊約聖經難題、舊約書卷詳綱。
- 3.神學系列：基要真理、系統神學、新約神學、舊約神學、苦難神學、末世神學。
- 4.教牧系列：實用釋經講道法、釋經講章範例、釋經法學與查經法、實用護教學、倫理學、基督徒健康心理。
- 5.教導系列：翻譯國外精良著作：基督的言與行、發掘屬靈恩賜、聖經書卷釋經講道等。

「華訓」是一個憑信心仰望神供應的機構，我們歡迎對培訓教導事工有負擔的教會與弟兄姊妹，在禱告及經濟上支持出版書籍，及供應老師赴各地培訓。

願神祝福我們手中的工作，藉此五大系列教材的出版，不僅可服事各地華人教會同工、主日學老師、查經班、團契，及各差傳、福音廣播、訓練機構、聖經學校、神學院；更可以透過文字出版品，將神的救恩、佳美福音傳到地極。

華人基督徒培訓供應中心 謹識

自序

人與生俱來，就具有導致一定性格類型的「性向」。這些傾向既是天性遺傳的反應，又是早年生活環境所致。隨著年歲的增長，環境大大影響性情的傾向。性情的傾向、情緒的放縱或壓抑，必有害健全心理的發展，阻撓生命的動力。只是靠自身的努力，必事倍功半，如有正確的信仰為導引，必能昇華生命的光輝。

常言道「江山易改，本性難移」，此言是國人累積之經驗談。但信徒因有聖靈的內住，聖靈的能力承擔人的軟弱，故「本性難移」非千古不變之理，因每一個人皆有其可讓神改變之潛質，問題只在乎他是否願意被神改變。

基督教信仰是積極的信仰，藉著我們對神的信念與投靠，可改變我們的全人，治癒心靈的創傷，因為聖經給予我們的正是整全生命的治療。

本書原稿是多年在不同地方舉辦專題講座的手稿，在加拿大溫哥華及美國加州眾教會聚會分發的講義，亦有神學院開辦特別課程時的課程大綱，如美國加略山大眾神學院、基督工人神學院、香港的整全訓練神學院等。每次講座或授課後均欲將自己的心得與更多的弟兄姊妹分享，只是百務纏身，多年不成，今排除萬難，戮力整理及修正講義，務求精簡實用。

原稿先由雷路得姊妹編成課程大綱，復有楊佩玲姊妹將錄音帶變成可閱讀的文字，後者的努力居功至偉，再加上古鍾錦蘭及郭惠莊兩姊妹，廢寢忘餐將全書極其混亂的文稿打成書稿的文字，沒有她們「心力交瘁」的「製作」，本書勢必「稿死腹中」。

本書稿承蒙「華人基督徒培訓供應中心」總幹事張西平牧師潤飾，天恩出版社丁遠屏社長率導其同工統籌出版，和詹崇新伉儷愛心贊助，使本書能如期出版，筆者衷心為他們向神獻上感恩祭。願神使用本書，使我們能活出一個有效的事奉人生！

華人基督徒培訓供應中心顧問馬有藻牧師

序於美國加州柏城（Petaluma）

二〇〇六年中國農曆新年前夕

目 錄

出版序	I
自序	III
第一章 心理生命的構造	1
第二章 性格分析與塑造因素	15
第三章 自我低估與自視過高	35
第四章 憂慮的人生	51
第五章 憤怒與息怒	67
第六章 虛偽與作偽	89
第七章 人際關係和與人共處	101
第八章 驕傲與嫉妒	119

第九章	恐懼與安全感	127
第十章	寬恕與接納	139
第十一章	氣質、品格、人生與事奉	147
第十二章	四Q人生（可12：28~33講道）	159
附錄	相關好書櫥窗	169
	華人基督徒培訓供應中心簡介	
	「華訓叢書」出版書目	

第 *1* 章

心理生命的構造

一、序言：神奇的創造

神是完善的神，凡祂所作的盡皆完善，祂所賜的也盡皆完善。雅1：17「各樣美善的恩賜，和各樣的賞賜都是從上頭而來」。「賜」「dosis」意「賜給」(giving)，強調動作(the act)，「恩」「dorema」意「賞賜」(gift)，強調禮物(the product)。也就是說，凡從神出來的都是完美，十全十美。創世記第1章記載神創造了一個完美的世界，讓完善的太空律及完善的地球律來自行運作，彰顯了神偉大的創造，神所創造的世界是個沒有污染的世界。祂又創造了完善的人，在肉體上、心理上、精神上、情緒上、智慧上、道德上、屬靈上和與神的關係上，都極其完善，是個無痛苦疾病、天災橫禍的世界，人在其中享受神賞賜的禮物。

神創造萬物奧妙異常，大自然彰顯神偉大匠心之設計，花、草、樹、木、山、川、河、岳、飛禽百獸，處處顯明神創造之奇妙，何況是人。人體細胞約有6千萬億個，每個細胞所有的「生命信息」(亦稱「遺傳密碼」)的資料，相等於一套大英百科全書的字母數。劍橋創造論的天文學家曾幽默比喻「在目睹這神奇的宇宙後，仍不信有神，就無異於相信一場暴烈狂飆席捲一個廢料場後，忽然產生一架七四七巨型客機來」【註1】。

二、人異於禽獸

A. 人高於禽獸

神創造萬物的高峰是人，人是神的傑作（弗2：10；詩139：14），照神之形像、樣式造成（創1：26），人在多方面是像神的。但究竟人如何像神？可從兩方面來說：

1. 人在形像與樣式上像神

「形像」（selem）一字強調人內在的本領，乃指內在屬性與神相似。神的屬性有兩方面：一是可賦予人的（communicable），如愛恨智慧、道德意念、抉擇取捨等；另一是不可賦予人的（incommunicable），如無所不在、無所不能、無所不知等。

「樣式」（demut）一字則強調人的外在能流露內在有神屬性的生命，此字原指古帝王征服別國後，在那個地方立一尊自己的肖像，表示擁有那地方的王權。故「樣式」這字，表示人作神在地上的代表、中保，人可說是神在地上的「特派大使」。人既然是神的大使，神必負起他生活的所需，人不用擔心，因為從沒有一個大使需要在外面找工作來養活自己的。

2. 人在靈、魂、體三合一方面像神

神是三位一體（父、子、靈）的神，人則是由靈、魂、體三合一組成的。神造人時，將「靈」置在人的體內，使人與動物（只有體魂，沒有靈）有區別（創2：7）。人由靈、魂、體造成（參帖前5：23；來4：12以及路

23：46〔此節記主耶穌以意志＝「魂」之力，將靈＝「靈」交給神，便斷氣了＝「體」〕。

這三個部份，由一個控制另一個：體是魂、靈的工具；魂是靈的工具；靈是神的工具。

體的功用在維持生命，強調人與世界的關係；魂的功用在接受生命，強調人與他人的關係；靈的功用在明白生命，尤其是永生，強調人與神的關係。

生命的源頭是神（詩36：9；約1：4），離開神，生命的體、魂、靈皆不能發揮正常功用。

B. 人低於禽獸

今日世風日下，是因人忽略靈性的作用，而淪為比禽獸還不如，與「萬物之靈」的頭銜名不符實。

在心理上人低於禽獸。禽獸不會驕傲，亦不會因嫉妒而生殺機。禽獸沒有心臟病，沒有精神崩潰，不會胃潰瘍，沒有抑鬱症，沒有心理不平衡；禽獸不憂心掛慮，禽獸不為情、財殺人或自殺。

英國大哲學家及歷史家Will Durant用了二十多年時間寫了二十冊《人類文明史》(History of Civilization)，結論指出：「人類歷史是高貴的，又是野蠻的；是上於禽獸的，又下於禽獸的。」語云：「人類歷史就是戰爭史」，人性中潛伏兇殘獸性；以中國為例，中國歷史是慘無人道，絕無人性的屠殺歷史。自秦始皇起，焚書坑儒；唐代帝皇的傾軋互殺；宋代皇朝的仇殺事跡；元代血蹄四踐；明代的錦衣衛，

東廠的濫殺無辜；清朝揚州十日（死80萬）；嘉定三屠（死20萬）；近代的三反五反；十年文革等等，無辜受害者以天文數字亦難以統計。而其他國家也不見得好，還有些國家借用宗教名義，打著宗教旗幟進行濫殺無辜的劣行，如十字軍東征，順路屠殺千萬無辜市民。天主教在歐洲，在南美傷害無辜信徒，無法統計【註2】。德國希特勒屠殺6百萬猶太人；伊拉克侯賽因屠殺20至30萬庫德人（Kurds）。「人是萬物之靈」這個招牌，遲早都要拆掉。

爲何人不停地流別人的血？不停犯罪？是否教育不夠普及？經濟不能改善？生理有缺憾？心理有錯亂？要回答這些問題必須注意「人是什麼」這個問題。

由創造而來的人本是高貴的，但自從犯罪後，就變成了是罪人。教育普及只使人成爲有教育的罪人（如哈佛校長性虐待兒童；華盛頓首府市長販毒坐牢七日；老布希總統之子 Neil Bush 訛詐貸款公司被FBI逮捕），經濟也只改善人的生活方式，使人變成富貴的罪人，科技的發達更只是叫人變成更聰明的罪人！

人真的很矛盾，有時高於禽獸，有時卻禽獸不如，雖然這樣，神仍愛世人（約3：16）。如此的愛，奇妙無比。人是奇妙的創造，但神的愛更奇妙至極。

三、生命的需求

A. 心理、生理、靈理

生命是由需求構成的，有屬肉體的需求（生理）、屬魂的需求（心理），及屬靈的需求；後者是從基督徒的角度去分析。

1. **生理的**——基本生存的需要（飢、渴、息、飽、溫）。
2. **心理的**——愛、慾、懼、癡、怒。人人受心理影響，有些人心理離奇，幾近迷信。如學生在圖書館某角落溫習功課，考試優異，以後凡溫習總回到老地方；賭徒穿某服裝賭贏，以後每次就穿相同的衣服；運動員勝利的襪子，則每賽必穿。如著名的心理學家柯蓋瑞（Gary Collins）說：「習慣降低焦慮，增加信心」【註3】。這全是心理作用。這方面的發現，連著名心理學家榮格（Carl Jung）也不得不承認，說：「因這方面的需要，才有心理學這專門科學的成立」【註4】。
3. **屬靈的**——被神擁有與擁有神，敬拜神，享受神。聖奧古斯丁說：「人在心靈中有一個極深的空間，惟有神才能填滿，人生才美滿」。

這三部份的需要構成了生命的需要。雖然，今日約250位心理學派都不承認第三部份的存在【註5】，但我們基督徒卻認為，第三部份反而是最重要的。

B. 馬斯洛的「需要階梯」

1943年美國 Brandeis University 心理系主任，猶太籍心理學家馬斯洛（A.H. Maslow，1908～1974），在《存在心理學》（The Psychology of Being）一書中發表一篇異常精采的「生命需要的分析」理論。他將人的需求（wants）分爲七大方面（後來大部份心理學家濃縮爲五大方面）【註6】，稱「需要的階梯」（Hierarchy of Needs）；其中包括：

1. 生理（physiological）——吃喝飲食、疲倦休息。
2. 安全（safety）——居住環境、穩定工作、退休養老。
3. 愛情（belongingness & love）——被愛與被接納、幸福的追求。
4. 尊敬（esteem）——成就、自信、獨立、被尊重。
5. 自滿（self actualization）——人生目的達到、覺得自己有用，對社會有貢獻。
6. 附：知慾（know and understand）。
7. 附：美術（aesthetics）。

馬斯洛堅稱，人生達到最高頂層才算美滿，故此「需要階梯」是人生幸福的追求。

四、完整的生命

A. 從生理至靈命

生命的三大層面：屬肉體的、屬心理的、屬靈的，像個

等邊三角形般，彼此牽連，彼此影響。肉體的疲勞或疾病一定影響心情，情緒的起落又影響靈命的長進；而屬靈的低落，與神關係的疏遠，必受各樣試探所誘惑而導至肉體犯罪或內心犯罪的思念。因此，這鼎足而立的「三角關係」一不平衡，就難達到「自我滿足」的階層，就算達到「自我滿足」的階層，也只是限於極少的人數。

B. 健全的人生

人生下來便帶著罪性，不久人長大了，罪性也大了，於是罪行便生出來。雖然生理上有滿足，心理上有滿足，但人在屬靈方面沒有神的時候，他的生命仍不算達到「滿足的階層」，因為他的滿足只限於今生的，又只限於局部的人群，卻非全世界的人都能獲得。完整的生命建造在完全的主耶穌身上。此外，聖經名言：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢」（太16：26）正是爲此而發。

C. 豐盛的生命

馬斯洛所建議的「豐盛生命階梯」是一個理想，但他的理論完全枉顧人的罪性，那麼，世上有多少人可達到如他所說的「人生」，譬如：

1. **生理的需要**——這是物質方面的需要，凡是人都需要，這是最基本的。爲了吃喝，人可循正常軌道去獲取，但亦有靠非法途徑去攬得的。爲了生存，不少人做出傷天害理的

事，為餬口、地盤、生計，爭個你死我活，甚至殺人、放火。人生在生理上的需要被人的罪性破壞無遺。

2. **安全的需要**——離開生理方面，第二層開始進入心理需要的範圍。因為人不知曉未來，所以「養兒防老、積穀防饑」，人於是追求生活的保障，以及來日的保障，如退休金、養老金、人壽保險、長期投資等等。還有人加入幫會，參加黑社會組織，本欲鞏固自身安全，怎知卻得去侵犯別人的安全，人性自私的一面顯露無遺。
3. **情愛的需要**——人從小就需要愛，有了愛才有安全感。人成長了，情愛便發展至組織家庭，有兒女盡上孝道，生活美滿。所以愛、歸屬、享受、被愛等這都是正常的需求，但許多時候卻事與願違，愛情被罪性扭曲，變成了恨，甚至發展為歪曲的專橫禁錮。愛與恨有時只有一線之隔，愛變成恨，人間的喜劇常變悲劇。世界十大名著亦皆以悲劇收場，正是所謂悲劇人生。
4. **尊敬的需要**——另一種心理需要乃被人尊敬、推崇、崇拜。在正常發展下，這並無可厚非。一個人所作所為若正直不阿，憐憫有加，必定受人景仰。只可惜不少人在功成名就、權位在握時，便自高自大，一不合意便暴跳如雷，一有挫折便矢志報復；若他們是當權者更視生命如草芥，妄殺無辜。尊敬的反面是嫉妒，不能容忍他人，覺得自己的安全感被撼動，於是不擇手段要去鞏固自己。
5. **自我實踐的需要**——這是心理需要的最高層次。人達到此層時，因他的人生理想已達到實現，他對自己的一生已太滿意，覺得自己已沒有什麼欠缺。我相信，在我們周圍中

有很多這樣的人，這些人像馬斯洛所說，覺得自己已達到這「自我實踐」的境界。但世界上是否有真正自我滿足的人？就是有，他們也不能勝過人間最大的仇敵——死亡，哪裡可稱說是自我實踐呢？世上除了耶穌及一些門徒外，實在沒有一個人可說是實踐了。耶穌說：「我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了」（約17：4）。保羅說：「從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕祂顯現的人」（提後4：8）。這些才是真正自我實踐的人。其實，自我滿足的背後就是自負，自負亦是變相拒絕神的表現，也是撒但魔鬼犯罪墮落時的宣稱：「你心裡曾說：我要昇到天上；我要高舉我的寶座在神眾星以上；我要坐在聚會的山上，在北方的極處。我要升到高雲之上；我要與至上者同等。然而，你必墜落陰間，到坑中極深之處」（賽14：13～15）。拒絕神的後果，就如同魔鬼墮落後的後果般。

人間的罪行、怨恨、惡毒、仇殺，大部份與心理有關。心理學派均一致公認，80%的社會病態是「受心理影響的」的（psychosomatic）。而心理問題所產生的罪惡行為，歸根究底乃是人離開了神。人離開了神，什麼惡事都能做出來。人歸回神，便逐步遠離惡事，反多欲行善，多結善果。愈親近神，善行愈多，因他有聖靈的能力去面對人在生理、心理、靈理三方面的需要，整全的生命在生理、心理、靈理三方面皆得滿足。

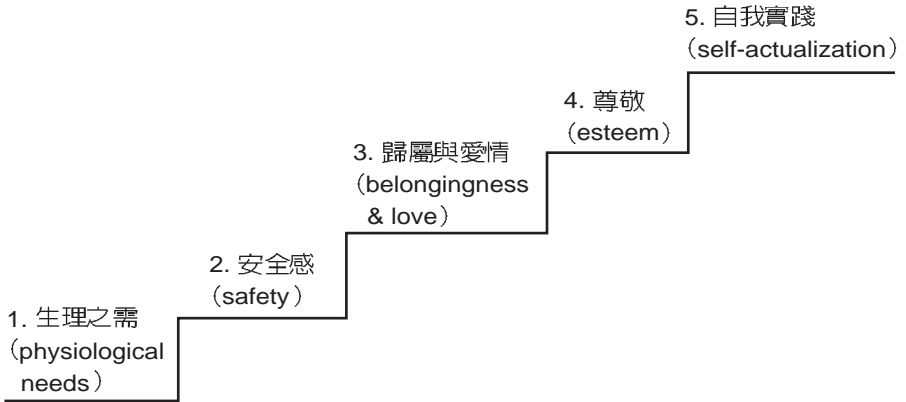
故此，完整生命的第一步就是不要忽略除了生理、心理

外，人還有靈理的需要。若靈理未能獲得更新、滿足，一切的追求都是枉然。因此，所謂人的「整全人生」(wholistic health)，應改為「成聖人生」(holistic health)，因為成聖人生才是幸福人生的要鑰。

五、結論

人一層一層地追求，直至第五層自我實踐為止。但就算達到了，充其量只是今生的生活美滿一點，況且也是只有少數人才能享受，普羅大眾則仍然畫餅充飢，緣木求魚罷了！最可惜的，乃是局限於今生。再者，人就爲了上述那五大層面的追求，人性敗壞顯露無遺；人廢寢忘食地爭奪，哪有幸福可言！世人的心理多是以己爲中心，自私自利，自以爲是，而慷慨就義，爲人爲國，雖非沒有，卻少如鳳毛麟角。因爲人性的軟弱，「學壞三日，學善三年，一生之久，乏善可陳」，正是「由正入邪易，改邪歸正難」。這正是馬斯洛的「心理人生論」最大的缺憾，因爲他沒有把人的罪性計算在內。他不相信人有原罪，相信人性本善的他認爲，人本有力量自我解決人生的困苦，這是他最大的錯誤與疏忽。

基督徒認爲這五個階層的追求未嘗不好，只是太多倚靠自己了。其實，在每一階層中，主耶穌已給我們應許，只要我們相信，便能擁有幸福人生，參下圖：



馬斯洛的「需要階梯」

A.H. Maslow's Hierarchy of Needs

書目註明

- 【註1】語出自N. Giesler, Science and Wonders, p.44.
- 【註2】參A. Wilder, The Dark Side of Rome, Zondervan, 1959 ; The Other Side of Rome, Zondervan, 1960.
- 【註3】G. R. Collins, The Magnificent mind, Word, 1985, p.69.
- 【註4】C. Jung, Modern Man in Search of a Soul, Harcourt, 1933, p.201, in D. Matzat, Christ-Esteem, Harvest, 1990, p.20.
- 【註5】F. B. Minirth & P. D. Meier, Counseling & Nature of Man, Baker, 1985, p.5.
- 【註6】David Benner,ed., Baker's Encyclopedia Of Psychology, Baker, 1985, p.685.

第 2 章

性格分析與
塑造因素

一、序言

有一笑話說：「美而不慧」。【註1】

上帝相當公平，在決定材料的時候，大致一樣，給了五十分美貌，另給五十分智慧。

造物主大概也有幾分幽默性格，不喜歡世界事物千篇一律，枯燥乏味。於是，便在材料上變一點花樣，給多了智慧便在容貌上減幾分，智慧與美貌並存的，人間萬中無一。

一些國色天香美人，台上走動，婀娜多姿，停下來接受司儀訪問的時候，卻只會對著鏡頭癡笑。如果，智慧與美貌，二者只能擇其一，要哪一樣？當然是「智慧」。

為什麼呢？因為除了如西施一樣的絕色之外，歷代以下佳人，各花入各眼，沒有一定標準，情人眼裡出西施。就算心有不甘，想美化一下容貌，今時今日的醫學界，已巧奪天工，要某某小姐的鼻子，某某佳麗的嘴巴，按圖索驥，完全沒有問題。

如果沒有智慧，可就回天乏術了。中外古今，號稱可以補腦增加智力的食療祕方，不知凡幾，可是，最見效的只是補肚罷了！除了腹部增加幾吋之外，腦袋還是空空。

人不單在外貌美醜、體格高矮肥瘦、智能聰愚不一，各有所長之外，在性情方面，男女也大不相同。美國婚姻輔導專家John

Gray於1992年出版他名噪一時的著作《男女大不同》(Man From Mars, Woman From Venus)，書中強調男女在性情上變化多端，因為人的性情大不相同，所以對人、對事的見解也不相同，正如俗語說的「一樣米吃百種人」、「十隻手指各有長短」、「情人眼裡出西施」。不同的口味、評估，大部份與人先天的性情有關，加上後天的培植，男女在處事方式、生活行為上都各有不同。

神的創造不但種類繁多，而且千變萬化，沒有兩件創造是完全一樣的。每片樹葉皆不相同，人的指紋沒有兩個人一樣的。即使是雙胞胎不管相貌、聲調、衣著、外表都一模一樣，叫人難以分辨，但在性格與氣質上都有甚多迥異之處，這是造物主奇妙的創造。

二、氣質、性格、個性的塑造

A. 定義的問題

人有三種表現——用「你」字表達：「你」是由三個「你」造成：(1)天性的「你」；(2)外面的「你」；(3)真正的「你」。這三個「你」字分別由三種雅稱表達：(1)氣質；(2)性格；(3)個性。

1. 氣質 (temperament)

又名脾性、脾氣，雅稱性情，是人天性裡的一種情緒，這情緒是一個與生俱來的能力，是一種對人、事、物、環境而作出獨特下意識的反應情緒。

2. 性格 (personality)

英文字源persona，意「面具」。古時演員常扮演多重角色，常更換面具，人在面具後有不同言語發出。所以性格是人的外在表現，不是真正的「你」，因「你」會被別人假冒，你自己也會假冒，所以性格是別人眼中的你，是在人生舞台扮演的角色。東京大學兩名教授澀谷昌三、澀谷圓枝合著的心理學趣味手冊，說性格是「角色行爲」【註2】（筆者註：如被擢升後的態度與從前當小職員時的態度不同）。

3. 個性 (character)

是一種性情的流露、表現，是經歷後天主要因素塑造而成。後天因素主要有家庭、教育、朋友、職業、社會、信仰，配合「天性的你」（氣質），構合個性形成的七大因素，所以個性是「真你」。

個性是蘊藏的，裡面的，非外顯的。外顯是行爲，行爲是個性表現在行動中。

質言之，

- a. 氣質 (Temperament)：天性的你 (an inborn self = a subconscious self)
- b. 性格 (Personality)：外面的你 (an acted self)
- c. 個性 (Character)：裡面的你 = 真你 (a true self)

B. 行為的構造

美國芝加哥大學心理學系教授David Keirse博士對人

的行為學素有研究，他製作了一個「行為的方程式」，謂行為是由七大因素構成：a.氣質；b.童年生活；c.家庭形式；d.正規教育；e.人生經歷；f.健康；g.信仰。

延伸說明：

- a. 氣質——先天遺傳。
- b. 童年生活——年幼時的遭遇（被拒、被接受、被讚美、被罵、被打）影響日後的成長。
- c. 家庭形式——父母親教兒女形式、兄弟姊妹間相處。
- d. 正規教育——由a、b、c的影響，配合正規教育的培植。
- e. 人生經歷——家庭、經濟、教育等在社會生活上。
- f. 健康——外貌影響自我形像，體弱多病或健康活力等，在心理生活表現上會迥然不同。
- g. 信仰——信仰是精神動力，有助人生發展方向。

除a外，b至g皆是後天性的，只是早年的生活對以後的表現產生巨大相連關係。專家謂由1歲至8歲，a、b、c的因素佔人生成長80%或85%；d、e、f、g則由8歲至其餘年日，佔15%至20%。

以上延伸說明可用下圖表達：

a. b. c. ——80%~85%	d. e. f. g. ——15%~20%
1至8歲	其餘年日

三、氣質（脾氣）的理論

A. 氣質的類型

個性的種類很多，俗云：「人心不同，各如其面。」主前四百多年，希臘醫學鼻祖希波克拉底（Hippocrates，主前460～370）將人的氣質分為「多血質」、「膽汁質」、「黏液質」和「憂鬱質」四種，為性格分析奠定一類基礎。

性格類型學在二十世紀前半葉流行於歐洲大陸，德國尤其發達，且分成許多學派。最簡括的分法乃按人性之機能方面而分為內向型及外向型；以注意事物時的態度分為固執型或流動型；以接受事實真相時分為主觀型或客觀型。

主後1923年瑞士精神病專家榮格在《心理類型》一書中發表基礎性的性格鑑定法。1962年，有母女二人Meyers（女）and Briggs（母）合力，將榮格的基礎發揮成一套十六種性格透視法，稱Meyers-Briggs法，共分兩組，是為ESTJ（外向、實感、理智、獨立），及INFP（內向、直覺、情感、依賴）法，此法被大學、機構、輔導所等多採用。但此法太複雜，不夠大眾化而無法被普遍地使用，以致後來有些學人將之分為六大類：

1. 協調型 SM（分兩種：輕躁型，抑鬱型）
2. 自閉型 P（分裂型，乖離型，「孤高的貴族」）
3. 固執型 PC（自以為是型）
4. 誇示型 SP（表演型）

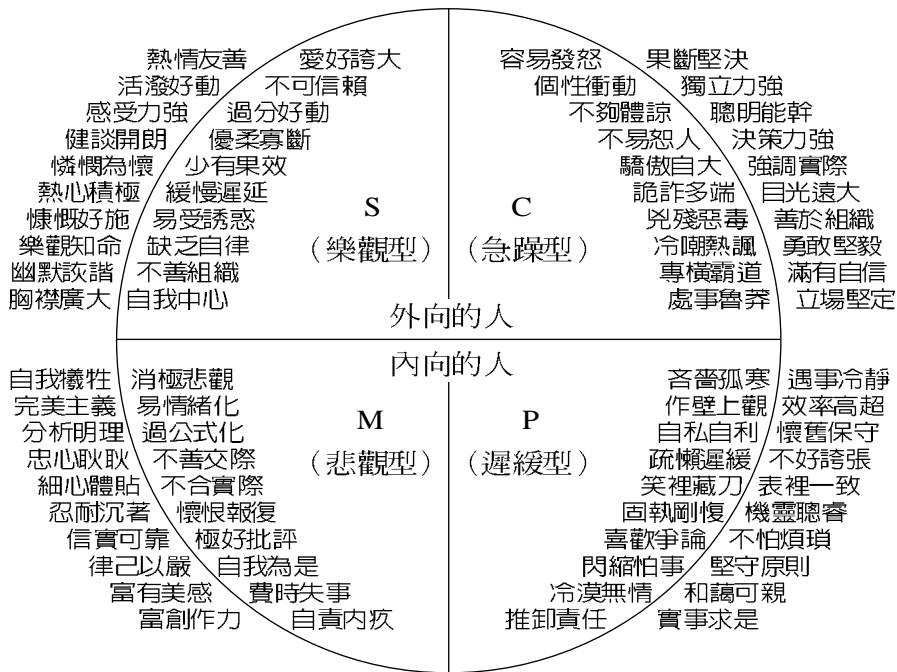
5.過敏型 M（神經質型）

6.過信型 CP（自負型）

【註：英文字母代表的性格類型參下文】

近年來，不少氣質研究學家簡化上列六型為四種（此四種是本書強調的）【註3】。它們分別是 1. 樂觀型（sanguine）； 2. 悲觀型（melancholy）； 3. 急躁型（choleric）； 4. 遲緩型（phlegmatic）。類型名稱的取捨是一般人以那類型最顯著的特徵而定。「樂觀型」可改為「浮躁型」，「悲觀型」改為「情感型」、「憂鬱型」，「急躁型」改為「急進型」，「遲緩型」改為「冷靜型」。每一類型各有獨特的優點與缺點，不能說某一類型較另一類型為優秀。最理想的是靠後天努力，務求在生命中每一類型都有平均的優勢地位。

可以下圖表達，圓形外是優點特徵，圓形內是缺點特徵：



「四脾性特徵」(The Four Basic Temperaments)

B. 氣質的優缺

每項氣質皆有其優點，只是那優點也易成為他的缺點。例如樂觀型的熱情友善使他濫交、他的健談使他愛好誇大、他的慷慨好施使他少有儲蓄等；故此他需另類型的優點來輔助他。以下略述各氣質的優劣，可提醒自己加以改善。

1. 樂觀型 (S)

- a. 優點——熱誠、友善、樂觀、慷慨、誠懇、好動、開朗、健談、幽默、富感情、抱希望、易答應、易滿足、易下決心、同情心強。
- b. 缺點——衝動、浮躁、易怒、不堅定、意志弱、缺毅力、易後悔、易焦慮、易煩躁、易受騙、易灰心、不奮鬥、效率低、易開始、難完成。

2. 急躁型 (C)

- a. 優點——堅毅、果決、勇敢、機智、重效率、不妥協、鬥志強，不怕困難、有正義感、以事論事、立場堅定、思想敏銳。
- b. 缺點——暴躁、激烈、武斷、易怒、霸道、固執、不耐煩、好爭議，缺溫柔、火氣大、過分自信、缺同情心、易得罪人、不計成本。

3. 悲觀型 (M)

- a. 優點——忠誠、可靠、重情感、富才華、富幻想力、高度自律、忍耐力強、甘於犧牲、思想深遠、理想主義、完美主義。
- b. 缺點——抑鬱、沉悶、憂愁、悲觀、易哭、自卑、自憐、情緒不定、心易受創、怕惹是非、易受擺佈、自以為是、不善變通、過分抽象、不切實際、好勝心強。

4. 遲緩型 (P)

- a. 優點——平靜、冷靜、穩定、溫和、自足、認真、忠實、機智、善分析、有效率、重原則、不爭競、足智多謀、安分守己、不怕麻煩、隨遇而安、城府甚深、實事

求是。

- b. 缺點——冷淡、冷漠、遲鈍、懶惰、自義、自滿、固執、主觀、嘲諷、缺感情、缺熱忱、愛爭論、自以為是、自命清高、無領袖慾、不易認錯、推卸責任、自私自利、笑裡藏刀。

四、性格發展過程

人一生中有一連串的變化，從天真愛玩的幼年時期，到熱中運動的青少年時期，又從成家立室、創業守業的中年時期，到白髮蒼蒼、含飴弄孫的老年時期。每時期的性格皆經歷或多或少改變，各時期皆有該時期的性格特徵【註4】。

A. 幼兒期

1. 個體差異影響往後性格發展。
2. 被動、受照顧，受家庭影響至深。
3. 手足關係影響日後交友態度。
4. 同伴的爭奪或分享形成長大後的人生態度。
5. 喜悅、生氣、害怕、嫉妒、愛等基本情緒，構成安全感的強弱。

B. 童年期

1. 喜愛群體遊戲或私下封閉式的小團體此時組成。

2. 以同伴的評價為標準。
3. 對歷史人物或傳記人物產生共鳴，並以之為偶像。
4. 家庭對童年的褒貶，形成任性、靦腆、害羞、自卑、陰鬱、反叛、沒耐性、嫉妒等性格。
5. 透過家庭與外界接觸，行為逐漸「社會化」。

C. 青少年期

1. 隨身體的發育、樣貌、身材等，明顯影響此時的心理狀態。
2. 易將自己封閉起來，不讓別人看清自己的心事，採取防衛態度。
3. 自我概念、自我評價、自我嫌惡等特色紛紛湧現，極願被人接納、愛戴。
4. 理想主義化人生態度漸形成，卻不穩定。
5. 與家庭的關係，男女間關係，產生「青少年煩惱」，情緒多波動。

D. 成人期

1. 情緒平穩、做事穩重，有計畫與目標。
2. 對自己能力的限度，心中有数。固執、不易受勸，倚老賣老等是此時期的特色。
3. 性格上沒大變動，若有變化只限於周圍的環境發生急遽轉變（如經濟上的重大損失、親友的死亡等）。

4. 來自社會的評價已固定，對自己的性格亦覺沒有改變的必要。
5. 成人的末期是老人，此時需看有無親人或兒孫陪伴而作衡量。

五、自我評估及別人評估

爲了明白自己氣質類型的傾向，下文介紹一個方法給讀者。此法分兩部份，一是氣質類型的自我評估，二是找別人替你進行評估，最後將所有的答案來一個「平均總結」。

A. 自我評估

每一個氣質類型的左右特徵（優缺）詞彙，每類型共約二十個詞彙。其中優缺各佔十個。挑選那些與你描述自己性格最貼切的詞彙，每個選上的給予一分。

例如在S類型中優點有4分，缺點有5分，那麼總數有9分。將總數「9」套入方程式內： $9 \div 80 \times 100\%$ （9除80乘100）=11.25%。11.25是「S」的分數。其他三類型亦如此類推。

例如：「S」=11.25；「C」=6；「M」=9.25；「P」=7。評估：如「S」是最高分的一項，你就是以S型爲主，M型輔之，符號是「SM型」，這是抓住性格的要點所在。

人人皆有四類型的特徵，多寡不同，只是有一種最凸出，另一種次之。爲方便表達，多用兩個字母作代號（如

SM)。若兩類型總分是一樣，可用此符號表達，如「S^M」。

B. 別人評估

以自我評估的步驟，請四類人爲你作評估：普通朋友、知己、你所尊敬的人、屬靈長輩。然後以他們四個的分數和自己的評估作一個總平均，這樣便決定自己最突出的氣質類型是屬於哪一類。固然氣質會因環境改變而改變，可是最顯著凸出那部份是已經定型了。

六、性格測驗遊戲

性格傾向表現於現實生活裡，下文介紹20個探索氣質類型的遊戲。每題答案皆是有理論根據的個案分析。

註：英文字母「S」，「C」，「M」，「P」分別代表上文所述的「樂觀型」(sanguine)、「急躁型」(choleric)、「悲觀型」(melancholy)，及「遲緩型」(phlegmatic)。

1. 聆聽演講時揀選座位

- 面對講員不遠 (S)
- 前排左右邊位 (P)
- 中排任何座位 (C)
- 後排左右邊位 (M)

2. 集體遊戲要人上場加入

- 自告奮勇 (S)
- 一推便上 (C)
- 作壁上觀而吶喊 (M)
- 作壁上觀而緘默 (P)

3. 難得休閒日，如何消遣？

- 看電影、吃喝玩樂 (S)
- 購物商場、逛街 (M)
- 扶老攜幼、全家同樂 (C)
- 逛書局、博物館 (P)

4. 遠足旅行，太陽快下山了

- 夕陽無限好，惜已近黃昏 (M)
- 夕陽無限好，太快已黃昏 (C)
- 夕陽無限好，繼續玩下去 (S)
- 夕陽雖不錯，還是回家好 (P)

5. 付錢結帳時

- 快手搶到帳單 (S)
- 搶不到帳單 (C)
- 摸摸口袋，沒有動作 (M)
- 袖手旁觀 (P)

6. 購買日常物件

- 重質不重價格 (M)
- 以實用兼價廉為原則 (C)
- 風捲殘雲快決定 (S)
- 空手而回 (P)

7. 出外服裝風格

- 不拘形式 (C)
- 巧妙配搭 (M)
- 常不換新 (P)
- 千變萬化 (S)

8. 在食堂叫餐吃

- 第一個叫餐 (S)
- 第一個吃完 (C)
- 最後一個叫餐 (M)
- 最後一個吃完 (P)

9. 衣著顏色選擇

- 雙配色 (M)
- 純一色 (C)
- 鮮豔色 (S)
- 沉暗色 (P)

10. 最喜歡的季節

- 春來了 (P)
- 夏日眠 (S)
- 秋落葉 (M)
- 冬老爺 (C)

11. 駕車的速度

- 不快不慢 (M)
- 嫌人太慢 (C)
- 慢多過快 (P)
- 快多過慢 (S)

12. 最喜歡的音樂節拍

- 輕快板 (S)
- 古典曲 (P)
- 浪漫調 (M)
- 快拍歌 (C)

13. 最喜歡看的書籍

- 武俠小說、講道集 (C)
- 笑話大全、見證集 (S)
- 偵探故事、研經集 (P)
- 文藝愛情、靈修集 (M)

14. 電影欣賞

- 卡通、笑片 (S)
- 武俠、打鬥 (C)
- 愛情、文藝 (M)
- 記錄、歷史 (P)

15. 房間收拾

- 一塵不染 (P)
- 隨處擺放 (S)
- 潔淨整齊 (M)
- 一曝十寒 (C)

16. 用錢習慣

- 沒積蓄 (S)
- 肯花錢 (C)
- 慈善家 (M)
- 吝嗇鬼 (P)

17. 作錯了事

- 認錯道謝 (S)
- 認錯道歉 (M)
- 不多認錯 (C)
- 沒有作錯 (P)

18. 與人相處

- 你遷就別人多 (S)
- 別人遷就你多 (C)
- 盼望人遷就你 (M)
- 不要人遷就你 (P)

19. 對寵物的愛好

- 喜看不喜養 (S)
- 少看不喜養 (C)
- 喜短暫飼養 (P)
- 喜長久飼養 (M)

20. 最吸引你的聖經人物

- 彼得、摩西、以利亞、施洗約翰 (C)
- 大衛、約翰、亞伯拉罕、哈拿、路得 (M)
- 保羅、馬太、以利沙、雅各 (新約) (P)
- 參孫、所羅門、雅各 (舊約) (S)

七、結論

個性與性格有時是通用詞，它們都是一種天性的能力，引導人的行爲。因爲個性與性格又受不同場合所影響，故此又有偽裝性格出現。假裝的性格隨著年齡的增長愈來愈複雜，其中又摻入

了社交禮儀、道德觀念。如：雖然不高興，也要裝作一副很快樂的模樣，如此一來，想了解他原本性格和個性，又多一層困難。

無論如何，每個人的性格自成一個小型宇宙，且經常變化，但真正的信仰可以改變一切。

書目註明

- 【註1】東方日報，6/24/92，第48版。
- 【註2】澀谷昌三，澀谷圓枝，《心理學趣味手冊》，智慧大學出版社，1990，12頁。
- 【註3】有關氣質分析的基本要道可參T. LaHaye, Spirit Controlled Temperament, Tyndale,1973；Your Temperament：Discover Its Potential, Tyndale,1984；Ralph Metzner, Know Your Type, Anchor, 1979；Divid Keirseay & Marilyn Bates, Please Understand Me, Prometheus, 1978；D.O. Yates, What The Bible Says About Your Personality, Harper & Row, 1980。
中文書參：詫摩武俊，《性格》，久大文化，1990；Otto. Kroeger, J. M. Thuessen 合著，《16種性格透視》，方智，1997；D. R. Kingma,《挑戰九面情人》，精美，1999。
- 【註4】採摘自詫摩武俊，《性格》，久大文化，1999，139～186頁。

第 3 章

自我低估與
自視過高

一、導言

羅12：3「我憑著所賜我的恩對你們各人說：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」。

- A. 近年來，「自我發現」、「自我形象」在基督教及非基督教圈子裡是個熱門的題目，因為「一個人的自我形象（自己怎樣看自己）足以影響他對神、對家庭、對朋友、對社會的態度」【註1】。自我形象偏高與偏低，都大大影響生命的動力。不少「發掘自我潛能協會」、「家庭輔導協會」或「形象更新協會」皆強調自我形象的重要。
- B. 美國心理形象專家Maxwell Maltz醫生謂：「自我形象學是傳統心理學的一個突破」。他的名句：「你怎樣看自己，自己便是那樣」（You are what you think you are）及「別人看你不如你看自己那麼重要」（What people think of you is not as important as what you think of yourself）膾炙心理學界。在其名著“Psycho-Cybernetics”（暫譯《心理分析——控制學》）內提到，大部份人（95%）皆患上輕微的自卑感【註2】。另一心理學家 D. A. Seamans在他著作“*Healing Grace*”（中譯本：《恩典——全人醫治的祕訣》）一書中指出，一般人皆同時患上自卑感及自大狂【註3】。
- C. 「自我低估」與「自視過高」是兩種極端的自我評估：一個是自視太低，自卑感過強，看不起自己；另一個是自傲感過強，看不起別人；兩類的估價都是不正確的。自卑感過度注意自己的缺點，自視過高同樣過度注意別人的缺

點，兩者皆使自己孤立。自估過低阻抑生命的潛力，自估過高欺騙生命的能力。

下面幾句關於自我形象的話，可作參考：

- 前美國總統羅斯福夫人說：「除非你默許，否則沒有人能將你當下等人」。
- 另有人說：「高估自己的人會試圖做自己不能做的事，低估自己的人卻不會做自己可能做的事」(He who overestimates himself will do what he cannot, He who underestimates himself will not do what he can.)。
- 自我低估或高估，本非心理病態，只要控制適宜，它能產生使人發奮圖強的動力。

二、自卑者的自我形象

A. 一些前提

1. 自卑感與智慧無關

自卑感與智慧無關，就是智商（IQ）極高的人也會自卑。有人可以建造比世貿（110層）還高的大廈，或宇航月球，仍有自卑；當然，低智商者自然較多自卑。

2. 自卑感不易讓外人發現

不少人待人處世常掛上面具，有人以「超人姿態」（superiority complex）出現，滔滔不絕，口若懸河，掩飾自己某方面的醜態。因此心理學家也說，有時自誇是一種

變相的自卑。有些人常肆意批評別人，這是下意識地辯護自己某方面的弱點，亦是一類自卑感的表現。

3. 自卑感不只侵蝕非基督徒的生命效率，亦常剝削基督徒的事奉能力

達拉斯神學院前院長Charles Swindoll在其名作Three Steps Forward, Two Steps Backward 一書中提出一個基督徒常犯的「屬靈四謬律」(Four Spiritual Flaws)，他說【註4】：

- a. 不是因你是基督徒，你就全無心理問題。
- b. 不是因你有心理的問題，你就是一個不屬靈的人。
- c. 不是因你屬靈、讀經禱告，可以自動解決問題（聖經對你的心理問題也許能提供解決前提、原則，但並不能自動解決心理困難）。
- d. 不是因為精通神的話，你就脫離心理的問題。

4. 自卑感有真有假

有很多人在「思想上自卑」(we think we are useless)，實際上卻不是，因為在思想的架構上，他有些難關不能突破。正如摩西蒙召時推搪神，說沒有口才，自己何德何能，這些託辭不是真自卑，而是沒信心膽量承擔使命。當然，有人的確是真自卑（如迦南婦人，參太15：20），若經過適當的心理輔導，真假自卑感皆可解除。

B. 自卑者的自卑範圍

1. 外型樣貌 (appearance)

詢問任何好萊塢明星，最想改造的地方在那裡，答案多是「外型」。難怪心理學家Maxwell Maltz醫生謂：現代整容術是生命的改造者。

2. 家庭背景 (parentage)

多人因家世貧寒而自卑，甚多電影故事也以此為題材。有人不敢告訴朋友，母親在某富家打雜，或假說在某公司任要職。這些先天背景往往非人可以選擇的。

3. 後天成就 (environment)

包括長大環境、生活環境、教育環境（非名校）、居住環境（不想讓人知道自己住哪裡，常提早幾個站下車，等朋友走後再上車）。其實不少成功者（如白宮總統）皆出身貧寒，後天環境雖惡劣，卻能逆水行舟，終能出人頭地。

4. 工作效能 (talents/abilities)

工作表現受制於自卑心，常自嘲「我很愚笨」，這種人多以「天生庸碌」，作為一事無成的藉口。

C. 自卑者的生活表現

1. 顧影自憐

自卑感的注意力通常集中在自己的有限 (limitation)，談話間自怨自艾，博人同情，甚至「享受」自憐的

心境【註5】。

2. 悲觀厭世

程度極嚴重者有自殺傾向，或反過來變成憤世嫉俗，訴諸武力來解決問題，心理學上稱為「反叛性的自卑」(rebellious type)。

3. 工作懶散

不能專心，缺少奮發上進的心，辦事能力極低，待人接物常虛與委蛇。

4. 喜歡比較

常將己之短與別人之長作比較（「像你就好啦！」）。

5. 冷眼旁觀

不參與，只作壁上觀，易生批評之心且易誤會他人。

6. 批評掩飾

存自我防衛之心態像刺蝟般鼓起來，令人難以相處。

7. 否認事實

是較深的自卑心作祟，不少人士甚至轉向吸毒、酗酒，以圖解悶。

三、自卑性格的形成

人的自卑感非靠一件獨立事件形成，而是由先天的因素加上後天長久的習慣，和教育等養成的【註6】。

A. 先天的因素

1. 先天憂鬱型最易產生自卑心理，因此類脾性多看低（underestimate）自己的才能。雖從先天父母來的非優勢，靠己難有大改變，然而靠著聖靈的改造，必能脫穎而出。
2. 樣貌身材與遺傳基因有關，可以發揮別方面的優點而忘記之。心理學稱之為「以自己的優點取勝」（overcome with competence），如愛人、助人、服事無助的人。

B. 後天的因素

1. 家庭方面

- a. 因父母多罵少稱讚。曾有一組自卑極嚴重者接受調查，他們異口同聲說童年時甚少受父母稱讚，挨罵是家常便飯，因此從子女的心理狀態，便可推測其父母的家庭教養【註7】。
- b. 因父母的偏愛，使兒女得不到均等的溫暖，反而是恥笑、侮辱，因此兄弟姊妹間常起爭執。
- c. 因父母的失職。雙親皆工作，無暇督責。
- d. 因父母的溺愛。過分保護兒女（overprotection），使兒女長大後自覺無用。
- e. 因父母的生活方式或自己的成就，對兒女有特別的期待，給兒女無形的壓力。另有些父母是完美主義者，如：兒女若另有生活方式，則很難面對。

2. 教育方面

自卑感雖與智商（IQ）無關，可是定型因素與初期「成形時期」（formative years）的教育背景產生不可分的關係。子女在家庭缺乏愛，又無父母肯定的鼓勵，這樣「先天」不足，必無心向學，成績不可能好，找工作更是困難，自卑感自然就更加嚴重。

3. 社交方面

朋友難交，便使其更加自憐，因朋友塑造「自我形象」（self-image）之力頗強。

4. 心理方面

- a. 自卑者常念念不忘過去的挫折或失敗【註8】，常被以前的經歷拖垮，表示他自己甚難面對過去。
- b. 自卑者又常與人作不合理的比較，結果愈陷愈深。
- c. 因生活表現常自卑，結果別人也視你為「次等」，久而久之，自己也說服自己是那樣差勁的人。

5. 靈命方面

- a. 由小信變成不信，任何小信或甚至不信一定會自卑。
- b. 罪的勢力不放過小信的人。

四、自卑性格的改造

自卑感不像傷風感冒，假以時日會自動病好，而需要努力改善自己。

正如有人說：「沒有你自己的幫忙，你不能成為自卑的人」

(No one can convince you that you are inferior without your help)。茲從兩方面探討自卑性格的改造：

A. 從聖經立場看

勿忘聖經真理，你是一個貴重的人。

1. 認識自己的創造與再造身分。
 - a. 你是神創造的精品（詩139：13～14）。
 - b. 你是神再造的傑作（弗2：10）。
2. 認識自己你是神所愛的對象（約3：16；12：1）。
3. 認識自己比花鳥更可貴（太6：25～34）。
4. 認識神正在不斷地改造你（腓1：6；2：13）
5. 認識自己是蒙神分給恩賜的人（羅12：6），在神旨意計畫中有重要地位。

以上五點心理學家Bruce Narramore謂：「只有基督教才有如此完整的自我價值觀念」【註8】。

B. 實際建議

1. 接受先天的「缺陷」（如高矮肥瘦，樣貌身材）是不能改變的事實，不必為此增加煩惱或自卑【註9】。世界知名的心理學家Henry Brandt說：「你可以用你先天及後天的背景作為你自卑生活的藉口，直至你信了主之後，那些藉口就要丟在垃圾桶裡了」【註10】。
2. 保持正確的人生觀及價值觀（如以上之「從聖經立場看的

五大點」)。

3. 切勿與人比較（「人比人，氣死人」），要與過去的我作比較，要超越過去的自卑生活【註10】。
4. 人生鬥志要旺盛（世界名人如邱吉爾、羅斯福等人的過去皆因自強不息而突破自卑取勝）。
5. 以「補償法」表顯自己（稱compensation法，如樣貌不及他人卻在愛心或關懷方面優勝他人）。

名神學家Charles Swindoll以五個「R」字總結上文的「改造」【註11】：

- (1) Realize（承認）你的生命是神精心的傑作。
- (2) Recognize（確立）你是神眼中的瞳人。
- (3) Remember（勿忘）你的生命在不斷地改造中。
- (4) Refuse（堅拒）與人作不合理的比較。
- (5) Respond（回應）你自己生活上的缺點。

五、自視過高的型態

A. 表現

聖經從未明說自卑感，卻有無數經文責備驕傲之罪。有趣的是，千萬輔導員協助自卑者改造自卑心理，卻從沒輔導員要輔導驕傲的人。自視過高是一個極端的自我肯定（too self-assertive），是一種驕傲的心理狀態，看自己過於所當看的，故此產生下列的生活表現：

1. 驕傲自負。看不起別人，有時是下意識的表顯自己的才華、意見（正面顯出），易批評別人（背面顯出），常以己之長與人之短作比較。
2. 妒忌心極強。易產生報復心理，易走極端路線。
3. 容易暴躁。忍耐力甚弱，因要別人遷就他。
4. 同情心很弱。因太愛自己，以自己為中心，自恃己見為是，雖眾人以為美的，他亦不願為之。
5. 不易與人合作。若有異己者則退出不幹。G. Collins謂退出、不合作是一類自視過高的表現，故此他不易與人相處【註12】。
6. 有時故意顯出虛假的「謙卑」。以圖博人稱讚、接納，打入別人的圈子裡。
7. 極需要人注意。他的朋友不多，異常孤寂【註13】，常想別人注意他的活動。這種「小孩子心理」，佛洛伊德（Freud）稱之為「水仙花主義」（primary narcissism），因為他們甚注意自己的成就，以自己的成就為榮。

B. 自視過高的形成

1. 先天氣質是「急躁型」（over-estimate性格）為主，輔以「遲緩型」。
2. 與自卑者「同病相憐」（自卑與自高在心理原則下是分不開的）【註14】。
3. 家庭培養而來，家教裡沒有教謙卑或遷就、感恩、飲水思源，形成小孩長大後的自傲。

4. 從學問或人生成就而來，卓越的成就（如學術、體能的十項全能）可使人更多地感恩，也使人更自命不凡，於是從恩典中墮落。
5. 從孤寂心理而來，冀望別人注意，這是缺乏安全感的表現。高傲的態度將使朋友不敢坦誠相處，導致更孤寂，是個惡性循環。
6. 從犯罪的天性而來（箴16：5、18；21：4），撒但的墮落亦如是（參賽14：12、15）。

C. 自視過高的改造

1. 知道自視過高是屬靈病態。
2. 承認這是極端的心理意識，亦是聖經七特罪之一（箴6：17）。
3. 學習謙讓俯就別人的美德（羅12：3）。
4. 不要對別人期望過高，凡事要看得合乎中道。
5. 明白基督徒的自信不是「人本」的，乃是「神本」的，是以神喜悅作標準，不是人的成就。
6. 離開了主什麼也不能做（約15：5）。
7. 聖靈的果子正是自視過高者的「對頭」（加5：23），明白自視過高者的形成，力圖從中出來。

六、結論

A. 「健全自我形象」的生活表現

1. 擁有正確的人生價值觀——以榮耀神作人生終極目標。
2. 持有高尚的人格及崇高道德立場——以聖經真理為準。
3. 態度平易近人，容易建立良好的 interpersonal 關係。
4. 樂意糾正任何自己的缺點。
5. 對國家社會有積極的貢獻。
6. 富同情心、樂善好施、慷慨助人。
7. 家庭生活美滿。

B. 「健全自我形象」的事奉表現

1. 因明白主愛，故要捨己為人——不然就是未認識神愛的偉大。
2. 因明白主恩，故感恩兼實際——不可虛假，要有行為、行動表現。
3. 因明白主期待，故努力追求充實自己，忠心事奉。
4. 因明白為主而活的生命價值，故不隨便得罪神。
5. 因明白聖靈九果真義，切勿失去此見證。

自我低估與自我高估同樣剝削人生的潛力：前者是消極性的侵蝕，後者為積極性的分離。兩者皆缺少友情來彌補生命之空虛，對信徒而言，這兩極端的自我表現皆與主的愛衝

突。自卑因沒經歷主十架大愛背後的心意：「我在主的心中有極高的價值」。需學習主愛為我捨己，主愛我是因我寶貴。自視過高同樣需要學習主愛，因主愛是捨己的、謙讓的（腓2：7～8）。「謙讓」是被動的：有「俯就別人」之意，卻亦是積極的、正面的，指運用神的恩賜的去事奉別人的需要。神的工作就是要我們知道祂的愛、祂的心願，要我們明白我們成為了何等人可以成就祂的美意（腓2：13）。

書目註明

- 【註1】 Bill Gothard, in Tim La Haye, How to Win Over Depression, Zondervan, 1974, p.137.
- 【註2】 Maxwell Maltz, Psycho-cybernetics, Prentice-Hall, 1970, p.55.
- 【註3】 D. A. Seamans, Healing Grace, Victor, 1988, p.152.
- 【註4】 Charles Swindoll, Three Steps Forward Two Steps Back, Bantam, 1982, pp.19~20.
- 【註5】 LaHaye, p.116.
- 【註6】 LaHaye, p.138.
- 【註7】 Cecil Osborne, The Art of understanding Yourself, Zondervan, 1972, p.161~162.
- 【註8】 Bruce Narramore, You Are Someone Special, Zondervan, 1978, p29.
- 【註9】 D. L. Carlson原著，劉家焯譯，〈永不疲倦〉，校園，1979，91頁。
- 【註10】 in LaHaye, p115.
- 【註11】 C. Swindoll, p.134.
- 【註12】 G. Collins, Overcoming Anxiety, Vision Books, 1973, pp.97, 101.
- 【註13】 G. Collins, p.100.
- 【註14】 G. Collins, p.98.

第 4 章

憂慮的人生

一、導言

憂慮（anxiety）與抑鬱（depression）似是同義詞，其實它們為一個因果的關係。前者（憂慮）是因，後者（抑鬱）是果【註1】，故「憂鬱」這個字可總括這因果關係。有故事說：

有一天魔鬼差遣小鬼到某城播放癆菌，規定要殺死2千人，結果死去的卻有4千，魔鬼責問小鬼為何不對數。小鬼答：「大王，我絕對遵命而行，我所殺的只有2千，不多不少」。魔鬼問：「狡辯，還有2千怎樣算」。小鬼答：「另外2千是因懼怕成憂慮而死，是自己嚇死自己的」【註2】。

有人說：「憂慮是人生多餘的情感」。亦有人說：「憂慮是下意識的慢性自殺」【註3】。據美國國立精神病協會（National Institute of Mental Health）的報告，在美國每年約有2百萬人患嚴重憂鬱症而需服藥治療，另有20萬人因憂鬱過甚而自殺，其中約2萬5千人自殺死亡【註4】。近代心理輔導學家F. Minirth 和P. Meier說，女性比男性憂鬱症多兩倍，更以40至50歲最多【註5】。

「憂鬱」雖是一種精神心理病，但一般心理學者均認為，短暫的憂鬱是正常的，只有長久不能紓解的憂鬱才導致傷身的後果【註6】。故「憂鬱」若控制得宜，才是正常心理健康之道。

聖經沒有「憂鬱」這名詞，卻有憂慮、掛慮等同類詞，如：箴12：25：「人心憂慮，屈而不伸」。「屈而不伸」原文意：「使它彎身）或「心情沉重」，像鉛那樣將人壓透，使他蹣跚，不能直

起身來走路。

二、憂慮的年齡期

人一生中在某時期會比別時期較多憂慮感，心理學家將人生以每十年分作一時期，稱「十年期」(Decades of Depression)，並且將「憂慮的年齡期」分為七大期：

A. 兒童時期 (第一個十年期：1～10歲)

兒童期是善樂期，天真無邪，無憂無慮。心理學家謂兒童50%的性格在3歲已定型，75%在5歲時亦定型。

B. 青年時期 (第二個十年期：11～20歲)

青年期 (adolescence) 乃情緒波動、起伏不定，一分鐘兒童，一分鐘青年。進入此期的末期，情竇初開，憂慮漸加。

C. 初為人父(母)(第三個十年期：21～30歲)

此是組織家庭時期，亦是進入為人父母之年，人生的憂慮多與自身家庭有關。

D. 事業高峰時期（第四個十年期：40～50歲）

父母為事業忙，工作狂者少顧家，兒女還年輕，人生憂鬱在事業與養家方面揉合起來。

E. 慢步時期（第五個十年期：50～60歲）

人生已過一半，生命活力減退，衝勁開始減速，工作效率漸趨平穩，家中多是10來歲（teenagers）之輩，因此人生的憂慮也在家庭方面。

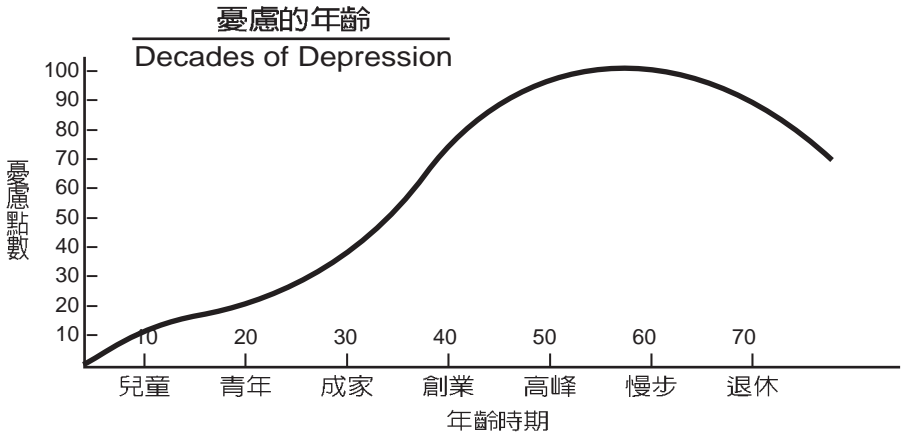
F. 退休之年（第六個十年期：60～70歲）

此時已有孫輩環繞，對人生百態多有頓悟，固執成見常現，不易改變初衷，人生憂慮多與兒孫有關。

G. 退休之後（第七個十年期：70歲開外）

孤獨寂寞，進入空巢階段，平均年齡65歲是空巢時期，加上失卻老伴，對人生缺乏展望，不少人退休18個月後便去世。此時的憂慮與疾病及死亡威脅有關。

參下圖：



三、憂慮的表現

憂慮的表現分三階段（稱憂慮的「3D」）：

1. 普通（mild）＝失望心態（disappointing）。
2. 嚴重（severe）＝灰心心態（downcasted）。
3. 高危＝絕望（despair）。

這三方面均導致不同官能上的失調，稱感覺中樞（sensorium [affecting senses]），表現在肉身上、精神上及靈命上。

A. 在肉體上（身體上的失調）

1. 習慣性的失眠，非偶爾一、二次。
2. 憂慮使人意志消沉，做事不起勁（unmotivated），常無精打彩，精神恍惚，心不在焉，又疑神疑鬼，怕三怕四，多

虛幻假設。

3. 缺乏胃口，食不知味，即使滿漢全席也不流口水。
4. 不修邊幅，全不在乎外表儀容。
5. 對異性缺興趣，無性慾感。
6. 藉酒消愁，求助酒精、藥物，身體失調更趨嚴重，特別是脾。中醫藥理說：「恐傷腎，怒傷肝，思傷脾」。
7. 其他疾病叢生，易疲、目眩、心跳、胸翳、頭痛、便秘、出汗、高血壓、肝病，更嚴重者的有自殺傾向。

B. 在情緒上（情感上的癥狀）

1. 因自憐心強，易不滿，常挑剔（highly critical），故退出不參與各項活動。若是信徒，向神發脾氣、埋怨，不參與教會事奉或活動，結果無人關懷他，他也不理會人。
2. 易悲哀，易傷感（highly self-pity），易為些小事故或無緣故發脾氣，高度的自卑自憐。
3. 喜避世，不願與人來往（highly seclusive），落在孤單寂寞的感慨境況裡。

心理學家G.Collins以四個「Break」字總括情緒上的憂慮表現：

1. Break out（突發）：反抗現實、自暴自棄、易怒怪責、找藉口、抱怨、遠離社會、對神反抗、反抗情緒高漲。
2. Break down（破壞）：精神崩潰，積鬱憂慮於心中，不向外宣洩。在美國，有四分之一病床是屬於這病歷。

3. Break away (逃走)：退出現實，走偏激路，開始有自殺傾向。

以上三種若有正當的輔導，可帶至第四個「Break」。

4. Break through (突破)：突破，轉機的開始。

C. 在靈性上

1. 厭倦靈修，提不起勁親近神。

2. 埋怨神，由對人不滿轉向對神不滿。

3. 由對神不滿轉而對人不滿，易退出參與，或有限度的參與事奉與活動。

4. 失卻基本追求神的心，遑論向他人傳福音。

四、憂慮的形成

A. 憂慮與脾性

四脾性中，論憂慮以「樂觀型」為最輕微（因他對人生積極），其次是「急躁型」（因他太忙，無時間憂慮），接著是「遲緩型」（因他太具批判力，掛慮力不大），「悲觀型」是憂慮最多的脾性（因他對事太敏感），這個脾性也稱為「憂慮基因脾性傾向」（genetic depressive predisposition）。

B. 憂慮的原因

心理學家G. Collins謂，不少憂鬱之因不是真正的原因，只是憂鬱的表現【註7】，如下列數個舉例：

1. 與生理有關

- a. 先天缺憾——如身體殘障（稱「biological malfunction」），形成多憂多愁的心態。
- b. 後天意外——黎曦庭（T. LaHaye）說幾乎所有各類型的憂鬱症都是從後天而來的【註8】。一次的高燒感冒，形成後天傷身、傷腦，或其他疾病，身子虛弱（clinical depression），包括產後抑鬱（postpartum depression）。

2. 與心理有關

- a. 失望感——對人、事、物的不滿或失望，如被人拒絕，見人不滿，或在工作上受不公平的對待，對人事的不滿，申請加薪被拒，因而產生憤怒（「不公+拒絕+憤怒=憂慮」injustice + rejection + resentment = depression）。
- b. 自卑感——由自卑感過強而來，自卑感可能從不合理的比較而來（以別人之長度己之短，即自卑）（相反：以己之長度人之短，即驕傲）（「自卑+不當比較=憂慮」inferior + unfair comparison = depression）。
- c. 嫉妒感——由妒忌心而來，見別人很快被公司器重，升職，憤憤不平，積鬱在心，甚至會變成恨（「妒忌+積鬱=憂慮」envy or jealousy + suppression = depres-

sion)。

- d. 內疚感——由對人、事、物的不滿、失望而生憤怒，怒火沖天卻生後悔感，處理自己的情緒不當而陷在憂慮的光景裡（「憤怒+內疚=憂慮」anger + guilt complex = depression）。
- e. 無助感——由失去工作、失去經濟支柱或至親而產生無助感，形成生活上之憂鬱是必然的後果（「失去親人+無助=憂慮」loss of loved one + helplessness = depression）。
- f. 失落感——不知未來如何，加上沒有人生目標，不知活著有何意義，疏懶成性，在此情況下極易產生憂慮後果（「前路不明+沒有人生目標=憂慮」fear of unknown + purposelessness in life = depression）。

3. 與靈命有關

- a. 與信心有關——約16：33：「(耶穌說……) 在世上你們有苦難」。苦難奪去人的平安，換回來憂愁，但主「已經勝了世界」。信徒信心充足、強健有力，那就不怕。可見憂慮與信心的大小有密切的關係。
- b. 沒有恒久的追求決志，與神關係不夠親密、若即若離，易受撒但誘惑而犯罪，犯罪後被良心控告，內心產生罪咎感，罪咎感產生兩個後果：一是悔改，產生復原；另是憂鬱，產生放棄。

五、憂慮的治療

輕微的憂慮可將之當作普通感冒，會自然退去，較重的則需治療。以下有三種療法，分別針對身體方面、心理方面及屬靈方面：

A. 醫療法——分為用藥物法及電療法兩種

藥物法（drug therapy）的醫師開給病人抗鬱劑如valium或prozac，前者是70年代的普遍藥物，後者在90年代取代valium。1994年2月7日時代雜誌封面大寫Beyond Prozac文章，取代先前的藥物。其他藥物如Inderal, Tagament等均多採用。藥物法只是給患者數小時的減輕病情，不是長久療法。據說35%的憂鬱症可用藥物法治療。

另一法乃電療法（electrotherapy, 簡稱EST），據說患上荷爾蒙內分泌失調憂鬱症（endogenous depression）的病人，用此法可達70%至80%的治癒率。

B. 心理法（Psychotherapy）

心理法是「心病還需心藥醫」的原則下進行，治療師與病人面談，從病人出生至現今所受的影響作詳細分析。此法異常昂貴，一般收費每小時美金80至120元不等，普通患者甚難負荷。或治療師用集體方式（group therapy），以組員各自的遭遇與應對之法，大家「講開」（互相傾談），治療師

從旁作指點、分析、結論。

名醫F. F. Flach在“The Secret Strength of Depression”（中譯：《憂鬱的隱藏魔力》）一書中指出，現代人生活異常緊張，壓力甚大，使內心世界極不平衡，而70%至85%的現代病皆與憂慮過甚有關。他列出51種不同的身疾與憂愁有關【註9】。

C. 屬靈法

屬靈法建立在人是有靈魂這信念而來，茲將基督徒之法與世俗之法分開，從兩個角度分析：

1. 如何助己？

- a. 培養信心，學習信靠神，將憂愁卸給神（詩42：5；彼前5：9）。決心信靠順服，不被人生煩惱阻滯長進，在意志消沉景況中突破，在灰暗世界中發出光彩，在不開心的心情中堅毅不屈，以強壯信心生出的活力打倒憂愁。
- b. 承認沉緬於憂鬱的心境中是不合神旨意的。
- c. 憂鬱是有「傳染力」的，即影響力，會影響他人，尤其是自己家裡的人。故為他們著想，保持心境開朗，思想上盡量減除不切實際的胡思亂想，為一些成功神學推行者（如R. Schuller；N.V. Peale）推出學習消除負面思想（LENT法——Learn to Eliminate Negative Thinking）對抗憂鬱。即是往好處著想，勿沉緬於消磨意志的自卑自憐的景況裡。

- d. 黎曦庭謂，憂鬱的人多是不懂感恩的人，因為他們多注視自己的問題，似是帶上墨鏡看世界事物，少注意神的恩典【註10】。是以保羅的「凡事謝恩，隨時地多處多方禱告，作神喜悅的事」（參腓4：6）正是為此而發。
- e. 參加有意義的活動或作義工，就不至於為小事而憂慮。心理學家R. Hynen謂，「疏懶的生活易導致自憐自卑，能常作有價值之工，為神忙碌，是減除憂鬱的良方」【註11】。
- f. 訂立崇高的人生目標，凡事以榮耀神為上。
- g. 切實留意自己的憂愁心理，務要靠聖靈大能克服之。

2. 如何助人？

如何助人有三「要」(Be) 及三「勿」(Don't)：

- a. **Be there**：要陪伴在他身旁，如約伯的三友，親朋的陪伴已是一種療程。
- b. **Be patient**：要存忍耐與同情之心，在言談間保持忍耐與憐恤，因為人的憂鬱必有其因，盡量助他分析，及建議解決之法。
- c. **Be encouraging**：要多說鼓勵的話，如以聖經偉人如何克服憂慮，或聖經應付憂慮的主要經文為例；亦可助他思想他可以幫助更可憐的人，並且引導他列出要感謝神的事項，使他留意神在他生命裡留下甚多恩典的痕跡。
- d. **Don't condemn**：勿一味責怪，責怪易使受責者產生「自衛心」，結果以辯駁結束，正是言者諄諄，聽者藐藐。

- e. Don't condone：勿姑息他的憂鬱，因一旦姑息便助長他的自卑自憐，使他陷入更難自拔的光景裡。
- f. Don't argue：勿與他辯駁，如約伯三友之不成功幫助約伯解決他生命的困境，乃因他們雖有陪伴在旁（Be there），卻沒有存忍耐（Be patient）及多鼓勵（Be encouraging），更有一味責怪（condemn）及辯駁（argue），因辯駁使問題更複雜，應該助他分析自己的窘境，給予適當的建議，助他改變自己。

六、結論

一些克服憂慮的主要經文：

1. 羅8：38～39「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的」。
2. 箴10：22「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮」。
3. 太8：23～27「耶穌上了船，門徒跟著他。海裡忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。門徒來叫醒了祂，說：『主啊，救我們，我們喪命啦！』耶穌說：『你們這小信的人哪，為什麼膽怯呢？』於是起來，斥責風和海，風和海就大大地平靜了。眾人希奇，說：『這是怎樣的人？連風和海也聽從他了！』」
4. 太10：28「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他」。

5. 太6：25、31~34「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？……所以，不要憂慮說，吃什麼？喝什麼？穿什麼？這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了」。
6. 腓4：6~7「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念」。
7. 來4：15~16「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助」。
8. 林後4：16~18「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的」。
9. 彼前5：7~9「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難」。
10. 加2：20「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是

因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己」。

11. 詩46：1「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助」。
12. 詩68：19「天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的」。

七、憂慮的點數

1972年，美國芝加哥大學兩名心理學系教授研究，人在各種生活遽變遭遇下所產生的憂慮截然不同。他們以100點為最高憂慮的點數，列出人生43種生活變易所有的點數，訂下375～325點為最高憂慮，325～225為中等憂慮，225～150是低等憂慮。下文列出其中二十題，以供參考【註12】：

1. 配偶死亡	100 點	11. 親人大病	44 點
2. 離婚	73 點	12. 懷孕	44 點
3. 分居	65 點	13. 初為人父母	39 點
4. 親人死亡	63 點	14. 換新工作	39 點
5. 犯罪坐牢	63 點	15. 破產	38 點
6. 個人大病或受傷	53 點	16. 知己死亡	37 點
7. 結婚	50 點	17. 借貸失敗	36 點
8. 被解僱	47 點	18. 子女往外求學	35 點
9. 婚姻復合	45 點	19. 與親戚不和	30 點
10. 退休	45 點	20. 與上司不和	29 點

書目註明

- 【註1】 LaHaye, How To Win Over Depression, Zondervan, 1974, p.58.
- 【註2】 桑安桂，《人生之詩》，甘霖，1969，12頁。
- 【註3】 楊其耀，《性格、氣質與人生》，恩聲，1972，47頁。
- 【註4】 G. R. Collins, Overcoming Anxiety, Vision House, 1973, p.32.
- 【註5】 F. B. Minirth & P. D. Meier, Happiness Is a Choice, Baker, 1979, p.20.
- 【註6】 T. LaHaye, p.16 ; R. Heynen, The Art of Christian Living, Baker, 1963, p.105.
- 【註7】 G. R. Collins, p.59.
- 【註8】 LaHaye, p.45.
- 【註9】 Frederic F. Flack, The Secret Strength of Depression, Bantam, 1975, p.25.
- 【註10】 LaHaye, p.208.
- 【註11】 R. Heynen, p.107.
- 【註12】 “Your Emotional Stress Can Make You Sick” , Chicago Tribune, July 18, 1972.

第 5 章

憤怒與息怒

一、序言

- A. 中國古諺七情六慾中的七情：喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，把怒的情緒置於第二位。心理學教授劉家焜曾說：「在能源危機的衝擊下，最不缺乏的能源，恐怕是怒的泉源了」【註1】。
- B. 兒童心理學家發現，憤怒是人最早的情緒之一，它與恨（憤與恨）是人生兩個最強烈的「負面情緒」(negative emotion)【註2】。故此，憤怒被稱為最危險的情緒。人生充滿喜樂、憂傷、成功、失敗、歡喜和失敗，世上有那麼多不公義的事情，這些都可以成為醞釀惱怒和憤恨的溫床【註3】。
- C. 耶魯大學精神科教授Dr. Albert Rothenberg醫生，經過三十多年的臨床治療經驗，看過上千的病人，謂：「每日我必看到憤怒的面孔。在憂鬱中，我看到憤怒；在人與人相處的關係中，我看到憤怒；在夫妻關係中，我看到憤怒；在診斷病人中，我看到憤怒。我看見憤怒在人生每一角落，每日我需要紓緩憤怒的人」。犯罪學教授Louis Wolfgang在研究588兇殺案件後說：「人兇殺是因憤怒爆發至不可收拾的地步」。惠敦（Wheaton）大學首任校長V. C. Grounds說：「世上每一項問題皆可追溯到憤怒的源頭去」【註4】。
- D. 憤怒與人生結了不解之緣，很多人在離世時仍是含怒與世界辭別的。
- E. 人是按神的形像、樣式造成，故有神的情感在天性內，而憤怒也是神的眾屬性之一，故人亦有憤怒（魔鬼也有憤

怒，參啓12：2），憤怒是一項情緒的表現。

二、憤怒的性質與種類

憤怒有對的，也有錯的表現。聖經固然不容許不公允的憤怒，卻指出憤怒是神本性之一是為「義怒」。故憤怒需在某種情況下看，才定之是否公允或不該。

A. 性質

憤怒性質主要有四類：

1. **粗暴的好勝感**——憤怒是人的性情之一，是人粗暴好勝感的表現。心理學家佛洛伊德稱之為「死亡動力」（death drive）【註5】。美國西部拓荒詩人Jack London亦說：「人的性情是粗暴及野蠻的，好勇鬥狠，只要看那些喜看拳擊、鬥牛、犬、雞者便知，在他們的血液中充滿了好鬥的天性」【註6】。另一心理學家Konrad Lorenz謂所有動物都受一種「野蠻的天性」所控制，這天性使人成為好勝的動物【註7】。
2. **不受制的發洩**——憤怒是人一種不能控制而發洩出來的情緒，這發洩可向自己，亦可向外界。這情緒的產生是因某些目的達不到而引起的。
3. **強烈激動的反應**——憤怒是一種尖銳的反應（reaction），這激烈的反感情緒，是在達至某目的之途中遭受攔阻而引發出來的。心理學家杜博生（James Dobson）說：「憤怒

是情緒性 (emotional) 及生化性 (biochemical) 的，是因某事易激發腎上腺分泌大量腎上腺素到血管裡，導致身體生理上一些機能失控」【註8】。

4. **沒耐性的情緒**——當強烈慾望被拒絕的時候，便情緒失控，怒氣陡生。

B. 分類

1. 破壞性的，分兩種：攻擊性 (人身) 及發洩性 (物件)。
因強烈仇恨情緒而產生報復心。
 - a. 攻擊性 aggressive (直接性，爆炸性)，指人對人。
 - b. 發洩性 passive (間接性，略溫和性)，指人對事。
2. 公義性的 (非破壞性的)，因維護真理而發出。

三、憤怒的階段(過程)(Phases of anger)【註9】

A. 輕微不快 (mild irritation)

有忍耐及控制的，藏在心中悶悶不樂。

B. 憤怒 (indignation)

準備發作的不安情緒，多用言語表示不滿。

C. 忿怒 (wrath)

用力量或行動發洩（打鬥、扔物件）。

D. 暴怒 (fury)

用暴力或武器表達（情緒完全失控）。

E. 烈怒 (rage)

危險地帶（danger zone），什麼形式皆用。

四、憤怒的形成

憤怒是一個反應、反感、反抗，這種反情緒由甚多原因生出，有屬先天的，有屬後天的。

A. 先天的脾性

在四脾性中，「急躁型」是最易發怒的；此脾性亦稱為暴躁性，易爆炸，慢息怒。其次是「樂觀型」，此脾性也易發怒，卻很快息怒，如俗語說：「短引爆竹」。接著是「悲觀型」，此型少發怒，因控制力強。最不易發怒的是「遲緩型」，此類型深藏不露，但一發怒卻維持很久（除非有附帶脾性助他控制自己）。這四種脾性的排列如下，以最易發怒

者為首：急躁型、樂觀型、悲觀型、遲緩型。

有人以銀行存款的時期相對憤怒心態的持久，而作出有趣的比喻：樂觀型像一日存款；急躁型像一週存款；悲觀型像一月存款；遲緩型像一年存款。這比喻著實道破天生脾性與持守憤怒的相聯性。

B. 後天的因素

1. 因目的達不到：這是憤怒最基本之因。憤怒是當試圖達到某目的而遭受挫折、被誤解、侮蔑、排斥、嫉妒等而生出。馬斯洛謂生命需求五大部份中某一部份受到遏阻，便生出憤怒。耶魯大學心理學系教授Dr. A. Rothenberg謂這是一種稱為「目的+挫折=憤怒」的方程式（Goal + Blockage = Anger）。
2. 因期待不被接受：因一些基本的需求或權利被剝奪，安全感受威脅（例：被老闆無故解僱），憤怒自然生出（「要求+不理=憤怒」 demands + denials = anger）。
3. 因受別人誤解、遭拒絕（例：求愛不遂、種族歧視）（「希望+被拒=憤怒」 wishes + rejection = anger）。
4. 因受不公平的對待，被怪責、埋怨，或被人背信（「請求+不公=憤怒」 requests + injustice = anger）。
5. 因對某些事物極度失望，期望達不到（「期望+失敗=憤怒」 expectation + failure = anger）。
6. 因自尊心不受尊重，反受損害，自卑感被撩起而發作，或自負感被奚落（ego-loss），當眾大失面子（「尊敬+丟臉=

- 憤怒」 respectfulness + ego-loss = anger)。
7. 因肉體過度疲勞，忍耐力變弱（例：丈夫下班回家易與太太口角）（「疲勞 + 缺忍耐 = 憤怒」 fatigue + impatience = anger）。
 8. 因受別人慫恿，被推波助瀾（「外力 + 慫恿 = 憤怒」 outside force + arousal = anger）。
 9. 因工作壓力不得紓緩（「壓力 + 無紓緩 = 憤怒」 pressure + lack of relief = anger）。
 10. 因罪性而來。憤怒是內蘊的（innate），由自私的本性生出（例：波士頓黑人受種族歧視，不許進入夜總會後縱火燒毀夜總會）（「罪性 + 被拒 = 憤怒」 sinful nature + rejection = anger）。

五、憤怒的表現

憤怒是一種尖銳的反感【註10】，是一種受到傷害或攻擊而引起的感受，若控制不當，將導致不良後果。下文略述一般憤怒的表現：

A. 否認 (Denial)

否認做錯，不認帳，固執不改也是一類憤怒的表現。

B. 報復 (Revenge)

報復是憤怒的反抗，屬破壞性的一種，分言語性 (verbal) 及非言語性 (non-verbal)。言語性有惡意的批評、侮蔑性的取笑、下流的笑話、不負責任的誹謗並涉及人身攻擊【註11】。非言語性的表現包括有打架、爭鬥等。

C. 靜坐 (Silent protest)

靜坐是非言語性的「鬥法」，用沉寂之法表現憤怒，故此不理不睬即是一種憤怒的抗議。前印度總理甘地 (Gandhi) 是首名提倡以靜坐法抗議政府不合理措施之法。靜坐好處之一是收斂憤怒，可化諸無形，但亦可變成儲蓄憤怒，爆發暴動。

D. 發洩 (Displacement)

發洩是攻擊的替代品 (attacking substitute)，尋找「代罪羔羊」。例如被老闆責罵後，回家便拿孩子出氣，或用力關門、亂扔東西，及肆意挑剔批評。

E. 自戕 (Self-inflicting)

一種變相的報復是自我摧殘，如酗酒、嫖妓、賭博、吸毒，是與對方鬥氣之法，正是俗語「你做半斤，我做八

兩」，可是此法不擇手段，以求壓倒對方，迫使對方就範。

F. 自責自憐 (Self-pity)

憤怒的一種表現是自責自憐，此表現惱怒自己不成材，導致某目的達不到，更深一點產生憂鬱。心理學家黎曦庭說：「憂鬱是由人無法控制自己的憤怒而起」【註12】，更甚者會產生自殺傾向。心理學家G. Collins說：「自殺者多憤怒自己的遭遇或命運，進而生出不欲活下去的心態，以自殺收場」【註13】。

G. 埋怨批評 (Destructive complaint)

自責自憐是憤怒的向己表現，向別人則變成埋怨批評。埋怨批評雖不是暴力，卻可爆發以暴力解決問題。

H. 退出 (Withdrawal)

是一個抗議，是憤怒的表現。退出是在一處遇著不快而在別處找滿意，故也是一類發洩。退出可以是外面性的（離開現場），而以不回去作杯葛、抵制（如不回去餐廳、商店或教會）；或可是內在性的，是不發言、不理睬、不表態、不參加、不合作（是心理上的憤怒）。

六、憤怒的代價

A. 破壞見證

一次的憤怒將以前的「善行」毀於一旦，前功盡棄（如以前的苦心、堅忍、耐勞、愛心，溫柔），人易忘記你一百次的好，永不忘記你一次的怒。

B. 剝奪喜樂

「老我」一登場，喜樂即失落。

C. 導致墮落

由憤怒至敵對到仇恨至報復，憤怒的路是走下坡的路。古語云：「人心有所憤者，必有所爭，有所爭者，必有所損」。憤怒的心逐漸被撒但佔有，罪開始活動，一步步走入墮落地步，如該隱殺亞伯（創4：1～8），正是一朝之憤亡其身及其親。

D. 朋友遠離

易怒的人，人見人怕，自己則孤寂度日。

E. 身體遺害

憤怒者多患高血壓、心臟病、頭痛、頭暈、腦充血、消化不良、胃潰瘍，以及內分泌腺的失調改變對事物的警覺，叫人衝動，動手打人、傷害、發洩等。

另有一些記載：

- 生氣時呼出的氣體注射在白老鼠身上，迅即死亡。
- 生氣十分鐘，消耗之體力不亞於參加一場三千米賽跑。
- 生氣時的生理反應十分激烈，分泌物比任何情緒都複雜，更富毒性。
- 生氣難長壽＝氣死。
- 生氣時餵奶會「毒死」孩子（導致生瘡，重者生病，更重者會死亡）【註14】。
- 一九八三年，諾貝爾得獎人Barbara McClintosh謂人在烈怒中的荷爾蒙分泌，足以使其生命基因改變、蛻變，至百病叢生，甚至絕症或癌病。
- 有說：「一分鐘的憤怒，一日（二十四小時）的補身」。論語：「一朝之忿，忘其身以及其親」。正是害己害人。

F. 不得神喜悅

摩西因以色列人多次的小信與怨言，怒火中燒，控制不住自己，忘記神的吩咐，狂打磐石，導致自己不能入迦南地的後果，此事當為後世的警戒。

七、憤怒是不是罪？

表面看來，憤怒是相當負面的，是人之罪性的表現，似乎沒有價值，但仔細看來，憤怒多時亦不能稱為罪。

A. 「憤怒不是罪」的情況

1. 當神的旨意被人違反時，人公開及明知故犯地反抗神，侮辱神的時候，向他們發怒，憤怒就不是罪。參考下文聖經中「公義之怒」的眾例子，那是捍衛神的聖潔及真理（如主耶穌潔淨聖殿）。
2. 當神的仇敵肆意侵略無辜人時，向其憤怒不是罪。例：撒上11：16掃羅因亞捫人肆意侵侮自己同胞而大大發怒；咒詛詩（如詩55、137等）也是對神的仇敵發怒氣。另外，當人持守神的道意欲建立太平社會而遭破壞時，憤怒也不是罪。
3. 因認同神愛世人的心受阻抑，而發出的怒氣。
4. 公義合理處事待人，卻遭反對或禁戒而發怒。
5. 被人冤枉或不合理的對待（甚至父母，參弗6：4；西3：21）而發怒，不算為罪。

B. 「憤怒是罪」的情況

1. 憤怒是強烈的內心情緒，若無故發作導致別人受傷害（心理上或身體上）都成為罪。

2. 從不正確的動機而生的憤怒，以恨或報復為出發點。
3. 從不體會神的心意而生。例如：拿4：1、9，約拿先知主觀固執，不以神心意為念而向尼尼微人發怒。路15章，大兒子如同不回頭的浪子向回頭的浪子（小兒子）生氣。
4. 魔鬼利用人性軟弱，使本來無辜的人，怒火中燒，導致傷人害己就變成理虧及犯罪的人了【註15】。
5. 從後果而決定的憤怒，如破壞性的憤怒往往是罪。

八、如何控制憤怒？

據說，有人問美國前總統傑弗遜（Jefferson）如何控制憤怒，他答說：「先在心中數十秒才說話，若非常憤怒時則數一百秒」。有一則笑話說幽默大師馬克吐溫被問及相同問題，他答說：「先在心中數四秒，仍舊生氣便開始咒詛對方」【註16】。當然那是屬血氣的發洩方式，主耶穌的教導卻是「為逼迫你的禱告」，比照這原則，在憤怒時，自己先禱告安靜，也為對方禱告，這樣比較有智慧。

一般心理學家處理憤怒有三法：

A. 容忍法（Suppress it, tolerate）

容忍是法，正如俗言：「事不三思，恐怕忙中有錯；氣能一忍，方知過後無憂」。又云：「動氣傷和氣，生氣壞元氣，鬥氣破財氣，忍氣才神氣」。正符合雅1：19「慢慢地動怒」的教導。

B. 發洩法 (Express it, ventilate)

現代心理學家多用此法提供給他們的病人。一些兒童心理學場所有沙包給兒童打擊，讓他們發洩對某些事物的不滿。此法有時產生反效果，因遭受別人施行報復。

C. 壓制法 (Repress it, repress)

將不滿現狀的情緒收藏於心中（自動置在下意識的領域）【註17】，等待更進一步處理自己的情緒。
基督徒除上述三法外，還有第四及第五法可考慮：

D. 表明法 (Confess it)

此法強調將不滿的情緒向神宣告，表白心跡，並自我省察在引起憤怒的背後，自己要不要負上責任。若自己有錯，則求神饒恕，並賜下向人認錯的勇氣和力量。

E. 饒人法 (Excuse it, forget it)

處置憤怒的關鍵是學會饒恕別人，切勿過度分析而鑽進牛角尖裡【註18】（太6：15的饒人法「你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯」）。箴19：11「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀」。弗4：26「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落」。表示在「生氣」

與「犯罪」之間有段時間，若在時間內有饒恕、忍耐、定力、節制、真愛、接納等，那就不會發展成罪。不可含怒到日落，表示給予時間反思己責及饒人之道。

綜合來說：

1. 理直氣「和」(參箴29：11)。
2. 理直氣「短」(參弗4：26)。
3. 理直氣「慢」(參雅1：19)。

九、聖經中的憤怒

聖經中的憤怒種類主要分為二：

A. 公義的怒

1. 神的忿怒 (羅1：18)

神學家Douglas Moo說，「每次神憤怒的發作，皆是針對人任何一種不義而生出」【註19】。神的憤怒是其公義屬性的彰顯，神的屬性沒有瑕疵，祂的公義亦沒有。

聖經多用orge這字形容神的怒，少用在人的情緒上。Orge是一個強烈針對人間罪行的情緒，每當這字出現時，總是以人的不義為接受的對象(參賽5：25)。

2. 耶穌的怒 (可11：15)

耶穌怒趕聖殿內販賣牛、羊及兌換銀錢的人，因他們將一個神聖敬拜的地方弄得烏煙障氣(可3：5記載「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬」)；聖經用「怒目」

的「怒」字即orge，形容耶穌的怒氣)。祂又怒罵法利賽人的虛偽，說他們「瞎眼領路的，蠟蟲你們就濾出來，駱駝你們倒吞下去」(太23：24)，又說他們是「粉飾的墳墓」(太23：27)，這些都是義怒的發作，有行動的，有言語的。

B.人的憤怒

人是輕易發怒的動物，如箴14：17及16：32「輕易發怒的，行事愚妄」，「不輕易發怒的，勝過勇士」，傳7：9「不要心裡急躁惱怒」，雅1：19「快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」。

人的憤怒有合理的，也有不合理的，合理的可算是公義的怒，不合理的可稱為不義的怒。

1. 合理的怒，有下列各例：

出11：8——摩西因法老剛硬己心，不容選民離開埃及而「氣忿忿」地離開他。

出32：19~20——摩西因以色列人拜金牛犢之事「大發烈怒」，將法版摔碎。

利10：16——摩西因贖罪祭被亞倫之子焚燒了(應吃掉)便大發烈怒(大祭司之子應尊重律法規條)。

尼5：6——尼希米對魚肉百姓的貴冑官長大發義怒。

太5：22——向弟兄有緣有故發怒(參本節小字)。

弗6：4——兒女被不合理的事、要求，惹動怒氣，不算犯罪(參西3：21)。

2. 也有不合理的怒，亦稱不義的怒，如：

弗4：26——不可含怒到日落的「怒」字（parogismis）是指怨恨別人而不能自制的怒氣。

弗4：31——本節列出六項要除去罪行，其中一項是「憤怒」，原文thumos指熱滾滾、達傷人地步的怒氣。

十、結論

- A. 憤怒是人之常情，不一定是罪，但可演變成罪。
- B. 憤怒多是由於自私心，加上不足夠的資料便處理不當而形成。
- C. 憤怒的後果甚是可怕，破壞力極強，甚至到無法收拾地步，叫人後悔莫及。
- D. 制定一套控制憤怒這情緒的方案，分別對神、對人、對自己、對事四大方面：

1. 對神

- a. 向神承認因生氣而至犯罪。
- b. 求神饒恕脾性上的魯莽。
- c. 立志悔改向善，再不犯同樣的錯。

2. 對人

- a. 多欣賞別人的長處與貢獻。
- b. 思想與人易地而處，是否自己也會因此而發怒。
- c. 多用愛心說誠實話（弗4：25）。

3. 對己

- a. 學習多自我約束脾氣。

- b. 突來的暴怒尤需控制。
- c. 口舌招尤，控制己舌，勿出口傷人（參箴15：1）。

4. 對事

- a. 以事論事，切勿人身攻擊。
- b. 勿為小事抓狂，勿使小事變大事。
- c. 必要時離開火爆環境。

E. 主要經文：

1. 雅1：19「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽、慢慢地說、慢慢地動怒」。
2. 約壹2：11「惟獨恨弟兄的，是在黑暗裡，且在黑暗裡行，也不知道往哪裡去，因為黑暗叫他眼睛瞎了」。
3. 太5：43~44「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，為那逼迫你們的禱告」。
4. 羅12：20~21「所以，『你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。』你不可為惡所勝，反要以善勝惡」。
5. 太5：21~22「你們聽見有吩咐古人的話，說『不可殺人』；又說：『凡殺人的難免受審判。』只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免受公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火」。
6. 箴15：1「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣」。
7. 箴27：3~4「石頭重，沙土沉，愚妄人的惱怒比這兩樣更重。忿怒為殘忍，怒氣為狂瀾，惟有嫉妒，誰能敵得住呢」。

8. 傳7：9「你不要心裡急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中」。
9. 弗4：26～27「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步」。
10. 箴14：17、29「輕易發怒的，行事愚妄；設立詭計的，被人恨惡」「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄」。

附：J. G. Whitter的一首感人的詩
〈Dear Lord and Father of Mankind〉

求祢灑下沉靜的露珠，直到我們的怒氣終止；
求祢拿走我們靈裡的緊張與壓力，
讓我們在井然有序的生活中，
看見祢平安的榮美。【註20】

書目註明

- 【註1】 劉家焯，〈蛻變——走出心理的迷宮〉，宇宙光，1976，37頁。
- 【註2】 V. Grounds, Emotional Problems and the Gospel, Zondervan, 1976, p.51.
- 【註3】 劉家焯譯，〈永不疲倦〉，校園，1979，104頁。
- 【註4】 V. Grounds, pp.51~52.
- 【註5】 S. Freud, 引自V. Grounds, p.47.
- 【註6】 V Grounds, p.54.
- 【註7】 in G. R. Collins, Overcoming Anxiety, Vision, 1973, p.47.
- 【註8】 J. Dobson, Emotions : Can You Trust Them? Regal Books, 1981, p.86.
- 【註9】 C. Swindoll, Three Steps Forward, Two Steps Back, Bantam, 1982, p.150~151.
- 【註10】 劉家焯譯，105頁。
- 【註11】 G. R. Collins, p.51.
- 【註12】 T. LaHaye, How To Win Over Depression, Zondervan, p.90.
- 【註13】 G. R. Collins, p.54.
- 【註14】 晨曦，〈生命黑匣子〉，宗教文化出版社，1999，264頁。
- 【註15】 李赫，〈老狐狸格言：人間社會學〉，稻田出版公司，1994，172頁。
- 【註16】 Douglas Moo, “Romans,” New International Commentary, Eerdmans, 1996, p.100.

【註17】 C. Swindoll, p.149.

【註18】 J. Dobson p.93.

【註19】 劉家焜譯，107頁。

【註20】 L. J. Ogilvie，《了解壓力，突破自我》，35頁。

第 6 章

虛偽與作偽

一、導言

- A. 倫敦天氣與三藩市有很多相同之處，常多霧。三藩市以多霧（fog）為著，羅省卻以廢氣煙霧（smog）出名。霧與廢氣煙霧皆煙幕。虛偽是一種煙幕，使人不容易看清人的真相，使所見的是一個表面的人，不是內裡的人。
- B. 有關虛偽的慧語：
- 羅曼羅蘭：「真實是靈魂的面孔，虛偽是面具」。
 - 愛迪生：「虛偽是萬惡之根」。
 - 歌德：「虛偽是自我欺騙」。
 - 中國古語：「天下事成於真，而敗於偽；成於公，而敗於私」。
 - 培根：「虛偽奴役虛榮的人」。
- C. 一些常見的生活實例（「白色的謊話、善意的謊言」常掛在口邊），例如：
- 人向你借錢，你說沒有。
 - 醫生開藥給病人醫治情緒病，原來是糖丸。
 - 爸爸不在家。
 - 媽媽哄小孩：再哭叫警察叔叔抓去關。
 - 基督徒慣用口吻：「為你祈禱！」
 - 不去團契、教會，說有急事要辦；剛與女友吵架，便說不舒服，不去聚會。

D.請參看下列經文：

1. 羅12：9「愛人不可虛假」。
2. 腓1：10「誠實無過」。
3. 雅3：17「沒有假冒」。
4. 提前1：5「無偽的信心」。
5. 提後3：5「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意」。
6. 太23：3「但不要效法他們的行為；因為他們能說，不能行」。
7. 太23：28「外面好看，裡面卻裝滿了死人的骨頭和一切污穢」。
8. 詩28：3「口說和平話，心卻奸惡」。
9. 箴21：2「惟有耶和華衡量人心」。

二、聖經中的虛偽

A. 約書亞與亞干

書7章記亞干拿了當滅之物，據為己有，神對約書亞說有偷竊及詭詐之事出現（書7：11）。偷竊在本段中明說「詭詐」，即虛偽地否認，此事的經過需憑推理，此處「虛偽」即否認犯罪。

偷了東西不敢告訴人，結果連累他人，家人收藏一大堆「贓物」，不知怎樣放手，怎知神的審判追上了他們，結果全家遭殃，遭滅門之禍。

B. 耶穌與法利賽人

太6、15、16、23章及其他地方記載法利賽人是虛偽的高手，各段經文主要論及法利賽人愛公開展示他們的敬虔，如施捨、禱告、禁食（太6：1～18）。耶穌責備他們只用嘴唇尊敬神；心卻遠離神（太15：8），即表裡不一；又說他們能說不能行（太23：3、28），他們只注重外表活動，而更重要的道德生活反倒不行（太23：23）。在耶穌責備法利賽人中，可見祂視虛偽是「榮耀自己」及「只有雷聲卻沒有雨水」，如「沒有雨的雲彩」（猶12）。

C. 耶穌與猶大

在客西馬尼園，猶大帶領羅馬兵丁，前來捉拿耶穌。他與耶穌連連親嘴，本是親密的表現，卻成了虛偽的動作及出賣主的記號。虛偽於此，是借用親密的代號來完成賣師求榮的勾當。

D. 保羅與彼得

在安提阿，彼得本與外邦人一起吃飯，卻因耶路撒冷保守派領袖來到，彼得遂不再和外邦人繼續用飯，此舉保羅認為是裝假（連巴拿巴也隨之裝假），保羅隨即當面反斥他（加2：13～14）。於此，虛偽的行為與信仰不相稱。

E. 亞拿尼亞與撒非喇

兩夫妻賣了田產奉獻給教會，本是慷慨之舉，奉獻時留下幾分爲己用亦無可厚非，只是告訴教會是「全然奉獻」。這種虛偽是誇耀自己的奉獻，與事實不符。

三、虛偽的性質

A. 虛偽的詞彙

1. 虛偽（又名虛假、裝假）原字義是「披戴面具」或「扮演角色」之意，聖經中的「法利賽人」常被責爲「假冒爲善」，兩意皆爲使人看不見自己的真我，其性質可從正面及反面的相似詞彙得知。
2. 虛偽的同義詞、同類詞（synonyms）不少，如假冒爲善、表面化、蠱惑、詭詐、奸狡、諂媚（箴20：23）等。反義詞（antonyms）如忠誠、誠實、良善（弗5：9）等。

B. 虛偽是什麼？

1. 虛偽處在說謊的邊緣地帶，是爲達到某目的而說不實的話，導致人誤會而作出錯誤的抉擇，甚至遭受無謂的損失。
2. 虛偽是一種掩飾，不想讓人知道你的真相，像法利賽人躲在宗教儀式之後，作出敬虔的樣貌，常發假誓，加強自己

的可信度。

3. 虛偽是一種自衛術，否認自己的毛病、缺失、錯誤、不忠。C. Swindoll謂現代人藉著虛偽的面孔，變成自解自嘲的高手，說我們從來沒有做過錯事，連測謊機也查不出有錯【註1】。
4. 虛偽是自我欺騙，因虛偽是沒有勇氣面對現實，包括自己的毛病，或不想得罪他人。箴14：8「愚昧人的愚妄乃是詭詐（或譯：自欺）」。箴20：17「以虛謊而得的食物，人覺得甘甜；但後來，他的口必充滿塵沙」。皆指出虛偽所帶來的禍害。
5. 虛偽是不健全心理的表現，是怕暴露自己的弱點，而失去別人的尊敬【註2】。
6. 人對虛偽的定義與聖經所定的不同（參上文聖經中的虛偽）。人所定的是著重「行」的方面，聖經則將重點放在「知而不行」，「明知故犯」方面，是虛偽的基本性質或定義。

四、虛偽的種類

主要有三類，息息相關：

A. 言語的

1. 不要將禮貌上的客套話貼標籤為「虛偽」，一些無傷大雅的客套辭令會製造和諧，減少衝突。

2. 虛偽是言語上的信口雌黃，沒有真誠的生活行為作後盾。
3. 虛偽是故意誇張自己，本來沒有的卻說有，本來不是的卻說成是，是自我欺騙。

B. 行為的

1. 虛偽著重外表而不著重內裡的實際，以假冒充當。以法利賽人為例，他們在物質上奉上十分之一，只是一種責任感，非有感恩之心，故他們在生活上沒有悲天憫人的行為。生命缺少愛，無論外表多端莊、神聖，禮儀十足，但實際上仍過著虛偽的生活。
2. 法利賽人雖少說謊言，卻常發假誓。他們的神學正統（太23：3），面部表情裝作敬虔，卻沒有為罪惡悲哀悔過（參浪子回頭的故事，及路15：1）。他們的行為把他們的信仰出賣了。
3. 行為是思想在行動中，有於內而行於外。言語上的虛偽是「口不對心」，行為上的虛偽是「行不對心」，言行不一致。

C. 內心的

1. 不對心的言語與行為在日常生活常見，如：不願意接受邀宴而稱自己另有要約；或借錢的人說沒有錢。
2. 主責備法利賽人用嘴唇尊敬神，心卻遠離神（太15：8）。正是內心虛偽的舉例。

3. 人強調外貌或行爲，神衡量人心。

五、虛偽的形成

- A. 虛偽是一種掩飾。某方面的安全感受威脅，便戴一副面具見人。
- B. 虛偽是不想別人知道自己某些行爲上的瘡疤，自己性格或感情上的弱點。因爲弱點一旦被揭露，自尊心會受傷，便以虛偽的言詞來掩飾自己的行爲或推卸責任。所以虛偽的人很少以真誠的本相來與別人交往。
- C. 虛偽是由高舉自己（即由驕傲而來）。自大感極強，喜凸顯自己的優勢。神學輔導學家H.L. Drumright博士謂，虛偽的人自傲感極強，他們只關注自己的名譽遠勝事實的真偽，他們也很少向別人說「對不起」、「是我錯」的話來【註3】。
- D. 虛偽是由懼怕而來。懼怕使人作出虛假的言行。如有人怕學業、事奉不成功，不獲人青睞，便以虛偽奉承的面孔與人來往，甚至說謊，冀圖得別人接受。亦有人因信仰之故不敢爲信仰表態，以致作出口不對心的事來。
- E. 虛偽由自卑感作祟而來。亦可說是不健全的自我形像（low self~esteem），自卑感藉著虛偽的言詞掩飾自己。
- F. 虛偽由人際關係破裂而來。人際關係一旦破裂，虛偽隨即登場，以後的交往便戴著面具進行，坦誠便消失了。
- G. 虛偽由爲取悅於人而來。人有一強烈的慾望是喜歡自己被人所愛、接受、稱許。故有人不惜付上任何代價，爲贏得別人的喜悅，便帶著虛偽的面孔與人來往，以圖贏得人的

喜愛【註4】。

- H. 虛偽由軟弱的靈命而來。平常很少親近神，可是在事奉、追求上卻擺出虛偽的面貌。如保羅說：「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意」（提後3：1），也如主耶穌說：「這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我」（太15：8）。

六、虛偽的影響

- A. 虛偽虛張聲勢導致錯誤的印象，使人作出錯誤的決定。
- B. 虛偽導致人際關係疏遠，朋友愈來愈少，自己被隔離。如有人說：「虛偽是一面無形的牆，將真我與別人隔開。」結果生活陷在孤單寂寞的境地裡。
- C. 虛偽增加更多、更大的「自我掩飾」，甚至說謊。因為虛偽是說謊的前奏，虛偽增加必以說謊為收場。蘇格拉底說：「一個說謊的人，一定被迫製造一百三十個謊言掩飾它」。
- D. 虛偽是自以為義，虛偽者多覺得自己不錯，沒有毛病，也不易接受別人的忠告。他太自以為是，正符合太7：3~5所說的自己眼中有樑木，卻論斷別人眼中有刺。
- E. 虛偽關閉在事奉之外，他不曉得關心別人，就算關心，也不會有真誠的表現。
- F. 虛偽走向極端將會變成虛謊，否認神的真實（參羅3：3），假冒為善必招致神的審判（參太24：51）。

七、如何改變虛偽人生？

一個人怎樣除去他虛偽的面具？要除去這面具不像除去一頂帽子那麼容易，特別是長期偽裝的人，他的面具黏在臉上很牢，脫去時異常痛苦，還要承擔暴露原本面目的後果【註5】。不過若能忍受一時的痛苦除去虛偽，猶勝繼續以虛偽的面孔待人。茲從兩方面考慮如何破除虛偽的人生：

A. 在觀念上消除虛偽

1. 要承認虛偽是罪，是神憎惡的（如箴20：23）。試觀主對法利賽人假冒為善的憤憎（太23章）。
2. 神衡量人的內心（箴21：2～3；14：8），祂看重內心的正直勝過一切（撒上16：7；賽29：13）。新約多處責備虛偽的態度（太15：8；加3：17；羅12：9），並吩咐為人誠實無過，直至主的日子。
3. 謹防虛偽所生的後果（如孤寂、疏遠、更大掩飾），至終必放棄事奉。
4. 虛偽是生命的毒素，埋葬自己的前途，攔阻神的祝福使用，使生命污穢不潔，不合主用。
5. 虛偽是撒但攻擊信徒的詭計。

B. 在實際行動上

1. 幫助他面對虛偽的危機，以真誠的愛心勸導，讓他認識虛

偽本相和惡果。

- 2.助他建立健全的自我價值觀，使他自覺有用，明白他是神愛的中心，神對他有期待及有用途。
- 3.虛偽者多孤寂，朋友少，不要擯棄他，可與他結交，友情的接納是他最需要的。
- 4.他的自我價值觀低，自卑感強，常作掩飾。可用愛心接納，主動對他分享自己內心的感受，讓他也主動開放內心的感受。
- 5.為他安排事奉的機會，留心觀察，從旁指導，助他發揮事奉之才幹。

八、結論

虛偽是人生掩飾的情感，是進步的攔阻，是生命的致命傷。很多基督徒一生中沒有什麼大罪，只是在虛偽、欺騙、不忠等事上失敗。主讚賞拿但業內心誠實無過心無詭詐（約1：47），是高貴的評語，也是我們所追求的。

聖經視虛偽（假冒為善）為極嚴重的罪，舊約呼之為「無法」（lawlessness）及「不虔虔」（godlessness），「不虔不敬」（impiety）（伯8：13；17：8；賽33：14）【註6】，可見此罪與著名的神憎七大罪（箴6：17～19）並駕齊驅。

書目註明

- 【註1】 C. R. Swindoll, Three Steps Forward, Two Steps Back, Bantam, 1982, p.111.
- 【註2】 劉家焯譯，〈永不疲倦〉，校園，1979，2頁。
- 【註3】 H. L. Drumright, “Hypocrisy,” ZPBE, Zondervan, 1976, p.234.
- 【註4】 劉家焯，168頁。
- 【註5】 劉家焯，84頁。
- 【註6】 D. A. Hubbard, “Hypocrisy,” Evangelical Dictionary of Theology, Baker, 1984, p.539.

第 7 章

人際關係和
與人共處

一、導言

- A. 人與人之間的關係是異常微妙的，你與別人的關係良好時，你的一舉一動，一言一行，人都認為是好的；若你與人關係不愉快，他就對你有諸多挑剔，你最好的行為在他眼裡都有瑕疵，你最真誠的表現，他都認為是帶有目的。人際關係對人生有極大的影響，因為我們並不是在荒島上獨自生活，無論在何處，我們總要與人群接觸。若在與別人交往時，不能建立良好的關係，一則影響事業，二則失去喜樂，事奉的果效也定會受虧損。人際關係好，坦誠相處，其樂融融如水乳交流；人際關係劣，虛偽便登場上演。
- B. 有一年，美國芝加哥大學與美國成人教育協會（US Adult Education Association）用了5萬元資金及2年時間調查成年人一生最關注的事：第一是健康，第二是人際關係【註1】。
- C. 石油大王洛克斐勒（Rockefeller）說：「如果良好的人際關係是一種可以購買的貨品，我願意付上任何代價去買它」【註2】。
- D. 前美國普林斯頓校長Heathron博士亦說：「教育最終的目的乃是教人如何與別人相處」【註3】。
- E. 有一社工機構曾作獨立調查，在訪問4千位失業人口中，90%被解雇之因是與人不和。他們又訪問4千位成功商人發現，85%的成功人士皆說良好人際關係是最重要的因素【註4】。

F. 良好的人際關係是需要磨練的技巧，是需要栽培的藝術，是需要時間孕育的。但在這個講求「快速」的世代裡，我們常缺乏忍耐栽培良好的人際關係，甚至兩夫妻關係一旦破裂，就產生怨恨，恨把心房變了牢房，在情感的記憶裡，永遠不讓對方翻身，於是「人際關係」變成「人際戰爭」，受傷的豈是單方面啊！

二、朋友的類型

古人云：「知我心者謂我心憂，不知我心者謂我何求」。可見知心人與不知心人確有甚大分別。大哲學家亞里斯多德說：「知己是一個心住在兩個身體裡」【註5】，確實言之有理。

A. 泛泛之交

點頭、打招呼之交，最多加上幾句噓寒問暖，保持禮貌。

B. 普通朋友

佔朋友圈子大部份，可以和他們扯東扯西，談些無關痛癢的問題，交情上誰也不欠誰。他們可成為充實知識的「專家」，令我們有「相識滿天下」的溫暖感覺【註6】，但此類人只能共歡樂，不能共患難。

C. 多層（雙層）之交

這些不同層面的相交如老師與學生、老闆與伙計（忘年之交），有深有淺。

D. 中間之交

介乎好友與普通朋友之間，如公司的同事，雖不能向他們傾吐心聲，但他們能給莫大的幫助。

E. 老友死黨

這是愉快相處的一群，見面時天南地北，不用保留，無所不談。有這些朋友，人生樂趣增加不少。

F. 知己

在老友死黨之中，這些人能加以忠諫之言，真誠為我們好處著想，有捨己的精神，這是有深度的友誼。論語說：「益友有三：友直，友諒，友多聞」，算屬知己之類別。

G. 神交

「神交」本為禮貌客套之言，是一種嚮往渴慕的心願，等於「心儀已久」。但與神成為真正的好友，這不止是神的

心願，亦是人生最大的幸福（亞伯拉罕得稱為「神的朋友」）（雅2：23）。

三、人際關係惡劣的始因

一次問一位朋友，世界上最困難的是什麼？他想了一想回答：「做人難」。「做人難」是很對的，難在哪裡？稍有社會經驗的人都會異口同聲說：「難在與人相處」，正是「做人難，人難做，難做人」。在教牧學教授說牧會有三大困難：（1）講道難；（2）治理難，（3）同工難，著實道破牧養教會的難處，其中以與人相處為最。

美國伊利諾大學心理治療教授 O. H. Mower說，無法與人相處是一個病症，叫之為「不能與人和平相處症狀」，他用disease（症狀）字拆開=dis-ease（不能和平），表示無法在和平的狀態裡【註7】。人與人之間的相處很多時候由友好至翻臉、破裂不是一夕之間所發生的。下面列出一些因素：

A. 態度高傲

態度傲慢，不可一世；說話惟我獨尊，沒同情心，看不起別人。有人作過研究，在信息傳達上，一句話內容表達信息7%，聲調語氣38%，態度動作則佔55%【註8】。施以諾的《態度，決定了你的高度》一書，強調態度是良好人際關係的一個重要元素【註9】。

B. 嫉妒猜疑

嫉妒猜疑者，處事多杯弓蛇影，往往又好搬弄是非，挑撥離間，惟恐天下不亂。嫉妒者心境狹隘，易誤會他人。

C. 競爭心極強

同行如敵國，處事勢利，在與人交往到某一限度就不再過界。

D. 太少溝通

「長執事奉」雜誌刊登出一篇語重心長的文章，談及為何今日牧者與長執甚多衝突，而會友間亦不少摩擦？原因是見面太少的緣故。見面少，溝通隨之就少，因而甚多謠言誤傳便不能即時解釋，久而久之，愈陷愈深，造成人際關係的「血管破裂」。

E. 受對方不公平的對待誤會毀謗

不論是真是假，這口氣一日未吐，關係更惡化；吐了之後，滿以為舒服了，怎知事情卻更加惡化。

F. 魔鬼從中挑撥肢體間的感情（參啓12：10）

叫人失去彼此相愛的生活。

以上六點解決之方法簡化爲：

1. 態度務要誠。
2. 猜疑務要釋。
3. 競爭務要公。
4. 溝通務要達。
5. 誤會務要澄。
6. 靈命務要添。

四、建立良好關係前的準備工夫

若要和別人融洽相處，必須培養以下之兩種氣質：

1. 善聽人言。
2. 善解人意（設身處地爲別人著想）。

A. 知己的藝術——認識自己的動作、個性與怪癖

多年前電影爲「默片時代」（如查理·卓別林），「默片」只有動作，沒有對白，沒有解釋字幕，故你要猜想那些人在做什麼，你便會特別留意片內人物的動作，於是動作、態度、表情帶出影片的內容，代表一篇信息。

建立良好人際關係前，必須多注意自己的個性或一些獨特的怪癖（怪習慣），換言之，多培養一個「自知之明」。你要成為自己的「知己」，多留意自己待人的態度、脾氣（脾性），與人交往時要常注意自己無意的動作。要多了解自己就千萬不要關在房間裡默想，也不能靠研讀厚厚的心理學課本來分析自己，而是要活生生地與人來往，從實際的交往去磨滑自己的個性，建立優良的人際關係。

人的天性，對正視自己缺點有種內在的抗拒力。這就好像有人生病，不願意去看醫生，結果求醫時，發覺病症已到末期。醫生說，若你能早點來，你的命就不會沒救【註10】，正視自己弱點，務求改善，是建立良好關係的起步。

要了解自己，最精確的測量器是我們的行為。大體而言，我們是自己行動的總和，我們要多花時間觀察自己所做的事（雅1：22～24），如果你知道自己的優點，就可以更有效地處理你的弱點【註11】。

B. 談話的藝術——留意自己言詞中所用的詞彙，表達時的語氣態度

良好的人際關係建立在互相坦誠的溝通，溝通又建立在「講」與「聽」這兩兄弟身上。「講」固然重要，「聽」也同樣，兩者都是藝術。如事前早有互相信任的默契，溝通便是康莊大道，毫無攔阻。直言直語能讓是非分明，正邪分明，美醜分明，優缺分明。但直言直語若只看現象、問題，只考慮自己不吐不快，卻不考慮別人的立場、觀念、性格，

會讓當事人不得不啟動自衛系統，若招架不住，會懷恨在心，故有時直言直語傷人傷己【註12】。有人說：「任何一句出自你口中的惡言，都可能是一枚威力強大的炸彈，累己傷人，引致不可收拾的局面」。故此切勿逞一時之快，直斥人非，必鑄成不可挽回的錯誤。

交往必須靠溝通，溝通靠語言的傳達，傳達時的態度、語調都為溝通的「交通工具」。爲了不使對方誤解，談話的消息務求清楚直接。因爲「含蓄」與「含糊」只一字之差，而所用的詞句必須合宜，否則徒勞無功，甚至反效果，並且態度務要誠懇。

C. 虛心的藝術——樂意接受忠諫，操練謙卑心態

喜歡聽讚美是每個人的天性。忠言逆耳，不管那批評如何正確，必會令人面紅耳赤，無地自容，甚至老羞成怒。但要虛心受教，最大的受惠人就是自己【註13】。

高貴的友誼，不在乎在錯處被對方指出，反而欣賞對方肯這樣做。因爲是珍惜這個友情才做，故要胸襟寬大，易於接受別人忠言。因朋友之間不但需要彼此欣賞，也需要善意的批評。孔子論「益友有三：友直、友諒、友多聞」的「友直」，等於現代人說的善意批評。故不要斤斤計較，不胡思亂想，不反唇相譏。

D. 知彼的藝術——多認識對方的個性嗜好，俾能投其所好，建立良好關係

「知己知彼」是人際關係的一重要出發點，若想與別人建立良好關係，必需對人的嗜好、人生觀、抱負、心願、理想等產生興趣，以及善解人意（「Tell me what you like and dislike」）。同時要尊重對方的觀點，切勿執著。

五、建立良好關係的七個要素

孤獨並非周圍沒有別人在，而是自己無法與人建立可貴的人際關係。

A. 以誠懇友善的態度與人交往

有人問一最大百貨公司的總經理，銷售商品最成功的祕訣在哪裡？答案是：「誠懇與友善（Honesty & Congeniality）」。他說，他所雇用的雇員第一項要求，就是觀察他的待人是否誠懇與友善。他寧願請一個小學未畢業的人，但具有誠心誠意樂於助人的態度，勝過雇用一位資歷雖高卻面目冷淡的人【註14】。

與人交往需有誠懇的態度，因為敷衍的態度便產生敷衍的關係。一位心理學家謂建立良好關係需要有「狗的哲學」。狗從沒讀過心理學，但從人對牠的態度友善與否便知道什麼時候擺尾或露齒。大部份的人都沒讀過心理學，但從

與人接觸時，天性的感覺便能覺察那接觸是否是誠懇友善的，所以待人至誠是交友祕方。

B. 談話時要注意三個「不」字和三個「多」字

* 三不 *

1. 不要多講自己的成就，多論自己便產生隔膜。
2. 不要言論滔滔，批評論斷，道人長短。批評對方是無用的，因為會使人採取守勢為自己辯護。批評只激起反抗、疏遠【註15】。有人用十年時間研究林肯總統的一生，用三年寫他生平，說林肯一生只有一個明顯的錯失，就是他批評過一個反對他的人。那人約他決鬥，林肯無論怎樣道歉也不行，幸好決鬥日雷電交加，決鬥取消，否則美國歷史便要重寫。後羅斯福總統便常以此為鑑，說每當想批評別人時，便拿出美金5元紙幣，看看紙幣上林肯總統的肖像來提醒自己【註16】。
3. 不要作無謂的辯論——美國總統林肯曾說：「與其為爭路而被狗咬，寧可將路權讓給狗，因為即使你將狗殺死，也不能治好被咬的傷口」【註17】。有人說：「多聽、少說、常點頭，是與人相處的金丹」【註18】。因為十次辯論，九次結束時，都叫每個辯論的人更堅信他們沒有錯。很多人不能與人和平相處，根本原因是事事太斤斤計較，互不相讓，而產生劍拔弩張的緊張氣氛；其實無關痛癢的事，不必太堅持己見。

* 三多 *

1. 寧願多做靜聽者。「讀者文摘」曾報導說：「許多人看醫生，他們所要的，不過是一個靜聽者」。聽話的藝術是一種無聲勝有聲的高深技巧。
2. 多談別人有興趣的事。耶魯大學費爾樸教授：「永遠要使對方感覺重要」。哈佛大學杜威教授謂：「人類天性最深的本質就是渴望受到別人的重視」。
3. 多給人一些真誠發自內心讚賞的話。「誠於嘉許，寬於稱道」。有人打趣說，不會甜言蜜語的人不要結婚，在婚前稱讚女人是勢所必然的事，但在婚後稱讚她，不單是必需的事，也是為個人安全著想【註19】。

C. 樂於接受別人的意見

心理學家謂，請教別人與接受別人的意見，使人產生重要感。人的天性喜歡被人諮詢及需要【註20】。意見交流乃人際關係的溝通，沒有意見交流，就無法溝通，也無法建立關係。若意見不一致時，怎麼辦呢？凡與真理有衝突的固然不能接受，但若不違反真理，我們當樂於接受；就算意見不太高明，也應予以尊重。喜歡聽讚美是每個人的天性，逆耳之言最難受，到頭來損失的是自己。

法國哲學家盧梭說：「若你想將朋友變成仇敵，你盡量忘記他們的意見；若你想將朋友變成知己，你盡量採用他們的意見」【註21】。樂於接受別人的意見等於是尊重承認對方的聰明，那是一個極高明，又能促進良好人際關係的法門。

D. 忍耐與饒恕雙翼齊飛

凡是有人的地方就有是非，親密如夫妻、兄弟，也會因一點小事而發生爭執，關係破裂。故此，朋友之交在態度上或言語上會無意傷人，或被別人傷害。一下子的脾氣，一句無心之失，多年的感情便如「大江東去」，所以我們要多操練忍耐與饒恕的容量。「忍耐」是建立快樂人生的基礎，也是促進良好人際關係的要素。忍耐與饒恕有先後的關係。對人的無禮誤會，均需氣靜平和，加上把傲氣降至最低，客觀培養祥和之氣才能建立人際感情。俗語有云：「得忍且忍，得誠且誠，不忍不誠，小事成大」。

至於「饒恕」方面，其實是培養人際關係的要素。人與人相處，因性格思想有異，如果一有問題發生，舌劍脣槍，矛頭互對，不歡而散，或因懶於付出精神與之溝通，擺出一副冷面孔，凍結友情。有時為逞一時之快，導致不可收拾的結局，受害者豈止只有一人。我們需要自約，控制自己，所謂「得饒人處且饒人」，其實也是替自己留一條後路，心胸要廣，不要斤斤計較，反要增加內心的容量，盡量保持與人和睦。施以諾說：「寬恕是一把無形的梯，幫助自己在生命上爬得更高，不僅對方受惠，自己的心情、修養、成就，也會因而爬升到另一個更高的層次」【註22】。

E. 忍讓與遷就是潤滑油

兩個人站在相距四呎的地方，怎樣可以握手？其一是把

腰盡量彎曲，把手盡量拉前；其二是前行兩步，輕鬆地握手。忍讓像第一法，是吃力及暫時的，因為忍讓只能「限量供應」，用盡了便生怨懟。遷就則是成熟的反應，那麼何不行前一點，舒適地握手，只要雙腳稍微移動，整個身軀便不用繃緊。忍讓是權宜之計，力度有限；遷就是包容，可打破所有的隔膜，是愛的領域，能感動人心【註23】。

F. 互信、互助、互愛的「三互政策」

人際關係是一條雙向道，不能夠只將注意力集中在一面，也不能夠只單方面地付出。事實上，良好關係的建立是「你情我願」的，是雙方面建立的，雙方面成功的，這樣雙方皆需要開放自己（除非自己永遠孤獨），雙方坦誠與信任是必需的，才能建立一個推心置腹的人際關係。

1. 互信產生互助、接納，進而互相了解；坦誠的交往，增加彼此的信任，友情間最忌的就是互相猜疑。
2. 互愛就產生互相忍讓遷就。
3. 互助建立在互信與互愛上，是互信與互愛的實際行動。

其實，夫妻間的關係也是如此，除了人與主的關係外，夫妻間的關係，是世間最完善的友情。互相信任使我們能享受人與人間赤忱相交，和諧共處。相反地，人與人之間若不能互助、互愛、互信，則會培育出孤寂的人，他們將永遠封閉自我，無法與人溝通，永遠沉寂。只有互助、互愛與互

信，才能建立可貴的親情、友情、愛情，以及真正和諧的人際關係【註24】。

G. 接納對方的短處

知交不在乎對方是個毫無瑕疵的完全人（世上根本沒有此種人存在），而是在乎對方是否覺得這段友誼確有永持的價值，若然，他就容易接納對方的短處。正如神接納我們一樣。祂不計較我們的短處，接納我們成為祂的知心好友（約 15：14）。同樣，我們也應毫無保留地接納對方的短處（除非那短處與真理有抵觸），珍惜由珍貴友誼所建立的人際關係。

H. 不要公開別人的隱私（無聲勝有聲）

朋友之間建立在互信、互助、互愛「三互政策上」，尤其互信方面。互信能產生彼此更深的交通，更坦誠的交往。友誼之間最寶貴的，就是能夠向對方坦誠，而不怕自己的隱私成為公開的祕密。議論是非與搬弄是非有別，議論是非是客觀地下評語，搬弄是非乃是加油添醋地「歪曲」事實，使事實失去「真相」，「知友」不會如此，恆久良好的人際關係便由此而生。

六、結論

良好人際關係的建立不是偶然的，乃如建築一幢房子般，需多方面匠心設計、細心栽培，才能成功。若要享受良好人際關係的溫馨，我們必須付出代價，如時間、精力、心思、忍耐和無己的愛心。這樣充滿愛心的人，才能勇敢面對人際間的種種問題（參林前13：7）。

友誼是可貴的，因為這是由神而來的禮物，這可貴的友誼使生命充實，更有意義，更有光彩。珍貴的友誼是一大享受，讓我們不要糟塌它，讓我們珍惜它。但更要緊的是不要用人間的友誼取代與神的友誼，人際關係無論多好，都不能取代神際關係。因為人到底是人，人可以千變萬化，多少海枯石爛的誓言都可以改變，只有神的友誼才是我們在世上永不改變的禮物。

七、嘉言共勉

聖法蘭西斯在他一段著名的禱告中，提示了人際關係的座右銘：

「使我少求別人的安慰，卻成為別人的慰藉；
少求別人的瞭解，卻嘗試去瞭解別人；
少求別人的關懷，卻向人付出摯愛；
因為在捨去之際，我們就真正得著；
在赦免之時，我們就必蒙赦免。」

書目註明

- 【註1】 Dale Carnegie, How to Win Friends and Influence People, Pocket Books, 1972, p.2.
- 【註2】 Carnegie, p.14.
- 【註3】 Carnegie, p.19.
- 【註4】 台灣中信代禱通訊報導，11/85。
- 【註5】 Hugh Black, Friendship, Harvest, 1986, p.21.
- 【註6】 劉家焯譯，《永不疲倦》，校園，1979，74頁。
- 【註7】 Henry Brandt原著，許陳美津譯，《進入安息》，中華翻譯中心，1980，120頁。
- 【註8】 劉家焯，22、127頁。
- 【註9】 施以諾，《態度，決定了你的高度》，橄欖，2003，10～11頁。
- 【註10】 進入安息，32頁。
- 【註11】 E.D.Wilson原著，《脫穎而出》(The Discovered Self)，劉玉華譯，校園，87、61、70頁。
- 【註12】 李赫，《老狐狸格言》，稻田，1994，19頁。
- 【註13】 伍美心，《一分鐘人際關係18法》，萬里，1991，96～97頁。
- 【註14】 Carnegie, p.75.
- 【註15】 Carnegie, p.23.
- 【註16】 Carnegie, p.26.

【註17】Carnegie p.119.

【註18】李赫，167頁。

【註19】Carnegie p.112.

【註20】Carnegie p.159.

【註21】Carnegie p.157.

【註22】施以諾，210頁。

【註23】陳世賢（精神科醫生），「政由心生」，《東方日報》，
日期不詳，約2003，8月。

【註24】劉家煜，67頁。

第 8 章

驕傲與嫉妒

一、序言

驕傲與嫉妒是人性極強烈的情緒，其產生的惡果可以毀滅人的一生。驕傲與嫉妒是兄弟；驕傲看不起人，嫉妒不能容忍人。兩者皆可產生烈怒，使人失卻理性。莎士比亞說：「劊子手的斧頭，還不及嫉妒一半的厲害」。這確是真言，因為嫉妒不僅是殺人，還是自殺，是慢性自殺。

二、驕傲或嫉妒的成因及特徵

- A. 驕傲是自卑的相反，自卑是自感不及別人（inferiority complex）；驕傲是優越感過人（superiority complex）；嫉妒是不容忍人，排外感特強（exteriority complex）。
- B. 驕傲與嫉妒是孿生兄弟，驕傲的人多是嫉妒別人的人，他不容許別人比他強，嫉妒是承認了他人的優勢。
- C. 驕傲由於覺得自己多方面勝人一籌，在外貌、家世、教育或成就等自負過甚。基督徒若有驕傲，是不覺自己特別蒙神恩寵，反認為一切皆歸於自己的努力。
- D. 嫉妒別人的背景或成就高於自己，忿念徒生。多少時候，人嫉恨別人，並非那人對他有什麼威脅，只是不接納另一人比自己更出色而已。心理學家Sadler謂：「嫉妒是心靈的穢物，被別人的優點翻騰出來，是以心生不平便會生出嫉妒」。教牧輔導學家L.B. Flynn 在《你可以戰勝嫉妒》一書中說：「嫉妒的人覺得別人的好運是他的噩運；別人的利益是他的損失；別人的祝福是他的毒藥；別人的健康是他

的疾病；別人的擢升是他的降級；別人的成功是他的失敗，他不可容納別人比他更好」【註1】。

- E. 因為不懂欣賞別人的貢獻，便下意識地貶低別人，將自己置於較別人高的平面上。不懂愛才，終極之因是在於自己缺乏自我肯定。
- F. 世俗的成功叫人生出驕傲，盛氣凌人、自滿等，導致自己孤立。美國心理學家、精神科醫生 D. L. Carlson 謂：「驕傲的形成由於人有一種欲望想獲得別人嘉許、讚賞和愛的接納，只是冀望的方式卻歪曲了」。

三、聖經怎樣說？

A. 賽14：14～15

驕傲使魔鬼由美麗天使（參結28：11～19），墮落成爲魔鬼。

猶太人有一傳說，在神眾天使中，「驕傲」長得最美麗，他智慧通達，沒有一件事不通曉；他力量無窮盡，呼風喚雨，宇宙大地都聽他；他亦是天使中的天使長，代替神管理宇宙萬物。有一天，他坐在家中想著：為何我不來當神？現在我是萬物之上，可是比神低一等，若我當了神，誰還敢不聽我指使？忽然雷聲大作，神對他說：「我已賜你最高貴的地位，你還不滿足，連我都想殺掉」。於是把「驕傲」變成「魔鬼」，下入陰間。

故如有人說：人遠離神，要證實自己的能力，是魔鬼罪性的延伸。

B. 創4：1～8

該隱嫉妒亞伯，結果殺了親弟弟。

C. 創30：1～6

拉結嫉妒利亞，遂不擇手段，任意妄為，導致家庭分散（創30～31章）。

D. 箴14：30

嫉妒如「骨中的朽爛」，現代中文本譯：「嫉妒是骨中的毒癌」。醫學家謂：當嫉妒發作時，身體分泌大量酸液，腐蝕骨骸，如同生癌。

E. 箴6：16～17

驕傲是「神憎鬼喜」的七大罪行之一，目空一切，自命不凡，旁若無人，看不起別人，也不聽別人忠諫。

F. 箴18：12

「敗壞之先，人心驕傲，尊榮以前，必有謙卑」。

箴言書內充滿各項對驕傲狂妄者的評語，不勝枚舉，讀者可用任何經文彙編便可得窺全貌。

G. 太23：12

主耶穌說：「凡自高者必降卑，自卑的必升高」（此處自卑是指自謙）。這是主給人的處世鍼砭，因為「自卑者」是代表敬畏神的人。

四、如何克服驕傲或嫉妒？

- A. 學習克服驕傲及嫉妒的第一步，就是要轉換我們的態度與觀點。不要高看自己，常要準確自我評估，並要知道「一山還有一山高」。
- B. 留意驕傲與嫉妒所帶來的禍害。
- C. 勿忘謙讓與遷就能化敵為友。美國詩人紀伯倫說：「當你達到頂峰，才是開始登山的時候」。正如畢業稱為「開始」（commencement），而非「結束」（conclusion）。謙讓是一種處世為人的彈力，是適應及改變的能力，以柔克剛，如聖經說：「看別人比自己強」（腓2：3）。
- D. 常存滿足的心。腓4：11～12「我並不是因缺乏說這話；我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道

怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了祕訣」。

滿足是樂於接受現在的光景，不貪圖別人的擁有，因他對自己有正確的人生取向及人生價值觀。美國作家Harry Huber說：「只有當你不再拿現在所擁有的與你希望擁有的作比較，你才開始享受你身邊所擁有的一切」。故此，最富有的人就是感到對自己所擁有的滿足的人。人存滿足的心必安貧樂道，看萬事合乎中道。海倫凱勒說：「我常為自己沒有新鞋而嫉妒別人，直到我知道有一個人，他連雙腳也沒有，我才清楚明白什麼是滿足」。

E. 學習與人相處的技巧，勿與他人作不合理的比較。

F. 建立健全的人生觀（下文各點按哈佛大學心理學教授Dr. Allport 的理論修訂）：

1. 勿受人生不健全欲望支配：有價值的人生不在乎吃喝玩樂，而多注重人格與品德的修養，如良善、公義、節制、信實、仁愛、聖潔、忍耐等魂靈的佳果。
2. 清楚了解自己：看透自己的軟弱、失敗、虧欠、敗壞，對自己有忠實的評價，進而追求聖靈在心中管理、指責、引導、改造，切勿歸咎於遺傳（先天）或環境（後天）。
3. 看準人生目標：人生最高的目標要定準，人的生命不在乎「家道豐富」、「賺得全世界」、「吃喝玩樂」，而是「以基督的心為心」、「活著不再是我，乃是基督」，以及追求神的喜悅成為「良善又忠心的僕人，進來享受主人的快樂」，「你要細察那完全人，觀看那正直人，因為和

平人有好結局」(詩37:37)，「一個義人所有的雖少，強過許多人的富餘」(詩37:16)。這些聖經名言，足以反映不同人生的取向，願讀者再三思之。

- G. 從屬靈角度下看，人生所擁有的一切才幹、教育、知識，全是神的恩典，沒有可誇的地方(參詩73全篇)。

書目註明

【註1】 L. J. Ogilvie，《了解壓力，突破自我》，69頁。

第 9 章

恐懼與安全感

一、序言

- A. 恐懼是與生俱來的情緒，至死亡才結束。恐懼是早從人類祖先亞當時就已存在的情緒，見創3：10「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了」。
- B. 恐懼涵蓋人類一切經歷，包括害怕考試、黑暗、老鼠、蜘蛛、黑貓、墳地、梯下走過等，有些小恐懼涉及迷信與其他荒謬怪誕不合常理的反常心態。人人都有恐懼，只是種類多少，程度大小，有些有理由，有些屬迷信，基督徒也不例外。
- C. 恐懼產生焦慮，恐懼加焦慮摧毀人生（箴12：25上）。有故事說：
- 死神前往一城，路見一人，問死神往哪兒去，答往某地殺一萬人，那人說太可怕了。不久後，死神在路上見那人，那人問，你說殺一萬人，何以有七萬人死亡？答說：只殺一萬，其餘是因恐懼而嚇死的。

二、恐懼的同類詞

- A. 恐懼英文字fear源自 faer，意「災難、危險」，表示恐懼多由外而內。
- B. 焦慮、擔心、沮喪、失望、挫折、憂鬱、神經緊張、心慌意亂、心煩氣躁、心緒不寧等，全是當人遇著沒法解決的難題時所生出的情緒反應。

三、恐懼的分類與原因

A. 分類

1. 與個人前途有關：如經濟不景氣、通貨膨脹、負資產、學業不成、找不到工作等。
2. 與家庭生活有關：諸如婚姻破裂、子女教育不良、姻親失和等。
3. 與社會生活有關：諸如交友、治安、犯罪率、孤單寂寞等。
4. 與國際情況有關：國際間的戰爭、戰後的後遺症，饑荒、瘟疫、恐怖分子活躍等。
5. 與生命安危有關：疾病、意外、癌症、死亡、乘坐飛機、出外旅遊等。

B. 原因

1. 害怕被拒絕，怕對方不答應。
2. 害怕失敗，多是完美主義者，有人說：「完美主義者的人生是『盡其所能』的人生」（有點揶揄語味）。
3. 自卑感作祟，害怕別人對我的意見及第一印象不良。
4. 不想透露自身性格上懦弱無能。
5. 面對未知的恐懼感，人皆有之。

四、如何克服恐懼？

A. 正視恐懼帶來的益處

恐懼也有助益人生的效力，恐懼感使人逃離險境，例如有人不小心掉在水裡，又不會游泳，死的恐懼湧上心頭，使他拚命爬回岸邊。或本來工作效率不大，上司有警告解雇字條傳下，失業的恐懼逼使奮力上進，力爭上游。這些舉例指出恐懼於某方面可帶來正面的助益。

B. 提起勇氣面對困難

勇氣是面對困難、危險、對立時的內在能力，也是證明有接受現實的能力。在人生逆旅中，提起勇氣面對現實，面對恐懼，勿怕三怕四，作頹廢不振的人。

C. 參與有益身心的活動

從友輩中學習對抗恐懼之法，並且從互助互扶的團體裡產生力量克服恐懼。例如不少防癌協會舉辦的防癌互助社，就提供了一些資源或友情可調節恐懼感。

D. 教會活動亦有幫助

教會不少的活動可以幫助克服恐懼，弟兄姊妹間的關

懷、探望及代禱、團契的活動、主日的信息皆會增加平安感，抗拒恐懼。團契生活、教會生活、集體生活等加強活力，恐懼自然減少，生命的成熟更有助消除恐懼。

E. 建立互相禱告夥伴

恐懼消滅人心鬥志，令人憂忡不安。聖經說：「你們應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意料的平安，必在基督耶穌裡，保守你的心懷意念」（腓4：6～7）。神的應許對恐懼是一帖「鎮定劑」，有助身心靈舒泰與寧靜。若有更多肢體互結為一個「禱告網」，將生命的恐懼卸給神，由神控制外面令人膽怯的環境，又克服自己不安的情緒，必能舒緩心境的緊張與恐懼。

五、安全感

- A. 安全感是恐懼感的相反，是一種心理狀態，是滿於現今的境況。
- B. 人人在世上都追求安全感。人際間的交往、男女間的關係、家庭與婚姻、工作事業與投資，甚至國際間關係等，無不以安全感為大前提。
- C. 生活圈子裡人在上意識或下意識，都求安全感。如汽車安全帶、地圖、電筒、指南針、契約單據、畢業文憑、法律顧問、安全扣帶、耐用器材、鋼鐵水泥、長期飯票、高職

厚薪、警察消防、堅牆鐵鎖、熱線電話、掛號信件等字皆指出，人在有意無意中尋找安全感。

- D. 美國精神病醫生K. Menninger在其《生之掙扎》(Against Himself)一書中特別提到：「了解自己情緒的起伏導因，及常修定心理上偏差的態度，是建立安全感的要旨」【註1】。
- E. 注意神怎樣看我們，祂不以我們的任何成就來衡量我們，祂用恩典來接納我們，並保證陪伴我們走完人生的道路。正如有人說：「最盡職的鎖，只能鎖住我們所擁有的，惟有基督才能運用我們所擁有的」【註2】。主耶穌的保守、赦免及應許是人生最大的安全感，萬無一失的定心丸，請看下文神給人的保證。

六、神給人的保證

A. 為恐懼——在神那裡建立信心，靠主勝過一切

賽41：10「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你」。

賽42：16「我要引瞎子行不認識的道，領他們走不知道的路；在他們面前使黑暗變為光明，使彎曲變為平直。這些事我都要行，並不離棄他們」。

賽43：2「你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火燄也不著在你身上」。

羅8：38～39「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物、都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的」。

羅9：16「據此看來，這不在乎那定意的，也不在乎那奔跑的，只在乎發憐憫的神」。

羅10：21「至於以色列人，他說：『我整天伸手招呼那悖逆頂嘴的百姓。』」。

林前15：55「死啊，你得勝的權勢在哪裡？死啊，你的毒鉤在哪裡」。

帖前4：13～18「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，神也必將他們與耶穌一同帶來。我們現在照主的話告訴你們一件事：我們這活著還存留到主降臨的人，斷不能在那已經睡了的人之先。因為主必親自從天降臨，有呼叫的聲音和天使長的聲音，又有神的號吹響；那在基督裡死了的人必先復活。以後

我們這活著還存留的人必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇。這樣，我們就要和主永遠同在。所以，你們當用這些話彼此勸慰」。

B. 為安全感——幸福平穩在主手中

申31：6「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華你的神和你同去，他必不撇下你，也不丟棄你」。

太6：25～29「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃什麼，喝什麼；為身體憂慮穿什麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢」。

約10：11「我是好牧人，好牧人為羊捨命」。

約14：27「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯」。

來13：5「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的爲足；因爲主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」。

腓4：6~7「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念」。

七、結論

有一個信仰頗虔誠的人，每天都祈禱，認為不論發生什麼事，上帝都會照顧他。有一天滂沱大雨，他住的村子淹水了，人人都忙著逃命，有人開車到他家裡要他跟著逃到安全的地方，他卻不願逃命，說：「上帝會照顧我！」

大雨仍下個不停，水高漲起來，他逃上二樓。一艘船開過來，船上的人進來要他一起逃生，他仍搖頭不肯走，說：「上帝會照顧我！」水位急速上升，他爬上屋頂，一架直升機飛來，機上人員放下繩梯，大聲吼叫著：「快沿著繩梯爬上來！」他婉拒來人的好意說：「上帝會照顧我！」不久，水淹沒房子，把他沖走，淹死了。

他到天堂後，上帝正在檢視新來的人，看到他非常驚訝，對他說：「你不應該來這裡的，你的時間還沒有到。」他對上帝說：「我一直相信你會來救我，所以我不停地等，但你一直沒有來，到底怎麼回事呢？」上帝說：「我送了一部車子、一艘船、一架直升機去救你，但你全都拒絕了，你究竟想要什麼呢？」【註3】

故事的重點說明，我們要仔細傾聽從神應許而來的信息，其中有很多是關乎消除我們的恐懼、加強我們安全感的，願我們不要錯過。聖經教導說，天上的資源是你的，可以用它們來取代你在個性中發現的缺點，進而培植出屬靈的佳美果子來。

書目註明

【註1】劉家焯，《蛻變——走出心理迷宮》，宇宙光，1976，6頁。

【註2】張曉風，《安全感》，宇宙光，1974，31頁。

【註3】Carter-Scott原著，《美麗人生十大守則》，時報，1989，161
～163頁。

第 *10* 章

寬恕與接納

一、引言

寬恕像是解除一樁情緒上的債務。由憐憫心到寬恕心的路上，心靈打開了，憤怒已從心中除去。《美麗人生十大守則》一書作者說：「人若無寬恕的心，他無從在心理進程上有突破」【註1】。

人人會犯錯，神卻懂得寬恕錯誤。

二、寬恕的範圍，四種模式

A. 自己

你因做錯事使人遭受損失，受人責罵產生自疚。雖經道歉及保證以後不會再發生，但仍惦念著那錯失之事，因長久的內疚會產生自卑感，拖垮自己。

B. 別人

別人無心在你身上所做成的錯失，算了吧！勿讓怨恨佔領心頭，不放過人會封閉你愛人的力量。

C. 敵人

不饒恕敵人會遭受更大的損失，因為敵人會報復。《狐狸格言》一書的作者李赫說：「人際的紛爭，不是單方面可以造成，必須有人回應才可爭起來，……寬恕使對手無功

而退」【註2】。

D. 親人

婆媳間或母子間的摩擦，從古至今例證甚多，小說與電影以此作題材亦不少（例：〈孔雀東南飛〉，編註：原作為東漢末年焦仲卿之敘事詩，描寫因婆媳不和而釀成的家庭悲劇），至親間的關係惟有「忍」與「恕」（雙胞胎兄弟）才可和睦同居（參「張公百忍」成語典故）。

三、聖經的教訓

例子太多，只列數宗：

A. 太5：23~24

先要「和好」（經寬恕及互相接納）才獻祭。

B. 太5：21

「第二里」的原則是寬恕之道。

C. 太6：15

「不饒人者」怎可求神饒他？

D. 太17：21～22

猶太人饒人之道以三次為最上等。彼得大方地說饒人七次，但主耶穌卻說七十個七次（無限次）。

E. 亞伯拉罕與羅得

創14：1～16記載羅得因地中海戰爭爆發成了戰俘。乍聽此事，伯父亞伯拉罕率領家兵長途跋涉（由幔利追至大馬色的何把，單程兩百五十里）。若不是亞伯拉罕寬宏大量，滿有饒人之心，怎會冒死拯救自私的羅得？

四、如何寬恕與接納？

A. 寬恕需要自動自發

因為自動自發是選擇應做的事，惟有自動自發才能幫助自己許下承諾。

B. 接納別人的意見

保持謙卑誠懇的態度，接受別人的意見，改善自己，因為別人重視你的友情才提醒你、建議你。這種謙誠受教的態度正顯出你偉大的人格，正如施以諾在書中說：「態度決定你的高度」【註3】。

C. 將寬恕化解為改善自己的力量

1. 先立志改正自己的錯誤行為才寬恕自己。要學習警覺自己不犯錯。
2. 避免犯重複的錯誤（常說「對不起」使人懷疑你的誠懇，亦是藐視對方的感情）。

D. 忍耐是一種寬恕力

俗語說：「忍字心上一把刀」，刀下的心決定一切，正是「刀下一顆心」的道理。沒有寬恕力量的人，處事必斤斤計較，到頭來兩敗俱傷，不會雙贏。忍需加恕才是真忍，因為光忍而無恕乃如同「挨打」局面。《百忍經》編者張姪說：「能忍不如善忍，一忍不如數忍，暫忍不如久忍，蓄忍不如消忍」【註4】。我們可以加上一句：「寬恕才是真忍」。

E. 寬恕是一種接納

接納別人的錯處雖不容易，卻不是不可能，同時亦要留意在別人的錯處上自己有沒有應負的責任。心理學家榮格（C. Jung）說，「在別人身上的錯誤若找到自己的影子」，那麼在了解自己方面已進一步了。

F. 多看別人的長處

「恭敬人，要彼此推讓」（羅12：10）。

「存心謙卑，各人看別人比自己強」（腓2：3）。

G. 學習聖經教訓

參考上文經訓。

書目註明

【註1】Carter-Scott原著，〈美麗人生十大守則〉，時報，1989，66頁。

【註2】同上書，52頁。

【註3】同上書，140頁。

【註4】同上書，181頁。

第 **11** 章

氣質、品格、人生與事奉

一、導言

常言道，性格、氣質（統稱「脾性」）是「人生地基」【註1】。人的脾性與他的行為構成一個直接關係，何樣的脾性就有何樣的生活方式。由於脾性上的差異，每個人的世界觀也大不相同，甚至有「性格決定命運」之言【註2】。因此明白脾性的優劣長短，進而加強長處，減少短處，過一個喜樂美滿的人生。

二、四脾性優缺溫習

要知人的性格類型沒有所謂「好」或「壞」，沒有「對」或「錯」，只有「不同」。各人皆有自己獨特的性格，人人性格中有較顯著的，亦有隱藏的。參下圖：

四脾性優缺主要特徵

樂觀型 (S)		急躁型 (C)		悲觀型 (M)		遲緩型 (P)	
優點	缺點	優點	缺點	優點	缺點	優點	缺點
熱情	愛誇大	能幹	脾氣大	細心	憂悶	穩定	冷淡
友善	缺毅力	勇敢	易衝動	忠實	多疑	認真	遲緩
幽默	半途廢	機警	難恕人	犧牲	古板	和藹	吝嗇
慷慨	欠組織	正義	自高大	忍耐	怕事	安分	自私
同情	易受誘	賣命	霸道的	完美	失機	多謀	固執

每性格氣質傾向都是相對性的，有正反兩面。從先天遺傳，

加上早期後天因素，已塑造定型每人的性格。在明白氣質的缺點後，倍加留意，努力刻意改善，仍未晚也。據學者的研究，「樂觀型」需「遲緩型」彌補其缺；「急躁型」需「悲觀型」輔助；「悲觀型」需「樂觀型」改善；「遲緩型」需「急躁型」幫補。每類型相輔相成，「一身二兼」的性向是理想的配對，使人生更加豐富。下圖用英文字母表達，以助記憶功效：

S + P（因S型太虛浮，需P型固定它）。

C + M（因C型太急躁，需M型的細膩）。

M + S（因M型太細膩，需S型平衡它）。

P + C（因P型太緩慢，需C型督促它）。

平衡的性格，是成功的良策。

三、氣質的改造

A. 聖經的應許

心理學家 F. B. Minirth & P. Meir說：「身體的缺陷多不能改善，但性格的缺點，經聖靈的能力卻能改善過來」【註3】。「江山易改，本性難移」此言確有其道理，是人們累積的經驗談，但信徒因有聖靈的內住，聖靈的能力承擔人的軟弱，故雖「本性難移」，亦未嘗不可行之也。

聖經多處提及聖靈的能力，摧毀人性最大的困頓桎梏，叫人能享受新生命，活出有意義的人生，行出「有祝福的事奉」。

請看下列經文的應許（重點在括號字內）：

1. 林後5：17「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」（新造的人）。
2. 弗4：24「並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔」（恢復神造的功能，有仁義的真理和聖潔的生命）。
3. 西3：10「穿上了新人，這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像」（恢復神造的功能／恢復對神的認識）。
4. 彼後1：4「因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分」（有神的性情）。
5. 羅6：14「罪必不能作你們的主；因你們不在律法之下，乃在恩典之下」（罪非新生命的主人）。
6. 羅7：25「感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來，我以內心順服神的律，我肉體卻順服罪的律了」（靠基督得勝）。
7. 林後7：1「親愛的弟兄啊，我們既有這等應許，就當潔淨自己，除去身體、靈魂一切的污穢，敬畏神，得以成聖」（敬畏神才成聖）。

8. 腓4：13「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」（靠主凡事都能做）。

聖靈改造方程式七步曲：

(1) 新造（林後5：17）→ (2) 復新（弗4：24）（西3：10）→ (3) 性情（彼後1：4）→ (4) 主人（羅6：14）→ (5) 得勝（羅7：25）→ (6) 成聖（林後7：1）→ (7) 能做（腓4：13）。

主耶穌住進信者心中，力量在裡頭發動，是更新的力量。主重整我們的腦細胞，令我們可以多思想祂。祂醫治我們犯罪的細胞，重新校正我們的價值觀和人生觀，變化我們的自我形像，將我們不停塑造成祂的形像，這是成聖的過程。在我們裡面的舊人被改造成為新人，生命經歷神大能的改善。

保羅指出，聖靈所結的果子有九項，稱「聖靈九果」——加5：22「仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制」，是基督徒生活行為的鍼砭。憑著自己先天的力量，這九果永不長成，惟有靠聖靈的大能，九果才能結出來。

四種氣質類型只憑天性的排列，沒有聖靈的改善，便有下列的結果：

聖靈 的 「藥方」	氣質類型							
	樂觀		急躁		悲觀		遲緩	
	有	無	有	無	有	無	有	無
仁愛	***			***	***			***
喜樂	***			***		***		***
和平		***		***		***	***	
忍耐		***		***	***		***	
恩慈	***			***	***			***
良善	***			*	***		***	
信實	*		***		*		***	
溫柔	***			***	***		***	
節制		***	*			***	***	

* = 「有／無」的程度普通 *** = 「有／無」的程度充分
 屬天的資源全是你的，你可以用來取代在個性中所發現的缺點，而結出聖靈的九果來【註4】。

B. 後天的努力

氣質是與生俱來。有人說：「人的性情與生俱來，無法大改，小則可以」。靠己力固然進步不大，但靠聖靈的改善力，則大改可有成。氣質影響生命的活力及表現，但經後天的努力可改善過來。

四、氣質理論的用途

明白自己個性傾向，便可致力將個性上的缺點刪除，使自己的生命更趨成熟。若明白別人個性傾向，自己也可因此改善與人交往的態度。我們不用避開、拒絕或超越他們，而是為建立更珍貴的關係，發揮更有益的效果，活出更美善的人生。

即使我們沒有學過性格鑑定法，我們還是本能地使用它。我們平常好論人長短，實際上就是運用到鑑定法，只是在運用時，不免有人因「一知半解」難免產生濫用的後果。

A. 濫用

1. 以之作「表面分析別人」速作定論，沒有考慮別人的行為決定之背後，可能還有其他因素。
2. 以之作原諒自己失敗或不上進的藉口。人常說我天性是這樣，不是我的錯，這是自己不願負可以改進的責任。
3. 以之代替神有改變人的能力。神有改變人性之大能，只要參看聖經中的偉人，如雅各、大衛、保羅、約翰、彼得等便可見。「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」（林後5：17）。「因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與神的性情有分」（彼後1：4）。神的性情在人的天性裡，我們還說性情不可改變嗎？勿忘知名心理學家 H. Brandt 的名句：「你可以用你先天及後天的背景作為你自卑生活的藉口，直至你信了主之後，那些藉口就要丟在

垃圾桶裡了」。

B. 正用

正確使用氣質理論，對自己及別人大有裨益。

1. 自我接受 (self acceptance) —— 它增長自我認識的智慧，知道哪些個性上的特徵是可改變的及應改變的，那些特徵是可以再加強的。
2. 自我改良 (self improvement) —— 它能使自己從迷惑中得解脫，進而修訂自己的缺點，發揮自己的強項。
3. 易接受別人 (others acceptance) —— 它能使自己與別人更易和睦相處，相互諒解，每人都是贏家。

C. 活用

了解性格傾向，在人生多方面的活動範圍內，及在任何情況下都具有深遠的效用。這些活動範圍是全面性的，如在輔導上、買賣上、管理上、人際關係上、為父母上、教會會議會上或其他。

氣質理論的使用需視情況而定，不必奉之如神諭，而且隨著歲月的增長，性格強弱勢會有相當大的變化。如年輕時是外向型的，有高度社交需求，但中年後，儘管仍是外向型，由於有不同的需求，性格就變得溫和穩健多了。因性格的發展是終生進行的，最要緊是讓聖靈主宰一切的活動。

五、氣質與事奉

基督徒的氣質是性格的樞紐，彰顯在他的行爲上，也在他的事奉上。每項氣質類型皆有其強項與弱點，只要留意每類型的優缺點，憑著聖靈改造的能力，必然在愛神的工作上更臻完善。

下圖將四項氣質類型分四方面表達，有個人追求（靈修），領導能力（治理），對神事工（事奉），與人相處（同工）等，配上理想的事奉崗位，以作借鏡或參考用，不是絕對性的安排：

氣質	個人追求 (靈修)	領導能力 (治理)	對神事工 (教會)	與人相處 (同工)	理想崗位
樂觀	熱心開始 易受激動 常試新款 有決定	鼓舞力強 幹勁大 果決 爭取效果	易答應 有好開始 慷慨 富組織 重效果	隨和遷就 友善 易合作 富幽默感 坦誠 打抱不平 以事論事	探訪 招待 個人工作 主席(團契) 聯絡 財政 兒童工作 總務 佈道
急躁	欠紀律 不專心 快餐式 缺恆心(懶) 難開始 不持久 (無興趣) 思想實際 忙裡偷閒 一曝十寒	易灰心 易怒 強求 太獨立 不夠主動 專制	強調錯誤 言過其實 以少數 代表多數 好爭論 激烈派	易不滿 情感起伏 同情心弱 驕傲 主觀 過分自信	建堂
悲觀 (情緒化)	恆心持久 自治自律 著重營囊 不願換新 進度慢	分析力強 重真理領導 欠衝勁 不夠主動	忠心犧牲 夠忍耐 完美派 拖延(不準時) 費時於瑣事	忠誠 遷就 自卑 好批評 渴望人愛	文字 輔導 組長 探訪 靈修組 主日學 解經家
遲緩 (冷淡)	恆心持久 創新力強 進度慢	分析力強 不爭競 鼓舞力弱 不願全力 以赴 無領袖慾	富組織 重理論 夠忍耐 吝嗇 壁上觀 不易悔悟 自滿自義	隨和 機智 冷淡 固執 不易同心 不易認錯 難相處 不擅交際 自私(不以 大局為念)	文字 執事會主席 組長 主日學 栽培訓練 靈修 財政 神學家 牧師

書目註明

- 【註1】 Otto. Kroeger & J. M.Thuessen原著，〈16種性格透視〉，方智，1997，21頁。
- 【註2】 詫摩武俊，〈性格〉，久大文化，1990，8頁。
- 【註3】 F. B. Minirth & P. D. Meier, Counseling & Nature of Man, Baker, 1982, p.10.
- 【註4】 Henry Brandt原著，許陳美津譯，〈進入安息〉，中華翻譯中心，1980，44頁。

第 12 章

四Q人生

(可12 : 28~33講道)

「橋」字在中文有多種意義，若單獨用之，則指一條橋，由甲方通往乙方的途徑。若配合其他字，如段落的「段」，那是「橋段」，「橋段」是指方法、技巧、計謀。但有些計謀是不通的，是作繭自縛的，是自閉自斃的，那就稱為「死橋」，有些人生確是死橋人生。

「死橋」的「死」中文發音近於「4」，「橋」的英文拼音字首是「Q」（編按：應為廣東口語的拼音），「死橋人生」與「4Q人生」諧音，意義卻大不相同。此處的信息是講4Q的力量、4Q的目的。借用4Q的力，作一個盡心、盡性、盡意、盡力愛神的人，可12：33：「並且盡心、盡智、盡力愛祂，又愛人如己，就比一切燔祭和各樣祭祀好的多」。

盡心 = 感性 (EQ) = 愛神

盡性 = 理性 (IQ) = 明白神

盡意 = 選擇之能 (WQ) = 選神

盡力 = 體能 (PQ, 身體力量, 外面活動) = 事神

神給人IQ，旨在叫人能明白神，這是理性的作用；神給人EQ，旨在叫人能愛神，這是感性的作用；神給人WQ，意志的力量，旨在叫人能選擇愛神；神給人PQ，體力，旨在叫人服事神。

一、IQ（智慧商數）

IQ (Intelligent Quotient) 中文簡稱「智商」，俗話叫「聰明」，聰明人叫高IQ；普通聰明叫「半Q」，或叫「有普通常識」(common sense)，傻傻懵懵的叫低IQ，或不用IQ字用B字，叫低B (B字喻癡呆)；你聽得懂我講的，叫高IQ的人，不是低B人。

IQ是一種測量人智慧的計算尺度，是法國心理學家 Alfred Binet 於1905年發明的。他本來發明一套試驗兒童心理是否正常的方法，後來很成功，於是用來測試當兵的軍人，效果不錯，以後很多學校、機構、輔導中心紛紛採用，時至今日，IQ變成智慧知識的同義詞。

今日，我們實在是活在知識爆炸的世代裡，二十一世紀繼承二十世紀，二十世紀最後二十五年是上世紀知識最充實的時代，人類知識進步的速度一日千里，瘋狂的大躍進。今日，我們進入E世代、E文化裡（E=electronics）。人對著PC/TV的時間越來越長，加上現代人越發講究效率、效能，於是人際間的關係越來越多隔膜，一有事，大家也不知道怎樣去溝通，於是抽手不管，不理不睬，或互相對罵，一拍兩散。人際間的疏遠也影響人與神的關係，人不認識神，也不認識自己。屬世知識一直在進步，屬靈知識卻呆滯不前，屬世生命年年長大，屬靈生命卻仍像一個嬰孩般，是一個長不大的生命。

今日我們對神話語的膚淺，絕對不是IQ的問題，而是我們沒有將神的話語放在比較重要及優先的地位。

資訊的發達，緊張的生活，同業的競爭，在有限的時間內作超額的工作。各種壓力四面撲來，從個人身心到個人家庭，從社會到教會，我們的脾氣越來越容易暴躁，很容易發怒，自我中心越來越大，越來越孤僻自大，做事常不近人情，與人不能相處，朋友越來越少，知己更不用說。人一孤單的時候，就是最容易離開神的時候，這是我們的危機。

在二十一世紀，撒但的試探將會更複雜，攻擊將更猛烈，他的攻勢不會減弱，亦不會罷休，他會更廣泛、更全面地攻擊你和

我。在主再來的前夕，他會更鏗而不捨地狂追猛打我們。我們記得主耶穌上十字架前的禱告：「天父啊，求祢保守他們，護衛他們，求祢保守他們脫離那惡者，求祢用真理使他們成聖，祢的道就是真理」（參約17：12、15、17）。

我們要明白這禱告背後的嚴重性，撒但會找著人性的弱點，使人臨危變節，使人為明天憂慮，為生命憂慮，為感情、愛情向撒但投降！

IQ不能拯救你，IQ不是你的救主！反對神、離開神的人常都是高IQ的人，IQ極高的所羅門都晚節不保，求主保守祂賜給我們的IQ，善用IQ去追求認識神，善用IQ去充實自己、裝備自己，善用IQ去事奉神。

二、EQ（情緒商數）

EQ（Emotion Quotient）稱為「情緒商數」，這個名詞代表人性裡的情感功能，這個情緒功能與大腦的運作構成一個很複雜的關係。換言之，EQ與IQ可以說是同胞姊妹；IQ著重理性的分析，EQ強調感性的分享，例如高IQ的科學家、高EQ的藝術家。

一九八一年美國加州大學兩位教授 Roger Sperry 和Robert Ornstein 研究人腦功能時，發現人的右腦與左腦的分工合作；左腦管理人性思考的部份，右腦控制人性美感的部份，他們獲得了當年的諾貝爾科學獎。Roger Sperry 和Robert Ornstein是從科學的角度研究EQ的功能，直至1995年，哈佛大學心理學家Daniel Goleman 從心理學的角度分析EQ對人性生活的影響，他的暢銷書《EQ》是當年最暢銷書，二年間超過二百萬本。該書不容易看，不

夠簡潔易明，不過，他很清楚地指出：EQ是一種行為傾向，是內心的一股力量，引導行為作出各種反應。

emotion（情感／情緒）由e + motion二字組成，e＝離開，motion＝行動；二字組合，由離開不動至採取行動，強調內心力量轉為外面行動。

情緒是一個很動人的力量，人能施愛與接受愛，人能悲天憫人、與哀哭者同哭、與喜樂者同樂，全是因為情緒智商的作用。所以可以說，EQ產生熱忱與毅力，繼而產生自我驅策力，能夠自我約束和關懷別人，正是成熟人生、美麗人生的標誌。

一次我聽到一個笑話，可能也是真的現象，有人問：「一個笨蛋五十年變成什麼？」答：「大老闆！」可見即使是笨蛋，如果EQ比別人高明，他的表現也必勝人一籌，因為他對自身的控制適宜，所以他的成功機會也比別人大。

社會學家研究過，人生的成就只有百分之二十歸於IQ，百分之八十歸於其他因素。很多IQ高的人都替IQ低的人打工，原來是這些高成就的人的自制力、堅毅力、自我驅策力、熱忱高人一等，他成熟的EQ幫助他們成功。

三、AQ（逆境商數）

AQ（Adversity Quotient）稱為「逆境商數」，是從大悲劇到小挫折的反應行動指數，亦即是心靈深處每細胞對不如意事的自動反應。AQ是駕馭逆境的心靈力量。「逆境」是人生常遇的境況，孫中山先生曾說：「人生不如意事，十之八九」。這是經驗談，人生有八成、九成是處在不如意的境況裡，所以處理不如意境況的

心靈力量是一股很重要的力量。人在逆境中會產生一種激昂的情緒，這種情緒控制適宜會變成天堂，反之則會變成地獄。

日本有一則古老傳說：「有一個好勇鬥狠的武士向一位老禪師問道：『請問大師何謂天堂？何謂地獄？』老禪師說：『你這個滿手血腥的人，我沒時間答你問題！』武士勃然大怒，拔劍相向，說：『老和尚，你一定是嫌命長了！』老禪師隨即施施然答：『這就是地獄了！』武士恍然大悟，心平氣靜向老禪師九十度大鞠躬：『多謝大師指點！』禪師說：『這就是天堂了！』

明白自己的EQ失常，隨即用一種逆境商數去處理面前的困境，那便是AQ的作用。

1997年美國加州高峰學習（Peak Learning）機構創始人、心理學家Paul Stoltz，用十三年時間研究五十個不同的心理學理論，發現用AQ協助EQ度過困境的力量，寫就一本名著《AQ逆境商數》。在書中他分析一個人在逆境中能有處理逆境智慧情緒力（高AQ）；反之者自殺率高，憂慮指數高。

人生著實多有困難，生活的擔子、人際關係的脆弱、經濟力量的收縮、生活有時失落多於快樂、挫折多於愉快、焦慮多於滿足、家家都有一本難念的經，包括事奉都有困難。雖然家家都有一本相同的聖經，但是應付方法卻絕對不同。應付方法不是逆來順受，而是用神賜的恩典去控制你的情緒。通常來說，學業成績優異，並不保證你在面對人生磨難時有優異的表現，但在挫折的壓力下而不崩潰、退卻，反而積極迎接挑戰，你就是一個擁有高

AQ的人。

俗語說：「秀才遇著兵，有理講不清」。秀才代表高IQ、高智慧。兵代表武力、暴力，更可以代表逆境，因為兵是不講理的，所以秀才要改變自己的戰術，改變自己的心態，秀才才可以勝過兵。擁有勝過逆境的智慧、情緒、能力，他就是一個高AQ的人；反之，他必有過高自殺傾向或極高憂鬱的人。不少人面對挫折、失敗、困難、逆境，馬上有幾種不同的反應，AQ學創始人P. Stoltz將之分成三大類：

1. **Quitters**—— 遇難即退的放棄者，此種人是沒有勇氣骨氣及傲氣的人。
2. **Campers**—— 此種人是半途而廢的人，像爬山者爬到半山便喘氣，於是在半山紮營，半途而廢，功虧一簣。
3. **Climbers**—— 忘記背後，努力向前的攀登者。個人逆境、工作逆境、社會環境不會難倒他，因為他是個有目標的人。

前聯合國祕書長韓馬紹（Dag Hammashold）說：「不要先看山多麼高，當你達到山頂時，你會發覺山是多麼矮」（Never measure how high the mountain is until you got to the top, then you'll see how low it is）。我們讀到林後11：23～29，看到神的僕人保羅是位永不言敗的不倒翁，他是位極高AQ的人，因為他有很高的SQ。

四、SQ（屬靈商數）

SQ（Spiritual Quotient）是我們和神關係量度的成果，而且SQ能將IQ/EQ/AQ放在人生適當的位置裡。不錯，IQ 能助我們認識

神、明白神；EQ 能助我們愛神、愛人；AQ 能助我們克服人生各種困難；但只有SQ才能使我們不會自驕自大，使我們用真愛去愛人，使我們用愛心說誠實話，使我們不被環境打倒。因有神給我們力量去駕馭環境、駕馭一切。

我們不否認IQ、EQ、AQ各有不同的意義和價值，人生如果沒有這些，將成為荒原曠野，失去生命本身的豐富價值。一切的情感都要適當適宜，不偏左右。情感太平淡，生命枯燥無味；太極端又會成為一種病態。太多憂鬱，人生沒有樂趣；太易發怒，危害自己，亦危害別人。我們需要另一種力量將生命中情感潛力盡量發揮出來，這一種力量就是從神而來的屬靈商數，越多親近神，SQ便越強，生命便有更大的活力。

現代人對各種知識都大量提高，但知識高被人欣羨也被人妒忌。知識高也會叫自己驕傲，自高自大，像保羅在林前 8：2說：「若有人以為自己知道什麼，按他所知道的，他仍是不知道」。

一次讀到一篇文章，講到在伊甸園中，神先擺放生命樹，才放分別善惡的知識樹。在神的計劃中，生命樹永遠先於知識樹。沒有屬神生命的能力，若只有世界潮流的知識，到頭來只是「你必定死」的悲痛結局。現代人的知識樹特別茂盛，但是生命樹卻奄奄一息，隨時有暴斃的可能。

可見，惟有從神而來和扎根於神那裡的豐盛生命，才能在世界逆流中乘風破浪前進。

我認為基督徒靈命的成長最重要的因素，就是你是否重視自己靈命的成長，我認為這是個底線。你若重視，你就會千方百計地去克服困難。你放鬆些許，就容易給自己放假，你放一次假，便可以放很多次假。我們不要忘記，基督徒長進的路就像爬樓

梯，不是搭電梯，搭電梯舒舒服服，而爬樓梯卻要付代價。世上沒有不勞而獲的回報，屬靈追求也一樣，我們不要託詞原諒自己。IQ高的人有一籬筐藉口，因為他們熟稔算計，但出來的都是「死橋」，正是「死橋人生」。

今日，你用什麼力量去駕馭挫折，不容挫折挫低你？你用什麼力量去控制情緒，不容情緒控制你？你只有一種力量可用，那是SQ的力量，SQ不會提高你的IQ，但會提高你的EQ、AQ，更能夠提高你盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。

附錄

相關好書櫥窗

英文

1. Tim LaHaye, How to Win Over Depression, Zondervan, 1974.
2. Tim LaHaye, Transformed Temperaments, Tyndale, 1973.
3. Tim LaHaye, Spirit Controlled Temperaments, Tyndale, 1968.
4. Tim LaHaye, Your Temperaments : Discover Its Potential, Tyndale, 1984.
5. Gary Collins, Overcoming Anxiety, Vision House, 1973.
6. Gary Collins, Mental Health and the Bible (4 Tapes) , One Way Library, 1978.
7. Maxwell Maltz, The Magic Power of Self-Image Psychology, Pocket Books, 1964.
8. Don Matzat, Christ-Esteem, Harvest, 1990.
9. David Seamands, Healing for Damaged Emotions, Victor, 1985.
10. V. C. Grounds, Emotional Problems and the Gospel, Zondervan, 1976.
11. J. E. Haggai, How to Win Over Worry, Zondervan, 1967.
12. F. F. Flach, The Secret Strength of Depression, Bantam Books, 1975.
13. C. L. Allen, God's Psychiatry, Spire Books, 1967.
14. Ralph Heyner, Christian Faith and Mental Health, Baker, 1973.
15. Cecil Osborve, The Art of Understanding Yourself, Zondervan, 1972.
16. James Dobson, Emotions, Can You Trust Them? Regal Books, 1981.
17. G. J. Goldstein, Emotional Ills and the Christian, Logos, 1971.
18. Ralph Metzner, Know Your Type, Anchor, 1979.

19. David Kierser and Marilyn Bates, Please Understand Me, Prometheus, 1978.
20. D. O. Yates, What the Bible Says About Your Personalities, Harper & Row, 1980.

中文

1. 詔摩武俊，《性格》，久大文化，1990。
2. Otto. Kroeger & J. M.Thuessen，《16種性格透視》，方智，1997。
3. D. R. Kingma，《挑戰九面情人》，精美，1999。
4. H. R. Brandt，《進入安息》，校園，1980。
5. D. L. Carlson，劉家焜譯，《永不疲倦》，校園，1979。
6. 伍美心，《一分鐘人際關係18法》，萬里，1991。
7. 譚中嶽，《心理與靈理》，學園，1986。
8. 施以諾，《態度，決定了你的高度》，橄欖，2003。
9. 赤根祥道，《計劃成功的人生》，方智，1994。
10. C. Carter-Scott，《美麗人生十大守則》，時報，1999。
11. L. J. Ogilvie，《了解壓力，突破自我》，學園，1994。
12. 劉家焜，《蛻變—走出心理的迷宮》，宇宙光，1976。
13. 黎曦庭，毛麥寶琳譯，《氣質的更新》，宣道，1986（即英文書目第2本）。
14. 黎曦庭，鄺保羅譯，《屬靈的氣質》，天道，1981（即英文書目第3本）。
15. 大衛席蒙氏，王環岑譯，《傷癒》，學園，1991（即英文書目第9本）。

華人基督徒培訓供應中心

(Chinese Christian Training Resources Center)

一、異象及宗旨

我們是一群獻身於培訓工作的主僕，因見近年來世界各地華人基督徒的增長，教會面對這廣大的禾場，更感到裝備各地信徒及領袖事工之重要及緊迫。遂於1997年，經美國政府註冊通過，在加州成立此非營利的培訓供應中心，目標以出版文字教材及差派老師培訓，與眾教會同工配搭，增進神話語及真理之認識，以促使信徒及教會成長，倍增神國事工。「華訓」宗旨為：「專一教導，供應教材，培訓門徒，倍增事工」。

「華訓」是一個憑信心仰望神供應之機構，我們歡迎對培訓教導事工有負擔的教會同工與弟兄姊妹，在禱告上及經濟上來與華訓同工。

二、方法

A. 出版文字教材

撰寫編輯簡明、實用、系統之聖經及真理教材，以書本及電腦光碟片，供應各地華人教會及機構使用。

1. 編輯及出版第一期培訓教材包括：

舊約導讀、舊約信息精要、新約導讀、新約信息精要、基要真理、使徒行傳、保羅書信、啓示錄、實用釋經講道法、釋經講道詳綱一百篇、約伯記、實用護教學、新舊約各書卷詳綱、基督教倫理等。

2. 編輯及出版第二期培訓教材包括：

聖經各書卷釋經、新舊約聖經難題、苦難神學、領袖訓練、簡介異端、認識靈恩等。

3. 編輯及出版第三期培訓教材包括：

基督生平、保羅生平、舊約人物、門徒訓練、福音教材、宗派教義簡介、中國教會史、宗教比較、簡易基督教神學史、基督徒婚姻家庭等。

B. 工場培訓事工

配合當地教會、訓練機構、差會、福音廣播機構、各聖經學院之需要，本機構同工前赴各地教導及作短期、中期、長期等之培訓，培訓當地工人。

提供培訓課程內容，其中包括：

- 聖經類：舊約導讀及精要、新約導讀及精要、各聖經書卷解釋、新舊約難題、書卷詳綱。
- 基信類：基要真理、初信造就。
- 護教類：護教學、個人佈道、宗教比較。
- 釋經類：釋經學、查經法、釋經講道法。
- 門訓類：工人基要、領袖訓練、門徒訓練。
- 生活類：基督徒健康心理學、家庭婚姻輔導。
- 神學類：系統神學、新約神學、舊約神學、苦難神學。
- 福音類：福音小冊。
- 實用類：倫理學、差傳學、靈修生活……等。

三、服事對象

1. 世界各地華人教會牧長同工、查經班、團契、主日學老師。
2. 與各地差傳團體、福音廣播機構、訓練機構、聖經學院等配搭服事。

四、通訊地址

Chinese Christian Training Resources Center
4621 Setting Sun Drive, Richmond,
CA. 94803 U.S.A.

TEL : (408)865-0809

FAX : (408)865-0810

「華訓叢書」出版書目(1997~2006)

◎ 新約系列

最後的啓示	啓示錄詮釋	馬有藻 著
新約導讀		馬有藻·張西平 著
新約書卷詳綱		馬有藻 著
分解真理的道	新約困語詮釋	馬有藻 著
新約信息精要		馬有藻·張西平 著
猶太人的福音	希伯來書詮釋	馬有藻 著
聖靈的軌跡	使徒行傳詮釋	馬有藻 著
羅馬人的福音	羅馬書原文詮釋	馬有藻 著
從稱義到成聖	保羅書信詮釋	馬有藻 著
天國近了	馬太福音詮釋	馬有藻 著

◎ 舊約系列

揭開痛苦的面紗	約伯記詮釋	馬有藻 著
舊約導讀		馬有藻·張西平 著
解開發光的話	舊約困語詮釋	馬有藻 著
智者之言	箴言主題詮釋	馬有藻 著
神必救贖	以賽亞書詮釋	馬有藻 著
異夢解惑者	但以理書詮釋	馬有藻 著
神必記念	撒迦利亞書詮釋	馬有藻 著

◎ 神學系列

真知道祂	基要真理面面觀	馬有藻 著
祝福或咒詛	苦難神學初探	馬有藻 著
祢的話是真理	聖經難題範例彙編	馬有藻 著
救恩真理辨釋		馬有藻 著
將來必成的啓示	末世神學概要	馬有藻 著

◎ 教牧系列

實用釋經講道法		張西平 著
讀經樂	實用讀經攻略	馬有藻 著
解讀心靈密碼	從聖經看氣質、事奉與人生	馬有藻 著

◎ 教導系列

耶穌基督的言與行	潘傑德博士 著	汪洵 譯
發掘你的屬靈恩賜	傅堂恩、傅凱蒂 合著	林淑真 譯

解讀了心靈密碼之後，來探索一下自己的屬靈恩賜

教導系列

發掘你的屬靈恩賜

傅堂恩、傅凱蒂 合著 林淑真 譯

屬靈恩賜中有一類是主導性恩賜——
察驗、勸勉、事奉、教導、奉獻、管理、同情。
透過表格、測驗卷和資料的陳述，
幫助你找出自己的恩賜。
你的成就感或挫折感，
取決於主導性恩賜是否得到適當發揮，
在發掘自我恩賜過程中，你將要經歷極大的喜樂！



趙鏞基

韓國純福音教會主任牧師

王美鍾

馬來西亞浸信會神學院院長

★鄭重推薦★

發掘了自己的屬靈恩賜之後，來學一學待人處世的道理

舊約系列

智者之言 —— 箴言主題詮釋

馬有藻 著

箴言是做人做事的準則。

本書乃從各專題切入，彙集成冊，將箴言的精髓歸納出——

* 敬畏神之道

* 朋友、夫妻、孝親之道

* 說話藝術、智愚對比、錢財觀念、施捨態度

* 探討：懶惰、勤勞、忿怒、嫉妒、驕傲、謙卑

可自修自省，作「一日三省吾身」的鏡子；

也可在讀書會、小組分享中切磋琢磨。

追求智慧，遠離愚昧，

與神親近，

一生蒙福……



學到待人處世的原則之後，來觀察一下保羅如何在生活和事奉上勸勉衆教會

新約系列

從稱義到成聖

—— 保羅書信註釋

馬有藻 著

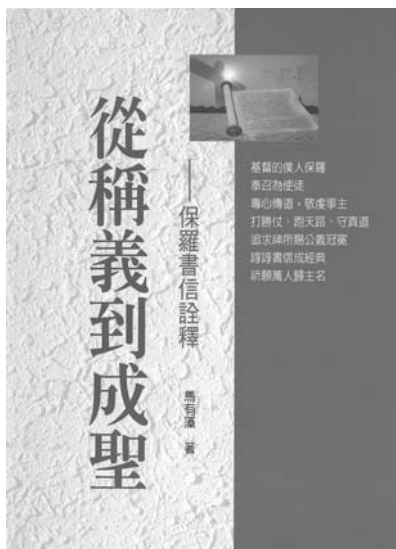
保羅書信真理全備，本書特別歸納出——

- * 各卷的性質、題旨等。
- * 保羅的寫信時序。
- * 逐章逐節講述要義。
- * 以相關圖表供比對。

可知保羅對宣教、教導、栽培門徒的熱切與用心。

他所寫的致各教會書信
能被納入新約正典，
可見主何等看重！

期勉基督徒都效法保羅
—— 獻上自己為主用。



體會到保羅勸勉的苦心之後，更要看重耶穌基督怎麼說、怎麼做

教導系列

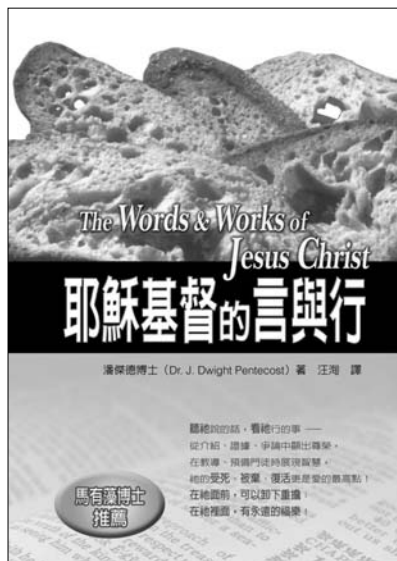
耶穌基督的言與行

The Words & Works of Jesus Christ

潘傑德博士 (Dr. J. Dwight Pentecost) 著 汪洵 譯

潘傑德博士從主題角度來寫基督生平，
由文法研究和史實方面來詮釋聖經，
強調必須根據事件發生的歷史背景，
並由字義來詮釋聖經。

本書寫作是為了合參四福音書所記錄的資料，
從時間的順序來追溯基督的一生，
有助於了解祂的身分、生平帶給人類的意義何等偉大。



馬有藻

華人基督徒培訓供應中心顧問

詹崇新

香港國語聖經教會長老

推崇本書為

★「基督生平」的典範教本★

有了耶穌基督言行的準則，更要深入研究祂與天國的關係

新約系列

天國近了 —— 馬太福音詮釋

馬有藻 著

本書在「背景導論」中，
明示整體結構、作者用意等等，
再以六大章歸納要旨，述說以色列的——
王來了、國度來了、
王被棄絕、國度被棄絕、
王被奪了、王回天國了！
題意生動，異象鮮明，道盡基督降臨之各種徵兆，
以及當時的現象。



對耶穌基督的多面認識，更篤定了「救恩真理」的正統脈絡

神學系列

救恩真理辨釋

馬有藻 著

如何分辨「異端」？

最有力的「尺規」就是基督，

「救恩論」則是最核心的「篩子」。

作者闡述救恩的前題、步驟、相關詞彙，

並有教義專題之解析，可看出各家「異端」——

- * 在哪一段節外生枝？
- * 從哪個環節斷章取義？
- * 在三位一體真神之間，多加了什麼？
- * 從聖經話語中，刪減了什麼？

傳福音的腳蹤何等佳美，
但若遇見強敵逼問、狡辯，
如何是好？

這一套「尺規」與「篩子」

便是超強武器，

本書則是武器隨身包

——進可攻，退可守！



解讀心靈密碼：從聖經看氣質、事奉與人生 /
馬有藻著。— 初版。— 臺北市：天恩，
2006[民95]

面；公分。--（教牧系列；3）

ISBN 978-986-7230-81-2（平裝）

1. 基督教－靈修

244.9

95014196

教牧系列 3

解讀心靈密碼——從聖經看氣質、事奉與人生

作 者／馬有藻

發 行 所／華人基督徒培訓供應中心

主 編／張西平

文 編／李懷文、賴桂枝

出 版／天恩出版社

地 址／10455臺北市中山區松江路23號10樓

電 話／（02）2515-3551

傳 真／（02）2503-5978

網 址／<http://www.graceph.com>

E - m a i l／grace@graceph.com

登 記 證／行政院新聞局登記證局版臺業字第3247號

出版日期／二〇〇六年九月初版

ISBN-13 978-986-7230-81-2

ISBN-10 986-7230-81-7

（本書製作及印刷費承蒙詹崇新伉儷奉獻）

Decoding the Christian Soul

A Biblical View on Temperaments, Christian Living and Ministry

Author／Denny Y. C. Ma

Publisher／Chinese Christian Training Resources Center

Chief Editor／Stephen Chang

Proofreader／Caroline Lee, Annie Lai

Address／4621 Setting Sun Drive, Richmond, CA94803, U.S.A.

TeI：（408）865-0809

Fax：（408）865-0810

First Edition／September, 2006

Printed in Taiwan R.O.C.

All Rights Reserved.