



做人之難，難在人際關係

● 趙崇明

上帝賜給我們其中一份禮物是非常弔詭的，就是人際關係。一方面我們會覺得它是生命中不能缺少的元素，每個人每天都無可避免地在種種不同的人際關係裡生活，它孕育我們生命的成長，為我們的生命帶來種種精采及美麗難忘的回憶，它甚至可以成為人覺得自己的人生活得有意義的動力。但另一方面，我們又同意最損耗我們的精力，最傷害我們的生命；甚至令到生命停滯不前，令到我們覺得自己的人生活得沒有意義的，往往亦是一些人際關係，不少人正因為無法解決人際關係的問題而自殺。人際關係可算是人生中最要處理的一個牽涉層面較闊及較大的難題。

也許我們會同意「人生就像演戲」這句話，而不同的生活場景(如家庭、工作的地方、學校、教會)就是演戲的舞台，用一個比較心理學的術語來說，這個叫做Self-presentation(自我表演)。而且這場不是獨腳戲，而是要配合很多不同角色的演員同台演出，更重要的是每個演員都意識到有觀眾的存在。每個演員都很努力地在這個複雜的人際關係的人生舞台中來進行自我表演，每個人因著這種自我表演的心理活動，「自我」就自然分裂成「外在自我」(outer self)及「內在自我」(inner self)。而「人際關係」複雜及出問題的地方，往往就在於我的「兩個自我」和他人的「兩個自我」在相遇的時候出現問題。盧雲(Henri J. M. Nouwen)在《從幻想到祈禱》一書內，有一段文字可謂一語中的地道出問題的核心：「演員們一面在舞台上表演最感人的



愛的場面，最溫馨和最親密的關係，在幕後卻互相妒忌，各人都期待著一竄而紅的機會。」

以教會的人際關係為例，可能呈現了兩種不同的現象。一方面，正如盧雲所描述的，台前表演愛意，幕後充滿敵意，當然很多時甚至將幕後的敵意表現在前台。另一種現象，可能由於想逃避種種人際關係的不和與衝突，再加上現代文化愈來愈重視「包裝」、「表演」(例如現代政治人物最重要就是懂得「做政治騷」，政治領袖的身邊必定要聘請一班出色的「政治化妝師」為他搞好形像及公關的工作)。故此，便保持一種很表面寒暄式的「人際關係」的層面，人與人之間的關係只停留在「外在自我」之間的交往，卻不太願意冒險進入「內在自我」深層的交流。

在這些複雜的人際關係的現實世界裡，耶穌給我們甚麼智慧？「要愛你們的仇敵。」(太五44)首先耶穌承認及接受在現實世界裡，有仇敵、有敵意、有衝突。若講得溫和一點，是承認有異於自己的他者存在。但跟著第二步並非要消滅仇敵、剷除異己，耶穌在這裡甚至沒有馬上說要改變仇敵，使他變到跟自己一樣，而是在差異、衝突、甚至怨恨裡學習愛對方，接受對方，為對方代禱。這種愛或相交不一定要否定上文提到的自我表演，卻更須要願意冒險進入「內在自我」的深層世界，亦由此出發而跟他人的「內在自我」相交。✠

(作者為香港神學院教務主任)

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

能聽到兒子的心聲，為父的我心中感到欣慰。放下手上的電話，內心泛起了些感觸：

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)

「……來日禍困迎面，滿途挑戰，年月縱過去，未忘掉您！」

「啊！很好的內容，仔仔，你也唱得不錯。」

「是呀？內容很好，內中給我……」

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)



祈禱與詩歌，能給人幫助

● 董長發牧師

1. 少年「並非」不知愁滋味。成年人固然要面對人生的逆境，但少年人亦同樣會遇到困難，如功課學習上、與人相處上等；特別當他們正在成長，並面對生理及心理的發展過程中，內心少不免會產生擔憂、疑惑及恐懼，他們須要被扶持及指引，讓他們正確、健康地成長。

2. 與關心自己的人傾談是有幫助的。從傾談中，少年人內心的一些壓力可以得以消滅及舒緩，並能從被關心中得著安慰、鼓勵及指引。當然，若父母能成為子女傾吐心聲的對象，就更好了。這種親子之情實在寶貴呢！

3. 聖詩能給人幫助。就內容而言，它往往是作者心靈的經歷，其中包括描述神的屬性、神對人的愛之表達；再藉著聖靈的引導與提醒，讀者或唱者往往可從中得到心靈的提醒、安慰與鼓勵。從應用來說，它亦是人與人之間、信徒與信徒之間，更是親人之間的一條「溝通之橋」呢！試想想：於家庭中，以一首大家都喜愛的詩歌來分享，一起用心默想，同聲歌唱(若能配以音樂更佳)，豈不是一幅美麗的圖畫嗎？其實，這已是基本的家庭崇拜了。

4. 父親聽到子女的心聲，是非常欣慰的。每次與兒子講完電話都深感欣慰，儘管只是閒話家常，但亦足以令到為父的我快樂整個晚上呢！地上的父親如是，我深深相信，我們在天上的父親，當聽到我們向他傾吐心聲(祈禱)時，同樣會深感欣慰。

向關心我們的人傾談，尚且已經得到幫助，何況是向那位深切愛護我們的天上的爸爸呢！成年人有難處，須要被扶助，少年人亦是一樣；其實，每一個人都須要被扶助，包括兒童及長者等。以真誠的心向天父禱告，是生命得助得力的良方。

天父，謝謝你，賜下禱告的提醒；謝謝你，賜下寶貴的詩歌！✠

(作者為純光堂堂主任)