

# 溝通的藝術

(經文：雅各書一章 19～27節)

## 經文分析

雅各書就好像舊約的箴言，教導我們怎樣「做人」。雅各在第一章 5 節所提到的「智慧」，不是指頭腦靈活，或是學識淵博，也不是為人醒目。「智慧」乃是「做人」的洞見，是個有意義有方向的人生。所以，箴言說「敬畏耶和華是智慧的開端」，而整本雅各書就是闡釋這「做人」的智慧。首先，他提到人生中之試煉，跟着說到人生的價值與目標。金錢和美貌並不是衡量人價值的標準，因為這些都如草上的花一樣，太陽出來，熱風颳起，草就枯乾，花也凋謝，美容就消失了，唯有在基督裏才是永恆。隨着，雅各談到人生中最大的問題：試探和墮落。

到了一章 19 節，他轉到人與人之間的問題來。人與人之間最大的矛盾，就是彼此溝通困難。當雅各談到人與人溝通的問題時，是從四方面來教導：——

- (一)聽的藝術 (19 節)
- (二)說的藝術 (19 節)
- (三)溝通的大忌——怒氣 (19～20 節)
- (四)溝通的基要——屬靈的因素

### (一)聽的藝術 (19 節)

1. 人與人溝通最大的問題就是「聽不清楚」，或是「聽不到」，

「沒有聽」，「沒心去聽」。由於「聽」出了問題，便產生了許多誤會、傷害和破碎的關係。所以，雅各便教導我們「聽」的秘訣：快快的聽。

2. 甚麼是快快的聽？所謂「快」並不單是指時間而言，而是留心的聽，樂意的聽。中文「聽」一字很有意思，我們不但要用耳朵去聽，也要用心（一個心）及眼睛（目）去聽。可惜很多時候，人與人交談，並不是用眼睛去接觸，反倒一面聽一面看報紙，在「說者」來說，他也不願意繼續說下去了，因為沒有眼睛的接觸是極疏離的，他更不曉得對方是否真正的在聽。這並不是雅各所說的「快快的聽」。

3. 此外，在我們日常生活中，還有很多「慢聽」或是「沒聽」的例子，我們可以將這些例子分類如下——

a) 「審判式」的聽：

例：〈兒子〉媽媽，我好像覺得有點不舒服，還好像發燒。

〈媽媽〉我早知道你一定會病的了！我已經吩咐你多穿衣，多飲些湯，但你總是不聽我的忠告，還怨我嚕嘛！你看看，現在真的病了，你想想是否你自己咎由自取！

b) 「不問情由，只講自己意見式」的聽——

例：〈甲〉我真心煩，真不明白近來常常失眠是甚麼原因？

〈乙〉不用擔心，我認識一種特效藥，非常靈驗的，你何不試試！

c) 「否定式」的聽：

例：〈丈夫〉香港前途不大好，爲了兒女，我真想設法移民！

〈妻子〉你太多憂慮了，太沒有信心！怕甚麼？有甚麼值得你憂慮？我就不怕，我覺得你的憂慮是多餘的！

d) 「合理不合情式」的聽：

例：〈會友〉我很悶，一想到我和妻子的關係就很不開心，又不想強逼自己在教會事奉，有時甚至不想參加崇拜。

〈牧師〉你知道這樣想法是犯罪的嗎？聖經教導我們要愛妻子像基督愛教會一樣！聖經又吩咐我們不可停止聚會，你更不應該停止事奉。只要你多些禱告和讀經，就不會覺得悶了！

## (二) 說的藝術 ( 19節 )

1. 人與人溝通最大問題，不但在「聽」的方面，也在「說」的方面。語言本是溝通的工具，但矛盾的是「語言」往往成爲人與人斷絕溝通的原因。「話」說錯了，便產生了許多誤會，引來傷害和破碎的關係。
2. 雅各教導我們要「慢慢的說」。同樣地，這裏所謂「慢」，不但是指時間而言，乃是叫我們三思，留心地說，而不是不負責任地說。
3. 我們說話的時候，若要「慢說」，便要留意以下一些原則——

a) 體諒別人的感受。很多時候，講述自己的感受，勝於指責的說話。

例：

不是——「你們完全不關心我，不體諒我，我辛苦養大你們，現在年紀大了，你們卻不理我，每逢假期，個個都有節目去了，只留下我一個老人在家，死去還好！」

而是——「我很孤單，很失望。尤其在假期，我以爲好容易才等到你們放假留在家裏，大家一家人在一起，怎料，你們個個都有節目去了，只剩下我一個老人。我實在非常孤單，很失

望。」

b) 尊重而不是踐踏。

例：

不是——「有沒有『攪錯』！這樣容易的事情也會做錯！」

而是——「不知這是否弄錯了呢？」

c) 不要太快指責。

例：

弟弟——「那個沒有良心的人偷了我的鉛筆！」

丈夫——「你穿這些衣服，我覺得十分『鶻突』，不倫不類，好似妖怪一樣。」

### (三) 溝通的大忌——怒氣 ( 19~20節 )

1. 人與人溝通，不但是「聽」和「說」的問題，也是「怒氣」的問題，「怒氣」是割斷溝通的「武器」，是導致人與人「疏離」其中一個主要原因。所以雅各不但叫我們「慢慢的說，快快的聽」，更叫我們「慢慢的動怒」，「因為人的怒氣，並不成就神的義」。
2. 這裏所謂「怒氣」，是指暴發脾氣。箴言十19：「多言多語，難免有過，禁止嘴唇，是有智慧。」，十二16：「愚妄人的惱怒，立時顯露，通達人能忍辱藏羞。」，十一4：「發怒的日子，賞財無益，惟有公義，能救人脫離死亡。」，廿二24：「好生氣的人，不可與他結交，暴怒的人，不可與他來往。」，廿九11：「愚妄人怒氣全發。」。所以，我們曉得，怒氣一發，人與人的溝通就斷送了，關係也破壞了。
3. 然而，怒氣不但是指暴發脾氣，更是指含怒於心。我們要處理怒氣，而不是否定它的存在，忍氣吞聲。這樣累積內心之憤怒積怨，只會帶來人與人溝通的隔膜，令關係破碎。

4. 暴發脾氣不是，忍氣吞聲也不是，究竟應如何處理怒氣呢？雅各教導我們要「慢慢的動怒」。究竟這是甚麼意思？雅各一方面叫我們不要快快的動怒，即不要暴發怒氣，因為這並不能成就上帝的義。這裏所謂上帝的義是指上帝認為是合宜而又正確的行爲。義的果子是「和平」（三18），怒氣只帶來紛爭，所以絕不是上帝認為是合宜的行爲。另一方面，雅各又不是叫我們否定這怒氣，或是勉強壓抑，而是叫我們正面和理智的處理。當我們想要大發脾氣的時候，可以自己一人走開，安靜一下，想清楚後才發怒，這就是雅各所謂的「慢慢的動怒」。保羅更教導我們「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落」（弗四26）。

## （四）溝通的基要——屬靈的因素 （20～25節）

1. 雅各認為溝通不獨是技巧的問題，更重要和更基要的是屬靈的問題。雅各在這裏列出了所謂屬靈三部曲——
  - a) 脫去（21節）
  - b) 領受（21節）
  - c) 行道（22～25節）
2. 首先，雅各吩咐我們脫去一切的污穢。污穢一字 *ruparia* 除了解作「弄污了」（像衣服弄污了，要洗脫）外，還可解作「耳朵中之污物」（俗稱耳屎），即是阻礙我們聽神話語與溝通的態度和罪惡。
3. 跟着，雅各叫我們脫去盈餘的邪惡。這裏所謂盈餘（*perisseia*）是指糾纏不清，像纏着樹幹般的那些野藤，這些邪惡阻礙了我們的成長。
4. 雅各不但要我們脫去，還要我們穿上及領受，「脫去」只是消極的行動，穿上及領受才是積極的態度。
  - a) 領受神話語的態度——雅各用了一個很有趣的字「溫柔」，希臘文 *prautes* 本解作中庸之道，不走極端，這

裏解作受教、誠懇、無偏見、有紀律等。

- b) 我們所領受的道，有兩個特色：(i) 栽種出來的，(ii) 能救我們靈魂的。栽種一字 *emphutos* 有兩個意思，一是內在、內存的意思 (innate)，不是向外取得的。二是栽種 (implant)，就好像耶穌在馬太十三 1 ~ 8 所講的撒種的比喻。所以這道既是透過聖經的宣講，而在人心底裏發芽長大，成爲內在生命的一部份，而我們的生命 (靈魂) 也因此而得拯救。
5. 最後，脫去、領受還不足夠，更重要的是「行道」，即是實踐神的教訓。所以雅各說：「只是你們要行道，不要單單聽道。」不行道又有何後果呢？雅各說：「因爲聽道而不行道的，就像人對着鏡子看自己的面目，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。」這樣的作法，是自己欺哄自己的行爲。比方來說，聖經吩咐我們傳福音，我們聽過了，也明白了，但卻沒有實踐去作，當牧師再吩咐或教導我們傳福音，我們以爲自己懂得了，只是老生常談，沒有新意，而不加理會，雅各認爲這是自欺欺人的行爲。而且，沒有實踐和經歷過的道也會很快忘得一乾二淨，因爲這道不是生命的部份，只是外在的東西。
6. 最後，我們與神的關係直接影響我們與人的關係，就如約翰一書一 3 ~ 4 說，我們與神相交，才曉得與人相交。所以，溝通基本上是一個屬靈的問題。

## 主旨

讓組員透過研經及一些習作，認識溝通的藝術，也了解到溝通不但是「聽」和「說」和「處理怒氣」的問題，更是一個屬靈的問題。

## 研經問題

### (一) 聽的藝術 ( 19節 )

1. 以下的一些對話，是團契小組分享時的片段，當某組員講出他的感受時，小組的組員便有不同的回應。在諸多回應中，只有一個是表明他在聽，並且願意繼續去聽，其餘的回應表明他們無心聽，並且不鼓勵那組員繼續講下去。請找出那一個回應是表明「真聽」，並解釋其他回應有何不妥。

某組員：近來我很悶。

a) 不是呀！你氣色不錯！

b) 好悶嗎？我下午陪你去玩球。

c) 好悶嗎？我們為你禱告。

d) 不作聲。

e) 你覺得悶，好像有些事困擾你，我們可否為你分擔呢？

某組員：今天又和媽媽頂嘴，真煩，無心機返團契。

a) 不作聲。

b) 我也常和媽媽爭吵，老人家是這樣的，看開一些吧！

c) 不要煩，團契完了我和你去看看戲，散散悶。

d) 你覺得很煩，很無心機，因為你和媽媽的關係不好，令你感到很困擾。

e) 你要遷就媽媽，因為基督徒是要孝敬父母。

某組員：不知為甚麼近來總是提不起勁，不想返團契，不知是否有些不妥呢？

a) 你不可停止聚會，也不可以不儆醒。

b) 近來團契常常查經，我也覺得有些悶。

c) 不妨與蘇牧師談談。

d) 你覺得自己甚麼都提不起勁，連回團契也沒有興趣，你有些驚，不知自己有甚麼不妥。

e) 不作聲。

結論討論：怎樣才算「聽」？「聽」有甚麼條件？

2. 雅各認為聽的時候應持有甚麼態度？\_\_\_\_\_
3. 雅各所謂「快快的聽」究竟是甚麼意思？
- 以下一些例子，你以為是快聽抑或沒聽？

快快的聽的意思：\_\_\_\_\_

例子：

a)〈兒子〉：媽咪，我喉嚨好像有些痛，還好像發燒。

〈媽媽〉：當然啦！我常常叫你不要把手指含在嘴裏，你完全不聽，你看看！現在吃了那些細菌，如果繼續含，會死的呀！ 快聽 沒聽

b)〈丈夫〉：香港前途不大好，爲了兒女，我真想設法移民。

〈妻子〉：你太多憂慮，太沒有信心！怕甚麼？有甚麼好憂慮的？我就不怕，我也不想移民。

快聽 沒聽

c)〈甲團友〉：近來不知爲甚麼，常常失眠，很擔心！

〈乙團友〉：不用擔心，你睡前先洗澡，然後靜靜禱告，就一定睡得好。 快聽 沒聽

4. 看完這段經文後，在「聽」的方面，我要學習改變一些：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## (二) 說的藝術 ( 19節 )

1. 以下的習作，說明兩種不同說話的方式，你以爲那一種「說」法比較好，容易帶來好的溝通？請說明理由。

a)〈太太〉：你都不關心我，永遠不體會我的感受。

b)〈太太〉：我覺得不開心。我看完了醫生回來，你一直沒有問候我半句，我感到非常不開心，也很難過。

a)〈組長〉：你們明白不明白呀？如果不明白，我可以再解釋一次。

b)〈組長〉：不知我是否講得清楚，如果不明白，我可以再嘗試解釋。

a)〈團友〉：很多人都向我投訴，說你常常遲到，很不負責

任。

b)〈團友〉：我很失望，不開心，因為你常常遲到，好像完全不覺得是怎樣的一回事。

2. 雅各認為我們說的時候應持甚麼態度？

3. 這裏所謂慢慢的說是甚麼意思？

以下的例子，你以為是「快說」抑或「慢說」？

a)〈弟弟〉：那個沒有良心的人偷了我的鉛筆？

快說 慢說

b)〈丈夫〉：你穿這些衣服，我覺得十分「鶻突」，不倫不類，好似妖怪一樣。 快說 慢說

c)〈組員〉：組長，很多組員都投訴，說查經很悶，今次可否不查經？ 快說 慢說

### (三) 溝通的大忌——怒氣 ( 19~20節 )

1. 有人說，我們不應忍氣吞聲，心中有不快的，就要爆出來，免傷身體，你以為雅各是否贊成這種說法？

是 不是

原因 \_\_\_\_\_

2. 亦有人說，基督徒不應發怒，凡事都要忍，因為發怒是犯罪，你以為雅各又是否贊成這種說法？

是 不是

原因 \_\_\_\_\_

3. 爆發脾氣不是，忍氣吞聲又不是，那麼雅各教我們怎樣處理怒氣

4. 雅各所謂「慢慢的動怒」是甚麼意思？為甚麼雅各不贊成人爆發怒氣？

慢慢的動怒：\_\_\_\_\_

怒氣與神的義之關係：\_\_\_\_\_

5. 義是帶來和好，罪是帶來分隔，你以為爆發脾氣對人際關

係有何影響？請舉一些實例分享。

6. 看完這段經文後，你有甚麼決定，特別在「怒氣」方面，你會有甚麼改變？

我現在處理怒氣的方法 \_\_\_\_\_

後果 \_\_\_\_\_

我決定怎樣改變自己 \_\_\_\_\_

#### (四) 溝通的基要——屬靈的因素：

1. 雅各認為溝通不獨是技巧的問題，更重要和更基要的，是一個屬靈的問題，雅各列出所謂屬靈三部曲，這是——

a) 脫去（21節） \_\_\_\_\_

b) 領受（21節） \_\_\_\_\_

c) 行（22節） \_\_\_\_\_

2. 雅各叫我們脫去一切的污穢，污穢一字（*ruparia*）除解作「弄污了」（像衣服弄污了，要洗脫），此外還可解作「耳朵中的污物」（俗稱耳屎），即阻礙我們聽神話語與溝通的態度和罪惡。讓我們省察一下，我們有甚麼這些污穢。

a) 一些阻礙我聽神話語的態度或東西（包括聽道，靈修，讀經）： \_\_\_\_\_

b) 一些阻礙我聽別人說話的態度和東西： \_\_\_\_\_

c) 我要怎樣改變自己： \_\_\_\_\_

3. 雅各還叫我們脫去盈餘的邪惡，這裏所謂盈餘（*perisseia*）是指糾纏不清，像纏着樹幹的那些野藤，這些邪惡阻礙了我們成長。

a) 一些阻礙我成長的邪惡 \_\_\_\_\_

b) 我的決定 \_\_\_\_\_

4. 雅各不但要我們脫去，還要我們穿上及領受。「脫去」只是消極行動，穿上及領受才是較積極的態度。

a) 領受神的道的態度：\_\_\_\_\_

( 溫柔 *Prautēs*：本解作中庸之道，不走極端，這裏解作受教，誠懇，無偏見，有紀律等。 )

b) 雅各怎樣形容這道：\_\_\_\_\_

( 參看馬太福音十三 1 ~ 8 )

5. 現在讓我們看看領受神話語的態度，特別是在每天靈修方面，自己的景況如何。

a) 我每天都有靈修。 有  沒有

b) 我不知道甚麼是靈修。 知道  不知道

c) 我每天  每星期  不定時  靈修一次。

d) 我在(i)早上  (ii)中午  (iii)晚上

(iv)不定時  靈修。

e) 我覺得靈修很悶，很公式化。 是  不是

f) 我的靈修包括(i)讀經  (ii)祈禱  (iii)默想

(iv)認罪  (v)敬拜及唱詩

g) 我不滿意我的靈修生活。 滿意  不滿意

h) 我靈修生活不好，是因為(i)我不懂靈修

(ii)沒有心

(iii)沒有紀律

(iv)不覺得重要

(v)太忙

我在靈修生活上要 \_\_\_\_\_

6. 雅各認為脫去、領受還不夠，更重要的是行道。

a) 只是聽道而不行道有甚麼後果？ \_\_\_\_\_

b) 聽道而又行道有甚麼後果？ \_\_\_\_\_

c)在過去一個月中，你聽了多少道，又實行了多少道？

7. 看完這段經文後，我的決志是