



溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。

The tongue that brings healing is a tree of life, but a deceitful tongue crushes the spirit.

溫良的舌 (上)

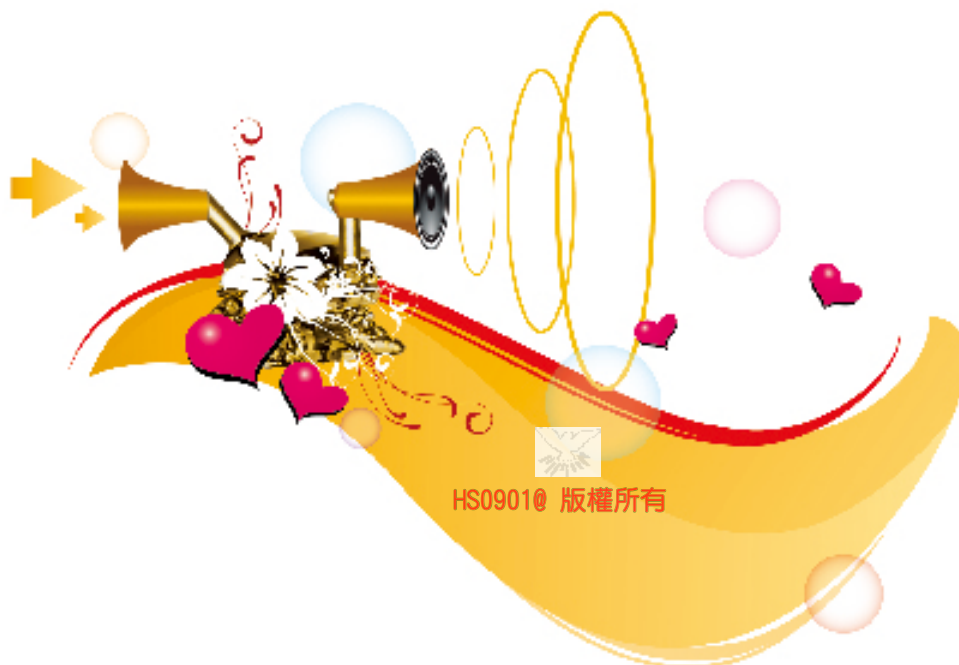
談溝通表達說實話的藝術

文／鄭啟清 圖／腓利門藝坊



多讚美少批評，考慮對方的感受，以忍耐溫柔說出實話，叫聽見的人得益處。

我們常常因為說話，而使得對方聽了生氣或受傷害。有時是言者無心而聽者有意，所引起的誤會。但有時是為了表達意見說出實話，而引起聽的人心裡不愉快，以致於生氣或受傷。《聖經》上說「用愛心說誠實話……。所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗四15、25、29）。很多人誤以為只要「用愛心說實話」，就沒有錯，因此使得很多弟兄姊妹受傷，有些人甚至不想再面對這些加害者，寧可繞遠路到別處去聚會。若問問彼此的經驗，多數人居然都感受到言語的傷害，要不是還有其他人的愛心及關懷，就很難化解開這些心結。有一位病患投書，她因為醫生的一句話「這個病是醫不好的」，而耿耿於懷數年，心中充滿了失望，再也不想到醫院看病。直到遇見另外一位醫生，用關懷的態度來解釋她的疾病及醫療上可以做哪些措施，因此改變她對醫生的看法及面對疾病的態度。可見如何以言語表達來溝通是一門重要的學習功課。



HS09010 版權所有



一. 用智慧與和氣來表達意見

人的言語常是會傷人的，所以言語表達的重點在智慧與和氣。有時我們遇到許多事情，看不順眼或受到誤解及冤枉，情緒大受影響，講話時不免會發出怨氣，愈說就愈尖酸刻薄，雖然能逞一時的暢快，但結果卻是加深彼此的成見，不但沒有辦法造就自己，對人也沒有益處，後悔已經來不及了。《雅各書》提到：「原來我們在許多事上都有過失，若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火，能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身……。」（雅三2、5-6），所以務要克制我們的舌頭，多用於讚美少用於批評。用智慧與外人交往。言語要常帶和氣，以鹽調和就可以知道該如何回答各人（西四5-6）。這些經節教導我們言語表達的重點，

是在智慧與和氣。我們的言語是不是有恩慈（和氣的本意）及健康有味（鹽的功用）讓人願意聽，而且得到幫助？若我們滿有從神而來的智慧，以話語來榮耀神，又能造就、鼓勵別人，不是很好嗎？

二. 存心忍耐，用溫柔勸戒



一般人都自以為是，自我防衛心很強，不願意接受別人的勸告或教導，除非有很大的愛心與耐心，以溫柔的態度來勸戒，才能達到溝通的目的。歷史上曾記載並稱讚唐太宗能接受諫言。有一次唐太宗先下令修飛仙宮，又下詔修建老君廟、宣尼廟，大臣魏徵憂心的勸戒唐太宗應該戒驕戒奢、實行德政、體恤百姓，他冒著生命的危險說了誠實話，呈上「諫太宗十思疏」。因為人都不願意受到指責，皇帝也是人，當場氣得要殺魏徵，幸好皇后明理勸他息怒，保住了魏徵的性命，才有後世所謂的「貞觀之治」。

下期
……主題預告

溫良的舌

(下)

在 本期作者們與大家分享了在教會裡與不同文化間的一些溝通，在下期，《聖靈》月刊依舊以溝通為主題，作者們將與大家繼續分享基督徒在同儕、親子、夫妻間……等等，溝通上的藝術與守則。

1. 有效的親子溝通
2. 講台與人間
3. 教會間的人際溝通
4. 有我不比十個兒子還好嗎？
5. 同儕溝通
6. 溝通的藝術



目前的腦科學研究，以功能性核磁共振可以看到腦的影像，屬於先入為主的認知觀念（各種天天打廣告的商品、某政黨的認同、仇恨歧視的偏見），置放於腦部深層，而沒有深刻印象的一般認知（例如：新的商品、不太熟的人、普通的圖片），則置放於腦部淺的表層。這種發現指出有些即使是錯的觀念，因為先進入腦部的認知系統，好像是燒錄到腦神經的記憶體上，所以很難改變，除非花更多的時間及學習，才能重新建立新的認知來取代舊的觀念。所以要勸導別人時，一定要忍耐，用溫柔的方式，而不是責備的方式，才能使人願意接受，來改變原來的錯誤。

勸人信耶穌，更是一件不容易的工作，保羅曾經到以弗所進入猶太會堂講道，一連三個月，辯論天國之事。然而有些人硬是不信，且在眾人面前大加誹謗。於是保羅便離開會堂，進入推喇奴的學房，和外邦人士天天辯論，達兩年之久（徒十九8）。可見人都有成見，很不願意接受別人的意見。所以把各人完全引到神面前，就要用諸般的智慧，藉勸戒和教導（西一28）。勸戒和教導人雖然是用心良苦，但是方法要對，否則適得其反，對方連聽都不要聽。保羅說：「主的僕人不可爭競，只要溫溫和和地待眾人，善於教導，存心忍耐，用溫柔勸戒那抵擋的人；或者神給他們悔改的心，可以明白真道……。」（提後二24-25），所以，除了方法正確之外，還必需靠著在我們裡面的聖靈大能盡心竭力，才能引人歸真（西一29）。

三. 同理心

溝通還需要同理心，了解對方的心境、立場、困難之處。若醫生沒有同理心，很直接地對病患說：「這個病醫不好」，就會使病患耿耿於懷，充滿了失望，再也不想去看病。同樣地，若我們沒有同理心，很自信地對生病的人說，你要多靠主禱告，他會願意和我們談內心的感受嗎？通常受過苦的人比較能安慰別人，如同經上說的：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（林後一4）。因為經歷過痛苦，可以真正體會別人受苦的感受，藉著得到神安慰的體驗，而講出來的話能讓人接受，而得到真正的安慰。保羅為了傳福音的緣故，向軟弱的人，他就作軟弱的人，為要得軟弱的人。向什麼樣的人，他就作什麼樣的人（林前九20-22）。所以同理心就是溝通最重要的態度，使我們表達意見時，別人願意聽我們說。

四. 愛心說誠實話

「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督」（弗四15）。懂得用愛心的基督徒，才懂得說誠實話，這種愛心，來自凡事長進，連於耶穌的人所體會的，克制舌頭「三思而後言」，多讚美少批評，考慮對方的感受，以忍耐溫柔說出實話，叫聽見的人得益處。在親子關係上，能出自於愛心坦誠地說出自己的感受，而建立親密的親子關係。夫妻能顧慮對方的感受，希望對方因真話受益而不是受傷害。同靈之間，有同理心說誠實話，使人能以良心對真理回應。若要在愛中建立自己，使教會中的同靈彼此能增長，就要用忍耐溫柔的方式，而不是責備、批評的方式，使人願意聽誠實話，所以這樣的溝通，就是我們的要努力學習的功課。

