



願我的嘴發出讚美的話，因為祢將律例教訓我。

May my lips overflow with praise, for you teach me your decrees.

讚美的藝術(上)

讚美的正途與歧途

文／呂日星 圖／Amigo

以同理心主動表達對他人的接納與肯定，必定引起對方的正向回饋。

一. 讚美的目的

為了達到讚美的目的，避免走入讚美的歧途，首先我們要先釐清讚美的目的。讚美的目的應該是肯定，肯定他人生命的存在，也肯定他人在生活中的用心與努力。目前流行的教育理念——「以鼓勵取代責罵」、「以讚美代替譏諷」，都是為了回應學子對肯定的需求。事實上，世上每個人都有強烈被肯定的需求。心理學家馬斯洛五大需求理論中的兩個需求——愛與歸屬、被尊重，其實就是被肯定的需求。儘管有人說：「我才不管有無他人的肯定，我有自我肯定就好了。」心理學家的觀察卻發現：每個人都需要被肯定，沒有他人的肯定，就不會有自我肯定。



二. 讚美的正途

以下數項不同情境中的讚美，屬讚美的正途。透過對讚美的善用，培育更健康的下一代，經營更美滿的人際關係，進而營造出更和諧的家庭與社會。

▲當我們理解世人對被肯定的渴求，以同理心主動表達對他人的接納與肯定，必定引起對方的正向回饋，進而觸發雙方互相肯定與欣賞的良性循環。

1. 以讚美來建立兒女的自信心

有些小孩，在原生家庭成長的過程，因為父母的苛求，從來沒有被父母讚美過。這些人長大以後，與正常家庭長大的人相比，自信心明顯不足，對他人的肯定，有更強烈的渴求，甚至為了得到他人的肯定（讚美），做出一些不理性的行為。

有些父母，因為從前他們在求學階段成績優越，使他們不能忍受兒女在學業表現的「愚蠢」。其實學業成績只是學習績效的指標之一，他們卻缺乏這概念，只聚焦於兒女考試成績，進而只會對兒女挑錯，而忽略了兒女在學習過程所付出的努力。在這種原生家庭成長的孩童，因為其父母教育方法的重大缺失，即使學業上有不錯的表現，終將因為自信的不足，生命的整體表現受到無形的限制，甚至產生嚴重的心理症狀，使其父母的高度期待落空。

有人說，生命的主要內容就是人際關係，而經營人際關係最重要的本錢就是自信。自信心是信仰之外，父母給兒女最寶貴的禮物。因為有了自信，就有勇氣探索生命的奧秘，藉著生活的實踐，終而完成天命。若嚴重缺乏自信，連家門也會踏不出去。所以，對兒女的讚美，使兒女體會到父母對其生命本質的肯定，對其努力的肯定，自信心自然生發出來，成為人際關係的重要本錢。

2. 以讚美表達對他人的接納與肯定

每個人都有被接納、被肯定的需求。透過讚美，表達對他人的接納與肯定，是每個人必須學習的功課。正如主耶穌指示我們，有關人際關係的黃金律：「所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」（太七12）。當我們理解世人對被肯定的渴求，以同理心主動表達對他人的接納與肯定，必定引起對方的正向

回饋，進而觸發雙方互相肯定與欣賞的良性循環。

我們可用保羅的教導：「各人看別人比自己強」（腓二3），作為肯定他人的核心理念與動力。因為個人恩賜的不同，我們個人生命的弱項，正是他人生命的強項。有了這理念，存心謙卑，自然流露出對他人的接納、肯定與欣賞。

讚美確實是營造良好人際關係的利器，當人人願意藉著讚美互相接納與肯定，必定營造出自在、喜樂的家庭、教會與社會。

3. 讚美是批評的開路先鋒

讚美是批評的緩衝劑。批評好像苦口的良藥，明知其善，一般人卻不願直接面對，正是所謂忠言逆耳。因此，即使最善意的批評，也可能因為聽者的抗拒而使效果大打折扣。因為這人性的軟弱，讚美變成批評必要的開路先鋒。

正如人際關係專家所建議，先讚美後批評，讚美變成內含批評的膠囊，掩護善意的批評，順利攻破對方的心防。以色列掃羅王朝時代，亞比該單憑著一個弱女子之身，擋下怒氣沖沖的大衛所率領的第四百位武裝分子，所憑藉的就是誠摯的讚美與之後的大膽諫言。我們先看亞比該的讚美（肯定）之言：「耶和華必為我主建立堅固的家，因我主為耶和華爭戰；並且在你平生的日子查不出有什麼過來。雖有人起來追逼你，尋索你的性命，你的性命卻在耶和華——你的神那裡蒙保護，如包裹寶器一樣；你仇敵的性命，耶和華必拋去，如用機弦甩石一樣。」（撒上二五28-29）。接者亞比該誠實建言：「我主現在若不親手報仇流無辜人的血，到了耶和華照所應許你的話賜福與你，立你作以色列的王，那時我主必不至心裡不安，覺得良心有虧。耶和華賜福與我主的時



候，求你記念婢女。」（撒上二五30-31）。亞比該直言批評大衛，若照其原計畫行事，必流無辜人的血。但這批評中又帶有極大的肯定信息：「大衛必作以色列王。」面對這樣誠摯而深刻的肯定與讚美，大衛盡釋前怒，肯定亞比該的建言，接受了亞比該所帶來的見面禮，也消弭了一場大屠殺。此段《聖經》歷史，是讚美當批評開路先鋒的最佳範例。



虛偽的讚美的另一動機，就是把讚美當作操控他人的工具，譬如父母期待兒女在學業上有優越表現，會說：「你真是天才，你真是太棒了，沒人比你更棒了。」孩子對這樣的讚美常常無動於衷，因為他知道，當考試拿低分回家，父母面對操控失敗的難堪，有時會改以惡毒的言語數落孩子，讓以前的讚美顯出其虛偽本質，也使讚美的操控企圖徹底失敗。

4. 以讚美消弭不必要的衝突

在士師時代，神興起士師基甸來拯救以色列人。為了彰顯神的榮耀，神吩咐基甸採精兵主義，徵召軍隊的人數，從三萬二千人淘汰到只剩下精兵三百人，一舉擊潰米甸大軍。在敵人逃竄的過程，單靠這三百人，實不足以圍堵敵人退路，基甸不得不邀請以法蓮人協助，終於殲滅眾敵。事後以法蓮人卻為了事前沒有邀請他們參戰，和基甸大大爭吵。基甸沒有解釋參戰這事是神主導，也沒有責備他們不明事理，卻直接肯定以法蓮支派的戰功（士八1-3），消弭了一場可大可小的爭執與對立。

同理，在我們生活中，因為被忽略或其他因素所衍生的對立，也可藉著事前、事後的肯定，使可能的衝突消弭於無形。

三. 讚美的歧途

1. 虛偽的讚美

有人為了營造美好的人際關係，與他人見面的時候，開口盡是讚美，卻未料到浮濫讚美的結果，其邊際效益直線下降，因為無人想要虛偽的讚美。虛偽的讚美，從中解讀不到讚美者的誠摯肯定，會被視為場面話，被讚美者自然不當一回事。彼此虛應故事的結果，雙方關係反而更疏離。

2. 得了「被讚美成癮症」

主耶穌傳福音的時候，直言當時有人沉迷於人的榮耀：「你施捨的時候，不可在你面前吹號，像那假冒為善的人在會堂裡和街道上所行的，故意要得人的榮耀。你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。」（太六2、5）。這種人貪圖虛浮的榮耀，可說是得了「被讚美成癮症」，讓每件好事，都被不良動機所污染。他們博得的虛名，正是神所憎惡的。這種人不願面對自己的軟弱，輕則拒絕善意的批評，斷絕自我改錯的機會；重則分門結黨，破壞團隊的整體性。

我們可能會企圖以讚美來交換讚美，就像主耶穌所提醒的：「你們互相受榮耀，卻不求從獨一之神來的榮耀……。」（約五44）。舉例來說：甲說：「你講道的功力進步不少。」乙回應：「還是跟前輩你有很大落差。」乙的回應，可能正是甲企圖要聽的。面對這種隱性症狀，我們要能自我察覺，不要步入讚美的歧途。

3. 掉入「高估自己」的陷阱

位高權重者，是易高估自己的危險族群，因為他們得到太多的恭維，卻不容易聽到真心話。被大量的讚美沖昏了頭之後，容易掉入「高估自己」的陷阱。《箴言》二十八章11節

所說：「富足人自以為有智慧」正是對高估自己者的典型描述。這些人的成就雖有個人的努力，但他們忽略了，若無神恩賜機會與扶持帶領，他們也不會有今日的榮景。

而這對自己的誤判，有時造成很嚴重的後果。使徒時代，希律面對百姓虛偽的讚美：「這是神的聲音，不是人的聲音。」竟然信以為真，他奪取神榮耀的結果，就是賠上自己的命（徒十二20-23）。

本會的長執、傳道，因為信徒的敬重，比較少機會聽到真心話，所以必須常常自我惕厲，邀請自己另一半以高標檢驗自己，以避開高估自己的陷阱。

4. 把神的榮耀歸給人

有人訪北歐某國，一日拜訪某家庭，見其五歲小女孩金髮碧眼，讚美脫口而出：「長得這麼漂亮，真是可愛極了。」女孩離開現場之後，女孩的父親嚴肅要求訪客向其女道歉，並說明原因如下：「長得漂亮、可愛，是來自遺傳，不是女孩的功勞，這樣的讚美會讓女孩對自己誤判，進而鄙視外貌不佳者。其實可誇獎其女的微笑與禮貌，因為那是女孩努力的成果。」這女孩的父親的理念是對的。這樣的讚美，會讓人把從神領受的，誤認為自己的成就，進而奪取神的榮耀。

延伸這樣的理念，當某人有講道的恩賜，講了一篇精彩的道理，我們讚美的內容，應當是肯定其對準備講道的用心；有些學子天生是讀書的料，當其考試成績優越，我們讚美的內容，不該是其超越同學的成績，而是肯定其考試前的準備與努力。

四. 結論

讚美如同雙刃劍，善用它，可以興利；誤用它，帶來禍害。所以我們當興其利而避其害。適時的讚美，如同金蘋果在銀網子裡，讓被讚美者看自己看得合乎中道（羅十二3），消弭潛在的衝突，營造健康、和諧的家庭與社會。

為了避免進入讚美的歧途。肯定他人，不需要浮濫、虛偽的讚美。相反的，我們可以含蓄的方式來表達。正如《聖經》所提醒：「要快地聽」（雅一19），透過專注的傾聽，表達對他人的興趣與接納，就是一種含蓄的讚美。

各種生命美好的恩賜都是從神領受的（林前四7），這些榮耀當歸給神。「人的稱讚也試煉人」（箴二七21），不當的讚美會損傷幼稚的靈命，所以我們當求神賜智慧的心，謹慎表達我們的讚美。

