

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。

For the kingdom of God is not a matter of eating and drinking, but of righteousness, peace and joy in the Holy Spirit.

2

文／楊志豪 圖／Dora

# 美好的人際關係

建立美好的人際關係，就是願意為主吃虧，不跟他人計較。



## 引言

聖經說：「神看著一切所造的都甚好」（創一31）。創造之初，神把人安置在樂園裡，一切都是那麼的和諧美好。然而今天的人類，物質生活雖然十分豐富，然而內心常常覺得虛空、不喜樂；到底原因在哪裡？心理學家經過長時間研究調查發現，人類感覺快樂的基本原因，並非來自於物質，而是源自於「關係」，例如：一對夫妻能住在豪宅當然會快樂，但如果兩人經常爭執，或者婚姻破裂，那麼他們因住豪宅的快樂便會消失。孩子可以擁有很多玩具，但如果得不到父母的關愛，生活中也沒有朋友或玩伴，也是不會快樂的。因此，人際關係的不和諧肯定會帶來不喜樂。做為基督徒，若要重新得到喜樂，務必要在基督裡尋求改善人際關係。

## 一、人際關係為什麼會破裂？

首先，我們要了解，始祖亞當夏娃在犯罪遠離神之前，他們的關係是和睦的，夫妻關係和諧、相愛；亞當形容夏娃是他骨中的骨，肉中的肉（創二23），兩人關係何等親密恩愛。然而在犯罪之後，亞當以「與我同居之女人」來形容夏娃；神也預言，夏娃「必戀慕丈夫；丈夫必管轄她」（創三16），可見夫妻關係因人犯罪而徹底改變。其後，亞當的大兒子該隱親手殺害其弟亞伯，何等殘忍！縱使人類遍滿全地，但地上充滿各種的強暴，失去了和諧。因此我們要認清，人際關係的不和睦是源自於人的罪性，若要重新得到喜樂，必須依靠主耶穌來改變我們自己的品格，自己先修補與神的關係，才能修補與身邊的人的關係。

「若有人在基督裡，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了」（林後五17）。

要在基督裡做新人，去除我們個性中不像基督的部分，必能慢慢改變人際關係、重獲喜樂！

## 二、如何重建美好的人際關係？

### 1. 去除心中的驕傲

驕傲自大，是人際關係的頭號殺手。什麼是驕傲？驕傲的表現有很多，其中最顯而易見的就是自以為是，以為自己總是對的，不肯反省自己的過錯，就算錯了也不承認。這樣的人，他與別人的關係怎麼會好呢？

聖經記載蛇引誘始祖吃分別善惡樹上的果子，好一句謊言：「因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡」（創三5）。驕傲的定義，就是想如神一樣，和神平起平坐，知道神所知道的。其實人是卑微的，怎可能知道一切？怎可能毫無過錯？你若總是覺得是別人對你不好，人家虧欠你，或是在人際關係衝突中，只看到別人的問題，而看不清自己的缺失，那你心中是不是已經驕傲了？是否間接覺得自己「如神」一般，毫無過錯，毫無要改進的地方？因此無論是遇到哪一種人際關係中的衝突，先不要急於怪罪別人，或是向神呼求改變對方；首先我們應在神面前反省自己，把心中的驕傲除去，才能看清問題的所在，正如聖經說：「你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人都要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人」（彼前五5）。

曾經有一位老姐妹跟她的媳婦相處得很

不好，對其有非常多的抱怨，因為這位作為長輩的姐妹，總覺得自己的媳婦不夠孝順，總是避開她，不跟她溝通；她愛得十分委屈，因為自己對媳婦的愛得不到回報，而媳婦也不理解她的辛勞與付出。因此，她常常在禱告中向神訴苦，求神改變她的媳婦，可以更孝順。有一次她照常向神禱告，求主憐憫她的苦況，然而在深入的禱告中，她突然聽到聖靈的聲音，跟她說了兩遍：「你的愛不夠，你的愛不夠！」她十分困惑，覺得聖靈是否搞錯了？「怎可能是我的愛不夠？」應該是我的媳婦對我的愛不夠吧！然而，聖靈的聲音是清楚的，聖靈的感動是明顯的。她開始在靈裡反省自己的一切言行和舉動，在深深的反省中，看到自己的虧欠；她看到自己那「自以為是」的一面，自己是用「自己以為對的方式」去「愛」媳婦，殊不知對方不但感受不到愛，反而承受無比的壓力，因而要避開她。感謝神，她願意放下自己的身段，放下驕傲，重新調整對媳婦的態度，並且改變了很多相關事情的處理方法，凡事處處為媳婦著想，而不是從自己的出發點作考量。這樣的改變，是聖靈給予的力量，媳婦也慢慢看得見婆婆的改變，深受感動，對婆婆的態度也和從前不一樣了。感謝神，他們婆媳的關係好轉了，家庭也變得和睦了。

### 2. 除去自私的心， 放下自己，捨棄自己

人際關係的另外一個殺手，就是自私。自從始祖犯罪之後，罪進入世界，人便變得很自私。小孩子從小就會為玩具爭吵、打架，成大後，也會為了自己的利益、爭產

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。

For the kingdom of God is not a matter of eating and drinking, but of righteousness, peace and joy in the Holy Spirit.

而鬩牆；親密如夫妻，也有因為自私而導致感情破裂，例如有些做丈夫的，下班後只顧沉迷電玩，忽略了陪伴太太、孩子，也有妻子只顧追求自己事業上的成就，忽略了照顧家庭。此等「自私」的例子，時時常會現，破壞著本來就脆弱的人際關係。只要大家都為自己想，不從別人的角度去看問題，那麼人際關係始終難以恢復。主耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我」（太十六24）。要改變人際關係，必須向主耶穌學習「捨己」，就是捨棄自己的利益，放下自己的偏見，放低自己的身段，為別人設想。捨己是十分難的，但是耶穌已經給了我們的榜

樣：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心：祂本有神的形象，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上」（腓二4-8）。

保羅也教導我們如何建立美好的人際關係，就是願意為主吃虧，不跟他人計較。「你們彼此告狀，這已經是你們的大錯了。為什麼不情願受欺呢？為什麼不情願吃虧呢？」（林前六7）。是的，為了主吃虧，主必補償給我們，也會感動別人與我們和好，人際關係便得到改善。



有位弟兄，為人忠厚老實，常常關心家人和身邊的朋友，也在金錢上常常幫助別人。有一次，他的親弟弟要向別人借貸，請他擔保，他想要幫弟弟，便一口答應。後來弟弟的經濟出問題，沒法如期還款，他因為是債務擔保人，必須要代替弟弟還債。他不但要拍賣自己的房子，還必須省吃儉用，全家的經濟十分吃緊，多年的積蓄全部「歸零」，十分辛苦！聖經上有記載不要為別人作擔保（箴二二26），但為了親情，而且事情已經發生，也不能改變過去的錯誤，因此他選擇以積極的心態去面對。不但沒有怨恨弟弟，反而鼓勵他不要難過，要繼續努力向上。他也跟家人說，錢沒了，可以再賺，親情卻不可失去。感謝神，這位弟兄用寬容的心對待身邊的人，維持了幾乎破裂的人際關係，因為他學習了主耶穌的捨己：「免我們的債，如同我們免了人的債」（太六12）的道理。神也再次賜福他，讓他事業順利。數年之後，替弟弟還清債務，自己的經濟再次建立起來。

### 三、人際關係的金科玉律

「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）。主耶穌的道理，更勝人間的哲理。古人說：「己所不欲，勿施於人」，就是自己不喜歡的事物，不要加在別人身上；自己不想要得到的東西，也不要給別人。然而，「不要」這兩個字是消極的態度，如果大家都只停留在消極面，關係還不夠美好。主耶穌的道是生命之道，是有生命的，也會改變我們的生命。祂

說：「你願意人怎樣待你，那你就『先』怎樣待人」（路六31）。

「因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了」（羅五6-8）。主並不是在我們愛祂的時候，才愛我們。祂是在我們不信祂的時候，還在敵對祂的時候便「愛」我們，為我們捨己了。因為祂捨命的愛，祂也得到了我們對祂的愛與順服。因此主的道是真真切切的，是可以實行出來的。

有一位姐妹曾經抱怨教會的弟兄姐妹都沒有去關心她，也沒有太多人跟她問安說話，因此她總覺得教會缺乏愛心，所以不太想來教會。然而，在一次聚會中，讀到了馬太福音七章12節，她決定要試試看。與其等別人關心她，不如主動去關心別人。於是她聚會後，主動跟身邊的人打招呼、聊天，聚會後留下來參加查經班和團契，不知不覺中，她跟大家漸漸熟絡了，也學習去關心別人的需要，盡量幫助別人，結果出乎所料，她發現別人對她的態度也轉變，對她十分關心。感謝神，她學會了如果要在人際關係中得到什麼，那就自己先要付出什麼。

這樣心態上的調整，正是我們每個人都需要的，「從自己做起，放下指責別人的指頭」，才能真正改變人際關係。願我們都能向主耶穌學習改善人際關係，得到喜樂的泉源。

