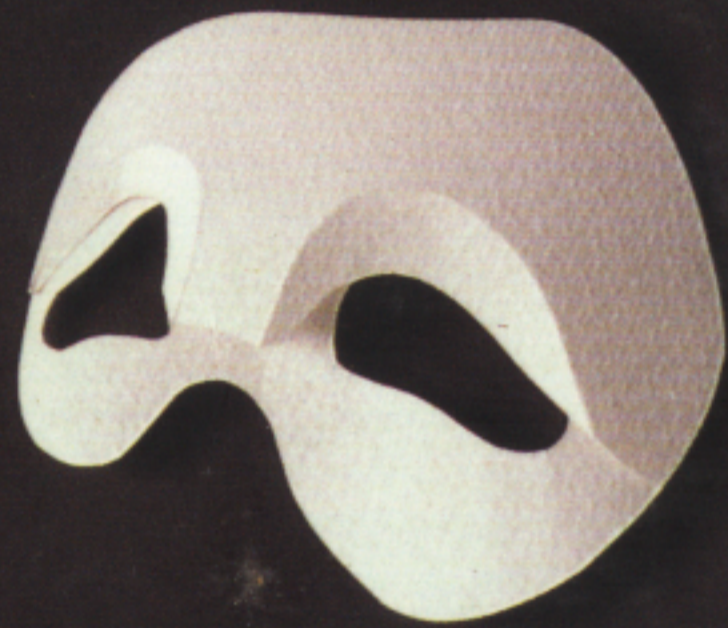


CH
HM
132
H85



- 上班族的人際關係
- 上班族的潛能開發
- 上班族性格塑造
- 上班族的生涯規劃
- 上班族的喜樂生活
- 上班族的溝通領導



上班族的人際關係



上班族的 人際關係

夏忠堅 / 著

BSOP LIBRARY
00027945



勇敢地拿下面具，
做個真誠自然的人。

CH
#M
132
+8

前言

如何使用本手冊

《上班族生活系列》是一套提昇上班族生活素質、修整上班族性情的一套教材，這套教材也可以使人循序漸進地認識創造萬物的上帝，並接受其救贖的恩典。

使用這套教材時，可以參考以下原則：

1. 《上班族生活系列》每一本都有六課，每一本都可單獨使用，也可循序一本一本地全套使用（甚至也可每一課單獨使用）。
2. 《上班族生活系列》可以一個人使用，一邊閱讀，一邊自行做作業；也可以兩人一組，一起閱讀，一起做作業，彼此分享。然而，《上班族生活系列》其編寫是以成長小組為模擬對象，因此，在三～七人的小組中進行，是最適宜的。若人數太多，則可分為兩組，以免減少小組之動力。
3. 《上班族生活系列》之每一課，大都由動力活動及研讀兩種方式組成。為了達成參與者之成長目標，活動部份應以坦誠、敞開之態度積極投入，熱心參與；研讀部份也應以開放之心來探尋真理。
4. 《上班族生活系列》的每一本都附有《福音四步》，在每一課的研讀課程中，使用者都能進一步了解聖經及福音真理，但卻不必勉強自己或別人接受福音真理。若有人願意進一步了解福音並接受福音，則可以由每一課跳接《福音四步》。（基督徒使用本系列，應注意不勉強人接受福音，但卻必須以更多禱告開啓福音之門，並敏銳地注意引領渴慕者決志接受福音。）

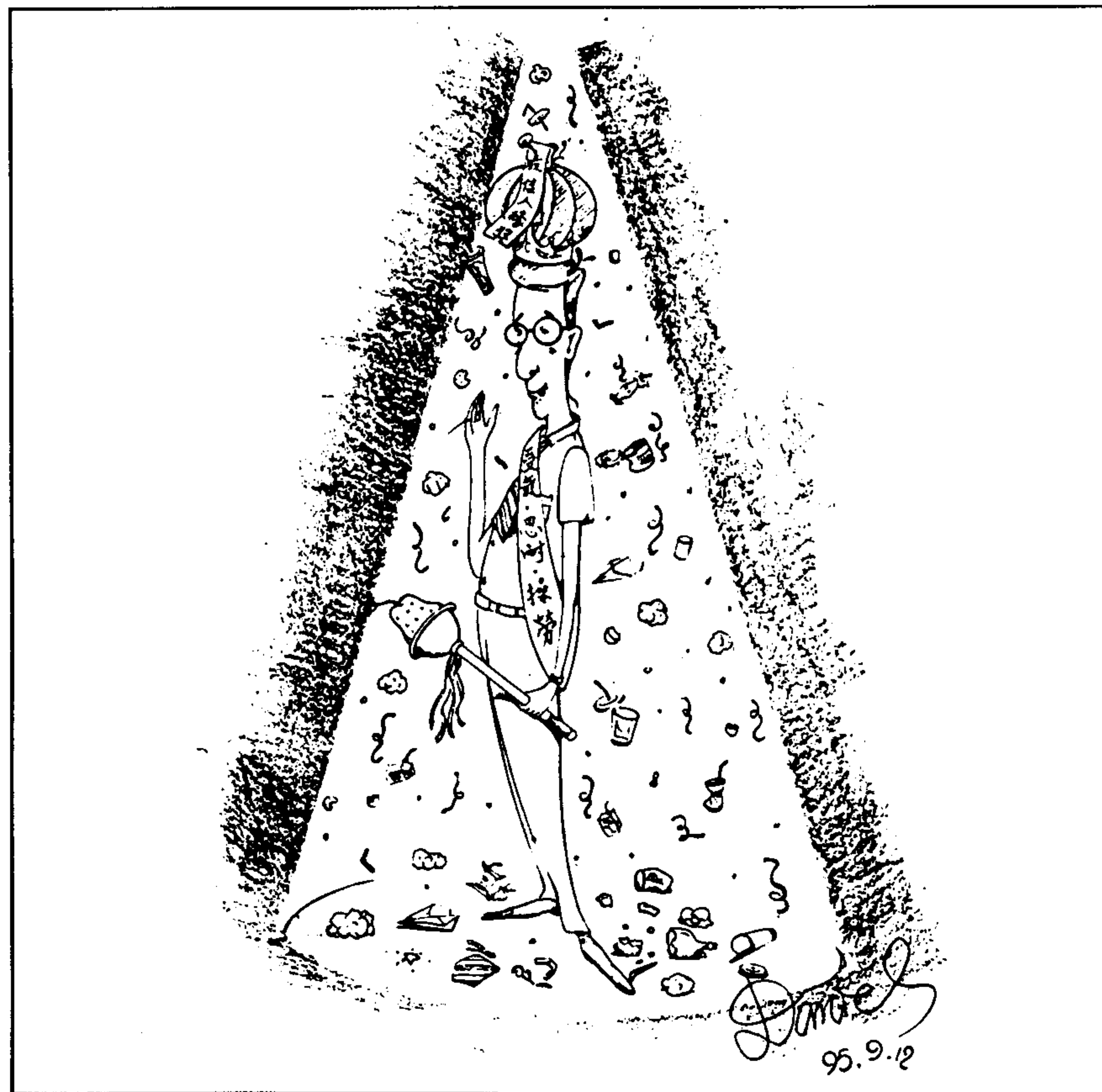


一九九五年十月

目 錄

一、都是他！	1
二、你們怎麼看我？	17
三、真受不了你！	27
四、我懶得理你！	41
五、爲什麼是他？	53
六、我怎能放過他？	61
附錄：福音四步	75

1



最佳人際關係獎

都是他！

王浩有一點困惑。畢業至今好幾年了，也在兩三家不同的公司待過，他自認為接應客戶、對待同事，應該還算是很有手腕，能耍得開。可是來到這一家國際公司已經一年多了，王浩似乎覺得同事們好像沒有那麼喜歡他。王浩也說不出個所以然來，他想著：工作中的競爭是正常的，也是免不了的，總不會因為業績好，大家就對我疏遠吧？下班之後的生活，大家各有各的天地，誰還有精神再和同事交際應酬？

這是一家講究團隊精神的公司，王浩暗自決定，一定要找出自己人際關係上的弱點，提昇和同事之間的關係。中午休息時間到了，王浩把草擬中的季計劃放到檔案夾，他決定找同部門的幾個同事一起喝咖啡，談一談。

A、我的人際關係情況如何？

看一看

以下陳述有多像你？請在適當的格子中打✓：

	非	像	有不	不	非
	常	我	點太	像	常
	像		像像	我	不
	我		又		像
1. 相交滿天下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 很了解別人怎麼看我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 容易被了解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 會直接表達我的不同看法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不在意別人升遷比我快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 很容易向人認錯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 很容易和新朋友建立密切關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 工作能力是大家都肯定的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 善解人意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 能流暢表達理念和感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 很能原諒自己的錯誤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 別人對我的傷害很快就會過去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. 同事有私人問題常會找我談	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 同事喜歡和我一起合作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 常跟同事談工作之外的個人生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 不避諱指出別人的錯誤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 願意和不喜歡的人一起合作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 會直接處理衝突	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 有很多無所不談的知心朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 很容易了解別人對我的期望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 相當了解同事的個人生活背景	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 會和誤會我的人直接澄清	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 不在意別人對我的批評	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 會主動關懷人，即使利益受損	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 很熱誠主動幫助人，不怕別人 誤會我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 很會拿捏有所為和有所不為	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 常站在別人的立場思考	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 很容易掌握別人講話的重點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 很少抱怨和批評	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 會犧牲自己，遷就別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

評一評

回答「非常像我」得 5 分；「像我」得 4 分；「有一點像又不大像」得 3 分；「不像我」得 2 分；「非常不像我」得 1 分。

請將分數填於下方表格中：

1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
小計											
關係	角色	了解	溝通	接納	和好						
小計總合											

停一停

人際關係有六個主要範疇：與自己、與人的親近關係；角色的認定；自我了解、了解別人的能力；溝通的能力；接納自己、接納別人的情況；與人和好的能力。

以上測驗只是簡略觀察自己的人際關係情況，如果你比較習慣百

分法，可以將每項小計乘 4，即為每項範疇的情況；將合計的分數乘三分之二，即為整體之情況。

笑一笑

1. 總計小組的得分，算出平均值，以比對自己的情況。
2. 看看別人的得分，想想自己的得分。
3. 和每個人握手，彼此互相鼓勵說：「我們一起來提昇人際關係！」

B · 我最喜歡的人**選一選**

公司要成立一個新部門，你也是成員之一，主管授權由你來選新成員，以下十二人工作能力相差無幾，你會喜歡選那四個人做你的同事？（在□中打✓）

- 八面玲瓏、圓融成熟
- 真誠可靠，值得傾心相交
- 隨和、好相處
- 同事中的「甘草」、「潤滑劑」
- 相交遍天下，到處有關係

7 上班族的人際關係

- 很好溝通、很好合作
- 誠懇、坦率
- 能忍、能讓
- 處處為人著想
- 肯真心幫助別人
- 肯犧牲、常顧及整體利益
- 積極、常鼓勵人

談一談

1. 請分享：我為什麼會選這個人？
2. 對照一下，大家最有共識的四個人是誰？
3. 請分享：我有這四項特質嗎？

C · 我的困難

想一想

在人際關係上，我面對的最大困難是什麼？（請選三項）

- 個性內向、退縮
- 不善溝通
- 不喜歡交際應酬

沒有時間和精神與人打交道

大家都很冷漠

大家都很虛假

大家都很自私

同事之間只有利害關係，沒有友誼

別人對我有偏見

與同事個性差異太大

派系複雜

謠言、誤會太多

其他 _____

談一談

1. 請分享：我面對的三項困難是什麼？

D · 人際關係的第一次破裂

讀一讀

創世記 1:26-27

26 上帝說：我們要照我們的形像，按我們的樣式造人……

27 上帝就照自己的形像造人，乃是照他的形像造男造女。

創世記 2:16-17

16 耶和華上帝吩咐他說：園中各樣樹上的果子，你可以隨意喫。

17 只是分別善惡樹上的果子，你不可喫，因為你喫的日子必定死。

創世記 3:1-20

1 耶和華上帝所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇對女人說：上帝豈是真說，不許你們喫園中所有樹上的果子麼？

2 女人對蛇說：園中樹上的果子我們可以喫。

3 惟有園當中那棵樹上的果子，上帝曾說：你們不可喫，也不可摸，免得你們死。

4 蛇對女人說：你們不一定死。

5 因為上帝知道，你們喫的日子眼睛就明亮了，你們便如上帝能知道善惡。

6 於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來喫了。又給他丈夫，他丈夫也

喫了。

7 他們二人的眼睛就明亮了，纔知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子，為自己編作裙子。

8 天起了涼風，耶和華上帝在園中行走。那人和他妻子聽見上帝的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華上帝的面。

9 耶和華上帝呼喚那人，對他說：「你在那裏？」

10 他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕，因為我赤身露體，我便藏了。」

11 耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢，莫非你喫了我吩咐你不可喫的那樹上的果子麼？」

12 那人說：「你所賜給我，與我同居的女人，他把那樹上的果子給我，我就喫了。」

13 耶和華上帝對女人說：「你作的是甚麼事呢？」

女人說：「那蛇引誘我我就喫了。」

14 耶和華上帝對蛇說：「你既作了這事，就必受咒詛，比一切的牲畜野獸更甚，你必用肚子行走，終身喫土。」

15 我又要叫你和女人彼此為仇，你的後裔和女人的後裔，也彼此為仇。女人的後裔要傷你的頭，你要傷他的腳跟。

16 又對女人說：「我必多多加增你懷胎的苦楚，你生產兒女必多受苦楚。你必戀慕你丈夫，你丈夫必管轄你。」

- 17 又對亞當說：「你既聽從妻子的話，喫了我所吩咐你不可喫的那樹上的果子，地必為你的緣故受咒詛。你必終身勞苦，纔能從地裏得喫的。」
- 18 地必給你長出荊棘和蒺藜來，你也要喫田間的菜蔬。
- 19 你必汗流滿面纔得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。
- 20 亞當給他妻子起名叫夏娃，因為他是衆生之母。
- 21 耶和華上帝為亞當和他妻子用皮子作衣服，給他們穿上。

研究研究

- 1 上帝創造人，上帝給人訂下了怎樣的規範？人如果沒有遵守規範，結果將如何？

注意 2：16—17 中的「隨意吃」和「不可吃」兩個詞。「隨意吃」代表上帝對人的賜福、恩典和庇佑，「不可吃」代表上帝對人的規範。上帝對人有賜福、有規範，這是天經地義的，否則上帝又怎能為上帝。

規範是必要的，如父母為兒女訂下規範正是為了愛兒女，上帝更是如此。

另：「死」的原意是「隔絕」，即關係破裂。

- 2 亞當與夏娃沒有遵守上帝所訂的規範，結果如何？這對亞當與夏娃之間的關係有什麼影響

「戀慕」、「管轄」都是人際關係不正常的描述。

- 3 為什麼亞當、夏娃吃了「分別善惡果」之後，他們的關係就出現了問題？

注意思考：「能知道善惡」是什麼意思？在人際關係中談是論非會造成什麼影響？上帝要人不吃分別善惡樹上的果子，是不要求人談是論非，並不是不給人智慧和知識。當亞當尚未吃善惡果之前，他就有智慧和知識管理伊甸園並為各種動物命名。

- 4 亞當、夏娃吃分別善惡果之後，他們與上帝之間的對話其重點是什麼？這樣的對話主題對人際關係有什麼影響？

「都是你！都是他！」所意含的是什麼？

E · 都是他

造句

「都是你！」「都是他！」這種人際關係中的「毒癆」句型在辦公室中常以什麼句子出現。大家一起來造句：

1. 都是你！

2. 都是他！

3.

4.

5.

6.

7.

8.

F · 都是我

造句

要治癒「都是你！」「都是他！」這種「毒癆」句子，在辦公室中我們應該常說什麼話？大家一起來造句。

1. 都是我！如果我提前注意……

2. 都是我！如果我小心一點……

3.

4.

5.

6.

7.

8.

沈思一會

亞當說：「不是我，都是她！」夏娃說：「不是我，都是牠！」上帝是公義的，亞當、夏娃及其後的全人類雖然必須為罪行付出代價，但是，上帝也是慈愛、憐憫的，祂沒有厭棄、毀滅亞當和夏娃，上帝沒有說：「都是你！」。上帝來到伊甸園中尋找他們，呼喚他們說：「你在那裡？」，上帝也用皮子作衣服給他們穿，以遮蔽他們犯罪的羞恥。

自人類犯罪離棄上帝和上帝隔絕之後，上帝尋找人類的工作至今尚未停息，祂不停在呼喚：「你在那裡？」你不必再向上帝說：「不是我，都是……」你可以坦然向上帝說：「都是我……」祂願接納你進入祂所設的新天新地（新伊甸園）中，你願意回應上帝的呼喚嗎？如果你願意，請閱讀第75頁「福音四步」。

新決定

提昇你的人際關係！

上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

1.

2.

3.

每日格言

- 週一：愛人不可虛假，惡要厭惡、善要親近。 / 羅馬書 12：9
- 週二：要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。 / 馬太福音 5：44
- 週三：不要以惡報惡，眾人以為美的事，要留心去作。若是能行，總要盡力與眾人和睦。 / 羅馬書 12：17-18
- 週四：凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛，要常以為虧欠。 / 羅馬書 13：8
- 週五：各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事 / 腓立比書 2：4
- 週六：你們不要論斷人，免得你們被論斷。 / 馬太福音 7：1
- 週日：凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。 / 腓立比書 2：3

2



王浩：你怎麼看我？
林霏：嗯……

你們怎麼看我？

王浩承認自己是有點自我中心，也不能說是自私，只能說是人際關係上沒有安全感的自我防衛。其實這不就是大多數上班族的通性嗎？

王浩當然知道在工作組織上的定位，可是他卻不容易抓住人際關係上的定位——主管是不是肯定他？屬下是不是支持他？同事是不是接納他？這種不確定因素，使王浩不太有安全感。

王浩常常會想，到底周遭的人對我有什麼期望？他們到底怎麼看我？

A · 他們對我有什麼期望？

想一想

	他們對我有什麼期望？（只用一句話或一個短詞）	我已經達成他們的期望嗎？				
		尚 未	稍 微	部 份	大 半	已 經
父 母		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
配偶（或其 他家人）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
子女（或其 他家人）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
主 管		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
屬 下		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
同 事		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

談一談

請分享上列的表格：你認為別人對你有什麼期望？你是否能達成他們的期望？

B · 你們怎麼看我？

停一停

在人際關係中，個人自我角色（自我形像）的認知、群體中角色的認定，具有相當重要的影響。在角色認知中，我們最常問三個問題：

1. 我（你）看起來怎樣？

我的外在形像如何（高、矮、帥……）？

我的內在形像如何？（人格特質、處事風格等）

2. 我（你）做得怎樣？

我的工作能力？我的成就？我和別人比起來如何？

3. 我（你）有多重要？

我的價值？別人對我的需要？

想一想

你怎麼看小組中的同伴？你會怎麼說他們？請將你對小組每位成員的印象填在以下表格中：

小組同伴	你看起來怎樣？	你做得怎樣？	你有多重要？

BSOP LIBRARY

聽一聽

請每個人輪流閉眼睛傾聽，由大家告訴他：我怎樣看你？

C · 我怎麼看我？**說一說**

我怎麼看我自己？

我看起來……

我做得……

我的重要性……

D · 利未這個人**讀一讀**

路加福音 5：27 - 32

- 27 這事以後，耶穌出去，看見一個稅吏叫利未，坐在稅關上，就對他說：你跟從我來。
- 28 他就撇下所有的，起來跟從了耶穌。
- 29 利未在自己家裡，為耶穌大擺筵席。有許多稅吏和別人與他們一同坐席。

- 30 法利賽人和文士，就向耶穌的門徒發怨言，說：你們為什麼和稅吏並罪人一同吃喝呢。
- 31 耶穌對他們說：無病的人用不著醫生，有病的人才用得著。
- 32 我來本不是召義人悔改，乃是召罪人悔改。

研究研究

1. 別人怎麼看利未和他的朋友？

他們看起來怎樣？

他們做得怎樣？

他們有多重要？

稅吏就是收稅人。當時的收稅人是向羅馬政府包下定額繳稅的工作，而怎麼收、收多少，幾乎是隨稅吏的心意，因此，稅吏在百姓眼中猶如吸血鬼。如果你是當時的百姓，你會如何形容稅吏？

2. 耶穌怎樣看利未？

他看起來怎樣？

他做得怎樣？

他有多重要？

病人？願悔改的罪人？不會只是這麼簡吧！耶穌明知道他是稅吏，也知道一般人對稅吏的看法，耶穌為什麼還要到他家赴席？耶穌為什麼要呼召他跟從，使他成為十二使徒之一？

E · 我這個人

想一想

重要的不是別人怎麼看我，甚至也不是我怎麼看我，重要的是：創造及掌管我命運的上帝祂會如何看我。如果一個像利未這樣的人，耶穌會這樣看他，那麼像我這樣的一個人，耶穌會怎麼看我？

耶穌會說——

我看起來怎樣？

我做得怎樣？

我有多重要？

沈思一會

耶穌看見利未，利未坐了一個稅關上，稅吏在大家眼中象徵的是：貪婪、沒良心、吸血、詐騙……。但是，耶穌卻對利未說：「你跟

從我來！」。

無論你坐在那裡，耶穌已經看見你，耶穌也一定會對你說：「你跟從我來！」你會怎樣回答祂呢？如果你願意跟從耶穌，請閱讀第75頁「福音四步」。

F · 我怎麼看他們

想一想

如果耶穌這樣看利未，

如果耶穌會這樣看我；

那麼，耶穌會怎樣看我的同事或我周遭的人？

他們看起來怎樣？

他們做得如何？

他們有多重要？

決定一下

如果耶穌會這樣看我的同事和我周遭的人，那麼我該如何看他們呢？我可以透過耶穌的眼睛看他們嗎？

輪流和每位小組組員握手：看著他的眼睛，叫他名字，真誠、肯定地對他說：「我要重新看你！」

新決定

為了提昇你的人際關係，上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

- 1.
- 2.
- 3.

每週格言

週一：我們從今以後，不憑著外貌認人了。 / 哥林多後書 5：16

週二：藐視鄰舍的，毫無智慧，明哲人卻靜默不言。

/ 箴言 11：12

週三：吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。

/ 箴言 15：17

週四：設筵滿屋，大家相爭，不如有一塊乾餅，大家相安。

/ 箴言 17：1

週五：務要尊敬眾人。

/ 彼得前書 2：17

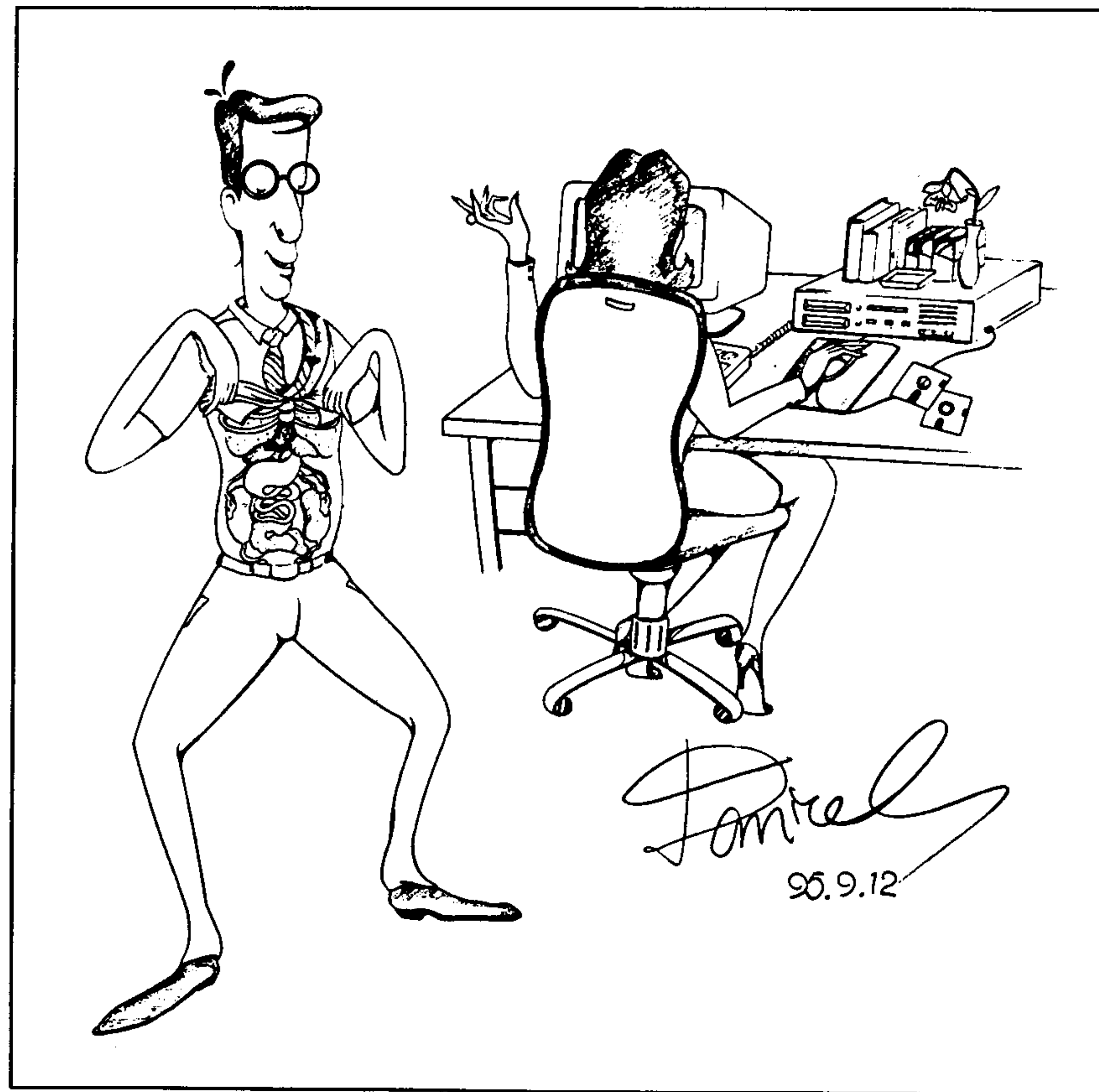
週六：你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈愛憐憫謙卑的心。

/ 彼得前書 3：8

週日：為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？

/ 馬太福音 7：3

3



林霏：你覺得你很容易被了解嗎？
王浩：我想應該不會太難罷！

真受不了你！

王浩知道問題的所在了。

重點不在於別人怎麼看我，而是在於他們是否了解我；重點也不在於我怎麼看我自己，而是在於我是否了解我自己。

要了解自己，要了解別人，這又談何容易！王浩多麼期望每天和他相處的這一群同事，能成為最了解他，也是他最了解的人。

A · 其實你不懂我的心

試一試

以下 20 個問題都有 A、B 兩個答案，你可能有六種不同的反應。

(1) 絕對會以 A 反應，絕不會以 B 反應，則答案是

A : 5 B : 0

(2) 會以 A 反應，但也稍有 B 反應的可能，則答案是

A : 4 B : 1

(3) 以 A 反應可能大一點，但以 B 反應可能也不小，則答案是

A : 3 B : 2

(4) 以 B 反應可能大一點，但以 A 反應可能也不小，則答案是

A : 2 B : 3

(5) 會以 B 反應，但也稍有 A 反應的可能，則答案是

A : 1 B : 4

(6) 絕對會以 B 反應，絕不會以 A 反應，則答案是

A : 0 B : 5

回答以下二十個問題時，不是以個人認知的對、錯來作答，而是以你個人實際生活中會採取的反應來作答。（A、B 的合計必須是 5）。

1. 美玲和惠文都是我的朋友，假如美玲和惠文鬧翻了（雖然美玲實在需要跟惠文維持一種良好的關係），我會：

A：告訴美玲他對這次的不和也有責任，同時讓他明白惠文也吃了虧。

B：盡量避免捲入漩渦，以免左右為難。

2. 康正和我曾發生過一次激烈的爭執。此後，他每次碰到我，都好像有點不自在的樣子。我發覺後便會：

A：避免提到他的態度，以免把關係弄得更僵。

B：跟他討論他的態度，問他覺得那次爭執對我們的關係有什麼影響。

3. 我發覺康正老想避開我，即使碰頭時也是十分冷淡。我會：

A：把我的感覺告訴他，請他坦白將心中的芥蒂告訴我。

B：聽其自然。既然他不想跟我見面，我就跟他保持一段距離好了。

4. 我正跟兩位朋友閒談，美玲順口提到我的一個私人問題，這問題正巧和惠文有關，但惠文自己卻不知道，於是我會：

A：轉換話題，並且暗示不要再講下去。

B：將問題略予解釋，並且建議稍後再詳細討論。

5. 假如我的朋友告訴我，他覺得我在社交場合中，有些表現稍欠妥善。我會：

A：請他將觀感告訴我，並且提示我應改善的地方。

B：滿肚子不高興，並且企圖為自己的表現找藉口。

6. 在公司內有某人渴望得到一個職位，但我覺得他並不夠資格；假如董事長竟有意提拔他出任該職，我會：

A：將不滿隱藏起來，絕不向那人或董事長洩漏，任憑他們喜歡怎樣做便怎樣做。

B：向那人及董事長表明我的觀感，然後讓他們自行作出決定。

7. 假如我覺得康正對我及其他朋友都欠公允，然而其他朋友對康正的表現卻絕不置評，我會：

A：探聽一下其他朋友的口氣，了解他們對康正的觀感。

B：等候其他朋友先提起這個問題，絕對不會主動向他們查詢。

8. 我為了一些私人問題甚為煩惱。某人告訴我，最近我變得很暴躁，為雞毛蒜皮的小事也會向他發脾氣。我會：

A：告訴他最近有些心事，令我頗為煩躁，最好暫時不要管我。

B：聆聽他的埋怨，但並不向他解釋為什麼會變成這樣。

9. 假如我曾聽過別人談論一個不堪入耳的謠言，這謠言會大大的傷害到我的朋友，後來那朋友問我可曾聽過這個傳聞時，我會：

A：告訴他我毫不知情，還安慰他：「這樣的謠言，誰也不會相信！」

B：把我所聽到的告訴他，更進一步說明是在甚麼時間聽見，以及

是誰跟我講的。

10. 我很渴望跟惠文保持良好的關係，但美玲卻指出我和惠文之間有性格上的衝突，我會：

A：覺得美玲不知所以，拒絕跟她再講下去。

B：與美玲開誠佈公的談談，看她所提及的衝突對我的行為有什麼影響。

11. 我和達仁曾為一件重要事情爭論，以致關係日趨惡化。我會：

A：盡量避免再在他面前提起那件事，以免我們的關係愈弄愈僵。

B：告訴他這樣的衝突只會影響我們的友誼，不如讓我們平心靜氣討論那件事情，尋求一個解決的方法。

12. 我和康正討論他個性上的缺點，突然他把話題扯到我身上。我會：

A：盡量避免將話題轉到我身上，告訴他一些較熟絡的朋友已常跟我提及。

B：欣然接納，鼓勵他講出對我的看法。

13. 康正向我大發牢騷，批評達仁的所作所為太不近人情，而我亦有同感。我會：

A：聽完之後也講出自己的看法，讓他知道我的立場。

B：聽完之後並不表示意見，以免他將來傳開。

14. 我懷疑有人散佈中傷我的謠言，猜想朋友康正亦略有所聞。我會：

A：在康正面前絕口不提此事，讓他自己決定是否要把事情向我透

露。

B：坦率地問康正是否知道這個謠言，縱使這樣做令他很尷尬。

15. 我發覺達仁時常在社交場合中出錯，大大影響了他和別人的關係。

我會：

A：將我的觀感告訴他，寧可他覺得我好管閒事。

B：將感覺藏在心中，以免他覺得我愛管閒事。

16. 美玲、惠文和我正在閒談，美玲無意中提到一個牽涉到我的私人問題，但我對此卻一無所知，我會：

A：催逼他們把這問題的始末和他們的意見告訴我。

B：任由他們選擇應否告訴我，或是轉換話題。

17. 我發覺康正最近好像滿懷心事，而且情緒有點反常，甚至無緣無故向我們大發脾氣。我會：

A：溫和地容忍他一段時期，相信他一定正在面對某些難以解決的個人問題；反正那些問題與我無關，我也不必耿耿於懷。

B：想辦法跟他談談，讓他知道這樣暴躁會令別人不大好受。

18. 如果我不喜歡康正的一些習慣，與他相處時覺得很難忍受，我會：

A：避免向他正面提及我的感受，但每次看到他又出現那習慣時，就板起面孔，讓他知道我的不滿。

B：將自己的感受坦率的告訴他，希望他能夠有所改變，使我們能保持良好的友誼。

19. 當我和一個相當敏感的朋友談到人際關係問題時，我會：

A：避免談及他的短處，以免令他難堪。

B：放膽討論他的短處，希望幫助他尋求改善的方法。

20. 我知道我會升任一個重要職位，但其他同事似乎不大滿意。我會：

A：與他們討論一下我的短處，以求改善。

B：自我反省一下所有的短處，嘗試自我改進。

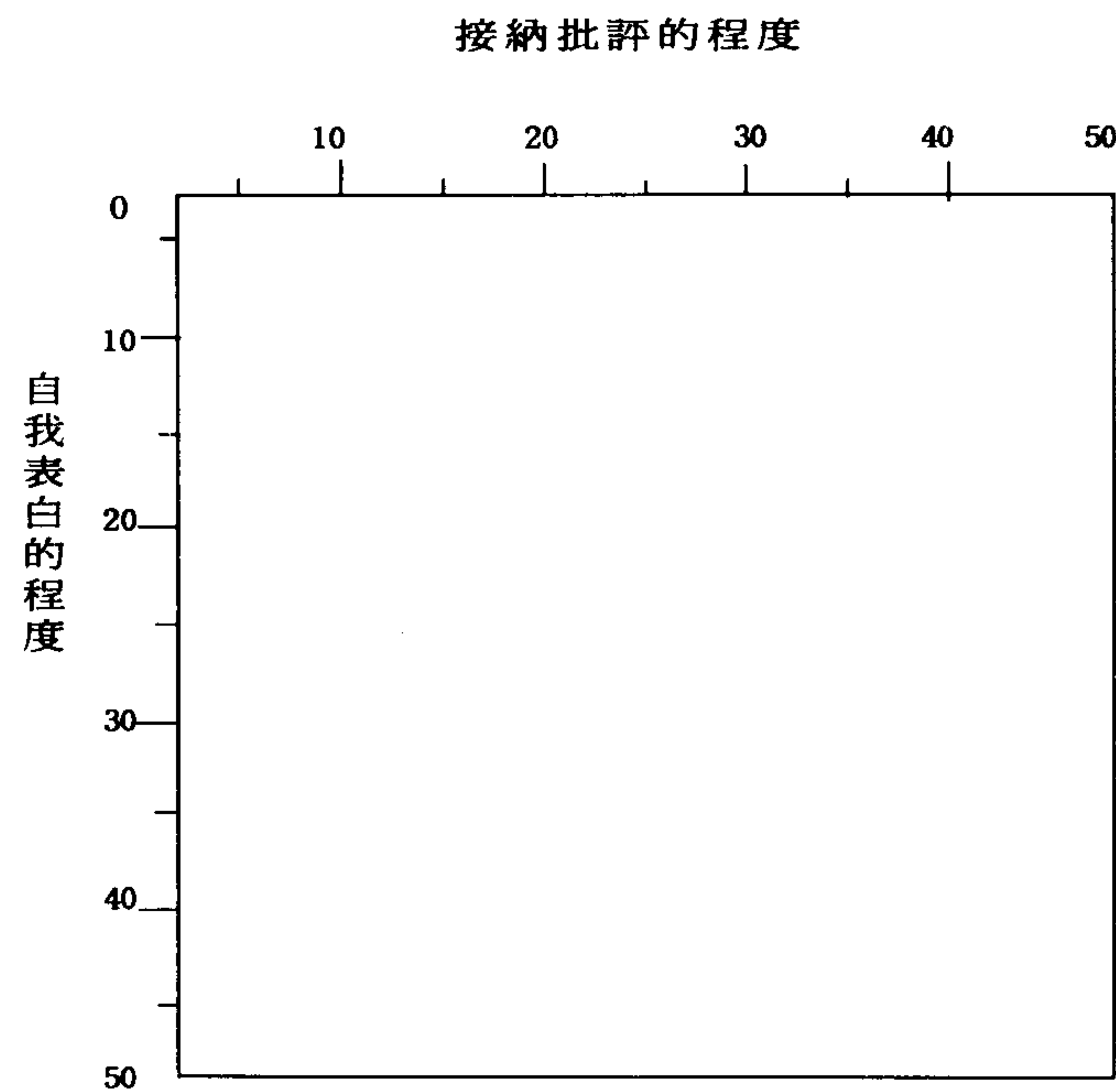
算一算

請將答案分數填進以下表格：

自我表白的程度	接納批評的程度
1 A：	2 B：
4 B：	3 A：
6 B：	5 A：
9 B：	7 A：
1 1 B：	8 B：
1 3 B：	1 0 B：
1 5 A：	1 2 B：
1 7 B：	1 4 B：
1 8 B：	1 6 A：
1 9 B：	2 0 A：
合 計：	合 計：

畫一畫

將你的合計分數在表尺上標示出來，並在標示點上分別畫一條橫線和直線，將大方格切成四個方格。



在左上小窗格寫上「自知、人知」，在左下小窗格寫上「自知、人不知」，在右上小窗格寫上「自不知、人知」，在右下小窗格寫上「自不知、人不知」。

談一談

你所畫出來的是個人的「心靈之窗」(Johari Window)，請大家輪流分享：我的「心靈之窗」。

B · 真受不了你

填一填

1. 每人填一張「心靈之窗回饋表」(影印出來使用)，不必署名，因此可誠實寫出小組或同伴的優點與缺點。
2. 每人填寫一張「心靈之窗記錄表」，不必交出來，所以可誠實填寫左半部，列出自己認知的優點與缺點，然後在每一項「你不希望別人知道」的項目前打「X」。

心靈之窗回饋表

小組同伴					
優點					
缺點					

心靈之窗記錄表

	自己知道	別人知道
優點		
缺點		

聽一聽

1. 把「回饋表」交給組長，組長先以一位成員為對象，把其他成員對他的優、缺點回饋唸出來。一位完成之後再換一位。
2. 當組長讀出其他同伴對你的回饋時，請在「心靈之窗記錄表」的右側做記錄。
3. 比對記錄表的左右兩側，看看有多少是別人知道而你不知道的，有多少是自己知道而別人不知道的。
4. 依據這項比對，試著畫出另一個「心靈之窗」。

C · 一件美事**讀一讀**

馬可福音 14：3-9

- 3 耶穌在伯大尼長大痲瘋的西門家裡坐席的時候，有一個女人，拿著一玉瓶至貴的真哪噠香膏來，打破玉瓶，把膏澆在耶穌的頭上。
- 4 有幾個人心中很不喜悅，說：何用這樣枉費香膏呢。
- 5 這香膏可以賣三十多兩銀子贖濟窮人。他們就向那女人生氣。
- 6 耶穌說：由她罷。為什麼難為她呢。她在我身上作的是一件美事。
- 7 因為常有窮人和你們同在，要向他們行善，隨時都可以。只是你們不常有我。
- 8 她所作的，是盡她所能的。她是為我安葬的事，把香膏預先澆在我身上。
- 9 我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所作的以為記念。

研究研究

1. 這位女人做了什麼？
2. 周遭的人對這女人所做的有什麼反應？他們了解她嗎？
3. 耶穌對這女人所做的，有什麼評價？耶穌了解她嗎？

談一談

1. 你是否有不被了解甚至被誤解的經驗？可以談談當時的感受嗎？
2. 你是否期望有人深入了解你？你最期望誰了解你？請依次列出三個人。

決定一下

你是否願意為了解你的人做「一件美事」？（如果方便，請分享你將怎麼做。）

沈思一會

沒有人了解這個女人，耶穌卻了解她。也許你認為了解你的人不多，但是，同樣的，耶穌卻了解你。祂了解你的行動，祂了解你的動機，祂了解你的心意，祂也了解你的困難。耶穌，祂願意成為你的好朋友，你可願意來認識祂？

如果你願認識耶穌，請閱讀第75頁「福音四步」。

新決定

為了提昇你的人際關係，上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

- 1.
- 2.
- 3.

每日格言

週一：虛心的人有福了，因為天國是他們的。 / 馬太福音 5：3

週二：溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。 / 馬太福音 5：5

週三：憐恤人的人有福了，因為他們必蒙憐恤。 / 馬太福音 5：7

週四：使人和睦的人有福了，因為他們必稱為上帝的兒子。

/ 馬太福音 5：9

週五：為義受逼迫的人有福了，因為天國是他們的。

/ 馬太福音 5：10

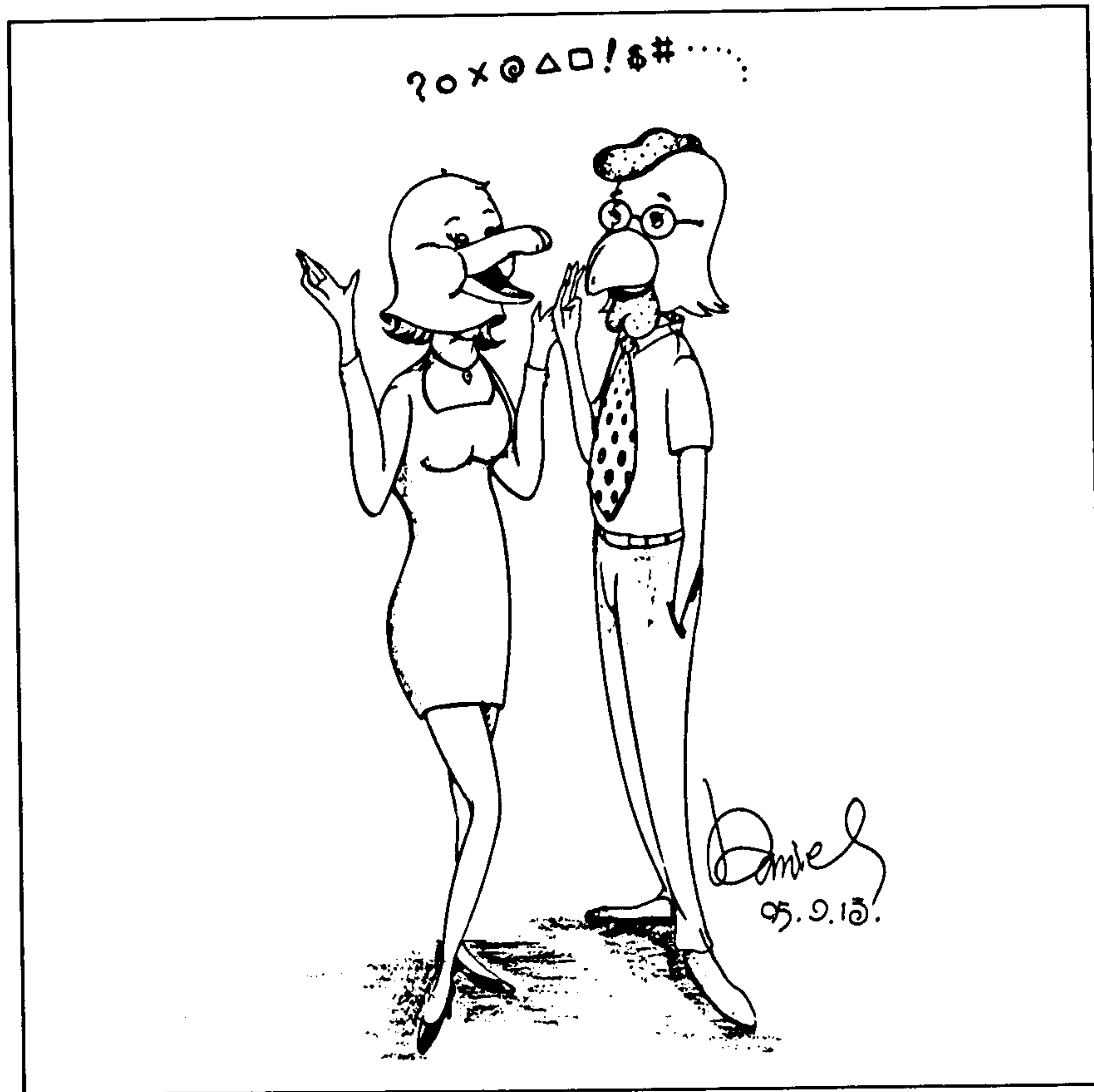
週六：有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打。

/ 馬太福音 5：39

週日：你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。

/ 馬太福音 7：12

4



王浩：#△☆×○

林霏：.....

我懶得理你！

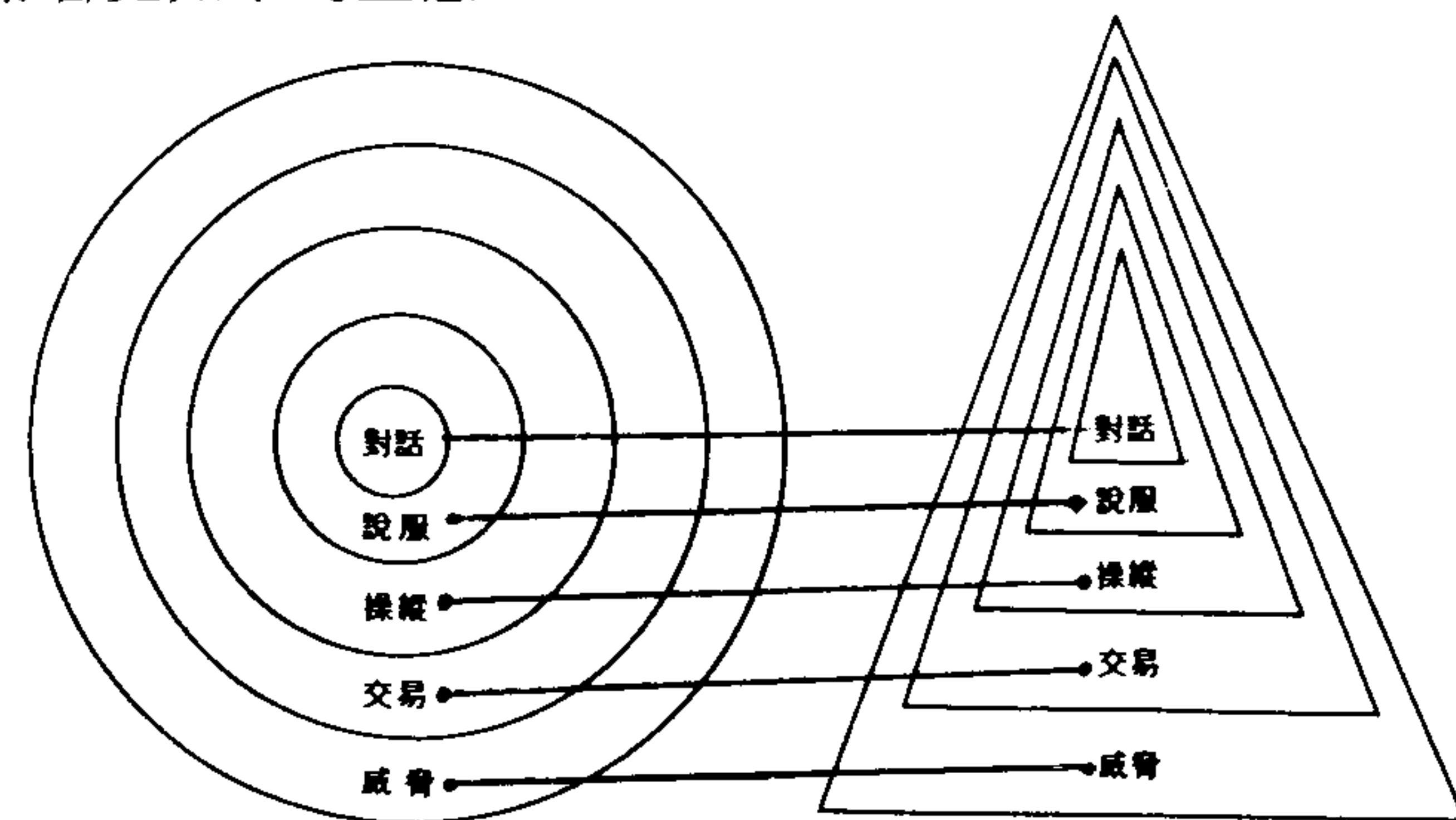
人際關係不是一天建立起來的，自我了解、了解別人也不是短時間就能達成。人際關係其實是一個過程，是個不斷增長的過程，而這個過程的軌道就是溝通。

王浩靠在椅背上看著每一位同事，他想著每個人的不同個性，他想該用什麼不同的方法和每個人溝通？

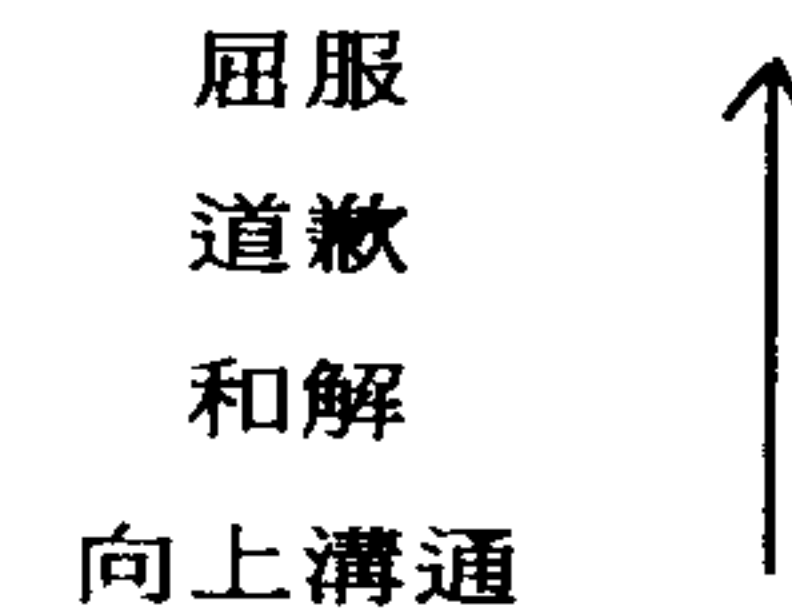
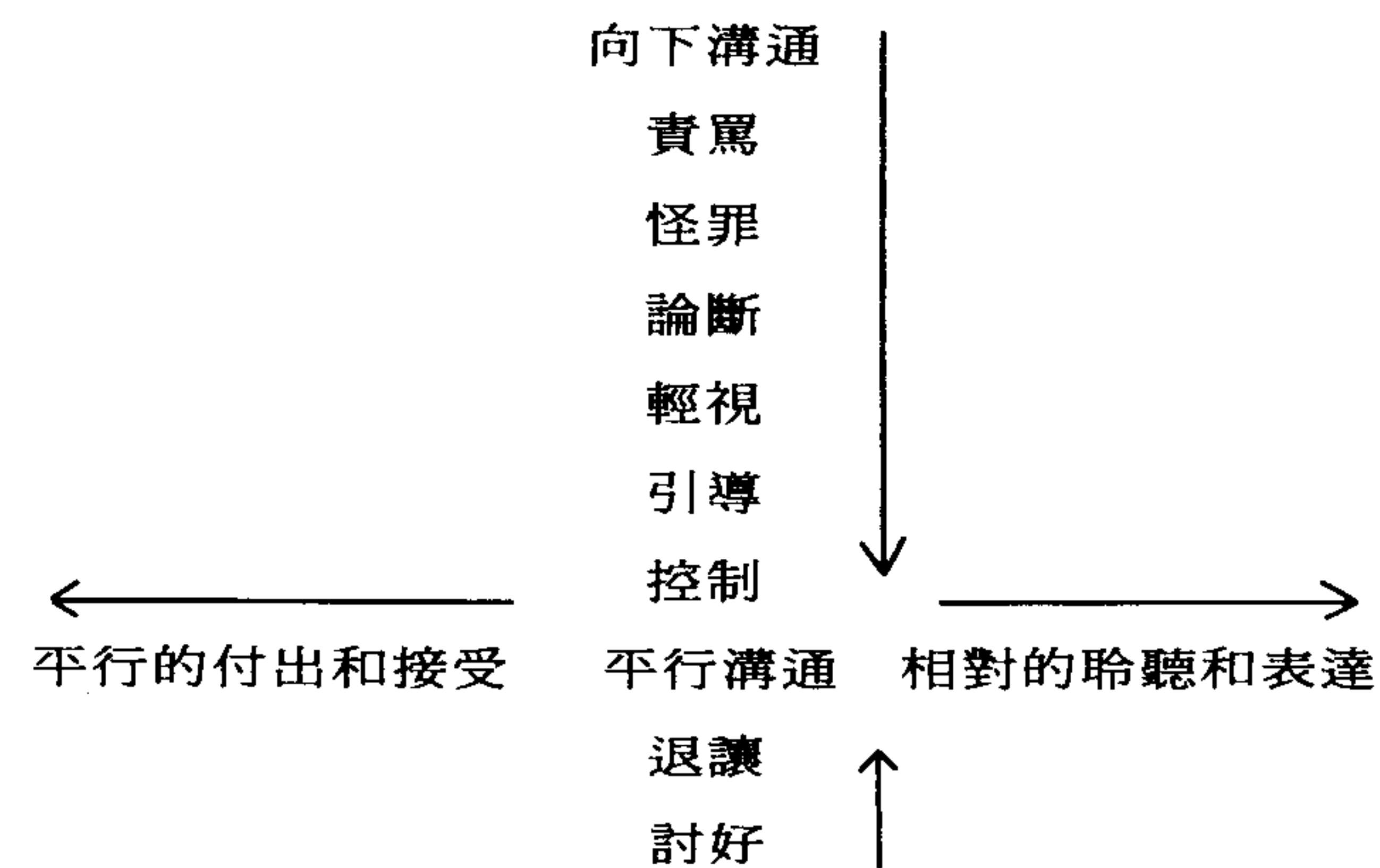
A · 我在說、你在聽

停一停

所謂「溝通」它應該是一種「對話」，但是，在實際的溝通中，我們卻常常看見如下的型態：



所謂「溝通」，它不但是一種對話，它更應該是一種「平行」的對話，但是，在實際的溝通中，我們卻更常看到「垂直型的」溝通：



填一填

溝通型態	造句： 在辦公室中常見的例句	此種溝通可能 會有的反應
威脅		
交易		
操縱		
說服		
責罵		
怪罪		
論斷		
輕視		
引導		
控制		
退讓		
討好		
屈服		
道歉		
和解		
對話		
平行溝通		

說一說

兩人一組，輪流向大家作對話表演。一人唸出他的造句，另一人依其型態給予回應句。

B · 懶得理你**測一測**

在人際溝通有困難或衝突時，你最常有的反應是什麼？

(請誠實作答)

- | | 最 | 常 | 還 | 少 | 很 |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 常 | | | | 少 |
| | 有 | 有 | 好 | 有 | 有 |
| 1. 沈默是金，多說無益 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 裝作若無其事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 極力澄清我是對的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 不必爭論，維繫關係更重要 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 盡量客觀，對事不對人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 確定不同立場的人所要的是什麼 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 避免意見衝突 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 尋求別人的支持 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. 息事寧人算了，事情總是會過去的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 以後不要再多管閒事了 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當面不願再說什麼，私下卻有不少議論 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 克制自己惡劣的情緒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 極力說服對方改變心意 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 以最公平、公正的方式處理 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 尊重自己，也尊重對方的看法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 設法找出共同點 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 委曲求全 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 要求對方讓步，以挽回關係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 怪自己不會溝通 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 以後公事公辦，照章行事，以免多啓事端 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 以後懶得理這種人，保持距離以策安全 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 不必說什麼，日久見人心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 制定規章，以後就黑白分明了 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 兩面討好，以免得罪人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 尋求合作，加強關係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

算一算

最常有得 5 分；常有得 4 分；還好得 3 分；少有得 2 分；很少有

得 1 分。請將各題分數列出。

1:	2:	3:	4:	5:
10:	9:	8:	7:	6:
11:	12:	13:	14:	15:
20:	19:	18:	17:	16:
21:	22:	23:	24:	25:
小計:				
逃 避	壓 抑	爭 競	折 衷	雙 贏

停一停

在人際溝通的困難或衝突中，常會有逃避、壓抑、爭競、折衷、雙贏等五種反應。

1. 逃避：會使問題坐大，也會連累別人。
2. 壓抑：有時會使大事化小，但更常會傷害自己、傷害別人，而使大家找不到問題的重點。
3. 爭競：一定要分辨我對你錯、我贏你輸，結果常是兩敗俱傷、關係破裂。
4. 折衷：問題似乎解決，但卻沒有一方滿意。
5. 雙贏：大家都滿意，關係更和諧。

談一談

請分享：

1. 你在那一項上得分最高？在溝通困難中，你最常有的反應是什麼？
2. 為什麼你常會有這樣的反應？
3. 有什麼具體的行動可以幫助你採取更好的反應？

C · 我要和你談一談

讀一讀

馬可福音 5：1-20

- 1 他們來到海那邊格拉森人的地方。
- 2 耶穌下船，就有一個被污鬼附著的人，從墳塋裡出來迎著他。
- 3 那人（許久不穿衣服，不住房子／路 8：27）常住在墳塋裡，沒有人能捆住他，就是用鐵鍊也不能。
- 4 因為人屢次用腳鐐和鐵鍊鎖他，鐵鍊竟被他掙斷了，腳鐐也被他弄碎了。總沒有人能制伏他。
- 5 他晝夜常在墳塋裡和山中喊叫，又用石頭砍自己。

- 6 他遠遠的看見耶穌,就跑過去拜他。
- 7 大聲呼叫說:至高上帝的兒子耶穌,我與你有什麼相干,我指著上帝懇求你,不要叫我受苦。
- 8 是因耶穌曾吩咐他說:污鬼阿,從這人身上出來罷。
- 9 耶穌問他說:你名叫什麼。回答說:我名叫群,因為我們多的緣故。
- 10 就再三的求耶穌,不要叫他們離開那地方。
- 11 在那裡山坡上,有一大群豬吃食。
- 12 鬼就央求耶穌說:求你打發我們往豬群裡附著豬去。
- 13 耶穌准了他們。污鬼就出來,進入豬裡去了。於是那群豬闖下山崖,投在海裡,淹死了。豬的數目約有二千。
- 14 放豬的就逃跑了,去告訴城裡和鄉下的人。衆人就來要看是什麼事。
- 15 他們來到耶穌那裡,看見那被鬼附著的人,就是從前被鬼所附的,坐著,穿上衣服,心裡明白過來。他們就害怕。
- 16 看見這事的,便將鬼附之人所遇見的,和那群豬的事,都告訴了衆人。
- 17 衆人就央求耶穌離開他們的境界。
- 18 耶穌上船的時候,那從前被鬼附著的人,懇求和耶穌同在。
- 19 耶穌不許,卻對他說:你回家去,到你的親屬那裡,將主爲你所做的

.是何等大的事,是怎樣憐憫你,都告訴他們。

- 20 那人就走了,在低加波利,傳揚耶穌爲他作了何等大的事,衆人都希奇。

研究研究

1. 請在這篇聖經中,將這位格拉森人和人溝通不良的詞句圈出來。
2. 這些詞句所描述的狀態,在現代社會中常以什麼「新形式」出現?
3. 這個格拉森人後來有什麼改變?
4. 耶穌如何解決這個格拉森人的問題?
5. 如果耶穌現在在這裡,祂面對一個現代型的格拉森人—人際關係解體、溝通困阻—耶穌會怎麼做?

沈思一會

你的人際關係有困難嗎?你的溝通有挫折嗎?耶穌同樣願意幫助你。你願意認識耶穌,接受祂的幫助嗎?

你若願意進一步認識耶穌,請閱讀第75頁「福音四步」。

決定一下

爲了提昇你的人際關係，上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

- 1.
- 2.
- 3.

每週格言

週一：你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。／歌羅西書 4：6

週二：你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。

／雅各書 1：19

週三：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。／以弗所書 4：29

週四：你們的話，是就說是；不是就說不是，若再多說，就是出於那惡者。／馬太福音 5：37

週五：一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。／箴言 25：11

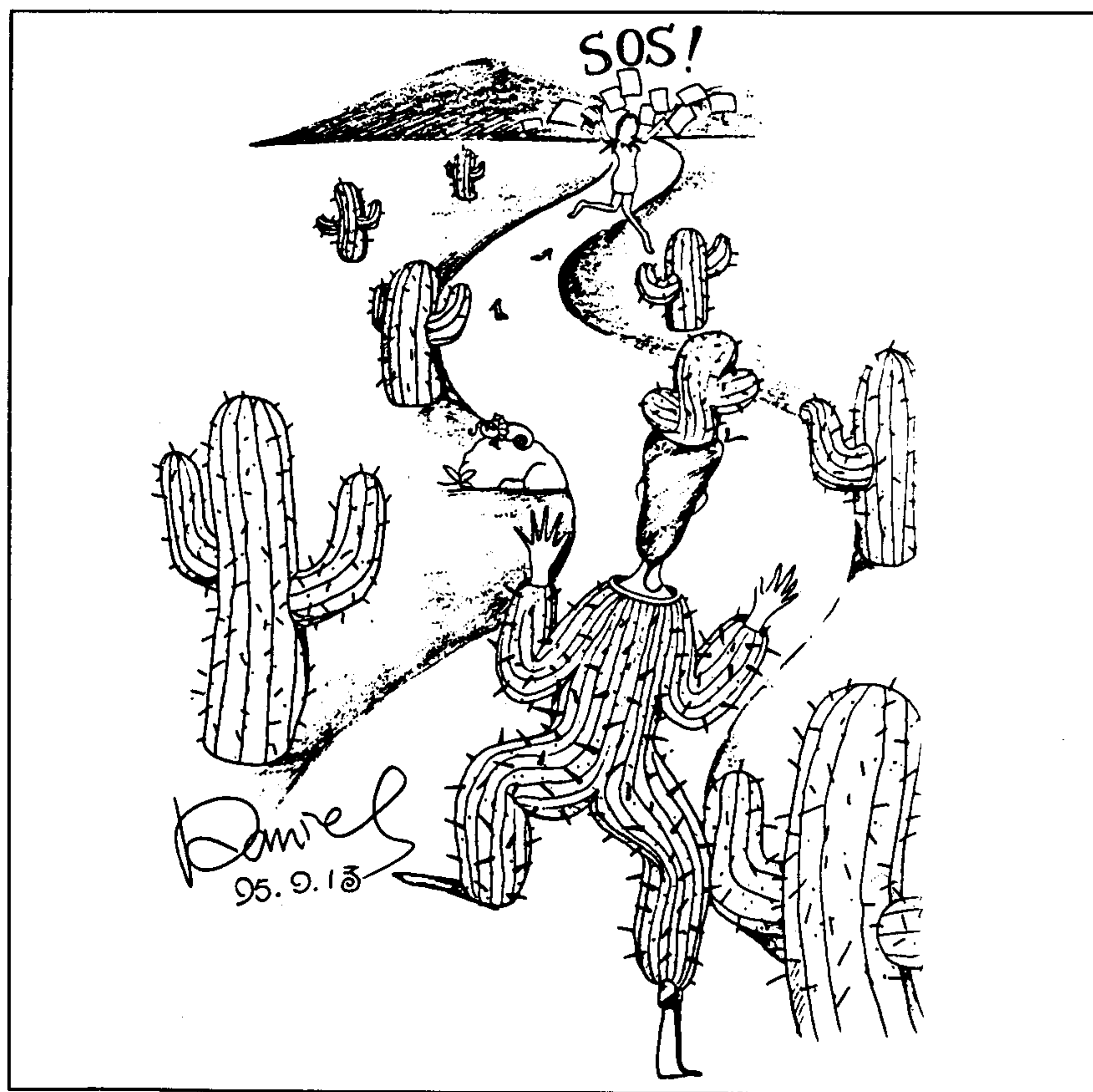
週六：恆常忍耐，可以勸動君王。柔和的舌頭，能折斷骨頭。

／箴言 25：15

週日：回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。溫良的舌，是生命樹，乖謬的嘴使人心碎。

／箴言 15：1、4

5



王浩：我真的很願意接納你！
林罪：！！！！

為什麼是他？

王浩相當沮喪。

同一個部門四個主任中，王浩的業績一直都保持領先，當部門副理出缺時，王浩心想非他莫屬，那想到人事命令佈達，雀屏中選的卻是丁宏桂。王浩心中不斷問著：「為什麼是他？」

要接納丁宏桂比自己強，這對王浩不太容易；要接納自己是個失敗者，這對王浩更不容易。其實，要信任、接納任何一個別人，都是不太容易的，何況要信任、接納一個自己不喜歡的人。

印第安人說：請穿上我的鞋子來接納我。王浩心想：我必須要學會穿上每個人的鞋子。

A · 我信得過你

寫一寫

1. 請每人脫下右腳的鞋子，放在自己前面。
2. 分發給每人幾張便條紙，請每個人在便條紙上端分別寫一位小組同伴的名字，在下端簽上自己的名字。
3. 在下列「信任證詞」中分別選出五句最能表達你對另一位同伴信任程度的句子，將題號寫在要給他的便條紙上。

信任證詞

1. 我信得過你會保守我的秘密。
2. 我信得過你保管我的錢。
3. 我信得過你替我照顧我的孩子。
4. 我信得過你不會將我說的話傳給別人。
5. 我信得過你願意隨時幫助我。
6. 我信得過你會將別人對我的看法告訴我。
7. 我信得過你會善意指出我的缺點。
8. 我信得過你會對我說真話。
9. 我信得過你不會背後批評我。
10. 我信得過你，願讓你使用我一切的東西。

11. 我信得過你會完成我請你協助的工作。
12. 我信得過你會在別人面前支持我。
13. 我信得過你，願與你分享我的創意。
14. 我信得過你即使你知道我的缺點也會接納我。
15. 我信得過你會接受我偶而發洩情緒。
16. 我信得過你和我之間友誼的真誠。
17. 我信得過你處理事情的能力。
18. 我信得過你的忠誠可靠。
19. 我信得過你寧可犧牲自己利益而成全我。
20. 我信得過你，願一生信任你。

讀一讀

1. 寫完後，將給每位同伴的便條紙放在他的鞋子裡。
2. 每位成員輪流拿出別人給他的便條紙，將每個題號的證詞大聲讀出來。（不必唸是誰寫的）
3. 穿上鞋和每位同伴握手，真誠地看著對方的眼睛，叫他的名字，說：「謝謝你信任我，接納我！」

B · 我最欣賞你

談一談

1. 請一位組員先談談自己比較不能接納自己的個性部份，談話的第一句必須先說：「我最不能接納我自己的是，我的個性……」。
2. 第一位說完之後，其他幾位分別給予回饋，每個人回饋的第一句必須先說：「我最欣賞你的是，你的個性……」（最好是針對他不能接納他自己的部份來說）。
3. 用同樣的方法輪流分享，直到每位組員都分享過自己不能接納自己的地方並得到回饋。
4. 再次彼此握手，真誠地看著對方的眼睛，叫他的名字，說：「謝謝你欣賞我、接納我！」

C · 爲什麼是他**讀一讀**

路加福音 19：1 - 10

- 1 耶穌進了耶利哥，正經過的時候，
- 2 有一個人名叫撒該，作稅吏長，是個財主。
- 3 他要看看耶穌是怎樣的人。只因人多，他的身量又矮，所以不得看見。

- 4 就跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌，因為耶穌必從那裡經過。
- 5 耶穌到了那裡，抬頭一看，對他說：撒該快下來，今天我必住在你家裡。
- 6 他就急忙下來，歡歡喜喜的接待耶穌。
- 7 衆人看見，就私下議論說：他竟到罪人家裡去住宿。
- 8 撒該站著，對主說：主阿，我把所有的一半給窮人。我若訛詐了誰，就還給他四倍。
- 9 耶穌說：今天救恩到了這家，因為他也是亞伯拉罕的子孫。
- 10 人子來，爲要尋找拯救失喪的人。

研究研究

1. 撒該是怎樣的一個人？耶利哥城的百姓對他有什麼看法？

撒該作稅吏長。稅吏長是什麼樣的人？

他是個財主。錢怎麼來？

他是想看耶穌的人。他帶著什麼心態要看耶穌？

他是個矮子。爲何矮子就看不見？又不擋人視線。

衆人都說他是罪人。

他自己招認似乎訛詐不少人。

2. 耶穌看見撒該之後如何招呼他？「今天我必住在你家裡」到底有何特別含意，為何撒該聽見之後會歡歡喜喜接待耶穌？

猶太人表達友誼的方法慣例是——

倒一杯水給你喝：表示願與你交往。

請你到家中吃飯：表示願與你作好朋友。

請你到家裡住：表示願與你作一生的盟友。

3. 撒該有什麼新的決定？他為何會有這樣的轉變？

4. 比較：耶利哥人如何對待撒該？耶穌如何對待撒該？

沈思一會

像撒該這樣的人，耶穌都能無條件的肯定他、接納他，耶穌會如何接納我？祂是不是也會對我說：「x x x，快下來，今天我必住在你家裡」？我該如何回應耶穌呢？

我是否也能歡歡喜喜的接待耶穌？

如果你願意進一步認識耶穌，請閱讀第75頁「福音四步」。

新決定

為了提昇你的人際關係，上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

- 1.
- 2.
- 3.

每日格言

週一：你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。

／約翰福音 15：12

週二：你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣。

／羅馬書 15：7。

週三：愛是恆久忍耐，又有恩慈。

／哥林多前書 13：4

週四：愛是不嫉妒，愛是不自誇、不張狂。

／哥林多前書 13：4

週五：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

／哥林多前書 13：7

週六：要同心合意，要彼此和睦，如此仁愛、和平的上帝，必常與你們同在。

／哥林多前書 13：11

週日：你們各人的重擔要互相擔當。

／加拉太書 6：2

6



王浩：你願意原諒我嗎？

林霏：如果等一下你會原諒我，我就原諒你。

我怎能放過他

對於確定角色關係、彼此了解、良好溝通、相互接納，王浩努力地做了一番調整，王浩在人際關係上愈來愈能得心應手了。

不過和丁副理之間似乎還不太容易。丁副理曾在部門同事面前對王浩說了一次重話，讓王浩很下不了台，最近在主管會議中，丁副理對王浩又頗有微詞。

對王浩來說，真是舊仇加新恨，「我怎能放過他」，這句話不經意的就跑到王浩的心頭。可是王浩心裡又想：親兄弟、好夫妻不也是常吵吵鬧鬧的嗎？已經好長時間學習調整人際關係了，怎能敗在最後這一關呢？

A · 他是誰？

排一排

- | | |
|------------|------------|
| 1. 搭公車鄰座乘客 | 8. 配偶 |
| 2. 便利商店店員 | 9. 公司小妹 |
| 3. 鄰居 | 10. 同部門同事 |
| 4. 兄弟 | 11. 其他部門同事 |
| 5. 姐妹 | 12. 客戶 |
| 6. 父母 | 13. 上司 |
| 7. 兒女 | 14. 下屬 |

1. 誰跟我的關係最接近，請依次將他們的號碼寫在表尺適當位子上。

我 ————

2. 誰最容易傷害、得罪我，請將他們的號碼寫在表尺適當位子上。

我 ————

3. 我最需要饒恕的人是誰，請將他們的號碼寫在表尺適當的位子上。

我 ————

談一談

請大家輪流分享個人的排列次序和感想。

B · 我怎能放過他？

讀一讀

約翰福音 8：3 - 11

- 3 文士和法利賽人，帶著一個行淫時被拿的婦人來，叫他站在當中。
- 4 就對耶穌說：夫子，這婦人是正行淫之時被拿的。
- 5 摩西在律法上吩咐我們，把這樣的婦人用石頭打死。你說該把他怎麼樣呢？
- 6 他們說這話，乃試探耶穌，要得著告他的把柄。耶穌卻彎著腰用指頭在地上畫字。
- 7 他們還是不住的問他，耶穌就直起腰來，對他們說：你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打他。
- 8 於是又彎著腰用指頭在地上畫字。
- 9 他們聽見這話，就從老到少一個一個的都出去了。只剩下耶穌一人，還有那婦人仍然站在當中。
- 10 耶穌就直起腰來，對他說：婦人，那些人在那裡呢？沒有人定你的罪麼？
- 11 他說：主阿沒有。耶穌說：我也不定你的罪。去罷。從此不要再犯罪了。

研究研究

1. 耶穌為什麼一直彎腰在地上畫字？

2. 想像你也在現場指著那位婦人罵著：「該用石頭打死她！」耶穌卻抬起頭看著每一個人說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」你當時會有什麼感想？你會採取什麼反應？

3. 想像你是那位婦人，當耶穌說：「我也不定你的罪」時，你會有什麼感想？你會有什麼回應？

耶穌說：我也不定你的罪。這並不是縱容犯罪、是非不分。耶穌是最後審判的主宰，他說「我也不定你的罪」，是對罪人的饒恕和包容，其目的是「從此不要再犯罪了」。

4. 耶穌是唯一沒有罪的，他卻饒恕寬容人。如此，我們有定罪人、不饒恕人的資格嗎？

C. 他當然有可能會犯錯

想一想

想一想，並完成下面的造句

1. 父母當然有可能會犯錯；

我願原諒父母，因為他們是第一次做我的父母

2. 兒女當然有可能會犯錯；

我願原諒兒女，因為

3. 兄弟姐妹當然有可能會犯錯；

我願意原諒兄弟姐妹，因為

4. 好朋友當然有可能會犯錯；

我願意原諒好朋友，因為

5. 鄰居當然有可能會犯錯；

我願意原諒鄰居，因為

6. 上司當然有可能會犯錯；

我願意原諒上司，因為

7. 同事當然有可能會犯錯；

我願意原諒同事，因為

8. 下屬當然有可能會犯錯；

我願意原諒下屬，因為

9. 我當然可能會犯錯；

請你們原諒我，因為我是無意的，我仍期待作你們的好朋友。

試一試

兩人一組，每組輪流作對話示範，一位讀上句（就扮演上句的角色），另一位讀下句（就扮演下句的角色），要很真誠的對話。

D · 赦免他們

讀一讀

路加福音 23：1；4、5

- 1 衆人都起來，把耶穌解到彼拉多面前。……
- 4 彼拉多對祭司長和衆人都說：我查不出這人有甚麼罪來。
- 5 但他們越發極力的說：他煽惑百姓，在猶太遍地傳道，從加利利起，直到這裡了。……

路加福音 23:13-25

- 13 彼拉多傳齊了祭司長、和官府、並百姓，
- 14 就對他們說：你們解這人到我的這裏，說他是誘惑百姓的。看哪，我也曾將你們告他的事，在你們面前審問他，並沒有查出他甚麼罪來。

15 就是希律也是如此，所以把他送回來，可見他沒有作甚麼該死的事。

16 故此我要責打他、把他釋放了。

17 （每逢這節期巡撫必須釋放一個囚犯給他們。）

18 衆人卻一齊喊著說：除掉這個人，釋放巴拉巴給我們。

19 這巴拉巴是因在城裏作亂殺人下在監裏的。

20 彼拉多願意釋放耶穌，就又勸解他們。

21 無奈他們喊著說：釘他十字架！釘他十字架！

22 彼拉多第三次對他們說：爲甚麼呢？這人作了甚麼惡事呢？我並沒有查出他甚麼該死的罪來，所以我要責打他，把他釋放了。

23 他們大聲催逼彼拉多，求他把耶穌釘在十字架上。他們的聲音就得了勝。

24 彼拉多這才照他們所求的定案。

25 把他們所求的那作亂殺人下在監裏的，釋放了，把耶穌交給他們，任憑他們的意思行。……

路加福音 23:32-48

32 又有兩個犯人，和耶穌一同帶來處死。

33 到了一個地方，名叫髑髏地，就在那裏把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人，一個在左邊，一個在右邊。

34 當下耶穌說：父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。兵

丁就拈圖分他的衣服。

35 百姓站在那裏觀看。官府也嗤笑他說，他救了別人。他若是基督、神所揀選的，可以救自己罷。

36 兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝。

37 說：你若是猶太人的王，可以救自己罷。

38 在耶穌以上有一個牌子，這是猶太人的王。

39 那同釘的兩個犯人，有一個譏誚他說：你不是基督麼，可以救自己和我們罷。

40 那一個就應聲責備他說：你既是一樣受刑的，還不怕神麼。

41 我們是應該的，因我們所受的，與我們所作的相稱。但這個人沒有作過一件不好的事。

42 就說：耶穌阿，你得國降臨的時候，求你記念我。

43 耶穌對他說：我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。

44 那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初。

45 日頭變黑了，殿裏的幔子從當中裂為兩半。

46 耶穌大聲喊著說：父阿！我將我的靈魂交在你手裏，說了這話，氣就斷了。

47 百夫長看見所成的事，就歸榮耀與神說：這真是個義人。

48 聚集觀看的衆人，見了這所成的事，都捶著胸回去了。

研究研究

1. 審判長彼拉多查出耶穌犯了什麼罪？

2. 耶穌說：「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」這句話對當時的意義是什麼？這句話對全人類又有什麼意義？

耶穌被衆人、官府、兵丁釘上了十字架，但耶穌赦免饒恕了這些人。不過，這句話具有更深、更廣的意義。耶穌釘十字架，是代表全人類，是背負全人類的罪接受上帝的審判，並為全人類償付罪的代價，擔當罪的刑罰——受羞辱、受痛苦、釘十字架而死。因此，當耶穌說：「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」這也是耶穌的宣告，宣告他替代了人類的罪，宣告上帝的赦免將臨及全人類。

3. 那同釘的兩個犯人，他們對耶穌的態度有何不同？他們生命的結局有何不同？

這位犯人，一生作惡多端，最後只是悔改，請求、接受耶穌的赦免，就得以和耶穌同在樂園。這符合上帝的公義嗎？

這正符合上帝的公義，因為完全的耶穌替代這位犯人、替代你我、替代全人類，已經接受了上帝的審判和懲罰，因此，就上帝的公義來說，罪已經歸算在被釘十字架的耶穌身上，而這位犯人已經算是個義人了。

至於另外那一位犯人，為什麼他不能一起在樂園呢？耶穌雖然替代全人類的罪而釘死於十字架，但是赦罪救贖的恩典卻只能臨及願意接受的人。一個不願接受的人，當然就無法得到赦免。

4. 當耶穌死的時候，殿裡的幔子從當中裂為兩半。你知道這件事所代表的含意嗎？

聖殿的幔子將至聖所和聖所分隔開，至聖所裡有上帝的施恩座，大祭司每年只能一次進入至聖所，在上帝的施恩座前祈求上帝赦免百姓的罪。如今幔子裂為兩半，正是表明：因為耶穌被釘死，上帝的施恩座與人之間沒有隔絕，你我可以隨時來到上帝面前，得到恩典和赦免。

5. 「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得」，這句話如何

可以應用在我們的人際關係中？釘十字架使上帝與人和好的耶穌，當祂住在我們心中後，對我們的人際關係將有何影響？

以弗所書 2：14、16：「因祂使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆……既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架，使兩下歸為一體，與上帝和好了。」

這處經文所謂的「兩下」，原來指外邦人和猶太人，當然也可泛指我們和別人之間的人際關係。耶穌住在我們心中，他可以拆毀一切人際關係隔斷的牆，使我們與別人在愛中合一。

你是否願意將你的人際關係交托給耶穌？由祂管理你、幫助你。

沈思一會

在絕對聖潔、絕對完全的上帝面前，有什麼人、什麼樣的修行、功德、善行能符合上帝的絕對完全標準，而得以回歸與上帝同在、進入樂園呢？

如果那位作惡多端的犯人，因為悔改接受耶穌的替死和赦免，上帝都願意接納他進入樂園，難道上帝不會接納我嗎？

聖殿的幔子已經裂開，上帝與我之間已經沒有阻隔，上帝一定會赦免我、接納我。

你可願意要向上帝說：我願意承認我是個罪人，我需要也相信耶穌替我死，我願意接納耶穌作我的救主和生命的主宰。你可以進一步閱讀第75頁「福音四步」。

新決定

爲了提昇你的人際關係，上完這一課之後，你可以採取什麼具體的行動？

- 1.
- 2.
- 3.

每日格言

週一：父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。

／路加福音 23：34

週二：我也不定你的罪。

／約翰福音 8：11

週三：因祂使我們和睦，將兩下合而爲一，拆毀了中間隔斷的牆。

／以弗所書 2：14

週四：你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。

／馬太福音 6：14

週五：你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。

／路加福音 6：37

週六：並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。

／以弗所書 4：32

週日：倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕，主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。

／歌羅西書 3：13

附錄：福音四步

第一步 要知道——上帝愛你

正如我們看見一只手錶，就知道有一位製造者，同樣，我們看見這個世界，就知道有一位創造宇宙萬物的上帝。

上帝照自己的形像和樣式創造人，並且愛世人。

上帝愛你，祂要你享受平安、喜樂和永恆的生命。

聖經說：「上帝愛人世人，甚至將祂獨生子（耶穌）賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音 3：16）

耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10：10）

第二步 要承認——人有罪

聖經說：「因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀。」（羅馬書 3：23）

上帝創造人是要世人享受因祂同在而有的喜樂和豐盛，但是人卻背棄上帝，照自己的意思行，以致於：品德不能達到上帝的標準；行為不能合乎上帝的要求，這就是聖經所說的罪。

罪不但為個人帶來人生中的痛苦；罪也是社會混亂的禍根；罪更

使人與上帝隔絕。人雖用各樣的方法，譬如：修行、做功德、拜神明……等等，想要尋找上帝，尋找人生的平安和喜樂，但總是得不到。

正如聖經所說：「罪的工價乃是死（隔絕）。」（羅馬書 6：23）

不但如此，罪還會使我們在末世的審判中，受到永遠的咒詛和刑罰。

第三步 要明白——耶穌能擔當你的罪

耶穌是上帝降生成為人的樣式，祂來到世間為我們罪死在十字架上，替我們擔當罪的刑罰，成為上帝和人中間的橋樑，使上帝與人和好，不再有隔絕。耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父（上帝）那裡去。」（約翰福音 14：6）

聖經說：「因（耶穌）基督也曾一次為罪受死，就是義（無罪的）代替不義的（有罪的），為要引我們到上帝面前。」（彼得前書 3：18）

因此，耶穌替我們死，使我們今生能享受喜樂和平安的人生，也使我們在未來的審判中，得到解脫（拯救）、得到永恆的生命。

第四步 要接受——耶穌作救主

上帝要將最好的禮物送給我們，如果我們不接受，就不能得到這份禮物。

所以，你必須——

1. 相信耶穌釘死在十字架已經擔當了你的罪；
2. 接受上帝已經赦免你的罪，宣告你是無罪的義人；
3. 邀請耶穌進入你的生命中，作你的救主，也作你生命的主宰。

聖經說：「凡接待祂的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作上帝的兒女。」（約翰福音 1：12）

耶穌說：「看哪！我站在門外叩門，若有聽見我聲音就開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一同坐席（分享一切的豐盛）。

」（啓示錄 3：20）

你現在就可以憑信心祈禱，邀請耶穌進入你的生命中。

你可以像這樣來禱告：「親愛的主耶穌，我願意打開心開，邀請你進入我生命中，我要接受你作我的救主和生命的主宰，感謝你替我的罪受釘死，感謝你要賜給我一個新的生命，使我成為上帝所喜悅的人。奉主耶穌的名禱告，阿們。」

你願意現在就誠心接受耶穌作你的救主嗎？

作者簡介

夏忠堅

台灣澎湖人

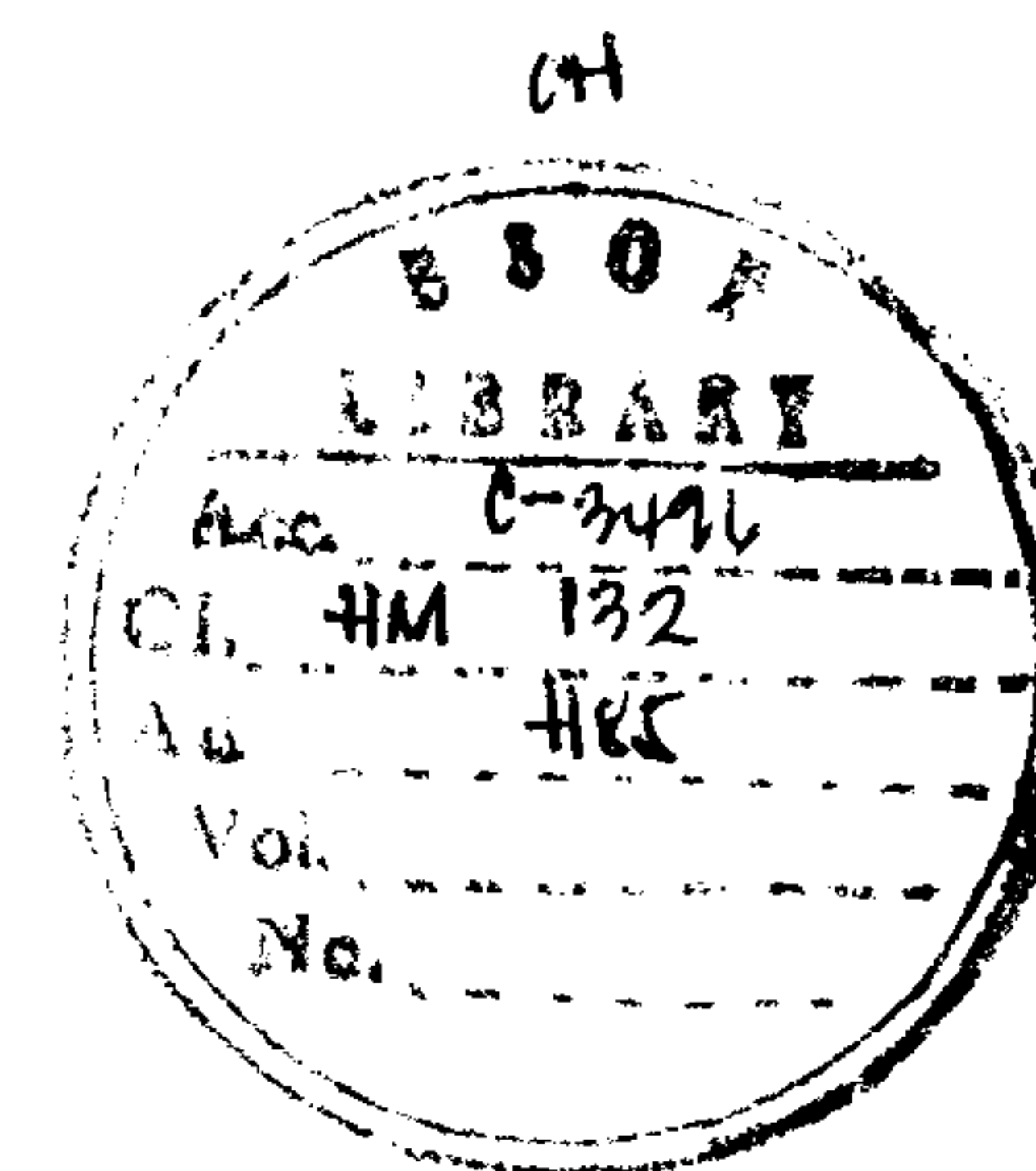
文化大學中文系畢業

曾任：中國學園傳道會副會長

台北靈糧堂執行牧師

現任：2000年福音運動總幹事

著有：《數字的訊息》、《隱藏的一群》、《福音策略》、《成長》、《家庭禮拜137》、《耶穌與現代人》、《教會事工手冊》、《小組長手冊》、《同心聯禱》、《教會復興百日禱告手冊》等。



上班族的人際關係 *Human Relationships*

上班族系列

作者：夏忠堅 *James Hsia*

主編：2000年福音運動聯絡中心 *AD2000 Gospel Movement*

美編：張慎嘉

發行所：中華基督教福音協進會

台北市臨沂街一號三樓 *Taipei Taiwan*

電話／(02)3961915

傳真／(02)3961737

劃撥／14514373

出版：詠光文化事業有限公司

台北市溪口街129巷2號3樓

電話／(02)9346811・9333029

傳真／(02)9323942

出版日期：一九九五年十月 *1995*

本書由清韻文教基金會贊助出版

國立中央圖書館出版品預行編目資料

上班族的人際關係／夏忠堅作．——臺北市：詠
光文化出版：基督教福音協進會發行，1995〔民
84〕

面： 公分，--(上班族系列)

ISBN 957-8530-11-0(平裝)

1.人際關係

177.3

84010537

ISBN 957-8530-11-0 (177)

