

人際關係的修護

你的婚姻正面臨暗礁嗎？

你與同事正處得如火如荼嗎？

你與好友正反目為仇嗎？

每一個人人在人際關係中發生嚴重衝突時，難免都會提出這樣的疑問：「為什麼這種事會發生在我的身上？」事實是，只要是人，就難免在人際關係方面遭遇到各式各樣的問題。在人世間並沒有所謂的完美的人際關係。

本書目的是幫助我們明白人際關係問題存在的緣由，它是如何滋生的，又該如何減少它們對人際關係所造成的影響，並更積極地發展出堅固且具果效性的人際關係。

它並且附有「帶領指引本」，幫助您透過小組的操練學習得更為練達。特別您是小組長的話，將可藉由此書的建議，使您在帶領小組時可靈活運用，在實際的人際關係中操練。之後你會發現，不管過去那一個人際經驗曾經讓你陷入極切的痛楚，面對明天，陽光依然燦爛。

ISBN 957-556-312-3



9 789575 563127

05315

極樞基金會 製作

封面設計 / 巫義媛

人際關係的修護

邁 王敦 著
王敦 / 黃莉莉 譯

BSOP LIBRARY



00029819

「心靈醫治」叢書出版序

近些年來，關於心靈醫治的教導流行在整個教會圈中，有關這方面的聚會不少，也有許多人把它應用在個別的協談輔導中而有很好的果效。我們相信這是因為進入工商社會後，生活中充滿了緊張和壓力，人際關係疏離而失去親情、友誼的滋潤，因此在心理、精神上出現疾病徵兆的人愈來愈多。聖靈也因著世人的需要而將這方面的真理開啓給教會，讓教會能將上帝在這方面的恩典和祝福帶給有需要的人，並使他們歸主為聖。

然而，或許因為這是一個在屬靈裏面新開闢的領域，所以在真理、運作方式、使用技巧……等各方面都還未臻完備，間或有些負面的個案產生，而引起許多保守派人士的疑慮、否定、批判、拒絕接受的聲音此起彼落。

然而細查聖經，聖經中雖沒有直接用「心靈醫治」這四個字，然而有不少經文和例證是和這方面有關，如保羅在哥林多後書一章四節說：「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用上帝所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」我相信保羅曾經驗過上帝賜給他的

「心靈醫治」，而他也因此能對那些遭各樣患難的人做「心靈醫治」。又如約翰福音廿一章記載耶穌在提比哩亞海邊三次問彼得是否愛祂，其實是很有技巧地醫治彼得的罪咎感。當彼得得著醫治後，耶穌才再一次呼召他：「你跟從我吧！」（十九節）這樣的例證在聖經中比比皆是。

因此，為了幫助上帝的眾兒女們能更完全得著聖靈在這方面的好處而避開一切偏差與陷阱，橄欖基金會特別選譯了一些跟心靈醫治有關的經典名著，如首開以聖餐醫治精神病患之風的孟克廉醫師（Dr. Kenneth McAll）所著的《追根溯源》（Healing the Family Tree）、心靈醫治大師桑得福牧師夫婦（John & Paula Sandford）著的《更新裏面的人》及《Healing the Wounded Spirit》、靈命學識兼備的Dr. Leanne Payne著的《The Healing Presence》、唐芭芭拉著的《從棄絕到接納》等等，合編成「心靈醫治叢書」，作為有需要者的幫助和參考。

願主祝福並保守這套叢書的出版！

橄欖基金會出版部

目錄

前言

1	人際關係問題的蔓延	5
2	人際關係的循環模式	25
3	合作關係的模式	45
4	報復關係的模式	59
5	支配關係的模式	73
6	孤立關係的模式	87
7	復原之路	101
8	溝通——如何分享你真實的自己	117
9	移走衝突帶來的爭執	127
10	婚姻——拉近彼此而非向外推開	139
11	處理失敗的關係	151
12	醫治創傷的處方——愛	169

前言

我寫本書的用意為的是希望能夠幫助那些心靈受到重創，心中留有難癒傷痕的人，因著更認識人際關係的建立模式，得以有所恢復。這些人常由於過去那段難以磨滅、百般傷痛的歲月，而終日活在悔恨裡。在現今的社會中，這樣的人與日劇增，他們在與他人的關係上出現了裂痕，情感方面顯得殘缺不全。而對於那些自認為自己的人際關係已經瀕臨絕望，亦或就快要步入毫無盼望的死巷中的人，我也希望這本書能鼓勵你們，再度給你們帶來希望。

本書我將要探討這些主題：(一)何以我們的所做所為會塑造出我們人際關係的模式。(二)發展人際關係的循環過程。(三)如何處理挫敗的人際關係。(四)如何轉換那些挫敗的人際關係，使這一切失敗經歷能夠變成積極性的經歷。讓我們彼此鼓勵，透過一顆願意學習的心能在現在及未來發展出有所助益的人際關係，並且能讓這種良好的關係持續下去。

人際關係的障礙是常見的

我們每一個人在人際關係方面，常常會經歷到各式各樣的問題。當我們在處理他人所面對的人際問題時，首先要注意到的一點，也是最重要的一件事就是，在人世間所謂完美的人際關係其實並不存在。「從此以後，他們便過著幸福快樂的日子。」這種意境只存在於童話故事裡。

然而，這並不意味著，我們無法與其他的人擁有良好——甚至更加甜美——的人際關係。只是，若我們存著可以擁有完美無瑕，沒有絲毫問題的人際關係的想法，那的確是不切實際。我們要認識這樣的事實：在我們的人際關係中，或多或少總是會遇到些問題，而我的目的就是幫助你明白其中的緣由。那些問題是如何滋生的，又該如何減少這些問題對於人際關係所造成的影響；同時，如何從問題當中習得功課，以便未來的年日裡，發展出堅固且具果效性的人際關係。

寫這本書對我而言實在是相當勉強的事。我的生命歷煉並不足以效法。就婚姻關係而言我是一個失敗者。此外，由於我無法與同事和睦相處，以致一度遭到失業的命運。我與孩子們之間亦無法經常性地保持良好合適的關係。同時，很不幸地，我與上帝之間也無法持續性地維持美好的關係。無論如何，從這些錯誤和失敗的經歷當中，我獲得不少益處，開始能夠辨知：那些關鍵點能讓人際關係好轉，那些心態會促發人際關係的惡化。

本書將有關這個主題的闡述，呈現在讀者面前，其實所提供的就是：前人足資借鏡的失敗經

人人稱羨的一對

珍妮在大四畢業那一年嫁給了查理，對方稱得上是全校所有男同學當中最受歡迎，也是最具潛力的牧師人選。他在大一到大三這三年當中，始終是班上的班長，在大四那一年，他更擔任學生會的主席。珍妮則擔任校刊的編輯，並且，在她大三、大四這兩年當中，更是成為學生政治協會中的一員。他們在畢業典禮結束後的第二天，便舉行了婚禮，在渡過為期不算長的蜜月之後，他們便遷往中西部的一處農業社區，開始牧養一所小型的鄉間教會。

查理和珍妮在這個社區中，相當地受到歡迎，和他們在大學時代的狀況沒有多大差異。此外，於短短的幾年當中，該教會在人數上便足足增長了兩倍，是時他們便開始著手準備籌建新堂，而就在這幢新建築物落成不久，查理又接了一份新的工作：佛羅里達州一所快速增長的教會邀請他去擔任牧職。

珍妮一想到要離開這些熟稔的友伴，心中實在萬分不願，然而她既已委身於查理，並且他們一向所抱持的目標乃是在大都市的社區中，發展更具果效的教會事奉。因此，在這樣的時刻，她的心境與查理是一致的，夫妻二人都是以興奮、期盼的心情來面對未來的新家，以及那一所增長躍進中的教會所帶給他們的挑戰。

根據珍妮自己的說法，在他們學家遷往佛羅里達州之後，接下來的十年當中，稱得上是她生命裏最幸福、最快活的一段年日。他們生下了一男一女，而查理的服事亦是備受祝福，在極短的時間裏，他們所牧養的教會已經躍然成為該城市中，最大的幾所教會之一。

珍妮與查理二人在配搭事奉上，的確顯出了相當的果效。夫妻二人都具有吸引人的性情，同時也擅長與人交通，懂得如何與人維持良好的關係。甚至，他們各自發展了一些相當具功效的事——查理是在自己所牧養的教會，而珍妮則是在當地的基督教廣播電台，一個屬名流訪問的節目中擔任主持人。珍妮更經常被邀對教會圈子裡那些婦女團體演說。她講論有關婚姻的題目，如：「如何成爲一個協助丈夫的好妻子」。

查理和珍妮這對夫妻在他們的基督徒朋友眼中，的確是一對相當成功，堪爲榜樣的模範夫婦。一些心生羨慕的旁人亦是以他們爲效法的對象。然而，就在他們這些深具果效的服事達到頂峯之際，珍妮的周遭世界卻整個塌陷下來，她的生命裏也產生了無法挽回的轉變。

崩落的世界

事情是這樣的：接連好些個星期，查理不斷地處理著一個輔導個案，這回他所輔導的對象，乃是全教會裏最富裕，也是最具影響力的一對夫妻。誰知有一天深夜查理竟然和這個男人的妻子在遠處的海濱幽會，更叫人不可置信的是，次日，這對男女不正常的戀情赫然被刊登在報紙地方版的頭條。整件事引發了全市的震盪，因此，在那個週末之前，查理和他的女友立刻相偕離開了

人人稱羨的一對

珍妮在大四畢業那一年嫁給了查理，對方稱得上是全校所有男同學當中最受歡迎，也是最具潛力的牧師人選。他在大一到大三這三年當中，始終是班上的班長，在大四那一年，他更擔任學生會的主席。珍妮則擔任校刊的編輯，並且，在她大三、大四這兩年當中，更是成爲學生政治協會中的一員。他們在畢業典禮結束後的第二天，便舉行了婚禮，在渡過爲期不算長的蜜月之後，他們便遷往中西部的一處農業社區，開始牧養一所小型的鄉間教會。

查理和珍妮在這個社區中，相當地受到歡迎，和他們在大學時代的狀況沒有多大差異。此外，於短短的幾年當中，該教會在人數上便足足增長了兩倍，是時他們便開始著手準備籌建新堂，而就在這幢新建築物落成不久，查理又接了一份新的工作：佛羅里達州一所快速增長的教會邀請他去擔任牧職。

珍妮一想到要離開這些熟稔的友伴，心中實在萬分不願，然而她既已委身於查理，並且他們一向所抱持的目標乃是在大都市的社區中，發展更具果效的教會事奉。因此，在這樣的時刻，她的心境與查理是一致的，夫妻二人都是以興奮、期盼的心情來面對未來的新家，以及那一所在增長躍進中的教會所帶給他們的挑戰。

根據珍妮自己的說法，在他們舉家遷往佛羅里達州之後，接下來的十年當中，稱得上是她生命裏最幸福、最快活的一段年日。他們生下了一男一女，而查理的服事亦是備受祝福，在極短的時間裏，他們所牧養的教會已經躍然成爲該城市中，最大的幾所教會之一。

珍妮與查理二人在配搭事奉上，的確顯出了相當的果效。夫妻二人都具有吸引人的性情，同時也擅長與人交通，懂得如何與人維持良好的關係。甚至，他們各自發展了一些相當具功效的事——查理是在自己所牧養的教會，而珍妮則是在當地的基督教廣播電台，一個屬名流訪問的節目中擔任主持人。珍妮更經常被邀對教會圈子裡那些婦女團體演說。她講論有關婚姻的題目，如：「如何成爲一個協助丈夫的好妻子」。

查理和珍妮這對夫妻在他們的基督徒朋友眼中，的確是一對相當成功，堪爲榜樣的模範夫婦。一些心生羨慕的旁人亦是以他們爲效法的對象。然而，就在他們這些深具果效的服事達到頂峯之際，珍妮的周遭世界卻整個塌陷下來，她的生命裏也產生了無法挽回的轉變。

崩落的世界

事情是這樣的：接連好些個星期，查理不斷地處理著一個輔導個案，這回他所輔導的對象，乃是全教會裏最富裕，也是最具影響力的一對夫妻。誰知有一天深夜查理竟然和這個男人的妻子在遠處的海濱幽會，更叫人不可置信的是，次日，這對男女不正常的戀情赫然被刊登在報紙地方版的頭條。整件事引發了全市的震盪，因此，在那個週末之前，查理和他的女友立刻相偕離開了

那個城鎮。

被拋下的珍妮不僅是感到被背叛的憤怒，更令她感到無法相信的是，她竟然還得獨自面對來自諸方的指謫。有好些原先她視為好朋友的，都數落她的不是，有人公開的指責她，也有人私底下不斷的責難她。這些人都一致認為，整件事的發生關鍵在於「她」，是她迫使她的丈夫投向另一個女人的懷抱。甚至有人認為：其實她應該待在家中料理家務，而不是成天參加各樣聚會，置自己家庭不顧，却四處去勸導人「如何成爲一個協助丈夫的妻子」。另外還有一些人更辯稱：她將過多的時間花在廣播節目上，卻鮮少花時間、心力去處理她自己婚姻中的問題。

珍妮面對這突如其來撼動她生命的故事，著實感到心力交瘁。她已經無力克服這一切的逆境，於是將兩個孩子先送到姊姊家中，讓孩子們在那裏渡過那年的暑假，而她自己則前往科羅拉多州的丹福，和她的表姊住在一起，她的表姊也是最近才剛離婚。

「這就是我所遭遇到的狀況！」珍妮感慨地嘆口氣，此刻，我們正守候在協談中心的辦公室裏。在丹福這個地區，正月裡經常是白雪紛飛的景況，在這個下大雪的清晨裡，我們的兩位輔導員很可能礙於惡劣的天候遲遲沒有來到。這時候早已過了我們每週所預約的時間。

雖然她先生對她的不忠實，粉碎了她原來的世界，然而，這整件事的發生直到她來接受輔導也已經過了兩年，珍妮的情緒卻仍然處在「紊亂的病態」之中。她變得易怒，心中充滿了苦毒，對於周遭的人——特別是基督徒，以及生命的本質，都深深感到嫌惡。而打從此事發生之後，她

的兒子就一直被安娜與他的外祖父母住在一起。同時，跟她同住的女兒更深受此事件的波及，以致她得花上相當的時間去處理女兒受傷的心緒。

生命中不可承受的重

在這個嚴寒的清早，珍妮凝視著窗外，述說著那段苦澀的往事，她面向窗外吹颯著的風雪，談說自己不堪回首的婚變種種。當她一面扯弄著襯衫袖口處的線頭時，她的淚水混雜著藍色的眼線液順著臉頰流下——。好幾次，我心中不禁發出這樣的疑惑：雖然我和她之間相隔的距離不到四呎遠，然而當她再次描述她那冗長的往事時，她似乎無視於我的存在。很顯然地，種種狀況讓我明白珍妮當時正經歷著極大的傷害、挫折，以及精神上的痛楚。

我此刻的心境不僅是同情珍妮的景況；對於她的遭遇也產生同理心。望著她流淚不止，傾聽著她語調中那份無助的失意；記憶中，不禁浮現起自己那一段慘痛的婚姻。我當時的感受與她這一番辛酸並沒有兩樣。那時，我經歷到了自己難以承擔的破滅：在我所置身的基督徒圈子裏，一些交往較爲密切的朋友不是誤會我，便是拒絕我。我眼看著自己傾注生命所發展出具果效的事，幾乎就將付之一炬。我的女兒和兒子因爲這事深深受到傷害，以致心態生發悖逆，不斷譏刺、抨擊我和他們的母親，因著我們的離婚，所帶給他們——心靈上的痛楚，讓他們倍感挫折。我的確體會得出：在婚姻關係破裂之後，所伴隨而來的那份挫敗感是如何的吞噬、折磨人心。我

當時的心境就如同珍妮一般，也有意放棄與一般人的交往、互動，甚至產生了輕生的意念。然而，在歷經那一段失意、幽暗的歲月，嚐遍那些心頭淌血的滋味之後，我訝然地發現到，生命仍然是有「盼望」的。

人際關係問題正與日俱增

美國社會盛行著一種哲學思想，這種理念告知我們這個世界有一個偉大的新紀元即將到來，是時人類將生活在充滿著平安、和諧與愛的境界裏。然而，在這個世紀當中，從美國境內的發展趨勢不難看出：事實的情況證明一切正好相反。在最近幾年裡，人際關係所衍生的問題，已經可用「蔓延」來形容了，同時，統計數字也顯示出這種情況只有益加惡化，並沒有好轉的跡象。

根據美國商業部門在一九八七年所出版的《美國統計摘錄》(The Statistical Abstract of the United States)一書中顯示：在一九一〇年，美國大約每十對夫妻當中即有一對是離婚收場。到一九八五年則升高至大約每兩對夫妻當中，就有一對終結關係。這些統計數字意味著：美國在過去七十五年來，離婚率已經從百分之十激進到百分之五十。此外，自從一九七〇年以來，同居的人數幾乎加增了四倍。

這份政府文件同時也指出：在一九七六年到一九八五年這十年當中，暴力犯罪事件增加了百分之卅二點二，強暴事件成長了百分之五十三；暴怒攻擊事件則增加了百分之四四點五。在上述的這十年當中，凌虐孩童事件幾乎增加了百分之八十。

這些統計數字的確十分駭人，它顯示出在美國人際關係層面所滋生的問題，其增長的程度已經達到俱感染性的比例。然而諷刺的是，在這個世紀當中，工業技術方面確有長足的進步。只是，我們卻忽略了一向所在意的——如何發展並維持良好的人際關係。我們乃是騎在馬背上，跨入廿世紀的門檻，又準備隨著火箭船的蒸汽餘縷，跨入這廿一世紀的大門。無論如何，當廿世紀即將結束之際，我們在人際關係中的應對能力上，非但沒有進步，相反地，還退步許多。

人際關係發生問題的因由

每一個人人在人際關係發生嚴重的問題時，難免都會提出這樣的疑問：「為什麼我會遭遇到這一切？」當我首度和珍妮交談時，她就這麼問我：「為什麼這樣的事會發生在我身上？請你告訴我，這一切究竟是為什麼？」然而，我卻也察覺到，她其實並不真想知道答案。

自從這世界上開始有人類之後，便產生了所謂人際關係的問題。同時，從聖經創世記所記該隱殺害亞伯的事件發生後，人類歷史中便充斥著人際關係所引發的問題。我們的歷史典籍中記載了許多人與人之間的爭競、計算，都是這類具災害性的人際關係所導致的結果；同時，因著人類無法與他人和睦相處，以致難以計數的無辜者遭到了殘害。

罪性作祟——自私

而導致這些悲劇發生的起因，乃是在於我們墮落的天性中，有一項弱點被極度彰顯後所導致的結果。而這項弱點便是——「自私」。當一個人堅持自己的看法，固守所持的價值觀，而忽略或不理會他人的觀點與價值觀時，人際關係的問題便自此產生。無論我們使用任何心理學，或哲學方面的艱澀用語，想要加以掩飾，意圖不讓人察覺到這種具毀滅性的天性；然而，經過最終的分析，整個問題的癥結，依舊還是這種致命的罪——「自私」。自我中心堪稱是人類所遭到的仇敵當中，最為頑劣的敵人。人性中的自私要比來日的預言更具威脅性。

曾經流行一時的一則商業廣告中有這樣的一句話：「我寧願抗爭到底，也不願改掉抽煙的習慣。」這話十足的反應出：人類是如何固守自己的看法和價值觀。我們所有的人都有這樣的傾向。我們寧願傷害人，也不願放棄自己出於私心的意圖。或許某些時候，特別是在我們有必要證實某一觀點時，我們會將他人的喜好，擺放在自己的喜好之前，然而，這種時候總是相當短促。而按著我們天然本性的傾向，我們會在意自己的需要和喜好，更甚於他人的需要和喜好。這就是我們所謂的「人性」；聖經中則將這種本性描述為我們的「肉體」，或者是「天然人」。

社會科學家會這麼告訴我們：自私其實就是我們「自衛本能」開始起作用的結果。他們經由一番合理化的解說告訴我們：這種自衛的本能只不過是一種稀鬆平常，而且是出乎天性的舉止。

有意無意間，想要試圖遮蓋因這種行徑所抱存的罪惡感。然而，聖經很清楚地指出：所有自私的行為，以及自我中心的心態，其實就是罪。腓利比書二章3、4節裏，對於自私這個問題便作了如下的陳述：「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。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」

這段經文堪稱是基督徒為人處事的典範，因此，我們的人際關係，理當奠基在這些理念之上。如果，我們能夠持之以恆地將這些經文中的原則，應用到待人處事的層面上，那麼我們的人際關係將會帶給你我一些豐碩、有益處的經歷。職是之故，在以下的篇幅中，我們一而再地提及這一段相當重要的經文，因為，這些話語便是建立健康、正確的人際關係的樞紐。有些時候，我們會遭遇到一些痛苦、傷害，以及面臨悲慘的際遇，乃是因我們違反了腓利比書二章3、4節中所述及之原則，以致導致的直接後果。

「自我中心」的防衛

在我剛結婚之初，爲了讓我的太太感受到我的體貼，便自告奮勇的搶著清洗餐後的碗盤。我的用意是讓我那年輕的妻子清楚地瞭解到：她能夠嫁給我這樣的丈夫是何等的幸運。然而，當我埋著頭認真地清洗那一堆滿是油漬的碗盤時，我的妻子也尾隨著進到廚房裏來，開始在一旁指揮，喋喋不休地告訴我該如何洗滌才能洗得亮淨。當時我立刻心生自衛，同時，當她繼續指揮個

不停時，我所生發的自衛情緒逐漸轉化為憤怒。

原來，當我妻子進到廚房裡來時，便開口說道：「邁倫，你把整個地上都弄得溼淋淋的！」這時，我腦中立刻閃過這樣的意念：「這也不是什麼大不了的事。等我洗完這些碗盤之後，我自然會將它清理乾淨。」然而，我還不及反駁她這一番指斥，她便開始動手將碗盤堆放到水槽裡，因為她擔心如果我一不小心，碗盤可能會被我打翻。

我開口了：「聽著，你用你自己的方法洗滌碗盤，而我也想用你自己的方法來清洗它們，可以嗎？」她依舊執意地將我手中的抹布取了過去，然後對我說：「哦！邁倫！不要這麼固執嘛！」我將手中另一條抹布扔入水中，並且明白地告訴她，在她嫁過來之前，我早已經洗過許多的碗盤了。因此，我當然不需要她苦口婆心的教我：要如何將碗盤清洗乾淨！

接下來我們自然難免一番舌戰，而這回爭辯的主題，竟然就是：那種方式是堆放碗盤的最好方法。我們兩人都堅持己見，完全是以自我為中心。如此的心胸致使我們容讓這種芝麻小事衍變成難以平息的口角，而破壞了那一整天的和睦氣氛。

經過一番理性的分析之後，我發現問題不在於究竟何者才是堆放碗盤的最好方法，真正的癥結乃在於：我們是否樂意遵照腓利比書二章3、4節經文中的教訓「看別人比自己強」。我們對於自己的理念、方法、意見是如此的執意，這般的自信滿滿，以致我們不願意留心傾聽他人的看法，參考別人的意見——甚至於只是個微不足道的問題，譬如：「將碗盤堆放入水槽中」這種細

微小事也能引發大戰。而當我們的「自私」受到威脅時，不難見到這具毀滅性的自私心理，赫然開始蠢蠢欲動，而我們對於這種人性的醜陋面，豈不早已司空見慣，絲毫不足為奇？在一種好不容易經過長期的培養，且有很好的機會發展成良好默契的任何一種關係中，「自私」的心態若一出現，常會形成致命的一擊。

我的妻子和我都是如此般地堅持自己的看法、價值觀，以及做事特有的方法；而當這一切遭到挑釁時，我們便開始心生防衛，嚴密地保護著自我的「自私」。只是，當我們採取這種姿態時，我們就更看不見他人的需要。

在韋氏字典中為「自私」這個名詞做了如下的定義：「一個人僅僅顧及自己的利益。」在腓利比書中有好些經文都在警戒我們：不要過度強調「自私」。而在本書當中，我也將一而再地強調這個觀點：「不願顧及他人的利益，那種心態乃是所有人際關係問題產生的癥結所在。」

人際關係的五項原則

我曾經花上好些時間針對人性做了一番探討。最後，從歸納出的結果當中，使我確信了一件事：在所有人際關係當中，的確存在著一些掌控關係好壞的原則。我將這些原則陳述如下：

1. 所有的人際關係，都是以個人需要為主軸。我們每個人都需要其他的人。人無法獨自存活在這個世界上，實際上，我們有一些需要，只有透過與他人建立互動關係才能得到滿足。

當上帝創造亞當之後，祂將他安置在最舒適、最完美的環境——伊甸園中。換言之，亞當乃是生活在一個不會感染任何疾病的環境裏。他有永生的生命，不必經歷可怕的死亡。他從來不缺食物，他與其周遭美麗的世界保持著和諧的關係。一個堪稱完全的人，居住在一個完全的世界裡，同時，與上帝之間維持著甚是完美的關係——在這樣優渥的環境中，一個人夫復何求？

只是，一切雖然這麼妥貼，亞當仍然還是有些需要無法得到滿足。他相當的孤單，沒有任何友伴能與他一同分享這美麗樂園中的一切樂趣。或許他在靈裡、身體上已經感到滿足，沒有其他任何的需要。然而，他在情感上卻仍有需求。他需要其他的人相伴。

有一次，我從阿拉斯加開車回科羅拉多的家中。這趟旅程沿途盡是明媚的風光。在這四千哩的車程中，我行經了某一處堪稱是全世界最悠美的風景區。我見著了巨大冰山，從那高聳覆蓋霜雪的山丘四周，一路刻蝕著可通行的河道翻騰而下。我還見到在那綿延無盡、宏偉懾人的山谷地帶，有麋、馴鹿，還有熊環繞逗留在景緻迷人的湖泊、河川附近。這一美侖美奐的景色，的確不是言語所能繪述清楚；只是，美中不足的，我乃是隻身踏上這段旅程，面對這麼令人心醉的美景，竟沒有人與我分享。

然而，那樣的經歷尚不足與亞當當時的境遇相比擬。至少，在沿途中我仍然會在露營地區、在休憩站、在加油站遇到一些人。而有些人從路上行過時，我還聽得到他們手中的錄音機所播出的節目。而亞當的情況並不是如此，他的確只有自己一個人，無法得著與人接觸所帶來彼此分享

情感表達及關心的裨益。

與人接觸的渴望

上帝瞭解人需要與他人產生互動，彼此建立關係。因此，在創世記二章18節中，祂如此說道：「那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」請各位加以留意，當亞當從沉睡當中醒過來，見夏娃在他身旁時，他是如何的反應。「這是我骨中的骨，肉中的肉。」（創二23）你可否想像得出，蘊含在亞當那一番話語中的激奮之情。亞當可以說是喜出望外。如今，在他身邊多了一個模樣與他雷同的人。在他幾項最大的需要當中，這一項需要已經得著了滿足。

我們不妨稍稍加以想像：當亞當在每一天的生活中，嘗試著與各種動物交談，並且與牠們分享自己的一番感受，誰知這些動物既不懂得與他對答，對於他的分享也毫無反應，試想，亞當將會感到何等挫折。最後，亞當終於能夠找著一個與他類同的人，可以向對方盡述自己的看法，且能夠瞭解他內心真正的感受，這時他會有多開心呀！

請注意上帝對於亞當先前的景況是如此評置的：「那人獨居不好。」上帝深知亞當心中存有的一些特別的需要，而這些需要只能經由與另一個人建立相互的關係才能得著滿足。而那也是上帝創造我們這許多人的原因。我們每個人在情感的構造上都有這樣的傾向：我們都需要其他的人。你我所以要建立人際關係，主要的原因是為了滿足彼此之間的需要。

2. 與他人勤於聯繫，能夠改善彼此之間的關係。在人際關係的層面上，透過與他人的接觸，通常能夠改善彼此之間的關係。當我們每日與他人持續性的有所接觸時，這樣的接觸將會改善我們與對方之間的關係。若你每一天與同事們都有密切的接觸，你們之間相互的關係將會有相當幅度的改善。如果，你每天與孩子或配偶，都有足夠的接觸，你們之間的關係必然不會生疏。同樣的景況，如果你每一天都花時間親近上帝，你與上帝之間必定保有密切的關係。而你與他人之間在關係上，究竟歸類於何種程度的關係，完全取決於你與對方之間在彼此互動上，是屬於那一種的類型。

3. 人與人之間的關係，時時刻刻都在改變中。由於，當我們與他人頻頻有所接觸時，會增進彼此間的關係，足見人際關係其實是時時刻刻都在改變的。人與人之間的關係，不可能永遠停留在某一個定點上。我們與其他人的關係，若不是逐日改善，便就是日益惡化，絕對不可呈現靜止狀態。這乃是人際關係中一個重要的鐵律。我們必須要留意一件事，那便是在人際關係當中沒有所謂的停留狀況。

當我們清楚這一則鐵律之後，我們便會開始萌發動機，有意發展出能夠改善人際關係的互動模式，而不再沿循一些不起作用的人際關係模式，終而讓彼此之間的關係遭到毀損。現在，我們終於明白了：在我們的人際關係中，彼此間的接觸與互動，在雙方建立關係上所佔的重要性。而這其中的問題則是在於：「究竟那一型態的接觸或互動，對於建立良好的關係最有果效，也

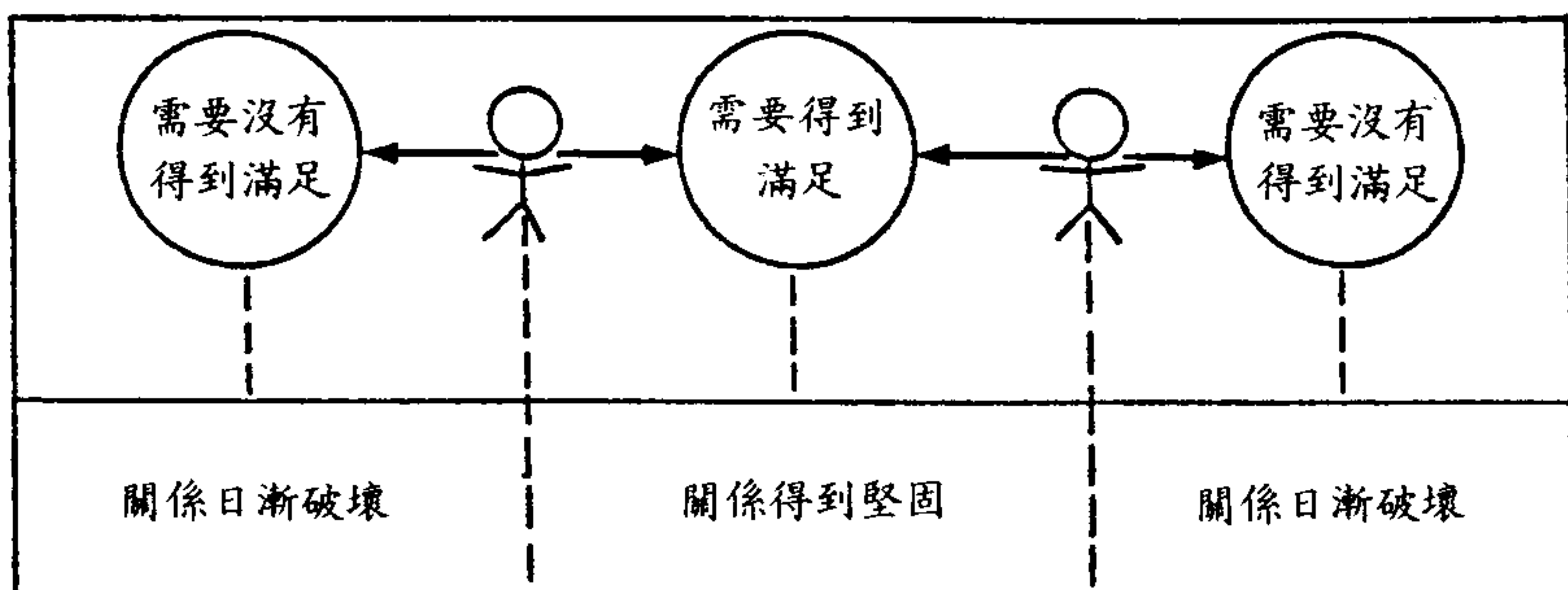
最能夠堅固彼此間的關係？」

4. 滿足雙方的需要，能夠建立良好的關係。請你牢牢記住，在人際關係中，最具影響力的鐵律便是：「所有的人際關係，都是與個人的需要息息相關的。」只有在我們滿足了對方那一切需要時，我們與對方的關係才有可能進一步的發展，原先與對方已經建立的關係，也才有可能變得堅固。因此，任何一個人際關係都必須要以滿足人的需要為目標。

這個鐵律中所蘊含的真理，也正是保羅臻臻告誡腓利比教會的：「如何待人律己」的原因之一，保羅是這麼勸告腓利比人的，如同前面所述：「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。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」將焦點放在對方的需要及興趣上，是建立鞏固人際關係的方法之一。

當我們打算與任何人建立關係時，我們就有必要全力以赴去滿足對方的需要。而我們有必要切記這樣的事實：**人的需要，時刻都在改變中。**一個人昨天心中的需求，到了今天或明天可能已經逐漸淡化，不再有那麼迫切的需求感。因此，在人際關係當中要不斷地讓對方明白你「真正需求」的重要性。我們常會犯下這樣一個大錯，那便是，我們都會自認為已經清楚了解對方的需要，而對方也可能有類似的想法，自認為早已清楚我們需要什麼。這種情形最常出現在婚姻關係中。

從以下例圖一中，不難看出當需要得到滿足時，會讓彼此之間感覺到更加的融合，並且會鞏



例圖一：上圖顯示需求得著滿足的人幫助其建立更鞏固的關係。而未得滿足的需求使得人心分離，造成彼此的關係惡化。

固雙方之間的關係。然而，當需要無法得到滿足時，彼此之間會心生距離，進而破壞雙方原先已經建立的關係。夫妻之間缺乏積極有效的溝通，同時，彼此間無法滿足對方的需求，這些因素都是致使雙方以離婚為收場的主因。

誠如前面圖表所描繪的：在人際關係中，我們理當一再地強調：「滿足對方需求的重要性」，這樣的強調永遠不會嫌多。無論如何，前面圖表中所指出的，是爲了促使人際關係有所改善、茁壯，每個人在與他人互動時，以對方的需求爲主要的考量。如果，有意改善關係的雙方中，只有單方面付出心力在作努力，去滿足另一個人的需要；而另一個人，對於對方的需要則充耳不聞，那麼這兩個人便不容易建立起健康的、具回饋性的關係。

在本書稍後的篇章中，我們將會更深入的探

討這個問題所可能產生的影響，而就這一點來說，我們只需要明白這樣一個前題：在建立一份良好、持久性的人際關係中，滿足對方心中的需求，是極其重要的一個癥結點。

表達你真正的需要

而在我們思及人際關係中，滿足對方需求所佔有的重要性時，有好些個陷阱常常會誘使我們在無意間陷落其中，這是我們不得不加以提防的。

首先，我們很可能會受誘去判定：對方所期待我們去滿足的需要，是否真正值得我們付諸心力去加以滿足。其實，基本上，這是你務必謹記的一點；切忌去分析某人向你所表露的需求，是否真的對他那麼重要。如果你對於那樣的需求加諸這般的置評：「喔！我並不認爲你所提出的這個需求是真的那麼重要。」你這一番話很可能會讓對方從此對你失去信任，懷疑你是否真正有誠意與其建立更深入的關係，且很可能開始心生防衛，進而不再與你作有關他個人需要的更多溝通。

這整個問題的癥結，並不在於你心中對這個需求的判斷；問題的關鍵在於：當你有意與對方建立良好的關係時，你是否樂意去滿足對方所表露出來的需求。如果我們果真看重對方心中的某項，那麼，我們在情感上對於這樣的某項，就不會有任何輕蔑與懷疑的心態，而是能夠很正式的加以看待。然而，在對方所提出的需求中，如果你只在意那些你看爲重要的需求，且只樂意

滿足那些你所看重的某一項，那麼，你這樣的心態，其實就是心存自私。就如在一整堆衣服中，你只挑取最精美、最吸引人的一件一般，對方會認為你對滿足他心中的需求並非真正具有誠意。

此外，若是我們在建立良好的關係中，樂意去解決對方的需求，我們與對方之間的關係就不容易生發裂痕。如果，你是抱持「除非你先滿足我的需求，否則，我是不可能先著手解決你的需求。」的態度，那麼，你想與對方建立一份愉快且具建設性的關係是不太可能的。在本書接下去的篇章中，我們會針對這方面作更深入的探討，讀者可以從這些論述中，窺探出這樣的事實：若是我們有心與對方建立具回饋性的關係，那麼，我們在滿足對方需求這個關鍵點上所抱持的心態，應該是毫無條件的。

5. 無法滿足對方的需要，則會腐蝕彼此之間的關係。你可以隨意找出一個在人際關係上受到傷害的人，我能夠很快地讓你瞭解這個人為何遭受如此傷害。原來，傷害他的對方，往往對他所有的需求始終無法使其滿足。當你時時刻刻以對方的需求為念，經常去滿足對方內心中的需要時，你與對方的關係絕對不可能遭到破壞。無論如何，就我所知道的，在人際關係的建立中，無法滿足對方的需求，是破壞彼此關係最快速的方法。

需求落空的挫折

一個人需求得不到滿足，那種感受就彷彿是：我們在使用釘錘時，因著一時的不小心，竟然錘中了我們的手指頭——這種情形會自然讓我們目不轉睛的凝視著它們。當我們的手指被釘錘錘中的利時，會感覺到疼痛，同樣的，當我們的需求無法得著滿足時；心中也會倍感受傷，心緒上更會顯得緊張不安。

當我們的需求得不著滿足時，我們便開始將目光釘牢在自己的身上。我們會遠遠避開那些拒絕滿足我們需要的人，正如同當我們被釘錘錘中指頭時，我們會萌發逃避的念頭，不想再去碰觸那個傷害自己的釘錘，任憑誰都不喜歡那種需要得不到滿足的感覺。事實上，那是一種讓人心痛的傷害；於是，我們憑藉自己的力量，極盡所能的自我保護，免得我們受到更深的傷害。我們的態度變得極具防衛性，一味地保護自己。在人際關係上我們不肯再輕易冒險：以免讓原先的傷口又一次的受到刺戳，於是，我們會花上愈來愈多的時間，刻意地避開那些會重新挑起這個傷害的人或問題。

無論如何，即使我們的需要無法得到滿足，仍然沒有必要就此結束彼此間的關係。再如何說，所受到的傷害一定是可以得著醫治的，滿是裂痕的關係可以重新恢復。傷害可以轉化為歡喜的經驗。明天，依舊可能是個晴朗的天氣，原因是：「**那些受到傷害的人際關係，對我們而言，仍然是充滿盼望的學習。**」

2

人際關係的循環模式

當我將車子開回到丹佛協談中心前方，那片早被擠得滿滿的停車場時，從我身後傳來一陣喇叭聲，我緊急地煞了車。有個婦人快速地將她的車窗搖了下來，探出頭詢問我可否願意撥個時間與她喝杯咖啡談一談。這個人就是珍妮。

破碎關係的延續

我們在舒適的咖啡廳坐下後，珍妮開始提及她目前所遭遇的一些景況：「上個星期查理打了一個電話給我，自從……之後，這是他首次打電話給我。」她停了一會，有意壓制自己翻滾的情緒讓自己鎮定下來，然後，才又繼續說道：「……自從他離我而去的那一刻，直到現在，這是頭一次他主動撥電話給我。」整件事相隔至今已經過了兩年，然而，即便如此，她仍然很難於啟口告訴他人，她與自己的配偶已經仳離。

我不確定她是否期盼我答覆她，給她一些意見或方向。因此，我只是自顧自地將桌巾展開

來，然後平舖放在我的腿上。「他求我讓他回來，」她說道。一面不安地滑動著手指頭，在那塊紅白交織成棋盤格子的桌巾上無意識地戳動著。這時我感覺得出，她需要找人傾吐一切錯綜的情緒。我耐心地準備繼續聆聽下去。

只見她的淚水沿著面頰一串串地滾落下來，她的目光朝向窗外，凝視著外野的景緻。這一切情景不禁讓人聯想起兩年前她找我協談的那一幕，所不同的只是，這回空氣中散發的是溫馨的陽光，而不是寒瑟擊人的暴風雪。「我真的感到費解，」她沈默了好一陣子，然後，才又繼續說道：「那回，當他將行李裝上車子準備離去時，他是這麼告訴我的：他並不愛我——其實他也不確定是否真正愛過我——。而在那個時候，他發現自己首次找到了真愛，對方能夠傾聽他的心聲，能夠欣賞他，也真正瞭解他，更是讓他感到自己被需要，像個十足的男人。他還說，他終於明白真愛究竟是怎麼回事。」當她在講述這些過程時，我可以感覺出她心中盡是攪拌著痛苦、困惑以及憤怒。

「在搬遷到佛羅里達之後，我們兩個人都是興奮歡喜的，在我的事奉上，的確蒙受了上帝相當的祝福，我們在那裏建造家園。一切都是那麼的美好。」她深深地吸了一口氣，漫不經心的攪動著眼前的咖啡，直到此刻她還沒有酌嗜咖啡的滋味，她說道：「喔，那期間我們是遇到了一些問題，特別是當我們的事工有相當幅度的拓展時，我們兩個人也都因此變得比以前更加忙碌，那時我們之間的確出現了一些端倪，只是，我壓根兒就沒想到過，事情會演變到那樣的地步。」她

抬起頭望著我說道：「我真不明白究竟是什麼緣故，原先，一切都是那麼的幸福、美好，然而，到了後來卻也發展到那種難以收拾的局面？如果，他是真心戀慕著那個女人，而且，如他所說的那般摯愛她，那麼，今天他又為何折回，想要與我復合？」

與珍妮這一段晤談結束後，我緩緩地開著車子回科羅拉多的居所。我心中亦是滿滿的挫折與憤怒。只不過，我這憤怒是朝自己發作的，我對自己的一切感到相當惱恨，珍妮問那個令人痛心的問題：「究竟是什麼緣故，原先一切都那麼幸福、美好，然而到了後來，卻又發展到那樣難以收拾的局面？」這話一次又一次在我耳中作響著，彷彿跳針的唱片，重覆播送著同樣的語調。然而，盤繞在我心中的，卻不是有關珍妮這一切的遭遇，而是我這一生的點滴際遇。我將車子開到派克斯山峯，凝視著眼前一片寒瑟的景色，山峯四周覆蓋著全是白茫茫的冬雪，這一切景觀稱得上宏偉、俊秀，只是面對眼前的美景我卻是無心欣賞，不聽使喚的淚水就在此刻緩緩流下，珍妮所提及的那個問題又在我耳畔響起。我大聲吶喊著，一次又一次地，覆述著這個始終令人解不透的疑團。

當時我的際遇，如今想來依然是難以言喻的心酸，那一切的結果不僅讓我斷送了婚姻，也因著離婚的緣故，在我的服事中有一項事工因此告一終結。我的家人受到極深的傷害，情況正如同在基督徒圈子中，那些破裂的家庭所面臨的際遇一般。那時，我的妻子和我是當地基督徒團體的領導人物，同時，我從事一項屬於全國性的事工——專門服事那些從事經營管理以及商業貿易的

基督徒，透過發表演說，以及著述寫書的方式來帶領他們。然而，因著婚姻的生變，驟然間，我的家庭、事業，以及在基督徒圈子裡那份足資信賴的可靠度，自此盪然無存，直到今天，我依然無法相信這一切真是事實。

在那幾個月當中，我前後總共找了七位協談人員，向他們述及我這一切的景況，並且請求他們的援助。我的情感受到重創，問題多得難以細數。那期間有好幾次我真的感受到自己已經到了絕望的地步，即便只是再多加上一天的痛苦我都無力承當。當時，我就如同珍妮一般，有上百萬次自問著：「究竟是什麼緣故，原先一切都那麼幸福美好，然而到了後來，卻又發展到那樣難以收拾的局面？」婚變後，過了好些年，我總算找著了機會輔導許多有類似經歷的個案。這些人由於正遭逢嚴重的人際關係問題，以致受到極深的傷害，而我在與他們交談當中，發現到他們之中大多數的人，心中也都懷存著這個同樣的問題。

人際關係的四種模式

人際關係大約可以分為四種模式，從一些組織、婚姻以及友誼當中，都可以窺見這些模式的現象。接下來的幾章裏，我們會提及：在一開始時，人與人彼此的關係會顯得積極、有盼望，然而，隨著時間的變遷，當我們與對方愈加接近時就變得愈發自我中心，雙方之間的關係也因此逐漸損毀。而當雙方的關係日漸惡化時，我們便針對那些建立關係的人發展出一套「新的關係模

式」。而這種新的模式就彼此的關係而言，可以歸納為四種關係模式：

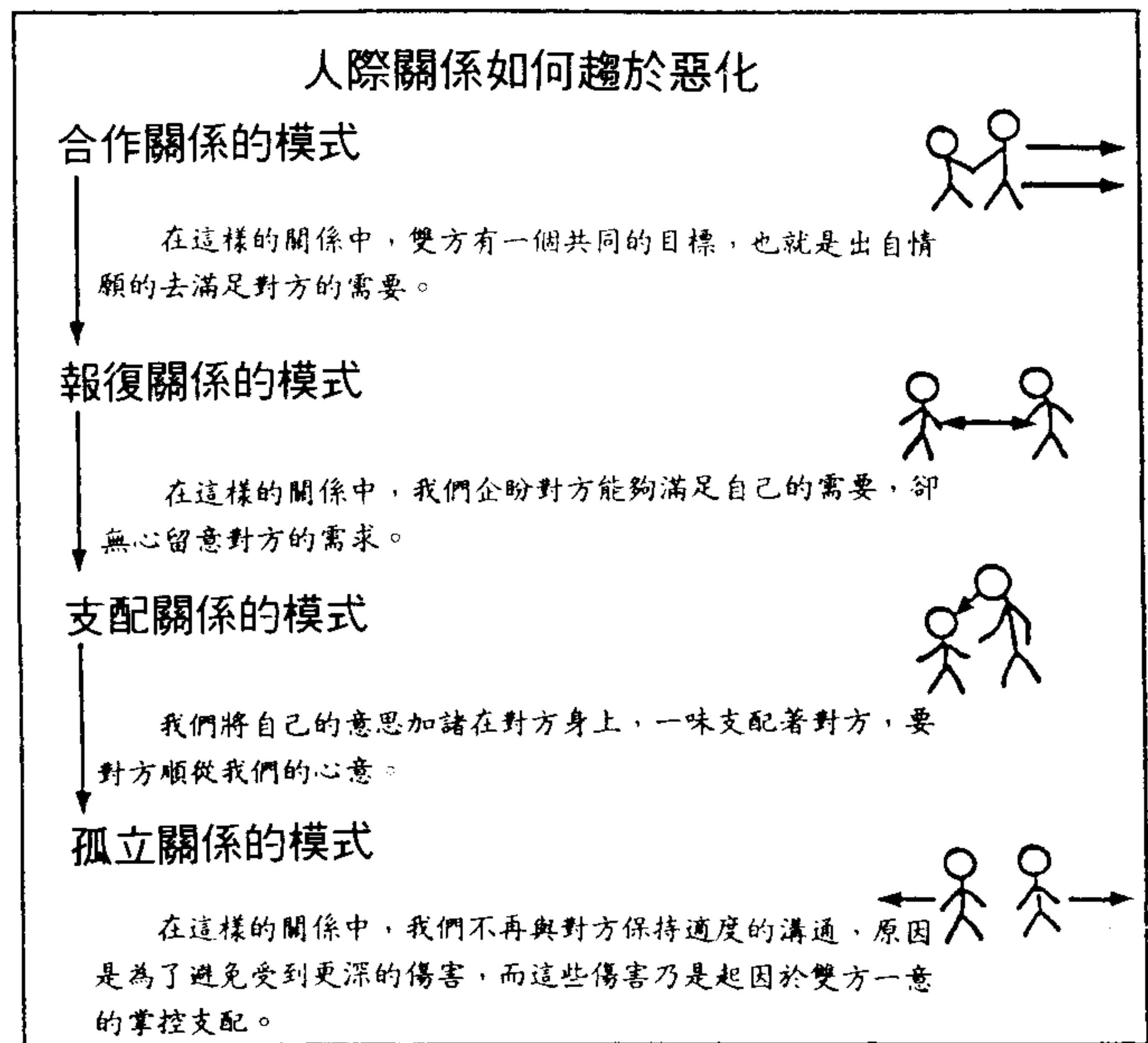
1. 合作關係的模式 2. 報復關係的模式 3. 支配關係的模式 4. 孤立關係的模式

在接下來的四章裏我們將深入的探討上述這些人際關係模式中的每一種型態。從以下的篇幅中可以讓各位明瞭：這每一種關係模式究竟是如何發展而成的，在這每一個關係模式中會發生什麼現象，我們是如何從一種關係模式，轉變到另一種關係模式，同時，彼此間從合作關係整化到孤立關係，這樣的變化將會導致什麼樣的結果？無論如何，在我們細加探討這一切之前，我們有必要先明瞭一些初步性的資料。

人際關係的循環過程

人際關係的發展，其實乃是經由一種特定的、可預知的循環模式推展而成的。所有的人際關係在剛開始時都是呈現合作的型態。然而，當彼此之間的關係開始萌發問題時，原先的關係便逐漸轉化為報復類型的關係。之後，如果問題漸趨惡化，那麼彼此關係就陷入支配模式的關係。到最後，雙方的關係就步入衰竭的階段，這時，便出現了孤立關係的模式。請參照例圖二。

「人際關係的循環過程」與四季的變遷有頗多雷同的地方：是經由一連串更替頓逝的季節演化而成。然而正如同「例圖三」中所標示的，四季與四種人際關係模式二者之間的差異，在於人際關係惡化的過程中，無論已經發展到什麼樣的局面，都可以立刻重新恢復，讓雙方的關係很快



例圖二：關係惡化的循環過程

回轉到彼此合作關係的模式，不若四季的更替是在一種生生不息、連續不絕的循環型態，而人際關係卻始終有轉寰的餘地。雖然會有惡化、衰竭的現象，卻不見得一定要劃上句點，就此告一終結。

雙方的關係想從報復的關係模式回轉到合作關係的模式較為容易，但如果關係已經惡化到孤立模式，此時，再想回復到原先的合作模式，則就艱困得多。而雙方回復的過程如果拖延得愈久，則復原的情況就愈不順利，想要恢復到原先的合作關係，就顯得益發不易，兩人關係步向中止的可能性也益發加增。到最後，夫妻二人中便有一個人為這般的境況做了總結，認為彼此之間的婚姻關係已經到了絕望的地步，同時有必要就此告一終結。

需求的認知

有許多人會問這樣一個問題：「究竟是什麼緣故使得原先那些富建設性而且具回饋特質的關係，到了末了竟然變成完全的絕裂？」導致這種狀況的原因相當的多；不過，我個人認為有五個常見的錯謬心態是促成這種光景的主要原因：

1. **在建立關係之初，彼此所設定的目標，在認定上就已經有了差異。**在第一章裡，我們指出一個事實：人與人之間的關係和個人的需要，存在著極其密切的關係，也就是當我們滿足了對方的需求時，彼此之間便能夠趨向和諧、穩固的狀態，然而，當彼此的需求都無法得著滿足時，雙方的關係便將日益惡化。人們之所以想要與他人建立關係，主要的原因在於期盼自己的需要能夠得著滿足。也因為這樣的緣由，對一些人來說，這當中就存在了一些問題。如果，你與他人建立關係，為的僅是讓你一己的需要獲得滿足，卻不願顧及對方或他人的需要，那麼，你與對方所建立的這份關係，註定會惡化，甚至終告絕裂。

很不幸的，有許多人全然以自我為中心，他們與他人建立關係唯一的用意只在於「讓自己的需求得到滿足」。他們不情願花上時間與精力，去滿足對方心中的所求。當我們遇著這樣的人時，會發現這種人通常會指控他人自私，而其實他們本身正是這種性情的人。

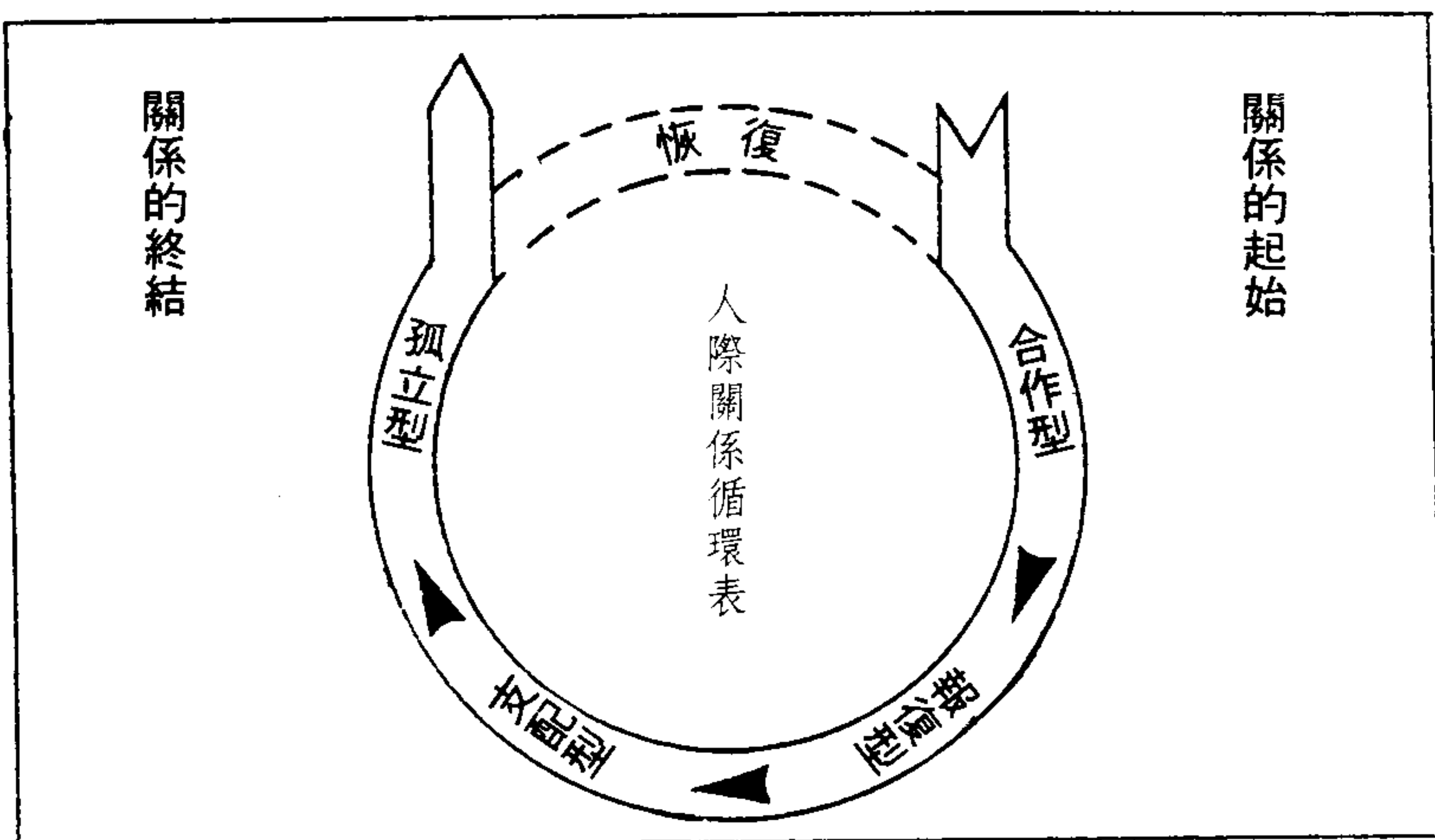
那輛大型的家用汽車。只是，這麼一來，他的燃油費用就勢必要增加。他覺得這種做法根本就不划算，雖然他已經搭乘了三個星期的免費汽車。然而，在輪到他駕駛車子之際，他竟是一口回絕。他所持的理由是：他那輛家用汽車還需要一番整修才能夠使用，他後來乾脆告知大家，他無法繼續參加這支「豪邁隊」了。

比爾面對朵夫這種不可理喻的作風，即嚴肅地告訴他：這幾個星期以來，他總是免費搭載了別人的車子，因此，他理當付費給其他幾位駕駛。朵夫聽了這番話，對比爾極其的惱恨，指控他成立這支「豪邁隊」的用意根本就是在賺取錢財。他更是辯稱：他駕著自己的小汽車上下班愉快得很，而他所以加入「豪邁隊」，乃是由於他知道他們湊不足四個人無法組成車隊，才勉為其難加入的。

事後，比爾是這麼告訴我的：「一開始，朵夫對於我這個點子頗為贊同，而且一副挺樂意合作的模樣，現在我總算知道他究竟是何居心，他的動機只在掩飾自己貪婪的意念，當他知道要組成這支「豪邁隊」時，他暗暗竊喜，認為自己找著了三個能夠揩油的對象，這三個人足以讓他有一段時日，免費搭乘汽車上班。」

開誠佈公的面對

很不幸的，在今天，有許多人的心態與朵夫頗為雷同。當他們與他人建立關係之後，便盡其



例圖三：從此圖中明白地顯示出，在維繫一份健康具回饋性的合作關係模式時，整個恢復程序在其中所佔的重要地位。

貪小便宜的心態

舉個例子來說，我的鄰居比爾每天都得開著車子前往丹佛去工作，而附近的好些鄰居也有相同的情況，每天都必須駕著車子兩地奔波。後來比爾想出了一個節省燃油費用的方法，他是這麼做的：他與其他有相同景況的鄰居們合組了一支「豪邁隊」。總共有四個人，每個人輪流駕駛車子，一個人輪值一個星期。

「豪邁隊」的輪流駕駛開始進行時，一切都還順利，一直到朵夫駕駛時卻出現了問題。原來，朵夫在加入「豪邁隊」之前，爲了節省汽油，每天是開著他的小車子前去上班的，鮮少駕駛他那輛較大型的家用汽車。然而，在「豪邁隊」開始之後，輪到他駕駛汽車時，爲了要搭載其餘三個人，以及他們隨身的物品，他必須駕駛

所能的想從對方身上得到好處，然而，在輪到他們需要盡義務付上些代價時，他們便開始揚言要中止這樣的關係。

當我們遇著這樣的人時，我們可以選擇兩種方法來對待對方。一種方法乃是容讓這個人繼續在羣體裡從中取利；另一種方法則是直接與對方清楚談開。如果你對於這樣的人絲毫沒有採取制裁的手段，你便是在傷害自己以及這整個羣體的人。而如果你自身的需求無法得著滿足，你與對方之間就無法建立具回饋性的關係。同時，在這個時刻你若始終保持沈默，你便是縱容對方繼續持存自私的心態，從眾人當中獲取一己的利益。這種做法也正是在鼓勵他，在與其他人建立關係時持續這種圖利的私心。然而，就如同前面所舉的這個例子一般，在你當面斥責對方數說他的不是時，你與他之間的關係即可能就此一終結。

人際關係的親疏之別

我們需要牢記在心的是：人際關係基本上有兩種型態，一種是有「聯結關連」的親情關係；一種則是屬於「一般性」的關係。聯結關連的親情關係，包括了婚姻中的夫妻關係；父母親與子女之間的親子關係；與親友、姻親之間的關係；公司裏僱主與員工之間的關係；其他還有一些關係，雙方當事人都有意持續下去，認為彼此這份關係具有永恆性的價值，例如朋友、同學的關係，也涵括在其中，至於一般性質的關係，則包括了在日常生活所結識的人，如附近的鄰居，

這些人算不上是親密的好朋友，另外，也包括其他一些沒有聯結性質關係的人。

我們所以有必要提及這兩種型態的人際關係，主要是因為我們必須讓大家清楚事實的真相：在你我的心目中，這些具聯結關係的親友遠比那些我們視為稀鬆平常的鄰舍來得重要。因此，一個具聯結性關係的親友，一旦拒絕滿足我們的需求，我們的反應一定相當強烈，遠非那些只是萍水關係的人所能比擬。具聯結性的關係，在本質上就比另一種關係更具恆久性。除了一些鮮少的特例之外，我們幾乎不可能輕易中止這樣的關係。然而，在較為一般性的關係中，情況就不見得總是如此了。

2. 無法滿足對方不斷轉換中的需要。無論是人與人之間建立的關係，亦或是工作上同事之間的關係，總之，建立關係的雙方其心中的需求是不斷在改變的。彼此之間若無法滿足對方那些不斷轉換的需求，乃是促使雙方關係破裂，從合作態度轉換到孤立關係的最主要原因之一。

在我與珍妮幾次協談當中，有一回她向我坦承：在她與查理的婚姻即將告終之時，二人都已無心理睬對方的需求，沒有意願去滿足對方心中所希冀的事物。「在我們剛搬到佛羅里達州時，查理相當贊同我能夠拓展一些我很專長的聖工，像舉辦一些研討會，或是在婦女退修會中講道等等……」她說：「事實上，是他堅持要我這麼做的。按他的想法如果我能夠開拓出某些婦女層面的聖工，那麼，我們的服事範疇就能夠擴展，也更能組成一個具有規模的團隊。同時，也是他鼓勵我去主持當地的一個基督教廣播節目的。他說，如此一來，我們的服事層面就能夠遍及整個社

區，也能夠讓我們的教會大量增長。」

「結果呢？你們這麼做的結果如何？」我問道，不過心中仍然有些遲疑，不知道自己是否有權利詢問這種較具隱私性的問題。「結果……我們兩個人都變得極端的忙碌。」她解釋道：「過不了多久，我們的事工愈來愈繁重，相對的，花在工作上的時間也益發加增，到最後，甚至發展到一個地步，一天當中我們幾乎見不著對方的面，有些時候兩人是在路上碰面的，雙方都急匆匆地準備前去參加下一堂的聚會，或者趕赴事先排定好的演說講道。」

「這個時候，我們兩個人心中都很清楚一件事，我們有必要改變目前的景況，同時，有好幾回他的確提出要求，要我回絕一些電視訪問節目，還要我推掉其他縣市的演講，然而，當時我的感受是，他所以提出這些要求，只因為我的事工發展得太過快速，幾乎和他的事工層面等齊並進。」她說著，一面搖搖頭，淚水不自禁的滾落下來，甚至沾溼了地面，看得出她心中又再度浮現沈甸甸的罪惡感。「從那個時候開始，他不斷地提醒我，他需要我多花些時間待在家裡，只是，當時我真的以為他這一番話，動機上純粹是出於私心，因為他嫉妒我在事工上有這麼可觀的成就。」

細察穩定中的需求改變

珍妮與查理二人對於彼此之間一些不斷改變中的需要，均沒有多加留意。夫妻兩人都是才華

出眾，具多樣才幹的人，他們在教會圈子裏極盡心力的服事許多弟兄姊妹。然而，就在他們一味的服事他人時，反倒疏忽了彼此間不斷變化的需要加以滿足的索求，同時，就如同在接下來的幾章裡，有關這個層面的內文中所提及的，一旦我們不再花費心思去滿足對方不斷改變中的需求時，無論以往我們與對方所建立的關係多麼穩固、牢靠，彼此間的關係都還是會逐漸生變。從原先合作關係的模式，逐漸惡化進而邁向孤立關係的模式，至終，這份原先親密的關係便逐步走上絕裂。

因此，千萬不要存有這樣不切實際的妄想，認為：雙方一旦建立了良好的關係，這關係就會永遠持續下去，絕對不可能趨於破裂。事實上，只有在建立關係的雙方，都樂意盡心力去滿足彼此間不斷更迭的需要時，雙方才有可能長久維繫穩固而又具回饋性的關係。每個人對未來所將面臨的需求，與他在現狀所期望的需求，其實是有相當的差異。

一九七三年，我已經瀕臨離婚的苦境。然而，在這之前，我對於自己的婚姻關係始終抱持著深度的委身，有好些年，我花盡心思一想要改善整個的婚姻關係，當時，我還自鳴得意，認為在我的婚姻關係中，一切都會好轉，而且會有很大的改善和突破。事實上，在往昔我的妻子與我曾足踏全國各地，主持一些婚姻研習會。依我的想法，我的婚姻絕對不可能出差錯、被摧毀。然而，我們兩個人卻都日漸忙碌起來，我一個人身兼三份工作。我的妻子也從事一份全時間的工作。在不斷的忙碌當中，我們開始輕忽對對方的關懷和愛意，認為對方付出這一切乃屬理所當

然。我們都自認爲，自己對於對方心中的需求甚是明瞭，也因此，我們變得疏懶、不再費心於體貼對方的需求，於是，我們的心便一日日地漸漸疏離了。因著彼此關係的淡遠，過去的爭執、傷痕，便趁隙一一又浮現了出來。昔日，那些溝通方面的障礙，此刻又再次被高高的築起。如此，經過了一段時間之後，彼此間，原本相當穩固、健全的關係，便開始從內衰逐漸塌陷，終而完全遭到摧毀。

如果，這種情況會發生在我的身上，同樣的，它亦是有可能發生在你的身上——無論你自認爲你的婚姻關係有多牢靠——，而是否會產生這樣的悲劇，其中的關鍵在於你是否甘心情願，花上心思，去滿足對方不斷更變的需求。

3. 不斷更迭中的目標與興趣。在人際關係當中，不但彼此之間的關係會改變，即便是雙方的目標和興趣，也都時刻在改變中。因此，建立關係的雙方，若是有心維繫一份持續性合作關係的模式，那麼，這兩個人就有必要讓自己所訂下的目標與所偏愛的嗜好、興趣能夠彼此相容。當然，這些目標與興趣不見得要全然一致，不能有丁點的差異；然而，雙方在這些層面上，卻要彼此相容，不起衝突。

瑞克和貝蒂這一家人過去曾經是我的鄰居，他們有兩個子女，都在小學唸書。瑞克是位電子工程師，而貝蒂則待在家中負責打理家務。一段時日過後，貝蒂決意要搬遷到一幢較爲寬敞的房子，於是，爲了能夠支付那幢較寬敞房子的貸款，她找著了一份室內設計的工作，她一找著這工作之後，立刻就下定心意，開始拓展屬於自己有關設計層面的事業。

至於瑞克，他其實並不希望貝蒂爲了負荷日增的家計，而開創自己的事業；但他並沒有橫加阻攔，甚至兩人還簽下一張期票來資助貝蒂推進她新近拓展的事業。從此，貝蒂變得異常忙碌，她接到客戶大量的訂單，成天忙得不可開交，而瑞克由於在室內設計方面並不熟稔，因此也就盡可能的不去碰觸。

就在貝蒂忙得難以分身時，瑞克爲了填充自己獨處的空暇時間，加入了當地一個健身俱樂部，在俱樂部裏，他很快地結識了兩個登山俱樂部的會員。瑞克原就熱愛戶外活動，故在當中如魚得水，他也要求貝蒂一起參加，可是往往因爲跟貝蒂的工作有所衝突而遭到拒絕。

一段時間之後，瑞克和貝蒂各自發展了不同的目標和興趣。貝蒂的事業經營得非常成功，但那幾乎花了她全部的時間。另一方面，瑞克變得更投入於週六及每晚在登山俱樂部的活動。長時間下來，瑞克和貝蒂各自擁有了不同的朋友、不同的興趣，以及不同的生活型態。

因此，當有一天瑞克打電話告訴我，他和貝蒂已經訴請離婚時，我並不訝異。他說：「這是我們雙方共同的決定，我們認爲兩人不再需要彼此了，最好的方式是各別再去發展新的關係。」瑞克說出一項非常真實的事實：「離婚就像將舊車賣掉換部新車，是沒什麼大不了的……，我們只是再也沒有擁有任何共同的事情而已。目前她在看心理醫生，而我已經開始與登山俱樂部的一位會員約會，所以我想這是該分道揚鑣的時刻了。」他總結地說。

我在旁觀察他們的關係漸行漸遠，已有一段時日，因此真的一點也不驚訝他們分手的事實。然而，他對這整件事情顯得那麼不在乎卻令我非常驚訝，而且更令我訝異的是，從他們發生的情況，我發現到人們竟然允許彼此在建立關係的過程中，產生衝突的目標及新的興趣，以致結果終至不可收拾。這期間瑞克和貝蒂就如同兩個在同個屋簷下生活的陌生人，他們允許彼此任意改變目標和興趣，以致毀壞了一度曾經是健康、快樂的婚姻。

爲了維持一個合作關係的模式，夫妻必須持續不斷地迎合那些能彼此共同參與及互相接納的目標及興趣，這些將幫助他們建立起一個接一個的發展模式。任何一方的妥協性若較低，將導致那些共同參與點產生共識的分歧，最後目標終會模糊。

4. 未能溝通彼此的需要、目標，及興趣。爲了迎合改變的需求及維持相容的興趣，針對那些領域的關係去溝通是十分需要的。如果你不知道這些更替後的新需求，你就無法迎合那些新的期盼，同時你也不能維持共同的目標，除非你願意討論雙方關係上的衝突及影響點。

這似乎應該是顯而易見的。然而，我卻觀察到這易見的關係通常是最後才被注意到的，甚至是被全然立於其他事之外。因此，我若不強調溝通在一個成熟關係中的重要性，恐怕有人還是聽不懂。事實上，包括我自己的婚姻在內，我們若能在這方面建立更有效的溝通，許多的婚姻也就不會走得那麼辛苦了。

5. 關係順序排列錯誤。這句話的意思是指什麼？大部份的人們會說他們的關係是很有次序的——特別是具有約束力的關係。然而，這不能證明它是被列在最優先的次序。對我們來說，如何分別一些事情的重要程度可由我們投資在其上的時間加以衡量。不幸的是，我花了很多的時間去學習這個功課。我一向認爲可以藉著花在他們身上的錢，表現出家人對我的重要性。我爲我的妻子買了一座住宅、傢俱、車子、衣服，一週好幾次的帶她外出吃飯。但是在我們婚姻的最後幾年，我幾乎很少花時間陪伴他們，不管在我太太或我孩子的身上都是如此。我太汲汲營營於爲家人賺錢，以致無法給他們一些時間。

如果你想要了解一個人做事的優先次序，請注意他使用時間的方式，而不是所花費的金錢多少。錢可以永遠被取代，但時間從來不能。時間代表了我們的生活，是一個天價的擁有。在我們的優先次序裡，它被視爲寶貴。當我們花在某件事上的時間較多，它自然在我們的次序表中排列愈前，時間投資愈少的事上，它在我們的次序表中自然就排在愈後。

時間的使用如同拿了一個可測量的棒子，從中看到多年來我視工作比家庭更爲重要的事實。要我承認這點是非常困難的，甚至現在也是。早幾年前我會強烈否認，並告訴你我在拼命賺錢，爲的是能爲我的家人買些好東西。然而，我的家人並不要這些，他們只需要我。

我將次序完全顛倒了，我被那些世俗的論調給欺騙住了，以爲快樂的建立和關係的穩固都在這些物質上面。我現在了解到那並不是真的。人才是使關係穩固的關鍵，絕非是事情。物質上的目標永遠達不到深層人際關係間的需要。只有你貢獻出時間，才能夠滿足那些需要。

所以如果關係的建立對你來說是最重要的，或是如果你要使它們成爲你最重要的次序，那就藉著你在時間上的付出，使其更具建設性的來證明這點。因爲唯有你將時間花在這個關係上，才能證實你是把你自己給了另一個人。

上帝看重你與人的關係

很多人對上帝和祂對人的興趣感到好奇。有些人們認爲上帝住得遠遠地，和人全然分開，對於地球上的一些事情沒啥興趣，更有些人根本不相信上帝的存在。其他人則相信上帝乃忙於維持這整個宇宙的和諧，以致根本沒有多餘的時間來插手管理個人人際關係等這些小問題。

我必須承認從以前到現在，我常質疑以上所提關於上帝的事情。在我充滿失望、受傷及痛苦的最黑暗時期，我甚至質疑上帝的存在。我假想祂根本不在乎我和我的問題。然而我後來發現祂真的在乎，祂永遠在等著你向祂尋求幫助，在祂那裡真的有答案。

在我的問題尚未找到答案之前，其實上帝早已爲祂所造的人預備了自由意志以建立人際關係的原則，我發現到這些原則在聖經中不斷地出現，在運用關係上，它們比任何現代的理論都來得有效。事實上，這些由現代協談者所提供的，有關建立關係的點子造成的毀壞比它能建造得更多，主要乃因其思想架構是建築在於對自我的提昇。這個將自我奉若神明的論調，無異更是摧毀了人與人之間彼此的關係。

十誠中有六誠是有關我們與他人關係的建構。而其他四項則是我們與上帝的關係。它們全都與他人的互動有關。它告訴了我們一些關於上帝在我們多元化人際關係互動上的興趣。

聖經是部非常偉大的教科書，它引導我們在生活中能過一個完全、有意義及喜樂的日子。如果我們能將其所提的一些原則，運用做爲人際關係上的學習，就能避免在多變的人際關係中遭受傷害、痛苦以及焦慮。

3

合作關係的模式

所有的關係都開始於一個合作的模式，他們皆在彼此的需要中啟幕。例如，回想你第一天上班的情形，當時的你懷抱著萬丈雄心要為這個公司效命。如果你已婚，那就回想你婚禮當天的狀況。那是你生命中最快樂的一天，你和你的另一半也是彼此承諾著要為對方的需要付出。不錯，你是用合作的方式開始這層關係的。

如果你從未結過婚，那就回想你最為看重的一份關係。你的目標就是要行在正確的路上，使你的男友或女友的印象加深，並做一些使他們快樂的事。回想你第一次與對方父母會面時的情景。當時你的目的就是要使對方加深對你的印象，並進而取悅他們。我們都容易於關係開始時做一些承諾，並儘可能滿足對方的需要，這是我們出於天然性的作法。

獨一無二的合作模式

如同在圖四所顯現的，合作的模式是獨一無二的，它是將焦點定在「服務別人」的模式上，

這段話提供給我們人際關係一個非常重要的原則。它告訴我們，當我們服事別人時，別人也將以服事我們作為回報。這使我想起曾經發生在我跟鄰居之間一段真實的經歷，這一位鄰居叫米頓，是一個不太友善的人。我一有機會就嘗試在街上跟他招手談話，但他的態度非常淡漠，似乎不願跟我多談。感恩節時我們住的地方下了場風雪，米頓的車被雪堆阻擋去路。當時他非常難

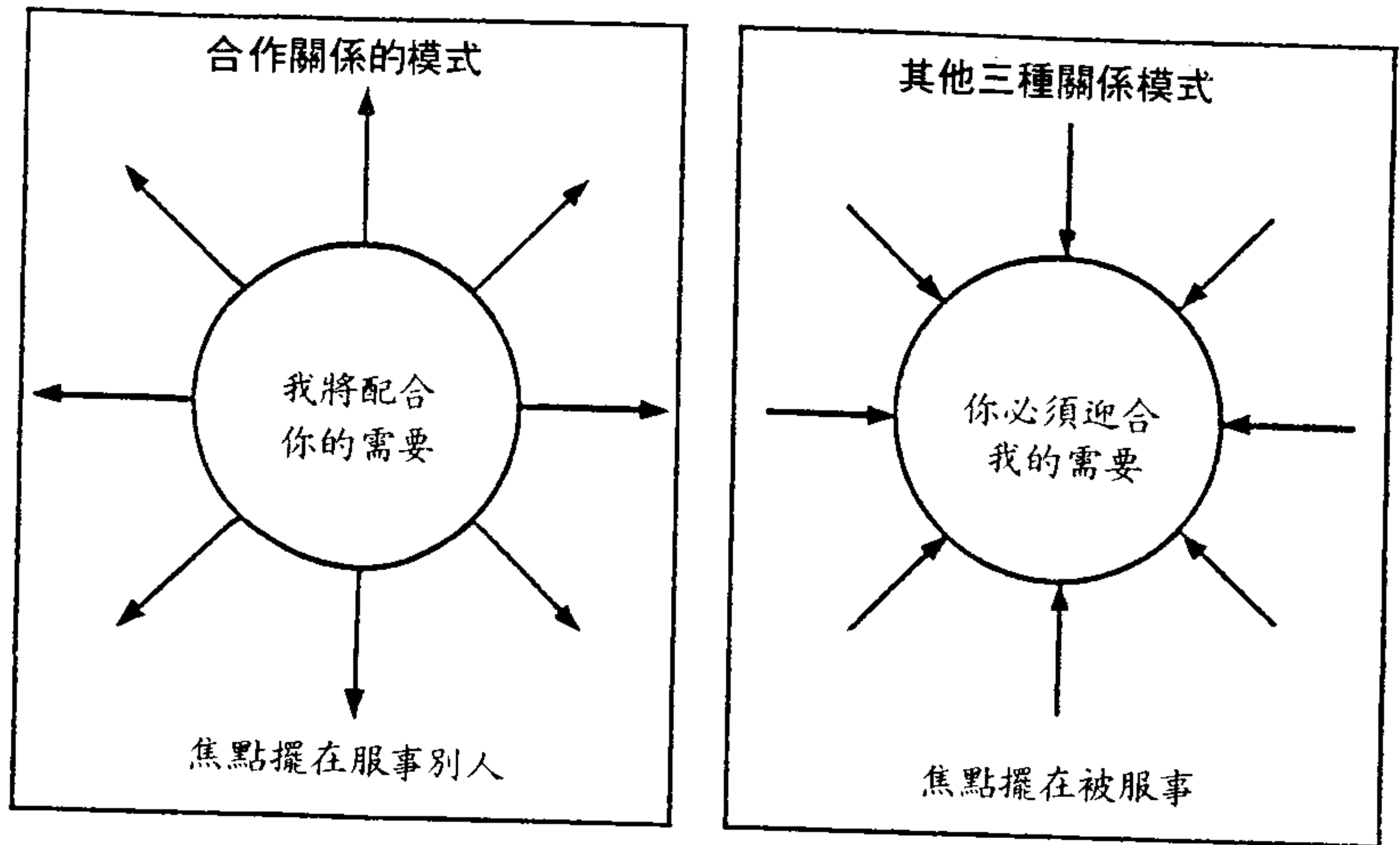
合作關係的模式是由下列幾項特性所組成的：

1. **積極去迎合他人的需要**：合作關係的模式是建構在如此的一個承諾中。為了發展及維持此合作關係，去服務他人的這個承諾必需由所有參與的人一起練習。

要使你的需要被滿足的最好方式就是先去滿足別人的需要。聖經列王記上所記的有效規則，我發現可以完全的應用在現代每個人身上。聖經上告訴我們當時所羅門王之子羅波安，在其父親死後繼承王位。這位年輕國王就問一些國家元老今後他應該如何來帶領百姓。請注意這些長者的回答：「老年人對他說，現在王若服事這民如僕人，用好話回答他們，他們就永遠作王的僕人。」（王上十二7）

合作關係模式的輪廓

這兩句話和腓立比書二章3、4節一樣，為合作關係的模式奠下了基礎。如果我們每一個人皆取悅我們的鄰居，我們自己的需求也將得到滿足。這是合作關係的模式的目標。



例圖四：合作關係模式大大異於其他三種關係模式

其他的模式則是將焦點放在「讓別人來滿足我們的需要」上。當人在合作的模式中，會承諾對方「我會儘可能的滿足你的需求」。而當每一個人都定焦於服務彼此的需要時，其需要就會被滿足。在一個合作關係上，每個人必須參與並承諾服事彼此，這是十分重要的，唯其如此，彼此的所需將不斷的被滿足，而關係也能持續。

聖經中充滿了這種發展及維持的回饋關係。耶穌說：「所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」（太七12）。什麼是我們希望別人幫我們做到的呢？就是能迎合我們的需要。因此，在一個互動的關係上，我們對待其他人的方式正是我們需要被對待的。如果我們這麼做，所有的需求將要在這份關係中被滿足。在羅馬書十五章2節教導我們說：「我們各人務要叫鄰舍喜悅，使他得益處，建立德性。」

過，因為他正準備和他的太太去女兒家一起過感恩節。

我看到米頓嘗試想挖開雪堆，但除非有人幫助，否則他必須花上整天鏟除才有可能，而且即使他將車道清出來，我甚至懷疑在去他女兒家的途中，會不會有更大的雪堆阻擋去路。

以服事之心對待他人

我將我的小型輕便車借給他們，並告訴他們在風雪結束後，我將為其鏟平車道。他們十分感激，爲了使用我的車子而想付些錢給我，我當然拒絕，這時米頓說：「好吧！邁倫，改天我再回報吧！你對我們太好了，你做的這一切我們永遠不會忘記。」

那晚稍後米頓就開了我的車子還我，然後交給我一大盒新鮮的帶殼牡蠣及一大盒的冰凍小蝦，他正是海鮮料理的批發商。他說：「我們有許多這類的食物，希望你會喜歡。」我謝謝他所贈予的海鮮。他接下去又說：「很歡迎你到我們家坐坐。甚至常常一起來共進晚餐，我們需要跟你這位好鄰居多聊聊。」

我不知道米頓是如何改變的。他在與他人的互動方面幾乎成了絕緣體，在我伸出援手之前，他一向是非常冷漠且跟我保持距離的。

隔天我開著那輛小型輕便車出門時，發現米頓已經加滿了汽油，其實他只開了五哩路左右。以後只要我們相聚，他就和她太太不斷提及那天他們是如何的感激。如今我們已經變成好朋友，

而他們仍然一有機會就以行動來表示對我當天及時幫助的回報。

合作關係是建立在服事他人的承諾上。如同列王記上十二章所記，當我們服事別人時，對方也會以服事我們的需要作爲回饋，米頓夫婦表現的正是經上所表達的原則。

2. 不強調自己：在一個合作關係上，我們不僅要迎合他人的需要，並且要不強調自己。這並不表示我們要忽略自己的需要。我們當然需要與對方溝通。然而，我們第一順位是建立在服務「他人」的秩序上，若是想要拿我們所做的來轄制別人也要照樣服事我們，這種動機是很容易爲對方所察覺的。

當我看到米頓被雪困住時，我並不認爲：「啊！這正是一個可以幫助他的機會，這樣他將來也許會回報我。」當時我只是單純地看到一個人有需要，然後我去配合他，絕對沒有想到任何的回報問題。在一個合作關係中我們的目的是去迎合其他人的需要，而不是爲了讓我們自身需求得到滿足。換句話說：沒有繩子綁在我們身上，要我們去做這些服務。我們乃是誠心地去迎合別人的需要，爲的是提昇別人，而非突顯自己。

合作關係模式的美好，乃在於我們是自由且開放地去服務別人，且不求任何的回饋，當我們如此行時，即可體會一個偉大的真理：「有施散的卻更增添，有吝惜過度的反致窮乏，好施捨的，必得豐裕，滋潤人的必得滋潤。」（箴十一24-25）。這個經節涵蓋了一些偉大的事實及原則，在我們的人際關係上是可足加應用的，當我們自由地服事別人時，我們的需要也將從中得到

滿足；反之，若我們吝於給予，我們的需求也將如若飢渴。

另外一個合作關係模式的特點是十分強調迎合其他人的需要。以這種方式持續在關係中，其需要是會一直得到滿足的。然而，如果一方將自己很快的提昇至以取代他人的需要時，這層關係亦即開始變質惡化。

不預設立場

3.彼此堅定的信任及尊敬：堅定的信任及尊敬只有在合作關係模式中才可能產生。當人們將他們的焦點放在他人的需求上時，他將贏得他人的信任及尊敬。信任和尊敬是透過滿足他人的需要即贏得的。通常人都是信任和尊敬那些一直重視其需求的人。

如果在關係中，你是以要求的方式得到對方的信任及尊敬，那你等於是沒有得著。人們在一合作關係中不信任對方，那是因為這不是自然即能產生的。除非它們是藉著迎合彼此的需要，人對你產生信賴，是因為他們知道你如何地顧慮著他們的需要，若一個人持續地滿足你的需要，你很容易就會信任對方。反之，再多的要求也絕對贏得不到這點。

有一個重要的差異是我們必須知道的，那就是人們可能會為對方做了很多事情，卻絕非切合他們的需要。我在離婚前，即是一個最典型的例子。我過於忙著打拚賺錢，以致忽略了家人真正的需要。我以為這樣可以滿足他們在物質上的需要，但其實這只是我一廂情願的想法。最後我的

太太變得不信任我。她認為我愛工作，視它比家人更為重要。對此我十分受傷而且生氣，心想我這樣忙碌，他們竟然毫不感激！然後我們不再互相尊敬，只因我所做的完全未迎合她的需要。

對今日的家庭來說，這是一個常會出現的陷阱。我們皆生活在一個忙碌、步調快速的社會裡，有非常多的家庭，夫妻雙方都在工作，他們真的相信這樣的忙碌是為了解足家人的需求，然而，許多例子顯示，當人警覺這點時，常為時已晚。

分享對方的成果

今天高物質消費的社會型態使我們誤以為大眾所有的需要都能被物質滿足。我們常相信物質是我們快樂的關鍵，以致它成為我們建立關係的一個焦點。然而，只有我們將自己交給對方時，那些對我們而言十分重要之人的需求才會被滿足。對方需要的乃是我們的經營與了解，並在感情上有所投入並微笑以待，他們需要這些更甚於物質。我們可以買下任何一樣東西，但信任和尊敬是來自於我們對他人的服務，是由別人所給予的，它們絕不是用金錢可以買來的。

4.對彼此的創造力及決定持鼓勵態度：合作關係不只是將焦點置於迎合彼此的需要，它也強調雙方對創造力及做決定的相互作用。這也是此種型態的關係如此多產的原因，每個人在此種關係中均被勾劃並激發出無限的創造潛力。

珍妮指出在佛州的前十年中是她這一生最快樂的時光。其中一個理由是查理不斷地鼓勵她去

發揮她的創造力。他支持她的天分、潛力和創造力，使得珍妮可自由地作任何決定，以運用她的專長參與教會的事奉，並建立兩人良好的關係。珍妮覺得自己被需要，並且覺得自己所從事的極有意義。她參與了各樣的事奉，這使她覺得教會變成「他們的」，而不再只是「他」的。

在一個合作關係中會讓人有一種相互擬定計劃和分享成就的感覺，因為是兩人共同投入的創造及下決策的結果。這在關係中被視為是平等的，彼此在創意和付出上是相同的。但這並不表示在此關係中就不需要領袖，連領導力也是可以共同分擔的。有些人在這樣的關係中，其領導的天賦反而被發掘出來。

如此激勵彼此的創造力，意義在於讓個人發現在某個活動中，最適合去展現的創意。這使他們有機會在他們所擅長的領域中工作，並可幫助人們在關係中增加具建設性的動力。

避免爭競的現象

不幸的是，在關係型態中除了合作模式以外，很多人常覺得如果某一方表現得過於傑出，另一方會無形中受到威脅，結果導致過度的爭競發生。珍妮及查理之間的關係是很明顯的例子，他們關係之所以結束，珍妮覺得是因為他嫉妒她的成就，因他早就嘗試要削減她的活動空間。人們在合作關係中須特別注意類似這樣的事情發生，因為嫉妒的殺傷力是很大的，可以很快地破壞雙方和諧的關係。

個人的優點常是吸引我們的主要原因。然而，在婚姻關係中如有一方的長處特別突顯且頻繁展現，則它反而成為婚姻關係衝突的主要來源。在與珍妮的一段談話中，她說道：「查理之所以吸引我，是因為他對人永遠有那麼多的愛及包容，同時還很熱心助人。然而，我們結婚後最大的爭吵也總是環繞著他這一點而發，因為他總是將時間給其他人，他的理由是：『人們需要我』。我覺得自己永遠要與他的時間競爭。」

爲了要發展及維持一個合作關係，我們必須正視人們的軟弱，並允許他們發揮個人的優點。我們必須積極的推動那些長處，並鼓勵人們儘量的發揮其創造力並使用它們，這同時，我們也該表現出對別人恩賜的接納，而非遭受威脅的樣式。

在一個管理發表會上我認識了傑克和安娜，傑克是一個飛行員，安娜則在一家會計師事務所工作。當我遇到他們時，他們的關係正遭遇嚴重的問題——財務分配的問題。傑克覺得他是一家之主，理應負責財務，安娜認為雖然他是個好飛行員，但對於家庭財務支出方面，卻非他所長。

因此她堅持他們一定要參加這場發表會，好讓傑克可以學習管理財務的技能。當發表會結束後，他們倆尾隨著我，我們就坐下來深談，安娜說：「傑克要管理財務，我不反對，但是他無法將帳目弄清楚，以致我們銀行戶頭已經透支，甚至還開出空頭支票，這可讓人覺得很尷尬。」

傑克也點頭同意，但因為有人告訴他管理家業是他一家之主的責任，即使他不喜歡做這件事，他也得硬著頭皮承擔下來。但就在我們結束談話的同時，他們都同意讓安娜規劃財務，畢竟

她在會計上曾經受過專業式的訓練，並且樂於與數字為伍，同時她更有興趣花時間去發展這份工作。

以目標為主的合作關係模式，是要先決定個人的天分和興趣，如何能在此關係中作最好的運用，就如傑克和安娜，你會發現經過合適的處理後，他們的關係不僅獲得改善，並且更可以有機會去做那些他們最擅長的。

5. 同心解決問題的關鍵：所有的關係所經歷的問題從以前到今天皆大同小異。然而，如改以「合作」關係的模式則問題將陸續地被解決。每一個在關係中的人被賦予解決問題的權利及義務，且這也是發揮他們潛能的機會之一。

常見的卻是此關係中的某一位容易顯現決定事情及解決問題的能力，致使另一方在個人的潛力上受到壓抑。唯有關係中的每一位都參與解決問題時，問題才會獲得解決。

6. 需求透明化：在合作關係模式中與他人相處務必要透明化，此乃一種不可避免的型態。如果你已準備好迎合他人的需要，你必須先要知道那些需要是什麼，不管它是多麼私人性。

你必須心甘情願，自由地去表達什麼是你真正的想法和感覺，並多鼓勵別人來分享那些不同之點，即使其中有些可能會讓你不太苟同之處，這些對合作關係模式來說是一個重要的關鍵，我們將在稍後的一章說明它。

7. 發自內心的寬恕及忘卻過犯：合作關係的模式一定是要發自內心寬恕及忘掉對方的過錯，

若是不肯原諒，很容易使彼此關係惡化。不幸的是，我們大部份的問題都出自於此。

彼得問耶穌應該饒恕人多少次，他自認為七次應該足夠。耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」（太十八22）在此耶穌教導我們一個非常重要的人際關係原則。祂告訴我們，我們應該要有一顆願意寬恕人的心。如同耶穌永遠願意寬恕得罪祂的人一樣。這是一個維持正確且健康關係的主要因素。

在哥林多前書十三章5節我們知道愛是「不計算人的惡」。這就是所謂的合作關係的模式。因為我們是人，若傷害到別人一定會有罪惡感。然而，當有人對我們作惡時我們卻從不會因不原諒對方，而感到罪惡。

當我們停止去原諒人時，等於是終止與對方合作的關係；缺乏寬恕的心，將使我們不再持平等的態度對待他人。在此情況之下，我們將會看到的是，「報復型關係」的雛型漸漸形成。

當某人做了傷害了你的事時，光是原諒是不夠的，你必須同時能夠「忘卻」。寬恕與忘卻是同步進行的，你必須首先去忘掉傷害的感覺，才能進一步去原諒對方。當你心裡對某人存著病態的感覺愈久，則去談原諒就愈不可能。這時你等於在毀壞彼此合作關係的模式，除非你開始願意寬恕和忘卻。在一合作關係中的人是不會等待對方來向他說「我很抱歉」這類話的，即使他不是那個導致問題的人。在彼此關係出現裂痕時，他們會想盡任何辦法解決。

耶穌教導這個原則時說，「所以你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物

留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」（太五23-24）

這個經節點出了即使你不是那個製造問題的人，至少已經打開了和解程序的大門。這通常很難做到，因為一般人都有這種既定的想法，作錯的一方應該先求和解。但為了維持一個合作關係的前提下，我們必須願意放下自己的驕傲並開始饒恕，即使這些人還在過犯中。

8. 強調堅固的團隊精神：人們在合作關係中，會定有一團隊目標，並同心協力去完成，不同於單獨的個人在尋找自己的獨立目標，只是各顧各的事情。團隊的合作在關係的建立中扮演了一個很重要的角色，稍後在本書將會詳細談論如何發展有效的團隊合作。

維持合一 是沒有捷徑的

發展並維持一合作關係的模式是沒有任何捷徑的。此乃需要不斷的努力經營，及一種使命感的託負才能完成的。你不可能一子即達到完美的關係狀態，當中總是會有需要改進的地方，然而如果你秉持這種態度去進行，必將能發展及維持一合作關係的模式。

在稍前的一章中我們提到，人與人之間的關係是不斷在改變的。它們不是改進，就是惡化。千萬別忘了要不斷地維持一個好關係，這要比去修復一個受傷的關係來得容易，因為它是你能做的最好投資。

誓約無法單獨製造一個正面及回饋的關係，乃是必須藉由你去致力並維持一個良好的關係，而不只是被賦予對此關係的義務而已。我的嬸嬸和叔叔一直住在一起，直到雙雙離世。他們一直保有著婚姻的關係，從未有離開彼此的舉動，也絕沒有對對方不忠的表現。然而，他們的婚姻生活卻很不美滿，兩人一碰面即不斷的爭吵，相互惡意的批評。他們不只將這痛苦帶給對方，更波及到身邊的每一位。「但他們卻從不離開彼此！」

基督徒必須去發展有建設性的關係。我相信我的叔叔和嬸嬸的情況壞得跟離婚的狀況差不多。他們的確不符合聖經中的婚姻原則。事實上，他們幾乎違背了每個在聖經中列出的婚姻原則。

什麼是真愛？所有的歌幾乎都在渴慕愛，許多書也嘗試去描述它，電影更是想盡辦法展現它的魅力，但有多少人真的知道什麼是愛？我們談了很多戀愛及失戀的事。我們都需要愛，你是如何定義它的？要知道你對愛所下的定義，對你和別人所將建立的關係有極大的影響。

根據哥林多前書十三章4-8節所談的：愛是一種行動。「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。」

這是真愛的實行。這就是我們在人際關係中所需要的。不幸的是，大部份的現代人將愛定義成只是一種「感覺」。誓約是跟著感覺而來的，當感覺走了，誓約也跟著結束了。然後人繼續和其他人再次尋找這份感覺。

愛是行動而非想像

在你的人生中，你要建立起如哥林多前書十三章所提的愛的原則。相信你將藉由愛的行動發展出強烈的感覺，感覺是藉由行動產生的。真愛就是行動。

如今，我們生活在一個問題叢生的社會，甚至在連最穩定最重視婚約的基督徒的婚姻，在此世風下亦搖擺不定，更令人不敢相信的是，連受人尊敬的基督徒領袖的婚姻竟也在其中掙扎。

自從我自己經歷了離婚的慘痛經驗之後，我更注意到在牢固關係中責任的重要，我也更能了解為何上帝說祂恨惡離婚。我也一樣，那種對人生全然毀滅性的經歷真是不嘗也罷！然而，我們都是人，人難免都會有錯，雖然我們都會想努力經營，卻發現離軌道愈來愈遠，下三章中將著重於討論如何在一些關係中儘可能減少創痛的產生，並積極發展我們的興趣、態度及行動，以使我們成爲一個神所樂見，最佳合作關係模式中的一員。

4

報復關係的模式

午夜時分，當我還沈甸甸地在睡夢中時，被一陣急促的鈴聲吵醒，我勉強睜開雙眼看了看手錶，天！凌晨三點半。

我兀自與睡蟲抗爭，卻聽到電話那頭傳來：「我很抱歉這個時候打電話給你。請原諒我，我必須找個人談談，否則我要抓狂了。」還是那位珍妮！想像不出她有什麼事需要這麼晚打電話給我。但很快我就得到答案了。因爲接下來的一個小時我聽著她一連串的情緒發洩：生氣、害怕、挫折感十足。她談到她的兒子大衛從她離婚後一直寄住在外公、外婆家，最近幾週才回來跟她同住的一連串過程。

開始的幾天，他表現得非常好。自動洗碗，不需要提醒即整理房間，並與他的妹妹玩在一起。「當每一件事都進行的很不錯時，他卻突然要求要去跟爸爸住個幾天，我一聽好生氣，當場拒絕，結果他開始變得十分可惡！」珍妮說話的聲音顯得驚慌失措。

自從珍妮拒絕大衛去跟他的父親同住之後，他就不斷地找妹妹的碴；也和別的小孩發生衝

突；更將他表弟房間的新窗簾剪破，並剪斷他妹妹布娃娃的手臂，甚至帶他去逛街時，他故意偷了糖果，正好被一個店員當場逮到。

當我問她如何懲罰他時，她激動地說：「每次我處罰他時，他就想要回手，並大吵著說一定要去找他的爸爸。他說：『你如果不讓我去，我就自己跑走。』說著說著她開始哭了起來，『剛剛我們才又大吵了一架，這是我為什麼打電話給你的原因，好不容易才聽我的話進房間睡覺，沒想到過幾分鐘我再去察看，發現他正在整理行李，他威脅我，如果我不讓他去找他爸爸，他就要離家出走。怎麼辦？我不知道該如何是好。』」

我知道在過去的幾個月裏，查理已持續寫信及打電話給大衛。他承諾在暑假結束以前，要安排讓大衛去跟他同住。我問珍妮是否查理已經跟她談到這件事，她承認說：「是的，他已經打電話給我好幾次。但我不想讓我的孩子去到他父親那兒，和那位令人討厭的女人同住！我要大衛在良好的環境下成長。我怕他們會毀了他。」

當我問到查理對她這樣的態度，他會怎麼想時，她說：「他早就恐嚇我要在法庭上見了。他說他會在法庭上贏得監護權的！因為他有非常好的工作。當法庭看到大衛是跟外公外婆同住，而我的薪資又不多時，想當然耳，他們會把大衛的監護權判給他的。」

可以明顯感覺到在她的聲音中充滿了恐懼和自暴自棄，「我該怎麼辦？我們本來相處得很好，直到他向我要求去跟他爸爸同住。我想不通為什麼大衛的態度轉了一百八十度。」

報復來源——欲求不滿

大衛表現出來的正是所謂報復關係的模式。他痛加折磨那些他周遭的人，因為他覺得他有一個未被滿足的需要。他也嘗試想掙脫媽媽的控制，因此想盡辦法、用盡力量，為的是贏得他所想要的。我們可能會以為大衛是被寵壞了，只要嚴加管教及懲罰就好了。然而，我們自己和別人的關係表現，其實也常常和大衛的一樣，這是因為我們也常常不自覺地捲入了報復關係的模式。

報復關係的模式為何形成？

報復關係模式產生的第一步是遠離了合作關係的模式。它通常是不自覺地發生，剛開始常常是因為有一些需要產生，而剛好我們的焦點又有改變，從服事別人的需要轉由要別人服事我們的需要。而這改變是無形的，以致我們未察覺到任何的痕跡。有一段時間我們會在合作與報復間的關係模式中搖擺不定，大多是過於強烈期望別人來滿足我們的需要，以致完全疏忽了對方的需要。

這種報復關係模式「總是」發展成一個決定性的結果，亦即我們的需要變得「要」在他人之前。雖然我們正在進行合作的關係模式，但是卻突然決定我們的需求要優先於對方的需求。而之所以發生此情形，大半有下列三點理由，讓我們思考每一個理由的原因。在我們思考的同時，也

評估一下你自己多久就跳入這樣的陷阱一次，並試著去正確決定你自己跟別人建立關係的作法。

「為自己活」的錯謬心態

1. 認定自己的需要比對方的重要。在一合作關係中，我們不會關心誰的需要比較重要，每個人在關係中均被賦予滿足別人的需要。然而，一當我們開始判斷哪一個的需要比較重要時，很快的我們就是從合作關係的模式轉向報復關係的模式。在此節骨眼上，我們將彼此關係交由偏見控制。大部份時間，我們的自我中心自然會要求去選擇自己的需要及慾望遠超過那些別人的需要。自然地，我們全是靠自己來判斷。但聖經指出「人一切所行的，在自己眼中看為清潔，惟有耶和華衡量人心。」（箴十六2）

我們常說服自己，認為自己的需要更「配得」。之前社會上流行的「為自己活」、「只要我喜歡有什麼不可以」所表現的態度和感覺，都是一種強調「自我」的直接反射。人類的天性通常傾向於抬高自己過於他人。他們不斷的沈浸在吹捧自己的領域中，以致將合作關係模式完全削奪，慢慢地走向孤立的關係。

2. 我們覺得有權被人服事，而不是我們需要去服事人。我們習慣於支取我們的需求，而當我們覺得自己「有權」被滿足時，便產生積極的自我中心的行動，而忽略了他人的需要。

多年前，讀研究所時，我就認識了艾德及潔琳這對夫婦，當時我們都在註冊組裏等著繳錢。

在閒談中，才發現我們將一起選好幾門課。過去五年中，艾德夫婦一直在堪薩斯市高中教書。他們已經存夠了錢，因此能一起全時間修課，以便早點拿到碩士學位。他們沒有小孩，正計劃申請已婚的宿舍。

就在往後一年半裏，我和他們因為共同上好幾門課程，而成了好朋友。常在一起上圖書館，並花了許多時間一同研究。有一天，就在碩士班課程將結束時，我在學生中心遇到他們，並得知潔琳已經找到一份很好的工作。

潔琳是一個非常具吸引力、自信心強、個性外向的人。那天我們一起用餐，潔琳滿臉笑容，艾德卻眉頭深鎖，一談之下，馬上就找到原因了。原來她將在加州一家大型公司的行銷部門工作，起薪是她以前教書的二倍。而艾德以前教過的學校答應他，當他完成碩士學位就請他回去任行政工作，等於是回到故鄉。他們二位從小就一起在堪市長大，他住的地方與學校皆距離他母親住處只有幾條街，由此情況看來，可想見他們在工作的安排上將遭遇到怎樣的難處。

「艾德因為我要接那份工作，正在生我的氣。」潔琳說話的同時遞給我一份有關她工作內容的影本。「這是我生命中的一個好機會，我也知道在加州艾德可以很容易便找到一份教職，或類似的工作。」艾德立刻中斷了我們的談話，「這就是問題所在！」他幾乎是用吼的對潔琳說：「你所做的一切都只為你自己想。那我和我的前途又如何？我等了五年才得到一個在學校擔任行政工作的機會，而現在你要我們全部遷往加州？只因為你已經找到更令你心動的工作？那麼媽咪

又如何？誰將照顧她？我們置她於二千里外於不顧，為的就是讓你能擔任這份好職務？」

接下來的一個小時我聽到的就是雙方氣呼呼地為著將來的事不斷地爭吵，彼此都認為是對方的錯。艾德認為他們應該留在堪薩斯市，但潔琳覺得這是邁向新生活的一個大好機會。她從來就不喜歡中西部，雖然她終其一生幾乎都住在那兒。她視這個工作為一個極大的挑戰，並有著無限的生機，她覺得是艾德太過自私，才會要她跟他回堪市。

「他們正在尋求有幹勁、充滿活力的年輕人，以增進公司的業績。」潔琳說：「而他們也知道我具有這個潛力，因為他們為這個職位面試超過至少了一百人，一直到錄取了我為止。」「我不認為艾德阻止我去做這份工作是公平的。我認為我跟他一樣有權力從工作中得到滿足，我更相信我有能力賺比他更多的錢。」雙方始終僵持不下，因為兩人都認為自己的需要比對方重要。如同我們將於稍後看到的這章，類似的過程將引發人們進入一種報復關係的模式。

3. 我們認為對方不再自動地迎合我們的需要。 這個想法通常會導致人們開始要自己掌控一切的狀況，為的是使他們的需要被滿足。在此情況下，我們變得不再相信別人，並且說服自己，也說服別人來迎合我們的需要，甚至如果必須用「強迫」性的方法也在所不惜。

本章一開頭提到的大衛即是如此。他對媽媽就是持此種態度。他認為珍妮不會顧及他的需要，因此便採取非常激進的方式，好讓他的需要得到滿足，換句話說，他正逐步走向報復關係的模式。聖經譴責此種報復關係的模式，上面說：「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。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒。因為經上記著：『主說，伸冤在我，我必報應。』所以『你的仇敵若餓了，就給他喫，若渴了，就給他喝。因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。』你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」（羅十二17-24）

在馬太福音五章38-42節也提到對那些虧負你的人的態度，及箴言十七章9節說：「遮掩人過的，尋求人愛，屢次挑錯的離間密友。」而箴言廿章22節則告訴我們：「你不要說，我要以惡報惡，要等候耶和華，祂必拯救你。」

新約和舊約皆告訴我們報復是錯的，且應該是被禁止的。然而，對墮落的人們而言，卻喜歡緊緊抓住「報復」不放，這很投合人的罪性，我們發現自己很容易即捲入報復的漩渦之中。

報復關係模式的表徵

我們已經看到報復關係的結果，現在讓我們轉移注意力來看其行為、活動及態度，也了解為何聖經是如此強烈地要求我們不得報復的理由：

1. 我們企圖使別人順從我們的期望，卻忽視了對方的需要。 這通常是合作關係模式亮紅燈的訊號，許多的例子顯示，這種狀況常是不知不覺產生的，因此，一當我們開始將焦點放在自己的需要上時，我們要相信這種企圖不久就會很明顯了。隨後接下來跟艾德和潔琳的談話之後，我才

了解到爲什麼有人會將自己的需要看得比對方重要。

那天我又和他們夫婦一起在圖書館中研讀，潔琳拿出一篇文章給我看，是從報紙上剪下來的。「艾德，你看了今天報紙上的一篇報導嗎？」她以嘲諷的口氣朝著她的先生說。「報上說，今年秋天堪市可能會凍結一些學校的薪水，如果我們回去那裏，必須要另外兼差才能付得出房租。」就在她遞給艾德這篇文章的同時，她給了他一個不甚苟同的微笑，而且繼續說：「企業部門的華博士告訴我，如果我們不要加州這個工作，所有的人都會說我們是傻子，你認爲如何呢？邁倫？」她又轉過頭來問我。

潔琳正企圖用盡各種方法使艾德屈服於她的慾望，她極盡可能地使艾德順從她的觀點，同時正慢慢地轉移他們的合作關係的模式成爲報復關係的模式。

2.對他人我們開始採取攻擊的行動。當我們別有用心的企圖失敗時，我們會開始採取積極的行動，並公開地嘗試說服他人去做我們所要做的事。

例如艾德和潔琳繼續爭執著去加州一事，她對去那兒工作的想法愈來愈爲堅定，並開始反諷艾德，說他是個長不大的男孩，要吃媽媽的奶，又控訴他不夠愛她，只一味地盲目好戰。「爲什麼我們必須以『你』的方式去做每一個決定？」當我們一起喝著可樂時，她又問艾德：「我們已經持續用你的方式做了五年了，你看，它們真要把我給唬住了！我想你只是嫉妒我能賺得比你多吧！」

當潔琳不斷地攻擊艾德時，坐在一旁的我好不尷尬。艾德也一直想辦法反擊回去，他嘗試想把她所說的當成玩笑，但很顯然地，潔琳此時是很嚴肅的。

這不是很令人吃驚嗎？當我們將焦點放在自己身上，完全漠視且積極地加以攻擊對方時，有否想到我們對別人的危害有多少呢？一旦我們開始允許自己有如此自私的行爲，我們將發現它是一個貪婪的無底洞。一旦開啟了這個自私的大門，要停止餵養它便非常困難了。

「自私」是所有問題關係的根源。它是我們的自我中心，也是使我們在爲自己的努力上變得如此積極的原因。一旦有自私之門被允許開啟，彼此關係的改變亦是傾刻間的事，凡事以服務自己爲第一要務，其負面的結果，將使我們從態度到關係上完全改變。

3.在滿足自我的需要上，視別人如同障礙物一般。我們爲了使自己的需求得到滿足，將導致別人的犧牲，並使得我們以不同的角度去看別人。一旦我們認定對方並未迎合我們的需求，我們即開始視他或她爲一個問題，甚至視對方爲一個障礙物。

大衛即是如此，在他和其父親同住這件事上，他看他的母親爲一障礙物，因此他開始攻擊她，結果並未成功，於是他改而恐嚇並企圖逃跑，爲的就是要努力避開這些障礙。

我們成人的表現通常也是如此。我們也嘗試去克服障礙——甚至當對方是我們最接近的人時，我們會爲了滿足自己的需要，而認爲可以犧牲對方。

又有一天我在會館裏遇見了潔琳，便問她事情進行得如何，她回答：「事情進行的糟透了！」

艾德和我一直都在為加州那份工作的事爭吵，他實在是太嫉妒我了。這也是我第一次覺得艾德真的變了，我開始恨他那些人格上的缺點。」她停頓了一會兒，接著又自言自語的說道：「不過，我一定會讓他了解到我必須去做那份工作的迫切性。現在我需要努力的就是想盡辦法改變他的心意。」

當我們在報復關係的模式中深深被侵害時，就會變得愈來愈以自我為中心。很容易就去責備對方、去找到他們的缺點、在他們的行為中挑錯，並視他們如同問題的根源。總之，為了迎合自己的需要，不惜狠狠痛擊對方，好叫目的快快達到。

4. 一種想主宰及控制的奮戰開始。在這層關係點上，我們尋找一種方式以強迫別人贊同我們的想法。此時，戰線很清楚地劃開，戰爭也提早開始，雙方的壓抑全都拋除，處心積慮的就是要贏得這場爭戰。這種自私的力量就如同一個人的創造力一樣，是完全不受限制的，更甚的是，它只會扼殺我們自己的創造力。

當報復型的關係模式愈形惡化，我們會繼續不斷地在言詞上做人身攻擊，我們奪取每一個機會去控訴對方。甚至毫不保留地攻擊他們的性格，想盡辦法讓他們在別人眼裏顯得很糟糕，最後，我們使盡全力地做任何事去說服對方，他是錯的，我是對的。

大衛控訴他的媽媽說她不愛他，他想辦法要使他的媽媽產生罪惡感，並抗拒她的權威。成人在這方面的招數更強，這是我們必須了解的。就如潔琳，她開始打電話給艾德的媽媽，半加壓力

地說服她跟他們搬到加州。她也在同學面前叫艾德難堪，甚至還說服一些他的同事勸艾德搬到加州。而每一次我與他們在一起時，她便提出這個主題，並恐嚇他如果不讓她得到這個工作，屆時她也不會和他一起走。

5. 彼此的關係淪為長期的衝突。在人際關係的研討會中，我常會問一個問題：「有多少人喜歡被主宰？」而回答總是相同——沒有一個人願意，沒有人喜歡被主宰。因此，當我們發現某人在雙方的關係中企圖想要控制我們時，我們會反擊，會使盡全力防止這件事發生。

通常，在報復型式的關係中常是為著這樣的事情而導致長期的衝突。我們企圖想要控制的對方常會展開還擊。他們的還擊包括一次又一次的報復。我們攻擊的方法變成他們防衛的方式。原本可能是隱蔽的方式一下子全被掀了開來，其破壞性的結果可想而知，將是一場無法避免的悲劇。

6. 最後某方贏得了主宰權。當對方顯露出較為弱勢時，則這一方似乎是得著了控制權。但我們稍後將看到這個勝利只是暫時的，因為在這場衝突中，並沒有得勝的人。

我仍然記得，就好像昨日才發生的一樣，在咖啡店的那天，潔琳終於贏得了這場戰爭，艾德不得不屈服於她的需求，答應全家搬到加州。但事情並不就此終止，他們仍然不斷地為著工作的事爭吵。「你害怕搬去加州，是因為你認為可能在那邊找不到工作。」潔琳說，突然她整個人變得非常沈著，面容十分嚴肅，聲音是冷峻而堅定的，她雙手緊貼著桌子又接著說：「艾德，我需

要這份工作！我需要它勝過任何我生命中曾經想要的！我建議你好好的想一想，在你拒絕去加州以前，你或許損失的比我在那兒賺的錢還多。」

有一段長時間的死寂，艾德緊盯著前方，我想他知道，在他說任何事以前他已輸了。最後，他將手放在潔琳身上並說，「好吧！潔琳，雖然我認為去加州是個大錯誤，但你贏了。打電話通知那些人吧！告訴他們你將接下這份工作。我不介意，我會在加州找到事做的。」

不管他們之中那時有沒有人知道，艾德及潔琳就在此時進入了一個新關係的模式，主宰的戰爭已經結束，得勝者及失敗者皆已產生，她的需要之所以完全在於他的付出，兩者之間完全沒有共識。潔琳的「自我」主宰囊獲了一場勝仗。在得勝者的行列中，她可是洋洋自得。

她按住桌子，帶著一臉燦爛的笑容，站起來給艾德一個吻，「我會補償你的，艾德。」她說。「等著看吧！我們在加州將會有一個美好的生活。」然而，下一章中我們將看見，贏得戰爭所獲得的滿足，壽命竟是這麼的短。

報復關係模式的陷阱

有數不清的陷阱乃是沿著那些淪為掠奪物的報復而設立的。如同一些為捕獲動物的陷阱一樣，由於外表偽裝得很雷同，以致當我們落入他們的狹口中時，仍不自覺。

1. 報復關係加增了未實踐的慾望。

前面告訴我們一些有關報復關係模式的形態，當一個人企圖要滿足自己的慾望時，同樣地，這麼做也是在幫助對方增長他的慾望。我們若將焦點專放在自己身上，對方那些未曾實踐的慾望也如同你的一樣，將快速增長。換句話說，他們是在幫助對方增加一些未實踐的慾望。

2. 報復關係助長自我中心的擴大。我們可以將一個未實踐的慾望比喻為如同人以釘鎚在某人的指頭上，是十分的痛。如同我們前面的例子所觀察到的，當某一方將焦點放在自己的需要上，卻忽略了對方未實踐的一些需要。結果一整件事情的循環將是，對方也會把焦點放在自己未實踐的需要上，這種慾望是被迫由別人的自我中心產生的。而在「原因與結果」的循環中，使人不自覺地落入此陷阱之中。

如同我們不能忽略指頭上面釘鎚所引起的痛，未實踐的慾望也是如此，我們不能忽略由此需要所引起的情緒化傷痛。它們真的會抓住我們的注意力，不管我們如何努力嘗試忽略或使之昇華都不可。當我們將焦點放在自己的需要，卻忽略對方的需要時，在情緒上已設下此種循環的陷阱，並且等於是邀請別人來進行報復。在這令人窒息的自我中心的氣氛中，有一點是真實的，我們或許能對自己的慾望反應在某些程度上加以控制，但卻絕不能輕忽它們。

3. 報復的模式在關係中產生了一個衝突的氣氛。這個說法創造並提昇了消極的觀點。我們開始為自己抱屈，因為我們的需要不再被滿足，批評及責難變成了談話的焦點。我們的精力全部集中在挑剔毛病，特別是那些我們覺得不迎合我們需要者的身上。這結果將導致一個消極、敵對及

憤慨的關係。

在大部份例子中，爭論點通常是引起我們形成報復關係模式的原因，而且我們發現每個爭論點都會轉成爲一個主要的衝突或爭執。不久，衝突變成一個可預期的狀況，甚至成爲日常生活中的一部份。

4. 報復的模式導致了一個有害的關係。這是報復關係模式所有陷阱中最致命一種。除非我們馬上應用一些恢復的原則，否則將會很快發現自己已轉移報復的關係而進入支配關係的模式。而支配關係的模式比報復的模式更具破壞性及毀滅性。

5

支配關係的模式

我的心開始感到不安，眼前這位男子以堅毅眼神安靜地研究著我，我想盡各種方法力圖鎮定，以免他察覺我的不安。他和相片中的他已略顯不同，較以前高、瘦，灰色的頭髮使他看起來更爲蒼老。然而，他的瘦削、整潔且整齊的黑鬚鬚及一套灰黑細條紋的套裝，使他看起來令人有著非常不同的感覺。

他就是查理，他坐在幾個月前他的前妻珍妮所坐的位子，那天她在那裏談著他們勞燕紛飛後的傷痛，那時我就在想著他到底長得什麼樣子，還有這段故事若是由他述說又會如何。當時我想我可能永遠不會知道，想不到事隔才幾個月，我們就在一起吃午餐、喝咖啡，從中我大約了解了查理所想的，也約略知道了他的問題何在。

當兩個關係如此深入的人，對事情的看法卻有如此迥然的不同時，你會不得不訝異於此。查理和珍妮二人就是這樣，當我在聽查理描述整個過程時，我不禁會懷疑他是否在講著同樣的婚姻。

「以前我被珍妮吸引，是因為她是一個非常堅強且積極的女人。她似乎總是知道她要什麼，也知道如何去得到它。」他說。「但一直到我們結婚，我才知道她實際上是多麼地固執好勝，從開始計劃我們的婚禮直到最後所有事情，都是由珍妮做最後的決定。她已習慣於在每一件事情上做最後的決定。」

當查理談及珍妮時，整個人已顯著地有所改變。他變得像溫順的小孩，以追求認同來代替原先的自我防衛，和過去我在丹佛所知道的他已大大不同。「過去我們總是照著珍妮的方法做每一件事。她全然的主導我，使我受到壓抑。總之，我必須完全照她所認為對的去做。」他承認了這點。此時細小的汗珠沿著他的前額冒出，他繼續說出他的心聲，「我嘗試在她的面前，表現得剛強一點，但心裏卻已與她遠離。在公開場合她笑容可掬，私底下就如同一個嚴厲的主人拿著鞭子，隨時預備向我出擊，我每日活得心驚膽跳，我猜那是使我決定離開她的主要原因。而貝琦使我重新覺得自己像個男人，而非像在牆角等著被抓的老鼠。」

根據查理所言，珍妮一再拒絕減少一些對外的奉獻，特別當他們住在佛州時，珍妮為了證實她的能力過人，不輸查理，她事奉得比任何人都勤快。「她所做的就是為了證明她比任何人都好，她喜歡接受挑戰，叫每個人都為她鼓掌。」

查理又說，離婚以前，珍妮絕不願花時間帶小孩。「小孩對她而言，像是她的一個阻礙，但是當我現在要爭取監護權時，她的舉動又像孩子是她的生命似地。」他以更為受傷的語調說出此

話。「但是現在我知道她真正想做的是透過這些事再來告訴我，她仍是主宰者。」

聽查理談話的那一天，我被他這層破碎的婚姻關係所帶來的痛，提醒了關於我自己婚姻的一些記憶，我自己在此層面的失敗與難處何嘗不是如此？

支配關係的模式為何形成？

支配關係的模式是在報復關係模式所發出的無數筋疲力竭的衝突後產生的。所有例證均顯示，雙方關係在極端惡劣化之後即轉而形成支配關係的模式。報復關係的模式可以說是更具破壞性的支配關係模式的一個台階。其發展的緣由有下列幾點：

1. 為贏得主宰權而戰：從前章中我們了解到，報復關係的模式乃是為奪取主宰權而引發了爭戰，它的最後結局，必是某一方贏得最後的主宰權，從這點上，雙方進入了支配關係的模式。事實上，除非爭戰結束，有一方獲勝，如此才能算是雙方一同進入了支配關係的模式。

當某一方贏得主宰權而使得雙方關係進入支配模式後，最初給人的錯覺好像雙方有所改善，公開的衝突已顯著的減少。戰爭似乎結束，整體呈現熄火的狀態。

支配關係的模式會出現間歇性的戰爭狀態，雙方實已疲倦於持續性的互攻情況。為避免更進一步的衝突，仍會暫時的努力去維護彼此的關係。這種情況特別是對那位在戰爭中失敗的一方更顯真實，他雖已不會因雙方的衝突精疲力竭，但仍需飽受挫敗的疼痛。不幸的是，這就是支配關

係模式的肇始，「它」使得一方更容易贏得控制權，建立他的權力，在支配關係的模式中展現優揚的勝利。

2. 全然為完成自己的需要：一方為滿足自己的需要，而開始了主控權的爭奪戰。一旦其中一方獲勝，另一方的需求也顯著地增大。此時贏得爭戰的一方，等於是負責將兩個人的關係正式引入支配關係的模式。這種轉變不只是為控制權的爭奪勝利，更是因為得勝者可以全然實踐自我的需要。結果，支配別人的需求也變得更強，當雙方的關係處在支配的模式中時，這種支配模式的型態就愈為茁壯。

3. 為發展優越的氣勢：如同前面提到的，人們在贏得主宰權的爭奪戰後，通常會覺得比起別人而言，他們的需要是更為重要的。因此，他們會將自己需要的滿足建立在別人的犧牲上。如果我們覺得比起別人，我們的需要更為重要的話，那就是我們視自己高過別人了。我們會開始發展一個更優越的氣勢。一旦遭到對抗，我們或許會否認這樣的態度，但其實我們的行動早已說明了一切。

在此情況下，支配者並打算改變這種可以幫助他獲得主宰的態勢，甚至視此為一不可剝奪的權利，以說服對方犧牲自己來成全他的需要。當這種情勢發展得更為強烈時，支配型者會繼續維持此種關係，並任其發展。

從神的角度看支配關係的模式

傳道書四章1-3節對支配關係的模式和其結果有一個非常精確的描述：

「我又轉念，見日光之下所行的一切欺壓，看哪，受欺壓的流淚，且無人安慰，欺壓他們的有勢力，也無人安慰他們，因此，我讚嘆那早已死的死人，勝過那還活著的活人，並且我以為那未曾生的，就是未見過日光之下惡事的，比這兩等人更強。」

讓我們逐一的詳加探討。作者一開始即說：「我又轉念，見日光之下所行的一切欺壓。」這點可應用在形容支配型的人物，因為支配型者一定是壓制著那些在他掌控之下的人。

接下來作者描述的是被壓制的經歷，「看哪，受欺壓的流淚，且無人安慰。」這是一個對支配關係模式的極佳描述。那些受欺壓者的心中充滿了傷害及精神上的痛苦；然而，他們無法由支配者得著安慰，支配者緊抓著權勢，對受壓抑的一方在情緒方面的痛苦是毫不為意的。

注意接下來他接著說：「欺壓他們的有勢力，也無人安慰他們。」在一支配關係中支配者一方擁有全部的權勢。他們主宰著一切。然而，如同此句指出的，他們也不真正的滿足在這層關係中，他們亦需要被安慰，但卻找不著。這可說是一個十分貼切的描述，雙方其實都不感到快樂。

接下來，第2節讓我們更看清楚支配關係的模式是何等的可悲。「因此，我讚歎早已死的死人，勝過那還活著的活人。」這裏指出那些必須活在受壓制情況中的人，反而欽羨那些已死去的

人，認為總比繼續承受支配的虐待來得好，這種論調太令人驚駭了。的確，有許多經歷過被壓制的人，他們的同心聲確實是如此。

第3節中，甚至使用了更強烈的字眼來譴責這種支配關係的模式，「並且我以為那未曾生的，就是未見過日光之下惡事的，比這兩等人更強。」他們寧願從未出生，也好過那些生在支配關係中，並經歷那種受壓迫的痛苦之情況的人。

支配關係模式的特徵

爲了要更清楚的了解支配關係的模式，我們必須透澈它奇異的特徵：

1. 被支配者開始逃避衝突：此階段發生在早期支配關係的模式裏，形成支配者建立程序並控制一切的決定數，其形成時間的長短對它們的關係影響不大，總之，是由於被支配者爲免衝突，而傾向於屈服支配者開始的，通常，經過一段時間後，被支配者會被動地以最少的抵抗，屈服於支配者的需求。如此，支配者通常能控制彼此的關係，若有任何突發的障礙也能輕易除掉。

那些被支配的人不久便投降於學習接受他們的角色，非常安靜且被動地承受。雖然他們的需要仍繼續地被忽視，他們仍是有條理地服事著支配者的需要。在早期的這個關係模式裏，被支配者尚存著一份夢想，繼續相信支配者會再一次自願地迎合他的需要。然而，在大部份的例子裡讓我們看到，這是一廂情願的想法。

一旦支配者開始令他人去使他的需要得到滿足時，他是非常不願意去自動改變的。那並不意味在改進彼此的關係上沒有希望。但通常是不會發生的，一直到支配者面臨他的支配權受到毀壞或挑戰時，兩者的關係才會再度有所改變。

不幸的是，在支配關係的模式初期，受壓者因爲害怕雙方關係會面臨結束，故大部份寧可繼續成爲犧牲者，也不願再與對方有任何衝突。

2. 被支配者的人格被扼殺：通常，這種模式將導致彼此關係愈來愈糟，甚至最終被壓迫者的人格遭到扼殺，此時被支配者依要求一切要聽從並跟隨支配者的指揮。如對方緊握著的控制權愈多，被壓迫者便愈失去自由，其不再能自由的表達個人的意見，他的命運變成盲目地跟隨支配者的興緻。如同查理一樣，當支配者——珍妮一揮動鞭子，查理就必須跟著跳動一下。

而潔琳也是一樣，一旦她贏得控制權，她也開始扼殺丈夫艾德的人格。我仔細觀察潔琳整個掌控的過程。她不但真的去加州工作，並獨自先飛到加州，在尋找到正式居所前，她把艾德和他的媽媽留在家鄉。一切打點好後，她就宣布必須從存款裏拿些錢買一個新的衣櫥，同時規定艾德也要去參加他們公司的社交活動。她就像個媽媽一樣，開始買些衣服裝扮艾德，爲要使他更爲體面。她還是習慣決定所有的事情，甚至連艾德領帶的顏色都是她挑好了，等著他去戴上。

艾德也有意願想說出他的意見，但潔琳告訴他，她更清楚現在流行的款式，以此來說服他，以致他不得不去接受她的判斷。潔琳仍很快速地掌握住一切，艾德在他們的關係中變成了一個被

操縱的木偶。

3. 被支配者的創造力被抑制：那些被支配的人是很少有機會去做重要決定的，他們所做的決定通常都必須經由支配者的「同意」，否則一定會被否決。

查理說：「我們家的每一件事一定是要照著珍妮的想法去做才行。厲害的是，她會把它弄得像是我出的點子似地，但只要她不同意，事情是不可能有意義的。」查理所觀察到的就是一個最典型的支配者模式。支配者以控制決定權作為主宰兩者間的關係模式。這種極端的主控常常抑止了那些受壓制者的創造力。

支配者的失敗在於插手去干涉被支配者的才能。這是支配關係模式的一個悲劇。它太快速地毀滅那些受壓制者僅存的自我形象。它形成被支配者強烈的內心不滿，而且大大的減低他那具有潛力的生產才能。

4. 被支配者終致變成支配者的奴役：支配者不會認為被支配者有其他的需求，他是支配關係中的主人，他視他人如奴役。一如查理描述珍妮就同一個「嚴厲的主人」。那是對支配者在此關係模式中一個最好的形容，支配者為滿足自己的私心利用了對方，而當他們失去價值時，他就毫不猶豫的再去找另一個溫暖的肩膀以取代他的位置。

這就是為何支配者在一個婚姻關係會出現擊敗其他家庭成員的狀況一樣。如果她不能自家庭中的某個份子得到她所需要的，她將離去，另找別人。她利用全家人只為了一個目的——讓她的

需要在他們的付出上得到滿足。

5. 被支配者企圖操縱：被支配者在此一關係中無可避免地會累積龐大的挫折感，因為他們的需要不再被滿足，但他們仍有完成自己需要的慾望，此點導致被支配者展開反擊——企圖操縱。然而，一個事實是「企圖操縱支配者是永遠不會成功的」。

事實上，在幾乎全部的例證中，企圖操縱將導致兩人更進一步的關係惡化，雙方也不再互相尊重。

再看艾德和潔琳的例子。艾德和潔琳曾使用夫妻合名的銀行戶頭。就在潔琳更換衣櫃大量進行瘋狂採買之後不久，艾德中止了他們的戶頭，而將所有的存款存入了他一人的名下。那天下午我在艾德的公寓和他一起準備期末考的功課。他說：「我知道潔琳發現後一定會大怒，可是我必須要有所行動，才能試著重新拾回一些在這屋簷下我能做決定的權利。」

第二天某一節課後，我遇見艾德，他悶悶地說：「邁倫，昨天你離開得正是時候。當潔琳發現我所做的之後，跟我大吵了一場，並命令我必須在今天早上將存款重新存入合名的戶頭。如果我拒絕的話，她就威脅要離開我。」他神情沮喪地搖了搖頭說：「也許她總有一天會離開我。當她的新工作進入狀況之後，也許就會找個年輕有為、前途看好的小主管，而把我丟入垃圾筒。」

我對艾德身上所發生的變化難以置信。當我們剛進研究所時，他是個充滿朝氣且熱心的年輕人，現在卻像是一個失意的玩偶。他企圖操縱，使自己重新拾回決定權，但數次的企圖無效之

人，認為總比繼續承受支配的虐待來得好，這種論調太令人驚駭了。的確，有許多經歷過被壓制的人，他們的共同心聲確實是如此。

第3節中，甚至使用了更強烈的字眼來譴責這種支配關係的模式，「並且我以為那未曾生的，就是未見過日光之下惡事的，比這兩等人更強。」他們寧願從未出生，也好過那些生在支配關係中，並經歷那種受壓迫的痛苦之情況的人。

支配關係模式的特徵

爲了要更清楚的了解支配關係的模式，我們必須透澈它奇異的特徵：

1. 被支配者開始逃避衝突：此階段發生在早期支配關係的模式裏，形成支配者建立程序並控制一切的決定數，其形成時間的長短對它們的關係影響不大，總之，是由於被支配者爲免衝突，而傾向於屈服支配者開始的，通常，經過一段時間後，被支配者會被动地以最少的抵抗，屈服於支配者的需求。如此，支配者通常能控制彼此的關係，若有任何突發的障礙也能輕易除掉。

那些被支配的人不久便投降於學習接受他們的角色，非常安靜且被动地承受。雖然他們的需要仍繼續地被忽視，他們仍是有條理地服事著支配者的需要。在早期的這個關係模式裏，被支配者尚存著一份夢想，繼續相信支配者會再一次自願地迎合他的需要。然而，在大部份的例子裡讓我們看到，這是一廂情願的想法。

一旦支配者開始令他人去使他的需要得到滿足時，他是非常不願意去自動改變的。那並不意味在改進彼此的關係上沒有希望。但通常是不會發生的，一直到支配者面臨他的支配權受到毀壞或挑戰時，兩者的關係才會再度有所改變。

不幸的是，在支配關係的模式初期，受壓者因爲害怕雙方關係會面臨結束，故大部份寧可繼續成爲犧牲者，也不願再與對方有任何衝突。

2. 被支配者的人格被扼殺：通常，這種模式將導致彼此關係愈來愈糟，甚至最終被壓迫者的人格遭到扼殺，此時被支配者依要求一切要聽從並跟隨支配者的指揮。如對方緊握著的控制權愈多，被壓迫者便愈失去自由，其不再能自由的表達個人的意見，他的命運變成盲目地跟隨支配者的興緻。如同查理一樣，當支配者——珍妮一揮動鞭子，查理就必須跟著跳動一下。

而潔琳也是一樣，一旦她贏得控制權，她也開始扼殺丈夫艾德的人格。我仔細觀察潔琳整個掌控的過程。她不但真的去加州工作，並獨自先飛到加州，在尋找到正式居所前，她把艾德和他的媽媽留在家鄉。一切打點好後，她就宣布必須從存款裏拿些錢買一個新的衣櫥，同時規定艾德也要去參加他們公司的社交活動。她就像個媽媽一樣，開始買些衣服裝扮艾德，爲要使他更爲體面。她還是習慣決定所有的事情，甚至連艾德領帶的顏色都是她挑好了，等著他去戴上。

艾德也有意願想說出他的意見，但潔琳告訴他，她更清楚現在流行的款式，以此來說服他，以致他不得不去接受她的判斷。潔琳仍很快速地掌握住一切，艾德在他們的關係中變成了一個被

操縱的木偶。

3. 被支配者的創造力被抑制：那些被支配的人是很少有機會去做重要決定的，他們所做的決定通常都必須經由支配者的「同意」，否則一定會被否決。

查理說：「我們家的每一件事一定是要照著珍妮的想法去做才行。厲害的是，她會把它弄得像是我出的點子似地，但只要她不同意，事情是不可能有意義的。」查理所觀察到的就是一個最典型的支配者模式。支配者以控制決定權作為主宰兩者間的關係模式。這種極端的主控常常抑止了那些受壓制者的創造力。

支配者的失敗在於插手去干涉被支配者的才能。這是支配關係模式的一個悲劇。它太快速地毀滅那些受壓制者僅存的自我形象。它形成被支配者強烈的內心不滿，而且大大的減低他那具有潛力的生產才能。

4. 被支配者終致變成支配者的奴役：支配者不會認為被支配者有其他的需求，他是支配關係中的主人，他視他人如奴役。一如查理描述珍妮就同一個「嚴厲的主人」。那是對支配者在此關係模式中一個最好的形容，支配者為滿足自己的私心利用了對方，而當他們失去價值時，他就毫不猶豫的再去找另一個溫暖的肩膀以取代他的位置。

這就是為何支配者在一個婚姻關係會出現擊敗其他家庭成員的狀況一樣。如果她不能自家庭中的某個份子得到她所需要的，她將離去，另找別人。她利用全家人只為了一個目的——讓她的

需要在他們的付出上得到滿足。

5. 被支配者企圖操縱：被支配者在此一關係中無可避免地會累積龐大的挫折感，因為他們的需要不再被滿足，但他們仍有完成自己需要的慾望，此點導致被支配者展開反擊——企圖操縱。然而，一個事實是「企圖操縱支配者是永遠不會成功的」。

事實上，在幾乎全部的例證中，企圖操縱將導致兩人更進一步的關係惡化，雙方也不再互相尊重。

再看艾德和潔琳的例子。艾德和潔琳曾使用夫妻合名的銀行戶頭。就在潔琳更換衣櫃大量進行瘋狂採買之後不久，艾德中止了他們的戶頭，而將所有的存款存入了他一人的名下。那天下午我在艾德的公寓和他一起準備期末考的功課。他說：「我知道潔琳發現後一定會大怒，可是我必須要有所行動，才能試著重新拾回一些在這屋簷下我能做決定的權利。」

第二天某一節課後，我遇見艾德，他悶悶地說：「邁倫，昨天你離開得正是時候。當潔琳發現我所做的之後，跟我大吵了一場，並命令我必須在今天早上將存款重新存入合名的戶頭。如果我拒絕的話，她就威脅要離開我。」他神情沮喪地搖了搖頭說：「也許她總有一天會離開我。當她的新工作進入狀況之後，也許就會找個年輕有為、前途看好的小主管，而把我丟入垃圾筒。」

我對艾德身上所發生的變化難以置信。當我們剛進研究所時，他是個充滿朝氣且熱心的年輕人，現在卻像是一個失意的玩偶。他企圖操縱，使自己重新拾回決定權，但數次的企圖無效之

後，似乎只徒然增添了他的困擾而已。

6. 被支配者最終會陷入「孤立」的狀態：一旦被支配者訴諸於企圖操縱，卻發現仍舊無法解決問題時，他很快地就會處於一種新的關係模式，我稱之為「孤立」。下一章中我們將進一步的探討這種模式，以及比比更具破壞性與人相處的方式所導致的後果。不過，讓我們先來看看支配關係模式的種種錯誤假設。

對錯謬關係的認識

以支配關係的模式運作的人，通常傾向於對他們自己，以及在此關係範圍內之人，產生一套錯誤的假設。茲列舉其中較普遍者如下：

1. 被支配者通常認為他們理應被如此惡待。導致人們產生如此心態的原因很多，其中最大的，是由於經過長時期壓抑之後，所產生的薄弱自我形象。在支配關係的模式中，被支配者開始對他們自己產生一些負面的態度。

在一場有關人際關係的演講會裏，一位顯然被她丈夫支配了許多年的女士說道：「當我讓自己為著我個人的需要著想時，我會感到十分罪惡。我想我已經使自己相信，其實我並沒有滿足自己需求的權利。」不幸的是，許許多多處於此種關係的人都做了如此錯誤的假設。他們不僅對於自己的需要著想感到罪惡，事實上，他們亦不認為他們理應使這些需要得到滿足。

假如你處於如此狀況，我願在此向你保證，你理應實現自己的需要；在人際關係中，你不應當被如此的壓制。你必須願意重新讓人知道你的需求是什麼，且將你並不接受如此支配關係的這一點，表明清楚。下一章我們要詳細討論將支配關係的模式轉回合作型關係模式的過程。

2. 處於支配下的人不去認知事實的真相，反傾向於為支配者的行為找尋藉口。此類情況常會發生；因為處於被支配的人會假設，如果她不去理會這項事實，問題就會自然消失。因此，她會為支配者的行為找藉口，甚至為她被如此對待的原因責怪自己。

然而，問題並不會自動消失。代之以為對方找藉口，被支配者必須願意先向支配者的行動攤牌。只要被支配者仍為支配者找尋藉口，他就會繼續他的壓抑行為，而使得雙方關係繼續惡化。

3. 支配者以為處於如此關係的對方並無未被滿足之需求。支配者為自我所捆綁，不僅忘記了他人的需求，而且設法使自己以為他人並沒有未被滿足的需求。支配者往往假定如果他的需求被滿足了，則其他每個人的需求也必定會得著滿足。

4. 支配者認為他知道何者才是對此關係之對方最有利益處。幾乎所有的支配者都以為他們知道，什麼事對於他們所支配的人最有好處。他們也以為他們最有資格為此關係中的每一個人做決定。這是支配者傾向於抵制此關係中其餘人意見的原因之一。他常常比較願意接受此關係以外，而非以內者之建議，因為他覺得自己比那些為他所支配的人要優越得多。

假如對方提出了挑戰，支配者總是會認定自己是對的，而於此關係中的其餘人都是錯的，所

以許多支配者事實上覺得，爲了保護和照顧此關係中的其餘份子，他們必須掌握控制權。這種情況在對付小孩子上，也許是應該的，可是在與成人相處時，這是絕對不正確的一種想法。

聖經原則的誤用

更有許多基督徒由於屬靈的堅信，而陷入支配型關係的模式。某些宗教圈子過份強調家庭及教會中丈夫應居領導而妻子應該順服的角色。

我認爲在家庭中丈夫必須是頭；然而，我對某些丈夫在實踐領導者角色的方法過於強烈而有所反對。在我的《新領導者》一書中，我提到了一對夫婦，可說是此類型關係的典型代表。

當我在堪薩斯市帶領一個人際管理演講會時，瓊斯先生及夫人邀請我在禮拜天下午離開前參加他們教會的主日崇拜，並一起用餐。瓊斯夫婦到我的旅館來接我。當我正打算進入車廂後座和他們的兒子坐在一塊兒時，瓊斯先生說：「不，不，邁倫，你到前面來和我一起坐，我太太可以和強尼坐在後頭。」我解釋說，我比較願意坐在後座，讓他們一起在前座，可是瓊斯先生仍堅持要他的太太到後座去，我則坐前座和他一起。

駛往教堂的路上，他向我保證，我一定會喜歡那堂崇拜。他說他們的牧師正在傳一系列有關家庭的信息。整個的路程當中，他都在談論丈夫在家庭中承擔作頭的重要性。

我們駛抵教堂前，我對於瓊斯先生在路途中對待他妻子的方式，已感到有些憤怒。在整個車

程中，瓊斯先生一直在挑剔他妻子所說的每一句話，他不是不同意，就是企圖糾正。崇拜之後他又責備她花了太多時間和朋友談話。當我們走進他家時，他又批評她將星期週報攤了一地，他甚至還批評她所燒的一手好菜。在責怪他妻子的同時，他以表示妻子對於丈夫應該學習應用聖經原則在家庭中作頭的關懷上，來加重對她的責難。

那天下午在候機室等候飛機時，我爲瓊斯先生及夫人感到難過。我爲她傷心，因爲她必須忍受他的不敏感；我也爲他難過，因爲他以爲，爲了做領導者他必須威嚇他的妻子。顯然他掌管了他的家人，然而他卻絕對沒有行出聖經中所要求的那般，對於妻子也獻出他的愛。他只是要確定他家人對於他的指令都能順從。

我常常會想到瓊斯這家人，懷疑他們的婚姻能持續多久。雖然他花了整天的時間稱揚自己的優越感，但他們的關係絕對不是基於聖經的原則。

如果我們想在家庭中順從聖經對於領導的原則，我們必須深入研究馬太福音廿章25-28節的意涵：「耶穌叫了他們來，說，你們知道外邦人有君王為主治理他們，有大臣操權管束他們。只是在你們中間不可這樣，你們中間誰願為大，就必作你們的用人。誰願為者，就必作你們的僕人。正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」

根據這一段經文，領袖即是僕人。僕人則要去滿足他所服事者的需求。一個人不可能一邊順從聖經對於領導的原則，一邊又能維持支配關係的模式。上帝屬意的那種領袖，必須應用如上面

所引的那段經文，以及腓立比書二章3、4節：「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。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」倘若無法應用這些原則，就會導致成爲違背上帝明確誠命的支配型關係。

6

孤立關係的模式

亨利在公司將他調職至德州前，常和我一塊兒去釣魚。亨利平常是個快樂的釣魚好伙伴。可是，在某次的釣魚途中，他極端地沈默，他的思想似乎處於萬哩之遙。

那天，我曾數度問起他的感覺如何，每次他都只帶著些許微笑，答以他很好。然而，在回家的路上，他終於開口了，而我也很快地發現了事實的真相。「邁倫，假如你太太不和你講話了，你會怎麼辦？」他邊問邊吃著我爲我們午餐攜帶的最後幾塊餅乾。

在我回答之前，他繼續說：「我太太和我之間出了大問題。我知道她已經爲某些事煩惱了好一陣子，可是她不願意說出來。事實上，多半的時間她待我彷彿我不存在似的。」亨利摘下帽子，搔著他那滿頭銀白的厚髮，瞧著我說：「你想，如果你和她談談，會有些幫助嗎？或許她會告訴你問題出在那裏……如果我不知道問題之所在，我自然無法去解決它。」

過了幾天，在亨利下班回家之前，我找了個藉口路過亨利家，告訴他的太太瑪芝，爲了修復我的釣魚竿，我必須見他。她倒了杯熱茶，切了塊蛋糕，不多久，瑪芝就開始述說她的故事了。

她和亨利已經結婚卅二年了。他們有三個兒女以及七個孫子。瑪芝說，在孩子們還小時，她和亨利相處得相當融洽，可是當孩子長大離家之後，他們的婚姻彷彿「葡萄樹的枝末已枯乾死去」。他們從未有過大的爭吵，可是瑪芝覺得亨利不聽她的，也不尊重她的感覺或是意見。

「他總認為他是對的，而我是錯的，」她又切了塊可口的蛋糕給我，說道：「我們從來沒有真正大聲爭吵過，可是這麼多年來，我們卻學會了在何種狀況，要如何的互刺對方一下。」她倒了另一杯綠茶，聳聳肩說：「我們逐漸地愈離愈遠，到現在，我已無話可跟他說。亨利反正是不會聽我的，所以還是保持現狀較好。至少我們沒有彼此叫罵。我想，如此較能避免被他批評，只要我閉口不言，就有助於維持安寧。上帝知道，我們已經老到談不上離婚了。」她勉強擠出笑容，彷彿這根本是個笑話；可是我可以從她的臉色中看出，她的痛苦已經痛到快要令她哭泣了。

接著，門開了，亨利走了進來，瑪芝重新恢復了鎮靜，幫他倒了杯綠茶，消失在走廊的盡頭。我又喝了杯茶，把我的魚竿遞給亨利修理。在開車回家的路上，我領悟到瑪芝和她丈夫之間，是處在一種孤立關係的模式中。

孤立關係的模式為何形成？

被支配者乃是決定踏進孤立關係模式的第一步。在支配關係的模式持續至某一時刻時，弱勢的一方會意識到，爲了維持當前的關係現狀，他必須進行某些「改變」。其結果是，他或她於是

開始了孤立型的關係模式，以企圖適應那位支配者，及該關係之痛苦現狀。

爲支配者所壓抑的人在該關係中會逐漸變得更爲沮喪苦惱。被壓抑者明白兩者間的關係已愈演愈烈，卻看不出有任何改進的可能性。如此之結論造成被支配者採用種種手段，企圖將支配者帶回到合作型關係的模式。然而，這些嘗試通常都不會成功，使得該關係非但沒有進步，反而更爲糟糕。

這時，處於支配下的人於是放棄了希望，任由情勢演變發展，導致孤立型關係模式產生了下列幾種感覺，而這些感覺在支配關係的模式中進展且持續的演變，成爲被支配者進到孤立型關係的主要原因。

1. 被支配者產生被拒的感覺：「我們漸漸地愈離愈遠，到現在，我已無話可跟他說。」那天當我傾聽瑪芝如此述說時，我能從她的聲音以及臉上的表情感受到那種被拒的痛苦。強烈被拒的感覺是支配者完全忽略了對方需求的結果。

被壓抑者終極的結論是：他不被愛、不被欣賞也不被需要。大多數的情形是，他認爲他沒有能力對此關係做出有意義的貢獻。這些感覺使得被支配者以退縮來保護自己，以免招致更多被拒的痛苦打擊。

大多數的人對於遭拒，都處理得不甚良好。事實上，我們經常企圖不惜任何代價的去避免遭拒。在一場人際關係演講會中，我曾問聽衆：「有多少人會在每天早上醒來時，抱著預期在當天

所引的那段經文，以及腓立比書二章3、4節：「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。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」倘若無法應用這些原則，就會導致成爲違背上帝明確誠命的支配型關係。

6

孤立關係的模式

亨利在公司將他調職至德州前，常和我一塊兒去釣魚。亨利平常是個快樂的釣魚好伙伴。可是，在某次的釣魚途中，他極端地沈默，他的思想似乎處於萬哩之遙。

那天，我曾數度問起他的感覺如何，每次他都只帶著些許微笑，答以他很好。然而，在回家的路上，他終於開口了，而我也很快地發現了事實的真相。「邁倫，假如你太太不和你講話了，你會怎麼辦？」他邊問邊吃著我爲我們午餐攜帶的最後幾塊餅乾。

在我回答之前，他繼續說：「我太太和我之間出了大問題。我知道她已經爲某些事煩惱了好一陣子，可是她不願意說出來。事實上，多半的時間她待我彷彿我不存在似的。」亨利摘下帽子，搔著他那滿頭銀白的厚髮，瞧著我說：「你想，如果你和她談談，會有些幫助嗎？或許她會告訴你問題出在那裏……如果我不知道問題之所在，我自然無法去解決它。」

過了幾天，在亨利下班回家之前，我找了個藉口路過亨利家，告訴他的太太瑪芝，爲了修復我的釣魚竿，我必須見他。她倒了杯熱茶，切了塊蛋糕，不多久，瑪芝就開始述說她的故事了。

以許多支配者事實上覺得，爲了保護和照顧此關係中的其餘份子，他們必須掌握控制權。這種情況在對付小孩子上，也許是應該的，可是在與成人相處時，這是絕對不正確的一種想法。

聖經原則的誤用

更有許多基督徒由於屬靈的堅信，而陷入支配型關係的模式。某些宗教圈子過份強調家庭及教會中丈夫應居領導而妻子應該順服的角色。

我認爲在家庭中丈夫必須是頭；然而，我對某些丈夫在實踐領導者角色的方法過於強烈而有所反對。在我的《新領導者》一書中，我提到了一對夫婦，可說是此類型關係的典型代表。

當我在堪薩斯市帶領一個人際管理演講會時，瓊斯先生及夫人邀請我在禮拜天下午離開前參加他們教會的主日崇拜，並一起用餐。瓊斯夫婦到我的旅館來接我。當我正打算進入車廂後座和他們的兒子坐在一塊兒時，瓊斯先生說：「不，不，邁倫，你到前面來和我一起坐，我太太可以和強尼坐在後頭。」我解釋說，我比較願意坐在後座，讓他們一起在前座，可是瓊斯先生仍堅持要他的太太到後座去，我則坐前座和他一起。

駛往教堂的路上，他向我保證，我一定會喜歡那堂崇拜。他說他們的牧師正在傳一系列有關家庭的信息。整個的路程當中，他都在談論丈夫在家庭中承擔作頭的重要性。

我們駛抵教堂前，我對於瓊斯先生在路途中對待他妻子的方式，已感到有些憤怒。在整個車

程中，瓊斯先生一直在挑剔他妻子所說的每一句話，他不是不同意，就是企圖糾正。崇拜之後他又責備她花了太多時間和朋友談話。當我們走進他家時，他又批評她將星期週報攤了一地，他甚至還批評她所燒的一手好菜。在責怪他妻子的同時，他以表示妻子對於丈夫應該學習應用聖經原則在家庭中作頭的關懷上，來加重對她的責難。

那天下午在候機室等候飛機時，我爲瓊斯先生及夫人感到難過。我爲她傷心，因爲她必須忍受他的不敏感；我也爲他難過，因爲他以爲，爲了做領導者他必須威嚇他的妻子。顯然他掌管了他的家人，然而他卻絕對沒有行出聖經中所要求的那般，對於妻子也獻出他的愛。他只是要確定他家人對於他的指令都能順從。

我常常會想到瓊斯這家人，懷疑他們的婚姻能持續多久。雖然他花了整天的時間稱揚自己的優越感，但他們的關係絕對不是基於聖經的原則。

如果我們想在家庭中順從聖經對於領導的原則，我們必須深入研究馬太福音廿五（28節的意涵：「耶穌叫了他們來，說，你們知道外邦人有君王為主治理他們，有大臣操權管束他們。只是在你們中間不可這樣，你們中間誰願為大，就必作你們的用人。誰願為者，就必作你們的僕人。正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」

根據這一段經文，領袖即是僕人。僕人則要去滿足他所服事者的需求。一個人不可能一邊順從聖經對於領導的原則，一邊又能維持支配關係的模式。上帝屬意的那種領袖，必須應用如上面

所引的那段經文，以及腓立比書二章3、4節：「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。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」倘若無法應用這些原則，就會導致成爲違背上帝明確誠命的支配型關係。

6

孤立關係的模式

亨利在公司將他調職至德州前，常和我一塊兒去釣魚。亨利平常是個快樂的釣魚好伙伴。可是，在某次的釣魚途中，他極端地沈默，他的思想似乎處於萬哩之遙。

那天，我曾數度問起他的感覺如何，每次他都只帶著些許微笑，答以他很好。然而，在回家的路上，他終於開口了，而我也很快地發現了事實的真相。「邁倫，假如你太太不和你講話了，你會怎麼辦？」他邊問邊吃著我爲我們午餐攜帶的最後幾塊餅乾。

在我回答之前，他繼續說：「我太太和我之間出了大問題。我知道她已經爲某些事煩惱了好一陣子，可是她不願意說出來。事實上，多半的時間她待我彷彿我不存在似的。」亨利摘下帽子，搔著他那滿頭銀白的厚髮，瞧著我說：「你想，如果你和她談談，會有些幫助嗎？或許她會告訴你問題出在那裏……如果我不知道問題之所在，我自無法去解決它。」

過了幾天，在亨利下班回家之前，我找了個藉口路過亨利家，告訴他的太太瑪芝，爲了修復我的釣魚竿，我必須見他。她倒了杯熱茶，切了塊蛋糕，不多久，瑪芝就開始述說她的故事了。

她和亨利已經結婚卅二年了。他們有三個兒女以及七個孫子。瑪芝說，在孩子們還小時，她和亨利相處得相當融洽，可是當孩子長大離家之後，他們的婚姻彷彿「葡萄樹的枝末已枯乾死去」。他們從未有過大的爭吵，可是瑪芝覺得亨利不聽她的，也不尊重她的感覺或是意見。

「他總認為他是對的，而我是錯的，」她又切了塊可口的蛋糕給我，說道：「我們從來沒有真正大聲爭吵過，可是這麼多年來，我們卻學會了在何種狀況，要如何的互刺對方一下。」她倒了另一杯綠茶，聳聳肩說：「我們逐漸地愈離愈遠，到現在，我已無話可跟他說。亨利反正是不會聽我的，所以還是保持現狀較好。至少我們沒有彼此叫罵。我想，如此較能避免被他批評，只要我閉口不言，就有助於維持安寧。上帝知道，我們已經老到談不上離婚了。」她勉強擠出笑容，彷彿這根本是個笑話；可是我可以從她的臉色中看出，她的痛苦已經痛到快要令她哭泣了。

接著，門開了，亨利走了進來，瑪芝重新恢復了鎮靜，幫他倒了杯綠茶，消失在走廊的盡頭。我又喝了杯茶，把我的魚竿遞給亨利修理。在開車回家的路上，我領悟到瑪芝和她丈夫之間，是處在一種孤立關係的模式中。

孤立關係的模式為何形成？

被支配者乃是決定踏進孤立關係模式的第一步。在支配關係的模式持續至某一時刻時，弱勢的一方會意識到，爲了維持當前的關係現狀，他必須進行某些「改變」。其結果是，他或她於是

開始了孤立型的關係模式，以企圖適應那位支配者，及該關係之痛苦現狀。

爲支配者所壓抑的人在該關係中會逐漸變得更爲沮喪苦惱。被壓抑者明白兩者間的關係已愈演愈烈，卻看不出有任何改進的可能性。如此之結論造成被支配者採用種種手段，企圖將支配者帶回到合作型關係的模式。然而，這些嘗試通常都不會成功，使得該關係非但沒有進步，反而更爲糟糕。

這時，處於支配下的人於是放棄了希望，任由情勢演變發展，導致孤立型關係模式產生了下列幾種感覺，而這些感覺在支配關係的模式中進展且持續的演變，成爲被支配者進到孤立型關係的主要原因。

1. 被支配者產生被拒的感覺：「我們漸漸地愈離愈遠，到現在，我已無話可跟他說。」那天當我傾聽瑪芝如此述說時，我能從她的聲音以及臉上的表情感受到那種被拒的痛苦。強烈被拒的感覺是支配者完全忽略了對方需求的結果。

被壓抑者終極的結論是：他不被愛、不被欣賞也不被需要。大多數的情形是，他認爲他沒有能力對此關係做出有意義的貢獻。這些感覺使得被支配者以退縮來保護自己，以免招致更多被拒的痛苦打擊。

大多數的人對於遭拒，都處理得不甚良好。事實上，我們經常企圖不惜任何代價的去避免遭拒。在一場人際關係演講會中，我曾問聽衆：「有多少人會在每天早上醒來時，抱著預期在當天

被拒的目的？」，當然沒有人舉手。人類的目的是希望能在其關係中有被接納的需求。

我們每個人都有被接納的深切需求，那是形成人際關係的主要原因之一；也是人在發現被拒後便會自暴自棄的原因。在關係中情感的聯繫若愈強，當一方遭拒時，其情感傷害也就愈大。

不幸的是，甚至在面對面時，許多於關係中居支配的一方還拒絕承認他們是在拒絕其所支配的人。譬如：潔琳在堅持幫艾德做服飾的決定時，並不認為她是在支配艾德。珍妮也是一樣，甚至她在必須同意或決定一切家務事時，並不認為自己是在支配查理。潔琳和珍妮並不認為她們是在拒絕她們的伴侶，甚至還以為她們是爲了伴侶好，才如此行之。她們看自己爲「服事」她們所愛的。

同樣的，我也不認爲我在拒絕我的妻子。相反的，我相信我是個很好的供應者，我爲我的妻子做了許多事情。不過，這些都是爲了滿足我自己的需求，而非照她所希望的去，我爲她買些我所希望她擁有的車子；我們到我所喜歡的館子裏吃飯；以及買些我希望她能擁有的東西；我們在一起的時間，全是花在我所希望去做的事上。

然而，和珍妮及潔琳一樣，我們忽略了我們伴侶的需要。在我們的決定中，往往沒有考慮到我們伴侶的需要。因此，我們爲伴侶所做的，由於先拒絕了他們參與決定過程的基本需求，反驅使他們離我們更遠。如此被拒的感覺，不可避免地造成被支配者進入孤立的狀況。

2. 被支配者產生絕望的感覺：當被支配者企圖操縱，使雙方重回合作關係的模式，卻發現不

僅不成，反而使兩者關係更惡劣時，他就會產生絕望的感覺。其結論是，雙方關係不會改善，需求也不可能達到滿足。他明白自己永遠無法糾正這樣的情況，而終致決定停止嘗試。她認知到自己在浪費精力，而規避至學習與該狀況並存。在此時刻，她便開始與支配者進入孤立關係的模式之中。

絕望的感覺是很難適應的。多數的自殺行爲都是由此種絕望的感覺中產生，他就是由這類不能再適應環境的人所行出的。處於孤立關係模式的人對適應這種情況特別感到束手無策。他們的結論是：支配者絕對不會改變，也不會接受他們的觀點，更不會滿足他們的需求。所以，爲了持續雙方的關係，他們陷入了孤立之中。

孤立的方式是讓受支配者避免情感再度受傷的一個方法，如此才能允許他們有退隱的機會；在其內在世界中，有時間舔平傷口。然而這非但不能解決問題，反而徒使問題增劇。

3. 被支配者產生苦毒的感覺：處於孤立關係模式中的人有一共同之處——對於支配者有被禁閉的憤怒及敵意。這些痛苦、憤怒和敵意日久累積爲苦毒，乃是爲已然存在之被拒與絕望的感覺所點燃的。

導致孤立關係模式的感覺是極端負面的，其結果是，進入孤立型者常變得傲世離羣。他們不能在關係中看到任何正面的因素，而常會停留在與自己相關的負面因子上。我們將會看出，這些問題在一個人愈走入孤立模式時，就愈形嚴重。最後，關係終會分裂，從裏到外完全破壞。其結

局是，在關係中的每一個人都在破裂中扮演了重要的角色。

孤立關係的模式違反了聖經原則

聖經中清楚的說到上帝並不寬恕此種孤立型的關係模式。許多人由於在支配關係模式中被對待的方式極為不平，而覺得演變且維持孤立的關係，反而可以說得過去。然而，孤立只是一種更進一步，且更嚴重的報復行爲。它不僅只是一種適應之道，它其實是向支配者「擺平」的報復方法。不過，正如同企圖運用操縱的方法以藉此將關係復原至合作型態一樣，它是絕對不會成功的。**孤立往往導致終止，而非復原。**

這是聖經中對此行爲如此強烈指責的原因。我們在前面所閱讀的羅馬書十二章17-21節，也可應用於孤立型的關係。並請注意加拉太書五章15節所告訴我們的，「你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要彼此消滅了。」羅馬書的那一段警告我們不要以惡報惡，而加拉太書的這一節則告訴我們，只要我們如此行，彼此的關係就必要全然被破壞了。

孤立關係模式的行爲

孤立關係的模式是以**斷絕溝通**，和經常有**情緒困擾**的出現爲表徵。孤立型關係之模式存在著以下的幾種行爲及情況：

1. **對方在心智上被隔絕了**：在這種情況下，被支配者開始在心智上與支配者隔絕，以防止更進一步受到情感的創傷。

亨利和我所提及的問題就是個明顯的例子，一切狀況指出瑪芝要在心智上與他隔絕。——「我知道她已經爲某些事煩惱了好一陣子，可是她不願意說出來。事實上，多半的時間她待我彷彿我不存在似的。」這是處於孤立狀態者的一般現象。他們可以假裝對方彷彿不存在似的完全忽視對方。對方不僅在心智上被隔絕，往往在身體上亦復如此，如此的行爲普遍發生在進行孤立關係模式的個人身上。

當艾德與潔琳開始進入孤立關係的模式時，他發現了一大堆能夠佔據他時間和精力的事，以避免和她接觸。潔琳告訴我：「當艾德在家的空閒時間，他只是閱讀，戴著耳機聽音響，或是和他的朋友講電話。他從不和我說話，甚至在我要和他說話時也是如此。」

這是孤立關係模式的典型腳本。被壓抑者以心智上與之隔離來逃避支配者。這是他們試著對付自己在情感上所遭受苦痛的方法。

2. **溝通已近乎不存在**：孤立型者可以數天、甚至數星期不與對方做任何有效的溝通。他們只進行爲維持基本關係的最少對話，而拒絕討論真正的問題所在。

溝通之於人際關係，就如同血液之於人的身體，是十分不可或缺的。如果雙手的血液供應被切斷，麻痺即迅速產生，將使得這個人的雙手立即失去功用。如果血液的中斷持續下去，最後皮

後時，他們發現現代之以起的是提供防衛的牆壁，徒然增加了更多嚴重且亟待解決的難處。

5. 更多的需求產生，卻無法獲得滿足：沈默和懷疑助長了更多私人的需求。事實上，此種脆弱的人際關係似乎註定要被那因為需求未獲滿足，而衍生出的暴風雨般的猛烈目光，以致憤怒地撕成碎片。

處於關係中的此刻，支配者與被支配者的需求均未獲得滿足。曾經是美好且具生產力的關係，如今只不過是孤立的個人，共存於冷寂的戰區。

6. 每個人將變得更以自我為中心：前面我們體察到未獲滿足的需求是如何引起我們內心的注意。因此，在孤立型的關係中，更多的需求將會出現，這使得每一個人更變得以自我中心。代之以將焦點集中於滿足對方的需求，每個人的注意力都指向那需求未得滿足的傷害與痛苦？

自我成爲孤立型關係模式中吸引人的重心。個人傾向於被關係中對方之自憐和敵視的憤恨所吸引。

7. 情緒問題不斷地增加：當個人集中焦點於他們自己時，他們變得更覺察自己情緒的痛苦，而更憤恨那些無法滿足他們需求的人。

8. 對於對方的需求全然忽視：最後孤立型關係破碎至一個地步，與事者對於對方的需求完全不關心。他們不僅無法滿足關係中對方的需求，而且刻意決定要忽視他們的需求。

9. 除非復原過程開始，關係終將結束：孤立型模式是通往終止關係旅途中的最後一站，那些

上離婚法庭的夫妻均早已處於孤立狀態中。他們在心靈上互相隔絕，溝通也中斷，問題無法獲得解決，需求亦無法獲得滿足。最後，他們終於到了對於彼此的需求全然不敏感的地步。

名存實亡的關係形成

然而，某些基督徒的婚姻往往在情感的關係上已告終止，雙方卻爲了在神面前所立的約，仍然居住在一起。他們無法離婚，而情感上卻分離得十分徹底。如此的類型與確實經由法律程序而終止的關係，是同樣具破壞性和不合乎聖經的。

前面曾提到我的姑母及姑丈經年住在一塊兒，兩人卻處於孤立型的關係中，他們佔有同樣的房屋，維持著法律上的婚姻，可是在心靈及情感上卻是分開的。他們不僅令對方，而且也令他們有親密關係的每個人感到不適。他們成爲家族和社區中許多人的笑柄。他們因著無法調適彼此的不同，而走入各自的墳墓中。

以快樂爲始，以憂傷爲終

圖五將合作關係模式與孤立關係模式作了一個比較。如圖所示，合作關係的模式以正面與實踐之註釋爲起始。然而，當關係惡化至孤立狀態時，事情起了強烈的變化，人際關係變成了彼此激怒的來源。

●合作型關係模式

- * 滿足對方需求的堅定承諾。
- * 堅定的互信與互敬。
- * 共同決定，解決問題。
- * 願意敞開。
- * 願意原諒和不計算錯誤。
- * 強調團體合作。
- * 關係愈來愈堅固。

●孤立型關係模式

- * 對方在心靈上被隔絕。
- * 溝通停頓。
- * 懷疑升高。
- * 問題仍然無法解決。
- * 需求仍然無法滿足。
- * 情感的痛苦與敵視持續增加。
- * 對於對方的需求缺乏關懷。
- * 關係可能終止。

將起始和終止的人際關係作一比較之後，我們可以明顯地看出自私所帶來的破壞性影響。合作關係模式強調滿足對方的需求，不強調自我。然而，當一個人離合作關係模式愈遠，就愈強調要以犧牲對方來滿足自我的需求。「自我」變成了彼此關係間的主宰。

在人際關係中，我們愈強調自我，關係就愈難以達成。同時，在關係中愈強調滿足對方需求者，從關係中所獲得的回報就愈大。

分裂點

多數處於孤立關係模式者最後會抵達所謂的「分裂點」。也就是說，他們的結論是，如此的關係已不值得他們再花精力去投資。他們對於被拒感到厭倦，對自己的努力亦感到絕望，他們不再繼續奮鬥的體力和付出情感的動力。在此時刻，他們已經準備好隨時終止這層關係。

當我們住在阿拉斯加時，這件事就發生在我和我的妻子身上。我們經歷了孤立型關係模式，直到最後我放棄了，跟她說：「我放棄了，我要求離婚。」雖然直到數年之後我們實質上並沒有離婚，但我可以告訴你，離婚通常不是解決問題的辦法。事實上，在多數情況下，它甚至是更大問題的一個開端。

我了解到在少數情況下離婚或是關係的終止，可能是必要的——不論這是工作上的關係、友誼，或是家人之間的聯繫。然而，一般的原則乃應該是，**在關係中的人需要改變，而不是去改變那項關係**。下一章我們要逐條逐步的分開來討論，在返回合作關係模式中，每個人所必須經過的歷程。

7

復原之路

當亨利打電話告訴我，他已修好我的魚竿時，我開玩笑地請他告訴瑪芝，在我第二天下午經過他家時，要準備好另一塊可口的天使牌蛋糕等著我。我故意在亨利下班回家的前一小時抵達，俾能再與瑪芝談談他們之間的關係。果然沒多久，瑪芝就再度談起她和亨利之間的問題了。當我問她，他們打算讓這樣的僵局持續多久時，她答道，「我們企圖解決這個問題已經有好幾年了，可是情況愈變愈糟。既然看不出有任何改善的可能，我想只好先試著互不干擾了。」那天下午聽完瑪芝的談話，使我想起我自己在婚姻上的讓步。我十分盼望在時間的許可下，她和亨利的關係能夠復原。

爲什麼復原是困難的

人際關係若離合作關係模式愈遠，就愈難再回復到理想的模式之中。從報復模式回復到合作模式，遠比從支配模式或終極的孤立模式要來得容易。所以在雙方關係一有退步的徵兆時，就要

開始復原的過程，這是很重要的。一旦彼此關係已到相當惡化的地步，復原至合作模式的可能性就微乎其微了。

復原之所以困難的原因很多，因為每一個人的人際關係情形都是獨特的。通常阻礙復原過程的因素如下：

1. 不再相信對方有改變的意願：某一天傍晚，我找了個機會和亨利及瑪芝討論他們之間關係的難處。他們都承認一點，那就是他們不相信對方有改變的意願。亨利在談話時說道，「你如何與一個每次一心煩，就以沈默來對待你的妻子之間，建立良好的關係？」說著說著他提高了嗓門，「我不懂觀心術！既然不知道問題在那裏，我如何解決？」他不斷地搖頭，瞧著瑪芝說，「我已厭倦和你玩猜謎遊戲。很早以前我就認定你是不會改變的。這就是你的方式，我只好試著忍受。」

瑪芝重重地放下杯子，她的茶水濺滿了桌面，喊道，「我已厭倦了你這一套，為什麼對於存在我們之間的問題你總是怪我。你才是要我什麼都照著你的方式去做呢！你一直是不願聽我講。過去沒有，我想將來也不會有！」

顯而易見地，他們雙方都認為該責怪的是對方，而且都不相信對方有改變的意願。雙方對於改善他們之間關係的結論都認為不可能，因此絕不再嘗試。這是孤立關係模式的典型心態。他們均認定情況已無葯可救。而如此的心態使得走向復原之路變得更為困難。

2. 不肯有饒恕的意願：這是復原過程的另一主要絆腳石。沒有饒恕就不可能有復原。然而，對於一個你認為他會屢次再犯的人，是很難談到原諒的。

當我建議亨利和瑪芝忘記彼此的過去時，瑪芝很快地回答道，「啊！當你知道對方只會不斷的傷害你，你卻還要饒恕他，這是相當不容易的。過去我曾經原諒過亨利，可是這並沒有改變他對待我的方式。若要我再原諒他，他必須先要向我表明他的誠意。」

然而，如果我們希望恢復彼此的關係至合作模式，我們的饒恕是不能附帶條件的。我承認，當你覺得他不會悔改而仍得繼續饒恕時，是不容易的。但是我可由觀察過許多人的生活而向你擔保，只要你無法饒恕對方，彼此的關係就絕不可能恢復至合作模式。**饒恕必須是無條件的。**

3. 不願再度冒受傷的危險：企圖恢復關係至合作模式常是具冒險性的。其中最大的危險之一，便是可能再度受傷。然而，如同願意饒恕一樣，除非一個人願意冒著再度受傷的危險，否則復原的歷程是不可能發生的。

不幸的是，當彼此的關係已達支配模式的後半段或是孤立模式時，人們已經受到太多的傷害，以致饒恕對方與重建關係變得極為困難。因此，害怕受傷的感覺，使得許多人不願意承擔重建至合作模式所需要的冒險。

人們習於築牆設壘，以作為人際關係中不再受到對方情感痛苦波及的保護方法。因此對於大部份的人來說，不再躲於牆後，且願走出來冒著進一步受辱的危險，確實是很困難的。然而，為

了重建彼此關係為合作關係的模式，如此的冒險是必要的。

4. 報復的欲望：只要任何一方仍在尋求報復，那麼就絕對無望於回復至合作關係的模式。想要擺平內心怨毒的企圖，常使得許多關係由惡化以致全然無葯可救。

與亨利和瑪芝在一起的那個傍晚，亨利承認，「每一次瑪芝進行她那沈默的抗議時，我總會氣憤到去做一些激怒她的事以茲報復。」瑪芝則反駁道，「我知道你正是如此。所以我更下定了決心要迴避你，因為我知道只有這樣做才能叫你感到沮喪！」

我們必須了解，在逐漸惡化的關係中，是沒有「擺平」可言的。如此的企圖只會導致該關係中所有與事者之間更強烈的報復行為，因而造成「唯我獨尊」的惡性循環。事實上，你是更破壞了關係，而非使之趨於平等。除非與事者都不再尋求報復，復原才有可能開始。

5. 自尊的攔阻：驕傲亦是恢復彼此關係至合作模式途中的最大絆腳石。驕傲往往阻礙我們作邏輯性的思考，以及理性的行動和適當的反應。由於過度自尊，以致我們很難請求寬恕，或是不再尋求報復，承認自己有錯，並視他人的需要於優先。如果我們期望恢復關係至合作模式，以上這些步驟都是必須的。

當人們開始重建至合作關係的模式時，他們會發現「自尊」比其他任何因素的阻礙都大，它使他們斷定自己是對的，而對方是錯的。它鼓勵人們需要擺平內心的不平，並刺激人們期待對方來請求寬恕。自尊告訴他們，如果他們提出這項請求，就等於暴露自己的弱點。

只要我們讓驕傲給控制住，就絕不可能重建至合作型的關係模式。我們需要了解到，最初助長彼此關係走向破壞的，就是我們個人的驕傲。因此，如果我們繼續鼓勵「驕傲」的威勢，保證關係會繼續惡化，絕不可能有所進展。

6. 無法忘卻過去。若要為將來重建起堅定的關係，就必須願意放掉過去的一切。若總是提到過去，活在從前的缺憾裏，會大大的阻礙復原的過程。空談饒恕是不夠的，而是必須刻意做到不要再活在過去彼此侵犯的狀況中。雖然我們不會全然忘卻那些不愉快的事，但是我們可以選擇不讓它來煩擾我們的思想，或是支配我們的交談。

集中注意於過去的苦痛，只會使你記得你曾經如何，並擔保你會立刻回到從前。記住，如果你希望惡化的關係回復至合作模式，你必須願意饒恕過去的任何一個錯誤。

復原之鑰

羅斯是我的一位好友，他是作家、也是企業家，更是國際知名的講員。有一天，我們討論到解決人際關係問題中一些人們的弱點時，他說，「我們多數人的難處，是自己的愚昧使自己惹上了麻煩，但更愚昧的是，我們又認為自己的愚昧可以將自己帶出麻煩，而不向上帝尋求幫助！」我從未忘記羅斯所述這段應用在恢復人際關係上的重要真理。我們需要上帝幫助我們復原關係。我們必須承認，由於我們違背了上帝所定有關人際關係的原則，因而製造出許多問題。這些

關係的復原之鑰，乃是開始將上帝所定的原則應用到人際的接觸與行動上。

不幸的是，誠如羅斯所指出的，我們多半人寧可自己解決問題，而不仰賴上帝的幫助。我們傾向於認為，「我使自己陷入，因此也必須靠自己脫離！」雖然我自己本身的學習速度很慢，同時也常常出錯，但是上帝一直在教導我；以祂的話供應我，遠比我自己，或這世界所發明的任何指導好得太多，這是我的體驗，因此依照祂對於關係恢復的公式而行，相信是化轉關係由奮力掙扎至令人滿足的一大秘訣。

復原的過程

如同上帝建立宇宙的規律，來掌管祂的物理界創造，使我們得以在和諧中互存與互動，祂也同樣判定了人際關係的原則，使我們能和平的相處。因此，一旦人抗拒這些掌管人際關係的規則，就如同忽略了萬有引力定律一樣，將會導致無藥可救。

上帝的一切規則都是為了我們的利益及好處而設計的。祂創造這些，是為了使我們經歷平安與快樂。這些是我們在生命中找著滿足的方法。當我們忽視了上帝的法則，很快就會發覺到會有一些負面的影響產生，並演變至嚴重的後果。

人際關係問題的發生，是因違反了上帝對於人際關係原則的結果。只要遵守祂的規律，我們就會經歷豐富而有回報的人際關係。拒絕祂的規則只會造成創痛及傷心。因此，在思考復原的過

程時，讓我們先專注於上帝要使我們重建的意圖，以及聖經中所提彼此俾益的有關原則。

復原之路是漫長的

恢復關係是一種「過程」。有時候可能是一條非常漫長的路程，主要視雙方關係惡化的程度而定。退化了數年的關係不可能在一夕之間恢復。正如嚴重受傷的身體需要時間來醫治，我們的情感恢復至正常狀態也需要些時間。然而，如果我們忠實地應用聖經上對於恢復關係的過程，我們會發現沒有不能解決的問題，更沒有不能醫治的創傷。此過程是由一些基本而具決定性的條件所組成的。

在我們體察這些步驟前，我必須強調，復原之路不總是那麼容易，尤其當關係已進入支配或孤立型時，關係的破壞遠比重建容易得多。捷徑，或是簡單、容易的解答是不存在的。如果有，我們就不會看到那麼多的婚姻都結束在離婚法庭中了。然而，如果關係中的每一位與事者，都願意對應用這七個步驟許下承諾，則不論關係惡化至那一個階段，不僅都能復原至合作模式，而且能變得比以前更堅固。

然而，光靠單方面的努力是無法使關係復原的。正如雙方關係之所以支離破碎不能只完全責怪某一方，重建也不能單憑一方，受傷的關係若要恢復希望，狀況中的每一個人必須願意許下承諾，共同採取這七個步驟進行。

1. 認知對此份關係的需要：你對重返至合作模式之路，首先要以認知對此份關係之需要為開始。一句「對不起」不能解決問題，亦不能恢復彼此的關係。大多數人甚至在離婚後走出法庭時，也會說聲「對不起」。道歉的確是復原過程中的重要步驟，但卻不是第一步。首先，我們必須認知道自己需要這份關係。

爲了辨識我們需要這份關係，我們應該注意以下幾點：

確認你需要這份關係的理由。若僅僅只是說：「我需要這份關係。」是不夠的，我們必須清楚地確認為什麼我們需要這份關係。除非我們先清楚明白自己需要的原因，否則要將一個惡化的關係再重建起來是真的很困難的。

在體察對這份關係的需要時，我們必須先注意目前的需要，也必須先回答這個問題：「爲什麼這份關係在今天是必要的？」你也許會發現，從雙方關係開始到現在，新的需要產生了。

傳道書四章9節說出，「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」這一節告訴我們，人們需要彼此聯繫在一起，才能更具生產力。

續讀下面三節，我們會發現當人在關係構成中會有一些特別的需求。第10節說，需要彼此的幫助亦是構成關係的一個原因。第11節說這份關係能帶給人溫暖及舒適的感受。12節則讓我們發現處於關係中的人可以互相防衛與保護。他們在一起比單獨時強壯。

傳道書四章9至12節是人際關係中很重要的一段，因爲它不僅敘述了人之所以需要關係的理

由，而且還個別指出其中的好處。這是復原至合作關係模式的起始點。你必須首先確認目前對於這份關係的需求。除非與事的各方都明白這份關係對他們的重要，否則很難航向復原之路。一旦確認個人對此份關係的需要，就等於提供了回復至合作模式的步驟與動機。

將理由陳述出來。確認了目前的需求之後，這時你必須願意向該關係中的其餘份子，將理由陳述出來。這是十分重要的，因爲每一方都必須清楚地明白此份關係對雙方重要的理由。當你持續行在關係復原的步驟時，這些理由必須清楚地維持在焦點上。與事者必須彼此提醒這份關係對他們的價值及重要性。

處於支配關係模式後半段或是孤立關係模式者，可能會發現唯一促使他們朝著和解方向前進的，是該關係之價值不斷的被提醒。同時在實踐下一步驟的必要導火線，往往是先向彼此陳述出如此關係的重要性。這項溝通的角色，對於通往成功的復原過程，具有決定性的影響。

2. **承認你對問題的責任：**在你確認而且陳述了此份關係的重要性之後，下一個步驟是承認你對問題的責任。這個時候人們往往會指出，並集中於敘述對方的弱點。然而，以指出他人的問題來企圖恢復彼此的關係，只會使情況更糟。

耶穌了解我們容易挑剔別人的錯，而忽視自己的，在他的登山寶訓即有說明：

「爲什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢。你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說，容我去掉你眼中的刺呢。你這假冒為善的人，先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清

楚，去掉你弟兄眼中的刺。」（太七3、5）

耶穌比我們自己更知道，更了解人類的本性。祂教導說，我們絕不能以挑別人的錯來解決彼此的衝突。如果我們希望恢復關係，必須先去認知自己的問題，去想辦法解決。然而，當未被滿足的需求充塞我們心中，致使我們去責怪別人時，似乎也是人性中極為平常的反應。

耶穌在馬太福音七章3至5節中強調指出，只要我們集中問題在對方身上，我們就看不到自己的問題。除非我們認知了自己問題的所在，並開始處理，復原關係才有可能進展。

雅各書五章16節告訴我們，「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得著醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」我們不僅應該隨時承認自己有責任面對問題去解決，而且也應該願意為彼此代禱。要醫治存在於惡化關係中痛苦的最佳辦法，就是開始為他人的需要、傷害和關懷禱告。當你為別人最切身的益處禱告時，要維持原來的怒氣就很難了。

3. 懇求饒恕：在亨利修好了我的釣魚竿之後幾天，我們又出發往山泉去了，途中亨利謝謝我嘗試幫忙他們解決問題。當我問他是否準備好求她原諒時，他高聲叫著：「求她原諒！為什麼？邁倫，她才該來求我原諒她呢！我可不像她那樣冷漠待人，該被原諒的是她！」

亨利的態度是大多數人面對問題之關係的典型反應。我們都覺得應該是對方來懇求原諒，而不是我們自己，因為我們總認為問題是出在對方。這就是為什麼我們要先確認自己對破壞了的關係所應負上的責任，而非集中注意於對方的問題和缺點，這是很重要的。

我們不能控制對方之所行；然而，我們可以控制自己之所為。只要你仍在等待對方來請求原諒，則你們受傷的關係就沒有多大復原的希望。注意歌羅西書三章12至13節告訴我們，「所以你們既是上帝的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩惠、謙虛、溫柔、忍耐的心。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。」

這是很難實行的章節。因為當我們不滿對方時，人類的本性會拒絕這些敬虔的德行。我們的情感會激動，極力地防衛「自我」，並鼓勵自己反擊，而非饒恕。

可是，注意經文繼續道，「主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」這是與復原關係最重要的相關原則。因為主怎樣饒恕我們，我們也要怎樣饒恕，我們必須問自己此段話的意義究竟為何。上帝饒恕了我們，雖然我們不配，「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」（羅五：8）

這是在恢復關係時，我們必須採納的饒恕方式。我們，如同耶穌一樣，必須先去饒恕別人，即令在被惡人對待時，我們仍須饒恕，甚至在他人懇求原諒之前，我們就必須饒恕。注意耶穌所說有關我們願意饒恕他人的後果。「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太六14、15）

這一段應該是我們所需饒恕他人的一切動機，因為如果我們不照上帝的話去行，祂就不會饒恕我們。若我們被驕傲所控制，以後將要付出的代價多麼可怕，那可是無法想像的了。

正如我們在馬太福音五章23至24節所看到的，當有人對不起我們的時候，我們不要等待，反要先求對方的饒恕，對關係的復原，應採取主動。這個原則真是再清楚不過了。我們必須不論我們所觸犯者的反應如何，都願意先請求饒恕，而且真誠的去如此行。

4. 將對方的需求置於優先：光是請求或給予饒恕是不夠的；我們必須開始將對方的需求置於自己的需求之先。這通常比請求饒恕更要困難，因為它乃是必須將言語化為行動。

當關係經由各種不同的方式逐漸疏離時，人常會重覆再三的向對方請求饒恕。然而，說完後，又會退回到從前維持關係的老方法，忽略了對方的需求。因此，當關係再度惡化時，一般人就很難將對方的「對不起，請原諒我。」聽進去了。

因此，將言語付諸行動是十分重要的。在請求原諒之後，緊接著我們必須進行下一步驟，即是將他人的需要置於優先。這個步驟代表了饒恕的行動。它是讓對方深深體會到，我們不是說著玩的。

多年來處於支配模式或是孤立關係模式的人們，通常就是因為不夠敏銳於察覺別人的真正需求。這就是為什麼需要他這一方再執意的承諾，表明他願意重新開始滿足對方需求的緣故。這已不再是在合作關係模式中那種自然的行爲了。

在這個階段之中，你必須「重新認識」關係中的對方，重新打開溝通的路線，評估雙方關係的需求，這些皆需要花一些時間和精力去明白的。你會需要歌羅西書三章12節所說那些美德，並

開始致力於和解，這真的需要時間。過程似乎比你所期望的要慢，你會不時地退回到自我中心的坑谷中。誤會仍會發生，對方不會總是依你的理想來回應。可是不論你做什麼，記得絕對不要放棄。要多應用本章所討論的聖經原則。你的責任是遵從上帝的話，讓祂負起改變對方的責任。

5. 開始行出愛的品質：下一個階段是開始將哥林多前書十三章4至8節中所述之愛的品質，「付諸於行爲」！當我們開始遠離合作關係模式時，容易傾向於憑情緒來行動及反應，我們允許用自己的感覺來支配行動，更由於我們那些未被滿足的需求導致我們對另一方產生負面的感受，因此，我們的行爲往往更爲自私，往往已失去了愛。

自私是愛的反面。自私將注意力帶向「我自己」，而愛則將注意力集中於對方。哥林多前書十三章4至8節告訴我們，愛是忍耐、恩慈、不嫉妬、不自誇、不驕傲、不魯莽、不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的過錯，不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容、相信、盼望、恒久忍耐，永不止息。當我們經歷到雙方關係逐漸疏離的痛苦時，我們一定不想以上述之愛來對待對方。事實上，我們更喜歡以上述之相反方式來對待對方。

因此，我們必須勉強自己，克服自己的情緒，邁開步伐實踐愛的真諦。當我們裏面充滿焦急時，必須學習忍耐。當我們的情緒迫使自己有魯莽行爲時，必須學會禮貌。甚至在我們的情緒高漲，集聚於「我自己」時，仍必須不求自己的益處。當我們犯錯，甚至裏面的所有情緒都提出抗議時，也不要計算對方過去得罪的記錄。換句話說，我們要行出愛，將本段經文所述之愛實際

「付諸行動」，甚至當我們不願意或不想如此做時，更要勉力去行。

愛是行爲，不僅是感覺。愛是一種爲對方益處著想的行爲。如果你想重建關係，就必須將愛付諸行動。在你們到達支配或孤立關係模式時，愛的「感覺」就很少了。然而，你必須活出愛，才能使關係復原至合作模式。你若將愛「付諸行動」，即會再一次產生隨之而來的情感。

6. 專注於正面：當雙方關係的模式到了艱苦階段時，大多數人會傾向於將時間花在多想對方的過犯上，反而將其正面及良善的事都忘得一乾二淨。若你專注於負面的角度，對方關係就絕不可能重建。你必須開始重新引導自己將思考放在正面及對方良善的品質上。注意腓立比書四章8節向我們發出的挑戰。「弟兄們，我還有未盡的話，凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的。若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。」

人都有弱點，人都會犯錯，沒有人是十全十美的。我所知道要破壞關係的最好辦法，就是專注於對方的負面條件。從另一方面來說，每個人都跟我們一樣有他的弱點，也有他的長處。千萬記得絕不能被矇騙到以爲在這個關係中，已經到沒有它可提供的正面因素。無論你對它的「感受」是多麼惡劣，要相信永遠有和負面一樣多的正面條件。如果你要恢復至合作關係模式中所擁有的，就必須從現在開始，集中注意於正面的條件，而漠視負面的事件。

7. 信靠上帝的幫助：恢復關係的最重要步驟就是學習信靠上帝，代替過去信賴自己的情感和力量的作法。我們要承認是因爲自己違反了上帝在人際關係中所定的原則，因此破壞了這項人際

關係。而爲了恢復這層關係，我們必須重新高舉祂的原則。

耶利米書十七章5至8節正是對一個依照人的思想及意見，和不依照上帝原則行事的人的極佳比較。這段經文明白地指出，當我們依照自己的想法，企圖以我們的能力來完成事情時，所獲將微乎其微。反之，當我們遵循上帝的原則，並倚靠祂的權能時，所得就甚豐。

這段經文警告我們，切勿企圖以自己的力量來解決問題，要相信創造我們的上帝已將人際關係的原則設計好，只要我們付諸行動，我們即能獲得豐盛的祝福與滿足。如果我們想要得著最好的人際關係，就應遵從造物者的設計，而非依賴被造者的情緒。

當我們在重返至合作關係模式之路途時，恐怕會有不少次對自己（或是關係中的對方）說，「我沒有辦法再繼續下去了！沒有用的，我就是做不到！」這是極可能發生的現象。你或許真的無法做到。這就是爲什麼這裏一直強調，我們需要依靠上帝和祂的權能，而非我們自己。

注意耶穌在馬太福音十九章26節所言，「在人這是不能的。在上帝凡事都能。」這段話豈不叫你振奮？在人是不能，在上帝卻永遠都能。創世記十八章14節中，上帝提出這樣的問題，「耶和華豈有難成的事麼？」而在耶利米書卅二章17節之中，我們看到耶利米說，「主耶和華啊，你曾用大能和伸出來的膀臂創造天地，在祢沒有難成的事。」不論在我們看來問題是如何的大和不可能，創造天地的上帝當然有權能解決我們人際關係的問題。

然而，上帝從不勉強加諸祂的旨意在我們身上。我們必須先請求祂來幫助以解決我們的問

題。當我們如此行時，注意祂在耶米書卅三章3節應許我們的，「你求告我，我就應允你，並將你所不知道，又大又難的事，指示你。」在我們有需要和困難的時刻，上帝要我們求告祂，並應允提供解答。詩篇卅二章8節中祂指示道，「我要教導你，指示你當行的路。我要定睛在你身上勸戒你。」

是的，上帝有權能解決我們的問題，可是要我們先來求告祂的幫助。只要我們如此行，祂要教導、指示，並輔助我們行走在祂的道路上。問題不在於上帝是否能解決我們的問題，而是在於我們是否要讓祂如此行。

8

溝通：如何分享你真實的自己

人類歷史從未像今天一般，在其佈局內擁有如此複雜的人際溝通方式。高科技發展的結果，月球上的人可以和地球上的人進行對話，遠在太空中的無人太空船可以和地球上的研究中心保持聯絡。在過去幾年內，我們解析、儲存和傳達資訊的能力，以天文數值的速度增長著。然而，令人感到諷刺的是，在我們的人際關係，以及人與人溝通的能力上並未看見有任何的長進。今天，我們可以迅速地將資訊輸入一般的家用電腦，只要按一個鈕即可輸出無數的訊息，可是大多數的我們，卻無法誠實地將我們思想和感覺，向另外一個人表達。

上次和艾德和潔琳見面，是在幫他們將傢俱抬至遷往加州的卡車之時。當我們一起將他們那千斤重的衣櫃放到車上時，艾德轉向我說道，「你知道，邁倫，我和潔琳結婚已經七年，而我剛才發現，我並不真的認識她。我以為我們兩個會一直很快樂的當個老師，然後會像我們的父母一樣，在堪薩斯市退休，然後將我們的根深紮在社區裏，並對該區的教育制度有所貢獻。現在我才知道，我有許多想法根本不是潔琳所想的。」

午餐時潔琳說，「我好高興能離開中西部，以及教師的行業。老實說，有一段時間我還擔心著想，大概我們要像父母一樣，在那古舊的『母牛之城』老朽下去了。」艾德瞥了潔琳一眼，然後朝向我。他的臉上露出驚訝之色，說道，「可是我還以為你喜歡教書，並且和我們的父母住得很近呢。我真的以為你很滿意我們在那兒的生活。」他拿了杯可樂，繼續說，「我們還打算今秋回到我們的工作地點時，在那兒買個房子呢！」

潔琳得意的笑著搖頭道，「艾德，這正是你的問題，你從來就不會好好聽我說話。幾年以來，我就一直在告訴你，要是一直繼續當老師，我們一定會餓死。你看吧！正如我所料，你對我所說的話，根本一個字都沒聽進去。」

溝通的定義

我們都知道，在我們人際關係中「良好溝通」的必要性，然而，我們當中多數人並無法清楚解釋這句話的真實意義。顯然艾德和潔琳在堪薩斯市的時候曾經多次討論過他們的狀況。然而，同樣清楚的是，他們之間未曾有過有效的溝通。

溝通所包括的遠不僅止於對話。**它是我們將所經歷的向個人或團體傳遞了解的一個過程。**此等定義的鑰字是「了解」。除非有了解，否則事實上並不能算是溝通。溝通也包含著一種「過程」。過程的目標是爲了表達了解。

溝通的過程

溝通在定義上我們將之稱爲「一種過程」。因此，了解過程的本質對我們來說是很重要的。當真實的溝通發生時，下面所列的第一和第六步應是相同的。也就是說，接收訊息的一方最終所了解到的，與傳遞者所表達的意見或是感覺到的是相同的。讓我們個別的來瞧一瞧每個步驟，看看溝通的過程是如何展開的。

第一步：清楚地認知欲溝通的想法或是感覺。當我們在溝通一個意見或感覺時，我們是在表達我們一部份的自己。在那個點上，我們遇著了要與他人溝通首先需要面臨的許多問題。如果我告訴你我的感覺如何，而你拒絕了我的情感，你就是拒絕了一部份的我。有多少人會在每天清晨起床時，就懷著今天要被拒絕幾次的預備？

要知道人們每天乃是爲了被接受，而非被拒絕的需求來睜開他們的雙眼。因此，我們發出的訊息是爲了想告訴人們，我們是在思想或感覺些什麼。然而我們往往只告訴對方，我們「想像」他們能接受的自己。我們如此行，就是因爲我們不希望被拒絕。

關於這點我們會在本章中詳談，然而，此刻最重要的是，我們應了解到，溝通過程的第一步，是要先認知我們希望跟人溝通的意見或感覺。如果我們期待的是發展與他人的真正認識，我們就應該先開放自己，誠實的分享我們的意見及感覺。

第二步：選擇適當的語言和行動來表達我們的想法或感覺。一旦心裏有了我們所要溝通的內容，下一個步驟就是去選擇適當的管道，來傳達我們的想法或感覺。

然而，這引發了在溝通過程中的另一個潛在問題。譬如說，在英文裏，同樣的字可以代表多種的意義。單字「好球」(strike)，是一個很普通的詞。但此字對棒球和對保齡球而言則是不同的兩回事。我們「劃了」一根火柴，或工會要提出「罷工」，也都是同樣的單字。同樣的字因著使用的不同，而有著完全不同的意義。

因此，在與他人溝通時，對方抓住你話語的意思，與你原意要表達的很相同，是十分重要的。然而要注意的是，我們所使用的話語，常常僅傳遞了大約整個訊息的百分之七。另外的百分之九十三則是經由非語言，或是聲音的語調來傳達的。意思是說，我們大多數的溝通都是非語言性的。因此，聰明的聽者必須學習分辨隱藏於文字背後的真實意義——亦即那些非語言的部份。

第三步：在展開了解的過程中，應先認知有那些阻礙。欲達成有效的溝通，我們必須先要認知，介於發出與接受訊息之間的阻礙事物為何。阻礙指的是任何能隱藏或扭曲傳送與接收之間了解之事物。

進一步說，比如我們的偏見，很容易使我們扭曲了對事實的了解；打岔也可以成爲主要的溝通障礙。再如孩子的嬉戲、電視的聲調、電話鈴聲等，都是有形的攪擾。當我們離合作關係模式愈遠時，就會演變出更多的溝通阻礙。過去受傷的痛苦使我們的思想有了偏見，使我們容易遽下

結論，常在花時間聆聽之前率爾論之。由於這些原因，當雙方關係走向惡化時，就會變得更難維持良好的溝通。愈是接近孤立模式，由於我們豎立起的阻礙，使得溝通就愈形困難。

欲發揮有效的溝通，我們首須摧毀攔阻於當中的障礙物，在確認並實際了解它會發生之前，趕快將之移開。否則，只要溝通障礙存在，我們就會一直經歷誤解。而多餘的誤會若不化解，就不可能維持合作關係的模式。

第四步：對方經由聆聽我們的話語，觀察我們的行動，而接受我們的想法或感覺。由前文中我們得知這些非言語之溝通所扮演的重要角色，因此，接受者必須不僅要聆聽被說出來的言語，也要留意在言語背後，經由其聲調、表情和手勢所傳達的意義和訊息。

我們可以看出聆聽者在溝通過程中所扮演的角色非常重要。事實上，除非這個人是個好的聆聽者，否則很難會有真正的了解。能夠經由非語言部份而接受到「故事的全部」，此乃聆聽者的責任。若一個人能夠以如此的方式來「聆聽」，達到了解方有可能。

第五步：對方詮釋所聽及所觀察到的。一旦聆聽者觀察到對方的行爲（非語言之溝通），聽明白了對方所說的，他或她就必須去詮釋這些意義。

第六步：對方正確詮釋有關我們所說和所做的行爲或感覺。詮釋過程的最終結果，是聽者產生了一個看法或是感覺。如果雙方果真產生了解，則第一步和第六步會是相同的。也就是說，發送者所傳遞的意見或是感覺，基於他所說及所被觀察到的行爲，正與接收者所詮釋的完全相同。

信任：產生了解的鎖鑰

信任在溝通過程中，扮演著很重要的角色。正如以上各個步驟所顯示，這世界是沒有人喜歡被拒絕的；因此，我們只常表現出那些我們相信對方能接受的真實部份。換句話說，我們愈信任一個人，就愈願意表達我們的感情。若果在關係中我們無法信任對方，就愈無法開放我們自己。

「誤解」將關閉溝通和了解之門，並將對方推出我們生活之外，最後並導致以誤解作為回報。因此，在強烈的「信任」基礎上來建立關係，對人們而言是極端重要的。沒有它，人就不可產生並維持誠實的溝通。

同時，要人們在一份關係中與他人分享最深和最重要的需求，「彼此的互信」乃是最重要的。當人愈能接受並滿足對方的需求，彼此的互信就會愈強。一旦信任愈強，就愈願意開放他們的生活，分享深層的需求和感覺。因此，信任是我們用以建構開放並相互誠實了解的主要基石。

溝通的目標：學習透明化

當一層關係變得更具意義時，處於關係中的人學習對彼此的透明化，是下一步刻不容緩之步驟。透明化乃是指雙方發展出強烈的信任，堅韌到即令遭到對方的拒絕，仍無懼於去分享任何的

思想或感覺。

處於如此關係中的人，可以自由地在「最深的層次」上溝通。他們知道溝通不是他們的目的，只是達到目的的一個手段。它是一個互動的交通工具，藉由彼此鼓勵、提昇，而分享了對方人格中的創意潛能。透明化並不容易做到，它是努力耕耘的成果，其中包含了許多的承諾。

1. 接受對方的本相：這是極端重要的。因為接受彼此，會幫助雙方發展出透明化所必需的安全感。我們常看到的卻是人們花了大部份的時間在大多數的關係中試著改變彼此。此舉所傳達的乃是一種拒絕之意，造成對方的退縮而非透明化。它也製造了不良的溝通，破壞了彼此的關係，並一些憤恨與不安全的敵意。

接受對方並不意謂著同意他們所做的每一件事。然而，我們必須跟對方溝通，告訴他們你對他們是無條件的接受，他們有權利成爲他們自己所希望的。這並不意謂著你是在避免麻煩，只是表明你對此人無條件的接受。這是發展透明化的首要一步。

2. 接受彼此意見的不同。亨利有一次對我說，「瑪芝的問題是擺不下她的臉。如果你不同意她所做的事，她就關起門，好幾天都不說話，因此如果我要避免被她冷漠對待，就必須不論同意與否，都聽她的。」

許多人就跟瑪芝一樣，他們不知道這是正常的現象，事實上，在人際關係中有不同的意見是很自然，且往往是健康的。當關係中的某人有不同的意見時，很多人會覺得是受到了威脅。並且

以此感覺延伸至他們個人，致使他們以為不只是自己的意見被拒絕，連同他個人也被否決了。

當人們不同意我們時，並不意謂著他們拒絕我們。意見的不同對一個關係來說是健康的，因為若沒有它們，我們的思想就很容易變得狹窄。我們應該接受彼此意見的不同。這作法使得在關係中的每一個人都有表達的自由，也使得不同意的事變得可以接受，而且助長了誠實。當某些同意只不過是爲了維持和睦的假象時，等於是宣告自由交換意見的希望沒了。除非相關者都同意於彼此的不同意，否則要大家透明化是絕無可能的。

3. 對誠實的承諾。爲要促進良好的溝通，對誠實有所承諾是很重要的。誠實不僅能建立彼此的信任和尊敬，也掃除了懷疑、畏懼和猜忌，這些都是有效溝通的最大障礙。對於誠實有所承諾，等於是提供一個人們在其中可以自由表現和分享他們最深層自我的架構。同時也是分享真實的自己予他人時所必需的信任基礎。

4. 嚴格遵守保護每一個人均有隱私權。最近我在社區購物中心的停車場遇見了一位老朋友。我們有好久沒見面了，所以問候著彼此的最新狀況。朋友告訴我，他正在計劃買下他合夥人的股份。當我問他，他的妻子對此事有何想法時，他回答道，「哦！她還不知道。如果我告訴她，明晚之前整個城鎮都會知道這件事了，我是希望直到交易完成以前都保持靜默。」

當我與他分別時，禁不住爲我的朋友感到遺憾。他對此事非常興奮，可是卻因爲不能信任他的妻子，而無法與她分享這件重要的事。

如果我們希望別人對我們開放且透明化，就必須願意替當事人保住某些隱私。有了這些承諾，才有可能達到並維持彼此分享的深度層次。

5. 同意沒有一件事情是在討論「範圍之外」的。我曾經遇到結婚廿年以上的配偶，由於不願意討論他們對性的需求，而從未有過良好的性關係。要產生與伴侶對等的關係，首先必須願意就任何事情討論。你需要產生出一個能鼓勵一切重要話題的基本規劃。只要雙方的同意將適當的資訊保留於嚴格的隱私之下，那麼，沒有任何事情是在討論的範圍之外的。

6. 絕不因持有對方的隱私而背叛與其的承諾。當我們透明化時，也就愈冒著受傷害的危險。對方知道我們內心最深的秘密、最大的長處、最嚴重的弱點，及最高的希望和期許。他們比其他更知道我們。這是只有跟少數人能產生的極大經驗，和溝通層次。想想看，另外一個人能與你分享那麼多的自己，對你來說，是件很榮幸的事。因此，無論你做什麼，絕不要佔那位對你信任之人的便宜，或用那些隱私來背叛他們。

行動比言語更大聲

俗諺：「行動比言語更大聲。」絕對可以應用到我們日常的人際關係溝通中。多數時候，我們的行爲大聲到甚至讓人們聽不到我們所說的。我們的行動遠比我們的言語更能顯出我們的思想。如果人們想要知道你所認爲的他們，只要看你如何對待他們便可知曉了。你的行爲比你所說

的更真實的顯示出你的感覺。

許多混淆狀況的發生是由於對於行為的誤解，在許多情況下，我們說的是一回事，而行為卻與我們的言語矛盾。因著在言語和行為之間的矛盾，造成了別人對我們的猜疑。最終人們會相信我們的行動，而非我們的言語，當我們的行為常常違反了我們的言語時，就使得他人更有理由對我們維持信心了。

做為一個有效的溝通者，你要確定你的行為和言語是並行不悖的。**付諸行動的愛，不是說出你所行的，而是行出你所說的。**

9

移走衝突帶來的爭執

衝突可以被定義為由於相反的觀點形成之公開而敵意的反對，衝突與意見不同不僅不一樣，而且較之更為嚴重。衝突總是包含了「敵意」。

意見不同是健康的，而且對於人際關係是有益的；而衝突則是極端的不健康，並且是有害的。意見不同只要再加上敵視的因素，就能被提昇至衝突的層次，而衝突若減少了敵視，就可減低至意見不同的層次。在面對衝突時，其首要步驟是移去敵意，使之先降低至意見不同的層次，因為只要敵意仍舊存在，就幾乎不可能訴諸任何的解決。

敵視的層次愈大，訴諸彼此同意的結論就愈為困難。敵視使得一個人會產生情緒化的行動，而大大的降低其理智運作的能力。如果我們不能控制住此危險的情緒，憤怒往往會使得我們所行及所言完全超乎自己的想像。

衝突的原因

當人們被認可的需求未得滿足，以致產生隱含的敵意時，其結果導致衝突。而衝突也就預期可待。內在的需求對當事者極為重要，卻總是不得滿足時，其傷害就愈大，敵意必須總是有一個目標的。我們或是對自己，或是對肇始傷害的人感到生氣。當我們認為那位傷害我們情感的人應對我們負責，釋放出我們的憤怒時，衝突就發生了。

衝突通常是看法敵對的自然結果。每一方都辯稱自己正確無誤。參與在衝突中的人都奮而迎戰，每個人都企圖想要獲取主控權，都希望能支配當時的情境，以滿足自己的需求。在衝突中，參與者只看到「得勝或失敗」，而沒有容讓雙方有妥協的空間。這樣的態度使得衝突更為加強，因為每一方都執著在只要得勝，而不去顧慮到對方。他們相信正義站在他們這一方，他們必會贏得這場爭戰的主控權。

衝突的負面結果

持續的衝突通常對於人際關係是具破壞性的。經常性的衝突會產生以下負面的結果：

1. **它使我們放大了他人的弱點。**珍妮和查理就大衛的生活條件所造成的衝突，惡化到他們盡可能的做每一件事去詆譏對方。

某一刻查理甚至說，「假如你現在的烹飪不比我們剛結婚時有進步的話，可憐的大衛就快要餓死了，你現在竟連炸雞都不會。」之後，在他們尖銳的爭鬥聲中，珍妮對查理爆發道，「你永远必須是眾所矚目的中心！你甚至在大庭廣眾前穿件大衣，都視之為一場表演。」

顯然一個人會不會炸雞塊，或是在大眾面前如何穿大衣的方式，根本與他們兒子的生活環境無關，可是這些指控卻從每個人口裏出來，目的乃是被用來強調對方的缺點，是在充滿仇恨的衝突戰場上，所發生的自然後果。

加拉太書五章15節說道，「你們要謹慎，若相咬相吞，只怕要彼此消滅了。」這節經文確切描述到在衝突中的進展。我們會彼此打擊，虛構對方的錯處，企圖以詆譏來吞咬他人。在如此的過程中，雙方的關係即遭到嚴重的毀壞。

2. **它使我們變得更以自我為中心。**參與在衝突中的人常會變得更以自我為中心，使得雙方更加遠離了合作關係的模式。一個愈自我中心的人，就愈會忘記對方的需求。此模式繼續下去的結果，加上個人的需求被疏忽，關係就會愈惡化至孤立模式或乾脆終止了。

3. **它減弱，並破壞了我們對他人的信任。**當有一天珍妮、查理和我一起談話時，她突然轉向他說道，「你要大衛跟你住在一起，是因為你希望他反對我。我已經失去了丈夫，現在你是不是還要我失去我的兒子？下一步你還要帶走我的女兒？難道你傷害我還不夠嗎？你何不走得遠遠的讓我們靜一靜？」

珍妮不再信任查理的動機。她認定他要聯同大衛一起反對她。這種誤會的形式常會執意地伴隨著衝突。只要這些在衝突中的人不信任彼此，可行的解決方案就很難達到。

4. **它會拆毀人際的關係。**衝突若在經過一段時間不予解決的話，對於雙方關係的傷害就愈大。注意保羅就此方面的特別教導。「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗四26-27）。這段經文清楚的說明衝突應該要儘快的解決，千萬不應讓彼此陷入衝突來結束一天。如此隨意的態度會醞釀出破壞雙方關係的氣氛。

不同意見所帶來的價值

意見的不同和衝突是不一樣的，前者對於人際關係極有裨益。以下是意見不同的兩個特別層面的影響：

1. **它可促進個人的成長。**意見的不同使我們看到改變的需要，並促進個人的成長。箴言廿七章17節說，「鐵磨鐵磨出刃來，朋友相感也是如此。」一些反面的觀點，只要不是刻意製造敵對，是很健康而有益的。

2. **它幫助我們變得更能容忍相反的意見。**意見不同幫助在人際關係中的學習有所彈性，了解「我的」方式不是「唯一的」方式。它幫助我們更能接受他人的意見，願意因著需要而改變。而且，它幫助我們避免那些會導致關係呆滯的嚴格架構。

移去衝突中的敵意

當雙方敵意存在時，要解決衝突是很困難的，因為它已損害一個人客觀思考的能力。因此，處理衝突的首要步驟便是移去敵意。這得經由改變衝突的目標，由某方「得勝」的心態改至「雙贏」的局面。否則，只要參與者認為某方必將得勝，而一方必將失敗，他們就會積極的為得勝而宣戰。

為了移走敵意，你必須對衝突採取一種「雙贏」的心態。這意謂著要達到可以滿足每一位參與者的需要。「**雙贏**」的方法將使得**衝突中的爭執減少**。它移走那份必須要奮戰才能取得控制權的需求。如果你對衝突無法採取「雙贏」的心態，至終將導致每一位都失敗，因為人際關係中的衝突是沒有所謂一方得勝一方失敗之解決方案的。

當我們對於衝突的解決採取「我勝你輸」的心態時，第一次的失敗者會下定決心奮戰，好做下一次的得勝者，因為每個人都痛恨失敗。一旦第一次的衝突過去，就立刻會為下次的衝突埋下伏筆。接下來的每一次衝突都會使得關係與合作的模式更加背道而馳，也可以說在這場競爭中，將沒有人勝利，因為他們都失去了對方。

以「雙贏」心態解決衝突

若要以「雙贏」的方式來解決衝突，請有關者先注意以下步驟：

1. 認知真正的需求和問題。這是以「雙贏」方式達到解決衝突方案的第一個步驟。兩人間的問題看起來似乎顯而易見，可是當人介入在衝突的灼熱之中時，通常都會失去客觀性。

譬如說，在珍妮和查理同意嘗試採用「雙贏」的方式之後，我請他們定義出真正問題的關鍵。珍妮瞧著我彷彿我搞不清楚狀況似的，「邁倫，剛才兩個鐘頭你聽到了我們所說的嗎？主要問題就是到底大衛要跟我住，還是跟查理住！」在我回答前，查理就說話了，「我可不這麼認為。事實上，那全然不是問題所在。真正的問題是什麼才是對大衛最好。」

在靜默了好一會兒之後，我問珍妮對於查理的敘述覺得如何。「嗯，事實上他是對的。」她承認了。珍妮和查理終於了解到他們一直為大衛的事爭吵，卻疏忽了將重點放在何者是對大衛而言最好的。他們在衝突中均被捲入了自私的網羅裏。

在衝突的當兒，人很容易失去對真正問題的看見，尤其當問題是從一方得勝、一方失敗的角度去看時更是如此。因此，必須先將目光轉向真正問題的焦點，而非糾雜於個人的情緒之中。

過了一會兒，珍妮和查理都瞧著我，然後查理說，「好，現在我們知道真正問題的所在了，那麼，下一步我們該如何走下去呢？」

3. 從感覺中理出事實的真相。我們很容易被感覺所困惑，以致無法看清事實的真相。我建議這對夫婦要客觀地去討論真正問題之所在，以誠實來面對他們與大衛相關的一些處境。

又是一段長時間的靜默，最後珍妮說，「事實的真相是，大衛想和他的爸爸同住。他和他的妹妹處不好。而且他對我愈來愈有敵意，要控制住他實在是愈來愈難了。」她做了個深呼吸繼續道，「我不願意大衛和他爸爸住，因為我會想念他，而且我想藉此向查理施行報復！」

多花些時間，就從感覺中理出事實的真相。這種投資是無可替代的，唯有事實的真相大白了，我們才能進行下一個步驟。

3. 同意去找尋出能夠滿足全體解決方案。這是很重要的步驟，因為它移去了要被迫做決定的懼怕，它除去了壓力，將人們釋放至可以集中精神及體力，去尋找出最好的解決方案。

4. 確認出多種可行的選擇。珍妮和查理花了相當多的時間去確認，且討論種種可行的選擇。處於衝突中的人最重要的是，不要為了一時的逃避而將自己鎖在頭一個選擇裏。「雙贏」的情況是發生在，所有的選擇都被發掘過，並選出一個最適合目前的狀況。在這一歩的衝突解決方案中，你要不吝於花下你所需要的一切時間。

5. 選出最能滿足全體需求的方案。最後，珍妮和查理達成了一項決定。大衛在學期中和查理同住，到了暑假再和珍妮住在一起。到時候他們可以再見面來評估這項安排的合適性。

這是一個經由集中於「雙贏」心態，而非「你輸我贏」的方法來克服彼此敵意的例子。在這

項過程中，他們了解到雙方必須學習齊心努力，因為未來還可能會有衝突的情況發生，需要同樣運用此種自律的方式來解決。

處理衝突狀況的基本原則

爲了成功地處置衝突狀況，我們必須遵守一些指導原則。這六項基本原則對於成功地處置衝突扮演著十分重要的角色。遵從這些簡單的原則，在處理不同意見時，將不致感到那麼困難。

1. 總要針對問題，而非個人。當人在生氣時，這是一個相當不容易遵行的原則。特別是當你針對個人時，你只徒然強化了對他的敵意。一旦衝突中的敵意增加，就愈難達成可行的解決辦法。尤其是你以攻擊人身作爲問題探討時，更是迫使當事人變得具備防禦性。在一切的可能中，他們都會回過頭來攻擊你、責怪你。

你要確定先集中焦點在問題，而非個人身上。解決問題要比改變一個人容易得多。人可能製造問題，可是他或她卻不是問題的本身。你要先將之分辨清楚，只有這樣，衝突的解決才會易於著手。

2. 總要將感覺以言語，而非行動表達出來。假如你很生氣，就說出來！不要含著痛苦撇住嘴。你會發現，說出你的感覺遠比以行動表達具較少的攻擊性。在衝突的發條上——緊張的環境中，這點尤其真實。

3. 諒解而不要論斷對方。絕不要依你自己的是非標準，來判決和論斷對方，以致引起更大的衝突。問題不在孰是孰非，而是解答的方案爲何。你的責任是諒解那曾經侵犯你的對方，讓對方知道你只對解決問題有興趣，而非數落他們的罪狀。

4. 執著於多給，而非多取。在處理衝突時，這是甚爲難行的一個原則。然而，我可以向你保證，這是最重要的原則之一。路加福音六章38節告訴我們，「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流的，倒在你們懷裏。因為你們用什麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」尚且，在馬太福音五章40-41節耶穌又說，「有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由也拿去。有人強逼你走一里路，你就同他走二里。」

在這些經文中，我們發現到一項面對衝突的關鍵原則。首先，在路加福音裏告訴我們，假如我們給人，就會得到更多的回報，緊接著在馬太福音中，耶穌亦告訴我們，行出比我們應該行出的更多。雖然在衝突的當兒，這些皆是難以遵從的原則，但上帝既然這樣應允，如果我們有信心去遵行，就必經歷到祂的同在。

5. 不要只是口說，要讓別人了解你的目的。在衝突的氣焰中，我們常常有一肚子的話要說，然而真正表達出來的卻很少。有一點我們必須被提醒的是，除非我們正確了解問題爲何，否則就絕不能解決問題。在你的表白中要切中問題，讓對方「了解」你真正的目的。

6. 衝突一旦結束，就將之置諸腦後。沒有一件事比不斷提醒別人說他們在製造問題更糟的

了。問題一旦解決，就應將之置諸腦後，切勿一再舊事重提。若一直徘徊於過去的問題，據我所知，百分之百肯定將來仍會有新的衝突。專注於過去的錯誤和問題對雙方均無益處。

從錯誤中學習

沒有一個人會喜歡衝突，可是在我們人生過程中，每個人都必會經歷到它。雖然我們很難看出衝突的好處，但我們必須明白，它可以是對人有益的。

雅各書一章2至4節告訴我們，「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全完備，毫無缺欠。」注意這段經文的原則。首先，它告訴我們，在處理問題時要有一個積極的態度。對於我們大多數的人來說，這並不是那麼容易。在面對問題時，大多數的人會說，「爲什麼是我？」同時會變得消極，甚至沮喪不悅。

然而，當我們對這段經文看得更深入的時候，我們會發現爲什麼人在面對問題時需要採取一個積極的態度。我們將會學到，問題的發生乃爲幫助我們長大成熟。

在面對問題時，我們有二選一的機會。我們可以說，「我真慘，我好可憐，這個問題不該發生在我身上。」採取這樣的心態除了使我們更挫折之外，什麼也得不著。反之，我們可以說，「嗯！是我有錯，我有問題，我要盡可能學到不要再犯同樣的錯誤。」

假如我們採取後者的心態，我們會經歷到雅各書一章2至4節所顯示的真理，我們乃是從錯誤中學習面對問題的機會。我們會容許自己失敗，並把它當成是生活中最好的老師。然而，我們必須先願意認知這項事實，以致在人際關係中面對它們時，即成爲尋求學習和成長的好機會。

總要記得，在人際關係中不可能會完全沒有衝突。問題不是在關係中是否會有衝突，重要的是我們要學習如何去處理它。

10

婚姻：拉近彼此而非向外推開

同心的力量

第一章中我曾指出，在論及人際關係時是沒有所謂的標準可言的。關係不是變得更好，就是變得更差。我們或是拉聚在一起使事情變得更好，就是將之愈推愈遠。在關係中，我們可能在任何時刻選擇轉向另一方。

這是一個選擇。我們選擇於在一起形成一種合作的關係模式，或是將之愈推愈遠，只因爲我們決定停止嘗試。在某一個時刻，某一個地方刻意地轉變，停止以合作模式相連，而開始以相反方向拉開。

馬可福音三章24-25節耶穌說，「**若一國自相分爭，那國就站立不住。若一家自相分爭，那家就站立不住。**」這段耶穌的教導不僅適用於國和家，而且適用於一切的人際關係。祂點出，自相分爭乃破壞關係之關鍵。我們必須問自己一個問題：「如何才能避免這些破壞性的分爭？」

首先，我們必須認知，症狀與實際病症之間的區別是很大的。僅僅對付表面的症狀絕不能醫治疾病。高血壓的症狀之一是經常的頭痛，服一兩顆阿斯匹靈會使疼痛減輕。此時，頭痛可能暫時平息，然而它還是不能控制高血壓。

這個比喻適用於處理有問題的人際關係，我們必須確定我們是在醫治「疾病」，而不只是對付症狀。最近我聽到一位牧長說，「離婚是威脅、破壞現代社會的疾病！」這並不真確。離婚絕不是一種疾病。它只是疾病的症狀。我們絕不能僅由避免離婚來解決有問題的人際關係。

離婚是長期未解決問題的結果。有些問題在結婚前就已開始，並在婚禮那天就帶到關係中了。過去的歷史中，教會是反對離婚的。然而，反對離婚不是答案。因為反對並不能解決肇至問題的原因。教會不僅需要反對離婚，它還需要幫助人們避免離婚。

今天基督教界的離婚率增加，大約和非基督徒社會差不多。因此，最近幾年，許多教會設計出一套「失婚輔助課程」來幫助不幸者的康復。不錯，是有許多人在這些輔助中得到幫助。但能提供進行醫治或是預防婚姻出問題，諸如「離婚預防課程」之教會或福音機構的卻很少。除非我們先做預防，否則仍會看到失婚人數不斷的增加。

維繫合一關係的五大要素

這一章我們要特別來看婚姻問題，集中在討論如何能使雙方更多牽引在一起，並探討一些能

夠有助於挪移造成關係分裂的因素。下面五項主要要素，將有助於維繫關係中的聯合：

1. 發展出關係中的共同目的：當某位友人的婚姻瓦解時，我們大多數人都會問，「我不懂他們為什麼會離婚？」此時應該是另外的一個問題需要先獲得解答，那就是，「他們當初為什麼要結婚？」當人在考慮結婚時，應該先誠實地面對和回答這個非常重要的問題——我們為什麼要結婚？

我曾經問許多婚姻有問題的人這個問題，他們的回答都像在拉警報。以下是一些我獲知的答案：

- ▼「我結婚是因為我一個人很寂寞。」
- ▼「我的所有朋友都結婚了，我不想落於人後。」
- ▼「我懷孕了，因此我結婚。」
- ▼「我的父母親認為我們應該結婚。」
- ▼「因為我們相愛！」

以上沒有一個原因足以證明兩人應該結婚。當然也不只因為你們的相愛。大多數離婚者結婚時是相愛的，只是相愛不足作為結婚的原因。

除非人們先認知結婚的目的，否則不應結婚。有些人可能會說，「我們當然知道目的，那就是彼此相愛。這就是我們為什麼結婚呀！」我要再一次說，多數結婚的人都說過同樣的話，而今

天有之百分之五十的人最終仍以走上離婚法庭作為結束。成功婚姻的遠比彼此相愛需要更多的條件。我知道，因為我也曾說過，「我答應要愛你、照顧你、尊重你，一直到死。」可是有那麼一天，我仍變成那百分之五十的離婚犧牲者之一。

你必須對婚姻訂定清楚的目的。若沒有的話，你將會發現這份你起初稱為「愛」的感覺，可能不足夠強烈到支持你通過前面艱難之路。

我在對機構組織的管理訓練研習會和顧問工作之中，曾提出一項理論：「**每一個羣體都必須設立一個共同之目的。**」婚姻關係也是一樣。「目的設立」乃為告訴我們一切是「為了什麼」，它解釋了結婚的原因，正如同它解釋了一個組織存在的緣由。它必須有一項「共同目的」。我的意思是說，在關係中的雙方均需致力於發展出這項目的。當雙方都願意投入時，即形成一個共同的目的。他們「擁有」了它；這就是屬於他們的。如果此目的僅由伴侶之一的人所發展，此關係就註定「沒有擁有」的感覺。

諾曼和蘇珊，在他們婚姻的前十年一直很努力工作。諾曼是個保險推銷員，蘇珊則從事牙醫助理工作。他們有三個孩子，都是女兒，幾年之後諾曼開始他自己獨立保險業務員的事業。他做得很好，很快就十個推銷員成為他的手下。

在第三個孩子之後，諾曼堅持蘇珊要放棄她的工作，留在家裏照顧孩子。他一向不喜歡她去工作，堅持丈夫應該是家庭的供應者。在這十年當中，他們搬了三次家，換了更大的房子，諾曼

的確是個很好的供應者；他能夠為他的家人購置幾乎任何的所需。

蘇珊在教會中負責主日學事工，而諾曼則教導成人主日學，不論在屬世或基督徒的團體裏，他們似乎都扮演著成功的角色模式。因此，當他們離婚時，每一個人都極感驚訝。

蘇珊說，「我已厭倦成為諾曼的擁有物之一。每一件事都是諾曼的。他的事業、農場、馬匹和孩子。甚至連狗也屬於諾曼的。我在每個團體中均被認為只是諾曼的妻子！」

諾曼是存在於他們婚姻中任何目的的唯一擁有者。蘇珊感覺到他們的生活沒有參與感，在婚姻中她也沒有貢獻，這是使他們愈離愈遠的因素之一。在婚姻中為了要將兩人拉聚在一起，我們必須在關係的目的上聯合一致才能。倘若關係中沒有訂定一個意義明確的目的，我們將會發現持續對彼此的投入委身是很困難的。

目的設立可以提供你們未來在一起計劃的基礎。此目的訂定了你們投入於關係中的「原因」，提供了計劃未來的基礎。若沒有清楚訂定的目的，便很容易步上諾曼和蘇珊的後塵。婚姻關係中的目的有如船的舵，在面臨波折時，有助於行在準確的航道上。

除非決定了共同的目的，否則維持關係持久的計劃便不能達成。一旦目的決定了，就可以發展出有助達成目的的計劃。永遠要記住：目的是告訴你為什麼你在此關係之中，計劃則是為顯示目的該如何達成。

2.使關係維持於共同目標：正如關係需要有共同目的，它也必須包含共同的目標。也就是

說，目標必須是共同設計的，使每一個相關者都感覺到擁有這些目標。計劃則必須要專注於共同的目標，且有助於達成共同之需求。

蘇珊告訴我，「只要諾曼想做的事，我們總是必須要遵行。他從不徵求我的意見，有一次甚至在我還不知道他想要搬家以前，他就先付了頭款，買下了農場。我從未喜歡過那個農場，它離我在城裏的朋友那麼遠。僅只購物就是一樁大事。可是諾曼不在乎，他覺得他的馬比我的需求重要多了！」蘇珊和諾曼缺乏共同的目標。諾曼過他的生活，以對他自己最好的方式來花錢，在關係的計劃和目標設定過程中完全忽略了蘇珊。這當然就促使兩人的關係有了裂痕，並且愈離愈遠了。**我們的目標和目的必須是可以量度的**。所謂「可量度的」，意思是它們應該告訴我們以下幾點：

◎要成就的是什麼。

◎如何去成就它。

◎何時該成就它。

關係中的每一個人都應有在決定可量度之目標上，提供以上三方面意見的機會。蘇珊顯然沒有機會放入她的看法。我相信諾曼在搬家這件事上花了相當多的時間考慮過，可是蘇珊直至簽約前都沒有察覺到。因此，在鄉間別墅的決定並沒有滿足她的需求。事實上，這個決定更憑添她許多的問題和煩惱，如果他們兩個都曾一起參與決定購置新屋的計劃，就可以避免掉這一切。

一起設立可量度的目標和目的，可更確定滿足雙方之需求。它促使在關係中的人能更具體明瞭一切過程，而不必做太多的假設。它也使我們更容易評估是否能成功達成這些目標與目的。

3. 定時討論目標進度：設定可量度的共同目標是不夠的；每一年夫妻倆至少需要兩次檢討達成目標的進度。我建議你花一整個週末來檢討你的目標。如果你有孩子，僱個保姆或是把他們交給親戚。你需要整個週末專注於彼此，評估你們此一生活的目標。

若你們計劃這個週末去，那就儘可能的離開市區。如果留在家裏會有一些干擾，甚至會打斷這個重要的計劃，那就千萬不要讓這些事情發生。必須選擇一個離開市區的地點，允許你們能輕鬆一下，在一起享受娛樂的時光。除非有緊急的事，否則不要將電話留給任何人。儘可能的安排在星期五晚上抵達那兒，利用第一個晚上好好休息一下，享受兩人一起單獨外出的機會。

然後，利用星期六和星期日早上共同評估你們對婚姻的共同目標。下午時間則儘量休息，放輕鬆，一起玩玩。在討論目標時，要確定維持私人的生活以及兩人的關係均能平衡發展。我的意思是確定在你的事業，及彼此相處的時間和家庭娛樂時間，個人成長和發展上，能適當地分配你的時間和精力。

記住，這是評估的時刻。因此，**你們要彼此坦誠，願意給予和接受具建設性的批評**，重點是你必須願意客觀。這段在一起的時間，應包括檢討在你生活和關係中的各方面目標，譬如：

◎你的屬靈成長和進展。

◎ 你的財務計劃。

◎ 你們是如何度過夫妻間和家庭間的生活？

◎ 在下年度你打算的重要採買。

◎ 為個人、夫妻間和全家人，訂定一個下年度的個人成長與發展計劃。

◎ 討論你們關係中的主要問題，互相提出應如何解決它們的看法。

這只是舉一些例子。你可以依個人的需要來加以伸展。記住，你不只是要「談論」這些方面，並要設計出能夠客觀評估、控制進度，為達成目標及目的的「實際計劃」。

那些聽我建議而如此行的人告訴我，這是他們一年的最高峯。我想一旦你開始了這個進程，你就會同意我，這真的是幫助人們在關係中拉近在一塊兒的最有效方法，你一定要試。

✓ **支持彼此天賦和能力的發展**：當人們結婚時，他們即帶給此份關係兩種天賦和能力。每個婚姻的目標之一應是鼓勵和支持這些的成長。最近我在加拿大帶領有關「精疲力盡」的一系列演講。在其中的一節課之後，一位年輕的女子找我談話，問我是否願意在一本書上簽名，我於是跟著她走到書攤。在簽完名後，她問我像她這樣的年紀可能經歷「精疲力盡」嗎？

談話後，知道她剛才得到碩士學位，正在一家電腦製造公司服務。當我問她先生在做什麼時，她笑了，並說道，「哦！我未婚。」她說話的某種態度令我認為她有可能反對婚姻這回事。果然沒錯！她告訴我，她的母親在和她父親結婚前曾是一位極有天分和前途的鋼琴演奏家。

她曾在倫敦和美國表演過，許多人說她一定會有一番不凡的成就。然而結婚後，她那位從事稅務會計的丈夫堅持她一定要停止演奏，在家生兒育女。

她愈說聲調愈痛苦。「我的母親每一個主日都在教會擔任司琴，就僅只如此。」她說，聲音因憤怒而有點緊張。「我的父親不喜歡鋼琴，所以媽媽甚至要在他不在家時才能彈琴。」她最後說，「我的父親中斷了我母親在音樂發展上的才華，因此我對『結婚』一事毫不感興趣，我的生活中有許多事極待成就，一旦結婚只怕會造成阻礙。」

和那位女子對話後，我的感覺變得很懊惱，因為在太多婚姻中，我們看到的常常是一方防礙了另外一方的發展。然而，事實應該相反，婚姻的結合應是透過彼此的鼓勵和支持，兩個人均能發揮個別的天賦，形成一股更大的凝聚力量才是。

婚姻應是幫助對方發展最好的一面，而非破壞他的潛能。換言之，帶出彼此最好的部份能幫助拉近夫妻的距離，而非愈推愈遠。支持互相的發展，為第一優先。目標是幫助彼此發展出特殊的技術、能力和興趣，直到他們發揮最大的潛能。在婚姻關係中的人是為要鼓勵對方，而非為了競爭。你愈是在特殊技能上互相鼓勵，關係就會變得愈強。

5. 鼓勵並參與彼此屬靈的成長和潛能：當一方有興趣於屬靈的成長而另一方則否時，屬靈的發展即可能侵蝕到雙方的關係。不幸的是，許多的時候都會有如此的現象。甚至雖然我們參與彼此的屬靈成長，如果一個人對屬靈成長實在沒有興趣，另一方則需學習尊重對方的感覺，這點也

是很重要的。

我們必須永遠記得耶穌基督是從不勉強任何人的，我們也當如此。如果婚姻中的某一方不像另一位對屬靈成長那麼有興趣，就該遵從新約中所教導的原則，「你們作妻子的，要順服自己的丈夫。這樣，若有不信從道理的丈夫，他們雖然不聽道，也可以因妻子的品行被感化過來。這正是因看見你們有貞潔的品行，和敬畏的心。」（彼前三1-2）這段經文告訴我們，屬靈的成長上，一個人不應該試著強迫他或她的另一半。我們的生活應該是自然地吸引他或她願意一起參與在追求的過程中。

假設在婚姻中的兩個人都對屬靈的事有興趣，那麼，個人在對方的發展中有所分享是很重要的。但有許多夫婦要實行彼此在屬靈成長上的分享，比個人的成長上要困難。如果你經歷過這些困難，請試著採用以下的幾點建議：

- ◎ 代之以一方扮演領導或教師的角色，而以平等、彼此順服來接近所討論的主題。
- ◎ 試著閱讀箴言，學習如何應用在你每天所面對的情況中。
- ◎ 不要憑某一段經文來批評你伴侶的領受或是洞察的觀念。
- ◎ 當閱讀經文時，請找到可以應用在家庭生活中的原則。
- ◎ 將個人及對方的禱告事項列舉下來，並分享彼此的結果。
- ◎ 如果你對決定研討的主題覺得有困難，可到附近基督教書房選擇一本每日靈修書籍。

雖然剛開始從事這些事情時，你會感到稍許的不舒服，但是，你會很快的發現，雙方一起有屬靈的成長乃是強化你們關係的最佳處方。不過要記住的是，乃是讓每一個人以他或她自己的速度來成長，切忌揠苗助長。重要的不是你在屬靈成長上有多快，而是你們可以持續忠誠的一同實踐出來。

努力於截長補短

最後，婚姻的另一目標應該是致力於變成一種截長補短的關係，而不僅只是兩個人生活在一起而已。按照創世記二章18節所說，在關係中的人均應是彼此的「幫助者」。此應為婚姻關係的目標；每一個在婚姻中的人應該委身於成爲彼此的幫助者。

婚姻的目標，或是就任何的關係而言，即是允許每個個人均致力於他或她的長處。然而，我們大多數人都只關心我們的弱點，並花了太多時間去試著遮掩它們，而非爲了彰顯長處的部份。

因此，我們的目標應該是要在對方的弱點部份有所互補，如前章所提，這個原則在傳道書四章9-12節中有清楚的教導和說明。如果你要確定你們是拉聚在一塊兒而非愈離愈遠，則彼此應是截長補短的關係，對彼此的弱點有所彌補，並對彼此的長處有所鼓勵。則兩人的關係便如經上所指出的，在一起便會比單獨所成就的要多得多了。

11

處理失敗的關係

面對婚姻的風暴

逢恩和我靜靜地漫步於派克峯的山背小徑。那是一個美麗、溫暖的夏日午後，最適於科羅拉多山脈的登山者。雪源小溪蜿蜒地流經這狹長的地面，正發出奇妙的潺潺水聲。

我們在約海拔一萬二千呎的高度，背包開始有笨重如鉛的感覺，我們的肺部渴求更多氧氣，於是在紮營前便暫緩腳步有些休息。當我們將背包自疲憊的肩膀滑下，把它們聚攏在一個大圓石旁時，逢恩以詭譎的笑容望著我說，「你確定這是我所需要的復健方式嗎？我比今天早上起來的感覺還要更差呢！」

我邀逢恩週末登山，是因為再下個星期一他的離婚手續就完成了；這件事對逢恩的情感無疑造成更大的沮喪和挫折。他和海瑟結婚了將近二十年。幾個月前當逢恩出差回家時，竟發現海瑟留下的一張紙條，通知要離開他，且已正式辦理離婚手續。

他們的婚姻出現問題已有好幾年了，過去六個月曾每星期去看婚姻輔導。據逢恩說，海瑟一直怨恨他，因為他們不能有孩子。時間愈長，怨恨愈強烈，直到最後她離開了他。

逢恩搭起帳篷，我則收了些柴火，開始燒水煮咖啡。那個晚上我們坐在營火旁，逢恩開始談天，他的聲音顫抖的說道，「我不知道我沒有了她該怎麼辦，邁倫。我們從小就住在隔壁街上。我一生只認識海瑟一個女人，我不知道我沒她是否還活得下去。」他安靜了一會兒說到，「前一分鐘我想跪下來求她回到我身邊，下一分鐘我則會氣到想殺她。」

逢恩一開口即說個不停，反覆的情緒使得話語糾葛不斷。我們談到深夜，談的都是有關他對罪惡、拒絕、憤怒和寂寞的感覺。不時地他也會哀歎的說，「邁倫，我不知道該怎麼辦？我不認為生命還值得再活下去。」

他對這件事的感覺是十分典型的。我知道在這個男人內心中充滿了沮喪。我知道他所經歷的是什麼，因為我也曾如此。而我已學到我一直試著告訴他的事實——**對於創傷者，甚至當婚姻關係失敗時，人生仍是有盼望的。**

本章的必要性

前面十章的重點都在談論有關人際關係的修復。我們曾經討論人的關係為何形成，以及它們如何惡化，又如何恢復至合作型的關係。我們曾經看到在發展和維持良好的關係模式，溝通所扮

演的重要角色。也討論過處理矛盾的技巧，也解釋了如何能使人們拉聚在一塊兒，而非愈離愈遠的那種發展。

然而，我們也必須面對一些可怕的事實。今天幾乎有百分之五十的婚姻都以離婚結束，並不是每一個讀過此書的人都能重建他們已受傷害的關係，不是原則不對，而是因為他們沒有這樣的機會。本書一再強調為了使這些原則有效，在關係中的每個人都必須投入，且願意應用這些原則，但經驗教導我們，不是每一個人都願意如此。

閱讀此書者也許早已離婚，或者正在此過程之中。對於這樣的人，以下兩章將格外的有所幫助。我曾經歷，因此我可以在此報告，對於周圍的世界已顯然倒塌的**受傷之人，你們的盼望依然存在。**

離婚並非關係的終結

離婚是一個人的感情所能經過最被蹂躪的歷煉之一。有些方面它比經歷一個愛人的死亡還要令人悲傷。當肉體的死亡發生時，有葬禮的哀慟，及失去之後一段強烈的悲哀期。以後肉體被置於墳墓，墓碑記錄著遺留的地點。

離婚時，也如同面臨死亡的來臨。至少兩人之間的關係已經「死了」。萌芽的未來計劃死於潰爛的樹根，人際間的互動（有時是整個家庭）隨之停止。配偶離開了他們曾經花了全部時間在

經營的婚姻生活及家中的所有物。友誼突然中斷、喪失，有時候甚至是永久的。他們所知道的生活忽然結束，法院成了婚姻的葬儀社。

然而，在離婚中，「死屍」有如婚姻遺留的贈物，經常不斷提醒著當事人，仍舊四處遊走著。當一個所愛的親人去世，他們走了，你不會再看到他們。可是就離婚者而言，除了感受到死亡的劇痛，更甚的是，仍舊要不斷的再看到對方，卻無法使兩人間的關係復活。

就死亡而言，墳墓是個「終極」點。然而，就一個已死的婚姻關係，分離尚不是終點。許多情況下，離婚是永不結束的過程。離婚未必能「終結」關係上的需要。例如，當有孩子參與其中時，就可能常有電話上的往來，或是為前伴侶訂定見面時刻，商討探訪的權利，有可能這段過程要持續好些年。

甚至當孩子長大了，你仍不能結束此份關係。你可能會參加孩子的婚禮或是關於如何與孫兒女共渡假日等事情的商討，反正有太多的聯結是無法斷絕的。

可以說許多時候離婚的狀況比肉體的死亡更糟，因為對於死亡，你不需再處理任何影響到日常生活的問題。可是在離婚之後，雖然彼此之間的關係死了，你還是要經常面對繼續圍繞在生活層面上的問題。

離婚後的天空

當婚姻的關係死了，其中可能雙方或一方會經常想死，因為他們覺得自己不再能面對沒有關係的生活，以及周遭的世界。事實上，幾乎所有和我協談過的離婚者都會在某個時段有過自殺的念頭。因此，如果你有類似這種沮喪到想死的念頭，別耽心，你並不孤獨。許多人和你一樣，均有過同樣的感覺。

可是在此我可以向你保證，離婚後一定還有盼望，對於那些願意承擔因離婚而造成情感負擔的人，在他們前面仍將有充實的生命等著。你不僅可以復原，而且可因為這種慘痛的經驗和痛苦的結果，而蛻變成爲一個更好的人。然而，回復至充實生命的路程是艱難的，畢竟不是每一個人都願意付出復原的代價。

離婚之後仍有生命，它可以是很好的生命。那些無法經驗此生命的人，並非他們必須如此，乃因為他選擇如此。在本章的其餘部份，我們將著重在復原之路的建立，以及探討離婚過的人所經驗的完整生命。

邁向復原之路

離婚復原之路如例圖六所顯示的，是複雜而艱辛的路程。過程分爲許多步驟。我們由看到第

是發生在別人身上——他們的朋友、鄰居或是親戚。絕沒有人預期到它會發生在自己身上。當人們站在牧師面前，向婚約發出誓言說，「直至死亡將我們分開。」在那一刻他們是真的相信只有死亡才能將他們分開。人們當然不可能發出誓言道，「直至離婚才能將我們分開！」

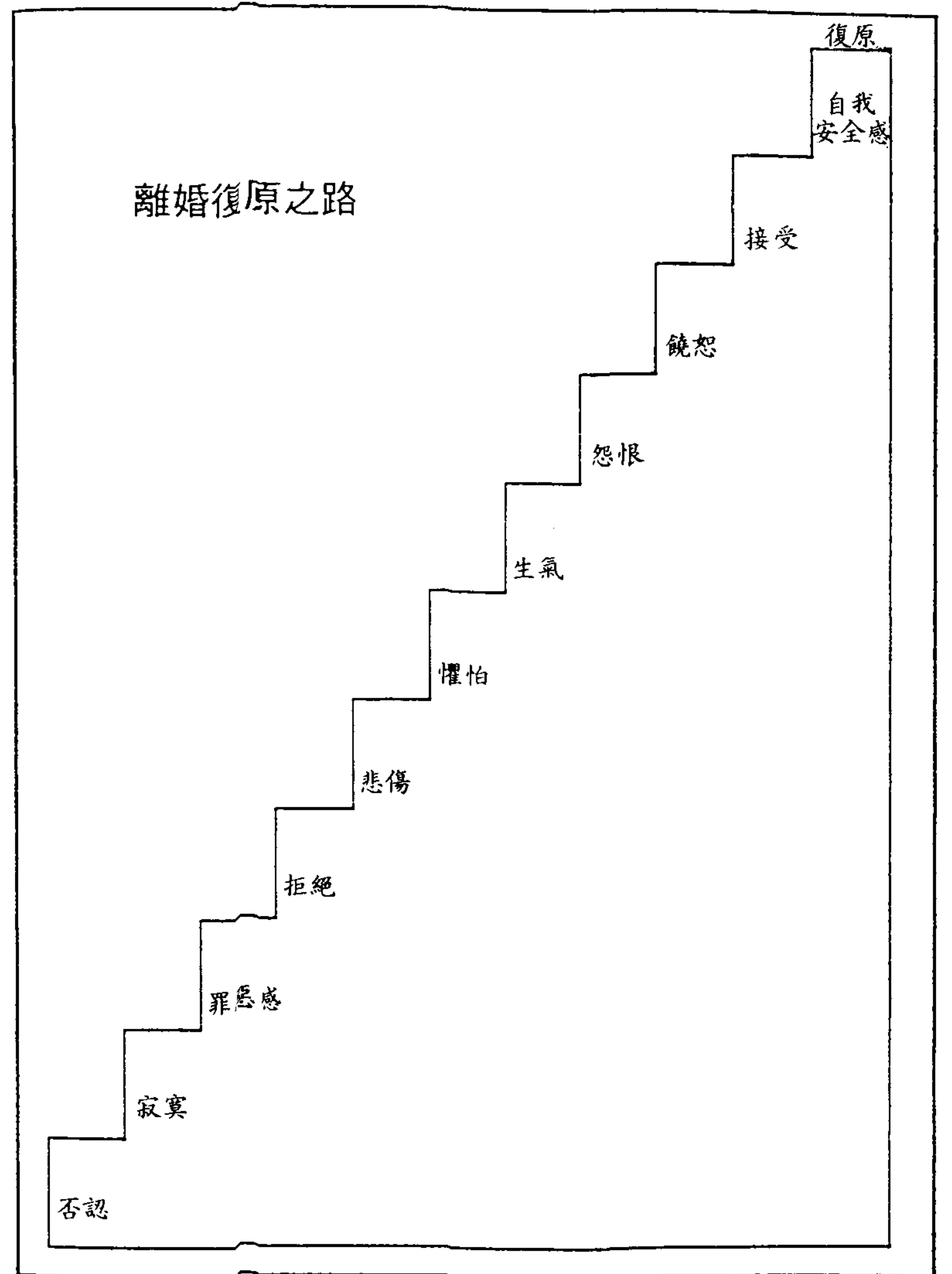
因此，當我們發現自己步上離婚之路時，不僅不願意相信，而且不願意任何人知道。「怎麼可能會發生在我的身上？」離婚代表我們生活中最重要的關係失敗。沒有一個人願意去承認此點，尤其是要向全世界說，他們失敗了。最初人們定會試著否認，並自認它將隨著夢魘離去。

同時，也會希望從人羣中躲開，害怕出現在公共場所，因為感覺到每一個看到他的人都知道他們的失敗，會覺得「離婚」三字如同印記印在他的額頭上，這時候全世界的人一定都知道了，

一步開始——否認——諷刺性的來說，不該以負面來看它，而應積極地將之視為復原過程的開始。其餘的過程，當我們仔細檢討復原之路的每一階段時，會自然的呈現出來。注意一點很重要的，這些步驟不一定是有次序性的。人們乃是進出於這種種的階段，而事實上，可能在同時經歷到數種。有一點可確定的是，代表這些步驟的感覺，對所有走在復原之路的人都是相同的。

有些步驟比其他步驟更困難，需要長時間的「掌管」它們。而有一些，譬如生氣和怨恨，往往似乎代表著同樣的情緒，可是每一項都包含著不同的障礙，但，這些都是正在經歷者必須去克服的。

第一步：否認：在離婚中，人們經歷到的第一個感覺常是驚訝。因為他們所知道的離婚應該是發生在別人身上——他們的朋友、鄰居或是親戚。絕沒有人預期到它會發生在自己身上。當人們站在牧師面前，向婚約發出誓言說，「直至死亡將我們分開。」在那一刻他們是真的相信只有死亡才能將他們分開。人們當然不可能發出誓言道，「直至離婚才能將我們分開！」



例圖六：離婚復原之路是艱困而漫長的攀爬；然而對於願意走完旅程的人，會有充實而有報酬的生命等待著他們。

因此會自然想從人們，甚至是至親好友的面前消失。

沒有人願意承認關係已經結束。我們會說，「哦！他（她）會回來的。我知道他（她）一定會回來的！」隨著時間流逝，我們不得不承認關係真的已經結束，卻仍試著以相反的方向說服自己。而事實是我們離婚了，我們的婚姻已沒有明天；沒有一個未來的共同計劃會實現。這是極端困難的認知。因此當我們離婚時，很自然的會經過這一段否認的時期。

然而，只要你仍停留在否認的階段，你復原的過程就絕不會有任何進展。這是很困難的階段（尤其是如果你正在辦離婚手續），可是我要就我所知的在愛心裏告訴你，你已經離婚了！他（她）不會再回來了，他（她）不會回轉的。除非你接受事實已經終結，否則你不能行在復原的路上。我知道事情是如此，因為我是過來人，而且我和許多人談過，也遇見過許多同意如此諮詢的輔導。你必須在醫治前即接受離婚的事實。

否認的步驟離復原的理想還很遠，可是我要向你確定，和解是可能的。要承認一切已經結束的確是不容易，可是對於受傷者而言，一切仍存有盼望，你仍然可以有一個很快樂的未來。

第二步：寂寞：學習面對寂寞是走向復原的第二步。在婚姻關係中，人們很少有機會獨處。甚至當你的伴侶離家一段時間時，你也知道那只是暫時的。一旦，明瞭到你的伴侶將不再回來，可說是離婚中一件最令人痛苦的事。許多人長時間停留在第一步（否認）的原因，就是不願意面對伴侶的離去所帶來的寂寞感。

在婚姻中，你的伴侶一直在那兒。你們吃飯、工作、遊戲、哭泣，甚至計劃，都是在一起進行的，可是現在你是完全單獨的一個人。

從前有忙不完的活動，現在則只有寂寥的靜默。吃飯的時間很僻靜，你難免傷心；晚上的床似乎格外地空曠，你也會傷心。白天你畏懼晚上，傍晚你畏懼第二天，你所能感覺的就是空虛，彷彿你的生活沒有其他的空間，你所有的空間都被孤獨給佔滿了。

你更感覺沒有人了解你所經歷的，沒有人會傷心到程度比你還深。除了孤獨，你還是孤獨。這種反應只會使寂寞感延續。你傷心是因為你孤獨，可是同時你仍在躲避著人。老朋友不再打電話來，一對對的朋友更不再圍繞身邊。你唯一想做的是去交新的朋友（因為只有他們可能不會發現你離婚了！）

在可見困難的這一步，你要把持住克服寂寞的鑰匙。要立刻停止這份孤獨感，首先就要離開家，打個電話給人都好，任何人，出去吃一頓好的食物，或是登山。千萬不要一人獨處在家自艾自憐，要去外面與人接觸，重新開始與人交往。

是的，你會害怕，這真的不容易，你寧願上床或是看那千篇一律的電視節目。但請你先自問一下「你喜歡寂寞嗎？」我可以由自己的經驗告訴你，除非你決定克服你的寂寞，否則沒有人能幫助你。許多人徘徊在這階段，以致陷入那樣的光景中好久，快停止你的自憐狀態，你必須爭取第一步，與外界作接觸，再度參與社交生活。

約書亞記一章5節，上帝答應約書亞，「我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在，我必不撇下你，也不丟棄你。」這個應許難道不夠令人振奮嗎？上帝應許必不丟棄我們。別人可能會忽略我們，可是上帝一定不會。我們可能會試著離開上帝，可是祂卻應允必不丟棄我們。

這是一個極大的應許及安慰。它帶給我安心和保證。請多默想這段經文，讓上帝的應許與你同在。祂在那兒，祂不靜默。在寂寞中祂會幫助你；祂會是你的朋友。

第三步：罪惡感：當離婚的事實浮現，你必須面對並接受時，你會經歷到一段極強烈的罪惡感。剛離婚的人往往會相信自己是壞人，可能會說服自己，離婚全是他的錯。心中可能有類似的話語在迴響著，「若是我沒有這樣，或是那樣……：……」罪惡的感覺會使得人們懷疑他們是否擁有快樂的權利。他會開始思想，也許他的傷心、寂寞和不幸是罪有應得的。同時更確信自己是沒有用的，認為上帝和整個世界都在恨他。

如果不加以對付，罪惡感會具有強烈的破壞力。此時，必須先承認自己所犯的過錯。不錯，在離婚的事上，你是有部份的錯誤（也許大部份是你的錯）。可是記住，在幾乎每一件案例中，**當離婚發生時，是配偶雙方都有責任的。**

只要是罪惡感存在，便阻礙著恩典的降臨，如此就不可能有趨向於復原的進展。真理是告訴你上帝愛你，雖然你並不完全（羅五8）。我們必須首先接納上帝的愛，和接受自己。錯誤並不意謂著上帝會拒絕你。罪惡感是一個我們需要對於過去的錯誤，要求上帝饒恕的信號。如果我們

求，祂必應允饒恕我們（約壹19）。這是唯一的答案，因為沒有任何一種自我懲罰的後果可以消滅罪惡的感覺。自我懲罰只會徒然加重罪惡的感覺，並增多持續懲罰的需求。

如果你陷在這個泥淖裡，請儘快離開此情緒的折磨壓榨。你必須接受你過去的錯誤，和不完全的本性，認知到雖然你只是人，上帝無論如何都愛你。**饒恕**，是在採取下一步通往復原之路前，脫離罪惡感的唯一管道。

第四步：拒絕：在經歷離婚時，如果是你的配偶離開你，那麼你尤其會有強烈被拒絕的感覺。明白到配偶對你不再關心，是會令人感到深深痛心的。

沒有一個人對「拒絕」會應付得好的。我們都有被接納的需求。當被拒時，你會開始負面地看你自己，迫使自己與他人比較，你會認為別人都比你好，代之以看你自己為一特殊之人，視自己一無是處。

為要克服這種遭拒的感覺，你必須先了解你自己的個別性。要明白你是一個唯一的個體，擁有與他人不同的品質與恩賜，你有著天賦的個性，世界上沒有一個人像你。上帝造你為特殊的人，你有許多方面可以奉獻給別人，以及奉獻給生命的本身。上帝對你的生命有一個目的和很好的計劃（耶廿九11-12）。一旦你明瞭了這個真理，你就會準備好邁向復原之路。

第五步：悲傷：在通往復原的山頂前，你必須要學習有效地對付悲傷。首先，正如哀悼死去的親人一般，你也會自然的哀慟你所失去的配偶。在這段悲傷期中，你會很自然地顯現出極大範

圍的情緒反應。可能會拒食而喪失相當的體重；可能會不期然地大聲哭泣，眼淚不可遏止地湧流。這段時間，哭是自然的；傷心也是沒有問題的，感覺痛苦和悲傷是十分正常的現象。

然而，在到了某一段時刻後，哀慟的日子就必須終止。生活必須繼續。是的，你有悲傷的時候，更有哭泣、哀慟，經歷痛苦與傷心的時段，但可不要沈溺其中，切勿終其一生都將之背負在身上。因為埋伏於復原之路上尚有許許多多的步驟等著。除非你先置悲哀於腦後，否則就不可能繼續下去。

你必須接受婚姻遺留下的事實。一切均結束了，停止駐足於過去，開始朝向未來。感謝過去的美好歲月，了解到它們已經——過去了，不再回來了，接受這項事實。你可以懷念美好的時光，但是爲了你自己情感的好處和積極的未來，不要再活在過去。活在過去只會破壞你的未來。預備好讓過去消逝，展望未來；唯有如此，你才能開始重新繼續前行。

第六步：懼怕：現在我們可以繼續發掘離婚復原之路的下一步——就是懼怕。你必須明白忘卻過去是一種很可怕的經驗，尤其是對才剛離婚的人而言。

你已習慣舊有的生活，也覺得不錯，並且你知道你在期待些什麼，或是被期待些什麼。未來的計劃正在進行，眼見它們即將實現，可是現在這些都突然失去了。一個人在離婚之後，通常不會有任何的未來計劃。你可能不知道以你「單身」的新角色將被如何定義，你會有許多不克回答的問題，財務的安全感也浮現著危機。你可能必須要再去工作以維持生活，或是去尋找高薪的工

作來彌補失去的第二份收入。簡單的說，對這一切相當陌生，你會感到十分害怕。

懼怕是自然的，因爲你從未經歷過這種事情。所以，讓我再次向你確定，懼怕不是錯誤。然而，如果你讓懼怕妨礙了你復原的進展，就是有害的。你必須克服你的懼怕。你可能會提出疑問，「可是，我該如何克服我的懼怕呢？我很害怕，我不知道該做些什麼！」

首先，不要試著自己去解決問題。先邀請上帝幫助你，而祂一定會。祂所要求的只是你要祈求。上帝的應許幫助我了解到，祂在急難時會保護我，我不需要懼怕任何事。注意祂所說的，「你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（賽四十一10）

這是何等的應許！祂會堅固並幫助我們；因此，我們不需要懼怕。突然被迫單獨生活可能是很可怕的事。我願意以閱讀詩篇九十一篇爲上帝應允具體保護我們的例子，來鼓勵各位。跟從一位可親近的上帝是令人感到安慰的，祂看顧且保護我們免於危險，祂堅固並幫助我們面對未來。這是你將你的信心交給上帝的時刻，你會明白到你不必單獨一個人解決問題，並開始以期待之心展望未來。一旦預備好了，你就可以繼續攀往復原之峯。

第七步：生氣：通常繼悲傷和懼怕之後，接踵而來的情緒就是「生氣」。在我和逢恩的露營之旅時，他就說過，「一下子我希望去求她回來，可是下一分鐘我會氣憤到永遠不想再見到她！」

走過離婚之途的人會經歷極大的氣憤期。他們會向他們的配偶發怒，因為是對方造成他（她）的受傷。然後他們開始氣憤自己怎麼會讓這事發生。最後，他們變得對上帝生氣，因為不知怎的，他們感覺上帝要負一切責任。

正如逢恩，你可能感覺對配偶氣憤到想要殺他；或是可能對自己生氣到以致考慮奪取自己的生命。而在你對上帝的氣憤之中，你可能會行出或說出一些以後會後悔的話。

你必須驅走發自心中的這些氣憤。如果不這麼做，它會轉變成苦毒，最終使你由內而外的敗壞（弗四31）。只要你將焦點集中於憤怒，你就無法有任何進展。氣憤會讓你失去情感的力量，它會使你停泊於負面的感覺和心態；生氣會使你退縮，欺哄你、矇騙你的理智，使你的完整生命遭到嚴重的破壞。

饒恕是對付憤怒的鑰匙。你必須饒恕你的配偶，也必須原諒你自己，並赦免任何其他你感覺促使你離婚的人。經驗教導我這麼做實在不容易。可是若沒有饒恕，生氣會戴起更高的冠冕，使復原成了飛逝的夢想。

第八步：怨恨：下一步——怨恨，它和生氣是一體的兩面。怨恨包括了仇視的感覺，且通常會刺激我們去對他人採取攻擊的行動。怨恨，是一種強烈受傷感覺的結果，表面上，它暫時促使我們遠避那最深的傷痛。

在離婚過程中，我們往往會樹立對別人深切的怨懟，因此而儘可能去避免面對那些可能傷害

我們的人。可能因為有些人無心所說或所做過的，像是我們的孩子、家庭、同事或是朋友，使得我們恨起他們。通常這些怨恨會促使我們去避開這些與我們最親的人。

不要停留在這些怨恨之中，要起來對付它們。找出你憤慨不平的原因並對付之。如果你的怨恨，使你說了或做了些事情侵犯到他人，那麼，就到他們面前去糾正這些問題。

由請求饒恕來對付怨憤及怨恨，是對創傷和情感受傷醫治的人開始。在你步向復原的下一步之前，必須先經過醫治。

第九步：饒恕：饒恕可能是通往復原之路中重要的一步。事實上，**沒有饒恕，你就絕對無法經歷完全的復原。**我曾經遇見過離婚十年以上的人，仍然停留在仇恨和苦毒當中。所有這些人的生活都是不幸且不充實的，不要讓它發生在你的身上。切勿因你不願饒恕，而白白失去了積極和有價值的未來。

你可能永遠不能恢復至你所希求的關係，可是你卻能饒恕這些參與者，以使你自己的情感得著醫治。饒恕是受傷害的情感的最佳藥方。完全和終極的饒恕可以促使你走向通往復原的最後一步。對於那些需要你饒恕的人，切勿拖延，免得你走得太遠而停不下來。

第十步：接受：一旦能饒恕，你就能穩健的行走復原的路上了。如今是你接受生命中新的身分和地位的時刻了。如果你花些時間回顧一下，你會看出距離復原已攀爬了多久。當掙扎於「否認」時，你以為你永遠無法達到。而現在的你，幾乎已到達復原的終點了。

這是面對面正視生命的時刻。你對於重建自己已學習了許多，但還要持續地成長。你不再是剛剛經歷離婚時的那個樣子。在岩石和艱難小徑的困頓之間，你做了正確的決定。最終你可以提供饒恕的禮物，給那些曾經深深傷害過你的人。

如今你應該去接納，過去的已永遠的消逝了；未來則是無限的寬廣。上帝是你真正的朋友，祂沒有離開你讓你獨自在戰場上奮鬥。在這個階段，你必須致力於滿足自己和自己的環境（腓四11）。你不再極力於使事情照著自己的方式或是不顧一切的直往前衝，你學會從上帝那兒尋求有關復原之後要做的計劃和決定（詩卅二8）。當你學會接受生活中的現有環境時，你會很快發現，你已經預備好要走下一步了。

第十一步：自我安全感：勝利就在眼前，你幾乎已經抵達了。你差不多已完成你從未期望會成就的步驟，僅只剩下一步要走了。你必須學習能夠擁有自我的安全感，相信你自己。**學習「接受」且「喜歡」自己現在這個樣子。**

要知道你是一個很特殊的人，上帝以祂的形像造你（創一27）。你曾經歷錯誤和患難而有所成長。你不僅死裏逃生，而且對於自己的弱點和長處有了更佳的了解。

在致力於復原的過程之中，你學習到上帝是如何深深的愛著你。因為祂愛你，讓你知道在祂眼中你有何等的價值。你從中學習到要尊敬自己，甚至包括你的一切弱點。你是全世界唯一的一你，世界上沒有一個人像你，上帝造你如此是有原因的，振作起來吧。在這一生當中，祂有特殊

的事要你去，同時祂會幫助你一步步完成。你有權利對你自己的身分、個性、地位和未來的事如何，感覺安全。只要你讓上帝掌管你的生命，就會經歷祂對你的最好安排。甚至在經歷這一切事情之後，你現在能夠對自我感到安全了，因為你明白上帝對你的生命有一個計劃。

是的，解答的問題仍有不少，你還沒有「抵達」終點。你們必須面對許多問題，和一再發生的感覺，可是你已學到不再孤單。要確知當你在復原階段中不斷的糾纏進出之時，上帝與你同在。因此，你有權利對自己；和目前生命的處境感到安全。

第十二步：復原：復原之路是曲折和起伏不定的旅程。有些人甚至尚未開始，也有些人開始了，可是在中途卻宣告放棄。復原需要時間。對於大多數人而言，這意謂著極長的時間。然而你所花下的時間，遠不及在途中所學的來得重要。當你行走於旅程中的每一階段，對你自己、上帝，和他人都有極多之學習，儘你可能的去學習。當你走在每一步時，都會發現，你所面臨的問題激發著你更為成熟。在復原之中，你會更準備自己去完成那些使你生活更具意義和更值得的事（雅一2-4）。

復原不意謂著你的生命已經完全，它的意思是指你現在可以重新開始生活了。復原只是起點，而不是攀登的終結。它代表你可以誠實地將你的心智狀態告訴上帝，「為這一天我感謝主，謝謝祢創造了我，也謝謝祢愛我，我知道在今天，祢有許多美好的事要成就在我的生命裏。對於未來的日子，我已經準備好，願意去做那些你為我所計劃的。」不幸的是，有許多人在經歷他們

的整個生命過程時，從未能好好向上帝做如此的聲明。當你持續的邀請上帝指導你做生命中的每一個決定時，你會發現，耶穌說的是對的。「盜賊來，無非是要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約十10）

因此，你還在等什麼呢？趕快踏上那通往復原的路程吧！它將使你的生命重新展現，並更豐盛的活在人們的面前。

12

愛：醫治創傷的處方

我們已經看完整本書；了解到惡化的人際關係會造成嚴重的情感壓力，給人帶來困擾和痛苦。而離婚帶給人的傷害更深，情緒的痛苦也愈大，常會影響我們給予和接受愛的 ability。

某個週末我和逢恩在一起討論一大堆有關於他的感覺，和「愛」在我們生活中所扮演的重要角色。逢恩擔心離婚之後，他對別人會愈來愈不信任，也愈來愈缺乏耐心。他說，「邁倫，我發現自己離人羣愈來愈遠。我同意這個週末和你同來的唯一原因，就是因為能離開市區，遠離人羣。」他停頓了一會兒，歉然的說，「我以前不是這個樣子。我一直很喜歡人，可是現在，我幾乎痛恨和他們在一起。」

逢恩不僅是對人產生了強烈的憤恨，而且對於接受自己也有困難。整個週末都是他那心智——被他自己設定了的——之反應。他不斷地對那些，甚至是最細微末節的錯誤或意外，來貶低自己。每次逢恩不小心潑倒了咖啡，他就立即開始鞭答自己，「我是全世界最笨的人！我什麼事都不會，連倒杯咖啡都有問題。」顯然他的自我形象在過去幾個月來，已幾乎完全被摧毀淨盡。

他把破碎所帶來的關係的痛苦完全給活了出來。

情感痛苦的結果

情感的痛苦往往比傷心更甚。它使得我們將之反應於諸多苦惱與負面的方式上，包括以下將列舉的幾點：

顯然，其他還有許多的項目都可能附加於此等的列舉之中，不過我們已經在前面幾章處理過不少類似的問題了。我願意讓你格外的注意到這五種對情感痛苦的反應，全都指向同一個問題，即是「愛的缺乏」。在我們生活中愛若愈少，從失敗關係苦痛中的復原時間就愈長。

1. 我們變得不信任人：惡化的關係使我們變得不信任別人，不只是對那些傷害我們的，而且是對所有的人。我們開始懷疑別人的動機。如果某人試著對我們好，我們會開始思想，「他到底要什麼！」因為我們以前受過傷，因此認為仍有可能發生。

如前所述，關係容易傾向成爲因果定律。每一項行動都可能產生某一種反應。積極的行爲產生積極的反應，消極的行爲則會有負面的反應。當然情感痛苦的情況也是如此，它自然會導致不信任他人。

然而，不信任並不是真正的問題，它只是一個癥兆，我們必須記住，許多被觀察的「行爲」事實上是對於另一件事情的「反應」。如果你要解決真正的問題，就必須去發現「反應」的原

因，並加以對付之，而不能經由與反應爭戰，來解決問題。先得知問題的來源，然後向前邁進，這是本章的目標。假如過去你對信任人即感到困難，那很可能在你內心裏潛伏著更大的問題。不信任，是我們缺乏對人有愛的癥兆。要對人產生信任，首先必須學習去愛。

2. 我們變得自衛：爲了防備再受傷害，我們會反應過度，沒事時則低著頭，或是無故的敲擊著。我們自築高牆藏身其後，試圖逃避。此結果將導致我們在維持健康的關係上變得愈爲困難。甚至那些真誠地試著幫助我們度過這時段的人，也會覺得跟我們作朋友變得很困難。

這之後我們才會看見，答案不在於僅只放棄防衛，更是要學習以行動來愛之。愛會通達人心，它會拆毀牆垣和壁壘，有了愛就不需要作防衛的反應。愛將使我們再度毫無保留的分享真實的自己。

3. 我們退縮且隔離自己：最近我注意到，愈來愈多的人由於嚴重的關係問題，而退縮且隔離自己。在和他人的談話之中，我發現他們愈隔離自己，生活中就有著愈多的苦痛和愛的缺乏。可是肇至無法愛的原因不是退縮，可說剛好相反。一個人的生活中若缺乏愛，便會產生空虛。空虛被憤恨所填滿，因之使得人從人羣中，甚至從生活中退縮。

我們生活中的愛愈少，空虛就愈大。空虛愈大，就有愈多的苦痛和憤懣。當我們保留了這些負面的情緒，就愈會從人羣中退縮。如同對別人不信任一般，孤立成爲唯一的癥兆，其真正的原因乃是愛的缺乏。我們生活中的愛愈多，就愈想與他人分享。想反的，我們的愛愈少，就愈傾向

於避免社交接觸。

4. **我們失去了對自己的自信**：經歷過離婚，或其他嚴重關係問題的人，往往會對自己失去信心。記得逢恩只因著一杯潑灑的咖啡，即花了好幾分鐘責備自己。痛苦的人不僅會譏嘲自己的患難，而且對於自己本身也是如此。他們不僅停止去愛別人，而且開始忽略自己。這種自我信心的缺乏，反應出他們在自愛上也有所缺乏，除非他們再度開始接受自己，否則無法重建自信。

5. **我們會開始責怪上帝**：每一個人不管是離婚，或是關係上出了問題，都會禁不住去責怪上帝。然而當我們遷怒上帝，視祂為問題源頭時，即是從祂的同在中退出了。

我們對於上帝表示氣憤而非愛戴，或是對祂表現憤懣而非感恩，這一切乃因我們在生活中缺乏愛的緣故。把問題的發生拿來責怪上帝，是生活中缺乏愛的精確顯示器。「上帝就是愛。住在愛裏面的，就是住在上帝裏面，上帝也住在他裏面。」（約壹四16）。這告訴了我們——上帝是愛。我們必須停止責怪祂，而代之以懇求祂進入我們的生活。祂的愛將醫治那些會阻礙我們康復的傷口，使我們得以重享健康快樂的生活。

學習重新開始去愛

當你學習重新開始去愛時，你的心中會有何形像出現？這個形像將顯示出你對於愛的定義及心態。當你想要學習再開始去愛時，在一個新的關係中，你能看見自己是快樂而充實的嗎？愛是

使你感覺快樂和完全的絕對需要嗎？假如這些是你所以為會有的，那麼你可能對於愛還有著一些錯誤的觀念。

多數人視愛為達到目的的手段，也就是說，他們需要愛，只因為它能滿足他們的需求，能為他們做些什麼，這是對於愛的一種謬誤了解。**真愛的焦點不是在你自己，而是在對方的身上**。因此，假如你希望愛，只因為它能滿足你的需求，那麼，你事實上是在尋求自我之愛，而不是真正從上帝而來的愛。

上帝之愛是醫治受傷情感的藥方。自我之愛是受傷情感的原因，你該不至於希望陷入那先行製造問題的老習慣和規條吧。痛苦中的人需要經歷和練習真正的愛。真正的愛包括了給予和分享自己，而非今天我們社會中所定義的全是為了「自己」而給予和接受的愛。

操練真正的愛

聖經告訴我們如何去操練真正的愛。早先我們參考哥林多前書十三章；然而，現在我們需要仔細的來看看保羅對於愛的詮釋和勸勉。經文的前三節告訴我們，在我們生命中的真愛是什麼：

「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得什麼。我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。」

(林前十三1-3)

這是有關於愛的價值和重要性的一段十分有力的敘述！請默想這段章節所帶來的信息，並允許它深深的刻在你的心思和靈魂裏。令人驚訝的是，我們在生活中，僅只花了如此短暫的時間來發揮和應用愛，而事實上，沒有一件事能與愛的價值和酬報相比擬。

讓我們再進一步的經由這段經節，來發掘愛的定義究竟為何。然後，我們必須決定將真實的愛以行動表現在生活中，並從中使我們痛苦的傷口得著醫治。

「愛是恒久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」(林前十三4-7)

這是對於愛所能敘述的最簡潔描繪。它告訴我們愛是什麼，愛又不是什麼。注意愛的描述代表著對於另外一個人的積極行為。很明顯地，愛包括了為他人服務，而非要他人服務我們。愛是讓我們去服事，是為滿足他人需求所做的諸般之事。

將愛付諸行動

愛是一種行動。愛的行動使我們的身、心和情感能以得著醫治。大多數人認為我們情感的傷害是由「被愛」而獲得醫治。不錯，雖然我們需要被別人所愛，然而，我們與人分享的愛，才是

成為我們復原，和邁向具生產力生活的醫治藥方。讓我們仔細的看看在哥林多前書十三章4-7節所陳述的每一項愛的行動。

1. 愛是恒久忍耐：在開始治癒你受傷的情感前，你必須學會練習對別人並對自己有所耐心。韋氏辭典對於忍耐的定義是「表現安靜的耐心」。忍耐是與自己，與處境，並他人和諧的一個結果。不再有報復的心，接受別人可能有的過犯，同時願意將他人的需要放在自己之前的一種表現。忍耐能使人在處於試煉和困難的環境下時，仍能放鬆情緒。它防止我們的身體變得僵直緊張，承受應有的壓力。

2. 愛會產生恩慈的行動：仁慈能平息情緒，就如母親的手安慰哭泣的嬰兒一般。恩慈反應出溫柔與和平的內在情緒。當你不寧靜時，就很難對人仁慈。恩慈將使人產生同理心，能以希望別人如何待你的方式，來對待他人。(太七12)

以恩慈的行為表現來對待他人，將可幫助緩和存在於人與人之間的緊張壓力；亦能幫助恢復創傷的關係，及毀損的情感。你若能以自己希望被如何對待的方式來待人，就會以不同的眼光來看待自己了。

恩慈永遠幫助提昇人們之間的和睦。特別個人之間的和睦將有助於醫治情感的創傷。

3. 愛是不嫉妒：假如你要移去情感上的傷害，請儘量避免嫉妒或是妒羨。嫉妒的人是一個懷疑的人。懷疑的人內心會有不斷的憂慮和煩躁。他們是畏於信任別人的人。

嫉妒會產生報復的衝動。它集中焦點於那份尚未決定的關係，而非使它們復原。它使你的情緒陷於擾亂。嫉妒的焦點乃在爭取自己的利益，而非服事他人。它培養了傷人的情緒，使得病態的感覺滋長，不是幫助醫治內心的傷痛。它是敵對而非和平的。嫉妒將激發衝突，而非解決問題。假如你希望醫治那創傷的情感，請儘一切可能的避免嫉妒。

4.愛是不自誇不張狂：自誇及張狂的人只關心自己的需求和願望，甚於關切他人。自誇張狂的人則是極端的自我中心。記住，自我中心會誘使我們遠離合作型關係模式，並造成更多的衝突。愛，是集中注意於他人而非自己。它的目標乃是為了使他人喜悅，並協助建立他們；而非是為了建立提昇自己。

5.愛是不傲慢，不自私或是魯莽：魯莽是自我中心的一個表徵。魯莽顯示出我們在漠視對方的需求。傲慢的人由行為表現出他們比周圍的人更高一等。這種態度會使人們更遠離他們，留下比從前更多的寂寞和創傷。

6.愛是不求自己的益處：一直要求以自己的方式來行事的人，最終只能自己去完成這些事。只要是命令別人照「你的方式」，則必然會以孤單作結，這是百分之百的可能。

儘量去學習、包容、支持並成全他人。鼓勵別人有自己的夢想和方式，會使你交到許多的朋友，同時也把你自己當成是他人的朋友，幫助他們去實現他們的計劃，這時你會發現，他們會渴望回報你的恩惠，也同樣幫助你完成你的計劃。

7.愛是不焦躁或過敏：操練去愛的人，是一個很能相處的人。他們不會在肩上攜帶刺刀。愛將訓練我們控制自我，當被攻擊時，不會立刻迎頭反擊。

你很容易焦躁嗎？這是自我中心者的共同標誌。當事情不如你所想要的方式，你會傾向於焦急。你的行為使得人們遠離你，沒有人喜歡和一個焦躁敏感的人在一起，因為這樣的人不可預測，是很難討好的。容易焦躁的人不能控制他們的情緒，反使情緒控制了他們的行動。

8.愛是不吝嗇、不嫌棄，不計算人家的過錯：當你在操練愛時，你不會記錄兩人爭吵的次數。當別人犯錯時，你不會加以批評，反倒要幫忙他們解決問題。當你有錯時，不要尋求報復或是企圖擺平。愛是以饒恕的精神為印證，你將很快的忘記別人的過錯。

永不要將別人的過錯抓著不放，並以此做為支持你自己是「義」的方法。當別人受傷時，同樣你也感覺受了傷害，而且永遠要在別人有需求時，竭力幫助他們。

9.愛是不喜歡不義，只喜歡真理和誠實：如果你正在學習愛，則當別人被佔便宜，或是被不公平對待時，你會感受不到快樂。你會在任何情況之下喜歡真理、誠實和公平。你絕不會故意去佔別人的便宜，甚至當你在你不知道的情況下也不會如此。相信以平等對待每一個人，而絕不是要故意表現出偏愛。

10.愛是永遠忠實，不論代價是什麼：當應用「愛」在你的行動時，切勿為了私益而利用別人；代之以忠誠和信實的服事他人的需求，則你所說的話便更算數。

11. 愛是凡事相信，凡事盼望，忠誠的保衛對方的榮譽：當你顯示愛時，你會積極的支持對方，以及其最大的權益。你對另一方極有信心，而且將這份信心表達出來。向對方提出挑戰，好讓他儘量做到最好，並鼓勵他發展最高的潛能。當對方失敗時，你是去鼓勵，而非嘲笑他的弱點。你要永遠準備好給予他任何你所能做最好的事情，不論在私下或公開場合中均稱讚他。

12. 愛是永不止息：愛是無條件的。人們不該需要刻意的表現以賺取對他的愛。愛要溝通出來，你的愛永遠在那兒，不用繩子繫著就可取得。你對別人的愛的行動，不是基於你同意對方之所行，你必須隨時在那邊提供對方的需求。你的服事不是基於那些，你能忠實地愛，乃因為這是「誠命」。

我們剛才查考了哥林多前書十三章4-7節所闡明的愛的行動。請仔細研究這段經文中所呈現的愛的表現，並使它們成爲你生活中的一部份，以及你和別人相處的一個方式。當你如此行時，你會發現愈行出愛，你就會愈從別人那裏得到愛。而別人給你的愛愈多；你的需求就愈將得到滿足。這是愛的因果關係的美好循環。在給予中，我們有所得著，正如上帝所安排的。

學習接受和給予愛

本書大部份都在直接或間接的讓我們能夠集中焦點，於了解服事他人需求的重要性，作爲建立健康和具回饋關係的基礎。這是我們要一再強調的真理。

同時，在學習接受並給予的事上，我們也看到是同樣的重要。合作型的關係模式是建立在彼此需求的服事上。因此，允許別人來滿足你的需求可說是極爲重要的。

經歷過離婚，或是因惡化關係以致造成情感受苦的人，往往變得非常自我保護（離婚復原的步驟之一）。自我保護是很好的；然而，當我們太獨立時，對於發展良好的關係反而有害，這時，若不警覺，我們容易對別人說，「我對你沒有任何需求。」

人們對接受他人的愛感到困難的最普遍原因有下列三點：

1. 有掌控現況的需求：人們一旦曾在關係中受傷，尤其是離婚之後，若能夠得著復原的話，這時會強烈的感覺需要維持並掌控他們的生活。尤其是感覺到對方應對這份感情傷害和苦痛有責任的人，更是如此。

對以離婚之後維持獨身者，這是正常和健康的心態。然而，當維持對掌控的需求以致影響到不允許別人滿足你的需求時，就變得不健康了。如果你要和別人建立關係，就必須願意放棄某種程度的控制。你必須提供別人也有服事你的權利和機會。無法放鬆你對自己生活的掌控，是保證你未來關係將如從前一樣痛苦的一個可能。

2. 不願欠債於任何人的因素：有過痛苦關係的人，對於接受別人的愛會很勉强的另一原因，即是害怕欠債的心理。這是很自我中心的，也是拒絕他人之愛的普遍原因。讓我再強調一次，當你獨身時，獨立是一種偉大的力量；可是如果你期望與他人建立積極的關係，你必須放棄一些獨

立，願意依賴且信任他人。

人們需要有**被需要**感覺。如果你獨立到不需要從任何人身上得到幫助，則在你未來的關係中，你必須獨自承擔失敗。你可以表現柔弱些，顯出你對他人的需求，並願意溝通出這份需求。我可以向你保證，這是弱點的象徵，可也是成熟的象徵。我們都有需求。只有經過誠實的分享，和滿足這些需求，我們才能建立服事，而非傷害彼此的堅固關係。

3. 不再受傷害的需求：有些人因害怕再度受傷，而不能從別人接受愛。當然沒有人希望再受傷害，然而，如果你期望再經歷豐富和回饋關係的好處，你就必須冒這個險。

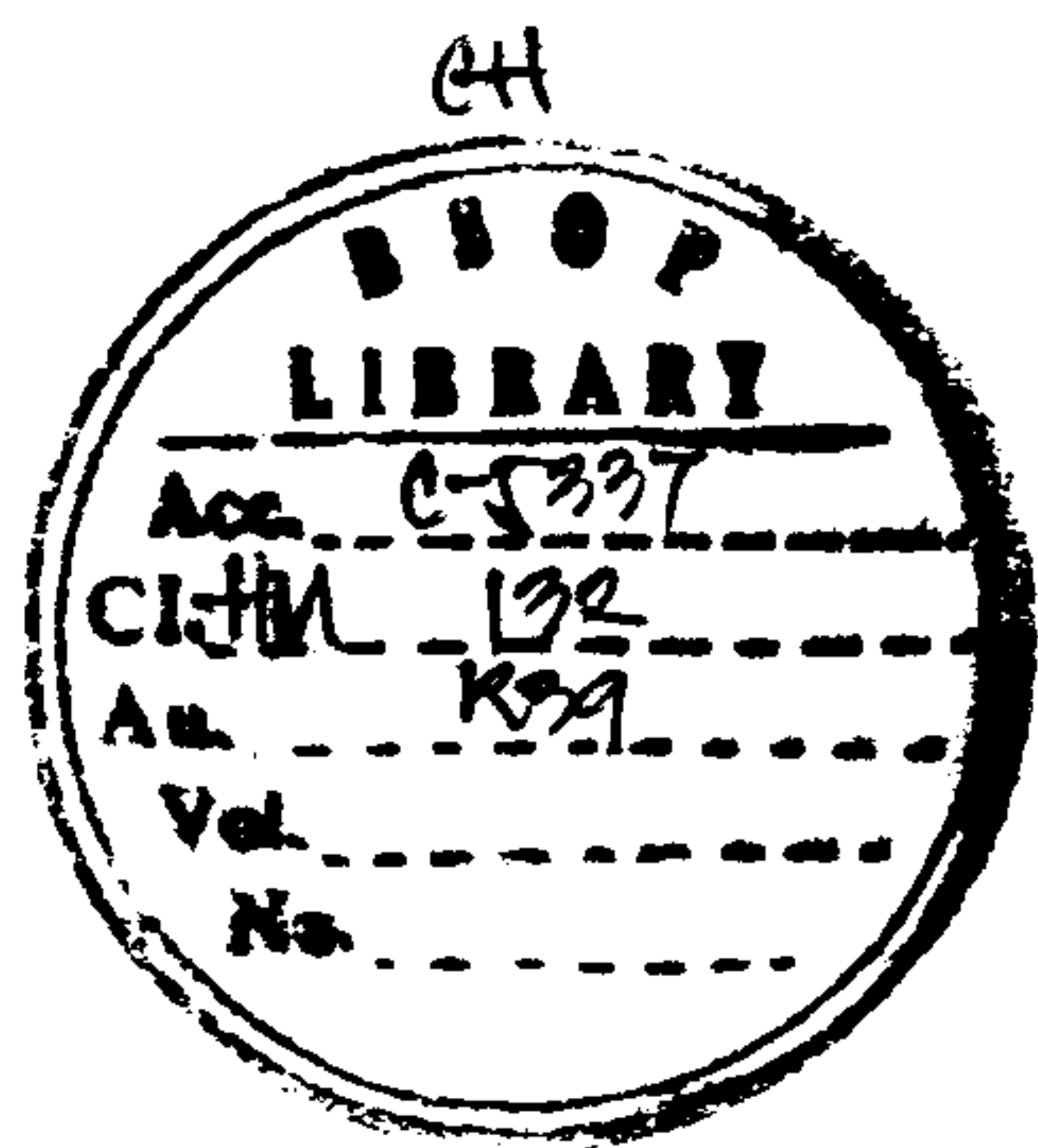
穩固的關係建立在彼此的「信任」，而非懷疑和懼怕上。你必須願意對另外一個人有信任的感覺，而且也讓他們對你有如此的信任。如果你一直害怕受傷而拒絕與他人建立新關係與信任感，將使你退縮在角落裏，令你未來的一生都要活在孤獨的世界中。沒有人願意期待那樣的未來。

走出傷痛迎向陽光

所以我在此向你挑戰，打開你的生命之門，與別人分享你自己，也讓他們跟你分享他們自己。上帝造你極為特殊且是唯一的，祂希望你的生活過得十足的豐盛。因此這意謂著你必須願意將自己獻出去。

記住，沒有「完美」的關係這回事，我們都會有錯誤的時候。然而，錯誤並不重要，如何對付錯誤才是具有真正的價值。我們有兩種選擇：我們可以在失敗時選擇逃避躲藏，讓生命混過；或是我們能從過去的失敗中學習，利用它們來作更好的預備，以使自己在未來生活中發揮最完全的潛能。

我不知道你要選擇什麼，可是我選擇後者。全心的與上帝同工，使我從生活中學到，不僅能叫挫敗的人際關係得以修護，而且創傷得著醫治。同樣的，你也能擁有這份希望！



心靈醫治叢書 15

人際關係的修護

著作者：邁倫瑞許

翻譯者：王敦錦/黃莉莉

發行人：李正一

發行所：財團法人基督教橄欖文化事業基金會

台北縣新店市復興路 51-1 號 2 樓

電話：(02)8667-6705

郵政劃撥：0540755-6 號

承印者：橄欖基金會印務部

總代理：財團法人華人基督教文宣基金會

台北縣新店市復興路 49 號

電話：(02)8667-1657

傳真：(02)8667-2760

郵政劃撥：18939315 號

行政院新聞局登記證局版臺業字第 2600 號

中華民國八十六年九月初版一刷 · 版權所有 ·

中華民國九十年四月一版二刷

Hope for Hurting Relationships

by Myron Rush

Originally Printed in U.S.A.

Copyright © 1989 by SP Publications, Inc.

Chinese Edition Copyright © 1997 by

Olive Christian Foundation

P. O. Box 990 Taipei, Taiwan, R.O.C.

TEL : (02)8667-6705

Agent: Chinese Christian Literary Mission Foundation

No.49, Fuhshing Rd. Shintien #231

Taipei, Taiwan, R.O.C.

TEL : (02)8667-1657 FAX : (02)8667-2760

All Right Reserved

Sep. 1997 1st Edition

Apr. 2001 2nd Printing

Cat. No. 05315

ISBN 957-556-312-3

我為什麼是

探討原生家庭

對個性的影響

高偉雄 著

我？

我為什麼是我？

許多人都會在人生的某一階段問自己這個問題。

我為什麼跟別人不同？

我為什麼時而自卑、時而驕傲？

問過自己這些問題的人，都可從本書得著答案，同時也可找到出路。



每冊定價 220 元

橄欖基金會出版

總代理：財團法人華人基督教文宣基金會

台北縣新店市復興路 49 號

傳真：(02) 8667-2760

電話：(02) 8667-1657

郵政劃撥：18939315 號

人際關係的修護／邁倫瑞許 (Myron Rush)

王敦錦/黃莉莉譯。——一版二刷。——台北市：橄欖基金會，民 90 (2001)

181 面；15×21 公分—— (靈命進深叢書；15)

譯自：Hope for Hurting Relationships

ISBN 957-556-312-3

1. 基督教——基督徒生活

I 邁倫瑞許 (Myron Rush) 著

II 王敦錦/黃莉莉譯

244.9

CH
HM
132
R39

C-5337

BSOP
LIBRARY



GENERAL RULES

1. Protect book from damage.
2. Do not write / mark inside.
3. Remember to return books promptly.

新書快遞

你的人際關係正遭遇空前的難題嗎？

台灣第一本人際關係修護手冊誕生了！

從此讓你的人際關係成為你的助益！

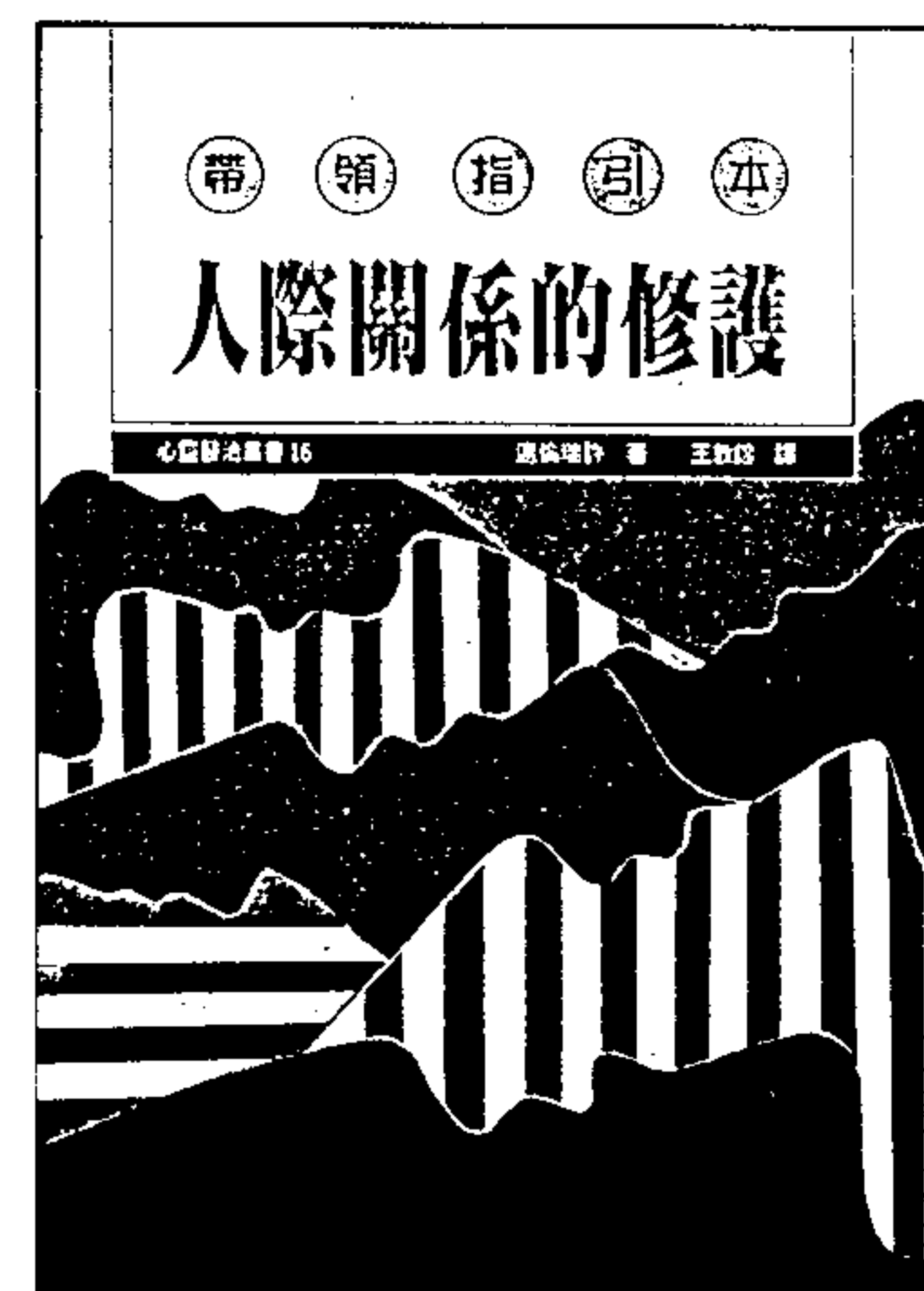
心靈醫治叢書 16

帶 領 指 引 本

人際關係的修護

邁倫瑞許 著

王敦錦 譯



每本訂價 \$ 100 元

本書是附帶在「人際關係的修護」一書之後，特別為小組長編撰的帶領指引本，它能幫助小組長在帶領小組操練人際關係的應用上更為生動活潑。

- 它提供小組長種種創意的教導觀念，使其在帶領小組研討時更易進行。
- 經由書中特別設計的圖說和回應單張，可更加強小組的學習效果。
- 內中特別設計了可提昇組員興趣的方法，以捕捉其學習的興趣。
- 幫助小組長能活潑的帶動組員參與，使其找出上帝的真理及對他們生活的意涵，並順服地運用在生活中。
- 它能建立小組長更有自信地成為有效的教導者，同時也幫助小組長自己在人際關係的建立上更成熟老練、榮神益人。

現在就開始在您的小組中應用吧！一旦開始，您將發現其中樂趣無窮，也知道要建立良好的的人際關係，不再是天方夜譚了。

橄欖基金會 出版

總代理：財團法人華人基督教文宣基金會

地址：台北市文山區溪口街 89 號 電話：02-9323571 傳真：02-9307740

歡迎利用郵政劃撥：18939315 財團法人華人基督教文宣基金會 郵購