

有健康的心靈，才有健康的人際關係

人的心靈是否健康，關鍵在於我們是否知道自己是誰，是否知道我們是神的兒女。

+ 從我個人經歷中看關係的差異：

過去曾有一段時間我沒有上講台，有人問我，是否我心裡會不舒服。我完全沒有，因為我相信，不管江牧師是否讓我上講台，她都是愛我的。但是過去，我的經理沒有找我做事情，我就很擔心，會不高興。我為甚麼有不一樣的反應？這其中的差別在於：我對江姐，知道江姐愛我，我信任她，有安全感；而我過去，曾經對經理，認識不深，沒有這樣的信任、所以，我就沒有安全感；而對於不容易相處的人，與我在利益上有衝突的人，我會防禦、競爭。

人際關係的好壞，在乎我們的心態；而心態，會影響到我的反應。因此，我們自己裡面要健康（要有健康的心靈），才能有健康的人際關係！

+ 健康人際關係的三要素：都與健康的心靈有密切關連

1. 誠實：

誰喜歡與詭詐、狡猾的人做朋友呢？若要有健康的人際關係，我們先要做誠實的人。誠實很重要！一個心靈健康的人，會是個誠實的人。只有做誠實無偽、值得信賴的人，人際關係才會健康。

如果我們害怕因誠實，會失去利益，會被對方佔便宜，我們健康的人際關係就會建立在信任的基礎上，就不健康。小時候，我擔心自己的成績單不好看，就冒險模仿父親的簽名，就種不誠實會把人帶入更多的欺騙中，會讓人撒謊成為習慣。

不可使慈愛誠實離開你，要繫在你頸項上、刻在你心版上。（箴 3:3）

因為耶和華神是日頭、是盾牌、要賜下恩惠和榮耀，他未嘗留下一樣好處、不給那些行動正直的人。（詩 84:11）

神很看重誠實。如果我們誠實無偽、行動正直，就在天父上帝的保護裡，什麼好處都不缺，所以，我們不必害怕，因為我們是皇族，不怕誠實。

+ 心靈健康的榜樣：誠實無偽 —— 約瑟（簡述約瑟的故事）：

約瑟少年蒙父親偏愛，被哥哥們嫉妒，17 歲被賣到埃及為奴隸：

○ **處處蒙福：**

他被賣給埃及法老內臣波提乏（創 39:1-10）；波提乏信任約瑟，除了自己所喫的飯、別的事一概不知，因為他非常誠實，得到主人全部信任。後來因不願背著主人與主母淫亂，被主母陷害，下在監牢裡（創 39:21-23）

在監獄裡，典獄長信任約瑟，凡在約瑟手下的事、司獄一概不察、因為耶和華與約瑟同在、耶和華使他所作的盡都順利。他幫助酒政膳長解夢；後來幫助法老王解夢，被提為宰相。他不管在哪裡都得到神的祝福。後來，他拯救父家，包括先前害他的哥哥們。

○ **蒙福都因誠實無偽，才會得到人完全的信任**

約瑟非常誠實，因為他十分敬畏神，所以，他就得神保護。當他面對主人的妻子勾引時：（創 39:7-9）以目送情給約瑟、說：“你與我同寢罷。”約瑟不從、對他主人的妻說：“看哪、一切家務、我主人都不知道、他把所有的都交在我手裡，在這家裡沒有比我大的、並且他沒有留下一樣不交給我、只留下了你、因為你是他的妻子、我怎能作這大惡、得罪神呢？”

約瑟蒙福的關鍵是敬畏神、誠實，面臨不正直的事，就敢於拒絕。所以，他就能夠一直在天父上帝的保護與祝福裡。但是，誠實，需要勇氣，最終會得到主的賞賜。

+ 我的個人見證：通過考試的誘惑

我在學生考 Prelim，那時，我才剛決志。我去找秘書，她告訴我，我通過了三門，就應該算通過整個考試。按照規定，四門考試中只要三門主修課考過就算通過了。問題是，我那一門沒有通過的，正是我的主修課。秘書疏忽，沒有注意到這一點。當時，我很想離開，將錯就錯。

這時，我的裡面有一個意念說：“你不能把這件事藏在黑暗裡。”於是，我就向秘書指出這個錯誤，誠實報告自己有一門主修課沒過，我只好重考。那時，主給我信心，下次考一定過。雖然，第二次考題比第一次更難，那一次的通過率不到 20%，但是我輕鬆過關。

這個經歷，讓我開始明白，誠實，非常重要，這不僅僅是個很好的美德而已，它讓我們進入天父的保護之下，蒙祝福。如果我當時蒙混過關，今天一直會活在不誠實的陰影裡。如果不誠實成為習慣，就會讓我變成詭詐的人，生命中的防火牆沒了，不在天父的保護裡。要自己面對各樣詭詐、欺騙、不誠實所帶來的後果；有些人甚至淪落到——妻離子散、眾叛親離，一生所有的毀於一旦。

後來，我因誠實，實在蒙福，人際關係很好，因為我活在神的保護裡，我沒有損失什麼，所以，不需要用不誠實的方式保護自己的利益。誠實，不需要隱藏，這會讓我有更大的平安，能光明磊落的面對人，也讓我能有健康的人際關係。

不可使慈愛誠實離開你。要繫在你頸項上、刻在你心版上；(箴 3:3) 因為耶和華神是日頭、是盾牌、要賜下恩惠和榮耀。他未嘗留下一樣好處、不給那些行動正直的人。(詩 84:11)

有健康的心靈，關鍵在於，我們知道我的身份是天父的孩子、王子，我在天父的保護裡，有資源、有供應。這樣，我們就能更真實的信靠天父（不是嘴上說而以）！這樣的平安，會讓我更能把誠實無偽、行動正直，深入落實在我的人際關係裡。

2. 安全感：

健康的人際關係，建立在信任的基礎上。不信任、提防、覺得對方要害我、覺得不愛我、要占我便宜、瞧不起我……，這會阻斷了彼此關係的健康發展。夫妻、老闆與員工的關係都基於此。

信任，需要有安全感；我信任江姐，因為對於江姐，我有安全感，相信她愛我。但是，不是每個人都像江姐！我們會覺得，當我面對詭詐的世界，我哪能夠信任、哪來的安全感？在我的人際關係裡，我的安全感在哪裡？

+ 不動搖的安全感——大衛

他原本是位牧童，十幾歲時，用一顆石頭打死巨人歌利亞，仇敵潰敗，被眾人視為英雄，開始服事掃羅王；大衛的老闆掃羅王嫉妒他，想殺他。大衛開始逃亡躲避追殺。他也曾被兒子、掃羅追殺，經歷大小戰爭。他的一生經歷各樣危險。但他裡面有不動搖的安全感。他寫了許多詩篇：

我的心哪、你曾對耶和華說、你是我的主，我的好處不在你以外。(詩 16:2) 我的心默默無聲、專等候神，我的救恩是從他而來。(詩 62:1) 我的心哪、你當默默無聲、專等候神，因為我的盼望是從他而來。(詩 62:5) 惟獨他是我的磐石、我的拯救，他是我的高臺，我必不動搖。(詩 62:6) 我的心平穩安靜、好像斷過奶的孩子在他母親的懷中，我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。(詩 131:2) 以色列阿、你當仰望耶和華、從今時直到永遠。(詩 131:3)

他禱告常常是：我的心啊…。他的這種安全感是來自內心，來自天父上帝，神是大衛的磐石、大衛的拯救、大衛的高臺、如同大衛母親的懷抱，是大衛不動搖的安全感！當掃羅追殺他時，大衛曾有兩次機會在掃羅毫無防備時殺他，但面對掃羅時，仍尊敬他，用和睦的話語面對，送他離去。大衛可以殺了掃羅就安全了，但不用這種方法得著安全感；不動搖的安全感來自天父！這是真實的、不動搖的安全感。

我們要問問自己，當我面對環境、面對人的時候，我的安全感是什麼？這是當我與經理、同事相處，感到有極大壓力時，天父在我心裡問我的問題

+ 我在人際關係上得自由的心路歷程：

幾年前，我有很大的壓力，在公司做新產品，我與同事爭競，我很在乎老闆怎麼待我，或他怎麼注意同事，我的心情會隨著老闆的態度而七上八下。我等候主時問：“主啊，我是你的孩子，但我活得像個奴隸？…”主問我：“你怕甚麼？”那時，我的裡面被害怕驅趕，我把我的價值定為我做了甚麼。

神就開啟我：“你是天父的孩子，你非常寶貴，同事是神派來幫助我的。你的老闆不找你，是因你沒有問題。”我一下子醒悟過來了！當我的安全感在人，我就必須常常證明自己的能力，即使同事來幫助我，我也要時時證明自己比他強。當我的安全感在天父，我是天父的孩子，是蒙福的，我的好處不在主以外，別人比我強我也有安全感。

我被開啟對第二天，我回去上班，心情和態度完全不一樣，我發現，我照著神的感動去行動，我就會改變。你想想看，你的人際關係緊張，為什麼？這是因為你沒有安全感，但是，你是有希望的，你需要行動，也需要時間和耐心。因此，我們每天要選擇做對的事情。

神提醒我：面臨，是誰幫助你，保守你的工作。我知道了，我的好處不是從人而來，而是來自於神。我的好處不在主以外。我們認識自己是誰。

3. 愛：

沒有「愛」的人際關係，枯乾、冷酷、令人窒息——健康的人際關係裡一定有愛。

聖經裡講到，真正的愛，能滋養生命的愛：愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，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。（林前 13:4-7）

- 愛，為對方的好處，不以自己為中心；
- 愛，表達了完全的誠實、完全的信任
- 愛，讓我們放下武裝，為了對方的好處，甘願讓自己處在一個低下、脆弱的地位，愛不以自己為中心。
- 愛，萬一對方不如我期待的反應、甚至虧負我？

雖然我去愛，但我可能被受傷害，但是，我還是要選擇去愛。愛，是意志的選擇！

+ 愛的榜樣——耶穌

耶穌是君王、戰士、卻甘願讓人釘在十字架上，承擔我們的罪、為了讓我們得到救恩，回到天父面前。羅馬兵戲弄他，許多人譏笑他，耶穌在十字架上的禱告：“父阿、赦免他們，因為他們所作的、他們不曉得。”（路 23:34）主耶穌給我們的榜樣——為逼迫我們的人禱告！“要愛你們的仇敵。為那逼迫你們的禱告。這樣、就可以作你們天父的兒子。因為他叫日頭照好人、也照歹人、降雨給義人、也給不義的人。”（太 5:43-45）

+ 見證：為老闆、同事禱告祝福。

當我在壓力中呼求神，極為痛苦時，天父要我為他禱告、祝福他！雖然很難，我不舒服，但我憑著意志，為他祝福。這不是憑感覺，而是意志的選擇。當我化為行動時，我開始想到他們的好處，我心裡開始平靜，不再專注自己的痛苦，別人虧負我的地方。禱告改變了我的想法！藉著禱告、祝福，我們可以做天父的兒子，而且，也想法、眼光，讓我們有神的眼光，越來越健康。我們先不要論斷、接著為他禱告，神會改變我，甚至讓他成為我的朋友

+ 見證：Cubicle 的祝福

我們從辦公室分去 cubicle，我很想靠近窗口，當我的卻被分配在角落，是在老闆的門口。後來，我不經意地說了，於是，老闆把我調到窗口。我發現，其實，老闆很在乎我，我很感恩。我與老闆、同事關係越來越好，這需要時間。

+ 結語

今天我的心靈越來越健康，更多有「誠實、安全感、愛」在我的人際關係中，關鍵在於：因為我明白我的身份——我是天父的孩子，我的好處不在主以外。還是不勇敢、怕別人比我強？不像大章這樣？還要武裝自己？這三項都做不到？

沒關係，藉著禱告，讓神改變你，使你有神的眼光，讓你開始有健康的人際關係。禱告，會改變你的想法和生命！

+ 問題與討論

1. 信息中提到健康人際關係的三要素「誠實、安全感、愛」，請分享：
 - a. 哪幾方面你有成功的見證可以分享的？
 - b. 哪幾方面你還有進步的空間？信息裡哪些教導可以幫助你進步？
2. 在你的人際關係中（包括與配偶家人、朋友、上司同事等等），會讓你感到不安的情況是什麼？為什麼會讓你不安？你的安全感在哪裡？

+ 蒙福行動

3. 這週每天為一位與你人際關係有困難的人禱告祝福（包括逼迫、苦待你的人）。
4. 背誦下列經文：

詩 16:2 我的心哪、你曾對耶和華說、你是我的主·我的好處不在你以外。

詩 84:11 因為耶和華 神是日頭、是盾牌、要賜下恩惠和榮耀。

他未嘗留下一樣好處、不給那些行動正直的人。