

## 《灵命日粮》讲义

### 聆听与赞美

你是一个懂得“聆听”的人吗？雅各书 1:19 经文说：“你们各人要快地听，慢慢地讲，慢慢地动怒。”当聆听是一种出于真心的关怀的时候，它就带著医治的能力，能给忧伤的心灵带来极大的安慰。聆听需要专注，同时要主动，也必须用心。专心聆听对方的分享，倾听他人的心事，听他诉苦，了解他，而不急著给予建议，也不急著告诉他下一步该怎样做。因为诉苦的人在当下所渴望的就是有人肯了解他、关心他、愿意多听他，让他能够宣泄自己积压的情绪，所以“快地听”、“专注地听”是很要紧的。当你进入对方的心灵世界、明白他的感受、为对方的难处流泪、为他祷告，这最能感动人心。我们常常只把焦点放在自己身上，而没有为别人多想，结果当别人说话的时候我们没有注意听。箴言 18:13 经文说：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”很多时候我们只想著自己心里要讲的，而没有耐心好好听完对方所讲的话。我们容易在听人讲话的时候心不在焉，一面听，一面心里在想事情。有一个青少年跟他的朋友说：“在我爸爸的心里，我只是一个逗号。”他的朋友说：“你说这话是什么意思呢？”这个青少年说：“不管什么时候我和我爸爸讲话，他都先停止讲话，但是当我讲完以后，他立刻又开始了，好像我什么都没说过。我只是他讲话中的一个逗号。”很显然，这个青少年的父亲缺少耐心聆听他的心声。孩子在讲的时候，他心里只想等一下他要讲的。这样就容易产生“代沟”，因为孩子觉得不被尊重。要尊重一个人就从“专心听他说话开始”。当人跟你说话的时候，除非必要，否则应当暂时放下手边的工作，放下书报，离开电脑，放下手机，看著对方的眼睛。当对方感到你很用心地听他讲话，他就感到很温暖、被尊重。所以我们要学习“快地听”，多听别人说话，自己不要多说话。很多时候别人还没有讲完，我们就开始表示意见，就打断对方、阻止他继续说下去。我们只顾著发表自己的看法，要别人听我的，而不是听别人的，这是很不好的习惯。

让我们学会仔细聆听，透过聆听进入别人的内心世界，了解事情的来龙去脉，之后谨慎回答。箴言 25:11 经文说：“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。”今天许多纷争都是起因于误会，而误会的形成都跟“没有听清楚”有关。因为没有听清楚，结果表达的不对，不但没有给对方带来安慰，反而“火上加油”。箴言 25:20 经文说：“对伤心的人唱歌，就如冷天脱衣服，又如碱上倒醋。”管理大师彼得·杜拉克曾说：“管理问题百分之六十来自沟通不良，沟通不良大半来自于缺乏聆听。”“拒绝聆听”容易在人际之间制造距离。想想看：别人还没说完你就下了结论，还没听到结局你就急著发表见解，还没听懂就要别人听你说，还没有听完就先回答，结果就是显出自己的愚昧，自取羞辱。让我们多用理解的耳朵聆听，用充满爱的语言说。“快地听，慢慢地讲。”多听，少论断，多理解，少批判。多听别人怎么说，不要动辄指摘别人。而要耐心听，听清楚对方在说什么，想要表达的是什麼，让我们多一点体恤和耐心，不要心浮气躁。我们不但要听对方讲话的内容，也要从他的语调、他的神情和肢体动作去感受。不仅聆听对方所说的，并且试著听出他没有说的。一个好的聆听者不但到处受欢迎，而且会学到很多东西。因为当你愿意听的时候，别人就愿意把很多重要的事情告诉你，无形中你就获得了许多宝贵的知识。听人说话的时候要专心听，不要显出“无聊”的样子，或露出一副“我早知道了”的表情。不要打断对方的谈话，要让对方完整地把

话讲完，即使他有很多抱怨，也要耐心听完，因为“倾听就是尊重”。如果对方还没有说完你就打断，会让对方感受到他所说的毫无价值，不值得你留意，这样一来就显出你对他的轻视。当然这绝对不是你的本意，但“误会”往往就从这里产生。哪怕你已经知道的事情，你仍然可以微笑著听完。即使对方说错了，也不要当场纠正，好像你比他优越。等他说完，再慢慢提出你的想法，也更正他刚才不对的地方，他会很乐意接受指正。常话说：“扬善于公堂，规过于密室。”要给人台阶下，体谅别人的难处，接纳别人无心的过错。千万不要让别人和你说话的时候有“低你一等”的感觉。与人交流不要让人感到你很了不起、很有本事，而要让对方感到很温暖、被关怀、被重视。不要自以为已经找到所有的真理，或者冒昧地认为“已经完全了解对方”。我们要学习多一点谦和，多一点温柔，多一点忍耐。有一个让交流加分的小常识，就是如果有不认识的朋友，你先问他的名字，然后牢牢记住，一有机会就叫出他的名字，就提到他。不要常常忘记对方的名字，这会让对方感到很不被尊重。这些沟通的小细节能够帮助我们与人建立美好的人际关系。有一次，集盲、聋、哑残缺于一身的美国女作家海伦凯勒在一所大学演讲，会后一位同学走到她前面问她：“海伦凯勒女士，请问一个人要如何才能获得最大的快乐？”这位同学大概是从海伦凯勒身上得到了许多启发和感触，所以问了这么一个问题。对这个问题，海伦凯勒的回答很简洁、很有力，她只简单地说了两个字：“忘我（Forget yourself）。”忘掉你自己吧！很多时候我们太多顾念自己，无论做什么都只想到自己的利益，顾念自己的感受。当一切都是以“自我”为中心时，我们活著就很痛苦。人际关系的突破始于“忘我”。若是你过去只在意自我的表现而忽略与人的关系，没有忘我地投入，让我们有一个全新的开始。

接著我们谈“赞美”，赞美的力量是极大的，好言半句价值千金。英国文学家 Samuel Johnson 说：“赞美像黄金一样，只因稀少才显得特别有价值。”每个人都渴望被鼓励，曾经有一个公司的会计师自杀身亡，有人调查原因。他们翻查了公司的帐簿，并没有发现财物亏空的情况，从其他方面也找不出任何足以使他寻短的线索。直到最后他们找到一张纸条，事情才真相大白。纸条上简短地写著：“30 年来，我从来没有听过一句鼓励的话语，我已经厌倦了！”千万不要小看一个小小的称许、只字片语的肯定、关心的微笑、温暖的握手、热情的拥抱，以及我们在他人身上或工作上所看到的优点而真心表达的赞赏。一句勉励的话可以使人不轻言放弃、继续勇往直前，一句赞美的好话可以给人带来无比的激励作用。人是有丰富的感情的，人人都希望被肯定、被鼓励。而赠送赞美、称赞人、鼓励人困难吗？其实并不困难。有人称“赞美人”是“不花钱的慷慨”。不用费很大的力气，甚至不用花一分钱，就能给人带来无价的心灵慰藉。箴言 16:24 说到：“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”美国名作家马克吐温曾说：“赞美我一下，我就可以快乐三个礼拜！”中国人常话说：“一句好话三冬暖。”一句恰当的赞美可以使人陶醉好几个月。每一个人都有荣誉感，每一个人都需要价值感和成就感。所以让我们学习欣赏别人，不吝惜给人赞美。箴言 12:25 经文说：“人心忧虑，屈而不伸，一句良言，使心欢乐。”每个人每天都在面对不同的生活挑战，每一个人都需要有鼓励者在他身边。圣经创世记记载，当约瑟的哥哥们见父亲雅各死了，就说：“或者约瑟怀恨我们，照著我们从前待他一切的恶，足足地报复我们。”他们心里真是忐忑不安，就打发人去见约瑟，说：“你父亲未死以先吩咐说：‘你们要对约瑟这样说：从前你哥哥们恶待你，求你饶恕他们的过犯和罪恶。’如今求你饶恕你父亲神之仆人的过犯。”圣经说：“他们对约瑟说这话，约瑟就哭了。”他的哥哥们又来俯伏在他面前说：“我们是你的仆人。”约

瑟对他们说：“不要害怕，我岂能代替神呢？从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。现在你们不要害怕，我必养活你们和你们的妇人孩子。”于是约瑟用亲爱的话安慰他们。相关的经文记载在圣经创世记五十章。我们可以想像约瑟哥哥们的心里，个个好像一块大石头掉下来。约瑟敬畏神，爱他的兄长，他不但不为恶所胜，反而以善胜恶。约瑟不念旧恶，很快地以色列家就在埃及地昌盛起来。我们恳求上帝不但赐我们聆听的耳，也让我们能口出良言。你说：“我没有钱，我的经济有限，我做不了大善人，我做不了大善事。”亲爱的朋友：“口出良言”，常说造就人的好话，使听见的人得益处，这些“恩言善语”都是不需要花钱买的，也是花钱买不到的。今天很多事情不用花钱，很多美善的事物花钱也买不到。今天社会上很多人骂人比火箭更快，但称赞人吝啬得不得了，稍不顺心火气就上来了，但是有人三十多年来从来没有听过一句鼓励的话。有一个笑话说到：“一位妇人在桌上放了两盘稻草。她的丈夫和她的儿子感到很奇怪：‘今天晚餐怎么吃这个？’正在纳闷的时候，妇人很不高兴地说了：‘给你们爷俩煮了三十年的饭，你们是一点反应都没有。’什么意思？她需要被称赞一下。亲爱的朋友：“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”箴言 13:12 提到：“所盼望的迟延未得，令人心忧，所愿意的临到，却是生命树。”我们心里时常期盼有人鼓励、有人肯定、有人称赞，所盼望的迟延未得，令人心忧；而所愿意的临到，却是生命树，让我们整个生命活起来了。箴言 15:4 又说：“温良的舌是生命树；乖谬的嘴使人心碎。”让我们的口成为「生命树」，时常给别人的生命带来滋润。神要借著你我口中所出造就人的好话、勉励人的恩言来安慰忧伤的人，扶助软弱的人，使郁闷的心重新喜乐起来。怎么样说出友善的话语、赞美人的话呢？首先，要从欣赏的角度接纳人，多看人的好处，而不是批评和排斥。千万不要自以为是、心高气傲，倒要俯就卑微的人，爱人，接纳别人和你的不一样。有一个故事说到：“一个滴酒不沾的年轻人，有一次在车上遇到一个落魄潦倒的酒鬼，就坐在他旁边。车子开了没多久，酒鬼就开始喝起酒来了，并且频频地邀这个年轻人也喝一点。年轻人没有嫌他脏、嫌他臭把他推开，或者换到别的座位去，而是很客气地对这个落魄潦倒的酒鬼说：‘谢谢你，我不喝酒，不过我感觉你是个很慷慨的人。’说著就跟这个落魄的酒鬼聊了起来。酒鬼就在这个年轻人面前说出了很多心里的话，正谓‘酒后吐真言’，讲到他怎么样在事业上不顺，怎么样痛苦，遭遇到多少挫折，都跟这个年轻人倾诉。因为很不容易遇见这样一个愿意接纳他的年轻人。年轻人很仔细地听，然后诚恳地邀请他信耶稣，他跟这个需要怜悯的人分享自己信主的经历，并鼓励他：‘耶稣能改变这一切！’就这样把这个人挽回过来了。”一句鼓励的话语能让要放弃的人坚持下去，一句恩慈的话语能叫一个心硬的罪人软化过来，预备接受救主赦罪的恩典，一切悦耳的话如同照明黑暗的阳光，能照亮一颗忧伤的心。今天的世代太多人需要得到鼓励，谁去鼓励他们呢？就是蒙恩的基督徒，我们要多多发挥鼓励别人的品格。因为我们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，我们是天国的大使，是带著使命在地上生活的，要把属天的盼望带到忧伤人的心中。弟兄姐妹：你是不是一个经常鼓励别人的人？从你的口中别人是否常常听见鼓励安慰的话？约伯有鼓励人的好品格，他的朋友提幔人以利法说：“你素来教导许多的人，又坚固软弱的手。你的言语曾扶助那将要跌倒的人；你又使软弱的膝稳固。”约伯很愿意作朋友的打气筒。可惜今天多数人不是愿意作别人的“打气筒”，而是动辄把别人当“出气筒”，专门挑人缺点，好批评，喜欢论断，眼里只看别人的错处，嘴上仿佛有「烧焦的火」。以弗所书 4:29 提醒我们：“污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”一句鼓励的话能成为造就人的“生命之

语”，带给人生命新的动力。来自基督徒的真诚鼓励能激发人追求灵命的成长，即使处于生命的低潮期，鼓励的话语能让灵魂重新点燃希望的火焰。愿神给我们爱弟兄和爱众人的心，让我们心里常常火热，并且透过我们的言语和肢体动作把神的爱流露出来。比如说：我们可以拥抱一位刚信主的基督徒，和他热烈地握手来庆祝这个新起点。我们也可以写张字条，给一位选择顺服神的弟兄或姐妹一些鼓励。一个懂得鼓励别人的“鼓励者”不是与生俱来的，我们可能天生有乐观积极的性格，但是要作能鼓励别人的人，单拥有积极乐观的性格还不够，心中必须被神的爱所充满，乐意顺服圣灵的感动，才能成为别人的祝福。一颗“爱灵魂”的心是从神来的，哥林多后书 5:14 保罗讲一句话：“原来基督的爱激励我们。”这个“原来”就是追根究底、追溯根源是来自于神，是基督的爱激励我。想想看：神不只一次鼓励我们，神乃是不断地、一生鼓励我们。哥林多后书 7:6 保罗说：“但是那安慰丧气之人的神藉著提多来安慰了我们。”神是“安慰丧气之人”的神，是我们的鼓励者。我们爱，因为神先爱我们，我们要爱神所爱的，接受神所接受的人，然后靠著主的爱去爱人。一个很不可爱的人在神恩典的光中还有很多可爱的地方。你越用神的爱去爱一个人，那个人就会变得更加可爱。

弟兄姐妹、亲爱的朋友：不要忽略对别人生命造就的时刻，当别人进步的时候，不要忘记称赞他、鼓励他。“鼓励的文化”是中国文化里面相对缺乏的，中国人的鼓励很含蓄，拍手鼓掌常常不超过十下。你的孩子考了一百分，你只说：“不错！不错！没出错。你不是特别好，只是没有出错。”“没写错、没有出错”这个不用你说，孩子当然知道。孩子期盼听见的是更积极赞美的话。对人的称赞和鼓励是一种祝福，当一个人尽了力却得不到祝福而产生的“失落感”是很可怕的，容易让人自暴自弃，容易让人产生自卑感，容易让人否定自己。而你的了解、你的欣赏、你讲一两句合宜的、鼓励人的、造就人的好话，给人带来的鼓舞是很大的，可以把一个人建立起来，把一个软弱的人扶持起来。当别人感受到你明白他的痛苦、你明白他的付出，他就心满意足。比如：你的母亲煮了一桌好菜，你谢谢她，她心里就得了安慰，因为她尽她所能地做了。但如果你不但不感谢，还挑三拣四，爱吃不吃，她的心里会很难过，因为你不明白她的付出、不领受她的牺牲，她没有得到应得的感谢和祝福，心里就会很失落。让我们常说感谢的话，常说鼓励的话，常说祝福的话，常常给人加油打气，常常给人不花钱的慷慨，要称赞、勉励别人的好行为、好品格。比方说：“谢谢你的诚实。”“你的殷勤是我的榜样。”“我很欣赏你的守时。”“谢谢你的爱心。”“我为你的尽心感恩。”你若常常想著对方的好，这世界会更好。你若常常肯定别人的好，这个世界会好上加好。

请我们一起祷告：主啊，爱是凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。求主赦免我们在赞美别人、鼓励别人上的吝啬。主啊，良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。求主帮助我在你面前立定心志，用良言来医治这个破碎的世界，给冷漠的心带来温暖，给忧伤的灵带来安慰。求主带领我的生命进到更丰盛的地步。祷告祈求是奉靠救主耶稣基督的圣名。阿们！