

第十課：言語與溝通

國語成人主日學 《箴言》 2/8/2026

趙以聰

雅各書 3:2. 原來我們在許多事上都有過失；若有人在言語上沒有過失，他就是完全的人，也能勒住自己的全身。

大綱

1. 《箴言》：言語的力量
2. 《箴言》：造就人的言語
3. 《箴言》：沉默, 傾聽, 詢問
4. 『用愛心說誠實話』 (以弗所書 4:15, 16)
5. 謹守口舌
6. 醫治言語的力量：耶穌和彼得的對話

言語的力量

箴言 12:18 說話浮躁，猶如刺刀；智慧人的舌頭卻能醫治話語的力量。

箴言 18:21 生死在舌頭的掌握之下，喜愛弄舌的，必吃它所結的果實。

言語可以傷人

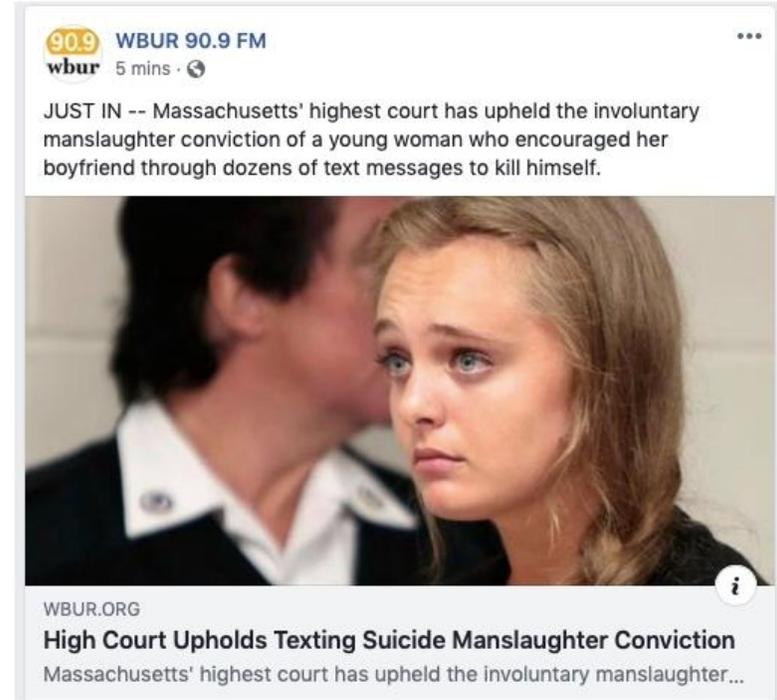
1. 肉體 (physical)
2. 社交, 社群 (social) : 家庭、教會、工作場所 …
3. 心理 (psychological)

言語的力量: 肉體 (physical)

Michelle Carter Case (2014–2017):

Carter, then 17, sent hundreds of texts to 18-year-old Conrad Roy III, encouraging him to kill himself. Prodded by Carter, Roy killed himself by using a truck filled with carbon monoxide gas. She was found guilty of involuntary manslaughter, with courts ruling her "wanton and reckless" words directly caused his death.

Texting suicide case: When words have terrible consequences



<https://newworkplace.wordpress.com/2019/02/16/texting-suicide-case-when-words-have-terrible-consequences/>

話語的力量: 社交 (social)

言語能制造分裂

箴言 16:28. 乖謬的人散播紛爭，**造謠**的離間密友 (RCUV)

Proverbs 16:28. A perverse person stirs up conflict, and a gossip separates close friends. (NIV)

- 1) 散播紛爭:
 - a) 坦率本是有價值的，即使真實的話語有時令人刺痛
 - b) 愛爭辯、批評過於直接，與人起衝突
- 2) 離間密友:
 - a) 中文翻譯: 造謠 (RCUV), 傳舌的 (CUV), 搬弄是非 (CNV)
 - b) 英文翻譯: whisperer (KJV), gossip (NIV)
 - c) 希伯來文 **nirgan**: murmurers (抱怨), backbite (背後中傷 / 誹謗), slander (造謠誣蔑 / 誹謗), talebearer (傳舌者), whisperer (耳語者 / 說悄悄話的人), gossip (閒言閒語/說長道短)
- 3) **Bruce Walke**: 這兩類說話者都需要藉由貶低他人來抬高自己。[1]
- 4) **Tim and Kathy Keller**: 『閒言閒語』 (gossip)，內容並不一定是虛假的。它是指那些不論真假、帶有負面性質的信息，其目的是為了讓說話者與聽者在面對閒言對象時，產生一種優越感。[2]

[1] Bruce Waltke, Proverbs: A Shorter Commentary, W. B. Eerdmans (2021).

[2] Timothy & Kathy Keller, God's Wisdom for Navigating Life, Viking (2017).

言語能傷人心 (psychological)

箴言 15:4. 溫良的舌是生命樹；邪惡的舌使人心碎。

箴言 12:18 說話浮躁，猶如刺刀；智慧人的舌頭卻能醫治話語的力量。

- 有意或無意的言語能傷害人心
- 不僅當下的傷害，還會留下長久的影響
- 例如：「批評」，「貶低」，「比較」，...

言語會使人膨脹

箴言 29:5. 諂媚 (flatter) 鄰舍的，就是設網羅絆他的腳。(RCUV)

箴言 29:5. 鼎為煉銀，爐為煉金，口中的稱讚也試煉人。(RCUV)

1. 諂媚 (Flattery)

- 透過誇大其詞來迎合對方, 讓自己獲得某種利益 (利己的言語)
- 諂媚之詞往往與事實不符
- 出於自私，目的是利用 (Manipulate) 他人
- 腳下「設下網羅」，最終會導致受害者跌倒

2. 稱讚 (Praise)和諂媚 (Flattery)的區別

- 出於愛心，為了造就他人
- 植根於事實，合適的稱讚能顯明一個人的品格
- 鼓勵對方繼續行善或肯定對方的特質

言語能困住 填滿我們的心

箴言 12:13, 24. 惡人被自己的惡言所困，但義人可以脫離險境。口出良言，飽嚙美福；雙手勤勞，終得回報。(CCB)

Proverbs 12:13, 14. Evildoers are trapped by their sinful talk, and so the innocent escape trouble. From the fruit of their lips people are filled with good things, and the work of their hands brings them reward. (NIV)

- 良善的話語能讓我們內心充滿美善
- 惡毒言語同樣的會傷害內心
- 言語會『強化』(reinforces) 或『困住』(traps) 自己心中的意念
- 當你用言語把負面情緒表達出來，情緒在心裡可能變得更深
- 你需要坦誠面對內心的情緒
- 可用言語去『坦白』它，不是去『發洩』它
- 向神認罪、為此事禱告
- 兄弟姊妹和朋友傾訴你的感受
- 建設性批評

言語能顯露我們的內心

箴言 13:3. 謹慎守口的，得保生命；大張嘴唇的，必致敗亡。

箴言 4:23, 24. 你要保守你心，勝過保守一切，因為生命的泉源由心發出。要離開歪曲的口，轉離偏邪的嘴唇。

馬太 12:34. 因為心裏所充滿的，口裏就說出來。

1. 「大張嘴唇的，必致敗亡」，「禍從口出」。
2. 話語 (無論好壞) 都出自內心。
3. 言語能顯露我們的內心。
 - 透過你的言語，你能看清你自己的內心。
 - 旁人透過你的言語，往往比你自已更能看清你的內心。

言語能造就 醫治人

箴言 12:14. 人因口所結的果實，必飽得美福；人手所做的，必歸到自己身上。

箴言 15:4. 溫良的舌是生命樹；邪惡的舌使人心碎。

- 言語可以傷人，也可以醫治 造就 啟發 人。
- 舌頭可以是撫慰人心的，也是生命之樹。
- 言語對我們而言如同果實或食物；我們需要它才能存活。

《箴言》：造就人的言語特質

《箴言》：誠實的字語 (truthful words)

箴言 12:17. 說出真話的，顯明公義；作假見證的，顯出詭詐。

箴言 24:26. 誠實的回答如同友好的親吻。(CCB) / 應對正直的，猶如與人親嘴。(CUV)

Proverbs 24:26. An honest answer is like a kiss on the lips. (NIV)

1. 「親嘴」：在古代近東文化中，「親嘴」不僅是「親密」的表現，更象徵著「尊重」、「真誠」、「盟約的忠誠」與「和解」。[1-3]
2. 「應對正直」，「正確的字語」：
 - (a) 希伯來文: 字面意思是「筆直」、「正確」或「直接」。
 - (b) 不僅僅是指事實上的正確 (factually accurate);
 - (c) 指在道德上正直的話語。
3. 「誠實」：是對人最大的尊重與愛。[3]
 - 每一種謊言都是在利用人，而非愛人。
 - 謊言剝奪了對方的「知情權」，使其在無知中受你擺佈。這是一種權力的不平等，與愛的本質（平等與連結）背道而馳。[3]
4. (馬太 5:37) 主耶穌說：「你們說話，是就說是，不是就說不是，多說的便是來自那惡者」。

[1] Bruce Waltke, The Book of Proverbs: Chapters 15–31. New International Commentary on the Old Testament (2005).

[2] Derek Kidner, Proverbs: An Introduction and Commentary, Tyndale Old Testament Commentaries (1964).

[3] Timothy & Kathy Keller, God's Wisdom for Navigating Life: A Year of Daily Devotions in the Book of Proverbs (2017).

《箴言》中的「良言」(good words)

箴言 12:25. 人心憂慮，就必沉重；一句良言 (kind word)，使心歡樂。

箴言 15:1. 回答柔和 (gentle answer)，使怒消退；言語粗暴，觸動怒氣。

箴言 16:24. 良言 (gracious words) 如同蜂巢，使心甘甜，使骨得醫治。

1. 希伯來文 (**tov**) : 美好的 (good); 令人愉悅的 (pleasant, sweet); 恰當的 (fitting, timely); 有益的 (beneficial); 美麗的 (attractive); 道德上良善的 (morally good); 善良的 (kind)
2. 「良言」能醫治身心、化解衝突並賦予生命的強大力量
 - ❖ 溫柔而善良的話語不僅是禮貌
 - a) (12:25) 「良言」是生命樹 (15:4)
一句及時的「良言」使憂慮低沉的人重新得力
 - a) (15:1) 溫柔並不代表同意，但確實意味著保持尊重與友善
溫柔的回答能讓緊張局勢降溫
 - c) (16:24) 恩慈的話語能帶來即時的「甘甜」 (情感慰藉) 與長期的「醫治」 (身心修復)

《箴言》：合宜、適時言語 (apt and timely words)

箴言 10:20, 32. 義人的舌如上選的銀子；惡人的心所值無幾。… 義人的嘴唇懂得令人喜悅；惡人的口只知乖謬。

箴言 12:18. 說話浮躁，猶如刺刀；智慧人的舌頭卻能醫治。

箴言 12:23. 通達人隱藏知識；愚昧人的心彰顯愚昧。

箴言 15:23. 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。

箴言 25:11. 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。

1. (12:18) 言語必須是精心揀選、不可輕率。
2. (10:32) 令人喜悅。與人建立正向連結、建設性的溝通智慧。
3. (12:23) 適時的言語: 有時，好的智慧是少說話，甚至不說話。
「隱藏知識」，「彰顯愚昧」
4. 不合時宜的言語:
 - a) 把本該留在私下說的話，卻在公開場合說了出來。
 - b) 對方尚未覺得你有資格、也尚未建立足夠關係之前，就過於熟絡地對他說話。
 - c) …
5. (25:11) 金蘋果（珍貴的內容）有銀網子（合適的表達與時機）的支撐，能展現其真正的價值。

《箴言》：溫和冷靜的話語 (calm words)

箴言 17:27. 節制言語的，有見識；性情溫良的人，有聰明。(CUV)

箴言 17:27. 謹言慎行的有知識，溫和冷靜的有悟性。(CCB)

《箴言》：「冷靜」的三個原因: [1]

1. 給人空間，讓我們能夠公平地聆聽對方（箴言 18:13；參 18:17）。
2. 使情緒降溫（箴言 15:1：『柔和的回答』）。
3. 冷靜的話語帶著極大的力量：「柔和的舌頭能折斷骨頭」（25:15）。

[1] Derek Kidner, Proverbs: An Introduction and Commentary, Tyndale Old Testament Commentaries (1964).

《箴言》：沉默, 傾聽, 詢問

《箴言》:沉默

1. 「明哲」的沉默

- 箴 10:19 多言多語難免有過；節制嘴唇是有智慧。
- 箴言 25:11. 一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。
- 箴 11:12, 13. 藐視鄰舍的，便是無知；聰明人卻靜默不言。到處傳話的，洩漏機密；內心老實的，保守祕密。
- 「避免爭議」，「保守秘密」，「說得越多，傾聽的機會就越少」，「多言多語難免有過」

2. 「自我保護」的沉默

- 箴言 13:3. 謹慎守口的，得保生命；大張嘴唇的，必致敗亡。
- 箴言 17:28. 愚妄人若靜默不言，可算為智慧，閉上嘴唇也可算為聰明。
- 自我保護。
- 自我防衛的心理機制。

3. 「錯誤」的沉默

- 箴言 31:8, 9. 你當為不能自辯的人開口，為所有孤獨無助者伸冤。你當開口按公義判斷，為困苦和貧窮的人辯護。
- 為弱勢發聲: 在邪惡或不公義面前，若保持沈默，就失去了公義。

《箴言》：詢問的智慧

箴 18:15 聰明人的心得知識；智慧人的耳求知識。

箴 20:5 人心中的籌算如同深水，惟聰明人才能汲引出來。

1. 「發問」：尋求知識、理解的一個重要方式。
2. 人心如「深水」，智慧人會透過詢問將水「引出來」。
 - 「深水」：一個人真正的動機、意圖與信念是隱藏的、有層次的
 - 甚至連自己也未必完全察覺。

《箴言》：傾聽

1. 通往智慧之路

- 箴 1:5 智慧人聽見，增長學問，聰明人得着智謀。
- 箴 19:20 要聽勸言，接受訓誨，使你終久有智慧。

2. 樂於接受糾正

- 箴 12:15 愚人自以為是，智者肯聽勸誡。(CCB)
- 不要固執己見，懂得謙卑，接納他人的建議勸誡。

3. 快地聽，慢慢地說 (雅各書 1:19)

- 箴 18:13 未聽先答的人，自顯愚昧和羞辱。
- 充分傾聽之後，才了解事情真相，再下結論做出判斷。

4. 謙卑的傾聽

- 箴 13:10 驕傲挑啟紛爭；聽勸言卻有智慧。
- 傾聽是對他人基本的尊重。
- 衝突常源於「不肯聽」的驕傲。
- 謙卑的傾聽，接納他人的觀點。

「我們反而要用愛心說誠實話，…使身體漸漸增長，」

以弗所書 4:15, 16

“speaking the truth in love, … grows and builds itself up in love”

Ephesians 4:15, 16

如何用愛心說誠實話？[1]

*The right truth
to the right person
at the right time
in the right way
for the right reason.*

適當的誠實話 (實相)

對合適的人

在適當的時間

以適當的方式

出於適當的理由.

「我所禱告的就是：要你們的愛心，在知識和各樣見識上，不斷增長，」

腓立比書 1:9

[1] Lewis Smedes, “A Pretty Good Person,” Harper-Row (1990).

謹守口舌

言出之前，請先自問：

1. 這話真實嗎？ Is it true?
2. 這話善意嗎？ Is it kind?
3. 這話必要嗎？ Is it necessary?

Mary Ann Pietzker (1872): 《*Hymns from the Land of Luther*》

言語與人心

箴言 16:23 智慧人的心使他的口謹慎，又使他的嘴唇增長學問。

馬太 12:34 因為心裏所充滿的，口裏就說出來。

詩篇 24:4 只有那些手潔心清 (pure heart)，不拜假神，不起假誓的人。(CCB)

- 人的心使他的口謹慎 (箴言 16:23)
- 「你們知道樹好，果子也好；又知道樹壞，果子也壞；」 (馬太 12:33)
- 「清心」的人，不拜假神
- 當我們的心真正以主為中心(不拜假神)，不再把喜樂、盼望、救恩、價值與安全寄託於別的事物上時，我們的言語就會更有智慧。(Tim & Kathy Keller)

詩篇 19:14. 耶和華 我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語，
心裏的意念在你面前蒙悅納。

耶穌和彼得的對話 -- 約翰福音 21:1-19

這些事以後，耶穌在提比哩亞海邊又向門徒顯現。他怎樣顯現記在下面。²西門彼得、叫低土馬的多馬、加利利的迦拿人拿但業、西庇太的兩個兒子，和另外兩個門徒，都在一起。³西門彼得對他們說：「我打魚去。」他們對他說：「我們也和你一起去。」他們就出去，上了船；那一夜並沒有打着甚麼。⁴天剛亮的時候，耶穌站在岸上，門徒卻不知道他是耶穌。⁵耶穌就對他們說：「孩子們！你們有吃的沒有？」他們回答他：「沒有。」⁶耶穌對他們說：「你們把網撒在船的右邊，就會得到。」於是他們撒下網去，竟拉不上來了，因為魚很多。⁷耶穌所愛的那門徒對彼得說：「是主！」那時西門彼得赤着身子，一聽見是主，就束上外衣，跳進海裏。⁸其餘的門徒因離岸不遠，約有二百肘，就坐着小船把那網魚拉過來。⁹他們上了岸，看見那裏有炭火，上面有魚和餅。¹⁰耶穌對他們說：「把剛才打的魚拿幾條來。」¹¹西門彼得就上船，把網拉到岸上，網裏滿了大魚，共一百五十三條；雖然魚這樣多，網卻沒有破。¹²耶穌對他們說：「你們來吃早飯。」門徒中沒有一個敢問他：「你是誰？」因為他們知道他是主。¹³耶穌走過來，拿餅給他們，也照樣拿魚給他們。¹⁴耶穌從死人中復活後向門徒顯現，這是第三次。

¹⁵他們吃完了早飯，耶穌對西門彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的小羊。」¹⁶耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」¹⁷耶穌第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你無所不知，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。」¹⁸我實實在在地告訴你，你年輕的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」¹⁹耶穌說這話，是指彼得會怎樣死來榮耀神。說了這話，耶穌對他說：「你跟從我吧！」

背景

耶穌死前

- 耶穌被捕後，門徒們都離棄了他。
- 彼得和約翰同耶穌進了大祭司的院子。(約翰福音 18:15)
- 僕人和警衛因為天冷生了炭火，站在那裏取暖；彼得也同他們站着取暖。(約翰福音 18:18)
- 彼得三次不認耶穌。(約翰福音 18:15-18, 25-27)

耶穌在十字架上

- 除了約翰之外，所有門徒都離棄了耶穌。(約翰福音 19:25-27)

耶穌復活之後

- 在一間緊閉的房間，耶穌向所有使徒顯現，唯獨多馬不在場。(約翰福音 20:19-23)
- 一週後，耶穌在一間緊閉的房間裡向所有使徒顯現。(約翰福音 20:26-29)

在這次對話中，耶穌恢復了彼得的領導地位和牧養上帝子民的使命。

耶穌向七個門徒顯現 (約翰福音 21:1-19)

- 西門彼得對他們說：「我打魚去。」他們對他說：「我們也和你一起去。」那一夜並沒有打着甚麼。(約翰福音 21:3)
- 耶穌就對他們說：「**孩子們！你們有吃的沒有？**」(約翰福音 21:5)
- 耶穌對他們說：「**你們把網撒在船的右邊，就會得到。**」(約翰福音 21:6)
- 他們上了岸，看見那裏有炭火，上面有魚和餅。耶穌對他們說：「**把剛才打的魚拿幾條來。**」(約翰福音 21:9-10)
- 耶穌對他們說：「**你們來吃早飯。**」門徒中沒有一個敢問他：「你是誰？」因為他們知道他是主。(約翰福音 21:12)
- 他們吃完了早飯，耶穌三次問彼得：「**你愛我嗎？**」(約翰福音 21:15-17)
- 彼得三次回答耶穌：「主啊，是的，你知道我愛你。」(約翰福音 21:15-17)
- 彼得就憂愁了。(約翰福音 21:17)
- 耶穌三次對彼得說「**你餵養我的羊。**」(約翰福音 21:15-17)
- 耶穌告訴彼得他會怎樣死來榮耀神。(約翰福音 21:18-19)
- 說了這話，耶穌對他說：「**你跟從我吧！**」(約翰福音 21:19)

討論問題

- 1) 再看約翰福音 21:1-19. 在這段經文中，耶穌恢復了彼得的領導地位和牧養上帝子民的使命。
 - (a) 如果你是彼得，耶穌的哪一句話對你來說最難接受，或最能醫治你？為什麼？
 - (b) 耶穌選擇詢問「愛」，而不是要求彼得解釋他「背叛」的行為。耶穌的這個選擇如何感動或鼓勵了你？
 - (c) 耶穌在這裡說了什麼，改變了你對「祂如何看待你的錯誤」的看法？
- 2) 請分享你經歷過哪些帶有能力的話語（無論是療愈或傷害）。
- 3) 請分享你個人如何用言語幫助、祝福或造就他人的經驗。

