

箴言：敬畏開啟智慧之路 選擇活出豐盛人生
學智慧、辨抉擇、懂人際、善溝通 - 全面提升生命力

人際關係

國語成人主日學箴言 02/15/2026

劉健安

破冰問題

人際關係良好的人具備哪些特徵或特質？



人際關係的諺語、名言

- 世上只有一件事比被人议论更糟糕了，那就是没有人议论你。——王尔德 Oscar Wilde
- 世间最好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的朋友。——爱因斯坦 Albert Einstein
- 不是真正的朋友，再重的礼品也敲不开心扉。——弗·培根 Francis Bacon
- 事业成功，85%取决于人际关系，15%专业知识。——卡耐基 Dale Carnegie
- 一个人永远不要靠自己一个人花100%的力量，而要靠100个人花每个人1%的力量。——比尔·盖茨 Bill Gates
- 我们不能期待别人随时体察我们的情绪，沉默换不来别人的帮助，如果我们需要帮助，就要用语言表达出来。——阿德勒 Alfred Adler
- 衡量朋友的真正标准是行为而不是言语；那些表面上说尽好话的人实际上离这个标准很远。——华盛顿 George Washington

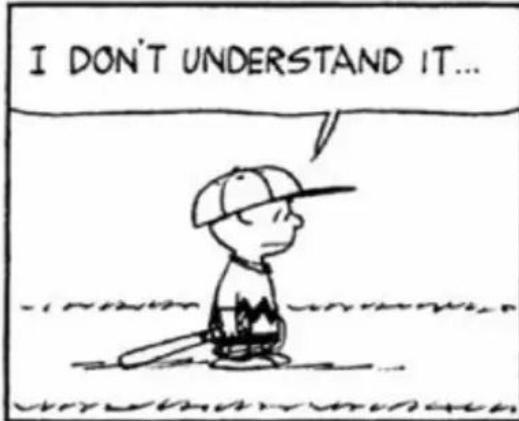
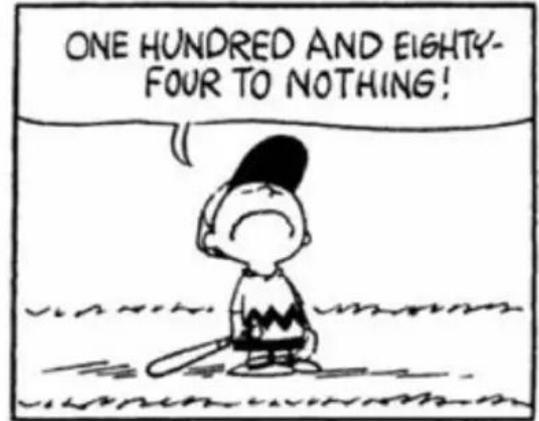
人際關係的三個原則

- 真誠待人
 - “擠眉弄眼的，使人憂患；愚妄的嘴唇，必致傾倒。” 箴言 10:10 RCUV
- 造就別人
 - “義人的口是生命的泉源；惡人的口藏匿殘暴。” 箴言 10:11 RCUV
- 體諒別人
 - “恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。” 箴言 10:12 RCUV
 - 現在的大眾媒體卻喜歡暴露人的罪惡和弱點。

良好人際關係的素質 - 劉健安	評估人際關係是否合乎聖經 -《人際關係 - 神救贖的工場》229-234頁
Sincerity 真誠 - 羅馬書12:9	良好溝通
Integrity 裡外一致 - 箴言10:9, 11:3	接納
Honesty 誠實 - 箴言12:17	感恩
Humility 謙和 - 雅各書4:6	恩慈
Respect 尊重人 - 彼得前書2:17	適當敏感
Trustworthy 值得信任 - 箴言11:13	付諸行動
Empathy 同理心 - 彼得前書3:8	饒恕

良好人際關係的素質	評估人際關係是否合乎聖經
Hospitable 好客 - 羅馬書12:13	謙卑
Generous 慷慨 - 箴言11:24-25, 19:17	忍耐
Caring 關懷人 - 以弗所書4:32	服事
Forgiving 肯寬恕 - 以弗所書4:32	潔淨
Positive 正能量 - 帖前5:16-18	忠實、忠貞
Appreciation 欣賞 - 帖後1:3	
Encouraging 鼓勵人 - 帖前5:11	

Sincerity 真誠



Learn the
Hard Way
吃一塹長一智



Integrity 正直、誠信、表裏一致

- “大衛的兒子，以色列王所羅門的箴言：要使人懂得智慧和訓誨，明白通達的言語，使人領受明智的訓誨，就是公義、公平和正直，” 箴言 1:1-3
- “正直人的純正必引導自己；奸詐人的邪惡必毀滅自己。” 箴言 11:3
- “行正直路的，步步安穩；走彎曲道的，必致敗露。” 箴言 10:9
- 箴言10:9中的「正直」一詞被定義為「完整」wholeness、「圓滿」completeness、「豐盛」full、「完美」perfect。它也被定義為「純樸」simplicity——它指的是「心靈純樸，與邪惡和不良意圖相對」。正直意味著“良心清白”，內心“沒有邪惡的意圖”。
- 正直是指外在的「你」真實地反映了內在的「你」。也許這就是「完整」和「圓滿」等概念的由來。
- 智慧帶來正直：“我已指教你走智慧的道，引導你行正直的路。” 箴言 4:11
- 正直帶來神的保護：“行正直路的，步步安穩” 箴言 10:9上；“他為正直人珍藏健全的知識，給行為純正的人作盾牌，” 箴言 2:7

Integrity 正直、誠信、表裏一致

- 行善不可推辭 (3:27-28)
- 不可傷害鄰舍 (3:29)
- 人若未曾加害你，不可無故與他相爭 Don't bring false accusations (3:30)
- 不要散播紛爭 Don't stir up conflict (6:12-14)
- 不貪不義之財 (10:2a)
- 喜愛公義 (19:28)
- 交易要公平、誠實 Be honest in your dealings (11:1; 20:10, 23)
- 判斷要公正 (太 7:1-5)
- 對人沒有偏見，沒有虛偽 Be sincere with people (雅 3:17)
- 不要只作聽道的人，要作行道的人 (雅 1:22)
- 箴言 2, 3, 4, 6, 10, 11, 13, 19, 20, 28 章都有提及integrity。
- <https://efcspringlake.org/2024/11/05/the-wisdom-of-integrity-proverbs-109/>
- Tim Keller, God's Wisdom for Navigating Life p. 180 /《智慧之書》p. 210

友誼

- 刻意培養的友誼必須透過面對面相處的時間，用心經營。在我們這樣忙碌的社會裡，這正是經常被擠出去的一件事。(18:24)
- 好朋友不是隨處可見的，而且數量也不可能很多。要多花時間陪伴你已有的朋友。(20:6)
- 你有多少真正的朋友——那些會用愛心說誠實話的朋友？(27:5-6)
- 已婚的也需要有一兩個可以談心、鐵磨鐵的同性朋友。主內為佳，可以一起分享神的作為和禱告。現在誰是你最好的朋友？
- Tim Keller, *God's Wisdom for Navigating Life* p. 164-169 /《智慧之書》p. 193-198
- 耶穌稱我們為朋友(約翰福音15:15)

閒話

- 閒話定義 (11:13) 這裡指的是關於某人的真實信息，而這些信息本應保密。因此，閒話指的是可能屬實也可能不屬實的負面訊息，其目的是讓說閒話的人和聽閒話的人感覺比被閒話的人優越。
- 閒話效應 (20:19, 16:28) 閒話對人際關係危害極大。當親密朋友之間只有彼此才知道的私密資訊洩漏給他人時，就會造成友誼破裂。
- Tim Keller, God's Wisdom for Navigating Life p. 194-196 /《智慧之書》p. 225-227

聆聽

- 聆聽的藝術
- 盡可能得著建議 - “要聽勸言，接受訓誨，使你終久有智慧。” (19:20)
- 什麼不該聽？
- 我們應透過教導和學習來培養自律 (15:32-33)。也就是說，我們應該經常尋找比我們更了解某個領域的人，並向他們學習。我們應當一生都保持謙遜好學的態度，而不是固執己見。
- Tim Keller, God's Wisdom for Navigating Life p. 197-205 /《智慧之書》p. 229-237

衝突

- 抵擋優越感 (14:21) 要自我反省。我們自認為動機純正——沒有愧疚或罪惡。但主知道更多。(16:2)
- 選擇你的戰場 (29:9) 咆哮者和嘲諷者既不能說服他人，也不能搭建溝通的橋樑。他們只不過是在「煽動基本營」。如今，這已成為公共話語的主要形式。
- 別愛上爭論 (17:19, 26:20-21) 人們喜歡爭論的主要原因或許在於，被證明是對的可以是一種權力的體現，而不是對真理的追求。
- 不要揣測別人的動機 (16:2) 我們不應該認為自己能完美地判斷他人的動機，唯有耶和華衡量人心。
- 饒恕 (24:29) 饒恕是拒絕追究冒犯我的人，要他們為所犯的錯負責，那是上帝的工作。
- Tim Keller, God's Wisdom for Navigating Life p. 206-222 //《智慧之書》p. 239-255

魔戒/指環王 The Lord of the Rings

- 在《魔戒》中，友誼被描繪成力量和韌性的根本來源。弗羅多和山姆等角色之間的情誼體現了忠誠和愛的力量，展現了它們如何幫助人們度過最黑暗的考驗。
- 被一個令人生畏的共同目標所束縛，並不斷面臨多方面的危險，在託爾金的《中土世界》傳奇中，由九名成員組成的全男性團契是男性友誼動態的一幅鼓舞人心的畫面。無論是在 Legolas 和 Gimli 之間的友好競爭中，Sam 和 Frodo 之間的「I'll Carry You」奉獻，還是該系列中探索的任何其他關係，《指環王》裏的探險都充斥著對友情在邪惡和危險的世界中的高貴力量的有見地的觀察。
- <https://www.thegospelcoalition.org/article/11-movies-male-friendship/>
- “Jesus the Great Philosopher” page 174

以聖經的眼光看人際關係

1. 神造人，要叫我們活在美好的關係中
2. 或多或少，所有美好的人際關係都會經歷艱難
3. 大部分人的錯誤，在於把人際關係本身當作目的而不是過程
4. 世界上沒有任何的策略能夠保障人際關係不會出錯
5. 人際關係有時會辛苦到一個地步，使你懷疑是否值得付出
6. 人際關係雖然不完美，卻是神施行救贖的工場
7. 我們能擁有美好的關係，是神恩典的確據
8. 聖經為美好的人際關係提供了可靠的盼望
9. 《人際關係：神救贖的工場》13-19頁

健康的人際關係的兩個基石

- 身份
 - 在人與人的關係上，只有兩個選擇：認識神及祂在基督裏造我的樣子，從神那裏得到認同感；從人那裏，從身處的環境裏得到認同感。
- 敬拜
 - 在人際關係上，當我敬拜神，真正認識祂是誰，我便能真誠地尊重人、愛人。
- 健康的人際關係植根於正確的身份認同和敬拜。只有當我記得自己的身份並且真正的敬拜神，才有辦法以謙卑、溫柔、耐心、寬容、勇敢、充滿愛心，與人一同面對人際關係中不可避免的種種複雜情況。
- 《人際關係：神救贖的工場》68-81頁

溝通的兩個關鍵

- 溝通時最大的問題在於什麼是你想說的，以及為什麼你想說這些話，而這完全和你的說話技巧無關。
 - 若想要改變自己說話的方式，就必須先改變自己的心。
- 神對我們的一切人際關係都有祂的計畫
 - 良好的溝通不只是在乎自己可以從關係當中得到什麼，而是參與在神所要做的工。(林後5:20)
 - 使者說的話必須是按照神在我們身上的旨意而說。
 - 神的旨意是什麼呢？那就是「與祂和好」(be reconciled to God)
 - 如何說話像基督的使者？請看《人際關係：神救贖的工場》92-94頁
- 《人際關係：神救贖的工場》90-94頁

推薦閱讀 Recommended Reading

- Tim Lane & Paul Tripp, Relationships: A Mess Worth Making 《人際關係：神救贖的工場》
- Ken Sande, The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict 《我們和好吧：和平使者解決衝突之道》
- Henry Cloud & John Townsend, Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life 《過猶不及：學會為生活立界線、何時該答應、何時該拒絕》
- Larry Crabb, Understanding People: Why We Long for Relationship 《瞭解人--重建關係的聖經協談》(中文翻譯本已絕版)
- C.S. Lewis, The Four Loves 《四種愛：魯益師論親愛、友愛、愛情、仁愛》
- John Powell, Why Am I Afraid to Tell You Who I Am? 《為什麼我不敢告訴你我是誰》

討論問題

1. 上述的「良好人際關係的素質」清單(真誠、裡外一致、誠實、謙和、尊重人、值得信任、同理心、好客、慷慨、關懷人、肯寬恕、正能量、欣賞、鼓勵人)中, 你具備哪些素質? 你最希望擁有哪些素質?
2. 你曾否發現自己(或別人)有這種行為——在一種場合或面對一群人時, 你(或那人)的言行舉止與在另一種場合或面對另一群人時截然不同? 你(或一般人)在哪些方面缺乏誠信(integrity)?
3. 在各種人際關係中, 你覺得哪些類型的人特別難相處? 為什麼? 你從這次主日學課程學到了哪些應對技巧或需要如何改變自己?