

## 生命的寶藏

參考經文：《箴言26章23~28節》

虛偽的舌頭指向所憎恨的人；諂媚的嘴巴造成傷害。（箴言26章28節）

約翰·麥斯威爾在《贏在今天》中，提到人際關係帶來影響的例子。全錄公司（Xerox）曾做調查，發現對其產品「完全滿意」的顧客，未來一年半會再購買其產品者，是「滿意」者的6倍。「你如果只是把工作做好，你的生意不一定會成功，你必須建立人際關係。」不過，好的人際關係並不是要討好任何人。人若一昧「討好人」，會忘記自己也是上主所造，而貶低自己的價值。一個健康的人際關係，需要先照顧好自己的靈命與情緒，才能了解對方的需要。

本段經文提及，一個在人際關係中屢屢挫敗者，用浮誇的外表來掩飾自己內心的孤單寂寞，這樣將得不到任何真誠的友誼。如何有好的人際關係？首先要看見對方也是上主的創造，並在彼此的互動中，能感受到團契之美。經文中，偽善、諂媚的背後，其實掩蓋著仇恨、憎恨與傷害。若以美國心理治療師薩提爾的冰山理論來理解，冰山上層的偽善、諂媚，只是表象而已；冰山底下的聲音，是渴望被了解的。從「我不想」，到願意坦誠面對自己「我想要好好努力，但是我做不到，怎麼辦？」的過程，是一個被傾聽與接納的歷程。教育工作者李崇建所著的《薩提爾的對話練習》提到：「在對話中個案逐漸覺知感受，從身體的感受覺知，再到心靈的感受，她開始打開眼淚，也慢慢承認期待落空，到接納自己，看見自己。……冰山的對話，並非說服人改變，而是讓人覺知，為自己負責任，這和說服人不同。」

一個有防衛心的人與我們對話時，我們若提出許多「你應該」做的事，將無法看到冰山下那份渴望關係連結的聲音，對方有可能會收回渴望互動交流的心靈。反之，若兩方願意承認人的有限與軟弱，那看似困難重重的生命議題，似

乎就會有路可走。因為尊重生命的獨特性，將帶來更多生命成長的故事。

一個心靈健康成熟的基督徒，會覺察自己的內心與外顯行為中，有什麼樣深層的脈絡可循，有什麼樣的生命寶藏可收藏。從關顧自己心靈開始做起，活出愛人如己的誠命。

---

默想：

我的生命有什麼寶藏，在上主眼中如此珍貴，卻被我漠視許久？

祈禱：

關顧我們身心靈的上主，祈求祢幫助我在生活中實踐愛人如己的精神，從我自己開始，連結到家人及我所接觸的每個人，看見每一個生命渴望連結的心靈，用祢的愛來彼此成全。奉主耶穌的名祈禱，阿們。