

emotionally healthy spirituality

情緒成熟 的靈命

小組研習

情緒成熟 ·
長大成人

6

0 引言

好好地去愛人是基督徒生命的宗旨；耶穌清楚知道真正的靈命不只包括愛神，也包括成熟地去愛人的技巧。

成長為一個情緒成熟的基督徒，包含了看待每一個人（包括自己）都是神聖的。或者有如猶太神學家馬丁布伯 (Martin Buber) 所描述的「我一您」(I and Thou) 關係；而不是「我 — 它」(I and It) 關係。要變得情緒

成熟，是需要學習、練習、並整合不同的技巧的，例如尊重人的談吐技巧、有同理心的耳朵、公平地協商衝突、表白內心對別人的期望等等。

在今天的查經 — 「好撒馬利亞人」的比喻裡，我們可以體會「自我尊重」和「同情別人」都是出自植根於「我一您」的關係。

1 增加聯繫

10 minutes
分鐘

請大家討論和在下面的空位記下「不成熟的情緒」和「成熟的情緒」的一些表現。請同時反思我們平時一般如何對待 / 看待自己和別人。

不成熟的情緒

成熟的情緒

2 討論

20 minutes
分鐘

請問為甚麼我們一方面可以立志在基督裡「成長」，但另一方面卻不能在「與人同行」或「彼此相愛」方面同樣地成長？

有誰會聽到有人被搶劫、被打、被脫光衣服、被丟棄在小巷等死而毫不動容？這類故事在耶穌時代也有發生，今日的經文也是一個令人不安的故事。

1. 根據猶太神學家馬丁布伯 (Martin Buber) 所描述，當我們視對方為達到目的的一個可利用的途徑時，我們乃是視別人為一個「它」。當我們認識到每一個人都是按著神的形象被造，應要予以尊重和禮遇的時候，我們才是視別人為「您」。假若你是那個祭司或那個利未人，你有甚麼原因驅使你撇下那人不顧而去，把他視為「它」，而不是「您」呢？

2. 在31 - 33節裡，那個撒馬利亞人看見和感受到了些甚麼，是那個祭司和那個利未人沒有感受到的？

3. 請用2分鐘時間寫下你對以下問題的感想：

a. 你有沒有試過被人視作透明、低人一等、不願接觸的人？你感受如何？

b. 你有沒有被任何人教導過不要視或對待別人有如一個「它」？

4. 請一至二人分享以上問題的答案。

5. 請重看33 - 36節。那個撒馬利亞人動了慈心，以至他停下來去幫助那受傷的人。請問，他怎樣同時展示出他懂得尊重自己和認識自己的限制？

6. 在愛鄰舍和自己上，你面對那些挑戰？

7. 按著你對這篇經文的領受，從第37節：「耶穌說、你去照樣行吧」這句說話當中，你聽到了些甚麼呢？

要在愛人和以「我一您」的倫理來對待別人（包括自己）這兩方面有成長，我們可以嘗試了解自己在一段關係裡我們是抱著甚麼的期望。

「期望」乃是對別人應該會做甚麼有了個「假設」。每次我在沒有去了解或查驗清楚之前，便對別人作了一些假設的時候，我便很可能是視對方為「它」而不是「您」。為甚麼呢？因為我沒有查驗清楚我對對方所作的假設，就一下子跳到結論去。假若有人因為你沒有做到他 / 她期望你會去做的事而惱恨你，而他 / 她卻從來未曾讓你知道，你會有甚麼感覺？他 / 她就是假設你應該知道！

在日常處境中（例如：公司、課室、拍拖、婚姻、比賽隊伍、家庭、或教會），不清楚和落空的期望常會引起混亂。我們期望別人不用我們說出來就知道我們的心意。但問題是很多時，期望總是：

- 沒有意識的：直到對方令我們失望了，我們才發現我們原來心存一些連自己也不清楚的期望！
- 不切實際的：我們可能因為看電視、電影、或某些人 / 物而得到一些假象，以至產生一些不切實際的期望！
- 從未說過的：我們可能從未告訴過我們的配偶、朋友或職員下屬我們心裡的期望，然而我們卻因為我們的「期望」落空而生氣！
- 未取得認同的：我們可能對我們對對方的期望有自己的想法；但是卻從來未曾取得對方的認同！

1. 回想最近一次因為期望不被滿足而使你生氣或失望的事。例如：上週末我期望我丈夫能陪我出席公司的宴會、我期望我們的小組可以在小組開會以外的時間有其它聚會活動、我期望我的孩子懂得把用過的杯碟放進洗碗機裡、我曾期望我的上司去年最少加我百分之五年薪... 請寫在下面。

2. 請將你剛才寫的與下面的問題比較：

- 有意識的期望：你是否有意識到自己有這樣的期望？
- 實際可行的期望：對對方的這個期望是否實際可行的？
- 說出來的期望：你曾否清楚地向對方表達你的期望，還是只是認為對方「應該知道」？
- 取得一致意見的期望：對於你心中的期望，對方是否認同？

請記住這個原則：唯有雙方一致認同的期望才是合理和站得住腳的。我們只能有權作出這樣的期望。

3. 請分成2 - 3人一組並對以下問題作出回應：

- 對於你自己的期望，你發現了些甚麼？
- 請問你可以採取些甚麼步驟，使你自己的期望變為自己意識到、能讓對方知道、實際可行的、並得到對方認同的期望，以致你能以「我一您」的關係對待對方？

4. 祈禱：懇求神賜你勇氣去改變自己對待別人的心態和方法，例如用「我一您」的倫理去對待他人和自己。