

2024 年 11 月 18 日

By Robert J. Tamasy

說「對的話」的力量

THE POWER OF SPEAKING THE RIGHT WORDS

我們生活在前所未有的時代。無線電波和網路上，充斥著各種言語。因為有了社交媒體，任何有能力發言的人，都可以發布他們想要呈現的任何資訊、想法和意見。由於現在的電視新聞，是一週七天、每天二十四小時，不間斷播放，因此，評論、詳述每日新聞與事件的內容，就沒有止境。全天候的時間，都被塞滿了聲音，而不是靜默。因此，我們可以說，人類歷史上，從來沒有過這麼多人，對這麼少的事情，發表這麼多的言論。

這樣的結果之一是，人們因為太渴望發言，往往未能停下來，斟酌自己所說的內容。無論是正面還是負面、溫和還是嚴厲，他們張嘴就讓話語飛出來。這讓我想起箴言 10 章 19 節的警告：「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」

即便我們選擇，不被社交媒體的雜亂訊息所吸引，不讓自己暴露在大眾媒體常見的謾罵聲中，但我們仍然無法免疫於言語的力量，無論是好是壞。我們可能成為，草率使用話語的加害者或受害者(或兩者皆是)。

電子郵件是一種出色且快速的溝通方式。但是如果我們不保持謹慎，先仔細檢查，並重新考量所寫的內容，再按下「發送」，我們可能會在事後感到後悔。尤其是當我們在憤怒或情緒激動的時候，所寫下的內容。當我們用手機錄語音留言，或是發送簡訊時，也是這樣。最初聽起來合適的話，可能會在後來引起相當大的困擾。

在 21 世紀的商業和專業世界中，有效溝通至關重要，但同時也充滿挑戰。以下是一些來自聖經的原則，對我們會有所幫助：

明智地選擇我們的言語。我曾遇到過一些人，他們非常渴望將自己的想法告訴他人，卻無法承受說出這些想法的後果。我必須承認，我自己也曾有過這樣的時候。先好好考量我們打算說的話的影響，可以判斷這些話是有益還是具破壞性。「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。智慧人的勸戒，在順從的人耳中，好像金耳環和精金的妝飾。」(箴言 25 章 11-12 節)

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

將我們的言語視為建設的工具，而不是破壞的武器。在我們的世界中 - 以及我們花費大量時間的職場裡 - 充斥著許多負面的言論，往往包含出於不良意圖，而說出或寫下的言語。我們不必因此參與其中。透過使用能夠提升他人，而非貶低他人的話語，我們可以產生顯著的影響。「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」(以弗所書 4 章 29 節)

要抵制傷人的言語。你是否曾經看過一個人，被憤怒或報復性言語針對的樣子？也許你自己有時也曾經歷過這種情況。我們了解傷人言語所帶來的痛苦和不適，因而要努力提供，能夠療癒、鼓舞和激勵他人的話語。「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」(箴言 12 章 18 節)不要成為病態溝通的一份子，要竭力成為治癒的良方。

©2024. Robert J. Tamasy 是企業巔峰：給今日職場從箴言而來永恆的智慧一書的作者。也與導師之心的作者 David A. Stoddard 合著 Tufting Legacies。編輯多本著作包括 Mike Landry. Bob 的書：透過苦難成長。

反省與問題討論

第一、你對當前社群媒體和大眾媒體所傳達的訊息，有什麼看法和反應？你所聽到及閱讀的內容，如何影響你在日常生活中的情緒跟態度呢？

第二、經歷強烈情緒時，你會多麼想要發送衝動的訊息給他人？你是否曾經發送過電子郵件、簡訊，或錄下語音留言，事後卻對此感到後悔？你所表達的內容，以及你的表達方式，造成了什麼影響呢？

第三、為什麼有時候很難按照建議去做 - 在說出或發送訊息之前先暫停一下，仔細考慮我們打算表達的內容 - 以免來不及挽回損害呢？

第四、言語的力量，可以被如何使用、濫用或誤用？我們使用言語的方式，反映了我們什麼樣的特質，以及我們是什麼樣的人呢？

挑戰思考

本週可能是評估你與他人溝通方式的好時機 - 不僅是內容，還有你表達想法跟觀點的方式。你是否傾向於衝動行事，立即說出心中的想法？還是你會花必要的時間，斟酌你即將要說的話，以及聽到或閱讀這些話的人會如何接收呢？如果你有值得信賴的朋友或同事，也就是那

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

些關心你最佳利益的人，你可以請他們協助進行這項評估。如果他們願意，你也可以反過來幫助他們。如果你是 CBMC 的會員，下一次的分會聚會，可能是討論這件事情的好機會。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

箴言 10 章 20-21 節

10:20 義人的舌乃似高銀；惡人的心所值無幾。

10:21 義人的口教養多人；愚昧人因無知而死亡。

箴言 12 章 14 節

12:14 人因口所結的果子，必飽得美福；人手所做的，必為自己的報應。

箴言 13 章 3 節

13:3 謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡。

箴言 15 章 4 節

15:4 溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。

傳道書 10 章 12 節

10:12 智慧人的口說出恩言；愚昧人的嘴吞滅自己。

馬太福音 12 章 33-37 節

12:33 「你們或以為樹好，果子也好；樹壞，果子也壞；因為看果子就可以知道樹。

12:34 毒蛇的種類！你們既是惡人，怎能說出好話來呢？因為心裡所充滿的，口裡就說出來。

12:35 善人從他心裡所存的善就發出善來；惡人從他心裡所存的惡就發出惡來。

12:36 我又告訴你們，凡人所說的閒話，當審判的日子，必要句句供出來；

12:37 因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。」

羅馬書 15 章 1-4 節

15:1 我們堅固的人應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。

15:2 我們各人務要叫鄰舍喜悅，使他得益處，建立德行。

15:3 因為基督也不求自己的喜悅，如經上所記：「辱罵你人的辱罵都落在我身上。」

15:4 從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰可以得著盼望。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
