

2026 年 9 月 28 日

By Robert J. Tamasy

何時該說，何時該保持沉默**WHEN TO SPEAK – AND WHEN TO REMAIN SILENT**

最近，專業社群平台上的一段話吸引了我的注意。內容是這樣的：

「父母告訴我，如果我把泡泡糖吞下去，它會留在我的胃裡七年。老師告訴我，如果我不小心吃下西瓜籽，體內就會長出一株植物。然而，沒有人告訴我，如果我把需要說出口的話吞回去，它們停留的時間會遠遠超過七年，而且會比任何植物生長得更加失控。」

這段話讓你想到什麼呢？我的理解是，如果心裡有一些想法，或有甚麼事困擾著我，最好把它說出來，而不是把話藏在心裡，不說出口。我不確定自己是否同意這個說法，至少不是每次都同意。

有些時候，把心裡所想的說出來是合理的，甚至是值得建議的。無論是抱怨、擔憂、意見、令我們生氣的事，或是我們不同意的事。說出自己的想法有其好處，尤其是當我們所說的話，能幫助人更深入地了解一件事，或提出不同的觀點時。

然而，也有些時候，我們的想法最好不要說出口，尤其是在憤怒中說出，而沒有衡量我們話語可能帶來的負面影響時。大聲說出我們的想法和感受，或許讓我們感覺好一些，但也可能造成很大的傷害。「這樣，舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。」(雅各書 3 章 5-6 節)

那麼究竟應該怎麼做？我們應該表達真實的想法和感受，還是應該因為害怕可能造成的傷害而保持沉默呢？答案其實很簡單：視情況而定，取決於當下的情況，和所說的內容。以下是一些評估我們說什麼、以及如何說的原則：

惜字如金。說到話語，有時候少說比多說更好。說得越多，就越可能說出讓自己後悔的話。「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」(箴言 10 章 19 節)。「愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。」(箴言 17 章 28 節)

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

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>

在能造就他人時開口。當我們明智地、適時地使用話語時，它可以成為行善的強大工具。

「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)。「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」(箴言 16 章 24 節)

謹慎表達，不要倉促開口。有些人習慣在思考之前就開口，或者沒有先考慮所說的話會帶來什麼影響。「謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡。」(箴言 13 章 3 節)。「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，」(雅各書 1 章 19 節)

說出經過深思熟慮的想法。衝動說話可能是一個壞習慣。話一旦說出口，我們就無法像在電腦上按「復原」鍵一樣撤回。「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)。「寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。」(箴言 17 章 27 節)

@2026 版權所有。Robert J. Tamasy 著有《職場大使：CBMC 福音與門徒訓練使命的延續》、《卓越商道：現代職場中的箴言智慧》、與 Ken Johnson 合著的《以牧者心志追求人生》，以及與 David A. Stoddard 合著的《導師之心》。Bob 的雙週部落格為：
www.bobtamasy.blogspot.com。

反省與問題討論

- 第一、想想一次你決定不說某件事，但後來才意識到本來應該說的經歷。你認為為什麼它應該被表達出來，而你當時為什麼沒有說呢？
- 第二、再想想另一次你說出了心裡的話，但隨後後悔了，甚至是立刻就後悔了。那些本應保持沉默的話，帶來了什麼樣的影響呢？
- 第三、我們生活在一個充滿話語的世界裡，人們傾向於隨時說出心裡的任何想法，無論是在新聞或脫口秀節目上、政治集會、公共場合、商業會議，還是在家裡。我們所說的「放縱的言語」會帶來什麼樣的後果呢？
- 第四、你認為為什麼說出口的話語有如此大的力量，無論是為善還是為惡？你如何看待「棍棒與石頭能傷我的骨頭，但言語永遠傷不了我」這句話呢？

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

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>

挑戰思考

你是哪種類型的溝通者？是快速說出心裡話的人，還是在開口之前先衡量話語的人呢？本週試著與一位你信任的人見面並討論這個問題。或許你可以邀請他們為你禱告，讓你在說話上能更加謹慎。或者你可能有一位朋友或同事，能從一些關於言語的建設性批評中獲益。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：

箴言 12 章 18 節

12:18 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。

馬太福音 12 章 36-37 節

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。

歌羅西書 3 章 8 節

3:8 但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒（或作：陰毒）、毀謗，並口中污穢的言語。

歌羅西書 4 章 6 節

4:6 你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。

帖撒羅尼迦前書 5 章 11 節

5:11 所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。

雅各書 1 章 26 節

1:26 若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。