

愛人如己—健康的關係

建議程序：

- 壹、詩歌敬拜
- 貳、靈修分享
- 參、會務報告、奉獻
- 肆、主題時間



一、主題經文：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。其次就是說：‘要愛人如己’。再沒有比這兩條誡命更大了。」

(馬可福音 12:30-31)

二、主題信息：

我們要學習健康的人際關係。況且都生活在關係當中，我們能長那麼大，是因為我們在家庭成員中，家庭是一個愛的關係。不管你過去的人際關係如何？今天我們要重新活在關係中。健康的關係是愛的關係。

(一)因為健康的自我，要活在關係中

當我們活在光明中，就彼此相交，但是我們也知道，在成長過程中，難免會受到傷害。像小孩子，如果媽媽走開了，小孩子就會哭得很厲害，這是一個健康的依附關係。如果這個關係是安全的，小孩子會慢慢習慣。

但也有些孩子，如果依附關係發展的不好，會讓孩子變得焦慮。有些研究就發現，孩子很小的時候就學會我需要媽媽，但如果媽媽不要我，我也不要媽媽。

上帝告訴我們，如果要健康，一定要跟外界互動。當我們受傷的時候，會很自然地把自己縮起來，這是很自然的，但是我們還是需要讓自己走出來，與人建立關係。

(二)健康的關係是愛的關係

(約十三：34)經文提到，耶穌告訴我們要彼此相愛，上帝要人活在愛的關係中，有愛的關係才能使人成長。

我原本是很內向的人，不太會表達自己的情感，所以我的初戀變成是第一次的失戀，那個對象就是譚師母。我記得當時的情書，寫的都是培靈的話，或一些感動的分享。

後來，因為我的教會是個愛的教會，在那個環境中，我慢慢變得安全，才慢慢地把自己的觸角伸出來，學習去表達內心的愛的感覺。

教會是個愛的團契，在教會裡，我們可以表達對人的關心，在這樣的氣氛中，我們慢慢學習去愛。

(三)愛要有順序

講到愛，我們要按照聖經的真理。真理中的愛，在關係上要有對的順序。誠命中的總綱和順序，是愛上帝、到愛自己、到愛人。

我們愛人前一定要先愛自己。因為耶穌告訴我們，當我們的眼中有樑木時，怎能對你的弟兄說，容我除去你眼中的刺呢？

要幫助別人，要先幫助自己，沒有好好地愛自己，不看重自己，就無法健康起來，去照顧伴侶、孩子。如果你是個喜樂的父母，孩子才願意接近你，才能成為孩子的祝福。

而愛自己之前，一定要先愛上帝。愛上帝就要愛人。當我們愛上帝之後，我們就可以領受到祂各樣的恩典。上帝是我們的牧者，我們必不致缺乏。

(四) 如何建立健康的人際關係呢？有六要訣與大家分享。

1. 要接納

(羅十五：7)上帝接納我們每一個人，即使我們滿身的罪，今天我們也要用上帝的愛，去接納周遭的人。

2. 要聆聽

(雅一：19)說，要快快的聽，慢慢的說，慢慢地動怒。我們要學習聽到對方的言外之音。

3. 要讚賞

(腓四：1；林前一：4-5)，保羅提到真心地為哥林多教會感謝上帝。要建立關係，就要真心讚賞、肯定。每個人一定都找得到對方值得肯定的地方。

4. 要勸勉

一個長遠愛的關係，一定包含了勸勉。如果我們前面有了接納、聆聽、讚賞，接下來我個人就可以勸勉對方，因為我們前面和對方已有了愛的基礎，特別是長久的關係，我們更需要說真話。

5. 要分享

分享的態度，一定是在愛的關係中才有的。現在教會每個星期都有關懷之夜，盼望大家多多參與，把愛分享出去。

6. 要祈禱

(提前二：1)當我們為人禱告的時候，上帝也會聽的，這個關係就會在神的愛中流通。

三、主題活動：

(一)你認為健康的人際關係會有什麼特質？請討論。

(二)你和家人的關係健康嗎？自我評估一下，1-10 分計(10 代表非常健康，1 分代表很不健康，5 分代表還好。) 你會給自己和家人的關係打幾分呢？

(三)你都如何向家人或你所愛的人表達心中的愛意呢？請分享。

(四)對你而言，向他人表達愛意困難嗎？為什麼（困難或不困難）？

(五)禱告可以「使愛流通」，你同意嗎？何以見得？你經歷過嗎？請分享個人經驗。

(感謝浸信會聖光堂譚國才牧師同意本文轉載 / 本文 2009/3/15-2009/3/21 小組材料 (基督徒版) / 主題信息、活動由譚國才牧師撰寫設計，蒙允刊登)

浸信會聖光堂網站<http://www.hlbc.org.tw/material.htm>