

第八課 - 提升友誼的關係

以詩歌、祈禱開始

不論您是任何年齡、現在是單身、準備結婚或已婚，朋友在我們生命中佔很重要的位置。

中國人說：「在家靠父母，出外靠朋友。」可見朋友對我們是相當重要。同時，中國人有句說話：「近朱者赤，近墨者黑。」特別現今是網絡世界，有些人在網上結交朋友，更要加倍小心，因可以隱藏身份、人格、動機等。因此，選擇和接觸甚麼朋友是要非常小心。

我們先檢討自己，怎樣對待那些最親近我們的朋友；求神賜我們恩典來恩待他們。我們必須求神顯露我們，對朋友有沒有任何嫉妒或怨恨，以致針對他們。我們應該警惕自己對他們所說的話或有關他們的話。

您是怎麼樣的人，就有怎麼樣的朋友，因物以類聚？（撒下 18：1，20：16-42；約 15：12-13）

（一）認識不同類別的朋友

先認識朋友是有益友或損友，不是所有朋友都是對我們的生命有幫助，能彼此建立和互助。益友是彼此建立生命，而損友是拆毀我們的生命！亦要留意自己會否成為別人的損友，拆毀別人的生命！

建立真正的知己好友是需要時間，技巧，心思等；但拆毀友誼卻不需要任何技巧，就可以在瞬息間拆毀了。

如何成為別人的益友：（1）決心不作損人的事，更不作損人而不利己的事；（2）在任何情況下都考慮雙贏局面；（3）明白傷害和幫助之間的分別，幫助朋友間接也建立了自己；（4）決心每天都要鼓勵自己和朋友。

先認識朋友的種類，並他們對生命和生活的影響：

(1) 一般社 交朋友	這些社交朋友，只是彼此認識對方的名字，或一些簡單、膚淺的認識。在我們生命中，沒有甚麼影響。
(2) 密友、 益友	密友、益友是能彼此分享心事的好朋友，是彼此認識了解、互相幫助、鼓勵、支持，一起享受愉快、快樂的時光；也能一起分享、分擔彼此內心的憂慮、不開心的事情。當不開心時，總想起他/她，而他/她在可能的情況下，必隨傳隨到。當有開心的事情，也立刻想起他/她，與他/她分享內心的喜樂。他們盡己所能為對方、幫助對方和建立對方。 在舊約聖經人物的例子：大衛與約拿單的好例子。

<p>(3) 亦師、亦友</p>	<p>亦師、亦友是生命中珍貴的友誼。他們擁有特別的技能、天賦的才能、慧眼，他們是刻意努力，運用本身的技能來幫助和建立別人的生命，他們也擁有人力、物力等資源；例如：屬靈導師，師傅等。 聖經人物的例子：主耶穌與 12 使徒，保羅與提摩太，巴拿巴與馬可等。</p>
<p>(4) 損友</p>	<p>損友是帶領人一起享受罪中的樂，例如：今朝有酒今朝醉、盡情享樂、不考慮明天或後果；道德低落等。但當有困難時，他們不會顧及別人，要找他們幫助時是絕不可能會出現的！ 聖經人物的例子：浪子的朋友。</p>
<p>(5) 拆毀生命者</p>	<p>他們自己誤入歧途，並故意利用朋友的關係，引誘人誤入歧途，一起作壞事、一起犯法。或有些人誤信邪教，他們不會承認自己是誤信邪教，是執迷不悟的，還積極帶領別人一起誤信邪教，走向滅亡的路！ 他們會在我們的生命中，製造災難、摧毀人生。所以，當遇着這類人，要盡快避開、遠離他們。「不從惡人的計謀、不站罪人的道路、不坐褻慢人的座位。」 (詩 1：1)</p>

(二) 為何需要朋友

在了解為何需要朋友，和探索友誼的動力前，最好先考慮一下缺乏友誼可能給我們帶來甚麼的後果。

- (1) 會變成孤獨 - 孤獨是可憐的，有可能會陷入兩個問題之間：沒有安全感和傲慢。
- (2) 沒有朋友，自卑感就會更低落。若沒有朋友，就會開始想，自己一定是不可愛和不友善的。
- (3) 孤立感和沒有安全感 - 在情感上，是互相產生作用的。
- (4) 相反，好朋友讓我們有立足之地。

想一想：您是否隨和，有許多朋友，他們都喜歡您？還是沒有朋友，別人也不喜歡您？您並不相信任何人，所以不會將自己的事告訴給別人知？

自我測試：¹

- (1) 假若，您有一天空餘時間或假期給您隨意使用，您會：
 - (i) 約一班朋友出外郊外旅行、燒烤、野餐等；
 - (ii) 約一、二個知己出外遊玩、交談、看電影等；
 - (iii) 獨個兒留在家裡，做自己喜歡的事情，例如：看電影、看電視劇、聽音樂等；
- (2) 身處在一些陌生人或與您性格不同的人當中，您會：
 - (i) 嘗試盡量投入和認識他們；

¹ 劉式涓，《人際關係的藝術》（香港：突破出版社，1988）（伍美娟，交友之道-小測驗），頁 115-120。

- (ii) 感到不自在；
- (iii) 嘗試避開；
- (3) 您喜歡與朋友一起做事，或單獨做事，您會是：
 - (i) 與朋友一起做事；
 - (ii) 看心情或情況；
 - (iii) 單獨做事；
- (4) 朋友介紹您一種新的活動，希望您也一起參加，您會：
 - (i) 立刻應邀，樂意嘗試看自己會否喜歡；
 - (ii) 在他/她再三邀請下，不願令他/她掃興，而稍作嘗試；
 - (iii) 不為所動，表示沒有興趣；
- (5) 在朋友當中，您認為：
 - (i) 受歡迎，和朋友喜歡與您交談；
 - (ii) 一般，看自己是否主動與朋友交談；
 - (iii) 別人比自己更受歡迎；
- (6) 您對朋友的評價，受那一方面影響更大：
 - (i) 與他/她交往所獲得的印象；
 - (ii) 別人對他/她的評價；
 - (iii) 第一印象；
- (7) 您早已答應了 A 君去游泳，後來 B 君也約您一起去看一套您渴望已久想看的電影，您會：
 - (i) 遊說 A 君一起去看電影；
 - (ii) 推辭 B 君的邀請；
 - (iii) 推辭 A 君的約會；
- (8) 您的朋友和您一起參加比賽，他/她得了獎，您落敗了，您會：
 - (i) 衷心的為他/她感到高興；
 - (ii) 自嘆倒霉；
 - (iii) 嫉妒；
- (9) 朋友家中發生了不愉快事件，請您幫忙做些小事，您會：
 - (i) 樂意幫忙，願意分擔他/她的痛苦；
 - (ii) 勉強應承；
 - (iii) 建議他/她找別人幫忙，會更好；
- (10) 您會與朋友分享您的抱負、失望，或遇到個人問題時，您會：
 - (i) 只向熟朋友傾訴或求助；

- (ii) 告訴每一個您所遇到的朋友；
 - (iii) 對每一個朋友都守口如瓶，不願麻煩別人，自己想方法解決；
- (11) 您的朋友信任您，告訴您他們的問題嗎？
- (i) 經常；
 - (ii) 偶然；
 - (iii) 絕無；
- (12) 您捷足先登在圖書館借了一本參考書，兩星期後要歸還，一位朋友請您借給他/她一個星期，您會：
- (i) 熬夜也會趕借給朋友用；
 - (ii) 不敢肯定答應，總之自己用完後就借給他/她；
 - (iii) 推卻他/她，保留自用，叫他/她另找方法。

從以上的測試，您的答案表示您對朋友的看法、朋友在您生命中的位置等。

(三) 接納他人

為甚麼人想要屬於一個群組？因為每個人都想被接納，沒有人想被孤立或被排擠在群組外。而群組提供安全感、歸屬感、身份的認同等。

當人在群組內時，感受到安全感，被接納，不必擔憂孤獨等，特別在大型的聚會中。相反，群組外的人會感到被孤立、被遺漏、沒有人接納等。他們會產生兩種不同的反應：(1) 自大-認為他/她根本不喜歡這類小圈子；(2) 問自己為甚麼不適合？大部分的答案都會是負面的！當人不能投入群組時，會形成不良的自我形像。所以，他們尋找能接納他們的其他群組，以掩蓋他們的傷害，若加入錯誤的群組，將會影響一生。

為了建立他人，學習接納他人（像基督接納您一樣），除去成見的障礙，滿足別人自我形像的需要，讓他們能達到，可以說：『我是被愛、被接納的』。

(四) 如何建立真正的朋友

友誼是基於彼此欣賞、互愛、互信，相同的興趣等。

世上有許多共享快樂和利益的朋友，但在面對困難、危機時，能互相體貼關懷的卻不多。

真正的友誼就是先自己經歷神的大愛，被主耶穌的愛激勵和感動，而懂得回應神的愛而愛

別人，並樂於為別人犧牲自己。誠摯的友情就是遵行主耶穌基督所說的：『人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。』

一般我們很少有機會『為朋友捨命』這麼大的愛，但最基本也要真誠關心、善待朋友、能忍受不愉快的衝突，努力培養真實的友誼。

為了選擇好朋友，以下是一些的建議：

- (1) 學生時期 - 最好是努力用功的同學。放學後，不會到那些不適合學生身份的場所。

- (2) 培養真摯友誼的秘訣和條件 - (i) 能互相了解、提醒、勸勉、鼓勵等；(ii) 願意承認、欣賞、肯定彼此的優點、接納彼此的缺點；(iii) 能以追求善良，關懷，支持朋友的心等，作為人生的目標。
- (3) 彼此分享喜樂，憂慮，苦難，努力遵行基督的命令。『你們要彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛』（約 14：34）。善待朋友，特別是善待那些較不容易相處的朋友，來實行這教訓！
- (4) 患難見真友情 - 在平順時，擁有彼此相愛的友誼不難，但在困苦、艱難中就極難能可貴。「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴 17：17）
- (5) 真正的友誼，不會因朋友冒失的態度或言語，而發脾氣或起爭執。朋友的相處，傷害往往是無心的，幫助卻是真心的。忘記那些無心的傷害，銘記那些對您的幫助，您會發現這世上您有許多真摯的朋友。
- (6) 遠離損友 - 損友會引領我們接觸不道德的電影、不良的書籍、雜誌、場所等，使我們漸漸地墮落。「濫交朋友的，自取敗壞；但有一朋友，比弟兄更親密。」（箴 18：24）
- 那些忠告我們的朋友，對我們有很大的幫助。互相勉勵，努力行善才是真正的朋友。「膏油與香料，使人心喜悅；朋友誠實的勸教，也是如此甘美。」（箴 27：9）

（五）建立友誼的態度²

建立互愛、互信、互助的知己朋友，應有的態度是：

- (1) 真誠無偽 - 別人肯定會喜歡您，因這是真的您，每個人都會尊重您的真誠和不虛偽
- (2) 誠實可靠 - 不吹噓或假裝。
- (3) 關心 - 處處為朋友着想，保護他們的聲譽或保護他們免受身體的傷害。
- (4) 能守秘密（在合法的事情上）。
- (5) 願意建立和幫助朋友 - 為朋友騰出時間，每週一起吃早餐或午餐。
- (6) 在朋友有困難時，願意聆聽、幫忙，不會逃避或故意不知道、不認識。
- (7) 不會為利益出賣朋友。
- (8) 犧牲自己 - 為建立深厚長遠的友誼，願意犧牲（時間、鼓勵、憐憫等）。

與異性建立友誼時，需要注意：

- (1) 不要太過相信自己；
- (2) 對何時和何處單獨會面要小心、敏感；
- (3) 對身體接觸劃定界線；
- (4) 邀請其他朋友一起參與。

² 參考：Michael D. Warden, *Making Friends – Keeping Friends*, (USA: Thom Schultz Publications, Inc.).

(六) 除去自私和嫉妒的心

(1) 除去 自私

朋友之間，不應有的行為：就是自私，一個自私的人不能有真愛。自私是人與人之間問題的核心，將人與神、與別人分隔。

自私的人，在任何情況下，第一件事就是保護自己，考慮自己利益、安危等，不會考慮別人的安危、利益等。他們想出入頭地，希望能得到所有人的尊重，就會為名利財富不擇手段。

例如：在職場上，為了共同利益、或共同針對的對象，敵人可變為朋友，而朋友可變為敵人。新約聖經例子：「從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友。」（路 23：12）為了政治原因，或不能在主耶穌身上得着好處！

以下是自私的人，所得到的報酬：

(i) 自私的人，不與其他人分享喜樂，因此，沒有人在乎他。當死亡臨到時，他離開很少人會掛念，幾乎沒有人會流下眼淚！

(ii) 自私的人，當他/她看到主時，主耶穌說：『…這些事你既不作在我這弟兄中…就是不作在我身上了。』

管轄自私的行為，否則它會管轄我們，自私最終是自我毀滅。

(2) 除去嫉 妒的心

小心檢查自己的內心，會否對一些比自己聰明、有才幹、有錢等的朋友、同學、同事等，產生嫉妒的心。平常是不會察覺的，但當看見別人升入理想的大學、升職、買新車、買新屋等。內心有一種“吃不到葡萄，葡萄是酸的”感覺。因此，要小心處理嫉妒的心，若不處理有時會有意無意中傷別人，或破壞彼此的友誼。

在聖經裡，約拿單給我們一個很好的榜樣，他不會因大衛比他好而嫉妒；相反，他欣賞、幫助、成全大衛，因他知道這一切都是出於神，沒有人能勝過神的旨意。

大衛與約拿單的友誼的榜樣：

(1) 彼此欣賞，並愛對方如同自己的性命 - (撒下 18：1) 就是識英雄重英雄。

(2) 結盟 - 「約拿單愛大衛如同愛自己的性命、就與他結盟。」（撒下 18：3）結拜為兄弟。

(3) 大衛作事精明，耶和華也與他同在 - 「大衛作事無不精明，耶和華也與他同在。」（撒下 18：14）約拿單知道神已揀選大衛作猶太人的王，他沒有因此起嫉妒的心要除掉他，相反，他父親掃羅多次要殺大衛，他都救大衛脫離父親的手（撒下 20：8）。

(4) 信守承諾 - 「…願耶和華在你我中間，並你我後裔中間為證，直到永遠…。」（撒下 20：42）

自我否定是一種美德。除非您忘記自己，否則您不會快樂。您不能忘記自己，直到您記得別人。

(七) 怎樣表達愛和關心

珍惜友誼的寶貴，為彼此間的友誼，感謝神。

以下提供 7 種表達“我喜歡您”的方式：³

- (1) 參加對他/她重要的事情，例如：生日會，婚禮，家庭郊遊等，因為您的出席本身就是一份友誼的禮物。
- (2) 烘製他/她喜歡吃的蛋糕、曲奇餅等，送給他/她。
- (3) 找出他/她喜歡的興趣，與他/她分享那個活動，例如：一起去探索一個新的購物中心或公園，一起享受當中的喜樂和時間。
- (4) 根據您的創意給他/她特別的東西，可以是感謝的微笑、禮物、支持等。例如：給他/她一個驚喜的早餐；為他/她預備一個特別的生日派對等，令他/她感到驚訝！
- (5) 當他/她需要鼓勵和支持時，給他/她一個擁抱。用一個小玻璃瓶，裡面裝滿一些聖經金句、或承諾為他/她祈禱的字條、或寫上一些表達您內心感受的字條等。
- (6) 真誠地聆聽他/她的感受和給予支持。注意他/她說甚麼，關注的是甚麼或想成就的是甚麼，而您感到有興趣、留意等，有助他/她感到自己是重要的。
- (7) 電郵他/她一首您喜歡的友誼詩歌，或聖經金句，或鼓勵性的說話等。

(八) 8 種失去朋友的方式

這裡有一些關於，假若您想維繫友誼，千萬不要做的提示：⁴

- (1) 從不聆聽您朋友的觀點；或不讓您的朋友照他們的想法做事，相反，告訴他們最好聽取您的建議。
- (2) 對您的成就大加讚揚，和誇耀您有多好。
- (3) 作一個善變的朋友，在您的友誼中，不真誠、不誠實。
- (4) 利用您的朋友，從他們身上得着所有您的好處和利益。
- (5) 當您的朋友遇到困難來找您，不會幫助他們，或嘗試了解他們。
- (6) 爭取每個機會取笑和批評您的朋友，不想您這樣會多傷害他們。
- (7) 為了讓您的朋友為您做您想他們做的事情，而作出所有的承諾，但卻不堅守承諾；或奉承他們，特別是當他們不值得奉承或稱讚時。
- (8) 常常在別人面前糾正您的朋友。從不單獨與他們談論有關他們的錯誤。

³Michael D. Warden, “Making Friends – Keeping Friends.” USA: Thom Schultz Publications, Inc., P. 71-76.

⁴同上，頁 73。

總結：

人需要的朋友是：可信任、可親近、可分擔、受敬重、有時間的人。

您是否願意成為這樣的朋友？

若是，嘗試培養廣泛的興趣，多留意週圍的事物，增加您和朋友的接觸點。而守諾言和替人設想的態度，在朋友之間，建立彼此互愛、互信、互尊重是非常重要的。

同時，能為朋友的成功感到高興而不嫉妒；為朋友的不幸而感到哀傷。使徒保羅教導我們，「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。」（羅 12：15）在朋友需要關懷和幫助時，願意付代價盡力幫忙，是雪中送炭，讓朋友永遠不會的忘記的好行為。

願意開放自己坦誠分享喜與哀，成功與失敗等，是建立真正友誼的基礎，彼此更多認識自己和別人的機會，享受真摯的友誼。朋友之間就是貴乎真誠的交流。

以祈禱結束