



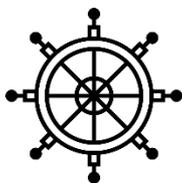
THE
MENTORING
PROJECT

驯服舌头：
让言语建立而
非破坏关系



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

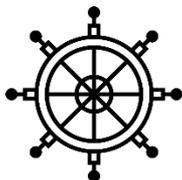
驯服舌头：
让言语建立而非破坏关系



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

目录

引言.....	4
圣经对言辞的看法.....	5
用智慧控制舌头.....	11
带着恩典和真理说话.....	16
圣灵改变言辞.....	22
结语.....	26



引言

话语是大有能力的。它能使你振奋，也能在短短几秒钟内将你击垮。我们必须明智地使用语言，因为善意的话语能给你带来安慰和鼓励，而错误的话语则会造成永久性伤害。

圣经说，我们的话语不仅仅是声音，我们必须为之负责。雅各书 3:5 说：“舌头在百体里也是最小的，却能说大话。”换句话说，无论我们说什么，无论大小，都有可能使人振奋或使人心碎。

鉴于此，你将学习如何在说话时运用话语来荣耀神，约束自己的言语，并造就他人，而不是打击他们。毕竟，话语能充分表达我们内心的想法。消极的话语会让人心生愤怒，疏远他人，并破坏人际关系；而充满爱、耐心和真理的话语则能培养一颗彰显基督的心。

1

圣经对言辞的看法

关键经文：箴言 18:21

“生死在舌头的权下，喜爱它的必吃它所结的果子。”

话语的力量

你是否曾冲动说出一些话，后来却后悔莫及？又或是在你人生的低潮时，曾获得点亮你一天的称赞？

由此可见，我们了解到言辞既可以具有建设性，也可能带来破坏。圣经深刻地揭示了言辞的力量；例如，我们可以用言辞医治他人，也可以伤害他人。

箴言 18:21 告诉我们，生死都在舌头的权下。当我们说话时，我们必须意识到我们的话语会直接影响我们的人际关系、我们身边的人，甚至我们自己。

耶稣说我们的行为是我们内心的直接反映。我们所说的话比我们想象的更能暴露我们的内心。

圣经对我们应当如何使用话语有何教导？我们应该如何用话语带来积极的影响？通过学习用智慧和仁慈说话，我们就能反映出神的心意并用我们的话语带来生命。这引出了下一个重要的真理：话语的力量！

话语的力量和影响力

还记得某人的一句善意话语激励你的时刻吗？像是“我相信你”或“你并不孤单”之类的话语可以激发和鼓励你继续前进。

另一方面，批评或侮辱可能深深刺痛人心，久久挥之不去。许多人都带着童年或敏感时期的负面评论所留下的伤痛。

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

正如雅各书 3:5-6 将话语比作“最小的火能点着最大的树林”，舌头如果不加以控制也具有破坏力。一句不经思考的话或一句愤怒的言论就能改变讨论的氛围，造成持久的伤害——一种无法抹去的伤害。

有鉴于此，圣经呼吁信徒谨慎用词。当我们受圣灵引导时，我们的话语就会我们的言语就会彰显基督——向他人传达爱、真理和鼓励。

圣经关于话语的教导是什么？

圣经充满关于我们应该如何说话的智慧。以下是一些关键的真理：

“污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”（以弗所书 4:29）

这节经文的重点在于，避免说别人的坏话、批评别人以及其他形式的负面言论。相反，我们应该选择以激励人心、鼓舞人心并营造平静氛围的方式行事或说话。

“说谎言的嘴为耶和华所憎恶，行事诚实的为他所喜悦。”
箴言 12:22

我们的言语应当扎根于真理，而不是欺骗。谎言，无论大小，都会破坏信任和人际关系。

“回答柔和使怒消退，言辞暴戾触动怒气。”（箴言 15:1）

想想争吵通常是如何升级的。当声音高涨，恶言相向的时候，情况就会恶化。

但平静、友善的回应可以化解紧张，恢复和平。

“我又告诉你们，凡人所说的闲话，当审判的日子必要句句供出来。”（马太福音 12:36）

这句话很严肃。每一句不经意的话语——每一次侮辱、每一个闲话、每一个谎言——神都看重。这应该使我们说话之前先三思，而不是不顾影响。

为什么我们如此难以控制自己的话语和言论？

就算我们明白话语的重要性，为什么我们仍然难以控制它们？对有些人来说，搬弄是非、发泄情绪和消极抱怨会让人们觉得一时痛快，但对另一些人来说，可能就只是说话不经思考。如果不是因为骄傲或沮丧，那可能是因为不安全感导致他们说出不该说的话。

正如耶稣在路加福音 6:45 所说：“心里所充满的，口里就说出来。”他的意思是，我们的话语是我们内心的表现。

这也表明我们的话语反映我们内心的情感。因此，我们越充满爱和智慧，我们的话语就越好。相反，愤怒、苦毒和骄傲就不言而喻，会让你更难控制自己的话语。通过改变我们的说话方式，可以驯服内心，这才是控制言辞的真正本质。

如何善用言辞？

用我们的言辞尊崇和荣耀神需要有意识的努力。以下是我建议的一些实用步骤：

1. 说话时停顿一下

在说话前，先问自己以下问题看看你是否愿意继续说出你想说的话。

- “这是真的吗？”
- “这些话有建设性吗？”
- “这重要吗？”

如果不是，那答案往往是保持沉默。

2. 使用肯定的言辞

减少对他人的批评，反而要向他们伸出援手。有时，只需一些支持性的对话，就能使一个人的生活向好转变。

3. 让神重塑你的内心

如果你发现自己在愤怒或沮丧中说话，跪下来，祈求神帮助你。花一些时间祷告和读经，因为它们会改变你的思维和说话方式。

4. 犯错时弥补过错

每个人都有自己的独特之处。如果你发现自己说了冒犯的话，要勇于承认错误。道歉很有效，并能帮助你修复恶言所造成的伤害。

5. 停止对自己的负面评价

你说话或表达的方式会受到你所听、所看，甚至所想的内容影响。与合适的人相处很重要。例如，如果你周围充满负面情绪，这会影响你的言辞。专注于真理并信靠神的话语会帮助你更好地表达。

我们的言辞如何反映我们的内心和品格

也许你一时冲动说了些什么然后就立刻后悔了。也许你一时愤怒地说了些什么，当下看起来没什么大不了，但后来你才意识到它伤害了别人。

我们必须尊重他人的感受，谨慎自己的言辞。我们表达的方式——无论是善意还是粗暴，鼓励还是批评——都暴露出我们的内心状态。根据路加福音 6:45 中耶稣所说，我们说的话直接反映我们内心的想法。

他在路加福音 6:45 中明确地指出了这一点：“*善人从他心里所存的善就发出善来，恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。*”

这意味着我们所说的话直接反映我们内心的真实状态。当我们的内心充满爱、信心和耐心时，这种内在的丰盛自然会塑造我们的言辞，在我们所说的一切话上留下基督般的印记。但如果我们的心被苦毒、骄傲或愤怒所吞噬，这些情绪也会随之泛滥——显露出我们内心的真实状态。

我们的言辞如何反映出我们是怎样的人？我们如何确保我们的言辞不偏离耶稣基督的教导？

言辞展现出一个人的真实品格

试着想想你最亲近的人。你是否意识到快乐平静的人通常会高度评价他人？另一方面，消极和怨恨的人则往往相反。他们会想方设法去伤害别人。

原因很简单，我们的言辞是我们思想的写照。当我们心中充满感恩、恩慈和智慧等快乐事物时，它们也会反映在我们的话语中。而如果愤怒、嫉妒和消极占据了我们的思想，这些情绪必然会爆发出来。正因如此，在我们的言辞上下功夫，不仅仅是斟酌字句，更在于努力改变我们的内心。

不经意言辞的危险

我们的言辞可能会产生意想不到的影响。一个轻松的玩笑可能会冒犯别人，而一句刻薄的话可能会伤害某人的自信心。箴言 12:18 说：“*说话浮躁的，如刀刺人，智慧人的舌头，却为医人的良药。*”

想想伤口是如何造成的；话语能深深刺痛人心，留下疤痕；但话语同样也能医治人心。一个人可以通过话语来医治伤痛，我们必须珍惜语言的力量。说话前深思熟虑的重要性不容低估。愤怒中说出的后悔之语是无法收回的且其影响远比预期的还要深远。为了避免对他人造成这样的伤害，说话时保持谨慎至关重要。这适用于所有人，即便是我们最亲近的人，如我们的朋友和家人。我内心真正的转变源于神；因此，我必须让他改变我的心和我选择的沟通方式。

在歌罗西书 4:6 中，圣经谈到“和气”如何改变一个人的言辞并提到需要随时准备好回答问题。每一次谈话都应该深思熟虑和带着和气，用真理和恩慈来调味，“带着和气，好像用盐调和”。

实际上，一个人说话时必须始终带着理解、耐心和恩慈。要以克制显出力量，用真理代替流言，用鼓励胜过批评。

盐用于保存食物和增添风味。这就像言辞是用来赋予价值，坚固人，而不是让人消耗或泄气。

当神的智慧塑造一个人的心时，言辞也会随之改变。不要说毁灭的话，让生命渗透在我们的言语中，并在与他人交谈时反映出基督的爱。

当我们犯错时会发生什么？

没有人说的总是对的。我们都会说不该说的话。我们都会有因沮丧或粗心而说错话的时候。好消息是，神是满有恩惠的，而他呼召我们将同样的恩典施予他人。

当我们犯错时，我们可以：

- 道歉。一句发自内心的“对不起”有助于修复因轻率的言辞而破坏的关系。
- 尽自己的责任。当一个人对别人说出伤人的话时，我们必须努力修复这段关系。

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

- 寻求神的介入。改变我们的沟通方式是无法独自完成的。唯有他的大能和智慧能帮助我们。

雅各书 1:19 提供了一些直接但有效的指导：“各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”想象一下，如果我们这样做，我们的言辞会有多大的改变。

措辞方式很重要

如今人们说话太过随意。社交媒体上充斥着负面情绪、争论和流言蜚语。人们说话缺乏逻辑，很多时候，他们用言辞来攻击而不是鼓励。作为基督的追随者，我们的措辞应该在这个充满愤怒的世界中有所不同。

- 让我们用感恩代替抱怨。
- 让我们用鼓励代替流言蜚语。
- 让我们用耐心代替愤怒。

神的爱、智慧和话语，应当以有力的信息来传达。这不仅应该在重大活动中体现，也应该在日常对话中体现。

讨论：你的言辞或他人的言辞如何影响你的生活？

- 有人曾鼓励过你，使你得力吗？你当时有何感受？
- 你还记得自己被别人所说的话伤害过吗？那句话对你有何影响？
- 你觉得在言辞的哪些方面比较棘手——闲话、批评，还是不耐烦？
- 本周关于言语，你可以采取哪一项可行的措施？

总的来说，所有的言辞都是我们内心想法的投射。改变我们的言辞方式首先需要让神改变我们的心。本周留意你的言辞。你的言辞有帮助吗？是真诚的吗？是否体现神的爱？

求主引导你，使你说话能够带着智慧、耐心和仁慈的心。要记得你今天选择的言辞可以造就、破碎、医治或伤害别人。因此，要慎选你的言辞。

2

用智慧控制舌头

关键经文：雅各书 3:5-6

“这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林！舌头就是火，在我们百体中舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。”

智慧与言辞的关系

你是否曾想收回自己说过的一句话？也许是一句不经意的赞美，一句略带尖刻的批评，或是一句也许掺杂几分事实，却多为不实之词。虽然言辞表达得很快，但其影响却可能持续更久。

智慧不仅仅是知道该说什么，还包括管住自己的舌头，说话有分寸且坦诚。没有智慧，言辞很容易变成闲话、欺骗或其他冲突。有了智慧，言辞就能带来清晰、医治和鼓励。

明白不慎言辞所造成的问题

世界上许多问题都源于不慎言辞。人际关系因不友善的言论而破裂，信任因谎言而崩塌。社区因人们散布谣言而受到损害。

生活提醒我们，不慎言语会带来痛苦——且可能迅速恶化。正如箴言 10:19 所说：“多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。”这句话可以简化为：如果我们说得太多，几乎肯定会惹上麻烦。

想说什么就说什么很容易，但智慧却要求我们并非如此。并非每种情况都需要你的意见，也并非每个想法都需要说出来。真正的智慧是知道何时说话及何时沉默。

选择诚实和正直

真理和智慧是相互交织的概念。明智的人会以诚实来应对艰难的对话，并将正直作为建立信任的首要手段。

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

箴言 12:22 说：“说谎言的嘴为耶和华所憎恶，行事诚实的为他所喜悦。”

无论有多微不足道，就算是一个谎言都可能引发一连串难以摆脱的谎言。诚实，即便令人不快，也能带来和平与自由。

然而，智慧人也明白没有爱的真理并不代表恩慈。缺乏判断力的恩慈，比不诚实更具破坏性。智慧使人理解真相的同时确保以医治而非伤害的方式呈现真相。

用智慧处理冲突

当我们被激怒时很容易做出激烈的反应。大多数人的自然反应是争辩或为自己辩护。然而，智慧却建议采取不同的方法。

柔和的回答可以平息怒气，而粗暴的回答则会激起怒气。箴言 15:1。明智的人明白，他们不应该让情绪掌控自己的反应。明智的人会停下来，深呼吸，思考如何做出恰当的回答。他们知道柔和的回答可以缓和紧张的气氛，而粗暴的回答总是会加剧紧张。

当我们依靠智慧时，我们选择和平而非骄傲，选择理解而非冲突。

寻求神的帮助，改变我们的言辞

没有人能完美地控制自己的舌头。无论一个人有多聪明，他们仍然会说出与事实相去甚远的话。这就是神帮助我们使用正确言辞的时候。

“例如，诗篇 141:3 很好地诠释这一点：‘耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。’”

与其试图自己管理言辞，或许我们更应该寻求神的帮助。如果我们花时间理解他的话语并寻求他的智慧，我们的言辞自然会得到改善。

通往智慧敬虔言辞的道路

学习管理言辞是一生的功课，但极有价值。凭借智慧，我们可以结束不必要的冲突，巩固我们的关系，并在每一次谈话中荣耀主。本周，让我们尝试：

- 三思而后言。
- 用言辞鼓励他人而不是贬低他人。
- 选择诚实而不是谎言。

- 在怒气冲冲地反驳之前先冷静一下。
- 祈求主在我们的言辞上赐下智慧。

当我们的言辞充满智慧，就能避免制造问题，反而营造和平、信心和恩典的氛围。

说话前寻求神的智慧

你是否曾说过一些话，然后立刻希望收回？也许是一句不经思考的话语，也许是沮丧时尖刻的回应，又或许是一个不太恰当的玩笑。

话语充满力量。它们可以医治也可以伤害；可以鼓励也可以打击；可以拉近人的距离也可以疏远人。而且一旦说出口，就无法挽回。

正因为如此，智慧在言辞中至关重要。我们说什么以及怎么说对神而言至关重要。他呼召我们要谨慎，三思而后言，并在交谈中寻求他的智慧。

雅各书 1:19 给出了简单却有力的建议：“你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”

在这世上人们常常不假思索地说话——无论是在社交媒体上，在激烈的争论中，还是在闲聊中——这节经文提醒我们要停顿、反思，并明智地选择我们的用词。

不慎言辞的代价

我们都经历过话语的影响——无论好坏。

适时说出一句善意的话语能带来安慰和希望。但一句不经意或刻薄的话语却会留下永久的伤痕。

回想一下自己曾经如何被某人的话语伤害。也许是父母、老师、朋友，也许是陌生人。有时，多年前说过的话仍然在我们心中回响。

另一方面，回想一下某人鼓励你的时候。也许他们在你身上看到你自己看不到的潜力。也许他们的话语在你想要放弃的时候给了你继续前进的信心。

这就是话语的力量。这就是为什么说话前寻求神的智慧如此重要。

如何停顿并寻求神的智慧

那我们要如何学会停顿，并邀请神来掌管我们的言语呢？

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

第一，我们需要放慢回应的节奏。与其急于回应，不如花点时间祷告或反思。即便是短暂的停顿也能改变我们措辞的方式。

第二，我们需要寻求智慧。箴言 2:6 说：“*因为耶和华赐人智慧，知识和聪明都由他口而出。*”

如果我们不知道该说什么——或不知道该不该说——可以寻求神的指引。他应许赐智慧给那些寻求智慧的人。

第三，我们需要省察自己的动机。说话之前，我们可以问问自己：

- 这句话有帮助还是有害？
- 我是出于爱还是出于沮丧？
- 如果耶稣站在我旁边，我还会这样说吗？

当我们用智慧过滤言辞时，我们就是有意识地说话，而不是冲动。

带着恩典和真理说话

神呼召我们说话时要带着真理和恩典。

以弗所书 4:29 提醒我们：“*污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。*”

这意味着我们的言辞应该诚实但不刺耳，鼓励但不虚伪，坚定但不失恩慈。这并不是要避免艰难的对话。有时真相需要被讲述。而智慧会教导我们如何以带来医治而不是伤害的方式来讲述。

耶稣就是这方面的完美典范。他大胆地说出真理，但他总是带着爱、耐心和理解。

当我们犯错时

没有人能完美地掌管自己的舌头。即使是最谨慎的人有时也会说出让自己后悔的话。

好消息是神的恩典会遮盖我们的错误。当我们犯错时，如果我们的言辞伤害了别人，我们可以道歉；如果我们说话不慎，我们就要改正错误，或是求神帮助我们下次做得更好。

箴言 15:1 提醒我们：“*回答柔和使怒消退，言语暴戾触动怒气。*”

一句简单的“对不起”就能医治很多伤害。选择温柔而不是愤怒可以改变谈话的进程。

讨论：你何时为自己所说的话后悔？

1. 你是否曾在愤怒中说了些什么然后希望可以收回？
2. 你是否经历过别人无心之言所带来的痛苦？
3. 是否有什么具体的情境，你本可以在开口前运用更多的智慧？
4. 本周你如何邀请神来掌管你的言论？

话语大有能力。它们可以带来生命或毁灭；它们可以彰显基督或使人远离他。

因此在说话前寻求神的智慧至关重要。这不仅仅是为了避免犯错——而是为了用我们的话语去祝福、鼓励和造就我们周围的人。

本周，让我们在说话前放慢速度。让我们祷告，为我们的对话求智慧；也让我们使用能彰显基督爱与恩典的言辞。

因为当我们邀请神来掌管我们的言语时，我们的话语就能成为生命、医治和真理的源头。

3

带着恩典和真理说话

关键经文：以弗所书 4:29

“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”

恩典与真相相辅相成

带着恩典说话，意味着即使被激怒，也要以仁慈和耐心回应。这反映出基督在我们里面的温柔，尤其是在我们可能感到愤怒的时候。恩典并不意味着我们回避或隐藏真相。相反，带着恩典说话意味着以充满爱、尊重和救赎的方式诚实。这意味着坚持正义，不隐藏自己的信仰。但众所周知，没有恩典的真理是残酷且有害的。

耶稣是恩典和真理的完美典范。他的话语总是坦诚，并充满爱。想想他如何处理那位行淫时被抓的女人（约翰福音 8:1-11）。他必须面对那些随时准备审判和定她罪的宗教领袖。耶稣展现恩典说道：“*我也不定你的罪。*”与此同时，他也说出了真理：“*去吧，从此不要再犯罪了！*”这才是我们所有人都应该追求的平衡。

用我们的话语激励他人

许多人忽视鼓励的力量。一句旨在激励或鼓励他人的话语可以极大地改变他们的观点，帮助他们理解自身的价值，并帮助他们应对挑战。“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”——箴言 16:24。因此，鼓励的话语不必复杂，简单一句“我相信你”或“你做得很好”就足够了。也可以是“神与你同在，他会带你平安渡过难关”。

我们以为每个人都知道自己的价值，但许多人每天都感到自己毫无价值和不重要。因此，一句温柔、发自内心的赞美可以帮助他们度过艰难的一天并为他们的生活带来一丝光明。

但当我们这么做的时候，我们也必须真诚并调整说话的方式。学会倾听并以能够帮助他们的方式回应至关重要，因为他们需要帮助却不会主动寻求。

用医治的话语代替伤人的话语

每个人都经历过严厉的批评、冷漠的评论或尖刻的幽默所带来的痛苦——这些都提醒我们话语的力量和破坏力。而且，坦白说，我们都曾因为不假思索地说话而让别人陷入同样的境地。

雅各书 1:26 说：“若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。”坦白说，光有良好的意图是不够的；我们必须学会如何以谨慎和体贴沟通。

这意味着选择温柔而不是粗暴，理解而不是论断，以及选择医治而不是伤害的话语。

这并不意味着你必须避免挑战性的互动。有时，说实话就是一种对峙的行为。但即使在那样的情况下，我们也可以选择合宜的言语，而不去定他们的罪。

耶稣没有忽视罪恶，但他也没有羞辱人。他说话的方式带来转化，而不是毁灭。我们应该将这样的话语与医治和复兴结合在一起。这样的话语能够使真理得以显明。

我们如何才能以不一样的方式说话？

要以不一样的方式说话不单需要更加努力，还需要让神改变我们的心。

耶稣在路加福音 6:45 中说：“因为心里所充满的，口里就说出来。”

我们的愤怒、沮丧，甚至苦毒都会反映在我们的言辞中。但如果我们让神用智慧、爱和恩典充满我们的心，我们的心就会自然而然地反映出来。第一步是每天祷告，求神引导我们。一句简单却有力的祷告：“主啊，请帮助我今天用智慧、仁慈和真理说话”，就能产生巨大的影响。我们也可以说话之前停顿一下——尤其是在我们感到沮丧的时候。深呼吸并问问自己：“这样好吗？有必要吗？这是真的吗？”可以避免很多不必要的伤害。

当我们犯错时

没有人总是能做得正确。我们都会说出让自己后悔的话。但好消息是神满有恩典。

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

对于我来说，后悔伤害他人后最好的做法就是道歉。发自内心的道歉，像是“我不应该这么说，我愿意道歉”有助于解决问题和建立关系。

当有人恶意接近我们时，我们必须放下负面情绪，用饶恕取而代之。箴言 19:11 说：“人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀。”

即使我们犯错，懂得如何运用言语，也能强烈地反映出我们的品格，也就是神的恩典在我们身上运行的有力见证。

带着恩典说真话，不仅是注意我们说什么，更是让神掌管我们的心，使我们的话语反映他的爱。

本周，让我们尝试：

- 每天至少鼓励一个人。
- 遇到困难时先停顿，再开口。
- 祈求我们的对话中有智慧。

言语运用得当时，我们的话语就能够鼓励、医治，并引导人们归向基督。

恩慈、耐心和诚实言辞中的作用

你是否曾在谈话中感受到被支持、被鼓励，甚至被倾听？话语可以造就人，使他们安心，甚至增进彼此的联系。但话语也可能产生反效果，如伤害、分裂，或造成更持久的创伤。

在某种程度上，我们的言辞是我们内心的镜子。我们是选择温柔还是残忍？耐心，还是轻率行事？我们是真诚的，还是随心所欲地撒谎？每个人在人生的某个时刻都必须反思这些问题。正如箴言 16:24 所说：“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”主命定我们要说温和的话，不造成痛苦：要有一颗旨在医治的心。

我们如何迈向这个目标？当我们愤怒、疲惫或想要说不恰当的话时，我们该如何操练自己效法基督？答案在于恩慈、耐心和诚实。

用恩慈说话

恩慈的话语不仅仅是礼貌用语；更需要用心考虑对方的感受和需要。要用恩慈的话语与人交谈，你需要说有帮助的话而不是伤人的话语。

当一切顺利时，友善很容易。但真正的考验，是在我们遭遇粗鲁或不合理回应的时候——当我们感到沮丧或觉得某人不配被善待时。那也是我们必须选择反映基督的怜悯，而不是我们的情绪的时候。

无论我们是否见过面，我们彼此之间总是会有所不同。“你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还。”（路加福音 6:35）。我们对他人的言语，即便是那些天生令我们厌烦的人，也同样是爱的一部分。如果你想创造一个更富有同情心的环境，一个促进理解而非评判的环境，你就有改变的空间。这种转变始于内心，始于谦卑、恩典，以及即使在最艰难的关系中也愿意彰显基督。

简单的善举不应成为我们逃避诚实或冒犯他人的借口。但这确实意味着我们要用爱而不是残忍来传递真理。我们可以在不羞辱他人的情况下纠正他们。我们可以在不攻击别人的情况下表达我们的沮丧。

言辞中的善意是一种习惯。我们练习得越多，就越自然。

在言辞中操练耐心

我们若诚实，大多数我们后悔说出口的话都源于讲得太快。我们是在反应而不是回应。我们的情绪占了上风甚至没有机会去活出自己的意图，最终只能后悔莫及。

我们任由情绪控制，而不是停下来思考。同样，雅各书 1:19 给出简单却能改变人生的建议：“你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”

“慢慢地说”？这就是耐心发挥作用的地方。耐心是我们在做出反应之前的停顿。是自律阻止我们说出让自己后悔的话的时刻。

你是否经历过气氛迅速升温的争执？一句重话引出另一句，在你发现之前，谈话就变成了愤怒和受伤的混乱局面。这就是我们说话缺乏耐心的结果。

但想象一下，如果在那些时刻，我们停顿一下。如果我们在回应之前先深呼吸。如果我们选择理解而不是立即反应。有多少冲突可以得到缓和甚至避免？

言辞上的耐心并非要避免棘手的对话——而是要用智慧和自律来处理它们。关键在于认识到并非所有事情都需要立即回应，有时，在我们准备好仁慈地说话之前沉默是最好的答案。

诚实的重要性

如果恩慈和耐心是关乎我们如何说话，那诚实则关乎我们所说的话。

耶和華是真理的神，他也呼召我們成為誠實的人。箴言 12:22 說：“*說謊言的嘴為耶和華所憎惡，行事誠實的為他所喜悅。*”

誠實並不意味著直言不諱以至於傷害他人。這並不意味著有人可以用“我只是實話實說”來為自己的言論開脫。真正的誠實，源於一個重視正直的人的心，不遺余力說出真相的同時又不失體貼。

誠實有時既是一種美德也是一種挑戰。為了避免衝突，說半真半假的話似乎是一個不錯的選擇。而當你試圖讓自己看起來更好時，誇張似乎也是一種解決辦法。當我們軟弱被恐懼籠罩的時候，撒謊似乎也成了唯一的選擇。

撒謊有時看似無害，尤其是在為了保護他人的感受或避免衝突時。在極少數情況下，說實話可能會造成不必要的痛苦，這時小謊言似乎才是更好的選擇。然而，即使是小謊言，也會慢慢侵蝕信任，並使人與神、與所愛之人，甚至與自己之間的距離拉開。

一旦你撒了一個謊，往往會引來另一個謊言來掩蓋它，然後在你發現之前，你就陷入欺騙的循環。久而久之，這會損害人際關係，削弱你的正直，使你更難誠實，甚至對自己誠實。信任一旦破裂，就很難重建。這就是為什麼聖經鼓勵誠實，提醒我們誠實能在信任和真誠基礎上建立牢固、榮耀神的关系。

然而，真理使我們得自由，賜我們平安，並帶來清晰的認識。持守說真話的承諾可以省却為着對誰說過什麼而費心盤算的負擔。那樣就沒有欺騙，我們也可以坦誠相待無需隱瞞任何事情。

將誠實與耐心和恩慈相結合會使前者變得有能力，成為建立信任、修復關係和展現基督之心的工具。

當我們犯錯時

在你的生命中你不可能不犯錯，因為我們總有失去耐心或忘記友善的時候，有時還會不假思索地說話。我們竭力追求的不是完美，而是進步。在失敗的時候，我們可以承擔責任。一句簡單的“我不應該這麼說。對不起。”就能帶來超出我們想象的醫治效果。如果別人的言辭深深地傷害我們，我們可以選擇饒恕他們而不是一直記恨。最終，憤怒只會傷害我們個人。

箴言 19:11 告诉我们：“人有见识，就不轻易发怒，宽恕人的过失，便是自己的荣耀。”因此，我们必须记得要放下那些伤人的话语，而非耿耿于怀，那就是获得幸福生活的最佳途径之一。

讨论：如何每天练习敬虔的言辞？

1. 你可以在言语中融入哪些善意的表达？你如何更有意识地操练？
2. 你觉得哪个部分最具挑战性——诚实、耐心还是恩慈？
3. 你更常经历的是伤人的话，还是鼓励的话？它对你有什么影响？
4. 本周你可以做哪些不一样的事来帮助你说话更像基督？

我们说话的方式很重要。当我们友善地说话时，我们会选择那些能造就人而不是拆毁人的话语。诚实意味着接受真理，不管它有多难以消化。

以神为我们内心的焦点，我们的言语就必须成为首要的操练。本周，让我们在行动前先沉默，渴望少说话，并愿意成为耶稣的使者。我们所说的一切都应该被检视，因为我们会彰显我们所爱和敬拜的主。

4

圣灵改变言辞

关键经文：诗篇 141:3

“耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”

控制言辞的挣扎

我们都说过后悔的话——不耐烦的回答、漫不经心的玩笑，或粗暴的批评。话语与情感息息相关，一旦说出，就无法收回。

雅各书 3:8 警告说：“唯独舌头，没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。”控制言辞很难，因为它反映我们内心的想法。如果我们想改变说话的方式，我们就必须先让神改变我们。

话语始于内心

路加福音 6:45 说：“因为心里所充满的，口里就说出来。”我们的话语显明我们的内心。如果我们的内心充满愤怒、骄傲或怨恨，我们的言辞就会反映出来。但当我们充满爱、耐心和智慧时，我们说话就会充满恩典。

真正的改变是由内而外发生的。这不仅仅是过滤用语——而是让圣灵更新我们的内心使我们自然地带着恩慈、真理和爱说话。

圣灵如何改变我们的言辞

圣灵不仅帮助我们选择更好的词语；他还从里面改变我们。

当我们说错话时他会责备我们，提醒我们道歉或改正。他会结出圣灵的果子——爱、忍耐和节制——帮助我们明智地回应而不是冲动行事。他教导我们在真理和爱之间取得平衡，引导我们诚实而有恩典地说话。

让神更新我们的言辞

诗篇 141:3 是一个有力的祷告：“耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”说话前先求神的指引可以帮助我们避免不必要的冲突，并说出带来生命而不是伤害的话语。

箴言 15:1 提醒我们：“回答柔和使怒消退，言语暴戾触动怒气。”开口前深呼吸、停顿并祷告可以在争吵开始之前就将其化解。

见证日常生活中的改变

当我们让圣灵塑造我们的言辞时，我们的谈话就会改变。我们开始以耐心，而不是沮丧来回应。我们用鼓励取代闲话。我们为人所知的，是说造就生命的话，而不是挑起冲突。

本周，让我们以这些为目标：

- 说话前先停顿并寻求神的智慧。
- 鼓励而非批评。
- 诚实待人，但始终带着善意。
- 祈求我们的言辞能反映基督的心。

当神更新我们的心，我们的言辞自然会随之更新。藉此，我们可以为周围的人带来医治、鼓励和基督的爱。

培养言辞自律的实用步骤

你是否曾经说过一句话然后想要立刻收回？也许是一句讽刺的话、一句令人沮丧的评论，或是一句使人受伤的无意玩笑。

话语的力量是强大的。它们可以带来平安或引发冲突，可以建立关系或摧毁关系。一旦说出，就无法抹去。这就是为什么言辞自律如此重要。

雅各书 1:19 提醒我们：“各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，”但这说起来容易做起来难。我们的第一反应往往是辩护、争辩，或者不假思索地说话。那我们该如何培养言辞上的自制力？

说话前停顿

情绪高涨时，话语往往脱口而出。但在回应之前稍作停顿可以防止我们说出让自己后悔的话。

驯服舌头：让言语建立而非破坏关系

箴言 15:1 说：“回答柔和使怒消退，言语暴戾触动怒气。”即使是几秒钟的思考也能改变谈话的结果。这并不是要避免棘手的讨论——而是要明智地回应。

选择造就的言辞

以弗所书 4:29 说：“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”

自律意味着要问自己：“这会带来帮助还是伤害？这会带来和平还是引发冲突？”鼓励的言辞、诚实和恩慈，以及出于爱心的纠正会带来生命而不是伤害。

懂得何时保持沉默

箴言 17:27 提醒我们：“寡少言语的有知识。”

并非每场争论都需要获胜。并非每条评论都需要回应。有时，沉默比言辞更有力。

祈求神的帮助

诗篇 141:3 说：“耶和華啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。”

我们无法独自控制自己的言辞。在说话之前，先祷告——尤其是在艰难的谈话之前——可以帮助我们以恩典而不是情绪来回应。

当我们犯错时

没有人能一直完美地表达自己的观点。有时我们会说错话。关键在于我们接下来怎么做。

一句简单的“对不起”所能带来的医治远超我们的想象。当别人的话语伤害我们时，我们可以选择饶恕。箴言 19:11 说：“人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀。”

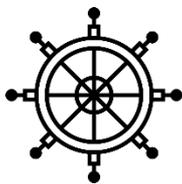
自律并不在于完美，而是在于成长、谦卑，和让神一点一点地磨炼我们。

讨论：如何将你的言辞交托给神？

1. 在控制言辞方面，你面临的最大挑战是什么？

实践指南

2. 你能想起自己曾经说的太快而后悔的经历吗？你可以如何用不同的方式回应？
3. 本周你可以采取哪些步骤来更加注重你的言辞？
4. 当你难以保持冷静时，祷告如何帮助你？



结语

培养言辞上的自制力是一辈子的事。有时我们会成功，有时我们会挣扎。但在神的帮助下，我们可以在智慧、耐心和恩典上成长。

本周，让我们挑战自己：

1. 说话前先停顿，尤其是在困难的时刻。
2. 选择那些能造就人而不是拆毁人的话语。
3. 放下想要说最后一句话的念头，并每天祷告求神保守我们的言辞和引导我们的心。

当我们将自己的言辞交托给神时，他会将它们塑造成美好的事物——为我们身边的人带来平安、真理和生命的话语。



CHRISTIAN LINGUA 团队是全球最大的基督教翻译机构，为全球的视
频、音频和媒体项目提供翻译和配音服务。

