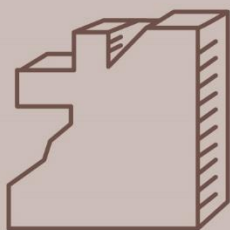




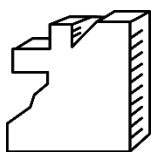
THE
MENTORING
PROJECT

如何应对批评—— 从回馈中成长



JAMIE SOUTHCOMBE

如何应对批评——从回馈 中成长



JAMIE SOUTHCORBE

(杰米·索斯康姆)

目录

引言.....	4
预料到批评.....	6
我们应该辨别不同类型的批评.....	11
我们应该欢迎并邀请出于神的批评.....	15
我们应该分辨不出于神的批评.....	19
我们应当寻求给予出于神的批评.....	22
结语.....	25

引言

“这还不够好；你需要把整个都重做一遍。”我第一次听到这些话时感觉很刺耳，但我知道他说的是实话。当时我还是一名实习会计，把一份自知做得并不完美的工作交给了直属主管。他的评价很严厉，但也很中肯。重做整个电子表格后，我学到一个宝贵的教训：在把项目交给上级之前一定要更加努力地打磨它。那段经历后来塑造了我对如何应对批评的理解——不是简单地做出情绪化的反应，而是从中学习和改进。

人活在世上，迟早会遭到某种批评。批评并不总是让人感到友善，也并不总是公平。有时批评是合理的，但通常不是，而往往是两者兼而有之。但有一点可以肯定：我们每个人的人生中都会遇到各种批评。正因如此，学习如何以谦卑、圣经智慧和成熟的心智来应对批评才显得尤为重要。

那问题来了，当批评临到时我们该如何回应？朋友，批评一定会到来。无论批评公平与否，是温和还是尖锐，我们都必须思考如何以荣耀神和塑造我们品格的方式来处理批评。

首先，让我们来看一下批评的定义。批评，是指那些点出某人或其行为中真实存在或被认为存在的缺陷的话语。

从这个角度来看，人们通常认为批评本身就是负面的，应该不惜一切代价避免。也正因如此，我们大多数人会自然而然地回避批评。我们渴望听到肯定的话语，而不是那些告诉我们需要改进的话语。毕竟，谁愿意关注自己做错了什么，又有谁愿意跟别人尴尬地谈论他们的不足呢？

但我想指出的是，虽然批评可能是负面的，但它也可以被赋予积极的意义。也就是说，我们可以用出于神的方式指出某人或其行为中的不足，目的是为了他们的益处。更重要的是，即使是不出于神的批评，神也能借着恩典加以使用，好叫我们在基督里成长成熟。了解如何应对批评，能为我们提供一个带来成长、而非引发焦虑或防卫的框架。

因此，这本生活技能指南的目标是帮助你在面对批评时有所准备，并在需要提出批评时有所应对。我希望给你一些工具，帮助你识别不同类型的批评，并提供以智慧、恩典和真理回应批评的方法。

路线图

这本生活技能指南分为五个部分。第一，我们要调整自己的预期，这样当批评来临时就不会感到意外。第二，我们来看不同类型的批评。第三，思考如何处理出于神的批评。第四，找出应对不出于神的批评的方法。最后，我们要思考当你需要向他人提出批评时，如何以温和而清晰的方式去做。

如何应对批评——从回馈中成长

让我们深入探讨：

1

预料到批评

Praemonitus, praemunitus. 如果你的拉丁语有点生疏，这句话意思是“预警方能预先武装”。这个短语源于 16 世纪英国的战事。但它同样适用于我们生活的其他领域，包括那些向我们飞来的批评“炮火”。

关键在于——无需采取持续的防御姿态——我们可以预备好自己的心去接受和给予批评。预备的第一步是思考批评的来源，并追溯其圣经根源。了解如何在批评到来之前应对，可以帮助我们智慧回应，而不至于措手不及。

首先，我们需要认识到“批评”一词实际上并没有出现在圣经里。然而，圣经中的批评是通过一些相关的概念呈现出来的。圣经对建设性批评有很多论述，例如用“责备”和“纠正”来指代这种批评。与此同时，不出于神的回应——例如“抱怨”和“牢骚”——则代表破坏性的批评。这些主题为我们理解所谓的“圣经式批评”提供了一个框架，帮助我们分辨出于神的纠正和罪恶的挑剔。在整本圣经中，我们也看到这两种批评的大量例子，与其说是一种形式化的定义，不如说是一种活生生的神学实践。

虽然学者后来提出了圣经批评的四种类型（历史批评、文学批评、形式批评和编纂批评），但就我们的目的而言，观察神的子民如何树立纠正、问责和责备的榜样更为实际。当出于神的批评出现在圣经中时，它往往蕴含着建设性批评的精髓——旨在促进成长、悔改和属灵成熟。

但先让我们看看批评的根源何在。而这要追溯到最初——伊甸园。

起初，神创造万物，圣经清楚地表明，神创造的一切都是美好的（创 1:4, 10, 12, 18, 21, 25）。神创造的巅峰，在于造出最初的人类。在创造亚当和夏娃之后，神宣告一切都“甚好”（创 1:31）。一切都好，没有任何人或事值得批评。没有什么需要改进，也没有什么需要额外的建议。

然而这一切很快就变了。批评的第一句话出自撒但之口，就在它引诱亚当和夏娃违背神命令的时候。在创世记第 3 章，撒但针对神给这对夫妇的命令进行（并不那么）隐晦的批评。撒但指责神不让亚当和夏娃享受美善，以此攻击神。神是如何做到的呢？他不允许他们吃分别善恶树上的果子：“因为神知道，你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如神能知道善恶。”

悲剧的是，亚当和夏娃竟然站在撒但一边，认同对神的指责，并吃下禁果。亚当和夏娃违背神的旨意，罪便入了世界。原本只有美好、良善和喜乐的

如何应对批评——从回馈中成长

世界，如今却要承受严苛与残忍，也有了批评的可能与必要。从那时起，人类就必须学会如何应对批评——无论是接受的还是给予的——因为破碎本身就注定批评的存在。

随着圣经故事的展开，批评很快就蔓延开来。事实上，当神来追究亚当的责任时，亚当为了“辩解”竟然批评夏娃（甚至神！）。“那人说：‘你所赐给我、与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了’”（创 3:12）。这段经文是圣经中最早的叙事性批评例证之一，揭示罪如何扭曲纠正、责备和个人责任。

随着圣经记载的推进，我们还会遇到许多关于批评的经文，其中许多都涉及责备、纠正和问责（箴 27:5；箴 9:8；太 18:15；提前 5:20）。这些经文提醒我们，出于神的责备是恩赐，而不出于神的批评则是一种属灵危险。了解二者的区别能让我们认识到建设性的批评是成长的途径。

自创世记第 3 章以来，就一直有可以批评的人和事，也总有一大群人乐于提供批评。

因此，各种形式的批评都源于罪。这值得我们深入思考。所以，让我们仔细探讨一下这真理。

我们应该预料到会受到批评，因为我们都是罪人，而且每段人际关系都会受到罪的影响。但借着圣经的智慧、成熟与觉察，我们可以培养出应对批评的辨别力——无论是建设性的、破坏性的、出于神的还是不出于神的。

首先，我们看到自己应该预料到会受到批评，因为我们都是罪人。罪进入世界并非孤立事件，它不只影响了一个家庭，而是影响到我们所有人。罪就是我们未能按照神的标准生活。它包括我们本应行却不行的善事，以及我们本不该行却出于悖逆神的心依旧去行的恶事。

神要求我们尽心、尽性、尽力、尽意地爱他并且爱人如己（太 22:37-39）。然而，当我们诚实地面对自己，就会明白自己并没有完全遵行神的要求。这意味着我们理当因各种各样的事情受到批评。我们自身有缺陷，我们所做的事情也同样如此。正是基于这一现实，学习*如何应对批评*成为基督徒一项必不可少的生活技能。

我们都应该愿意承认自己的罪性。问题在于罪会蒙蔽人心。我们常常对自己的罪视而不见，因此也往往看不到自己在哪些地方伤害了他人。箴言 12:15 就表达了这种现象，提醒我们：“愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人肯听人的劝教。”培养谦卑能帮助我们学会*如何接受批评*而不是做出防御反应。

此外，我们不仅要面对刻意犯罪的问题（这使我们容易受到批评），还要面对我们自身人性局限所带来的无意后果。换句话说，即使我们出于好意

实践指南

做了或说了正确的事情，仍然可能无意中伤害到他人。因此，即使动机良好，我们仍然可能受到合理的批评。有些人之所以感到挣扎，是因为他们难以接受批评，但圣经教导我们要明智地接受纠正，即使这令人不舒服。

因此，难怪保罗命令我们要以清醒的判断来审视自己（罗 12:3）。箴言中也多次强调这种态度。箴言 12:1 说：“喜爱管教的，就是喜爱知识；恨恶责备的，却是畜类。”箴言 15:31-32 也说：“听从生命责备的，必常在智慧人中。弃绝管教的，轻看自己的生命；听从责备的，却得智慧。”这些经文提醒我们学习如何应对批评是在智慧里成长的一部分。

我们之所以会受到批评，是因为我们的罪和我们自身的局限。

我们应该预料到会受到批评，因为其他人也有罪

我们不仅会受到自己内心罪恶的影响，我们的心也会深受他人对我们所犯之罪的影响。所以，没错，我们应该预料到批评：一方面因为我们自己有罪，另一方面也因为别人同样有罪。

批评可能出自心怀恶意之人的口，也可能从充满嫉妒、艳羡和贪婪的心里倾泻而出。受伤的人往往会试图伤害他人。因此，我们有时听到的那些话语并非出于真诚的帮助或纠正，而是意在贬低和伤害他人，这并不奇怪。理解这一点有助于我们应对批评而不至于把每一句尖刻的话都往心里去。

耶稣本人也曾面临过类似的批评。要记得耶稣从未犯过任何错。他始终爱神和他的邻舍。他所做的一切、所说的一切，都无可指摘。然而，在耶稣的一生中，每当人们议论他的生活和事工，他总免不了听见那些尖酸刻薄的话语。我们在路加福音第 5 章中读到：

利未在自己家里为耶稣大摆筵席，有许多税吏和别人与他们一同坐席。法利赛人和文士就向耶稣的门徒发怨言说：“你们为什么和税吏并罪人一同吃喝呢？”（路加福音 5:29-32）

在这一幕里，耶稣做了一件正确的事——他向被社会遗弃的人伸出援手并施以怜悯——但法利赛人和文士却以提问的方式批评他与“不该在一起的人”来往。翻开新约，我们便会发现这并非个例。耶稣为我们树立了应对批评的榜样：他不以牙还牙，而是将自己交托给神。

如果连耶稣都受到批评，那我们遭遇批评时也不必感到惊讶。作为耶稣的跟随者，我们应该预料到会受到更多来自世人的批评。听听耶稣在约翰福音第 15 章中所说的话：

“世人若恨你们，你们知道，恨你们以先已经恨我了。你们若属世界，世界必爱属自己的；只因你们不属世界，乃是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。”（约翰福音 15:18-19）

如何应对批评——从回馈中成长

换句话说，我们面临批评还有另一个原因：因为我们跟随耶稣。世人恨耶稣，而我们却为他而活。当我们的生命映照出主耶稣的样式、奉他的名传讲真理时，世人并不会喜欢。正如使徒保罗所说：“凡立志在基督耶稣里敬虔度日的也都要受逼迫。”

所以，我们看到，存在于这个世界和人心中的罪正是批评的根源；这些批评既针对我们，也出于我们。当我们问“如何看待批评？”时，圣经引导我们谦卑、忍耐，并信靠神。

福音与批评

但赞美神，因着福音，我们知道罪并非最终的定论，也知道耶稣基督降世，正是为罪舍命——罪是一切批评的根源。

即使耶稣被钉在十字架上、为所有信他的人成就救恩，他仍要承受罪人的批评，而他正为这些人舍命。那些看见他挂在十字架上的人嘲笑他，向他吐唾沫。然而，就在他被挂在那里之际，他却为所有信靠他的人的罪而死。彼得如此说，并阐明这对今天的我们有何意义：

你们蒙召原是为；因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。你们从前好像迷路的羊，如今却归到你们灵魂的牧人监督了。彼得前书 2:22-25。

从这些话中，我们看到面对批评时的恩典与盼望。无论是我们所遭受、所应得的批评，还是我们亲口说出的批评，盼望都蕴藏在福音之中。正如彼得在第 24 节所说，耶稣在十字架上亲身担当了我们的罪，使我们的罪得以赦免和洁净。

尽管我们有充分的理由让神不悦，但他的爱子却将我们的过犯带到了十字架上。当主耶稣被钉在十字架上时，他不仅听到众人的辱骂和批评，也直面了神那公义而确定的审判。为什么？为要使我们的罪得赦免和医治，使我们与神，也就是我们灵魂的牧者和监督，恢复活泼的生命关系。

因此，福音准确地审视我们的内心，发现我们满是缺陷、被罪玷污；然而神并没有定我们的罪，而是在耶稣里把他的恩典倾倒在我们身上。他洞悉我们所有的罪却仍以爱差遣他的儿子来救赎和拯救我们。他救我们脱离自己所说的尖刻无情之语，救我们脱离我们口中涌出的苦毒、贪婪和嫉妒。

实践指南

这意味着我们的失败和罪并不能定义我们，它们并非最终的定论；耶稣才是。我们的生命与基督一同藏在神里面，我们在他里面的身份，比我们的言行更能定义真正的自己。

在耶稣里，神使我们成为新造的人。神甚至可以救赎那些尖刻伤人的话语，使之成为我们的益处。他能借着圣灵的大能，救赎我们尖酸刻薄的言语，使其成为建设性的工具，在我们身上塑造他儿子的形象。福音帮助我们*应对批评*，赐给我们勇气、温柔和智慧，而不是不安或对持续批评的恐惧。

所以，我们已经了解了批评的背景，也看到批评可能源于我们自身和他人的罪。

有了这个基础，我们现在要问——我们该如何回应批评？这就是我们接下来要探讨的内容。

问题反思：

1. 理解批评最终源于罪（我们自己的或他人的）会如何改变你对给予和接受批评的看法？
2. 福音既揭露我们的罪，又提供医治。当我们受到纠正或指责时，这个真理如何使我们摆脱防御心理？

2

我们应该辨别不同类型的批评

我的家人在美国生活了三年，在那里读神学院，之后才返回故乡英国。我们在美国的经历是一段难忘的文化体验，尤其是生活在一个有些动物能一口致命的国家里！一个阳光明媚的早晨，我打开前门发现一条蛇正趴在门廊上晒太阳。我震惊过后，努力分辨这条蛇是无害的奶蛇还是剧毒的铜头蝮（它们为什么长得这么像？！）。我自己花了好一阵子（还用谷歌搜了一下）才分辨出它是无害的那种，但毫无疑问对有经验的人来说，区分起来轻而易举。然而，知道这其中的区别却至关重要，关系到我们该如何应对——是逃走还是留下！

批评就像蛇一样，形式各异，我们需要学会分辨自己面对的是哪一种。

在我们思考如何应对批评之前，必须先停下来分辨自己所领受的批评是出于神的，还是不出于神的。许多信徒感到挣扎，不是因为他们不知道如何应对批评，而是因为他们从未停下来问自己一个基本问题：当你还不确定批评的性质时该如何应对？辨别必须放在首位，因为清楚的认识能帮助我们以更大的智慧、平安和谦卑来回应。

为了帮助我们区分这些批评的类型，让我们看看它们在圣经中的一些例子。

首先，让我们来看两个出于神的批评或纠正的例子。第一个例子是先知拿单在大卫王犯下大罪后责备他。圣经在撒母耳记下第 12 章中记载了这个真实的故事。

大卫王犯下了严重的通奸罪，并试图掩盖，结果触犯了十诫中的绝大部分。之后，先知拿单前来劝诫大卫。拿单并没有直接指责大卫，而是巧妙地讲述一个故事，让大卫意识到自己罪孽的严重性。这果然奏效了。这番劝诫促使大卫悔改，他随后宣告：“我得罪耶和华了！”（撒下 12:13）。

大卫的悔改使神立刻赦免了他（何等的恩典！）。然而，大卫和他的家人仍然要为自己的罪承担后果。不过，就我们此处关注的重点而言，拿单以出于神的方式纠正了大卫，使他悔改并蒙赦免。他准确地告诉了大卫真相，大卫也因此得以恢复。

实践指南

第二个体现出于神的批评的例子是保罗在加拉太纠正彼得。在加拉太书第 2 章中，我们读到彼得惧怕人的看法，因此不再与其他基督徒一同吃饭。保罗意识到这并非午餐时与谁同桌吃饭这种无关紧要的小事。不，这关乎破坏福音根基的行为（加 2:14）。因此，保罗“当面抵挡他”（加 2:11）。这是出于神的批评，而且是公开的（加 2:14）。保罗指出彼得行为的不当，而从这封书信（以及圣经其他部分）可以看出，彼得接受了保罗的纠正，福音的纯正也得以维护。

这里我们看到了两个出于神的纠正的例子（一个是私下的，一个是公开的），都是信徒之间针对对方未照信仰告白行事而做出的纠正。在这两个例子中，纠正都是出于对对方的爱，旨在荣耀神，并维护他话语的真理。这些纠正清晰具体，为要帮助弟兄更紧密地跟随神。

这种纠正和批评能带来生命。箴言 27:5-6 说：“当面的责备强如背地的爱情。朋友加的伤痕出于忠诚；仇敌连连亲嘴却是多余。”

然而圣经中也有不出于神的批评的例子，民数记第 16 章中可拉的后裔便是其中之一。

在这个故事中，我们看到以色列人在旷野漂泊期间背叛了摩西和亚伦。在民数记第 16 章，可拉和其他人挑战摩西和亚伦的权柄。他们对摩西的言辞充满批判：

摩西打发人去召以利押的儿子大坍、亚比兰。他们说：“我们不上去！你将我们从流奶与蜜之地领上来，要在旷野杀我们，这岂为小事？你还要自立为王辖管我们吗？并且你没有将我们领到流奶与蜜之地，也没有把田地和葡萄园给我们为业。难道你要剃这些人的眼睛吗？我们不上去！”

但他们的判断是错误的。首先，摩西受神的明确指示带领百姓；其次，从诗篇 106:16 来看，他们的动机似乎并非出于神，而是出于嫉妒和艳羡。可悲的是，他们公开的批评最终招致的是自己的毁灭，而非摩西的毁灭。正如民数记第 16 章所记载的，地裂开吞没了可拉、大坍和亚比兰，而献香的 250 人也被火烧灭（民数记 16:31-35）。

以上就是不同类型的批评。出于神的批评能引导人悔改，带来生命；而不出于神的批评则源于刚硬苦毒的心，最终导致毁灭。因此，当我们遭遇批评时，重要的第一步就是分辨它是出于神还是不出于神的批评。

然而，说起来容易做起来难！我们并非总能分辨出哪一种是由于神的批评，哪一种是不出于神的批评！要是地裂开把那些发不出于神的批评的人吞下去就好了（但若真是这样，我们当中还有谁能幸存呢？！）。

如何应对批评——从回馈中成长

虽然分辨我们所遭受的批评是出于神还是不出于神可能很困难，但至少记住这两种分类是有帮助的。

那我们该如何做到这一点？

这个嘛，这问题并没有简单的答案！但从上面的例子可以看出，有一些原则可以区分出于神和不出于神的批评。

出于神的批评旨在爱人并维护真理，而不出于神的批评则源于嫉妒和自私的野心。出于神的纠正旨在使人合乎神的真理，而不出于神的批评则意在诋毁和伤害他人。出于神的批评通常以清晰谦卑的方式提出，而非挑衅和指责。

以下表格有助于我们思考自己可能遇到的不同类型批评的特征和性质。

类别	出于神的批评	不出于神的批评
圣经例子	拿单责备大卫（撒下 12）； 保罗纠正彼得（加 2）	可拉、大坍和亚比兰背叛摩西（民 16）
动机	出于对人的爱；荣耀神； 维护真理	嫉妒、骄傲、叛逆、自私 的野心
意图/目标	以爱心纠正罪恶，修复与神 的关系	打击、伤害或诋毁他人； 自我标榜
语气和方式	谦卑、清晰、具体（有时私 下，有时公开）	不尊重、指责、挑衅
重点	行为与信仰或真理不符	人身攻击或挑战神所赐的 权柄
效果/结果	带来悔改、饶恕和属灵成长	导致分裂、审判和毁灭
例子的结果	大卫悔改并得到饶恕；彼得 改正了自己的行为	可拉的叛乱导致毁灭

实践指南

类别	出于神的批评	不出于神的批评
箴言 27:5-6 的原则	“朋友加的伤痕出于忠诚” ——带来生命	“仇敌连连亲嘴却是多余”——带来伤害

评估可能需要一些时间，我们需要足够的智慧来判断我们听到的话语分别属于哪一类（以及各占多少）。但这项任务在主面前是值得的。

现在，让我们先思考如何应对这两种批评，再来看看如何才能提出出于神的批评。

问题反思：

1. 认识到并非所有批评都一样，为什么这一点很重要？这种认识会如何改变你对批评的第一反应？

3

我们应该欢迎并邀请出于神的批评

著名的安徒生童话故事是这样的：从前有一位皇帝，他只在乎自己的外表。两个狡猾的织工来找他，声称他们能织出一套极其精良的衣服，愚人和庸人根本看不见。皇帝急于证明自己的智慧，于是付给他们丰厚的报酬。织工们什么也没织出来，然而所有人——大臣、朝臣，甚至皇帝本人——都假装看到了那华丽的布料，生怕被认为配不上自己的身份。最后，皇帝穿着他的“新衣”，赤身裸体地在城里游行，暴露在子民面前。人群被恐惧和骄傲所束缚，鸦雀无声——直到一个小孩喊道：“可是他什么都没穿！”真相这才刺破了幻象。

这是一个警世故事，告诉我们身边有愿意对我们直言不讳的人有多重要。

就像那皇帝一样，我们也常被奉承而非纠正的声音包围。我们渴望的是肯定，而不是诚实，于是我们盲目地行走在幻象之中。但是，出于神的批评——诚实、谦卑、根植于爱——就像孩子的声音：令人不适，却又令人解脱。

既然我们已经区分了所面对的不同类型批评，接下来就让我们来看看，当我们收到这两种批评时应该如何回应。首先，我们要探讨的是我们应该如何回应出于神的批评，也就是圣经所说的“纠正”或“责备”。

关键在于，我们应该欢迎出于神的批评。我们应该努力与那些敬畏神胜过寻求我们认可的人为伍，因为真理的刺痛胜过谎言的安慰。

这正是圣经呼召我们采取的态度。所罗门在箴言第9章中写道：

“不要责备藐慢人，恐怕他恨你；要责备智慧人，他必爱你。教导智慧人，他就越发有智慧；指示义人，他就增长学问。”（箴言 9:8-9）

由此可见，智慧人乐于接受出于神的批评，甚至由衷喜爱。箴言第9章中的智慧人明白自己总是需要纠正，且总有成长空间，因此他们乐于接受批评。义人认识到他人的见解值得学习。所以，凡是出于神的教导，都应当欣然接受。

实践指南

圣经说我们借着聆听出于神的批评和劝诫而成长。箴言 19:20 教导我们：

你要听劝教，受训诲，使你终久有智慧。

箴言 13:18 也说：

弃绝管教的，必致贫受辱；领受责备的，必得尊荣。

因此，从这些经文中我们可以看出，应该先努力敞开心怀，聆听出于神的纠正。要记得福音是关键所在。扎根于福音意味着我们应该更乐意接受出于神的批评并以好奇而非防御的心态去面对。

有了这样的心态，我们该如何欢迎甚至主动接受出于神的批评？

以下三个步骤可以帮助我们：

1) 提出问题

首先，我们可以就收到的回馈提出问题，若有机会，甚至可以向提出批评的人发问。对一些读者来说，批评并非偶尔出现，而是与人际关系密切相关：举例来说，有人可能会觉得“我丈夫总是批评我”，并因此感到不堪重负，因为总是收到含糊笼统的回馈。在这种情况下，提出问题不仅仅是出于礼貌，更是辨别批评的必要工具。提问能帮助你看清这些批评反映的是真正需要改进的地方，还是源于压力、误解或未解决的冲突。

扎根于福音使我们能够以开放的心态去探索并向批评者和我们自己提出有益的问题。向批评你的人提出问题有助于避免任何误解。所以，可以问这样的问题：

- 你能否举个具体的例子来说明你发现的问题？
- 你认为我还需要在哪些方面提升自己？
- 你认为这个问题会对我周围的人产生什么影响？

当然，我并不是说问这类问题很容易。它们会让我们更容易受到批评，也让我们感到脆弱。然而，我们必须记得圣经说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”。当我们带着好奇和善意去问这些问题，往往会从这种坦诚的提问中获得极大的祝福。

从福音的稳固立场出发，提出这类问题，能帮助我们更深入地了解自己。答案就像一面镜子，让我们更清楚地看见真实的自己。

然而，收到这类回馈时，我们也可以问问自己。与其出于骄傲而做出防御反应并试图维护自己的名誉或形象，不如对自己保持好奇心。因此，我们可以问自己一些问题，如：

如何应对批评——从回馈中成长

- 神通过这次纠正邀请我改变什么？
- 我可以采取哪些实际步骤来悔改和成长？
- 这次回馈是否暴露出我生命中其他问题或更深层次的罪性挣扎？

这些问题不容草率对待。我建议你在受到批评时，留出充裕的时间，并借助笔记认真思考这些问题的答案。

这样，我们就能以好奇心回应出于神的批评。通过这种方式，我们能更深入地了解自己并更加效法基督。

祷告

第二，当你收到出于神的批评时，一个出于神的回应就是祷告。祷告是我们与神摔跤，探讨我们生命问题的地方（参见诗篇）。当批评临到我们时，向主祷告是我们可以应对批评的一种方式。

当你受到出于神的责备时，求神赐给你一颗柔软的心。求神保守你不去辩解。把你难以接受、可能刺痛你的话语带到他面前。为给你回馈的人祷告。为着他们愿意并以爱心给予你这样的回馈感谢神。并祈求你能把他们的话语看作是朋友忠心的责备。

所以，对于纠正或责备有两种很好的回应方式。

然而，为了更好地应对批评，我深信我们的回应需要积极主动，而不能只是被动招架。与其仅仅被动地承受批评，不如主动向生活中不同领域值得信赖的人寻求回馈，从而不断成长。因此，第三点我们应该……

主动邀请出于神的回馈

这听起来或许有些不可思议，但让我细细道来！在生活中主动邀请出于神的、恰当的回馈有很多益处。最重要的是，通过接受批评，你是在呵护自己内心的健康。

你看，如果我们保护自己免受一切批评，我们就有可能变得骄傲而刚硬。但我们若敞开渠道以爱和谦卑之心接受出于神的批评，我们就能（靠着神的恩典）保持内心的柔和及谦卑。

我认识的一位牧师在这方面做得非常好。每个星期天晚上，他都会召集一群人一起回顾当天的礼拜活动。在每次聚会开始时，他都会说：“这段时间的目的是为了示范如何给予和接受出于神的鼓励和批评。” 这样，就建立了一个渠道，借此可以给予恰当且适度的批评（和鼓励）。

这种互动不应局限于事工或我们所做的事情。这种态度也能融入我们的日常生活。在婚姻、家庭和工作中，我们可以向值得信赖的人寻求恰当的回馈。例如，学习如何在工作中应对批评通常始于主动邀请主管或同事提供

实践指南

有助于提升技能的回馈，而不是等待令人倍感压力的绩效考核。当回馈成为固定而谦卑的习惯，工作中的纠正便不再令人备感威胁，而更像是门徒训练和成长的一部分。

所以，你何不先从一两位了解你的敬虔朋友开始，也许是你的导师？通过邀请他们的回馈来表达你渴望成长的愿望。

如果你对每个人都采取这种态度，就会适得其反。重要的是，你要选择一位让你感到自在、了解你、并且值得信赖的人。（如果你目前没有这样的人，就祈求神在你的生命中赐下这样的人！）就从这里开始吧。并求神让你成为他手中的器皿，彼此磨砺、互相纠正。

问题反思：

1. 下次收到回馈或批评时，你会如何以好奇而非防御的心态来回应？
2. 你生活中可以主动邀请哪些人来提供真诚、出于神的批评——既能鼓励你，又能挑战你、助你成长？
3. 在你生命的哪些具体领域（例如工作、人际关系、事奉）可以开始定期寻求回馈并为所听到的内容祷告？

4

我们应该分辨不出于神的批评

我们已经探讨了如何回应出于神的批评。说实话，在很多方面这其实很容易！然而，有时批评并非出于神、意在帮助你成长，而是更侧重于打击你。

我们应该如何回应这种批评？

或许你会忍不住反击，用自己的批评来攻击对方，或走向另一个极端，干脆逃避（无论是字面意义还是比喻意义上），完全避免思考或说话。不是战斗，就是逃跑。有些时候回应是正确的，也有些时候远离这种环境才是明智之举。但这都建立在你审视自己内心的基础上。

以下是思考不出于神的批评的五个步骤：

1) 暂停

在这种情况下，我们首先应该做的就是暂停。雅各书 1:19-20 说：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就神的义。”

当我们想要愤怒地回应时，雅各的建议是先停下来。要快快地听，慢慢地说。如果我们听从雅各这里的建议，会避免多少争吵和冲突？正如箴言 10:19 所说：“多言多语难免有过；禁止嘴唇是有智慧。”

在回应之前停下来的好处之一是能有更多时间斟酌对方所说的话，尤其是在我们难以控制自己不冲动地回应批评的时候。具体来说，就是要想一想提出批评的人是否足够了解我们，能够这样在我们的生命中给予指正。

在对别人的批评过于敏感之前，回顾一下著名牧师 C.H. 司布真智慧的话语是值得的：“若有人对你心怀恶意，不要向他生气，因为你比他想象的还要糟糕。”

实践指南

2) 祷告

其次，如同面对出于神的批评一样，当我们面对不出于神的批评时也应记得祷告。正如这首赞美诗所唱：

“你的朋友藐视你、离弃你吗？就当向主祷告！他必将你拥入怀中，庇护你；你必在那里找到安慰。”

同样，我们也应当就我们所听到的批评为自己的内心祷告。求主帮助我们爱那批评我们的人，并使我们的内心不因批评而苦毒。求主赐我们恩典和智慧，使我们能够以荣耀他的方式妥善回应。祷告能软化我们的灵，并帮助我们辨别如何以效法基督的方式来处理批评。

3) 想想那 5%

有人曾劝诫我，即使你不同意大多数批评，其中也总会包含一些真理。也许只有 5%，甚至更少。因此，在为这些批评祷告之后，不妨看看能否从他们尖锐的言辞中挖掘出真理。

正如一位智者所言：“即使在最大量的垃圾中也总是能找到一点金子。”箴言也提醒我们，这样的方法只会让智者更加睿智。所以，不妨以最宽容的眼光审视那些批评之词，看看批评者是否也有道理。这种谦卑的态度是接受批评而不被其定义的关键。

4) 以恩典回应

在本生活技能指南的前文中，我们探讨了耶稣如何应对批评：“他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主”（彼前 2:23）。这就是耶稣处理不公正批评的方式。他并非总是觉得需要反击，即使回应，他也总是以恩典的话语回应。

有时保持沉默是正确的。但如果我们觉得需要回应，那我们就蒙召要用爱心说诚实话（弗 4:15），并且“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”（弗 4:31-32）。满有恩典的沟通是我们学会如何不怀怨恨地接受批评的最可靠标志之一。

5) 依靠基督徒群体

最后，在这种情况下，我们可以依靠我们的基督徒群体。基督徒的生活并非孤立，无论顺境逆境皆是如此。因此，当我们遭遇不出于神的批评时，我们应该恰当地依靠我们的基督徒群体。

如何应对批评——从回馈中成长

这具体意味着什么？这可能意味着向一位导师或成熟的信徒寻求帮助，以了解我们应该如何接受或回应不合时宜的批评。然而，这样做时必须谨慎。我们需要确保自己不陷入自怜、闲话或诽谤之中。

然而，我们可以向信任的人征求意见，看看批评是否合理以及合理程度如何。或许可以问问一位值得信赖的朋友，那“5%的真相”可能是什么。同时请他们时不时地关心一下你的感受和内心。

身处一个充满爱、彼此负责的教会群体中会营造出一种氛围，让你更容易接受批评，因为你身边都是爱你、希望你成长、理解你软弱的人。

问题反思：

1. 当你受到严厉或不公平的批评时，有哪些实际的方法可以帮助你冷静下来，避免愤怒或防卫？
2. 想想你曾经受到过哪些让你感到不公平或受伤的批评。回想其中是否包含着神想要你看到的那一点点真相（“5%的真相”）？你如何从中吸取教训，在谦卑和智慧上成长？
3. 你如何让自己对不出于神的批评的回应，能反映出基督的恩典和真理？在你的基督徒群体中，当你遇到这种情况时，你可以依靠谁来为你祷告和寻求彼此的问责？

5

我们应当寻求给予出于神的批评

本生活技能指南到目前为止一直在探讨如何接受批评。然而，有时我们也需要向他人提供回馈。当这种情况发生时，我们应当寻求以出于神的方式进行。我们提供此类回馈的目的不是为了赢得争论而是为了在基督里造就弟兄姐妹。

那我们如何才能提出出于神的批评？以下是五个步骤。

1) 祷告

再次强调，在提出纠正或责备之前，我们应当祷告。借着祷告，我们寻求神的智慧以辨别谈话的合适时机、语气和方式。

祷告也能在我们心中动工，帮助我们预备好面对艰难的谈话。祷告软化我们的灵，并帮助我们用怜悯代替严厉，用耐心代替防御。我知道自己会更难对那些我所代祷之人发脾气或生气。

祈求你能以恩典、谦卑和爱心说话。也为对方的心祷告。首先求主使他们能以理解和开放的心态接受你的指正。

2) 要具体

在我们所有的回馈中，都应该力求具体。模糊的概括对被指正的人没有帮助，而且更容易造成误解。具体的回馈能帮助他人清楚地了解他们需要改变或改进的地方，而不是让他们因为含糊的评论而感到困惑或沮丧。

因此，我们不应听起来像是在计算别人的过犯（林前 13:5），而是应力求给出需要纠正的具体例子。对于我们这些不愿惹恼别人的人来说，这很难做到。但在这种情况下，我们应该记住，当回馈具体且根植于爱时，它就反映出神的品格。

最终，在出于神的回馈中具体明确地指出问题所在，才能使我们的话语真正造就他人（弗 4:29）并引导他们走向公义和真理。

如何应对批评——从回馈中成长

3) 要谦卑温柔

正如我们在本生活技能指南前面所看到的，当我们给予他人回馈时，我们的语气和方式都很重要。圣经呼召我们以温柔和爱心去纠正他人。因此，保罗在加拉太书 6:1 中说：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来；又当自己小心，恐怕也被引诱。”

温柔表明我们力求说出医治而非伤害的话语，以怜悯和恩慈引导他人走向真理。这么做，我们旨在反映基督的心，就是他充满恩典和真理（约 1:14）。

4) 警惕论断之心

如果你需要经常给予回馈，你可能会受到批判之心的诱惑，而我们必须警惕这种倾向。

我们如何才能避免心中滋生批判之心呢？以下几个问题可以帮助我们在想要给基督徒弟兄姐妹回馈时问问自己：

- 我是想引导他走上正路，还是只想定他的罪？
- 看到他明白真理我会感到喜乐吗？
- 我是渴望荣耀神还是只想证明自己是正确的？

问自己这些问题可以帮助我们分辨自己的动机是否纯正。在主面前诚实地回答这些问题可以帮助我们保守自己的心，避免滋生批判之心。

5) 培养鼓励的心态。

充满鼓励的文化与关系，是让任何批评都能被好好接纳的关键。一位作家曾精辟地指出：“如果鼓励是出于真心、持续且真诚，那批评就像一块擦亮彼此心灵的布；反之，则会变成一把喷火器。”我认为这是对的。当人们明白你的语气是鼓励时，他们会更乐于接受你的想法，因为他们信任你的动机。这一点在学习应对日常生活中的批评时格外要紧，尤其是面对人际关系里的批评时。

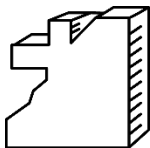
为此，我们应该经常反思自己所说的话，特别是对那些与我们关系密切之人所说的话。鼓励是否比批评更容易脱口而出？如果不是，是否需要做出一些调整（并道歉）？当鼓励增强彼此间的信任时，即使是棘手的对话也会让人感到更安全，人际关系中的批评也会变得更有建设性而非破坏性。

所以，我们已经看到，在给出出于神的批评上，自己可以如何成长。如果处理得当，批评可以成为主用来磨砺我们并使我们在主耶稣的恩典和知识上成长的美好工具（彼后 3:18）。本着这种精神，学习如何以谦卑和恩典的态度对待批评就成为我们在最亲密的关系中活出基督的一部分。

实践指南

问题反思：

1. 想想最近一次你觉得需要纠正别人的情况。事先祷告会如何改变你在那次谈话中的态度、语气或措辞？
2. 在你目前的各种关系中（家庭、教会、职场、事奉），有哪些切实可行的方法可以让你有意识地建立一种*鼓励的文化*，使未来的回馈能够被信任地接受而不是被防卫所抵触？
3. 在给予回馈时，你如何省察自己的内心，确保自己*谦卑温柔*而不是滋生*批判*之心？有哪些具体的迹象表明你的动机正在滑向骄傲或论断而不是出于爱？



结语

在本实践指南中，我们探讨了批评是罪的必然结果。我们看到批评可以分为两种：出于神的和不出于神的。我们随后探讨了一些原则，帮助我们辨别所面临的批评类型。接下来我们探讨了如何明智地处理批评，如何回应不同类型的批评，以及如何提出建设性的批评，以造就而非拆毁为目的。

在思考批评以及如何应对批评的过程中，圣经中的一段经文始终萦绕在我的脑海里——加拉太书 5:22-26：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

在我们所讨论的一切之下，学会如何应对批评的一个根本途径是让圣灵的果子在我们生命中成长。当我们培养仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制时，我们就更有可能以荣耀神的方式回应批评，而不是出于骄傲或受伤而做出反应。

当批评是出于神的——以真理和爱心提出——圣灵的果子使我们能谦卑地聆听并从中成长，分辨神如何透过这些话语塑造我们的品格。当批评变成持续不断的批评，或当批评不出于神——苛刻或不公平——同样的属灵果子使我们不至于草率报复，让我们能够不怀苦毒地饶恕，并帮助我们记住每个信徒都会像基督一样有时面对不公平的言语。

最终，在圣灵的果子上不断成长能将批评——无论公正与否——转化为更深层次的成熟、对神的更深倚靠，以及在生活中更真切地活出基督品格的契机。如此，即使是建设性的批评也能成为充满恩典的成长工具，而就连持续不断的批评也会失去塑造我们身份的力量。当我们不断学习如何以谦卑和爱来面对批评时，基督依然是定义、扶持和坚固我们的那一位。



杰米·索斯康姆 (Jamie Southcombe) 是英国吉尔福德恩典教会 (Grace Church) 的牧师，他和妻子格雷西 (Gracie) 在那里生活并养育着他们的四个孩子。

