

## 《与神同行》 如何处理批评和赞美（1）

怎样去面对和处理别人的批评呢？不同的人会有不同的处理方法，我们也会有自己的一套，有时我们会觉得自己处理得不错，有时候却是不行。首先我们得注意的，或者说我们今天所思想的，不是所面对的批评和赞美，到底是不是真实，我们没有时间去探讨这个问题，也不会追究这些话语的来源，到底是来自我们的敌人呢？还是来自我们的朋友呢？或者这些是出自别人内心的感觉呢？又或者只是表面上说一套而已呢？又或者它是合理的，或是不合理，表达出来的时候是毫不留情的把你攻击得体无完肤呢？还是以柔和的语气和态度来表达呢？我们不会考虑到上面所提到的问题和情况。

我们所要集中思想的，只是到底我们该怎样去回应，去面对和处理这些情况。因为来源出自那里？怎么会来到我们面前？到底是不是真实，都无关重要，或者说都没有关系，问题乃在于我们到底是怎么去回应？怎样去作出反应？箴言有些很清楚的教导，是特别针对批评的，对我们今天依然很实用，很有帮助。下面我会读几段箴言上的话语，希望你留心细听。

首先箴 10:17，这里说：“谨守训诲的，乃在生命的道上；违弃责备的，便失迷了路。”

箴 13:10 说：“骄傲只启争竞，听劝言的，却有智慧。”

箴 13:18 说：“弃绝管教的，必致贫受辱；领受责备的，必得尊荣。”还有，

箴 15:31-32 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。”

19:20 又说：“你要听劝教，受训诲，使你终久有智慧。”

23:12：“你要留心领受训诲，侧耳听从知识的言语。”

24:10：“你在患难之日若胆怯，你的力量就会微小。”

25:12：“智慧人的劝戒，在顺从的人耳中，好像金耳环，和精金的妆饰。”

28:13：“遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。”

29:1：“人屡受责罚，仍然硬着颈项，他必顷刻败坏，无法可治。”

单是箴言这一卷经卷，里面就有好多类似的经节。圣经很清楚的告诉我们，“批评的话”，或者说“责备的话”，对我们的生命，其实是会起正面的作用的。因此让我们先确定一件事，不是所有的批评都是坏的，因为箴言一再的指出，或者是一再劝导我们，要留心批评的话，要用正面的态度，积极的态度去思考别人的批评，就可以从其中获得益处。因为责备的话和批评的话，其中有些是我们一生受用不尽的。

然而，为什么我们往往不能用正确的态度，去回应别人的批评和赞美呢？我想其中一个很主要的原因，就是我们感到自我的形像太低落，太可怜所引起的。换句话说，我们感到自己没有价值。当一个人的感情受到伤害之后，那怕是很多年以前所发生的，但所带来的影响，依然存到今天。有些人早年所受到父母或师长朋友的伤害，长大之后一直受到困扰和影响，他们觉得自己没有价值，自己不被接纳，这些伤害性的话一直潜藏在他们心底，一辈子都抹不掉。一个自我形像低落的人，会觉得自己永远无法达到自己的期望，也无法达到别人的要求，更无法达到神的要求。当有人前来批评他们的时候，他们就感到难以接受，不管别人所批评的是什么，是属实的或者是虚构的，他们都接受不了。为什么呢？不要只看这些人的感情脆弱，受不了别人的批评这么简单；其实在背后，是因为他们长的过程里受过别人的批评，或者说他们是在别人的批评和责骂之下成长的，所以他们看一切批评的话，都如出一辙，都是像童年时候所受到的一样，都是具伤害性的。

事实上，不少人真的是在批评中长大的，因为还是孩子的时候，无论他们做什么，怎么做，在长辈们的眼里看来都是不对的，都是有瑕疵的，都是需要纠正的。不管是他们的表现，说话，行为，做事方法，甚至是日常的生活方式，衣着仪态，都没有一样是别人看得顺眼的，所以他们每一方面都饱受别人的批评。这些人的内心充满着伤痕，也完全失去了对自己的信心，因为他们不相信自己所做的，不相信有一件事是不用别人修正或批评的。因此长大以后，他们就很难面对别人的批评，因为他们把每一个批评都看作是对他的攻击，都是不友善的。即使有些人是善意的批评，是希望能够帮助和加强他能力的表现，又或者是改变他一些不太好的习惯和态度的时候，他们都一样无法接受。这是因为他们在情感上，曾经被深深的伤害过，所以无论是什么形式的批评，他都很敏感，防卫心很重，都主观的认定对方是在拒绝他。

请我们留意，如果你无法接受批评，如果你的情感，在成长的过程里受过到很大的伤害，而你又从来不去处理这受过伤害的感情，那么你将会在成长的路上，受到很大的阻碍。各方面的发展，都会因为你不能接受批评而受到限制。因为我们没有一个人是完全的，是从来不会犯错的，我们其实都需要别人的指正，而我们在很多方面都需要改变和学习。要是我们连别人的批评都接受不了，我们又怎么能成长呢？

所以，一个不能接受别人批评的人，其中一个很主要的原因，是因为他的自我形象低落。

另一个“不能接受别人批评”的原因，是因为他是一个“完美主义者”。我所指的“完美主义者”，不是说他们追求完美，乃是指他们以“完美”作为自己的目标和期望，而对自己作出完美和完全的要求。他对自己有极高的要求和期望，不容自己稍有差错，他们甚至对自己的要求严苛到一个地步，比神对他的要求还高。那就是说，一些神没有要求他做的，他也要自己去做到，而且不容许自己有任何的失误。他们对自己作出严厉的要求，要自己做到这样，做到那样，他们尝试在各方面都做到无懈可击，不许自己出错，又或者有美中不足的地方，所以也不容许别人对他所做的作出任何的批评。或者说他们因此不能接受别人任何的批评，因为他们有自己的一套“完美”的标准。他们自己已经定了的标准和目标，是修正的，如果你提出你的要求，见解希望对方考虑，他会以为你是故意在跟他作对。

第三个人不能接受批评的原因，是因为“骄傲”。这些人多半对自己有很高的评价，他们认为自己是不会做错的，而他们也看自己是个好人，是不会犯错的，而他们自认为自己的表现是别人所不能比的。这些人自视甚高，以为自己比别人强。因此他们无法接受别人的批评，一个骄傲的人，是很难接受别人批评的，不管对方的批评是不是中肯，是不是正确。然而，在我们的一生中，面对批评是无可避免的事。既然我们无法去逃避，到底该用什么样的态度去作出反应呢？到底我们该怎样面对和处理别人的批评呢？在提出一些积极的建议之前，让我们先来认识，一个不能接受别人批评的人，会有怎样的结果？一个绝对不能接受任何形式批评的人将会怎样？

首先，一个不能接受别人批评的人，它会不自觉的限制了他内在的潜能。这包括知识上的，情感上的，以及心灵上的。如果不接受别人任何形式的纠正或建言，那么我们就是把自己困在自我很窄的框框里，作不了任何的改变和突破，也无法成长。这不但是在知识上，在工作，在待人接物上，也在情感上和心灵上也是一样，无形中都会为进一步的发展带来限制。

有些人不能爱人，是因为不知道怎样去爱。也许他们充其量只懂得去把一些东西给别人，给人这些那些，但却不懂得怎样在感情上表达，不懂得怎样去和所爱的人达成美好的互动，因为他们不懂得怎样去爱。而背后的原因是因为他们害怕失败，害怕受到批评。一个人如果不能接受批评，他就不懂得怎样去爱别人，因为没有两个人是完全一样的，我们都不一样。当

对方表达他的爱的时候，他的表达方式跟我们的表达方式，也不会一样。而出于爱心的建议，很自然的跟我们所想的也不一样。

所以不懂得接受批评的人，很可能不自觉的拒绝了别人的爱，而自己也能正常的爱人。因此，他的成长就受到了限制，而他属灵生命的成长也受到了阻碍。因为当神透过圣灵指出我们的罪，叫我们知罪的时候，我们的回应会是习惯性的拒绝。因为神的话语是对自我的挑战，当神的话语来到的时候，我们是欣然接受，自己责备自己，有信心与所听见的道调和呢？还是坚持己见，因着不愿被改变，就硬着心，不尊重神的道，掩而不听，让它随流失去呢？我们的心田是好土，还是硬土呢？如果我们信主，十年二十年，发现自己属灵的生命依然停留在原地，没有长进，我们一定要了解问题所在。弟兄姐妹，“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”。一个不能接受批评的人，最后的结果可能就是白占地土，空有枝叶，不能结果。

另一个不接受批评所带来的结果，除了是严重的妨碍他的成长之外，他也不能真正了解到自己到底是个怎样的人，或者自己真正的情况到底怎样。这些人永远不会真正认识自己，因为他听不进别人的批评，也不接受别人的批评，只固执自己对自己的看法和评价，以为自己就是这样的人。

而他所不愿意接受的别人对他的看法和观感，其实很可能是更准确，更加正面的看法。所以朋友出于爱心的批评好像一面镜子，能使我们更清楚看见自己。但是当一个人不接受的同时也就无法得知自己的真相。

其实，我们对自己的看法，跟别人对我们的看法，一定不会完全一样。别人看我们常常是远观，所以他们的判断是客观的，只是根据他们所看到的事所作的判断，而我们自己又是“当局者迷”，所看的是很主观的。因此每个人其实都需要听取别人的意见，接纳别人的看法，藉此不断改进自己和纠正自己的错处，这样才会有进步的空间。不要一开始就怀疑他人的动机，把所有的批评都当作是针对人身的攻击，而加以拒绝；其实大部份人的批评可能都是善意的，不过是一种意见的交流而已，不要一听就起反感。

同时，很多人在批评的时候，言词上也不是恶意的，或者是严厉的，反而常常是柔和的，友善的，所以我们应该开放自己去聆听和思想。当然，有一些批评，我们怎么听都会感到不舒服，特别是那些我们的确是做错了的事情，我们需要更正，甚至需要道歉，或者需要承担责任，我们会感到接受批评和指正是一件难堪的事。又或者有些事情，我们很想逃避责任，很想找借口保护自己，我们不想听到别人的批评。不论对方说的对不对，我们在情感上，在主观上已经拒绝了。

还有，当人拒绝接受批评的时候，除了无法成长，无法了解自己的真实情况之外，还有一个可怕的危机就是，他会执迷不悟的继续错下去。因为不听别人的批评，所以就继续走原来错误的道路，结果一错再错。有些人因为一错再错，在同一件事上，或是某一种品格上长年不能长进，因而付出很大的代价。追根究底还是在于他不愿意听取别人的批评和指正。虽然人多次对他们说：“你不应该这么做，你不应该这样处，或者是你不应该朝这个方向走，你不应该有这种行为。”又或者有人预先警告过你，但如果你掩耳不听一意孤行的话，最后吃亏的还是自己。

有些时候，拒绝他人的批评所带来的损失是金钱上的。有时候是友谊上的损失，或是关系上的损失。有些人因为不听劝，因而丢了工作，甚至断送了前途。有的人，因为不能接受批评，在人际关系失败，甚至失去家庭，让旁观的人为他们感到叹息。“要是他们一开始听取

他人的意见和批评，对自己和自己的处境有更清楚的认识，更多了解自己和别人眼中的他，而作出改善的话，情况不会弄得这样糟。”亲爱的弟兄姊妹，在我们漫长的人生岁月里，的确有时候是需要别人作出纠正和批评的，特别是圣灵的光照，我们更不能不听从。

我们会喜欢神使用别人来安慰我们，特别是使用我们所爱的人来帮助我们，我们感到很舒服。但是有的时候，神也藉着我们不喜欢的人，甚至不认识的人来传达神要他们传的信息。神的意思是好的。是要我们开始的时候感到难受，但最终却是给我们带来宝贵的益处。相信许多弟兄姊妹都有过这样的经验。

那么，到底我们该用怎样的态度去面对和处理别人的批评呢？不论别人所批评的，是不是属实，不是不合理，是不是友善，这其实都没有分别。问题只在于我们回应的态度。那么，到底怎样才是合适呢？

首先我要提的，就是不要立刻加以拒绝或负面的态度去作出回应，或者想找个人去谴责，又或者马上维护自己，找理由为自己辩护。这是不必要的，我们不要立即作出这样的反应来，这也不是面对批评的正确态度。

也许你会反驳说：“你不晓得对方向说的话多难听，让我多没面子！”不错，一时之间的感受，也许的确这样，但这不是我们要探讨的问题，其实这也没有任何分别，我们所要思想的是怎样去回应。当我们听见一些让我们感到伤心和难受的批评的时候，让我们依然保持冷静，问问自己，“到底这些话是真的吗？”“这个人所说的，是真实的吗？”我们必须先认清这一点，在字句上有准确的掌握。雅 1:9，雅各提醒我们“我亲爱的弟兄们！这是你们所知道的；但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”

亲爱的弟兄姊妹，要是我们希望在属灵上有所成长，我们就要有一颗受教的心灵，那就是我们乐意承认自己的错，承认自己是有限的。人非圣贤，孰能无过呢？天下底没有不犯错的人，所罗门王也说“世上没有人不犯罪的人”。承认错误并不是一件可耻的事情，当我们受到批评的时候，求主帮助我们，先把别人批评的话仔细的听清楚，分辨“到底这些话是真实的吗？”“他们所说的我，真是这样的吗？”这是我们该做的。而不是一开始就拒绝，心里起反感。不要将所有批评的话都拒诸门外，要留心判断。

跟着我们要在神面前察验，我们可以这样跟神祷告“主啊，你到是不是要藉着某人的批评来对我说话？这些批评让我感到受羞辱，但主你许可它发生，神是否有话要向我说呢？”我们要做的，就是开放自己的心灵，不要拒绝批评，开放自己，诚实的向神求问，到是不是神有话要跟你说。我是否应该反覆思考对方所说的话。甚至我们可以先感谢对方给了我们这样的批评，然后表示我们会思考他们所说的话。这是一个成熟的基督徒的表现，不是凡是批评的话都拒绝，然后继续我行我素的，不理睬别人。这样，我们就失去被神塑造的机会，而是先把别人的话接收下来，并且表示对于对方所给的批评的感激，因为那或许成为日后我们纠正自己的一个动力。那岂不是说是“别人的这番批评，帮助我们成长吗？”

也许对方来意不善，有心中伤，但是我们也应该有容人之量，而且更应该开放自己的心胸，一方面感谢对方给我的批评，而且还可以问对方：“还有别的吗？”我们感谢对方指出一些我们没有注意到的问题，然后表示我们会考虑他们的意见和批评。这并不表示我们一定会改变自己，但是礼貌和心态上，我们却得去接受和评估对方说话的含意。事实上，有些时候，我们这样的态度，还会令对方措手不及，特别对方是带着恶意来的时候，常常没有想到我们会有这么温和，这么大方的反应。心怀敌意的人，常常在这个时候感到不好意思。

我们不要错过任何一个批评，因为其中有可能是神透过它来向我们说话的，我们若是拒绝了，就是失去了一个成长的机会。神要我们在生命中成长，而批评的话，是其中一样可以帮助我们成长的方法。既然神容许批评进入我们的生命中，不管它们是令我们感到多难堪多痛苦，但其中必然有令我们获益的地方。就当作这是一个成长的机会吧。

我们如果能够看批评是“属灵成长的机会”，我们就能够轻易的以正确的心态度去面对和回应。要是对方的话真的中肯有用，我们真的因此而成长，在某些错误上得到了纠正，我们更要感谢对方当日的批评。今天，我们都生活在一个渴望获得别人接纳和欣赏的风潮里，然而我们要小心，不要把自己的一切建基在别人的意见和话语上，神从来不希望我们的生命，是建基在别人的话语上，因为神已经给了我们足够的肯定和接纳。

我们的生命是蒙圣灵所改变了的，弗 5:15-20 说：“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶，不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。当用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和的赞美主。凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。”