

教養孩童使他走當行的道  
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



心勝制勝—有感於聖詩《你真偉大》的創作

張在孜

“似乎憂愁，卻是常常快樂的……”（《林後》6:10）

“你們要靠主常常喜樂……”（《腓》4:4）

“心態若改變，態度跟著改變；態度若改變，習慣跟著改變；習慣若改變，性格跟著改變，人生就跟著改變。”（美國心理學家馬斯洛 Maslow）

哭中出生，哭中離去

談及人生，有道是“天下不如意，恆十居七八”（《晉書·羊祜傳》）， “不如意事常八九，可與語人無二三”（宋·方岳《別子才司令》），乃至“家家有本難唸的經，人人都有難言的愁”……這麼看來，人短促的一生——在自己的哭聲中出生，直至最後在別人的哭聲中離世——整個過程，人活得有多無奈、艱辛！可不是嗎？複雜的社會，難測的人心……你不得不天天面對、博弈！嘗不盡的酸甜苦辣，走不完的曲折坎坷……一路走來，要保持快樂歡欣尚且不易，遑論“天天喜樂”了!?

泡了湯的旅行

既然世間處處有艱難，人人都是“倒楣蛋”，那麼人是否就該哀嘆，是否就該用灰色的眼光，看待這個世界呢？其實不然！所謂“倒楣”與否，完全取決於你的心態！試想，你好不容易出外郊遊，偏偏碰上了傾盆雷雨。你的反應，是不是臉上寫滿了沮喪？還嘟嘟囔囔：“哎呀，真倒楣！掃興極了。”“唉！什麼鬼天氣呀！”……

不過，同樣的一場雨，有些人卻有完全不一樣的解讀——19世紀末，一位瑞典牧師外出郊遊，碰上了傾盆

大雨。然而，他的反應與常人截然不同。他久久凝視著陰晦四合、電閃雷鳴的天空，竟然讚歎了起來：“大自然的威力真是奇妙！是何等的一位造物主，居然能創造出如此變化多端的美麗的世界！”

這位牧師名叫包博（Carl Boberg 1859-1940），他將那天出外郊遊的心境寫成一首詩歌，那就是後來廣為傳頌的聖詩《你真偉大》（*How Great Thou Art*）：

主啊，我神！

我每逢舉目觀看，

你手所造，一切奇妙大工，

看見星宿，又聽到隆隆雷聲！

你的大能遍滿了宇宙中。

……

我靈歌唱，讚美救主我神，

你真偉大！何等偉大！

這首詩歌的誕生，竟是源自於一次泡了湯的旅行！

**喜樂是一種抉擇**

心態，是人的心理狀態的簡稱。釋義較多。《心態制勝》作者、斯坦福大學心理學教授 Dweck 博士，不僅提出了“定型心態”和“成長心態”這兩種心理狀態的顯著差異，還給出了“心態”的明確定義：人類心態（Mindset），並不會以個別、獨立的形式存在，而是一種知識網絡，由一組完整的思想交織、構築起來。所以，可以說是“一組心裡的想法”（A Set of Mind）。基督教雖然並未對“心態”下定義，但觀點是明確的——聖經啟導本中，《腓利比書》4章4節的注釋為：“喜樂不只是一種樂觀的情懷，而是在面對艱困、逼迫時，自內心發出一種歡歌的力量！這力量來自‘靠主’。因為倚靠主，信徒在任何環境下都能喜樂。”（註1）

人的個性特徵（認知、情緒、意志、行為……）所處的狀態，則稱為“態度”。心理態度能決定人的心理活

動、左右人的思維。它表現為人的心理對各種信息刺激做出反應的趨向，而這種趨向，對人的思維、選擇、言談和行動，具有導向和支配作用。正是這種導向和支配作用決定了事情的成敗，甚至決定了人的命運。所以不少智者斷言，對人的一生影響最深遠的因素是態度！

有人說：“快樂是一種抉擇！”聖經教導我們：碰上挫折，保持樂觀情緒，而不是陷入悲觀情緒。就如保羅，把患難看作是靠基督得安慰的機會（參《林後》

1:5）。包博牧師因著他美好的信仰根基，換一種心境來看神所造的世界，就看到美好之處。他有感而發寫下的詩歌《你真偉大》，也幫助了許多人！

### 我卻報之以歌

你對人生的態度，來自你的內心。正如《箴言》4章23節所說：“你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。”只要改變想法，你的人生就會改變。有人精闢地概括為“態度決定高度”，即：你的思想是陽光，還是灰色？你的心態是樂觀，還是悲觀？你的行為是正面，還是負面？你的態度是積極，還是消極？.....這些決定了你的人生！華人女作家嚴歌苓寫到，“世界以痛吻我，我卻報之以歌”，其實談何容易！人唯有信靠主，才能擁有在任何環境下保持喜樂的能力！“雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的上帝喜樂。”（《哈》3:17-18）以這樣的心態、高度，去度過每一天，我們的人生就會不同！

註：1. 參聖經啟導本，海天書樓出版，第1721頁

本文取自：2019.07.06 <舉目>官網

## 婚姻快樂的秘訣（一）凡事相信

### 簡春安 教授

世界上有很多「好人」，也有不少是「壞人」，固然我們常說「善有善報，惡有惡報，若未見報，一定是時辰未到」，不管這句話是否有科學根據，總是有警世的作用。聖經也提到「種的是甚麼，收的是甚麼」。總之，好人當然比壞人好。

好人固然比壞人好，但是從兩性關係中，我們必須承認，跟好人相處不見得會比較愉快，好人的婚姻不見得比壞人幸福，跟好人談戀愛不見得就一定比較快樂。有很多「好人」，你一旦與他相處，就會發現很無聊，滿口仁義道德不說，有的還渾身四維八德，害得你在他面前話不敢說，甚麼動作都不敢作，就怕不知不覺，或是無意間，沒注意的時候，得罪這個「聖人」，就永世不得翻身。反之，有些人固然作奸犯科，或有大過不忠，小過不斷者，你敢在他面前肆無忌憚的開懷大笑，也敢口無遮攔的亂說話，只因有些壞人敢愛敢恨，與之相處，明知其德性不佳，卻也乾脆爽快。

其實重點不是好人壞人的問題，更不能說好人就不好相處，而壞人就是好相處，區隔點不是人的好壞，而是那個人是否具備好相處的「能力」，有此能力時，不管他是好人壞人，相處總是愉快；無此能力時，你們的感情就是寸步難移。這種能力很多種，其中第一點就是「凡事相信」的能力。

有人問我說：「為甚麼你看起來總是很快樂的樣子？」我若說：「是因為事情很順利。」這句話有語病，順利才快樂，那不順利時就不快樂了。我之所以快樂，是因為我具備快樂的能力，是因為我「凡事相信」。

以演講為例，若演講時看到很多人睡覺，我會很難過，因為很多人睡覺代表他們覺得我講得很爛，代表他們不

喜歡我，看不起我，我若這樣想時，我就快樂不起來，我若因此不快樂，就表示我沒有快樂的能力。

反之，演講時萬一很多人睡覺，我若相信他們睡覺必然是因為他們太累，而絕對是他們不喜歡我，我相信他們的睡覺絕對沒有惡意，我若愈相信他們沒有惡意，更相信他們的善良時，我必然就愈快樂，因為我相信他們。

除了相信別人，還要相信自己才會快樂。縱使我今天的演講表現不好，但我相信，講另外的題目時，我會講得好一點，台中這場講不好，台北那一場一定講得好，跟青少年沒講好，跟成人講時會好一點.....我總是相信自己不會一無是處，我總相信神對我有完美的計劃，總是相信神創造我是最獨特的。相信自己的無可取代性時，你必然會快樂。

到一個地步，人還需相信神才能讓自己快樂。因為世事難料，有時遇到困難，我們靠著自己的邏輯或信心，就可以使自己快樂起來，但是人生有很多事情是無法完全由自己去承擔的。為何我總是諸事不順？為何倒楣的總是我？為何我總不能升遷？為何我總是遇人不淑？這些大問題，都不是靠自己的邏輯就可以讓自己解脫的。相信神的人會相信神的奇妙作為，天生我才必有用，雖然我成績不好，但相信神依然會使用我，讓我對社會有所貢獻；雖然我升遷不順，但基層的職務一樣可以讓我服事人，服事神，神安插我在這個工作一定有祂的美意；雖然我的婚姻不好，但我相信神會一步步幫我開路；人背棄我，相信神永遠不會背棄我，相信神永遠是我的倚靠.....到時候會發現，你愈相信神，有所仰賴，你會愈有快樂的能力。

「凡事相信」不是教條，而是讓自己生活愉快的秘訣，相信自己是獨特的。

本文取自中信月刊第540期