

你的話是像劍還是繃帶？

作■羅傑姬 譯■陶鴻慶

八歲大的小佳坐在沙發上自在地閒聊講他的故事。他的爸爸走進客廳，眉頭一皺提高嗓門喊叫：“小佳！我不是早就告訴你去換睡衣了嗎！”小佳一聽爸爸在吼叫，馬上溜回他的房間，然後他的爸爸就朝著我責問地說：“為什麼老是要等我發脾氣提高嗓門？如果他們聽話不就好了沒事了！”

這樣的情形熟悉嗎？我們自己有多少次不也是一樣經常問這個問題？當然，我們都知道答案，那是因為大聲吼叫容易很快地達到效果。我們已經習以為常了。其實每一個小孩都知道，當父母說話的音調提高到某一程度，那就是表示「現在就去做！」當我們要小孩子去做一些事情的時候，他們都很清楚知道如果他們不去做的後果，那就是父母就會有責任去強制他們去做。但是，我們也都知道，在這種情形下小孩子去做任何事都不是一件容易去做的事情。因為我們可能忙了一天已經很累了，或者心中還盤踞著好多有待解決的問題。很不幸的，往往向小孩大聲喊叫，命令他們去做以便達到目的似乎是很有效果的。

你用的字眼和如何去表達你的意思，往往就可以決定一個家庭的生活相處氣氛。我最近特意留心注意在我們家中大家說話用的字眼。我仔細去聽所有家人說的話，我也很留心從我自己嘴裏說出來的話。從這些大家用過的字眼，可以體會得出來每一個人說話的型態：有的還不錯，有的就不太好我不喜歡，有待改進。

將家裏大家說過的話記錄下來，再來做一個整理分析倒是一個蠻好的功課，尤其是把自己說的話也一樣記錄下來。有的時候，我們會很驚訝地發現，這些話和字眼竟然是從我們自己的嘴裏溜出來的，但是也會發現有一些該說的話卻沒有從我們的嘴裏說出來。

有一年冬天，我們小孩比現在小一點，我們一起用剪刀剪了一把劍，還有一個用來貼在傷口的繃帶。我們把它們貼在冰箱的門上面去提醒每一個人：我們說的話可以對人帶來傷害，但是也可以用來去安慰別人。我們說話用的字眼實在是非常有力量，說話的語氣也是一樣重要，它給人帶來的反應和後果也是一樣不能忽視。一句溫柔的回答可以化解衝突，消除怒氣；相反的，一句刺傷人的話可以把事情弄得更糟，甚至不可收拾。

在我們所處的這一個錯綜複雜變遷頻繁的時代，一個溫暖的「家」應該是像一個沙漠中的綠洲，每一個人回到家裏都可以得到平安喜樂，然後重新得力去面對這樣的挑戰。試試看，留心記錄你家中經常用的字眼。如果你看到需要有所警惕和改進，那麼就從你自己開始吧，你會看到有所改變的。

如何熱愛妳現有的工作

作■凱麗·蕊艾 譯■毛雅琴

每一天我們都會聽到有人突然間轉換工作。這樣的機會的確存在。但人們轉換工作方向後，難道就更快樂了嗎？也許我們該問的不是：「我如何能找一份我熱愛的工作？」而是：「我如何能熱愛我現有的工作？」接下來有四個實際的步驟供妳省察一番，讓妳反省是否知道自己在做什麼？試用一點點時間來思考一下，也許妳會為妳所發現的真象感到驚訝？！

工作不代表妳整個人；但妳如何面對工作，卻會決定妳是怎樣的一個人。

很多地方都論及態度的問題，而任何工作都可以用憐憫及關愛的心來做好它。人們會注意到妳工作所持的態度以及妳對待他們的方式（甚至是妳的心情）。總有一些時候事情會超出我們能夠掌控的範圍之外，但是我們可以決定的是該如何應對？

不要只把注意力放在金錢上。

金錢是永遠賺不夠的，因此不要再再用金錢來當做藉口。不論我們在月中或月尾拿多少錢回家，我們總覺得錢不夠用的。試著把一星期中所有的支出都記錄下來，並找出花費的去向以調整妳真正想要用錢的方向。領薪餉只是工作的一部份，妳在工作上獲得的滿足感應該超越金錢上的報酬。

找出妳在工作上的重要價值。

這一項也許妳需要長遠地思考，但還是可以達到目標的。用心好好地想一想：妳在做什麼？妳是否提供必需的服務？妳是否看到完成的產品？妳是否是位發號施令者？然後再問妳自己：「因著我的投入，這份工作是否不一樣？」正確的價值觀在個人成就感及福祉中扮演著重要角色。請記住一點：當初妳為何會接下這份工作？如果這只是一份臨時的工作，妳是否認真考慮將來妳真正想做的是什麼事？

敢於問自己「我做這份工作值得嗎？」

如果在工作找不到妳喜愛的部份，或發現妳成為自己不想變成的人，妳可以考慮是否以下原因造成的：也許妳並不真需要一份新工作，只不過是要找一個新方向。還有妳是否喜歡工作中的自己？若答案為否，妳能夠做一些改變嗎？或者問題是出在工作本身？妳是否要換到另一部門工作？是否有其他的責任使妳無法完成該做的工作？所以也許妳只需要重新調整好焦距。審慎地選擇妳該花費的時間，學習說：「不！」不要因他人的期待而出席不必要的場合。

檢討自己為何做現有的工作並不代表妳不滿意它，只是做一些自省工夫。這樣的省察會使自我意識帶出良性的工作成就感、加深自我實現的意志、以及知道自己真正在做什麼？而不是無奈的「隨波逐流」。對一些人來說，這也許是一個新啟的轉機。若是果真如此，就不要害怕有所改變！改變不盡然都是壞的，只不過是跟目前不一樣罷了。對我們或其他人而言，四處觀看才會發現自己能得到更佳的視野一窺全貌。

一滴一滴珠淚都是愛

作■蘇珊娜·李 譯■小瓦

人們說：“珍珠象徵著眼淚。”然而，正如格林蓋博的安妮中所言，眼淚既可以是哀愁的宣泄，也可以是喜樂的湧流。而且，和安妮一樣，我選了珍珠作為我的訂婚戒指，因為我已十分習慣與眼淚為伴。

我仍清楚地記得那個夜晚，當我凝視外面的雨幕，第一次嚴肅地考慮到自殺。那一年，我才九歲。然而聖經裏的那些故事向我講述了一位神：他大有能力，而且愛我如珍寶。從此我夜夜緊抱著那本聖經入睡，以抵擋對夢魘的恐懼。也是從那本聖經裏，我臆想出一套自己獨有的神學思想。那時候，學校裏發給每人一本基甸版的聖經，背面的一段聲明裡應許我說，只要我承認自己的罪，接受基督作為我的救主，神就會赦免我所有的罪。在那段聲明下面，我簽上自己的名字。

二十多年過去了，回首來路之際，只見生命的足印間，眼淚依然如珍珠般歷歷在目。那是被禁止去教會的時候；曾在眼淚中學習愛神，學會跟這位真實的主在生命中相聯；那是為受洗禮而忍受背上鞭責的時候；儘管後來曾一度沈淪，然而當主再一次觸摸到我的生命時，我才在震懾之中省悟到，原來沒有神的生命就是真正的地獄；那是為友誼而困擾的時候；曾經多年為勸誡好友而竭盡心力，但有一天她

們不再需要我了。當我在被棄的痛楚中沈默時，主開始引導我如何設身處地體會別人的苦衷；那是為事業掙扎的時候；曾放棄了短暫緊張的律師職業，不料在以後的數年間，或是面臨失業，或是懷才不遇。然而每隔三、四個月就會經歷到主的奇妙供應；也曾走過碎心的戀情，痴痴付出而終無回應，當那些傷痕依然很深、很痛的啃蝕靈魂時，主賜下愛安慰我，鼓勵我學習去寬恕，以及在傷痛之中向別人伸出無慰的手。

幽谷之中，心碎之處，有一種另類的美妍。我以為，這種美就是生命中屬於我的那一份豐盈——承擔自己的苦難，分擔別人的憂愁，以及在過程之中收穫成熟的祝福。不過，當我從別人眼中審視自己的時候，發覺這樣的安慰也許是冰冷的——我，一個年過三十的女子，寂然獨身，居無定所，而且事業無成——我沒有絲毫的自信心；在生活的任何一個領域裏，我都找不到自己的價值。當我掙扎在與這種消極思想的交戰之中，主的愛光照了我，我漸漸意識到，價值可以從客觀和主觀兩個角度衡量。如果是在舊貨市場裏，一個破舊的布娃娃可能只賣一塊錢，然而對它的主人來說，它值得以整個世界來交換。是的，在造物主的眼中，我就是那個值得祂

用自己的生命來交換的珍寶——他愛我，甚至情願捨命為我。當這個真理逐漸滲入我的生命時，喜樂開始在裏面成長。我知道這已遠遠超過了知識所能傳達的，這是我生命的更新。從來，我都沒有懷疑過神的美善和權柄，但我現在開始真實地體驗到祂的愛。

不久前，我開始參與一家福音機構的工。我的頭腦、心思、技藝和興趣，都能盡情發揮，再也不必忍痛割捨其中之一了。從前我只能單單靠期待好運來維持我的工作，我曾因此憂心忡忡；但如今，我的職業對我而言有了尊貴的意義：我能在這份影響別人生命的永恆事業中投資自己的心力。

還有更教人驚喜的禮物是：那日，在斜陽下的海灘上，傑夫呈出一枚鑲著兩顆珍珠的戒指，向我求婚。經營這一段戀情和友情，我們都傾注了許多耐心，所歷經過的創痛是衡量幸福的尺度，正如我們對生命的經營。神對我的愛給了我很多很多教導，讓我知道該如何去愛傑夫；而傑夫對我的愛又教我怎樣去愛神。基督才是一顆真正無價的珍珠，值得我們付出所有的一切去擁有它。如果這顆無價的珍珠沒有雕琢過我們的生命，我倆就不可能走到一起，也看不到彼此生命裏如珍珠般眩目的光澤。

一作者蘇珊娜·李，生於澳門，兩歲隨父母移民到加拿大。她生在一個非常傳統的中國家庭裏，共有九個弟兄姐妹（其中八個是女孩），她排行第八。她曾短期從事律師行業，現在加拿大校園基督團擔任行政助理，已於一九九七年五月結婚。

與青少年孩子一起成長

■蔡佩芬

青少年的成長過程

當你十二三歲的孩子不再像以往那樣唯命是從，他開始忿忿地表達自己的高見，個性變得怪怪的，對甚麼東西都挑剔、看不順眼，情況嚴重地連家裏的貓狗都可以嗅到他們的「異味」，甚至於總躲他們遠點兒，免得慘遭魚池之殃，這階段的女孩開始對異性非常感興趣，並且崇拜偶像、注意自己的打扮，男孩開始變聲、厭惡鏡子中臉上長豆的自己，自卑感很重，總覺得沒有別人好、沒人關心他們。絕大多數的父母親都是談「teen」色變，巴不得自己的小孩可以跳過這段恐怖時期，可以從可愛聽話的兒童期，坐直升電梯直接停在二十歲的成年期，但是青少年期是每個人都得走過的路程，不但青少年們應該對此成長過程中，有關自己的心靈、身體、情緒、社交性、智力的變化有足夠的瞭解，作父母母親的也應多用心瞭解你們的孩子，坦然面對孩子成長時所產生的沮喪與擔憂，與孩子一起走過青少年期的困境，為未成年的孩子打好根基，幫助他們確立正確的目標，建立健康自我形象、健康的人際關係、健康的群體生活、正確的價值觀、正確的宗教觀（神學觀），以便迎接離家獨立生活的人生另一站。

與青少年坦誠交談

不知道您曾否與您的青少年孩子談過性道德觀、禁藥問題、與世俗標準及朋友的不良習慣妥協、手淫、如何結交男女朋友等尖銳的問題，或者您們儘量避重就輕、不去談這些問題，只懇切盼望這些問題不要發生在您的「乖寶寶」身上，或者是抱定不要「打草驚蛇」的心態，等到問題發生時再說吧。曾拜讀基督教兒童教育家詹姆士·道森博士(Dr. James Dobson)所寫的一本有關教養青少年的書，書名是「與青少年坦誠交談」(Preparing For Adolescence)，得到很多的啟發，書中很多的實際的建議，幫助我解決許多在陪伴家中三位已近成年的孩子成長之難題，現茲將書中很多的好建議，加上筆者在這二十多年的養兒育女經驗略述於下，深盼能與讀者們一起走過這段「青少年風暴」。

青少年的頭號問題

青少年第一個要面臨的問題就是所謂的「自卑感」的問題，這是這時期的孩子可能有最大的痛苦與傷害，他們通常會覺得沒有人真正愛他們，自己樣樣不如人，是個失敗者、輸家、人渣，他們看自己永遠沒有別人漂亮、聰明、多才多藝，覺得自己毫無價值，總是帶著莫名的沮喪感，有些青少年甚至斷定自己是世界上最差勁的廢料，永遠會是個失敗者。事實上並非每個青少年都一定會掉到這坑坑裏，只要作父母的能有健康的心態幫助孩子瞭解他們所要面臨的挑戰，並且給予肯定及無條件的愛，很多問題是可以避免的。首先我們需要知道為什麼有那麼多的青少年感到自卑？為什麼他們會不喜歡自己？現代的年輕人有三樣東西對他們是最重要的：外表的吸引力、聰明才幹、家庭富裕，根據統計，在美國有百分之八十的青少年不喜歡自己的長相，他們總嫌自己太高、太矮、太胖、太瘦，鼻子不夠高、眼睛太小、髮型不夠漂亮（雖然她已經每天早上花一個多小時吹洗秀髮），腳鴨太小、太大，指甲不好看……縱使這些「問題」實在是些微不足道的小事，可都是他們每晚惡夢連連，茶飯不思的原因；青少年所以對自己的小缺陷如此敏感，常常是因為朋友的嘲諷與取笑，或

惡意地取綽號，這時若是這些孩子能認識自己的價值，有健康自我形象，結交一些很正面、成熟，能接納他們的朋友，並且父母能給與及時的肯定及鼓勵，孩子縱然對自己長相很不滿意，或是與自己的所訂標準有些差距時，便可以大大減低孩子的憂愁、沮喪及來自同儕的傷害。

青少年的綺麗新世界

青少年不是怪物，他們的身心狀態是介於成人及兒童世界之間，他們所處的邊緣世界是綺麗詭異的，雖然他們努力嘗試做大人，卻又不免有孩童的幼稚，一個十三至十八歲的孩子總會作出一些叫父母跌破眼鏡的事；這個階段的孩子在幾方面有變化是屬較難突破的範疇，深盼作父母的需有危機意識！總要百般忍耐，無論他們多麼讓你「原形畢露」。父母應如何幫助青少年面對問題，與青少年孩子一起成長。

1. **外貌的改變**，女孩在心智及體型的成長較男孩快出兩倍以上，尤其在初一、二年級時，這時女孩比男孩事故、成熟，但情緒仍不穩定，穿衣服像作實驗，喜歡獲取同儕的讚美，她們崇拜偶像，會在房間裏作白日夢，幻想自己美麗的倩影及心中的白馬王子。這階段的男孩對女孩雖有興趣，但卻是笨拙的，他們會因體型上沒有別人碩壯而怪罪父母，他們的自尊常來自外表及體能；這階段的男女孩所談論的話題百分之八十五上都與「性」（當然都是討論異性）有關。

2. **要求獨立**，他們常會說「媽媽！我知道了，請你不要管我好不好？」他們從完全依靠的孩童時期到完全獨立的成年期，通常在過程中父母及孩子都會傷痕累累，有青少年在失望於父母死抓控制的情況下，以完全的反抗來尋求獨立，這個時期的孩子若能在一個充滿愛的環境成長，父母能適當地培養他們獨立，並有好的同年齡朋友一起切磋，對他們是極重要的。

3. **需要被同輩接納**，他們最容易得到同輩接納的方法就是透過外表，父母應鼓勵他們參加較正派的團體及活動，如：樂團、合唱團、體育代表隊、學術競賽代表隊、報刊編輯、公益服務社團，以發展他們的友誼空間，培養成熟的社交能力。

4. **自我控制的能力**，也就是正確的行為標準之訂立，心理學家研究報告指出，二十一世界年輕人最重要的品格是：樂觀進取、同理心、自我控制力及自知能力，瑞士心理學家Paul Taurier認為，作父母的完全不考慮孩子的喜好，只叫他們凡事遵從父母的想法是一種虐待，雖然讓孩子表達自己的興趣、喜好、想法有時是挺冒險的事，但是唯有這種尊重，孩子才會覺得有存在價值，而且適度的鬆手讓孩子作一些決定絕對是必須的。

5. **需要被鼓勵**，鼓勵的言語及舉動會為父母帶來意想不到的果效，鼓勵代表你對孩子的信心、支持與欣賞，父母的話語常會決定孩子的自我形象及自信心，現正念大二的兒子曾說過一句最叫我窩心的話，「我的媽媽是這世界上對我最有信心的人」，因為無論任何的比賽或考試，我總對他說「孩子，你一定作得到」(Son, I believe you can do it.)我的原則是：孩子只要是盡心盡力了那麼就是「作到了」，結果如何並不是那麼重要了。

生活起伏如雲霄飛車

現代父母所面臨的挑戰和壓力是巨大的，養育青少年更是條艱辛的旅程。有一種方式可以幫助你克服的困境；沒有一個人是完美的，也沒有一個人擁有過完美無瑕的生活，當你感到無助時你可以禱告，當你需要智慧、力量、愛心、耐心時，你也可以禱告。但你會問，為什麼要禱告？禱告有什麼用？向誰禱告？因為神愛你，神要與你同行，祂要賜給你所需要的智慧和力量，即使沒有其他人可以給你幫助，神是你隨時的幫助，只要你來向祂祈求，祂應許過凡求告祂的必蒙垂聽。讓神進來吧！我們每個人都有機會與神建立個人的親密關係，藉著祂兒子耶穌基督的救贖，經歷神應許的完美恩典。

Chinese women today 新麗人

因為有愛 所以美麗

www.ChineseWomenToday.com