

温柔的爱

Love Me Tender



作者：何云
By Salina Ho

© 作者：何云 (© By Salina Ho)

美国联络处: World Christian Broadcasting,
605 Bradley Court
Franklin, TN 37067 (USA)

Website: www.smzg.org email address: dbque@smzg.org

1. 体贴的爱	Caring Love.	1
2. 带他做梦	Challenge Children to Dream	2
3. 找寻幸运草	Four-Leaf Clover.	3
4. 温柔的爱	Gentle Love in Family	4
5. 用爱心说实话	Honesty With Love	6
6. 美的化身	Kindergarten Teacher	7
7. 爱需要时间烘培	Love Needs Your Precious Time.	9
8. 给他一次机会	One More Chance	11
9. 以善胜恶	Overcome Evil With Good	13
10. 洒落的话语	Pencil Sharpener	14
11. 柔和的语调	Gentle Tone of Voice	15
12. 得力在乎平静安稳	Slow Down and Have a Cup of Tea	18
13. 时间是最珍贵的礼物	Marriage Needs Time	20
14. 爱是与他同乐	Spend More Time With Your Children	22
15. 改变从我先开始	We Need To Change First	24
	English Synopsis	26

体贴的爱

Caring Love

对小孩来说，世上最重要的东西莫过于父母给他的爱。现代人生活忙碌，常选择用物质来表达对孩子的爱，在衣食玩乐上有丰盛的供应，可是孩子最能深切体会到的爱往往只是一份贴心的关怀。

尤其是当他碰到困难时，如果父母能挪出时间，花心思与气力帮他解决问题，在他幼小心灵中，那是最真实的爱，会深深铭记在心中，伴随他长大。

有个叫玛塔的小女孩。他父母给了他一支叫培弟的狗。一天，这支狗在阳台上追鸽子，情急之下从三楼高的阳台上向下跳，跌在坚硬的水泥地上，两支后腿因此瘫痪了。

兽医建议让狗安乐死，但孩子的母亲反对，她知道狗是玛塔的宝贝，如此做会伤透孩子的心。她苦苦思索，想出一个法子。她作了一个带轮子的小推车，把狗的下半身绑在车子上，让它有力的前脚拖着车子往前走。

于是这支狗又恢复了四处活动的能力。它不但能跑还能和其他狗打架，更重要的是小女孩保住了他心爱的宠物。



对大人来说，一支狗死了大不了再买一支，问题很容易解决，但这位母亲明白狗对她女儿的意义。她体贴女儿的想法，从她的角度为他设想，然后特地花时间来帮她解决这个难题。在小女孩的回忆里，这是她最深刻难忘的一件事。

圣经说爱就是恩慈（哥林多前书 13 章）。恩慈的付出来自一颗善感温柔的心。放下一份自我，为孩子多想一点，多做一点，为他缔造一份掺揉了爱的回忆。

带他做梦

Challenge Children to Dream

现代人的生活紧张又忙碌，身为父母，我们不但常觉得抓不住流逝的时间，我们的孩子也仿佛是握在掌中的沙子，正快速的从我们指缝中向外滑。您想不想在孩子短暂的童年生活里为他/她留下许多美好的回忆呢？

孩子对世界有一股天生的好奇心，但他往外探索的能力有限，如果您能在他成长过程里，帮他跳出现实生活的局限，眺望丰富多彩的未来，鼓励他大胆的做梦，这些努力不但能拓展他的人生，也会在他脑海中留下深刻恒久的记忆。

1920 年代，在美国奥克拉何马这城市里，住了一个穷苦的家庭，一位单亲母亲带着六个孩子住在只有一个房间的破屋里。孩子穿的衣服和所有的玩具都是别人捐赠的。他们常吃不饱，但他们的母亲却充满了奇妙的点子和不屈服于命运的斗志。

在美国经济最萧条的那个年代，她能节衣缩食，想办法一年买到两张音乐会的季票。家里人多，每次她只能带一个孩子去，大家轮流。日子虽然艰辛，他们定期穿上他们最好的衣服，整整齐齐的手牵手去参观博物馆，看歌剧和听音乐会，美妙的艺术大大震撼了他们幼小的心灵。

这些孩子的母亲买不起任何昂贵的东西，但她给了他们对艺术的热爱。他帮他们看到贫穷以外的世界，带他们一起做梦，也给了他们希望。

这些孩子现在都已成年。他们个个都富有创造力，也有往上爬的冲劲。其中一位是成功的艺术家，一位是建筑师，还有一位是作家。他们的母亲已经去世，但他们永远忘不掉和她手牵手去听音乐会，看美术馆的日子。

孩子是神给我们最宝贵的产业，他年幼的世界往往由我们所筑造，是丰富是贫乏，是广阔是狭窄，常常只能靠我们为他设想筹划。或许您的孩子也正受困于某种现实环境，您可否带领他向外探索，给他看框框以外的可能性呢？日后这将是孩子脑海里最深刻美好的回忆。

找寻幸运草

Four-Leaf Clover

有位叫珍的女士对幸运草特别钟情。这种称为苜蓿的小草通常只有三片叶，一般人把四片的叫幸运草。珍晓得在什么地方能找着这种有心型叶片的小草，而且还常能一次找到好几根。每摘下一根，她都会慎重的许个愿，然后把它压干做成书签送给朋友。

有一天，她突然想起似乎好长一阵子没看到这种草了。她向好友抱怨幸运草的消失无踪，好友问她，“你有用心地去找吗？”她仔细想想，答案是没有，这些日子分外忙碌，从没特意去找过。

就在说话当天，珍在山坡上看到了一大片的苜蓿，她弯下身，像过去一样细细的找，不出几分钟就找到了五根。她突然领悟了一个道理：我们会看见自己特意去找的东西，不但幸运草是这样，人生里其他的事物也是如此。你想留意什么，你就会看到什么。

有的人觉得人性丑陋。在家里他看到另一半的自私自大，孩子的任性偷懒；到工作的地方，他看到人与人之间的勾心斗角，争权夺利；走在街上，他看到一张张焦躁愤怒的脸。所到之处，迎向他的都是不愉快，愁眉苦脸的面貌，因为那是他立意所要看的。



另外有些人觉得人性是光明乐观的。在家里他看到另一半的体贴勤奋，孩子的可爱善良；到工作的地方，他看到人与人之间互爱互助，彼此尊重；走在街上，他看到的是安详平和的脸。所到之处，迎向他的是喜悦欢乐的面貌，因为那是他目光转向之处。

同一个环境，有人痛苦不堪，有人满足喜乐，他们的心决定了他们看事情的角度，也因此影响到他们对人生的感受，难怪圣经上说，“你要保守你的心胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”

可曾想过您的心定睛于何处？愿您处处寻见您人生中的幸运草。

温柔的爱

Gentle Love in Family

Sandra 是一位我的美国朋友，五十多岁，是位虔诚的基督徒。

一天，她先生 Emmet 小心翼翼的捧了一朵小花，很兴奋的走进屋里对她说，“Sandra，快看！我在院子里发现这朵花，好美！”

Sandra 一看，知道小花在院子另一头有一大片，而且已经开了好一阵子，先生每天从旁走过都没注意到。但她也不说破，装作十分惊喜的回应，“真的好美！”然后和先生一起细细欣赏那朵花。

事后她告诉我，“我真想趁 Emmet 不注意时，冲出去把那片花摘掉，免得以后他发现时会很尴尬。”

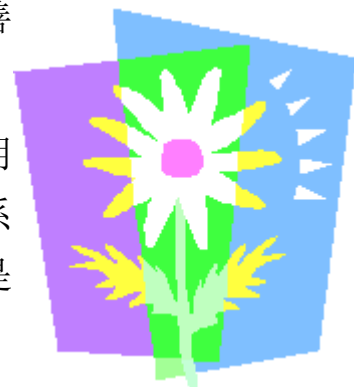
我心想如果我是她的话，当先生给我看花时，我可能会马上冲口而出，“天啊！院子里到处都是这种花，你现在才看到！”我不会顾及到他的颜面，也不会在乎在他兴头上泼冷水。

Sandra 对先生展示的是一种温柔的爱，是我们和家人之间常常很欠缺的。

曾看过一位母亲教儿子做功课，一边教一边骂，“连这个都不会，搞什么！怎么那么笨！”小孩眼中含泪嘟着嘴丢下笔。妈妈提高音量，“做完！不做完不准看电视。”妈妈陪做功课是出于爱，但小孩只感受到在高压下妈妈的要求与不满，自尊还被戳伤，丝毫没有被爱的感觉。

还有一回和一对夫妻一起吃饭，丈夫肠胃不好，太太怕他吃多了消化不良，大声喝止，“吃，吃，还吃，像猪一样！别吃了！待会肚子痛就知道。”丈夫脸上青一阵白一阵，太太善意的建言难以消受。

心中有爱但表达的方式粗硬，冰冷，天天用语言彼此碰撞。生活在一起，却比和外人的关系更疏远，有时还要承受伤害羞辱。爱的外面像是裹了一圈刺，稍不小心就会被戳痛。



温柔的爱是把那圈粗硬的刺摘除，让爱能以和乐怡人的面貌出现。

温柔的爱始于温柔的言词。圣经上说，“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和。”家人关系虽亲，基本的礼节不可少。见面嘘寒问暖，“请”和“谢谢”常挂在嘴边。

很多人对外人彬彬有礼，一转头对自己人讲话，语气马上转变，句句都是命令，而且批评指责脱口而出，语气语调都率性而为。如果对家人讲话如同对外人一样客气，措辞用字都略加思索，多几份尊重，听者感觉马上不同，气氛也会立即改变。

温柔的爱是放下自我，把对方摆在前面，设身处地为他着想。对他的要求占且搁在一旁，想想你为他做了多少？按耐住即将脱口而出的责难，想想那样的言词会带给他什么感受，您是否希望别人那样对您说话？

温柔的爱里有无尽的包容和体谅。包容不同的个性习惯思维爱好，体谅家人的不足粗心缺失。圣经告诉我们要彼此以恩慈相待，原谅对方。所有的争执不满唯有在爱中能得到化解。

温柔的爱里有微笑，有拥抱，有鼓励，有关怀。在这样的爱中，空气是暖和，轻松，喜乐的。彼此可放心的倚靠，不用提防随时而来的暗箭。

温柔的爱必须从我开始，让对方在和暖的爱中被融化，同样的爱才会从他心中释放。温柔的付出，得到温柔的回应。

您渴望生活在那样的爱里吗？您对家人的爱多是以何样的面貌表达？也是裹了一些硬刺吗？

用爱心说实话

Honesty With Love

一位朋友面有愠色的告诉我，她丈夫形容她是“老而无味。”对步入中年，天天为家奔波操劳的她来说，这是句残酷的评语。丈夫振振有词的辩解，他只是实话实说。

坦白无欺通常被看成是一种美德，但是否只要戴上坦白的冠冕，什么话都可赤裸裸的表露？

美国爱家杂志创办人杜布森博士说，当你向一个人吐露真言时，如果并没考虑到这句话对方是否能从中受益，这种诚实既残酷又自私，尤其是当对方根本无力改变你所指出的缺失时。



圣经上说，“我即使会讲人间各种话语，甚至天使的话，要是没有爱，我的话就像吵闹的锣和响亮的钹一样。”坦诚的话语若只是为了宣泄自己的不满或是一逞口舌上的痛快，完全不考虑听者的感觉，这样的实话无异于刺耳的乐器，使人难以承受。

记得高中时一位好友数学成绩总不理想，她妈妈带她上我家。坐在客厅里，当着大家的面，她心焦的提到女儿的数学，“怎么办呀？她只考四十几分，烂透了！”我的朋友羞愧的无地自容，母亲说的是事实，但在众人面前宣布，重重的打击了她的自信。

不久前，几家朋友在一起吃饭，一位先生指着发福的朋友太太说，“你的肚子怎么那么大？好像怀孕三，四个月了”说得虽是实话却让那位太太尴尬的恨不得钻到地洞里去。

实话实说需要选择时间，地点和说的方式。圣经上告诉我们要用“爱心”说实话，而且“不要在言语上伤害别人，只要说帮助人，造就人的话，使听见的人得益处。”

如果我们说的实话会伤害听者，在措辞上就需要改变或宁可不说；如果说出的实话不能使对方受益，就该三思而后“言。”

实话实说要有爱在心中带领才能成为万无一失的美德吧！

美的化身

Kindergarten Teacher

老二上幼儿园时，第一天放学回家兴奋地向大家宣布他的老师很漂亮。他的老师我认识，五十多岁，矮矮胖胖，大眼大嘴，用一般的审美尺度，绝不会用漂亮二字来形容。但儿子却十分肯定老师很美。问他那里美，他也说不出个所以然，就是觉得她美，讲的时候嘴角还带了一抹幸福的微笑。

这位老师是个基督徒，教了二十多年的幼儿园，有丰富的教学经验。儿子入学时，英文还不很灵光，个性又内向，却从不畏惧主动去找她说话，天天都是快快乐乐的上学。

我每隔几天就会半开玩笑的问他，“你的老师今天还很漂亮吗？”他都郑重的点点头。我知道五岁的他在老师身上见到了一般大人所看不到美。

曾见过名符其实的美人。五官细致，脸上画了浓淡合宜的妆，身材高挑，穿着时下最流行的洋装，走到那，大家的目光都跟着她。她可能对自己的美很自豪，脸上有股高不可攀的神情，说起话来颐指气使。第一次见到她很被她的美震慑住，接触几次后，就不再被她的美吸引，甚至不再觉得她美。

神在圣经里告诉我们“艳丽是虚假的，美容是虚浮的”（箴言 31:30）。美好的容貌，昂贵的化妆品，名牌的服饰所提供的美都是短占空洞的，经不起时间的考验；真正持久的美必须出自内心。

神希望我们的心里“仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，诚实，温和节制”（加拉太书 5:22-23），这些美好的特质是最上乘的化妆品，它会使我们的脸上焕发出爱的光采，靠近我们的人被龙照在温暖的光华里，心里有说不出的安稳舒适，我相信那就是儿子从老师身上得到的感觉。



老二当时是班上唯一的东方人，英语似懂非懂，老师接纳他的不同，容忍他的破英语，从不取笑他或责备他因听不明白所造成的错误。儿子觉得老师爱他和爱别人一样多，甚至还多了一点点。

每天他走进教室，迎向他的是一张笑眯眯的脸，热情地和他打招呼。

她的眼旁布满细细的鱼尾纹，但儿子看到的是柔和目光中给他的赞许和肯定。

她大大的嘴常是向上扬起，带着微笑；她的声音低沉，带点沙哑，唱起歌来并不十分悦耳，但她一开口小孩就会凝神倾听，因她的言词简明，活泼，带着童趣，从不严厉也不会伤人。

她矮胖的身躯常弯下或蹲下，以孩子的高度和他们对话，孩子觉得她是位可亲的大朋友。

儿子调皮犯错时，立刻得到温和的纠正。教室里法纪严明绝不纵容，小错小罚，大错大罚，但不管怎么被罚，行为一改变，就得到宽恕。

他听不懂学不会时，老师耐心反复的教他；他不愿尝试时，她不会逼他激他，给他时间以他的进度向前走。

儿子从不觉得自己差人一截，因在老师眼里他和别人一样好，只要他一有小小的进步，老师就大大的夸赞，欣喜之情溢于言表。

老师脸上的每一个线条都在告诉他，你是个好孩子，你很不错，我喜欢你。

对这样的一个人，词汇有限的儿子却用了最精准的字眼来形容她——真美，我也这么觉得。

爱需要时间烘焙

Love Needs Your Precious Time

姐姐从外州寄给我一个包裹。打开一看，里面居然有一条面包，差不多十公分长，两磅重，封在紧密的塑料袋里，外面是一个印刷精美的纸盒。盒上说这是一种意大利面包，制作的面包厂有几百年的历史。使用传统的烘焙技术和上选的材料。整个制作过程需要四十六个小时。保证吃起来新鲜松软而且口感丰富。

面包从出厂到我手中至少要两三个礼拜，还能保持它的新鲜度吗？我半信半疑的试了一片。真的如盒上所形容，又香又软，不亚于刚出炉的面包。分给几个人吃，大家都赞不绝口。

做这面包需要四十六个小时，里面放进的材料有十几种，难怪那么好吃。今天有谁愿意花那么多时间和心思来做一条面包？或煮一道菜？或缝一条被？或……做任何事？

现代人事事求快，凡耗时费事的都乏人青睐，时间排的满满的，在奔波忙碌中，几乎无暇分辨被挤掉的是什么？



儿子一回生病请假在家。看他躺在床上难受，我抱了一叠书在床边讲故事给他听；精神好的时候和他玩他的小汽车，也陪他到院子走走，一起看看花草小鸟；为提高他的食欲，还特地煮他爱喝的汤给他喝；而且不时的嘘寒问暖看他感觉如何。儿子两天后就痊愈了，但他一点都不想回学校上课，因生病时从妈妈那边得到大量的关爱太棒了。

想想平时我给他的一切都缩水：早上匆匆催他上学，放学回来后若不是得赶去参加其他的活动，也是盯着他快做功课，吃饭，洗澡；他在剩下的空档中有时间玩乐时，通常我都在一片忙乱中，难得可以抽身和他一起做什么，一眨眼就到了上床时间，连念睡前故事也得选个短的。

现代家庭好像都面临这样的困境。密西根大学在多年前做过的一项调查指出，美国的母亲平均每天和孩子交谈的时间不超过 30 分钟（批评和指挥不算在内），而父亲平均每天和孩子谈话的时间只有 8 分钟。

快节奏的生活步调让人把生活越排越满，耗时间的事往往被判出局，但生活里重要的关系偏偏都需要用时间才换得来，比方说亲子关系，夫妻关系或深厚的友宜。每一份我们在关系里投入的心力就像是意大利面包里所加入的料，料越多功夫越实在，成品就越丰厚美好。

当我们在关系里投入的乏善可陈，和对方只在浮泛的生活表层匆匆交会，关系就疏离空洞，像是一片淡而无味的白土司，嚼起来没有口感，吃完了也不觉饱足，甚至丢了都无所留恋。

您渴望和所爱的人有什么样的关系？是香醇美味的意大利面包还是索然无味的白吐司？您加进了多少料下了多少功夫？

缓缓忙碌的脚步，想想可贵的时间可曾投注在珍爱的人身上？

给他一次机会

One More Chance

一个星期天的早晨，在纽约的地铁里，乘客安静的坐在位子上，有的在看报，有的在沉思。

到了某一站，一位父亲带着他两个儿子上车。那两个精力旺盛的男孩，大喊大叫，在椅子上骚动不安，一分钟都停不下来，而父亲则闭着眼睛，仿佛一切与他无关。

两个男孩变本加厉，开始丢东西，甚至伸手抓别人的报纸。整个车厢安静的气氛都被破坏了。

坐在父亲身旁的乘客忍无可忍，转头对他说，“你就不能管管你的孩子吗？你看他们简直无法无天了！”

父亲这时才抬起头睁开眼睛，如梦初醒的轻声回答，“你说对了！我是该管管他们。我们刚从医院出来，孩子的母亲一个钟头前过世了。我的思绪很乱，不知该如何是好，我想孩子的情况跟我差不多。”

乘客原本对这位父亲很不谅解，听完这番话心里立刻充满了同情与怜悯，看孩子的眼光也瞬间改变，因为事情的真相和他想得并不一样。

当我们碰到难以相处的人，通常就如同那位乘客，会马上下判断，在心里或口头批评指责。但很多时候，当事人有我们所不了解的隐情。

有个朋友，每次见面都是满脸寒霜，罕有笑容。虽然她心地善良，也乐于助人，但总是一副拒人于千里之外的表情。好长一段时间，我都对她不太谅解。

后来一次有机会和她深谈，才得知她有个极不愉快的婚姻，丈夫表



面上是个谦谦君子，其实专权霸道，从不尊重她。每次我们见面，她可能都挨了丈夫骂，或有满腹不足为外人道的辛酸。难怪她笑不出来！我为了错怪她而自责。

谁不希望自己受人欢迎？那些唯我独尊，愤世嫉俗或是骄傲自大的人往往都有他的苦衷。

他或是有段不愉快的过去，在心里留下恒常的阴影；或是他正活在痛苦之中，难以自拔；或是他不知如何表达友善，生长的环境没有教过他。那冷漠尖刻，张牙舞爪的面目，是他用来掩饰保护自己的面具。面具后往往是一个渴望友情和爱的灵魂。

圣经告诉我们要“以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕。”碰到难以相处的人时，先不要在心里批评他，在行为上排斥他。抱着谅解和包容的心多去了解他一点，对他付出一些关心。

只有爱能融化软化一个人的钢硬冰冷；只有爱使人愿意卸下武装的外壳。

也许您会意外的发现，他其实也有善良温厚可爱可取的一面。

不要太快为他下判决书，给他一次机会！

以善胜恶

Overcome Evil With Good

一个飘着细雨的下午，一群男孩紧跟在一个跛脚男孩的后面。他们学他一拐一拐走路的样子，嘴里还不停的嘲笑讽刺他。一个男孩想到更顽劣的做法。他把手上的篮球用力往男孩背上一扔。那没有防备的男孩，立刻失去平衡，倒在泥浆里。

调皮的男孩环顾四周，看看是否有人注意到他们的恶行劣迹。他们紧张的望着跛脚的男孩，困难费力的从泥浆中挣扎而起。个个都屏气凝神的等他回过头来大发脾气。

没想到那被欺负的男孩，弯身趋前把球捡起，而后把球在自己的夹克上来回擦拭，球上的泥污被擦净后，他平静得把球还给他们，简单的说了句，“你的球掉了，让我帮你把它擦乾淨。”

那几个顽劣的男孩目瞪口呆的站在那里，不知该怎么回应这样的一句话，心里生出难言的愧疚。

如果你是那跛脚的男孩，你会怎么反应？

试想男孩当时如果转过身来大声怒吼，或挥拳想要教训那些欺负他的人。那群张狂的男孩可能会被激出更嚣张恶劣的举止，男孩会因此受到更大的伤害。而男孩以友善的行为和一句柔和的回答就把他的敌人制服了。

神在圣经里告诉我们，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝；因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。你不要被恶所胜，反要以善胜恶。”

以暴制暴，带出更多的暴力；以柔制暴，暴力才会止息。男孩给我们都上了一课。



洒落的话语

Pencil Sharpener

办公室里有一个小型的削铅笔机，钉在木制书架的侧面。一回用它来削铅笔，一边削，一边有细细的铅笔屑在一旁飞舞。仔细看看都是从削笔机的缝里飞出来的。本以为是削铅笔机接合的地方太松，打开一看，发现里面塞满了铅笔屑，过度的饱和致使铅笔屑不得不从缝里往外泄。

这使我想到了我们的心。里面塞满的是什麼，流出来的就是什麼。

如果一个人心里塞满的是埋怨，愤恨，忌妒，不平，一边讲话这些言辞就会不经意的从他嘴角流出，洒得旁人一身不悦，避之唯恐不及。但如果一个人心里装满的是感恩，谦虚，知足，喜乐，止不住往外流的就是温柔敦厚的话语，如和煦的冬阳，在旁的人沐浴其中都得到造就。

削铅笔机常常需要打开清理，我们的心也时时需要省察整顿。您可曾想过自己心里盛载的都是些什么？洒落别人一身的又都是些什么？



柔和的语调

Gentle Tone of Voice

报上说有一种叫声带美容的新行业在大陆开始流行。许多快毕业的大学女学生， 为了提高自己的就业机会，想借手术改变自己的声音，有人甚至要求把嗓音变得跟邓丽君一样甜美。 还有一些中年和年轻的男性，也希望拥有一副浑厚带磁性的声音。 这项手术的流行显示出很多人意识到声音会带给人好感。

其实说话的语气要比声音本身更为重要。UCLA 的学者 Albert Mehrabian 曾经做过一项有关人与人之间沟通的研究。 他发现我们和别人交谈时，对方听到的讯息里，来自我们说话内容的只占了百分之 7，而来自我们说话语气的却占了百分之 38， 因为说话语气所传达出的讯息要远远大于我们所说的话。

我女儿一岁多的时候，一句英文都听不懂，每回我们带她接触新的美国朋友时，她就是靠听对方的语气来决定要不要和对方做朋友。说话粗硬急躁的，她通常会敬而远之，而说话亲切柔和的会马上博得她的好感，即使什么都听不懂，她也愿意跟对方玩上老半天。

柔和的音调就如同柔和的音乐般，有平抚安定人心的功效。 我有个脾气急躁的儿子，陪他练小提琴本是件苦差事，因每回要他多练几次或是纠正他练错的音，他都不愿意合作，我如果失去耐性，提高音量厉声要求他，他的态度就更为强硬，更不肯好好拉。

后来我发现他的老师很轻易就能使他顺服。在同样的情况下，做同样的要求，儿子都乖乖的照着老师的话去做。这位女士的法宝就是柔和的语气。孩子拉错或拉坏了，她在纠正时从不会改变说话的语气，总是很平稳亲切和气，不管她怎么改变他的指法姿势或要他再重拉多少次，孩子都很乐意去做。

在家里，当我提高音量，改变语气时，孩子听到的不只是像“再拉一次”这简单的指令而已，他听到的是对他表现的不满和指责，他心里已有一份沮丧，语气中所含带的意思使他更为懊恼，不但想听还常常发火。

而当老师在指正他时，她柔和的语气中所传达出的讯息是中性的，不带任何指责，甚至往往倒过来带了鼓励。孩子的自尊没有受损，心情和老师一样平稳，就很容易接受任何教导。

柔和的语气若再加上柔和的言辞，对听者产生的正面的功效会更大。美国作家 Gary Smalley 在他写的书 *Love Is A Decision* (爱是一项抉择) 中说到当我们的家人情绪恶劣时，对他们最有帮助的就是温和的言语。

当一个人处于低潮，面临某种困境时，他表现出的情绪常常是愤怒，沮丧或焦躁。如果我们在这时对他说教或用严厉的言词加以指责或甚至和他一样激动时，就如同火上加油，使他原本的情绪暴涨，更为恶劣。

在这总情况下，不管他用什么形态表达情绪，他的内心都是软弱不堪一击的，他需要安慰，鼓励和爱。这时最能平抚他的情绪，给他力量的就是温和的言辞。

有位先生回家时发现太太把车给撞坏了。她在倒车时，一不留神不但把车撞了一个凹痕，屋子也被撞坏了。先生怒火中烧，很想把太太叫出来狠狠地训她一顿。

他控制住自己，向神祷告，“神哪！求你给我力量，我很想对我的太太大吼大叫，神，求你帮助我，让我知道该怎么做。”

他走向被撞坏的房子，正要看车子的时候，太太从屋里出来。先生压住即将冲口而出的指责，搂住太太轻轻拍她的背。太太把他推开，神情紧张的向他认罪，不确定风暴是否即将来袭。

丈夫再次搂住她，柔声的叫她名字并对她说，“你知道我爱你，你比车子房子对我都重要。我知道你不是故意的而且你的心情想必也很糟。”

他一讲完，就感觉到太太整个人放松了。他自己的心情也转好，柔和取代了他内心的愤怒。太太接着解释给听他事情发生的经过，两

人一起研究该怎么修补撞坏的部分，这场灾难使他们的关系更为亲密。

试想如果先生当时顺着原有的情绪处理这件事，看到太太就破口大骂，太太会为自己辩解，情绪也激动起来，两人难免大吵一架。不但车子房子受损，夫妻关系也受损。但这位先生却用柔和的言词化解了可能发生的火爆场面。

圣经上说，“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴言 15：1）家人之间很多不必要的冲突是由粗鲁急躁的语气所掀起，而很多一触即发的争执可被柔和安稳的语气迅速平息。

柔美的嗓音不是人人可得，但柔和的言词和语气却是每个人都做的到的。我们不需借助任何手术，只要修炼自己的心，使它温柔敏感，控制自己的口舌，使它能正确传达出我们的心意。这是我们能给家人最好的一份礼物。

得力在乎平静安稳

Slow Down and Have a Cup of Tea

去探望一位很久不见的朋友，她请我坐下喝茶。看她慢条斯理的把茶壶注满水，放在炉上慢慢地等水开，我建议何不改换新式的电热水器。多快呀，几分钟就好了，有的还可以维持温度，不用老是得替水加温。

朋友马上摇头坚决不要，她说，“我就是喜欢煮水的感觉，看着水慢慢的由冷转热，听水在壶里沸腾的声音。等待的时间也正好准备喝茶的心情。”

我们攸闲的坐在藤椅上，有一句没一句的聊着，享受午后温暖的阳光，看着屋里的花无声的绽放，水好了泡茶，茶叶在杯中慢慢地舒展，散发出淡淡的清香，那杯茶似乎特别的好喝。

我们有多少时候是像这样好整以暇的来做一件事？

大部分的时候，我们的生活只用一个字就足以形容一忙。每天马不停蹄的在不同的点中奔波，大事小事杂事琐事不断的迎面而来。虽然现代化快捷的设备为我们省了很多时间，我们却因此在生活中挤进更多的事，陷入更忙乱不休的步调中，表面上好像做了更多，得到更多，其实常失去了靠效率换不来的东西。

在忙乱中我们无暇以喝茶的心情来品味生活，神所创造的美好世界，我们常只是浮光掠影的用眼角瞄过，心里塞的满满的，没有空间去容纳深刻的体会。

忙乱的生活使我们心力交瘁，疲惫和空虚如影随形的跟着，我们被生活牵着跑，失去了主控权，连思索如何转被动为主动的力气都没有。



忙乱使我们和所爱的人渐行渐远，我们无暇倾听他心里的声音，无力细细分辨他脸上的表情含带了多少未吐露的情绪，我们的关系始终只能停留在肤浅淡薄的层面上。

九一一事件让很多美国人从无休止的忙碌中惊醒，他们停下来反省，“我要的什么？什么使我活得有意义？如果世界突然毁灭，什么是对我最重要的”

有一位公司总裁在他退休的宴会上对年轻的新进说：“我知道你们都很想爬到我的位子，让我把秘诀告诉你。上星期我女儿结婚，当她从走道上走向新郎时，我发觉我不知道她的好朋友叫什么名字，她最近读了什么书，或她最喜欢的颜色是什么？这是我为这工作付出的代价，如果你也想付出同样的代价，你就能做到我的位子。”

总裁的遗憾很多人都经历过，午夜梦回时我们或许会有那份清明，知道什么是我们生命中重要的，该真正投注时间的是什么，但当天一亮，生活急速的步伐像个大漩涡把我们卷进去后，就失去了那份清明，身不由己的随波逐流。

生活狂乱的步伐永远不会停歇，我们必须自己要时时从漩涡中抽身而出，为自己的生活定位。神在圣经里说，“得力在乎平静安稳。”只有当我们的心安静下来，才有可能明确深入地思考，做正确的决定，活出我们想要的有品质的生活。

每天清晨一天开始之前，或夜晚一天结束之前，是最好安静自己的时刻，基督徒喜欢在这时来到神面前，聆听神的智慧与引导。或是隔段时间，离开尘嚣，到郊外走走，暂时脱离现实生活，也能使我们看清楚生活的方向，作适度的调整。

除了安静自己的心，我们还需要简化自己的生活。把生活里大大小小的事以它的重要性，按先后顺序排出来，专注在头几项，力不从心的就舍弃。只有我们愿意大刀阔斧的删除生活中次要的事，我们的生命才有机会丰盛充实。

您被生活的步伐催赶得喘不过气来吗？您是生活的主人还是被它牵着走的奴隶？何不坐下来喝杯茶思索一下这个问题。

时间是最珍贵的礼物

Marriage Needs Time

隔壁住了一对年轻夫妇。最近看到那位先生总是步履沉重，愁眉不展，原来是他跟太太正在办离婚。

他俩在一次活动中相识，热恋不久后便决定结婚，婚后一年生下孩子。丈夫早出晚归忙于工作，夫妻在相处上开始出现裂痕，和解不成，很快就决定以分手来结束痛苦。当年他们在碧绿的草地上，信誓旦旦举行婚礼的情景仿佛还在眼前，没想到婚姻已要画上句点，心里有说不出的愕然与惋惜。

我们生活在一个讲求速度的时代，凡事越快越好，连婚姻关系也是如此，匆匆相识，快速结合，草草相处，最后黯然结束。“快”这个字是婚姻的杀手，因为婚姻最需要的就是时间。

一份美国的调查显示，夫妻平常一天的对话里，有意义的交谈只有三分钟。在忙乱的生活里，两人见面时往往只是快速交换生活的讯息：吃饭没？水费交了没？电视开始了吗？小孩功课做得如何？难得坐下来深谈，两人虽然生活在一起却各有各的内心世界，当裂痕变大问题突显，有时都不知该从何谈起。



“标竿人生”的作者华里克在他的书中说，“你能给一个人最珍贵的礼物就是时间，因为你一生只有那么多时间，你可以多赚钱，但不能多赚时间。因此当你付出时间给一个人，就是将你生命的一部分送给他，而那是绝对要不回来的，因为时间就是生命。”

对您选择共度一生的这位伴侣，您付出了多少时间给他？婚前您花了多少时间了解他的个性喜好梦想和价值观？婚后您又花了多少时间陪他走过每个阶段的挣扎和成长？您花多少时间与他分享您的内心世界？

很多先生把时间投注在事业上，在物质生活上充分的供应太太，觉得责任便了，华里克说丈夫往往不明白太太更需要的是“他”——他的眼睛，他的耳朵，他的时间，他的关心，他的同在，他的专注。没有任何的钻石，玫瑰或巧克力可以取代丈夫在他妻子身上付出的时间。

而作太太的常常把主要的心力放在孩子身上，没有保留空间给先生。孩子的成长，功课，活动盘踞她整个心思占去她大部份的时间，丈夫的需求留给他自己去打理。忘了丈夫心里有个角落只有她才能抚慰。

我们天天在与时间抗衡，数不清的大事小事向我们涌来，若不定意把时间留给我们所爱的人，时间就会被其他的事吞没。

婚姻专家建议我们若要婚姻关系有深度，我们必须固定的花时间在彼此身上。每天早晨或是夜晚花二三十分钟好好的谈谈，清楚对方心里的动向并且互相表达一些关怀。

婚姻专家还建议除了每天的沟通，每个星期或是每个月都该有一次固定的约会。两人离开家，孩子和一堆作不完的事，到外面吃个饭，或到公园走走，单独的共度一段美好的时光。

婚姻关系唯有如此像守住一份承诺般地为对方保留时间，才能持续稳定的成长。

海枯石烂需要时间，天长地久也需要时间。“快”是婚姻的克星。当我们步履急促跟着生活的脚步奔跑时，别忘了要为我们的婚姻放慢步伐，把珍贵的时间留给我们所爱的人，他/她才是最值得我们付出的。

爱是与他同乐

Spend More Time With Your Children

一份给小孩看的基督教杂志 Clubhouse 在父亲节前徵求小读者设计一些对爸爸有用的发明。杂志编辑想他们一定会收到一些新奇有趣和爸爸的喜好有关的点子，没想到很多小孩想出来的发明都是为爸爸代劳的机器，目的是爸爸就能有多一点时间陪他。

比方说一个木匠的女儿想为爸爸设计能做木工的机器人，让爸爸可以休一天假；另一个医生的孩子希望能为爸爸发明会动手术的机器，节省爸爸在手术房的时间，早点回家。还有一位牧师的孩子希望能为爸爸设计一部机器为他写讲道词，爸爸礼拜六就不会那么忙。

孩子的发明流露出他们渴望父母能多花时间和他在一起。一份调查指出，美国的父母和孩子所做的有意义的交谈，每天平均只有五分半钟。也许您花了很多时间带他东奔西跑学这学那，在家也督促他吃饭做功课洗澡，但他的内心世界你知道多少？您和他交谈的管道有多畅通？当我们和孩子“断了线”在管教上就会特别吃力。

有个十二岁的男孩在学校成绩很差，回家不肯好好做功课。妈妈天天在他耳旁念，盯他催他骂他，总收不到果效。母子间变成辛苦的拉锯战。



妈妈转向专家求救。专家建议她孩子回家后不要提做功课，而是先花些时间跟他在一起做好玩的事。玩好之后再指导他做功课，绝对不要在他耳旁唠叨。

这位妈妈觉得这个建议听起来很荒唐，孩子已经不爱做功课了，怎么还倒过来陪他玩呢？但自己又一筹莫展，只好试试看，没想到，一试马上奏效。每天儿子放学回家后，母子俩人都有一段快乐的时光，小孩做功课的态度很快就改变。两个礼拜不到，学校老师就反映小孩已经能按时的交出作业。

这件事的转折起于母亲丢下了指责叨念的态度，花时间陪孩子做有趣的事，建立起了愉快的关系。

我们和孩子之间的关系对我们的管教是否生效常有决定性的影响。如果关系不好，孩子感受不到父母的爱，他对父母的教导和要求就会产生反抗，敌意甚至愤恨。而当关系良好，孩子能得到充足的爱，接纳和肯定，他会想和父母认同，讨他们的欢欣，即使父母和他意见相左，也会因为之间有高度的信任而愿意接受父母的引导。

关系的建立需要时间和心思。如果父母每个礼拜能特别安排一段和孩子同乐的时光，对亲子之间的感情会大有帮助。这段时间不用长，但以孩子为主导，一起做他想做的事：下棋，溜冰，做手工，上小吃店，看电影，父母只是陪客，而且最好是一对一。

我的老二曾抱怨我没有只和他单独做什么有趣的事，每回都有姐姐或弟弟在旁。我左思右想，决定每周带他上完小提琴课后不直接回家，顺路到附近的一家超级市场，让他选一样他喜欢吃的东西。平常孩子陪我买菜得亦步亦趋跟着我，但现在是我跟着他，陪他找他想买的东西，可看得出他心情出奇的好，感觉自己很重要也很特别，回程他就会用这好心情跟我聊天，只是短短的二十分钟却替我们母子的关系充了电。

每周给孩子一段专属他的时间能让孩子感受到您对他的重视和爱，如果每天能和他短短有深度的接触会使你们之间爱的联系更加紧密。

对我来说，每天最好的这段时间就是孩子临睡前。那时一天已近尾声，孩子的心情平静，是最好聊天的时候，如果之前母子有什么不愉快，这时也很容易化解，我试着肯定他的优点也让他明瞭我的心意，最后祷告孩子带着神的祝福入睡。

爱的同义语就是时间。我们再爱孩子，为他在物质生活上准备的再丰厚，如果不花时间陪他，这份爱是很难传达完全的。如果您希望将来孩子的心中有您，现在您需要先花时间和他缔造共同的回忆。

改变从我先开始

We Need To Change First

有位父亲非常不满意女儿的行为。他决定当天晚上女儿回家时，要给她一份最后通牒，如果她不同意改变，隔天就要她搬出去。他坐下来，拿出一张 3x5 的小卡片，把所有希望她改变的地方都一条条写在卡上。写完后，他觉得自己真有难言的苦衷。

女儿迟迟不归，在等待中，父亲把卡片翻到背面，决定写下如果女儿同意改变，他可以改进的地方。他写了一条又一条，眼泪忍不住流了下来，因为他发现自己该改的部份要比女儿的多的多。



女儿回来时，父亲以一颗谦虚柔和的心坐下来和她深谈，拿出那张卡片，先从他的那面看起。女儿的行为不久就有很大的改善。

孩子不听话，我们常以居高临下的姿态要求指责他，希望他认错悔改。有时不妨吸口气，先不要有行动，自我反省一下，很可能问题是出自我们，我们才是他能不能改变的关键。很多时候，孩子就像一面镜子，把我们的缺点以放大的倍数在我们面前反映出来，而我们并不自觉，对着我们的翻版大刺刺地表示不满。

你觉得孩子对你讲话粗声粗气没礼貌，注意一下你都是用什么样的语气跟他说话？

你怪孩子乱动你的东西。想想当你走进他的房间，你对她的私人物品有多少尊重？

你嫌孩子脾气坏，没耐心，爱抱怨。先看看当他平时犯错时，你的反应是什么？是不是批评指责冲口即出？你用多大的耐心来包容他的错误？

要翻版改变，最容易的自然还是原版先变。当我们下了改变的功夫，孩子的改变就会如顺水推舟般在眼前出现。

有时候，孩子行为不好并不是在仿效父母，而是在向我们传达讯息，他某种情感上的需要没有被满足。

有对夫妻搬新家，两个平日乖巧的儿子在搬家后一个礼拜变的爱尖叫，黏着大人不放，经常打架，碍手碍脚，而且容易发脾气。夫妻俩人急于把家安顿好，被孩子的行为搞得心烦气躁，大声喝止，严厉管教都无效。有天晚上，夫妻俩设身处地为孩子想了想，意识到他俩忙着整理新家，把孩子丢在一旁，冷落了他们。夫妻俩暂停一切的打理，特地花时间和孩子说话，搂抱他们，给了他们相当的注意力，两个男孩情绪上的需要被照顾好之后，就变得容光焕发，不再有碍手碍脚的举动，也不再黏大人，开开心心自己找乐子玩。

每个孩子都有一些情感上的需要，他要能感受到被爱，被接纳，受重视和受尊重。心理学家罗斯，坎培尔博士说，当孩子内在的需要有欠缺时，他常用行为来表达，很少用言辞，而这些行为多半是父母所不喜欢的。孩子的需求越迫切，他的行为也许就越恶劣。

父母的直觉反应常是“我该如何纠正他？”然后用管教或处罚强硬阻止这行为，往往并不生效。如果父母能反躬自省，问“这孩子需要什么吗？”也许他需要更多的接纳，更多地了解，或是更多的尊重。父母如果能在自己这方先作修正，想办法供应他所欠缺的，孩子的问题很容易就得到改善。

圣经里提到我们常埋怨别人眼中有木屑，却不知道自己眼中有根樑木，如果自己眼中有樑木，怎能对别人说“让我去掉你眼中的木屑呢？”只有先把自己眼中的樑木移开，才看得清楚怎么把别人眼中的木屑挑出来。

下回孩子行为不佳，不要专注于纠正他的行为，那可能只是根小木屑，先看看我们眼里是否有根樑木，孩子能否改变的关键也许就在那根樑木。

English Synopsis

1. Caring Love: Children remember moments of caring when parents provide understanding and help where they could simply let things be.
2. Challenge Children To Dream: Parents help their children to see beyond themselves.
3. Four Leaf Clover: This one is about our attitude toward life. We would see things we intend to see. If you think the world is ugly, you would tend to focus on ugly things--- fighting, arguing, jealousy, hatred, etc. But if you think the world is bright and beautiful, your eyes would turn upon beautiful things--kindness, love, honesty etc. We choose what we want to see and that's what we're going to see.
4. Gentle Love in Family: This one is about family relations. Chinese usually are very harsh and rude to their own family. In this article, the author talks about how we should show our love tenderly and gently to each other.
5. Honesty With Love: This one talks about how to talk to each other honestly without hurting others' feelings. Many Chinese think as long as I'm honest/frank, I can say anything.
6. Kindergarten Teacher: My 5-year-old's kindergarten teacher is an overweight lady in her 50s, yet he thinks she's "beautiful" since the first day he met her. He saw something adults usually can't see—inner beauty. This Christian lady has qualities that God wants us to have. She made my son feel loved and respected and he used the most accurate word to describe her—beautiful.
7. Love Needs Your Precious Time: This one talks about family relations. We are very busy to accomplish lots of things. Anything that takes time often gets squeezed out. Yet good relationships required nothing but time.
8. One More Chance: We often judge things and people by appearance. We should give a chance to people who seem cold, mean, critical etc because they may have a broken heart or sad history that made them the way they are. Behind the mask there is usually only a soul that lacks love.
9. Overcome Evil With Good: This article is about human relations. It talks about how a little crippled boy softened the hearts of several vicious boys by treating them nicely.
10. Pencil Sharpener: This article looks at human relations. We express what's filled in our hearts. If your heart is full of anger, hatred, criticism, you would unknowingly let them out through your words. If your heart is filled with gratitude, peace, etc, it would naturally come out from your mouth.
11. Gentle Tone of Voice: Studies show that our tone of voice communicates about 40% of what people hear; only 7% of what we communicate comes through actual words. When our family member is having a difficult time emotionally, the best way to help him is talk to him with a gentle tone of voice. Also, during times of stress, most people's basic bent is talking harshly. If we can try to use a gentle tone, many unnecessary conflicts could be avoided.
12. Slow Down and Have a Cup of Tea: We are sacrificing quality time with our loved ones by leading a life that is way too busy. It's blinding our eyes from seeing life as it ought to be. The way to regain control is to slow down, have more quiet moments with ourselves and God, and simplify our lives.
13. Marriage Needs Time: The fast-paced life will kill our marriage if we don't deliberately carve out time for our relationship. We should make an effort to remain "connected" by daily short but meaningful conversation and weekly or monthly dates.
14. Spend More Time With Your Children: Children are longing for their parents' attention. To build a good relationship, which is the basis for effective discipline, we need to regularly spend time with them. It doesn't have to be long but let the child take the lead and have fun together.
15. We Need To Change First: When children misbehave, our first reaction usually is how to correct them. We should instead pause and ask, "Does he need something?" When children's needs are not met, they often send that message by bad behavior. Sometimes, their wrong behavior is just a reflection of ours. If we change first, their change will soon be seen.