

2024年10月28日

By Jay Emory

放下小挫折

LETTING GO OF LITTLE FAILURES

最近我讀到了一段非常有趣的話，出自著名的領導力顧問約翰·麥斯威爾(John Maxwell)。這句話對我來說是一個很好的提醒。也許對你來說也是一樣。他寫道：「小進步總比沒進步好。成功來自於跨出許多小步伐。如果你的其中一個小步伐絆倒了，幾乎不會造成什麼影響。不要為了垃圾還費心去包裝。放下小挫折吧。」

如果說我的妻子(和我)，在我們的婚姻中學到的一個功課，那應該就是：「放下小挫折。」我們最近慶祝了結婚周年紀念日，與我親近的人都知道，這些年來，我需要多次向我的新娘尋求原諒。她不得不放下我的許多小挫折！

請不要誤會 - 我們的生活並不是充滿挫折(我自認為是一位好丈夫)。我們的生活其實是福杯滿溢，共同生活三十三年就是很好的證據。但是，和其他人一樣，無論是已婚還是單身，我們都必須面對每天遇到的人：同事、客戶、朋友，和偶爾會做出或說出，讓人失望的事情的配偶。有時候，他們的言語和行為，以及我們自己的言行，確實會讓人失望。

但其中關鍵，就如麥斯威爾所說，是不斷向前邁進，即使經歷小挫折，也要堅持不懈地向前推進。然後，不知不覺中，就像我們的婚姻一樣，三十三個美好的年頭，就這麼過去了！建立成功的職業生涯也是如此。

放下小挫折，不僅僅涉及心思，還包含言語。這些年來，你在教會聽過多少次講道，或是你和人討論過這件事多少次？是關於我們說出來的話所具備的力量與危險，雅各書第三章清楚提到「制服舌頭」的重要性。這段經文指出「我們在許多事上都有過失」(雅各書 3 章 2 節)之後，接著解釋，就像馬是由嘴裡小小的嚼環控制，船是由小小的舵引導，舌頭可以產生強大的正向或負向影響力：「這樣，舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。」(雅各書 3 章 5-6 節)

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

這是我們都要面對的殘酷現實。正如這段經文接下來所說的：「我們用舌頭頌讚那為主、為父的，又用舌頭咒詛那照著神形像被造的人.....我的弟兄們，這是不應當的！」(雅各書 3 章 9-10 節)因此，與同事、朋友甚至配偶互動時，我們應該記得「放下小挫折」。其中一種方法是約束我們的舌頭，克制說出我們日後會後悔的話的衝動 - 這些話會讓小挫折變成大問題。

如果有什麼是我們這些年來所學會的，那就是明天可能與今天截然不同。因此，我們應該努力不讓這些小事，破壞我們在工作或家庭中的重要關係。生命、健康和人際關係都很珍貴，不應該被視為理所當然。

就像箴言 19 章 11 節充滿智慧的觀察：「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」這不只是有智慧，更是一件榮耀的事。

傑·艾抹力(Jay Emory)是 BancFirst 的總裁。他從事金融業的資歷超過 30 年。他的目標是與人們連結，並通過鼓勵和連結來影響他們的信仰與財務生命。他也在自己位於美國奧克拉荷馬州育空市的辦公室，帶領 CBMC Connect3 小組。

反省與問題討論

第一、你處理「小挫折」的能力如何？你是否傾向於沉溺在這些挫折中 - 無論是自己還是他人的挫折呢？還是你能夠放下它們，擱置一旁，不帶遺憾或敵意地向前邁進呢？

第二、你認為專注於小挫折，為什麼會對我們的關係和工作表現，產生如此不利的影響呢？

第三、我們所說的話會如何放大那些，本來應該很快就會被遺忘的小挫折？你能從自己的經驗中舉出任何例子嗎？

第四、箴言這麼說：「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」我們對小挫折的反應，如何反映出智慧與耐心？這是否意味著，我們永遠不應該承認，或甚至面對挫折呢？請解釋你的答案。

挑戰思考

你是否發現自己會因為一些，自己認為是挫折的小事情，而批評周圍的人(或某位特定的人)？也許是時候請求上帝幫助你，判斷這些是否是你需要放下的「小挫折」。同樣地，你過

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

去有哪些「小挫折」可能仍在困擾著你，阻礙你向前邁進？本週可能是與某位(或多位)值得信賴的朋友見面，承認你的掙扎，並尋求他們的建議，放下無法改變的過去，邁向充滿希望的未來的好時機。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

箴言 10 章 19-21 節

10:19 多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。

10:20 義人的舌乃似高銀；惡人的心所值無幾。

10:21 義人的口教養多人；愚昧人因無知而死亡。

箴言 12 章 18 節

12:18 說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。

馬太福音 5 章 22 節

5:22 只是我告訴你們：凡（有古卷在凡字下加：無緣無故地）向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。

以弗所書 4 章 26 節

4:26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，

以弗所書 4 章 29-32 節

4:29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。

4:30 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。

4:31 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從你們中間除掉；

4:32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

雅各書 1 章 19-20 節

1:19 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，

1:20 因為人的怒氣並不成就神的義。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈11樓1102室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
