

2026年6月8日

By Robert J. Tamasy

棍棒石頭能傷人，言語亦然

STICKS AND STONES CAN HURT – BUT SO CAN WORDS

當我還是個孩子時，人們常重複這句話：「棍棒與石頭可能打斷我的骨頭，但綽號絕傷不了我。」這聽起來似乎沒錯，因為棍棒與石頭確實會造成生理上的傷害。然而，後來的人生閱歷告訴我，言語的傷害同樣劇烈，只是它影響的是在我們的情感與心理上。

關於這點最明顯的證據，莫過於所謂「網路霸凌」的發展與加劇。個人(特別是年輕人)在社群媒體、簡訊和電子郵件中，成為惡毒言語攻擊的目標。令人難過的是，許多身心脆弱的孩子與青少年，因此承受巨大的痛苦，有時甚至導致了自殺的悲劇。

我們總希望在成人的世界，特別是職場，應該不至於如此。但大家都知道事實卻不是這樣。在某些環境下，上司與下屬之間，以及同事之間的言語暴力，是每天都在發生的現實。憤怒的情緒爆發、在公開場合羞辱同事、發送帶有報復色彩的郵件，以及利用各種通訊手段來詆毀他人，這些現象屢見不鮮。

在大多數情況下，這些行徑，往好處想是適得其反，往壞處想這是造成嚴重傷害的武器。這或許就是聖經中充滿著對言語暴力的告誡之原因。無論是口頭陳述，還是書寫表達。舊約與新約聖經都提醒我們，言語的運用與誤用，具有驚人的力量與潛在的危險，特別是親口說出的話。以下是一些適用於言語與書寫溝通的範例：

雖小卻強大。我們絕不敢低估言語所帶來的巨大影響。我們應當充滿智慧的選擇用詞。「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)

為善或為惡的力量。正如一把錘子既能將釘子釘進木頭，也能砸碎他人的拇指。舌頭有能力服事，並造就他人，也能發出嚴厲的批評與褻瀆的話語。「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；頌讚和咒詛從一個口裡出來！我的弟兄們，這是不應當的！」(雅各書 3 章 9-10 節)

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

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>

在我們掌控之內。正如一名射手不會在尚未瞄準前就扣下扳機，我們也應當謹記：若沒有先衡量自己所說，或所寫之話語，所帶來的影響，它們很容易，就從溝通資訊、思想與情感的媒介，轉變為傷人的武器。我們有能力選擇何時該說、何時不該說，以及該說什麼、該怎麼說。「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」(箴言 10 章 19 節)

鼓勵與造就的工具。在這個充滿負能量的世界裡，有意識地節制言詞，僅在對他人及自己有正面益處時才開口，能使我們在職場中展現出正向的特質，脫穎而出。「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。」(以弗所書 4 章 29 節)

@2026 版權所有。Robert J. Tamasy 著有《職場大使：CBMC 福音與門徒訓練使命的延續》、《卓越商道：現代職場中的箴言智慧》、與 Ken Johnson 合著的《以牧者心志追求人生》，以及與 David A. Stoddard 合著的《導師之心》。Bob 的雙週部落格為：www.bobtamasy.blogspot.com。

反省與問題討論

- 第一、你能想起有人曾對你說過什麼話，是在會議記錄、電子郵件、或是簡訊中，寫下讓你感到受傷的內容呢？這對你產生了什麼樣的影響，並對你與那個人的關係帶來了哪些影響呢？
- 第二、你是否也曾有過這樣的經驗：在倉促或憤怒之下，對他人說了或寫了某些話，之後卻感到後悔呢？結果如何？回過頭來看，你認為當時可以如何做得更好呢？
- 第三、文中所引用的聖經經文，描述了我們話語在任何場合中，所能帶來的力量與影響。在面對日常工作中的要求與壓力時，為什麼特別需要記住這一點？
- 第四、想想那些已經證明，對要表達的受眾，有益和有幫助的話語或字詞。有沒有什麼時候，你覺得別人對你說的話，讓你感到特別受鼓勵或振奮呢？在當時對你產生了什麼影響？在日後又是如何影響你的呢？

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

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>

挑戰思考

本週或許是進行個人評估的好時機。你在使用言詞時是否不夠謹慎，有時在未考慮其可能帶來的影響之前，就說出或寫下，帶有傷害性或負面的內容呢？有時候，我們在檢視自己的缺點與軟弱時，很難保持客觀。可以詢問一位你信任的人，或是你的問責夥伴、CBMC 分會，請他們評估你在與人溝通時，是否謹慎且周全。若他們指出仍有需要改進的地方，試著以開放的態度接納他們的建議。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：(因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：箴言 10 章 20-21 節，32 節；箴言 16 章 13 節)

箴言 4 章 24 節

4:24 你要除掉邪僻的口，棄絕乖謬的嘴。

箴言 11 章 12 節

11:12 藐視鄰舍的，毫無智慧；明哲人卻靜默不言。

箴言 13 章 3 節

13:3 謹守口的，得保生命；大張嘴的，必致敗亡。

箴言 15 章 1 節，23 節

15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

15:23 口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。

馬太福音 5 章 22-24 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，難免受審斷；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。

5:23 所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，

5:24 就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

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>
