

## 閒言閒語的破壞力

◎鮑黛安

**喝** 咖啡聊是非實在痛快！論人閒話、傳小道消息無傷大雅！真是這樣嗎？小心，說閒話這種習慣除了會傷害到人、破壞關係，更可能反映出說閒話者的心態——缺乏自信、藉貶低人來抬高自己、尋求人的注意……。

**閒** 言閒語至少會對講者、聽者和當事人三方面造成傷害。有時候，我們以為自己與人閒聊的是一些無傷大雅的小道消息、事實，卻在不知不覺間說了別人閒話。道人長短不是無傷大雅的閒聊，而是罪。說閒話與無傷大雅的閒聊不同，所言所語往往是道聽途說、對人評頭品足。閒話的內容即使是事實，我們也要想想那是否涉及別人的私事？偏偏越是揭人隱私的話題人們越愛談論。

### 說閒話的態度

閒聊就變成閒話的訊號是，說閒話的人刻意把音調降低，選幾個熟人三五成羣地說。事實上，聖經箴言這卷書就是用“傳舌的”來形容說閒話的人。說閒話的人傾向提醒聽者“這件事不要說出去，也不要告訴別人是我說的”，我們若聽這些閒話，等於鼓勵“傳舌的”把閒話繼續傳開，整件事就開始漫天瘋傳。

### 說閒話的動機

人喜歡說閒話、聽閒話，有幾個原因。說閒話的人會因知道內幕故事而自豪，他希望別人注意自己，便藉此引起別人注意。聽閒話的人可能也有相同的原因，他們因能夠成為得知“秘密消息”的少數人而興奮。有些人喜歡爭論，說閒話給了他們煽風點火的機會。有些人缺乏自信，就透過貶抑別人來補償自卑心理，破壞別人名聲可快速消除嫉妒的感覺，儘管效果並不持久。人們無聊時，也很容易開始說別人的閒話。

### 聽閒話

聽閒話時即使輕輕點頭或不表示意見，也會被理解為認同。閒話繼續傳開時聽者很容易被說成

“同盟”：“小陳和我昨天也談到這事，坦白說，我們認為……”倘若說閒話的人其實是想影響我們，那便麻煩了，我們很可能誤信流言，單憑片面之詞妄下判斷。

### 回應說閒話的人

“我一向都不理會那些小道消息。”“你有沒有去查證？那可能是一場誤會。”類似的回應可以阻止閒話繼續傳播，你也可以透過身體語言，表示你對這話題不感興趣。我們發現自己成為閒話涉及的對象，可能惱火地想澄清，如果閒話造成的傷害輕微，可以不理會就不理會；如果閒話可能威脅到個人的誠信、聲譽或工作就須採取行動，到說閒話的源頭者面前合宜地澄清，讓對方清楚知道他不可再散播失實的謠言。講閒話的人大多會否認自己曾經散播謠言，不過一旦知道當事人發現他是謠言的源頭，通常會馬上閉嘴。

### 戒除說閒話的習慣

習慣說閒話的人須請身邊的人幫助自己戒除這個陋習，讓家人好友知道自己想改變，每當談話陷入說長道短時家人朋友可以溫和地提醒他。經過一段時間，習慣說閒話的人便懂得改變話題。聖經腓立比書提出了建議，有助我們戒除說閒話的習慣：“弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。”別忽視言語衍生的力量。



瞭解多些些……

### 搬弄是非背後的四種心態

起因	反映自己
我無法直接處理，所以要間接地報復	軟弱、憤怒、沮喪
我自覺比他/她更有價值	自信心低，貶低別人，就可以抬高自己
我嫉妒	自信心低、沮喪
希望人家接納/注意我	自信心低，以是非換取朋友的接納或注意

下週主題預告：  
走出抑鬱的幽谷



### 《聖經·生命成長版》

〈心理@心靈〉專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都曾面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會 各大基督教書室均有售



漢語聖經協會  
CHINESE BIBLE INTERNATIONAL LTD

### 《聖經·生命成長版》

凡於3月14日至3月30日期間向本會選購《聖經·生命成長版》，均可享有優惠及免費速遞送貨\*！詳情請致電市場部3123-6995或瀏覽本會網站

\* 免費速遞送貨只限於部份地區

感謝熱心朋友支持本版刊登經費，若您也認同這項工作，歡迎您支持我們的編輯、排版及設計經費。

下載奉獻表格 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) 查詢電話 3123-6906

電郵 [info@chinesebible.org.hk](mailto:info@chinesebible.org.hk) 網頁 [www.chinesebible.org.hk](http://www.chinesebible.org.hk) Facebook [www.facebook.com/chinesebible](http://www.facebook.com/chinesebible)

