

你需要的是剛強， 而不是逞強

第五部選讀 | 剛強，是憑著正義站上忠心擂台

作者 | **施以諾**

1151119 讀書會 導讀：慢慢來藥師

先認識這本書

- 作者 **施以諾**：精神科職能治療師、輔仁大學醫學院教授，著作逾 20 本
- 全書分五部，談的是 **「剛強」與「逞強」的分別**：
 - 不假裝快樂 · 不放大困難 · 專注自己的路 · 活在恩典 · **站穩真理**
- 第五部主題：**剛強，是憑著正義站上忠心的擂台**

真正的剛強，是守住內心的秩序，
而不是與人爭高下、逞一時之強。

今天的四段路

一 | 嫉妒

一張邀請魔鬼進入心中的門票

二 | 節日只剩勞動

別讓忙碌吃掉了本意

三 | 別人的偏執

不拿它來檢討自己

四 | 沒時間變老

有理想的人，根本來不及老

一條主線：**守住被給的價值，站穩自己忠心的播台。**

第一章

嫉妒，是一張邀請魔鬼進入心中的門票

E N V Y

嫉妒像什麼？

嫉妒，是一張邀請魔鬼進入心中的門票。
你可以選擇 **不買** 這張票。

- 每個人都有不同的恩典與用途，本身都有 **無可取代的價值**
- 不要拿自己的恩賜，去跟別人的恩賜比較
- 一旦開始比較，就替魔鬼 **開了一扇門**

兩個「嫉妒的代名詞」

書中舉了《聖經》兩個人物，名字後來幾乎成了嫉妒的代名詞。

創世記 4

該隱與亞伯

獻祭不被悅納，該隱嫉妒弟弟，
把亞伯 **騙到田間殺害**。

撒母耳記上 18:7-9

掃羅與大衛

婦女歡唱「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬」，
掃羅很不是滋味，**從那日起就怒視大衛**。

該隱和掃羅，都親手給了魔鬼那張門票。

嫉妒，最先傷的是自己

- 他們嫉妒的，其實是對方身上 **自己也想要的東西**
- 嫉妒到最後，常常 **先毀掉的是自己**：認不出自己、藏起殺意
- 它甚至會披上「正義、正統」的外衣，假借真理之名去挑剔別人

重點：嫉妒傷不到對方，最先腐蝕的是自己的心。

怎麼把這張票退掉？

- **看見自己的價值**：你的恩典別人取代不了，不必靠贏過誰來證明
- **為對方的好祝福**：把較勁的念頭，換成欣賞與祝福
- **盯住自己的賽道**：專注在「我被給的功課」，而不是別人的成績

不是聖人才沒有嫉妒心；

是 **及時察覺、立刻把魔鬼請出去** 的人，活得安穩。

反思 & 討論 | 嫉妒

1. 最近一次「不是滋味」的比較，是和誰、比什麼？
2. 你嫉妒的那個東西，**其實是你也渴望的**嗎？
3. 把「比較」換成「祝福」，這週可以從哪一個人開始練習？

第二章

別讓「節日」，只剩下勞動

R E S T & J O Y

當節日只剩下勞動

一位信徒在聖誕節前忙到 **心力交瘁、壓力爆表**，
反而對信仰起了反感。牧師建議他 **重新感受節日的本意**。

節日被「忙碌」吃掉，等於忘了它本來的祝福。

忙到失去喜樂、失去靜思、失去見證，
就只剩下「勞動」，沒有「節」。

馬大與馬利亞

路加福音 10:38-42

馬大伺候的事多，心裡忙亂，抱怨妹妹不來幫忙；

耶穌說：「馬利亞已經選擇 **那上好的福分**，是不能奪去的。」

- 馬大不是錯，**只是被事務淹沒，忘了停下來**
- 忙碌會悄悄把我們從「享受」推向「應付」
- 服事可以很美，但別讓忙碌取代了初衷

給自己三個提問

1. 還有喜樂嗎？

除了勞動，
還是只剩被進度追著跑的壓力？

2. 還有靜思嗎？

有沒有安靜下來、
回到初心的片刻？

3. 還有對人的見證嗎？

忙到忽略身邊的人，是否反而失了節日的本意？

反思 & 討論 | 節日

1. 你最近一個「忙到沒有喜樂」的時刻是什麼？
2. 三個提問裡，你最缺的是 **喜樂、靜思、還是見證**？
3. 這週要替自己留一段「不勞動」的時間，你會留給什麼？

第三章

不拿別人的偏執，來檢討自己

D O N O T L E T T H E M D E F I N E Y O U

偏執，常是一面扭曲的鏡子

本文用 **四個社會故事**，照出同一種現象：

帶著偏執去評斷別人的人，**反映的常是自己的不安**。

- 別人對你的批評，有時不是真相，**是被扭曲的眼光**
- 偏執的言論，往往是 **說話者把自己的缺口投射出來**
- 拿那樣的標準來檢討自己，等於用別人的傷，傷自己

四個「別人的偏執」

人物	偏執的樣子
W 先生	愛拿別人的身形、外貌開玩笑
X 小姐	事業有成，常在媒體發表偏執言論
Y 先生	職場志難伸，進修後反而偏激指責他人
Z 女士	學經歷佳、家世好，卻看不起別人的職業

我們人生努力的目的，**絕不是為了迎合某些挑你毛病的嘴。**

學習「不拿別人的偏執來檢討自己」

- 言論自由，本來就會有偏執；**你不需要照單全收**
- 先分辨：這是 **有根據的提醒**，還是 **對方的不安**？
- 守住自己被給的價值，**不被別人的嘴綁架人生**

加倍珍惜、勇敢地去做造福旁人的事，
才不會被某些偏執的言論帶偏方向。

反思 & 討論 | 偏執

1. 有沒有一句別人的「偏執評論」，你放在心上太久了？
2. 那句話，比較像 **有根據的提醒** 還是 **對方的投射**？
3. 你想守住、不被別人嘴巴綁架的那個價值，是什麼？

第四章

有理想的人，根本沒時間變老

N O T I M E T O G R O W O L D

三個「沒空變老」的人

真實人物

伊甸的董監事們

年紀比作者長，談起身心障礙者的願景卻熱心十足，作者反而像「最年輕」的那個。

真實人物

江漢聲教授

輔大前校長，退休後仍任醫療總顧問，談理想時眉飛色舞、神采奕奕。

約書亞記 14:10-11

聖經裡的迦勒：八十五歲仍說「我力量那時如何，現在還是如何」。

八十五歲，依舊剛強

「現今我八十五歲了，我還是強壯，像摩西打發我去的那天一樣；

無論是爭戰，是出入，我的力量那時如何，現在還是如何。」

- **理想，讓人沒空變老**
- 心中還有好多有意義的事想做，自然不會無聊、不會顯老
- 心志與熱血，會讓人 **看起來年輕**

理想，是一帖回春處方

有理想的人，根本「沒時間」去做安逸、消磨、殺時光的事，因為他們心中還有好多有意義的事想做，並享受其中。

- 一群人若只聊吃喝玩樂、缺乏理想性，反而顯「老」
- 找到目標、奮起而行，會有另一番 **朝氣**

想看起來更年輕？

除了保養品、染髮劑，
也可以試試「**胸懷理想**」這帖回春處方。

- 剛強壯膽地去做 **造福旁人** 的益事
- 無論幾歲，你活著的每一天都有意義
- **活出祝福，青春永駐**

反思 & 討論 | 理想

1. 此刻讓你「眼睛發亮」的理想或目標是什麼？
2. 有沒有一件「造福旁人」的小事，這個月可以動手做？
3. 如果理想是回春處方，你最近一次「服用」是什麼時候？

四段路，一條主線

主題	要對付的	要守住的
嫉妒	與人比較	看見自己的價值
節日只剩勞動	忙到失了本意	喜樂、靜思、見證
別人的偏執	被人的嘴綁架	守住被給的價值
沒時間變老	安逸消磨	胸懷理想

剛強，不是逞強去贏過誰；而是憑著正義，**站穩自己忠心的播台**。

謝謝聆聽

願我們都活出祝福，青春永駐

《你需要的是剛強，而不是逞強》施以諾
1151119 讀書會 導讀：慢慢來藥師