

A Devotional
Companion for
Modern Men



一个人的心灵伙伴，更多人的生命分享

生命的冠冕

男人篇

黎永明等
著



前言

《生命的冠冕》（男人篇）所收录的文章共分两类，各具特色。

男人锦囊：从辅导角度探讨男性的身份与角色，帮助读者认识自己、重建自我。共分六个范畴，包括解构篇、反省篇、学习篇、重建篇、发展篇、典范篇。

圣经男儿：借圣经男儿的人生经历，反照自己的生命，学习他们的优点，避免他们的过失。“圣经男儿”按主题编排，例如优次有序、处理冲突等，以六篇文章来阐释一个主题，好让读者充分掌握，能够在生活上运用自如。

这本书的内容可供使用半年，每周六篇，每日一篇。我们鼓励读者在每周的第七天采用不同的方式灵修。例如：

（一）重温：重温过去一周的文章，或选一篇重读，让信息在你的生命中沉淀深化。

（二）分享：相约友人分享你过去一周灵修的心得或挣扎，彼此激励。

（三）背诵：选一些金句，反复背诵思考，作为你心灵资源的储备。

（四）赞美：全心全意地唱诗赞美。

（五）展望：回顾过去一周的言行，立志在新的一周加以改善。

（六）郊游：到郊外或公园去亲近大自然，体验创造之美。

以下人士参与了本书的编写工作，在此特向他们表达我们的感谢：

朱秀莲、李 瞳、吴兰玉、洪小琪、胡文芳、胡问宪、麦民兴
徐道勋、梁俊豪、梁伟民、区祥江、偲 思、曾立煌、黄嘉梁
杨金兰、雷小龙、赵维本、黎永明、刘嘉仪、刘济禾

目录

第1周·1	优先次序	2
第1周·2	学会选择	4
第1周·3	约拿：有道可传	6
第1周·4	身份危机	8
第1周·5	努力求证	10
第1周·6	虚张声势	12
第2周·1	什么是你最重要的事？	14
第2周·2	尼希米：精打细算	16
第2周·3	耶稣：以人为本	18
第2周·4	危险重重	20
第2周·5	不拒温柔	22
第2周·6	柔弱的男人	24
第3周·1	灵巧像蛇	26
第3周·2	耶稣：机警而纯洁	28
第3周·3	保罗：百变领袖	30
第3周·4	拒绝改变	32
第3周·5	承认受伤	34
第3周·6	承受重压	36
第4周·1	跨越难关	38
第4周·2	撒母耳：顺应潮流	40
第4周·3	耶稣：灵活机警	42
第4周·4	无法长大	44
第4周·5	未受启蒙	46
第4周·6	进退两难	48
第5周·1	把握机遇	50
第5周·2	各按其时	52
第5周·3	尼希米：机会还待有心人	54
第5周·4	脱去性别的紧身衣	56
第5周·5	谁能抵抗色诱？	58
第5周·6	语言也可成为暴力	60

第6周·1	从日程开始	62
第6周·2	专务己业	64
第6周·3	耶稣：创造时机	66
第6周·4	男人与《诗篇》	68
第6周·5	男人的哀伤	70
第6周·6	男人的召命	72
第7周·1	时间与时机	74
第7周·2	千年如一更	76
第7周·3	大卫：长命百岁	78
第7周·4	男人难做	80
第7周·5	学做男人	82
第7周·6	学做父亲	84
第8周·1	顺时而行	86
第8周·2	但以理：善用逆境	88
第8周·3	耶稣：创造时代	90
第8周·4	打破沉默	92
第8周·5	情理兼备	94
第8周·6	解封己心	96
第9周·1	沟通——言者有心	98
第9周·2	上苍有心	100
第9周·3	保罗：知彼知己	102
第9周·4	性与亲密	104
第9周·5	释放情感	106
第9周·6	权力与爱	108
第10周·1	和颜悦色	110
第10周·2	拿单：责备的艺术	112
第10周·3	耶稣：口出恩言	114
第10周·4	重新定义	116
第10周·5	重寻影子	118
第10周·6	踏上旅程	120
第11周·1	处理冲突	122
第11周·2	保罗：面对良性冲突	124

第11周·3	非尼哈：平息风波	126
第11周·4	办公室的仆人领袖（上）	128
第11周·5	办公室的仆人领袖（下）	130
第11周·6	重建丈夫的角色	132
第12周·1	保罗：劝人和好	134
第12周·2	撒母耳：勇敢面对冲突	136
第12周·3	耶稣：勇于引起冲突	138
第12周·4	体贴妻子	140
第12周·5	回应情绪	142
第12周·6	与羞耻感共舞	144
第13周·1	更美丽的塑造	146
第13周·2	装备圣徒	148
第13周·3	彼得：被陶造的“矾法”	150
第13周·4	刚柔并济	152
第13周·5	意识更新	154
第13周·6	超越自我	156
第14周·1	弃掉诡诈的舌头	158
第14周·2	静修之旅	160
第14周·3	彼得：AQ先锋	162
第14周·4	英雄美德（上）	164
第14周·5	英雄美德（中）	166
第14周·6	英雄美德（下）	168
第15周·1	出死入生	170
第15周·2	做美事	172
第15周·3	耶稣：谦谦君子	174
第15周·4	四十开始	176
第15周·5	创造之心	178
第15周·6	君王之心	180
第16周·1	谁在首位？	182
第16周·2	耶利米：接受召命	184
第16周·3	以西结：坚守召命	186
第16周·4	战士之心	188

第16周·5	术士之心	190
第16周·6	情人之心	192
第17周·1	放眼永恒的智慧	194
第17周·2	改革的智慧	196
第17周·3	成圣的智慧	198
第17周·4	男性的典范	200
第17周·5	意志的典范	202
第17周·6	权力的典范	204
第18周·1	梳理生活	206
第18周·2	飞的艺术	208
第18周·3	大卫：不给“幽暗”留地步	210
第18周·4	表达情感的典范	212
第18周·5	气概的典范	214
第18周·6	启蒙的典范	216
第19周·1	谁叫亚当寂寞？	218
第19周·2	学习说话	220
第19周·3	刚强的大丈夫	222
第19周·4	发展的典范	224
第19周·5	君王耶稣	226
第19周·6	战士耶稣	228
第20周·1	作妻子的头	230
第20周·2	离开山洞，成为一体	232
第20周·3	玛挪亚：欣赏妻子	234
第20周·4	术士耶稣	236
第20周·5	情人耶稣	238
第20周·6	履行天职	240
第21周·1	慈父严父齐来听	242
第21周·2	耶稣：聆听无言之语	244
第21周·3	约伯的三友：没有聆听的沟通	246
第21周·4	登山宝训（上）	248
第21周·5	登山宝训（中）	250
第21周·6	登山宝训（下）	252

第22周·1	母亲心语	254
第22周·2	聆听内心深处呼唤	256
第22周·3	扫罗：倾听我心	258
第22周·4	耶稣：替人洗脚	260
第22周·5	作门徒的代价	262
第22周·6	彼得：跟随的起与跌	264
第23周·1	忘记背后，努力面前	266
第23周·2	离开舒适区	268
第23周·3	保留棱角	270
第23周·4	标点传记	272
第23周·5	属天的福分	274
第23周·6	彼得：经历金银以外的恩典	276
第24周·1	再思成功	278
第24周·2	保罗的荣辱观	280
第24周·3	我仍可事奉吗？	282
第24周·4	杖与竿的安慰	284
第24周·5	保护义人	286
第24周·6	神圣的相遇	288
第25周·1	诚信的源头	290
第25周·2	待人以诚	292
第25周·3	彼得：对己忠诚	294
第25周·4	年岁的冠冕	296
第25周·5	放下“面子”	298
第25周·6	男士与“性”	300
第26周·1	实践诚信	302
第26周·2	话语的诚信	304
第26周·3	耶利米的忠诚	306
第26周·4	逆境中的锻炼	308
第26周·5	转化思想	310
第26周·6	彼得：撇下一切	312

我们的盼望和喜乐并所夸的冠冕是什么呢？岂不是我们主耶稣来的时候，你们在他面前站立得住吗？

（帖前2：19）



优先次序

你们要先求他的国和他的义，这一切都必加给你们。

太6：33

有人说：上天对人是很公平的，他给每一个人都是一天24小时，不多也不少，不管你是谁。可见，我们的时间有限。其实不单是时间，其他资源如金钱、体力、才干、环境等等也是有限的，因此我们必须善用资源，才能完成工作、达成目标。要善用资源，就得编排行事的优先次序，做要事，而不是做急事；先找出正确的事，然后用正确的方法来行事。要判别事情的轻重，你可以循下列方向考虑事情的本质：

◎这事是重要而紧迫的吗？这类事情通常是你的当务之急，与你要达成的目标息息相关，因此值得优先处理。然而，你若经常忙忙碌碌，就会耗费大量精力，早晚有一天你会累垮。

◎这事是重要但不紧迫的吗？生活中大多数真正重要的事情其实都不一定紧迫，譬如与神相交、锻炼身体、培养感情、读几本好书等，因此它们要求我们更主动、积极、自觉地去关注，不然就很容易搁置下来。虽然这些事不紧迫，却是个人管

理的核心，影响你的生活质量。

◎这事是紧迫但不重要的吗？这类事情随时会出现，例如友人深宵邀约闲聊。这多数关乎别人的轻重缓急，跟你的行事历关系不大，你若不会择要事而拒急事，就会给人牵着鼻子走。

◎这事是不紧迫又不重要的吗？有些人吃过晚饭后习惯坐下来看电视，不管播放什么，都照单全收。就是这类事情令我们白白浪费宝贵的时间，我们若缺乏自制，长此以往，必将一事无成。

主耶稣说：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”主的意思是说：凡事有先后，我们若学会先做重要的事，就掌握了人生的重点，其余事情也就自然能各安其位、按时完成。让我们按照主的提示，为自己写一张次序清单，然后付诸实行：

- ◎心灵贫乏比遵守诫命重要
- ◎传道内容比传道方法重要
- ◎计划工作比拼命工作重要
- ◎人比物重要
- ◎灵性比事奉重要
- ◎亲情比工作重要
- ◎健康比事业重要

学会选择

人若连自己的家人也不供养，就是背弃信仰，比不信的人还不如。

提前5：8

很多时候，我们的生活出乱子，原因是我们做了错误且短视的取舍。香港有两位已婚女高官，下班回家后的安排各有不同。一位选择自己去看书，因为她觉得下厨做家务，是没有成本效益的杂务。另一位则坚持每晚都尽量留在家中，下厨烧饭、陪伴家人。同样为人妻、为人母的两位政府要员，处境虽然相同，选择却是南辕北辙。前者舍弃家人而拥抱工作，后者则舍弃工作而拥抱家人。谁的选择短视、本末倒置？谁的选择具长远目光，本末有序？一天她们丢了官，或退出政坛，人人都淡忘她们的时候，谁还留在她们身边呢？

另一些时候，我们活得不惬意，是因为我们害怕、逃避。有一位享誉国际的香港男艺人，年少时缺乏父亲照顾，没有机会学习做父亲。到他身为人父的时候，他害怕得不知所措，因此逃避做父亲的责任，宁可选择到外地拍电影，也不愿留在家中跟儿子相处。今天，儿子长大了，可是父子关系疏离，两人各顾自己的事业，鲜有亲情的交流。这个男明星后悔不已？但

时机已过，任谁也无法挽回逝去的年日。他的儿子呢？跟父亲一样埋首于工作，他将来会是个怎样的父亲呢？

2003年，SARS在亚洲肆虐，令不少家庭惨遭突变、家破人亡。有人懊悔莫及，痛恨自己多年来只顾往上爬，不曾珍惜一家子共处的日子；也有夫妻后悔两口子一直拼搏，目标在房子而不在对方；做父亲的沉痛反思，发现自己与同事相处的时间远比陪伴儿子的时间多；做儿子的只以工作为念，不曾想过会在瞬间失去母亲……SARS过后，留下声声慨叹、阵阵惋惜。难怪有一位每天经历生离死别的南非医生这样说：“人生像是抛球，手上有四个球：事业、朋友、家人、健康。事业是个皮球，掉在地上可以反弹；但其余的都是玻璃球，跌了就会破碎。”

约拿：有道可传

约拿进城，走了一天，就宣告说：“再过四十天，尼尼微就要毁灭了。”

拿3：4

约拿在尼尼微宣教的成效，恐怕会令不少传道者感到汗颜，而我们当中曾经参与宣教的弟兄，也一定羡慕不已，想从中学点宣教策略或良方，以作他山之石。那么，究竟约拿采用了什么超级管理大师的理论、什么必胜的领导法则、什么屡试不爽的心理战术，以致他卓有成效、傲视同侪？

圣经告诉我们，“约拿进城，走了一天”，然后就向尼尼微人宣告神的审判。尼尼微人一听就信了，不论人畜，都不准吃喝，都要披上麻衣以示悔改。结果当然皆大欢喜，神赦免了他们。大抵尼尼微的观察员会就约拿在城内那关键的一天大做文章。譬如说，他一进城，就到各处视察环境，看看哪个场地能招聚最多听众、哪个位置的音响效果最佳、哪区的人最开放等等。可是，我十分怀疑约拿是否还有这般心情，因为约拿书一开始就告诉我们，约拿为了逃避到尼尼微宣教的任务，刻意乘船往相反方向的他施去。大概他进城就只想快快把话说完，然后离去。很明显，约拿若真有什么必胜策略的话，那就是货

真价实。

货真价实，是我们参与话语事奉的人的座右铭，不论是站在讲台上，或是在团契里分享，或是教导主日学，或是向外宣教布道，神的话就是核心。我们必须先有话可传，才知道该怎样说话。这不是说传递的技巧不重要，可以随意像约拿那样马虎了事，而是说传道的内容比传讲的方法重要。我们须认清，神的道才是重点，传递方法只是辅助手段。当然，良善的管家必定努力改进技巧，务求使神的道传得更有效。内容在先、技巧在后，优次有序，两者就相得益彰；技巧在先、内容在后，本末倒置，传道就变成花巧的门面。当今教会在尝试新的传道方法的同时，千万别忽略了在神的道上扎根和进深，如此才能有道可传。

身份危机

不要模仿这个世代，倒要借着心意的更新而改变过来，使你们可以察验出什么是神的旨意，就是察验出什么是美好的、蒙祂悦纳的和完全的事。

罗12：2

多年前，在一个啤酒广告中有这样的提问：“如果女人是水做的，那么男人又是用什么做的呢？”这问题蕴含了许多典型的男性问题和现象，尤其是如何成为男人和男性的身份危机。

“成为男人”是许多男性都感到焦虑和困扰的课题。今天，女性地位大大提高，昔日男权主导，今天却是男女平等，男性似乎未能从中调节和适应过来，以致未能确定自身的身份与角色。周遭不少男性每每在生活中遭受挫折后，就把责任归咎于女人，这反映了他们对自己角色的模糊。男性应如何面对自己呢？又如何回应社会赋予男性的角色呢？

要有“男子气概”，不论对年长或年轻的男性来说，这都是一个咒语。这咒语代代相传，从父亲延续到儿子身上。父亲教导儿子：男子汉流血不流泪，宁死不表露情感；男人要努力工作养家，他永远是保护脆弱女人的强者；男性要保持冷静，

应控制一切。父亲也会在儿子犯错时，责备和嘲笑他们。这种被奚落、被羞辱的经验，令学做男人的小子，一方面在负面的感受中成长，另一方面又发觉原来作男人比作女人和孩童优越，于是以为这是真男人的表现。

不过，大部分男人童年时与父亲的关系非常疏远，对男性形象只有朦胧虚幻的影像——总之，大丈夫绝不能娘娘腔，男子气概就是女性气质的反面；真男人刚愎自用、顾盼自雄。这种男子汉的典型形象，含糊地烙印在大部分男人的意识里。然而在新时代里，这种男子气概却反而成为种种问题的成因——太富侵略性、太热衷权力、太暴力好色、太理性无情；但若男性偏离这种既定的形象，又会被指责为太软弱幼稚、太没出息、太没领导才能、死气沉沉、委靡不振。

究竟男人是谁？我们要重寻男性的身份。

面对身份危机，男人不能再拘泥于传统形象，反而要力求改变更新，按着神美善的旨意，脱胎换骨！

努力求证

你们接受的，不是奴仆的灵，使你们仍旧惧怕……圣灵亲自和我们的灵一同证明我们是神的儿女。

罗8：15～16

“要像个男人！”这是很多男性自小接受的训诫。但怎样证明自己是男人？大部分男人都看重成就，为了成功，不断与他人竞争、比较，同时又小心提防自己的弱点被人揭露。似乎，成功是男人的象征。

男人认为成功就是有优良的成绩和果效。男孩会用运动来证明自己不是娘娘腔，不管是什么运动，总要在竞技场上与他人一比高下。男人也常用性能力来证明自己有男儿本色，所以他们或会逼女朋友退到防线，以为男人有特权冲破任何女性的防线，与之正面交锋、长驱直入。

大多数男人也将自我价值与工作挂钩——工作成功，自我形象就改善；工作失败，自我形象就变差。难怪男人对工作表现及地位，最为看重。工作失意、对自己深感不满，这往往是有自杀倾向的男人的特征。心理学家赫布·戈德堡（Herb Goldberg）的一项研究指出，男性的自杀成功率至少是女性的

四倍；而六十岁的男性与同龄的女性相比，前者自杀成功率更是后者六倍以上。事实上，男人年纪越大，心灵越脆弱，越容易倾向自我毁灭。

男人的成长，其实是一个不断与人比较的过程，他们一定要赢。毋庸置疑，男人的生活充满了竞争。“只许胜，不许败”是大部分男人自小建立的座右铭。男人要成功，却怕失败，甚至怕得要借自杀逃避。可笑，亦可悲！

为要证明自己是男人，男性努力争取成功。长久在这种压力下生活，身体会越来越差——二十岁，活力充沛；三十岁，像部机器；四十岁，衰竭退化。他们又会变得越来越冷漠，接触不到具体的生命——失去情感、失去需要、失去关系。最终，男人牺牲了自己的人性，作为“证明自己是男人”的代价。然而，让我们再次确认，在我们努力“证明”自己是男人之前，圣灵亲自和我们的灵一同证明我们是神的儿女，这个身份是没有人能夺去的！

虚张声势

最后，你们要靠主的大能大力，在他里面刚强。

弗6：10

有这样的一个智力问答题：“如果女人是水，那么男人是什么？”答案是“酒”。

在波平如镜的湖中，你会感受到水的平和柔顺；在汹涌澎湃的波涛中，你又会经历水的能力和刚烈——无数母亲含辛茹苦地抚养子女成材，就是明证。至于酒，它给人力量。人喝酒后，往往变得勇敢、大胆，所以不少人靠喝酒来壮胆，在人前表达平时不敢透露的事情。男人是酒，因为他们靠虚张声势，来掩盖软弱。醉酒汉外表强悍无比、勇猛威武，但实际不堪一击，他们的自尊心尤其脆弱。

男人即使内心软弱，往往也要佯装刚强。他们要把自己扮成“大男人”。其实许多男人都假装或梦想自己拥有大男人的特质，例如：强壮、健硕、粗犷、豪迈、沉默、冷漠、自信、好胜、大胆、爱冒险、性感、好色、性欲强、控制女人……

大男人的表现，往往只是装腔作势、矫揉造作。其实，这种骗人的男子气概，是缺乏安全感的行为，反映出男人最偏

执、最害怕自己变成娘娘腔的心态。这种恐惧，导致虚张声势的大男人表现，恰似极端的大男人主义，背后是僵化的“男性法则”。这种男性法则，无形地控制所有男人，要他们必须服从，把他们局限于传统的男性行为与角色之中，令他们不能也不敢“越轨”。现实生活里，女人较男人更容易适应角色的转换——工作不逊色于男人，仍能在家相夫教子、料理家务；但是，男人则没有这种角色转换能力，男人的角色僵硬，只可以是供养者。男人不可以在两性行为与角色之间自由往返而仍然保持自我。这些男性法则令男人相信：只有装出大男人的表现，才能显示你是男人。

你是否降服于“男性法则”，尽全力令自己行为像大男人、言语像大男人？其实，你的人格就足以证明你的丈夫气概，何须鼓起肌肉、披上格子衫？要显示刚强，就靠主刚强好了，因为唯有主的大能大力才是真真实实的，任何装腔作势到头来终有给拆穿的一天。

A Devotional
Companion for
Modern Men



- 耶 稣：谦谦君子
- 保 罗：百变领袖
- 但以理：善用逆境
- 撒母耳：勇敢面对冲突
- 彼 得：被陶造的“矶法”
- 以西结：坚守召命
- 大 卫：不给“幽暗”留地步

本书依据圣经原则，向每一个男人发出问题：“你是谁？”
让每一个人思索男人角色定位，让每一个男人担负起带领职责。

男人篇

生命的冠冕

黎永明等
著

ISBN 978-7-5443-3471-6



9 787544 334716 >

定价：26.00元

海南出版社