

# 跟耶穌學 人際關係

Relational Intelligence

達里斯·丹尼爾 博士 著

Dr. Dharius Daniels

劉如菁 譯

有健康的人際界線，  
關係才能長久又穩定。

# 目錄 Contents

題辭 / 003

敬獻 / 005

各界讚譽 / 007

推薦序 / 猶達·史密斯 / 015

我們終於可以再往前走了！ / 楊寧亞 / 018

人際管理就是人生管理，

來跟耶穌學習吧 / 迺哥 / 021

引言 / 022

## 1 定義你的人際關係： 關係中的四種類別

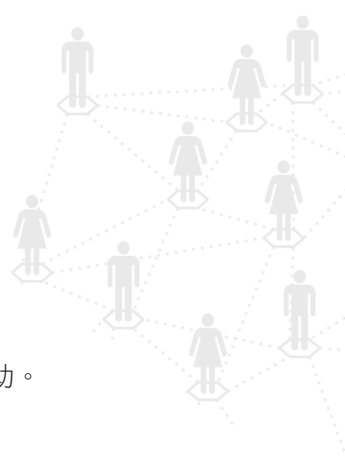
### 1 類別一：朋友 / 033

能稱為朋友的人其實少之又少，

朋友是可以在任何狀況下接住我們的人。

### 2 類別二：同事 / 053

如果你沒有足夠時間、興趣或意願與這人發展朋友所需的連結時，他就該歸類為同事。



### 3 類別三：任務 / 067

任務的出現，是為了讓我們成為他生命中的幫助。

### 4 類別四：顧問 / 089

顧問與任務相反，他是來幫助我們的人。

## II 分辨你的人際關係： 確認關係中的每個人，是否放在正確的類別

### 5 反思 / 099

暫停片刻思考一下，  
坦誠面對這段關係帶來的感受和想法。

### 6 評價（檢查成果） / 111

從關係成果辨認那人的最新狀況，  
以實際行動對生命中的人作出評價吧。

### 7 釐清 / 125

把人放對類別，不只對我們有好處，對他也好。

### 8 接受 / 133

看清並接受關係中的所有真實狀況，真的很難，  
但我們必須這樣作。

### III 校準你的人際關係： 如果錯置了某些人的類別，就請改正回來吧

#### 9 支持自己 / 145

當你經過思考與歸納，確定對一段關係的想法後，請與自己站在同一邊，不要輕易就放棄了。

#### 10 談一談吧 / 159

關係中無論何時有了什麼新發現、領受或啟示，下一步通常是去與那人或那些人談一談。

#### 11 立下界線 / 173

立界線非關別人能做或不能做什麼；  
界線是關乎你該做或不該做什麼。

#### 12 從生命裡刪除 / 183

當關係無可取之處且太不健康，  
你要把那人徹底刪除。

## IV 評估你的人際關係： 自己表現得如何

### 13 你是哪種朋友？ / 201

如果希望自己的生命對別人而言是份禮物，  
就必須誠實地自我評估。

### 14 建立健康關係的模式 / 211

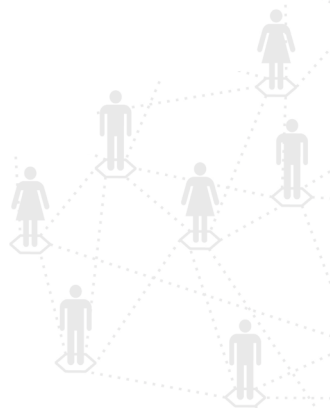
成為你心目中想成為的人有多重要，  
看看路得的故事吧。

### 15 最近怎麼樣？ / 217

查核一下從本書學到的功課應用得如何。

致謝 / 235

附註 / 236





## 推薦序

沒 人天生好相處——無意冒犯，只是人生剛起步時，我們都既沒禮貌又天性自私，得經過一段時間才能把社交規範和禮儀學起來。我們必須學習「好好說話」而不是想要什麼就大吼大叫，必須學著說「請」而不是「我的」，必須學習不可以張嘴咬朋友。我們必須學習如何溝通、解決衝突、協商、原諒、付出和接受，以及其他無數的社交能力。換言之，我們必須學習人際交往的能力。

好消息是，人際交往能力其實是種技能。我們可不是在講什麼奧祕、神祕的能力，好像只有少數特殊性格類型的人才有幸蒙上帝賜予，而其他入注定孤獨一生、沒人相伴。不，我們要講的是人人都能具備的技能組合，其實也是任何人在成長和發展過程中都應該具備的，因為我們永遠都需要他人的協助。

真實的關係意義重大，人們能造就或損害我們；他們能把我們舉起來或拖下台。跟對的人一晚上談笑風生，能

使我們心情暢快、精神大振；與對的導師促膝長談，能扭轉職涯方向；和對的人談戀愛，能帶來一輩子充滿熱情、相伴相隨的親密關係。隨著年紀越大我越相信，我們所擁有最棒的資源，不是金錢、時間、職涯或才幹——而是我們生命中的人。

如果說社交媒體能說明什麼，那就是：你可以擁有成千上萬個朋友，卻仍舊孤單。這可不是嘲諷，而是真實發生在我們周圍的事。我們都曉得朋友、粉絲和追蹤人數並不必然轉換成真正的關係。社交媒體有其地位，但是人類的靈魂渴望與特定的個體有親密連結。我們都想要認識和被認識，想要愛和被愛。在這個每天人與人越來越多連結、越來越多資訊被傳遞、被公開的世界上，親密朋友的重要性更是前所未有的高。

如果關係如此重要，那麼辨識、形成、成長與維持友誼的能力，就更關鍵了。這就是你即將展閱的這本書的大前提。我的好友達里斯·丹尼爾稱之為「關係智商」(relational intelligence)，其要旨是：掌握人際相處之道。

最後值得一提的，關係如此重要的唯一原因在於人很重要。人際智慧 (people-smart) 的目標不是從他人獲取最大利益，也並非為了攀高位而操縱關係，而是期望自己作個更好的朋友也結交更好的朋友；在互惠的前提下，當我



們身處能付出、接受，然後再付出的環境時，使我們盡己所能為人付出吧。與人在一起的人生比孤單一人更美好，所以，讓我們學著更擅長「在一起」吧！

猶達·史密斯（Judah Smith）

《紐約時報》暢銷書作家

## 推薦序

# 我們終於可以再往前走了！

以人際關係為主題的書已經多到「汗牛充棟」不足以形容，但很少有寫得像《跟耶穌學人際關係》這麼好的。這本書好在哪裡呢？好在它對人際關係的本質的洞悉、剖析人際關係的下刀角度，以及它所提出的改善人際關係的刀法。

作者說，關係就是生命。處理人際關係不是處理身外之物，處理人際關係就是在處理自己的生命！這說得太好了！我們與上帝、與人、與自己的關係如何，我們的生命就如何；關係中充滿愛就是有生命，關係隔絕就是死亡。

上帝是愛本身，是生命本身，祂道成肉身來到在地上的時候，透過三種職分把愛與生命流出去給眾人，也就是先知、祭司、君王。耶穌在這三種職分上所使用的能力，正好是要擁有美好人際關係所需要的：先知需要有洞察力，懂得判辨目前的關係如何、界線如何；祭司要懂得溝通能力，像是傾聽、同理、正確地表達；君王要扮演好

自己的角色。這本書的中文書名起得真是好，要有好的 Relational Intelligence，就是要跟耶穌學！

以上三方面，大部分的書都把重點放在溝通，作者則特別著墨於角色的部分。在個人主義與集體主義之間的連續光譜上，華人比較偏向集體主義，比較看重關係，但是很奇怪，在我們這個看重關係的社會，人與人理論上會相處得比較和諧，但我們人際關係方面的問題好像並沒有比個人主義的社會少。為什麼呢？因為我們雖然看重關係，卻不知道好的關係是建立在正確的角色上；角色不清楚，界線就不清楚，界線不清楚，就會造成彼此之間很多的不開心。

作者在書的一開始就處理角色的問題。他把人際關係分成四大類：朋友、同事、任務、顧問，一一說明這些關係的性質。清楚身邊人與我們的關係是哪一類之後，我們在溝通方面所學習到的種種，例如態度或方法，才能真正幫上忙。角色錯誤就像搭錯車，車的性能再好，都到不了目的地。

我們與某人的關係是朋友、同事、任務還是顧問，並非不證自明的，而是需要我們去界定、去決定。而這就需要辨別、判斷的智慧。講到智慧，我們馬上就會想到耶穌。是的，作者在這部分的教導就是以耶穌為榜樣，幫助



我們認識自己、認識人，更是認識上帝的心意。當我們脫離自我中心，學習耶穌，不求自己的益處，以愛上帝、榮耀上帝為最高原則，來判斷、來界定角色，我們人際關係的問題會突破，我們會越來越經歷到與身邊人一起活在愛中的喜樂與平安。

過去二十多年，華人教會從不懂關係的重要到很看重關係，已經進步很多。現在，有了這本書，我們終於可以再往前走了。當我們懂得用上帝的眼光來釐清我們與別人的角色，很多解不開的人際關係問題都會有重大突破。

這樣的一本書，每一個服事神的人都要讀，每一個渴望活在愛中的人都要讀。換句話說，每位基督徒都要讀！

楊寧亞  
亞西亞宣教聯盟主席

推薦序

## 人際管理就是人生管理， 來跟耶穌學習吧

**管**理自己的人際關係，就是管理自己的人生。我們的每一天都充滿了各種人際互動，而生命旅程的發展與人際關係的優先順序是互相牽連的。作者以耶穌基督的社交生活為指引，帶領讀者一同思考朋友、同事、任務、顧問，四個種類的人際關係。當我們透過正確的評估，把對的人放在對的位置上，不但能避免各種不必要的人際衝突，還能提升關係的品質。

對我個人而言，最困難的挑戰在於面對那些不對等的人際關係。有時候，我希望與對方的關係能更加熟識與信賴；有時候，我認為彼此需要更多空間。如何與另外一方好好溝通，正是本書給我的最大收穫。閱讀的時候，讀者也必須誠實檢視自己的關係智商（relational intelligence）。因此，如果你重視自己的人際關係，一定要先跟耶穌好好學習！

迺哥  
基督徒 YouTuber

## 引 言

# 生命中最棒的禮物， 是走進你生命裡的那些人

**你**手上這本書可不只是一疊寫滿資訊的紙張；它是一場必將帶出影響的關鍵對談，是有關命定的對話，是關於使命的精神喊話：這是一份關乎你呼召的公報。

你可能在想：且慢，我以為這本書要講人際關係！完全正確，它的確是。但人際關係可不只是關係而已，更關乎你的人生，關係管理就是生命管理。你生命中每個領域都不可避免地受到人際關係影響。你在靈性、身體、財務、情感和專業領域中能否越來越好，全取決於你容許誰進入你的生命並影響你。因此，如果你是真心希望自己更上層樓，就應該認真地把你的人際關係提升到新的水平。

有史以來最有智慧的國王之一，所羅門王說得好：「與智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受虧損。」（箴 13：20）意思是，我們與怎樣的人同行，最後就會成為那樣的人，也就是所謂的近朱者赤，近墨者黑。

換言之，沒有隨性的關係（casual relationship）這回

事，所有的關係都會帶來結果，都有催化作用，或把我們往前推進，或把我們拉下舞台；或促使我們奔赴使命，或推我們掉入痛苦深淵；或帶給我們快樂，或傷我們的心。即使我們尚未覺察關係的影響力，但它確實影響深遠。保羅在哥林多前書十五章 33 節對哥林多基督徒說：「你們不要自欺；『濫交是敗壞善行。』」容我提出一問：為什麼保羅要提醒收信的會眾不要被欺騙了？是不是因為他發現，我們可能對人際關係給生命帶來的影響視而不見？

想必保羅了解一件我認為你我都必須了解的事情，不論你此刻是否明白，我們與人們的關係是「志同道合的夥伴」(purpose partners)。我們的志向需要他人，永遠不是夢想走多遠我們就能走多遠；而是**團隊**走多遠，我們才能走多遠。我們不只需要有人作伴，也需要有人幫助我們實現呼召。我們不只需要一個人際圈子，而是需要一支隊伍。因此，有些人出現在我們的生命中並非偶然，他們是上帝旨意 (God's providence) 的呈現。

上帝在人生某些時節、出於某些原因而差派某些人進入我們生命中，不過，儘管是上帝差派的，仍須由我們指認才行。上帝讓他們現身，但我們必須從人群中辨認出他們。上帝差遣人們來執行任務，而我們必須校準對齊當行之事。身為牧師，我常聽見人說：「牧師，我不需要朋

友，上帝滿足我一切的需要。」上帝肯定可以，但祂滿足需要的方式有直接和間接。在伊甸園中不就是這樣嗎？祂說：「儘管這裡有我，但亞當有些需要，仍得由另一個人來滿足。」

於是夏娃登場。上帝創造了夏娃，差她去作亞當的幫助者，而亞當也那樣看她與對待她。

一旦知道某件事會帶來影響，我們就必須非常謹慎且明智地好好管理。我知道你可能不習慣把**智商**兩字與**關係**連在一起看，但我的主張是：如果說世上有任何需要明智對待的事，我們的人際關係必定名列前茅。柯林斯（Jim Collins）在《從 A 到 A+：企業從優秀到卓越的奧祕》中寫道：「我們需要對的人上我們的巴士，而且需要他們坐在對的位置上。」<sup>1</sup> 在我們生命中，每個人都有自己的位置，我們要把他們放在正確的位置上。

這本書將幫助你，看清楚那會是怎麼一回事。

如果你有滿腔熱血、認真看待自己的使命並期待成功，你就必須有意識地將你生命中的人們——目前已經存在的和以後要來的——放在正確的位置上。我想讓你看，擁有 RQ（關係智商）的生活會是什麼樣子。



## 什麼是 RQ？

IQ、EQ 你可能都聽過，RQ (relational intelligence) 和它們一樣重要。關係智商是分辨某個人該不該成為我們生活的一部分，他又應該占據什麼位置，然後試圖把他調整到那位置的能力；它是適當地定義和校準人際關係的能力。這說法聽起來可能有點難以接受，但儘管人人都應該恰如其分地獲得關愛和同等的重視，對待方式卻該各有不同。我想你可能認為：對**每個人都**應該用正確的方式。基督徒可能會想：**我們都是**照上帝的形像被造的，都一樣有價值，因此應該用同樣的方式對待**每個人**，不是嗎？

我根據聖經的教導，且出於滿滿的信心，並經過禱告作出的回答是：不，不應該那樣。沒錯，我們應該善待每個人，但這並不代表要以同樣的方式對待每個人，耶穌就不是這樣。與人有合宜的關係和對所有人一視同仁，這兩件事不可混為一談。

牧師的身分讓我有幸一窺無數人的幕後生活，因此我可以很有把握地說：讓**對的人**進到你生命固然重要，但把他們放在**正確的位置**也很重要。把人放錯可能導致本該保密的事曝光；若聽從了糟糕的建議和意見，我們的命定也會受到不良影響。

這項原則不只可以應用到個人生活，用在領導方面也一樣貼切。聘雇、管理合適的團隊成員，以及釋出不合適的團隊成員，這些全都需要關係智商。生活無一領域不受我們的 RQ 影響。

我們的 IQ 和 EQ 衝擊並影響我們的 RQ。近來許多討論都談及 EQ 或情緒智商的重要性。根據首創並定義這個詞彙的研究者薩洛維與梅爾（Peter Salovey and John Mayer）指出，EQ 是「覺察自己和他人感受與情緒的能力，並能夠加以區別，然後運用該資訊來導引自己的思想及行動。」<sup>2</sup> EQ 固然重要，但就人際關係而言，EQ 只是更大方程式的一部分。想想這等式：IQ（智商，推理能力）+ EQ（情緒智商）= RQ（關係智商）。如你所見，辨識與管理情緒的能力（也就是 EQ），再加上理性評估生活與關係的能力（也就是 IQ），兩者結合所創造出強大的可能性，將使我們得以發展出實現人生目標所需的人際能力。

## 不完美，但強大

本書不是關乎尋找完美的關係。這倒是我現在就可以告訴你的——那種關係根本不存在！布芮尼·布朗（Brené Brown）於其著作《不完美的禮物》寫道：「了解健康的努

力與完美主義之間有何差異，是放下防護罩、重拾生命的關鍵。研究顯示，完美主義妨礙成功。事實上，完美主義往往導致憂鬱、焦慮、成癮和生活癱瘓。」<sup>3</sup>這不但適用於我們個人，論及人際關係時，也需要謹記在心。

世上沒有完美的關係，尋求此種關係不但不健康且不符合聖經。我認為我們務必要了解這事：關係不一定要完美才強大。最棒的關係中，其實滿布路障、挑戰和障礙。

本書的目標是提供一些洞見與導引，幫助你培養具有影響力的關係，儘管它們不完美。為了達成這個任務，我們應該找終極關係專家擔任顧問——就是上帝。講白話一點，我相信處理關係最明智的方式就是用上帝的方式，因為上帝是關係的發明者，人類第一段關係是祂創造的。我相信最知道如何善用此事的，就是其創造者。說了半天，重點是什麼？關係是上帝的主意，所以上帝最知道如何管理，而且早已將方法啟示在聖經裡。

聖經給了我們一張該如何管理人際關係的藍圖，幫助我們打造豐盛的人際關係。聖經提供的建築計畫裡包含各項要素，能幫助我們打造三一神為我們示範的關係——聖父、聖子和聖靈的合一中有無窮的生產力，我們也能擁有。

你不必孤孤單單、傷痕累累、心碎滿地。我不確定你有沒有發現，但我相信許多人在關係領域中只想安於現

狀，不求上帝所定的美好。許多人生命中完全缺少對的人，還有些人可能沒把對的人放在對的位置上。我相信我們不必只是安於現狀、不必在上帝希望畫逗號的地方畫下句點。無論正處於生命中哪個時節，我相信上帝希望把一些朋友、同事、任務和顧問帶到你身邊，在人生路上與你同行。如果你願意提升 RQ，接下來就準備迎接他們到來。

## 補充說明

我承認書中提出的一些分類和分析可能有點嚴格，你也許會覺得：這個辦法不夠自然。

難道不應該讓關係自由生長嗎？它愛往哪發展就隨它嘛。有些人覺得這樣做太過分，或許另外有些人覺得沒必要干涉關係發展。還記得小時候有款桌遊叫「大富翁」，你要贏就得買這塊地、賣那塊地，或用策略取得某些地業，但想當大贏家最重要的還是看你怎麼擲骰子。你無法控制擲骰子的結果，除非作弊。

以擲骰子為基礎步向成功是一回事，但上帝可不想看到我們用那樣的方式度過一生。可惜的是，許多人就是用擲骰子的方式來決定人際關係，既無策略也無智慧，全憑感覺。我們明明不會用這種方式來管理生活其他領域，例

如面對工作，我們不至於靠擲骰子作決定，我們會制定計畫、設定目標逐步完成任務。

你的人生豈不比工作重要嗎？人生目標不可或缺，但如果你不認真對待人際關係，就可能會毀掉或削減你對世界將有的貢獻。生活中最大的喜樂平安來源，就是我們的關係。所以關係需要認真看待，這是毫無疑問的。關係能成就或折損我們，推我們前進或扯我們後腿，把我們往高處彈射或將我們壓制在低處。

我們要向自己負責，要向創造我們的上帝負責，也要向倚賴我們好好管理人際生活領域的人負責——因為管理人際所需的技能就是生活的能力，如果我們致力培養此能力，就能擁有達成人生使命所需的人際關係。

# I 定義你的人際關係： 關係中的四種類別



人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。

（約 15：13）

如何定義和分類我們的每一段關係，聽起來微不足道，卻是不可或缺的任務。我知道把人分類這件事在基督徒聽起來感覺不大對——甚至好像不符合聖經，感覺像看這人的重要性過於另一人。但當你繼續看下去，就會知道並非如此！若不定義我們的人際關係，就不能有效地達成此生目的。誠如耶穌在約翰福音十五章 13 節所說的，我們此生的部分目的——對上帝放在我們周圍之人的生命而言——是作為彼此關係的資產而非負債。不曾定義的關係就不可能校準，因此讓我們從這裡開始吧！讓我們來定義人際關係的類別，以及這些類別對於我們和我們生命中的人有什麼意義。



## 類別一：朋友

朋友。我們用這個詞用得太鬆散、隨意又慷慨了。其中最具破壞性的，莫過於將此稱謂送給還沒有掙得的人。我承認用「掙得」兩字會令有些人不安，似乎隱含了等價交換的意思，感覺有點怪異。所以，請聽我說明白：如果我們自稱是基督徒，沒錯，上帝呼召我們去愛，別人不必掙得我們的愛，但我不是在講愛，我是在講友誼，這不一樣。還記得耶穌在約翰福音十五章所說的嗎？

人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。

(約 15：13-15)





請勿錯失這段經文的重點。同事、客戶或任何人也許可以得到你的生活資源——讓你付出才幹和時間，但主耶穌說的是：如果某人是你的朋友，就把你的**生命**給他。作為屬靈領袖、教練和教師，我甚至不必認識你，就可以和你分享並運用我的恩賜才幹。但是如果你想得到**我**，如果你希望我把上帝與我分享的私密事全讓你知道，你必須是我的朋友。然而，當朋友得到你的生命，他們將以不同的方式接近你，在不同程度上影響你。換句話說，為某人付出生命和花時間與某人在一起，兩者是有區別的。

耶穌繼續解釋，使一切更清晰。14 節說：「你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。」15 節接著說：「以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。」耶穌是對門徒說：「剛才我把我們的關係從師生轉成了朋友。」意思很清楚，但耶穌這話不是對所有人，而是對特定的一群人說的：朋友這個稱謂，是給一直與祂同行、與這個稱號相稱之人的。

務必了解此一差別，才能夠欣然採納本書所將陳述的概念。我們必須善於界定和管理我們的人際關係。使徒保羅說得好：「凡事都不可虧欠人，唯有彼此相愛要常以為虧欠。」（羅 13：8）只有在彼此相愛方面，要常常覺得做得不夠。但對於給人接近我們生活的機會，倒不必如此。

友誼是上帝的主意，過去到現在都是如此。祂滿足人心重大渴望的方式之一，就是賜下朋友；上帝給予最美好的禮物，常是走進我們生命中的那些人。朋友是我們關係的資產而非負債，朋友是上帝引進我們環境裡的，因為我們需要他們的幫助，完成上帝需要我們做的。朋友提供的不只是陪伴，更幫助我們實現呼召。

### 患難見真情的朋友

那年我十九歲，是密西西比州傑克森市米爾塞普大學的大二生。當時正處於我稱之為反應性抑鬱症（*situational depression*）的邊緣，雖然還沒真的接受專業診斷，但差不多一樣慘。我剛經歷一連串令我招架不住的事，情感上全無準備，因此瀕臨崩潰。我還記得自己整天躺在床上，不開燈，連起身去上課都既吃力又痛苦。唯一能紓解憂鬱的時光，就是上教會，每週四晚上在傑克森市有個查經聚會，此外每週二晚上我會去學校的福音合唱團練唱。

週二晚上的團練稍微緩解我的憂傷，但一走出練團室，負面情緒立刻撲面而來，黑暗罩住我，我必須再撐到週四晚上的查經聚會，才能稍得舒緩。

泰倫斯（Terrance Alexander）在這時上場。



我是透過一位共同好友認識他的，那位共同好友其實是我最好的朋友之一，他一提起泰倫斯就說個沒完。從我的感受來說，當時我對外部的幫助完全敞開，甚至可說是迫切需要。值得注意的是，上教會或參與屬靈的門徒培訓，並沒有解決我的心理問題。有時人們覺得好像悲傷或經歷艱難，意味著靈命匱乏或身為基督徒有名無實，那不是真的。當時我和上帝的關係還不錯，但我與人的關係則需要加強。如果你覺得我這話有問題，請思考一下：在創造天地的描述中，上帝說那人獨居不好。其實亞當並非獨居，有上帝在，不是嗎？為什麼上帝還那樣說呢？單憑與上帝有連結，我們還不算是最好版本的自己。我們受造也是為了與他人有健康的連結，而年輕時的我，手上沒有工具可以用來深耕那種關係，但很快我就會學到了。

記得我們初次見面，是在週間某天晚上，由好友馬克斯安排，我懷著忐忑不安的心情去赴約。泰倫斯住在學校宿舍，我刷了學生證從玻璃門進去，踏入大廳就注意到這位謙遜的年輕人坐在桌旁。我不知道當時我是期待見到一位身穿三件式全套西裝的人，還是超級屬靈大咖，總之，他穿著 T 恤和牛仔褲，戴眼鏡，看起來非常輕鬆、隨和。我在桌旁坐下來，當然一開始有點防備，但同時我也很清楚，我需要一位朋友。

初見那日，泰倫斯就問了各式各樣非常吸引人的問題，都傳達了他對人們真正的關懷，特別是對我的關心。「你好嗎？今天感覺怎麼樣？」他先是這麼問，接著開始探入我的內心：「你與上帝的關係如何？」每個問題都暴露了當時我靈裡所欠缺的。

那次對話和之後的許多對談，都讓我覺得像剛走出團練或查經聚會那樣，心情被提振，帶給我復甦的感覺。那不僅僅像打一劑立刻生效的情感特效藥，讓我暫時充滿希望，不至於一離開就故態復萌；也因為不只是在我們見面後感覺不一樣，在泰倫斯的協助下，我看待事情和思考的角度也改變了。常與他接觸，使我持續對付了一些生命的狀況，最終使我整個行為模式大翻轉，與上帝之間的關係也更加扎實，並擁有了我需要的情感堅韌度，好抵禦當時面對的創傷衝擊。這段友誼的結果是，我回應全職事奉的呼召，更專注於學習，我的心理、靈性和人際關係都大大地改善了。

泰倫斯清楚展現朋友應有的樣子，他向我示範了上帝希望我們具備的那種關懷和友情。透過與他的友誼，我找到了重返喜樂之路。