

解决冲突的方法

人与人相处，冲突是常有发生。能够正面解决冲突，对人际关系也不会带来严重的影响。解决冲突也有些原则，值得我们从小经里学习。腓利门书是保罗用来调解作奴隶的阿尼西母，与他的主人腓利门之间的冲突。阿尼西母相信是因为不满作奴隶的地位，就偷了主人的一些钱财，然后逃跑了。后来，阿尼西母与保罗接触，得着福音，并且悔改归信基督，也愿意伺候当时被囚禁的保罗。但保罗觉得阿尼西母仍然应该面对律法的规定，回到主人那里，所以，他写了这封书信为他属灵的儿子阿尼西母的代求，恳请腓利门在主里原谅阿尼西母。

一. 面对冲突的 7 个原则

从腓：8—16、21 的经文内容，列举面对冲突的原则如下：

1. 谦卑：是指不要仗着自己的地位比别人高的意思。（8—9 节）
2. 正直：是指绝对的诚实。（10—11 节）
3. 坦诚：是指分享内心的感受。（12—13 节）
4. 交托：是指不要勉强自己做一些自己做不来的事情。（14 节）
5. 乐观：是指看到别人的优点。（14 节）
6. 信心：是指时刻不忘神的主权。（15—16 节）
7. 劝勉：是指谨慎自己的言语。（21 节）

二. 解决的方法

知道一些面对冲突的原则，也需要一些方法来作配合。只要愿意积极寻求解决，相信冲突是可以适当地处理。以下简单说一些解决的方法。

1. 委身：是要积极和愿意花时间在解决冲突的事情上。当人愿意用心和付出时间，表示人有解决问题的决心。只要有可能，人都会尽力去尝试与人和解。
2. 祷告：解决冲突的过程，必须为自己和别人祷告，求神让自己和别人都看清楚问题所在，又或是各人看见自己的问题，并愿意真诚面对自己的错误。这样才能妥善处理人与人之间的冲突。我们相信人很难改变自己，也不能改变别人，唯有神才有能力去改变我们。
3. 花时间来面谈：能够面对面交谈，是直接处理冲突的必须方法。鼓励积极寻找对话的时间和空间。面谈的地方需要安静，不要被人干扰，也要减少让很多人知道你和对方的冲突问题，免得把问题变得更复杂。
4. 做好约见对方的事前准备：这些准备包括要仔细考察冲突的根源。是自己和对方在价值观和期望上有不同的缘故？还是有负面观念存在大家当中，以致产生冲突？尽量尝试明白冲突的根源，就可以寻求积极的解决方法。除此以外，要留意交谈的说话需要有技巧，可尝试使用“三明治技巧”，就是：赞美、把具体问题澄清、劝勉。使用“三明治技巧”的交谈方法，是在辅导过程中需要学习的技巧。

5. 完全的饶恕：处理冲突的结果，或许发现真的是对方的问题和责任，这个时候，若对方愿意承认错误和责任，我们就要选择饶恕一切临到自己的伤害，忘记对方的错误。或许很难一下子去接纳和饶恕对方，我们需要恳求神帮助，让我们能够靠着神的怜悯和他话语的鼓励，去与人重建一个爱的关系。

圣经说：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。”（歌罗西书 3：13-14）

6. 想望未来的收获：积极寻求解决冲突，能够和对方好好讨论和交流，相信问题可以得到恰当的处理。不过，我们也需要明白，情况和关系的改变不是立刻就可以得到。我们真正去面对冲突，大家能够坦诚地交流，这是解决冲突的起步；解决的过程，也需要用耐心等待真正的改变的到来。

最后，鼓励大家学习去积极化解冲突，纵然处理的过程，不是容易，甚至有时候也需要放下自己的面子，去作邀约交谈，但不要害怕，也不用灰心，相信当你主动走出这一步去面对冲突，对方也会因着你的诚意，受到感动。当然更重要的是，我们要倚靠神的恩典和话语的提醒，以爱心去作化解冲突的基础，这样，你必能好好处理好自己的人际关系。当我们面对冲突的时候，消极处理不是达成和睦的有效路径；真正的解决方法，就是以正确的心态，去面对问题。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。