

## 和好的特征

要化解冲突，和好是必须的过程。但有人不会主动找别人来处理破裂的关系，也有人采取逃避的态度，不愿正视冲突。我们需要有一颗正确的心，来重建和好的关系。

### 一、弃掉疏远的心

疏远的心是充满了负面的思想和情绪。人心里的负面情绪有苦毒、嫉妒等，当人怀着负面的情绪，就很难与人作出和好的改变。下面解释疏远的心包含：

1. 骄傲：骄傲的人，自我价值很高，不会在意别人的情况和需要。面对利益冲突，绝对不肯和解，也不会放过不公平对待自己的人。
2. 吹毛求疵：对别人的要求是绝对的高。不能接受别人达不到自己所定的标准，过份的要求别人，就算自己的要求不合理，也绝对不会放松对人的要求。
3. 怨恨：对人常怀怒恼、怨恨和埋怨等负面情绪。只会指责别人，推卸责任，负面情绪累积，怨恨和苦毒不断加增，影响与人和好的机会。
4. 回避：不敢正视，采取逃避的态度。面对人或事情，冲突一旦发生，都不能够正确面对和处理。
5. 沉默：是表达负面抗拒的行动。沉默影响人与人相互的了解，当人缺乏真正和坦诚的沟通，无论事情或是人际关系有困难，都无法得正确的解决。
6. 孤立：人有疏远的心，很容易在身体或情绪上有回避别人的表达。像沉默一样，除了是无声对抗，还是把对方孤立的方式，自己与人的关系出现隔绝。
7. 不可靠：是指到处搬弄是非。这种行为让人有不踏实、行事不可靠的感觉。口头的说话若是是非内容，会对处理关系的情况带来更大的破坏。
8. 绝望：没信心与人和好，不会为和好的事向神祷告求帮助。人必须先跟神和好，脱离罪的捆绑，唯有在神的爱中才能得着爱人的自由。

我们必须弃掉疏远的心。圣经说：“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽；”（来 12：15）

### 二、追求拥有和好的心

圣经说：“弟兄们，我藉我们主耶稣基督的名劝你们都说一样的话。你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合。”（林前 1：10）

和好的心，如何影响着与人和好的情况？

1. 谦卑：有和好的心的人，纵然与人发生冲突和磨擦，仍会看到神对人的宽待。谦卑在神面前的人，能够看见神对自己的怜悯，就能多一点对人的宽恕。
2. 自我省察：拥有和好的心的人，不单期待别人改变，更知道自己需要改变。他们常作自我省察的功夫，明白大家有改变的责任，这样才能修复关系。
3. 饶恕：人与人不能和好，在于不能饶恕。我们没有能力去饶恕别人，但可以向神求力量。认识神已饶恕了自己，就能拥有谦卑的心去饶恕别人。圣经说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6：14—15）
4. 勇于面对：用心去针对事情，不要针对人。针对事情，人愿意找出解决问题的方法，但针对人的话，只会指责别人的错误。
5. 沟通：人要花时间和别人分享自己的感受，也尝试明白对方的想法和价值观。人与人有坦诚的交流，因着认识 and 了解，误解就可以化解，和好机会也增多。
6. 甘于冒险：人要从神得着爱和接纳的满足，才能甘于冒着被拒绝的危险，与人建立和好的关系。纵使受伤害，也能接纳对方，明白他们缺乏爱。
7. 委身：纵使自己可能受到对方的伤害和拒绝，但却不被受伤害的思想影响。
8. 信心：有和好的心的人，相信神不单医治自己的伤痛，也能满足自己的需要。对神有认定和信靠，人有信心去与别人建立和好的关系。

我们要正面处理冲突，学习与人沟通，才能与人建立复和的关系。要确信神是完全接纳和爱我们，纵然我们有软弱，会犯罪得罪神，但只要愿意向神悔罪，神仍会以爱来饶恕和接纳我们。神不单饶恕和接纳我们，神也爱那些得罪我们的人。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。