

冲突处理 (2)

陈宜一师母

8/9/2022

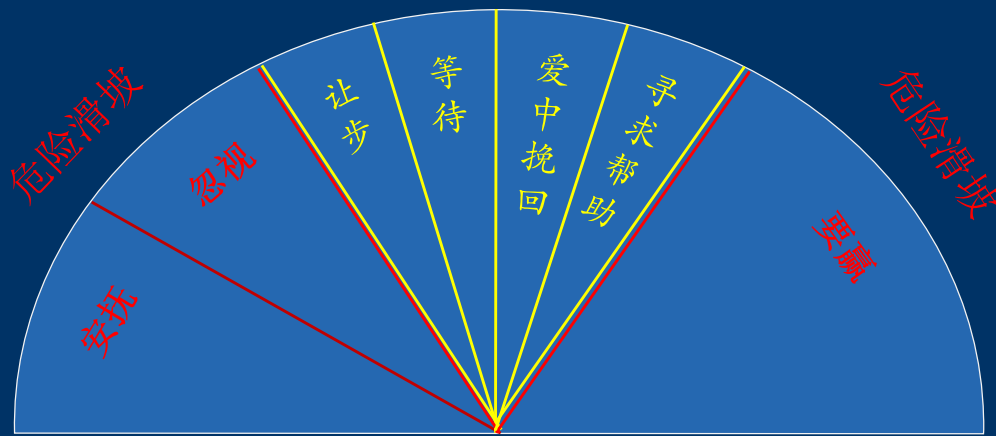


在基督里的盼望



面对冲突

合宜处理

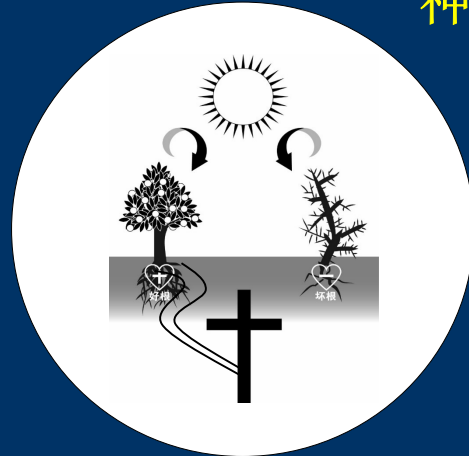


不当冲突解决方式：危险的滑地

□ 安抚：寻找方法来安抚或满足对方

神

关系走向	Move toward
做法 	隐瞒想法感受、无法说不、倾向说闲话、没有效果时可能切断关系
欲望 	接纳、亲密、归属
惧怕 	拒绝、被孤立、羞耻



不当冲突解决方式：危险的滑地 (续)

□ 忽视：假装问题不存在

关系走向	Move away
做法 	逃避问题及沟通、改变话题、逼到死角时可能封闭或攻击
欲望 	舒适、平静、完美、控制
惧怕 	麻烦、混乱、被控制

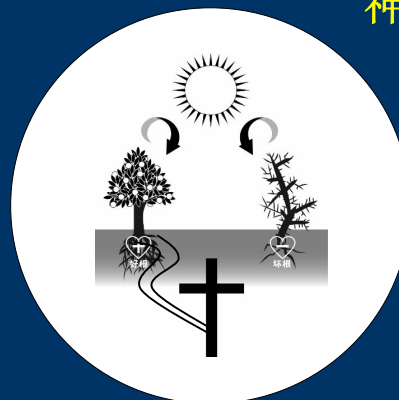
□ 要赢：借着胜过对方来解决问题

关系走向	Move against
做法 	攻击、先发制人、丑化人的动机
欲望 	我是对的、成功、权力、控制、钦佩
惧怕 	失败、受辱、被操控、软弱

他人的错误显露出我们的问题

- 心中的偶像
 - 欲望、惧怕
 - 骄傲、自私
- 对生命、对他人错误的诠释
 - 我们是按着对事情的诠释来生活
- 过去的包袱
 - 你成长的环境、人生阅历
 - 谨记：心不是白纸
 - 你对某些态度、作法特别敏感？
 - 因此你希望他人如何对待你？
 - 你如何处理这些经历？
 - 受苦
 - 圣徒
 - 蒙恩的罪人

神



留意你的态度

- 敬重 对比 操纵

敬重的态度	操纵的态度
你属于神	你的存在是服事我、 使我快乐 (你属于我)
你有神的形象	你是个物品 (你属于我)
我如何造就你	你是问题所在
我如何从你学习	我所作的不管用
我付出不求回报	我付出是要从你那里 得到我想要的

- 防卫、双重标准

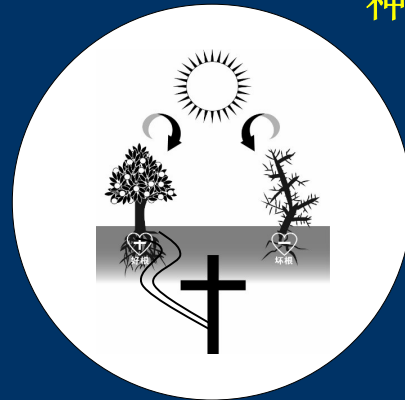
厘清你的责任

自己的

配偶的

亲人的

神



你如何面对冲突

□ 在冲突或争执中，我感觉

☐ 受伤 ☐ 生气 ☐ 难过 ☐ 被错误指责 ☐ 不被珍惜/不被感激
☐ 忧虑 ☐ 义怒 ☐ 防卫 ☐ 想离开 ☐ 好像我的意见一点都不重要
☐ 孤单 ☐ 其他

□ 我用哪些方式来解决冲突？

☐ 无法说不 ☐ 倾向说闲话 ☐ 倾向苦毒 ☐ 沈默/关闭 ☐ 忽视问题
☐ 改变话题 ☐ 先攻击 ☐ 喜好争辩 ☐ 被逼到死角时会反击
☐ 丑化人的动机 ☐ 讨论 ☐ 怪罪他人 ☐ 试图安静、之后主动谈话
☐ 试图安静、并忘记它 ☐ 祷告 ☐ 其他

冲突处理	安抚	忽视	要赢
关系走向	Move toward	Move away	Move against
欲望 ❤️	接纳、亲密、归属	舒适、安全、完美、控制、次序	我是对的、成功、权力、控制、钦佩
惧怕 ❤️	拒绝、被孤立、羞耻	麻烦、混乱、被控制、处罚	失败、受辱、被控制、软弱

冲突中认识自己

- 受苦者、**非受害者**
 - 情绪处理
 - 向神倾心吐意
 - 思想主的受苦
- 圣徒(基础身份)
 - 天父所爱的孩子
 - 新造的人
 - 基督的新妇
 - 恩典的领受者及传递者
 - 神的仆人
 - _____
- 蒙恩的罪人
 - 税吏马太
 - 检视你内心的渴望及信念
 - 检视你**从何处得到你的身份认同**

认识神、认识福音、回应神

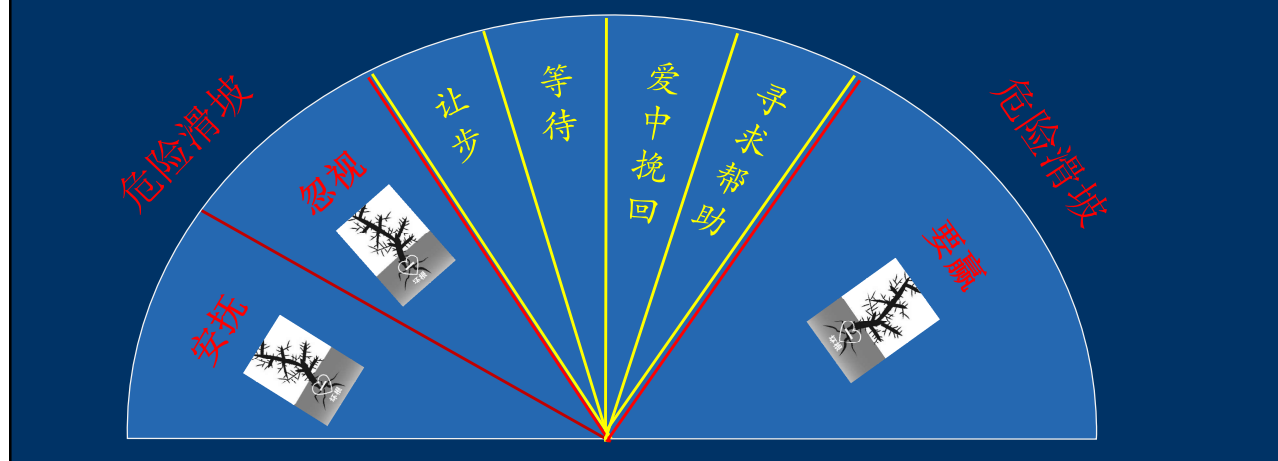
- 神是谁？祂是怎样的神？
 - 祂为拯救我们经历了什么？
 - 祂成就了什么？
 - 祂及祂的话对你的欲望/惧怕、错误想法、身份认同、不饶恕、罪疚、羞耻、过去，说了什么？
- 回应：美好的心
 - 悔改、信心 → 敬拜神
 - 合神心意的冲突处理

神



面对冲突

合宜处理



恰当的冲突解决方式

目标：荣神益人

能力来源：圣灵

□ 让步（对比 安抚）

- 认识耶稣牺牲之爱、跟随他的脚踪行
- 为对方着想、愿意牺牲
- 看见自己的罪、认罪悔改、请求原谅
 - 心
 - 错误的欲望与想法(包括错误的猜测甚至丑化)
 - 手
 - 毁坏性的言语：夸大(只是、总是、从不)、贴标签/人身攻击、羞辱对方

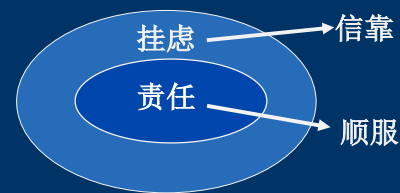
神



恰当的冲突解决方式(续)

□ 等候 (对比 忽视)

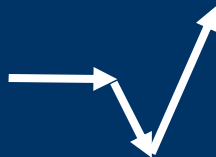
- 认识神对我们的宽容等待、恒久忍耐、又有恩慈
- 祷告等候恰当的时刻沟通
 - 如自己有过错, 承认并请求赦免
- 造就的言语
 - 肯定对方的身份: 有神的形象、基督里的身份
 - 进入对方的世界: 持谦和态度让对方知道你愿意了解、多问一个问题
 - 基于对事件及对方的了解: 可以透过重述确认你的了解是否正确。(假设可能有误会, 或了解不完整, 不正确)
 - 以诚实尊敬的态度分享你的想法和情感
- 特殊情况下偶尔的小过犯 -> 爱来遮盖
- 大的问题 -> 长时间耐心等待



恰当的冲突解决方式(续)

□ 爱中挽回 (对比 要赢)

- 神指出我们的罪, 并告之他渴望恢复与我们的关系.
- 加拉太书 6:1 弟兄们、若有人偶然被过犯所胜、你们属灵的人、就当用温柔的心、把他挽回过来. 又当自己小心、恐怕也被引诱.
- 利未记 19:17-18 不可心里恨你的弟兄. 总要指摘你的邻舍、免得因他担罪. 不可报仇、也不可埋怨你本国的子民、却要爱人如己. 我是耶和华.
- Move toward, move deeper, move up



爱中挽回—爱、知、言

智慧的爱:

你如何爱
- 易怒的人
- 操控的人

爱: 贯穿 知、言

1. 进入这人的世界
2. 认同他的挣扎痛苦
3. 体现基督的爱
4. 接纳、同时有一更高的计划 (accept with an agenda)

爱中挽回—爱、知、言(续)

- 你聆听么？你了解他的情绪、挣扎？你了解他的心吗？你愿意更认识对方么？你看到神的形像么？你看到圣灵的工作么？
 - 寻找恩典多过寻找罪
 - 了解强烈的情绪
 - 惧怕与怒气可能有的纠缠
 - 了解对这人而言什么是十分重要的
 - 了解过去
 - 了解对事件的诠释及事件所产生的影响
- 重要提醒

不可假设

愛中挽回一愛、知、言

“反映出神之爱的坦诚，是需要以对的方式，分享对的资讯，因此带来合一与成长。”

~ Marriage Matters by Winston Smith

- ☐ 可以写下要说的。祷告，求圣灵引导修正，赐下智慧的爱。
- ☐ 你的言语带着温柔吗？不以防卫方式回应
- ☐ 如自己有过错，承认并请求赦免
- ☐ 让对方知道你愿意了解
- ☐ 以诚实尊敬的态度分享你的想法和情感
- ☐ 确认你对事件及对对方的了解是否正确（假设你的了解可能不完整，不正确）
- ☐ 温柔点出对方的盲点（可以用问话、比方、间接、角色互换等方式）
- ☐ 对信徒而言，你的建議是否帶到十字架？
- ☐ 如果可以，一起祷告。

分辨沉默是金时刻

太 7:5-6 你这假冒为善的人、先去掉自己眼中的梁木、然后才能看得清楚、去掉你弟兄眼中的刺。不要把圣物给狗、也不要把你们的珍珠丢在猪前、恐怕他践踏了珍珠、转过来咬你们。

恰当的冲突解决方式(续)

☐ 寻求帮助

- 当关系具有高度破坏性时
 - 家暴
 - 奸淫
 - 上瘾
 - _____

应当使用哪个解决方式

- 原则：爱胜于对与错
 - 哪个做法使对方最受益
 - 你需要认识对方
 - 从“谁是谁非”到“我如何爱我的邻舍”
- 祷告

“学习以合神心意，且建设性的方式来解决冲突，远胜于三步，五部，或十步的过程。它需要你在智慧中成长，并以爱来行动。”

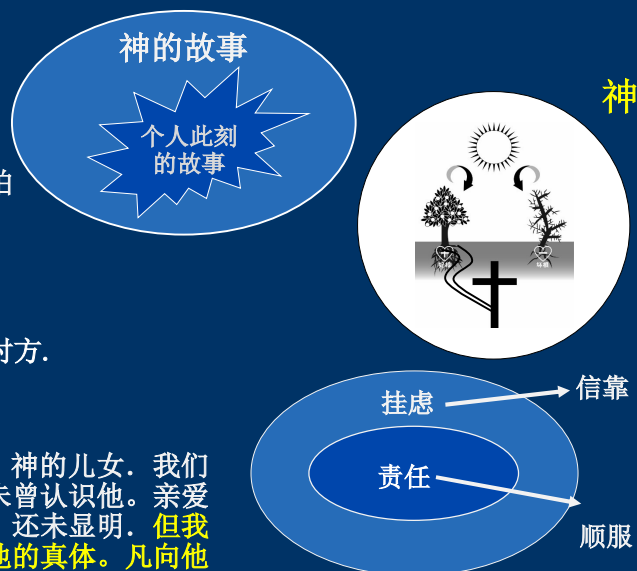
~ Marriage Matters by Winston Smith

冲突处理总结

- 活在神永恒的大故事里
- 冲突是神施行拯救的机会
- 冲突的根源 - 心中的私欲
- 冲突中认识自己、认识神
- 危险的斜坡：安抚、忽视、要赢
- 先面对自己的罪
 - “安抚、忽视、要赢”背后的私欲与惧怕
- 以合神心意的方式处理
 - 让步、等待、爱中挽回、寻求帮助
- 智慧的爱
 - 认识自己、对方及当时的需要
 - 祷告、选择合神心意的处理方式
 - 不要专注在谁是谁非、总是以爱来建造对方。
- 冲突中信靠顺服、荣神益人

约翰壹书 3:1-3

你看父赐给我们是何等的慈爱、使我们得称为 神的儿女。我们也真是他的儿女。世人所以不认识我们、是因未曾认识他。亲爱的弟兄阿、我们现在是 神的儿女、将来如何、还未显明。但**我们知道主若显现、我们必要像他。因为必得见他的真体。凡向他有这指望的、就洁净自己、像他洁净一样。**



参考资料

Marriage Matters by Winston Smith

作业

- 选一件冲突的事件，你用哪些方式来解决？
☐ 无法说不 ☐ 倾向说闲话 ☐ 倾向苦毒 ☐ 沈默/关闭 ☐ 忽视问题 ☐ 改变话题
☐ 先攻击 ☐ 喜好争辩 ☐ 被逼到死角时会反击 ☐ 丑化人的动机
☐ 讨论 ☐ 怪罪他人 ☐ 试图先安静、之后主动再谈 ☐ 试图先安静、并忘记它
☐ 祷告 ☐ 其他
- 从上题的回答，你的欲望/惧怕可能是哪些？

冲突处理	安抚	忽视	要赢
关系走向	Move toward	Move away	Move against
欲望 	接纳、亲密、归属	舒适、安全、完美、控制、次序	我是对的、成功、权力、控制、钦佩
惧怕 	拒绝、被孤立、羞耻	麻烦、混乱、被控制、处罚	失败、受辱、被控制、软弱

- 请思想主耶稣为你所经历的苦，所舍弃的一切。你愿意也让这些欲望/惧怕下你心里的宝座吗？
- 你愿意祷告在这冲突事件上，求神赐你智慧的爱，以合神心意的方式来处理吗？

连婷婷姊妹的联络方式:
Tinglien@comcast.net
732-991-5961

.

诗歌
更像我恩主

The End