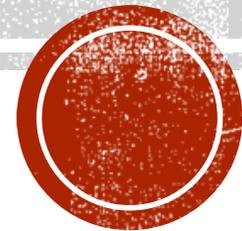


衝突

余漫怡

2025.07



《以福音為中心的生活》第9課

日常衝突：無處不在

工作中：上司 vs. 下屬

家庭中：丈夫 vs. 妻子，媽媽 vs. 孩子

教會中：同工 vs. 同工，領袖 vs. 領袖

反思：一個你最近與人有衝突的例子



衝突的必然性

- 衝突源自人與人的不同，而非對錯
- 衝突本身並不一定是罪
- 如何處理衝突反映了人生命的光景，暴露人的罪性
- 學習化解衝突是我們生命成長的契機

例子：洗碗引發的衝突



兩種常見處理模式



攻擊型



迴避型



A. 攻擊型

- 你以“發洩”的方式來處理憤怒、挫敗感
- 你會為你的事情激烈爭辯
- 你常問“你怎麼知道？”和“你能證明嗎？”這類問題
- 你像律師一樣盤根問底，振振有詞
- 贏得爭辯必愛對手更重要



B. 迴避型

- 你以“壓抑”的方式來處理憤怒、挫敗感
- 你有一些意見，但保留不講，為的是“維持安寧”
- 你常問“我們必須現在談論這個問題嗎？”和“這個問題重要嗎？”這類問題
- 你寧願避免衝突，而不是贏得衝突
- 你有時候會走開，好脫離這場爭論，以便“擁有一些空間”



一些例子



攻擊型



迴避型



我屬於某類型嗎？

固化的

- 在各種衝突中都傾向某種反應，而不只是在特定關係中
- 要改變非常困難，缺乏彈性

自動的

- 不假思索的自動反應，而不是全盤考量後的選擇

與是否有權力無關

- 無論權力是否占上風維持該反應



兩種類型都是自我為中心的

| | 攻擊型 | 迴避型 |
|--------|--------------------|--|
| 動機 | 證明“我”是對的 | 保護“我”的安全 |
| 罪的傾向 | 自以為義，驕傲 | 懼怕：別人會怎麼看我，對我？ |
| 藉口 | 我講的是事實。 我要捍衛真理。 | 我要維護和諧/合一。 我很忍讓，有愛心。 |
| 對關係的破壞 | 追求贏得爭論，不顧對方的感受 | <ul style="list-style-type: none">• 表面隱忍，內心疏遠• 在背後議論對方，發洩怨氣• 掩蓋問題，無視對方 |

- 一些例子
- 你傾向於哪個類型？



保羅處理衝突1

特別值得“攻擊型”的人學習

哥林多前書8章：吃不吃拜偶像之物

¹論到祭偶像之物，我們曉得我們都有知識。但知識是叫人自高自大，惟有愛心能造就人。

⁸其實食物不能叫神看中我們，因為我們不吃也無損，吃也無益。

¹³所以，食物若叫我弟兄跌倒，我就永遠不吃肉，免得叫我弟兄跌倒了。

- 愛大於知識，大於“有理”
- 重點不是我的對錯，而是我的行為帶給人的影響
- 謙卑俯就軟弱的人



保羅處理衝突2

特別值得“迴避型”的人學習

加拉太書2章：指責彼得裝假

11後來，磯法到了安提阿；因他有可責之處，我就當面抵擋他。

12從雅各那裡來的人未到以先，他和外邦人一同吃飯，及至他們來到，他因怕奉割禮的人，就退去與外邦人隔開了。

13其餘的猶太人也都隨著他裝假，甚至連巴拿巴也隨夥裝假。

14但我一看見他們行的不正，與福音的真理不合，就在眾人面前對磯法說：你既是猶太人，若隨外邦人行事，不隨猶太人行事，怎麼還勉強外邦人隨猶太人呢？

- 正面處理衝突
- 動機不是自我保護，而是保護神的國



化解衝突的屬靈原則

- 參考Rick Warren 牧師《化解衝突的7個屬靈步驟》
- 留意:不同原則是哪種衝突類型特別需要學習的



攻擊型



迴避型



1.採取主動



特別需要學習

不要等對方來找你，也不要否認衝突的存在。要回應上帝的呼召，成為和平之子。

倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄；他若不聽，你就另外帶一兩個人同去，要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。若是不聽他們，就告訴教會；若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。（馬太福音**18:15-17**）



2.承認你在衝突中的錯



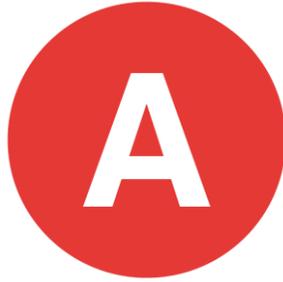
特別需要學習

- 或許99% 的問題，都是別人的錯，但我們必須先謙卑承認自己那1% 的錯！
- 我們必須先面對自己的盲點，才能再繼續往前走。

為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？
(馬太福音 7:3-4)



3.傾聽傷痛



特別需要學習

- 上帝賜給我們兩個耳朵、一張嘴巴，是有原因的。「聽」必須是「說」的兩倍，這是化解衝突的關鍵。
- 聆聽是一種謙卑，是願放下自身框架，去了解他人感受與立場
- 慢慢地動怒，而非急躁的怒氣。使衝突中的情緒能夠降溫。

你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。

(雅各書1:19)



4.要顧別人的事



特別需要學習

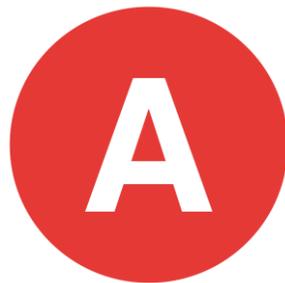
- 我們要先關注別人的需求，而不是讓人關注我們的需求。

各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。

(腓立比書2:4-5)



5.用愛心說誠實話



特別需要學習

- 用愛心說誠實話不只與對錯有關，還要考慮怎麼說才合適。
- 你必須先愛對方，對方才會接受你說的誠實話。
- 坦誠地表達自己的感受和看法。

用愛心說誠實話。

(以弗所4:15)





特別需要學習

6. 解決問題，而非究責/發洩情緒

- 為了不演變成究責，有些基本原則必須注意。當你想化解衝突時，要避免一些不當的行為，例如威脅要結束關係，或刻意貶抑對方。
- 保羅幫我們列出了一張在處理衝突時要盡量避免的「越線」清單：

但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒、毀謗，並口中污穢的言語。

（歌羅西書3：8）



7.比解決問題更重要的，是合一



特別需要學習

- 雖然不認同彼此的看法，也能彼此相愛、相互接納。

凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。

(以弗所書4:2-3)

