

《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

第3讲：冲突

我们说人与人之间的关系中的元素不是单一的，而是多元化的，因为每个人都有自己的特质和个性，拥有自己的想法和观点，所以建立良好关系的第一步，就是需要建立一个健康的沟通模式。但不可否认的是，关系中也存在一定的张力，尤其是在一些特定的事件上会产生冲突。

冲突是不可避免的，因为两个不同的人之间必然存在一些相互冲突的观点，或者针对事件都有自己不同处理方法和立场。所以，冲突归结起来就是两大类型的：

1. 不同的人对现实的不同看法引起冲突。就比如看到一个杯子里有一半的水，有人可能认为是原本满的一杯水被人倒掉了一半；另一些人可能认为原本是一个空杯子而有人加了半杯水进去。
2. 不同人对事情的未来有不同的期待，也会引起冲突。就比如，面对这只有一半水的杯子，有的人希望把它倒空，而有的人希望把它加满。

不过，冲突也并不是一件坏事，因为在处理冲突的过程中，我们能够更加明了双方的不同，若双方都能够以开放的心态和互相尊重的态度，最终解决这个问题，那么其实这样的冲突也会促进双方的关系，正可谓是“不打不相识”。当然，前提是我们需要一种对的方式去看待和处理冲突，才能达到和平解决问题，回归和睦的目的。这里要强调，“和睦”与“和解”才是最终的目标，而不只是处理问题，完成任务而已。

所以，这才是真正的难点。因为当我们面对冲突之时，通常我们都在情绪之中，也会觉得自己是对的，而没有更多地去思考“对方或许也没有错，而只是与我的观点不同”。在这样的情况下，我们就容易以消极的模式来应对冲突，而造成更多的问题。

这些常见的消极模式分为攻击型和退避型两种。攻击型通常采用的方式是吹毛求疵、指责别人或者纠缠抱怨。表面上好像在声张自己正确的观点，但实际上却是由于感受到一种对事情的失控感而出现的反击。经常出现的句式有：“如果你不xxx，我就要xxx了！”或者说“你现在xxx，之后一定会后悔！”“你在这里说我，你自己也xxx”。这样的攻击模式，一方面是希望使自己成为众人眼中的好人，获取同情和关注，另一方面则是要满足一种要做“赢家”的掌控欲。

那么，另外一种躲避型模式，或许没有那么明显和直接，但也是为了避免责任和批评而采取不理睬、狡辩或者讨好的方式来推脱或混淆。

那么，要解决这种消极应对冲突的模式，首先要调整根源的问题。你是怎样看待“冲突”的呢？是不是当冲突产生的时候，你就一定要去达到与自己意见不合的人呢？如果，你觉得一切冲突都是不好的，觉得不得不保护自己期望的结果，那么就要小心了。因为这种根植于“恐惧”的想法，会使我们作出自私的反应，因为怕会对自己产生不利的影晌，所以我们面对冲突的时候，要么奋起攻击，要么退避三舍。这是因为我们心中缺乏安全感，怕自己不够被重视。

那么，正确看待冲突，应该以这样的观念：“我知道不同的人之间会产生冲突是很正常的事情，但安全感和自我价值不是来自于在冲突中的输赢或者被人怎样看待，我的安全感应该建立在三个基础之上：我在基督里的身分，神所赐的完全的爱，以及神对我的全然接纳。”

所以，当我们面对冲突的时候，首先可以用罗马书 14:19 来提醒自己：“所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。”

并且谨记圣经教导我们的七个面对冲突的原则来要求自己：

1. 谦卑——不要仗着自己的地位比别人高（罗 14:8-9）
2. 正直——对问题做到绝对地诚实（罗 14:10-11）
3. 坦诚——分享内心的感受（罗 14:12-13）
4. 交托——不要勉强自己做不了的事（罗 14:14）
5. 乐观——看到别人的优点（罗 14:14）
6. 信心——时刻不忘神的主权（罗 14:15-16）
7. 勤勉——谨慎自己的言语（罗 14:21）

当面对性格不同并且攻击性较强的人，我们首先要为自己祷告，预备好自己的心，满有怜悯和爱心面对与你有冲突的人，并且设想未来美好的收获。当你愿意为了和睦、和解努力，那么上帝的帮助会一直与你同在。

罗马书 12:18：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”