



THE
MENTORING
PROJECT

解决冲突： 将争执化为 富有成效的对话



ROB KANE
(罗伯·凯恩)

解决冲突：将争执化为 富有成效的对话



ROB KANE
(罗伯·凯恩)

目录

引言	4
第一部分：什么是冲突？	5
第二部分：理解冲突的起因和来由	10
第三部分：将争执转化为富有成效的对话的实用步骤.....	16
第四部分：进行对话	21
结语	26
尾注	27

解决冲突：
将争执转化为富有成效的对话



引言

我讨厌冲突。天性使然，我生性随和，重感情，不喜欢争执。别误会，我并不介意意见分歧，必要时也会辩论一番。毕竟，作为一名牧师，世人往往在许多事情上与我意见相左。

然而，尽管存在这些分歧，我依然希望与周围的人和睦相处。但偶尔，我会遇到一些人，与他们之间的冲突似乎不可避免。在那一刻，简单的意见分歧会升级为更严重的问题——剑拔弩张的对话、挥之不去的紧张，甚至是破裂的关系。作为牧师，我在自己和他人的生活中都目睹过这种情况。冲突就像一个不速之客，总会不期而至，但我们必须学会以仁慈和智慧来应对它。

1

什么是冲突？

冲突可以定义为“严重的分歧或争论，通常持续很长时间”。有些人可能更喜欢简单的定义，直接将其称为“争执”。这两种定义都抓住了冲突的本质，却未能完全传达出它所承载的情感分量。

无论你怎么定义冲突，身处其中时你自然会明白。那是当你预感要面对一场艰难的对话时，心中涌起的那种不安之感；是辗转反侧，反复回想那场激烈争执的不眠之夜；是两人意见相左时，房间里那令人尴尬的沉默。对于信徒而言，冲突往往让人感觉像是背叛了基督肢体蒙召要活出的合一。

冲突很容易占据你的思绪，让你甚至难以好好对话，尤其是在与冲突对象交谈时。仿佛你们之间的空气变得凝重，每一句话都像一颗随时可能引爆的地雷。有些人面对冲突会愤怒或自我防卫，另一些人则焦虑退缩。无论冲突以何种形式出现，它都会破坏我们渴望的和谐关系。如果你和我一样，冲突可能会让你倍感沮丧。

你如何应对冲突？

你会如何应对冲突？是不惜一切代价逃避，希望它能自行化解，还是过于急切地投入其中，时刻准备捍卫自己的立场？或许你介于两者之间，正在努力寻找一种既忠于信仰又能妥善处理冲突的方法。无论你属于哪一种，你都不是孤身一人。冲突是普遍存在的，它影响着每一种关系，包括你与配偶、同事、朋友以及其他信徒的关系。

我跟很多人交谈过，我知道自己并非唯一一个渴望和睦的人。然而，冲突依然存在，而且似乎短期内不会消失。事实上，在马太福音 24 章中，耶稣明确地告诉门徒，冲突将一直存在，直到他再来（太 24:6）。耶稣谈到战争和战争的风声，分裂和纷争，这些都是堕落世界等待救赎的标志。这不仅关乎全球性的冲突，在我们的个人生活中同样如此。从激烈的家庭

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

争吵到教会内部的分歧，在我们得荣耀之前，冲突早已融入我们今世的生活。

你读到这本指南是有原因的。或许是因为尘封的往事，或许你此刻正面临纷争。也许你预见到冲突即将到来，想要提前寻求解决智慧。

也许你阅读此书，是因为你的性格容易引发冲突。或许你甚至有些过于享受冲突。你热衷于辩论，乐于抓住机会证明自己的观点。但多年来，你发觉这些小小的胜利是有代价的：友谊破裂、家庭关系紧张、同事畏惧你胜过尊重你，甚至你落得个爱争辩的名声。

无论你身处何种境地，阅读本书都意味着你正试图以一种荣耀神、修复关系的方式来处理冲突。这是一件好事。

好消息是，终有一天，所有的冲突都会被除去。基督必将再来，建立他的国度，那时纷争将成为遥远的记忆。试想一个这样的世界：每一次交谈都充满爱意，分歧不再造成分裂，平安充满每个人的心中。这正是我们信徒所持守的盼望——一个冲突被神国完全的和谐所取代的未来（启 21:4）。所以，如果你因冲突而感到沮丧，但仍然信靠基督，要知道这只是暂时的！

然而，在那日到来之前，我们生活在破碎世界的张力之中，需要神的智慧来指引方向。为了寻求智慧，我们转向神的话语。在圣经里，我们会找到这些原则和实践，帮助我们吧争执转化为富有成效的对话，从而显明我们救主的心意。

基本原则

原则一：竭力追求和睦

罗马书蕴含着丰富的神学思想。为了更好地理解救恩、信心、称义、罪以及神的主权，我常常反复研读它。然而，提到罗马书，我首先想到的并非冲突。不过书中有一段宝贵的经文，能指引我们应对一切冲突。

在写给罗马教会的书信中段，保罗在论及真基督徒的特征时，劝勉读者说：“若是能行，总要尽力与众人和睦”（罗 12:18）。这节经文提醒我们，和睦并非一种被动的状态，而是一种主动的追求，需要付出努力、谦卑和有意识的行动。仅仅几章之后，保罗在罗马书 14:19 中又表达了类似的观点：“所以，我们务要追求和睦的事与彼此建立德行的事。”保罗的话向我们发出挑战，即使冲突威胁到我们的合一，也要活出彰显福音的生命。

结合这封书信的背景来看，这一点尤为深刻。

当罗马的基督徒初读保罗的书信时，他们可能正处于相对和平的时期。他们没有遭受迫害，冲突也鲜少出现。“与众人和睦”似乎触手可及。

然而，仅仅几年之后，罗马的基督徒就在尼禄皇帝的统治下遭受了大范围的迫害。信徒们受到残酷的对待，甚至被公开处决。真正的冲突出现了！然而，在许多人的心中，却始终萦绕着保罗那充满启示的话语：“若是能行，总要尽力与众人和睦”（罗 12:18）。

试想，当信徒们面对敌意、背叛，甚至死亡时，这些话语的分量该是何等沉重。他们被呼召，不以报复或怨恨来回应，而是尽力追求和睦。这并非要求他们妥协信仰，而是要在难以想象的冲突中，活出福音那使人和睦的大能。

我知道这是一种极端的情况，但朋友，这一呼召在今天对我们仍然具有约束力。作为基督的追随者，我们并非为了在冲突中获得战术优势，才愿意按照信仰来处理冲突，而是为了履行基督“与众人和睦”的命令。这样做能让我们有更多机会向周围的人明确地展现平安的福音。

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

当基督里的弟兄姊妹之间发生冲突时，与众人和睦就显得尤为重要。请思考：在所有能让人认出我们的特征中，主告诉我们，彼此相爱才是我们作为基督门徒的首要证据（约 13:35）。

不是我们的言语。

不是我们对邻舍的爱。

不是我们的奉献。

不是我们参加聚会的次数。

不是我们的传福音。

不是我们的讲道。

也不是我们每周门训多少人。

毫无疑问，以上每一点都很重要。这些顺服的行为源于我们的信仰，对我们的见证至关重要。但值得注意的是，别人认出神的子民，主要是通过我们彼此之间的爱。千万不要忽略这一点！

作为蒙救赎的人，我们仍在与肉体争战，因此我们必然会经历冲突。出现冲突时，我们不应该感到意外。但是，处理不当会损害我们的认信。教会里充斥着未解决的冲突或怨恨，会削弱其见证。一个能按圣经原则——通过爱、饶恕与和解——解决冲突的教会，便会成为希望的灯塔，指引他人认识基督改变生命的大能。让我们努力成为这样的人，竭力追求和睦，即使在分歧中，也能彰显神的爱。

原则二：不要把和睦偶像化

虽然罗马书 12:18 呼召我们追求和睦，但我们不能忽略保罗劝勉的开头。他说：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”他加上“若是能行”的限定词，承认了堕落世界的现实。有时我们竭尽全力，也难以实现和睦。或许对方拒绝和解，或许冲突源于福音中不容妥协的真理。在这些时刻，我们必须坚守自己的呼召，不妥协自己的信念。

和睦或许令人向往，但不应凌驾于信仰之上。我们追求彼此和睦，但绝不能以牺牲与神的关系为代价。这是一个至关重要的区别。不惜一切代价追求和睦会导致妥协——无论是为了避免冒犯而弱化真理，还是为了维持和

实践指南

睦而忽视罪恶，此类行为或许能带来暂时的和谐，最终却会羞辱神，损害人际关系。真正的平安在基督里，而非这个世界。

耶稣在路加福音 12:51 警告门徒说：“你们以为我来是叫地上太平吗？我告诉你们，不是，乃是叫人纷争。”是的，耶稣是和平之君（赛 9:6），是的，当他的国度在地上完全建立时，他必将带来和平（赛 11:6-9；罗 14:17；西 1:19-20；启 11:15）。但唯有那些甘愿屈膝归向基督的人，才能获得他所赐的平安。

耶稣警告我们，忠于他可能会让我们与那些拒绝他的人产生分歧。这种分歧并非我们所愿，却是我们必须接受的现实。出现冲突时，背弃基督来获得和睦是不可取的。这样做就是拜偶像，是将我们与他人的关系置于我们与基督的关系之上。

对和睦的偶像化会以一些不易察觉的方式表现出来：

为了维持表面和谐而回避棘手的对话

为了避免紧张气氛而认同错误

将人的认可置于神的认可之上

作为信徒，我们必须警惕将和睦偶像化的诱惑，要坚信真正的和睦源于顺服神，而非取悦他人。

在明确了这些原则之后，我们现在来看看冲突的根源。理解了这一点，就可以探索如何将冲突转化为富有成效的对话。

讨论问题：

1. 面对冲突时，你更倾向于积极应对、逃避还是冷静回应？这反映了你怎样的性格特质，更重要的是，这说明了你的属灵成熟度如何？
2. 建立和睦的人际关系有哪些益处？
3. 对于生活中那些看似充满冲突的人际关系，你可以采取哪些措施来促进和睦？
4. 你是否曾经有过将和睦偶像化的冲动？你发现这会导致怎样的妥协？

2

理解冲突的起因和来由

根源（起因）

从 2004 年到 2012 年，电视剧《豪斯医生》风靡全球荧屏。这部虚构的剧情片讲述了才华横溢却又性格古怪的格雷戈·豪斯医生和他在普林斯顿普兰斯堡教学医院的诊断团队的故事。该剧大获成功，八季累计斩获 50 多项大奖！除了出色的人物塑造，这部剧精彩之处在于豪斯医生和他的团队不断接到极其棘手的疑难病例，每一集都像是一道待解的谜题。患者的外在症状其实源于体内正在发生的变化，豪斯团队面临的艰巨任务，是找出症状的根本原因，从而对患者做出正确的诊断。

误诊 = 误治

误治 = 无效治疗和/或死亡

我们已经探讨过，在堕落的世界中，冲突是不可避免的。但究竟是什么导致了这些冲突呢？正如错误的医疗诊断会导致无效治疗一样，误判冲突起因也会加剧紧张关系，或让分裂持续。我们需要一个清晰的、符合圣经的框架，来理解冲突产生的原因和有效解决冲突的方法。

诊断

雅各在他的书信中给出了明确的诊断，他写道：“你们中间的争战、斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？”（雅 4:1，NASB）。我在这里选择 NASB 译本，是因为它对“私欲”（希腊文：hēdonē）作了直译，凸显了助长冲突的自私欲望。这些内在的欲望——我们对控制、认可或舒适的渴望——往往是引发争执的核心原因。

实践指南

想想看。

上次与人发生严重分歧时，你是否想让他们所主张的成真？你是否希望他们所说的是真的？你的欲望和对方的欲望从根本上就存在冲突，雅各告诉我们，当这种情况发生时，“争吵和冲突”便随之而生。

回想一下你最近的一次争执。也许是因为如何花钱的问题与配偶产生了分歧——一方想存钱，另一方想尽情挥霍。或者是和朋友就一个影响你们双方的决定产生了分歧。在每一种情况下，冲突的根源不仅在于眼前的争论，更在于驱动双方立场的深层欲望。

想想那些正在办理离婚的夫妻经常给出的理由：“我们发现双方想要的东西不一样。”从圣经的角度来看，他们表达的意思正是雅各所说的。他们的冲突根源在于彼此的欲望不一致。如果没有对神所设立的婚姻（弗 5:22-33）的共同委身，彼此冲突的欲望就会导致婚姻破裂。但是，当夫妻双方使自己的欲望合乎神的旨意——努力效法基督的爱和牺牲——冲突就能成为成长的催化剂，而不是造成破裂。

我们冲突的根源，或者说诊断，就在于我们的欲望。由此，我们至少可以看到两种症状。

两种症状

首先，当一方或双方的欲望与神的旨意不符时，就会产生冲突。因此，在人与人之间出现冲突之前，至少有一方已经与神产生了矛盾。毕竟，如果双方都在追求神的旨意，就不会有冲突。这是一个令人警醒的事实。我们与他人的冲突往往揭示了我们内心深处的冲突——一颗偏离神旨意的心。

例如，当我因为一些小事对家人发脾气时，不得不退后一步反思，继而发现自己的沮丧源于对控制或舒适的渴望，而不是出于顺服神的心。当双方都追求神的旨意——他的荣耀、他的真理、他的爱——冲突便无处立足。

其次，当一方或双方都认为自己比另一方更重要时，就会产生冲突。保罗劝勉腓立比人效法基督时，阐述了基督的谦卑，敦促他们“凡事不可结党，不可贪图虚荣；只要存心谦卑，各人看别人比自己强”（腓 2:3）。这节经文是我们心灵的镜子。我们有多少次在冲突中只顾着捍卫自己的立场，而不是寻求对方的益处？

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

这两种情况都违背了神的旨意。

神的旨意

当神救赎我们，将我们从黑暗的权势下迁到他儿子的国里（西 1:13）时，我们就成了新造的人（林后 5:17）。我们旧有的石心被换成了肉心（结 36:26）。我们开始一点一点地改变，越来越像耶稣（林后 3:18）。这种转变堪称奇迹。创造宇宙万物的神重塑我们的心，改变我们的追求，更新我们的心思意念。随着我们在基督里成长，我们开始用他的眼光看待世界，看重他所看重的，并像他那样去爱。

耶稣渴望遵行天父的旨意（约 5:19, 30; 6:38; 太 26:39）。因此，随着我们在基督里日益成长，我们也会越来越渴望神的旨意。

这个日益像耶稣的过程被称为成圣。耶稣的一生以完全顺服天父为标志，即便这最终让他走向十字架。当我们跟随他时，我们的渴望会从以自我为中心的追求，转向以神为中心。这种转变并非一蹴而就，但是在圣灵的引导下，我们取悦神的这种渴望会胜过一切。

神对我们的旨意之一，就是让我们看别人比自己强（腓 2:3）。毕竟，无罪的神子谦卑自己，成为人的样式，取了奴仆的形象，并为我们这些罪人死，使我们这些罪人能够承受他义之产业的丰盛。当我们开始效法耶稣时，我们也会像耶稣一样，看别人比自己强。这正是化解冲突的良方。我们看别人的需要比自己的更重要，就为和解创造了空间。

神为他救赎的子民所定的计划是：（1）他的旨意取代我们的意愿；（2）像他的儿子一样，我们会看别人比自己强。如果双方都能做到这两点，冲突就会化解。

如果你在基督徒圈子里待得够久，就会发现我们有时会做一些俗套的事情。我至今还能想起小时候那些印着圣经金句的咖啡杯。罗马书 8:28 就是最常被引用的经典经文：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”多么美好的经文啊！事实上，很长一段时间里，如果你问我最喜欢的经文是什么，我都会回答罗马书 8:28。

这节经文所蕴含的真理给了我极大的安慰，陪伴我面对父亲被诊断出癌症、父母在经济衰退后破产、父亲因癌症去世、妻子失去患有肌肉萎缩症的兄

实践指南

弟，以及我们教会的艰难时期。我可以满怀信心地说，主利用了每一次痛苦的经历来炼净我，让我更深入地认识他，教导我那些我原本无法学到的功课，并引领我更亲近他。

每一次试炼，虽然痛苦，却是神手中塑造我的工具。父亲去世后，我学会了以前所未有的方式信靠神的主权。教会遭遇苦难时，我看到基督的肢体团结起来，展现出爱与坚韧，这加深了我们的信心。

同样的应许也显明在我们遭遇冲突之时。请思考保罗在罗马书 5:3-5 中的话：“……就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”

保罗列举的每项益处（忍耐、老练、盼望）都是成圣的要素。因此，当我们遭遇冲突时，想到神会利用它们来使我们成圣，便可以得着安慰。这种视角改变了我们看待冲突的方式。我们不再将其视为威胁，反将其视为神圣的机会。即使在极其混乱的争执中，神也在动工，炼净我们，坚固我们的信心，并预备我们进入永生。接下来我会跟大家分享这一真理如何在我的生命中得到印证，以及它将如何帮助你面对冲突。

大学时期

刚上大学时，我根本没想过要投身牧会事工，这甚至不在我的考虑范围之内。我是基督徒，但我渴望赚大钱，作教会的忠实成员（说实话，也许我是先考虑赚钱，再考虑教会）。

在我看来，要么打棒球，要么在商界努力打拼，就能实现这些目标。所以，我顺理成章地进入了一所基督教大学，一边打棒球，一边攻读商科学位。

但大二那年，一切都改变了。

大二那年，我对棒球彻底失去了热情。此外，我选修了一门“基督教信仰”课程，这门课让我深受震撼。我的教授在课堂上大部分时间都在试图“驳斥”基督教信仰的核心内容，比如圣经的无误性和绝对正确性、创世的记载、地狱的真实性以及神对罪的审判、大洪水等。我不同意他的观点，也经常表达异议，但我却无力与他正面交锋。他的论点都经过精心打磨，而作为一名年轻的信徒，我感觉自己完全不是他的对手。我记得自己当时坐

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

在教室里，心跳加速，努力阐述我的反对意见，结果却只能带着挫败感和无力感离开。那些冲突的时刻令人难受，却也至关重要。

这促使我开始深入钻研圣经。随着我对圣经的可靠性和可信度了解得越多，我就越热衷于帮助他人也认识到这一点。看到许多同学被说服转离神的话语，我深感痛心。我花费大量时间研读书籍、聆听讲道，并与朋友们探讨神学。那段与教授的冲突，激发了我对真理前所未有的渴望。

这份崭新的热情，加上牧师的引导，促使我开始追求全职侍奉。今天，主赐予我莫大的恩典，让我能在本教会担任全职牧师。如今，我每天最美好的时光都用来研读神的话语，并将其应用到我自己和会众的生活中。这种喜乐远远胜过棒球、商业或金钱所能带来的一切。

与教授的冲突成了我人生轨迹的转折点，引领我走向一条我原本不会选择的道路。神借着一位颇具挑战性的教授，唤醒我对他话语的热情，以及服侍他子民的渴望。

主利用我们的冲突成就更大的益处。这就是神主权的奇妙之处。我们所感受到的痛苦或破坏，他却用来塑造我们，使我们更像他的儿子。从罗马书 8:28 的角度来看，冲突就是慈爱之神手中的工具，他定意要使我们成圣。

侍奉时期

或许你认为基督徒的生命中只是偶尔发生冲突，那我再举一个近期的例子。这次不是发生在我的大学时期，而是在我牧会期间。这个故事对我来说意义更为深远，因为它关乎我蒙召牧养的会众，以及带领一个年轻教会应对动荡的挑战。

本科毕业后，我进入神学院攻读硕士学位。临近毕业时，我在一间小型浸信会教会开始牧会实习。实习期为一年，之后我被差遣到俄亥俄州哥伦布市东北部植堂。那段时间令人既兴奋又忐忑。

尽管我自身有诸多不足，但神大大恩待我们。那间美好的教会差遣我们出去后，事工的发展速度远超我们的预期。此外，我们比原计划更早按立了长老。这一切都让我无比兴奋！那段初创时期充满了喜乐。家庭加入教会，生命被改变，福音不断推进。简而言之，我们植堂的头两年实在美好，一切似乎都很顺利！

实践指南

而接下来的两年却无比艰难。

发生了什么事？

冲突。

长老团队在各种问题上的分歧日益加深。我们原以为达成共识的事项，如今却成了争议。有些分歧或许可以忽略，仅仅是些无关紧要的个人偏好。另一些问题则非常严重，甚至可能导致教会发生重大的神学转变。这场持续的冲突存在了将近两年，过程异常艰难。那些辗转难眠的夜晚、紧张的会议，以及悄然滋生的怀疑时刻，我恐怕永远都无法忘怀。

然而，神却利用那段时期，以我从未想象的方式使我成圣。他磨平了我性格中未曾察觉的那些棱角，揭露了我的偶像，让我更加倚靠他。他使我知罪，使我谦卑（无论是在私下还是公开场合）。他赐予我忍耐，使我的思维更加敏锐，他以我未曾意识到的方式装备了我。若非经历那段漫长的冲突时期，这一切都不会发生。

此外，他还利用那段时期使我们的教会成圣！我们在教义上的合一、人际关系的深度以及宣教的热忱都得到了显著的增强，而这些在其他情况下或许永远不会发生。这场冲突迫使我们厘清信仰立场、深化彼此的关系，并重新委身于我们的使命。那些本可能离开的家庭，却选择留下来共渡难关，而他们的忠心至今仍在结果子。如今，我们的教会并没有因为冲突而软弱，反因此而变得更加强大。

简而言之，神利用了这场冲突（而且是所有人都不愿面对的冲突），使之成为我个人和我们教会的益处。这正是罗马书 8:28 应许的实际体现。神会利用我们想要逃避的事物，来成就我们的益处，彰显他的荣耀。冲突虽令人痛苦，但在神的计划中绝不会白费。

讨论问题：

1. 与他人发生冲突时，你通常会如何回应？
2. 你生活中最容易与哪些人发生冲突？
3. 你的欲望是如何导致你与他人发生冲突的？
4. 耶稣服侍人，而不是要受人的服侍。效法基督般的服侍，对你解决冲突有何帮助？

3

将争执转化为富有成效的 对话的实用步骤

做好心理准备

这些年来我常受消化问题的困扰，这导致我多次剧烈呕吐。考虑到我父亲因结肠癌去世，这实在让人无法安心。成年后情况也没有怎么好转，因此在 2023 年，医生建议我做内窥镜检查。

我接受了建议，主要是我想彻底解决这个问题。内窥镜检查听起来让人害怕，没有什么比把摄像头插进喉咙更让人反胃的了。但我知道，逃避问题并不会让它消失。我必须勇敢面对，相信这个过程虽然不舒服，却会帮助我找到答案并解决问题。

为了确保检查顺利，我需要做好充分的准备。医生给我下了严格的指示：在指定时间内不能进食，还要避免摄入某些液体。这不仅仅是遵守规则的问题，更是为了确保医生能够看得清楚，从而准确地解决可能发现的任何问题。我遵循了医生的指示，感谢神的恩典，检查进行得很顺利，一切看起来都很正常。

如果我们致力于解决冲突，那么就像面对一项令人不适的检查一样，我们必须有意识地做好准备去面对那些令人不适的对话。适当的准备能帮助我们厘清思路，从而解决问题。

以下是三种有意识地做好心理准备的方法：

1. 祷告

实践指南

我认识一些人，他们很擅长进行令人不适的对话。他们特别擅长此类对话，甚至似乎乐在其中。如果你和我一样，情况并非如此。令人不适的对话不会让我兴奋，只会让我感到焦虑。

但我深知自己必须面对这些，对神的忠心要求我们如此。作为信徒，我们蒙召去解决冲突，而不是逃避它。忽视问题或许能让我们一时轻松，却常会导致更深的伤害和持久的分裂。神呼召我们去追求和解，即使这很艰难。

腓立比书 4:6 告诉我们：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”这节经文对我们这些害怕艰难对话的人来说，犹如一条救生索。它提醒我们，我们并非独自面对冲突——神与我们同在，他随时准备垂听我们的祷告，赐予我们平安。

预备面对艰难对话的第一步，就是在祷告中将问题带到主面前。“多少平安我们坐失，多少痛苦冤枉受。都是因为未将万事，来到耶稣座前求”（《恩友歌》）。

将忧虑卸给神。彼得嘱咐我们：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们”（彼前 5:7）。在祷告中将那些忧虑的思绪带到神面前，并牢记他的应许：“神所赐出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓 4:7）。

向神坦白你的恐惧。告诉神你对即将到来的谈话感到焦虑。承认自己内心深处仍存有对人的恐惧。承认你的罪。这一步至关重要。我发现，当我为谈话感到焦虑时，通常是因为我担心别人的看法。他们会看不起我吗？他们会生气吗？通过向神坦白这些恐惧，我认识到他的认可才是最重要的。他关心我，并且信实地引导我。“惧怕人的陷入网罗，唯有倚靠耶和华的必得安稳”（箴 29:25）。

向神祈求。求神加添你的力量，显明你的罪，在谈话中引导你说出恰当的话语，赐予你从上头来的智慧，并促成和解。祈求他为你预备道路，祝福你努力。有时，在艰难的谈话之前，我会做一些简短而具体的祷告：“主啊，求你帮助我用爱心说诚实话。帮助我看到自己的盲点。软化他们的心，也软化我的心。愿这次谈话能荣耀你。”这些祷告使我倚靠神的力量，而非我自己的力量。

实践指南

要练习省察自己，可以试试这个方法：在进行一场棘手的谈话之前，花几分钟时间祷告，求神显明你的罪。写下可能导致冲突的任何态度、言语或行为，要具体。然后，向神认罪，并在适当的情况下向对方认罪。这种谦卑的行为可以化解紧张气氛，为富有成效的对话奠定基础。

3. 寻求属神的智慧

认为自己不需要他人的智慧，这是一种愚蠢的想法。箴言 26 章所述就是一个很好的例子。前 11 节经文描述了愚昧人的可怕光景，然后，为了强调这一点，所罗门在 12 节说：“你见自以为有智慧的人吗？愚昧人比他更有指望。”

请记住这句话。

愚昧人比自以为聪明的人更有指望。为了更好地理解这一点，请思考箴言 26:1-11 中生动的描述。根据这一节经文，愚昧人：

- 该受鞭笞而非尊荣
- 不要回应他们的论点（除非是为了提醒他们发现自己的愚昧）
- 不值得被委以重任
- 不配说箴言
- 不值得雇用

经文描述愚昧人是完全不值得信赖的，然而所罗门却说，愚昧人比那些依靠自己智慧的人更有指望。为什么？因为自恃聪明会使我们看不到自己对神和他人的需要。

好消息是，智慧是神白白赐给那些向他祈求之人的（雅 1:5）。这个应许犹如解决冲突的救生索。在我们不确定如何行事时，神邀请我们祈求他的智慧，并且他应许会赐予我们。这种智慧不仅是头脑上的知识，更是实际的、属神的洞察力，能带来和平（雅 3:17）。

很多时候，神会通过他安排在你身边那些忠心的弟兄姊妹赐给你智慧。所以，如果你还没有加入当地教会，请务必加入！教会是属灵智慧的源泉！在那里建立深厚的友谊，然后，为了增长智慧，请做到以下几点：

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

- 继续向神祈求智慧（箴 2:6-7；雅 1:5）。
- 坚持研读圣经，要知道真正的智慧就在圣经中（箴 2:1-5）。
- 请教会的弟兄姊妹分享他们积累的智慧。
- 向教会外的其他基督徒寻求智慧。
- 利用基督教资源（书籍、文章、播客、视频等）来增长智慧。

最后，我想强调一点：当我们与他人（尤其是其他教会成员）谈论与我们发生冲突的人时，请务必谨慎，要确保自己的言语不会损害对方的名誉。

寻求智慧并不意味着要散布谣言或诽谤对方。在向他人请教时，要关注自己的内心和行为，而不是揭露对方的缺点。例如，与其说“他们太不讲理了”，不如说“在这种情况下，我很难保持耐心——你能帮我看看我可能错在哪里吗？”这种方法既荣耀神，又维护基督身体的合一。

要应用这种方法，可以找一两位值得信赖的信徒，请他们提供属灵的建议。坦诚而谨慎地分享你的情况，并寻求他们的见解。我自己在遇到冲突时就这样做过。我乐意向许多弟兄寻求一般性的建议（箴 11:14），但为了确保谨慎，我只会向其中一些人（通常是同工长老）透露具体细节。他们的智慧常常帮助我发现自身的盲点，使我能够以更清晰、恩慈的方式进行对话。

讨论问题：

1. 在冲突中，你是否难以看到自己的错误？在你生命中，哪些人能帮助你认识到自己可能犯的错误？
2. 你觉得向神倾诉生活中的冲突是容易还是困难？
3. 请举一个例子，说明你曾寻求智慧，而主也通过他的话语或其他基督徒赐下智慧。
4. 愿意道歉并接受饶恕的态度，如何帮助你化解冲突？你愿意饶恕别人吗？为什么饶恕如此困难？

4

进行对话

我们已经探讨了冲突是如何产生的，以及神为何允许发生冲突。在为对话做好心理准备之后，我们将花些时间思考一些切实可行的步骤，让我们的对话富有成效。

1. 不要拖延

耶稣鼓励他的门徒尽快解决冲突（太 5:23-24；弗 4:26-27）。一旦意识到彼此之间存在冲突，就应当立即处理。否则，苦毒的根便会生发，造成严重破坏（来 12:15）。不幸的是，我曾亲身经历过这种情况，当时我希望问题能够自行解决。然而，沉默反而使怨恨日益滋长，最终导致对话更加痛苦。

2. 表达清晰

清晰即仁慈。这一原则既适用于对话前，也适用于对话中。

事前，当你提出见面请求时，请明确此次会面的意图。与其让对方猜测是否与你们的冲突有关，不如坦率地说明。含糊不清会加剧焦虑或导致误解，让对话一开始就走偏。

与其说：“嘿，约翰，我们找个时间一起喝杯咖啡吧！”不如试试这样说：“嘿，约翰，我知道我们最近在项目上有些分歧，有时间一起喝杯咖啡聊聊吗？”在冲突中提出模糊不清、带有猜测性的请求，会造成困惑或猜疑。明确说明会面的目的，既是对对方的尊重，也能为富有成效的讨论奠定基础。

在交谈过程中，要清晰地表达你的观点。如果你认为自己被得罪了，一定要让对方知道。如果你认为对方犯了罪，也不要拐弯抹角。无论你认为冲突的根源是什么，都要把它摆到台面上，让双方都能看清楚。我曾经犯过表达不够清晰的错误，结果反而让所有相关人员都更加痛苦。

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

在开始谈话之前，不妨先写下你的主要观点。这能帮助你清晰地表达重点，不至于漫无边际或回避问题。清晰并不意味着刻薄，而是以坦诚带来理解与化解。

3. 避免闲聊

坐下来谈话时，最好直接切入正题，不要去慢慢铺垫。双方都清楚发生了什么，闲聊会让人觉得你在耍花招，显得虚伪，甚至会引起猜疑。这还会浪费宝贵的时间，让你们之间的紧张拖得更久。

避免闲聊，你就能更快地切入核心。这样一来，你们双方都能有更多时间从最初的紧绷中恢复过来，利用这段时间来化解矛盾。

一个切实可行的方法是，以简短而得体的开场白来表明会面的目的（以及可能出现的尴尬）。你可以这样说：“谢谢你抽出时间来见我，我知道这可能占用了你的午休时间。我希望我们能谈谈目前的情况，更好地了解彼此，找到解决问题的办法。”这样能营造一种专注而真诚的氛围，为富有成效的讨论奠定基础。

4. 认真倾听

如果我们想跟任何人富有成效地交谈——尤其是与我们存在冲突的人——我们都需要成为善于倾听的人。认真倾听是一种爱的表现，它表明我们重视对方的观点，愿意放下自己的成见。我们不仅在听对方的话语，而且在努力理解话语背后的心意。

以侦探的工作为例。在确定发生犯罪后，他开始锁定嫌疑人。然后，他会开始提问。一个接一个，不断追问。同时，他还会做大量的笔记。这一切都是为了更好地了解事情的真相。优秀的侦探不会妄下断言，而是会仔细收集证据，在倾听每一个细节后才得出结论。

糟糕的侦探发现第一条证据后就会草率下结论，优秀的侦探则会更明智，他知道要不断地提问。

当我们与他人发生冲突时，往往会忍不住带着怀疑的态度去面对对方。但请记住，不先提问就妄下结论，没有任何好处。我们可以参考箴言 18:13：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”这节经文提醒我们，过早下判断不仅会阻碍问题的解决，还会令神蒙羞。

实践指南

在作出判断之前，我们有责任先倾听。在对话初期表达你的顾虑之后，要承认你可能并没有掌握所有必要的信息。你可以这样发问，例如：

1. “根据我刚才所说，我是否可能误解了情况？”
2. “我所分享的内容是否准确说明了所发生的事情？”
3. “我是否遗漏了什么关键信息？”
4. “我是否合理地描述了情况？”

以上问题虽不全面，却体现了你想要遵循箴言 18:13 的意愿。这样做表明你不急于下结论，愿意倾听可能遗漏的任何信息，并在必要时虚心接受指正。

不久前，我在门训一位年轻人，他与教会里一位年长的弟兄发生了一些冲突。他们约好见面谈话，我劝告这位年轻人要谦卑地与弟兄交谈，先假定弟兄是对的，向他学习，并且要谨慎发言。

值得称赞的是，这位年轻人接受了我的劝告，以谦卑的态度与弟兄交谈。然而，遗憾的是，那位年长的弟兄所展现的智慧远低于我的预期。他没有按着箴言 18:13 的教导，努力真正理解弟兄，反而开始指责这位年轻人。他坚持认为，年轻人因为不同意他的观点而犯了罪。他自以为掌握了所有必要的信息，可以做出判断，却从未花时间倾听，这彻底断绝了解决问题的任何可能，最终双方都很沮丧。他非但没有效法箴言 18:13 所教导的智慧，反而成了箴言 18:2 中的那个“不喜爱明哲，只喜爱显露心意”的愚昧人。

不愿倾听，最能迅速扼杀一场原本可以富有成效的对话。当你进行艰难的对话时，要以谦卑的态度认真倾听。双方都做到这一点，对话的土壤就有机会结出丰硕的果实。

5. 用爱心说诚实话

在这几个步骤中，用爱心说诚实话至关重要（弗 4:15）。直到今天，我仍然有一些朋友拒绝接受某些真相，因为有人曾以严厉且缺乏爱的方式传达过这些真相。我并不是在提倡沉默。但我的确主张，我们的言语应体现箴言 15:1 的教导：“回答柔和使怒消退，言语暴戾触动怒气。”这种平衡至关重要。没有爱的诚实会造成深深的伤害，而没有诚实的爱则会助长罪恶。用爱心说诚实话既需要勇气去解决问题，也需要以怜悯去关怀对方。

解决冲突： 将争执转化为富有成效的对话

有些人可能持不同意见，但语气确实很重要。语气严厉会加剧冲突，语气温和则能缓和冲突。想想那些对你人生影响很大的人，他们对你说话的语气是严厉还是温和？

在整个冲突过程中，请务必清晰地表达真相，同时用爱心去关怀那些与你意见相左的人。这意味着要选择能够造就人而非拆毁人的言辞（弗 4:29）。例如，与其说“你错了”，不如说“我对此有不同的看法，但我希望理解你的观点。请你帮我分析一下。”这种方法能让对话保持建设性，即使在意见相左时，也能体现出基督的爱。

6. 迅速饶恕

如果主祝福你们的对话，且对方承认自己的罪并请求饶恕（路 17:3-4；西 3:13），就当迅速饶恕他们！拒绝饶恕不仅会破坏和解，也与基督信仰相悖（太 6:14-15）。饶恕是福音的核心。正如神借着基督的牺牲饶恕了我们，我们也蒙召要将同样的恩典施予他人，即使这很困难。

当我们恳求饶恕时，神不会让我们苦等。神应许我们，无论何时我们祈求怜悯，他都会赐予（约一 1:9）。因此，作为蒙神饶恕的罪人，我们也当迅速将饶恕施予那些得罪我们的人（太 6:12）。

我们在基督里所领受的怜悯，使我们成为神的新子民（彼前 2:10），将神和好恩典的福音传给周围的人。我们被赋予“和好的使者”的称号（林后 5:18）。因此，当与我们发生过冲突的人承认自己的罪并寻求饶恕，我们应当效法我们的神和君王：立即饶恕他们，并满怀喜乐地与他们和好（路 15:11-32）！浪子的比喻生动地诠释了这一点——父亲跑去拥抱悔改的儿子，并不计较他的罪。我们也蒙召在人际关系中活出同样丰盛的恩典。

7. 遵循流程

如果你与教会的弟兄姊妹发生冲突，且问题涉及罪，而你们的交谈未能促使对方悔改，那么遵循耶稣在马太福音 18:15-20 中所阐明的流程就至关重要。神以他的智慧为教会提供了一套循序渐进的指南，让教会处理其中不悔改的罪。这个流程并非为了惩罚，而是为了修复，旨在使犯错的弟兄姊妹重新与神和教会建立团契。

实践指南

如果对方拒绝承认自己的罪，那么下一步就是与他们再次谈话，但这次要带上一两位见证人（太 18:16）。这样做是为了让他人帮助判断你是否反应过度，或者这是否为需要处理的拒不悔改的罪。明智的做法是，仅针对以下情况实施此流程：（1）可证实的罪；（2）性质严重的罪；（3）拒不悔改的罪。¹

如果你与另一间教会的基督徒发生了冲突，根据冲突的严重程度，联系其牧师可能会有所帮助。牧师有责任关怀他们所牧养的信徒，如果他们不知道信徒犯了拒不悔改的罪，让他们知晓以便处理会有所帮助。与上述情况类似，此举应仅限于那些可证实、性质严重且拒不悔改的罪。

如果你与非基督徒发生冲突，我建议你与自己的牧师讨论此事，以便采取下一步行动。与非信徒发生冲突时，你格外需要智慧，因为他们可能不认同你的圣经价值观。牧师可以帮助你判断是否应该继续沟通、寻求调解，还是干脆将此事交托给神（罗 12:18）。¹

如果冲突涉及犯罪行为，我建议你联系有关部门，让国家行使神所赋予的权柄（罗 13 章）。此事最好也在牧师的监督下进行。

讨论问题：

1. 你是否有过棘手的谈话以失败告终的经历？如果有，对话是如何失败的？原因是什么？
2. 以上关于棘手谈话的建议中，哪一条对你来说最难应用到你的生活中？原因是什么？
3. 认识神对我们的饶恕，如何帮助我们饶恕他人？
4. 马太福音 18 章中耶稣的智慧，如何帮助我们处理教会内部的冲突？

解决冲突：
将争执转化为富有成效的对话



结语

值得注意的是，在马太福音 5:9 中，耶稣并没有说“享受和睦的人有福了”。相反，他说：“使人和睦的人有福了。”在这个堕落的世界里，我们难免会经历冲突。即便如此，我们仍要努力缔造和睦，而这需要付出努力。

有时，我们通过远离纷争（箴 20:3）、保持冷静（箴 17:27-28）、拒绝报复（彼前 3:9）或是干脆拒绝参与（箴 26:4；29:9）来努力实现和睦。这些策略就跟选择不给火上浇油一样。

还有一些时候，即便我们竭尽全力，仍然会陷入冲突。正是在这些时候，我们才会想起自己蒙召成为和好的使者（林后 5:18）。通过及时行动、清晰表达、认真倾听和给予饶恕，我们会为神借着我们的对话动工创造机会。这些步骤并不容易，但值得付出。它们会将争执转化为富有成效的对话，既能荣耀神，又能巩固彼此的关系。愿我们以救主的谦卑和恩慈来处理每一次冲突，信靠他引领我们走向和睦。



尾注

1. 感谢约拿单·李曼提供这些实用的辨别准则。



罗伯·凯恩（Rob Kane）是俄亥俄州韦斯特维尔市天国公民教会（Citizens Church）的牧师。他与妻子丹妮尔育有三个孩子：芬利、列依和以斯拉。

