



快速起步指引

首先，選擇一個與你的情況最為相近的角色。



你覺得自己曾經被某人傷害或是被冒犯。



你相信某人曾經冒犯或是傷害了你以外的其他人。



看來是你曾冒犯或是傷害了某人。



有人來跟你談到一宗有關兩個人之間的衝突，但你並不是那兩者之一。

接著，按照內頁中你角色的圖形進行。

第一階段 到神面前

在你決定是否與對方談話之前，先為你的角色禱告並完成這些步驟。

避免傳舌



別不適當地向任何人談到任何其他人。

箴言16:28； 25:8-10； 26:20

要除掉你眼中的樑木



你可能怎樣助長了那個問題嗎？在你的內心或是思想，可能有甚麼使你不能客觀地，而且從神的觀點看那個問題、看你自己或者對方？ 馬太福音7:3-5，彼得前書2:1

為你的部份悔改



假如你有份於導致那個問題，就準備去向神和對方認罪。想想你能怎樣謙卑自己、尊重對方、並誠實說出你所做的？包括為自己所做的承擔責任、具體說明你的過錯、不為自己找藉口或責怪他人、並顯出誠懇的憂傷與懊悔。假如那是罪，用聖經的語言形容它。又表示你察覺到，也非常抱歉你給他們所造成的傷害和損失，並問他們還有什麼是你該負責任的。

馬太福音5:23-24，哥林多後書7:8-11，箴言28:13，雅各書4:6

分析



那個人際關係問題的性質是什麼？是文化或性格上的差異？溝通不良？合理的意見分歧？能否說是罪？你可以把那問題說成是沒達到、或不清楚、或是不相等的期望嗎？這些期望是否被清楚地理解、符合規定、充滿愛心、和合乎情理？

箴言23:23，以弗所書4:25

要饒恕



在你內心和在神面前，你是否已饒恕對方？假如他們向你認錯又表示悔改，你是否準備饒恕他們？你能誠實地這樣向神禱告嗎「我願意饒恕他們像祢在基督裏饒恕了我。」「我願意用祢帶著恩典與憐憫的眼光來看他們。」「幫助我更新我的心思；我不願意反覆回憶對方的冒犯。」「幫助我以後不要向對方或是其他人不適當地提及那過犯。」「請祢用祢的愛祝福他們。」

以弗所書4:31-32，箴言17:9，歌羅西書3:13，腓立比書4:8，馬太福音6:14-15； 18:35

查問你的角色



你是最合適去接觸對方的人嗎？如果不是你，誰可以？

箴言26:17，馬太福音7:12

評估



如果你能不計較個人被冒犯，你可能會決定不提那事。但要考慮那觸犯可以有多嚴重。那些言語或行為，會如何負面的影響對方或其他的人？會有損基督或教會的名聲嗎？聖經是否明說那是罪？那是習慣或只是一次的過失？那冒犯和它的影響越是嚴重，你就越該考慮與對方談。

箴言19:11，彼得前書4:8，歌羅西書3:12-14，加拉太書6:1-2，雅各書5:19-20，提多書1:7-9，馬太福音18:15，腓立比書2:2-4

尋找適當的忠告 (假如有需要)



一位不偏袒人的智者可以如何幫助你更徹底處理你的角色？

箴言1:5； 12:15； 19:20

考慮你的責任



倘若你不和他們談，對你，對別人，和對方將會有什麼真實的或是潛在的後果？

加拉太書6:1-2，利未記19:17-18，希伯來書10:24

正確判斷



你有否先論斷對方，或是下了不成熟的定論？你是偏向任何一方嗎？你有沒有否認或是誇大任何冒犯的真實性？

箴言17:15； 18:17，利未記19:15，提摩太前書5:21，約翰福音7:24，馬太福音7:1-2

省察你的心



祈求上帝向你顯示你的動機。你能用聖經的言詞去形容你選擇與對方談或不談的動機嗎？不要含怒而去、去羞辱對方、或僅僅為澄清自己的良心。也不要讓沒根據的擔憂或是你的驕傲、或因缺乏愛心，使你不要與他們交談。

詩篇139:23-24，哥林多前書11:28

在愛裡準備



倘若你決定跟對方談，先想想假如你是他，你希望別人如何接觸你、跟你談？重新檢視你去的計劃和動機。

馬太福音7:12，加拉太書6:1，箴言25:8-10，腓立比書2:2-4



當有人來與你談到一宗不直接牽涉你的衝突，你就先要決定自己是否合適幫助此人。如果你合適，先禱告並幫助他認清他的角色，然後遵照下面各點：

避免傳舌

別不恰當地向任何人談到任何其他人。

箴言16:28； 25:8-10； 26:20

要客觀也不偏袒

幫助此人看見對方和自己的觀點。用愛心說出真理。

箴言18:17，以弗所書4:15，提摩太前書5:21

給予忠告

有智慧地引導此人完成第一階段中，符合其角色的所有相關步驟。「惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。」雅各書3:17

神對所有信徒彼此相待的期望

- 彼此和睦 (馬可福音9:50)
- 彼此相愛 (約翰福音13:34)
- 彼此相親 (羅馬書12:10)
- 彼此恭敬禮讓 (羅馬書12:10)
- 彼此同心 (羅馬書12:16)
- 不可彼此論斷 (羅馬書14:13)
- 彼此接納 (羅馬書15:7)
- 彼此教導 (歌羅西書3:16)
- 互相勸誡 (歌羅西書3:16)
- 彼此勤勉 (希伯來書10:25)
- 互相服事 (加拉太書5:13)
- 互相擔當彼此的**重擔** (加拉太書6:2)
- 謙虛地互相**寬容** (以弗所書4:2)
- 彼此以**恩慈憐憫**相待 (以弗所書4:32)
- 彼此**饒恕** (以弗所書4:32，歌羅西書3:13)
- 彼此**順服** (以弗所書5:21)
- 不要彼此說謊** (歌羅西書3:9)
- 彼此**安慰** (哥林多後書13:11)
- 互相**建立** (帖撒羅尼迦前書5:11)
- 不可彼此批評** (雅各書4:11)
- 不要彼此埋怨** (雅各書5:9)
- 彼此**認罪** (雅各書5:16)
- 互相**代禱** (雅各書5:16)
- 彼此**相交** (約翰一書1:7)
- 彼此**鼓勵** (帖撒羅尼迦前書4:18)
- 彼此**追求良善** (帖撒羅尼迦前書5:15)
- 不要彼此惹氣** (加拉太書5:26)
- 看別人比自己強**；不要單顧自己的事，也要顧別人的事。(腓立比書2:3-4)

第二階段

如果合適，與對方會面

(要達成和睦，你們可能需要多過一次的見面。)



▲ **憑著愛心而去。** 假設你們的角色對換，你希望對方來跟你談的時間、地點和態度是怎麼樣的，你就那樣去跟他談。 馬太福音7:12，加拉太書6:1，箴言25:8-12

▲ **用敬虔的言語。** 說話要用“我”，和沒譴責性的評論。用冷靜、不帶威脅的舉止。用清晰的、合符聖經的言辭，陳述任何的過錯。 以弗所書4:29，箴言15:1；25:11-12

◆ **誠實、謙卑、尊榮神的心認罪。** 要具體、徹底，並有悔意。哥林多後書7:8-11，箴言28:13

◆ **接受饒恕和潔淨。** 假如對方及天父給予，你就接受。 約翰壹書1:9

▲ **聆聽。** 要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，要誠懇地專注聆聽對方。 雅各書1:19，箴言18:17； 25:12

▲ **給予饒恕。** 假如對方因冒犯了你而悔改，你就親自饒恕他。 路加福音17:3-4

◆ **照你所能，改正任何錯誤。** 馬太福音3:8，希伯來書12:11，加拉太書6:7-8

為什麼追求和睦

- 務要**追求和睦**與彼此建立的事。 羅馬書 14:19
- 要**追求**與眾人和睦。 希伯來書12:14
- 竭力**保守聖靈所賜的合一，用和平彼此聯絡。 以弗所書4:3
- 總要盡你所能**，與眾人和睦。 羅馬書12:18

追求和睦：五根柱石

- 1 神願意你與眾人和睦。
- 2 你與人的關係，反射又影响你與神的關係。
- 3 看待每一個人，要認定他是獨特的，是神所造、所愛的。
- 4 看待每一個人要一致，沒有成見、沒有偏心。
- 5 當你按照聖經的教導追求和睦，各人就都蒙福。

