



本立比頌恩堂主日學

主觀與論斷的心態

I. 主觀- The LENS Principle 鏡頭原理

我們是誰決定我們如何看待別人。我對別人的看法是什麼？

一個旅行者準備去一個大城市,問道坐在這條路上的一個老人：“這個城市有什麼人？”

“你來自哪個城市？他們是怎麼樣的人？” “可怕的,不可信賴,可憎的”
旅客答。

“啊，”老人說，“你會在個大城市找到可怕的,不可信賴,可憎的人。”

第二個旅行者又停下來詢問這個老人,老人又問 “你來自哪個城市？他們是怎麼樣的人？”

“他們是誠實，勤勉，慷慨” 第二個旅行者答。老人回答說：“那就你會找到誠實，勤勉，慷慨的人在哪裡。”

人們看待別人的方式反映了自己。

如果我是一個信任的人，會看到別人值得信賴。

如果我是一個有愛心的人，我會看到別人的同情心。

主觀的人容易對人產生_____

II. 苦毒的論斷

A. 定義：

一種從內心對他人行為，或態度的批判，若不悔改，因著加倍的回收律，將使自己蒙受惡果。



B. 為什麼我們不做論斷的人

如何成為一個鼓勵者，而不是一個批評家。

喜好論斷的人並不會贏得別人的尊重，公正的殊榮。真正的基督徒都有聖靈的同在，是我們有能力鼓勵及服侍他人，能夠激勵其他需要改變的人鼓起勇氣改變自己。

“你這個人、為甚麼論斷弟兄呢．又為甚麼輕看弟兄呢．因我們都要站在神的臺前。”(羅馬書 14:10)

論斷	經文
· 指責別人及其行為。	說話浮躁的，如刀刺人，智慧人的舌頭，卻為醫人的良藥。 (《箴言》12章18節)
· 把注意力放在別人的缺點上。	為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？ (《路加福音》6章41節)
· 譏諷別人。	藐視鄰舍的，毫無智慧，明哲人卻靜默不言。 (《箴言》11章12節)
· 根據表面現象作出評判。	不可按外貌斷定是非，總要按公平斷定是非。 (《約翰福音》7章24節)
· 沒有傾聽當事人的話語就已經下了最壞的結論。	不先聽本人的口供，不知道他所作的事，難道我們的律法還定他的罪嗎？ (《約翰福音》7章51節)
· 無視別人的需求，用言語打擊別人。	污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。 (《以弗所書》4章29節)
· 當眾指責別人。	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。 (《馬太福音》18章15節)
· 被別人責備時反應強烈，回答刻薄。	驕傲只啟爭競，聽勸言的，卻有智慧。 (《箴言》13章10節)
· 對他人缺乏憐憫。	你們既然要按使人自由的律法受審判，就該照這律法說話行事。因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判，憐憫原是向審判誇勝。 (《雅各書》2章12-13節)



III. 論斷心態的原因

IV. 如何放下主觀與論斷

- A. 多看事情的另一面- If two things are two sides of the same coin, they are very closely related although they seem different.

節儉	
慷慨	
擇善固執	
懷才不遇	
老練圓熟	
不拘小節	
路見不平，拔刀相助	
識時務為俊傑	
抓住機會	
慢工出細貨	
	工作狂



B. 論斷與判斷的差別

箴 14:15 「愚蒙人是話都信，通達人步步謹慎。」

在「判斷」與「論斷」之間，不少信徒迷失了，有時誤將判斷定罪為論斷，有時；又將論斷合理化為判斷。

究竟，論斷與判斷如何分辨？當你坐在朋友的車上，跟他說「你怎麼闖紅燈」，這是論斷還是判斷？基本上，這是「判斷」，因為這是事實，建立在「事實」上的就是判斷（當然，如果他沒有闖紅燈，是你看錯，那就是「誤會」甚至「造謠」了）。

但是如果你說「你怎麼闖紅燈，你很不屬靈…」這就有問題了，因為他闖紅燈未必跟屬靈有關，可能他跟你聊天沒注意，也可能紅燈壞了，你沒發現，還有無數你不知道的原因，或許這些原因不正當，但是不見得跟屬靈有關，所以當我們「主觀」認定某個未經證實的原因之際，那就是論斷了，因為我們扮演了上帝的角色，自以為無所不知。

或許耶穌對行淫的婦人以及撒該還有撒瑪利亞婦人的態度可以給我們做參考，耶穌「判斷」他們所做的是錯的，但是他並沒有藐視輕看這些人，他希望能夠挽回這些犯錯的人，也就是把「罪人」跟「罪」分開，神不喜悅罪，卻極力挽回罪人。



如何看待我們的牧師?

好	可改善的地方
- 貼地	- 太良善
- 平易近人	- 太溫柔，唔夠威嚴
- 不輕易發怒	- 太客氣，甚少直接責備不是之處
- 婉轉勸誡，顧及別人的感受	
- 鼓勵別人	
- 愛心	
- 柔和謙卑	
- 無官威	
- 願意分享個人弱點--> Sample	

- 平易近人	- 太溫純
- 深思熟慮	- 不夠果斷
- 包容忍耐	- 不喜歡指責別人
- 慢熱	- 比較被動，不會主動接觸會友或新來賓
- 小心嚴謹，做事不馬虎	- 工作慢 (last minute 才完成)

- 用心觀察	- 比較慢熱
	- 害怕與陌生人首次接觸
- 容易被他人接受，平易近人	- 溫柔
- 冷靜	- 低調

- EQ 高	
- 可靠	- 有些嚴肅
- 安全感	- 面對人際衝突，缺少勇氣，以致沒有解決需要做的事。(牧者)
- 建立人/信徒 (價值在人，高於事工)	- 被人少看，年輕
- 年青有為	- 可與年青人溝通，體恤人的軟弱



本立比頌恩堂主日學

第二課 - 如何放下主觀與論斷 (2)

C. 成為一個胸襟廣濶的基督徒-多稱讚

1. 耶穌公開稱讚的人不多，作為基督徒，我們還需要更多地稱讚別人嗎？

馬可福音 12: 41-44 - 因為兩個小銅板而被讚許的寡婦

馬太福音 15: 21-28 - 個貧窮的迦南婦人，她有一個年紀很輕的女兒被鬼附

2. 作為基督徒，稱讚別人的原因是什麼？

3. 如何稱讚別人? 四種話

I. Encouraging words 鼓勵的話 - 20 Encouraging Statement:

1. Great job! Thank you for doing that.
2. Way to go. I'm proud of you!
3. That was so kind of you!
4. Fantastic
5. Wow- you really rocked it!
6. You know what? You are a great person!
7. I appreciate what you did.
8. I'm praying for you.
9. Look at what you've accomplished!
10. What a great decision you made!
11. Thanks for doing that before I could even ask.
12. I'd love to hear about it.
13. You figured it out- that's awesome!
14. One step at a time- you're doing it!
15. Fabulous job- you were really listening.
16. I know that was a new thing for you- excellent try!
17. I love your creativity!
18. Thank you for sharing.
19. Keep going- you can do it!
20. Thank you for your cooperation.



II. Admiring words 欣賞的話 How to admire?

Which qualities do you most admire or like in another person?

Accurate	Earnest	Inventive	Responsible
Active	Educated	Kind	Self-Controlled
Admirable	Efficient	Kind-Hearted	Self-Disciplined
Alert	Energetic	Kindly	Self-Reliant
Amiable	Entertaining	Level-Headed	Sensible
Amusing	Enthusiastic	Likable	Sharp-Witted
Appreciative	Ethical	Lively	Sincere
Attentive	Experienced	Logical	Smart
Bright	Forgiving	Loyal	Spirited
Brilliant	Frank	Mature	Sportsmanlike
Broad-Minded	Friendly	Neat	Sympathetic
Capable	Generous	Observant	Tactful
Cheerful	Gentle	Open-Minded	Talented
Clean	Good-Humored	Optimistic	Tender
Clear-Headed	Good-Natured	Outstanding	Thoughtful
Clever	Good-Tempered	Patient	Tolerant
Companionable	Grateful	Pleasant	Trustful
Competent	Happy	Polite	Trusting
Conscientious	Helpful	Productive	Trustworthy
Considerate	High-Spirited	Progressive	Truthful
Constructive	Honest	Prompt	Understanding
Cooperative	Honorable	Punctual	Unselfish
Courageous	Humorous	Purposeful	Vigorous
Courteous	Imaginative	Quick-Witted	Warm
Creative	Independent	Realist	Warm-Hearted
Cultured	Individualistic	Realistic	Well-Mannered
Decent	Intellectual	Reasonable	Well-Read
Dependable	Intelligent	Reliable	Well-Spoken
Diligent	Imaginative	Resourceful	Wise
Eager	Interesting	Respectful	Witty



III. Recognising words 肯定的話/行動



IV. Praising words 讚美的話

全地都當向神歡呼、歌頌他名的榮耀，用讚美的言語、將他的榮耀發明。
詩篇 66:1-2

當稱謝進入他的門、當讚美進入他的院，當感謝他、稱頌他的名。
詩篇 100:4

Top 20 Positive Feelings

1. JOY

Joy comes from the experiences which are delightful and memorable when you feel that everything is right when you feel happy, safe, satisfied, and comfortable. It is a feeling of great happiness and pleasure that lifts up the spirit.

2. INTEREST

Every human being has the desire to learn new things, see new places. Humans are curious and eager to explore, and the feeling of interests comes from that curiosity. When you feel interested in something, a person, a place, or else, you instantly become more open to the adventure and experiences, you discover and learn.

3. SERENITY

In many ways, serenity is similar to joy, because you feel that everything is right and that feeling is followed by the tranquility and peace of mind. It means being in the state where you feel relaxed when you don't have any worries, where you are completely calm, enjoying.

4. HOPE

At certain moments in life, you may experience some problems, and feeling the hope means you know all those issues are not permanent ones, it means you feel and believe things will change for the better, and the future is bright and beautiful.

5. GRATITUDE

Gratitude is about appreciation, for certain things and people you have in your life, such as good health, great friends and family members, the talents you might possess, fortune, fame, and more, and being thankful for it.



6. KINDNESS

Kindness often involves affection, and warmth and this emotion is about being considerate, being generous and friendly to other people.

7. SURPRISE (PLEASANT)

When you do not expect a certain event to happen, and if the event happens, which is not only unexpected but is pleasurable and desirable, you will be pleasantly surprised.

8. CHEERFULNESS

Feeling cheerful means you are in the state of mind which is positive, it means you are optimistic and happy.

9. CONFIDENCE

Believing that you can do something, that you can accomplish certain goals, or that you will successfully finish a particular task means that you feel confident.

10. ADMIRATION

When you feel positive about people who are skillful, talented, and exceptional is something, you will admire those people. Admiration is a positive social feeling.

11. ENTHUSIASM

Enthusiasm is the emotion you will feel when you are extremely excited about something when you are very interested in something.

12. EUPHORIA

This emotion is something you will feel when you are simply overwhelmed with an experience that involves a great joy. For instance, you may be euphoric when your favorite football team is winning a game

13. SATISFACTION

Satisfaction is the emotion you will usually feel after you fulfill a certain desire or need you had, but you can also feel satisfied when you help someone with something.

14. PRIDE

Pride is the emotion that comes from feeling important and exalted for the things you achieved or the things you currently do. When you achieve something great, which is considered as valuable in social terms, you will be proud of that achievement. Feeling proud has the positive impact on self-confidence.

15. CONTENTMENT

Contentment is the emotion you'll feel when you are satisfied and happy when your mind is at ease.



16. INSPIRATION

Feeling inspired comes from the uplifting experience which basically takes your breath away, such as watching a sunset which is simply perfect, being the witness of an excellence and more.

17. AMUSEMENT

Life is full of humor, funny stories and jokes, and funny and playful experiences that will make you laugh so hard, and in those moments, you will feel completely amused.

18. ENJOYMENT

When experiencing or doing something you like, when simply taking a pleasure in something, means you enjoy it. It is a feeling of pleasure.

19. AWE

Awe is something that happens when you see or experience something truly powerful and great, and when you are completely stunned by all that greatness. For instance, it may come from seeing things such as an impressive work of art, beautiful sunset, or Niagara waterfalls, Grand Canyon, an amazing work by God.

20. LOVE

IV. 如何面對稱讚？

陰間和滅亡永不滿足，人的眼目也是如此。鼎為煉銀，爐為鍊金，人的稱讚也試煉人。（箴言 27 章 20 至 21 節）

當人們稱讚你的時候，你會怎樣回應？有些人特別喜歡被人稱讚，因為這能激勵他們提起精神，讓他們感覺自己有價值。另外一些人會對此感到不舒服。他們會輕看自己或者為自己實在不配得稱讚而找各種理由。

對基督徒來說，還有另外一個窘境。我們呼召要謙卑，所以當人說我們好的時候，我們該怎麼做呢？因為驕傲總是候在一旁等着抬起它醜陋的臉來，我們需要很小心不讓稱讚使我們的驕傲膨脹。有些信徒認為接受稱讚就是驕傲，所以他們會大作秀一般將所有榮耀歸給神。那好吧，如果他們內心真是這樣。但是表現得太頻繁則會給其他人留下這樣的印象，認為這是基督徒回應稱讚的一個套路形式。

簡單的說“非常感謝你”然後在心裏默默向神禱告，感謝他的祝福，認識到一切值得稱讚的源頭都來自於神。如果你覺得被激勵，就讓人知道你受此祝福的感受。如果你因集體的而努力而獲得成功受到稱讚，務必將稱讚和祝賀留給所有參與其中的人。當讚美被分享出去時，祝福總是變得更加讓人愉快。

我們的品格在獲得稱讚中被試煉。每一次讚美到達我們的耳朵時應該立即轉向父神。如果我們緊抓住它不放，驕傲之毒將開始在我們的心裏蔓延。如果將讚美歸給神，“謙卑”就能在我們心中佔據一席之地。



本立比頌恩堂主日學

第三課 - 溝通的藝術 1- 聆聽的技巧

The Art of Communication 1 - To Be a Good Listener

我親愛的弟兄們、這是你們所知道的、但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒、因為人的怒氣、並不成就神的義。(雅 1:19-20)

說話浮躁的、如刀刺人、智慧人的舌頭、卻為醫人的良藥。(箴 12:18)

你見言語急躁的人嗎？愚昧人比他更有指望。(箴言 29:20)

因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。(彼前 3:10)

1. 溝而不通
2. 溝而能通
3. 不溝而通

1. 溝而不通

- i) 不懂聆聽
 - (a) 雲遊太空
 - (b) 假裝聆聽
 - (c) 擇語聆聽
 - (d) 擇意聆聽
 - (e) 自我中心聆聽

未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。 箴言 18:13

- ii) 不懂說話

你們攪擾我的心，用言語壓碎我要到幾時呢？(約伯記 19:2)

- (a) 批評
- (b) 教訓
- (c) 審問
- (d) 太快給予意見
- (e) 太快企圖解決問題



2. 溝而能通

i) 懂聆聽 Active listening

- a) 在一個安靜、安全和獨處的環境，嘈雜和多人的環境，令人不能集中和感覺不安寧，難以暢所欲言。
- b) 真誠的接納，使他感覺無論心中有什麼說話，都是願意聆聽的。
- c) 在聆聽的過程中，不要批評別人的感情和思想，因為當別人打開他的心靈傾訴心聲的時刻，也是他最敏感和最容易受傷的時候。雖然我不一定同意他的說話，但當別人正在傾訴和抒發他的感情，我們必須表示接納和尊重。
- d) 千萬不要表示不信任，更不要指責他人捏造說話。
- e) 在聆聽的過程中，可以在適當的時間反映我們的了解

ii) 懂說話

以弗所書 4:29 污穢的言語、一句不可出口、只要隨事說造就人的好話、叫聽見的人得益處。

詩 15:3 他不以舌頭譏謗人、不惡待朋友、也不隨夥毀謗鄰里。

詩 139:4 耶和華阿、我舌頭上的話、你沒有一句不知道的。

箴 25:15 恆常忍耐、可以勸動君王、柔和的舌頭、能折斷骨頭。

原來我們在許多事上都有過失；若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。我們若把嚼環放在馬嘴裡，叫他順服，就能調動他的全身。看哪，船隻雖然甚大，又被大風催逼，只用小小的舵，就隨著掌舵的意思轉動。這樣，舌頭在百體裡也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火能點著最大的樹林。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。各類的走獸，飛禽，昆蟲，水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了；惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。我們用舌頭頌讚那為主、為父的，又用舌頭咒詛那照著神形像被造的人；頌讚和咒詛從一個口裡出來！我的弟兄們，這是不應當的！（雅 3:2-10）

技巧: 1. Paraphrasing/Backtracking- 當抒發抑壓在心中的感情後，重複別人的想法。

2. Express feeling - 鼓勵別人抒發感受

3. Questioning- 發問以幫助別人以新的角度去看自己的問題。



3. 不溝而通

- i) Empathic Listening 用同理心去聆聽
- ii) Empathic communication 用同理心去溝通
- iii) Non-verbal communication 非語言溝通 e.g. 眼神接觸

羔羊的說服力--要說服一個人，最好的辦法是為他著想

聖經說,不要以惡報惡,而要以善勝惡.愛的確是最大的力量.唯有上帝能給我們愛仇敵的力量.

一個牧場主養了許多羊。他的鄰居是個獵戶，院子裏養了一群兇猛的獵狗。這些獵狗經常跳過柵欄，襲擊牧場裏的小羔羊。牧場主幾次請獵戶把狗關好，但獵戶不以為然，口頭上答應，可沒過幾天，他家的獵狗又跳進牧場橫衝直闖，咬傷了好幾隻小羊。

忍無可忍的牧場主找鎮上的法官評理。聽了他的控訴，明理的法官說："我可以處罰那個獵戶，也可以發布法令讓他把狗鎖起來。但這樣一來你就失去了一個朋友，多了一個敵人。你是願意和敵人作鄰居呢？還是和朋友作鄰居？"

"當然是和朋友作鄰居。"牧場主說。

"那好，我給你出個主意，按我說的去做。不但可以保證你的羊群不再受騷擾，還會為你贏得一個友好的鄰居。"法官如此這般交代一番。牧場主連連稱是。

一到家，牧場主就按法官說的挑選了3隻最可愛的小羔羊，送給獵戶的3個兒子。看到潔白溫順的小羊，孩子們如獲至寶，每天放學都要在院子裏和小羔羊玩耍嬉戲。因為怕獵狗傷害到兒子們的小羊，獵戶做了個大鐵籠，把狗結結實實的鎖了起來。從此，牧場主的羊群再也沒有受到騷擾。

為了答謝牧場主的好意，獵戶開始送各種野味給他，牧場主也不時用羊肉和奶酪回贈獵戶。漸漸地兩人成了好朋友。

要說服一個人，最好的辦法是為他著想，讓他也能從中受益。



同理心辨識練習

依下列情境的敘述，選出較適當的同理心反應，並說明其他反應為何不恰當的原因。

情境一：當事人剛從學校畢業，正在找工作，剛接到面試通知，他說：「我恐怕這次的面談又不會成功，像以前幾次一樣又沒希望了。」

諮商員的反應：

- () 1. 不會的，你要有信心，就會成功。
- () 2. 你為何不去找那些面試成功的同學談，也許你就能知道一些竅門了。
- () 3. 不要這麼悲觀嘛！你怎麼會這麼想呢？
- () 4. 由於過去失敗的經驗，你擔心這次也會失敗，好像不太有信心的樣子。
- () 5. 對於一個剛出校門的人，第一次找工作本來就比較困難，就是失敗了，也不算什麼。

情境二：一位結婚數年的太太對諮商員說：「這一年多來，我們幾乎在吵架中渡過，大事吵，小事吵，白天吵，晚上也吵，我不知道我們這樣還算是夫妻嗎？將來日子要怎麼過呢！」

諮商員的反應：

- () 1. 天下有那對夫妻不吵架，常常床頭吵，床尾和，不要太緊張。
- () 2. 你們天天吵，到底是為了什麼事呢？
- () 3. 不斷的爭吵使你害怕，擔心彼此關係的變化。
- () 4. 請多告訴我有關你們相處的情況。
- () 5. 也許是你們的婚姻生活太呆板、沒變化所造成的，如果做些變化，如出去旅行、二度蜜月或送送花、吃吃飯……等，會有所改善的。

情境三：當事人說：「其實我已經長大了，可是爸媽老是把當小孩子看，什麼事都過問，都盤查，我知道他們是關心我，但是我很想自己試試看，闖闖看呀！」

諮商員的反應：

- () 1. 這就是天下父母心，總是愛自己的孩子，你要好好珍惜。
- () 2. 你是不是曾經做過什麼事讓他們不放心呢？
- () 3. 其實父母都是如此，他們這樣做才會安心，你不必太在意，等你長大為人父母時，就能體會了。
- () 4. 你覺得父母過度操心，讓你無法獨立試試看。

情境四：當事人說：「都是賭博害了我，原本只是為了打發時間，一下，沒想到愈陷愈深，如今不但錢輸光了，還欠了一債，唉！如果那時聽朋友的勸告就好了！」

諮商員的反應：

- () 1. 你一共欠了多少錢？有什麼人可以幫忙嗎？
- () 2. 現在先別唉聲嘆氣，想想有什麼辦法可以解決最重要。
- () 3. 早知如此，又何必當初呢？這對你是個教訓，讓你清醒來，才知道要做什麼。
- () 4. 你後悔當初沒有懸崖勒馬，才會有今天的結果。
- () 5. 你不必太自責，現在知道悔改，也許還來得及。

情境五：當事人說：「我還在唸高中，但是我發現自己懷孕了，男友又避不見面，我也不敢告訴父母或朋友，我該怎麼辦才好？」

諮商員的反應：

- () 1. 年紀輕輕碰到這種事，一定覺得又害怕又無助。
- () 2. 你的男朋友太不負責任了，總算也讓你認清人，更懂得如何保護自己了。
- () 3. 這的確很嚴重，事情是怎麼發生的？
- () 4. 事情已經發生了，急也沒用，我們一起來想辦法吧！
- () 5. 唉！你怎麼這麼糊塗呢？難道你連這種性知識都沒有嗎？



溝通練習 (2)

Game



1. What do you think about their relationship?
2. What are they doing now? What are they talking about?
3. What does the girl think? How does the girl feel?
4. What does the man think? How does the man feel?
5. Do you think their relationship is good? Why?
6. Which one you would like to be? The man or the girl? Why?
7. What can be done to improve their relationship?



本立比頌恩堂主日學

第四課 - 溝通的藝術 2- 說話的技巧 - 溝而能通

The Art of Communication 2 - To Be a Good Speaker

1. 聖經如何教導我們溝通

以弗所書 Ephesians

- 4:1 我為主被囚的勸你們、既然蒙召、行事為人就當與蒙召的恩相稱。
4:2 凡事謙虛、溫柔、忍耐、用愛心互相寬容、
4:3 用和平彼此聯絡、竭力保守聖靈所賜合而為一的心。
4:4 身體只有一個、聖靈只有一個、正如你們蒙召、同有一個指望、
4:5 一主、一信、一洗、
4:6 一神、就是眾人的父、超乎眾人之上、貫乎眾人之中、也住在眾人之內。
4:7 我們各人蒙恩、都是照基督所量給各人的恩賜。
4:8 所以經上說、『他升上高天的時候、擄掠了仇敵、將各樣的恩賜賞給人。』
4:9 (既說升上、豈不是先降在地下麼。
4:10 那降下的、就是遠升諸天之上要充滿萬有的。)
4:11 他所賜的有使徒、有先知、有傳福音的、有牧師和教師、
4:12 為要成全聖徒、各盡其職、建立基督的身體、
4:13 直等到我們眾人在真道上同歸於一、認識神的兒子、得以長大成人、滿有基督長成的身量、
4:14 使我們不再作小孩子、中了人的詭計、和欺騙的法術、被一切異教之風搖動、飄來飄去、就隨從各樣的異端、
4:15 惟用愛心說誠實話、凡事長進、連於元首基督、
4:16 全身都靠他聯絡得合式、百節各按各職、照著各體的功用、彼此相助、便叫身體漸漸增長、在愛中建立自己。
4:17 所以我說、且在主裡確實的說、你們行事、不要再像外邦人存虛妄的心行事、
4:18 他們心地昏昧、與神所賜的生命隔絕了、都因自己無知、心裡剛硬、
4:19 良心既然喪盡、就放縱私慾、貪行種種的污穢。
4:20 你們學了基督、卻不是這樣、
4:21 如果你們聽過他的道、領了他的教、學了他的真理、
4:22 就要脫去你們從前行為上的舊人、這舊人是因私慾的迷惑、漸漸變壞的、
4:23 又要將你們的心志改換一新、
4:24 並且穿上新人、這新人是照著神的形像造的、有真理的仁義、和聖潔。
4:25 所以你們要棄絕謊言、各人與鄰舍說實話、因為我們是互相為肢體。
4:26 生氣卻不要犯罪、不可含怒到日落、
4:27 也不可給魔鬼留地步。
4:28 從前偷竊的、不要再偷、總要勞力、親手作正經事、就可有餘、分給那缺少的人。

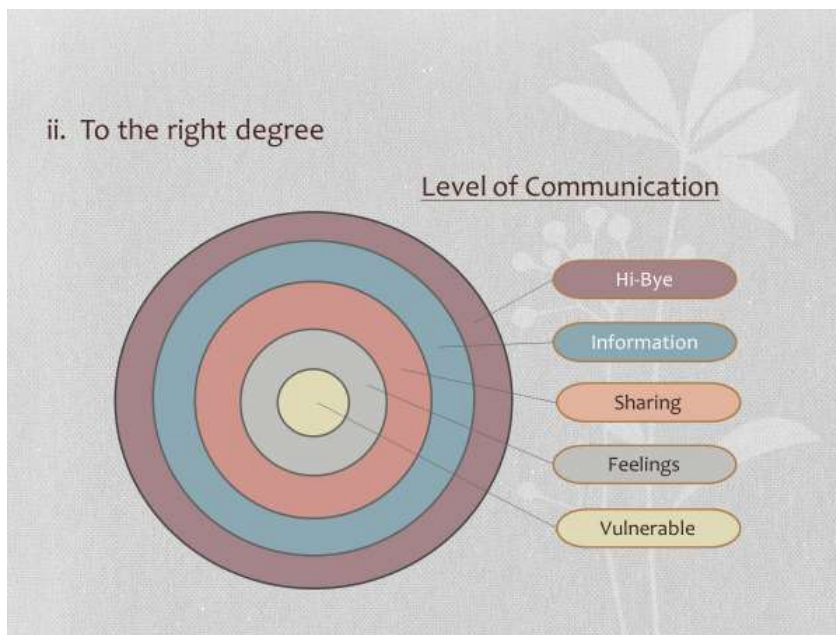


- 4:29 污穢的言語、一句不可出口、只要隨事說造就人的好話、叫聽見的人得益處。
- 4:30 不要叫神的聖靈擔憂、你們原是受了他的印記、等候得贖的日子來到。
- 4:31 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切的惡毒、〔或作陰毒〕都當從你們中間除掉。
- 4:32 並要以恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕、正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

2. 溝而能通- With the right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose and in the right way.

i. With the right person

ii. to the right degree



iii. at the right time

iv. for the right purpose

有些話語像刀剪，叫人受傷 流血；有些話語如暖阳，使人得著 安慰；有些話語像蝴蝶，令人難以 捉摸；有些話語像變形蟲，最初與 最終是兩種形態；有些話語像石 頭，你的心將因此而更加沉重。

閒話

我們都活在閒話之中，世界上最討厭的話是什麼？是閒話！最可愛的话是什麼？也是閒話！「閒話」分兩種。一種是真正的閒話如「閒話家常」。另一種則 嚼舌頭，帶惡意，敵對，進



而傷人。謀殺會傷人的身體，閒話卻毀人的「名譽」。英文聖經將「閒話」譯為 Careless Word，即不小心的話，有些譯為 Useless，即無用的話，也有譯為 Idle Word，即遊手好閒。人「閑」的時候，嘴巴最不「閑」。

老子說：「口是禍門」，說明許多是非煩惱，皆因多嘴之過。為此，許多哲人，都教人少說話多做事，凡事要保持三分沉默。但事實上，人們很少是能安於沉默的。有人認為，言語是人類的特產，人的嘴也異於動物的嘴。正因如此，我們慣常所聽到的言語，對自己而言，其內容不外是誇大的吹牛，無聊的哭窮，或令人厭惡的訴苦；對他人而言，其內容不外是肉麻的拍馬，惡毒的批評，或奸險的挑撥，甚至妖言怪語以惑眾，花言巧語以欺世。

溝通的目標是理解他人和建立信任

有效溝通的原則是甚麼

好的溝通方式有以下三個基本特徵：

(1) 溫情——傳達的是接納和謙恭。

溫情意味著：“你對我很重要。我喜歡並且尊重你。我不會試圖改變你成為我一樣的人，而是希望你完全發揮你自己的潛能。”

(2) 真誠——沒有隱瞞。

真誠意味著：“我不會試圖控制你，也不會強迫你執行我的意願。我希望你同我溝通的時候有安全感，而且希望你相信我是信任你的。”

(3) 同理心——把自己放在對方的立場上（“穿對方的鞋子走路”）。

同理心意味著：“雖然我不能確切地瞭解你的經歷，但我試著去體會你的感受和你所面臨的挑戰。我要力求去理解你，而不是讓你理解我。”

敬虔的溝通之“十誠”

對於我們與別人的溝通，《聖經》裏有許多教導。下面就是溝通的“十誠”，反映了敬虔的溝通的基本原則：

(1) 你的言語要可信。

說謊言的嘴為耶和華所憎惡；行事誠實的，為他所喜悅。

（《箴言》12章22節）

(2) 你的言語要讓神悅納。

願我口中的言語心裏的意念，在你面前蒙悅納。（《詩篇》19篇14節）



(3) 你的言語要能建立別人的生命。

生死在舌頭的權下。 (《箴言》18章21節)

(4) 你的言語要有鼓勵性。

你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。
(《帖撒羅尼迦前書》5章11節)

(5) 你的言語要有恩慈。

智慧人的口說出恩言；愚昧人的嘴吞滅自己。 (《傳道書》10章12節)

(6) 你的言語要有智慧。

明哲人嘴裏有智慧；無知人背上受刑杖。 (《箴言》10章13節)

(7) 你的言語要少。

多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。 (《箴言》10章19節)

(8) 你的言語要適宜。

口善應對，自覺喜樂；話合其時，何等美好。 (《箴言》15章23節)

(9) 你的言語是投資。

人因口所結的果子，必飽得美福；人手所做的，必為自己的報應。
(《箴言》12章14節)

(10) 你的言語要帶有愛。

我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鐺、響的鈸一般。
(《哥林多前書》13章1節)

不可作假見證陷害人。 (《出埃及記》20章16節)

v. in the right way.

少話

神創造人，耳目手足各二，獨一其口，意在使人多聽、多見、多為而少言也。聖經說：「寡少言語的，有知識。」(箴十七27) 寡少言語，不隨便說話，要說，有重點，叫人得造就、幫助和得益。一次，子禽問墨子說：「老師，一個人多說話有沒有用處？」墨子答道：「你看青蛙，整夜叫個不停，有誰理睬牠？公雞就不同了，天亮時只叫一兩聲，人們都醒過來，話不必說得多，只要說得恰當就行了。」

聖經則告誡：「多言多語，難免有過。」(箴十9) 故聖賢教人以謹言慎行：「喜極勿多言，怒極勿失言，醉極勿多言；蓋喜時之言多失言，怒時之言多失禮，醉時之言多失態。」此珠玉之言也。世上越有社會地位的人，說話越要慎重。一言一語務要深思熟慮，外交人員說話是代表國家；基督徒說話是代表天國的，怎能不負責任地亂道？對人如此，對事亦然，總之，處世為人保持少話，是有利無弊的。少說話，或許會悶，但悶一點沒關係。禍從口出之時，才知悶還是好過闖禍了。



好話

箴言書告訴我們：「一句話 說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。」「金」蘋果在「銀」網裏有多美呀！說得合宜的話也一樣美麗。話多不如話少，話少不如話好。好話，有積極的意義。一是滿足自己和對方的心理需要；二是給自己和對方帶來希望，令人喜悅（箴十32上）。兩者在精神作用上，無形中好處頗多。反之，說壞話，給人的精神以殘酷打擊。我贊同多說好話，讓對方聽來，獲得積極性的暗示。

a. 稱讚別人四種話: _____

b. 誠實的話「各人與鄰舍說實話」（弗四 25）現今是撒謊的世界，難得找到誠實的人，真是鑽石易求，老實難求。而若是基督徒不誠實，這個世界真的沒有希望了。主耶穌說：「你們的話，是就是，不是就說不是，若再多說，就是出於那惡者。」（太五37）

c. 造就人的話「隨時說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗四29）

我們與人交談，當以聖言為談話的資料。對未信者，應勸他們信主；對信徒，當分享造就的經文。平時，我們是否注意到左右的人們是多麼需要別人鼓勵的話語，善言的勸導。也許此人已經走了一半旅程，離成功不遠了，可還是需要一點旁人力量的支持，才能走完全程。處在如此狀況下，我們何不給一點鼓勵和造就呢？有些人心胸非常狹窄，看見別人成功，心中便起妒忌之心。明知朋友急切需要鼓勵，即使只要一句話而已，不僅吝嗇，甚至還尋找對方的差錯，潑冷水。一次，有人在池塘邊釣魚，正好有一個農夫在旁邊走過，順便問：「朋友，釣到幾條了？」此人回答說：「一條都沒有。」隨即，農夫就鼓勵他道：「不要以為釣不到魚。我曾經看見有一男子在這裏釣了兩個星期，始終都沒能釣到一條魚。比起來，你才僅釣了半小時，成績還算不錯了」。細想起來，別人需要「一言之善」的鼓勵，自己又何嘗不需要？從別人那裏得造就、受鼓勵，所產生的力量真是不可估量呀！言語表現人格、學識與修養等諸方面。俗語說：「一言可以興邦，一言可以喪邦。」基督徒的舌頭應該分別為聖，受聖靈的約束、管理。讓我們的舌頭，不說閒話、多話，只說好話，榮神益人的話。



本立比頌恩堂主日學

第五課 - 溝通的藝術 3- 說話的技巧 - 不溝而通 (同理心)

The Art of Communication 3 - To Be an empathic listener & speaker

有個男人已經超厭煩他每天都要去公司上班，但他老婆卻可以成天待在家裡，於是，他向上帝禱告說：「親愛的主，我每天上班投入八個鐘頭的時間，但我的老婆只待在家裡，閒閒沒事做而已，我希望讓她知道我過的是怎麼樣的日子，所以請讓我們的身體交換！」上帝以祂無比的智慧，成就了這個男人的願望。

隔天，這男人一起床就成了個女人，他一起床，就開始為他的伴侶作早點，再三去叫醒那些賴床的孩子們，在回家路上，還要去洗衣店收送衣服，還要到銀行存錢，到菜市場買菜，然後回家把菜放一邊，還要仔細記帳。記完帳之後，他清了貓的砂盒，後來還替狗洗澡，然後時間已經下午一點鐘了，他趕快把棉被折好，洗衣服、擦地板、餵完貓狗，他衝到學校去接小孩，然後還得和那些越來越沒大沒小的孩子們一路上大小聲。

回家之後，他幫孩子準備點心和牛奶，讓孩子乖乖地寫功課。然後把燙馬擺好，一邊燙衣服一邊看肥皂劇重播。下午四點半，他開始削馬鈴薯，洗菜作沙拉，烤肉餅，為晚餐做準備。晚餐後，那個死不要臉的老婆，剛下班一吃完飯，竟然坐在客廳看起足球賽來！他則忙著整理廚房洗碗，把收好的衣服摺好，哄小孩睡覺，晚上九點，他已經累壞了，但是又擔心白天的雜務還很多沒作完，不管了，他終於衝上床想休息了，但是這時那個閒得發慌的老婆，竟然還興致勃勃提議要「嘿咻嘿咻」！他心不甘情不願，但還是努力裝得很愉快，設法不要抱怨。隔天他一起床，立刻靠著床邊跪下來，流淚跟上帝說：

「主啊！我不知道我之前在想什麼，現在我知道我實在錯得離譜！竟錯到去妒嫉我老婆整天在家！求求您，讓我們換回來吧！」

主以祂無比的智慧，回答他：「孩子，我很高興知道你已學到了智慧，而且，我也很願意把你們兩人換回來，但…你還要等二百七十九天，因為昨天晚上，你懷孕了！」



1. 什麼是同理心？What is empathy?



同理心（Empathy）是一個具有彈性及成熟性格的人，以溫暖的心去感受他人的處境及感覺。其德文的原意是「感覺進入」（**felling into**），也就是深入感受到他人的經歷，特別是他人的感覺。運用同理心的過程就是花一段時間細心的進入他人的生活中，但不作任何批評與論斷，了解他人的感受，卻又能同時保持客觀的態度。

聖經說：

<腓立比 2:4> “各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。”

<羅馬書 12:15> “與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。”

<馬可 22:36-40> “「夫子，律法上的誡命，那一條是最大的呢？」耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主你的神。這是誡命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。這兩條誡命是律法和先知一切道理的總綱。」”

這「愛人如己」，就是一種同理心！

2. 為什麼我們需要同理心？Why Empathy?

1. 是設身處地，將心比心，並感受他人的能力。中國人說「人同此心，心同此理」，同樣時間、地點、事件，而當事人換成自己，我會有什麼感受。所以同理心就是一個人有能力去感覺別人的需要和感受，例如：期望、挫折、快樂、憂愁、焦慮、受傷和飢餓感，好像自己就在這種處境中一般。
2. 是一種表達感受的能力，不是正確或錯誤的思維方式。
3. 是一種連結人與人心靈的能力。
4. 是一種真誠、尊重的積極傾聽態度。
5. 是理解與回應他人獨特經驗的能力。
6. 是一種瞭解、尊重、包容與接納。
7. 是一個漫長陪伴的過程。



“耶穌哭了!!”

<約翰 11:1-37> ” 有一個患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是馬利亞和他姐姐 馬大的村莊……馬利亞到了耶穌那裡，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，你 若早在這裡，我兄弟必不死。」耶穌看見他哭，並看見與他同來的猶太人也哭，就心裡悲歎，又甚憂愁，便說：「你們把他安放在那裡？」他們回答說：「請主來看。」耶穌哭了。”

耶穌藉著同理心，感同身受的過程，讓彼此的生命有了交會，讓情感產生了「共鳴」，讓憂鬱的人得到理解… 讓哀傷的人得到安慰… 讓挫敗的人得到支持…

神的同理心 - 道成了肉身” <約翰 1:14>

<腓立比 2:6-7> “他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式”

神為了能去理解人所受的痛苦、難過、悲傷、失望一切的一切，所他道成了肉身，親身去體會我們所經歷所體會的！



3. 怎樣表達同理心 How to give empathy?

表達同理心的基本步驟



i. 同理的傾聽

盡可能的去了解對方的觀點、特質、動機，並在這之前需留意自己的主觀、論斷、自私或偏見 <馬太 7:3-5> ” 為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚， 去掉你弟兄眼中的刺。”

同理心練習:

你的兒女向你抱怨說：「這算什麼!我花了整整一星期做報告,只得個 B, Johnny 臨時東抄西抄的居然有個 A ,你說老師是不是簡直沒有標準嗎!」

回應一: 不會的,老師改作業一定有他的標準, 她無法百分之百公平,但一定會儘量公平,你誤會老師了。

回應二: 你不應該先抱怨老師不公平,你應該先檢討自己,一定是哪裏不好,才會得到B ,老師給分一定是有道理的。

回應三: 你不要太難過,世界上的事情就是如此,不公平的事實在太多了,只要你認為你寫得好就行了,不必太在乎別人的看法。

回應四: 你知道Johnny的報告內容嗎?也許你要先弄清楚,對以後寫報告時是有幫助的。

回應五: 你認為老師對於報告的分數打得不公平,所以你很生氣。

1. Your friend doesn't like puppy but he/she needs to look after it for a week.
2. Your brother/sister thinks that he/she can't finish his/her project on time.
3. Your cousin thinks his/her friends are going to leave her/him and come to talk to you.
4. Your best friend is being assigned to speak up in the public but he/she doesn't want.
5. Your friend 's mom doesn't allow him/her to go out with you to a movie because he/she is grounded for doing something.

Negative Feeling (負面感覺)

Angry 憤怒	Sad 悲傷	Fear 恐懼	Worry 憂慮
Depress 沮喪	Anxiety 疑慮	Distant 退離	Repulsed 排斥
Boring 愁悶	Uncomfortable 不舒服	Cool 冷漠	Closed 封閉
Hate 恨	Dislike 不喜歡	Frustrated 挫折	Guilty 慚愧
Disgust 厭惡	Shame 羞恥	Shy 害羞	Lonely 寂寞



Positive Feeling (正面感覺)

Close 接近 Exciting 興奮 Open 敞開 Relaxed & Comfortable 舒暢
Love 愛 Content 滿足 Warm 溫暖 Like 喜歡 Confident 自信

Exercise

Mother: Jackie, every night you go to your room, lock your door, and spend hours on the telephone.

Jackie: So? I've got lots of friends to talk to.

Mother: Well, we'd just like you to spend some time around the family. You know, sitting and talking, or watching TV.

Jackie: That's so boring. You and Dad watch all those boring news shows. I'd rather be in my room.

Mother: But what do you do up there for the whole night?

Jackie: I don't know, just stuff. What are you so worried about, anyway?

Mother: I just wonder if it's healthy to be in your room for so long.

Jackie: Look, Mom, what are you so worried about? My room is the one place where no one can bother me. I can talk to my friends without worrying that everyone is listening to every single thing I say.

Mother: But I'd just like to see you once in a while.

Jackie: Then why don't you just come to my room and knock?

Mother: I guess that's fair enough. It's just that I worry about you and am afraid that you're shutting me out. I really do trust you, you know.

Jackie: Stop worrying so much! I just like to be by myself sometimes. You know I'll come to you if I have any real problems, like I did last year when I was having trouble in algebra. Duh!



The following conversation illustrates how ~~a parent~~ encourage a teenager to express his vulnerability.

Mother: Tom, I've noticed you've been pretty sad the last few days. Is everything all right?

Tom: Yeah, I guess so.

Mother: Well, you don't seem like yourself. Is it because Pammy hasn't called in over a week? That's pretty rare, considering how much you usually talk on the phone with her.

Tom: Things have just changed a little, that's all.

Mother: Does that mean you're not going out with her anymore?

Tom: Well, not exactly. She just said she needed some space.

Mother: I know how much you care about her. Were you upset when she told you that?

Tom: I'd rather not talk about it.

Mother: I remember when my high school boyfriend told me it was over. I was devastated for months. I thought I'd never find anyone else like him.

Tom: I don't understand. It doesn't make any sense. And my friends are all telling me she's not worth it. You know, saying I should just get on with my life.

Mother: I can imagine how sad you must be. It's really lonely when a relationship ends. Besides, you and Pammy were together for almost a year.

Tom: I guess I feel like it was my fault. She said I spend more time with my friends than I do with her. Maybe if I hadn't gone out with the guys last Friday night . . .

Mother: Have you tried talking to her about it?

Tom: Yeah, but she's got her mind made up.

Mother: I'm really sorry. I know how much it must hurt. I liked her too.

Tom: It totally sucks.

Mother: Well, let me know if I can do anything to help.



ii. 開放式的問句

iii. 放慢腳步

iv. 避免太快下判斷 <箴18:13> “未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。” 同理心有一個很重要的態度，就是「我們所瞭解的還不足以下判斷」同理心提醒我們，生命並非是固定的，人們永遠可以改變。

v. 注意你的身體反應「生理同步」--我們的情緒會因他人的情緒而被牽動...

vi. 瞭解過去

vii. 鼓勵對方將被後的故事說出來

不是攻擊，是引導..

不是迫使一個人成為「勝利者」，另一個人成為「失敗者」我們的角色不是領導而是跟隨，不是主導而是參與

viii. 設定界限

同理心需要一定程度情感上的距離—你必須與悲痛、恐懼、憤怒保持距離，創造一定的空間，讓你的理性思緒平撫非理性的感覺。

4. 同理心的迷思 Myth of empathy

“同理心”不等於“同情心”

“同理心”不等於“沒有標準”

“同理心”不等於“只在乎感覺”

總結和實踐

同理心最重要的因素，不在於我們說了什麼，而是我們所傳達出的訊息，是想了解、尊重、接納與想愛他的心！

以基督耶穌的心為心<腓立比書 2:5>

同理心並不容易，但若能去“同理神的心”並藉著學習耶穌用溫柔、寬宏的心對待人的榜樣，凡事以開放的心及態度，願意與他人分享喜悅悲傷，並尋求問意見及幫助，加上禱告。



本立比頌恩堂主日學

第 六 課 - 溝通的藝術 3- 說話的技巧 - 不溝而通 (同理心)

「你為甚麼只看見弟兄眼中的木屑，卻不管自己眼中的大樑呢？你自己眼中有大樑，怎能對弟兄說『弟兄，讓我去掉你眼中的木屑』呢？你這偽善的人，先把自己眼中的大樑移去，才能看得清楚，去把弟兄眼中的木屑挑出來。」路加福音 6：41~42

這段聖經於馬太福音書中，加了句話：「不要評斷人，上帝就不審斷你。是因為你怎樣評斷別人，也要怎樣受評斷。你用什麼量器量給人，也要怎樣用什麼量器量給你。」所以很容易讓我們接受這段聖經很清楚、直接的教示。——不要評斷人——因為我們甚至比所批評的人有較大的缺點，較重的錯誤（我們無權批評別人，批評別人顯出我們無知可笑）

世界到處充滿這種熱心的人，「看見人眼睛內有木屑，就要給人拿起來的人」。在我們周圍會遇到心腸好、善意、愛抱不平、關心別人，甚至關心到別人的閒事的人。這種人小到愛管朋友的私生活，大到強迫別人接受自己的看法、做事的方式、宗教、政治信念。

確實！保持善意、適度的關懷、有益的幫助，會給世界帶很多的快樂與溫暖。但是，常常這種出於好意的關心，若過份的熱切，不但不能幫助到所要幫助的，反而引起對方的反感甚至造成損害。世上多少善意的幫助，造成不可收拾的遺憾事，很多人愛管別人的事，替人出主意，替人做決定。其實這樣做，不但無知，也更是不負責任。

當我們周圍的人「有木屑於他眼中」想要幫他取去，我們要謹慎，要認識幾件事：

一、省察我們自己的動機：省察動機是不是正確？為著別人還是為著自己，前者是正確的，後者就有問題。也許要問「如何為自己，當然為別人？」其實很多時候，我們幫助人是為自己：

△ 為自己的名聲（不助他，別人要講話）

△ 為自己的理想（但別人的理想不一樣）

△ 為著滿足自己的衝動，助人慾

△ 為著逃避自己的問題：我們自己有問題，但常不願正視，因為管別人比管自己較容易。有時，自己的問題真嚴重（眼中有樑木），轉頭去解決別人的問題是一種脫。

※ 所以幫助別人的時，多為別人著想。多站在別人的立場來想。



二、當自己量力 - (能不能幫助別人？幫助他是否有正面的效果？) 39 節：「耶穌也對他們講一個比喻，說：「盲人不能領盲人的路；如果這樣，兩個人都會掉進坑裏去。學生不高過老師，但是他學成後會像老師一樣。」當認識自己能力的有限。

你若以為自己什麼都能做，那是說上帝只創造你一個人，不用創造別人。

有個孩子看見他祖父能夠修復很多傢俱，甚感驚奇，祖父利用機會特別給他教導。說：

「世上有五樣損壞的東西」，你會碰到：

- ① 壞了，沒辦法修 - 把它丟掉。
- ② 壞了，別管它，它自己會復原。
- ③ 壞了，別人會去修，不關我的事。
- ④ 壞了，是我的事，我當自己修，我不修理，就一直壞下去。
- ⑤ 壞了，只有上帝會修理，我幫不上忙

三、要記住犯錯、失敗對當事者有幫助：我們要認識、不管個人也好，團體也好，犯錯與失敗是性格成長的過程中，非常重要的一部份。「失敗是成功之母」，「只有從來不做事的人，才能免去犯錯。」一個人要於錯誤，失敗中，自己站起來，才會從那中間學到寶貴的經驗堅強起來。換句話說：「犯錯、失敗是學習長大的人的權利與機會。」我們做他朋友、長輩無權來搶奪它 - 讓他自己取去木屑！一個人從不犯錯是何等可憐！

當然，沒去拿掉別人的木屑這並非漠不關心。或許在他剛選錯路，尚未跌倒時，你可以對他發出適度的警告，但不一定，硬要，他服從你的選擇，而改正。

終結而言，當你看見別人眼睛內有木屑時，有想要給他拿起來的念頭——這是好的念頭。但請注意 42 節：「你自己眼中有大樑，怎能對弟兄說『弟兄，讓我去掉你眼中的木屑』呢？你這偽善的人，先把自己眼中的大樑移去，才能看得清楚，去把弟兄眼中的木屑挑出來。」

更要謹慎地認識三點：

- 當省察我們的動機 - 是不是為著自己還是為著這個人？
- 當衡量自己的能力 - 是不是眼盲？是不是有樑木在自己眼中？
- 當記得，犯錯，失敗對當事者的性格成長，常常是較有幫助的。

這樣你才能有效，又適當來幫助別人。或是阻止你要拿起他眼中木屑的意願，將萬事交代給引導人的上帝，也替那個人祈禱。



拖爸爸的手 - 錯失太易,愛要及時



有個女仔;長時間憎恨爸爸,因為覺得爸爸好固執,不講道理,而且從來感覺不到父愛,因為爸爸一次都沒有拖過她的手。

一次這個女仔在話劇比賽之中獲得一支香水,但是她的爸爸一手就拋棄她的香水,爸爸話只有壞女人才擦香水,這個女仔很傷心,她發誓長大後一定要離開這個家庭。

長大後,她決定去遠的地方尋找自己的理想。當她在遠方的時候,發現其實現實不是想像之中的浪漫。孤身作戰,在寒冷及惡劣的天氣下,在香港的朋友一個人也沒有寫信給她,這個女仔覺得而被這個世界遺棄了。

她回到家中,很意外地收到了一封爸爸寄給她的信,信裏面每一字每一句都充滿了鼓勵的說話,她過往是自私及任性,但是她的爸爸都沒有離棄她。這時候這個女仔有一個心願,就是當她回到香港的時候,給一些時間與爸爸飲茶,因為爸爸是最喜歡飲茶。

這個女仔終於畢業回香港,家人帶她到醫院中,見到爸爸睡在床上好脆弱好瘦,爸爸患的是末期癌症,這一刻才知道她沒有辦法完成心願,她這一世也沒辦法達成心願,這一世也沒有能力帶爸爸去飲茶,也是這個女仔一生的遺憾。

如果時光可以倒流的話,我不會等爸爸拖着我的手,我會走到他的身邊拖着他的手,然後給他說一句:「爸爸我很愛你」。



世間有四種覆水難收的事...

1. 拋出去的.....石頭!



2. 講了出口.....的言語



3. 錯失了的.....機會



4. 逝去了的.....時光!





本立比頌恩堂主日學
第七課 - 與人和諧雙贏 WIN-WIN



沒有人是孤島——17 世紀英國詩人鄧恩（John Donne）

我們做的每一件事情，幾乎都以某種方式碰觸「人際關係」，例如開車、用功、運動、遊戲、工作、上學、上網、參加教會聚會等，每一天，我們都不能抽離人際關係；「人生就是人際關係，其他的只是細節，這是最大的真理。」（Dr. Gary Smalley?#92;瑞·史邁利博士）

回溯人際關係的本源，聖經指出，上帝創造人類時，是造男造女，這表示人必須在「與他人」的關係中表達及成全自己。只是，人與人之間常常面臨「利益的衝突」，小至日常生活的打牌、下棋、拔河、球類比賽，大至社會結構中的商業經營、軍事競賽、戰爭，其結局往往是：一個贏，一個輸。如果把獲勝計算為得一分，而失敗算為少一分，那麼雙方得分的總和就是： $1 + (-1) = 0$ ，這就是所謂的「零和遊戲」，在人際關係中，若單方面追求個人利益最大化的「零和遊戲」，就會帶來負面的影響，「單贏」策略只會破壞彼此的信任、引發對方的憤怒、成為自己潛在的危機，從此惡性循環，最後雙方皆輸。

如何才能擁有「沒有輸家的策略」？我們必須對「贏」有不同的定義：贏，是尋找令雙方都滿意的解決方法；以「合作」、「分享」、「尊重」、「關懷」為基礎的「雙贏策略」，能避免敵對，並能帶來人際關係成長的動力。當我們在所有重要的人際關係裡，努力追求雙贏的策略時，我們就選擇走上一條成功的道路，不致成為人際孤島。

活動一五彩花園



目標：體驗人際關係中不同立場所帶來的感受

活動規則：

1. 發給每一位成員五種顏色的珠子各一顆，代表花園中五種顏色的花朵，請他們選擇一個最喜歡的顏色，並且展示給他人看。
2. 設定好自己最喜歡的顏色後，計時一分鐘，請大家去找其他人交換珠子。每一個人只能互換一次，目標是：自己手中的珠子要變成同一個顏色，也就是自己剛才展示、最喜歡的顏色。
3. 時間到後，調查有多少人完成任務，並詢問成員過程中如何解決問題？



4. 接下來再做一次。這次全程不能說話，並且只能拿給別人，不能伸手向別人拿，每一個人只能互換一次。在互動之際，要看對方的眼神，如果察覺對方有不想要的意思，就不要互相交換珠子。本次的目標是：五顆珠子的顏色要完全不同。

引導反思：

1. 兩次互換珠子的過程中，令你印象最深刻的畫面是什麼？
2. 你覺得哪一次比較容易，或是速度比較快？
3. 兩次交換珠子的過程中，你的感受有何不同？
4. 當第二次互換珠子時，看著彼此的眼神後再做出決定，你覺得彼此的關係和第一次有何差別？
5. 生活中什麼時候會像第一次交換珠子一樣，選定自己的立場（顏色），並單單專注於自己的需求？
6. 生活中什麼時候，會像第二次交換珠子一樣，有雙贏的結局？
7. 在一個團隊中，為何選擇「雙贏」（或共贏）不是很容易？
8. 在人際關係中，如果遇見雙方的立場有衝突時，你習慣採取怎樣的策略來處理？如此能得到什麼好處？
9. 若我們重新為「雙贏」下一個定義，你會怎麼說？
10. 未來最需要和哪個對象以「雙贏策略」相處？你期待看到彼此的關係有怎樣的改變？



結語

在人際互動中，不是雙贏，就是雙輸。當人習慣按照「零和遊戲」的模式思考問題，認為對方的「贏」就是自己的「輸」，只會給自己帶來更大的麻煩。因為，人與人的互動中，雙方的關係不是「你贏我輸」或「我贏你輸」的對抗、壓制、懷疑的關係，而是須引導對方採取對雙方都有利的行為，亦即採取以合作為基礎的「雙贏策略」。

當你選擇和另一個人（或一群人）一起建立關係時，你就成為團隊的一員，團隊的成員不是一起贏，就是一起輸，你可以決定這個團隊要帶給你的是喜樂或痛苦，乃在乎自己做出怎樣的選擇，並樂意為團隊獲得最大的利益而積極付出。

我們可以在雙贏學習的東西

一、「零和」的代價

在一個產葡萄酒的村莊裡，為了慶祝今年的葡萄豐收，於是村長宣布，每一個人都要從家中帶一瓶葡萄酒來，共同倒入特製的大木桶中，之後再倒出來和全村的人分享，以象徵村民共享彼此的成果。

有一個人想：如果大家都拿酒來，我拿一瓶水混在當中，別人肯定嚐不出來。於是，他把酒瓶裝了清水，大方地倒進木桶中。結果，當村長把大木桶內的「酒」倒出來給大家喝的時候，竟然發現，裡面裝的全都是清水。

人因為自私心的作祟，往往企圖以最小的付出，獲得最大的利益。當兩人或更多人都想獲得同一資源時，競爭於是產生，最終的結果卻讓每一個人得到更少，失去更多。

這群村民可能認為，總有一些「傻瓜」會把酒倒進去，然而，正如自己不想當傻瓜一樣，也沒有人會自願當傻瓜，結果，木桶裡連一滴酒也沒有。這個村子從此之後失去了彼此的信任與歡笑。

二、施比受更為有福

有一天，天使對傳教士說：「來，我帶你去看看地獄。」

他們進到一個房間，有多人圍著一鍋香味四溢的食物坐著，但每一個人臉上卻流露出飢餓、失望的眼神，原來，儘管每一個人手中都有一把筷子，但是筷子太長了，所以食物怎麼樣都無法送入自己的口中。

「來，我再帶你到天堂走走。」天使又帶著傳教士進到另一間房間，這個房間的情景和剛才的一模一樣，只是，每一個人看起來都十分飽足，並且充滿了歡笑，仔細一看，他們所用的筷子也是和剛才的一樣長。

傳教士好奇的問：「為什麼同樣的情景，這房間的人快樂，那房間的人卻愁苦呢？」

天使微笑說：「難道你沒有看到，這房間的人都學會了相互用筷子餵對方嗎？」



天堂之所以為天堂，是因為在那裡的人追求「非零和」的雙贏思維模式——主動地給予，能引發他人給予正向的回饋，最後，也必接收到他人所施予的豐富。

三、成為輸家時的反思

我們未必永遠都是贏家，成與敗只是一種臨時的結果，勝不驕、敗不餒，重要的是，自己能否堅持「雙贏的信念」。

公共關係專家亨利·羅傑斯說：「你在贏時所失去的，可能比輸時失去的更多。」因此，為了維繫人際關係的和諧，有時做一點犧牲或讓步是有必要的。面臨失敗時，可以自己反思以下的問題：

（一）如果我贏了，得到什麼？又會失去什麼？

（二）如果我輸了，得到什麼？又會失去什麼？

（三）雙方所爭執的問題，和彼此關係比較起來，哪一個重要？反思上述的問題，就不會在輸贏之間執著，並且學習用原諒、饒恕的心，接納他人的過錯。

四、達成雙贏的步驟

在一艘船底破損即將要沈沒的船上，大家並不會把人一個個地拋到海中，以減輕船的重量，因為，這樣做於事無補，所有人最終都要滅頂，相反的，大家會同心努力，把船底的洞口堵住。要能達成此種齊心解決問題的雙贏目標，過程中可依循以下步驟：

步驟一：瞭解對方的需要，尋求彼此最大的交集點。

步驟二：透過禱告來尋求上帝的心意。

步驟三：發揮創意，列出所有可能的雙贏方法。

步驟四：選擇一個最佳的雙贏方法。

步驟五：執行並修正方法。

與主更親近——哥林多前書十二章 12～27 節

雖然聖經沒有提到「雙贏」、「團隊精神」等今日的語詞，但仍以身體為圖像，來表達相同的意思，例如使徒保羅提到：「免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」（V25～26）

15～16 節提到「錯誤的獨來獨往」，可能是某些肢體感覺不被需要、不受重視，因此忿忿不平，另外，也有可能某些肢體抱持優越的態度（V21），這些都將帶來傷害。例



如，腳說：「我比較重要，沒有我，就不能到想要去的地方。」眼睛說：「如果我不看，你也走不了。」

誰在辯論中「贏」了，真的很重要嗎？當然不是。因為兩者都屬於身體的一部份，腳不能犧牲眼睛而「贏」，眼睛也不能犧牲腳而「贏」，因為，有贏家有輸家的方法，只代表兩者「皆輸」，最後，兩個肢體都會衰退、遭受痛苦，甚至是死亡。

儘管肢體有所差異，但也是無可取代的，因為，神要將那些不同的，模塑成一種獨特的合一。因此，既然是一個身體，身上的各個肢體，就必須彼此相顧（V22~26）。

在人際關係中，不是「雙贏」，就是「雙輸」，沒有其他選擇。因此，經文提醒我們在基督裡的人，必須顧念「比較軟弱」的弟兄姊妹，因為，他們不是可有可無的，相反的，卻是身體健康所不可欠缺的一份子。

五、實踐行動

實踐雙贏的行動，首先要從思維的改變開始，儘管這不是自己平常的思考習慣，但只要不斷地提升雙贏思考的比例，從每天的 10% 提高至 20%，再提高至 30%……，當它成為你的思考模式時，你將體驗美好經驗，甚至能像磁鐵一般，吸引更多的朋友。

六、雙贏箴言

一座山不見得需要另一座山，但是一個人一定需要另一個人。——西班牙諺語
無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。——馬太福音七章 12 節

瀑布連結了高低處的水流，恩典則支撐了生命的落差。——陳偉仁



本立比頌恩堂主日學
第八課 - 如何處理衝突？

I. 引言: 人與人、國與國、黨與黨、民族與民族、宗教與宗教常發生衝突與磨擦，輕則斷絕關係，重則妄動干戈。橫看世界，不難發現大小戰爭、爆炸、槍擊事件無日無知，我們不禁會問：存異求同真的那麼困難？事事訴諸暴力能真正解決問題嗎？最終是人類的福祉嗎？

II. 生活倒後鏡——如何處理衝突？

1. 家庭方面

a. 兄弟姊妹間常見的爭執：

b. 實際並有效的處理方法：

c. 現在尚未處理的爭執：

d. 困難在於：

e. 是否需要調停人：

f. 原因：

2. 學校方面

a. 同學間常見的爭執

b. 實際並有效的處理方法：



c. 現在尚未處理的爭執：

d. 困難在於：

e. 是否需要調停人：

f. 原因：

3. 社會方面

a. 觀察車廂內/酒樓食肆內常見的爭執：

b. 建議實際並有效的處理方法：

4. 世界方面

a. 國與國常見的爭執：（領土主義/宗教紛爭/經濟利益/環境保護……，翻閱報章，試舉一例）

b. 建議實際並有效的處理方法：

III. 為什麼我們需要處理衝突呢？

不斷逃避問題，並不代表問題不存在，很有可能是到了明年、後年，問題會變得更加嚴重。事實上，衝突是必要的，而對於一般工作而言，其實更應該學習如何管理人與人之間的衝突，否則一味退讓、逃避，事情得不到良善的解決方式，無形中也讓你愈工作，愈不快

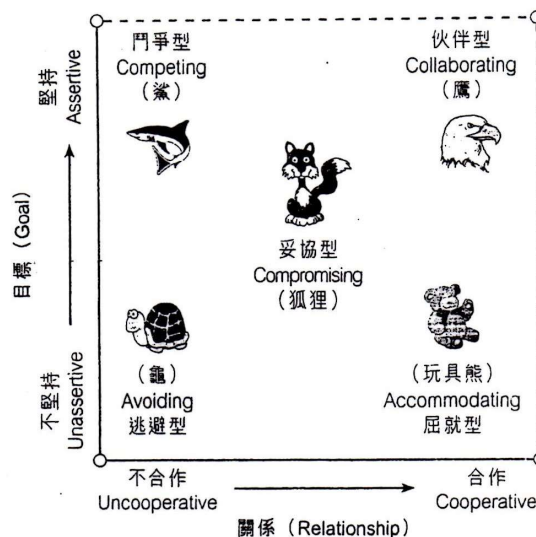


樂。傑出經理人對組織裡都能夠掌握衝突、面對衝突，並且引導衝突邁入正向循環。所以，行為科學家肯尼斯·湯瑪士（Kenneth Thomas）與雷夫·克里曼（Ralph Kilmann）提出面對衝突情境下，你可以採取的 5 種策略，讓你面對衝突也能迎刃化解。

IV. 五種策略掌握衝突

「湯瑪士－克里曼衝突二維模式」（Thomas Kilmann Conflict Mode Instrument）以「堅持」為縱坐標、「合作」為橫坐標，定義出在衝突情境中的二維空間，以及 5 種衝突處理的策略：

1. **逃避策略（avoiding）**：低堅持與低合作型。沒有力量或立場爭取想要的結果時，暫時選擇不願面對現狀，降緩發生更大衝突的可能。
2. **退讓策略（accommodating）**：低堅持與高合作型。希望滿足對方，因此將對方的利益擺在自己的利益之上，替未來可能的成果鋪路。
3. **合作策略（collaborating）**：高堅持與高合作型。衝突的雙方都希望滿足彼此需求時，便會竭力尋求對兩者皆有利的結果。
4. **妥協策略（compromising）**：中堅持與中合作型。這種情況是雙方對自己的權益爭取上各做了某些層面的讓步，雙方各退一步，以求得彼此能夠早日達成共識。
5. **競爭策略（competing）**：高堅持與低合作型。只追求達到自己的目標和獲取利益，不考慮衝突對對方的影響，非爭個你死我活不可。





一、迴避型（被動龜）

格言：「不牽涉在內。」

思維：避開衝突，保持中立，避免認同任何一方。迴避者使解決衝突的責任落在其他人身上，他會以行動表示：「我才不會直言不諱」；「這不是我的問題」；「這件事引起的緊張和不安，我並不在乎。」迴避者認為衝突本身就是錯，不值得付出努力去解決，沒有可能解決，那麼為何要介入？

行動：迴避者畏首畏尾且被動，他不提倡自己的想法與興趣，也不鼓勵人提出他們的意見。他既不合合作想出衝突的原因，尋找解決之道，或將決定付諸實行，「迴避」即是不做決定的決定，迴避者的口號耳熟能詳：「此處不負責」！

迴避者在衝突中的第一個反應通常會否認有任何問題的存在。如果他這個做法行不通，或衝突惡化，他下一步的策略可能會選擇退縮，找一個最近的出口。又或者，他在這個衝突及解決的過程中索性站在外邊，當其沉默的旁觀者。

結果：「你有損失，我也有損失！」迴避通常是一種負面及不產生果效的策略，迴避者推卸所有的責任給別人。沒有解決的衝突會逐漸惡化，導致嚴重的後果。人們費盡心力去迴避受害的人或衝突的問題，積下的衰弱和挫敗感會使整個事件變得癱瘓，因為未能掌握和解決問題，所以沒有任何風險，也無信任，更沒有任何的成長。長期處於這種形式，會使迴避者產生無力感，愈發沮喪及產生更深的敵意。

適用時機：

- 當問題相對地不大重要或屬於暫時性時，及當決定不會影響到長期的目標及政策之時。
- 當問題確實不是你的責任時，你不需要去打每一場仗。學會何事應介入、何事不染指十分重要。
- 當參與者都很脆弱及沒有安全感的時候，而且他們仍不夠成熟接受有效的衝突處理方法。

雙方的分歧不能調停，而對抗又無補於事時，在處理某些衝突時，應儘量減少其他可能會引起的衝突會比較明智。

二、隨和型（可愛的玩具熊）

格言：「願放下己見。」

思維：為了維持團體內以及爭持雙方間的關係，不惜任何代價，如此所傳達出的信息為：「我們之間的相處比衝突的事件重要。」隨和者會竭盡所能地做任何事情，來減低牽涉在衝突內的人之間關係破裂的危機，工作本身的內容、目標與進度遠不及關係重要。

行動：隨和者嘗試接納在衝突中的每一個人。當對抗無可避免時，他會提出建議或解決辦法，使關係破裂的情況減至最低。他通常會尋求別人接受的方法而忽略自己的意願和解決方法。他會為了安撫他人而作出讓步，放低自己的利益和目標。隨和者願意犧牲自己、犧牲自己的抱負。若可以換來和平或和諧，他甚至可以接受指責。

結果：「你贏——我輸。」不斷使用這種方式對各方都有損害。隨和者經常屈服於人，於是會逐漸忽略自己和自己的想法，結果他只會覺得自己像一個忍辱受害者。隨和者也可能認為，在一羣人中維持良好關係的責任是屬於自己的。但對於組內的每一個人來說，這責任都是太沉重了。要維繫組員的關係，是每一個人的責任。

同時，那些經常事事如意的人，很容易會使他們錯以為他們和他們的想法是最優越的；他們會愈來愈自以為是，並且期望隨和者必須放低自己的目標和利益。結果，他們不會因此而成長，因為他們慣於用自己的方式做事。

適用時機：

- 與迴避的形式類似，當問題不大重要或屬於暫時性時。
- 當人不肯定自己的意見，又知道自己處於弱勢時。
- 當長線的關係比短期的衝突內容更重要時。
- 當同時考慮幾個差不多的好辦法時。



三、合作型（有智慧的貓頭鷹）

格言：「為了大家的好處，我們一起合作吧。」

思維：為使各方都得到一個「勝利」的解決辦法。合作者必須以事件為主導，同時又看重關係。他相信人是有能力解決自己的問題，不是要避免衝突，而是要將它轉化為一種正面、解決問題的過程。這種形式看重每一個人的價值，對於各方的意見、利益和目標都會平等看待，並且儘量使牽涉在內的人能維持一個良好的關係。

行動：合作者是斷言的，但同時也可以很有彈性。他確信衝突可以用某個方法處理，使它可以為個別或機構中牽涉的人帶來正面的成長。他堅持雙贏決策，在處理衝突的過程中，主張互相尊重、自由溝通，每一方都要全力參與。他用行動表達了：「我重視，亦希望維持我們的關係。」但他也同時表達了：「我會作出抗衡，我會說出我的意見，支持自己的意見和目標。同時亦會尊重別人的看法和意見。」

結果：「你贏——我贏。」這種合作型的工作方式對每一個人均有益處。因為它鼓勵各方全力參與和溝通，所以在一些觀點和利益上得到澄清，得到共同的決策，積極執行協議或解決辦法，每個人都了解發生了甚麼事，並加入解決問題。這個過程建立了信任和加強彼此的關係，因為每一方都自覺被看重和尊重。由於決策是由各方提出的，所以他們在遵行時會比較投入。牽涉在內的人學習怎樣成功地處理衝突，這同時使他們有更大的信心和祕訣去處理繼後的衝突。

適用時機：用這種方法處理大部分的衝突都比較理想，特別是那些涉及長遠目標和關係的。因為這種形式主張小組一致性，所以比起其他的形式，所需的時間較長。在長時期而言，這是值得花上額外的時間和努力的，但若時間太短，就不大可能使用這種合作型的形式。而且參與者也必須比較成熟，且要有足夠的耐性去處理一個較為危險和高要求的過程。

四、妥協型（狡猾的狐狸）

格言：「彼此讓步。」

思維：讓每一方都得到部分的勝利，同時蒙受部分的損失。這是根據「獲取和給予」的哲學，透過商議交換彼此的利益和目標。由於妥協者認為沒有辦法可以盡如人意，他的目標是，讓每一方的人的要求至少能得到部分的滿足，而同時亦不影響大家的關係。這種形式是政客、集體交易者和國際談判最常採用的。

行動：採用此種方式的人，都會選取每一個提案的部分內容，而不是任何一個的全部。他們會選擇磋商、協議及交易的方式。「我們會同意這個，如果你同意那個。」「我們願意給予你想要的這部分，如果你肯給我們想得的那部分。」這裏給我們一個信息：「我們必須提出我們個別的要求，達致各方和各機構的共同利益。」

領導者採用此方式必須夠果斷，並有彈性地處理，使每一方能平均取得其想得的目標和抱負，同時又作出同等的讓步。這種方式需要說服力，有時甚至要作一些巧妙的處理，以達致一個各方皆有所得的解決辦法。而最好的辦法，是找出一個既有創意又有效的協議，過於得出一個不太符合的共通點。

結果：「我們都各有輸贏。」從負面的一方看，採此方式只會得出一個更差又不大有效的辦法，人們不會熱心投入去履行作出的決定，同樣的衝突問題會換過一個「新模式」而重複出現。表面上已解決的問題並非真正得到解決。雙方的競爭在不顯著的情況下持續下去，使彼此關係變得緊張。兩方都會花上時間和精力，且發現另一方在商議中堅持自己的一套。

從正面來看，雖然這方法使兩方面都犧牲了部分的利益和目標，但得出的妥協起碼在事件和關係上打破僵局。每一方都可以得到一些想要的東西，雖然他同時會失去一些想得的東西。在放棄「最好」的同時，通常也可以達到「次好」的結果。



適用時機：妥協這策略通常是合作不遂時才決定。妥協適用於：

- 堅持雙方勢均力敵，固執地堅持不同的目標和解決辦法。
- 各方所持的目標和決策皆可取和有價值，而分歧並不值得去爭拗。
- 在急於得出一個權宜之計時，沒有時間在全面的考慮下作出另外更好或一致的意見。
- 妥協只能在某些東西可以作攤分或交換的情況下產生。在某些根深蒂固的神學理念、價值觀和傳統上，這種形式很難解決分歧。

五、爭競型（侵略鯊魚）

格言：「我必得著我所要的。」

思維：要取勝。採用這種形式的人相信一套哲學：衝突只有兩個可能性——非勝則敗——勝利當然是比較好的。但爭競的一方不一定是想傷害對方或破壞彼此的關係。其實只是他認為自己的意見、價值觀和目標都是最重要的。為了達成目標，寧可犧牲彼此的關係。他的態度是：「我不容許有人阻止我達成我的目標。」

行動：獨斷獨行，甚至專橫。競爭者或以溫和的外交手腕，或施以強權，但目標仍只得一個：就是要取勝。他深信給及取的道理：「你給、我取。」通常他都不願意在自己的想法以外，再乖乖與人合謀對策。反而會為自己的緣故，設法凌駕他人。在必要時，為了清除異己，也會加以阻擋他們，甚至作出恐嚇。或只固執地堅持己見，以削弱對方的勢力。他所傳達的信息是：「我知怎樣做對所有人或機構是最好的。只有我的辦法行得通。」

結果：「我勝——你敗。」長期以此方式待人，結果會令輸的一方或是順從，或是徹底的抗衡。在衝突中，這通常會使爭持雙方產生一個兩極化的局面——一個「我們對你

們」的環境，也會留下難以磨滅的傷口，令這個衝突差不多無法解決。爭競型同時會產生一種結果，「輸家」對於要被逼執行有違他們意願的解決辦法或目標時，當然不會熱心。這樣處理衝突，會使輸家愈發感到沮喪；對勝利的一方愈生仇視感。

適用時機：

- 當一定要作出一個決定，而又要迅速採取行動時。
- 當領導者要作一個不討好，但必須的決定時。
- 當一些特別事件對一個人尤其重要時，他與公司的將來建基於他能否在這次爭拗中取勝。
- 當一個領袖十分肯定自己的解決辦法是最好的，而這個決定對整個機構和小組極其重要。但必須留意的地方是，要肯定這個解決辦法真是最好的。在很多情況下，他人的意見都有助改善目標和解決辦法。



結論

我要在這裏痛心地指出一個事實：在五個衝突形態中，其中三個惡劣的衝突形態（屈就型、鬥爭型和逃避型），華人社會和教會佔了兩個（屈就型和逃避型）。在華人文化中，我們宣揚「各家自掃門前雪」、「逆來順受」、「船到橋頭自然直」等得過且過的逃避心理；我們高舉家的觀念，一切以和為貴、關係為中心的看法。因而將許多人和事的問題拖延掩蓋著。但我們卻有許多氣埋在心裏：屈氣、冤氣、怒氣、忍氣和洩氣，致令自己喜歡背後批評別人。就是沒有勇氣像伙伴型的人一般，敢於和人面對面討論問題——用愛心去說誠實話，用恩典像鹽般調和，去面對人、對質人、接納人和擁抱人。

為何衝突難以化解？因為我們可能從不知道自己的衝突類型，更不知道我們同工的衝突類型。於是地雷和危機就在我們毫無心理預備下爆發了、燃燒了。

基本上，這五種衝突形態有不同的組合，於是便會有不同的幸福與痛苦。逃避型面對鬥爭型的人，會聞風先遁。他絕不會出席與鬥爭型者私下和公開的對質或面談。就算逼不得已答應面談，也多數會臨時爽約。屈就型面對鬥爭型是一個悲劇，屈就型會事事受壓制，有苦自己知，形成一面倒的被壟斷局面（one sided domination）。如果兩個鬥爭型者成為對手，將會戰情慘烈，適者生存。

較為調和的配搭，包括伙伴型配搭鬥爭型。在衝突實況下，伙伴型不會退縮，反而會挑戰以我為先的鬥爭型，讓他看見關係培養的重要。另外，妥協型配屈就型，屈就型配逃避型都較能互相調和，因為他們對彼此有較多的體恤和遷就。最理想的是伙伴型配妥協型，他們在目標和關係上都有如魚得水的配合。這不是說他們不會衝突，但他們締造有建設性、雙贏結局的機會較多。次理想是伙伴型配合屈就型。這樣的配搭會將屈就型提升。屈就型會將自己對人的關心發揮得淋漓盡致，並且他脆弱的自我會被充分欣賞和肯定。

更為重要的是，每個人都有主型和副型的衝突類型。這可能是互相補足的良好類型，如主為伙伴，副為妥協或屈就；也可能是互相衝突的雙重性格，如主為鬥爭，副為逃避，或主為屈就，副為逃避。因著不同的處境和不同的對手，自己和對方的主副型都會變動。例如在一般情況下，對方的逃避主型和你的屈就主型會相當合拍，彼此相敬如賓。但當有危機或變動產生，一種在逃避主型性格中，高度焦慮的壓力使他感到很不安全，這時，他的鬥爭副型會取代逃避主型成為鬥爭主型。而你自己的逃避副型很可能會取代自己的屈就主型，成為了逃避主型（為了怕受鬥爭型的傷害）。這說明了在實際衝突場景中，情況千變萬化，難以完全捕足及控制整個局面。所以面對衝突時，真是求主憐憫的過程。