

## How Do You Resolve Conflicts in a Biblical Way?

### 如何按着圣经的教导来化解冲突

在你的婚姻中是否有许多似乎永远也解决不了的冲突？你是否已经厌倦为同样的问题一再地争执？你更怀疑，这些问题是不是真的能解决？如果你有同感，那么这篇文章正是你需要的。

你跟配偶之间的冲突是有办法解决的。如果在世上有一个人能解决婚姻问题的话，那么这个人就是婚姻的创始者，这位创造你的主。他已经在他的话语中显明他的旨意了。那么，你该怎么做呢？在你的婚姻中有什么冲突需要解决呢？

首先，你必须愿意解决冲突。一颗愿意的心，才是解决你和配偶之间冲突最重要的开始。在婚姻咨询时，我第一个问的问题通常是“你愿意照着圣经的教导来解决问题吗？”从这个问题的答案，常常可以很快地看出这个咨询能不能帮助他们解决问题。在你开始读这篇文章之前，你也必须作同样的决定。你愿意解决你和配偶之间的冲突吗？你愿意以圣经为准则，按着神所要求的步骤去做吗？

如果有两颗愿意的心，就没有解决不了的问题。神在圣经中应许我们，他要的就是一颗愿意顺服他的心，而且他也会大大的祝福。“你们若甘心听从，必吃地上的美物。”（以赛亚书 1:19）接着他又警告他们，“若不听从，反倒悖逆，必被刀剑吞灭；这是耶和华亲口说的。”（以赛亚书 1:20）请注意，神看重人心里的态度。

弟兄姐妹，从现在开始，求神给你一颗愿意解决冲突的心志。也许你已经开始求了。他一定会给你的！

第二，你必须愿意求神帮助。耶稣对他的门徒说，“总要做醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”（马太福音 26:41）虽然耶稣知道他的门徒愿意跟随他，可是他也知道他们肉体的软弱。这就是为什么他鼓励他们要祷告。他知道只有圣灵的能力，才能胜过肉体的软弱。

你一定知道，如果靠自己的力量去做神要你做的，那么自身的软弱和不足一定做不到的。如果你了解这一点，那么现在就求他赐下圣灵的能力来帮助你寻求跟配偶和好吧。因为“我什么时候软弱，什么时候就刚强了”。（哥林多后书 12:9,10）

如果你不是基督徒，或者你并没有真正的与主同行，但他仍然是爱你的，并且愿意帮助你，使你的婚姻好转。然而，你必须先跟他建立个人的关系，然后才能得到他的帮助。你不可只一味的要他帮助你，但却不想跟他有什么牵连。比方说，有一个你不认识的人，也不是你的朋友，却跑来跟你要钱，叫你帮助他，你一定不会愿意的，对吗？同样的道理也可以用在神的身上。如果你要神帮助你，你必须跟他非常熟；你需要跟他有爱的关系。这样，他会把他的生命进住在你的灵里，使你有能力去做他要你做的。

这个跟主耶稣关系的改变，仍然需要一颗愿意的心。耶稣在世的时候说了很多次“你们不肯到我这里来得生命。”（约翰福音 5:40）你愿意到他那里去，把自己独立自主的生命交给他，并信靠他吗？你愿意从罪中，从悖逆中回转过来跟随他吗？他为了赦免你的罪，替你受死，并渴望立刻赦免你。所以邀请他进入你的心里并掌管你的生命吧！唯有你先与神和好，才能与你的配偶和好。

第三，你必须有一颗愿意讨神喜悦的心。在你开始采取实际和好行动的过程以前这是非常重要的。取悦神的心会立刻激励你采取行动，那是你平时做不到的。当使徒保罗写信给帖撒罗尼迦教会的时候，他催促他们要“知道该怎样行，可以讨神的喜悦”（帖撒罗尼迦前书 4:1）请注意，他把该怎样行，跟讨神的喜悦连接在一起。

这个态度是非常重要的，因为在婚姻里，最基本的问题就是人人都想取悦自己，认为自己都是对的。许多的冲突只是单纯的自私，自我中心，自以为是，或是自以为义造成的。雅各说，“自我“是所有人际关系中冲突和邪恶的根源。“在何处有嫉妒，分争，就在何处有扰乱，和各样的坏事。”（雅各书 3:16）所以，要对付你自私的老我，你必须有一个更高的动机，那就是讨父神的喜悦。

当你选择讨神的喜悦的时候，你正是找到了解决问题的源头。如果你顺服神，你就会不由自主地想在各方面讨好他。有了这个态度，一颗愿意的心，加上圣灵的

能力，你就已经预备好走下一步了。

1. 你必须克制你的怒气。这是你在每次冲突发生时，该做的选择，因为每次冲突不能解决，最主要的原因就是因为你的火爆脾气。很多人跟我说，“史蒂夫，我就是没有办法控制我的脾气。”然而，这个说法却是跟圣经所教导的恰恰相反。当使徒保罗被诬告而关进监牢的时候，他有理由生气，沮丧；然而，他却说，“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓立比书 4:13）毫无疑问的，控制他自己的情绪和怒气就包括在“凡事”里。如果你愿意求神帮助，你也可以控制自己的怒气。他能给你需要的力量，去做自己不可能作到的事。所罗门王说，“远离分争是人的尊荣；愚妄人都爱争闹”（箴言 20:3）他也说“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”（箴言 16:32）在争执刚开始的时候就克制你的怒气，争执会立刻停止。同样的，如果争执已经开始了，你还是要作同样的选择来停止争吵。你应该掌控自己的情绪，而不是让你的情绪来控制你。你灵里需要的力量必须胜过甚至超过在战争中夺取一座城的力量。

可是你怎么才能克制你的怒气呢？你从哪里得到这种强大的能力来控制你的情绪呢？在于你选择让神来帮助你，以及你个人愿意降服在圣灵的权柄之下。你停止让自己的怒火上升，就是选择了讨神的喜悦。暂停五分钟，祷告以后，你的情绪会缓和下来。记得，“不是依靠势力，不是依靠才能，乃是依靠神的灵，方能成

事。”（撒迦利亚书 4:6）你的怒气是一股非常强大的力量，但是圣灵的力量比你的力量更大。你经历过他的大能吗？那是为你预备的。

2. 你必须先听，而不是一味的试着去证明你自己的观点。这个技巧，只有当你的怒气在圣灵的掌控之下，才有可能做到。

当你的配偶告诉你，让他（她）不开心的事的时候，你是不是没等对方说完就打断呢？你是不是不等对方说完就给答案呢？你是真的在听吗？还是只想该怎么回答？这就代表你根本没在听。如果你不是一个好的倾听者，你也一定不是一个容易沟通的人，因为你根本没弄懂你另一半在说什么。如果你常常听你的配偶说“那不是我的意思”或是“你不懂我在说什么，”大概你真的不懂！如果你连你的配偶在说什么都没弄懂，你怎么能解决问题呢？

圣经命令你应该“快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒”（雅各书 1:19）你听得越多，就说得越慢。你说得越慢，就越容易克制你的怒气和火气。试试看！下一次当争执发生的时候，试着先听，等对方把话说完，你再回答。你会很惊奇的发现你的怒火被控制了。

3. 你得先承认自己的错而不是先去指责对方。当你和配偶之间有冲突的时候，先检查自己有没有问题。是不是你的态度，说话的声调，你的举止或是你用的字

眼，才造成冲突的？你应该在指责对方的错以前，先诚心地检讨自己并认错。耶稣说，“为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺”（马太福音 7:3,5）

诚实面对自己是快速解决冲突的方法。为什么？因为当你先谦卑下来，承认自己的错的时候，你的配偶不必再花时间来说服你，指出你的错误。但是，当你连自己的错误都看不到时候，反而指责你配偶是整个问题的制造者，这实在是伪君子的行为。注意，当亚当和夏娃设法把自己的罪怪到别人身上的时候，就是伪善。“你所赐给我与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”夏娃也把她的罪怪到蛇的身上，她说“那蛇引诱我，我就吃了。”（创世记 3:12,13）在这看到，我们很容易转移焦点去责怪别人，为什么我们就看不见自己的错误呢？

现在求神鉴察你的心，你就会先看到自己的错误。正如雅各说的“你们要彼此认罪，互相代求...”（雅各书 5:16）如果你真这么作，你就会很惊奇的发现，你婚姻中的冲突就这么轻易的解决了。

4. 快快采取行动。耶稣说，“你同告你的对头还在路上，就赶紧与他和息...”（马太福音 5:25）为什么这样做在解决冲突上非常重要呢？这有很多原因。

首先，当时间慢慢过去，许多事实就会被扭曲。要不了多久你就不记得谁做了什么或是说了什么。然后就为这被扭曲的事实又吵起来。这样什么也解决不了。所以最好的解决时间就是当天！

如果拖得越久，就越难解决冲突。这就是为什么希伯来书的作者急切地说，“你们今日若听他的话，就不可硬着心，像在旷野惹他发怒...”（希伯来书 3:7,8）保罗知道人的心会随着时间越来越刚硬，所以他也命令，“不可含怒到日落”（以弗所书 4:26）换句话说，你不可以让怒气在你心里停留一天那么久。别带着怒气的上床！愤恨和怒气只有让你的心越来越刚硬，最后会拦阻你连最简单的问题都解决不了。

别让时间几天，几个星期，几个月甚至几年拖过去，问题还是没有解决。这样你终究是一个失败者。

5. 为你的罪请求饶恕。在神的立场饶恕不是随我们的意思，做还是不作，饶恕乃是一道命令。耶稣说“你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。你们若不饶恕人，你们在天上的父，也不饶恕你们的过犯”（马可福音 11:25,26）这包括了所有“得罪任何人的任何事”也包括了现在发生在你和你配偶之间所有的事。

饶恕是必须作的选择，不凭感觉；乃是一个去讨神喜悦，去顺服神的选择。你也许从来不觉得要去饶恕别人。饶恕仅仅来自于你选择去饶恕。事实上没有人比你更应该得到饶恕。所以，“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（以弗所书 4:32）

现在就选择饶恕吧！选择向对方施怜悯，去饶恕对方。然后再请神饶恕你对配偶所怀的怒气。如果你这样做，就能帮助你解决婚姻的问题。

#### 6. 用适当的态度和正确的动机，告诉你的配偶，是什么行为和态度得罪了你。

当你采取了上面的步骤以后，如果你的配偶还没有为自己的错认罪，你就可以把你的情形告诉他。但是你必须用温柔的话语，来对抗那些刺耳无情的字句。“回答柔和，使怒消退，言语暴戾，触动怒气。”（箴言 15:1）

这个时候你最不愿意做的事，就是增加更多的怒气。所以在你和配偶修补关系的过程中，用柔和的语调告诉对方，他是怎么得罪你的。冲突的发生绝不是单方面一定是双方面的。所以双方都要彻底的检讨。

当耶稣教导他的门徒，关于如何解决冲突的时候，他给了他们一个目标。他说，“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄。”（马太福音 18:15）你的目的就是要赢回你的弟兄



这个意思就是说，你必须有这样的态度和愿望。但是如果你大声吼叫，用手指着对方骂他并责备他，这样只发泄了你个人的怒气，但是对你和配偶之间的关系，没有任何改善，任何帮助。

7. 藉着妥协达成协议。纵向的目标是要讨神的喜悦。横向的目标就是达成协议。

记住耶稣的教训，我们刚才看到的“赶紧与你的对头和息”（马太福音 5:25）协议的达成，在于你选择放掉你原本固执坚持的自私自利立场，愿意退一步妥协。这样作不但讨神的喜悦，同时也向你的配偶表明你对他（或她）的爱。

先知阿摩司问了一个问题，“二人若不同心，岂能同行呢？”（阿摩司书 3:3）阿摩司为这些神的子民对神不顺服，以及不甘愿承认自己的罪而责备他们。使徒约翰也有相同的看法。他说，“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约翰一书 1:9）“认”这个字的意思就是“同意”。当你承认自己的罪，你就是同意神，这样能帮助你与神同行。神从来不勉强你，他会等你去同意他。

对你的配偶也是一样。当你们彼此互相认错的时候，你们立刻就有了一个同意点有了协议。就在你们既有的这个同意点上，可以持续的把过去一些各自固守坚持的歧见，慢慢地沟通妥协。协议是一个爱的妥协，不是要求。好像用权威去强迫这只是骄傲和自私的表现。对你们的和好，一点帮助也没有。

8. 即使你的配偶没有行动，但是你还是可以先采取行动。神就是这样示范的。“

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”（罗马书 5:8）基督先采取爱的行动，即使我们还在悖逆，顶撞他的时候，他仍然爱我们。要是我们爱别人能像他爱我们一样，那么我们就作到了。

当你先采取行动去爱对方，并且改正你错误的行为，这样会带给你配偶极大的鼓励，并激励对方更爱你，同时他也愿意改变。（希伯来书 10:24）耶稣说“所以无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人...”（马太福音 7:12）把这个原则应用到你的婚姻上。你希望你的另一半怎么对你？现在就采取行动吧

9. 如果你的配偶对你的善意都不回应，你该怎么办呢？拿出耐心，祷告，不要放弃！有的人比别人需要长一点时间回应。再说，这也是神给你的操练。他是“宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。”（彼得后书 3:9）“你们必须忍耐，使你们行完了神的旨意，就可以得着所应许的”（希伯来书 10:36）

你必须有耐心，因为许多激烈的争吵，不会因为一次的谈话而得到解决。如果你祷告，等待，可是过了一段时间还是没有回应，你再去跟你的配偶，就上次讨论的话题再沟通。继续不断地祷告，神会使你的另一半回归真理并付诸行动。如果对方又把过去你得罪他，不同的事拿出来讲，你再按着上面的步骤去解决。

记住神的爱继续不断地要与人和好。他的爱在你里面也要做同样的事。寻求和解吧！

如果你需要进一步的帮助来解决类似的冲突，不要等待，拖延；尽快去找你的牧师。