

人際衝突與共融



什麼是人際衝突？

人際衝突不是理性的不同意見，
不能用解決問題的方式處理，而是
存在於主觀感受層面，



是「對自己自尊的威脅，一種受創傷的感受，引致當事人用激烈的手段來恢復它的自尊。」

一啖氣！



人際衝突是好是壞

你話呢？



人際衝突帶來的好處



1. 與基督聯合：「不被人肯定、被人誤解、被人拒絕正是我們更像基督的途徑」
2. 醫好的心靈創傷：令人更堅強、更寬容、更能接近人、更有醫治別人創傷的能力。

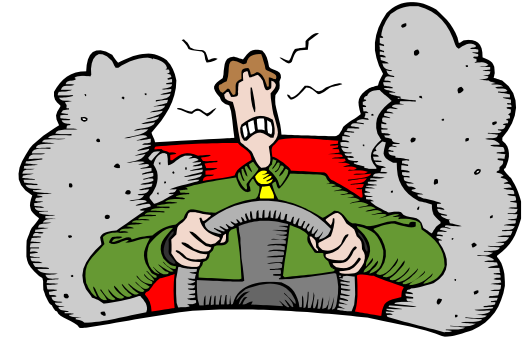
3.更多成功經驗，更能積極和正面地面對衝突。

4.更多恨轉化成更多愛的能量。



人際衝突帶來的壞處(沒處理)

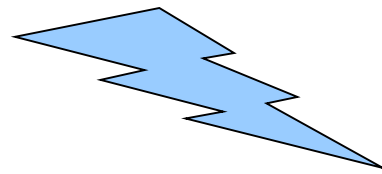
1. 更少愛更多恨。



2. 未處理的心靈創傷: 更易受傷、更過敏、更苦毒、易怒不安等。

3. 引發情緒病(抑鬱、脾氣、
焦慮、情緒失控.....)

4. 身體疾病(失眠、頭痛、胃痛.....) 不饒恕引致很多罪，
阻隔人與神的關係，靈命退步。



全人受損：身、心、靈、
社交倒退。



5. 個人及團體被魔鬼攻擊之
入口：不信任、誤解、分
裂.....

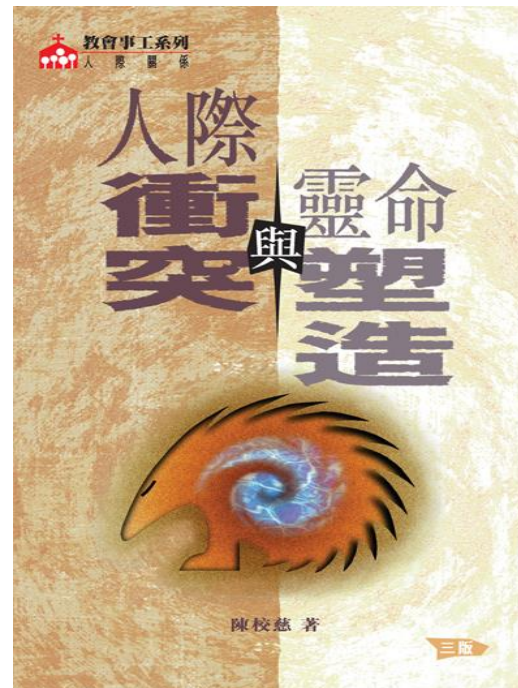
如何解決衝突？

- 先認識你的
衝突模式



鳴謝- 以下內容主要撮自於：

- 陳校慈，人際衝突與靈命塑造，香港：基道，1999。



衝突性格與形態



(1)鬥爭型：「攻擊中的沙魚」

- 請求功利、成功、優勢、勝出
- 用控制、高壓、談判者取向



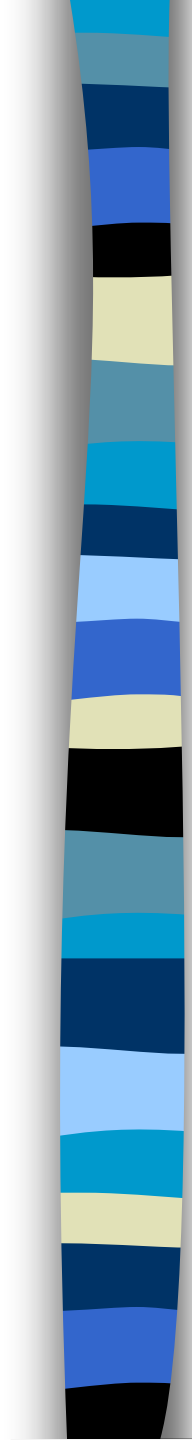
- 退讓是無能、令自己羞恥
- 目標遠遠重要過關係



(2) 屈就型：「可愛的玩具熊」

- 容易放棄自己立場和目標、壯烈犧牲。
- 極少對質和責備別人，要和諧。

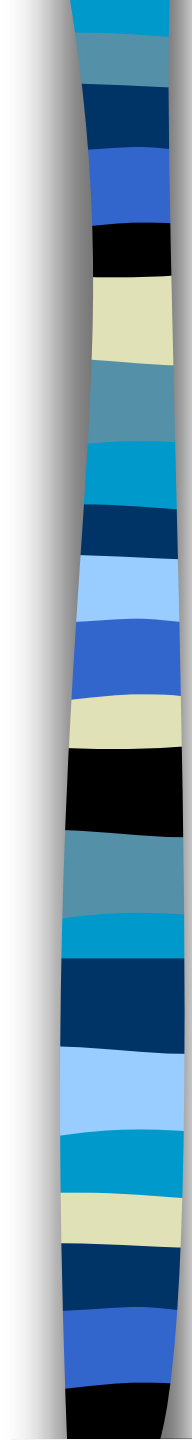


- 
- 人際關係易受傷；沒信心人可以坦誠解決衝突。
 - 重視關係多於目標，以和為貴。
 - 內心渴望愛和被接納。

(3)逃避型：「退縮的龜」

- 表面不太計較、易相處、內心充滿恐懼和絕望，極怕衝突而來的相害。

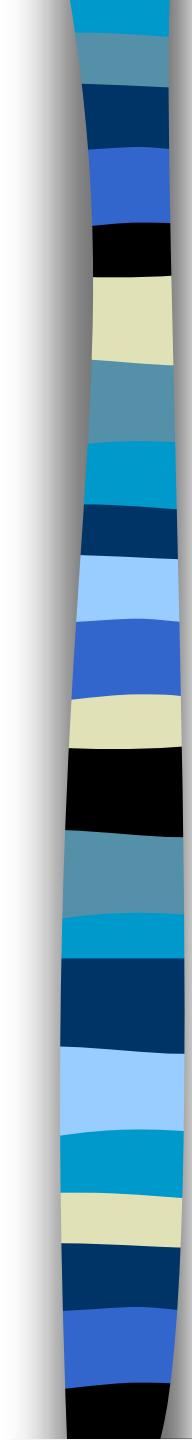


- 
- 同時犧牲彼此關係和目標，旁觀者的平靜。
 - 表面順從，內心缺少認同和委身。
 - 內心充滿壓抑、消沉及憤怒、逃避及解脫。

(4) 妥協型：「圓滑的狐狸」

- 衝突、場境中的潤滑劑

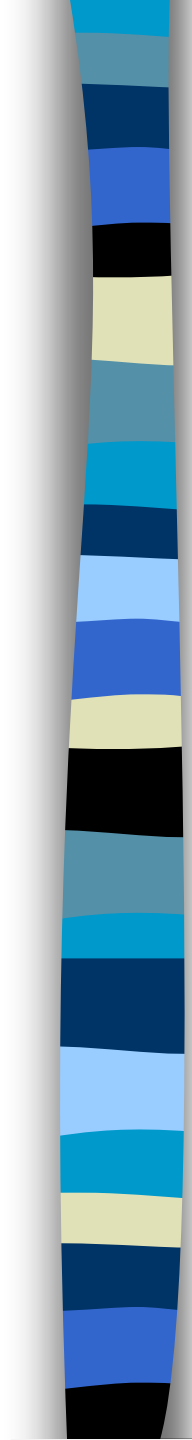


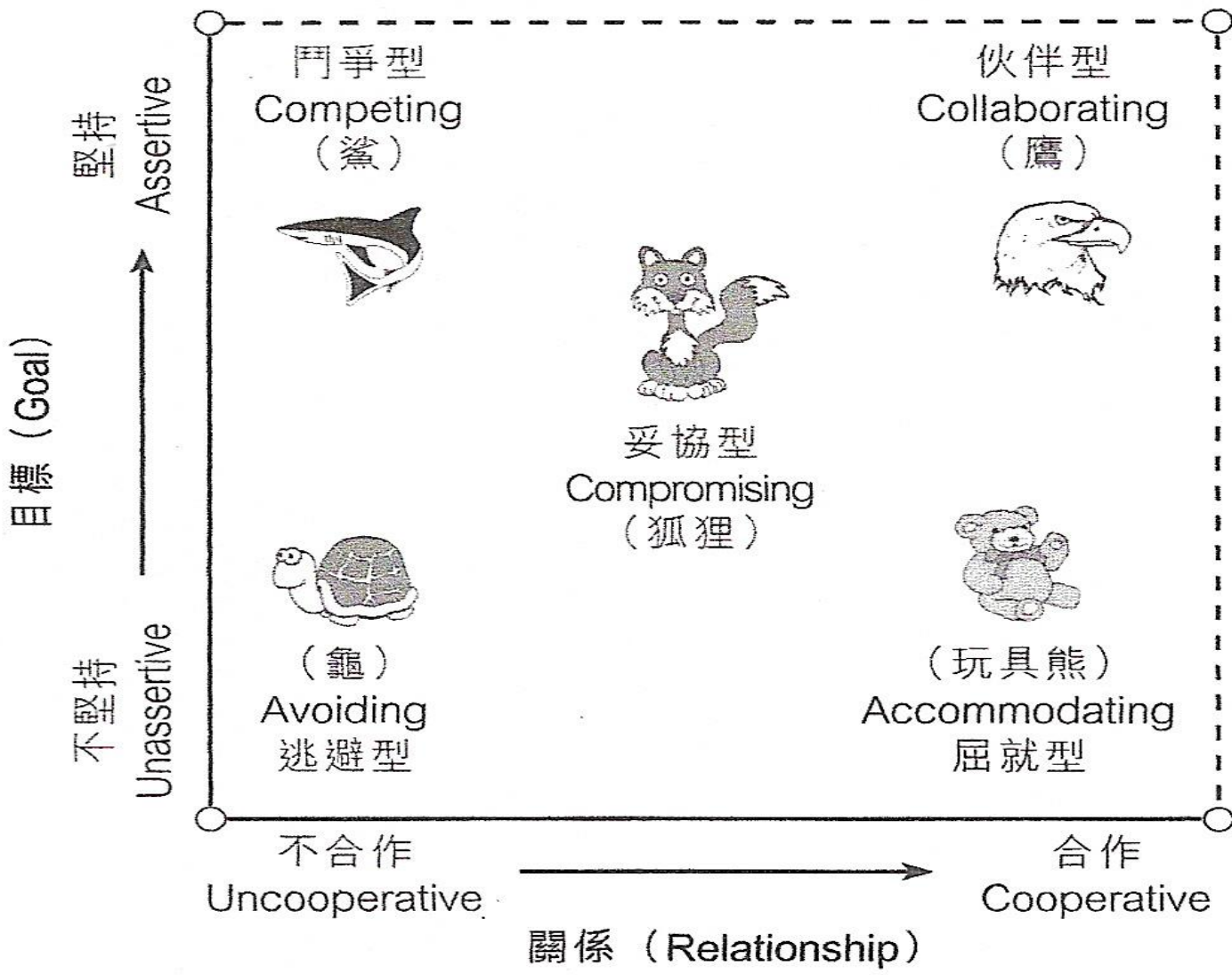
- 
- 對目標和關係各堅持一半，達到一半目標，得回一半友誼。
 - 願與人一起努力解決衝突。
 - 重視結果，引致價值混亂和別人懷疑。

(5) 伙伴刑：「高瞻遠矚的鷹」

- 重視自己立場(有point)，也重視彼此關係



- 
- 用雙贏的策略和態度(win-win situation)
 - 正視衝突分歧，共同解決。
 - 找出彼此共通點及內心關懷 (underlying concern)、傾談出滿足雙方的解決方案。



不同類型的衝突與配搭



1. 三個惡劣的衝突形態：鬥爭型、屈就型、逃避型
2. 屈就逃避型：華人團體及教會最普遍



中國文化：「以和為貴」、
「忍」>>寧可背後說話。

3. 伙伴型：面對事及人，用愛心說誠實話。

**4. 逃避型及屈就型面對鬥爭型
→ 悲劇。**



5. 鬥爭型遇上鬥爭型

>>兩敗俱傷。

6. 妥協配屈就；屈就配逃避均可互相調和，更多體恤遷就。



7. 最理想是伙伴配妥協型；
次理想是伙伴配屈就型。

8. 伙伴型可克制和挑戰鬥爭型。

主型及副型

1. 通常有主型和副型，因著不同處境和對手而變更。
2. 即使兩個人有同樣的主型，也會因著不同的副型而有不同表現。



化解衝突

聖經點講？

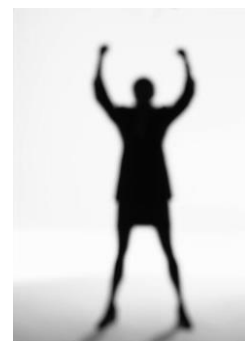
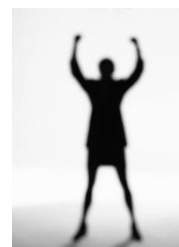
親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應

羅十二：19



伸冤？不！

因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；
你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器
量給你們。太七：2



所以，時候未到，什麼都不要論斷，只等
主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的
意念。那時，各人要從神那裡得著稱讚。
林前四：5

論斷的禍害...

太6:14-15

你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕
你們的過犯；

你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不
饒恕你們的過犯。

路17:3-4

你們要謹慎！若是你的弟兄得罪你，就勸
戒他；他若懊悔，就饒恕他。

倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，
說：我懊悔了，你總要饒恕他

饒恕果真容易？

回到心靈戰場：自我醒察

門徒經過撒瑪利亞村莊，因不被接待，
求主吩咐火從天上降下來燒滅他們
…主責備，你們的心如何你們不知道
…不是要滅…要救人的性命。

路九：51-56



解我咁興？咁難過？

拆解衝突四步曲



- (一) 述說歷史：以往關係/衝突緣起
/現在處境
- (二) 重建關係：共同關懷/恢復自尊/
隱藏的傷痛
- (三) 處理分歧：探索方案/未來期望
- (四) 復和：和好的說話/ 表達

可透過「角色扮演」來練習



Reference

- 陳校慈，人際衝突與靈命塑造，香港：基道，1999。
- 許志超、蕭壽華相愛又相爭：教會衝突的反思，香港：福音證主協會，2013。
- 鮑布腓立普斯 Bob Philips，與豪豬共舞：建立和諧的人際關係，香港：校園書房。
- 人際互動與衝突管理，
<https://www.tanzi.taichung.gov.tw/media/212084/61181541941.pdf>
- 人際衝突與解決，
<https://www.slideserve.com/xander/5154080>