

人际冲突与共融



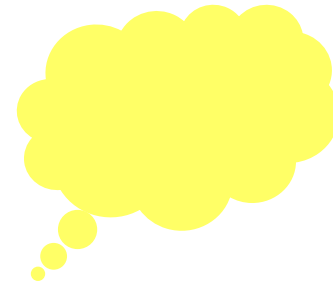
什么是人际冲突？

人际冲突不是理性的不同意见，
不能用解决问题的方式处理，而是
存在于主观感受层面，



是「对自己自尊的威胁，一种受
创伤的感受，引致当事人用激烈
的手段来恢复它的自尊。」

一口气！



人际冲突是好是坏

你说呢？



人际冲突带来的好处



1. 与基督联合:「不被人肯定、被人误解、被人拒绝正是我们更像基督的途径」
2. 医好的心灵创伤: 令人更坚强、更宽容、更能接近人、更有医治别人创伤的能力。

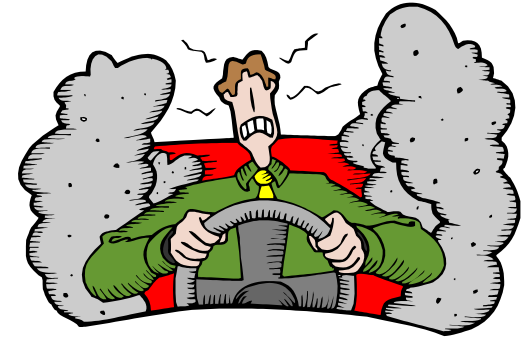
3.更多成功经验，更能积极和正面地面对冲突。

4.更多恨转化成更多爱的能量。



人际冲突带来的坏处(没处理)

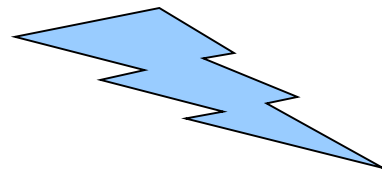
1. 更少爱更多恨。



2. 未处理的心灵创伤:更易受伤、更过敏、更苦毒、易怒不安等。

3. 引发情绪病(抑郁、脾气、
焦虑、情绪失控.....)

4. 身体疾病(失眠、头痛、胃痛.....) 不饶恕引致很多罪，
阻隔人与神的关系，灵命退步。



全人受损：身、心、灵、
社交倒退。



5. 个人及团体被魔鬼攻击之
入口：不信任、误解、分
裂.....

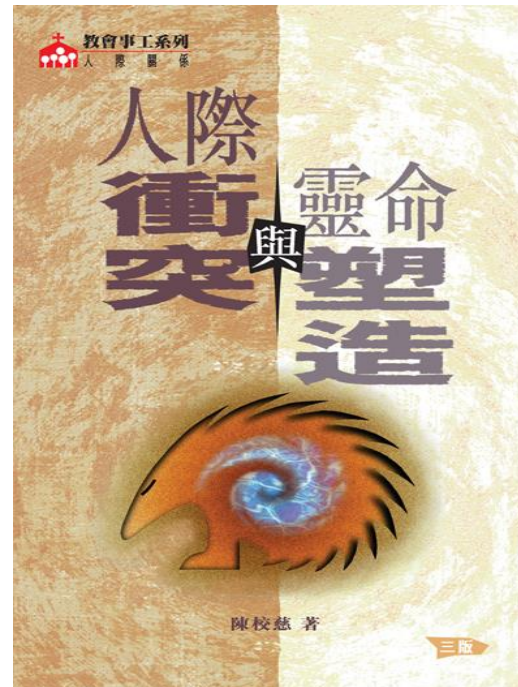
如何解决冲突？

- 先认识你的
冲突模式

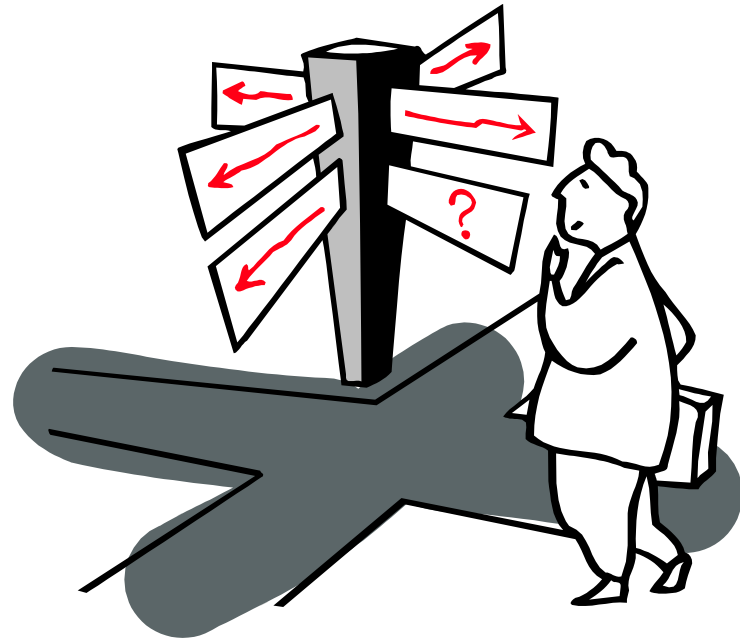


鸣谢- 以下内容主要撮自于：

- 陈校慈，人际冲突与灵命塑造，香港：基道，1999。



冲突性格与形态



(1)斗争型：「攻击中的鲨鱼」

- 追求功利、成功、优势、胜出
- 用控制、高压、谈判者取向

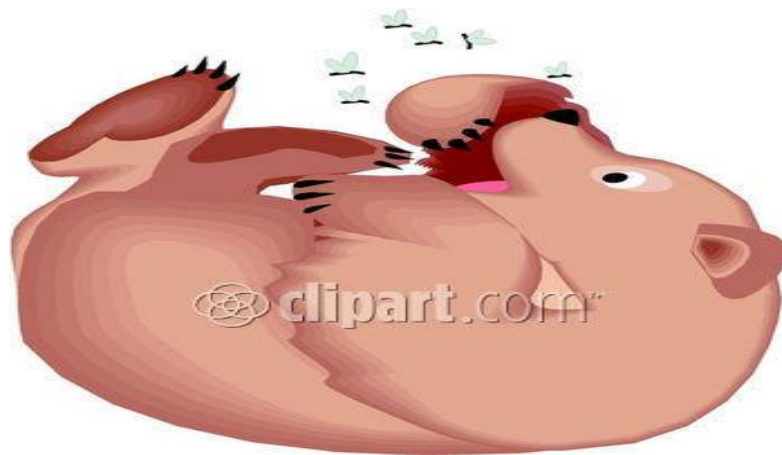


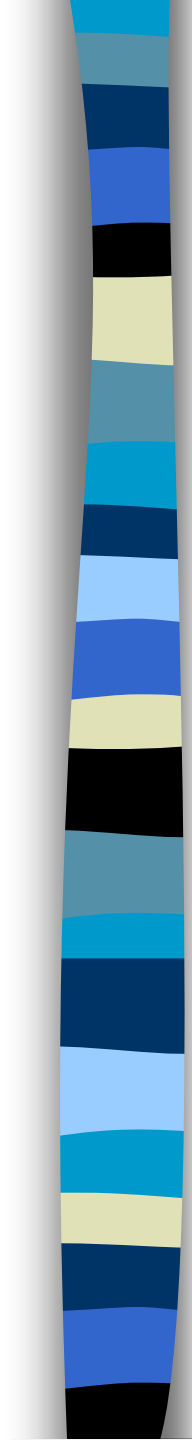
- 退让是无能、令自己羞耻
- 目标远远重要过关系



(2) 屈就型：「可爱的玩具熊」

- 容易放弃自己立场和目标、壮烈牺牲。
- 极少对质和责备别人，要和谐。

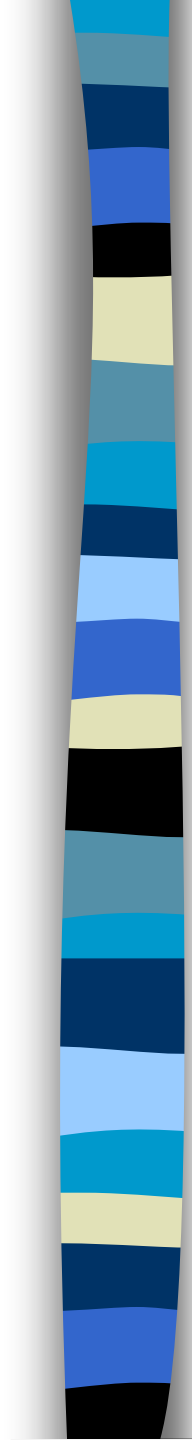


- 
- 人际关系易受伤；没信心人可以坦诚解决冲突。
 - 重视关系多于目标，以和为贵。
 - 内心渴望爱和被接纳。

(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。

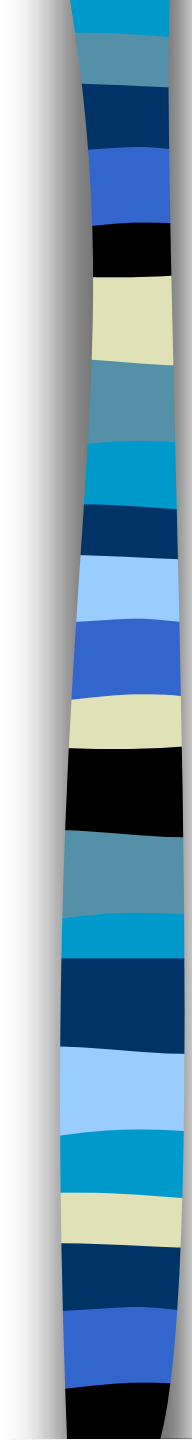


- 
- 同时牺牲彼此关系和目标，旁观者的平静。
 - 表面顺从，内心缺少认同和委身。
 - 内心充满压抑、消沉及愤怒、逃避及解脱。

(4) 妥协型：「圆滑的狐狸」

- 冲突、场境中的润滑剂

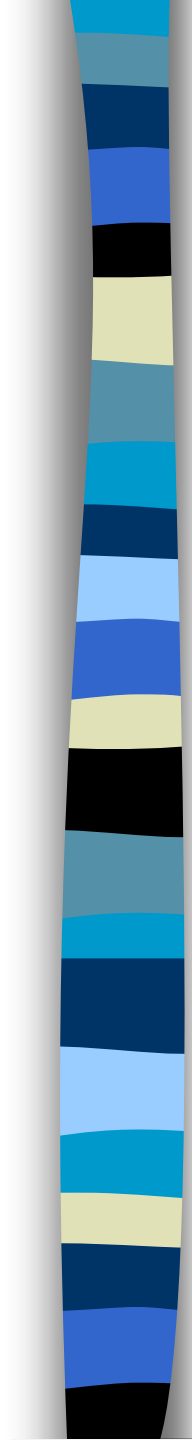


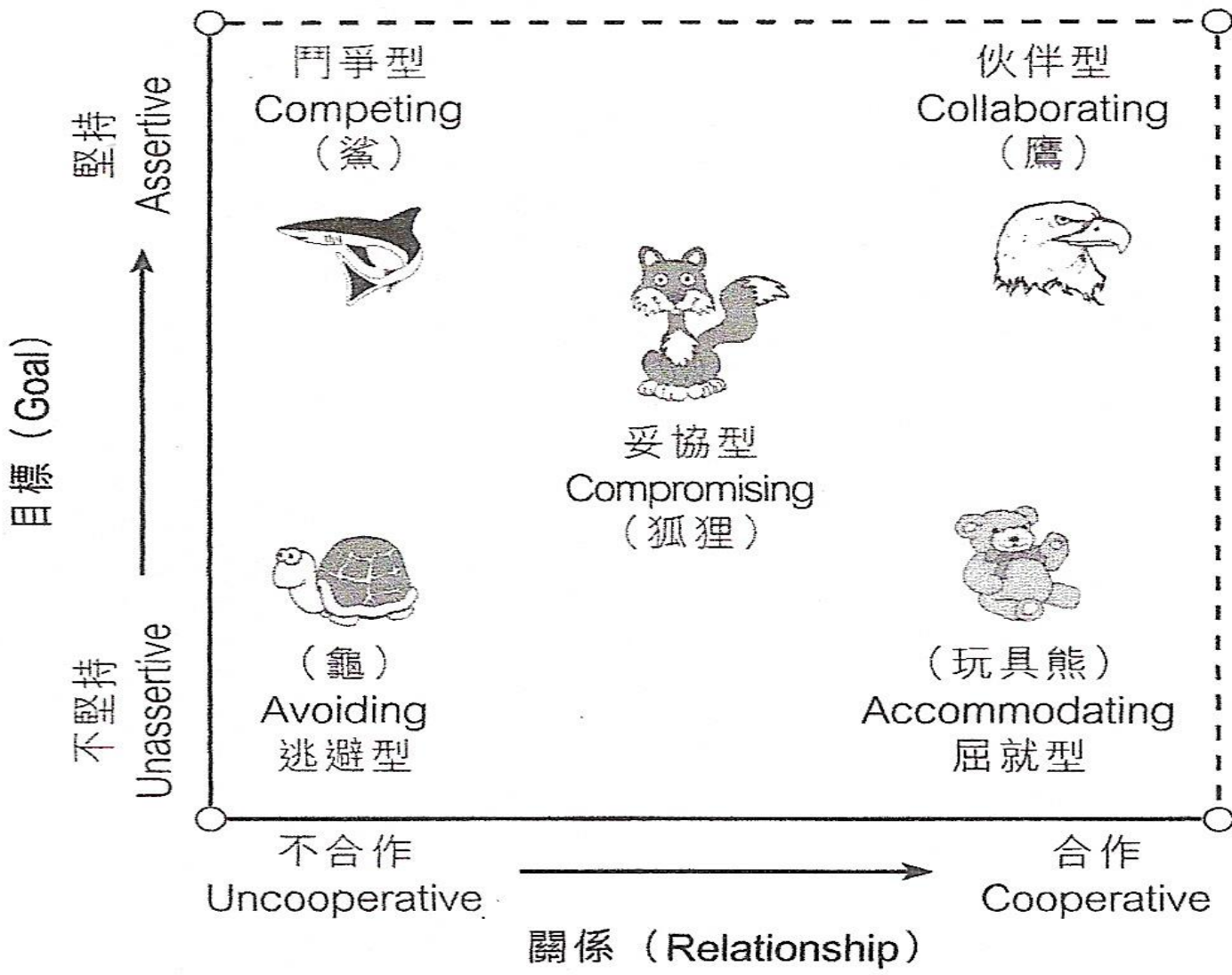
- 
- 对目标和关系各坚持一半，达到一半目标，得回一半友谊。
 - 愿与人一起努力解决冲突。
 - 重视结果，引致价值混乱和
别人怀疑。

(5) 伙伴刑：「高瞻远瞩的鹰」

- 重视自己立场(有point)，也重视彼此关系



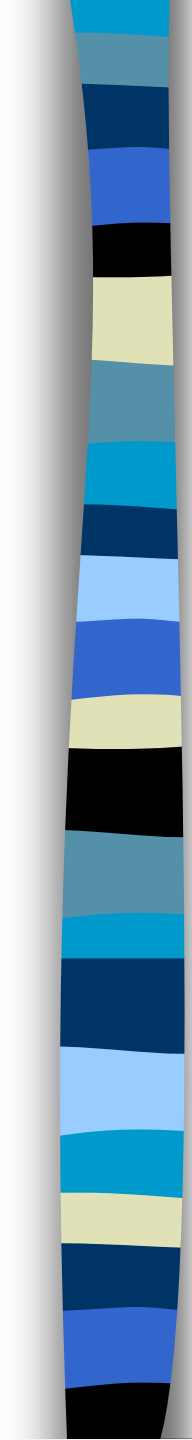
- 
- 用双赢的策略和态度(win-win situation)
 - 正视冲突分歧，共同解决。
 - 找出彼此共通点及内心关怀(underlying concern)、倾谈出满足双方的解决方案。



不同类型的冲突与配搭



1. 三个恶劣的冲突形态：斗争型、屈就型、逃避型
2. 屈就逃避型：华人团体及教会最普遍



中国文化：「以和为贵」、
「忍」>>宁可背后说话。

3. 伙伴型：面对事及人，用爱心说诚实话。

**4. 逃避型及屈就型面对斗争型
→ 悲剧。**



5. 斗争型遇上斗争型

>>两败俱伤。

6. 妥协配屈就；屈就配逃避均可互相调和，更多体恤迁就。



7. 最理想是伙伴配妥协型；
次理想是伙伴配屈就型。

8. 伙伴型可克制和挑战斗争型。

主型及副型

1. 通常有主型和副型，因着不同处境和对手而变更。
2. 即使两个人有同样的主型,也会因着不同的副型而有不同表现。



化解冲突

圣经怎样说？

亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：主说：伸冤在我；我必报应

罗十二：19



伸冤？不！

■ 因为你们怎样论断人，也必怎样被**论断**；
你们用什么量器量给人，也必用什么量器
量给你们。太七：2



■ 所以，时候未到，什么都不要**论断**，只等
主来，他要照出暗中的隐情，显明人心的
意念。那时，各人要从神那里得着称赞。
林前四：5

论断的祸害...

太6:14-15

你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；

你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。

路17:3-4

你们要谨慎！若是你的弟兄得罪你，就劝戒他；他若懊悔，就饶恕他。

倘若他一天七次得罪你，又七次回转，说：我懊悔了，你总要饶恕他

饶恕果真容易？

回到心灵战场：自我醒察

门徒经过撒玛利亚村庄，因不被接待，
求主吩咐火从天上降下来烧灭他们
…主责备，你们的心如何你们不知道
…不是要灭…要救人的性命。

路九：51-56



点解我咁兴? 咁难过?

拆解冲突四步曲



- (一) 述说历史：以往关系/冲突缘起
/现在处境
- (二) 重建关系：共同关怀/恢复自尊/
隐藏的伤痛
- (三) 处理分歧：探索方案/未来期望
- (四) 复和：和好的说话/ 表达

可透过「角色扮演」来练习



Reference

- 陈校慈，人际冲突与灵命塑造，香港：基道，1999。
- 许志超、萧寿华相爱又相争：教会冲突的反思，香港：福音证主协会，2013。
- 鲍布腓立普斯 Bob Philips，与豪猪共舞：建立和谐的人际关系，香港：校园书房。
- 人际互动与冲突管理，
<https://www.tanzi.taichung.gov.tw/media/212084/61181541941.pdf>
- 人际冲突与解决，
<https://www.slideserve.com/xander/5154080>