

解决和好的步骤

人与人有冲突，只要积极寻求解决，人仍可以快乐地生活。常怀怨恨、恼怒，不能与人和好，都属于负面的情绪反应。这里，尝试讨论有关解决和好的一些步骤。

一、省察自己的心态

实践和好，必须先从自己开始。留心自己的言行，注意与人相处的心态和表达。人需要省察的心态，有以下几个重点需要留心：

1. 我的行为是否表达了爱？
2. 我是否用好言对待别人？
3. 我是否善待对方？
4. 我是否能够饶恕对方？
5. 我是否能够温柔地对待对方？
6. 我是否尊重对方？
7. 我是否为对方祷告？
8. 我是否能够从永恒的角度，来看待对方的价值？

回到基督教信仰的核心，以爱心作为言行的基础。另外，也要从永恒的角度看待对方的价值。别人纵然不好，他们也是神所珍爱的。

二、和好与争讼的选择

尽量避免诉讼，可带出荣耀神的见证，也反映出超乎世俗标准的人生准则。一旦采取法庭诉讼方式，来解决问题，将会带来人际关系的永远破裂，这不单在法律程序上留下不好的记录，也带给人不愉快和难以忘记的记忆。鼓励肢体之间，以爱和解。圣经说：“你同告你的对头去见官，还在路上，务要尽力地和他了结；恐怕他拉你到官面前，官交付差役，差役把你下在监里。”（路 12：58）

三、学习彻底饶恕

彻底的饶恕，需要留意以下几方面：

1. 预备寻求和好的心

寻求和好的人，看冲突是成长的机会。学习以神的爱来接纳人，是生命中的优良素质。有优良素质生命的人，在冲突中承认自己有责任，也会寻求和好的出路。

2. 明白拒绝寻求和好，会影响自己与神之间的亲密关系

人心怀憎恨、恼怒的情绪，不单不能与人和睦相处，也影响与神亲密的相交关系。

3. 为伤害对方的言语道歉并请求对方原谅

人发现自己得罪了别人，要向人承认错误，请求原谅；也要认识自己错误的态度，作为日后改善的提醒和学习。冲突的发生，双方要作检讨和改变，问题才得解决。

4. 认识沟通的基本原则

沟通有助解决问题。学习先安静聆听别人的感受；自己也可坦白地向对方表达想法。本着对事不对人，只处理事情，是和好需要留意的重点。

5. 温柔仁慈，相信神会在对方的心里动工

沟通的过程，不要陷入争论，也不要积蓄怨恨。要藉祷告，让神来帮助自己生命有改变，学习放弃自己权利，和不依靠己力行事。与人沟通后，不要期望对方立刻就接受自己，或者对方要立刻改变，我们要耐心等待神在各人生命中的工作。

6. 如果需要，请一位调解人

若不能靠自己 and 当事人来解决问题，可邀请被大众认同、又是受尊敬的人帮助调解。

7. 若己为寻求和解尽了力量，就坦然接受后果

寻求和解时若遭对方拒绝，我们不要感到内疚，需要继续爱对方，饶恕对方。

四、不要为被拒绝而心怀不平

人愿意遵照神的心意，向对方表示和好，却遭到拒绝，请记住以下的重点：

1. 要记住自己已经得了神完全的宽恕。
2. 为拒绝和好的人祷告，因为和好的目标尚未达成。
3. 当你在为失去亲密关系而痛苦的时候，神从没有离开过你。
4. 当你谈论那些拒绝和好的人的时候，要谨守自己的话语。
5. 不要急于复仇，神会在他的时间为你伸冤。
6. 虽然困难重重，神仍要在你身上动那良善的工。

我们要求神帮助，别让仇恨和冲突占据了我们的心，影响着我们与人的相交关系。神不单自己与人和好，他也把和好的道理，教导人去实践。

圣经说：“这就是神在基督里，叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。”（林后 5：19）

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。