

人际关系的重建—罗加怡老师

人与人之间一旦产生嫌隙，就会使人紧张不安，情绪和生活都受到困扰。长期而严重的关系破裂，轻则引起家庭纠纷，重则导致伤人，甚至杀人。所以，我们必须正视问题，及时堵住破口。更重要的是，我们作为基督徒，必须谨守神的诫命，爱神爱人（可 12：30 - 31）。**神要求我们与人和睦，所以，关系出现问题的时候，我们要及时修补和重建。**以下是挽回关系的几个步骤。

一、让神介入

这是最难做的一步，因为与我们的天性背道而驰。我们在人际冲突中受到伤害，本能的反应就是自我保护，为自己讨回公道。但是，我们必须承认，只有神才是全然公义的，只有他才能够保护我们。所以，我们一定要先把问题交托在神的手里：“若是能行，总要尽力与众人和睦。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 12：18 - 19）只有让神介入，我们的问题才能有真正的出路。

二、审视问题

面对受损的关系，例如丈夫的冷漠、子女的反叛、同事的排挤，**我们要先止住自己的怨言，继而审视现况**，认清问题是否与以下的因素有关：

1. **对方的错误**：这一点最容易想到，也最容易被放大得不合比例；
2. **自己的错误**：这一点较难承认，但又很关键；
3. **沟通的问题**：这是最容易产生误会和矛盾的地方，又是最需要耐心和力气的环节；
4. **双方的差异**：无论是观点、性格、信念，还是成长背景、习惯、文化的差异，都在挑战我们的包容能力，影响着我们对对方作出怎样的判断、反应和行为。

我们必须认清问题的原因，才能对症下药。

三、选择接纳

审视了问题的症结，认清了现实之后，我们要做出选择，是逃避退缩，还是面对现实。**做出这个决定并不容易，因为我们不愿意放弃熟悉的想法和习惯，这些习惯给了我们安全感。**然而，“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后 5：17）我们既然承认基督为生命之主，就必须脱去旧人和旧人的行为，让神更新我们的生命。

人犯罪离弃神，屡屡悖逆，在这个现实中，神没有逃避，而是积极面对，更主动与人和好（林后 5：19），藉着主耶稣的牺牲跟人重建关系（约壹 4：9 - 10）。从神的身上，我们看见神的大爱，这爱是过于人所能测度的，**只要我们凭着信接受神的爱，并常住在神的爱里面，就能从中支取力量，勇敢地面对现实。**选择了面对现实后，**我们靠着神的爱，也更有勇气再进一步，选择接纳与我们不和的人**，因为神已经接纳了我们这些污秽不堪的罪人。

四、采取行动

当我们愿意接纳对方后，**就要在行为上把这种爱表达出来。**我们要学习像主耶稣那样谦卑自己（腓 2：8），不再自我中心，而是关心和尊重对方，并且准备好随时为行善而受苦（彼前 3：18），即使对方伤害自己，仍愿意以善胜恶，而且愿意宽恕得罪自己的人（太 18：22）。同时，**如果省察到自己犯了错，得罪了对方的话，就要向对方坦诚地认错**，请求原谅，并承担 responsibility。这样，我们才能使关系充满尊重、包容、和谐。同时，**我们要积极学习和改善与人沟通的技巧，以减少冲突和误会。**

在任何情况下，我们都要记住，神创造每个人都是独特的，从中显出他创造的丰富、他的大

能。所以，我们与别人存在差异是很自然的事实。**我们要学习从差异中思想神在某个人身上的独特作为，而不是苛求对方与自己相同**，才能减少不切实际的要求，减低对人际关系造成的压力。

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” / “下载资料”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。