

## 对质的处理

对质就像是点燃火药桶上的导火线，即使小心翼翼处理，也容易引发人际关系的问题。究竟，怎样才是更好而明智的方法，能够让人认识自己的问题，并且愿意去作改正呢？下面会分享进行对质时一些需要注意的地方。

### 一、对质的个人准备，自己要先作以下评估

#### 1. 自己的心态是否正确？

弄清楚跟人对质的目的，不从个人利益出发。与人对质，需从对方角度看待冲突，认真听取对方的想法，了解对方的感受。要控制自己的情绪和行为，不随意责难别人。

#### 2. 是否可以控制自己的言语？

若未能控制自己存有讽刺、用暗示或玩笑含沙射影、背后议论人、诋毁别人的名声、撒谎、抱怨、满腹牢骚等情况，就应该停止对质，因为这是缺乏爱心的对质行为。

#### 3. 自己是否能够因过失而认错？

要承认自己也会有犯错的情况，遇到自己真的有错，要承认自己的错误。

#### 4. 是否能够饶恕冒犯自己的人？

饶恕是超越了公平，就像神接受基督代人担罪而死的事情。饶恕是释放冒犯自己的人，不再追究对方对自己的责任。纵使对方冒犯了你而不自知，你还是能够饶恕对方。

#### 5. 有没有为冒犯自己的人祷告？

祷告求神帮助冒犯者认识到自己的罪，并且回心转意，让神在对方生命中得荣耀。

#### 6. 有关心冒犯自己的人吗？

要以祷告和温柔的心接近要对质的人，纠正对方的行为。

#### 7. 能否敏感冒犯的人的痛苦？

人受着成长背景影响，容易在对质中表达个人的不好感受。主动作对质的人，要敏感于冒犯者的痛苦感受。

#### 8. 要把对质的事情与冒犯的程度相称

不要因受到对方伤害，得不到安慰而倾向夸大冒犯的行为。必须针对冒犯的行为的严重程度，作客观的对质。

#### 9. 能否尽力帮助冒犯自己的人？

透过对质，帮助对方胜过错误的行为模式，并且愿意顺服神的旨意。对质前，要确定自

己愿意付出必要的时间和精力，来鼓励和帮助冒犯自己的人。

能够做好这些自我评估准备，再进入对质过程，相信对质果效会更理想。

## 二、掌握正面对质的方法

1. 以积极正面的陈述开始谈话，最好先用真诚赞美的说话。
2. 表达过程，只陈述事实，不要进行人身攻击。
3. 说出当前的期望，除了指出对方过去的问题，也可以说出自己对前面的期望和要求。
4. 说明责任，同时讲明后果。

## 三、对质的原则与最好的回应建议

1. 表达自己肯定、关心对方，而非攻击。
2. 表明理解对方的立场，必要时，乐意改变，修复紧张的关系。
3. 即使自己不同意对方的观点，也要仔细聆听，在回答前，给自己时间考虑对方的话。
4. 找机会说出冒犯的行为和严重性。
5. 将与你对质的人看作是神的恩赐。
6. 必须为对方提供悔改的机会。
7. 为完全和好提供可能性。

透过与人对质，不单让别人的生命得到从神而来的改变，我们也会藉此，令自己的生命同样被建立和转化成长。

圣经说：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来；又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加 6：1-2）

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto: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。