

第一時段：歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)
2. 教會事工：
 - 3/04-05 敬拜讚美之夜
 - 3/11-12 經歷神營會，堂外報名 (額滿截止)
 - 3/13 日光節約開始，請將時鐘調快一個鐘頭
 - 3/25 主耶穌受難日，在教會聚會
3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

- A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。
1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
 2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？
- B. 本週主題：如何化解衝突

經文：約翰福音十三 34

背誦經文：我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛，我怎樣愛你們、你們也要怎樣相愛。（約十三 34）

在這資訊爆炸、步調飛快與一心三用的時代，我們天天面對的「壓力」，可謂五花八門。壓力有來自個人生活或來自職場工作兩大類。前者包括重大事故、生活事件、日常瑣事、家庭經濟問題與社會經濟問題等五種；後者包括缺乏自主性或控制感的工作、過度負荷或重覆性工作、角色模糊或衝突、不良的人際互動與有害的工作環境等。

一、衝突五階段

衝突的形成和爆發的過程是漸進的，不是立刻產生。管理學者路易斯·龐帝(Louis R. Pondy)以人際模式觀點(Interpersonal Model Perspective)研究衝突歷程有下列五階段：

1. 潛在衝突階段：雙方意見略顯不一致，潛在出現對立現象。
2. 知覺衝突階段：雙方都意識到可能出現衝突，情緒介入影響認知。消極情緒導致不負責任的處理態度，積極情緒則從長遠著眼，探尋新方法與新思路。
3. 感覺衝突階段：除了意識到衝突外，還有緊張、焦慮、不安等感覺。
4. 外顯衝突階段：衝突白熱化、公開化。敵對、爭論、攻擊或怠工、造謠、結黨、冷漠、不合作態度等表現。
5. 衝突後果階段：若能圓滿解決，可避免下次衝突，改善雙方關係；若無法妥善管理，衝突潛在條件繼續惡化，甚至擴大，導致更嚴重的衝突。

討論問題一：你最近是否碰到與人衝突的事件呢？請簡述。

二、衝突迷思

人際衝突之產生，有時難以顯示誰對誰錯。看不順眼、愛面子、好勝心理、輸不起、自私心態、「妥協即理虧」等錯繆思維等，都可能讓衝突者陷入衝突迷思，而無法自拔。一般人際衝突，似是而非的觀念有下列九種型態：

1. 彼此異化型：因他(她)犯錯，才会有衝突。
2. 愛好面子型：「我對你錯」、「我勝你敗」，無論如何一定要贏。
3. 獨斷自大型：只有「我」提出的方案，才是有價值的。
4. 投降退縮型：升白旗、認輸。
5. 烏龜逃避型：極力避免任何衝突。
6. 樂天完美型：認為所有衝突都有解決方法。

7. 一網打盡型：認為長期持續的衝突，在一次討論中可得到圓滿解決。
8. 非黑即白型：任何衝突必定是一黑一白、一對一錯。
9. 妥協委曲型：自願妥協，卻感到委曲。

事實上，衝突是人際互動的一部份，本身並無所謂的「對」與「錯」，且難以完全避免。上述「黑白兩極」、「非勝即敗」的極端傾向，都不是雙贏的思維。

你我一定要去除非贏不可的心態，清楚明白衝突處理的目標，並非說服他人同意「我的看法」或「操縱別人」，而是找出一個圓滿解決的方案，讓雙方欣然接受，創造雙贏的結局。

討論問題二： 以上那種衝突你最常遇到？你以什麼態度面對它？

三、衝突九美德

想當一位「衝突贏家」，讓衝突朝向雙贏的結果嗎？首先，衝突激發時，請記得以下「衝突九美德」：

1. 學習站在對方的立場看事情。
2. 學習改變自己的態度。
3. 學習同理心。
4. 學習與不同個性的人相處合作。
5. 向「不喜歡的人」學習。
6. 培養「磨合期」的包容心與容忍度。
7. 學習欣賞他人、鼓勵對方。
8. 學習先改變看事情的角度。
9. 學習控制情緒，不出惡言或傷害對方。

討論問題三： 以上哪些衝突九美德是你最需要的？為什麼？

四、化解衝突屬靈八珍：

聖經裡雖無直接使用「衝突」一詞，但描述衝突的各種表現：包括惱怒、發怨言、分爭，辯論、抵擋、爭論、不同心等等。當我們與人有衝突，應當如何處理？以下是化解衝突屬靈八珍貴經文：

1. 彼此相愛：
「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛…」(約十三 34)
2. 相互和睦：
「…總要盡力與眾人和睦。」(羅十二 18)
3. 不要自己伸冤：
「主說，伸冤在我，我必報應。」(羅十二 19)
4. 快聽慢說、慢動怒：
「…要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」(雅一 19)
5. 不可結黨：
「…凡事不可結黨…」(腓二 1-5)
6. 以誠待人：
「唯用愛心說誠實話…」(弗四 15)
7. 作好榜樣：
「…是作群羊的榜樣。」(彼前五 3)
8. 不要犯罪，不可含怒：
「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。」(弗四 26)

討論問題四： 上列經文中，哪一個經文是你最常使用化解來衝突？你是否想到相關可以使用的經文？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。祢的愛是何等的長闊高深，求主的愛來充滿我們，因著祢愛的大能在我們裡面運行，使我們有力量以愛互相寬容，用和平彼此聯絡、竭力保守聖靈所賜合而為一的心，一起完成祢託付給我們的使命，傳揚祢愛世人的好消息，榮耀祢的名。感謝禱告奉耶穌得勝的名祈求，阿們！

第四時段：禱告服事 (10分鐘)

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

3/4-5 敬拜讚美之夜

3/11 太第六章