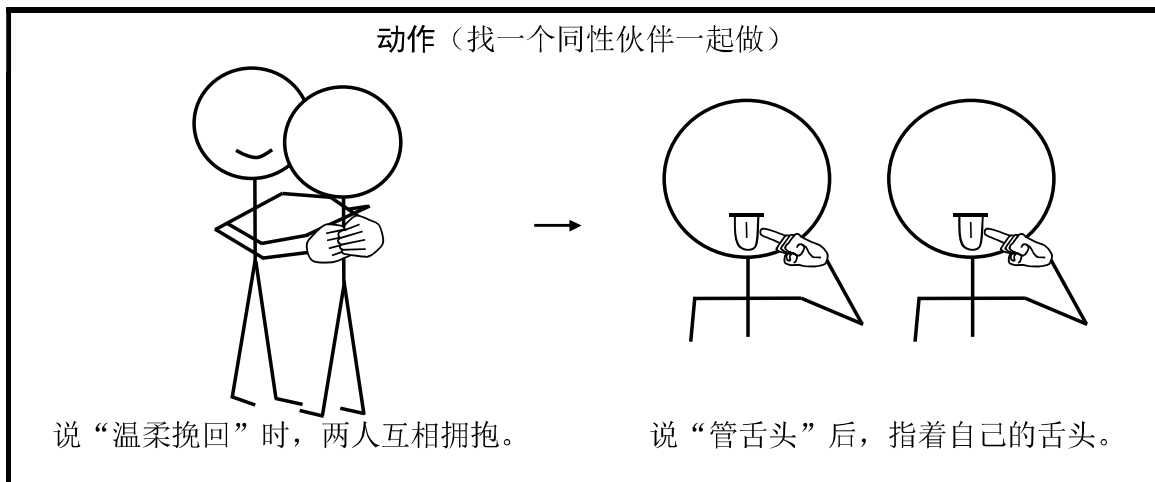


第五课 温柔挽回管舌头



一、勇气、谦卑和温柔

铁与铁相“磨”，必须直接接触；弟兄相磨，也是如此，必须面对面直接倾谈。其中一个圣经的例子是，约瑟与哥哥们复和的情节（参创 45 章）。

当我们必须向犯错的人指出他的错误，马太福音 5 章 23 至 24 节教导我们要去找那人倾谈。若要有效地指出对方的错误，跟对方和好，我们需要有：

（一）勇气（参箴 27:5~6）

大部分人都不喜欢处理垃圾，但试想，如果我们把家里的垃圾扫到地毯底下，就当作处理了，结果会怎样？不错，这样做垃圾是不见了，但它并没有消失，它仍然会影响我们的家居卫生，并且那影响会更大、更长远，没有得到妥善处理的垃圾会在地毯底下腐烂。

在我们的文化里，要面对面指出对方的过错不是一件容易的事情。再者，很多人（尤其是男性）宁愿压抑内心的感受，宁愿哑忍，也不愿告诉别人他们受到伤害。然而，这些逃避式的做法只会让负面情绪如同地毯底下的垃圾般，在我们心中不断“腐烂”，不单阻碍我们跟别人和好，甚至影响我们个人的情绪健康。

〔教学提示：教师可以在此重提第二课所说的毒根。〕

然而，我们必须注意，即使我们有勇气面对面处理冲突，我们也要因应对方的性格与背景，调整我们的表达方式（参箴 26:4~5）。

〔教学提示：教师可以考虑补充一点，提醒作为主要同工的，要学习欣赏别人规劝自己的勇气。那些提醒他们的人需要拿出很大的勇气，才能冒着得罪他们的大不敬去劝告他们。这当然不是说所有劝告都一定是对的，但同工应细心聆听，看看自己有哪些地方需要留意，甚至需要纠正。〕

（二）谦卑（参腓 2:5~8）

耶稣基督自甘卑微，虽然与神同等，却愿意虚己，放弃自己的权利、荣耀，甚至牺牲自己，为了使人与神和好。我们当以基督耶稣的心为我们的心，为了跟别人和好，存心谦卑，不计较身份、面子或其他的损失，愿意尽上一切努力与对方和好。

（三）温柔（参加 6:1）

圣经教导我们，要用温柔的心劝戒、挽回抵挡真道的人。所以，即使对方敌挡我们，我们还是要用温柔的心劝戒他们（参提后 2:25）。以弗所书 4 章 2 节教导我们，凡事谦虚、温柔、忍耐，“凡事”当然包括处理冲突。另外，保罗劝勉提多要向众人大显温柔（参多 3:2）。

【分组讨论】

你认为温柔的人会有什么表现？

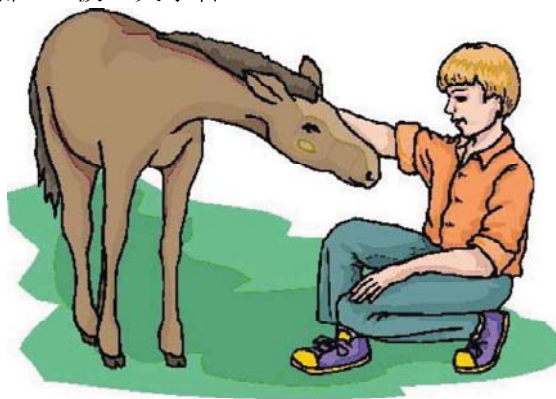
许多人认为温柔是女性的特质，跟男性的刚强正好相反。很多弟兄都希望找一位温柔的妻子，也许在他们心目中，温柔的姊妹是轻声细语、有点害羞、有点被动、有点柔弱的。然而，圣经所说的温柔并不是这样的。我们的主是一位温柔的主，他心里柔和谦卑（参太 11:29），是温柔的王（参太 21:5）。

“温柔的人有福了，因为他们必承受地土。”（太 5:5）这节经文中的“温柔”，在希腊原文中有以下的用法：

- 形容一头野马被驯服，成为一头“温柔”的马；
- 形容使人感到舒畅的微风，就是“温柔”的风；
- 形容能减轻痛楚，使人安睡的药，被称为“温柔”的药。

我们若要以温柔的心挽回我们的弟兄，就要：

1. **驯服情绪：**遇上冲突的时候，我们首先要驯服自己的情绪，特别是怒气。我们在上一课讨论如何处理怒气时提过，要处理好怒气并不容易。然而，我们可以祷告，求神借圣灵充满我们，使我们全人——包括情绪都——被圣灵掌管。
2. **顺服神：**一匹被驯服、温柔的马，会遵照策骑者的指示跑动；这样看来，温柔的人也愿意接受并遵从神给我们一切的安排，知道神的安排是最美好的。当我们跟别人发生冲突时，我们或许并不想跟对方倾谈，因为我们认为那是一件吃力不讨好的事。然而，我们要存温柔的心，顺服神的心意安排，挽回我们的弟兄姊妹。



3. **令人舒畅：**我们不要心急回应，当我们回应别人之前，要肯定我们的回应不是出于“报复”心态——以牙还牙的报复（参罗 12:17）。我们的目的不是为了攻击或伤害对方，令对方感到不舒服。在没想清楚该怎样做、该怎样说的情况下，就匆匆去找人家“理论”，往往会带来反效果（参箴 19:2, 21:5, 29:20），因为我们会把情绪发泄出来，甚至会一发不可收拾。



【例证】

某教会的一位年青同工忠心服事。可是，有人在背后中伤他，甚至说他想收买人心，计划把教会的长老赶走，独揽大权。教会的长老很恼怒，立刻把这位年青同工找来，严严地训示他一顿，并且即时停他的工。这位年青同工最后离开教会，到外地打工去。

4. **医治人：**冲突令人不好受，因为冲突往往会伤害人的自尊、自我价值，令人感到自己的能力和人格受质疑和挑战，甚至感到自己不值得别人信任，觉得不被爱。例如：当自己的意见不被采纳，就感到自己的智慧和能力不被认同；当夫妇因经济问题吵架，丈夫就感到妻子在埋怨他没本事。



- 很多人在冲突里感到自尊受损，就还以颜色，攻击对方。在圣经里，扫罗和大卫发生冲突，主要是因为扫罗感到自己的能力和地位受到挑战，所以攻击大卫。因此，我们去挽回弟兄姊妹的时候，要留心我们的说话和行动，是否能医治和重建别人的自尊与自我价值，让人感到舒畅，还是会伤害别人的尊严，令别人下不了台。这不是说，我们不可以指出别人的错误，而是说，我们不应一味批评和挑剔问题，而完全忽略别人做得好的地方和他的优点。
5. **得着对方：**我们的出发点是为了对方的益处，而不是为自己讨回公道，维护自己的权利。当我们跟对方倾谈的时候，要让对方感到我们的目的不是要审判、定罪，而是要挽回。

【例证】

台北的周神助牧师年青时参加一个退修会。当时的他不太认真，总是缺席下午的聚会，躲在房间里睡觉。有一次，跟他同住一个房间的传道人需要回房间拿东西，开门的声音吵醒了他。如果你是那位传道人，你会跟周神助说什么？那位传道人为吵醒他而道歉。周神助深受感动，于是开始认真追求，最终成为了牧师。

二、活动一：角色扮演

情景一

〔教学提示：教师可以复印和剪下附录五，在课堂前安排学员分别扮演女儿和父亲的角色，并请他们自由发挥，创作当中的对白。〕

一位同工在服事上遇到挫败，把焦虑不安的情绪发泄在其家人身上，向女儿大发脾气。他女儿觉得父亲横蛮无理，十分愤怒，于是还击，责骂父亲乱发脾气，批评他不是一个好爸爸。

【分组讨论】

女儿的反应有问题吗？

情景二

〔教学提示：请教师邀请刚才的两位学员再一次扮演女儿和父亲的角色。〕

一位同工在服事上遇到挫败，他把焦虑不安的情绪发泄在家人身上，向女儿大发脾气。他的女儿很害怕，不敢靠近他。吃过晚饭后，女儿看见父亲的脸色没有先前那么凶，就温柔地问他：“爸爸，有什么事烦着你？你是一位好爸爸，平常不会发那么大的脾气。”同工顿时感到内疚，告诉女儿他心中的烦恼，并且向女儿道歉。女儿就跟他说：“爸爸，没事。我可以为你的服事祷告吗？”¹¹

【分组讨论】

这次女儿的反应又如何？

三、管理舌头

（一）说话柔和

圣经说：“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴 15:1）我们要想清楚我们该怎样回应，因为我们所说的话可以激发冲突（例：拿八给大卫的回应，参撒下 25:1~13），也可以化解冲突（例：拿八的妻亚比该给大卫的回应，参撒下 25:14~35）。

【例证】

有一次，一位女士对著名布道家慕迪说：“你的讲道是抄袭别人的。”慕迪很温和和谦卑地对她说：“姊妹，你最了解我，请你为我祷告。”

¹¹ 谢恩德：《我们和好吧！——和平使者解决冲突之道》，第 104~105 页。

（二）带出生命

圣经说，生死在舌头的权下（参箴 18:21）；因此，我们要选择说能够带出“生命”的话（参箴 15:4）。

（三）欣赏鼓励

圣经教导我们，要说造就人的好话，叫听见的人得益处（参弗 4:29）。我们可以在提醒别人之前，先说一些欣赏或鼓励的话，让对方先感到你的肯定和接纳，那样他们会较乐意接受你的提醒；不然，开门见山的提醒可能会令对方感到你认为他一无是处，或觉得你否定他所作所说的一切，以致作出逃避或攻击的回应。

（四）散发香气

我们要留意我们的用词是否恰当，是否能流露基督的美善。我们不是要发泄怒气，而是要散发基督的香气（参林后 2:15）。我们可以多说“我感到……”，而不是“你错了”或“你不对”，表达个人感受而不是指控对方。另外，要给对方时间和空间去解释。

（五）用心聆听

箴言 18 章 13 节说：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”在倾谈中，我们不要急于发言，要先听，且要耐心地听；遇上不明白或不清楚对方意思的地方，要请对方再说一遍，不要装作明白，妨碍沟通。

（六）拒绝谩骂

“愚妄人怒气全发；智慧人忍气含怒。”（箴 29:11）我们要做智慧人，在任何情况下，都不要发怒谩骂。因为谩骂只会破坏关系，令冲突恶化，好比在火上加油。

四、活动二：“生死”对话

【活动指引】

请教师把学员分为两组，一组要在黑板的左边写上一些叫人“生”的说话（可以是你对别人说的，或别人曾对你说的，例如：欣赏、感谢、道歉和鼓励的话）；另一组则在黑板的右边写上一些叫人“死”的说话（可以是你对别人说的，或别人曾对你说的，例如：指责、咒骂、攻击和论断的话）。

【祷告】

请一位学员带领大家同声祷告，求主使我们多说叫人“生”的话，不说叫人“死”的话。

【总结】〔教学提示：教师可参考以下内容为活动作总结。〕

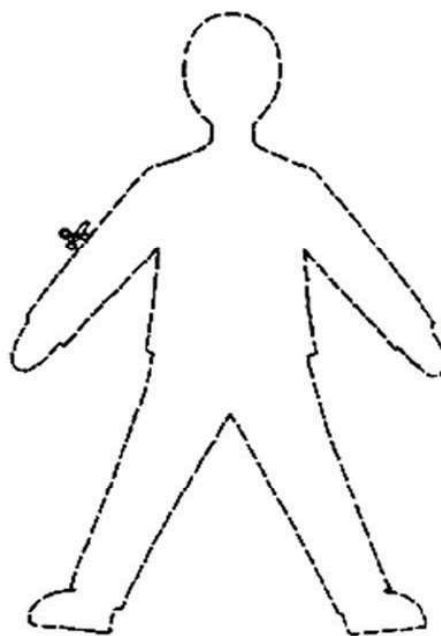
我们的主就是爱，我们倚靠他，才能去爱那些不可爱的人；我们的主就是生命，我们倚靠他，就能说出叫人生的说话。若不倚靠主去处理冲突，我们可能会说出叫人死的说话，令冲突恶化，变得更难处理。

五、活动三：彼此“建造”¹²

〔教学提示：请教师为学员分组，每组 6~8 人。请为每组准备一卷胶带、一支笔、一张纸和一把剪刀。〕

【活动指引】

1. 如图所示，每组在纸上画一人形图案，然后把它剪出来。
2. 每组围成一个圆圈，把人形纸张向左或右传给旁边的组员。
3. 传到谁手上，谁就要说一句批评别人或伤害别人的话（可以是自己曾经说过或被别人批评伤害过的话），同时撕掉人形纸张的一部分，例如它的一只手或一只脚；把撕下的部分握在手中，再把人形纸张传给下一位组员。〔注意：不要一次过撕得太多，要让其他组员也有机会撕掉纸张的一部分。〕
4. 当每位组员都发过言，并撕掉了人形纸张的一部分，组员再把人形纸张传一次，但方向要跟刚才的相反。这一次，每人要说出一句造就人的话，同时用一小块胶带把自己手中先前撕下来的那部分粘上去，然后传给下一位组员，直至人形纸张恢复原状。
5. 最后，大家一起读出以弗所书 4 章 29 节的经文。



【分组讨论】

1. 当你说出一些批评或伤害别人的说话，再撕掉人形纸张的一部分时，你有什么感觉？
2. 当你说出一些称赞或鼓励别人的说话，再把人形纸张的一部分粘回去时，你有什么感觉？
3. 你觉得撕下来还是粘上去（伤害还是建立别人）较容易？为什么？
4. 那恢复原状的人形纸张跟原本的人形纸张是否一模一样？那些曾经被我们批评伤害过的人，能不能因我们的称赞而完全恢复过来呢？
5. 说批评或称赞的话，跟我们处理冲突有什么相关？
6. 你认为对待这人形纸张跟对待一个有血有肉的人，有什么相同和不同的地方？

¹² 资料来源：《巴拿巴手册（一）》，第 20 页。

【总结】〔教学提示：教师可以参考以下内容为这活动作总结。〕

我们看人，往往只看见他们不好的一面，只顾批评，忽略了他们美好的一面。保罗却能好坏两面都看见。在写信给哥林多教会时，保罗先称赞他们，对他们的恩赐、口才和知识都予以肯定（参林前 1:4~5），然后才指出他们的问题。

即使一个同工或信徒有很多缺点和不成熟的地方，甚至犯了严重的罪，但神仍看他为宝贵，他仍是主用重价买回来的，是父神所珍爱的孩子。我们不要轻看任何人，更不应断定别人所犯的罪太大，不能回转；相反，我们要向他显出坚定不移的爱心（参林后 2:8）。

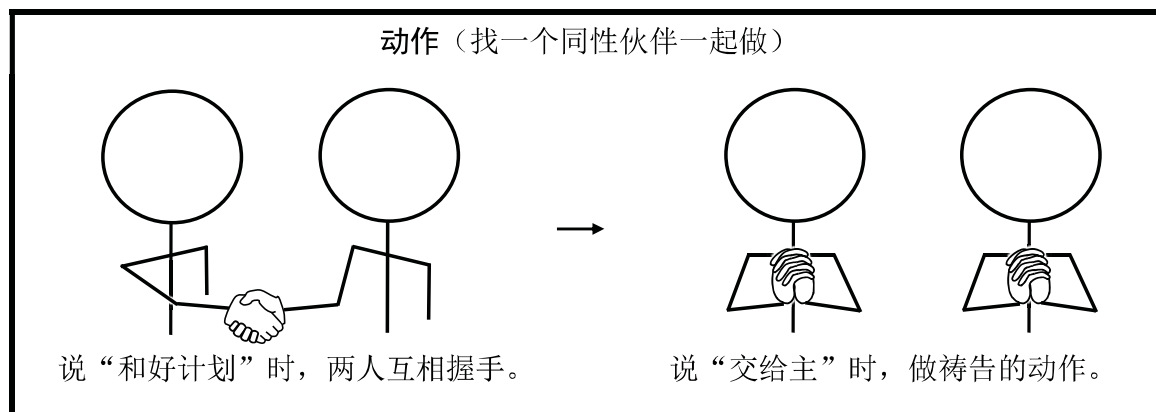
我们要用爱心说诚实话。因此，我们必须先让别人感受到我们的爱心，表明我们重视彼此的关系，以及欣赏对方的优点，而不是一开口就指出人家的错误和软弱。如果我们想别人接受我们的忠实意见，在指出问题和改进的建议前，尽可能先肯定他们的优点和贡献；这就是温柔的挽回方法。

六、察验内心



1. 你是否感到要提醒别人，需要拿出勇气？你提醒别人之前，有没有先好好祷告，求神光照对方？
2. 那么，当别人拿出勇气来劝告你的时候，你又有否细心聆听别人的提醒，省察自己有什么需要改善的地方呢？
3. 温柔劝戒、挽回弟兄姊妹的五个重点之中，〔（1）驯服情绪；（2）顺服神；（3）待人舒畅；（4）医治人；（5）得着对方〕，你认为自己在哪方面需要进步？

第六课 和好计划交给主



一、活动一：复和之路

这个活动的目的是要指出，跟人和好会面对种种困难，而在过程中最重要的是听从主的引导。

【活动指引】

1. 请教师把学员分为两组，每组选出一位代表，蒙上他的眼睛。
2. 请每组的代表从课室的一边走到另一边，在途中他们会不断碰到障碍物，例如椅子、桌子之类，难以到达终点。
3. 这时，他们的组员要用说话引导他们绕过障碍物，尽快到达终点。
4. 哪一组的代表先到达终点，那一组就胜出。

【解释】

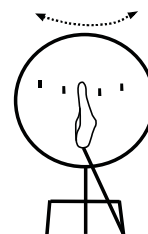
复和之路并不平坦，也不易走。如果我们凭己意而行，往往会碰壁。如果我们遵从主的吩咐，跟随他的带领，我们就会发现这是一条叫我们蒙福的道路。

二、圣经的和好计划

要与人和好，我们需要遵从圣经的和好计划而行：

（一）换角度、除梁木

📖 太 7:5 你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。



第四课提到，我们跟别人发生冲突，许多时候是因为我们单从自己的角度，没有从对方的角度去看问题。因此，面对冲突时，我们需要先检视自己的角度，要问自己：在这冲突里，我所重视的是什么？

怒气往往会显露我们心中有偶像——当我们只重视自己的欲望，一定要得到满足，以致贪恋的地步，这些欲望就变成我们心中的偶像。如果我们发现自己心中有偶像，我们要先在神面前悔改，求神帮助我们除去偶像；也就是说，我们要先处理好我们自己跟神的关系。

（二）宽恕小过错¹³

📖 **箴 19:11** 人有见识，就不轻易发怒；宽恕人的过失，便是自己的荣耀。

如果我们用神的角度去看问题，就会发现很多事情根本不值得相争。

1. **宽恕**：圣经一再教导我们，要包容和宽容别人的错失（参弗 4:32；西 3:13）。神并没有按我们的过犯待我们（参诗 103:8~10），身为他的儿女，我们也该这样待别人。这当然不是说，不管对方犯了什么罪，我们都要包容；而是说，我们的出发点是去跟对方和好，而不是去惩罚对方。
2. **小过错**：那是小刺吗？怎样界定什么是不需要提出来的小过错，什么是需要面对面处理的问题？简单来说，假若事情根本不会对关系造成任何长远或严重的破坏，也不会对其他人造成伤害，又不会使神的名或任何人的声誉受损，我们就学习包容这些小刺。¹⁴ 举例说，丈夫回到家中，一心想吃晚饭，却发现妻子一直在谈电话，忘记做饭。若这只是偶一为之的小过错，丈夫没必要跟妻子理论，日后也不需要再提起这件事。
3. **计算代价**（参路 14:31~32）¹⁵：“分争的起头，如水放开；所以在争闹之先，必当止息争竞。”（箴 17:14）。如果那过错是可以包容的，而包容又可以止息争竞，避免冲突升级，为何不选择包容呢？难道要制造冲突，自找麻烦，付出更大的代价，浪费更多的心力和时间吗？事实上，如果我们斤斤计较，对方也会斤斤计较，最终小事可以变成大事，甚至导致关系破裂。
4. **情愿吃亏**（参林前 6:7）：在这个时代，人们都很重视维护自己的权利。可是，圣经却教导我们宁愿吃亏。如果今生的损失，可以换来主的称赞，为何我们还要在冲突里跟别人纠缠下去，不肯让步呢？亚伯拉罕让罗得先挑地，表面上，他吃亏了，但我们都知道，在罗得离开亚伯拉罕后，神再次向亚伯拉罕说话，应许把更大的土地赐给他（参创 13:14）。



（三）主动去得着弟兄

📖 **太 18:15** 倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来，他若听你，你便得了你的弟兄。

¹³ 谢恩德：《我们和好吧！——和平使者解决冲突之道》，第 99~100 页。

¹⁴ 同上，第 99~100 页。

¹⁵ 同上，第 109~111 页。

1. **主动：**如果事情严重，会对人造成重大的伤害，或会令神和教会的声誉受损，我们就不要逃避，应该主动去找对方谈谈。即使我们认为自己完全没有错，对方对自己的怀怨并不合理，我们还是要去，因为圣经教导我们：“你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”（太 5:23~24）我们可以邀请对方，表示想跟他倾谈，但要给对方时间考虑，不要强迫对方马上答应。
2. **地点、时间：**我们要选择恰当的地点和时间交谈。最好不要在公众地方，也不要在他人和自己感到疲累的时候倾谈；也不要安排在饭前，因为那时人体的血糖较低，专注力较弱。
3. **为了得着弟兄：**我们一再强调马太福音 18 章 15 节所指出的，我们找对方谈，目的是要跟对方修补关系。要得着弟兄，而不是去定对方的罪，追究对方的责任。马太福音 18 章 15 节的上文提到牧人寻找迷羊的比喻，说明天父不愿我们中间有任何一个人丧失（参太 18:12~14）；下文也是一个比喻，论到一个蒙赦却心无怜悯的仆人（参太 18:23~34），提醒我们要饶恕我们的弟兄。经文的意思很清楚，我们找弟兄倾谈的目的，是要寻回他们，饶恕他们；而不是要指出他们的错失，定他们的罪。¹⁶
4. **说温柔的话：**交谈的时候，我们要留意用词和语气，要给对方时间、空间去解释。
5. **先认错：**如果你发现自己要为事情负上部分责任，你需要先承认自己错失，请求对方原谅。

三、认罪和饶恕

（一）如果自己错了——认罪的七个要素¹⁷

参考经文：太 7:3~5；约壹 1:8~9；箴 28:13

1. **向每个你得罪的人认错：**不单向当事人认错，还要向当时在场的人认错。这样除了可以让所有当时在场的人都知道你们和好了，还可以消除他们对当事人的误解。
2. **避免用“如果”、“但是”、“或许”等字眼：**这些字眼会令对方感到你不知道自己犯了什么错，或你不是真的知道自己做错了。事实上，在道歉时用上这些字眼，会很容易再引起冲突，因为对方会觉得你没有诚意，甚至认为你在推卸责任。
3. **具体地认错：**认错不能笼统，要具体、明确地承认自己错在哪里；这样，对方才会感到你的诚意，更容易原谅你。
4. **承认伤害了对方：**要清楚承认自己的错误令对方受到伤害或损失，并且你为此抱歉。
5. **愿意承担后果：**要清楚表达你愿意承担犯错的后果，例如：愿意赔偿对方的损失（参路 19:8）。



¹⁶ 谢恩德：《我们和好吧！——和平使者解决冲突之道》，第 174 页。

¹⁷ 同上，第 153~161 页。

6. **改变你的行为：**告诉对方你打算怎样纠正你的行为，避免同类事情再发生，例如：如何改变经常迟到的坏习惯。
7. **请求饶恕，并给对方时间考虑：**当你请求对方原谅你的时候，你要明白有些人需要一些时间才能放下不快的情绪，所以你要给对方时间调整心情，不要令对方感到你压迫他原谅你。

【分组讨论】

你认为以下的道歉妥当吗？为什么？

1. 我刚才在众同工面前骂你，这是不对的，请你原谅。请你代我向同工解释我已经向你道歉。
2. 刚才我不该向你发脾气，请你原谅。但你要知道你当时说话的声音很大，我才会向你发脾气呢！
3. 如果我错了，就请你原谅我吧。
4. 我不该在孩子面前骂你，但放心，这不会对孩子有什么影响，反正你也不会介意。
5. 我现在向你道歉，请你马上原谅我；因为圣经说，不可含怒到日落。你看，再过十几分钟，就日落西山了，你就原谅我吧。

（二）如果对方错了——饶恕的四个“不”¹⁸

参考经文：太 6:12；林前 13:5；弗 4:32

如果你真的饶恕对方，你……

1. 不会老是记着这件事（参诗 103:12）；
2. 不会跟对方再提起这件事，或用这件事攻击对方（参来 8:12）；
3. 不会跟其他人提起这件事（参诗 32:1；弗 4:29）；
4. 不会让这件事影响自己和对方的关系（参林前 13:5）。

四、活动二：角色扮演

〔教学提示：教师可以复印和剪下附录五，在课堂前安排学员分别扮演朱长老和林长老的角色，并鼓励他们自由发挥，创作当中的对白。〕

背景：让我们回到第二课那个关于主日学举行时间所引起的冲突去：

在一个教会的会议上，同工们讨论儿童主日学上课的合适时间，牵起了激烈的争论。朱长老认为主日学应该在大清早举行，因为孩子们的精神在早上是最好的，但其他人不同意。投票的结果是大比数不赞成在大清早举行儿童主日学。

现在，让我们看看这个冲突发展下去的另一个版本。

会议一结束，众人还未散去，朱长老就大声对林长老说：“你刚才为什么不发表意见支持我？你是否睡着了？还有，你即使不发表意见支持我，也不应投反对票！”林长老给他说得目瞪口呆。

¹⁸ 谢恩德：《我们和好吧！——和平使者解决冲突之道》，第 251 页。

【分组讨论】

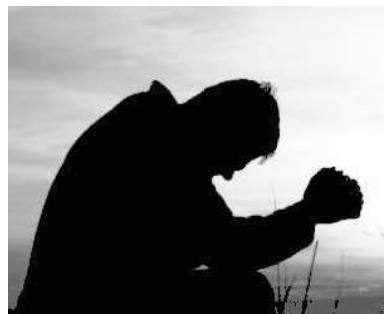
1. 你认为朱长老应该向林长老道歉吗？
2. 你认为他应该怎样道歉？

〔教学提示：讨论完毕后，请每组派两个学员扮演朱长老和林长老，模拟道歉的情景，看看两组的演绎里是否都包含道歉的七个要素。〕

五、把计划交给主

参考经文：弗 2:10；腓 1:6

神如同打铁的工匠，他要把我们铸炼成利剑。发生冲突的两方如同神手里的两块铁。神知道一切，也掌管着一切。我们要把自己并那些跟我们发生冲突的人交在神手里，他必定会动善工，让冲突成为让我们成长的契机。我们要明白：改变别人，不是我们的工作，而是神的工作；我们可以做的，就是求神帮助我们成为他赐福别人、改变别人的一条管道。与此同时，我们要抓紧这个机会荣耀神。



六、与神同工

要让冲突成为令我们更像主耶稣的机会，就要跟神合作：

1. 即使对方起初的反应不理想，也不要马上表现不满，甚至离开（参箴 12:16）；要继续努力争取跟对方和睦同居（参诗 133:1）；
2. 要耐心地聆听对方（参雅 1:19；箴 18:13）；
3. 要谦卑地从对方的责难中，省察自己不对的地方，学习成长的功课（参箴 17:10）；
4. 倚靠神，把对方和自己交在神的手里（参诗 37:3~5）。

七、结论

总的来说，解决冲突之道包含四个大原则：¹⁹

1. 要荣耀神
2. 除去梁木
3. 温柔挽回
4. 前去和谈

¹⁹ 谢恩德：《我们和好吧！——和平使者解决冲突之道》，第 47 页。

八、察验内心

1. 完成了这个课程后，你有没有想过要制定一个和平计划，跟别人修补关系？如要，有没有想过如何实行这个和平计划？
2. 请你再次细读诗篇 139 篇 23 至 24 节，然后在主面前省察、祷告；不单为自己祷告，也为那些跟你发生过冲突的人祷告，求神帮助你制定和平计划，并且给你力量去实行，跟别人和好。
3. 请为自己和你的教会祷告，求主使你们常常为你们的人情币户口存款，并且帮助你们发出更多叫人“生”的说话。