

基督教辅导



若有人在基督里, 他就是新造的人, 旧事已过, 都变成新的了.

陈德春师母

www.tinatchen.com

信仰生活化, 生活信仰化

基督教輔導

主旨：

1. 瞭解基督教輔導是什麼
2. 分辨基督教輔導和非基督教輔導的異同
3. 在一些常見的問題上尋求合乎聖經的解決方式

結論：

在任何環境下，任何情況下，人學習做合神心意的事。結果不一定会合乎他的期望，但一定会是所有可能情況中最好的。

內容：

1. 前言
2. 基督教輔導是什麼
3. 苦難
4. 韌性與恢復
5. 人是過去的囚物嗎
6. 從馬可福音看神蹟奇事醫病趕鬼
7. 是什麼造成我的痛苦，輔導模式 I
8. 心裏的偶像
9. 先天條件
10. 改變
11. 各種輔導理論
12. 聖經與科學，心理學的關係
13. 控制慾
14. 个性与品格
15. 自我形象
16. 人际关系与界限
17. 憂慮，輔導模式 II
18. 憂鬱症
19. 壓力
20. 憤怒，輔導模式 III
21. 常見的精神病
22. 创伤与医治
23. 工作金錢與時間
24. 合乎聖經的離婚與再婚
25. 後現代化
26. 附录

家庭作業

1. 神的權能

創 24 : 15

得 2 : 2-3

撒上 13 : 10

撒上 17 : 50

王上 22 : 29-34

帖 6 : 1-3

拉 1 : 1-4

路 10 : 21-22

2. 經文默想

創 12 : 1-9

出 3 : 1-17

出 17 : 1-7

詩 46

詩 130

詩 139 : 1-24

傳 3

賽 45 : 4-17

賽 62

哀 3 : 1-33

太 11 : 25-30

路 23 : 26-43

約 4 : 13-19

約 5 : 31-39

約 13 : 1-20

徒 17 : 24-28

羅 9 : 11-18

林前 13 : 1-7

林後 4 : 7-18

啟 22 : 1-9

3. 生活應用

詩 62 : 1-2, 等候

106 : 16, 我要什麼

傳 5 : 2, 聽與說

7 : 14, 亨通與患難

7 : 16, 行義過份

約 4 : 23-24, 心靈誠實

4 : 34, 屬靈的食物

5 : 44, 真的榮耀

7 : 17, 辨別的能力

羅 7 : 14, 屬靈的律法

8 : 33-34, 控告

12 : 2, 心意更新

加 3 : 3, 聖靈入門聖靈成全

4 : 29, 血氣逼迫應許

5 : 13, 真自由

6 : 9, 行善喪志

弗 4 : 21-24, 脫去舊人, 私慾; 心志改換, 穿上新人

4 : 26, 生氣不可犯罪

4: 30, 不要叫聖靈擔憂

5: 5, 貪心與拜偶像

4. 日記

5. 輔導模式操練

6. 参考书:

Leslie Vernick, How to do right when your life goes wrong, 突破人生逆境

How to act right when your spouse acts wrong, 飞越婚姻风暴

Tedd Tripp, Shepherding a child's heart, 子女心父母情

Paul David Tripp, Age of opportunity, 青春的契机

Paul David Tripp, War of words, 言语的威力

I. 前言

1. 為何需要輔導？光是祷告不行吗？

神的主权与人的责任：启 19： 8

辅导和讲道的不同： 步骤， 诱惑， 软弱， 支持， 与代价的问题

神学应该是什么？ 路 18: 1-8, 太 6: 7, 33; 罗马书, 雅各书;

輔導何乎神嗎？ 路 3: 10- 14

心理學呢？

信仰生活化, 生活信仰化

2. 人的記憶力：

a. 聽：5%

b. 記筆記：25%

c. 複習：75%

d. 分享：95%

e. 看：

f. 接觸：

g. 思想：

3. 辅导和咨询的不同：

4. 造成改變的要素：

a. 动机： 内在生命的改变， 外表行为的改变； 启 3： 1-2

b. 內容： 太 6： 22-23

c. 環境： 步骤， 诱惑， 软弱， 支持， 与代价的问题

5. 有神的思想与无神的思想： 创 13： 10； 16： 2, 4; 数 13： 27-29, 32-33; 14： 6-9

神掌权的思想与人掌权的思想： 撒上 4： 3, 13； 11-12, 26： 10-11; 撒下 15： 25

6. 信仰與實際的鴻溝：

對鴻溝的認知

		清楚	不清楚
對信仰的認真度	高	罪惡感, 努力, 迷惑	否認, 虛偽, 怪罪
	低	不信, 譏諷, 苦毒	不冷不熱

7. 關懷與輔導：

a. 主動與被動：

b. 目的：

- c. 关系:
 - d. 型式:
 - e. 時機:
 - f. 辅导的有限性:
 - g. 基督徒对辅导的错误认识: 传 7: 13
8. 人學習的過程
- a. 客觀的接受
 - b. 主觀的認知
 - c. 整合性的體會
 - d. 只有客观的学习
 - e. 只有主观的学习
9. 以有限來度無限的過程
- a. 建設
 - b. 拆毀
 - c. 重建
 - d. 知識的海島
10. 复习问题:
- a. 你的祷告会不会有时候是在要求神来违背祂自己?
 - b. 当给别人意见时, 你是否会注意到这个意见对他的可行度? 是否会稍微考虑一下他的年纪, 能力, 属灵状况, 当时情况... 可以如何改善?
 - c. 对于这门课你要用什么方式来加强你的记忆?
 - d. 每个人的学习方式都一样吗? 最适合你的学习方式是那种? 你如何运用适合你的学习方式来学习?
 - e. 当你寻求帮助时, 你希望的是事情得到解决还是自己可以得到造就?
 - f. 你希望有改变吗? 你改变的动机是什么? 你如何设计一个帮助自己改变的环境和步骤?
 - g. 你有多少思想是无神的? 有多少思想是自己掌权的? 从 0 到 10, 你有多么愿意改变无神或自己掌权的思想? 不是 10 的原因是什么? (书)

- h. 你有没有发现自己或别的兄弟姐妹在口里所承认的信仰上和实际生活之间的确是有一些差距？
- i. 那一种人最适合被辅导？你有没有辅导过不适合辅导的人，结果是什么？
- j. 你觉得你比较倾向做辅导还是做关怀？为什么？在基督的肢体里可以找到人和你配搭吗？
- k. 你会想要去改变别人吗？结果是什么？从 0 到 10，你有多么能够接受别人的不完美？别人的不完美带给你的影响是什么？
- l. 在主观和客观的学习中，你有没有在那方面有欠缺？要如何弥补？你有没有碰到只有主观学习的人？是什么样的人？只有客观学习的人呢？
- m. 在你的生命成长过程中，你有经历破碎与重建的过程吗？破碎的经历给你的感觉是什么？有遇到别人被破碎吗？你的感觉是什么？是否会为他紧张？

II. 基督教輔導是什麼

1. 非基督教輔導與基督教輔導的比較：

非基督教輔導

基督教輔導

目的

基礎

人性

焦點

方式

無神的思想與理論：沒有神的主權，人的罪性，神的恩典，基督的救贖，基督徒的成聖生命與永生

2. 神的愛：

一般性：暫時的，外面的。太 5: 45

特殊性：永恆的，裏面的。弗

西 1：19， 2：3， 9

最大的愛是帶人進入基督。太 6：31-33

林前 15: 19

3. 神的恨：沒有恨的愛- 現在人的大問題， 启 17 罗 12: 9

神恨什麼？你恨什麼？

基督教的愛：腓 1: 9， 3: 7； 林前 13: 4-8

愛的濫用：性，欲，

4. 輔導的呼召：林後 5：20， 10：4-5， 西 1：28 每一個人都是一個輔導者

5. 督教輔導的特質：進入真理：約 16：13

得自由：約 8：32， 羅 2：4， 弗 2：2

心意更新：羅 12：2

成聖：帖後 2：13

榮耀基督：約 16：14， 17：1-4

6. 輔導者的品格：使人知罪而非定罪：約 16：8， 約一 1：9

提醒：約 15：26

恩典和真理的平衡：約 1：14， 17

同擔的擔子：加 6：2， 5

智慧：箴 26：4-5

其他：提前 4：16

7. 輔導和原則的不同：

信仰，思想，感覺，和行為的關係：羅 7：14，弗 4：22-23，箴 15：15，23：7

輔導的步驟：

男女在信仰上的掙扎，對輔導需要的不同

8. 教會輔導的難處：

立即成聖

地上天堂

期待奇跡

9. 錯誤的期盼：箴 10：28，11：23；詩 9：17，撒下 2：12

以人為中心

否認事實

立竿見影

信則靈不信則不靈

積功德

10. 聖經在輔導上的功用：

聖經的功用：primary use：路 1：4，約 20：31，約一 2：1，5：13

secondary use：提後 3：16

聖經的被誤用與被利用：萬靈丹？結 20：3，31

人在讀經時應負的責任：撒下 22：26-27，詩 18：25-26

約 14：21-22，7：17

經文的文化背景：描述性

教導性：超文化性

文化性：太 6：7，路 18：1-8

約 16：23

除了聖經以外，我們還需要心理學的幫助嗎？

11. 經驗在輔導上的功用

原則，心態，與方法，結果

12. 禱告的角色：雅 5：15-18，王上 18：1

耶 11：14

詩 106：15

使 3 : 12

13. 信心是什麼：希 11 : 1, 39
路 17 : 6, 王上 18 : 28
14. 基督教輔導是基督徒一生成聖的過程
基督教輔導是讓神在我們生活，思想的每一個小節上掌權
基督教輔導不是只是在幫人解決問題而已
15. 成聖的軌跡
16. 复习问题
 - a. 请随便在任何一个基督教刊物上找一篇婚姻家庭或是教养子女的文章读读，批判批判这篇文章是属于基督教辅导文章，还是一般的世俗心理学，或是两者的混合。
 - b. 你对神的爱的渴求经常是那方面的，是暂时方面的还是永恒方面的？经常，你对神不满是因为没有得到那方面的“爱”？
 - c. 有思想过神的恨这个问题吗？你会不会爱一些神所恨的东西？
 - d. 你是比较倾向真理方面还是倾向恩典方面？应当如何平衡自己？
 - e. 在担担子方面，你是比较倾向替别人担过多的担子，还是不愿替别人担担子？要如何平衡？
 - f. 你会期待奇迹吗？为什么？当没有奇迹发生时，你的感觉是什么？
 - g. 你可以接受基督徒仍然有软弱，仍然会犯罪，这个世界仍然有苦难这些事实吗？不接受的结果是什么？
 - h. 辅导完别人之后发觉他的问题并没有得到解决时你的感觉是什么？你会如何处理这样的人？
 - i. 当发生问题时你第一个想到的是什么？会想要寻求一套方法吗？如果方法不管用时你会如何？人世间的事是否所有的事都能得到解决？
 - j. 在你一生中是否有一些事你可以看到是在越来越好或是在越来越坏？

III. 苦難

被輔導者尋求幫助的原因

1. 問題思想：神為什麼要在伊甸園中放置一棵善惡樹？他不知道人會吃善惡樹的果子嗎？
2. 神的權能：
無所不能：可 10: 27, 伯 38: 16- 18, 39- 41
無所不知：太 6: 6, 路 12: 7, 詩 139: 15- 16
弗 1: 4, 徒 17: 26
無所不在：詩 139: 7- 8
那麼，地獄裏有神嗎？天堂和地獄的差別在那裏？
3. 苦難的來源：伯 1: 12, 代上 21: 1, 撒下 24: 1
賽 45: 7, 15; 詩 130: 4, 可 13
申 29: 29
啟 6: 1, 8: 6, 9: 1, 15: 1...
4. 為什麼神允許苦難：太 27: 46, 結 20: 20, 26, 38, 44
傳 7: 14, 12: 13; 申 8: 2- 3
哀 3: 33
5. 苦難的意義：性格成熟：羅 5: 3- 5
安慰人：林後 1: 4- 6, 撒下 22: 2
揀選的明證：帖前 1: 4- 6, 徒 17
算配得神國：帖後 1: 4- 5
磨練信心：彼前 1: 7
磨練順服：彼前 4: 1- 2, 希 5: 8
6. 苦難中人常問的問題：
傳 7: 13
苦難中基督徒應當問的問題：徒 22: 10
苦難給基督徒的挑戰：哈 3: 17- 18, 申 29: 29
詩 25: 15
7. 苦難中人想要改什麼？
環境，別人，自己，苦難的意義

8. 苦難中人的情緒反應:
拒絕事實
討價還價
憤怒
絕望
接受事實
信靠順服
靈命成長
問題思想: 我可以加速被輔導者進入靈命成長的過程嗎?
加速過程的危機是什麼?
9. 本體性的痛苦: 林前 10: 13
誤設性的痛苦: 箴 18: 14
信仰的真實性: 詩 42: 1
苦難中真正使我跌倒的: 雅 1: 13-15
10. 當我屬靈生命漸長時, 我的問題, 苦難會越來越少嗎?
約 16: 33
11. 當我被得罪時:
i. 被得罪是免不了的: 路 17: 1, 傳 5: 8
ii. 被得罪時我可以做什麼: 路 17: 3, 撒下 16: 12
iii. 被得罪時我不當做什麼: 太 7: 3, 詩 51: 4
門 18, 太 5: 7
12. 請讀羅 9: 11-24, 神公平嗎? 如果你是該隱, 你會如何反應?
如果你是以掃呢?
13. 神的律: 羅 5: 12-19, 希 11: 39-40
公平與公正: 太 25: 14-30
公平與恩典: 太 20: 1-15
公平與公義: 羅 2: 6, 弗 6: 8, 啟 20: 12-13, 22: 12
公平與合作: 林前 12: 12-31
公平與次序: 林前 11: 11-12, 羅 13: 1
14. 神的因果律:
加 6: 7-8
何 8: 7

但是，約 9: 2-3, 路 13: 1-5

詩 32: 1

創 12: 10

15. 歷史是個循環嗎？士 17: 6, 21: 25

人的生命是個循環嗎？

打破循環：

16. 复习问题

- a. 你真的相信神无所不知无所不能无所不在吗？如果相信的话，你为什么会担心，为什么会害怕？怕神不理你？怕神不够好？还是...
- b. 你会用自己的方式得到自己想要得到的东西吗？为什么需要？因为神不管？因为神不可靠，还是自己比较可靠？
- c. 你认为苦难是从那来的？是从魔鬼来的吗？如果是从魔鬼来的，当魔鬼攻击人时，神在那儿？神能做什么吗？是从人来的吗？如果是，神可以干预吗？神干预的话，为什么干预？不干预的话，为什么不干预？
- d. 你觉得约伯受苦是不是件公平的事？你受的苦呢？谁受苦是公平的？耶稣受的苦呢？
- e. 你见过经历苦难而生命成长的人吗？有经历苦难而苦毒跌倒的吗？你自己的经历呢？是什么造成这两种不同的结果？
- f. 真正使人痛苦的是什么样的痛苦，本体性还是误设性？你的经验是什么？
- g. 人为什么会嫉妒？因为神比较恩待别人？在任何方面神都不可以恩待别人超过我吗？
- h. 我能够发现任何人都有他的长处，都有他可被神使用的地方吗？我可以和任何人搭配服事吗？
- i. 我是否会把人分成三六九品？我用什么来分？才智，长像，财富，地位，恩赐，还是人品？
- j. 在我的生命里我是否有察觉到有些问题是在落在恶性循环里越来越严重？有没有一些事是落在善性循环里越来越好？在我的恶性循环里我可以如何打破这个循环？

IV. 韌性與恢復

1. 神的主權(theodicy)能夠給予我們的是意義而非滿意。好的 theodicy 幫助我們承擔苦難。然而，最終我們要問我們自己的是，什麼是生命最重要的成份，是生命的意義還是讓我們滿意？
2. “神使為曲的，誰能變為直能？”（傳 7: 13b）人生一個重要的問題是，我們如何在一個不完美的世界活出一個漸漸完全的生命。不可或缺的是，我們得學會誠誠實實的把我們的痛帶到神面前。
3. 苦難對我的意義是什麼？神的懲罰？神不是愛？神不在乎？我倒楣？一個我們永遠解不了的謎？還是… 在每一個苦難上我所需要負的責任有多少？苦難對我造成的影響是什麼？我不需要為每一個苦難找出屬靈含意。
4. 苦難最大的目的是一個改變的生命：一個可以活在苦難中而超越苦難的生命。苦難在我生命的塑造上佔著什麼樣的地位？我用什麼來衡量生命？成就多大？擁有多少？天份才幹？彈琴時如果我們只彈白鍵，我們一樣可以彈奏曲子。然而，只用白鍵所奏出來的曲子遠遠不及白鍵黑鍵都用的曲子來得美。
5. 基督的工作：
 - a. 救贖
 - b. 安慰賜平安：約 16: 33
 - c. 代禱：路 22: 31-32
6. 恢復/韌性(resilience)的現象：愛，活力，喜樂，關係與生命意義的恢復，聖靈帶領下的自我調適，安慰與供給。
7. 缺乏韌性的特徵：
 - 完美主義：無知的樂觀，緊張與過度認真，給自己和別人過高的責任與要求
 - 自我中心：無止境的需要，無法接納和自己不一樣的人
 - 比較：活在別人的眼光中，順應世界的潮流。約 5: 44
 - 狹隘：控制慾，無安全感，不願意嘗試新事
8. 韌性的特徵：
 - 切實際：了解人性，接納承認自己和別人的缺點與有限，可以拒絕人而不自責，assume partial responsibility
 - 樂於給予；可以處理缺乏
 - 有創造力與幽默感：樂於變通，賽 30: 20。苦難不是獨一存在的，腓：1: 12- 14

輕鬆：天下無大事

9. 韌性可以教導學習嗎？
10. 這個世界是帶領我們得到韌性還是失去韌性？
11. 韌性的最終來源；神的權能。 韌性是一個人的靈命成熟
12. 輔導苦難中的肢體需避免做：修理匠
全知者
順心人
神學家
13. 醫治：第一需要的是一个安全的环境
面對痛苦
調整焦距
重新學習
讓過去成為過去
平衡的眼光
14. 创伤的现象
 - a. 过分敏感
 - b. 自我保护
 - c. 反应激烈
 - d. 扭曲的眼光
 - e. 自我中心
 - f. 苦毒， 退缩， 攻击， 害怕， 缺乏安全感
 - g. 人际关系问题， 怀疑不信任别人
15. 复习问题
 - a. 我对人生追求的目标是什么？ 我是否察觉到平顺的生活经常是我的行为动机？
 - b. 苦难对我的意义是什么？ 我是否可以试着用一个新的眼光来看苦难？
 - c. 在苦难中我是否可以学习做自己当做的事？ 眼光转移对我造成的影响是什么？
 - d. 当别人在苦难中时我经常最直接想要做的事是什么？ 当别人有不对的行为时我经常最直接想要做的是什麼？ 人在苦难中事实上最需要的是什么？

- e. 没有办法解决自己或别人的苦难时我的反应是什么？会想要逃避吗？
- f. 耶稣基督的工作中有哪些是我喜欢做的？哪些是我不喜欢做的？
- g. 拥有的比别人少是否会使我觉得低人一等？缺乏中我是否仍然能喜乐，是否仍然能够付出？
- h. 有没有什么东西是没了它我就无法活下去的？
- i. 面对苦难中的肢体我的倾向经常是做顺心人，修理匠，神学家，全知者，还是...？
- j. 是否有一些过去的事现在仍然在影响着我？我是否仍然在逃避一些过去的事？可以面对吗？愿意面对吗？是否仍然需要时间？或是借口需要时间来逃避？

V. 人是過去的產物嗎？

1. 問題思想：發展心理學說小孩二(五, 八, 十二)歲定一生，你相信這種講法嗎？為什麼？父母親在孩子成長過程中的角色是什麼？
2. 非基督教心理學怎麼說：
3. 是環境塑造了我，還是，我對環境的解釋與反應塑造了我？耶 2: 13
4. 我為什麼只受到某部份環境的影響？箴 15: 15; 17: 4
5. 你對弗洛伊德的心理分析有什麼看法？
6. 耶穌也有內在傷害嗎？耶穌也需要經過內在醫治嗎？希 4: 15, 詩 119: 165
7. 聖經怎麼說：太 10: 28, 箴 8: 36
8. 醫治：何 14: 4
9. 我必須為我的行為，思想，感覺，以及我今天是什麼樣的人負責。耶 6: 19, 何 4: 6
10. 人，其實是自己信仰的產物：詩 115: 4-8
11. 我明天成為什麼樣的人由我的今天來決定：林後 5: 17
12. 教導孩子的重點
13. 复习问题
 - a. 你有兄弟姐妹吗？在同一个家庭出生，同样的环境长大，你们处理事情有什么不同的反应？
 - b. 你倾向用什么方式来处理不顺心？耶稣也用这种方式吗？
 - c. 人种什么就收什么。碰到不顺就种苦毒的结果收什么？碰到不顺就种忍耐的结果会收什么？加 6: 8 对你的意义是什么？
 - d. 在你从小的环境里，有没有什么是压倒性的影响着你？

- e. 在你的记忆中你最常复习的是什么，别人对你好，别人对你坏；你运气好，你倒霉；可怕的事，侥幸的事；你表现好，你丢脸；别人誇你，别人笑你...? 这些东西是否影响你现在的行为？可以用一个平衡的心来看这个世界吗？
- f. 我可以坦然的面对我的过去吗？在我的过去中那些是我无法负也不需要负的责任？那些是我可以负而且必需负的责任？可以稍微分一分吗？
- g. 经过这堂课的学习之后，在基督里做新造的人对你的意义是什么？
- h. 主内有肢体可以和我一齐分享心历路程吗？
- i. 过去创伤的医治中有那些东西是必要的？有那些条件是有帮助的？
- j. 帮助别人创伤的恢复那些是我必需做的，那些是不在我掌握里的？

VI. 從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼

1. 請思想約伯記，魔鬼對約伯的攻擊局限在那裏？約伯在神面前自己應當負的責任是什麼？請讀王上 22 章，魔鬼的作為是什麼？亞哈自己應當負的責任是什麼？
伯 1: 22, 2: 10
太 10: 28, 11: 4, 約 2: 11
箴 17: 4, 耶 5: 31
2. 鬼的份量:
約 14: 30
羅 6: 16, 加 5: 16-17
雅 4: 7
3. 神迹的目的:
迹(Si gns): 約 20: 30-31
太 11: 2-5
可 16: 20, 17
路 11: 29
林后 12: 12
什么人身上奇迹最多?
人的基本问题: 彼前 4: 1-2
4. 什么是“好”?
诗 106: 13-15
罗 8: 28, 12: 1-2
传 7: 14
5. 灵恩的问题:
林后 12: 1-6, 10: 17
弗 4: 7-8
“灵恩派”的问题: 徒 3: 12
6. 圣灵充满:
加 5: 22: 次序与律法主义(林前 14: 32-33)- 释放而不放肆
计划与“人的方式” - 神自己, 大卫(撒下 15: 30-36), 保罗(罗 15: 22-29)
自由(加 5: 13, 16)
现象与生命: 扫罗, 以赛亚, 耶利米, 司提反...
耶稣: 赛 53: 2-3

约 6: 63

弗 4: 4-6

7. 恩赐的问题:

恩赐与生命: 巴兰(彼后 2: 15), 行邪术的西门(徒 8: 9), 施洗约翰, 参孙...

方言: 林前 14

8. 神蹟奇事與基督教輔導:

約 14: 30, 17: 17

箴 26: 7, 9

9. 复习问题:

a. 你会期待奇迹吗? 能理解别人期待奇迹的心情吗?

b. 替别人祷告有神迹发生时你的感觉是什么? 没有的时候呢?

c. 你比较怕谁, 神还是鬼? 为什么?

d. 你对谁比较有兴趣, 神, 人, 事, 还是鬼? 你心里经常被什么充满, 苦毒, 怨恨, 得意, 人言, 忧虑... 还是, 神的话?

e. 你心里经常在复习什么? 人对我不起, 人说话的动机, 我悲惨的经历, 天底下恐怖的事, 我的成功... 还是, 神的话?

f. 没有奇迹发生时你的感觉是什么? 自责, 怨神, 怀疑神...? 主内肢体在这个时候应该做什么, 可以做什么?

g. 你对灵恩的现象有什么样的看法? 什么样的人被圣灵充满的人? 被圣灵充满的人应该是服从权柄的还是独断独行的? 应该是谦卑的还是高抬自己的? 应该是理解人的还是批评人的? 应该是守法的还是任性的?

h. 你会希望自己有很明显的恩赐吗? 为什么? 没有这些明显的恩赐时你的感觉是什么? 你会如何? 什么是在我们的掌握里, 什么不在?

i. 你的恩赐不被看重时你的感觉是什么? 你会如何? 你会认为有一些恩赐比另外一些更重要吗?

j. 那些东西会拦阻我们被圣灵充满? 有见过自认为是被圣灵充满但又实在令人不敢领教的人吗?

VII. 是什麼造成我的痛苦, 什麼使我犯罪, 什麼使我發怒…

1. 是環境造成我的痛苦嗎? 詩 1: 3, 耶 17: 5-8
腓 4: 11
2. 是魔鬼使我犯罪嗎?
王上 22, 耶 5: 31
伯 1: 22, 2: 10
雅 1: 14-15, 4: 7
3. 是他惹我發怒嗎?
太 7: 17-18, 12: 33-35, 15: 18
路 6: 43-45
箴 4: 23, 雅 4: 1
4. 基督教輔導模式 I
弗 4: 21-24
詩 108: 9, 耶 48: 11
我愛的是什麼? 我怕什麼? 我依靠的是什麼?
什麼是我行為的動機? 雅 4: 8
5. TRUTH 輔導模式:
T: trouble- 麻煩
R: response- 反應
U: underlying idol - 心中的偶像
T: transformation- 生命改變
H: heartily response- 合神心意的反應
6. 神對人的期望: 箴 14: 2, 彌 6: 8
7. 複習問題
 - a. 結婚之前你是什麼樣的人? 結婚之後呢? 有改變嗎?
 - b. 你是否會覺得是別人使你發怒? 你心情好的時候是否比較不容易被惹發怒?
 - c. 輔導模式操練:

小曹下班接了阿宝回到家后才发觉牛奶没了。刚下班挺累的，再加上阿宝也才刚回来，小曹就懒得再出门去买牛奶了。想想大刚马上就要回来了，不如叫大刚回家路上带一罐牛奶。小曹于是打了个电话叫大刚回家路上带一罐牛奶回来。大刚回来了，而且也带了一罐牛奶。但一看到牛奶，小曹不由得的大发雷霆。“每次跟你讲话你就是心不在焉，告诉你买低脂的你又买了个全脂的。你这个人从来不会在家里的事情上用一点心，好像孩子不是你的似的，除了你自己的工作，这个家里的什么事情你真正关心过在意过了？你有没有注意到阿宝一天到晚的坐在那里打电动，你又不带他出去运动，他已经过胖了你你知道吗？结果叫你买牛奶你又买了个全脂的，你除了你自己以外你还在意过什么了？”大刚买了牛奶回来，本以为已经做得很好了，可以交差了，没想到被太太突如其来狗血淋头的臭骂一顿，大刚真的觉得冤枉透了。就算是买错了牛奶，那有什么大了了不起的，值得小曹这样大惊小怪的小题大作吗？女人就是这么无聊，成天没事找事，一罐牛奶也可以这么大惊小怪的。什么低脂全脂，有什么大了了不起的，无聊透顶。于是大刚也不干示弱的和小曹大吵了一架。

小曹和大刚吵架的内容在基本上有什么差异？在做这类辅导时你会如何辅导他们？他们最主要的问题出在那？

试着用今天这个辅导模式来分析小曹和大刚的心理。

d. 在日常事件中找出一件事来用这个辅导模式来分析。

VIII. 心中的偶像

1. 神創造人成為一個敬拜者
2. 神的忌邪：出 20: 1-6
詩 16: 4
賽 36: 6
3. 偶像是什麼：創 3: 5
太 16: 23, 26: 39
約 14: 30
4. 偶像和人的關係：出 20: 3-4, 32: 1, 5-6
撒上 13: 11-12
5. 复习问题:
 - a. 偶像的定义是什么？偶像和人的关系是什么？
 - b. 有那些东西有可能成为你心里的偶像？有没有已经成为你的偶像的？你如何知道这东西是否是你的偶像？要如何处理？
 - c. 偶像被拆除时我的感觉是什么？拆除之后呢？
 - d. 小曹和大刚经常闹矛盾，经常是为了阿宝的事。小曹每天都花很多时间督促阿宝做作业，因为小曹认为小孩子要从小养成好的读书习惯，将来才能读书读得好，才有出息。大刚却觉得没必要，孩子还小，才二年级，作业又少，做不做又差到那去，有什么大了不得的，自己小的时候那有人管，后来长大了不也挺好的吗？小时了了大未必佳。每天为了小孩子做作业闹得全家鸡飞狗跳的，真是划不来，有好日子不会过。
昨天小曹要给家里打电话，因为妈妈生日，所以小曹交待大刚带阿宝做作业，大刚也答应了。结果小曹一个电话还没打完，就看到阿宝又跑去打电动了。电话打完后小曹气急败坏的责问大刚，大刚则说阿宝功课做完了。小曹不相信，阿宝什么时候做功课做得这么快过了。小曹不相信，打开阿宝的书包一看，小曹简直气疯了，这那里是功课，这简直就是鬼画符。于是，小曹和大刚又大吵了一架。

如果是你，你要如何辅导小曹和大刚？他们基本上的不同是在那里？谁有理？他们心里所拜的偶像有什么不同？

IX. 先天條件

1. 問題思想: 請讀出 20: 5-6, 耶 31: 29-30, 32: 18-19; 和結 18; 這些經文是否有衝突?
2. 問題思想: 科學報告証明同性戀, 暴力行為等等都是基因不正常造成的, 憂鬱症是神經傳導激素不正常的結果…; 你對這些報告是否認同? 為什麼?
3. 我沒有辦法負的責任: 林後 8: 12, 12: 9
弗 2: 10,
4. 犯罪的傾向與責任: 同性戀
智能障礙
精神病
5. 我和神的關係不受先天條件的限制: 林後 12: 10
羅 8: 35, 38-39
6. 祖先的咒詛: 箴 26: 2
出 20: 5-6
申 24: 16
耶 31: 29-30, 32: 18-19
結 18
7. 決定與影響: 為什麼我只受到某部份環境的影響?
我需要為我受的影響負責任
“被影響”顯露出我的內心如何
8. 复习问题:
 - a. 你先天上那些条件较好, 那些较差? 我应当如何看我好的地方, 如何看我不好的地方? 看别人呢?
 - b. 你有兄弟姐妹吗? 你们兄弟姐妹在先天条件上都完全一样吗?
 - c. 你认为先天条件上每一个人都一样吗? 如果不一样的话, 我们可以用同样的尺度来要求每一个人吗?
 - d. 有同性恋倾向的人是否一定得成为同性恋的人? 有恨人倾向的人是否一定得恨人? 先天上你有那些倾向? 是否一定得顺着倾向走?

- e. 你见过有人一信主就生命快速成长后来却冷下来的吗？有信主后几年都不成长后来却突然突飞猛进的吗？
- f. 请读王下 21-25，约西亚是什么样的王？他是谁的儿子，谁的孙子？他的父亲是什么样的王？他的祖父呢？他的儿子们呢？末世皇帝中有那些是他的儿子？
- g. 你有那些地方是受父母亲的影响？那些地方不受父母的影响？那些是随便父母如何说都不听的？是谁决定受不受影响，听还是不听的？
- h. 别人给我建议时所有的建议我都喜欢听吗？我经常选择听那一类的建议，原谅人的还是报复的，与人和睦的还是争站上风的，安静等候的还是立刻采取手段的，谦卑忍让的还是据理力争的...？为什么？
- i. 有没有见过智能障碍的孩子但很乖的？有没有智障的孩子却很坏的？他们的乖或坏和智取有关系吗？
- j. 智能障碍的孩子在认识神上也有障碍吗？他们是否也可以选择敬虔或者犯罪？他们也需要教导吗？

X. 改變

被輔導者最迫切的需要.

1. 改環境: 太 24: 7
改別人: 太 7: 3-4, 提後 3: 2
改...我? 羅 12: 2, 西 3: 2, 希 5: 8-9
改变与适应: 积极的改变: 强迫, 忧虑, 焦躁...
消极的改变: 逃避, 退缩
适应: 韧性
2. 逃避或反击
3. 改行為: 認錯
改心: 徒 5: 31
4. 改變的現象: 頻率
輔度
控制力
敏感度
5. 什麼造成改變: 加 3: 3
雅 1: 22
6. 循环: 人不是处在一个静态的状态下
不改变的结果: 我们一直都在撒种, 不改变的话, 我们是一直都在撒同样的种.
加 6: 7-9
打破循环:
神要的是过程, 我们要的是结果.
过程对了结果不可能会错.
7. 人的一生都在改变:
发展心理学的说法: 人的一生都是一个学习的过程
问题不是问题, 而是学习机会
8. 复习问题:
 - a. 遇到不顺的环境时你想要改变什么? 看到别人不对时你想要改变什么? 当这些东西都不被我改变时, 你的感觉是什么? 这时你会做什么?

- b. 你是属于逃避型还是反击型？在那些事情上会逃避，那些会反击？
- c. 当我的生命中有一些不对的东西时，我是否会希望不需要改变就可以不收到恶果？
- d. 当我逼不得已只好改变时，我是否会希望自己可以马上就改变过来？为什么？这样希望的结果是什么？
- e. 行善不可丧志对我的意义是什么？
- f. 我可以给自己时间成长吗？是否可以给别人时间呢？配偶呢？孩子呢？
- g. 生命现象是什么，是改变还是看起来不错？当我的眼光调整在看过程而不是看结果时，我对自己或别人的看法会有什么不同？
- h. 在我的生命生活中是否有些恶性循环在？可以从那里打破？
- i. 人的一生都是一个学习的过程对你的意义是什么？是好消息还是坏消息？
- j. 当我看家庭问题不是问题而是学习过程时，我的感觉是什么？

XI. 各種輔導理論

1. 进化论对心理学的影响:
2. 行為模式(Behaviorism)
起源: operant condition
respondent condition:
positive reinforcement
negative reinforcement
治療方式:
合乎聖經:
不合聖經:
3. 思想行為模式(Cognitive-behavioral therapy)
行為模式忽略的地方
治療方式
合乎聖經: 羅 12: 2
不合聖經: 羅 12: 1, 1: 17, 西 1: 10
REBT
4. 心理分析:
起源:
治療方式:
合乎聖經:
不合聖經: 林後 5: 17
心理分析对现代心理学的影响:
5. 家庭治療:
起源:
治療方式:
合乎聖經:
不合聖經:
6. Maslow's need theory
Carl Rogers Client Centered Approach:
起源:
治療方式:
合乎聖經:

不合聖經:

7. Positive Psychology (积极心理学):
 - 快乐和道德有什么关系
 - 生活平顺并不代表快乐
 - 什么样的生活才是一个值得活的生活
8. Cultural Psychology (文化心理学):
 - 文化对人的影响:
 - 动机:
 - 发展心理学的新理论:
9. 其他: motivational interview, solution focused brief therapy
10. 基督教輔導
 - 以神為中心: 西 1: 16, 林前 16: 22, 太 6: 33
 - 以成聖為徒徑
 - 以人的感覺, 行為為著眼
 - 以神的旨意成就為目的 : 出 29: 46, 書 5: 13-15
7. 基督教輔導的起源與發展
 - 非基督教心理學: 弗洛伊德
 - 基督教心理學: Minirth, Myers, 黃維仁
 - Biblicist: Jay Adam, Wayne Mack
 - 基督教輔導: CCEF, David Powlison, Paul David & Tedd Tripp
8. 复习问题:
 - a. 进化论对心理学的影响是什么?
 - b. 行为心理学的理论中心是什么? 在日常工作中你是否会想用改变刺激的方式来达到一些果效? 结果如何?
 - c. 有人说孩子不可以严责, 严责会使他丧志, 所以要用鼓励代替责备. 你认为呢? 有见过无法接受责备, 只能听顺耳话, 不愿意听真话的人吗? 这种教导的起缘是什么?
 - d. 心理分析主要理论是什么? 你觉得有道理吗?
 - e. 你对 Maslow 所提出的“人的基本需要”的看法是什么?

- f. 罗桀斯的理论为什么可以对基督教造成这么大的影响？他所提出的爱和基督教所说的爱是一样的吗？什么是基督教所说“无条件的爱”？罗桀斯的理论最大的问题是什么？
- g. 碰到一些只会使用经文的人，任何事都丢下一堆经文，你的感觉是什么？心理学的可取之处在那里？做为基督徒，我们当如何平衡的来看心理学？
- h. 积极心理学可取之处在那里？需要注意什么？
- i. 文化心理学的特点是什么？它的可取之处在那里？
- j. 基督教辅导的特征是什么？它的困难在那里？

XII. 聖經與科學，心理學的關係

1. 一元論(monism): 科学的局限性- 形而下
materialism
基因
荷爾蒙
神經傳導素
2. 三元論: 希 4: 12, 帖前 5: 23
靈與魂的被誤解
3. 二元論(dualism): 傳 3: 21
約 12: 27, 13: 21
太 10: 28, 林前 5: 5, 7: 34;
林後 7: 1, 雅 2: 26
身體與靈魂, 外體與內心
4. 心, 性, 意, 力…
5. 人的靈魂和動物的靈魂: 創 2: 7, 傳 3: 19
創 2: 7, 2: 19
創 6: 17, 7: 15, 7: 22-23, 1: 21
6. 科学的问题:
科学合乎神的地方:
科学不合乎神的地方:
7. 医学的问题:
医学合乎神的地方:
医学不合乎神的地方:
8. 心理学的问题: 心理学的标准- 所谓的“ 正常”
心理学和科学: 科学的描述性-
心理学的特别性: 科学的基本条件-
徒 4: 12
9. 圣经的说法: 希 11: 3, 8: 5, 9: 24, 10: 1, 西 2: 16-18

教会里应当是教导圣经还是教导心理学？我们需要问的问题是，我们是活在神的主权之下，还是，我们活在统计数字之下？换句话说，我们的神是否还在掌权。

10. 心病与精神病:

11. 药物的作用:

12. 复习问题:

- a. 一元论对现代人的影响是什么？基督徒也会受影响吗？
- b. 有人认为心理学是科学。心理学和一般科学的不同在那里？
- c. 你比较倾向相信二元论还是三元论？为什么？
- d. 一般科学上研究罪犯的 DNA，神经传导激素等等因素，社会报导研究结果时所犯的误差是什么？
- e. 你对科学的评估是什么？你会崇尚科学吗？
- f. 一般基督徒对心理学有那些不同的评估？你的立场是什么？
- g. 科学心理学都把忧郁症，焦虑症，同性恋...归纳为病而不是罪。你认为呢？为什么？
- h. 你认为神直到今日是否仍在掌权？你希望他在掌权吗？为什么？你希望活在神的主权之下还是统计数字之下？为什么？
- i. 通常心病和精神病的区分在那里？
- j. 你对生病吃药的看法是什么？你会怕吃药还是会生病非吃药不可？

XIII. 控制欲

1. 我有多少控制欲?
2. 神的屬性: Communicable attributes
Partial communicable attributes
Non-communicable attributes
3. 控制欲是什麼? 路 12: 16-20, 雅 4: 13-16
4. 安全感的问题:
5. 控制欲的來源:
6. 控制的對象: 自己
別人
環境
7. 控制的方式: 發怒, 囉唆, 放棄, 金錢, 愛, 接納...
8. 控制的結果: 成功
失敗
心理病
9. 控制和管理, 計畫, 節制, 教導... 的不同: 創 1: 26
10. 解決控制欲: 林前 3: 6
11. 基督徒的控制方式: 禱告: 太 6: 7
聖經: 路 11: 46, 約 5: 39-40
神的旨意
12. 控制慾是一種心的傾向: 害怕
信自己超過信神
13. cognitive flexibility
14. 輔導者的控制欲:

14. 辅导模式:

15. 复习问题:

- a. 我的安全范围有多大? 当事情落在我的安全范围之外时我会做什么? 会想要把事情拉回到我的安全范围之内吗?
- b. 我会想要控制别人或事情吗? 控制什么人或事? 为什么需要控制? 有时候相信神或是把事情交给神来决定处理是否是件挺危险的事?
- c. 当别人或事情失控时我的感觉是什么? 我会做什么? 会不会做不该做的事?
- d. 我用那些方式来控制? 真控制的了吗?
- e. 可以稍微分一管理, 教导, 节制... 和控制吗? 我可以学会不越过线吗?
- f. 教导孩子和控制孩子在心态和方式上有什么不同?
- g. 控制自己的行为 and 节制在心态上有什么不同?
- h. 我是否会觉得被控制? 被谁? 被什么事或东西? 被控制的感觉是什么?
- i. 我可以如何处理被控制?
- j. 辅导模式操练:

XIV. 个性与品格

1. 定义:
个性: 动作快慢, 内向外向, 敏感迟钝, 乐观悲观, 多言少语, 性急性慢...
品格: 勤快懒惰, 诚实狡猾, 认真敷衍, 节制任性, 自私爱人, 骄傲谦卑...
2. 个性测试:
步调快慢:
优先次序:
3. 优点与缺点:
D decisive, director, determine,
Do things my way
顾虑别人, 快不见得就好, 为何要变?
I: influential, interacting,
Do things the fun way
目的, 节制,
S: steady, safe,
Do things the old way
不改变不等于安全,
C cautious,
Do things the safe way
完美主义,
4. 圣经人物分析:
大卫
摩西, 以赛亚, 亚伦
保罗, 巴拿巴
5. 接纳不同的个性:
品格的培养:
不同个性的搭配帮补:
6. 复习问题:
 - a. 个性有好坏的分别吗? 什么样的个性会被认为是好个性? 为什么?
 - b. 可以分别个性和品格的不同吗? 那个是先天的? 那个是后天的?
 - c. 我有什么样的个性? 我了解自己的个性吗? 可以接受自己的个性吗?
 - d. 我的个性优点是什么? 缺点是什么? 品格上我需要注意什么?

- e. 你最讨厌什么样个性的人？能看到这种个性人的好处吗？
- f. 什么样的人比较会给人背逆的感觉？为什么？他们的好处是什么？
- g. 我喜欢跟什么样的人在一起，个性和我一样的还是跟我不一样的？为什么？和个性跟我一样的人在一起容易产生的问题是什么？
- h. 我可以和不同个性的人相处吗？和不同个性的人在一起的挑战是什么？我可以得到什么好处？
- i. 什么样的孩子比较会让父母亲头疼？什么样的伴侣感觉上最安全？为什么？
- j. 个性可以改吗？我会想要改别人的个性吗？为什么？

XV. 自我形象

1. 测试:
2. 定義:
3. 誰有好的自我形象?
我為什麼會自卑?
錯誤的解決自卑:
4. 自我形象的被誤用與被利用:
驕傲和好自我形像的不同:
神，聖經也被利用：林前 6: 19-20
我追求神的動機是什麼?
5. 聖經怎麼說： 創 1: 26-27, 31
創 3: 4-5, 7
賽 14: 13-15
弗 2: 10
耶 2: 13
6. 神對人的要求是什麼： 太 25: 14-23
林前 7: 17, 20-24
提後 2: 20-21
7. 解決自我形象的問題： 羅 12: 3
林前 4: 3
林後 4: 7
8. 圣经人物的自我形象： 路得，他玛，亚比该，迦勒，做宰相之前的约瑟，保罗
9. 為什麼我對自己這麼有興趣?
10. 我从自卑，自哀自怨自怜里得到什么?
11. 我用什么来衡量自己?
12. 复习问题:
 - a. 你会希望自己是别人吗？是谁？为什么？

- b. 我每天花多少时间在自卑， 自哀自怨自怜上？ 自卑， 自哀自怨自怜是否会使我无法好好做自己该做的事？
- c. 那些因素使我有不好的自我形象？ 我需要为那些因素负责吗？
- d. 为什么我会希望自己样样比别人好比别人强？
- e. 活在别人的眼光中给我带来的是什么？ 活在神的旨意里可以使我如何？
- f. 如果你是路得， 他玛， 亚比该， 迦勒， 或是做宰相之前的约瑟； 你是否会自卑？ 如果有人认为你是“ 其貌不扬言语粗俗” ， 你还能有好的自我形象吗？
- g. 自我中心带给我什么？ 以神为中心的话我会如何？
- h. 经常留在我记忆中的是什么， 别人的誇讲还是批评？ 自己的成功还是失败？
- i. 我用那些标准来衡量自己的价值？ 用那些标准来衡量别人的价值？
- j. 人给我的评价对我的意义是什么？

XVI. 人际关系与界限

1. 人际关系测试:
2. 人不是孤岛: 加 6: 2
3. 每个人都有自己的责任: 加 6: 5
4. 人际关系界限不清的结果:
爱与讨好的不同: 弗 6: 6
5. 男女在人际关系上的问题:
6. 虐待关系(abusive relationship):
 - a. 定义: 权势上的不平衡与不平等
 - b. 现象: 施虐者: 强烈的控制, 完全的掌权
被虐者: 强烈的依赖, 无自信, 无法做决定
 - e. 特征: 施虐者: 完美, 努力, 尽心尽力
被虐者: 讨好, 顺从, 不独立, 人际关系界限不清
 - f. 循环: 甜蜜期, 孕釀期, 爆癸期, 和好期,
 - g. 发生时间:
 - h. 预防:
 - i. 解决:
 - j. 辅导员当小心的地方:
 - k. Movie: *Sleeping with the enemy*
 - l. 网站: www.leslievernick.com
8. 复习问题:
 - a. 我在人际关系上是会界限太清还是会太不清? 我的倾向是太独立还是太不独立?
 - b. 我是否会希望从某人身上得到满足和喜乐?
 - c. 我会把我的自我价值放在别人身上吗? 我会把我的成就感放在别人的表现上吗? 如果别人的成就表现就是我的自我价值的话, 大卫还会称亚比该为智慧的妇人吗? 摩西还会被神称为“在神家尽忠”的人吗?
 - d. 当我把自我价值放在别人身上时经常会出现的问题是什么?

- e. 我是否会用一些方式来维护人际关系?
- f. 我是否会觉得自己需要为某人的幸福负责?
- g. 我是否会为了肯定自己, 或确保事情和别人在我的掌握里而否定别人的能力?
我经常是鼓励别人尝试还是压抑别人不允许别人尝试?
- h. 在虐待与被虐的关系中, 被虐者为何经常不愿意离开这个关系? 好不容易离开这个关系后, 为何被虐者经常再开始的关系又是一个虐待与被虐的关系?
- i. 虐待关系和一般的夫妻吵打有什么差别?
- j. 如何防止虐待与被虐的关系?

XVII. 憂慮

1. 憂慮是什麼: 路 12: 22- 34
2. 為什麼憂慮: 路 12: 34
3. 憂心人的先天性: 兩極化思想,
椎體世界觀,
catastrophic thoughts,
overwhelmed by single event
ego syntonic
4. 禱告的功用:
5. 解決憂慮:
思想教育
鬆弛運動
觀感訓練
降低敏感度
不安全感的處理: 太 26: 39
太 10: 28
6. 無法解決的忧虑:
這件事在我心中的份量有多大?
神在我心中的份量有多大?
7. 憂慮時我做什麼? 我會不會做我不該做的事, 或是不做我該做的事? 忧虑時我可以
做什么?
8. 憂慮指數:
9. 責任與期望測試:
10. 輔導模式:
11. 復習問題:
 - a. 從 0 到 10, 我有多麼想要自己掌權?
 - b. 從 0 到 10, 我認為自己可以掌握多少?

- c. 从 0 到 10, 我有多么想要事情的结果现在就合乎自己的心意?
- d. 从 0 到 10, 我有多么愿意让神掌管事情的结果?
- e. 如果我放手的话, 事情会有什么结果?
- f. 如果我放手的话, 神是否会掌管?
- g. 我有那些忧心人的特徵? 可以如何改善?
- h. 忧虑时自己可以做什么, 不应该做什么?
- i. 忧虑辅导模式操练: 举出一件让你担心的事, 用辅导模式分析一下.
请注意, 分析完之后并不表示我们马上就不会有担心了. 分析是帮助我不做不该做的事, 或是做该做的事, 事情便不致于越搞越糟; 帮助我不被忧虑打倒, 帮助我不落在忧虑的恶性循环里以致无法自拔... 辅导模式操练帮助我在任何时候都撒好种, 时候到了自然会收好果.
- j. 实际操作: 在一件事情上强迫自己放手, 等等看事情的结果.

XVIII. 憂鬱

1. 基督徒會憂鬱嗎？詩 42
2. 憂鬱者特性:
3. 我為什麼憂鬱？
我如何處理失望？
我如何處理期望：腓 4: 6, 雅 4: 3
我可以面對現實接受現實嗎？
4. 憂鬱有什麼不對？
5. 現代心理學的影響:
6. 憂鬱時我做什麼？
7. 憂鬱的生理因素:
8. 我可以控制憂鬱嗎？還是，我被憂鬱控制？
9. 解決憂鬱：我的希望是什麼
10. 憂鬱症是什麼？
11. 抗鬱藥的作用:
12. 憂鬱輔導模式操作:
13. 複習問題:
 - a. 現在人的生活比以前好，現在人却比以前更容易憂鬱，為什麼？
 - b. 你會鬧情緒嗎？你鬧情緒時是否一定是有原因的？
 - c. 你可以處理失望嗎？失望是否會使你落入無法自拔的情緒中？還是我依然可以正常生活？
 - d. 從失望中我是否願意學習調整期望，接受事實？

- e. 从 0 到 10, 我的弹性有多大? 我可以多快松手?
- f. 我对自己的期望是什么? 是否合乎事实? 对别人的期望呢?
- g. 我对不顺心的结果接受度有多大? 我是否可以处尊贵也可以处卑贱?
- h. 所有的事情都可能会没有希望, 但有一件事是永远都会有希望的, 那是什么? 那对我来说有多重要?
- i. 忧郁的人会有那些特征? 你有多少这些特征?
- j. 忧郁辅导模式操作: 举出一件让你忧郁的事, 用辅导模式来操练.
辅导模式操练之后并不表示我的心情马上就会好起来, 也不表示以后这件事就不再会搅扰我. 辅导模式操练帮助我有一个对的眼光和思维方式, 是一个我生命成长的过程. 生命渐渐成长之后许多的问题都不会再成为问题了. 辅导模式操练帮助我在任何时候都撒好种, 时候到了自然会收好果.

XIX. 壓力

1. 壓力的來源:

期望: 害怕, 擔心, 憂慮…

刺激: 聲音, 色彩, 速度, 環境的改變…

罪: 詩 32: 4, 51: 8, 苦毒, 不原諒…

2. 壓力過大的結果:

生理: 失眠, 便秘, 腹泄, 疼痛, 免疫力降低, 過敏, 惡夢, racing thoughts
心臟血管及其他病變

心靈: 怒氣, 煩燥, 注意力降低, 憂鬱, 崩潰, 退縮, 麻木…

3. 腎上腺素的功能:

腎上腺素的興奮性:

腎上腺素的成癮性:

腎上腺素 withdrawal:

4. 健康的壓力與不健康的壓力:

5. 神會給人壓力嗎? 申 8: 2

林後 4: 7-9

神為什麼要給人壓力?

在壓力下, 我被壓出什麼來?

6. 什麼造成我的壓力?

7. 壓力的處理:

8. 當我在壓力下會做什麼? 撒 13

撒 25: 10-11

我當怕什麼? 太 10: 28

9. 压力测试:

10. 健康生活譜:

11. 崩溃:

何时发生:

症状:

后果:

复发:

12. 复习问题:

- a. 什么给我压力? 其中那些是健康的, 那些是不健康的? 那些是无法避免的, 那些是可以避免的?
- b. 我是否可以拒绝没必要的压力? 是否可以放下不健康的压力?
- c. 在压力下我可以做什么, 不应该做什么?
- d. 我喜欢在压力下做事吗? 我可以处理清闲吗? 清闲时我做什么?
- e. 我有没有压力过大的现象? 有多少? 有多久?
- f. 我是否会给别人不健康的压力? 如何解决?
- g. 我的生活谱是什么样的? 我每周是否有休闲的时间? 休闲时我真能休息吗? 为什么?
- h. 我的竞争性有多强? 我的安全范围有多大? 我是否任性? 我有多少完美主义?
- i. 对于我所在乎的人或事, 我是否可以放手?
- j. 精神崩溃的人在恢复上最困难的地方是什么?

XX. 憤怒

1. 問題思想：他們為什麼發怒？他們發怒時做了什麼？那些怒氣是合神心意的？
 - 該隱（創 4: 5）
 - 以掃（創 27: 41）
 - 約瑟的哥哥們（創 37: 4）
 - 摩西（出 32: 19）
 - 非尼哈（數 25: 7-8）
 - 哈曼（帖 3: 5）
 - 約伯（4: 2）
 - 約拿（4: 1）

2. 憤怒是什麼？
憤怒是罪嗎？

3. 憤怒的謊言：
 - a. “他”使我發怒
 - b. 我有權發怒：拿 4: 4
 - c. 發怒的正當表現
 - d. 身體，生理，壓力因素
 - e. 怒氣必需要發泄

4. 什麼使我發怒？
失望：挫折，恨，壓力：有條件的愛和接納，表現慾，罪惡感…
害怕：自我保護，被傷害，擔心…
沒有人能使我發怒，只有我自己能使我發怒。

5. 憤怒時我做什麼？
生氣不可犯罪對我的意義是什麼？
雅 1: 20，人的怒气并不成就神的义是什么意思？

6. 我能控制我的怒氣嗎？還是，我被怒氣所控制？
我可以傷心，失望，難過…而不憤怒嗎？

7. 憤怒可以立刻讓我達到什麼目的？
優越感，權威性，控制，報復，自衛，…

8. 長期發怒的結果：

失去尊嚴，關係破裂，被怒氣控制，麻木…

9. 解決憤怒:

為自己的怒氣負責，
放棄立刻達到的目的
謙卑，順服神
認罪

10. 當我被得罪時:

當我失望時:

11. 合神心意的反應:

誠實
節制
溝通
信望愛
禱告交托

12. 輔導模式

13. 怒氣指數:

- a. 強度
- b. 頻率
- c. 持續時間
- d. 傷害力

14. 复习问题:

- a. 我有多少怒气？我落在多少怒气的谎言里？
- b. 那些事会让我发怒？那些人会让我发怒？
- c. 义怒应该如何发？
- d. 多少年下来，我的怒气在变坏还是在变好？
- e. 从 0 到 10，我有多么可以接受和我不一样的看法？
- f. 在怒气中我做的那些事后来会让我后悔？那些事会把事情越搞越糟？那些事会伤害到别人？那些事是得罪神的？

- g. 在怒气中学习安静我首先需要学会放弃什么？在怒气中什么都不做给我的感觉是什么？是否会使得我觉得窝囊，不安全？
- h. 任性和怒气有什么关系？我是否是个任性的人？
- i. 节制和怒气有什么关系？我是否是个有节制的人？
- j. 辅导模式操练：

XXI. 常見的精神病

1. 精神分裂

特徵:
病因:
處理:
藥物的作用:

2. 恐懼症

起因
思想教育
面對恐懼

3. 焦慮症

起因
辅导模式
处理

4. 燥鬱症

病因:
週期性:
處理:

5. 強迫症

病因:
循環:
打破循環:
思想教育:

6. 厌食症:

种类:
起因:
诊断:
处理的困难:

7. 边缘人格:

特征:
处理:

8. 复习问题:

- a. 请观看电影“美丽心灵”(A Beautiful Mind) 并回答下面问题:
 - i. John Nash 是在什么情况下开始幻觉? 他刚开始幻想的内容是什么? 你是否也会幻想一些让你觉得舒服的东西?
 - ii. John Nash 在什么情况下才承认自己有病, 愿意接受治疗的?
 - iii. 一直到电影的最后, John Nash 的幻觉消失了吗? 他如何处理幻觉的问题? 容易吗?
 - iv. 真正解决 John Nash 幻觉问题的是什么? 是药物吗?
 - v. 除了靠他的意志力外, 你认为还有那些因素是 John Nash 处理他幻觉问题所不可或缺的?
- b. 精神分裂的特徵是什么? 我们如何判断? 起因是什么?
- c. 如何避免精神分裂?
- d. 恐惧症的基本思想教育是什么? 在处理上最困难的地方是什么?
- e. 焦虑症最简单的处理方式是什么?
- f. 燥郁症真正的问题是出在高昂期还是低谷期? 但通常人都是在什么时候去求帮助? 为什么?
- g. 强迫症有那些可能现象? 和经神分裂的差别在那里? 还有什么问题也可能会产生幻觉? 他们的差别在那里?
- h. 处理强迫症的困难处在那里? 如何打破循环?
- i. 厌食症最困难的地方是什么?
- j. 这些精神方面的毛病基本上都有那些共同的因素? 在解决上又有那些共同的困难? 从这里我们可以学到什么功课?

XXII. 伤痛与恢复

1. 伤痛的理解: 人失去所拥有时的自然反应
生命是一个关系
 - a. 物质层面:
 - b. 关系层面:
 - c. 心理层面:
 - d. 工作层面:
 - e. 角色层面:
 - f. 社群层面:

2. 伤痛的反应
 - a. 感觉上:
 - b. 思想上:
 - c. 行为上:
 - d. 生理上:

3. 反应的过程
 - a. 惊嚇否认:
 - b. 生理反应:
 - c. 讨价还价:
 - d. 忿怒:
 - e. 绝望:
 - f. 恢复:

4. 恢复的过程
 - a. 接受事实:
 - b. 允许创伤:
 - c. 面对过去:
 - d. 面对自己:
 - e. 面对未来:

5. 恢复的拦阻
 - a. 心理上: 苦毒, 不原谅, 自卑, 自哀自怨自怜, 不平, 过度自责, 伤痛的誇張或压抑
 - b. 思想上: 惩罚, 报负, 拒绝
 - c. 行为上: 孤立, 孤僻
 - d. 生理上: 不节制

6. 恢复的帮助

- a. 适度的沟通与分享
- b. 适度的回顾过去
- c. 日记或书信
- d. 哭泣

7. 伤痛的提醒

- a. 伤痛的无可避免
- b. 暂时的提醒
- c. 永恒的提醒
- d. 伤痛的挑战
- e. 伤痛的诱惑
- f. 伤痛不是我们的敌人，死亡才是
- g. 伤痛是一个生命现象
- h. 伤痛是恢复的必要过程

8. 恢复的责任

9. 复习问题:

- a. 失去那些东西时你会伤痛？那些不会使你伤痛？
- b. 我现在所拥有的东西中那些是迟早一定会失去的？那些是永远不会失去的？
- c. 对于那些迟早会失去的东西，我是否心里有准备将来有一天得和他说再见？
- d. 在人际关系上了解关系的暂时性会对这个关系有什么影响？
- e. 了解拥有物质的暂时性后，我对于物质的看法会有什么改变？
- f. 我在伤痛恢复上的拦阻是什么？
- g. 对于过去的伤痛，那些我已经恢复了，那些还没有？
- h. 从 0 到 10，我接受创伤的能力有多少？
- i. 创伤发生时我立即的反应有那些？
- j. 过去的创伤给我现在的影响是什么？

XXIII. 工作, 金錢, 時間

1. 你喜歡工作嗎? 為什麼?
2. 工作的本質是好的 (生命的本质也是好的):
神也工作: 約 5: 17
耶穌也工作
神創造人的目的: 創 1: 26, 賽 43: 7
神給人的命令: 創 1: 26,
成就感的来源: 創 1, 提后 4: 7-8, 传 2: 24, 3: 12, 6: 18
3. 工作的本身不是咒詛:
工作上的困難才是神給人的咒詛: 創 3: 17
耶穌也面對工作上的困難
耶穌如何處理工作上的困難? 希 4: 15
我們是否能接受工作上的困難?
我們如何面對工作上的困難?
4. 有些不是從神來的咒詛, 而是誘惑:
挫折感
捆綁: 太 6: 24
重擔: 太 11: 28
擔憂: 太 6: 31-34
錯誤的安全感和自我價值: 路 12: 16-21, 雅 4: 13-16
5. 基督徒的工作觀: 弗 6: 5-8, 帖後 3: 10-12,
詩 127: 1, 90: 17; 林前 3: 5-8
啟 14: 13
6. 我們不是工作為生活而是活著就工作
我們不是工作為享受休閒而是享受休閒為能繼續工作
工作不在表現自我才幹而在彰顯神的榮耀
工作不是一個賺錢方式而是生活方式
7. 工作的选择: 个人天负, 市场需求, 经济负担
8. 休息: 詩 46: 10
出 34: 24

9. 你喜歡錢嗎？為什麼？
10. 金錢是什麼？ 路 12: 29-31, 16: 9, 11
申 24: 15
11. 金錢不是什麼： 路 12: 19, 16: 13; 雅 4: 16,
12. 基督徒的金錢觀： 腓 4: 12, 路 16: 9, 20: 25; 雅 2: 15
13. 十一奉獻： 太 23: 23, 瑪 3: 8-10
14. 稅： 太 22: 20-21, 羅 13: 6-7
15. 借貸： 申 15: 1-11, 23: 19-20
16. 贫穷的问题： 林后 8: 14, 申 15: 1-5
箴 14: 31, 雅 1: 27
17. 神對每個人的公平：
18. 時間的安排反應我們的心： 路 12: 34, 太 15: 5-6, 22: 21
詩 90: 12-11
申 34: 24
19. 迟到的问题：
20. 复习问题：
- a. 你认为基督徒应不应该尽心尽力的好好工作？为什么？
 - b. 工作可以带给我们那些正面的结果？那些负面的结果？那些负面的结果是可以避免的？那些是无法避免的？
 - c. 工作的难处会使你沮丧，挫折吗？是难处的本身，还是你的期望？
 - d. 工作对你的意义是什么，个人的成就与肯定，权力的象征，经济上的安全感...？
 - e. 那些工作你会尽心尽力的好好做，那些工作你会随随便便的做？为什么？
 - f. 那些工作会带给你成就感，那些不会，为什么？

- g. 你可以休息吗？为什么？一整天什么事都没得做的你的感觉是什么？三天呢？十天呢？有事做就表示没有浪费时间浪费生命吗？
- h. 在钱财上你是否当给的都可以给出去？给了的话，你是否会因为给出去而有所短缺？没有给的话，你是否因为没给而发了大财？
- i. 神公平吗？人在神公平这件事上的责任是什么？
- j. 在时间的安排上我的优先次序是什么？我在那些场合会迟到？那些场合决对不会？这代表了什么？

XXIV. 合乎聖經的離婚與再婚

1. 神对婚姻的看法: 创 2: 24, 箴 5: 15, 玛 2: 14-16
2. 摩西的律法: 申 24: 1-2, 可 10: 1-12
3. 基督徒可以離婚嗎? 為什麼?
4. 合乎聖經的離婚: 林前 6: 15-16, 太 19: 9
林前 7: 13, 太 18: 15-17
5. 合乎聖經的再婚:
6. 离婚后十戒, 再婚前十思:
7. 复习问题:
 - a. 人为什么要结婚? 结了婚为什么要离婚? 离了婚又为什么还要再婚? 人的问题到底出在那里? 婚姻或是解除婚姻可以解决人的根本问题吗?
 - b. 根据圣经, 旧约中什么人可以再婚而不算犯奸淫? 什么人再婚则是犯奸淫?
 - c. 根据这堂课的教导, 只有那两种情况的离婚是和乎圣经的? 再婚呢?
 - d. 摩西何时颁定十戒, 是在出埃及之前还是在出埃及之后? 是向谁颁定, 是向埃及人还是向以色列人? 因此, 我们可以要求非基督徒遵守神的律吗? 靠着我们自己, 我们有办法遵守神的律吗? 婚姻问题真正让我们看到的是什么?
 - e. 离婚的人经常会有那些负面情结?

1. 前現代化：

代表人物：祭司，巫師

特徵：無知，迷信

主要色彩：對神冥的畏懼

問題的產生：神冥的憤怒與懲戒，罪

解決問題的方式：獻祭，認罪

學習方式：聽命

人努力的方向：討好神冥

2. 現代化：

代表人物：科學家，神學家

特徵：知識就是力量，

科學萬能，

知識至上

眼見為信

人無所不能，

人定勝天，

天堂近在咫尺

絕對的真理，

對權威的盲目崇拜

主要色彩：理性

學習方式：說教，說服別人

問題的產生：無知

解決問題的方式：研究探討，真理是越辯越明的

傳福音的方式：說教

辯論

人努力的方向：改變環境

3. 後現代化：

代表人物：你與我

特徵：愛- 我不在乎你知道多少，我要知道你是否在乎

關係

平等- 對權威的否定

實用主義- 真理不是大腦裏知道多少而是生命生活上多麼有用

人的有限- 沒有絕對的真理，人其實什麼都不知道，對知識的否定

多元化世界

個人經驗，個人主義

對感覺的崇尚

無知

主要色彩：感性，愛

學習方式：主觀的經歷

問題的產生：太多太複雜的因素，每個人都需要負責任，所以，沒有人可以負責

解決問題的方式：了解，接納，愛

傳福音的方式：講故事，話劇，分享見證，詩歌音樂

人努力的方向：愛，接納，包容…

no where…所以，及時行樂

4. 圣经中的后现代化:

5. 复习问题:

- a. 你觉得前现代化中那些观念是对的？那些是错的？
- b. 现代化的观念中那些是对的，那些是错的？
- c. 后现代化的观念中那些是对的，那些是错的？
- d. 在你和上一代人的相处中是否有看到不同思维方式的冲突？和下一代的相处呢？我们是否可以学习彼此理解，彼此接纳，彼此学习？
- e. 在和基督徒的相处中，是否可以看到前现代化思维方式的基督徒？现代化的基督徒？后现代化的基督徒？你倾向那一类？需要注意什么？
- f. 前现代化的基督徒常会给人什么感觉？现代化的基督徒呢？后现代的呢？
- g. 前现代化的传福音方式可能会造成什么不好的结果？现代化的方式呢？后现代化的方式呢？你倾向那一种传福音方式？需要注意什么？
- h. 碰到问题时你倾向用那一种思维方式解决方式？需要注意什么？那一种方式最好？那一种方式一定可以解决问题？
- i. 现代化的学习方式好处在那里？后现代化呢？如何取得一个平衡？
- j. 你可以想到圣经中还有那些后现代化的前影？

家庭作业

从马可福音看神迹奇事医病赶鬼

经文	人, 事, 问题	耶稣如何处理	和罪有关吗
1: 23-26	污鬼	赶鬼	无
1: 30-31			
1: 40-42			
2: 3-5			
2: 15-17	文士不接纳罪人	教导/ 斥责	有
3: 1-6			
3: 21-22			
4: 37-39			
5: 1-13			
5: 25-34			
5: 35-42			
6: 34-43			
6: 47-51			
7: 1-13			
7: 24-30			
7: 31-35			
8: 1-9			
8: 11-12			
8: 22-25			
9: 17-27			
9: 33-37			
10: 13-16			
10: 17-22			
10: 35-45			
10: 46-52			
11: 12-14			
11: 27-33			
12: 13-17			
12: 38-40			

控制欲

1. 即使我的错误很明显，我也不愿意承认。
2. 我无法忍受别人犯错误。
3. 我常喜欢用一些字眼，像“必需”，“应该”，“一定” ...
4. 为了怕别人做不好，我经常自己亲自做许多事。
5. 我不喜欢和我不一样的想法和意见。
6. 我无法容忍别人错误的想法。
7. 我很容易被惹烦或被激怒。
8. 我心里一旦形成一些想法，这些想法就不容易被改变。
9. 我不喜欢和想法跟我不一样的人在一起。
10. 当我在做事时，我不喜欢被打扰。
11. 我用沉默来惩罚那些令我失望的人。
12. 在开始做一件事时，我常会计划周密以免出错。
13. 当别人心情不好时，我的心情也会变坏。
14. 批评的想法常会不由自主的来到我心里。
15. 当别人对我不满是我常会采取保护手段。
16. 我常用一些标准来衡量人。
17. 当别人提出问题时，我必需要给他一个答案。
18. 我会懊恼自己在家或在教会里摆上太多。
19. 我不喜欢别人太情绪化。
20. 我看“事”重于“人”。
21. 我喜欢掌握自己的生命。
22. 我常被责任感驱使。
23. 我不喜欢情绪失控。
24. 我常被小事激怒。
25. 我会表现得很高傲，心底却很自卑。
26. 我会表显得很聪明，免得被别人认为笨。
27. 我会为了给别人留下好印象而做一些事。
28. 为了让别人理解我我会不断的重复我自己。
29. 我会生气自己的看法不被接纳。
30. 当不愉快的事发生时，我会不断的仔细研究思想分析，看是什么造成这不愉快，以后如何避免。
31. 我不喜欢尝试新的事。
32. 我常会为自己的错误找理由。
33. 我必需弥补自己的错误。
34. 我常会过度的道歉或自责。
35. 别人对我好时，我一定要想办法回报。

性向测验一

步调：快与慢

请在每一组句子中圈选一个比较能够说明你的倾向的答案：

- 1.我通常很快做决定
- 2.我喜欢慢慢地做决定

- 3.我倾向很快地发言，并且用强烈的语气表达
- 4.我倾向于用平淡的语气慢慢地发言

- 5.我很难忍受坐在那里什么事都不做
- 6.我很享受安安静静不做任何事的时间

- 7.我认为我的生活充满了活力
- 8.我认为我的生活很低调

- 9.我同时做几件事时，比较觉得带劲
- 10.我喜欢做完一件事再做另一件

- 11.我对动作慢的人常没耐心
- 12.我不喜欢被催赶

- 13.我很容易就告诉别人我的想法和感觉
- 14.我不轻易告诉别人我的想法和感觉

- 15.我喜欢冒险，尝试新和不同的事物
- 16.我不喜欢冒险，喜欢用熟悉的方法做事

- 17.在社交场合中，我比较喜欢自我介绍
- 18.在社交场合中，我常等别人来介绍我

- 19.别人说话时，我很难专心听
- 20.别人说话时，我很注意听

- 21.我喜欢凡事作主
- 22.我喜欢听别人的指示做事并支持他

- 23.我倾向于作出比较快的和立即的反应
- 24.我倾向于思想过后再作较慢的反应

_____单数/步调快 _____双数/步调慢

性向测验二

优先次序：对事与对人

请在每一组句子中圈选一个比较能够说明你的倾向的答案：

- 1.我以严肃的态度面对人生
- 2.我以比较轻松的态度面对人生

- 3.我倾向于将我的感觉藏在心里
- 4.我倾向于将我的感觉告诉别人

- 5.我喜欢讲和听事情发生的事实和日期
- 6.我喜欢讲和听关于人的故事

- 7.我作决定基于客观的事实和证据
- 8.我作决定基于自己的感觉，经验和与人的关系

- 9.我对闲谈并不怎么感兴趣
- 10.我对闲谈蛮有兴趣的

- 11.我决定我要与何人熟识和交往
- 12.与何人熟识和交往对我来说都可以

- 13.别人认为我比较不易了解
- 14.别人认为我比较容易了解

- 15.我喜欢独自做事
- 16.我喜欢跟人一起做事

- 17.我喜欢讨论时事和正在做的事
- 18.我喜欢讲一些关于人的事和小插曲

- 19.我觉得我是一个比较一本正经的人
- 20.我觉得我是一个比较不拘小节的人

- 21.别人认为我是个爱用思想型的人
- 22.别人认为我是个重感觉性的人

- 23.当我完成了一件事时，我觉得特别的高兴
- 24.当我被人接纳时，我觉得特别的高兴

_____单数/对事优先 _____双数/对人优先

性向测验

从 ABCD 中圈选最能够形容你的词：

	A	B	C	D
1.	约束	强制	小心	表达
2.	先锋	正确	感性	满意
3.	乐意	善意	勇敢	精确
4.	固执	大胆	犹疑	易变
5.	被尊重	外向	耐心	决心
6.	说服力	靠自己	合作	温柔
7.	提防	好脾气	果敢	爱热闹
8.	人缘好	坚持	完美主义	大方
9.	善变	胆大	犹豫	好辩
10.	附和	乐观	坚持	妥协
11.	积极	谦卑	友善	多言
12.	友好	责任	好玩	意志坚强
13.	可人	挑战	节制	不改变
14.	言语柔和	无幽默感	奋斗	吸引人
15.	热心	分析	同情	决心
16.	管辖	善变	慢条斯理	批评
17.	敏感	强迫	意志高昂	轻松
18.	影响力	善心	独立	次序
19.	理想主义	人缘好	开心	能言
20.	没耐心	情绪低落	无方向目标	表现
21.	争竞	自动	忠心	思想周密
22.	牺牲	体谅	说服	勇气
23.	害怕	变通	悲观	笨拙
24.	包容	守旧	刺激	资料

性向评分表

	实践者	鼓动者	联络者	计划者
1.	B	D	A	C
2.	A	C	D	B
3.	C	B	A	D
4.	A	D	C	B
5.	D	B	C	A
6.	B	A	D	C
7.	C	D	B	A
8.	B	A	D	C
9.	D	A	C	B
10.	C	B	D	A
11.	A	D	C	B
12.	D	C	A	B
13.	B	A	D	C
14.	C	D	B	A
15.	D	A	C	B
16.	A	B	C	D
17.	B	C	D	A
18.	C	A	B	D
19.	D	B	C	A
20.	A	D	C	B
21.	A	B	C	D
22.	D	C	B	A
23.	D	B	A	C
24.	D	C	A	B

自我形象

1. 我常会对自己不满，对自己的长相，自己的才干，自己的言行，自己这个人
2. 我常会羡慕别人，希望自己能变成别人。
3. 我常会为自己在公众场合说话表显不得体而懊恼，甚至为了怕说话不得体而沉默不语。
4. 我会外表表显得很高傲而内心却感觉很窝囊。
5. 我不允许自己犯错误。
6. 我常希望给别人留下深刻的印象。
7. 我常觉得如果自己 ~~XXX~~ 我就会更快乐。
8. 我会羡慕别人的家境，配偶，孩子...
9. 我常觉得自己的出生，背景，机会都不够好。
10. 我不喜欢和样样都好的人在一起。
11. 我常希望自己能得到特殊的属灵恩赐和经验。
12. 我常会为了配偶不够属灵而懊恼。
13. 我无法忍受在公众场合被纠正。
14. 我常需要被肯定。
15. 我常觉得自己，配偶，或孩子的表现可以更好。
16. 我会懊恼自己做的事太微不足道。
17. 我不愿意承认自己的缺点。
18. 我情愿和那些不幸的人在一起，也不愿意和那些丰衣足食，一生平顺的人在一起。
19. 我不愿意承认别人比我行，比我好。
20. 我无法欣然接受别人的讚美。
21. 我会对别人的批评过度反应
22. 我不喜欢自我敞开。
23. 别人对我的批评会对我造成伤害。
24. 我无法在人前承认自己不知道一些东西。

自我形象

神喜欢我成为的样式

人羡慕的样式

我希望成为的样式

诚实

美貌

能干

高挑

圣洁

富裕

温柔

良善

谦卑

有名

顺服

勤快

权势

节制

聪明

1. 那方面的东西是我可以掌握的? 那方面是我无法掌握的?
2. 我对自己的期望是否合乎现实? 人为何会对自己有过高的期望?
3. 那方面的追求占据了我大部分的时间和精力?
4. 那方面的不合期望使我痛苦, 使我自卑, 使我愤怒?
5. 那方面应该是我所重视的? 做为基督徒, 我的价值观应该有什么调整?
6. 我喜欢和什么样的人做朋友?
7. 什么对我比较重要, 人的羡慕还是神的喜乐? 人的羡慕带给我什么?
8. 什么使我快乐?

人际关系与界线

1. 我经常觉得我需要为孩子在外面的表现负责
2. 如果辛苦自己可以使别人快乐, 我会辛苦自己
3. 孩子的学习成就是我的自我肯定
4. 一个女人不管事业多么成功, 如果婚姻失败, 她仍然是个失败的人
5. 我经常替先生或孩子作计划
6. 别人(家人)的喜怒哀乐常会左右我的情绪
7. 我经常委曲求全
8. 我常觉得对别人的摆上没有得到回报期
9. 拒绝别人对我来说是很困难的事
10. 先生在外面不合宜的表现会让我觉得很丢脸
11. 别人对我的期待和看法会给我很大的压力
12. 我常会为先生或孩子不当的行为不断的道欠, 甚至希望可以补偿
13. 别人的困难常常成为我的头痛
14. 我常担心先生的查经或敬拜带得不够好
15. 孩子在家时我一定得在家, 否则他们不会好好做功课
16. 如果我的先生或孩子更好一些, 我会更快乐
17. 我常会恼怒先生不会带孩子
18. 团契里的人家庭发生问题时我常会觉得自己得负些责任
19. 我经常帮别人(特别是孩子), 因为怕他做不好
20. 我经常问别人的意见

离婚后十戒

1. 不可活在过去。
2. 为现在负责任，并且不埋怨过去。
3. 不自哀自怨自怜。
4. 在过去婚姻的失败中承认自己应负的责任。
5. 不可用另外一个婚姻来解决现在的问题；也不可用另外一个婚姻来创造未来。
6. 不可使孩子成为报复或得到什么的工具。
7. 不可恶意批评或破坏前夫或前妻。
8. 不可粉饰太平，需要谦卑的承认自己的伤害。
9. 努力学习独自生活或是做一个好单亲。
10. 学习处理过去的情续，面对现在的生活，和计划未来。

再婚前十思

1. 我为何再婚？
2. 我离婚后的生活处理的好吗？
3. 我对第二次婚姻的期盼是什么？
4. 我的孩子是否能接受上一次的离婚？他是否仍希望父母亲可以复合？
5. 如果可以的话，我是否原意复婚？如果不可能，我是否可以坦然面对前妻或前夫以及他的家人？
6. 我是否可以和现在交往的对象谈过去的婚姻？我是否会拿现在交往的对象和前夫或前妻相比。
7. 在前一次失败的婚姻中我学到了什么？
8. 我如何处理失望？
9. 我对下一次婚姻的成功有确据吗？我的确据是什么？
10. 我对婚姻是否会有恐惧感？

附录

I. 经文默想

太 11: 25-30

36. 这段经文我已经反复读了十遍，我看到的还是以前看到的，神没有藉着这段经文跟我说话，我一点也没有有什么特别的感动，我猜一定是因为我是个“聪明通达”的人，所以神不把祂自己向我显现出来，也不藉着这经文跟我说什么。没错，我的确是个自以为“聪明通达”的人，骄傲是我的本性，除了骄傲以外，我还有的就是自私，自义，嫉妒，仇恨... 可是，主啊，不对，如果靠着我的本性我可以谦卑像婴孩，以至于你把你自己向我显现出来，那么我还那里需要你的恩典？如果你不向我显现，我又如何谦卑的起来？是的，主啊，谢谢你，因为你的美意本是如此：“除了父，没有人知道子，初了子和子所愿意指示的，没有人知道父”。还是你先把你自己向我显现，我才会自惭形秽，我才懂得谦卑。谢谢你，主，你到底还是在对我说话，有时你还真的是无声胜有声。
37. 耶稣啊，你说你的轭是容易的，你的担子是轻省的，我为什么一点也不觉得，我觉得“像耶稣”苦得不得了，被打不还手，被骂不还口，又要爱人又要替人着想，还得有耐心不能气急败坏... 耶稣啊，是你说错了话还是我有问题？你应该是不会说错话的，那么是我那里有问题?... 如果没有骄傲，没有苦毒，不会想报复的话，那么被打不还手被骂不还口应该不是很难的事，顶多被打死了早点上天堂。如果我不自私，不会看人不顺眼的话，那么爱人替人着想应该也不会很痛苦，顶多多做点事累一点，多做点事累一点也没啥不好的，身体健康晚上睡觉睡得香。如果我不想要凡事都照我的方式，在我所允许的时间内完成的话，我又那里会没耐心气急败坏？像耶稣辛苦是因为耶稣的轭辛苦，还是因为我的罪辛苦？我一天到晚辛苦负的轭到底是耶稣的轭还是我自己罪的轭？哎，耶稣啊，到底还是你对，认识你这么多年来你好像从来没错过，真希望那天逮到个地方我比你还有理，可惜恐怕永远没有那一天。还好是永远也没那一天，否则我也不会那么死心踏地的来信你了。
38. 我不明白耶稣为什么要在这里感谢父。这之前是哥拉汛灾祸的警告，之后又是掩面不顾世上的佼佼者。这两件事都不是好事，在这中间耶稣居然能开心的感谢父。耶稣真的和我们不太一样。我们只当神对我们有好处时才感谢祂，耶稣感谢父却是因为“父的美意本是如此”。虽然我们蒙恩蒙拣选的，但每次讲到神公义的审判，神的忿怒时仍会心惊肉跳，为了怕引起人怒，我们有时还得替神美言几句。耶稣从来不替父美言，他甚至还公然感谢父。我们是以我们有这样一个天父为耻，还是我们以为我们有一个不公正，不会审判人的父，我们的日子会更好？我喜爱神的旨意，还是喜欢人的意愿？我已为我比神还更有爱心更爱人吗？我没有为任何人死在十字架上。当人被逆神不愿意接受神时，我觉得谁有理？是啊，神，我感谢你，因你的美意本是如此。

传 5: 1-2, 7: 16

读这两段经文，简直就是神对我说话。我最近一段时间，一直为对一位朋友的辅导苦恼。每次放下电话，我都会为自己的态度和一些严厉的话难受很长的时间。但下次再谈起来，谈着谈着就又急了。其实我想即使我对她说很严厉的话，她也未必听的进去。有许多事情就是需要在生活中学习。如果她不接受教训，就还需要继续学习。何况，神也会管教。我如果像这样行义过分，自逞智慧，她听不进去，也破坏了我们二人的关系。我至少在她很困难的时候，应该能成为一个让她可以倾诉的地方，让她可以倒倒苦水，不然，他就更难了。我想，神让我们成为爱的出口，就不光是给出建议，帮助别人，也包括听别人的抱怨。如果她现在还不能接受建议的话，我在和她辅导的过程中，要学习该说的话说过了，就行了不能强迫别人听。另外，要用心多听她讲话，从心底，对她有爱，而不是嫌弃。还有不要代替神。

约 5: 31-39

在这几节经文中，耶稣特别提出父神，施洗约翰，他的工作(包括神迹奇事)，还有圣经，都一再的証明，耶稣是神的儿子，是神差派来到世上拯救世人，信他名的人就不再灭亡，而得永生，且是丰盛的生命。当时的人，虽然看过耶稣，摸过耶稣，听见耶稣的讲道，看过神迹奇事，但在人偏差的思想控制下，他们只看到他们想看到的，听他们想听的，他们以为的弥赛亚，该是什么的样子。耶稣的出现却与他们想象的不同，他们就没法相信。

我发现自己对神的认识也有偏差，在今天，有圣灵的内住，有圣经之下，我在找的，我的信仰，仍在把耶稣当阿拉丁神灯，他的存在是来为我完成我要的，像平安，喜乐，帮助，永生，盼望... 我仍在以我为中心。虽然平安喜乐是好的，是耶稣给的，但那却不是本，而是有了耶稣以后的自然结果。我是在捨本逐末。更重要的，我还不是在以耶稣为中心的生活，生命。所以思想—情绪—行为。一开始的偏差，最后产生错误的行为。当我读到耶稣说“为我做见证的就是这经”时，我一大震动，才突然醒悟，原来整本圣经，都是在述说**耶稣**。我要信的是**耶稣**，我要找的，要认识的是**耶稣**，是他和我的关系，和我生命生活的关系。当我这一星期，转一个心情去读圣经时，我发觉圣经不一样了。当我放下我的先入为主或说小框框，重新去认识耶稣时，耶稣对我的意义就不同多了。以前不是没有这种知识，我知道，在头脑里知道“祂是主，我们当以祂为中心”。 “前要的是恩赐，今要赐恩者” ... 这些都是知识，在我头脑，今天突然进到我的心里。用这样的心态，再回头去看我以前的生活，困难，才知道症结的原因。我好高兴，难怪神说“信了耶稣的，就可以因他的名得生命”。但愿神常常改变我，启示我真理是什么。是真的“真理使人得自由”。真理就是我们对耶稣正确的想法及认识。祂是谁，我是谁，祂和我的关系。圣灵，求你来开我的眼。

撒上 13: 10

刚读完 13 章时，其实我很同情扫罗，因为等不到撒母耳，加上百姓渐渐散了，在害怕情况下他就献祭了。献祭是利未祭师的工作，扫罗没有顺服，做了超越执权范围的事。在日常生活中，我也常做出超越执权的事。例如，我常听人诉苦时，我为对方担心过度，打电话寻求他人意见，或为了解决对方难处，我自己以为很有智慧，出了很多点子。但是我现在学会，我在爱心下倾听，然后和对方一齐祷告。因为改变人心是上帝才能做的，而上帝是平安，安慰的唯一源头。上帝的主权，不会因为人为环境来改变的。但当我在读一次 13: 12，扫罗似乎很清楚他和神的关系，心中没有平安，害怕失去王位，用自己手段，智慧来解决问题。其实献祭本身不能决定战争的胜负，胜负乃是耶和华的定算。箴言- 马是为打仗之日预备的，得胜乃在乎耶和華。三年多来在特殊需要儿童服事，有很多挫折和失望。但藉着这些挫折和失望，我看见心中的光景- 我之所以有喜乐服事的心，是因为在服事上的成就感，那成就感让我觉得自己是个有用的人才，让我觉得我称得上是一位有爱心的姐妹。特殊教育是个很谦卑的服事。在**没有撒母耳和百姓的拥护下，我是否仍然顺服主，做我当做的那一分。**这是我的挣扎和挑战。我相信，这是一的重新评估我和上帝之间关系的时刻了。

撒上 17 章

当歌利亚巨人出来挑战时，所有战士，包括领袖扫罗，都很惊慌，害怕。相比之下，他们没有巨人的高大身材，也无法拿起巨大的武器，当然不可能打倒他。但是，年轻，从未有过战士训练的大卫，可以用一个小石头，几分钟内打倒巨人。他觉得惊讶，这位非利士巨人，竟然向永生神军队骂阵。在大卫的认知里，上帝是永生神。每天牧羊生活中，经历神的同在，保护，及大能。在凶猛强壮的狮子熊爪下，他很清楚自己是何等的不可能。因为相比之下自己太微小了。他对扫罗说：耶和華救我脱离狮子和熊爪，祂也必救我脱离这非利士人的手。当大卫见到歌利亚时，他并没有专注在**那是一个困难**，他只知道每天牧羊生活，耶和華如何带领，祂的大能与祂同在。借着牧羊的生活，他已被训练机旋甩石的熟能技巧。配上他愿意的心，来彰显耶和華的大能。在每日生活里，在人生的旅程中，谁喜欢有歌利亚的存在？如果我是耶和華，我大显能力，赶走大卫牧羊四周的狮子和熊，让大卫每天轻松，安全的牧羊。为人父母，常以为是爱孩子，为孩子安排最安全，最良好的环境，担心孩子睡不饱，只能第二堂聚会，担心孩子起床太早，替他预备一切... 我回顾过去，我常替孩子拿掉他身边的熊，狮子，歌利亚；为的是保护他，也以为是爱他。感谢主，赐给我好姐妹，在爱心下劝导我，**我学会教导孩子如何倚靠神，来经历有歌利亚的人生。**

II. 家庭作业分享

I. j. 在你的生命成长过程中，你有经历破碎与重建的过程吗？破碎的经历给你的感觉是什么？有遇到别人被破碎吗？你的感觉是什么？是否会为他紧张？

在我的生命成长过程中，有经过破碎与重建的经历。在认知有破碎之前，我必需有勇气承认并跟别人分享我的破碎。为了维护自尊，维护形像，我们经常会用骄傲来掩饰我们的破碎。

在固定的团契中，有可信任的姐妹，在肢体代祷下，仰望恩典的主，我可以在神面前谦卑的承认自己的破碎。在破碎的时候，被关怀是一件很重要的需要。肢体的热心关怀，鼓励我勇敢面对承认自己的破碎，不需要再戴假面具。神的恩典供应我很好的关怀者，因此，我才有机会重建。

IV. c. 在苦难中我是否可以学习做自己当做的事？眼光转移对我造成的影响是什么？

我可以渐渐学习在苦难中做自己当做的事(例如读经，祷告，聚会，服事，上主日学)。当我学习接受这是一个已发生的事实后，我可以接受我的角色及责任，做神儿女当做的事(例如饶恕，奉献)，并且坦诚的告诉主自己的感觉和心情，并承认自己的痛苦和有限。在感谢中，我的眼光转移，可以学习在苦难中渐渐活出一个完全的生命。我常问主我可以做什么，而不再抱怨因为有了这个苦难我不能做什么。我学会一件事，就是信靠和学习新的眼光，不是终止在解决一件事，而是一生的功课。

IV. d. 当别人在苦难中时我经常最直接想要做的事是什么？当别人有不对的行为时我经常最直接想要做的是是什么？人在苦难中事实上最需要的是什么？

在我的生活中我的孩子有特殊需要，这是我的难处。可是，我从来没有站在孩子的立场上想他的感受，他的难处，他有痛苦吗？他已是23岁的年轻人，我该学习用另一种沟通方式来面对他，我必需好好思考这个问题。人在苦难中事实上最需要的是接纳，关怀，及安慰。但真正的安慰又是从神来的。

X j. 当我看家庭问题不是问题而是学习过程时，我的感觉是什么？

感觉比较没有挫折感。像带老大，一直是我和我先生最大的担心。管多了怕狗急跳墙，不管他，又看他只是在原地打转。如果我看这个问题是神要我，我先生，和孩子三个人的学习过程；我和先生必需先学习沟通和合作，尽力帮助孩子，但尊重神的主权，结果会如何不一定照我们的意思。孩子要学习独立，自我价值的肯定。我一直把这件事当问题要解决，就加入很多我的手段我的意思，结果常常越搞越糟，弄得三个人都很沮丧。

III.