

## 信仰與生活－基督教輔導

主旨：幫助基督徒在每天的生活中，把自己所信仰的耶穌基督活出來。換句話說，就是幫助基督徒，天天在基督裡做新造的人，把神的形象具體的彰顯出來，這就是榮耀神，這也是基督徒永生的生命。耶穌基督道成肉身，基督徒因此可以肉身行道，因為聖經上說，這道離我們不遠，就在我們口裡，就在我們心裡。

總結：任何人的一生不可能一帆風順，基督徒也不例外。然而，在一個不是一帆風順的人生中，順服神的律來處理所有的事情，永遠都是所有可能性中最好的可能，因為神在造人之前，已經定規了要人管理，管理海中的魚，陸上的走獸，空中的飛鳥（創 1:26）。當然，人首先得管理好自己的一生，包括自己的思想，情緒，家庭，人際關係等等。人種什麼就收什麼，神是輕慢不得的（加 6:7-9）。一個人的一生如何，不是由別人決定，不是由環境決定，而是由自己決定（箴 4:23）。當基督徒用神的律來處理自己的一生時，不保證會一生平順，但有些問題可以避免發生，有些問題可以慢慢的得到解決，其他的問題也可以不成為問題。

目錄：

第一單元：簡介

- |     |      |             |
|-----|------|-------------|
| I.  | 個人靈修 | 第 1 週       |
| II. | 前言   | 第 2, 3, 4 週 |

第二單元：認識神－人與神的關係

- |      |                |                |
|------|----------------|----------------|
| III. | 神的屬性           | 第 5 週          |
|      | 神掌權的思想         | 第 6 週          |
|      | 神的屬性           | 第 7, 8 週       |
|      | 苦難             | 第 9, 10, 11 週  |
|      | 韌性             | 第 12, 13, 14 週 |
|      | 從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼 | 第 15, 16 週     |
|      | 基督教輔導模式        | 第 17, 18, 19 週 |
|      | 偶像             | 第 20, 21 週     |

第三單元：認識自己－人與自己的關係

- |     |        |                        |
|-----|--------|------------------------|
| IV. | 人－神的創造 |                        |
|     | 個性與品格  | 第 21, 22, 23, 24 週     |
|     | 自我形象   | 第 24, 25, 26, 27, 28 週 |
|     | 過去與我   | 第 28, 29, 30, 31 週     |
|     | 創傷與恢復  | 第 31, 32, 33 週         |
|     | 先天條件   | 第 33, 34, 35 週         |
|     | 控制慾    | 第 36, 37, 38, 39 週     |
|     | 安全感    | 第 39 週                 |

#### 第四單元：人際關係

- V. 認識別人，神在別人身上的創造
- 後現代化 第 40, 41 週
  - 辯證思維 第 42, 43, 44, 45, 46 週
  - 人際關係與界線 第 47, 48 週
  - 憤怒 第 49, 50 週
- VI. 附錄
1. 從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼
  2. 個性測試一A
  3. 個性測試一B
  4. 個性測試二
  5. 個性測試二
  6. 自我形象
  7. 自我形象
  8. 我有多少控制慾
  9. 人際關係與界線

## 第一單元：簡介

### 1. 個人靈修

#### A. 經文默想：

##### 1. 神的權能

創 24:15  
得 2:2-3  
王上 22:29-34  
拉 1:1-4

撒下 13:10  
撒下 17:50  
斯 6:1-3  
路 10:21-22

##### 2. 經文默想

創 12:1- 9  
出 3:1- 17  
出 17:1- 7  
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

詩 46  
詩 130  
詩 139:1- 24  
傳 3  
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

B. 日記

C. 輔導模式操練

D. 小組討論

E. 參考書:

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

How to act right when your spouse acts wrong, 飛越婚姻風暴

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

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

Paul David Tripp, War of words, 言語的威力

## II. 前言

### A. 人學習的方式：

被動的聽	< 5%
聽 + 主動的筆記	25%
聽 + 筆記 + 複習思想	75%
聽 + 筆記 + 複習思想 + 說	95%

徒 17:11, 太 28:19-20, 來 2:1

### B. 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	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

可以恢復起初的愛心嗎?

### 第 1 週小組討論題：

- 當不順心的事情發生時，通常我會有哪一些情緒反應？如果著眼在如何好好的處理這件事情，帶給我的影響會是什麼？
- 我經常的學習方式是什麼？是什麼讓我養成這樣的學習方式？這個學習方式有沒有什麼優點和缺點？有沒有什麼我需要調整的地方？

### C. 人學習的過程：

客觀的接受：聽，讀經  
主觀的經歷：思想，觀察  
整合性的體會：徒 17:11，禱告  
只有客觀的接受：律法  
只有主觀的經歷：

### D. 以有限度無限的過程：

建造：我所依靠的，我視為理所當然的...  
拆毀：慌，怕，無所適從  
重建：林前 15:42-44，腓 3:7-8  
知識的海島：  
人在重建上的選擇：謙卑順服神，接納事實，依靠神，處理  
自我保護，依靠神以外的東西，創 3:7。掌控：敏感，擔心，害怕，  
焦慮，憤怒，懷疑，絕望  
加 6:7  
人一直在和環境互動。然而，當我和環境互動時，神在哪裡？  
人可以選擇什麼，無法選擇什麼？

第2週小組討論題：

- 在你這一生成長的過程裡，有沒有什麼被拆毀的？被拆毀時的感覺是什麼？後來你用什麼來重建？重建了以後怎麼樣？
- 我有沒有注意到我在和環境互動？還是，我一直認為我是毫無選擇的“人在江湖身不由己”？放棄選擇（或沒有意識到有選擇）的結果是什麼？

E. 改變

1. 改什麼：

Precontemplation：

環境：太 24:7

別人：太 7:3-4，提後 3:2

Contemplation：人永遠都有選擇。或許我沒有辦法改變環境，但我可以選擇如何跟環境互動。或許我沒有辦法選擇發生在我身上的事，但我可以選擇如何處理這些事。

自己：羅 12:2，西 3:2，來 5:8-9

行為：

心：箴 4:23，在安全，不需要偽裝，不需要自我保護的情況下，羅 10:3

2. 改變的現象

頻率

幅度

控制力

敏感度

持續時間

過程而非結果：我會因為急著期待結果而無法忍受過程嗎？可以以一個與神同行的過程為樂嗎？

神對人的要求：

3. 什麼造成改變：加 3:3，弗 2:8-10，亞伯拉罕的故事

4. 人不改變的結果：加 6:7-9，何 8:7

5. 什麼幫助改變：

內容：

環境：來 2:1

第3週小組討論題：

- 什麼是我可以改變（選擇）的，什麼是我無法改變（選擇）的，我可以分辨嗎？當我企圖改變那些我無法改變（選擇）的時候，結果是什麼？我會不會因此而忽視了那些我可以改變（選擇）的？
- 我會不會期待自己或別人一改就變？這樣的期待帶來的結果是什麼？給予自己或別人改變（成長）的時間有沒有困難？困難在哪裡？

F. 神的愛：

一般性：暫時，外面，太 5:45

特殊性：永恆，裡面，弗 1，西 1:19，2:3，9；林前 15:19

神“無條件”的愛：

21 世紀人的“愛”：沒有地獄，沒有天堂，現在心想事成

崇拜感覺

21 世紀教會的問題：太 5:13-16，教會對社會沒有影響力

太 6:31-33，社會對教會有極大的影響力

當基督徒接受社會的價值觀時，教會有辦法對社會有影響力嗎？

林前 15:19，基督徒的選擇

根據聖經：

我們經常的禱告：

G. 永生：

約 17:3，啟 14:13，約一 2:3，5

約一 2:15-17，21；傳道書

希 8:5，9:23-24，10:1；西 2:16

林後 4:18，箴 4:23

人的眼睛：太 6:22-23

第 4 週小組討論題：

- 從 0 到 10，我有多麼容易被感覺（今生，暫時的事務）掌控，以至於在感覺（今生，暫時的事務）中沒辦法或不願意去看事實（永生，神）？什麼可以幫助我？
- 說實話，我經常希望得到的，是神暫時性的愛，還是神的永恆？當神給我的不是我想要的時候，我會不會怎麼樣？

H. 神的恨，神的憤怒：現在教會的挑戰

有恨的愛：林前 13:4-8

沒有恨的愛：雅 1:6-7

神恨什麼？你恨什麼？傷害？損失？

神憤怒什麼？你憤怒什麼？

## 第二單元：認識神——人與神的關係

### III. 認識神，神的屬性

#### A. 與神同行是什麼：

聖靈充滿的現象：約 6:63，詩 41:9，69:9，21；是一個超然的感覺嗎？是我們經常聽到的嗎？

次序而不律法：加 5:22，林前 14:32-33；聖靈的作為是有次序的

釋放而不放肆：恐怕不是隨心所欲

計劃而不依靠計劃：大衛，撒下 15:30-36，25

保羅，羅 15:22-29

自由：加 5:13，16，遵守律法，但不被律法轄制

現象與生命：掃羅，以賽亞，耶利米，司提反

耶穌，賽 53:2-3

弗 4:4-6

#### B. 耶穌：

#### C. 方式：讀經禱告，經文默想，小組討論

#### D. 讀經：速讀，進度，解經

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

Secondary，提後 3:16

聖經的被誤用與被利用：萬靈丹，箴 26:7；結 20:3，31

人讀經的心態：撒下 22:26-27，箴 15:15

經文的完整性：太 6:7，路 18:1-8

約 16:23

經文的文化背景：描述性—亞伯拉罕的奴隸，創 19:30-38，約 9:6-7

教導性—文化性，林前 11:2-16

超文化性，太 19:1-11，20:23

#### 第5週小組討論題：

- 讀經（禱告）時，我經常希望得到什麼？在我生命成長的過程中，這個希望的內容有沒有在改變？當我沒有得到我想要得到的東西時，我還有讀經（禱告）的動力嗎？什麼可以幫助我？
- 一般來說，我是個傾向隨心所欲的人，還是傾向有板有眼，不太變通的人？我要怎麼調整？有沒有什麼困難或挑戰？

#### E. 禱告：目的，果效，恩賜

雅 5:15-18，王上 18:1

耶 11:14

詩 106:15，希西加的禱告



使 3:12

基督徒禱告的教導，太 6:7-8，路 11:5-8

F. 信心：希 11:1, 39

路 17:6，王上 18:28；對象的問題，不是大小的問題

約一，認識神，與神同行

G. 與神同行是基督徒成聖的過程

林後 5:17-20，與神和好

林後 10:3-5，箴 4:23，屬靈爭戰

軌跡：

感覺的問題：

H. 神掌權的思想：傳 9:11，但 4:17, 25, 32； 5:21

無神的思想：

自己掌權的思想：自我保護

掃羅和大衛的差別：

人所有問題的來源：人用自己的方式，企圖得到自己想要得到的東西。夫妻爭執，面子，藉口，解釋；而不是聆聽，理解

惡：創 6:5, 11；撒下 2:12，詩 9:17, 119:150, 158；各 4:13-16

基督徒的選擇：加 5:17，羅 6:16

#### 第6週小組討論題：

- 請觀察一下自己下面這一個禮拜，有多少時候，我的思想是有神，神掌權的；又有多少時候，我的思想裡其實根本沒有神。神掌權的思想帶給我什麼不一樣？
- 跟別人溝通的時候，我經常傾向說還是聽？是什麼造成我這個傾向？和家人溝通的時候呢？會不會不一樣？如果不一樣的話，是什麼造成這個不一樣？

#### 上週補充：

焦慮，抑鬱，衝突，階級不平等，爭競嫉妒比較，驕傲自卑，所有人類問題的來源

#### 神的屬性：

1. 全知：路 12:7，詩 139:15-16，弗 1:4，徒 17:26

全能：

全在：詩 139:7-8

所以，地獄是：出 7:3，羅 1:21-24，詩 18:25

#### 第7週小組討論題：

- 如果我知道，我相信神的全知全能全在，我還會擔心憂慮害怕嗎？如果還會的話，是不是我覺得神不好，所以不給我我想要的好東西？如果神不好的話，天堂還是天堂嗎？或者是，我所認為的“好”，其實神不認為好？

- 知道神的全知全能全在，有沒有幫助我解決一些問題？有沒有又給我製造出另外一些新的問題？我的哪些問題得到解決了？哪些新的問題又被製造出來了？

上週補充：

結 33，加 6:2，5

2. 公平：羅 9:11-24，神公平嗎？如果你是該隱，你會怎麼樣？你可以怎麼樣？如果你是以掃呢？

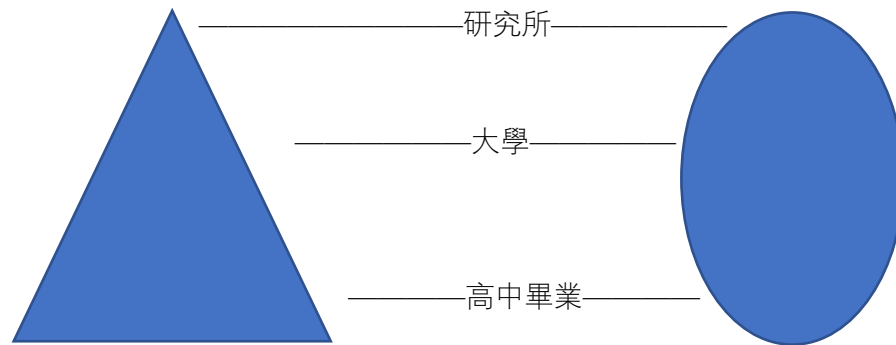
公正：太 25:14-30

公義：羅 2:6，加 6:4-9，弗 6:8，啟 20:12-13，22:12

恩典：太 20:1-15

合作：林前 12:12-31

次序：林前 11:11-12，羅 13:1



3. 神的因果律：

加 6:7-8，結 18

何 8:7

約 9:2-3，路 13:1-5

詩 32:1

創 12:10

4. 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

改變的挑戰：失控，未知，代價，習慣，感覺不公平，

第8週小組討論題：

- 我用什麼來衡量生命：成功，平順，身分地位，錢財，天份，比得上別人，成就，長相，家世...？這些在人的掌握中嗎？神用什麼來衡量人的生命，將來用什麼來審判人？這兩套標準，哪一套會造成人的壓力，驕傲，自卑，憤怒，不平，抑鬱等等問題？
- 從 0 到 10，我有多麼容易看到神的恩典？當我看到神的恩典在別人身上時，特別是那些我不喜歡的人身上時，我的感覺是什麼？是不是，其實能就是我不明白“恩典”的地方？

上週補充:

神的公平, 公正, 公義, 恩典, 次序, 與合作

人用人的方式, 企圖解決人的問題; 結果是, 更多更麻煩的問題

## 1. 苦難

### 1. 苦難的來源

伯 1:12, 代上 21:1, 撒下 24:1

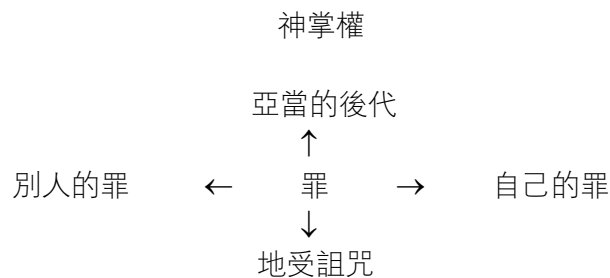
賽 45:7, 15

申 29:29

啟 6:1, 8:6, 9:1, 15:1

創 2:16-17

希 1:3



人不合實際的期望:

人錯誤的假設:

## 第9週小組討論題:

- 對於神, 對於我自己, 對於人生, 對於世界; 我有沒有什麼不合實際的期望? 有沒有什麼錯誤的假設? 這些錯誤的期望和假設帶給我什麼後果? 放棄這些期望和假設的難處是什麼?
- 苦難的來源可以是亞當, 我自己, 別人, 或是地受詛咒。其中有沒有哪一種困難, 是我最能接受, 最不會抱怨的? 哪一種困難, 是我最無法接受, 抱怨最多的? 這代表什麼? 我最容易接納什麼? 最不能接納什麼?

### 2. 善惡樹的故事:

神為什麼要允許善惡樹的存在? 神知不知道亞當會吃善惡樹的果子?

### 3. 苦難的意義: 性格成熟: 羅 5:3-5

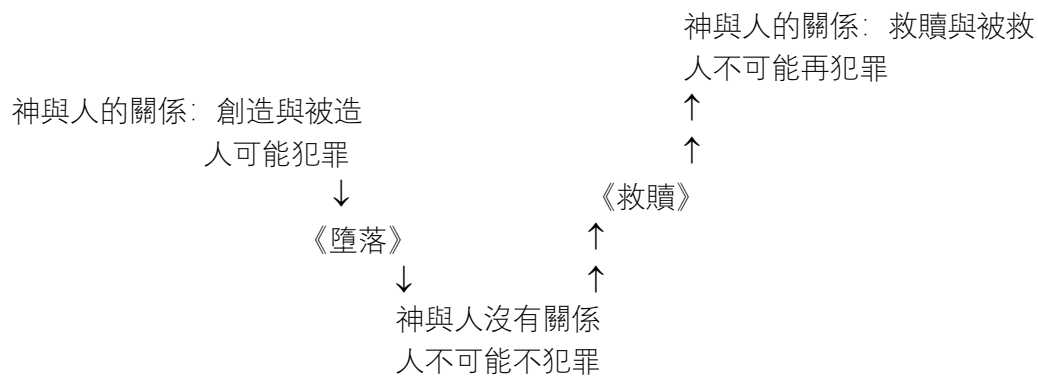
磨練信心: 彼前 1:7,

安慰人: 林後 1:4-6, 撒下 22:2

揀選的明証: 帖前 1:4-6, 徒 17

算是配得神國: 徒 5:41, 帖後 1:4-5, 來 11:38

恐怕, 地獄是存在的

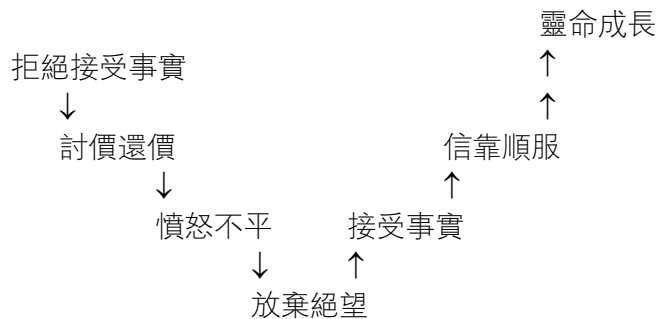


4. 為什麼神不可以允許苦難： 伯 2:10  
太 27:46  
結 20:20, 26, 38, 44  
哀 3:33

5. 苦難中人經常問的問題：  
傳 7:13  
苦難中基督徒當問的問題：徒 22:10  
苦難中基督徒的眼光：申 29:29  
詩 25:15

6. 苦難中人的希望：  
停止苦難：神跡奇事  
改變環境  
改變別人  
改變自己  
接受事實：約 16:33  
太 24

7. 苦難中人經常的反應：



有時候，看起來很屬靈，很有信心的人，是不是其實是不願意接受事實？  
信心是什麼？帖 4:16，但 3:17-18，路 17:5-6

第10週小組討論題：

- 在苦難中，我會有那些負面情緒？我會呆在這些情緒裡多久？我如何處理這些情緒？這些情緒帶給我什麼結果？什麼可以幫助我接受事實，靈命成長？我可以加速這個過程嗎？加速的結果是什麼？
- 我有沒有經過什麼苦難，結果是自己變得苦毒的？有沒有經過什麼苦難，結果是生命成長的？是什麼造成這個不一樣的結果？

上週補充：

詩 19:13

完美，太 5:48；人與神的價值觀，被前 4：8

8. 本體性的痛苦：林前 10:13

誤設性的痛苦：箴 18:14

苦難中真正使人跌倒的：雅 1:13-15

人錯誤的假設：我應該凡事平順

我（我的父母，家庭，配偶，孩子）應該優秀，應該比別人好  
別人應該理解我，相信我，看重我

基督徒的苦難會比非基督徒少嗎？當基督徒的生命成長時，他的苦難會變少嗎？

9. 當我被得罪的時候

- a. 被得罪是免不了的，路 17:1，傳 5:8
- b. 有沒有可能，當我覺得被得罪時，事實上並沒有人得罪我？
- c. 也有沒有可能，當我覺得被得罪時，事實上是我在得罪別人？
- d. 被得罪時我可以做什麼，詩 109，太 5:7，路 17:3，撒下 16:12
- e. 被得罪時我不可以做什麼，太 7:3，詩 51:4，門 18
- f. 我選擇要因為什麼來改變自己：

第11週小組討論題：

- 回顧我的一生，在我的苦難裡，什麼部分是本體性的痛苦，什麼部分是誤設性的痛苦？讓我經常白天無法正常生活，晚上無法成眠的是哪個部分的痛苦？跟著我一輩子，一直無法成為過去的，是哪個部分痛苦？是什麼造成我誤設性的痛苦？
- 當別人得罪我時，我馬上的反應經常是什麼？我有多麼容易 let go？真正讓我一直痛苦到現在的，是當時別人得罪我，還是我的一直無法釋懷？

上週補充：

造成人焦慮，抑鬱，憤怒，甚至自殺的是哪一種痛苦，本體性還是誤設性？神虧欠了人嗎？還是，人的無知害了自己（何 4:6）？

人的眼睛，傳 7:21，我不明白為什麼他會這樣，為什麼他就是不能理解我？

自我中心的假設

## 10. 韌性 (resilience) 與恢復

經過傷害的人中，只有 30%是無法恢復的

什麼是人恢復的因素？

韌性的定義：

- a. Theodicy, 神的良善與惡的並存，帶給我們的是意義而不是滿意。正確的 theodicy 幫助我們承擔苦難，並不見得可以幫助我們沒有苦難。最後我們要問我們自己的問題是，什麼是生命的重要的成分，是意義，還是滿意？
- b. 傳 7:13b, “神使為曲的，誰能變為直呢？”人生的一個重要問題是，人如何在一個不完美的世界裡，活出一個漸漸趨向完美的生命。不可或缺的是，我得把我的傷痛，誠誠實實的帶到神的面前。
- c. 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？一個我們永遠無法解開的謎？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？我需要為每一個苦難找出屬靈的意義嗎？
- d. 苦難的最大目的是一個漸漸改變成熟的生命，一個可以活在苦難中而超越苦難的生命。苦難在我的生命裡對我的影響是什麼？我用什麼來衡量生命：成就，擁有，天份，才幹，平順？奇異恩典這首曲子，是用黑鍵彈出來的。那時候黑人彈琴，不可以用白鍵，只用黑鍵。儘管如此，黑人仍然可以讚美。

### 第 12 週小組討論題：

- 回想過去的苦難，哪些部分是我無法負的責任，哪些部分其實是我需要負的責任？當這些部分混放？
- Theodicy, 良善的神卻與惡共存。這個事實對我的挑戰是什麼？不接受這個事實，帶給我的又是什麼？接受的話呢，可以幫助我什麼？

### 上週補充：

創 1:26, 徒 22:10

傳 3:1-8, 學習有時，安慰有時，哀慟有時。是什麼讓我們不喜歡哀慟，害怕哀慟，希望減少人的哀慟？創 50:3, 申 34:8。人逃避哀慟的結果是什麼？

婦女事工 – 資源分享 – 創傷與恢復，東方人所認為的恢復

焦慮講座

教義，教導，教條，意見；提前 3:15, 太 16:5, 12; 林前 15:19, 加 3:3, 約一 2:1

宗派

積極心理學與正面思維, placebo effect

- e. 有韌性的現象：愛，活力，喜樂，希望，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。

- f. 有韌性人的特徵：有彈性，有創造力，可以變通，輕鬆，天下無大事；可以接受不順，有幽默感，可以輕鬆自在的面對無法解決的問題，切實際，了解人性，可以承認自己的有限和缺點，可以接納別人的有限和缺點，可以拒絕別人而不自責，可以承擔自己的部分責任，樂於給予，可以處缺乏

*第 13 週小組討論題：*

- 從 0 到 10，我有多少韌性？什麼讓我的韌性低？什麼可以增加我的韌性？
  - 從 0 到 10，我有多麼可以接受哀慟？有沒有什麼過去的哀慟，是一直到現在還沒有過去，或我一直都無法接受或面對的？
- g. 缺乏韌性的特徵：完美主義，過度認真，小題大作，給自己和別人過多的責任和過高的要求，狹隘，掌控，缺乏安全感，不願意嘗試新事，刻板，自我中心，無止境的需求，無法接納和自己不一樣的人，活在別人的眼光中，順應世界的潮流
- h. 創傷沒有辦法恢復的原因，人的自我保護：我再也不相信任何人，我再也不要自我敞開，我再也不要跟任何人接觸，我再也不要那麼善良，我再也不會對這個世界抱任何希望...用自己掌控的方式來以防萬一的結果，是失去了九千九百九十九
- i. 這個世界是帶領我們得到韌性，還是失去韌性？這個世界所標榜的：成功，富裕，年輕，才幹...，所以，我必須...
- j. 平凡有什麼不好不對？做自己有什麼不好不對？
- k. 韌性可以教導學習嗎？神給人最大的權柄：選擇，而不是改變別人或環境
- l. 韌性的最終來源：神的良善與惡的共存，theodicy。韌性是人生命的成長，成熟，與讓神做神的結果

*第 14 週小組討論：*

- 在經歷不順或傷害之後，我有哪些自我保護的想法和做法？結果帶給我的是什麼？
- 我有沒有什麼缺乏韌性的現象？可以找到造成的原因嗎？從 0 到 10，有多麼願意面對？

*上週補充：*

神給人最大的權柄和責任

自我保護 VS 處理

禱告與禱告的果效

可 11:12-14

*課前作業：*

從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼，附錄 1。

J. 從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼

1. 課前作業

- a. 馬可福音
- b. 請思想約伯記，魔鬼對約伯的攻擊侷限在哪裡？魔鬼有辦法讓約伯犯罪嗎？結果什麼使約伯動怒？約伯自己當負的責任是什麼？
- c. 請讀王上 22 章，魔鬼的作為是什麼？亞哈自己需要負什麼責任？
- d. 當邪靈來攪擾掃羅時，掃羅要殺誰？是什麼讓他想做這事？

伯 1:22, 2:10

太 10:28, 11:4, 約 2:11

箴 17:4, 耶 5:31

2. 鬼的作為：

欺騙，說謊，迷惑：王上 22:22, 啟 12:9；

什麼樣的謊言可以讓人受騙？什麼樣的言論可以迷惑人？什麼可以讓人情願受騙？

驚嚇：彼前 5:8

什麼人會被什麼驚嚇？

控告：啟 12:10

什麼讓我們落入控告裡面？控告和承認錯誤有什麼不一樣？

約 14:30

羅 6:16, 加 5:16-17

雅 4:7

第 15 週小組討論題：

- 我會被什麼騙，我會被什麼嚇到？什麼會攪擾我？這些對我的意義是什麼？
- 我比較怕鬼，還是比較怕人？或者是怕神？為什麼？

上週補充：

最可怕的，詩 130:4, 太 10:28

魔鬼的作為，別人的影響，與自己的責任；對你的意義是什麼？人的心思意念，詩 119:92, 95, 98, 109-110, 141, 143, 165

自我保護與掌控：打或逃

控告，定罪，與承認錯誤：

3. 神，天使，魔鬼，和人的權勢

來 1:14

詩 8:5

魔鬼的權勢是人給的，信則靈，不信則不靈



4. 神跡的目的:

Sign: 約 20:30-31

太 11:2-5

可 16:20, 17

路 11:29

林後 12:12

什麼人身上神跡最多?

人的基本問題, 彼前 4:1-2

5. 什麼是“好”?

詩 106:13-15

羅 8:28, 12:1-2

傳 7:14

約一 2:15-17

太 18:8-9, 亞伯拉罕獻以撒

約 10:10, 我怎麼讀這段經文? 耶穌來是要叫我平順, 叫我開心, 叫我能幹, 叫我有能力, 叫我有恩賜, 叫我自我感覺良好...

屬靈人的特質: 聖經知識? 愛心? 還是...

第 16 週小組討論題:

- 魔鬼和別人其實對我沒有權柄, 他們對我的權柄其實是我允許和給予的。這對我的影響和意義是什麼? 對我來說是好消息還是壞消息?
- 在做基督徒這多少年以來, 我對耶穌來的目的, 有沒有什麼改變? 是什麼造成這個改變, 或者不改變?

上週補充:

詩 119

Sign: 經歷神跡時人的反應, 路 5:8-11, 12-16; 詩 130:4

光對我來說好嗎? 在光中我可以自在嗎? 什麼人可以在光中自在?

我讓什麼在我的生命裡掌權? 我為了什麼而活, 而樂, 而憤怒, 我在被什麼兜著走?

6. 靈恩的問題:

弗 4:7-8

林後 12:1-6, 徒 8:19

徒 3:12

感覺的問題: 感覺與事實

7. 恩賜的問題:

恩賜與生命: 巴蘭, 彼後 2:15

行邪術的西門, 徒 8:9

施洗約翰, 約 10:41

參孫

8. 方言：林前 14

K. 基督教輔導模式

1. 是什麼造成我的痛苦，什麼使我犯罪，什麼使我發怒

環境：詩 1:3，耶 17:5-8，腓 4:11，來 11:39

魔鬼：伯 1:22，2:10；雅 1:14-15，4:7

來 4:15，約 14:30

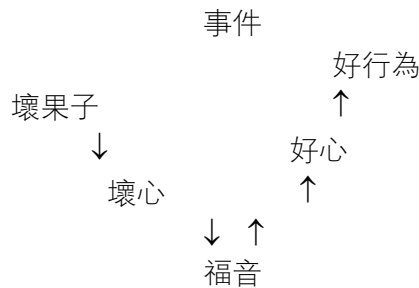
他：是誰給“他”這麼大的權柄？

你選擇為誰改變？

太 7:17-18，12:33-35，路 6:43-45，雅 4:1

2. 基督教輔導模式

撒上 13



詩 108:9

我愛的是什麼，怕的是什麼，依靠的是什麼？

什麼是我的行為動機？

第 17 週小組討論題：

- 請在過去（或下禮拜）發生的一件事情，用基督教輔導模式來輔導自己。我心裡所愛的的是什麼？怕的是什麼？依靠的是什麼？

上週補充：

一元論：科學，基因，荷爾蒙，大腦神經

三元論：靈與魂，帖前 5:23，心，性，力，意

舊人與新人

二元論：傳 3:21，約 12:27，13:21

創 2:7，路 24:37，39

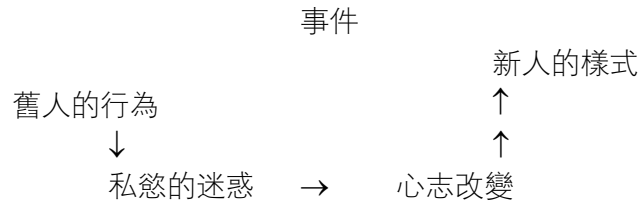
太 10:28，林前 5:5，7:34，林後 7:1，雅 2:26

身體與靈魂，外體與內心

詩 60:8，108:9；耶 48:11

是誰使我發怒？

3. 以弗所書輔導模式  
弗 4:21-24



什麼可以成為我的私慾來迷惑我？掌控感，安全感，舒適...

什麼私慾在迷惑我？攔阻我心志改變的是什麼？我選擇相信什麼，服事什麼？神，還是我的感覺？我心裡的偶像是什麼？

第 18 週小組討論題：

- 請在過去（或下禮拜）發生的一件事情，用以弗所書輔導模式來輔導自己。我的私慾是什麼，我的什麼心志需要怎麼改變？

上週補充：

改變的實際，實體與影兒：西 2:17，來 8:5，9:23-24，10:1

一元論，二元論，三元論

身體與靈魂，行為與心

4. TRUTH 輔導模式

T: trouble, 麻煩

R: response, 反應

U: underlying idol, 心中的偶像

T: transformation, 改變

H: heartily response, 合神心意的反應

人的複雜動機

第 19 週小組討論題：

- 請在過去（或下禮拜）發生的一件事情，用 TRUTH 輔導模式來輔導自己。

上禮拜複習：

得自由與感覺被安慰或被理解

L. 偶像

神創造人成為敬拜者

除了神以外，人還會敬拜什麼：成就，金錢，名聲，平順，比人強，自己，別人，家庭，感覺（安全，舒適，開心...）

神忌邪：出 20:1-6

詩 16:4

賽 36:6

偶像是什麼： 創 3:5

太 16:23, 26:39

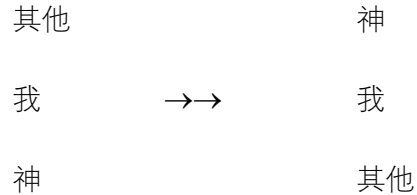
約 10:1-2, 14:30

那個除了神以外，還對我有權勢，可以改變我，可以左右我情緒，沒了我就無法活的

偶像和人的關係： 出 20:3-4, 32:1, 5-6

撒上 13:11-12

神，偶像，和我的次序：



什麼是“屬靈”？ 腓 3:7-8

什麼有可能成為轄制我的偶像： 那個我不敢交出來給神的  
使人得自由，得生命的：

拜偶像的結果： 士 10:11-14

- 焦慮
- 衝突
- 絕望

第 20 週小組討論題：

- 在我的生命中，什麼有可能成為我心裡的偶像？它帶給我什麼好處？是什麼讓我以為我沒有辦法沒有它？我為它付出什麼？如果神要把它拿走時，我會怎麼樣？
- 在我的生命裡，有沒有什麼讓我不自由的綑綁（我必須，他必須，每個人都必須）？這和我心裡的偶像有沒有什麼關係？

上週補充：

偶像和我的關係： 路 12:29-31, 副產品和目的

約 16:8-11, 林前 15:19, 提前 4:8

思想，感覺，行為，與心的關係：

思想－事實

心

感覺/情緒

行為

關於鬼：

5. 神對人的期望

箴 14:2, 彌 6:8, 雅 1:27

創 1:26

人對自己, 對別人, 對世界的期望: 善惡樹的果子

彼前 4:1-2

### 第三單元：認識自己－人與自己的關係

#### IV. 人－神的創造

##### A. 個性與品格

##### 1. 性格分類

DISC:

Big five: 內外向, 神經質與穩定, 開放與保守, 認真, 同意

其他: MMPI, PAI, MBTI...

##### 第21週小組討論題:

- 請每位組員介紹一下自己的個性, 自己是否喜歡這個個性, 它的長處和短處是什麼, 怎麼樣可以最好的處理這個個性。
- 我有沒有想要改變自己或別人的個性, 結果是什麼? 從0到10, 我有多麼可以接納自己和別人的個性?

##### 上週補充:

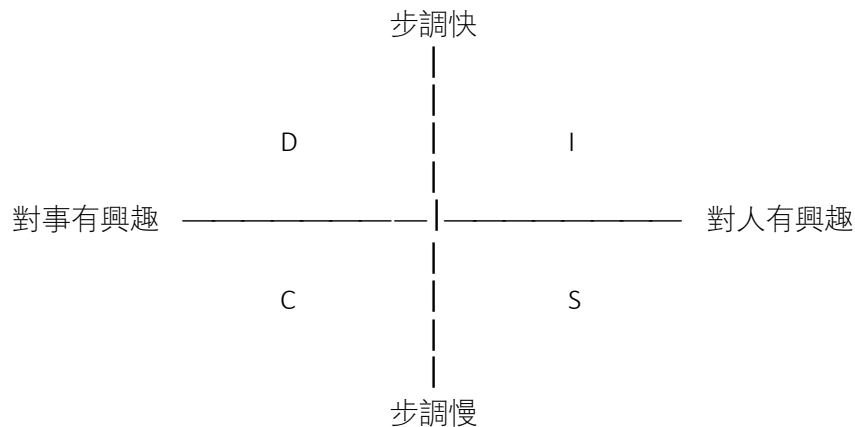
神與偶像: 出 32

平安的事實和感覺: 可 4:35-40

暫時與永恆, 今生的誘惑: 約 17:3, 約一 2:15-17

心理學, 另外一個福音: 加 1:6-9, 林前 16:22

##### 2. DISC 測試



##### 3. 定義:

個性: 先天, 長期, 無法改變, 沒有好壞的差別, 從神來的  
動作快慢, 內向外向, 話多話少, 情緒理智, 對人對事, 神經粗細, 隨眾獨立, 傳統創新, 嚴肅輕鬆

品格: 後天, 可以培養和改變, 有好壞的差別

勤快懶惰, 誠實詭詐, 認真敷衍, 愛人自私, 驕傲謙卑, 順服悖逆, 合群孤僻, 節制任性, 懷疑信任

有沒有什麼個性看起來比較“屬靈”？ 撒上 16:7

第 22 週小組討論題：

- 我的家人，朋友，同工，同事；有沒有誰的什麼個性跟我不一樣？我怎麼看待這個不一樣？什麼可以幫助我接納，並且處理別人跟我不一樣的個性？
- 我的家人，朋友，同工，同事中，我有沒有注意到，跟不一樣個性的人，如果可以好好搭配的話，可以帶出來什麼好的結果？

上週補充：

論斷，stereotype：看外表

什麼個性的人比較屬靈，什麼個性的人比較容易相處？什麼個性的人比較“乖”，比較“好”，比較“聽話”？ 太 21:28-32

4. 優點缺點

D: decisive, directive, determine

Do things my way

顧慮別人，快一定會好？改變一定好？

I: influential, interacting

Do things the fun way

目的，節制

S: steady, safe

Do things the safe way

不改變就安全？

C: cautious

Do things the old way

完美主義

5. 性別，文化傳統，和屬靈的stereotype與個性：來 12:1

6. 聖經人物分析：

大衛，以賽亞

摩西，亞倫

保羅，巴拿巴

第 23 週小組討論題：

- 從 0 到 10，我有多麼能接納我的個性？在我的個性中，會不會有些個性是因為我不喜歡，也不被別人喜歡而被壓抑的？這個壓抑有沒有給我造成壓力？我會不會希望自己有什麼不一樣的個性？在發現我自己的真實個性上，我需要排除哪些困難，付上哪些代價？

- 在傳統的刻板印象中，不管是性別上，屬靈上，或是所謂的“好”上，我有沒有什麼需要調整的？

上週補充：

摩西：C

行為與個性，動機，害怕，及其他因素：社交恐懼與內向，囉嗦與話多

Stereotype，傳統，與“屬靈”

發覺個性：壓抑，conform，討好

7. 不同個性的接納和不論斷

：

8. 和品格的配合：節制，做我該做的，而不是我想做的

9. 不同個性的配搭：

10. 個性和成熟：

## B. 自我形象

1. 測試

2. 定義

3. 什麼人有健康的自我形象：

4. 健康自我形象的現象：可以坦然接受自己的缺點；不自慚形穢，不隱藏，不否認  
 可以允許自己犯錯誤；不過分自責  
 可以輕鬆的承認自己的錯誤；不否認，不解釋，  
 可以欣賞別人的優點；別人的優點不會對我造成威脅  
 可以和優秀的人坦然相處，不會期待自己比別人好  
 可以自然的尊重每一個人；那些看起來比我差的人  
 可以接納每一個人；不把人分成三六九品  
 可以愉快的接受批評；批評是個學習好機會的  
 可以不自我保護；辯解沒有辦法改變事實  
 可以欣然接受失敗，自己不如人這些事實  
 不容易被威脅

上週補充：

DISC，搭配，領導，性別

神與自我形象，林前 12:12

自我形象與人對自己的期望，表現，完美



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*: 太 25:14-23  
 林前 7:17  
 提後 2:20-21, 4:7
7. *聖經對人價值的描述*  
 創 2:7  
 詩 8:4  
 路 12:27  
 雅 4:14  
 太 16:26  
 來 2:16

*第 24 週小組討論題:*

- 在我不明白神的價值觀時，什麼經常成為我自我形象的標準和衡量？帶給我什麼結果？我可以放棄這些標準嗎？
- 神照著自己的形象造人，其實人多多少少都知道一些神的價值觀。然而，是什麼讓人明明知道神的價值觀，卻不重視？當人希望得到人的肯定時，人有辦法重視神的價值觀嗎？

*上週補充:*

比較是什麼？把自己的好，建造在別人的不好上；也把別人的好，做為對自己的否定  
 神比較嗎？太 25

什麼值得我（孩子）拼命？財富，身分，地位，大房子，名牌，名校

完美主義：神要求人什麼，人追求什麼？人的選擇是什麼？強迫症，邊緣人格

拼命與躺平：電腦遊戲

人的價值：創 9:6，林前 6:20

人扭曲的價值觀：善惡樹的果子

人痛苦的來源，誤設和扭曲的價值觀

人與神的關係：神只是安慰，保護，和幫助人而已嗎？

結 23

心的割禮：羅 2:15, 25, 29

做鹽，做光，還是一起黑

8. *什麼造成人的自卑*:  
 “好”自我形象與無法接受事實  
 基督裡的自由

9. 錯誤的解決自卑：

神，聖經也被利用：林前 6:19-20

聖靈的問題：恩賜，能力，經歷

感覺的問題：路 18:9-14，感覺與事實

我追求神，追求聖靈的動機：

10. 驕傲和健康自我形象的差別：

11. 解決自我形象：羅 12:3

林前 4:3

林後 4:7

第 26 週小組討論題：

- 我會不會有時候自卑？什麼時候我會自卑，什麼時候不會？什麼造成我的自卑？我以前是怎麼處理的？現在我要怎麼辦？
- 碰到自卑的人，我能不能看到他的驕傲？碰到驕傲的人，我能不能看到他的自卑？在和他們相處時，這個看到能不能帶給我什麼不一樣的互動模式？

上週補充：

神和我的關係：除了神愛我，神保護我，神安慰我，神幫助我之外；還有沒有什麼？

彼後 1:3-4

羅 6，世俗價值觀的意念與決定

人的權柄，過與不及

普通，平凡，中等有什麼不好？

過程與結果，內心與表現；完美主義

屬靈人物的價值觀：亞伯拉罕，迦勒，摩西，大衛，彼得

不屬靈人物的價值觀：羅得，掃羅，巴蘭，彼拉多，亞拿尼亞

決定基督徒一生的，是基督徒的選擇，而不是運氣

所有人的價值都一樣

12. 聖經人物的自我形象：撒來，創 16:2

拿俄米，得 1:20

路得，得 1:16-17，3:10

猶大的兒婦他瑪，亞比該，迦勒，保羅

13. 什麼讓我對自己這麼有興趣？

14. 我從自哀自怨自憐裡得到什麼？

15. 我用什麼來衡量生命？我用什麼來衡量自己，衡量別人？

第 27 週小組討論題：

- 彼後 1:3-4，在價值觀上，我需要有那些改變，才可以與神的性情有份？
- 如果神給我一個應許，隨便我要改變自己的什麼，祂都會讓它發生。你會想要改變自己的什麼？

上週補充：

生命的意義與生活滿意

使命與自我形象，徒 26:19

基督徒蒙召的目的，林前 1:2, 9

來 6:1, 5:13-14；成長成熟

我們要多愛我們自己一點？弗 5:29，恨自己，還是愛自己？為別人，還是為自己？

所有人的價值都一樣，那麼，人努力的動機是什麼？彌 6:8，太 22:37, 25:14-30；弗 5:27

甚至，羅 14:4，林前 1:8，約一 3:2；人追求神的動機是什麼？

關於學習的研究：

	內容	結果
興趣	++	+-
害怕	-+	--

第 28 週小組討論題：

- 所有人的價值都是一樣的，我，總統，或乞丐。這對我來說是好消息，還是壞消息？為什麼？
- 從 0 到 10，我多麼能夠接納自己，配偶，父母親，孩子？我經常會用什麼來審判我自己，我的配偶，我的父母親，或我的孩子？

C. 過去與我

1. 人是過去的產物嗎？

有人認為，小孩子兩（五，八，十二）歲決定一生。你相信這種講法嗎？為什麼？

如果是的話，什麼決定孩子：父母親，還是環境？如果是的話，孩子長大以後，還可能再改變嗎？

2. 有人說，孩子是一張白紙，誰在上面畫什麼，孩子就成為什麼。你相信這個說法嗎？

如果是的話，父母親不是應該都很高興嗎？這些理論忽略了什麼？

3. 皮亞杰的觀察：事實上，孩子從小就一直在主動和環境互動。雅各和以掃

4. 積極心理學的研究：人恢復的能力

5. 真正造成今天的我的：是我一直和環境互動的模式。我一直用什麼自我保護模式，來保護我自己？打，跑（逃避），憤怒，討好，解釋，壓抑，否認，表現，苦毒仇恨，報復，自哀自怨自憐，還是，接納？結果是什麼？

上週補充:

同樣的環境下，人不同的反應:

不同的環境下，人同樣的問題:

心理學理論忽略了什麼: 機械式的反應與結果，基督徒的覺醒

基督徒的感覺: 羅 5:20, 10:3

自我保護與安全感: 感覺的自我加強效果

6. 自我保護可以保護我嗎? 創 3:7, 1:26; 林前 1:19-31。自我保護和處理的不同

7. 耶穌和環境的互動: 希 4:15, 詩 119:92, 95-96, 98, 109-110, 141, 143, 165

8. 內在誓言: 提前 4:7

第 29 週小組討論題:

- 在環境不順心的時候，我經常用的自我保護模式是什麼? 結果是什麼? 自我保護和管理有沒有什麼不一樣?
- 從 0 到 10, 我有多麼意願改變自己從小以來和環境互動的模式? 困難在哪裡? 不改變的結果是什麼?

上週補充:

神的恩典, 詩 127:1

人的罪性, 人的選擇: 提前 4:7

需要, 必須; 還是喜歡, 希望

沒辦法, 不能; 還是不喜歡, 不習慣

Self-prophecy

是什麼讓我喜歡用一些誇張, 強烈的詞, 來形容人或事情? 得到注意, 給自己自我中心的理由, 喜歡有情緒的感覺, 還是什麼? 帶給我的結果是什麼? 情緒不穩定, 性格極端, 邊緣人格?

思想 - 事實

心 - 相信, 愛, 怕, 靠

感覺/情緒

行為

箴 4:23

我要把權柄給誰? 我有權柄, 是件好事, 還是壞事? 我選擇自己掌管這個權柄, 並且可以為神給我的權柄負責; 還是, 我情願不要為自己負責, 情願把神給我的權柄, 交給感覺, 或是一些無稽的東西? 神將來審判的時候怎麼樣呢? 何 3:6

人滿意的必須性: 申 29:29, 太 20:23, 24:36,

原諒, 還是接納

賽 30:15-17, 焦慮的世代

獨立事件, 和常發事件對我的影響

9. 從前心理學處理過去的方式：和理論的矛盾，基督教也受影響  
Mindfulness：正念，靜坐沈想

10. 我需要為自己的行為，思想，感覺，以及我今天成為什麼樣的人負責任：耶 6:19，何 4:6，加 6:7。真正的從過去走出來，感覺，還是心的改變？

### 第 30 週小組討論題：

- 我有沒有什麼過去的經歷，是現在還會攪擾我的？有沒有什麼不同的操練，可以幫助我從過去走出來？
- 我有沒有落在哪些自我的預言裡（我沒有辦法，這個不可能，我是最可憐的，最倒楣的，大家最討厭的...）？結果是什麼？

### 上週補充：

近代心理學處理問題方向的改變：

Self-prophecy

什麼可以幫助我，感覺良好，還是敬虔的操練：心的操練，而非行為的強迫

11. 什麼讓我只受到某部分環境的影響：箴 15:15，17:4

什麼對我有極大的影響力：好人有好報，還是好人沒好報；壞人有壞報，還是壞人沒壞報？窮人開心，還是窮人痛苦；富人順心，還是富人痛苦？人窮志不窮，還是人窮志短；富人樂善好施，還是富人趾高氣昂？這是不是心的問題？我的選擇是什麼？人永遠有選擇

12. 人其實是自己信仰（心，選擇）的產物：所以，我願意學習一個新的模式，讓過去成為過去？

13. 我明天成為什麼樣的人，由我的今天的反應模式來決定：林後 5:17

14. 在基督裡做新造的人對我的意義是什麼？難處是什麼？

### D. 創傷與恢復

若歌教會網站－婦女事工－資源分享－創傷與恢復

#### 1. 認識創傷

創傷，Trauma：不應該發生或很少發生的事情

傷痛，Grief：一定會發生

不愉快的經驗，失望，Disappointment, trauma：一定會發生，現在個人輔導的大問題，教會也受影響

#### 2. 創傷沒有恢復的現象

過分敏感：如何處理敏感

自我保護：如何處理沒有安全感

過度反應：如何處理

扭曲的眼光：可以承認嗎？

自我中心：願意承認嗎？

苦毒，退縮，攻擊，害怕，缺乏安全感

人際關係問題，懷疑，不信任任何人：過度信任自己

### 第 31 週小組討論題：

- 我現在或過去有沒有一些創傷沒有恢復的現象？我會不會把一些過去不愉快的經驗，升級成為“創傷”？
- 我有沒有過一些創傷恢復的經歷？什麼幫助我恢復？這個經歷可不可以用在沒有恢復的創傷上？

### 上週補充：

人本心理學，humanistic approach：Carl Rogers 的個人經驗，人性本善

信心：太 6:24，加 5:17，腓 3:7-8，約一 2:15，

#### 3. 恢復：

安全的環境：可以被接納，被理解，不被論斷，不需要花時間精力來自我保護，可以全心全力的面對自己，進行改變

面對創傷：我的創傷有多嚴重？不要低估了神的恩典，和神給人的能力及選擇  
Victim（受害者），survivor（存活者），thriver（得勝者）

接納負面感覺：負面感覺有多可怕？你給負面感覺多大的權勢？正面感覺又有多好？

調整焦距：here and now，我不需要活在過去的害怕裡，更不需要害怕自己的負面感覺

重新學習：新的操練，一個不一樣的操練，敬虔的操練，會讓你害怕嗎？

讓過去成為過去，不讓過去的感覺，繼續的左右自己

平衡的眼光：對自己，對別人，對世界；甚至，對神，有一個合事實的認識

#### 4. 失望：

失望的定義：

失望是免不了的

失望時我的選擇是什麼？

失望的正面意義：成熟，認識事實，接納，彈性，謙卑，順服，依靠神的恩典

我如何處理失望：憤怒，歸罪，苦毒，害怕，逃避，過度計劃，堅持；還是，謙卑的接納

讓我失望的人，不一定都錯

我也會讓別人失望：我會因為怕別人對自己失望而勉強自己嗎？

自己，別人，或事情的結果是失望，也不表示我或任何人需要負責任，不需要找出罪魁禍首來

對人對事有期望，並沒有錯；堅持強求自己所期望的，就會造成問題

神也讓你失望過嗎？你是怎麼處理這些失望的？你從對神的失望中學到了什麼？認識了什麼？

處理失望的能力

第 32 週小組討論題：

- 從 0 到 10，我處理失望的能力有多強？什麼使我不願意/沒辦法接受失望，處理失望？堅持自己的期望，害怕失望的後果，不知道神的恩典，還是...？
- 講到創傷的恢復，我需要安全的環境嗎？我安全的環境需要多大？誰必須在裡面？

上週補充：

95%+創傷：失望

創傷沒有處理的惡性循環：敏感（過度反應，自我保護，自我中心，苦毒，扭曲的眼光，不信任人）- 創傷- 敏感（...）

Victim, survivor, thriver: 約瑟，人是有選擇，有權柄的

失望沒有處理的結果：害怕，退縮，憤怒，苦毒，抑鬱，報復

害怕失望的結果：壓力，逃避，強迫，焦慮，人際糾紛

一切心理問題的根源

自我形象，完美主義，和處理對自己的失望有沒有關係？

第 33 週小組討論題：

- 我可以處理哪些失望，無法接受哪些失望？跟我的價值觀有沒有關係？什麼可以幫助我從從被害走到得勝？
- 從 0 到 10，在創傷上，我多麼可以意識到自己的選擇？意識不到的結果是什麼？

上週補充：

被害：完全放棄自己的選擇和能力；得勝：可以主動處理

不喜歡與沒有辦法

對人影響最大的：文化傳統

E. 先天條件

1. 請讀出 20:5-6，耶 31:29-30，32:18-19；和結 18；這些經文有沒有衝突？

羅 5:14，15

父母親可以影響孩子什麼，不能決定孩子什麼？

歷代志：西希家，瑪拿西，亞們，約西亞，約哈斯，約亞敬；

掃羅，約拿單

父母親

		+	-
孩子 +		++	+-
-		-+	--

2. 遺傳對人的影響：

精神分裂：

3. 請思想，科學報導同性戀，暴力行為等等，都是基因的問題；憂鬱症是神經傳導激素的不正常。你對這些報導的看法是什麼？

4. 身體與靈魂的彼此影響：箴 17:22
5. 藥物的作用：身體，生理；而非靈魂  
ADHD
6. 所以，藥物無法解決的問題：驕傲，愛，怕，苦毒，忌恨...  
神蹟奇事：
7. 每個人的先天條件不一樣：

*第 34 週小組討論題：*

- 我對自己或別人，會不會有什麼要求，其實是自己或別人無法負責的？
- 在先天條件上，我的軟弱是什麼？從 0 到 10，我有多麼可以接納自己的軟弱？如果沒有辦法的話，我會把這個責任推到誰的身上？

*上週補充：*

Lapse, 反彈和 relapse, 復發：

先天條件與自我保護的方式：

失望的處理與控制欲：

8. 我沒有辦法負的責任：弗 2:10  
羅 7:18  
林後 8:12, 12:9  
智商，個性，  
能力，成就，表現，人際關係，  
過程與結果
9. 犯罪的傾向與責任：同性戀  
怒氣，貪財，沒有安全感，情慾  
精神病，憂鬱症，焦慮症，精神分裂  
智能障礙，自閉症，ADHD
10. 我和神的關係，不受先天條件的限制，林後 12:10  
羅 8:35, 38-39  
大衛，掃羅，雅各，以掃  
智能障礙，精神病，心理問題  
神的公平  
耶穌喜歡的人
11. 祖先的詛咒：箴 26:2  
出 20:5-6  
申 24:16



耶 31:29-31, 32:18-19

結 18

12. 神對人的要求：

13. 請用三個詞來形容你的爸爸，用三個詞來形容你的媽媽；然後，也用三個詞來形容自己。觀察一下你的形容詞：

14. 決定與影響：為什麼我只受到某部分環境的影響？箴 27:19

我需要為我所受到的影響負責

被影響顯露出我的內心如何

大衛小時候的環境，撒母耳

第 35 週小組討論題：

- 我和神的關係，會不會受到什麼限制或影響？什麼可以幫助我，和神的關係不受到任何限制，攔阻，或影響？
- 用三個詞來形容自己 0 到 6 歲，小學時期，中學時期，大學時期，大學後單身時期，婚後...這些形容詞有沒有改變？什麼造成這些改變？

上週補充：

我在反應誰，反應什麼？誰（或什麼）對我有決定性的影響力？和我的價值觀，我心所愛，所怕，所依靠的有什麼關係？

人選擇性的記憶：什麼讓我銘記在心？

Gender identity and gender stereotype

F. 控制慾：

1. 我有多少控制慾：

第 36 週小組討論題：

- 我有多少控制欲？掌控帶給我什麼好的感覺？結果是什麼？我曾經覺得失控過嗎？感覺是什麼？結果是什麼？掌控和期望有什麼不同？失望和失控又有什麼相同和不同的地方？
- 請觀察一下自己：我會不會經常不經意的在複習一些過去的經歷？我經常複習的是什麼樣的經歷（自己的成就，負面的經歷，失敗的經歷...）？結果是什麼？

上週補充：

毒癮的問題，先天條件：如果有一些軟弱會跟著我一輩子，我會怎麼樣？

控制欲和先天條件的關係，和心的關係，和價值觀的關係：

2. 神的屬性：

完全給人的：

部分給人的：

完全沒有給人的：

3. 控制慾是什麼：
4. 控制慾的來源：蛇的引誘  
亞當的選擇  
聖經人物的控制欲 – 該隱，亞伯拉罕，利百加，掃羅  
邪術
5. 控制的對象：自己  
別人  
環境

第 37 週小組討論題：

- 我想掌控的事情，和我的價值觀有沒有什麼關係？什麼樣的價值觀，可以讓我合宜的處理掌控的意念？
- 如果我的配偶或孩子，會有一些軟弱，並且跟著他們一輩子，我會怎麼樣？

6. 控制的方式：怒氣，囉嗦，暴力，放棄，金錢，愛，接納
7. 基督徒的控制方式：禱告  
聖經，路 11:46，約 5:39-40  
神的旨意
8. 控制慾與安全感：  
必須，應該，好，不可以  
彼此加強
9. 主工人的控制慾：
10. 掌控的感覺和意念與掌控行為的決定：

思想 – 事實

心 – 決定

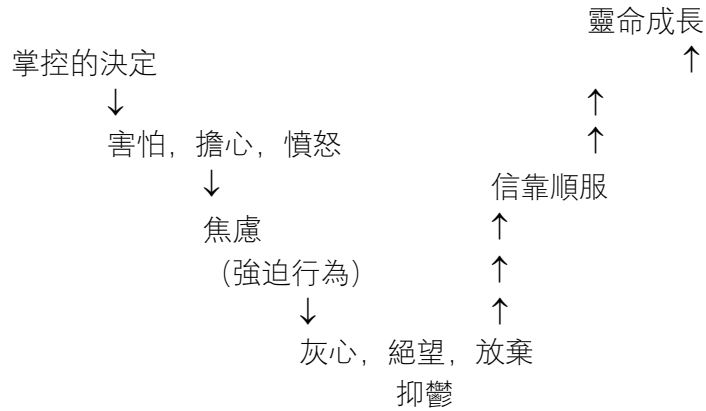
感覺

行為

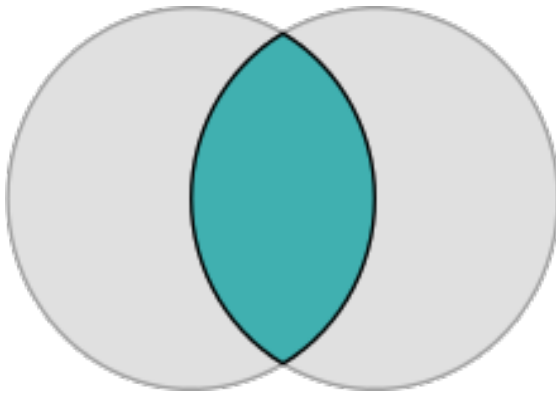
11. 控制的結果：成功 – 自信，並且繼續掌控  
失敗 – 失望 – 沮喪，害怕，擔心，憂慮，抑鬱，絕望  
看到事實，接受事實，放棄掌控，放輕鬆  
拒絕失望，更強烈的掌控 – 成功  
失敗  
心理問題 – 強迫行為，病態，變態

12. 掌控的惡性循環：負強化

害怕，不安全的感覺 → 想要掌控 → 感覺輕鬆，安全 → 感覺更害怕，更不安全 → 更想掌控 → 感覺輕鬆，安全 → 感覺更更害怕，更更不安全...



13. 控制欲與衝突：



14. 控制與管理，教導，計劃，節制的不同：創 1:26

過程，還是結果  
內心，還是外表行為  
本分，還是結果

15. 掌控不是行為的問題，是心的問題：害怕

相信自己超過神  
注重外表  
注重結果

16. 解決控制慾：林前 3:6

第 38 週小組討論題：

- 當感覺和事實不合的時候，我的決定經常是什麼：順著感覺，還是不被感覺轄制？我有沒有觀察到自己或別人掌控的惡性循環？
- 控制欲的人經常會過分相信自己的安全範圍。從 0 到 10，你有多麼容易放下自己所認為的安全範圍？什麼讓我不願意放下？

17. 處理別人的掌控：

人際關係與界線

不用自己的方式，去掌控別人的負面情緒

第 39 週小組討論題：

- 請讀可 4:34-41，什麼造成門徒的不安全感？安全的事實是什麼？安全的感覺和事實，你的心會被哪一個左右？相信安全的事實，對你安全的感覺有沒有什麼幫助？
- 相信神對我的安全感有沒有什麼影響？對處理我的不安全感上有沒有什麼影響？

上週補充：

事實：fact 和 reality，有沒有什麼區別？來 11:3，8:5，9:24，10:1；西 2:17

當我看到 fact 的時候，是否也可以看到 reality？看不到的結果是什麼？

有安全感的現象，沒有安全感的現象，安全感在生活上的影響，安全的感覺和事實，安全感的建造，安全感的生理因素

18. 輔導模式：

事件			
我希望	如果希望落空	我多做什麼 或不做什麼	結果

第 40 週小組討論題：

- 當別人心情不好的時候，我會不會用什麼方式，來企圖改變別人不好的心情？結果是什麼？當我發覺自己無法改變別人不好的心情時，我的感覺是什麼？我會怎麼樣？
- 用控制欲的輔導模式，來處理一件過去（或現在）發生的事情。

G. 安全感

1. 有安全感的現象：不容易被威脅，不會爭競嫉妒比較，很容易放手，很容易放輕鬆；有彈性，可以接納不平順，可以處理缺乏，可以承認自己的錯誤，可以承認別人不自己好
2. 沒有安全感的現象：無法放輕鬆，很容易緊張害怕，缺乏彈性，有許多的必須，堅持，強迫，
3. 人安全的失去：創 2:16-17
4. 人用自己的方式解決沒有安全感：創 3:7，8

5. 人安全的恢復：創 3:21, 15
6. 安全感的生理因素：  
交感神經：興奮，打或跑，表現  
迷走神經：輕鬆，愉悅，和安全的感覺
7. 交感神經過度發展的結果：壓力，焦慮，無法放輕鬆
8. 迷走神經不發展的結果：沒有安全，愉悅，或輕鬆的感覺
9. 發展迷走神經：安全的環境，哪裡？
10. 人的安全是一個建造：什麼可以給你安全感，金錢，能力，聰明，健康，平順，別人的接納與肯定，家庭的和睦，人際關係，還是...
11. 安全感不過是一個感覺而已：你對事實有多少理解？你多麼相信自己的感覺？你多麼容易被自己的感覺轄制？你多麼需要讓自己感覺良好？
12. 當我覺得不安全的時候：掃羅，大衛，以斯帖，尼 2:2
13. 真正的勇敢：不是不害怕，而是可以不被害怕轄制；不是緊抓著不放，堅持到底，而是可以鬆手，讓神做神
14. 基督教安全的事實：來 2:14-15，約 16:33，羅 8:35-39。你相信嗎？這是你要的安全嗎？

## 第四單元：人際關係

### V. 認識別人－人與別人的關係

#### A. 後現代化

##### 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  
問題產生的原因：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

#### 上週補充：

基督裡的自由，不被世界影響，羅 12:2，來 2:1

極端的思維模式：

##### 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，眼見為信，人定勝天，天堂近在咫尺，絕對真理，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  
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：你和我  
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：真理不是頭腦的知識，而是生活上多麼有用  
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：對每個人的尊重  
個人經驗，個人主義  
對感覺的崇尚  
無知，選擇無知  
主要色彩：感覺，愛  
學習方式：主觀的經驗  
問題的產生：太多太複雜的因素，每個人都需要負責任，所以，沒有人需要負責任

解決問題的方式：理解，愛，接納，包容  
傳福音的方式：故事，話劇，見證，分享，詩歌，音樂  
人努力的方向：感覺良好

第 41 週小組討論題：

- 前現代化思維，現代化思維，和後現代化思維；哪些是事實，哪些不是事實。在我經常的思維裡，有沒有什麼正確或不正確的思維？
- 對於思維模式不一樣的人，我多麼可以理解他們的思維模式？

上週補充：

社區福音：

感覺，關係的目的：

愛的定義：

理解，肯定，接納，包容的意義：路 12:35-37，17:7-8

4. 根據聖經

聖經中的前現代化思維：撒下 21:1-6

聖經中的現代化思維：何 4:6

聖經中的後現代化思維：路 3:10-14，9:18-20

B. *Dialectic, dialectic thinking, 辯證思維*

1. 辯證思維是什麼：

2. 聖經中的辯證思維：約 1:17，加 6:2，5；林後 12:10，啟 19:9，箴 26:4，5；

第 42 週小組討論題：

- 從 0 到 10，我有多少辯證思維的能力？什麼使我這個能力差？什麼可以對我有幫助？
- 辯證思維模式在我的人際關係上，有沒有什麼幫助？

上週補充：

WW1：1914-1918

WW2：1939-1945

Penicillin：1928

達爾文進化論：1859

IUD：1920s

解放腳：1912

電視，電話，冰箱，洗衣機...

3. 非黑即白的思維：

好人不會做壞事，壞人不會做好事

聰明的人是不會犯錯誤的

愛神的人，屬靈的人是不會做錯事的

好事是每個人都必須做的，不做好事的就是壞人  
壞事是絕對不可以做的，做壞事的就是壞人  
發生衝突的時候，不是他對我錯，就是我對他錯  
如果我不聽他的，我就得跟他吵架  
如果你的意見跟我不一樣，你就是認為我錯了  
許多意見中間，被採取的意見就是最好的意見  
神的心意，我的心意  
神如果愛我，祂就會聽我的禱告  
如果我不知道標準答案，我就什麼都不懂

#### 4. 黑白思維的問題：

絕對化每個人，每件事，論斷  
絕對化表面的現象，律法主義  
狹隘，思想極端  
完美主義，情緒不穩定  
人的掌控，強迫  
安全感的建造  
偶像的問題  
法利賽人的傾向

#### 第43週小組討論題：

- 請觀察一下自己，我有多少非黑即白的極端思維？當我意識到時，從0到10，我有多麼願意調整這樣的思維，接受事實？
- 黑白思維在我人際關係上的影響是什麼？在我的情緒上的影響是什麼？

#### 上週補充：

教義，教條，意見

人感覺/情緒的發展，與理智/認知的發展：

經由理智/認知的途徑，處理感覺/情緒的問題

黑白思維的改善：

學習，避免老人癡呆☺

#### 5. 誇張的感覺，極端的思維

他批評我做的這件事，他把我整個人都否定掉了  
這個人在我背後批評我，沒有人會喜歡我，相信我了  
這件事不順心，我這輩子從來就沒有順心過  
孩子今天表現不好，他這輩子都沒有希望了  
我這裡不舒服，我一定得了不治之症  
父母親不理解我，我從小就被虐待，我有許多創傷  
今天我們夫妻吵架了，我們的婚姻沒有希望了  
教會發生了這樣的事，教會完蛋了



世界有這個問題，世界要毀滅了  
如果他不聽我的，他會走投無路的  
這件事他不聽我的，我管不了他，我就不管他了，我就不在乎了  
他今天去教會（讀聖經，讀書）了，他有希望了

*第 44 週小組討論題：*

- 我會不會喜歡用誇張的形容詞？什麼讓我喜歡使用誇張的形容詞？我自己有多麼相信我所誇張的事？當被提醒時，我有多麼願意承認自己的誇張？
- 從 0 到 10，我有多麼容易落在極端的思維裡？極端思維對我的人際關係有沒有什麼影響？對我的情緒呢？

*上週複習：*

信心的內容與根基，和每天的實踐和實習

對生命成長的看法：bottom up or top down，完美主義的問題

6. *辯證思維的例子*

神是愛，神會發怒

接納現實，改變現實

放輕鬆，努力工作

接納自己和別人是罪人，期待自己和別人不繼續犯罪

人有責任，神有主權

接納自己和別人不完美，努力趨向完美：完美與成熟

接納世界不完美，努力改變世界

接納情緒，管理情緒

我感覺受傷，沒有人傷害我：不需要怪別人

我被他激怒，他並沒有錯

我需要學習，我沒有錯

*第 45 週小組討論題：*

- 辯證思維對我的幫助是什麼？給我什麼挑戰？對我來說，接受辯證思維有沒有什麼難處？
- 對於考試成績，表現，或屬靈生命；我經常是用 top down 還是 bottom up 的眼光？這帶給我的影響是什麼？

*上週補充：*

都是我的錯，這跟我一點關係都沒有

禱告，工作；依靠神，努力：與神同工，啟 19:8

來 4:11，太 11:28-30

詩 139:12，任何時候都可以歡喜快樂

如果可以的話，挺好；如果不是這樣的話，沒事

申 29:29，為你所知道的負責

獨立自主，依靠別人：獨立性的特徵  
施，受：能夠坦然受的人，才能自然的施  
知道人不可靠，信任別人：智慧  
接受自我的存在，不自我中心  
滿意，改進  
柔軟，剛強  
能幹，接受幫助  
獨處，群居  
愛這個人，受不了這個人  
不同意這個規定，遵守這個規定  
自信，清楚自己的缺點和軟弱  
我們的看法不一樣，我們兩個人都有道理  
生命不完美，生命值得活  
我記得過去的不愉快，過去的不愉快不會影響我

7. *我有多少辯證能力*

我不同意他的看法，我可以理解他  
大家都很滿意我的表現，我也很滿意；我知道我還有地方可以改進  
不順心的時候，我可以看到正面的好處  
順心的時候，我可以看到危機  
不知道怎麼辦，我不會害怕  
我知道有些事是無解，我可以安然入睡  
我可以用不同的方式，表達同一個概念  
我可以用不同的方式，對不同的人解釋同一件事情  
面對未知不會對我造成威脅，詩 139:12  
我可以很快的適應不同的環境  
我很容易理解別人不同的觀點  
我很容易對別人的感覺有同理心  
我愛的人有缺點，不是一件了不起的事情  
我討厭這個人，我可以看到並承認他的優點和貢獻  
這個世界有苦難，這個世界很美好  
對別人說“yes”和對別人說“no”，對我來說沒有很大的不一樣  
給別人正確的答案，和告訴別人我不知道，對我來說沒有什麼不一樣  
看到別人犯錯誤不會讓我氣急敗壞  
我可以輕鬆的開自己的玩笑  
不愉快的事，對我的影響不是很大  
犯錯誤或不知道答案，不會讓我失去自信

8. *有辯證思維能力的人*

理解事實，接納事實  
情緒穩定

可以接納並承認自己和別人的有限  
可以理解別人拒絕自己，也可以坦然拒絕別人  
有安全感

第46週小組討論題：

- 如果我是個有辯證思維能力的人，在人際關係上，心情上，和面對不順和未知的環境上，我會不會有什麼不一樣？
- 辯證思維經常和控制欲是有衝突的。換句話說，控制欲高的人很難有辯證思維的能力。可以明白衝突的原因嗎？

C. 人際關係與界線

1. 測試：

2. 人際關係是什麼：創 16:7-14, 39:9, 45:5,  
太 25:35-45, 箴 19:17, 羅 13:1-6, 14:4  
詩 51:4, 撒下 16:12  
林後 9:8-11, 羅 12:19, 彼前 3:9, 雅 3:9

我 --- 神 --- 人

我跟神的關係：父子，夫妻，兄弟，朋友，主僕，君臣，師生

太 5:39, 報復與尋求公正公義的不同：

羅 14:4, 論斷與判斷的不同：

3. 健康的人際關係：尊重別人的自由意識和選擇，不掌控別人；健康的自我價值，不把自己的自我價值或安全感，值建築在別人身上；神掌權，和依靠神恩典的人際關係，加 6:4-5, 傳 7:16

關係是兩個人的事：自然，自願，沒有勉強

當一個人想要掌控兩個人的關係時：

第47週小組討論題：

- 當我明白我跟神的關係是直接的，跟人的關係是間接的時，這對我的人際關係有沒有什麼影響？
- 我經常會不會企圖用自己一個人的努力，來造成人際關係的改變？結果是什麼？

上週補充：

當只有一個人在關係中努力的時候：

4. 不健康的人際關係：

強迫，掌控，剝奪別人的選擇，不健康的自我價值，缺乏安全感，神不存在，和依靠“完美”的人際關係：憤怒，暴力，強勢

過分放大別人的權勢，不知道自己有選擇，不健康的自我價值，缺乏獨立性，不為自己的行為負責，放棄自己的選擇，以及把別人當神：討好，乖孩子，大好人，濫好人，忍氣吞聲，委曲求全，兩面人，另外一種掌控

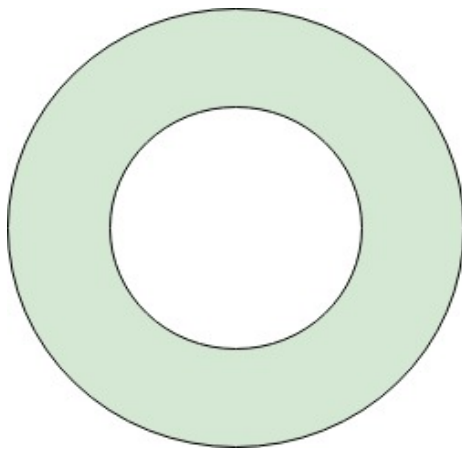
日常生活上：使用別人的個人用品

無法接受批評，經常覺得被否定，被拋棄，不被重視，不被愛，敏感，苦毒

Toxic relationship

自戀暴力 narcissistic abuse，把自我價值建築在別人的不好上

家庭暴力，把自我價值，安全感建築在對配偶的掌控上：不要跟陌生人說話，sleep with my enemy



5. *中國人的人際關係問題*：集體文化與個人文化  
一人得勢，雞犬升天  
聖經的原則：
6. *性別在人際關係上的不同*：關係傾向與事情傾向
7. *破壞關係最有效的武器*：  
爭競，嫉妒，比較  
批評，論斷  
記仇，報復  
自我保護，攻擊對方  
輕視對方，誇耀自己  
永遠的不滿意
8. *重新評估，開始自己新的生命與生活*：

第 48 週小組討論題：

- 在人際關係與界線上，我會不會界線不清，或者是界線太清了？產生的結果是什麼？我有沒有什麼不健康的人際關係？
- 我會不會一面想要有好的夫妻（親子）關係，一面又不經意的做一些破壞關係的事？

上週補充：

父母在，不遠遊

D. 怒氣

1. 請思想：什麼使他們發怒？發怒時他們做了什麼？哪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. 怒氣是罪嗎？

弗 4:26

雅 1: 20

3. 怒氣是什麼？

感覺：靈魂的窗戶，我愛的是什麼，怕的是什麼，依靠的是什麼。感覺沒有對錯？

自然反應

Primary, 原生性：撒下 12:5

行為：不斷操練的結果

自我保護

處理問題的方式

Secondary, 次生性：創 4:5，報復，取得自己的公平，掌控感，自我保護

雅 1:19，慢慢的動怒，可能嗎？

怒氣是我處理事動的動力嗎？

神的怒氣：創 15:16，18:22-33，拿，啟

第 49 週小組討論題：

- 從 0（從來不會）到 10（一觸即發），我有多麼容易發怒？這是不是一個問題？我的怒氣有多少是“義怒”？有多少是原生性的，多少是次生性的？
- 在慢慢的發怒上，我的難處是什麼？慢不下來，還是慢下來就沒有動力了？

上週補充:

原生性怒氣: 經歷不公義時的思想, 感覺, 行為; 事件導向

次生性怒氣: 自我保護的思想, 感覺, 和行, 自我導向

思想的評估:

4. 憤怒的謊言:

“他”使我發怒

我有權發怒

發怒的正當表現

怒氣必須要發洩出來

身體, 生理, 壓力的因素, 太 7:16-20

5. 次生性怒氣, 怒氣下的情緒:

失望, 挫折, 沮喪, 恨, 壓力,

害怕, 擔心,

傷心

傷害

6. 怒氣帶給我的好處:

權威

掌控

7. 發怒的對象:

自己

別人

神

8. 沒有怒氣是“正常”嗎?

神有怒氣嗎?

9. 發怒時我會做什麼?

傷害自己, 傷害別人

10. 長期發怒的結果:

失去尊嚴

關係破裂

被怒氣控制

麻木

11. 我可以傷心難過而不發怒嗎?

12. 我可以管理我的怒氣, 還是, 我被我的怒氣掌控?

13. 解決怒氣：

為自己的怒氣負責

放棄立刻達到的目的和感覺

謙卑，順服神：我有權要求事情合我的心意嗎？查看自己錯誤的先天假設

尊重人，依靠神的恩典

節制：做我應該做的事，而不是我想做，讓我覺得舒服的事

溝通，理解

14. 怒氣的循環：

事件 →→→ 壓力，害怕 →→→ 發怒的感覺 →→→ 發怒 →→→ 感覺輕鬆 →→→ 事件

→→→ 壓力，害怕 →→→

15. 打破循環：

應急處理

心的選擇

16. 怒氣指數：

強度

頻率

持續時間

傷害力

第 50 週小組討論題：

- 我有沒有經常落在哪些怒氣的謊言裡？我有多少意願，願意從這些謊言裡出來，為自己的怒氣負責任？
- 在解決怒氣上，我的難處是什麼？什麼可以幫助我？

## 附錄

### 1. 從馬可福音看神跡奇事醫病趕鬼

經文	人, 事, 物	耶穌如何處理	與罪有關嗎?
1:23-26	污鬼	趕鬼	無
1:30-31			
1:40-42			
2:3-5			
2:15-17	文士不接納罪人	教導/斥責	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			
8:11-12			
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

2. 性向測驗—A

步調：快與慢

請在下面每一組句子中，選擇一個比較能夠形容你的句子

我通常很快的做決定  
我通常思前想後的才做決定

我傾向很快的發言，並且用強烈的語氣表達  
我傾向用平和的語氣，慢慢的發言

我很難忍受坐著什麼都不做  
我很享受安安靜靜的坐著，什麼都不做

我的生活充滿活力  
我的生活比較低調

我可以同時做好幾件事，這樣比較帶勁  
我喜歡做完一件事，再做另一件事

我無法忍受別人動作慢  
我不喜歡被催促

我很容易表達我的看法和感覺  
我不太告訴別人我的看法和感覺

我喜歡冒險，嘗試新鮮不同的事物  
我喜歡熟悉的事物

在社交場合，我喜歡自我介紹  
在社交場合，我經常等別人來介紹我

我很難專心的聽別人說話  
我很注意聽別人說話

我喜歡凡事做主  
我喜歡聽別人的指示做事，並且支持別人

我的反應通常很快  
我的反應通常是仔細考慮的結果

前項，步調快                      後項，步調慢

3. 性向測驗—B

優先次序，對人與對事

請在下面的句子中，選擇比較可以形容你的句子

我以嚴肅的態度面對人生

我以輕鬆的態度面對人生

我喜歡把感覺藏在心裡

我喜歡告訴別人我的感覺

我喜歡聽和說發生事情的事實和時間

我喜歡聽和說關於人所發生的事情

我用客觀的事實和證據做決定

我用自己的感覺，經驗，和人際關係來做決定

我對閒聊沒什麼興趣

我挺喜歡閒聊的

我決定要與什麼人交往和熟識

我可以跟任何人交往和熟識

別人認為不容易了解我

別人認為了解我不困難

我喜歡獨自做事

我喜歡跟別人一起做事

我喜歡談時事和正在做的事情

我喜歡談一些關於人的事和小插曲

我是個比較一本正經的人

我是個不拘小節的人

我是個愛思想的人

我是個重感覺的人

我完成一件事時，我非常開心

當別人接納我時，我非常開心

前項，事優先

後項，人優先

#### 4. 性向測驗二

從下面 ABCD 中，圈選最能夠形容你的詞

	A	B	C	D
i.	約束	強制	小心	表達
ii.	先鋒	正確	感性	滿意
iii.	樂意	善意	勇敢	精確
iv.	固執	大膽	猶疑	易變
v.	被尊重	外向	耐心	決心
vi.	說服力	靠自己	合作	溫柔
vii.	提防	好脾氣	果敢	愛熱鬧
viii.	人緣好	堅持	完美主義	大方
ix.	善變	膽大	猶豫	好辯
x.	附和	樂觀	堅持	妥協
xi.	積極	謙卑	友善	多言
xii.	友好	責任	好玩	意志堅強
xiii.	可人	挑戰	節制	不改變
xiv.	言語柔和	無幽默感	奮鬥	吸引人
xv.	熱心	分析	同情	決心
xvi.	管轄	善變	慢條斯理	批評
xvii.	敏感	強迫	意志高昂	輕鬆
xviii.	影響力	善心	獨立	次序
xix.	理想主義	人緣好	開心	能言
xx.	沒耐心	情緒低落	無方向目標	表現
xxi.	爭競	主動	忠心	思想周密
xxii.	犧牲	體諒	說服	勇氣
xxiii.	害怕	變通	悲觀	笨拙
xxiv.	包容	守舊	刺激	資料

5. 性向測驗二評分表

	實踐者	鼓動者	聯絡者	計劃者
i.	B	D	A	C
ii.	A	C	D	B
iii.	C	B	A	D
iv.	A	D	C	B
v.	D	B	C	A
vi.	B	A	D	C
vii.	C	D	B	A
viii.	B	A	D	C
ix.	D	A	C	B
x.	C	B	D	A
xi.	A	D	C	B
xii.	D	C	A	B
xiii.	B	A	D	C
xiv.	C	D	B	A
xv.	D	A	C	B
xvi.	A	B	C	D
xvii.	B	C	D	A
xviii.	C	A	B	D
xix.	D	B	C	A
xx.	A	D	C	B
xxi.	A	B	C	D
xxii.	D	C	B	A
xxiii.	D	B	A	C
xxiv.	D	C	A	B

## 6. 自我形象

- i. 我經常對自己不滿：自己的長相，才幹，言行，自己這整個人
- ii. 我常會羨慕別人，希望自己可以成為別人
- iii. 我常會為自己在公眾場合表現得不得體而懊惱，甚至會為了怕說話不得體而選擇沈默
- iv. 我會外面表現得很高傲，而內心感覺卻很高囊
- v. 我不允許自己犯錯誤
- vi. 我常希望給別人留下深刻的印象
- vii. 我常覺得，如果我怎樣怎樣，我就會更快樂
- viii. 我會羨慕別人的家庭，孩子，出生...
- ix. 我常覺得自己的身世，機會，背景，條件，都不夠好
- x. 我不喜歡和樣樣都好的人在一起
- xi. 我常希望自己可以有特殊的屬靈恩賜和經歷
- xii. 我常會為了配偶不夠屬靈而懊惱
- xiii. 我無法忍受在公眾場合被糾正
- xiv. 我常覺得自己，配偶，或孩子的表現可以更好
- xv. 我常需要被肯定
- xvi. 我常會懊惱自己做的事微不足道
- xvii. 我不願意承認自己的缺點
- xviii. 我情願和那些不幸的人在一起，也不願意和那些豐衣足食，一生平順的人在一起。
- xix. 我不願意承認別人比我行，比我好
- xx. 我無法欣然接受別人的讚美
- xxi. 我會對別人的批評過度反應
- xxii. 我不喜歡自我敞開
- xxiii. 別人的批評會對我造成傷害
- xxiv. 我無法在人前承認自己不知道一些東西

## 7. 自我形象

	人羨慕的樣式	神喜悅的樣式	我希望成為的樣式	我希望孩子的樣式
誠實				
美貌				
能幹				
富裕				
聖潔				
高挑				
溫柔				
謙卑				
良善				
節制				
權勢				
勤快				
聰明				
順服				
有名				
精明				
愛人				

- i. 哪些項目是我可以掌握的，哪些不是？
- ii. 哪些項目是永恆的，哪些是暫時的？
- iii. 哪些項目當我得不到時，會讓我痛苦，自卑，沮喪，憤怒，抑鬱？
- iv. 我對自己（配偶，孩子）的期望是否合乎現實？是什麼讓人對自己（配偶，孩子）有過高的期望？
- v. 哪些項目的追求佔據了我大部分的時間和精力？
- vi. 我喜歡和什麼樣的人做朋友？喜不喜歡和我這樣的人做朋友？
- vii. 什麼對我有吸引力，人的羨慕，還是神的喜悅？做為基督徒，哪些是我應該調整的？
- viii. 什麼使我滿意？什麼使我快樂？

## 8. 控制慾

- i. 即使我的錯誤很明顯，我也不願意承認
- ii. 我無法忍受別人的錯誤
- iii. 我常喜歡用一些字眼，像“必須”，“應該”，“一定”等等
- iv. 為了怕別人做不好，我經常自己做很多事
- v. 我無法接納和我不一樣的想法和意見
- vi. 我無法忍受別人錯誤的思維
- vii. 我很容易被惹煩或激怒
- viii. 我心裡一但形成一些想法，這些想法就不容易被改變
- ix. 我不願意和想法跟我不一樣的人在一起
- x. 當我在做事的時候，我不可以被打擾
- xi. 我用沈默懲罰那些讓我失望的人
- xii. 我開始做一件事之前，我經常計劃周密，以免出錯
- xiii. 當別人心情不好時，我的心情也會變壞
- xiv. 批評的想法常會不由自主的來到我心裡
- xv. 當別人對我不滿時，我經常採取保護手段
- xvi. 我經常用一些標準來衡量人
- xvii. 當別人提出問題時，我必須要給他答案
- xviii. 我常會懊惱自己在家裡或教會裡擺上太多
- xix. 我不喜歡別人的情緒化
- xx. 我看“事”重於看“人”
- xxi. 我喜歡掌握自己的生命
- xxii. 我常被責任感驅使
- xxiii. 我不喜歡情緒失控
- xxiv. 我常被小事激怒
- xxv. 我會外表表現得很高傲，內心卻很自卑
- xxvi. 我會表現得很聰明，免得別人認為我笨
- xxvii. 我會做一些事，讓別人留下好印象
- xxviii. 我會不斷的重複，讓別人可以理解同意我的看法
- xxix. 我會因為想法不被接納而憤怒
- xxx. 不愉快的事情發生時，我會不斷的仔細分析研究思想，看是什麼造成這個不愉快，以後如何避免
- xxxi. 我會避免嘗試新的事
- xxxii. 我常會為自己的錯誤找理由
- xxxiii. 我必須彌補自己的錯誤
- xxxiv. 我常會過度的道歉和自責
- xxxv. 別人對我好時，我一定會想辦法回報

## 9. 人際關係與界線

- i. 我經常覺得我需要為孩子在外面的表現負責任
- ii. 如果辛苦自己可以讓別人開心，我會辛苦自己
- iii. 孩子的學習表現，會成為我的自我肯定
- iv. 一個人不管事業多麼成功，婚姻失敗，他仍然是一個失敗的人
- v. 我經常替別人，特別是家人，做計劃
- vi. 別人的喜怒哀樂，特別是家人的，經常會左右我的情緒
- vii. 我經常委曲求全
- viii. 我經常懊惱，對別人的付出沒有得到回報
- ix. 拒絕別人對我來說是件很困難的事
- x. 先生（太太，孩子，父母親）在外面不合時宜的表現，會讓我覺得丟臉
- xi. 別人對我的期待和看法會給我很大的壓力
- xii. 我會為先生（太太，孩子，父母親）不當的行為不斷的道歉，甚至希望可以幫他（們）彌補
- xiii. 別人的困難經常成為我的頭痛
- xiv. 我經常擔心先生（太太，孩子）不夠屬靈，在教會裡沒有好的服事
- xv. 孩子在家時我必須要在家，否則他們不會好好的做功課
- xvi. 如果我的先生（太太，孩子）會更好一些，我會更快樂
- xvii. 我經常惱怒先生（太太）不會帶孩子
- xviii. 團契裡的弟兄姊妹家裡發生事情時，我經常覺得我需要負責任
- xix. 我經常幫先生（太太，孩子）做一些事，因為怕他做得不好
- xx. 我經常問別人的意見
- xxi. 別人對我的看法，對我有很大的影響力
- xxii. 為了怕別人生氣，我經常不表達自己
- xxiii. 我經常羨慕別人的先生（太太，孩子，父母親），可以讓那個人過舒服的日子
- xxiv. 我經常希望自己可以能幹一點，這樣先生（太太，孩子，家人）就會更幸福了
- xxv. 家人（好朋友）的不快樂會成為我的不快樂
- xxvi. 別人的批評，肯定，理解，或誤會，對我有決定性的影響
- xxvii. 我不明白為什麼我喜歡的人會不喜歡我
- xxviii. 我如果努力改善我和家人（好朋友）的關係，我們的關係就一定能改善
- xxix. 別人心情不好時，我會想要逃避
- xxx. 我不會去做一件不被人肯定的事