

美國培靈神學院

USA CHRISTIAN MISSION SEMINARY



培靈神學院 usacms.org

聖 經 與 輔 導 講 義

Bible and Counseling

曾慶華 編寫(Editor by Tom Tseng)

2017 年

聖經與輔導 講義

美國培靈神學院

課程名稱：聖經與輔導 <2學分課 >

授課老師：曾慶華牧師

課程目的：

學習如何以神為本、合乎聖經教導與現代心理學的輔導原則，相互整合運用，使人心意更新而變化、活出基督的樣式；課程內容包括 -- 危機化解、婚姻輔導、人際關係、情緒管理；進而能解開他人心靈上的困擾、也能增進自己的靈命成長、改變人生。

上課進程：

序言。

聖經中有關輔導的教導。

心理學有關輔導的綜述。

危機的關懷與輔導。(第一次的讀書報告：寫一篇你曾讀過的文本、或上課的心得。論文題目：淺論輔導的使命與方法？論文長度應該是2-4頁。)

情緒的關懷與輔導(包括：實境演練)。

靈命的關懷與輔導(包括：實境演練)。(第二次的讀書報告：論文題目：如何面對危機？論文長度應該是2-4頁。)

婚姻與家庭的關顧(包括：實境演練)。

人際關係上的關顧(包括：實境演練)。(期末研究報告：論文題目：論聖經與輔導的關連性。論文長度應該是3-6頁。)

作業評分：

碩士科

1. 課前研讀教科書10小時並計錄讀書時數 10%
2. 課中參與 20%
3. 上課心得 40%
4. 研究報告 30%

學士科

1. 課前研讀教科書10小時並計錄讀書時數 10%
2. 課中參與 20%
3. 上課心得 40%
4. 讀書報告 30%

副學士和證書科

1. 課前研讀教科書10小時並計錄讀書時數 30%
2. 課中參與 30%
3. 上課心得 40%
4. 課後報告 10% (加分)

指定教材：

- Frank Minirth著, 江淑敏譯《米氏基督教輔導手冊》。台灣：華神，2004。
Gary R. Collins著, 張昀/吳際平 譯,《心理輔導面面觀》。台灣：大光，1995。

參考書：(學生不必購買，講義足夠完成作業)

- Howard Clinebell著, 伍步鑾 譯,《牧養與輔導》。香港：基督教文藝，2007。
張春興著,《現代心理學》。上海：人民出版社，1997。
George Scipione, 林慈信譯,“Introduction to Biblical Counseling: Course Syllabus.” 《聖經輔導學簡介：基本訓練課程講義》，中華展望，2000。
甄老師、文牧編寫,《教牧輔導學講義》世界華文聖經學院, 香港, 2007.
J.E. Adams, 周文章、薛豐旻、鄭超睿 譯,《勝任輔導》,中華福音神學院,台灣台北,2004.
亞當斯《成功的輔導。》香港：種籽，1977。

第一課 序言

聖經是基督徒的生活的準則、也是真理的所在；藉着聖經真理、並藉著祈禱及聖靈的工作，來解決與所面對的問題；能夠得引導被幫助者走向「成聖」之路。

「神願意叫他們知道，這奧祕在外邦人中有何等豐盛的榮耀，就是基督在你們心裏成了有榮耀的盼望。我們傳揚祂，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全的引到神面前。我也為此勞苦，照著祂在我裏面運用的大能盡心竭力。」(歌羅西書 1:27-29)

可見，我們輔導他人的時候，不是把人引到自己面前，乃是把人「引到神面前」；不是將人引得差不多、馬馬虎虎的，乃是將人引得「完完全全的」；因為，上帝在基督耶穌裏的愛和改變人的生活成為聖潔的力量、是每一個人可以得到的。同時，我們是「照著神在我裏面運用的大能盡心竭力。」(歌羅西書 1:29)

基督徒生活模式的主旨，其中最多人認同的，也是最重要的一點，是使人得到釋放。當人可以藉著福音，得到自由時，並且當福音可以給人足夠的力量，去完成上帝對人的盼望——得到豐盛(完全)的生命時，福音便成為好的資訊。(摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯, 基督教文藝, 香港, 2007.p16)

輔導員是釋放者，一個使人們可以從他們的生活中得到釋放，從而進到更豐盛、更完美、更有意義的境界中去的人。要有精神上、靈性上、和人際關係上健康，才可以保持有活潑的生命，使生活更完全、更快樂、和更有建樹。生命的完全，是一個成長過程，而不是指到達了一個固定的目的地。(摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯, 基督教文藝, 香港, 2007.p16-17)

「牧養、關懷、輔導工作的目的，就是說明每一個人在以下這六個不同的方面成長，使人可以完全。

使一個人的思想靈活

使一個人的身體，重新充滿活力

更新一個人與別人的密切關係，使其更加充實

使人和大自然及生物界有更深刻的關係

使人和對其有重要影響的機構和社會，發展關係，並且一同成長

加深人和上帝的關係，增加其生命活力。」(摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯, 基督教

文藝, 香港, 2007.p18)

第二課 誰能成為輔導者

一、我可以輔導別人嗎？

答案是肯定的。

1. 你能(You can)輔導。

羅馬書 15:4-7

「從前所寫的聖經、都是為教訓我們寫的、叫我們因聖經所生的忍耐和安慰、可以得著盼望。但願賜忍耐安慰的 神、叫你們彼此同心、效法基督耶穌；一心一口、榮耀 神、我們主耶穌基督的父。所以，你們要彼此接納、如同基督接納你們一樣、使榮耀歸與 神。」

羅馬書 15:13-14

「但願使人有盼望的 神、因信、將諸般的喜樂平安、充滿你們的心、使你們藉著聖靈的能力、大有盼望。弟兄們、我自己也深信你們是滿有良善、充足了諸般的知識、也能彼此勸戒。」

可見，保羅說，你有能力，因為在基督裏你擁有：a. 良善；b. 諸般的知識，能生出；c. 盼望。

2. 你必需(You must)做。

加拉太書 6: 1-2：「弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。你們各人的重擔要互相擔當，如此就完全了基督的律法。」

可見，基督徒們必需(有責任)挽回犯罪者，成為有用的信徒，輔導者需以謙卑的態度去進行幫助。「屬靈人」即指那些被聖靈充滿的人。雖然，他們並不是完全人，但是在長進之中；他們帶領導着「被輔導者」一同走向「聖靈所結的果子，就是仁愛，喜樂，和平，忍耐，恩慈，良善，信實，溫柔，節制。這樣的事，沒有律法禁止。」(加拉太書 5: 22-23)

二、如何成為一位「能輔導者」？

1. 關注自我的信心及良心。

提摩太前書 1: 18-19：「我兒提摩太阿，我照從前指著你的預言，將這命令交托你，叫你因此可以打那美好的仗。常存信心，和無虧的良心。有人丟棄良心，就在真道上如同船破壞了一般。」

提摩太前書 4: 16：「你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恒心，因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。」

可見，輔導者要言行一致；不然的話，我們所有的輔導(勸導)都被否定。因此，我們要研讀《聖經》，直接應用在你自己身上(self-application)，這是最基本的。再者，我們也需要有其他弟兄向我們說實話(confront)，管教(disipline)我們。這是必需的，是沒有人可以避免的。

願「主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽像受教者一樣。主耶和華開通我的耳朵，我並沒有違背，也沒有退後。」(賽 50: 4-5)

2. 要禱告；以免輔導變成「循例」或「開藥方式」，沒有生命。。

提摩太前書 2: 1, 8：「我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；.....我願男人無忿怒、無爭論，舉起聖潔的手隨處禱告。」

雅各書 4: 2-3：「你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不著，是因為你們不求；你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。」

禱告的內容:

首先：神的榮耀。

其次：對方的好處。

最後：你的忠心。

3. 注意你做輔導的行為。

提摩太前書 3: 1-7：「人若想要得監督的職分，就是羨慕善工；這話是可信的。作監督的必須無可指責，只作一個婦人的丈夫，有節制、自守、端正，樂意接待遠人，善於教導，不因酒滋事，不打人，只要溫和，不爭競、不貪財；好好管理自己的家，使兒女凡事端莊順服。(人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教會呢?)初入教的不可作監督；恐怕他自高自大，就落在魔鬼所受的刑罰裏。監督也必須在教外有好名聲；恐怕被人譏謗，落在魔鬼的網羅裏。」

我們必需坦誠地作自我檢討，必需努力求上進。

4. 注意生命的操練(disipline)。

提摩太前書 4: 7-8：「只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己；操練身體益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

我們必需作屬靈運動選手；必需全力以赴(effort)，並不斷的鍛練(practice)。並且，必需付

諸行動、實踐。如果，我們自己不管制自己，則不可能幫助別人長進，重建他們的生命！

5. 要注重進修閱讀與教導。

提摩太前書 4: 13；「你要以宣讀，勸勉，教導為念，直等到我來。」

我們必需有系統地研讀《聖經》(systematic Bible study)，將聖經的真理應用在實際生活與生命裡，使我們的生命或為眾人的榜樣；用生命感動生命。「聖經」- 神的話，就是我們的資訊；必需勇敢，不妥協地宣講。

6. 注意個人的態度。

提摩太前書 5: 1-2；「不可嚴責老年人，只要勸他如同父親；勸少年人如同弟兄；勸老年婦女如同母親；勸少年婦女如同姊妹；總要清清潔潔的。」

並且，謹慎遵循馬太福音 18: 15-20 的步驟：

「倘若你的弟兄得罪你，你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來，他若聽你，你便得了你的弟兄；他若不聽，你就另外帶一兩個人同去，要憑兩三個人的口作見證，句句都可定準。若是不聽他們，就告訴教會；若是不聽教會，就看他像外邦人和稅吏一樣。我實在告訴你們，凡你們在地上所捆綁的，在天上也要捆綁。凡你們在地上所釋放的，在天上也要釋放。我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上，同心合意的求甚麼事，我在天上的父，必為他們成全。因為無論在那裏，有兩三個人奉我的名聚會，那裏就有我在他們中間。」

輔導者的座右銘：共勉之。

腓立比書 2: 1-11

「所以，在基督裏若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憐憫，你們就要意念相同，愛心相同；有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心：他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微、存心順服以至於死，且死在十字架上！所以，神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的、和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝、無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。」

參考書目：

1. 《聖經輔導學簡介：基本訓練課程講義》。George Scipione, "Introduction to Biblical Counseling: Course Syllabus." 林慈信譯，中華展望 (China Horizon, P.O. Box 2209, San Gabriel, CA 91778, USA), 2000。
2. 《牧養與輔導》，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港, 2007。

第三課 輔導的聖經基礎

一、聖經的教導：

1. 神的創造：

「神說：『我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人、使他們管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜、和全地、並地上所爬的一切昆蟲。』神就照著自己的形像造人、乃是照著他的形像造男造女。」神就賜福給他們、又對他們說：『要生養眾多、遍滿地面、治理這地、也要管理海裡的魚、空中的鳥、和地上各樣行動的活物。』」（創世記 1:26-28）

可見，「三位一體的神：聖父、聖子、聖靈是以一位關係中的存在者形式出現，是群性的。祂創造人類，賦於人有祂的形像（創 1:26），表示人的本質亦是關係中的存在者和群性的，神造男亦造女，藉著男女所建立的家庭制度，使人類能彼此相助，互相關懷。.....並將管治大地的責任託付人類，祂是期望人有健康的身、心、靈、整全的人格，治理宇宙，顯出神的榮耀。」（《教牧輔導學講義》甄老師、文牧編寫，世界華文聖經學院，香港，2007. 第 3-4 頁）

2. 耶穌基督的榜樣：

「有一個法利賽人、名叫尼哥底母、是猶太人的官。這人夜裡來見耶穌、說：『拉比、我們知道你是由 神那裡來作師傅的、因為你所行的神蹟、若沒有 神同在、無人能行。』耶穌回答說：『我實實在在的告訴你、人若不重生、就不能見 神的國。』

尼哥底母說：『人已經老了、如何能重生呢？豈能再進母腹生出來麼？』

耶穌說：『我實實在在的告訴你、人若不是從水和聖靈生的、就不能進 神的國。從肉身生的、就是肉身、從靈生的、就是靈。我說、你們必須重生、你不要以為希奇。風隨著意思吹、你聽見風的響聲、卻不曉得從那裡來、往那裡去、凡從聖靈生的、也是如此。』

尼哥底母問他說：『怎能會有這事呢？』

耶穌回答說：『你是以色列人的先生、還不明白這事麼？我實實在在的告訴你、我們所說的、是我們知道的、我們所見證的、是我們見過的、你們卻不領受我們的見證。我對你們說地上的事、你們尚且不信、若說天上的事、如何能信呢？除了從天降下仍舊在天的人子、沒有人升過天。摩西在曠野怎樣舉蛇、人子也必照樣被舉起來、叫一切信他的都得永生。』」（約翰福音 3:1-15）

耶穌在很多的、很多的地方、很多的時候，都很有耐心的、溫柔的去面對一些在思想上有困惑、的生命上有虧欠，需要幫助的人；他都很願意花時間為他們解惑，輔導他們走向真理的道路。

3. 願萬人得救、不願一人沉淪：

「耶穌、說：『你們中間誰有一百隻羊、失去一隻、不把這九十九隻撇在曠野、去找那失去的羊直到找著呢？找著了、就歡歡喜喜的扛在肩上、回到家裡。』」(路加福音 15:3-5)
當有人偏離正道、走失的時候；我們要不顧一切的去伸出援手，加以引導，尋找回失去的那一隻羊，歡歡喜喜的扛在肩上、回到家裡，使他能夠繼續的健康成長，在身、心、靈方面都得到照顧。

4. 大使命的託付：

耶穌說：「天上地下所有的權柄都賜給我了。所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」(馬太福音 28:18-20)

主耶穌在這裏向我們委任了兩方面的使命：第一方面使命、是向一切尚未信主或尚未重生的人佈道、傳福音，使他們信而悔改，『奉父子聖靈的名給他們施洗。』第二方面的使命是、對受浸歸主的基督徒，作進一步的培養靈性的工作，『凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守』，輔導幫助他們屬靈生命扎根成長，成為主耶穌的門徒。

二、聖靈與輔導

1. 認識聖靈：

聖靈，是耶穌離世後差派給基督徒代替基督的輔導者。

「耶穌說：『我要求父、父就另外賜給你們一位保惠師、〔或作訓慰師下同〕叫他永遠與你們同在、就是真理的聖靈、乃世人不能接受的；因為，不見他、也不認識他。你們卻認識他、因他常與你們同在、也要在你們裡面。』」(約翰福音 14:16-17)

「保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要將一切的事，指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。」(約翰福音 14:26)

「主就是那靈；主的靈在哪裡，那裡就得以自由。」(哥林多後書 3:17)

「求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。」(以弗所書 3:16)

「你們若順從肉體活著必要死，若靠著聖靈治死身體的惡行必要活著。」(羅馬書 8:13)

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔，節制，這樣的事，沒有律法禁止。」(加拉太書 5章 22-23)

可見：

- a. 聖靈是我們的指導者；要將一切的事，指教我們；引導人明白神的旨意，叫人遵守聖經的話語。
- b. 聖靈使我們得自由；靠著聖靈治死身體的惡行，可以使人成聖。
- c. 聖靈使我們心裡的力量剛強起來。
- d. 聖靈使人結出聖靈的果子，這果子含有仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制等的生命素質。

2. 聖靈如何輔導

- a. **聖靈是一有位格的神**；他不只是一股力量、或是一個原理而已。在聖經中，聖靈一方面是按自己的意思自由運行工作，另一方面，他也揀選適當的時間，方法，場合來工作。聖靈使罪人悔改，聖靈改變人的生命(賜人新生命)，聖靈使整個人的人生觀改變過來。基督徒的輔導者必須把這權柄交回給聖靈去執行他的工作。
- b. **禱告**：「聖靈親自用說不出來的歎息，替我們禱告。」(羅八 26) ；同時，信徒藉着互相的慰問、代禱、相交、聖餐、崇拜……等事物，勸慰人改正，引導人當行的路，甚至改變人(罪人，墮落，失散的人)的性情，使人成聖。
- c. **聖靈透過神的話語作工**：輔導者可以利用神的話語指導人；但是聖靈使神的話語在人心中真正發生效力。

三、結論：

總之，聖經、聖靈與輔導有着密切的關係，離開了聖經、聖靈，我們在輔導的工作上必然會有缺憾。

第四課 聖經輔導

一、前言：

聖經輔導是以神為中心，根於聖經的教導，透過信徒彼此的關懷，以至達到信徒們都能有個人成長的機會。需要用一顆誠摯的心和真情的流露，配合聖靈工作和知識運用，才能達至決定性的成效。

二. 甚麼叫聖經輔導呢？

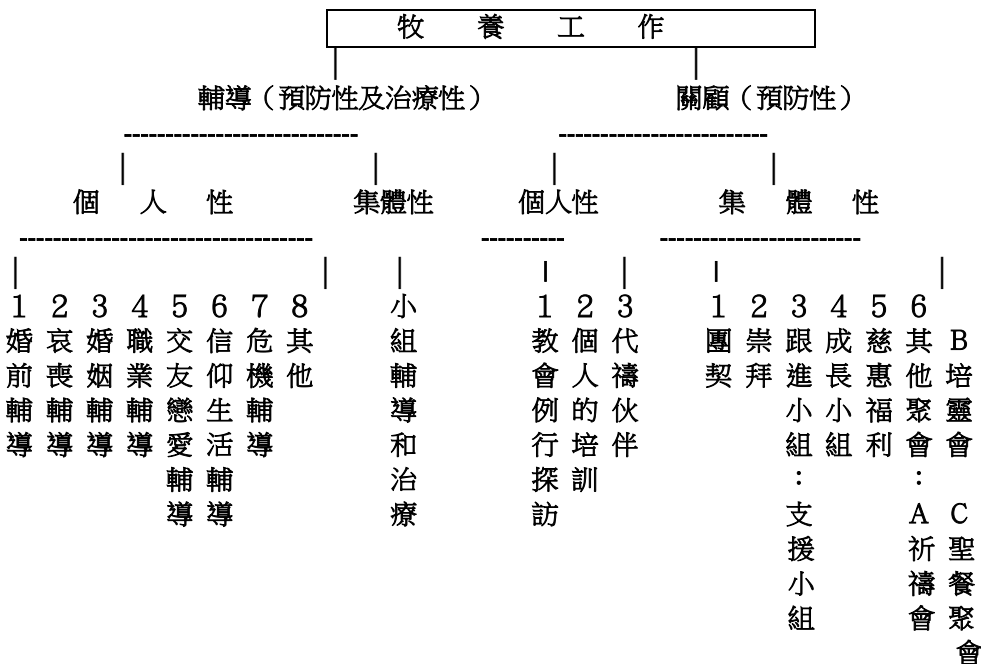
- a. 麥希真《工人輔導》一書中，所下之定義是：「根據聖經原則，按著個別需要，藉著個人談話或小組談話，幫助受輔者自己解決困難，使他們獲得發展。」
- b. 著名心理學家羅傑士(Carl Rogers)提出又具體又有影響力的定義：「輔導是一個過程，其間輔導者與受輔導者的關係，能給予後者一種安全感，使其可以從容地開放自己，甚至可以視自己過去曾被否定的經驗，然後把那些經驗融合於已經轉變了的自己，作出統合。」

三. 「輔導過程」的重要原則：

- a. 輔導的過程，是輔導員與受輔導者關係建立，助受輔導者找出問題所在，支取資源，解決克服困難，以達至一個健康美滿的生活。
- b. 這個過程是頗花時間的，如遇有個性執拗的受輔導者，輔導員所付出的時間代價很可能是昂貴的。儘管如此，正是幾許耕耘，幾許收穫，目睹一個人生命的改變，對輔導員的滿足感是無可比擬的。
- c. 是一個獨特關係的建立，是信徒與信徒，或是牧者與會友的關係，表明了教會是一個互相尋求醫治的群體；是以信、望、愛去彼此建立，成就了肢體相交的真理。
- d. 是幫助信徒在主裡成長，這表示它是一個有方向感的助人過程，使信徒能活得更合乎聖經的教導，或是活得更像基督；是一條成聖之路。
- f. 是輔導員與受輔導者共同探討問題的所在和解決的方案。

四. 教會牧養輔導圖解：

以下圖表具體地列出牧者工作的範圍，並且表達關顧輔導一些分野。



五. 輔導形式：

輔導事工種類繁多，有的使用藥物，有的作詳細心理分析及精神治療，有的作二、三十次或更長時間的輔導。而教會的輔導工作與專業性輔導是有不同的，一般都不可能提供以上的服務。教會的輔導多使用個人約談或小組形式進行。

輔導者多採取主動，去接觸不同的人，透過個別對談分享、小組的討論、交流等，達到輔導目標。以下僅從「非正式輔導」、「正式輔導」兩方面，淺談它們之間的區別及處理情況。

a. 非正式輔導：

輔導者所作的輔導工作，大部分發生於非正式的環境，甚至嚴格來說，不會被稱為輔導。有時是在聚會前後、探訪中、偶遇、醫院房間、街角、輔導者或牧者辦公室至或家中發生，可能這些情況是沒有預約，信徒便來到辦公室和家中小敘，就是在這些非正式或偶然的接觸活動中，幫助了不少信徒。而這些訪問、探病、小組、偶遇等，都是一般普通的關懷事工。

b. 正式的輔導：

在一般牧養非正式輔導中，有時為我們創出一些正式的機會。

「有一位婦人在崇拜聚會後，在禮堂逗留，以便告訴牧師，她決定離開她的丈夫，這是牧師首次瞭解她的困難。牧者立刻邀請她進入辦公室詳談，但婦人有急事要辦，不可以留下。牧師和她約定，下午三時再見。」這是一個例子，人往往從非正式輔導轉移至正式的輔導，只要輔導者多加鼓勵，並給予機會和時間。

正式輔導是預約時間，訂定次數（約四至五次），受輔導者是有具體問題待處理，雙方有共同目標，一同面對探討可行之法，訂定約見輔導次數的好處是雙方有共識，在一個輔導療程中，按部就班，有目標地尋求問題解決的方法；又在療程後期檢討需否轉介性的服務，另一方面也免至受輔導者長期在無止境輔導中，而過份依賴牧者。

c. 正式的輔導輔導過程中，需要注意以下一些要點：

c-1 建立關係：

- 藉著留心聆聽、及適切感情的反應，讓對方體會到你的溫情和關心。
- 了解對方感受和經歷，給予適切同感的回應，不要太快審判事件的結果。

c-2 澄清和歸納問題：

- 藉著發問和重述對方所講之內容，澄清事件的真相和背後原委。
- 藉著對方自己重述事件，幫助他/她自我了解問題的所在。
- 請他思想可行的解決辦法，或適當地提議一些方法，供他考慮。
- 幫助他去審查每種方法可能發生的後果：「如果這樣做大概會……」
- 討論這人所有可以提供的資源：如能力、興趣、朋友、家人等，給他一些分析。

c-3 鼓勵採取積極的行動：

- 鼓勵他計劃具體可行之法面對困難。
- 訂下時間長短，盡快實行。
- 鼓勵他使用宗教資源，如祈禱、邀請主內信任肢體成為支持中心。
- 向他保證，在他實行計劃面對掙扎時，你會隨時隨地關心並且為他禱告。
- 約定下次輔導時間。

c-4 評估計劃的進展：

- 在下次見面時，請當時人陳述在實行計劃時發生什麼事，肯定他的成就和努力的行動。
- 對行動計劃的評估，修定或加強進一步行動，按能力看可否處理危機困難的其他部份。
- 鼓勵他建立支持系統，如禱告小組。
- 在危機減壓後，鼓勵他反省這次危機的經驗，及他所學到的一切，讓這些成為他信心靈性成長的功課。

六、結論：

創世記三章，記載人類跌倒的故事，說及人從純潔中墮落，被逐出伊甸園的故事。這美麗的神話和詩篇，告訴我們從始祖的時代，我們已和上帝的形像分隔。有如田立克所說：“人的整個存在都是在疏離景況中，人和他的存在根源疏遠，和其他人隔離，甚至和他自己也隔離了。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. p35)

因此，聖經輔導給人四個不同的牧養工作：醫治、支持、指導和使人與上帝或其他人和好。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. p10) 是使人得到釋放。當人可以藉著福音，得到自由時，並且當福音可以給人足夠的力量，去完成上帝對人的盼望——得到豐盛(完全)的生命時，福音便成為好的資訊。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. p16)

保羅說：“我栽種了，亞波羅澆灌了，唯有上帝叫他成長。”(林前三 6)當我們把自己，和我們的努力，與創造的聖靈聯合時，我們便成為“完全創造者”的同工。

輔導的關係，成為上帝恩典的橋樑，也成為改變世人的愛的輸送站。它是一切救贖和完全的根本(加二 8，羅三 23-31)。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. p33)

參考書目：

1. <<聖經輔導學簡介：基本訓練課程講義>>。George Scipione, “Introduction to Biblical Counseling: Course Syllabus.” 林慈信譯，中華展望 (China Horizon, P.O. Box 2209, San Gabriel, CA 91778, USA), 2000。
2. 牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007。
3. 《教牧輔導學講義》甄老師、文牧編寫，世界華文聖經學院，香港，2007。

第五課 心理學的概述

一、前言：心理學是讀心術嗎？

學心理學的人，一定知道我在想什麼？

心理學的英文：Psychology 一字，是 PSYCHE + LOGOS 而合成的；PSYCHE 是靈魂、精神的意思 + LOGOS 是指出、標誌的意思；綜合起來可以說「心理學是解釋說明心靈的學問」。

可見，『心理學是研究人類以及其他動物的心理現象、精神功能和行為的科學，既是一門理論學科，也是一門應用學科。包括理論心理學與應用心理學兩大領域。

心理學研究涉及知覺、認知、情緒、人格、行為和人際關係等眾多領域，也與日常生活的許多領域——家庭、教育、健康等發生關係。

心理學一方面嘗試用大腦運作來解釋個體基本的行為與心理機能，同時，心理學也嘗試解釋個體心理機能、在社會行為與社會動力中的角色；同時它也與神經科學、醫學、生物學等科學有關，因為這些科學所探討的生理作用會影響個體的心智。

心理學家從事基礎研究的目的，是描述、解釋、預測和控制行為。應用心理學家還有第五個目的——提高人類生活的質量。』(摘自：維基百科 - 心理學 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6>)

二、心理學的簡史：

1. 哲學心理學：

哲學心理學的研究可以追溯到埃及、希臘、印度和華夏等古代文明。如蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德等。研究「心」、「心靈」；中國孟子的「性善說」、荀子的「性惡說」；只具哲學的思維，不具科學意義。多採用內省法 (introspection) (觀察自我內心的想法和經驗) 來了解心理與行為的關係與結果。『正如德國心理學家艾賓浩斯所說：「心理學有一個漫長的過去，卻只有一個短暫的歷史」。』(摘自：維基百科 - 心理學)

2. 科學心理學：

『心理學作為一門獨立的學科是開始於 1874 年，那一年，德國的生理學家威廉·馮特發表兩冊的心理學教科書——《生理心理學的原理》(Principles of Physiological Psychology)——，在序言裡大膽宣稱：「要建立一個新的科學領域」；馮特也因此被稱為「心理學之父」。

1875 年，萊比錫大學聘馮特為教授；1879 年，他在萊比錫大學建立世界第一個專門的心理實驗室，吸引了來自世界各地的學生。10 餘年後，也就是 1890 年代，美國各大學風起雲湧地仿效此舉，建立數十座心理學實驗室，尤其 1892 這一年就成立了 20 座，這一年也是美國心理學會的成立年。』(摘自：維基百科 - 心理學) 因此，心理學誕生於德國，但後來在美國發揚光大。

19 世紀末，心理學被定義為研究心理活動的科學；20 世紀 60 年代，心理學被認為是研究”行為”的科學(也就是外在的、可被觀察的行為)；20 世紀 70 年代，心理學被認為，除了外在行為外，內在的心理活動，如思考、記憶、動機和情緒等，也應納入心理學的範圍。

因此，心理學被界定為「研究人類或動物外在行為、與內在心理活動歷程的科學」。『正如德國心理學家赫爾曼·艾賓浩斯（德語：Hermann Ebbinghaus 1850 年 1 月 24 日－1909 年 2 月 26 日）所說：「心理學有一個漫長的過去，卻只有一個短暫的歷史」。』(摘自：維基百科 - 心理學)

3. 心理學的學派：

心理學的學派大致分成：精神分析《或稱：心理動力取向(Psychodynamic approach)》、行為主義取向(Behavioristic approach)、人本主義取向(humanistic approach)、認知論取向(cognitive approach)、生物論取向(biological approach)、。

學派 項目	精神分析派	行為主義派	人本主義派	認知學派	神經生物學派
代表 人物	佛洛伊德 Freud	史金納 Skinner	羅傑斯 Rogers	皮亞傑 Piaget	布朗菲布列 Bronfenbrenner
研究 重點	1.潛意識的驅力、衝突 2.泛性論	1.客觀的外顯行為 2.環境決定論	人類的潛能	心理運作歷程、思考、語言	腦和神經系統的歷程
研究 方法	把行為視為是隱藏的動機來研究	研究行為和刺激條件之間的關係	生活的型態、價值和目標	透過行為目標來研究心理歷程	生理心理歷程之間的對應關係
人性觀	1.本能、非理性力量所驅使 2.性惡論	1.被動反應 2.可透過制約來修正行為	個體有無限的潛能、主動積極	主動性和被動性反應	被動、機械
行為 決定因素	遺傳、早期經驗	環境和刺激情境	自我實現	刺激情境和心智歷程	遺傳和生化歷程

A. 精神分析、《或稱：心理動力取向(Psychodynamic approach)》：

主要學者：西格蒙德·佛洛伊德（德語：Sigmund Freud，出生名：Sigismund Schlomo Freud，1856 年 5 月 6 日－1939 年 9 月 23 日），奧地利心理學家、精神分析學家，哲學家，猶太人。(Sigmund Freud)「精神分析學」是一種研究意識、解釋經歷的方法；是一種關於人類行為的理論系統；是一種針對心理、情緒的治療方法，特別是對潛意識中的衝突進行心理治療。

佛洛伊德對瑞士精神科醫師卡爾·榮格的影響很大，後者的分析心理學與深度心理學互補。20 世紀中葉心理學者們研究精神分析、心理學、精神病治療、以及哲學。(摘自：維基百科 - 心理學)強調行為受到內在強大趨力所影響。內容包括：本我、自我、超我；意識、潛意識；夢的解析、戀

父（母）情結。

B. 行為主義取向(Behavioristic approach)：

強調可以觀察得到的行為。

強調刺激和反應的連結。

強調行為的賞與罰。

【例子】著名的經典實驗（Bandura）

班杜拉（Bandura）實驗：是斯坦福大學附屬幼稚園中的 36 名男孩和 36 名女孩。三組幼兒園孩子看錄影帶，錄影帶中有一個成人攻擊一個成人大小的充氣塑膠人

把充氣人放倒，坐在身上打它的鼻子，邊打邊叫「哈！打中了！」

把充氣人拉起來，用木槌連續擊它的頭，一邊說「哈！趴下！」

用木槌打完後，又把充氣人踢來踢去，高興地叫「飛了！」

最後，用橡皮球猛砸充氣人，每砸一下都說「咚！」

第一組小孩看到另一個用飲料和零食獎勵的攻擊者

第二組小孩看到攻擊者被人用捲起來的雜誌打了一下，並警告下不為例

第三組小孩看到攻擊者沒有任何結果，沒有被表揚，也沒有被責罵

接下來，讓孩子自由活動十分鐘，裡面有許多玩具，還有充氣人及當時所用的攻擊用具

所有孩子都表現了一定的攻擊行為；結果是：看到「被表揚」的孩子、比和到「被責備」的孩子，表現更多攻擊行為

【例子】習得無助感(Learned Helplessness)

習得無助感的理論，最早是在 1975 年由賓州大學心理系的教授馬丁·賽里格曼（Martin E. P. Seligman, 1942 年 8 月 12 日－）完成的。他是美國心理學家、教育家和作家，被稱為現代正向心理學運動之父。他的「習得無助論(learned helplessness)」在理論和臨床心理學家之間甚為流行。

他使用了三隻狗與鞍具行為來做為習得無助感的試驗。

第一隻狗簡單的被加上鞍具，隨後被解下。

第二隻狗被加上鞍具之後，接受短暫但有痛感的電擊，狗可以經由碰觸槓桿來停止電擊。

第三隻狗與第二隻狗並排，並也接受同樣的電擊測試，牠前面也有槓桿，唯一不同的是槓桿沒有停止電擊的作用。

在實驗結束後，第一隻與第二隻狗都迅速的恢復原先的狀態，但第三隻狗則被診斷出有「臨床慢性消沉症狀」，也就是「憂鬱症」。

另外一個較小規模的試驗是將兩組狗放在吊床當中，第一組狗被輕微電流電擊，但牠們能夠停止電流，另一組狗而則不行，當這個吊床實驗做完之後，再將這兩組狗放到一個有障礙物的屋子，第一組狗在屋子中遭受電擊時，會跳過障礙物逃走，第二組狗在遭受電擊時，則不嘗試逃走，只會躺在原地不動。

這就是習得無助感—儘管狗看到第一組的逃走範例，也知道自己能逃走，但他們並沒有嘗試。在其他實驗當中，還用了不同的動物，結果都非常相似。

在所有試驗中，造成習得無助感最主要的原因，是心理上認為自己無法控制某件事情，進而產生了消極的行為。

人生在世的一個主要課題，便是了解事物間的因果關係以及行為對周圍造成的影響，從而學會如何操縱及適應環境，切合生存需要；但是，假若一旦我們發覺這種因果關係不再存在，行為便立刻變得沒有意義，因為行為反應不能達到預期的效果。這種情況會引起一種不良的心理狀態，被稱為「習得無助感(learned helplessness)」。

當人類得到習得無助感時，他們通常會從三個角度來處理問題，也就是：

個人 (personal)：他們也許會將自己投射到問題上，換句話說，傾向於針對問題來內化自己。

普及 (pervasive)：他們也許會認為問題影響了生活中每個層面。

永恆 (permanent)：他們也許會認為問題是不可能被改變的。

上述這三點看問題的角度，通常被稱為「3 Ps」，這三個論點同時也幫助了具有習得無助感的人們走出自己的心理困境。（摘自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BF%92%E5%BE%97%E6%80%A7%E5%A4%B1%E5%8A%A9>）

依賴實驗方法，常以鴿子、老鼠做實驗。人與其他動物的行為原理並無根本差異。因此動物實驗所得結論，也可以用在人身上。既然我們不認為鴿子、老鼠能有什麼「想法」，可見行為不決定於想法。同樣的，人的行為也不決定於想法，而是決定於環境。

因此，要了解人為什麼會這樣、會那樣（比如說，為什麼會離婚？為什麼會努力工作？），只要研究行為本身就夠了。

C. 人本主義取向(humanistic approach)

主要學者：亞伯拉罕·馬斯洛(Abraham Maslow) Abraham Harold Maslow，1908年4月1日—1970年6月8日)，美國心理學家，以需求層次理論最為著名，為一種心理健康的理論，認為首先要滿足人類天生的需求，最終達成自我實現。羅傑斯(Carl Rogers) 1902年1月8日，羅傑斯出生於美國伊利諾州奧克帕克（芝加哥郊區）。

主張人不是受本能驅使的小丑，也不是被週遭環境操縱的傀儡；強調個體所經驗的主觀世界，而不是外在觀察者與研究人員所看到的客觀世界；強調人的責任：人是生活的主動建構者，人可以自由的改變自己，如果不能，是因為遇到困難或身體上的侷限。強調 here and now: 不強調過去的經驗，強調自我實現。自我實現是人在遺傳限度範圍內盡力的發展自己的潛能；人好比一顆

大樹、筆直、頑強、活潑，並且不斷向上成長，這就是自我實現的過程。

強調 **here and now**: 不強調過去的經驗，強調自我實現。自我實現是人在遺傳限度範圍內盡力的發展自己的潛能；人好比一顆大樹、筆直、頑強、活潑，並且不斷向上成長，這就是自我實現的過程。(摘自：維基百科 - 心理學)

D. 認知論取向(cognitive approach)

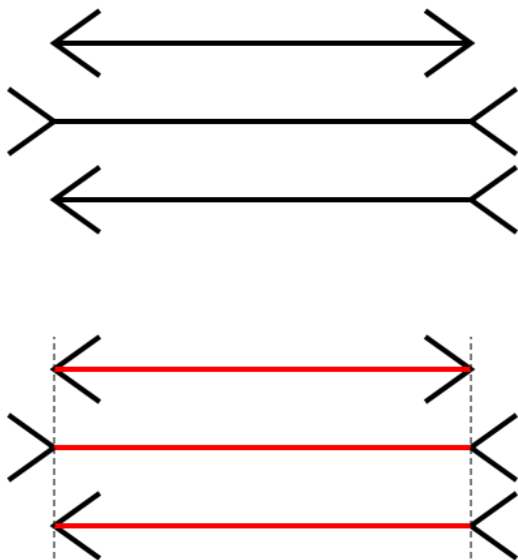
主要學者：Jean Piaget；Noam Chomsky；Herbert Simon

諾姆·杭士基(Noam Chomsky，1928年12月7日－)，美國哲學家、語言學家、認知學家、邏輯學家、政治評論家。

主張不但要了解個人行為，還要探討個人如何取得、儲存及處理各種訊息；認知主義心理學派研究心理活動，包括解決問題、知覺、記憶、學習等。作為認知科學的一部分，這個心理學分支與其它學科有密切聯繫，包括神經科學、哲學、語言學等。

『諾姆·喬姆斯基在批評行為學概念中的「刺激」、「相應」、「強化」時，觸發了一場心理學「認知革命」。喬姆斯基辯稱這種觀點會以一種膚淺、模糊的方式應用到複雜的人類行為中，特別是在語言習得的領域上。有一種假定認為人類天生擁有一種「內在的」語言習得機能，然而對於行為主義來說，這個問題在於所有行為，包括語言在內，都必須通過學習和強化來獲得。社會學習理論家，如阿爾伯特·班杜拉稱兒童的生活環境有助於行為的改良。』(摘自：維基百科 - 心理學) 與此同時，技術進步幫助人們重拾被行為主義拋棄的心理活動與表述，如認知等。

【例子】穆勒-里亞爾錯覺

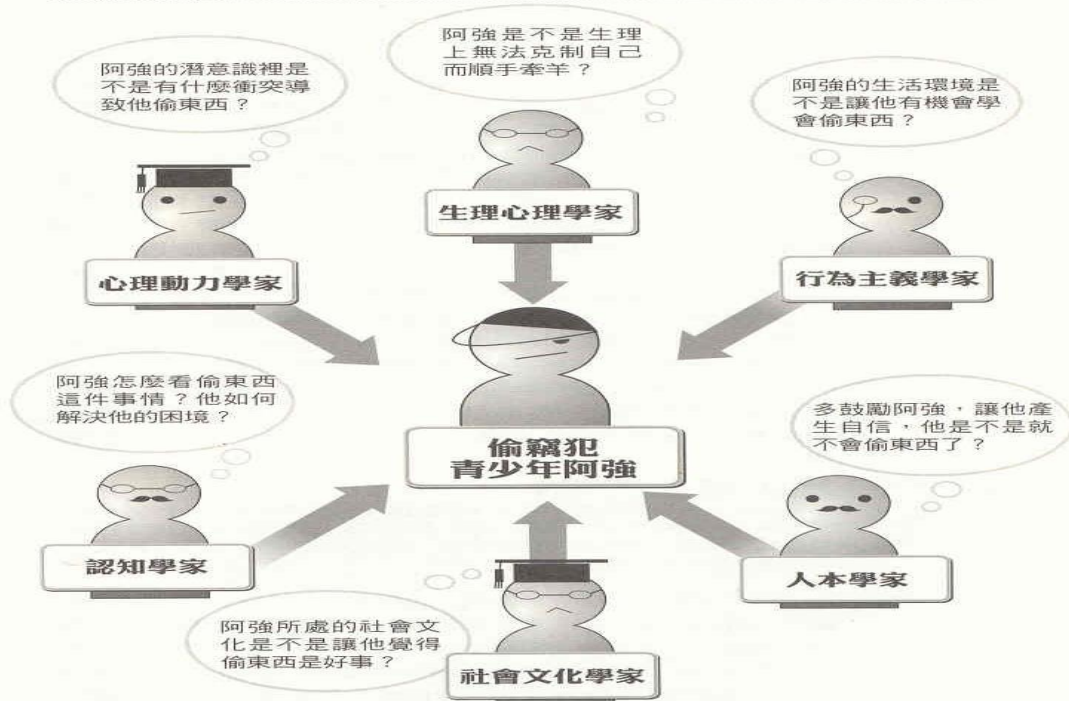


E. 生物論取向(biological approach)：

從大腦、神經系統及內分泌、去了解行為的起因。

三、不同的觀點，帶出不同的研究方向結果：

人的看法不同，所以使用了不同的研究方法來進行研究，瞭解這些不同觀點可以讓你對心理學、對人有更多元的理解角度。



第六課 心理學上值得我們關注的觀念

一、本我、自我、超我：

『1923年，佛洛伊德提出相關概念，以解釋意識和潛意識的形成和相互關係。「本我」（完全潛意識）代表慾望，受意識遏抑；「自我」（大部分有意識）負責處理現實世界的事情；「超我」（部分有意識）是良知或內在的道德判斷。

【本我】

本我（或稱伊底，英文：id）是在無意識形態下的思想，（拉丁字為「id」，原德文字則為「Es」）代表思緒的原始程序——人最為原始的、屬滿足本能衝動的欲望，如飢餓、生氣、性慾等；此字為佛洛伊德根據喬治果代克（Georg Groddeck）的作品所建。

本我為與生俱來的，亦為人格結構的基礎，日後自我及超我即是以本我為基礎而發展。本我只遵循一個原則——快樂原則（pleasure principle），意為追求個體的生物性需求如食物的飽足與

性慾的滿足，以及避免痛苦。佛洛伊德認為，享樂原則的影響最大化是在人的嬰幼兒時期，也是本我思想表現最突出的時候。

意涵：僅注意人類生物需要的滿足,透過社會化的過程,把人類的「本我」加以限制馴服。

【自我】

心理學上的自我(ego)這個概念是許多心理學學派所建構的關鍵概念，雖然各派的用法不盡相同，但大致上共通是：「指個人有意識的部分。」

自我是人格的心理組成部分。這裡，現實原則(reality principle)暫時中止了快樂原則。由此，個體學會區分心靈中的思想與圍繞著個體的外在世界的思想。自我在自身和其環境中進行調節。佛洛伊德認為自我是人格的執行者。

另一易混淆的概念是自性(self)，則包括無意識。心理學上關於自我的研究的方法上十分複雜，並常牽涉到哲學中的形上學。

意涵：個人的生物慾望和社會規範之間相互協調折衷,所表現出來的「自我」。

【超我】

超我(super-ego)是人格結構中的管制者，由道德原則支配，屬於人格結構中的道德部份。在佛洛伊德的學說中，超我是父親形象與文化規範的符號內化，由於對客體的衝突，超我傾向於站在「本我」的原始渴望的反對立場，而對「自我」帶有侵略性。超我以道德心的形式運作，維持個體的道德感、迴避禁忌。

意涵：因應社會文化的行為規範和道德期待,形成「超我」的動力。

【本我、自我、超我的關係】

本我，自我，超我構成了人的完整的人格。人的一切心理活動都可以從他們之間的聯系中得到合理的解釋，自我是永久存在的，而超我和本我又幾乎是永久對立的，為了協調本我和超我之間的矛盾，自我需要進行調節。

若個人承受的來自本我、超我和外界壓力過大而產生焦慮時，自我就會幫助啟動防禦機制。防禦機制有：壓抑、否認、退行、抵消、投射、升華等等。』(摘自：維基百科 -本我、自我、超我)

二、意識層次分類：

『佛洛伊德對於心智組織與人格結構提出「冰山理論」，根據假設將意識劃分為「意識」、「前意識」和「潛意識」三個層次。

「意識層」是指海面上可見的冰山，而「前意識層」相當於漲退潮時落差之間的冰山層，「潛意識層」則是位於海底深不見底的深層區域，是占據整體人格最大部份。其中，潛意識相對於意識及前意識，呈現具有兩種對立關係的意識層次。

意識層次分類：

(1) 意識：「自我」存在之處

1.意識包含個體在當下隨時均可知覺到的現象，以及可察覺的意念和動機，是一套合乎邏輯的、理性的思考。佔個體心理層面為最小，且不斷改變。

2.例如：老師問學生早上如何上學，學生答：「公車」。此一回答便是經由「意識界」的反應而得。

(2) 前意識：

1.在層次上處於「意識」與「潛意識」之間。無法時時察覺，但只要稍加注意，藉由「專心專注」的聯想的方式加以回憶，就可將它帶入意識中，變成可知覺的意識現象。

2.前意識是種「經驗」與「記憶」，但一時突然無法想起。由於經驗或記憶的屬性有苦有樂，因此佛洛伊德認為，個體存有一種壓抑痛苦經驗的內在力量，使其進入潛意識而不再想起。

3.例如我們對於特定經歷或特定事實的記憶，平時並不會一直意識其存在，但在必要時或出現相關線索時，便能突然想起。彷彿像啟動開關一樣觸動。

(3) 潛意識：「本我」、「超我；」所在之處：

1.佔據心理境界絕大部分，卻永遠無法察覺、無所知覺的現象（包含思想、記憶、慾望等）。來源有二：一種是與生俱來的，另一種是依個體不同生活經驗，藉由意識和前意識壓抑而來。

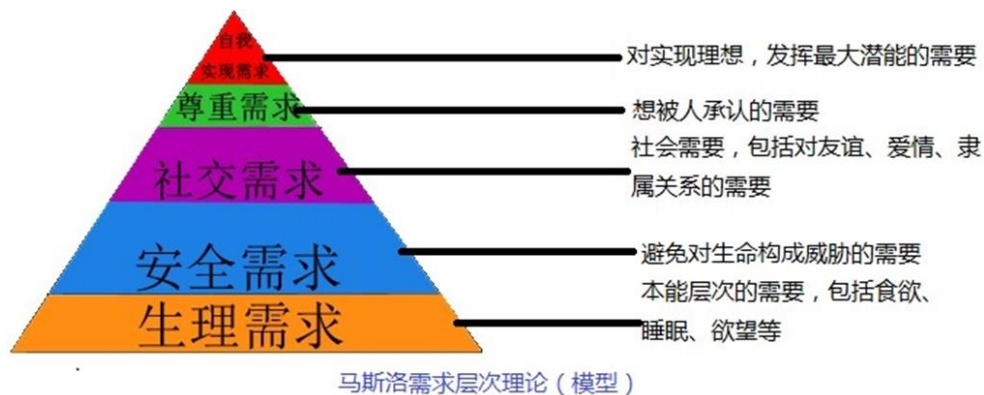
2.其為行為主要的決定者。佛洛伊德認為潛意識屬於生理驅力和慾望，稱此原始力量為「Libido」，例如仇恨、恐懼。

3.無法以回憶或聯想觸及。但可由夢境、口誤或筆誤、自由聯想或催眠等蒐集線索。故可解釋潛意識具有原始、不一致、幼稚的特徵。」(摘自：

[http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E4%BD%9B%E6%B4%9B%E4%BE%9D%E5%BE%B7\(Freud\)%E6%84%8F%E8%AD%98%E4%B8%89%E5%B1%A4%E6%AC%A1](http://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E4%BD%9B%E6%B4%9B%E4%BE%9D%E5%BE%B7(Freud)%E6%84%8F%E8%AD%98%E4%B8%89%E5%B1%A4%E6%AC%A1)

三、人的需求層次圖：

心理學家亞伯拉罕·馬斯洛(Abraham Maslow)於 1943 年總結了人的需求層次理論。先吃飯，然後在去實現更高層次的需求——這種邏輯似乎合理。



四、人生八階段說：艾力遜(E. Erickson)的人生八階段說

艾力遜是近代的心理分析及人生發展學說的一名領導者，他出生於德國，而他的學說是沿於佛洛伊德的理論發展出來的。

艾力遜把人生分為八個階段，而每一個階段都有各明顯的特徵，並且也潛伏著一種危機，但若安然渡過這些危機，則生命會有更進一步的成長和發展，個人便有能力來克服後一個危機；否則生命就會受到阻滯，而後至的危機便難以應付了。

藉著他的分析和研究，對人在各種社會及文化背景中成長的影響，使我們對人的成長有一些認識；在我們的輔導事奉上能助一臂之力。這也是一個「認識自己」的一個測驗，檢查自己成長的過程，盼望能激勵自己克服性格上的弱點。

1. 信任與懷疑(0-1 歲)

嬰兒由出生至滿歲，便是信任與懷疑(trust vs. mistrust)的一段時期，這個時期的特徵是表現在對人的信賴與不信賴的行為上。信賴可使嬰兒能安心地，任由別人包括母親在內的照料。例如餵奶，使安睡，大小便的排泄等。以後嬰兒逐漸減少睡眠時間，更多運用感覺器官來熟習周圍的環境。身體由人的照料而獲得舒適，而舒適又與人的出現聯繫在一起，由此而產生對人的信任。當嬰兒稍大的時候，他會進一步的察覺到，這種他所需要的舒適，是會按時地獲得的，故此並不須母親寸步不離地在他身旁，於是嬰兒已開始放心讓母親暫時的離開他。因為他已建立了信任，信任母親會在他有需要的時候出現。

信任不單只對別人而言，亦同時是對本身的信任。如果有自信自己能應付得一些突發事情的時候，嬰兒便更放心讓大人離開他。反之若嬰兒不能在此時期發展其信任，則會影響其將來的人格發展，他可能此後產生退縮，對人不信任，失去對社會的信心，甚至會引致精神分裂，並且對於愛、互賴、信念與信仰等，都會有極不合理的態度和行為出現。

當然，嬰兒在此期發展其信任，並不是單純由獲得的食物量與照料的多寡來決定的。因為最重要的，還是所獲的食物的品質，及照料中所帶來的愛的深淺，這會對嬰兒產生的信任，及將來是否成為一個能被別人信任的人有絕大的關係。

在信任的發展的負面是懷疑。倘若本階段中的信任發展遇到挫折，便會產生對人、對事不信任的態度。如日後不獲補償性的發展，則便會對事有諸多的猜疑，以至日後難以適應社會。

2 自主與羞惑(1-3 歲)

(使用一至三歲是因為這個地方的小孩子是三歲進入幼稚園上學，其他國家可以按該國上幼稚園的年齡來定階段)

第二個人生發展期，艾力遜稱為自主與羞惑(autonomy vs. shame and doubt)。這個時期包括由滿歲至三歲左右。心理分析學派相信，幼兒對大小便的控制，是人的發展過程中一個重要的關鍵，因為這是收及放的能力的控制。幼兒由此而學習對本身的調整操縱，適當的排泄，將使幼兒感到

滿足，過度的壓制，例如過早及過嚴的大小便訓練，必會引起不快及緊張。訓練操之過急，必然損害幼兒的自信與自決，並且可能使其感到羞惑。

幼兒發展是要經過一個自然的過程，不可使用強迫的方法令其加速。所以不可因其不負成人的期望而加以羞辱。過多的羞辱，使幼兒失去自信，對自身的能力有所懷疑，從而會放棄努力，並且變成任性、反抗、故意做出與人相悖的行為。感到羞愧者，通常是覺得自己的短處，在極不願意的情景下，暴露在別人的眼前，於是有無地自容的感覺。所以有羞愧者是希望短處隱蔽起來的，成為不可見的，如果別人注視著他，他便會引起很大的忿怒。

這個時期，決定了兒童將來在自主與羞愧之間的發展，正與負兩方的比例。例如愛與恨；合作與敵對；自由的自我表達與壓抑；有自制還是需由外力來控制；有自豪感還是有羞恥感。如果正的一方強於負的一方，則個體便安然地克服了這一時期的『危機』，自主便也戰勝了羞惑，這樣便為下一步的人格發展奠下良好的基礎。

3 進取與罪咎(4-5 歲)

(定為五歲是因為這個國家進入小學的年齡是六歲，如果另一個國家進入小學的年齡是七歲，那這「進取和罪咎」就是 4-6 歲)

兒童在四、五歲時，便處於進取與罪咎(*initiative vs. guilt*)的一階段。這時兒童活動力大為增加，有較大的想像力及好奇心。由於精力的突然增加，使兒童產生各種希望及企圖接受責任，這便是本期對正的一面『進取』的引發力。他開始更覺得自我的存在，及受自己的支配。他不怕失敗，失敗了又重來，用去了的精力，很快便又恢復了過來。因為試新事物對他是一個強烈的驅策力。

在進取的負方就是罪咎感的產生。罪咎感是於幻想過多，並且容易想入非非，發生戀父或戀母的情結，這樣便會自覺有罪咎，由此而喚起內心的抑制。不過如果這個抑制是過分的話，是可以影響將來性格的反常的---包括潛能受損、感情冷淡、想像力受到縛束，甚至可能導致日後對性的冷淡。

4 勤業與自卑(6-11 歲)

(定六至十一歲是因為這個國家的兒童是十二歲升中學)

在六歲以後，兒童已開始社交生活了。這個社交生活是以學校為開始的。兒童這時將會努力於表現自己，使他人覺得其存在，而且是與其年齡相若的一群孩子中的一份子。所以兒童要爭取為其同儕接受，他要參與群體遊戲、學習與活動，並且極怕被人排擠，這一時期約經歷整個小學階段。這時期的特徵就是具有求知慾，有活動精力，希望學習成人。由此而產生一種勤業精神。不過如果這種受到窒礙，例如在群體中遇到排擠，便會產生自卑的情緒。因此，勤業與自卑是會經常交織地出現的。所以，這個時期便稱為勤業與自卑(*industry vs. inferiority*)。

兒童此時在其勤於致力的學習與工作的興奮與滿足，由是而強化其勤業的行為。他開始留意工作或活動的各種規範，而嘗試使自己能適應及服從這些規範，因而能夠產生有效的工作結果。所以這時他心中的自我，是包括了他的工作工具及技巧在內的。

無論在何種文化的社會中，兒童此時是進入了一個較有系統的學習期。學習的事物範圍是廣闊的，指導的人亦不一定是學校的師長，這通常包括了一切周圍的人。例如父母及其他成人，還

有比他年長的孩子。他們的行為，亦可能成為摹倣的對象。

處於此時期，使兒童感到危險威脅的，是他可能自覺到能力之不足，不能隨心所欲地應付他想完成的工作或學習，因而感到自卑、懊喪，對自己的技巧及工具都不滿意，特別是當他看見別的同儕獲得滿意的工作結果時，會覺得有己不如人的感覺，由是會失去興趣，不再勤業，產生退縮、迴避及孤立。反之，如兒童獲得成功的發展，有工作、學上的滿足，則便已初步培養出對工作的愛好，及領悟人在社會上的分工合作的意義。這樣，不但掌握若干基本工作技巧，且為將來進入社會作出了良好的準備。

5 自認與迷亂(12-20 歲)

本階段包括由十二歲至二十歲的一段青少年期。故此踏入十二歲後，兒童期已告結束，因為性機能已開始成熟，身體也快速長成。這些生理上的急速改變，及面臨將需擔任成人的工作，使他們不得不關注自身的處境。他們亦關心別人如何看自己，在別人眼中，他們是否夠得上水準。

在此期中主要的心理特徵，就是自認與迷亂(identity vs. confusion)。自認就是要自我認識，自我認定一種身分，一個自己應該扮演的角色，從而決定用何種身份來處理面對的問題。當然，所謂自認亦是向人認同，在其同伴中找一個模式，藉此而構成一個自我形象。這種自認可說是對未來的估計的開始。估計自身的能力，將來能否或意願擔負的職責。有信心的或會自認得過高，一旦發現能力不能配合的時候，自我的形象便會容易崩潰下來。沒有自信的，則可能逃避認同，因而產生了更大的危機，處處否定自我，反抗現實，導致迷亂，不知自己應扮演甚麼樣的角色，因而消極、失望、對現實不滿，把自認上的困難，推諉於社會之不當及不公正。有這種迷亂的，可能產生偏激反叛，進而在行動上表現出來，例如離家出走，放棄學業，反抗社會的一切。

在自認迷亂的另一端，便是過分的認同。此時不但已找得一個自我形象，而且對這形象作出狂熱的偏愛，因而令其排擠其他非此形象的事物。所以某些青少年特別容易在認同一對象後，產生狂熱甚至崇拜，一切以此對象為師，拼命模倣。當然，這樣便失去個人的自我，使自己的獨特的發展停滯不前，甚至某些優良的特徵都遭受破壞。

在此期間，青少年亦特別容易結黨營群，而且對視異己份子者，作無情的排斥與攻擊。這些都可以表現在服飾、習慣、趣味及言行舉止上。並且這些亦成為是否屬於該黨群的表象。如果在這些方面有不服從群眾的，則便視為離心，其他成員便可能終止和他交往，使他孤立起來。

在這期間，自認的形成是十分重要的，而這種自認亦絕非一次便可完成，他要經歷一連串的自認。在某一階段中，青少年可能認同於一群體；但在不久的時候，他又可能發現另有更值得認同的群體，因而其自我形成亦隨而漸變。這個變的經歷，對於青少年發展是有良好的影響的，因為這樣可以幫助他在找尋真正的自我。

6 親密與孤獨(21-30 歲)

隨著青少年期而來的是早期的成年(early adulthood)。在這期中，心理的特徵表現在親密與孤獨(intimacy vs. isolation)的交戰。這時個體已應發展了自認，於是這種自認在本期中促成了與其認同者的頻密而全面接觸，及互相容納，由此而發展了親密的友誼。當友誼形成後，雙方便可

互相容忍，及願意為對方作出些犧牲，以此調和了可能發生的衝突。

親密的及面自然是孤獨了。倘若在發展親密中受挫折，因而失望退縮，又或恐懼別人結成親密的企圖不能達到，為了避免失敗，也會自願地築起一道與人相隔的牆，而成為孤獨者。這類人不能與人分享自我，亦不願承擔親密的後果，例如對別人的愛護和照料，包括供養子女等。嚴重的孤獨者，則終會作為精神病者，不能過正常的生活。

艾力遜認為這期的幸福快樂，建築在親密的充分發展。這表現在性愛的完滿獲致，雙方都有無拘束的修性愛活動，同享快感。他又提出理想的性愛，應是雙方都能互想信任；願意分享工作、生育及娛樂的情趣；並且願為子女謀求各階段滿意的發展。

7 創建與停滯(30-60 歲)

(定六十歲為終是因為這個的退休年齡是六十歲)

艾力遜的人生第七個階段便是所謂創建與停滯 (**generativity vs. stagnation**) 期。在此期中正是人生創業的中心階段。一般來說亦是指中年期，由三十歲左右開始，以迄於六十歲以後的一大段時光。

創建期是人之事業發展的時候。所謂創建，就是創造與建樹。人在此期須運用以前各階段的學習與成熟的心智，為自己創造出一個世界。在事業方面，各盡其力來發展，使能達到個人創建的目標，使事業獲得成就。這種創建力，就是人類社會之推動力，各人盡其所能作出貢獻，促使社會文明進步。

在個體方面，創建力是促使才智有運用鍛煉的機會，因而使心智更獲得完美的發展。這種發展使創建得到收獲，使心理方面得到滿足，生活也因而充實起來。另一方面，創建力也是促使人建立家庭，生兒育女，使新與老一代的關係建立起來，使夫婦互相依存。

反過來說，倘若創建受到壓制，人沒有機會發展其才能。又或在發展中遇到挫折、工作沒有帶來結果，事業失敗，則創建力便漸漸會消失，且被停滯所取代。在這時候個體便會感到迷失，脫離現實，可能發生自我迷戀，顧影自憐。嚴重者會覺一切雄心壯志皆盡失，產生灰心懊喪，對事物採取放棄態度。故此形成未老先衰，內心充滿停滯，休歇之感，生活貧乏無味，甚至產生壓世的思想。

8 圓滿與失望(60 歲以上)

艾力遜的人生八階的最後階段，稱為圓滿與失望 (**integrity vs. despair**)。此一階段是人在六、七十歲以後的一段人生最後歷程。這個時候，是一個把以往成敗總結的時候。故此，如果以往的發展是完美的，有成就的，在這個階段便會享受其成果，心理上便有圓滿的感覺，對一生便感到滿足及自豪，不然，就會在心理上積存失望感。

這種圓滿包括接受一生的功業，而無後悔自己之作為；包括接受別人不同的生活方式及其貢獻；包括在經濟及環境威脅下為保護個體之完整所作之努力；及包括因文化背景不同產生的相異生活。

輔導的對象是人，希望以上一些資料提供，幫助你們對人成長潛伏的危機，阻力或助力，有一點點的認識，幫助你輔導過程更流暢。

回應：站在基督教的角度，我們還可以接受這樣的“成長階段”的分析，也相信人生雖然只有短短的幾十年，但是其中的過程和經歷是復雜的；認為每個人人生階段都那麼重要，必須把握，使人生更形美麗和豐富。按輔導學來看，認為一個人如果在某個階段沒有完整的成長，必會影響一個人的性格，也成為下一個階段的攔阻。輔導員必須幫助一個人認識這樣的性格和攔阻，輔導前進，也把基督的真理帶給他，使他「認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量」(弗 4:13)。

(註：人生八階說、摘自：《教牧輔導學講義》甄老師、文牧編寫，世界華文聖經學院，香港，2007. P.5-8.)

五、輔導員的「反應」：

心理學家小伊利雅斯·布達(Elias H. Porter, Jr.)，描述了五種態度，都可以用作輔導員的反應：

E--評論(Evaluative)。這種回應，表明輔導員對需要輔導的人之感情和行為，所下的判斷；明白他的優點，處事是否適當、有效、正確。這些反應，暗示受輔導者應做或不應做的事。

I--闡釋(Interpretive)。輔導員要教導對方，把事情含意告訴對方，並且闡明理由。

S--支持(Supportive)。這反應指出輔導員的用意，是要令對方感到安慰，因而減少他的緊張情緒。

P--探索(Probing)。輔導員要發問，希望得到更多的資料，並且有意在某一方面，著重引起更多的討論。這些反應，暗示對方若能作更詳盡的討論，會有益處。

U--瞭解(Understanding)。輔導員希望憑自己的回應，使對方知道自己瞭解他所說的；同樣的反應，也可以用來問對方，自己是否正確瞭解他所說的和感受。

我(Howard Clinebell)這兒加上第六種，輔導員應採用的干預方面。

A--勸告(Advising)。這反應表明，輔導員的用意，是建議某一些方法、行動、信念、或態度，希望這些會對事情有幫助。

換句話說，

“評價”使對方知道輔導員的價值觀；

“闡釋”表示輔導員要教導對方，及說明他的行為對事情的影響力(為什麼)；

“支持”的反應，是希望可以安慰、啟發對方，或解除他的約束；

“探索”式的反應，是充滿問號的；

“瞭解”的反應，是使對方明白，輔導員明白及同情受輔導者的感受和態度。

“勸告”式的反應，則是輔導者貢獻給對方一個他認為有建設性的方法，以應付目前的環境。

(註：輔導員的反應、摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell，伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 84-85 頁)

【實境演練】

1. 輔導員的角色：(使用輔導員的 6 項反應的態度、以及上一課學習到的方法，來輔導他人。)
2. 受輔導的角色：(體會故事中角色的心情，述說你的故事，請求幫助。)

3. 觀察員的角色：(使用輔導員的 6 項反應要點，來評價作輔導員角色的態度。)

【附錄：摘自網路的文章、供參考】

一些心理學輔導的理論

自十九世紀末，心理學開始從事有系統的科學實驗，對人類的行為及活動做了許多客觀的觀察、記錄及分析比較，掌握人性許多有用的訊息和技巧，幫助我們探討人的思想和行為。

本章會介紹一些心理學輔導理論，使我們對輔導技巧的掌握有幫助。現今被採用的輔導方式有許多，我只介紹其中四種，他們助人的著眼分別在情緒、思想和行為上，盼望將這四種方式整合。因為，在輔導工作上，我們定要感受、思想及行為並重，三者是有連鎖關係和相互影響。心理分析學早在十八世紀已被弗洛伊德(S. Freud)發展和應用。也收到一些預期的效果。羅傑斯的受輔導者中心治療法 (Carl Rogers, client-centered therapy) 是從感受著眼，屬非指導式治療法 (non-directive therapy)。十分重視輔導者之間的關係，輔導者以同理心，無條件積極尊重和真誠去建立彼此關係，對其他方面的技巧比較不重視，著重的基本技巧如：傾聽、情感的反映、支持等。受導者在自由地宣洩他的情感後，他會漸漸洞悉自己的行為，自動自覺地去作出適當的改變。另外兩種是直接指導式的治療法 (directive therapy)，輔導者以專家身分，為受導者分析問題，直接指示受導者解決問題和行為改變的方法。

艾里斯的理性情緒治療法 (Albert Ellis, rational-emotive therapy)，認為人基本上應以理性為主，情感及行為只屬次要，所以輔導者不必理會受導者的情感與行為，只需集中分析他的理性，教導他學習用理智的頭腦去思想。輔導者會儘量發表意見，向受導者挑戰，去改變他的不理性思想。

行為治療法 (behavior therapy) 的重點是行為，不著重思想與情感。他們認為行為的偏差就是問題的本身，所以只要從心理實驗中找到改變行為的方法，就可改變受導者的不適當行為。

本章將協助我們思考以上三種輔導理論的交集與差異，嘗試去尋找一個方法，以整合這些心理治療法中的特色，使我們對受導者的輔導能照顧及人類三種層面的經驗。

1] 心理分析治療法

心理分析學也就是由佛洛伊德所提倡的心理學理論。今天許多心理學的用詞多數由心理分析學一早開始使用至今。

佛洛伊德深深認為人(self)是受著他所不自覺的事件和記憶所影響，因此他區別了意識 (conscious, 例如你現在閱讀時的思想) 心理，前意識 (preconscious, 一般容易記起來的記憶) 和潛意識 (sub-conscious, 兒童時期潛腹的壞記憶) 心理。接著他認為人的整個人格 (personality) 是環繞著三個主要系統而組成：(見圖如下)

心理分析學的焦點

人(self)的心理 = 意識 + 前意識 + 潛意識

人格(personality) = 自我 + 超我 + 本我
(理想我+良心) (本能：慾力+摧毀力)

-----|
心 理 活 動

潛意識 - 本我(Id) -> 人的基本驅動力，內在慾望所在地

意識 - 自我(Ego) -> 負責調整人與環境的部份
超我(Super-Ego) -> 用來容納及持守道德，規範，善惡判斷的部份

前意識 - 記憶、知覺、想法 (常被召喚去意識而想起來)

本我，按照佛洛伊德再分析下去，就是為人提供「本能」精力以操縱人格的發展。

這本能可再劃分為兩組不同的本能：

本我 -> 本能 -> 慾力(libido)= 提高生命的目的和延續之本能力(慾力/性慾(sex))
-> 摧毀力(death/aggression)= 對生命攻擊、虐待、自殘之本能力量。

心理活動就是 本我 及 自我 之間的活動。

本我 -> 按「慾望原則」(pleasure principle)去運行
= 以上本能所給與的慾力/摧毀力去前進。

自我 -> 按「現實原則」(reality principle)去運行
= 一方面應付每日的各種挑戰，另一方面去減低由本我來的緊張。

當一個小孩漸漸長大時，需要學習父母，師長，其他長者的榜樣和指引，這便形成人格的第三部份 - 超我。超我也有兩個部份：理想我(Ego-Ideal)及良心(Conscience)。(註一)

超我 -> 理想我 = 竭力叫自己的行為迎合準則，得著獎賞。
良心 = 由長者來的道德總綱，犯錯就引來審罰內疚。

藉著以上的人性觀，心理分析學有以下的人觀假定：

一. 把人分成三個層面：意識、前意識、潛意識。當然，心理分析學者認為許多潛意識的東西(例如，本我的慾望和過去的傷痕)是由兒童時期(口腔期：一至五歲)引入的，因此在輔導過程中必須分析及解除，或是抑壓不被它們影響意識及前意識。

比較新近的心理分析學不同意弗洛伊德的看法，不太注重這見解，認為是人與人之間的交往經歷才是潛意識最主要的原料。

二. 生成(先天)的人格。認為過去的記憶是直接影響今天的人的最大因素。

三. 假定人的意志受兩種力量驅動，慾力及摧毀力。

四. 假定人的心理的結構/構成分成三個層面：自我、本我、超我。

五. 認為輔導可以把人裡面的動力釋放，釋放的阻力是這社會或傳統的現實的道德原則/規範。輔導就必須解除這些道德阻力，解除/抑壓許多不好的記憶，讓本我可以自由發揮。

藉著以上的假定，心理分析輔導技術就是要分析一個人的心理結構，可藉著聯想法，或解夢(對夢的分析)，或藉著催眠術，把潛意識的東西解除/抑壓。

註一：詳細的精神分析的人格理論，請參考 D. Schultz，《人格理論》陳正文等譯(台北：揚智，1997) 42-86 頁。

心理分析學雖然受到心理學和其他行為科學家所拒絕，但是一般普羅大眾和文藝知識份子卻非常欣賞它。

如果比較的話，在那麼多個心理輔導理論當中，心理分析輔導技巧可說是比較容易被基督教接納的一個理論。

基督徒的反應

一. 神學家或者不會反對心理分析學把人的心理分成三個層面(意識、前意識、潛意識)，但是卻反對傳統心理分析學認為潛意識的東西全部是由兒童時期引入的。不過，多數神學家可以接受新近的心理分析學見解，認為是人與人之間的交往才是潛意識最主要的原料。相信是這一點，使基督徒輔導者更容易接納心理分析學。

二. 基督徒把心理分析學所指生成(先天)的人格，認為是人的罪性影響而成，也就是說人的原罪和本罪導致一個人在生長過程中受到的侵犯，形成不同的人格。在輔導中必須藉著福音來恢復成為新人。

三. 基督徒輔導者可接受心理分析學提出肉體所造成的驅動力(不管是慾力或摧毀力)，認為這是人本性的「私慾」。

四. 基督徒輔導者可以接受心理分析學把人的心理的結構分成三個層面：自我、本我、超我，但是不能接受說本我是受傳統道德的破壞，反而基督教認為是受到罪的破壞，覺得在輔導過程中必須指導人到神面前去認識那自我，也去實行超我(那受神的話語所指引的生活)。

五. 基督徒輔導者可接納人裡面是擁有潛在的動力，但是這能力已受到罪的破壞。這裡面的人必須以福音及聖靈的能力去驅動和釋放，也不接受心理分析學認為阻力是這社會或傳統的現實的道

德原則。

心理分析治療步驟

心理分析治療法最終的目的是要幫助一個求助者恢復或建立一個完整的人格(personality)。為了達到這個目的，心理分析治療者幫助求助者“釋放”(relieve)一些孩童的痛苦 – 這是一個治療過程 – 要把那潛意識(sub-conscious)變成意識(conscious)。換句話說，使自我(ego)超越或控制本我(id)，可以面對一個現實的世界。

治療約談內容包括分析孩童的印象，或不快樂的經歷，或恐懼印象：有時藉著求助者的自願講述，或分析求助者夢。這樣的約談直至你對某些恐懼沒有焦慮(anxiety)為止。

心理分析治療的基本技巧是自由聯想(free association)，放鬆自己，把所有的個人經歷和心理的事情講述出來。講得越多越好，越詳細越有幫助。輔導者只是幫助你整理心理思想，把許多積在潛意識的東西告訴你，使你對它們有意識，這樣你開始認識這些潛意識的東西，才不會引起懼怕，沒有懼怕就不會有焦慮，沒有焦慮也沒有心理問題了。因此約談可以是多次的，是重複的，一直把所有潛意識的東西搬出來為止。這叫著“釋放”。當然，在過程當中，輔導員會叫你不要再受一些傳統道德或宗教的規條的縛束，把這些道德和宗教規條和限制放棄。

簡單的講，就是要使求助者得著「自我」可以按「現實原則」(reality principle)去運行，一方面應付每日的各種挑戰，另一方面去減低由本我來的緊張。

2) 當事人中心治療法 (Client-Centered Therapy)

當事人中心治療法奠基於人文心理學 (Humanistic Psychology)，創始人羅傑斯 (Carl Rogers) 認為人的本質是好的，人有許多潛質(human potential)和內在能力(inner power)，若在良好的環境下讓他的潛質和內在能力自由發展，將會是健康而具建設性的(註一)。基於此信念，羅傑斯假定人有不需治療者直接干預就能了解及解決自己困擾的極大潛能。治療者的角色是協助受輔導者，讓他們內在能力與潛質得以發展，他們就能朝向自我引導的方向成長。他認為，如果輔導員能提供一種孕育促進的氣氛，當中包括著相容、接納，與同理心，並且讓受輔導者感受到這些條件，則療效自然會產生。因此，羅傑斯強調輔導者的態度，個人特質，輔導員和受輔導者的關係是輔導過程中最基本的決定因素。他所採用的「非指導性輔導」(Non-Directive Counseling) 強調輔導員要創造一個自由與不具指導色彩的治療氣氛。

2.1. 人性觀 羅傑斯對人有極大的信心，強調每個人的價值和個人的尊嚴，他認為：

人是積極的，理性的，能夠自立，對自己負責，有正面的人生取向，因而可以達到獨立自主，生活進步而邁向自我實現，並能掌握自己的命運。

人有內在的能力，能推動自己成長，成熟和自我實現。

人是建設性和社會性的，值得信任，也可以合作。

人能夠了解和改變自己，並有調配自己和輔導自己的能力。

2.2. 治療原理

羅傑斯肯定了人本身是具有能力去有效地解決個人的問題，走向自我實現 (Self-Actualization)，因此，在輔導的過程中，輔導員要表現出真實、關懷，以及不帶批判色彩的瞭解，用無條件價值 (unconditional worth) 的關係。輔導員應具備以下三種特質去建立一種治療關係 (Therapeutic Relationship)，促進成長的氣氛： 1. 一致：包括真誠或真實 (Congruence)。 2. 無條件地正面關懷：包括接納與尊重 (Unconditional Positive Regard)。 3. 當這種治準確的同理心及了解 (Empathy)：即一種能深入他人主觀世界，了解其感受的能力。療關係存在時，受輔導者會發現自己有內在的能力，運用這關係來改變自己和成長。羅傑斯強調在輔導過程中，倘若以下六個條件都出現就足以產生建設性的性格改變：

1. 輔導員與受導者有心理上的接觸和溝通。
2. 受輔導者感到無助，焦慮和混亂，而希望有所改善。
3. 輔導員在輔導關係中是一位表裡一致和真誠的人。
4. 輔導員對受輔導者提供無條件的接納和尊重。
5. 輔導員對受輔導者產生同感，了解受輔導者的感受，正如自己是受輔導者。
6. 受輔導者能體會到輔導員對自己無條件接納，尊重和同感。

羅傑斯解釋這是一個「如果...於是...」的過程。即「如果輔導員為受輔導者提供以上的條件，受輔導者於是就會變得有能力發揮自己的潛質和邁向自我實現。」他認為，若輔導員表示真誠，受輔導者亦會表現「真我」，覺察和承認自己的經驗和感受，輔導員便能夠進一步去處理問題。若輔導員對受輔導者表示無條件的關懷，尊重和接納，包括他隱藏的和不合宜的部分，那麼受輔導者會開始接納自己，並相信自己是個有價值和能夠發展的人。當輔導員表示共鳴同感，了解和反映受輔導者的內心感受，受輔導者亦會更了解自己的思想，感受和行為，他更能控制自己，他不但能夠解決目前的問題，更能應付新的問題和挑戰，加以適應，成為一個達致完全功能的人 (fully functioning person)。

2.3. 輔導目標 輔導的目標主要是要與受輔導者建立一個適當的關係，來協助對方成為一個達致完全功能的人。具體來說，他有下列各種的改變：

1. 對自己有較實際的看法。
2. 較具自信，和較有能力自主。
3. 能夠對自己和本身的感受有較大的接納。
4. 對自己有較積極的看法和評價。
5. 較少對自己的經驗作出壓抑。
6. 行為上表現得較成熟，較社會化，適應力亦較強。
7. 壓力對他的影響程度降低，同時，他亦較容易克服壓力和挫敗。
8. 性格上顯得較為健康，人亦變得較具統合性的功能。
9. 對他人有較大的接納。

總括來說，羅傑斯認為當一個人逐步走向自我實現時，他會開放自己，信任自己，懂得按自己的內在標準來評估事物，同時，他認識到人生其實是一個過程，而我們應注意的是在這個過程中不斷地成長。

2.4. 從基督教的角度作評估

羅傑斯的當事人中心治療法對早期的教牧輔導學影響很大，許多教牧輔導訓練課程，都會將他的理論編入。羅氏的假設是建基於自由神學與人文主義思想，因此其理論與聖經啟示有許多不同的部份，不能完全接受。

克蘭伯爾 (Clinebell) 在《教會協談的基本類型》一書中指出「受輔導者心中治療法」只能作為一個建立治療關係的準則，它沒有指導我們如何藉此關係，來徹底幫助有困擾的人。羅氏只提供給我們一個輔導基礎，但在輔導的方法上，卻並非一個完全的結構。立足於基督教信仰，運用

此方法時，要小心過濾吸收。

我們認為牧養輔導可應用羅傑斯的輔導關係的建立。牧者提供真誠，無條件和積極的關懷，尊重和接納，以及同理心，這都是輔導的基礎，也能使輔導過程和果效事半功倍。

羅傑斯倡導的「非指導性輔導」(Non-Directive Counseling)，也值得牧者學效。透過這方法的學習，牧者可避免直接向受導者發出權威式的指導，而細心留意受輔導者所表達的，聆聽他所說的，且注意他情感的反應，能夠設身處地的了解他的情況，藉著反映，澄清受導者之思想與情緒，使他自己找出問題，受導者會感受到被尊重和溫暖的感覺。這種與輔導者所建立的良好關係，是輔導過程中良好的開始，但不能停留於此。牧者仍要以聖經的真理和權威，指導受輔導者。傳統上的教牧輔導都是採用直接指導法，牧者透過個人教導式的勸勉與警戒，為會友提供各種資料與答案。這種方法，卻沒有真正深入會友的心境。因此，我們要在直接指導與非指導性輔導之間選取折衷的交流式輔導。

克蘭伯爾有較中肯的看法：當事人中心治療法，曾在現代牧會協談上影響深遠，輔導者於協談時，已避免過份直接地向受導者發出指示。這種輔導法提醒我們留意受導者在語言方面表達的一切，聆聽他們所說的，也注意他們的反應。牧者在輔導時，除了採用以權威為中心的傳統方法外，也可以間中採用羅傑斯的方法。以羅氏的哲學和方法為基礎，可以增進輔導者的協談技術；但是，我們不應停留在這個地方。牧師在進行輔導時，必須把注意力集中在個人身上，但這不是說我們一定要以受導者為中心，完全容讓他們自導。

羅傑斯的理論建基於人文主義，與自由派神學的立場吻合，他否定聖經的權威，不提人的原罪，著重人的潛能，並強調人有解決個人問題的能力，有高度心理獨立自主權。因此，很少福音派的基督徒會贊成這種立場。亞當斯(Adams)認為：「保守派的信徒(一切相信聖經為神的話的信徒)，應該拒絕接受羅氏的輔導學，因為他的學說以人為開始，又以人為終點，人本身可以自己解決自己的問題。」

羅傑斯的「無條件的肯定」(unconditional positive regard)是將焦點放在人性的光明面。這是人文主義心理學家所強調人的潛能(human potential)，並要邁向「實踐自我」(self-actualization)。香港一位輔導員蔡元雲醫生並不認為實踐自我是輔導的最高目標。他認為人靠著神所賜的能力，不單可以重建那因犯罪而失落的神的形象，更可以不斷成長，更像基督。使徒保羅也說，他的目標是「活著就是基督」。他也認為輔導的目標是叫人「得以長大成人，滿有基督長成的身量」(弗4:13)。

「實踐基督」(Christ-actualization)不是靠人的力量可以達成的輔導理想，一定要加上神的靈親自工作，所以一個信奉基督的輔導者，是與神的靈一同工作的。基於以上的評估，我們可以學習「當事人中心治療法」的治療關係及關係的建立(稍後我們會把這技巧列入輔導的歷程中)。但是在運用這方法時，仍要小心，以真理去過濾吸收。

3] 理性情緒治療法 (Rational-Emotive Therapy)

艾理斯(Ellis)是理性情緒治療理論的創始人，他認為人的困擾完全是由思想導致，人的思想會影響情感。當人認為某件東西不好，他就覺得這東西不好。如果將非理性的思想消除，學習理性的思想，則大部份的心理或情緒的困擾都可以解除。理性情緒治療法主要是透過教導和學習，

不單要除去病徵，也鼓勵受導者去檢討個人的價值觀，正視一切問題，能夠理性地思考，得到快樂。

3.1. 人性觀

1. 他們強調人的價值觀，並假設人出生時具有理性的、正確的思考及非理性的、扭曲的思考之潛能。因此一方面人會珍惜生命的可貴，可以快樂，可以思想，可以將個人的感受用言語表達，可以與人溝通和建立友愛親密的關係，可以成長和實踐自己的願望。但另一方面，非理性的思想卻令人選擇自我毀滅，逃避現實，重複錯誤，執迷不悟，逃避長大，自怨自艾和苛求十全十美。就會產生許多情緒困擾，無法快樂滿足地生活。
2. 非理性的行為和思想自幼形成，人一出生就要堅持自己所渴望的都能得到滿足，倘若不能立刻得到，就會怪責自己，也責怪他人，這些非理性傾向，導致了人發展出傷害自己的習慣和不良的行為。
3. 人的思想，情緒和行為有密切的關係，互相影響。為要了解人的自我毀滅行為，我們要先了解人如何感受，思想，領悟和行動。
4. 人是用言語來表達思想和感受的，故他時常用「自言自語」(self-talk)來表達自己，而他的「自言自語」又漸漸變成他的行為的指標。
5. 人有能力去改變基本觀念和價值，所以就有機會以新的觀念、意見和價值來作出取代，導致新的行為出現。

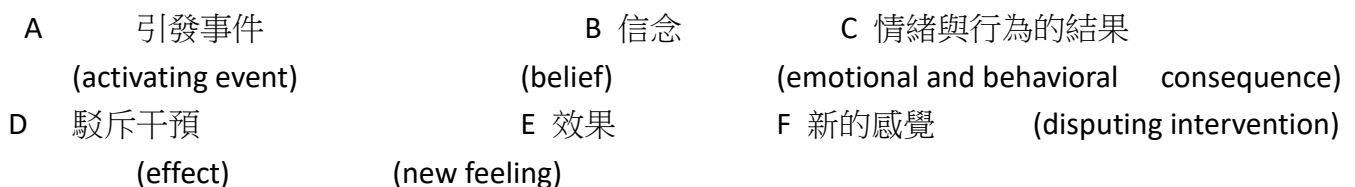
3.2. 治療目標

理性情緒治療法的目標是：「培養更實際的生活哲學，減少因生活中的錯誤而責備自己或別人的傾向，以及教導受輔導者如何有效地處理未來的困難。」

由於假定人的問題是來自許多錯誤觀念，因此，會鼓勵受導者以批判的態度去檢視及改變一些最基本的價值觀，正視一切問題，學習理性地思想。也會輔導受輔導者學習接納現實，組織和節制自己的思想，對己對人較寬容和忍耐，減少對自己和對他人種種不合理的要求。換言之，理性情緒治療法是期望治本，而非單單治標。

3.3. ABC 治療模式 ABC 治療模式是由艾理斯(ELLIS)發展的一個邏輯步驟，探測和辯證非理性的思想，從而學習理性的思想，感受和行動。

下圖將顯示各種因素之間的互動關係:



人怎樣行動和生活，是因著自己的信念而決定，A 是既存的事實、事件、或一個人的行為或態度。C 是情緒與行為的結果、或一個人的反應；此反應可能適當或不適當。A 並不能導致 C，

而是 B，它是一個人對 A 的信念；是 B 導致了情緒反應 C。因此，人要為製造自己的情緒反應和困擾負起責任。理性情緒治療法的核心是教導人們如何改變直接導致其困擾情緒結果的非理性信念。

A、B 與 C 之後是 D，就是駁斥。「駁斥」是協助受輔導者向他們的非理性信念挑戰。因為受輔導者可以學會理性的原則，用來摧毀任何不實際而無效的假設。最後，進入 E 的階段，E 就是效果，指獲致新而有效的理性哲學，能以合宜的思考取代不恰當的思考。我們接著就會創造 F，是一種新的情緒型態，不再感受到嚴重的焦慮或消沈，能配合情境而有適當的感覺。

3.4. 治療的步驟 此派的方法是主動、直接和教導式的，可包括下列各步驟：

1. 充分認清我們應對自己所製造的問題負責。
2. 接受我們有能力顯著地改變這些困擾的觀念。
3. 認清和界定我們的情緒問題是來自那些非理性信念，並且去面對。
4. 輔導員向受導者挑戰，要求他為自己的信念辯護，證實其真實性。
5. 輔導員向受導者顯示那些信念無論在邏輯及驗證上，都有很多錯誤。同時，也讓他看到那些信念會導致自我毀滅。
6. 輔導員協助受導者改變自己的思想，以合理的信念來取代不合理的信念。
7. 輔導員教導受導者此後一直以理性情緒治療法去根絕導致困擾的不合理信念

3.5. 從基督教的角度作評估

理性情緒治療理論（RET）假設人的理性（內在思想）會影響我們的情感，也會影響我們的行為。聖經的真理又是什麼呢？「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴 4:23）；「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣」（箴 23:7）。保羅也勸告信徒「將人所有的心意奪回，使他都順服基督」（林後 10:5）。耶穌在登山寶訓的教導中，也強調「內心」和「思想」。因此，當我們要處理一些敗壞的行為之前，先要處理我們的內心。

許多信徒，因著自己過往所犯的罪或別人所犯的罪，經歷許多創傷和對真理，對父神在觀念上許多扭曲，使我們的生命得不著釋放。我們惟有靠著認識真理，真理使我們得以自由（約 8:32）。因此，我們也需以真理代替扭曲的思想（非理性思想或不合乎真理的思想）。

RET 的另一個假設是：如果我們能控制我們的理性，就能控制我們的情緒。基督徒也常常被聖靈充滿，有真理，讓我們的理性完全順服基督，我們的情緒也自然會順服聖靈的引領。

另外，艾理斯（Ellis）的人性是提高了人性的尊嚴，肯定了人的地位與價值，但同時過於強調人可以靠自己的努力改善自己，發揮內在的潛質。這是過分樂觀的假設，沒有認清魔鬼黑暗罪惡的勢力，人惟有歸向真神，生命才可更新改變。艾氏認為人的價值，不在乎他是否全能和有成就。若從聖經看人是按神的形像樣式所造，人是尊貴和有價值的。人的價值不在乎他所擁有多少，而是神所賜予的恩賜和與神建立的關係。人（包括基督徒）會按他的表現去衡量他的尊貴和價值，我們也會按自己的表現去建立自我價值。我們需要以神的眼光看每一位求助者，他們是神所創造，尊貴和有價值，無論他的光景是怎樣。同時，也相信神的恩典和憐憫會更新改變他。「他便救了我

們，並不是因我們自己所行的義，乃是照他的憐憫，藉著重生的洗和聖靈的更新」(多 3:5)。耶穌與罪人一起吃飯，與在宗教上受歧視的撒瑪利亞婦人談道，也不定行淫時被拿的婦人的罪。祂透過神的愛，接納和建立他們作為人的價值，完全沒有歧視他們。

艾氏也不接受罪的概念，他認為凡事沒有「正」或「錯」，沒有邪惡，罪等；他認為這只是宗教帶給人罪咎感，這很明顯與我們的信仰違背。另外 RET 所採用的理性方法，往往欠缺同情與同感，但從聖經中認識神的憐憫心腸，耶穌也常動了慈心，適切關懷人和接納人。RET 只注重改變人的思想，缺乏處理受導者的感受。

4) 行為治療法 (Behavior Therapy)

行為治療法的行為導向方法幫助人採取明確步驟去改變行為，乃建基於實驗心理學派，把多種學習原理 (learning theory) 應用於改變行為上，認為輔導是一個再教育的歷程。

4.1. 人性觀

行為學派致力研究人如何學習，以及決定人類行為的因素，他們認為：每一行為完全決定於過去的因素，透過已往的行為可預測將來的行為，他們假設人的行為是有規律的。從科學觀點看，行為是可以觀察和測量的，也可以發現控制人類行為的規律。人出生時像一張白紙，是中性的，人性本無善惡之分。人的行為透過環境和社會文化的影響而學習而來。因此，透過控制環境，不良的行為是可以矯正的。

4.2. 治療目標

行為治療法的焦點放在外顯的行為上，對每個問題行為都設計特有的治療目標，過程和結果評估，藉著這一切步驟以達到行為改變的目的，除去不理想的行為，保持或加強優良的行為。治療目標有兩方面，首先是消除受輔導者適應不良的行為，然後協助受輔導者以其他適應較好的行為作為取代。同時，他們也重視輔導員和受輔導者要建立一個良好的工作關係；因為透過這關係，才可以澄清和界定治療的目標，同時，也可使受輔導者在療程中作出充分合作，為共同設立的目標而努力。

4.3. 主要原因 人透過以下六種途徑來學習：

1. 反應學習 (responding learning)：反應學習或古典制約 (classical conditioning) 是源於俄國心理學家巴甫洛夫 (Pavlov) 的研究。在實驗中，他將食物給予一隻狗之前，先行搖鈴，當這情況重複進行多次以後，他發現狗在未見食物，只聽見鈴聲的時候，就已經開始分泌唾液了。在這過程中，鈴聲成為制約刺激 (conditioned stimulus)，唾液則成為鈴聲的制約反應 (conditioned response)。因為食物和鈴聲的配合，狗學會了在鈴聲響時就分泌唾液，這種反應的模式為反射 (reflex)，通常是自動出現的，故此也稱為自動或非自主行為。這表示若要維持某行為，便要有某種的增強物配合 (reinforcement)。行為如果不獲某種增強物的配合，行為便會減弱，以致最終完全消滅 (extinction)。

2. 操作學習 (operant learning)：操作行為指在環境中採取行動以產生結果，如果行為所導致的環境改變具有強化性，那麼該行為再發生的機會就會增加，否則便會減少。就如史金納 (Skinner) 的實驗：飢餓的老鼠意外地觸到門掣，得到食物，於是老鼠學會觸那門掣來索取食物。他的定律是人某種行為若能導致滿足後果，則該行為在未來繼續出現的可能性就會增加。在操作學習過程中是反應帶來結果，如下圖所顯示：

R * C 反應 (response) * 結果 (consequence) 不過，在實際運作中，結果 (C) 是控制著反應 (R) 的。換言之，從控制的角度來看，情況如下圖：

R * C 反應 (response) * 結果 (consequence) 行為的結果 (C) 控制著行為 (R)，它使行為再出現。行為學派十分重視正強化的功能，認為有效的運用強化物能改變人的行為。正強化物可分初級強化物 (primary reinforcer) 和次強化物 (secondary reinforcer)。前者如食物，飲品和睡眠等，滿足我們的基本生活需要。後者則滿足我們心理、社會和精神層面的需要如名譽、地位、讚賞、金錢等；次級強化物在理想行為塑形過程中，是極為重要。

3. 模仿 (modeling)：在行為學習過程中，模仿很重要。事實上，人在日常生活中，許多行為都是由模仿而學到的。在行為治療中，會讓受輔導者觀察一個模範，然後引導他仿效對方。在輔導過程中，受輔導者通常將輔導員放在較優越的地位，當他越尊重和信任輔導員時，輔導員就越能發揮模仿的功能。

4. 果斷訓練 (assertive training)：基本上是幫助受導者減低焦慮和訓練社交技能。目的是促進受輔導者的自我尊嚴和自我尊重；能暢快地表達自己，與人建立親密關係。在輔導過程中，輔導員提供一個溫暖具安全感的關係後，會鼓勵受輔導者學習去表達自己。

5. 鬆弛訓練 (relaxation)：教導人如何應付日常生活的壓力。透過放鬆肌肉與心境，去減少肌肉的緊張，來緩和受輔導者的態度。通常會和系統減敏法 (systematic desensitization) 一起應用。總括來說，鬆弛的基本要求是要受輔導者達到一種主觀的安靜狀態，用來與可能引起焦慮的情境相抗衡。

6. 系統減敏法 (systematic desensitization)：主要是用來處理焦慮和退縮行為。首先會接受輔導者的情緒困擾程度，定出等級，然後教導受輔導者鬆弛的技巧，輔導員會將引到焦慮的情境重述，由最小至最大，透過鬆弛過程而達致減敏的果效，直至所有的焦慮都消失。

4.4. 治療步驟

輔導員首先設法和受輔導者建立一個溫暖、真誠而又富同感了解的關係。受輔導者經驗到輔導員的接納、關心、體諒和同感，他才會改進自己，和輔導員合作來解決自己的問題。輔導的過

程有以下步驟：

1. 建立關係。
2. 界定問題：要清楚列明不適當行為和不適當行為的刺激是什麼。
3. 清楚了解受輔導者的背景，歷史和個人發展情況，可幫助我們明瞭受輔導者的許多問題。
4. 確定輔導目標：首先輔導員和受輔導者雙方一同去決定問題所在，就容易確定輔導目標，安排消除不合宜的行為，並用增強物來鼓勵合宜的行為。
5. 選擇將會應用的方法：對不同的受輔導者，不同性質的問題，輔導員會採用不同的技巧來協助受輔導者解決問題和達到所選定的目標。

在輔導過程中，輔導員是相當主動直接的，他要協助受輔導者界定問題所在，並探索出獨特的處理方法和選定有效的行動方法。另外，輔導員也充任受輔導者的模範，作為效法的對象。因此，輔導員要注意自己本身的質素，為受輔導者帶來積極的影響。

4.5. 從基督教的角度作評估

行為主義學派的人觀貶低了人的尊嚴和價值，視人如「機器」，且否定了人的自由、自主、自決和獨立性，這與聖經的人觀有很大分別。他們也否定受輔導者的獨特性，並忽略他所具有的人性特徵和內涵。聖經說人是按照神的形像所造，基督為了拯救人類而捨命，人有真正的價值。人有自由意志選擇自己的方向，但我們也要按所行的受報應，因為神是公義的。

行為學派認為人類行為會受到環境影響，這樣，人就不必對自己的行為負責了。作為牧者，我們要教導會友為「選擇」負責，人是有尊嚴和自由，但不能以周圍的環境作為解釋我們行為理由的藉口，罪的責任必須承擔。不管情境多困難，也不能將罪的責任，歸咎於環境因素。

作為治療並不鼓勵受輔導者去體驗其情緒，著重教導受輔導者該如何行為和思考。我贊成於輔導過程開始時當專注在受輔導者的感受上，然後才處理其行為。如果我們單單針對行為，許多時只能為受輔導者處理表面行為的改變，於是結果問題又會以其他形式的行為表現出來，因為他們未能處理罪的根源。

行為治療理論對牧養輔導也有不少貢獻，因為他們將輔導重點放在外顯的行為上，根據科學方法的原理與步驟，協助受輔導者改變其不良行為。他們的問題解決的技術（problem-solving）和行為改變技術（behavior modification）能有效地幫助求助的會友有計劃和策略地改變一些不合神心意的行為。

小結：

我們若考查聖經，就知道情緒、思想及行為都是同等重要。先看情緒方面，聖經中形容耶穌不抑制自己的情緒，祂曾哭泣，也曾發怒。祂對別人的感受有敏銳的觸覺，祂憐憫一些需要幫助的人。在輔導過程中，有些人會過份注重感情，亦有人掛斥，而耶穌卻能適當地讓情感自然流露。

有時耶穌服事的焦點放在理性思考方面，祂與尼哥底母討論重生，又與宗教領袖辯論理性方面的問題，也用合理的證據解答多馬的不信。耶穌也注意到人所行的和他們的罪，祂直接地斥責人的罪行，要求犯罪的人悔改，並在行為上改變。

聖經裡充滿了顧及人的情緒、思想與行為的教導。在輔導工作上，我們定要情緒、思想及行為三者並重，因為三者是相互影響。牧養輔導要幫助會友在情緒、思想與行為上成長，合乎神的

心意。這樣，我們才可完全委身跟隨主。「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主 * 你的神」(路 10:27)

第七課危機的關懷與輔導

前言：危機

「危機」根據韋氏字典 (Webster) 的定義是「一個重要決定性的時刻」和「任何一件事進行的轉折點」。這名詞常用來形容一個人對外來變故危險所引起的內在反應。危機通常使人一時陷於失去克服能力 (coping abilities)，即指一個人有情緒功能失調 (emotional dysfunction)。

當一個人的反應系統不能正常運作，或得不到所需的協助的時候，危機就可能發生。中文的「危機」是由兩個字組成，含有「危險」與「機會」的意思。可見，危機可能給人帶來危險，也可能帶來機會。

聖經中曾記載一些危機：摩西和以色列民去到紅海邊，前無去路，後有追兵；約拿在魚腹中渡過三日三夜；但以理被拋進獅子坑中；馬利亞和馬大的兄弟病逝；主耶穌客西馬尼園被捕；林後十三章 23 - 28 節，列出保羅所面對的一連串危機；使徒行傳也記載到不少初期信徒所面對的危急關頭。約伯在極短的期間遭遇一連串的變幻，請細讀約伯記的第一、二章。

一、危機關懷和危機輔導的區分：

危機關懷和危機輔導 (Crisis Care and Crisis Counseling) 有所不同；在危機中的人，都需要更多的「關懷」；但只有一小部分需要正式輔導，更小一部分會需要轉介、作心理精神治療。

「關懷」是需要幫助者在現場聆聽，危機中的人需要的是溫情及實際的支持。「危機輔導」是儘快推動使在危機中的人有適應的能力，以便能夠有效地處理他的危機，面對現實的考驗，並計畫有效地去應付因危機所造成的新環境；是需要有計劃、有時間、是一種給予支援，適切指引，倍他走過人生危機之路的過程。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 173 頁)

二、危機的情況有幾個顯著的特徵：

1. 有壓力的症狀：心理的、生理的，或兩者都有的症狀。
2. 有痛苦，或被打敗的感覺。
3. 他的注意力集中在如何減輕或解除痛苦上。
4. 這是低效率的時期。

三、遇見危機時之壓力指數與指標：

以下是人生中很可能遇見的壓力和危機，如果將它們的壓力指數加在一起時超過二百點，便是一個危險的指標。所以，在同一時間內發生這些事件時，難於承受他們所帶來的壓力(以 100 分為最高)，是絕對有可能的。

「洪氏及拉喜(Holmes - Rahe)發現大約有百份之五十的人。在一年之內積累的壓力達到百分之一百五十至百份之二百九十九之間時，他們開始生病——身體、心理及情緒有病。大約有百份之八十的，壓力超過百份之三百時，處於生病狀態。」(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香

港, 2007. 178 頁)請參以下的表列：

【壓力指數】

事件	壓力指數	事件	壓力指數
配偶去世	100	懷孕	40
離婚	73	家中多了新成員	39
夫妻分居	65	轉換工作	39
近親去世	63	與伴侶之衝突增加	35
入獄	63	工作責任感轉變	29
病重或嚴重受傷	53	兒女長大離家	29
結婚	50	妻子開始或停止職業生涯	26
解雇	47	生活條件轉變	25
夫妻和好	45	改變個人習慣	24
退休	45	與上司不和	23
家人健康轉變	45	搬遷	20

【末期病患的心理】

階段	不信、否定	憤怒、反感	沮喪、哀傷	接受、等候
心境	震驚、否定、不信、麻木	情緒激動、焦慮、混亂、急躁	深思、無奈、喪失、內疚、空虛	冷靜、釋放
基本需要	自我保護、心靈受震盪中求避震	忍受心理上的壓力和痛苦	表達死亡臨近的痛苦	需要正視死亡、確知死後有永生
需時	多週	多週	多月	
輔導內容	與之同在、協助解決實際的問題	容讓抒發心中的痛苦、為之祈禱	與之同在、安慰、與之交談、鼓勵表達感受、解釋死亡之真義、一同祈禱	與之同在、容讓之安靜、表示了解、一同祈禱

四、危機可分為三大類型：

1. 意外或處境改變的危機。

這是一種突發的威脅或出乎意料的失落。心愛的人死亡、突然罹患疾病、婚外懷孕、社會崩潰(像戰爭或經濟蕭條)、房子或存款的損失、突然喪失尊榮及地位 -- 這些的都是處境的壓力。這些狀況大都在舊約約伯身上發生過。在很短的期間內，他失去了他的家人、財富、健康和地位。

此外他的婚姻也亮起紅燈，他經歷極大的困惑、憤怒及內心的混亂。

2. 成長的危機。

發生在一般人成長的過程。開始入學、離家上大學、婚姻的調適、為人父母、處理批評、面對退休、或健康的衰退，適應朋友的死亡等，都是人生的危機，需要以新的方法去克服並解決問題。

例如：亞伯拉罕和撒拉共同克服了遷徙、批評、多年無子、家庭危機，甚至將以撒獻為祭。馬利亞和約瑟是如何撫養一個如此不平凡又聰明絕頂的男孩耶穌。在這過程中必然有發展上的危機 -- 每個轉捩點，都需要更長的時間做智慧的抉擇，但是也因此能增進成長。

3. 存在的危機。

跟上述兩項危機有些重疊之處。我們經常不得不去面對並且接受一些令人感到不安的事實：我是個失敗者。我已經老得無法達到找的人生目標。我已經「錯過」了升遷的機會。我的生命毫無目標。我的婚姻以離婚結束。已經萬念俱灰。我退休了。我因膚色而受歧視。……等，類似以上的事實，都需要時間和努力去接受。這些會造成自我認知上的改變，你可能會暫時否定自己，但你終究要勇敢、實際的面對它們。

五、危機的輔導中須關注瞭解的兩件事：

A. 為什麼使人感到精神崩潰？

因為下列消極的危機反應：

- (1)否認問題存在。
- (2)避免談及這問題(例如酗酒及吸毒)。
- (3)拒絕尋找並接受幫助。
- (4)不能表達或控制消極的情緒。
- (5)不能探討危機的木質及其可能的解決方法。
- (6)諉過於人，認為別人對這危機應負更大的責任。
- (7)轉面不顧朋友、家人及其他可能幫助自己的人。

B. 幫助當事人，恢復其正常的生活：

協助當事人有效克服危機情況而恢復其正常的生活，有下列健康的適應方法：

- ①面對困難。
- ②擴大自己對事情的瞭解。
- ③表達和消除不良的感覺，如抗拒、焦慮和內疚。
- ④接受應付問題的責任。
- ⑤找尋其他處置問題的方法。
- ⑥把環境中可變的從不可變的之中分開，避免浪費寶貴精力去改變不能改變的事實。

- ⑦放棄自己所期望的虛浮和使人負重擔的方面。
- ⑧打開交通的管道，在親戚、朋友和專業人士中尋求幫助。
- ⑨採取積極的步驟處理困難，不管事情大或小。」

(摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 192-193 頁)

六、對危機中的人，可提供四方面的幫助：

1. 非正式的危機輔導。
2. 短期（一至五次）正式危機輔導。
3. 長期的輔導。
4. 心理精神治療。

七、幫助危機中的人可用的八個程序：

1. 及時介入：介入其中須及時把握機會。「集中注意聆聽和關懷並帶感情的反映(U 反應)」(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 188 頁)
2. 採取行動：把焦慮、掙扎的事找出來。小心地使問題快速集中在矛盾的地方(P 反應)。(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 188 頁)
3. 移去困難：開始建立一個小目標，移開困難，並使人重新得到一個平衡。
4. 建立希望正面期待：幫助建立對未來有美好的期待。
5. 支持：給予支持。「給對方感情上的支持和鼓勵。小心使用宗教工具——祈禱、聖經、禮儀——可以引進危機輔導中，人和上帝的力量的接觸，這是遠超過人與人之間的關係的。」(牧養與輔導，Howard Clinebell, 伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 190 頁)
6. 針對問題解決：針對骨架問題處理。
7. 建立自尊：協助人認識自我形象。
8. 建立自立：幫助他自立。

八、七個合乎聖經的輔導步驟：

1. 溫厚仁慈。
2. 從行為著手。
3. 協助被輔導者自我洞察。
4. 協助被輔導者處理情緒。
5. 協助被輔導者重塑思考模式。
6. 採用全面平衡的輔導取向，佐以常識。
7. 不忘靈命的重要性。

(註：摘自 -- 米氏基督教輔導手冊, Frank Mintrth, 江淑敏譯，中華福音神學院，台灣台北，2004. 73-81 頁)

1. 溫厚仁慈：

箴言九章 22 節：「施行仁慈的、令人愛慕·窮人強如說謊言的。」談到溫厚仁慈是令人愛慕的特質。使徒保羅在帖撒羅尼迦前書二章 7 節告訴我們要「存口溫柔」。

溫厚待人是一切輔導原則中最重要的一個人如果感受不到你對他的關愛，那麼你所說的話他將一句也聽不進去。(哥林多前書十三 1-13 這段話說明了這一點)。

2. 從行為著手：

治療活動的一個重要起點，就是關注被輔導者的行為。治療行為的重要性在某些特定經文中突顯出來，如腓立比書二章 13 節：「因為你們立志行事，都是神在你們心裡運行，為要成就他的美意」、腓立比書四章 13 「我靠著那加給我力量的，凡事都能做」，以及雅各書通篇經文。

聖經各卷書確實強調行為的重要性；擬定一套具體的行動計畫，包含每日靈修、每週運動、日常社交活動、以及避免特定的犯罪行為。協助被輔導者調整行為，亦能讓他在輔導初期掌握明確的方向。如果，單單獲得傾聽而得不到一點指引，往往曾讓被輔導者十分困惑。

3. 幫助受輔者增加自我洞察力：

大衛王在詩篇一三九篇 23-24 清楚的指出這個原則：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」使徒保羅以書信教導眾教會，並藉此協助他們認清自己的言行舉止。如果你從科學角度來看，你將會得到這樣的結論：一個人若不知道自己的問題所在，將不可能改變。

自我洞察是非常寶貴的工具，它讓人看清過往經驗如何影響自己現在的生活，並體認這些經驗如何製造罪的防衛機轉，進一步產生不敬虔的移情作用，最終帶來不合理的苛求。

4. 協助情緒處理：

感覺的重要性可以從希伯來書四章 16 節看出：「所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」受傷與苦毒的感覺若未加以處理，將如生瘡化膿一般不斷潰爛。

被輔導者確實需要誠實面對自己的感覺。人不能藉著一味否認而消除自己的感受。神能察知萬事，祂明白我們的感覺。兒時受虐的經歷、無法藉著長年壓抑而消散。

告訴一個人他不應該有某些特定感受是不誠實的做法。比較恰當的處理方式是告訴他：「我了解你的感受。讓我們來看看如何處理這樣的感覺較能合神心意，而在這個過程中要盡可能誠實。」

有人說，能夠獲得真心的傾聽，是生命中最感人的經歷。我們也要提醒自己，有人分擔的重擔確實輕省許多。鼓勵人誠實分享內心的感受、本是合情合理，而嘗試了解對方的感覺則是一種溫情關照。

5. 重塑思考模式：

我們相信在刺激與反應之間，還存在著個人的信仰體系。重要的不僅僅是我們生命中發生了什麼，更是當事人認為發生了什麼，其關鍵就在於我們的信仰體系。舉例來說，基督徒看待死亡的方式就不該與非基督徒相同。

基督徒能夠藉由神的話語和其他基督徒的勉勵，對大腦進行程式再造。善用這些資源能讓一個人的生命完全改觀。

6. 佐以常識、全面均衡的輔導取向：

輔導者必須善用一般常識。我將此定義為生活智慧的妥善運用。在基督教輔導中，我們必須竭盡所能避免極端，並在各方面妥善運用常識。

人是由靈、魂、體共同組成的完整體。當其中一部分發生變化，另外兩部分也必連帶受波及。輔導者必須同時兼顧生理、心理與靈命，他的輔導取向必須面面俱到。

7. 勿忘靈命的重要性：

人雖然由不同部分組成，然而其中最重要的仍屬靈命。單單協助一個人處理世上的問題，卻忽略他的永恆歸宿是徒勞無益的。

認識基督、享受祂的同在、和祂作最好的朋友，就是世上最大的力量泉源。創世記五章 24 節所記載的以諾必定嚐過箇中滋味，我們讀到：「以諾與神同行。」此外，在出埃及記卅三章 11 節的記載中，摩西也必定領略了這種甘甜：「耶和華與摩西面對面說話，好像人與朋友說話一般。」

作為基督教輔導者，我們的禱告是求神幫助我們認識基督、與祂同行，讓祂充滿我們的內在生命；因基督住在我們裡面，我們才能幫助他人。

九、結論：

在人生的路程中，我們每一個人都會碰到「危機」；因此，我們除了遵行聖經的教導，將自己的生命、長成基督的身量。

我們要背著自己的十字架，跟著耶穌的腳蹤，走那十架的道路、發出生命的榮光；此時，我們才有能力去幫助、關顧、輔導在危機中的人。切記！我們僅僅是他們的朋友，我們不是他的上級指導員、老師；我們願意以一個朋友的身份陪他多走那一哩路。阿們！

【實境演練】

受輔導的角色：回想在你一生中，一次嚴重的危機，讓你現在重溫當日的經驗。請輔導員幫助你，處理那尚未了結的感情。決志和採取必要的行動，以徹底解決這件事；或者，扮演一個你十分熟悉的人，這人正經歷一個痛苦的危機。進入這人的處境，在感情方面儘量投入。你可能發現，如果你扮演一個你曾設法幫忙，卻沒有多大成就的人，這對你會有幫助。

輔導員的角色：用「七個合乎聖經的輔導步驟」，去處理你所輔導的危機中的受輔導者。小心你以往的危機經歷及損失，會影響你今日的輔導；不論是正面或是反面。

觀察員的角色：說明輔導員是否有效地使用「七個合乎聖經的輔導步驟」。

附錄 1：藉由神的話語，對大腦進程式再造：請思考以下經文：

『申命記 32 章 46 節』 又說：我今日所警教你們的，你們都要放在心上，要吩咐你們的子孫謹守遵行這律法上的話。

『申命記 32 章 47 節』 因為這不是虛空與你們無關的事，乃是你們的生命，在你們過約但河要得為業的地上，必因這事日子得以長久。

『約書亞記 1 章 8 節』 這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話，如此你的道路就可以亨通，凡事順利。

『詩篇 1 篇 2 節』 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。

『詩篇 1 篇 3 節』 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。

『以賽亞書 40 章 8 節』 草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話，必永遠立定。

『耶利米書 5 章 14 節』 所以耶和華萬軍之神如此說：因為百姓說這話，我必使我的話，在你口中為火，使他們為柴，這火便將他們燒滅。

『馬太福音 24 章 35 節』 天地要廢去，我的話卻不能廢去。

『路加福音 24 章 32 節』 他們彼此說：在路上，他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心豈不是火熱的嗎？

『約翰福音 6 章 63 節』 叫人活著的乃是靈，肉體是無益的，我對你們所說的話，就是靈，就是生命。

『約翰福音 15 章 7 節』 你們若常在我裡面，我的話也常在你們裡面，凡你們所願意的，祈求就給你們成就。

『帖撒羅尼迦前書 2 章 13 節』 為此，我們也不住的感謝神，因你們聽見我們所傳神的道，就領受了，不以為是人的道，乃以為是神的道，這道實在是神的，並且運行在你們信主的人心中。

『提摩太後書 3 章 16 節』 聖經都是神所默示的，〔或作凡神所默示的聖經〕於教訓，督責，使人歸正，教導人學義，都是有益的。

『提摩太後書 3 章 17 節』 叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。

『希伯來書 11 章 3 節』 我們因著信，就知道諸世界是藉神話造成的；這樣，所看見的，並不是從顯然之物造出來的。

『約翰一書 2 章 14 節』 父老阿，我曾寫信給你們，因為你們認識那從起初原有的。少年人哪，我曾寫信給你們，因為你們剛強，神的道常存在你們心裡，你們也勝了那惡者。

附錄 2：摘自：勝任輔導, J.E. Adams, 勝任輔導, J.E. Adams, 周文章、薛豐旻、鄭超睿 譯, 中華福音神學院, 台灣台北, 2004. 118-119 頁

任輔導 | 《聖靈的勸戒》實踐本

受輔導者的典型評論	輔導員可利用的典型反應
1. 「我不能！」	1. 「你的意思是不能還是不想？」或是「神說你可以……」
2. 「我已盡了一切努力。」	2. 「一切努力？那麼……」
3. 「我試過了，可是沒什麼用。」	3. 「你真的試了嗎？幾次？多久？用什麼方法？很有恆心地去做了嗎？」（要具體細節：「你到底做了什麼？」）」
4. 「我已盡了最大努力。」	4. 「你確定嗎？詳細地告訴我你做了些什麼？」或是「別忘了，所謂最大是神認為的最大努力。你有沒有……？」
5. 「沒有人相信我。」	5. 「你想得到一個相信你的人嗎？還有沒有？」或是「我相信你……」
6. 「我一輩子也做不到那一點。」	6. 「一輩子是很長的時間。說真的，你想要多久才能學到呢？其實，你如果仔細想想，就會發現有些一樣難的（或更難的）事你不也學會了嗎？比方說……」
7. 「若有時間，我就去做了。」	7. 「你有時間。我們每個人一天都有二十四小時，只是在乎你怎麼分配。我們來定個以神為重的作息表吧。」
8. 「別怪我……」	8. 「你是說你不用負責嗎？神說……」
9. 「別問我……」	9. 「可是我在問你啊。不然又有誰知道呢？你一定有答案。好好去想；我會幫你，問一些相關問題，或許能找出答案。」
10. 「我想是吧。」	10. 「你的答案是你的猜測的還是你的確如此相信？」
11. 「你也知道是怎麼回事……」	11. 「我不知道；你可以解釋得更完整嗎？」
12. 「可是我已經為這件事禱告了。」	12. 「很好！你做了什麼？」或「你有沒有求神幫助你，發現神的話對如何處理這個問題是怎麼說的？」或是「你都禱告了些什麼？」
13. 「我已經到了盡頭了。」	13. 「什麼盡頭？你是頭一次學著解開問題的結呢！」
14. 「我有需要……」	14. 「是需要還是欲望？（或是習慣）」
15. 「我就是那種一定要……的人。」	15. 「是沒錯；可是神希望你成為不一樣的人。」
16. 「我就是這樣子啦！」	16. 「確實如此；可是神說你可以改變。」
17. 「那是不可能的。」	17. 「其實，你的意思是很困難。」
18. 「這麼做有各種（太多）阻力。」	18. 「可不可以說出六、七種你心目中的阻力，然後我再決定如何回答？」
19. 「老狗學不了新把戲。」	19. 「沒錯。可是你不是狗啊。你是按照永活真神的形像與樣式造的！祂了解你，也命令你要改變。」
20. 「絕不會管用的。」	20. 「這是神的方法，只要人放棄自己的成見，總是管用的。」
21. 「我絕對不會原諒他。」	21. 「如果照你所說，你是神的子女，那麼你會原諒他。將來在永生裡，你要和他同住，為什麼不原諒他，從現在就開始適應他呢？」
22. 「我沒有一件事是完成的，所以……」	22. 「你確定嗎？你想不出你做的一些事嗎？比如說……」
23. 「每件事（每個人）都和我作對……」	23. 「你錯了。如果你是基督徒，聖經的看法剛好相反：『神若幫助我們，誰能抵擋我們呢？』（羅八 31）」
24. 「你對……有什麼感覺？」	24. 「我可以跟你說我的想法，還是只能講我的情緒？」

第八課 情緒的關懷與輔導

前言：你會有情緒嗎？

「我滿腰是火，我的肉無一完全。」(詩篇 38:7)

一、認識情緒：

「情緒是指個體對本身需要和客觀事物之間關係的短暫而強烈的反應。是一種「主觀感受」、「生理的反應」、「認知的互動」，並表達出一些特定行為。」(1)

例如：大華被罵了之後，出手打人。

「主觀感受」是刺激與激動；「生理的反應」是腎上腺激素升高；「認知的互動」是出手打人。

「情緒是一個連續體，從激動到低落，從緊張到放鬆，從歡欣到悲傷，這些都不是非此即彼的兩極化，我們的情緒往往處於這兩極中的某一個位置。

而對於我們普通的生活，大多數時間我們是處於平靜的一種狀態，也就是情緒是平穩的，既不是激動開心、也非低落憂鬱，而是處於這個連續體的中間位置。只有偶爾外界一個事件出現的時候，我們的情緒會朝向某一極波動。」(2)

「情緒包括兩個方面：正面情緒是指以開心、樂觀、滿足、熱情等為特征的情緒；負面情緒是指以難過、委屈、傷心、害怕等為特征的情緒。

種種的負面工作情緒無論是對個人還是組織而言，危害都是很大的。長期的情緒困擾得不到解決，除了會降低個人的生活質量，還會使個人喪失工作熱情，影響個人與同事的人際關係，並且影響個人的績效水平。」(3)

二、輔導者先要做好自我的情緒管理：

第一、體察自己的情緒。

「時時提醒自己注意：「我現在的情緒是什麼？」例如：當你因為朋友約會遲到而對他冷言冷語，問問自己：「我為什麼這麼做？我現在有什麼感覺？」

如果你察覺你已對朋友三番兩次的遲到感到生氣，你就可以對自己的生氣、做更好的處理。要知道，人一定會有情緒的，壓抑情緒反而帶來更不好的結果，學著體察自己的情緒，是情緒管理的第一步。」(4)

第二、適當表達自己的情緒。

「朋友約會遲到的例子來看，你之所以生氣可能是因為他讓你擔心，在這種情況下，你可以婉轉的告訴他：「你過了約定的時間還沒到，我好擔心你在路上發生意外。」試著把「我好擔心」的

感覺傳達給他，讓他瞭解他的遲到會帶給你什麼感受。

什麼是不適當的表達呢？例如：你指責他：「每次約會都遲到，你為什麼都不考慮我的感覺？」當你指責對方時，也會引起他負面的情緒，他會變成一隻刺蝟，忙著防禦外來的攻擊，沒有辦法站在你的立場為你著想，他的反應可能是：「路上塞車嘛！有什麼辦法，你以為我不想準時嗎？」

如此一來，兩人開始吵架，別提什麼愉快的約會了。如何「適當表達」情緒，是一門藝術，需要用心的體會、揣摩，更重要的是，要確實用在生活中。」(5)

第三、以合宜的方式紓解情緒。

「紓解情緒的方法很多，有些人會痛哭一場、有些人找三五好友訴苦一番、另一些人會逛街、聽音樂、散步或逼自己做別的事情以免老想起不愉快，比較糟糕的方式是喝酒、飆車，甚至自殺。要提醒各位的是，紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點，也讓自己更有能量去面對未來。

如果紓解情緒的方式只是暫時逃避痛苦，爾後需承受更多的痛苦，這便不是一個合宜的方式。有了不舒服的感覺，要勇敢的面對，仔細想想，為什麼這麼難過、生氣？我可以怎麼做，將來才不會再重蹈覆轍？怎麼做可以降低我的不愉快？這麼做會不會帶來更大的傷害？

總之，根據這幾個角度去選擇適合自己且能有效紓解情緒的方式，你就能夠控制情緒，而不是讓情緒來控制你！」(6)

三、情緒輔導的方法：

情緒問題包括因突發事件引起的情緒失調，以及受人格因素所影響的情緒困擾。導致情緒性失調的突發事件包括在親密關係上的重大失落（如：家人、好友去世）、個人遭受重大傷害（如：強暴、永久性的生理損傷），或是其他會引發強烈情緒的事件。情緒調適的長短，因個人的自我強度與因應能力之不同、事件的衝擊性，以及有無人際支持系統而有所差異。

有些人的情緒困擾、則是由於本身的「自我要求甚高」，以及「情緒調適能力不足」，導致在日常生活中常累積不愉快的感受，而不知如何抒解。輔導者可以用下列五種方法，加以輔導。

(1) 安慰疏導：

「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗、並一切惡毒、都當從你們中間除掉。」(以弗所書 4:31)

各種人生經歷，都可能為受輔導者帶來不同程度的情緒困擾，輔導員透過傾聽、表情、對白、動作及各種輔導技巧，協助受輔導者疏導被壓抑的情緒，得到安慰；包括憤怒、傷心、內疚、羞愧、掙扎、衝突、恐懼等。

(2) 心有倚靠：

「當將你的事交託耶和華、並倚靠他、他就必成全。」(詩篇 37:5)

在生活中，受輔導者感到孤單、無望、無助，導致個人失去意志及動機，自覺身邊缺乏別人的關心及支持。

輔導員利用語言及非語言技巧，及行動技巧等給予支持，讓受輔導者知悉身邊仍有人會明白、關心、瞭解和支持自己。

人與人之間可以藉著彼此支持，增加互信、互諒，從而令人際關係慢慢得到改善，強化受輔導者的內在動機、去處理自己的問題。

(3) 認清自我：

「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落；也不可給魔鬼留地步。」(以弗所書 4:26-27)

受輔導者只顧到生氣、只顧到自我的情緒的發作，沈溺於問題之中，往往忽略自己的內在資源 (inner resources)、長處 (strengths)、支援網絡 (support network)、身邊的重要人物 (significant others)、有效的社會系統 (social system)等出路。

幫助受輔導者學習認清情況、而非承受所有責任。學會自我欣賞，列出自己所有的優點，克服自我抱怨，建立名符其實的自我價值。

輔導員在過程中協助受輔導者發掘自己的內在資源，尋找新方向、新看法、新定義，讓受輔導者鼓起勇氣面對自己的問題。

(4) 重新得力：

「為此我題醒你、使你將 神藉我接手所給你的恩賜、再如火挑旺起來。因為 神賜給我們、不是膽怯的心、乃是剛強、仁愛、謹守的心。」(提摩太後書 1:6-7)

受輔導者遇到問題時，會感到怠倦及乏力，自覺耗盡資源。成功的關懷與輔導會令受輔導者感覺像再充電般，被聖靈充滿而注入力量，令他們重新振作，積極面對人生的挑戰。

(5) 建立新生：

「聖經都是 神所默示的、於教訓、督責、使人歸正、教導人學義、都是有益的；叫屬 神的人得以完全、豫備行各樣的善事。」(提摩太後書 3:16-17)

受輔導者在輔導過程中，學會新的處理問題的方法，甚至會將舊有的方法加以詮釋，藉此改變固有的信念，以新的生命、新行為去處理舊有的問題。

要達到此目標在現實環境中、有一定的挑戰性。

【小結】 輔導員可先讓受輔導者釋放及宣洩情緒，給予情感上的支援；藉着禱告、使受輔導者心靈得聖靈的澆灌、重新得力。接著因應受輔導者的需要訂定適當的「輔導目標」，最後與受輔導者一起計劃合理可行的事工。

此外，輔導員亦須注意，並不是每一個案都必須完成以上五項目標。

結論：

我們每一個人都有情緒、而且不見得都能夠 100%控制；同時，在人生的旅途中。我們幾乎每時每刻都在面對我們的情緒問題。因此，我們要隨時提醒自己控制情緒，並且藉著神的話語來幫助他人、幫助自我。

神應許我們，「主若顯現、我們必要像他；因為，必得見他的真體。」(約翰一書 3:2)

【實境演練】

受輔導的角色：回想在你一生中，一次嚴重的情緒失控的情形，尋求輔導員幫助。或者，扮演一個你十分熟悉的人，這人經歷一次嚴重的情緒失控的情形。

輔導員的角色：用「今天所學習到的理論、感受」，去處理受輔導者的情緒問題。

觀察員的角色：說明輔導員是否有效地使用「今天所學習到的理論」。

【註解】：

(1) <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%83%85%E7%BB%AA%E7%AE%A1%E7%90%86>

(2) <https://www.zhihu.com/question/20789554/answer/46483728>

(3) 同(1).

(4) 同(1).

(5) 同(1).

(6) 同(1).

第九課 靈命的關懷與輔導

前言：

我們上過了這許多課以後，我們會發現人的問題，大都是社會因素與心理因素造成的；但是，我們如果只是去注意這些現實方面的問題，那麼我們可能看不到另外一個重要的因素，就是：我們個人生命裡面的靈命問題。因此，看人問題的時候，要追求現實與靈性的平衡。我們作為基督教的輔導者、必須努力的去幫助別人學習如何更成熟、讓生命長成耶穌的身量。

一、生存、生活、生命、靈命：

生存是人存在社會中基本條件，追求生存是人類基本的本能；《周易》：「天行健，君子以自強不息。」就是鼓勵我們要不斷的努力爭取生存的空間。

有了生存空間之後，我們就會開始追求「生活」的幸福。可見，生活是一種存在的方式、是我們一生追求的目標；生活強調的是紀律，我們必須循規蹈矩，否則我們的生活就會被我們自己打亂，甚至於生活在墮落之中，無法自拔。

生命則是生存與生活兩者的總和；在生命中，我們追求的是一種存在價值的體現；人雖然不能決定生命的長短，但可以擴展生命的寬度與厚度。這時的寬度與厚度，就是我們的「靈命」。

「保羅·田立克指出，生存焦慮以三種形式出現：1.命運和死亡的威脅。2.虛無和沒有意義的威脅。3.犯罪感和定罪的感覺。……最後，將會死亡的威脅，成為真正的死亡。……無論人用什麼方法去處理他的存在焦慮，從心理學上來說，這就是他的宗教。這可能是許多拜偶像形式的一種——把自己所擁有的東西神化，如健康、成功、酒、國家、一個類似教會的組織，自己的家庭，使這一切都成為我們“終極的關懷”(田立克這樣形容)。」(牧養與輔導，Howard Clinebell，伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007.97-98頁)

事實上，終極關懷也就是我們在靈命中的關注；是我們培養靈性高度的方向，可以更新我們的生命，藉著聖靈的作工，使我們靈命得到提昇。

「牧養與輔導(Howard Clinebell 著)」一書中提醒我們：「牧養輔導的很基本工作——先改變一個人的自我評價，然後用不斷的牧養關懷來栽培他。……真正的對話，需要牧者放棄他的控制權，而讓每一位元參與這對話的人，每一次的接觸、都能冒出意料之外的收穫！牧養輔導工作的目的，在於說明一個人去尋找他的使命、呼召和方向，使生命充滿意義、協調、及喜樂。」可見，明白上帝的旨意是非常重要的的一件事情，惟有專注靈命的關懷與輔導、才能夠使受輔導者的生活方式，和他的靈命結合，走上合乎上帝的旨意的道路。

二、概念應用：

「被輔導者自我練習範例」；請詳讀「米氏基督教輔導手冊, Frank Mintrth, 江淑敏譯, 中華福音神學院,台灣台北,2004.」從 95 頁至 138 頁的內容；自己親自做一遍。

例如：【對抗心力耗竭】

定義：「心力耗竭」是一種身、心、靈俱疲的狀態。伴隨這樣疲憊感而來的是還興闌珊、失去活力與理想、失去恰當的觀點及目的感。長期承受過重的個人或工作廢力能使人心力耗竭。就心理層次而言，心力耗竭的人可能感到希望幻滅、失敗、憤怒、憤世嫉俗、憂鬱、心懷罪惡感、情感冷淡、自尊心降低、疏離、負面悲觀和無鈞。在生理上他可能出現失眠、體重改變、頭痛、高血壓和精神不濟等症狀。在靈性上他可能充滿了懷疑，正如所羅門王所說：「我所以恨惡生命，因為在日光之下所行的事，我都以為煩惱，都是虛空，都是捕風。」（傳二 17）

心力耗竭通常由外在壓力（個人或工作壓力）所引起，這些壓力使一劉人過度緊繃而導致耗竭，最終引發憂鬱症。

■ 以下各種徵兆有幾樣出現在你身上呢？

警訊	是	否
1 精疲力盡		
2 冷漠疏離		
3 憤世嫉俗		
4 暴躁易怒、缺乏耐心		
5 感到自己不被珍惜		
6 態度發生改變		
(1) 變得較為退縮		
(2) 控制慾高漲		
7 偏執妄想		
8 注意力降低		
9 越來越擔心自己的健康		
10. 無法達成期望		
11. 憂鬱		
12. 出現自殺念頭，或是感到了無生趣		

你的檢測結果如何？是否該停下來重新作一番自我生活評估？你的生活型態是否需要改變？你是否心力交瘁、身心俱疲？

■ 克服耗竭的策略

克服耗竭策略	體行動	起始時間
生理需求		
(1) 睡眠		
(2) 飲食		
(3) 假期		
2. 說出內心的挫折感		
3 背誦鼓舞人心的經文		
4. 改變壓力情境		
5. 尋求朋友的支持		
6. 挑戰偏差的想法		
以上六點你準備進行幾項？		

三、神的旨意與你的一生：

【註】本段摘自：HENRYT.BLACKABY & CLAUDEV.KING 著、尚維瑞、葉自菁合譯，「不再一樣」、香港、浸信會出版社、2000、

9-30 頁。

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子：因為離了我，你們就不能作什麼。——約翰福音 15：5

(1) 神對我一生的旨意是什麼？

許多人，在尋求認識並遵行神旨意的時候，會問這個問題：神對我的一生有何旨意？神學院的一位教授杜平斯博士常常說：「如果你問的問題不對，你自然得到一個錯誤的答案。」

神對我一生的旨意是什麼？這個問題並不是一個正確的問題。**正確的提問應當是：神的旨意是什麼？我一旦知道了神的旨意，我便能調校自己的生活來順應他。**換句話說，我要瞭解明白神在我所處的環境中有何計畫，一旦我知道神在作什麼，我便知道我自己當作什麼。**問題的焦點應當是神，而不是我的一生！**

(2) 耶穌是我們的典範：

當你研讀聖經的時候，不要根據一個單獨的事例來下結論，你要留意在整本聖經中、神是如何作工。

耶穌說：「我實實在在的告訴你們，子憑著自己不能作什麼，唯有看見父所作的，子才能作；父所作的事，子也照樣作。義愛子，將自己所作的一切事指給他看，還要將比這更大的事指給他看，叫你們希奇。」(約翰福音 5：17，19－20)

耶穌的榜樣

- 父神作事直到如今。
- 現今神也要我作事。
- 我不採取主動作任何事。
- 我留心觀察，看看父神正在做什麼。
- 我按照我看見父神所做的去做。
- 瞧！父神愛我。
- 父神將自己所作的一切事指示給我看。

(3) 兩種不同生命的取向：

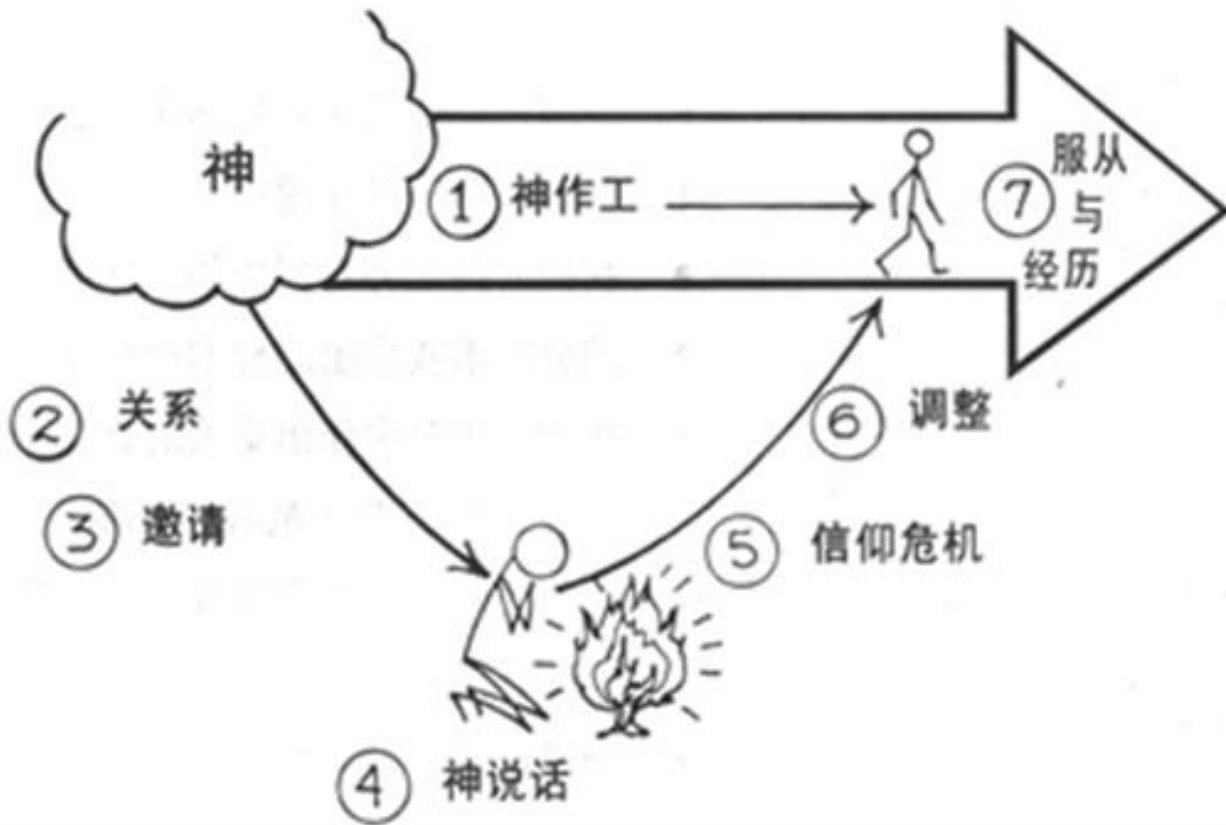
【以自我為中心】

- 以自我為生命的中心點
- 為自己及自己的成就感到驕傲
- 十分自信
- 依靠自己和自己的能力
- 肯定自我
- 尋求被這個世界接納，又與這個世界行事的方式認同
- 從人的角度看問題
- 過自私、平庸的生活

【以神為中心】

- 對神有信心
- 依靠神，靠賴他的能力和供應
- 生活的重心放在神和神的作為之上
- 在神面前謙卑
- 否定自我
- 先尋求神的國和神的義
- 在任何景況中都尋求神的看法
- 過聖潔和敬虔的生活

(4) 經歷神的七項實況：下面的示意圖：是幫你把經歷神的「實況」列出，使你知道如何對神在你生命中的作為作出回應。



1. 神常常在你身處的環境中作工。
2. 神尋求與你建立一份持續的、個人的和真實的愛的關係。
3. 神邀請你加入與他同工的行列。
4. 神借著聖靈，透過聖經、禱告、境遇和教會啟示他自己、他的計畫和他做事的方式。
5. 神邀請你與他同工的時候，往往會使你面臨信仰的危機，要求你以信心和行動去回應。
6. 你必須在自己生命中作出重大的調整，才能加入與神同工的行列。
7. 當你服從神、又讓他透過你作成他的工作時，你自會借著經歷，認識神自己。

結論：神塑造人的靈命，使人能承擔神交托的工作：

神借著聖靈，透過聖經、禱告、境遇和教會啟示他自己、他的計畫和他做事的方式。他必定在你一生中有一個美好的計畫。神有絕對的主權干擾你的生活，因為他是你的主。你既接受了他作你生命的主，他就有權可以隨時支配、使用你的生命。

神呼召人作先知的時候，他往往要傳遞一個重疊的資訊。神的第一個資訊是：「呼喚我的百姓回轉歸向我。」假若人對這呼喚未能作出回應，他們需要聆聽第二個資訊：「他們要曉得，如今他們較以往任何時刻，更接近面對審判。」神對先知所說的話：「告訴我的子民：回轉歸回我，

否則審判必然臨到。呼喚他們對我作出回應。」

【註】摘自：HENRY T. BLACKABY & CLAUDE V. KING 著、尚維瑞、葉自菁合譯，「不再一樣」、香港、浸信會出版社、2000、9-30 頁。

【實境演練】

受輔導的角色：回想在你一生中，自己面對現實的矛盾、(例如：有兩個工作，一個高薪、星期天要加班；另一個工作週休二日、但薪水只有高薪的三分之二。你要作出選擇、卻不知道如何解決，也不知道神的旨意在哪裡？或者是：你內心的一些宗教矛盾、懷疑、及困惑之處，希望得到幫助。) 尋求輔導員的幫助。

輔導員的角色：用「今天這一課內所學到的知識。特別注意這人在靈性方面等錯綜複雜的問題，去處理受輔導者的問題；帶領他如何去「經歷神」、去了解神的旨意。

觀察員的角色：說明輔導員是否有效地使用「今天所學習到的理論」側重在「經歷神」方面的討論。

第十課 婚姻與家庭的關顧

前言：那人獨居不好

創世記 1:27-28；

「神就照著自己的形像造人、乃是照著他的形像造男造女。神就賜福給他們、又對他們說、要生養眾多、遍滿地面、治理這地、也要管理海裡的魚、空中的鳥、和地上各樣行動的活物。」

創世記 2:18；

「耶和華神說：那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。」

一、婚姻中的「離」、「合」、「一」：

創世記 2: 19-25

「耶和華神用土所造成的野地各樣走獸和空中各樣飛鳥都帶到那人面前，看他叫甚麼。那人怎樣叫各樣的活物，那就是他的名字。那人便給一切牲畜和空中飛鳥、野地走獸都起了名；只是那人沒有遇見配偶幫助他。耶和華神使他沈睡，他就睡了；於是取下他的一條肋骨，又把肉合起來。耶和華神就用那人身上所取的肋骨造成一個女人，領

他到那人跟前。那人說：這是我骨中的骨，肉中的肉，可以稱他為女人，因為他是從男人身上取出來的。因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」(創 2: 19-25)

(1) 離開

a. 依賴父母。b. 父母不放手。

(2) 連合

a. 不改變對方、尊重對方。b. 改變自己、適應對方。

(3) 一體

a. 彼此接納。b. 放下自我的防衛機制、做出聯合。

二、夫妻的相處之道：

以弗所書 5: 22-33

5:22 你們作妻子的、當順服自己的丈夫、如同順服主。

5:23 因為丈夫是妻子的頭、如同基督是教會的頭、他又是教會全體的救主。

5:24 教會怎樣順服基督、妻子也要怎樣凡事順服丈夫。

5:25 你們作丈夫的、要愛你們的妻子、正如基督愛教會、為教會捨己。

5:26 要用水藉著道、把教會洗淨、成為聖潔、

5:27 可以獻給自己、作個榮耀的教會、毫無玷污皺紋等類的病、乃是聖潔沒有瑕疵的。

5:28 丈夫也當照樣愛妻子、如同愛自己的身子、愛妻子、便是愛自己了。

5:29 從來沒有人恨惡自己的身子、總要保養顧惜、正像基督待教會一樣。

5:30 因我們是他身上的肢體。〔有古卷在此有就是他的骨他的肉〕

5:31 為這個緣故、人要離開父母、與妻子連合、二人成為一體。

5:32 這是極大的奧秘、但我是指著基督和教會說的。

5:33 然而你們各人都當愛妻子、如同愛自己一樣、妻子也當敬重他的丈夫。

哥林多前書 7:1-40

7:1 論到你們信上所題的事、我說男不近女倒好。

7:2 但要免淫亂的事、男子當各有自己的妻子、女子也當各有自己的丈夫。

7:3 丈夫當用合宜之分待妻子、妻子待丈夫也要如此。

7:4 妻子沒有權柄主張自己的身子、乃在丈夫、丈夫也沒有權柄主張自己的身子、乃在妻子。

7:5 夫妻不可彼此虧負、除非兩相情願、暫時分房、為要專心禱告方可、以後仍要同房、免得撒但趁著你們情不自禁、引誘你們。

7:6 我說這話、原是准你們的、不是命你們的。

7:7 我願意眾人像我一樣、只是各人領受 神的恩賜、一個是這樣、一個是那樣。

7:8 我對著沒有嫁娶的和寡婦說、若他們常像我就好。

7:9 倘若自己禁止不住、就可以嫁娶。與其慾火攻心、倒不如嫁娶為妙。

7:10 至於那已經嫁娶的、我吩咐他們、其實不是我吩咐、乃是主吩咐、說、妻子不可離開丈夫。

7:11 若是離開了、不可再嫁·或是仍同丈夫和好·丈夫也不可離棄妻子。

7:12 我對其餘的人說、不是主說、倘若某弟兄有不信的妻子、妻子也情願和他同住、他就不要離棄妻子。

7:13 妻子有不信的丈夫、丈夫也情願和他同住、他就不要離棄丈夫。

7:14 因為不信的丈夫、就因著妻子成了聖潔·並且不信的妻子、就因著丈夫成了聖潔·不然、你們的兒女就不潔淨·但如今他們是聖潔的了。

7:15 倘若那不信的人要離去、就由他離去罷·無論是弟兄、是姐妹、遇著這樣的事、都不必拘束· 神召我們原是要我們和睦。

7:16 你這作妻子的、怎麼知道不能救你的丈夫呢·你這作丈夫的、怎麼知道不能救你的妻子呢。

7:17 只要照主所分給各人的、和 神所召各人的而行。我吩咐各教會都是這樣。

7:18 有人已受割禮蒙召呢、就不要廢割禮·有人未受割禮蒙召呢、就不要受割禮。

7:19 受割禮算不得甚麼、不受割禮也算不得甚麼、只要守 神的誠命就是了。

7:20 各人蒙召的時候是甚麼身分、仍要守住這身分。

7:21 你是作奴隸蒙召的麼、不要因此憂慮·若能以自由、就求自由更好。

7:22 因為作奴僕蒙召於主的、就是主所釋放的人·作自由之人蒙召的、就是基督的奴僕。

7:23 你們是重價買來的·不要作人的奴僕。

7:24 弟兄們、你們各人蒙召的時候是甚麼身分、仍要在 神面前守住這身分。

7:25 論到童身的人、我沒有主的命令、但我既蒙主憐恤、能作忠心的心人、就把自己的意見告訴你們。

7:26 因現今的艱難、據我看來、人不如守素安常纔好。

7:27 你有妻子纏著呢、就不要要求脫離·你沒有妻子纏著呢、就不要要求妻子。

7:28 你若娶妻、並不是犯罪·處女若出嫁、也是犯罪·然而這等人肉身必受苦難·我卻願意你們免這苦難。

7:29 弟兄們、我對你們說、時候減少了·從此以後、那有妻子的、要像沒有妻子·

7:30 哀哭的、要像不哀哭·快樂的、要像不快樂·置買的、要像無有所得·

7:31 用世物的、要像不用世物·因為這世界的樣子將要過去了。

7:32 我願你們無所罣慮·沒有娶妻的、是為主的事罣慮、想怎樣叫主喜悅。

7:33 娶了妻的、是為世上的事罣慮、想怎樣叫妻子喜悅。

7:34 婦人和處女也有分別·沒有出嫁的、是為主的事罣慮、要身體靈魂都聖潔·已經出嫁的、是為世上的事罣慮、想怎樣叫丈夫喜悅。

7:35 我說這話、是為你們的益處·不是要牢籠你們·乃是要叫你們行合宜的事、得以殷勤服事主、沒有分心的事。

7:36 若有人以為自己待他的女兒不合宜、女兒也過了年歲、事又當行、他就可隨意辦理、不算有罪、叫二人成親就是了。

7:37 倘若人心裡堅定、沒有不得已的事、並且由得自己作主、心裡又決定了留下女兒不出嫁、如此行也好。

7:38 這樣看來、叫自己的女兒出嫁是好·不叫他出嫁更是好。

7:39 丈夫活著的時候、妻子是被約束的·丈夫若死了、妻子就可以自由、隨意再嫁·只是要嫁這在主裡面的人。

7:40 然而按我的意見、若常守節更有福氣·我也想自己是被 神的靈感動了。

三、家庭與子女的教育：

申命記 6:1-9

「這是耶和華你們神所吩咐教訓你們的誡命，律例，典章，使你們在所要過去得為業的地上遵行，好叫你，和你子子孫孫，一生敬畏耶和華你的神，謹守他的一切律例誡命，就是我所吩咐你的，使你的日子得以長久。以色列阿，你要聽，要謹守遵行，使你可以在那流奶與蜜之地得以享福，人數極其增多，正如耶和華你列祖的神所應許你的。以色列阿，你要聽。耶和華我們神是獨一的主。你要盡心，盡性，盡力愛耶和華你的神。我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裏，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要系在手上為記號，戴在額上為經文。又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。」

詩篇 127 篇

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然；惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎，是祂所給的賞賜。少年時所生的兒女，好象勇士手中的箭。箭袋充滿的人，便為有福；他們在城門口，和仇敵說話的時候，必不至於羞愧。」

詩篇 128 篇

「凡敬畏耶和華，遵行祂道的人，便為有福。你要吃勞碌得來的，你要享福，事情順利。你妻子在你的內室，好象多結果子的葡萄樹；你兒女圍繞你的桌子，好象橄欖栽子。看哪，敬畏耶和華的人，必要這樣蒙福。願耶和華從錫安賜福給你。願你一生一世，看見耶路撒冷的好處。原你看見你兒子的。願平安歸於以色列。」

以弗所書 6:1-4

6:1 你們作兒女的、要在主裡聽從父母、這是理所當然的。

6:2 要孝敬父母、使你得福、在世長壽、這是第一條帶應許的誡命。

6:3 見上節

6:4 你們作父親的、不要惹兒女的氣、只要照著主的教訓和警戒、養育他們。

四、婚姻與家庭問題的原因：

(1)溝通不良。

(2)自我為中心。

(3)人際關係的緊張：

1.性。2.父母或子女。3. 角色錯亂。4. 宗教信仰。5.價值觀。6 需要的不同。7.金錢。

(4)外在的壓力。

(5)厭倦。

五、婚姻與家庭問題的影響：

- (1) 混亂和失望。
- (2) 徹退。
- (3) 遺棄。
- (4) 離婚。

六、婚姻與家庭中輔導員的角色：

『輔導員應是：“一個參與其事的旁觀者”；也是一個“客觀的參加者”。他是一位公證，他必須使雙方都有同等機會表達他或她的見解，並平等地參加決定和他們有關的事。

輔導員應是一位教練，幫助他們學習如何用創新的方法，去玩這婚姻的遊戲；他也是一位教師，建議或提供他們應去考慮的行為。他是使他們有溝通的人，說明他們有效地把資訊傳給對方。他是一位他們可接受的權威人士，本身對處理人與人之間的關係有經驗。因此他毫不畏卻地使他們面對(親切地)自己不成熟的行為所帶來的傷害結果；或者在他們作積極的反應時，肯定他們的行為。

輔導員對「受輔員」的互相影響應有敏銳的感覺，故他是一位有醒覺的激勵者。對他們來說，他是實際的試驗者，容許他們試驗對現實的見解是否正確。輔導員也是他們的嚮導，鼓勵他們發掘二人關係的一些原動力。輔導員也是一位模範角色。

作為一位活躍參與其事的輔導員，並不等於要為受輔導者作任何決定，或為他們做他們自己可以做的事，或迫他們選擇牧師選定的解決方法。

舉例來說，如一個人問：“我應否申請離婚？”重要的是要接受他們的感受(在許多情況下，這種感受是模糊不清的)，然後(溫柔而堅定地)清楚指出這是太複雜了，是個人的決定，是沒有人可以代替的。

輔導員的角色，正如剛才所解釋的，是幫助受輔導者考慮一些可行的途徑，處理其內在的抗拒(以脫離充滿傷害的婚姻關係)，和得到更高程度的自由，處事客觀，作明智的決定。』(摘自：牧養與輔導，Howard Clinebell，伍步鑾譯，基督教文藝，香港，2007. 257-258 頁)

七、可以使用的輔導方法與步驟：

柯蓋瑞博士(Gary R. Collins, Ph.) 在「心理輔導面面觀」一書 265-271 頁提到「婚姻輔導的程序」、「婚姻問題的警告信號」、「婚姻輔導的理論方法」，現摘錄如下：

(1)、婚姻輔導的程序：

步驟一：開始

輔導者 ---- 以溫暖、接納、信任、不批評和了解的態度，試著建立良好的關係，幫助受輔者克服剛開始的恐懼。

受輔者 ---- 必須坦白說出尋求幫助的最初原因，而且一定要先克服來尋求幫助時免不了的恐懼和懷疑。

步驟二：基本問題的呈現

輔導者 ---- 鼓勵受輔者詳細說明特殊衝突情形及表達感受；提出問題或表示意見以刺激進一步的想法及澄清問題與感覺，不斷給予支持和鼓勵。

受輔者 ---- 提供更多的細節，表達感覺和挫折，學著建立信任感，保持與輔導者的關係。

步驟三：努力並試着解決問題

輔導者 ---- 繼續給予支持並留心新的資料。鼓勵受輔者並引導他考慮一些解決的辦法，像改變態度、改變行為、坦白、原諒、認知的再檢討。鼓勵受輔者嘗試、評估、再嘗試這些辦法(包括在輔導中、或在家)。

受輔者 ---- 學習明確的表達解決方法、採取行動、事後評估；若有挫折和恐懼，不要怕表現出來，經歷一些進步。

步驟四：結束

輔導者 ---- 鼓勵受輔者自己邁開腳步，而無需輔導者在旁，回顧過去的進步，表示如果需要，輔導者可以繼續效勞。

受輔者 ---- 表達離開輔導者可能會有懷疑和恐懼，但重估自己點點滴滴的進步，並認清一個人不依賴輔導者時，所擁有的處事精神和個人潛能。

(2)婚姻問題的警告信號：

早期的警告信號

1. 否認 --- 傾向於忽視、辯解緊張的事實。
2. 迴避 --- 決定去迴避或無限期拖延緊張問題，或有關彼此關係的討論。
3. 一再重覆 --- 對問題一再的討論，甚至爭論，但從未做成解決。這是一種「我們又來了」的態度。
4. 置身事外 --- 一種自我防衛的態度，以一種口吻或態度表示出「我對問題漠不關心」。

較嚴重的警告信號

1. 溝通完全破裂 --- 雖然一方或雙方仍想做些能改善情況的事(像改變自己、買禮物、及其他)。
- 2 彼此惡言相向 --- 明顯的或不明顯的，私下的或公開的，口語的或非口語的攻擊攻擊對方的性、成就、計畫或努力。
3. 撤退 --- 態度是：「我會自己處理事情，並且一切由我自己來。」
4. 否定自我價值 --- 態度沮喪，常自問：「我做錯了什麼？我到底怎麼會把事情弄得一團糟？」
5. 尋求安慰 --- 藉著家人或外人來尋求支持、幫助、愛或肯定。這是常見的情形。
6. 放棄 --- 一種「我已經試過；事情已然無法改變」的態度。
7. 愛憎矛盾 --- 一種混亂的狀態，人不知道自己需要什麼、或要做什麼。
(經同意摘自阿諾德、貝徬德、藍根及傳格漢所合著之「離婚的防範與拯救」)

(3) 婚姻輔導的理論方法：

傳統的 ----- 這是傳統的心理分析方法。受輔者被視同病人，與一個使用心理分析法處理問題的治療者展開長期的輔導。當這個人本身有所改善時，一般相信他的婚姻也有了起色。

合作的 ----- 這個方法是夫妻雙方由不同的輔導者約談。輔導者彼此每隔一段時間交換意見，分析重點，並了解雙方情況，這對大家都有利。

並行的 ----- 此法由同一個輔導者分別約談夫妻。這樣輔導者能獲悉丈夫和妻子兩者的觀點。但有些人凡批評這方法會造成偏袒的弊病，輔導者很難避免心有所不偏。折衷的方式是在一連串的過程中，夫妻一方接受輔導完畢後，另一方再接受輔導。

聯合的 ----- 由一位輔導者同時約談夫妻，有時甚至讓家庭中其他成員也參加。我們把家庭的運作看成社會制度一樣。輔導教育制度中的每一個人各自不同的行為表現，這樣就會有充分的了解、良好的溝通，阻力也大為減少。

行為改變 ----- 此法採用學習理論從事輔導。婚姻問題也是一種行為，因為夫妻想終止、減少、增加、修正或發展某種行為。這些新的行為需要分別一起來學習、改變。

危機處理 ----- 我們猜想每一個家庭都有自己的發展史，也存在一些特有的危機。發生問題時，整個家庭被視為一體，通常循以下幾種方式來處理：

- 及時提供援手，只要需要，輔導者隨時效勞。
- 把問題看成是全家的需要，而不是個人問題，即使只是家庭中的一員顯出徵兆。
- 焦點集中在此時此刻，而不在於追究過去。
- 藉由心理學方法及藥物來減低家庭的緊張。
- 幫助解決所陷入的緊張，順便也教會了家人如何解決問題。
- 提供將來可以尋求幫助的轉介資源。

衝突解決 ----- 輔導者幫助教導家庭中的成員如何面對衝突，與解決問題的技巧。有時候需要以分派新的工作、變換角色、教導新的溝通技巧來改變整個家庭結構。

訂立契約 ----- 協助已婚的夫妻或家庭、成員建立及維持家庭的約定，在這約定中訂有一些會導致處罰或特別的益處(如報酬)的規定。這是一種行為改變治療法的形式，在其中所有參加的人都同意改變行為，以及改變、或不改變的後果。

訂立條約 ----- 這是一個契約理論的形式，包含夫妻二人聯合、行為改變，以及聖經化引導三要素。在此，婚姻關係被看成是「經由獲得及經驗一個明確的、互相認可的、以及滿意的關係條約，並經由第三者來斡旋」。

兼而有之 ----- 這是以上二者、或二者以上的合併，是「統合」技巧，也許在實際的運用中是困難的。

【實境演練】

受輔者的角色：回想在你一生中自己、或者你的朋友不婚姻中面對的問題與矛盾、不知道如何解決？尋求輔導員的幫助。

輔導員的角色：用「今天這一課內所學到的知識；去帶領幫助他做出決定、解決問題。

觀察員的角色：說明輔導員是否有效地使用「今天所學習到的理論」。

第十一課 人際關係上的關顧

前言：

我們常聽到一句話：「做事容易、做人難。」這告訴我們處理人際關係是非常困難的一件事情；我們必須小心謹慎的去面對我們周遭的所有人；如此、我們才會有一個很好的人際關係。事實上，人際關係並不是生出來就會的，都是要經過不斷的學習與操練；然後，我們才有可能促成一個美好的人際關係。

有一份調查報告顯示：一個人的成功，82%是依賴他的良好人際關係、他的能力與學識只佔了18%。使徒保羅告訴我們、說：「與喜樂的人要同樂、與哀哭的人要同哭。要彼此同心、不要志氣高大、倒要俯就卑微的人。〔人或作事〕不要自以為聰明。不要以惡報惡、眾人以為美的事、要留心去作。若是能行、總要盡力與眾人和睦。」(羅馬書 12:15-18)

可見，我們在生活中的必需關注如何建立起良好的人際關係。首先、讓我們來探討瞭解破壞人際關係的原因。第二、從聖經來看人際關係需要注意的事項。第三、如何做好人際關係的輔導。現分述如下：

一、破壞人際關係的原因：

雅各告誡我們、說：「你們中間的爭戰鬥毆、是從那裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的麼？你們貪戀、還是得不著；你們殺害嫉妒、又鬥毆爭戰、也不能得；你們得不著、是因為你們不求。你們求也得不著、是因為你們妄求、要浪費在你們的宴樂中。」(雅各書 4:1-3)

同樣的，保羅擔心害怕的說：「我怕我再來的時候、見你們不合我所想望的、你們見我也不合你們所想望的；又怕有分爭、嫉妒、惱怒、結黨、毀謗、讒言、狂傲、混亂的事。」(哥林多後書 12:20)

1. 毀謗、讒言、論斷：

會造成人與人之間言語的傷害，破壞了良好的人際關係。因此，耶穌告誡我們說：「你們不要論斷人、免得你們被論斷。因為你們怎樣論斷人、也必怎樣被論斷。你們用甚麼量器量給人、也必用甚麼量器量給你們。為甚麼看見你弟兄眼中有刺、卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木、怎能對你弟兄說、容我去掉你眼中的刺呢？」(馬太福音 7:1-4)

2. 以自我為中心、隨心所欲不顧及到別人的感受：

讓他人感受到是一個自私自利的人，久而久之就沒有朋友了，更不要談有良好的人際關係。因此，耶穌告誡我們說：「無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人」(太 7：12)

3. 情緒容易失控，亂發脾氣：

不願意敞開自己，遇到衝突就會堅持己見，不願意真正的面對問題，尋求解決問題方法、容易大吼大叫，發脾氣。這也是破壞人際關係的不良態度之一。

4. 沒有良好的溝通、甚至於拒絕溝通：

當人際關係緊張的時候，最好的方法就是「良性的溝通」；往往在這個時刻，雙方都不肯讓步、拒絕溝通。甚至於，拉幫結派，使得問題無法解決、反而更擴大了問題與人員的範圍。

5. 處境中的影響：

有時候我們會被生活的環境中的事件所影響，造成心理上的不安；例如：政治事件、川普的當選、種族歧視、新舊移民的衝突..... 等，都是破壞人際關係的因素。

二、從聖經來看人際關係需要注意的事項：

1. 體諒別人、多說鼓勵的話：

「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。智慧人的勸戒，在順從的人耳中，好像金耳環和精金的妝飾。忠信的使者叫差他的人心裏舒暢，就如在收割時有冰雪的涼氣。」(箴言二十五章 11-13 節)

「凡所行的、都不要發怨言、起爭論、使你們無可指摘、誠實無偽、在這彎曲悖謬的世代、作 神無瑕疵的兒女；你們顯在這世代中、好像明光照耀。」(腓立比書 2:14-15)

2. 同理心看待他人：

同理心（英語：Empathy），或稱做換位思考，指站在對方立場設身處地思考的一種方式，即於人際交往過程中，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，並站在他人的角度思考和處理問題。

主要體現在情緒自控、換位思考、傾聽能力以及表達尊重等與情商相關的方面。在既定的已發生的事件上，讓自己進入他人角色，體會他人因環境背景、自身生理、心理狀態，更接近「他人」在本位上的感受與邏輯。

更容易發現問題癥結的所在，了解問題的核心；然後，針對問題、解決問題。

「要是你的弟兄一時犯罪，你就要去見他，只向他一個人說清楚他錯在哪裏。要是他聽你，你就贏得你的弟兄。」(馬太福音 18：15)

3. 以基督耶穌的心為心：

腓立比書 2:1-5

「在基督裡若有甚麼勸勉、愛心有甚麼安慰、聖靈有甚麼交通、心中有甚麼慈悲憐憫、你們就是意念相同、愛心相同、有一樣的心思、有一樣的意念、使我的喜樂可以滿足。凡事不可結黨、不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑、各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事、也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。」

4. 用謙虛、溫柔、忍耐、愛心去溝通：

「凡事謙虛、溫柔、忍耐、用愛心互相寬容、用和平彼此聯絡、竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(以弗所書 4:2-3)

5. 剛強壯膽、面對處境：

「你們當剛強壯膽、不要害怕、也不要畏懼他們、因為耶和華你的 神和你同去、他必不撇下你、也不丟棄你。」(申命記 31:6)

三、如何做好人際關係的輔導：

加里·柯林斯博士(Gary R. Collins, Ph.D) 在「心理輔導面面觀」一書 496-502 頁中談到一位敏銳的輔導者可以從四個主要的方向發揮，去幫助他人改善人際關係的技巧，現截錄如下：

(1) 改變個人：

是一項橫跨兩部分的過程，包括「鼓勵開放」及「自我省察」；同時，也是協助受輔者在與基督的關係上有所成長。這是耶穌與人探討衝突問題時所採取的方法。（路十二 13-15）。

「眾人中有一個人對耶穌說：『夫子、請你吩咐我的兄長和我分開家業。』耶穌說：『你這個人、誰立我作你們斷事的官、給你們分家業呢？於是對眾人說：『你們要謹慎自守、免去一切的貪心；因為人的生命、不在乎家道豐富。』」（路 12：13-15）。

(2)、教導解決衝突：

按照歐大衛(David Augsburger)的說法，衝突是自然的、正常的、中性的，有時也是可喜的。他說：「衝突會變成痛苦的或悲慘的結局，但這不是一定的。……我們關心的不是衝突本身，而是如何處理衝突。……我們對彼此的差異是持何種看法，如何去萬對處理，這些都嚴重影響到我們整個的生活方式。」

歐大衛又補充說：我們可以協助人們將衝突看為真實的差異，只要我們願意彼此以尊重相待，並存愛心以真理彼此交換意見，這些差異就能消弭於無形。

最好能要求受輔者具體約陳述最近發生的衝突。是什麼樣的事情？誰牽涉在內？衝突後來是如何處理的？有效處理衝突及無效處理之間有何不同？你能否看出衝突發展的型式？接下來便可著手澄清輔導目標，探討解決衝突的策略。

輔導者必須觀察受輔者的行為及態度，才能確定到底他們所提出來的目標是否真正是當務之急。

a.澄清目標： 當兩人或兩個團體有了衝突，他們的意見雖不同，但目標可能是一致的。譬如：大學教授可能都想提高教學品質，但對於如何在課程安排上達成此目標卻有衝突。夫妻倆都想要婚姻美滿，但在生活方式的細節、金錢處理、或教養子女上看法有衝突。在這些狀況下，雙方可能都十分了解，突的解決必須在雙方彼此同意、互相有利，並能增進關係的方式下進行，如此才有助於改善未來的溝通。以後再出現類似的情況時，衝突就容易化解了。

然而，有時雙方也會目標互異。假如妻子想要改善婚姻的緊張，而丈夫卻想離婚，那麼衝突的解決就更困難了。專在財務、生活方式或對宗教不同的看法上、下工夫無濟於事，因為夫妻之人最終的目標不同。

澄清、認定目標之後，才更容易去達成、瞭解及修正目標。有時在輔導過程中，兩人可以先分享彼此所期望達成的目標，然後一再討論其中的差異。

b.確認並討論策略：當個人間或團體間產生了衝，他們通常有四種選擇；逃避衝突、保持目前的衝突程度、昇高它、或將之消除。

通常人們並不想減低衝突，有時時當事者想走不同的方向，例如夫妻中之一方可能想要逃避面對衝突，希望冷靜一段時日後，衝突會自然消失。另一方可能想要升高衝突，也許試圖獲取權力或想要「凡事以我為主。」

表 2-1 處理衝突的方向與策略

方向一：避免衝突

策略：

- 1 拖延。
- 2 辯論並探討「如何解決衝突」。
- 3 訴諸正式法規。
- 4 預做暗示--- 預先暗示你的立場訴你的立場，讓別人有所預期，以減低問題的緊張度。
- 5 牢記對別人的不滿和抱怨。隨後議論的是這些懊惱的情緒、而不是基本的差異。
- 6 用強烈的策略 --- 包括施小惠。這樣可減少對立、而避免問題的發生。
- 7 拒絕承認衝突。

方向二：維持衝突

策略：

- 1 做成協議。雙方互有付出以取悅對方，並維持現狀，但真正衝突的問題未獲解決。（例如，一對夫妻可能決定為了孩子的緣故而住在一起，但他們的婚姻困擾卻未解決。）
- 2 結合昇高、及消滅衝突策略。

方向三：昇高衝突

策略：

- 1 說壞話（形容別人或事件是「共產黨」、「老頑筒」等）。
- 2 擴大事件（牽入其他事件增加衝突的嚴重性）。
- 3 組成聯盟（找其他人組成聯合陣線以增強力量）。
- 4 威脅對方。
- 5 限制對方（藉打斷討論、宣佈時間的限制等挫折對方），這會引起對方的反擊。
- 6 人身攻擊。

方向四：消滅衝突

策略：

- 1 分別法（把衝突分別變為較小的事件，然後一次解決一件事）。
- 2 多方詢問對方的觀點，並設法瞭解。

- 3 探討一事件，並在溝通衝突時分享彼此的感受。
- 4 清楚簡潔的陳述自己的立場。
- 5 和解 --- 達成一種協議，雙方互有得失。
- 6 不採用批評、攻擊或情緒性的話語（如說人「頑固」、「不講理」、「愚蠢」等）。

當討論具體的衝突實例時，輔導者可回想這些策略，指出何以其中某些策略且是逃避、保持、或減低緊張；盡量鼓勵人們採用消除衝突的策略。這是教導人減低及防止衝突的不二法門。

3、教導溝通技巧

表 3-1：溝通的原則

- 1 切記行動表現勝過言語所說的；非口語溝通、往往比口語的溝通更具影響力。避免「雙重訊息」，而使得口語及非口語的訊息相互矛盾。
- 2 確定什麼固定重點，揚棄不重要的部分。避免吹毛求疵。
- 3 以尊重別人為出發點來溝通。避免用：「你從來沒有……」這樣的開場白。
- 4 溝通時要說得明白具體，避免語意含糊不清。
- 5 說話要切合實際且合情合理。避免誇大其辭，別說：「你總是……」的話。
- 6 問清楚你所假設的是否正確。避免做了以後再問。
- 7 認清每樣事情都有不同的觀點。千萬不要認定別人也會與你看法相同。
- 8 你的家人和密友對你的行為瞭解最深。不要否認他們對你的觀察 --尤其是你自己沒把握時。
- 9 認清意見不一致、也是一種有意義的溝通方式。避免有害的爭吵。
- 10 坦承表露你的感受和看法。將所有重大的問題都提出來討論，不必擔心因而打擾了別人。用愛心說誠實話。避免悶不吭聲。
- 11 不要唱隨之不理、或用技巧操縱別人，像嘲笑、插嘴、說壞話、改變話題、責備、挑毛病、譏諷、批評、賭氣、讓人有罪惡感等。避免玩「高人一等」的遊戲。
- 12 溝通帶給人的感受、比你的本意更重要。被誤解時、不要心存忿恨。
- 13 接納所有的感受、並試圖瞭解何以別人有這樣的感受及做法，不要武斷說：「你不該有那樣的感覺。」
- 14 要機智、體貼而有禮。不要利用別人的感情。
- 15 提出疑問、並專注傾聽。避免說教、或演說式的溝通。
- 16 不找藉口。避免落人口實。
- 17 說話仁慈、親切而溫柔。避免嘮叨、喊叫或發牢騷。
- 18 認清幽默與認真的意義。避免亂開玩笑。

總之，這些原則都強調了下列基本溝通的要素：清楚真誠的表達自己，以一種真誠想瞭解的態度留心傾聽，尊重別人，如同你期望別人尊讓你一樣。耶穌說：「你們用甚麼量器量給人、也必用甚麼量器量給你們。」(馬太福音 7:2)

4、注意輔導的場地

輔導者所要的關心的不只是輔導過程而已，也必須設法致力減除那些會制刺激、昇高人際緊張的社會及環境因素。

5、調解

一般情況，我們最好不要涉入別人的衝突中，即使是別人邀請我們做調解。調停者會為所站的立場而感覺為難，必須當場做分析、決定，而且必須負責使溝通順利。

然而，假使你決定要涉入其中，身為輔導者，我們必須做到下列情形：

- 1 對雙方都表示尊重。
- 2 瞭解雙方立場而不明顯偏向任何一方。
- 3 給予保證、讓雙方保持希望。
- 4 鼓勵公開溝通，並互聽對方意見。
- 5 鼓勵雙方說話力求具體。
- 6 重點放在可以改變的事情上。
- 7 盡量使衝突不再昇高。
- 8 隨時簡述對方的情況及立場。
- 9 若你的調解工作似乎不具績效，找尋進一步的幫助。

結論：

使徒保羅已經告訴我們人際關係相處的法則，他說：

「愛人不可虛假、惡要厭惡、善要親近。愛弟兄、要彼此親熱、恭敬人、要彼此推讓。殷勤不可懶惰、要心裡火熱、常常服事主。在指望中要喜樂、在患難中要忍耐。禱告要恆切、聖徒缺乏要幫補、客要一味的款待。逼迫你們的、要給他們祝福、只要祝福、不可咒詛。與喜樂的人要同樂、與哀哭的人要同哭。要彼此同心、不要志氣高大、倒要俯就卑微的人。〔人或作事〕不要自以為聰明。不要以惡報惡、眾人以為美的事、要留心去作。若是能行、總要盡力與眾人和睦。」
(羅馬人書 12:9-18)

願我們都能遵守成為與人和睦相處，有良好人際關係的人。

【實境演練】

受輔者的角色：回想在你一生中自己、或者你的朋友在「人際關係中」面對的問題與矛盾、不知道如何解決？尋求輔導員的幫助。

輔導員的角色：用「今天這一課內所學到的知識；去帶領幫助他做出決定、解決問題。

觀察員的角色：說明輔導員是否有效地使用「今天所學習到的理論」。

編後語：

輔導是一門應用科學，範圍牽涉得很廣；所以，平時必須多閱讀有關書籍，以便隨時應用。同時，輔導是一條漫長的道路，輔導者僅僅只是陪伴他人多走一哩路；輔導者不是受輔者的老師、也不是上級指導員，輔導者僅僅是受輔者的朋友；輔導者要拿出最大的愛心與忍耐，謙卑的與受輔者對話，在談話中找出問題的癥結與核心；藉著聖經的教導，讓受輔者能夠自我的發現處理問題的方法、作出有最好的抉擇。

最後，盼望本講義能取得拋磚引玉的作用，吸引學生繼續關注聖經與輔導；再者，個人才疏學淺，更盼輔導的先進們不吝指教。謝謝！ 編者：曾慶華敬上。