

教牧辅导

林诚牧师、徐婷

目录

第一课	何谓教牧辅导？	2
第二课	教牧辅导的立足点	3
第三课	辅导者的人格条件	4
第四课	教牧辅导应该注意的事	5
第五课	圣经辅导（一）	6
第六课	圣经辅导（二）	8
第七课	个人中心疗法	9
第八课	认知行为治疗法、理性情绪治疗法	10
第九课	行为治疗法、家族系统治疗法（一）	12
第十课	家族系统治疗法（二）	13
第十一课	辅导过程与技巧（一）	14
第十二课	辅导过程与技巧（二）	15
第十三课	青少年辅导	17
第十四课	婚前辅导及附录：《婚前辅导各单元内容》	18
第十五课	婚姻辅导	25
第十六课	离婚与再婚辅导	27
第十七课	情绪辅导	29
第十八课	哀伤辅导	30
第十九课	罪咎感的辅导	32
第二十课	信仰偏差者的辅导	33
第二十一课	精神疾病和鬼附的分辨与辅导	35
第二十二课	自杀倾向者的辅导	36
第二十三课	上瘾辅导	39
第二十四课	小组辅导	41
	婚前辅导参考书目	42

第一课

何谓教牧辅导？

一、定义

按字面意义来说，教牧辅导就是当教会会友在生活、心理、属灵或人际关系上遇到问题时，教牧人员给予帮助的过程。

二、谁是辅导者？

A. 教牧同工

1. 会友信任—有人的地方就有问题，教会会友遇到问题需要寻求帮助，自然去找牧者，因为觉得牧者在属灵上和权柄上都是可信任的，也能够帮助自己。
2. 牧养责任—无论牧者是否喜欢或是否懂得辅导，都一定会遇上需要辅导他人的情况。身为教牧，必须承担辅导的责任，无可推诿。在教会的事奉中，牧者往往忙着预备讲道、查经，或是忙着培训课程，忽略了辅导和帮助会友。但是，如果牧者只有讲台上的教导，却没有生活上对人实际的体谅关怀，实在无法显明“牧人的心”。
3. 辅导形式—教牧辅导往往可以藉着探访和辅导，直接走入弟兄姐妹（羊群）的生活中，体会他们的难处，然后进一步帮助他们走出死荫的幽谷。
4. 圣经根据—从圣经看教会的事工，着实也包含辅导的性质。耶稣和门徒所做的工作包括传道、医病、赶鬼，其中医病涵盖人身、心、灵方面的问题。耶稣把人从罪中拯救出来，就属于这方面。在教会的事工中，“对上”的事工是敬拜、赞美，“对外”是传福音、宣道，“对内”则包含教导、医治、造就、训练等。弗 4：11-16 表明教会是基督的身体，信徒彼此联系，彼此关怀支持。所以，当人心灵有病痛、难题或需要时，可以来到教会，藉着敬拜、赞美、宣道、教育、辅导等事工而得到医治、更新、改变和成长。教会是具有辅导、医治功能的团体，而教牧人员则负有辅导的使命和责任。

B. 基督家中的每个肢体

1. 圣经教导—所有基督徒都应该做辅导的工作，肢体之间的关系带有彼此辅导的性质（加 6：1-2；罗 15：14；帖前 5：14）。这不是说基督徒可以对外宣讲自己是辅导员，或说自己是专业的辅导员，而是说基督徒有辅导人的职责。
2. 爱心见证—未信主的朋友可能因为我们是基督徒而找我们倾诉烦恼。
3. 相交建立—肢体之间会彼此倾诉，寻求帮助、意

见或安慰。所有基督徒都有可能要辅导他人，而我们也应该预备自己，以致能够帮助别人。

三、辅导者的素质

A. 生命见证

辅导者必须是“属灵的人”（加 6：1），已重生得救、灵命成熟，对圣经真理了解透彻，在生活、言语、事奉上也表现出长大成熟的人格，不论个性、灵性都讨神喜悦。

B. 知识见识

辅导者必须具备能辅导人的人格特质和辅导知识。

四、教牧辅导学涵盖的范围

1. 辅导者的生命素质。
2. 现代心理学的方法与知识使用的探讨。
3. 主要辅导派别的理论、方法及实践。
4. 教会辅导实务，例：婚姻辅导、精神情绪疾病辅导（忧郁症、自杀、上瘾等）。

五、教牧辅导与心理辅导的分别—圣灵同工

教牧辅导和一般心理辅导最大的分别，是在整个辅导过程中有圣灵的帮助和参与。教牧辅导的过程中有 3 个角色：辅导者、受辅导者、圣灵。

六、教牧辅导的目标—带人回到神面前

教牧辅导不单解决当事人的问题，更要观看全局，帮助人寻回神为人创造的生命价值和目的，回归与神与人的正确关系上，并且生活过得更符合圣经真理。神要人活出的人生，是与神有深入的关系，然后才是面对自己的问题困境，也就是回到神创造的生命原貌。教牧辅导帮助信徒回到神面前，在基督里更长进，生命更成熟，生活更合乎圣经的教导。

七、教牧辅导的资源

A. 医药

教牧辅导涵盖的范围包括一切属灵上的帮助和教导，以及人在心理上、生活上遇到的困境和问题。如果当事人有生理问题或因生理引起心理上的问题，就要转介医生。精神疾病超过我们的能力，也当转介精神科医生，以便一起提供帮助；医生提供所需要的药物，我们则提供辅导、祷告。

B. 最大的资源—圣灵

在教牧辅导中，圣灵是最大的辅导者。辅导必须有圣灵的引导和帮助，才能达到应有的效果。所以，辅导员必须时时跟神保持紧密的关系。

第二课 教牧辅导的立足点

一、什么是立足点？

我们做事的方法会受到个人的价值观和信念影响。辅导员所用的辅导方法也会因应各自的价值观、人生观而有所不同。例：

1. 行为主义—治疗理念是把人当作机器人和动物，认为用合适的方法不断加以训练，就可以把人训练成任何想要的样子，所以责任不在人而在环境。
2. 人本主义（个人中心疗法）—认为人是善的，并有能力作出良好决定，所以不会向当事人提出建议或方法。

辅导员都有自己的大前提或立足点，关系到他们如何看待“人”、“生命”、“道德”、“人生观”、“价值”和“罪”等议题。辅导员会受到这些观念的影响而作出不同的辅导。

二、教牧辅导的立足点

A. 立足于圣经

教牧辅导的立足点必须合乎圣经教导，特别人观、罪观、对人生终极意义的看法等都必须建基于圣经。

B. 正确的人观

教牧辅导对人的看法必须建基于圣经的“人论”，也就是人的来源、人的本性、人问题的根源和解决之道。对于“人是什么”的观念会影响如何辅导。

三、教牧辅导立足于圣经的人观

1. 人是神创造的，不应高举自己成为神，也不应相信“人定胜天”（新纪元运动），以为靠自己可以成就任何事。不过，也不能将人沦为与动物相等，认为只要给予刺激训练，就可以把人塑造成为任何样式（极端的行为主义）。
2. 人是尊贵而庄严的，因为人有神的形象。所以，辅导员应尊重每个接受辅导的人，看为神所爱所宝贝的，不应轻看他们。
3. 人单单倚靠自己不足以自救或救人，必须倚赖神。因此，辅导员不能单单要求人靠自己改变，而是要帮助人依赖神的大能。
4. 人是“罪人”（罗 3：23）。教牧辅导须在人类的问题中，直接或间接看到与罪有关的根源。
5. 因着人的堕落，各方面都受到影响，所以人是有限的，也会软弱。在辅导时，教牧人员须分辨问题的根源是罪还是人的软弱。
6. 人会受撒但的引诱和攻击（弗 4：27，6：11；彼前 5：8）。教牧辅导的前提是相信灵界存在，当

中有神的灵，也有撒但的灵，所以在辅导中会考虑灵界的因素。

7. 人有推诿、转移责任及怪罪别人的倾向（创 3：11-13）。为了保护自己，人会推诿责任，把问题合理化，辅导员必须看清。
8. 人的罪和堕落是可以解决的。靠着与神和好，我们的罪被赦免，内在生命重新被塑造（林后 5：17；弗 4：24；西 3：10），可以往成圣的方向前进。
9. 人生的目的是荣耀神，为神而活，而非一般心理学鼓吹的以自我为中心来发展和成长。
10. 生命的意义只存在于耶稣基督里。除非帮助当事人找到耶稣基督，否则他的问题只能暂时解决。
11. 教牧辅导的一个重要前提，是帮助人发掘生命真正的意义，不仅今生有限的问题得以解决，并能满足人对生命有更圆满解释的渴望。
12. 人生是有盼望的（永生的盼望）。人的问题包含“当下”和“未来”两个层面，教牧辅导不但帮助人立足现今，解决今天的问题，更长远地帮助人看见未来及对未来存着盼望。人要有按圣经原则订定的长远目标，而这目标必须与神联合才有实质的意义。如果离开神或圣经原则，我们只能达到不相干的短暂目标。其实，人每天的目标如果没有终极意义，也就等于没有目标。教牧辅导的立足点正在于此。
13. 教牧辅导重建受辅导者的盼望。很多人需要辅导，因为他们把生命寄托在没有终极意义的“意义”上。当他们发现向来追求的短暂意义在某刻变成虚空时，就需要耶稣基督的福音。辅导工作如果没有把福音彰显，就没有太大的真实价值，也不会有什么效果。在教牧辅导中，受辅导者很快就会发现，除了福音性的辅导以外，其他辅导技巧或方法根本触及不到他们的需要。他们往往会察觉到一个事实：没有神在其中的辅导，就是一场虚空。对基督徒而言，也可能因困扰的问题失去了圣经指向的长远目标或眼光而经验着绝望、幻灭。我们需要把信心根植在赐盼望的神身上。
14. 辅导与祷告的关系：
 - a. 预备辅导时最重要的是祷告，并在祷告中看见自己的罪和不足。当用大部份时间为自己和受辅导者祷告。
 - b. 辅导有时也是一场属灵争战，需要祷告。要加上对当事人的问题的省思，从圣经原则思想可能的解决方法。要为自己祷告，也为受辅导者祷告。
 - c. 神常藉这种祷告帮助辅导员计划下一次的辅导。不要忽略圣经教导的原则和方法，要找出需要努力的改变。不要把祷告变成自怨自艾或埋怨神。

第三课

辅导者的人格条件

一、辅导者人品素质的重要

人永远比工作重要。人“对”了，工作自然也就“对”了。教牧辅导重视的，不单是辅导者的学历资格，更重要是他的为人。当然，除了辅导者的为人和品格特质以外，他对人生的体验、个人价值观和言语行为等，都会影响助人工作的效果。

二、辅导者当有的素质

1. 基本装备—圣经知识、在人际关系上有属神的智慧。
2. 对人怀着善意—罗 15:14；西 3:16。
3. 充满信心—相信神的应许，也相信神会改变那些肯为自己的罪真实悔改，并乐意照着神的吩咐行事的人。
4. 有盼望并能传递盼望—因着信，辅导者有盼望，也把当事人所需要的盼望和激励传递给他们，特别是把盼望从人的身上转移到神的身上。

三、按圣经原则对辅导者的要求

A. 必须是重生的基督徒或教牧同工

辅导者尝过耶稣基督的救恩，有改变了的人性，明白救恩的宝贵和神的大能，也明白唯有神才能解决人的问题。

B. 拥有以基督为中心的人生观和价值观（罗 12:1-2；加 2:20）

1. 内在的核心价值影响辅导员的决定和判断。如果辅导者只以自己主观的人生观和价值观来帮助人，很可能会把对方带到错误的方向。
2. 例：婚姻辅导的终极目标不是建立美满的婚姻，而是帮助人享受合神心意的婚姻生活，建立基督化家庭，活出“以基督为一家之主”的样式。
3. 处理其他人生问题时，也同样要以耶稣基督为中心，而不是只求当事人的幸福、健康、快乐。

C. 有好榜样

1. 榜样带来权柄和信任。当事人会观察，所以辅导员的好榜样会直接影响当事人的投入和信任。身教重于言教，辅导者各方面的榜样都很重要，否则会让辅导工作受到亏损。
2. 胜任的辅导员必须是心理情绪平衡的人，懂得管理自己的情绪，否则：
 - a. 辅导员容易把当事人带进错误的教导中；
 - b. 辅导员容易在辅导时受当事人的情绪影响，作出

不当的辅导，伤害当事人。

D. 有经历，特别是属灵的操练

1. 辅导员往往会布置一些作业给当事人，帮助他们在言语、行为或生活上有所改变，以致更合乎圣经的原则。这些就是属灵操练。
2. 例：当事人有情绪问题，容易动怒，导致人际关系、家庭婚姻关系紧张或受到亏损，辅导员就要求他操练“慢慢动怒”，直到这种反应内化成生命的态度。所以，如果辅导员没有这种操练，就不能有效地帮助当事人，也不能体会他的挫折、挣扎和困难。
3. 辅导员自己也要成长，常常操练属灵生命，让灵命更新。

E. 有正确的自我观

1. 有正确的自我观才能以正确态度辅导人—自我观或称“自我形象”，就是心目中认为自己是怎样的人。自我观往往来自别人怎样看我。如果是正面的多，那么自我观会比较正面、健康、有自信；如果是负面的多，就容易产生自卑、罪咎感，无法肯定和接纳自己，接触他人时也不易坦诚对人、接纳人，或以正确态度、观念来对待人。自我形象欠佳的人很难辅导别人。
2. 有正确的自我观才能建立坦诚和建设性的双向关系—辅导员需要跟当事人建立坦诚的关系。遇到当事人的质疑或挑战时，辅导员有正确的自我观才不会畏缩退却，或者因为反应过度而伤害当事人。拥有健康的自我观，也能平静和清楚地跟当事人会谈，塑造建设性的双向关系。
3. 基督徒自我观的来源—基督徒的自我观源自圣经，是基于自己在神眼中的价值和地位，而不是像人本主义那样鼓励人正面地肯定自己。基督徒和非基督徒的自我观最大的分别，在于基督徒承认自己是罪人，没有能力行善，但耶稣基督的宝血可以洗净我们的罪，使我们成为新造的人，恢复神造人时赐给人的“神的形象”。基督徒相信，人如果没有接受救恩，就不能恢复神造人的荣美。没有神，就不能拥有正确的自我观；唯有在神里面，我们才是有价值的。

F. 具备完整的圣经知识及相关的辅导知识和操守（罗 15:14）

1. 除了要有丰富的圣经知识以外，辅导员也要多方学习辅导方面的知识，并在可能的情况下接受专业的辅导训练。目的：
 - a. 懂得分辨可能遇到的问题，例：忧郁症、压力管理、灵命问题、精神疾病等。

- b. 懂得运用辅导技巧深入了解当事人的问题，不会因为缺乏辅导技巧而带给当事人二度伤害，甚至断绝了辅导的可能。
2. 教牧辅导并不是只要圣经，其他全不能用。有些知识可以帮助我们了解人性的反应，并对当事人的情况有深入的认识。我们可以选择、重整、参考和采用一些心理学的理论和方法，而同时不违背圣经原则。

G. 有正确的动机

要省察自己辅导的动机。动机不正，可能会在辅导的过程中感到挫折、倦怠、对自己产生负面情绪，既不能帮助人，又不能帮助自己，带来反效果。

H. 有主的爱在心中

辅导员必须有从神而来的爱，才能够带着爱心来倾听及理解对方的问题，与哀哭的人同哭，与喜乐的人同乐（罗 12：15），并用这样的态度来接纳及帮助对方。否则就会：以高姿态来看别人，好像自己是帮助者，对方是弱小的被助者；自己是对的，对方是错的；以审判的态度来处理当事人的问题，以论断的口气和态度面对当事人。辅导员当让主的爱流入有需要的人、来寻求帮助的人中间，使他们能够从教牧辅导人员身上感受到来自神的爱与接纳。

第四课 教牧辅导应该注意的事

一、伦理规范的重要

教牧辅导员需要接受辅导的一些伦理规范，这对辅导者和当事人都是保护。辅导时使用的原则、条规、条例和做法，都不可违背圣经的伦理道德教训。

二、教牧辅导圣经伦理规范守则

A. 教牧辅导的 4 个“不”

1. 不否定神的话。
2. 不扭曲神的话。
3. 不冲淡神的话。
4. 不贬低神的话。

教牧辅导运用圣经的教导辅导时，要按着正意分解真理的道，不改变圣经的原意和教训，以屈就、附和或适应时代的文化。圣经的真理才是永恒的，带给人类盼望和改变。不能用圣经真理去配合文化或时代的趋势，因为唯有忠于圣经，才能帮助当事人找到出路。

B. 谨慎自己的教训

1. 所教导的不应是自己的主观想法，或者是人本主义的哲学思想。
2. 不能藉圣经的名义把自己的意见或建议“真理化”、权威化。例：“向神认罪，然后远离它”的建议合乎真理；但如果说“你每天早上一定要读经一个半小时，祷告 30 分钟”，这只是人自己的建议。
3. 给予建议时要小心。如果要求当事人不要吃药、不要看医生，这类建议会产生伦理上的问题：
 - a. 能否为当事人的健康负责？
 - b. 是否确定意见经得起考验？
 - c. 是真实来自圣灵而不是自己？辅导员可以把圣经的教训和原则告诉当事人，由对方自己作决定及为自己的决定负责。这同时也保护牧者，以免承担不必要的责任。

C. 有智慧地安排时间

1. 如果不懂得平衡及妥善地安排时间，教牧同工很快就会精力耗尽。毕竟教牧同工的使命是牧养羊群，不是要作心理咨询师或专业辅导员，所以在各项牧养事工（包括辅导）所用的时间要合适和平衡。
2. 需要有几方面的平衡：
 - a. 关顾、辅导与真理造就、训练要平衡。
 - b. 教会的事工与家庭生活要平衡。
3. 教会的事奉是各尽其职，所以可以发掘有恩赐的人才，鼓励栽培，造就他们成为合适的辅导员。

D. 守密的原则

1. 基本的要求是保守秘密，为了当事人，也为尊重对方的隐私权。特别是牧者，未经当事人同意，不可把他的需要或问题放在教会的代祷事项上，也不可再在讲道、教导、写作中提及当事人的名字和身分，或者会让人联想到当事人身分的事。
2. 如必须把当事人的事告诉第三方，必须得到当事人同意。例：转介当事人给另一属灵长辈，或其他辅导员，或代祷勇士等。
3. 有些情况可能不适合保守秘密，例：当事人有自杀倾向、当事人的行为对自己或第三者构成严重危险、当事人有致命传染病、当事人涉及刑案等。
4. 牧者该告诉对方自己保密的尺度和限制。例如说：“我可以答应你，我绝不会做伤害你的事。”特别是辅导未成年的青少年、儿童，在必要的情况下，要把相关的资讯告诉家长。

E. 坦承自己的背景或相关资格训练及经验

要坦承自己相关的教育背景，不要夸大。神是全能

的，但牧者不是。

第五课 圣经辅导（一）

F. 避免身体接触，以防掉入性陷阱

1. 生理心理机制—当事人可能因对辅导者产生心理依赖而出现移情作用。辅导异性，一定要注意这个陷阱。
2. 同性辅导的基本原则—鼓励弟兄辅导弟兄，姊妹辅导姊妹，就可以预防问题出现。同性辅导有时不易做到。如果姊妹要求男牧师帮助，一般会由师母（牧师妻子）出面帮助她，但这也得牧师已婚，并且他的妻子愿意和有负担这样做。
3. 特殊情况下的变通做法—在不能避免的情况下，要注意辅导时避免肢体接触。例：异性当事人哭泣时，不适合拥抱、牵手、拍背等肢体动作。另外，要注意用词不要有暧昧的意味，让当事人误以为辅导员对他有不当意念或期待。同时，辅导场所不应太隐密，要尽量敞开门窗。如果辅导时发现当事人或自己有不当的移情作用，应该马上停止辅导，把当事人转介给其他牧者。

G. 切忌操控当事人

通常接受辅导会谈的，都是有问题和需要的人，属于“弱”的一方；牧者则是帮助者，属于有权力的一方。当事人通常会因着牧者的帮助而很感激和佩服他，甚至成为牧者的“小粉丝”。这时，牧者绝不可藉此操控当事人，对他诸多要求以满足自己的需要。教牧辅导是引领人归向基督，而不是归向牧者。

H. 懂得看情况作必要的转介

1. 何时需要转介？
 - a. 教牧辅导人员是教会中的牧者或肢体，只受过一些基本训练，必须承认我们的有限。
 - b. 如果碰上一些需要专业辅导的个案，就要适时转介。例：重度忧郁症的，有自杀倾向的，有毒瘾、酒瘾或色情网路上瘾的。我们可以为对方祷告和按圣经原则适当地帮助对方，但最好能够转介。
2. 转介给什么人？
 - a. 福音治疗机构—他们有资源、经验，能够更好地帮助当事人。
 - b. 医生。
 - c. 教会里的隐藏资源—信徒中如果有人有过同样经历，可以在征求当事人同意后，成为一起辅导的同工。但这些辅导还是要在牧者的带领下做，以免有不当的辅导。

一、什么是圣经辅导？

1. 性质—圣经辅导是一套以圣经作为辅导立足点、理论和方法工具的辅导法。
2. 盛行范围—北美教会。
3. 源起信念—圣经辅导是由亚当斯（Jay Edward Adams, 1929-2020）在1970年代发起的。亚当斯主要强调教会中辅导的权柄与责任不应该交在世俗的心理学专家手中，或所谓的基督徒心理学家、精神科医生手中。圣经足以担负起辅导的需要，能够解决人类所有的问题。

二、圣经辅导的发展

A. 第二次世界大战

1. 第二次世界大战后，教会大量接受世俗心理学理论，开始从非圣经角度看人的问题，世俗心理学书籍也涌进教会。
2. 世俗心理学家认为教牧人员不具辅导资格，所有辅导都该交到专业心理辅导专家手中。

B. 1970年代

亚当斯为挽回局势，大声疾呼要把辅导权柄从心理学家或基督徒心理学家手中夺回到教牧人员手上，并回归圣经。

C. 1980年代

1. 以亚当斯为主导的圣经辅导渐趋沉静。这期间发生了一件事，一位教会牧师被控职业疏失，因为他用圣经真理帮助一位有自杀倾向的会友，结果对方自杀。这案件引发一场争议：教会是不是有单单倚靠圣经来辅导的合法权利？原告认为，对患了忧郁症及有自杀倾向的人只给予圣经上的建议，是过于简单和不负责任的，主张牧师及教会辅导员必须转介这类人给专业心理治疗人员。后来的判决是教会并没有过失，因为这个青年人不但寻求教会的帮助，也同时寻求精神科医生的帮助。这当然也引起心理学和圣经辅导的论战。
2. 之前因为亚当斯大力鼓吹圣经辅导，从心理学的极端一下子荡到圣经辅导的极端，完全排斥心理学，以致有许多福音派的专业辅导者不能完全同意他对心理学的全然否认和攻击。后来，又逐渐转向神学和心理学的会通，也就是把两者整合起来。于是，许多基督徒辅导员、心理学家出现，基督教心理诊所大量兴起。因这风潮，大部份基督徒开始认为自己没有能力辅导别人。许多牧师

一方面觉得自己不够资格，另一方面或许害怕引起法律纠纷，所以就把这个以前在教会中大家认为是必要的教牧责任，推给了专业人员。

D. 1990 年代

圣经辅导又开始复苏，加上心理学本身意见分歧，效果也不如一些人所预期的。越来越多人转而寻求圣经辅导，从而影响了福音派教会。当然，从1970年代亚当斯开始推广圣经辅导到这个时候，圣经辅导已经有所改革。

E. 近代

基督教会依然为着圣经辅导到底可不可以和心理学整合而不断争议，无法下定论。

三、圣经辅导的源起

A. 精神分析法和人本主义的有限

圣经辅导（努直达法辅导 / 劝戒式辅导）由亚当斯所倡议，他是美国韦斯敏斯特神学院的实用神学教授。他曾牧会多年，使用其他方法辅导人无效。起初他广阅辅导书籍，以弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）的精神分析法和罗杰斯（Carl Rogers, 1902-1987）的个人中心疗法为主，但看不出效果。后来，他不经意地引用圣经辅导人，反而较成功，但这时他还未能建构起一套成形的辅导理论和方法。

B. 受莫瑞尔的启发

1. 那时亚当斯恰巧听到心理学家莫瑞尔（或译“奥荷蒙理”，O. Hobart Mowrer, 1907-1982）的演讲，并阅读他的《精神医学与宗教危机》一书。此书直说精神病理论是错的，让他大为惊讶。亚当斯在莫瑞尔门下受教和工作两个月，专心研究辅导。
2. 莫瑞尔走的路线是“道德模式”，着重人的责任，认为病人的问题是道德问题而不是医学问题。病人有真实的“罪”而非“罪感”，是行为失常而不是情感失常。所以，要解决问题，人就要承担责任，承认自己的罪过。
3. 亚当斯跟随莫瑞尔学习，亲眼见到这种方法真的有效。亚当斯说莫瑞尔间接引导他明白一事：许多所谓“精神病人”可以从神的话得到帮助。所以从那时起，亚当斯就一直用圣经作为他辅导的方法。
4. 1970年，亚当斯出版第一本著作《成功的辅导》 / 《圣灵的劝戒》，同时设立咨商中心，从事辅导及训练工作。亚当斯可谓现代圣经辅导的先锋。

四、圣经辅导的立足点

1. 根据圣经来解释人的问题的原因。
2. 根据圣经来处理那些问题。
3. 帮助当事人回转到神面前。

五、圣经辅导的 7 个要素

1. 神是辅导的中心，神的话语和圣灵的工作是生命改变的基础。神的话语就是关于辅导，圣经本身具备权威，并且切身、充分，人类所有的问题在圣经中都可以得到解决。
2. 世界上的其他知识，包括科学、文学、个人经验等也许能提供帮助，但必须置于圣经的权威之下。跟圣经原则相违背的，必须揭示出来。
3. “罪”的各方面问题是辅导者必须处理的首要问题。“罪”包括错误的行为、扭曲的思考、随心所欲的意念，以及不当的态度。罪是问题的所在。
4. 耶稣基督的福音给予我们答案。人类最大的需要是罪得到赦免，并且得着改变的能力，成为基督的样式。这样的核心真理必须深植于辅导的过程中。
5. 辅导所致力改变，必须以渐进成圣为目标。改变是一生不断的进步前行，不是一次就可以完成，是每天在面对挑战和困难中转变成为基督的样式。
6. 人在各种处境中遇到的问题并非偶然。这些困难仍在神的掌权中。
7. 辅导活动在本质上属于教牧工作，所以必须以教会为基础，在牧者的权威下接受管理。除非当事人有生理疾病，圣经辅导的学者一般不主张“转介”，认为教牧人员因着圣经的权威、圣灵的能力，足以做所有的辅导。只要关系到心灵、心理上的治疗，都应该由教牧人员负责。另外，主张圣经辅导的人认为，今天不少所谓“基督教辅导”，仍然只是把世俗的心理学和辅导合理化或“基督化”，未能为教会提供真正的全人医治。为了得到社会的认可，基督徒心理学家采用的基本上是一般辅导模式，不过再加上基督教的“注脚”而已。从实用的角度观之，也让当事人感到所谓的“教牧辅导”，就是引用几句经文，再套用一般世俗辅导模式的辅导。这也是为什么主张圣经辅导的人不会随便转介个案。

第六课 圣经辅导（二）

一、劝戒式辅导 / 当面劝戒的 3 个元素

1. 假定当事人有必须解决的难题，生命有需要改变之处。所着重，是当事人的问题或困难而不是情绪。当事人必须首先承认自己做错事、犯了罪，有了拦阻、问题、困难、需要等。这种辅导的基本目的就是改变当事人的人格和行为。
2. 劝戒式辅导运用说话或言语，透过个人面谈及讨论，带来个人行为 and 个性的改变。一切圣经准许的言语都可以在辅导中运用，目的是使当事人的行为改变，按照圣经的标准行事为人。谈话时重心放在“你如今做的是什么事？”，而不是“为什么？”（答案早就知道了一罪行），为的是要当事人负起此时此地的责任。特别是“做错了什么事？”“你当如何行才可以改正它？”，以及“未来的反应该怎样？”。这种辅导法跟现实疗法有些类似。
3. 辅导的动机是爱，目的是让对方改变。方法是柔和的，没有惩罚的意思，希望使对方得益处，生命有所改变，叫神得荣耀。

二、评估劝戒式辅导

A. 圣经辅导的评估

1. 圣经辅导属直接指导法。亚当斯采用的辅导方法受莫瑞尔的理论间接影响而来，后来格勒斯（William Glasser, 1925-2013）随从莫瑞尔的路线，写了《现实疗法》，从另一角度证实莫瑞尔的论点。所以，我们也可以说亚当斯的劝戒式辅导是从现实疗法延伸而来。这一派认为要解决问题，不能只靠感情发泄，而是要向人承认自己的罪过，负起责任。
2. 责任和认罪是现实疗法的重点，但认罪不是向神而是向所得罪的人。亚当斯以此为骨干和肌肉，以圣经信仰为血液和精神，发展出自己的圣经辅导。当然，亚当斯否认自己是莫瑞尔的门徒，因为他们的系统以人为出发点，最终点也是人，对于重生和成圣一无所知，所以亚当斯无法接受此派的出发点。但是，亚当斯感谢神让莫瑞尔及其他人提醒他，精神病者是可以得到帮助的。

B. 心理学界对圣经辅导的意见

1. 心理学家认为，把所有精神疾病或心理冲突都归咎于“罪”或“不负责任”，是过于简化问题，忽视了来自生理、背景、错误的教育等因素。我们是否可以如此简化和笼统地对每个前来寻求帮

助的人说“你有罪，只要认罪就会好”？人有问题，除了因为他的罪行以外，还有许多其他原因，例如他的家庭、遭遇也会影响他。事情不是那么简单。如果完全不考虑这些，就会偏颇。

2. 圣经辅导强调不接受心理学的理论，但事实上，亚当斯自己承认受现实疗法的影响，也接受行为疗法的技巧。这些技巧并不包含在圣经中，可是圣经辅导也使用，这就表示适当地使用心理学理论是可以的。例：我们不接受人本主义的个人中心疗法，对所有前来寻求辅导的人都只倾听、支持，却不指出问题及提供意见，但难道倾听、共情的态度也不能学习？
3. 圣经辅导只注重劝戒，忽略倾听、同理、支持，不重视当事人的感受。其实，如果不能跟前来咨商的人建立起信任、良好的关系，很难进一步帮助对方，甚至会造成伤害。圣经辅导对于他们失败的原因都归咎于当事人不愿接受辅导，不愿认罪，或是因为辅导员过于同情当事人的处境以至于认为当事人不必负起责任，却没有提到可能是因为辅导员的态度和说话方式，导致当事人不愿意继续接受辅导。
4. 圣经辅导强调圣经的权威，却否认神有在圣经以外向人启示真理的能力。在各种学科中所发现宇宙间的真理虽然不是直接出于圣经，却不致跟神的话语相矛盾，这也是不容忽视的一点。
5. 圣经辅导过分强调牧师的权柄，但其实牧师也是人，也受到环境、教育、个性的影响，有时对事情的看法或对当事人问题的理解不是全对。以圣经的原则劝戒人当然没有问题，问题是辅导员对当事人问题的理解和解释，却会受到自己“人”的天性影响，未必完全。
6. 圣经辅导拒绝转介个案给专业人士的做法也值得商榷。学有专精，有些状况的确需要转介，特别是精神病患者。

三、评论

A. 理论已作调整

今天的圣经辅导跟早期亚当斯所强调的已经不同，也强调和当事人建立关系，以关怀、真诚、同理来对待对方，同时也把所有问题都归于罪作出了说明和解释，并且解答有关圣经辅导的理论。（可参考伟恩·麦克：《圣经辅导入门—辅导原则与实践的基本指南》[台北：华神，2003]，第 21 章。）

B. 圣经辅导对心理学的态度

圣经辅导反对把现代心理学当成科学来膜拜。有圣经辅导学者强调，他们并非反对心理学或心理学家，而是不认同他们以非圣经的方式来解决人的罪

的问题。他们同时认为，心理学的理论在经过透彻的诠释之后，是可以拿来作辅助，并作为实例及细节的解说，以及提供知识（《圣经辅导入门》，页438）。可惜，他们没有教导如何运用并解说那些心理学的资源以拿来辅助，结果让人感觉他们一直反对科学及所有心理学理论。

四、结语

辅导的方法有很多，没有一种可以说是完全有效的，因为都是人的头脑想出来的方法。我们的立场是植根圣经，取别家所长作辅助补充。植根于圣经，以圣经来引导人，是教牧辅导的唯一目标；但是，有些技巧如倾听、共情等，还是可以成为我们的辅助，而且并不违背我们的立足点。

第七课 个人中心疗法

一、为什么要认识心理学？

1. 知道在反对什么。
2. 知道所教导的吸收了什么。
3. 更有效地了解及帮助当事人。

二、个人中心疗法是什么？

A. 创见者及方法论

个人中心疗法或称“当事人中心治疗法”。此学派在1940年由罗杰斯所创，是一种非直接式的辅导。

B. 人性观

相信人的本性与本能是值得信任、能自立、能对自己负责、有正面人生取向，并能迈向自我实现的。人有很大的潜能，能够理解自己并解决自己的问题，不需要咨询师直接干预。

C. 基本理论

人类发展的理想过程就是朝向自我实现。人的动力只有一种，就是自我实现，回到真正的我。每个人都需要他人的肯定、关怀和尊重，让人能够健康成长。但在成长的过程中，这种需要的满足常取决于别人；也就是说，要得到人尊重是有条件的，如果孩子的行为符合大人的要求就得到尊重，相反则不能。这种有条件的满足常常和孩子本身的体验相矛盾。例：孩子把东西丢在地上，感觉很快乐、好玩，父母却对他说“你坏坏！”孩子为了得到父母的欢心就不再这样，但这并不符合他的本性，而是以别人的行事观念当成自己的自我概念（丢东西是不好

的，父母不喜欢），为了符合别人的期望而适应环境，把别人的价值当成自己的价值，实际上却不是自己的价值。这样就会产生心理失调。自我实现就是重建个人的自我概念与经验之间的和谐，把别人有条件的价值观去掉，不再依靠别人的条件、评价来生活、行事，而是更信任自己，按照自己的价值观来生活。这样，就可以活得真实，达到自我概念与经验之间的和谐，拿掉面具，成为真正的自己。

D. 辅导方式

1. 基本信念—认为人只有自己才知道自己的倾向、满足在哪里，自己才是最了解自己的人。人有主观选择的能力，只有自己才能改变自己。所以，在咨商过程中把基本的责任放在当事人身上，辅导者不可代替当事人作决定或指导对方。
2. 重视关系—这派不重视辅导者的技术和知识，而是重视辅导者和当事人之间的关系，还有辅导者对当事人的态度。藉着双方之间良好的关系，当事人感到被接纳、尊重，就能开放地体验自我，并在其他人际关系上运用这种真诚的关系，迈向自我实现。
3. 跟当事人建立和谐关系的三大要素：
 - a. 准确的同理心—辅导者必须了解当事人所说的，投入他的世界，还要努力去反映或说出对方感到蒙昧不清的部份，甚至他自己也未觉察的部份，以致当事人可以更深切及广泛地了解自己，并且因为感到被接纳和了解而卸下自我防卫。
 - b. 真诚一致—辅导者在过程中努力跟当事人一同体会一些经验，并以言语叙述自己的了解。言词必须与当时所经验的一致。
 - c. 无条件的正面关怀（无条件积极的尊重或温暖接纳）—相信对方有解决问题的能力 and 良好判断力，尊重对方，不评价，也不表示同意与否。

E. 辅导方法 / 面谈过程的特点

1. 辅导焦点是“人”，而不是“问题”。面谈目标是促进个人成长。
2. 着重情绪，不重视理性因素。特别着重当前情绪的状况，以及此时此地的经验和感觉表达，不重视过去的历史。
3. 辅导过程中双方都全然投入，辅导员不是权威专家，而是同伴、朋友，以真诚、温暖、尊重、信任、了解的态度陪伴当事人，使他可以自由地表达自己的感受、探讨自己和经验自己，同时学习承担责任，自己决定目标，并且行动。
4. 个人中心疗法其实不是一套理论或教条，而是一套信念和态度。

第八课 认知行为治疗法、 理性情绪治疗法

三、评论

A. 不折不扣的人文主义

与自由神学的立场吻合，不符合基督教信仰的人性观，因为这学派认为人有能力向善，能作出对的、好的选择，能达致自我实现。这忽略了人类本身已经受到罪的影响，是不完全和堕落的，不能作出对的选择，也不能靠自己达到自我实现。

B. 不存在的自我实现

“真我”没有标准。人若不回到神创造的原意中，看不到自己的堕落和罪的影响，如何能真实地认识自我？人若不悔改和接受救恩，进而明白及顺服神在人身上的计划，如何能找到真正的自我及实现自我？人若一味随从已堕落的人性，所创造出来的世界岂不是更混乱，更自我膨胀？

C. 不正确的最高权威

这学派不主张由外来的权威主宰当事人。当事人自己就是最高权威，不需要依靠他人。这并不符合圣经的教导，因为圣经才是人最高的权威。人需要倚靠神和倚靠圣灵行事。

D. 不正确的自爱观

这学派看所有问题都因自我概念与自身经验不协调，而造成人的不平衡和“自恨”，所以人需要自爱，才能平衡。但是，人就是因为太自爱而不信神、不爱神、不敬神才堕落了。基督徒唯有在神的恩典与光照中才能正确看自己，爱自己。

E. 不全面的神观

罗杰斯只注重神的恩典，却忽略了神也有公义、圣洁的一面。人不可能没有对错之分，我们怎能一直接纳，却不指出对方需要悔改之处？人要悔改认罪，有时这才是解决问题的根源。圣经辅导认为支持和同理心不是圣经的观念，因为基督徒不能支持罪恶的行为。如果当事人不能按照神的方法处理问题，那么他所需要的不是支持他错误的回应，或是没有回应，而是劝戒式的提醒。

F. 可取之处

个人中心疗法所主张的辅导技巧与态度，如同理心、无条件的尊重、真诚一致等，其实对于辅导者的态度养成是很重要的。因为这是辅导者的基本态度，却往往为基督徒所忽略，反而偏向指责、说教和劝戒。当人感到被控诉、指责、不受接纳时，就会把自己封闭起来，那何来辅导？建立好的关系，对于辅导是有相当大帮助的。

一、什么是认知行为治疗法？

这是个短程心理治疗方式，认为通过改变思考方式及想法和行为模式，可消除不良的情绪和行为。这个方法包含很多变化形式，包括理性疗法（或称“合理情绪行为疗法”）、认知疗法及认知行为疗法。

二、认知行为治疗法的哲学基础

A. 理论基础

1. 构建组件——认知行为疗法是建立在行为主义、享乐主义及人文主义的基础上，同时认为满足自己的幸福感是最高原则。
2. 认知第一——这个疗法认为人最大的问题不是被事物所困扰，而是受困于事物背后的观念，也就是对事情有不正确的解释和评价。所以，只要改变人的信念、认知和对事物的观念，就可以减轻心理的困扰。

B. ABC 理论

1. A (activating event) 是诱发事件，B (belief) 是对这事件的解释、看法、评价（信念），而 C (consequence) 则是因这诱发事件引起的情绪反应和行为结果。我们以为 A 事件引起了 C（我们的情绪和行为），但其实是 B（我们对这事的看法）引起了 C。
2. 例：一个女孩因为声音变得沙哑而趋向自闭孤立，不敢与人交往。以 ABC 理论来看，声音改变并不直接导致她的退缩行为和自卑情绪，而是她认为女性的声音应该细细柔柔、清脆的，这个观念和想法才是导致她自卑退缩的原因。如果换一个人，不认为女生的声音一定要轻柔，就不会产生自卑的情绪了。所以同一事，不同的观念会导致不同的结果。不合理的观念导致不合理的结果。

C. 11 个非理性的想法

1. 人应该被周围的每个人所喜爱和称赞。
2. 人必须非常能干、完善及成功，才有价值。
3. 有些人是不好的、邪恶的、卑鄙的，应受责备及处罚。
4. 期待或是计划得不到实现，是可怕的灾祸。
5. 不幸是由外界引起的，我们无法可施。
6. 对于危险的可怕事情，必须非常关心，而且必须时时忧虑其危险及可怕性。
7. 逃避困难及责任比面对容易。

8. 人应该依赖他人，并且须有个强者为靠山。
9. 过去的经验和事件决定及影响目前的行为，而且影响是永不消失的。
10. 人应该为问题与适应不良难过。
11. 每个问题只有一个正确答案，所以必须找到它，不然就是灾难。

D. 三大不合理信念

1. 绝对化的要求——最常说的就是“必须”、“应该”。
2. 以偏概全——以一件小事去评价自己或他人整体的价值。例：成绩不好，就等于整个人毫无价值。
3. 糟糕至极——把事情的结果想得非常糟。

三、理性情绪治疗法

辅导员通过逻辑分析，指出当事人不合理的认知方式，并且指导他学会用新的、合理的认知方式来取代，即 A (activating event) B (belief) C (consequence) D (disputing) E (effects) 治疗模式。

1. 找出当事人的非理性观念。
2. 让当事人明白自己的不合理之处。
3. 驳斥这些非理性的念头 (D)。辅导员会用苏格拉底的问答方式来挑战当事人的非理性想法，跟不合理的信念辩论。例：问当事人“为何所有人都要喜欢你呢？”“这个问题到底有多糟糕？”“你能拿出客观的数据吗？”“如果不这样又会怎样？”
4. 布置家庭作业让当事人练习，找出自己的非理性想法，加以挑战，运用 ABC 理论来辨识自己的信念。
5. 代以正确的信念。
6. 用行为技巧来改变自己的行为模式，以产生新的行为模式 (E)。同时也会运用角色扮演、心像演练 (先想像自己在一个会产生负面情绪的环境，体会那种焦虑不安的情绪，然后用 ABC 理论把它换成合理的信念，重新感受。经过多次练习后，在现实生活若遇到类似情况，就可以有合适的情绪和反应)。这种疗法目前经常被基督教界所使用。

四、两种疗法的差异

认知疗法、认知行为疗法及理情疗法的理论差不多，都是透过改变认知来解决情绪和行为上的问题。认知行为疗法则更进一步强调行为改变，所以会用行为矫正技术来改变一些特定行为，例：自我管理技术、自我奖励、自我惩罚、放松训练等。这些基本上是根据行为主义的方法，就是认为认知过程会决定行为的产生，同时行为的改变也可以引起认知的改变。

五、评论

1. 这学派的所谓“理性”没有绝对标准。理情疗法是以人文主义为基础，高举人的理性，但其实人的理性已经堕落，不能成为绝对真理的准则。人的理性需要救赎，才会有真正的智慧。
2. 以认知为取向，对于年纪幼小、智力和文化水平不高、领悟有困难、具偏执性人格或拒绝改变自己信念的人，所提供的帮助有限。
3. 这学派认为人的思想认知决定情绪，但从圣经来看，除了认知信念具有影响力，爱心也会决定情绪。真实的爱、无条件的爱、有意志力的爱都是决定情绪的重要因素。约壹 4:18 说：“爱里没有惧怕，爱既完全，就把惧怕除去。”
4. 这学派认为世上没有什么是“必须”和“绝对”的，所以不必庸人自扰，只要自己感到幸福满足就好。基督教也强调不受外界的干扰，比如凡事谢恩、知足常乐、坚忍、勇气等，但跟这学派的想法不同。我们不是根据自己的幸福感，而是定睛于神的国度：“我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。”（罗 8:18）两者对满足和平安感的来源和性质，看法截然不同，而且在基督教的信仰中，平安和满足绝不是唯一的目标。
5. 11 个不合理的思想信念似乎和圣经观念类似，也有人主张可以用经文作为和当事人辩论时的补助，使认知行为疗法更有效果。但是，其中一条认为“人应该依赖他人，并且须有个强者为靠山”是非理性的想法，这却不合理。人需要有靠山，需要倚靠神。另外，在基督徒属灵生命成熟的过程中，也需要依赖属灵长辈的教导。
6. 谁来决定什么合理，什么不合理？这学派并未设定客观理性尺度，而是认为能使自己生存、长寿、快乐的，就是合理和理性的，反之就不合理性。
7. 情绪像一个温度计，可以显示人的内在生命状况。处理情绪，必须处理情绪之根，不能只处理表面。但是，情绪之根并非只跟思考合理与否相关，而是有更深的根源，因为人与神的关系也深深影响着我们的情绪和行为。
8. 可取之处：
 - a. 理念——强调认知和行动之间的平衡，跟圣经的教导一致。腓 3-4 章及弗 4 章都劝戒我们，要用新的想法来思考，并以新的行为来使信心的种子得以萌芽。
 - b. 辅导方式——辅导员就是指导者，是权威信息的提供者和合理生活指导者，会利用面质、驳斥来质疑当事人的不合理观念，再告诉他什么是合理的、合适的行为，并要求行为上的改变。这些原则和方法都是教牧辅导会使用的，不像个人中心

疗法只停留在同理与支持之中。

- c. 有跟信仰整合的潜力——可以把不合理的信念改为以圣经为标准，目标是朝向过荣耀神的生活。

第九课 行为治疗法、 家族系统治疗法（一）

一、行为治疗法

A. 什么是行为治疗法？

1. 认为辅导就是再教育。行为疗法常称为“学习理论方法”，把辅导看作是再教育的过程。
2. 这学派是行为主义的衍生物。
3. 哲学基础是自然主义，不相信神、灵界或超自然的存在，只相信物质和能力的存在。
4. 认为人类的语言和思想只是人类“自然反射”或“学习过程”的行为。人所有的行为跟动物的行为一样，都是由外在环境和外在事件的刺激所引发的反应，不是自由选择。
5. 行为疗法集中注意人的行为改变，不谈人格结构，所以只须了解人的学习法则。反对采用“丰盛的生活”、“自我实现”等为目标，因为这种目标太抽象，无法具体评估。目标应该是具体可行及可评估的，例：帮助伤残者学习自我照顾，达到自给自足；帮助精神分裂者学习照顾自己，重返社区和家庭。

B. 对人性的看法

1. 人的行为是有规律可寻的，所以过去的行为就是将来行为最佳的预测。
2. 人的行为是学习而来的。
3. 人的行为特点是被遗传因子和环境因素所决定的。只要给予刺激，人的行为特点就会逐渐形成。
4. 人的行为只是外在环境刺激的反应，所以人不必也不能为自己的行为负责。例：一个习惯说谎的人并不是道德有问题，而是他说谎的行为模式需要被调整改变而已。说谎行为和人格无关，因为人格并不存在，一切都是学习来的。

C. 经典实验与增强原理

1. 这学派最为人所知的两个实验是“古典制约”及“操作制约”，前者以狗做实验，后者以老鼠做实验。
2. 以狗做的实验用了铃声和食物：
- a. 增强——摇铃时出现食物，狗就流口水；这样反复多次，以后只要摇铃，狗就流口水。

- b. 消灭——之后摇铃而没有食物，狗仍然流口水；但是反复多次只摇铃而没有食物，狗不再流口水了。
3. 把实验的结果延伸到学习上，就是所谓增强原理。行为学派的辅导方法很重视这种增强原理，并且又分为正增强和负增强。比较初级的增强物包括食物、饮料、睡眠等基本的生存需要，然后是名誉、地位、赞赏、金钱、自由、愉悦等心理、精神、社会层面的满足。

D. 增强原理在辅导上的应用

1. 例：孩子不能自动自觉整理自己的房间。
- a. 期望塑造的行为——孩子自动自觉整理房间。
- b. 正增强——孩子遵循母亲教导，努力一早上整理房间，母亲大大称赞孩子，给他一张很想要的音乐票（称赞和音乐票都是正增强物）。结果，孩子学会自律整理房间。
- c. 负增强——孩子若不遵循母亲的教导，就取消下周的零用钱（喜欢的东西被剥夺或取消，就是负增强物）。结果，孩子无可奈何，只能整理房间以免被扣零用钱。
2. 我们在家中使用的代币制度，主日学的星星贴纸制度，也就是经句背得好就贴一张星星贴纸在纪录上，准时出席又贴一张……学期结束看收集到多少贴纸再给予奖励，都在应用这种增强原理。
3. 行为疗法也相当注重示范楷模，透过观摩适当模范，引导学习正确行为。其他还有放松技巧、循序减免等方法。

E. 评论

1. 这学派认为人格不存在，一切都是外在的环境刺激而来，人不必为自己负责任。但是，圣经看人的改变是由内而外的，并且是内外兼顾。弗4：17-28教导我们要“心志改换一新”，意思就是说改变人的习惯，一定要从内在生命开始。内在生命的改变（重生）可以是一瞬间的事，但是外在行为的改变却需要日复一日地操练。人也不是毫无选择能力，只能被环境操控。人可以选择，而且需要为自己的选择负责。
2. 行为疗法的增强物是立即可得的，好像动物一般；基督徒的动力却是来自信仰及对未来的盼望，例：服侍神、敬拜神、得天上的奖赏等。
3. 这学派对人性的看法太过简化，把人类的行为简化成“刺激—反应”公式，而且是跟动物一样的学习过程，抹煞了人性复杂的一面。
4. 这学派没有是非善恶的标准，但凡社会大众接受的，就是善，反之就是恶。这种理念跟基督徒的信仰不合。

5. 可取之处：

- a. 给予实际可执行的方案来帮助行为上的改变。
- b. 据统计，此疗法的有效性在儿童、青少年、特殊儿童（自闭症、厌学症等）中特别显著。
- c. 着重问题行为的改变，可供基督徒参考采用。

二、家族系统治疗法

A. 什么是家族系统治疗法？

1. 这种治疗法正在快速成长，教会的婚姻家庭事工可以参考及调整来使用。不过，对于此法与基督教信仰不合之处，也要有所警戒和认识。
2. 家族治疗法认为当事人只是功能不健全的家庭的表面症状。看起来好像是这个人有问题，但其实是他的整个家庭有问题。他只是一个浮现出来的问题，就像是“替罪羔羊”（或“黑羊”）。家庭有什么问题呢？就是成员的沟通模式、互动、传统、秘密等。这学派看家族为一个系统，系统中每个成员的改变或彼此之间的关系，都会互相影响，所以着重的是系统中的人际关系。
3. 家族治疗法共有6种理论模式，以下只介绍其中两种影响较大的，就是多代取向和联合取向。

B. 家族治疗模式（一）：多代取向

1. 重要观点 / 元素：
 - a. 多代取向—包括原生家庭3代的情况，强调自我区隔和三角关系。
 - b. 自我区隔—自我在心志和情感上从家庭成员中脱离及独立。能够自我区隔，就能同时顾及自己和别人，作出理性的反应和平衡的抉择；否则就容易被家族支配而作出情绪化的反应，例：焦虑、偏执、恐慌。
 - c. 三角关系—家族中面对着压力的两个人，会把注意力转移到第三人身上，从而使两人之间的问题潜伏下去，不浮上表面。例：夫妻有冲突，就把注意力转移到有反叛问题的儿子身上，暂时缓和了夫妻之间的敌对状态；一旦儿子长大或是问题解决，两人的问题就会再度浮现。
2. 治疗模式—绘制家庭树或世代图，标明3代成员的情况，包括出生、死亡、离婚、结婚、移民等要事。同时提出问题，让当事人思考其家族成员在彼此互动中所扮演的角色。

第十课

家族系统治疗法（二）

（续）

二、家族系统治疗法

C. 家族治疗模式（二）：联合取向

1. 重要观点 / 元素：
 - a. 家庭生活—认为家庭中存在的规定（例：应该如何、不应该如何），影响家庭成员的应变力和适应。如果孩子成长过程中面对许多规定又达不到，就会有挫败感，并会带入成年的生活及影响人际关系。他们认为健康的家规不多，而且须有一致的应用。
 - b. 沟通—强调开放、弹性、自由的沟通。
2. 治疗模式—藉家庭树、戏剧、心理剧等重演家庭3代的大事，帮助当事人更认识自己、父母及原生家庭带给他的影响。

D. 家族系统治疗模式的整体评估

1. 太多模式，意见不同。在新兴阶段之时（1950年代）还没有清晰的理论假设，所以较难评估。弱点在理论与技巧之间的关联。
2. 把人的问题追溯到原生家庭，忽略个人责任，好像人没有自我意志和责任一样。
3. 注重家族系统，聚焦于家人的互动相处、沟通、角色等引发的问题，却忽略个人与创造主的关系，也没有说明怎样的家庭才是结构健康、功能健全。关于家庭的价值，没有考虑神创造家庭制度的因素，所以不知道应该由谁来定标准—治疗者、当事人，还是家族中某一人？
4. 可取之处：
 - a. 透过分析家庭的问题，有助深入了解当事人的背景、成长过程、个性、行为等，可以更明白他目前的问题，对辅导产生助力。
 - b. 在现代文化中，家庭已面临瓦解崩溃的边缘，这疗法帮助人正视个人在家庭中的角色和责任。只要不把所有责任都推给其他人，就能有比较平衡的看法。
 - c. 圣经也看重沟通、个人在家庭中担当的角色、家庭责任等，所以只须代入圣经的教导就可以。

三、辅导过程技巧实务—建立关系

A. 教牧辅导的场景

教会。

B. 教牧辅导的过程

1. 建立良好的辅导关系。

2. 收集资讯。
3. 解释收集到的资讯。
4. 找出问题的症结。
5. 以圣经真理帮助当事人明白自己的问题。
6. 引导解决问题及帮助行动。
7. 辅导结束。

C. 教会辅导的首要—建立关系

1. 提防盲点—认识一位肢体，不代表我们已经跟他建立起良好的辅导关系。不要只关心解决问题、改变对方，或解决对方的问题。
2. 良好的关系—建立信任、关怀、坦诚、扶助的关系。
3. 当事人最在乎的事—我了解他吗？能帮助他吗？能保守秘密吗？
4. 建立关系的态度—同理心。让对方知道我们能理解他的感受和想法，也愿意关怀、扶助他。
5. 圣经中的教材—约伯记。虽然“苦难”是约伯记重要的议题，但是这卷书在辅导方面对我们也有很多提醒。

第十一课 辅导过程与技巧（一）

一、约伯记在辅导上的提醒

A. 可取之处

约伯遭患难，他的3个朋友相约去看他，和他同坐7天7夜，一起哀伤。

B. 可怕之处

约伯开口述说他的痛苦，3位朋友开始轮流陈述自己的看法、理论，甚至指责约伯犯罪。

C. 同理心的重要

约伯说：“这样的话我听了许多。你们安慰人，反叫人愁烦”（伯16：2）；“我虽说话，忧愁仍不得消解；我虽停住不说，忧愁就离开我吗？”（伯16：6）最后，神责备这3位朋友说的不如约伯（伯42：7-8）。约伯的朋友完全没有理会约伯的情绪（忧愁），缺乏同理心。约伯需要的是了解与同理，因为情绪得到了解、认同后，约伯才能接受下一步的帮助。

二、什么是同理心？

A. 定义

设身处地、站在当事人的处境和立场上理解他的感

受、想法和需要，而不是站在自己的立场来看待事情及抱着批判的态度。

B. 同理心和同情心的分别

1. 同情心—不带着理性的成分，完全投入对方的情景之中，不能分辨情况，一心向着对方。
2. 同理心—可以感受到对方的情绪，但不一定同意他的观点或行为，是带有理性的，能够进入对方的问题，也能够走出来。

C. 尊重与接纳

1. 同理心是尊重对方，完整地接纳对方，包括他的优点和缺点、长处和软弱。接纳对方跟自己不同。
2. 不能接纳对方负面的地方，就很难尊重他，反而会因为他的软弱或跟自己的不同之处，像琐法一样流露出轻视的态度。
3. 接纳对方不代表同意他，而是理解他目前的状态，了解每个人不同的表现和价值观是基于他的背景和人生经验，也因为他活在罪的挟制之下。须接纳对方此时此刻的感受而不论断。
4. 对方感到痛苦时，不可对他说“不要痛苦”或“痛苦是错的”。同理心是尊重对方有自己的想法，乐意接纳他的意见。特别是对方的看法跟自己不同时，也能接受而不自我防卫或生气。否则，我们会在话语或态度上表现出来，伤害到对方或发生争吵。

三、同理心的表现

A. 专注倾听—聆听的重要（雅1：19“快快地听”）

1. 专心地听、渴慕地听，表示对对方及他的事有兴趣。
2. 听的时候必须全人投入，不但用耳朵，还要用眼、用心。
3. 听的时候要“听对”，不带着成见或先入为主的想法，以免听错，误会对方的意思。听的时候，要澄清听得是否对。可问：“你刚刚说的意思是……对吗？”“你是不是觉得……”。
4. 要听出话中的情绪，特别是那些隐藏的、没说出来的。人通常不习惯说感受，所以我们必须学习解读对方隐藏的情绪，用同理心去理解，尽量把自己放在对方的环境中。例：“我马上要去国外留学了，我从来都没离开过父母，在国内也有许多好朋友。可是，现在一下子走这么远，人生地不熟，真不知道以后会怎样！”整句话没有一字说到他的情绪，但是我们必须从他的话中感受到他没说不出的情绪。
5. 用眼来听，观察当事人的肢体语言，就会发现许多他没说不出的讯息。

第十二课 辅导过程与技巧（二）

6. 听的时候不要轻易打断对方。
7. 不要急于下结论。箴18:13说：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。”
8. 不要还没完全了解对方所说的，就说出自己的看法，或像约伯的朋友那样定对方的罪。
9. 不要转移或干扰话题。
10. 要尊重和接纳对方的感受，纵然不一定对，但还是需要接纳。
11. 透过点头、眼神接触等肢体的表达，表示我们在听。
12. 利用一些语助词表示我们在听，例：“嗯，还有呢……是的，喔，然后呢……”
13. 倾听的障碍：先入为主、身心疲倦、外界干扰、心理防卫、只想回应、轻视问题、只听话语表面的意思。

B. 正确表达—言语的部份

1. 不直接说出感受造成误会—我们说出来的常是所发生的事、评价或意见，很少说出自己的情绪或感受。例：子女半夜回家，父母明明心底里担心他们的安全，说出来的却是责备的话。
2. 说话的技巧—“慢慢地说”（雅1:19）的意思是说话不要太冲动，慢点说，那样就不会说出错误或让人后悔、误会的话。
3. 说出感受而不是评价—“我觉得（情绪）……+因为（事情/背后的原因）……”
4. 从自己开始，先在生活中建立正确表达或说话的模式。例：
 - a. “你乱说！” → “我觉得很难过，因为你误会我的意思了。”
 - b. “你怎么这么脏乱，衣服也不好好收！” → “我觉得很不舒服，一回到家就看到乱丢的衣服。”
 - c. “你要死啊？你给我下来！” → “孩子！那样危险，你不怕，妈妈会怕，快下来吧！”
 - d. “你这个人怎么搞的？我父母哪里碍着你了？” → “当你批评我的家人时，我会难过，就很难专心听你说。请不要批评我的父母，我才能继续和你沟通。”

一、第一步—用同理心建立关系

A. 同理心的回应

当事人说了一堆他的问题后，辅导员必须透过反应让他知道已经听明白及了解他的真正意思，同时也藉着回应，让他对自己有进一步的认识，特别是指出他没说不出的感受或没察觉到的情绪。

B. 以语言作同理回应

除了非言语的表达（例：点头、微笑、皱眉、咂嘴、音高和音调等声音特点），辅导员会透过言语让对方知道自己准确理解他的情感和想法：

1. 反映所听到的内容（事情、事件）：
 - a. 把对方所说的主要内容或思想加以综合整理，用自己的话再说一遍。勿重述全部内容，而是引用最有代表性、最重要及最敏感的词语。
 - b. 例：
 - ① 当事人陈述：“我和女朋友已经相爱半年了，可是我父母不同意。母亲喜欢我女朋友，但是父亲反对我在大学时期谈恋爱。我很苦恼，书也看不进去，晚上睡不着，不知怎么办才好。”
 - ② 辅导员回应、反映所听到的内容：“你俩相爱半年了？”“你父亲不赞成在大学时期谈恋爱？”“你说现在看不进书、睡不着？”“你不知道该怎么办？”“你和女朋友彼此相爱，母亲也同意，只是父亲不同意，因为他不希望你在大学时期谈恋爱，是这样吗？”
 - c. 如此将对方所说的内容反映回去，对方不但知道辅导员听明白了，也可以作出澄清。把握的重点不同，引出来的话题也会不同。
2. 反映所察觉到的情感（感觉、情绪）：
 - a. 听出对方话语背后的情绪及说出来。
 - b. 例1：
 - ① 当事人陈述：“我马上要去国外留学了，我从来都没离开过父母，在国内也有许多好朋友。可是，现在一下子走这么远，人生地不熟，真不知道以后会怎样！”
 - ② 不同的回应方式：

完全忽视对方的感受—“出国是好事啊，有什么好苦恼的？”

没有体会到对方的担忧和迷茫—“没问题的，你看上去聪明又漂亮！”

让对方感觉被理解、尊重、接纳—“你以前没有独立生活过，现在一下子要出国，在异国他乡独立生活是很不容易的。我能理解你这种不踏实的感觉。”“我能体会你现在不安的心情，

如果是别人也会有这种想法。现在让我们来分析一下究竟会遇到哪些问题，好不好？”

- c. 例2：“你说同事在背后挑拨是非（内容反映），你似乎对他非常生气（情感反映）。”
- d. 辅导员必须正确反映对方的情绪，但是有时我们接收到的可能不是对方的感受。所以，我们在开头的时候可以这么说：“我感到你觉得……”“如果我没听错，你感到……”“你好像在说……”。这些开头可以帮助我们澄清是否正确反映对方陈述的内容和情感。

二、第二步—收集资料

A. 收集资料的重要

- 1. 撒上1:10-16—以利看见哈拿祷告时只动嘴唇，就认定哈拿喝醉了，并立即责备她，甚至没有闻一下哈拿身上有没有酒味。
- 2. 约伯记—约伯的3个朋友一开始就以自己的想法认定约伯的问题所在，既没有询问约伯，也没有收集资料。如果在辅导的过程中忽略资料的收集，就会影响我们对问题的诠释。

B. 收集什么资料？

- 1. 往深处探讨，找出原因—当事人谈自己的问题时很可能因种种原因不会说清楚事情的始末，甚至轻轻掠过重点；或者没有意识到问题的重心，只谈论枝节问题。例：妻子抱怨丈夫不关心她，两人无法沟通。为了深入了解核心问题，就要进一步了解妻子如何跟丈夫说话，或者进一步问夫妻之间的闺房之事是否和谐。问的时候要有技巧，不要让人觉得是在打探隐私。
- 2. 收集一般性资料—身体健康状况、灵命状况、人际关系、嗜好习惯、价值观、成长背景等。这会帮助我们更深认识受辅导者，进而分析他的问题。

C. 如何收集资料、发问和探讨？

- 1. 发问时多用开放式问话，少用封闭式问话。
 - a. 封闭式问题：“要不要……”“有没有……”“对不对……”“是不是……”。
 - b. 开放式问题：
 - ① 什么—可以获得事实、数据。例：“你为解决这问题做了些什么呢？”
 - ② 如何—可以探讨事情的过程、次序或情绪性的事务。例：“你是如何看待这件事的？”
 - ③ 为什么—探讨原因。例：“你为什么不喜欢……”。不过，建议少用“为什么”问话，因为这会让受辅导者觉得被审问（因为要说明理由），暗示对方是错误的。例：“你为什么

失约？”

- ④ 能不能—可以促进自我分析。例：“你能不能告诉我，你是如何表达的……”。
- 2. 开放式的提问让对方有机会说明自己的问题、思想、情感。提问时要注意：
 - a. 慎问隐私性问题—不要为了满足好奇心或窥探隐私的欲望来提问。
 - b. 用反问来发问—“这个问题很有意思，你认为呢？”“这问题很难回答，你的看法如何？”这样的提问可以让对方更多表达自己的想法，帮助我们更了解对方，从中分析是否有跟问题相关联之处。
- 3. 其他收集资料的方法—跟其他相关人士谈一谈。

三、第三步—解释资料

A. 分析资料

- 1. 把收集到的资料根据当事人的状况做一个分类，找出当事人的问题：情绪问题？夫妻沟通问题？亲子关系？生理问题？
- 2. 找出问题的根源：罪？自我中心？缺乏正确观念？跟神关系疏远？不要只看问题的表面，而是要藉着祷告与圣灵同工，明白问题的症结。例：
 - a. 财务上的危机或投资不力，可能是因为贪心。辅导员须分辨。
 - b. 夫妻沟通不良，只教他们一些沟通的技巧，但是问题的症结在于他们的自我中心、不顺服。辅导员须找出圣经对这些问题的教导，用圣经的教导帮助他们面对问题。

B. 向当事人解释所发现的资料

- 1. 以爱心、温柔的态度，把观察到的结论解释给当事人听，帮助他客观及正确地看待自己的问题。
- 2. 如果当事人不同意我们的解释，有两个可能：
 - a. 我们判断错误，需要再搜集更多资料。
 - b. 结论是对的，但对方不能接受。那便要以爱心提供指引，让对方学习以圣经的角度来思考自己的问题。
- 3. 千万不要以论断的态度来表达。当事人可能因为面子问题不愿承认，也不要强迫他承认。在对方预备好的时候，就能够继续下一步；否则，只是把对方逼离，中断辅导。
- 4. 要观察跟当事人是否已建立足够的信任关系，并考虑对方的状态、情绪、灵命，才决定是否适合当面对质。如果要面质，语气不要咄咄逼人。
- 5. 如果是教牧与会友，彼此的关系则有些不同。如果牵涉到奸淫、异端等真理和罪的问题，对方又不肯悔改，那就要按照教会的章程来处理。

四、第四步—以真道使人归正

1. 以圣经的真理教导当事人该如何改变，给他正确的观念，帮助他脱去旧人，穿上新人。
2. 帮助他计划一些行动，可以一步一步按部就班地去行。但要注意一点，所给的指引必须恰当，适合当事人当时的实际状况，并考虑到他的情绪和灵命程度等。
3. 辅导的最终目的，在于帮助当事人恢复过荣耀神的生活。
4. 引导方式可因人及情况而不同，方法不拘。有人需要解说、提醒，有人一点就通，有人需要权威式劝戒。这些都需要我们慢慢累积经验。

第十三课 青少年辅导

一、青少年辅导事工的难题

1. 内地教会青少年人数屈指可数。人数少，自然也吸引不了其他年轻人来教会，形成恶性循环。
2. 有些教会把青年和少年组成一个团契，但是年龄层大，彼此需求不同，形成部份成员逐渐疏离。同时，教会活动的吸引力不足，年轻人更喜欢流连网吧、与朋友相聚。
3. 青少年参加教会团契的动机不同，追求信仰的热诚有差异，形成团体辅导上的困难。
4. 有些成员缺乏主动性，碍于升学的压力或其他因素，无心参与团契聚会，往往只是期待在团契中享受朋辈相处的亲切、融洽。此外，基于升学主义加上文凭至上，部份家长可能并不鼓励子女参与教会团契或担任团契干部，担心他们花太多时间会影响课业。如果接近考试时期，家长甚至要子女以课业为重，反对他们参与团契活动。
5. 教会中没有人会做青少年辅导。

二、青少年辅导事工发展的急迫性

1. 为教会发展—教会老化断层，未来没有接棒人。
2. 为帮助父母—看重青少年事工，等于和他们的父母一起来建立及教育下一代。

三、青少年的特性

1. 定位—12-18岁。
2. 生理特点—身体变化迅速，声音变了，第二性征明显。
3. 心理特点—很在意自己的外表。
4. 思想与认知—日渐成熟，渴望独立及得到认同。希望大人，特别是父母，能够把他们当大人看待，

- 可是实际上他们还不够成熟，所以在期待与现实层面上有落差，为他们带来挫折和混乱。这个时期的青少年情绪不稳定，喜怒无常，处于风暴期。
5. 社交特点—对异性有兴趣，特别看重朋友，希望自己是同侪团体中的一分子，同侪的影响比家人大，待在家庭外的时间渐渐增加。
 6. 信仰变化—从小在基督教家庭信主的孩子，开始怀疑信仰，怀疑是否真的有神，怀疑这是自己的神还是家人所信的神，也寻求信仰和现实生活的关系。有时会为反抗权威而反抗信仰；也会因为所信的不能在生活中行出来，导致信仰两面化。
 7. 面对问题—青少年的问题包括与父母的关系不和谐、结交异性而出现感情困扰、同侪压力、学业没有成就感、找不到就业出入的门路、因社会中种种诱惑而犯下错误、不当使用网路、面对色情网路的引诱等。面对问题和苦恼，年轻人往往只是随便找身旁的人出意见，却因此更远离神。
 8. 特殊需要—青少年需要人给与接纳、肯定、欣赏、尊重。但是父母一时还不能接受孩子已经成长，需要尊重及试着把他们当大人来对待。在中国，隔代教养的情况很多，祖父母不了解青少年的需要和变化，而青少年跟父母的相处时间少，也形成代沟，亲子关系紧张。教会不但要帮助青少年的父母，也要帮助祖父母来理解这时期孩子的需要，并且跟青少年建立良好的关系，让青少年有一个能够抒发、说出心里话及寻求帮助的管道。

四、如何发展青少年辅导事工？

A. 辅导者的态度

1. 家和朋友—教牧同工必须让青少年感到教会是他们的第二个家，而教牧同工是他们的朋友，更是导师，所以是亦师亦友的角色。因为青少年不想再被督导，又找不到出路，求助又怕家长式的责骂。所以，我们要有智慧地成为他们的朋友，从而成为他们的导师。当他们面对问题时，就晓得教会是他们最安全的避难所。
2. 同在同行—必须接纳他们，跟他们一起度过这风暴期。跟他们一起作决定，尊重他们，相信他们，他们自然就能对辅导者产生信任。
3. 榜样佳模—他们以辅导者为榜样，在辅导者的欣赏和接纳下建立自我形象，并在辅导者的指引下学习承担责任，又愿意把心底话正面地向辅导者分享及寻求指导。

B. 辅导方法

1. 具备同理心，多倾听。
2. 模范法—以身教带着他们一起生活、服侍。平时相处要多听他们说话，但不是光听就好，还要教

导他们合神心意的思想和行为（可透过团契、讲座来进行）。

3. 青少年辅导事工可分为个别辅导及团体辅导，后者即团契事工。而团契事工一般又可分为固定例行的聚会，以及节期或其他特别的计划等。

C. 个别辅导

1. 主动关心教会中的青少年，平时就跟他们建立关系，打成一片，听听他们的心声。有需要时可以个别约谈，轻松地聊聊日常状况，明白他们在生活上遇到的难题。如果他们有困扰，可以听听他们的心声和问题，同时适度地说说自己的经验，让他们明白自己是被了解、不孤单，而且不是唯一受此困扰的人。可以提出建议、引导，让他们明白什么才是对的，以及圣经如何教导他们面对所困扰的问题。
2. 这时期的孩子渴望被当成大人，所以不要发命令，而是引导他们去思考正反两面的决定带出的结果和影响，同时带他们看圣经，明白圣经对此的教导，帮助他们作出合神心意的决定。例：青少年面对性的困扰，特别是色情网路，可以先听他们的感受，让他们知道青少年时期对性有兴趣是正常的，然后分析沉迷于其中所带来的结果和影响、圣经的教导，以及如何拒绝诱惑和捆绑。也可以说说自己的经验，因为无论成功或失败的见证都可以成为他们的帮助。

D. 团体辅导

建立团契或小组。教会想吸引青少年，要注意：

1. 提供青少年正常社交活动的空间。教会可以在平时开放，让青少年有活动的地方，或者设计适合青少年的聚会。
2. 活动要有吸引力。除了查经，也要举办户外活动：郊游、探访孤儿院、运动比赛等。查经也可以活泼化，例：举办查经比赛。还可以举办两性讲座、恋爱交友讲座、升学辅导、在假期举办青少年夏令营等。如果有足够资源，可以开办英语查经、英语夏令营。最好是让他们设计活动内容。
3. 让青少年在团契中有所学习、训练。给他们适合的服侍机会，例：让他们组乐团，学习不同乐器，在团契中带敬拜，渐渐成熟后再在崇拜聚会中带领敬拜。其他服侍：舞蹈、打扫教会、为教会其他团契或小组服务。最重要是让他们参与事奉，发挥所长，获得成就感及归属感。
4. 在信仰上建立青少年。不单帮助他们在理性上认识信仰，也让他们有感性的信仰生活体验，使信仰与生活不脱节，例：祷告、读经、默想的操练，以及分享个人的信仰生活。

5. 让青少年感到被接纳。我们须接纳这个时期的孩子会反复，并对信仰产生怀疑，所以要用爱心和耐心来陪伴他们，等待他们长大。这样，他们比较不会在教会以外的群体中寻求认同。
6. 关心及教育青少年的父母，与他们同行。为父母开设亲子研习班，帮助父母和祖父母了解青少年的发展特性，教导亲子沟通技巧，交流经验等。也可以组成祷告小组，集合有相近年龄孩子的父母，彼此鼓励代祷。
7. 在团契里的任何活动，目的皆是为了增加人对真理的追求，帮助他们的信仰与生活合一。所以，除了满足青少年的需求以外，圣经真理的教导依然最重要。要注意，团契的辅导不是用来监督或管教青少年。团契应是一群能随时做青少年人朋友的伙伴，接纳青少年人那尚未成熟的高谈阔论及奇怪的信仰疑问，不耻笑他们，却以热忱和正确的信仰态度陪伴他们一起体验人生。

第十四课 婚前辅导

一、婚前辅导的对象

凡在适婚年龄，有固定对象，即将结婚的男女。

二、婚前辅导的目的

1. 帮助即将踏入婚姻的人在婚前做好准备，预备自己的心，进入二人成为一体的婚姻世界。
2. 预防双方在婚姻生活中许多不必要的冲突、争吵，甚至分离。
3. 帮助二人在婚后建立幸福美满、合神心意的基督化家庭。

三、婚前辅导的具体目标

1. 评估二人的适婚度。
2. 增加对己对彼的认识度，强化彼此的关系。
3. 提供婚姻生活的教导，建立正确的婚姻观。
4. 帮助建立基督化家庭。
5. 增加婚后辅导的机会。
6. 协助婚礼的预备。

四、婚前辅导的益处

1. 使二人在结婚之前能够知道婚姻的真相和优缺点，不因过分乐观或悲观而导致在婚姻的适应上要面对不必要的困难。
2. 一起学习面对结婚之后的种种课题。事先教导双方所需的技巧，训练他们处理问题的模式，使他

们的婚姻可以幸福。

五、教会的责任

1. 不单提供婚礼的场所。
2. 牧者并非只担任婚礼的主持人。
3. 教会必须提供婚前婚后的教导与辅助，以便实际帮助信徒建立基督化家庭。因此，必须要求他们接受完整的婚前辅导，经评估适合现在结婚才予以证婚。如果评估双方不够成熟，则应建议暂缓举行婚礼，并予以辅导，直到双方预备好。

六、婚前辅导的内容

周次	大纲	时间	方式
单元1	知己知彼、原生家庭	两小时	问卷、讨论
单元2	婚姻的定义与期待	两小时	问卷、讨论
单元3	圣经婚姻观	两小时	查经、讨论
单元4	夫妻角色的认知	两小时	问卷、讨论
单元5	沟通的艺术	两小时	问卷、实际演练、阅读
单元6	家庭祭坛	两小时	阅读、讨论
单元7	家庭预算	两小时	讨论、计划
单元8	家庭关系（婆媳问题、住处问题）	两小时	讨论、阅读
单元9	性与婚姻（避孕、生育计划）	两小时	讨论、阅读
单元10	婚礼筹备	两小时	提供资料

七、课程说明

A. 单元1-4

目标为评估适婚状况。一般来说，接受婚前辅导的男女已决定不久将来要结婚。不过，在婚前辅导中仍要协助他们客观地了解自己的状况、个人成熟度，以及彼此的认识与关系是否已经适婚。当结果出来是他们目前不适合马上结婚时，辅导员不应像审判官似的判定他们不能结婚，而是要带着关怀的心让他们了解，虽然他们尚不宜匆促成婚，但辅导员愿意提供机会和时间继续辅导和帮助他们，使他们适合结婚。

B. 单元5

目标为强化双方关系。婚姻关系恶化的主因是沟通失调。夫妇间若有良好沟通，他们的关系必会强化。因此，沟通确为婚姻要素。良好沟通促使双方容易了解、接纳和适应对方。本单元专注于帮助二人学习建设性的沟通方法。

C. 单元6-9

目标为提供婚姻生活教导。婚姻生活的现实繁琐，

不是只有爱情就足够。辅导过程中会思考实际婚姻生活要面对的问题，并给予帮助。教导这些实际问题时，辅导员可以自身经验或帮助别人处理婚姻问题的经验，以亲切、非权威性的方式来教导。要让当事人提出他们的看法和问题，并互相讨论。如果辅导员对部份课程经验不足或不甚了解，可借参考书籍并鼓励受辅导者阅读相关书籍。必要时可邀请专家协助教导，并参与讨论。

D. 单元10

目标为协助已通过婚前辅导课程的准新人筹备婚礼事宜，避免手忙脚乱。

八、辅导方式

1. 小组——如果报名人数很多，可以小组方式进行。以4-6对为限。
2. 个别辅导——如果只有一对，又必须立刻进行辅导，则采用个别辅导的方式。
3. 每周上课一次，每次两小时。
4. 有时可安排小组出外作周末营或假日营（适合有关沟通的单元）。
5. 使用问卷测验、彼此讨论、实际演练、阅读相关资料和书籍等方法来进行辅导。

九、小组规则

1. 尽量不缺席。
2. 以分享经验为原则，不公开讨论私人问题。
3. 按时完成课外阅读。
4. 保密。

十、进行地点

以舒适、有家的感觉为主。

1. 牧者家中。
2. 愿意开放家庭并投入协助辅导的年轻夫妇的家。
3. 协谈室或牧者办公室，但最好不要坐在办公桌后面辅导。可在办公室放置沙发，营造温馨气氛。

附录：《婚前辅导各单元内容》

一、辅导之前

正式辅导前，要求受辅导者填写个人资料及对婚前辅导的期待，以便了解双方背景资料及最需要帮助的领域，在婚前辅导的过程中加强辅导。

A. 辅导资讯

1. 填表人姓名。

2. 两人正式交往时间。
3. 两人认识的过程。
4. 在交往过程中，什么是你印象最深的一件事？
5. 你最欣赏对方什么？对方什么特质最吸引你？

B. 对婚前辅导的期待

请用具体的话写下：

1. 对婚前辅导课程的期待。
2. 对两人关系的期待。
3. 对自己的期待。

二、单元 1—知己知彼、原生家庭

A. 方式

问卷、讨论。做完问卷后，引导双方讨论，以达致彼此了解，并提供学习沟通的机会。

B. 目的及简介

透过问卷了解当事人，知道从哪些方面帮助他们，并让他们两人更认识彼此及双方的家庭。特别是有些领域在平常不会触及，藉问卷却可触及，达到知己知彼之目的。这个单元让受辅导者更认识自己的个性和优缺点，也学习接纳自己和他人。问卷帮助他们认识家庭带给他们的影响。例：在充满敌意的环境长大的人，个性很可能带有批判性，以后两人的相处就会出现出问题。如果在婚前能够找出这些有问题的个性，就可以早些找出解决的方法。

C. 问卷—知己知彼（以下每项至少写 5 点）

1. 请列出对方的缺点。
2. 我欣赏我……
3. 我欣赏你……
4. 我最怕你说我……
5. 当你……时，我就会觉得有压力。

D. 问卷—双方的差异

1. 你觉得你们有哪些差异？（至少列出 5 项，并按强弱次序排列）
2. 这些差异是引发你们争执的因素吗？为什么？在实际生活中，对你们造成哪些影响及冲突呢？
3. 这些冲突让你有什么感觉？

三、单元 2—婚姻的定义与期待

A. 方式

问卷、讨论。

B. 目的及简介

透过问卷了解双方结婚的动机及对婚姻的期待，藉此评估他们是否足够成熟承担婚姻生活。辅导双方

了解彼此的看法和期待，并作出适当的调适。

C. 问卷—婚姻的定义

1. 请为婚姻下一个定义。
2. 你对婚姻怀有什么恐惧和挂虑？
3. 列出现今就是你该结婚的时候的 10 个理由。
4. 列出你要与对方结婚的 12 个理由。

D. 问卷—对婚姻的期望

1. 对我来说，爱我未来的终生伴侣就是……
2. 回想在过去 1 个月中，你的未婚夫/妻对你表示爱意的 4 件事。
3. 列出在过去 1 个月中，你在有意无意之间伤害了对方的 4 件事。
4. 列出你与对方的不同之处。
5. 列出你与对方的相同之处。
6. 列出对方最近常要求你改变的 4 件事（你虽可以改变，却没有做到）。请分享你的感受。
7. 请解释你为什么改不过来。
8. 你能给你们未来的婚姻带来最大的助力是什么？
9. 你认为对方最强的一点是什么？（能力、经济、分析……）

四、单元 3—圣经婚姻观

A. 方式

查经、讨论。

B. 目的及简介

藉查考太 19：4-6，明白什么才是合神心意的婚姻观。辅导及建立受辅导者，帮助他们把婚姻观建立在神的话语上。婚姻是一辈子的事，要在神面前守约。建立守约的概念，相信婚姻是一生的约定，学习负责任，不轻易放弃。基督徒并能从中学习爱的真谛，就是恒久忍耐、永不止息。

C. 查经提纲

从太 19：4-6 归纳出婚姻潜规则。

1. 何谓离开父母？包括哪些层面？
2. 在离开父母一事上，哪个层面的离开对你而言最难？为什么？（地域上、经济上、心理上……）
3. 什么是婚姻的最终目标？
4. 什么是联合的基本要素？
5. 在哪几方面需要合一？如何达到合一的目的？
6. 什么是“婚姻的杀手”？如何胜过？

五、单元 4—夫妻角色的认知

A. 方式

问卷、讨论。让他们分开作答问卷，之后把两人的

答案一起比较，计算出彼此之间的误差值，就可断定两人之间的角色认知是否差距太大。辅导的大前提是让他们体会到夫妻之间有差异并不重要，最重要是学习如何面对差异。对婚后角色有不同意见时，他们可以开始寻求妥协及互相适应的方法。

B. 目的及简介

使双方进一步了解彼此的角色，以致婚后在角色上有较好的适应。问卷可以让双方认清相互之间的角色。过去夫妻的角色是固定的，也就是男主外，女主内，只要各自做好本分，婚姻就可以维持一辈子。但是，现代婚姻中男女的角色较有弹性，因此要了解双方对彼此角色的期待。如果是合理、对方能接受的，就没有什么问题；如果不切实际，就会在婚后产生种种冲突。辅导员应帮助他们分辨及调适。可以按弗5：21-33的信息来教导，就是男人需要尊重，女人需要爱。

C. 问卷—夫妻角色概念比对

你认为丈夫、妻子在婚姻中的角色及职责是什么？
 (1. 极为同意 2. 颇为同意 3. 不肯定 4. 颇不同意 5. 极不同意)
 (注意：不可超过3题的答案是“3”不肯定。另外，第1和11题不可选答案“3”。)

1. 丈夫是一家之主。	1 2 3 4 5
2. 妻子不应出外工作。	1 2 3 4 5
3. 丈夫应经常帮忙清洗碗碟的工作。	1 2 3 4 5
4. 妻子对孩子有更大责任。	1 2 3 4 5
5. 妻子赚来的钱应归她自己所有。	1 2 3 4 5
6. 丈夫每星期最少应有一个晚上跟自己的朋友出去消遣一下。	1 2 3 4 5
7. 妻子应该负责煮饭。	1 2 3 4 5
8. 丈夫的责任在外工作，妻子的责任是照顾家务和儿女。	1 2 3 4 5
9. 处理钱财的最佳方法是两人收入共用，不分彼此。	1 2 3 4 5
10. 夫妻双方是平等的。	1 2 3 4 5
11. 面临僵局的时候，应该由丈夫作最后决定。	1 2 3 4 5
12. 每星期应该有一个晚上由丈夫照料孩子，让妻子自由做些她爱做的事。	1 2 3 4 5
13. 夫妻两人应该一起消遣活动。	1 2 3 4 5
14. 由妻子主动跟丈夫造爱没有什么不妥。	1 2 3 4 5
15. 夫妇两人应该一起订定家庭预算和处理财物的方法。	1 2 3 4 5
16. 未经对方同意，不应私自买1,000元以上的物品。	1 2 3 4 5
17. 管教孩子是父亲的责任。	1 2 3 4 5

18. 有特别专长的妻子也应该有自己的事业。	1 2 3 4 5
19. 使家里清洁整齐是妻子的责任。	1 2 3 4 5
20. 作丈夫的应该每月有两次带妻子出去消遣一下。	1 2 3 4 5
21. 有关孩子的管教，母亲所负的责任跟父亲同样重要。	1 2 3 4 5
22. 倒垃圾应是丈夫的工作。	1 2 3 4 5
23. 母亲应该负责教导孩子有关价值观念的问题。	1 2 3 4 5
24. 女性比男性更情绪化。	1 2 3 4 5
25. 应该容许孩子帮忙安排家庭活动。	1 2 3 4 5
26. 注重纪律的父母能让孩子有更好的发展。	1 2 3 4 5
27. 妻子应该常常顺从丈夫的吩咐。	1 2 3 4 5
28. 夫妻两人分别负责的范围应该由丈夫来决定。	1 2 3 4 5
29. 夫妻双方都不应把自己的父母带到家中居住。	1 2 3 4 5

D. 问卷—家庭责任分担

有些夫妻发现，写下一个互相同意的工作分配表，更能使他们成功地获得相互支持的关系。他们把所有必须做的事全部列出，再考虑谁有时间、能力和经验来负责。而且也考虑谁比较关心那事，以及谁最喜欢做。请在以下问卷左边列出所有重要家事，右边则写出夫妻一方的名字。

家事项目	有时间者	有经验者	在意并想做	喜欢做
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

六、单元5—沟通的艺术

A. 方式

1. 问卷—了解自己的沟通风格。
2. 实际演练—学习如何表达及沟通。
3. 阅读相关书籍。

B. 目的及简介

男女在沟通及情绪表达方面是不同的，本单元旨在帮助双方了解这个差异，进而训练两性沟通技巧及如何正确表达情绪。可以使用前面教过的倾听、说话及回应方法来教导双方沟通。

C. 问卷—了解沟通状况

1. 你可有把感受埋藏起来的倾向？为什么？（经常 / 有时 / 很少）
2. 对方生气时会告诉你吗？（经常 / 有时 / 很少）
3. 再订定有关你们两人的计划时，他会自作主张吗？（经常 / 有时 / 很少）
4. 你跟他（她）家里的人来往密切吗？（经常 / 有时 / 很少）
5. 他（她）啰唆吗？（经常 / 有时 / 很少）
6. 他（她）有没有等你把话讲完，才发表自己的意见？（经常 / 有时 / 很少）
7. 你们曾经讨论过将来为人父母的责任吗？（经常 / 有时 / 很少）
8. 吵架时，如何处理怒气？（经常 / 有时 / 很少）
9. 你们满意这种处理方式吗？为什么？（经常 / 有时 / 很少）
10. 你期待对方如何处理？（经常 / 有时 / 很少）

D. 4种沟通类型

1. 社交型—一般最常见的沟通形态，例如见闻交换和分享。一般性的聊天也属此类，所以也称为“消息型”。
2. 控制型—“你……你……”。处处维护自己的权利，扮演老师、父母、指导者的角色。
 - a. 正面情况—单刀直入、征求意见、教导式的谈话。
 - b. 反面情况—责备、批评、抱怨、需求的，一切都丢给你，一切由你负责。另外还有沉默。
3. 分享型—“我……我……”。以自己目前的体验、感觉为中心，跟对方分享自己的感觉。不责备，不纠正对方，也不为自己辩解。打开自己的心，关心对方，接纳对方的感觉，并给予适当的回应。
4. 寻求型—为了解决问题而寻求、追究事实真相的沟通方式，认为每个问题或困难都有解决方法。

E. 表达情绪

人不可能一直处于快乐、满足等积极的情绪之中，有时也会有忧伤、挫败等消极情绪。在婚姻生活中，除了分享彼此积极的情绪，也必须分担消极的情绪。因此，学习如何适当及正确地表达自己的情绪让对方明白，是一道必修的课题。以下词汇帮助我们清楚及正确地表达正负面情绪。可以要求受辅导者实际演练情绪的表达。

1. 正面情绪感觉的词汇—快乐 / 乐透了 / 愉快 / 高兴 / 很享受 / 喜乐 / 兴奋 / 快活 / 很好 / 温暖 / 平静 / 轻松 / 有信心 / 盼望 / 惊喜 / 欣喜若狂 / 感激 / 自由 / 感兴趣 / 很得意 / 释放 / 开心 / 很窝心 / 痛快 / 触电感 / 飘飘然 / 爽快 / 成就感 / 过瘾 / 很光荣 / 被振奋 / 刺激 / 被信任 / 被欣赏 / 被重视 / 被体谅 / 被关心 / 被呵护 / 被肯定 / 被包容 / 被吸引 / 受感动 / 被认同 / 被了解 / 被需要 / 被激励 / 被尊重 / 被鼓舞 / 被接纳 / 归属感 / 放心 / 宁静 / 心安 / 不错 / 蛮好 / 亲密 / 幸福满意 / 舒服 / 平安 / 甜蜜 / 贴心 / 很安慰 / 自豪 / 激动 / 快乐得不得了 / 喜悦 / 太棒了 / 很不错 / 愉悦 / 期待 / 有安全感 / 有把握 / 被爱 / 陶醉
2. 负面情绪感觉的词汇—忐忑不安 / 悲伤 / 虚空 / 怨恨 / 惊讶 / 恼怒 / 沮丧 / 失望 / 紧张 / 灰心 / 心痛 / 害怕 / 气馁 / 气愤 / 恐惧 / 着急 / 心碎 / 愤怒 / 生气 / 绝望 / 厌恶 / 消沉 / 不爽 / 受伤害 / 惊慌 / 羞愧 / 焦虑 / 泄气 / 很糗 / 挫折 / 忌妒 / 郁闷 / 伤心 / 哀伤 / 懊悔 / 忧郁 / 悲伤 / 有压迫感 / 丢脸 / 沉重 / 被排斥 / 可怕 / 被冤枉 / 后悔 / 被控制 / 被利用 / 窒息感 / 茫然 / 被出卖 / 被遗弃 / 被拒绝 / 恐怖 / 无聊 / 被压抑 / 别扭 / 麻木苦恼 / 痛苦 / 被激怒 / 被陷害 / 委屈 / 受惊吓 / 挣扎 / 烦躁 / 没盼望 / 不被尊重 / 不受重视 / 慌张 / 失落感 / 被骗 / 被羞辱 / 被轻视 / 难过 / 急躁 / 惭愧 / 很苦 / 无奈 / 无力感 / 沉闷苦闷 / 辛苦 / 孤单 / 为难 / 不高兴 / 不舒服 / 不知所措 / 不被了解 / 疑惑 / 无助 / 不好意思 / 无依无靠 / 被左右 / 没面子 / 寂寞 / 闷闷的 / 莫名其妙 / 想哭 / 想逃 / 想吐 / 无所适从 / 被忽视 / 迷惘 / 矛盾 / 很累 / 愧疚 / 没有信心 / 勉强 / 怪怪的 / 内疚 / 惧怕

七、单元 6—家庭祭坛

A. 方式

1. 阅读—藉着阅读书籍、刊物，建立基督化家庭的观念。
2. 讨论—帮助他们思想将来如何建立家庭祭坛。

B. 目的

帮助两人婚后建立基督化家庭。

C. 讨论问题—定义篇

1. 什么是家庭祭坛？请为家庭祭坛下一个定义（根据你的了解和认知）。
2. 建立家庭祭坛的先决条件是什么？
3. 家庭祭坛是否可以取代个人灵修时间？为什么？
4. 建立家庭祭坛的目的是什么？

D. 讨论问题—实务篇

1. 你们希望如何规划你们的家庭祭坛？多久一次？每次多长？以什么方式、内容来敬拜神？
2. 如果按着你们的计划进行，会遇见什么难处？如何解决？
3. 如何开始？有什么步骤能循序渐进地建立家庭祭坛？何时开始？

八、单元 7—家庭预算

A. 方式

观念沟通、实际执行编列预算及协调开支。

B. 目的及简介

对年轻夫妇来说，最现实的事莫如经济状况的冲击。新婚夫妻因经济问题起冲突不一定因为没钱，而是对金钱的态度和用钱的方法不同所引起。因此，在婚前就应该开始这方面的计划，学习有效担负起管理家计的责任。

C. 观念沟通

新婚夫妻一般在经济上容易就着以下几方面发生争执。请讨论以下问题及作出协调：

1. 婚后要租什么样的房子？房租大约多少钱？
2. 要花多少钱布置新房？
3. 每个月要给父母钱吗？要给多少？
4. 妻子可以拿钱回娘家吗？可以拿多少？
5. 夫妻之间能不能各存“私房钱”？平时零用钱各为多少？
6. 婚后如何实践基督徒的奉献？
7. 两人的收入如何处理应用？

九、单元 8—家庭关系

A. 方式

讨论新婚之后的姻亲关系、观念沟通与协调。

B. 目的及简介

中国人向来注重家庭，结婚的意义有时是家庭内多了一个人，而不是一对年轻人重组一个家庭。帮助新婚夫妻面对两个家庭的种种需求，是一个非常重要的问题。本单元探讨婚后到底是和家人同住，还是搬出去住呢？还有婆媳问题的处理。

C. 讨论问题—住处

1. 婚后要跟配偶之一方的家人同住吗？理由是什么？
2. 你认为跟父母同住的好处有哪些？
3. 如果跟父母住在一起，家事如何分配？生活费用如何分担？

4. 你认为跟父母同住有哪些不方便之处？
5. 有没有什么方法可以既照顾到父母，又有自己的生活天地？
6. 如果跟同住的其他成员发生摩擦，要如何面对及处理？你希望配偶如何支持你的处理？或者如何帮助你处理？
7. 婚前该如何跟未来公婆及岳父母沟通这些观念？

D. 观念沟通—婆媳关系

几个简单参考原则（可参考其他相关书籍）：

1. 婆婆应注意事项：
 - a. 婆婆须先有这样的观念和体会：唯有儿子和媳妇切实相爱，才是家庭幸福的关键。
 - b. 让儿子独立自主，不要干涉他们夫妻之间的事。
 - c. 主动跟媳妇沟通，分工合作处理家务。如果媳妇家事做得不够理想或过于懒散，婆婆可以善意列出应处理的家事项目，提醒媳妇。
 - d. 婆婆要得到更多尊重和孝顺，可能的话，不要跟儿子和媳妇一起居住。
2. 媳妇应注意事项：
 - a. 须有主动的孝顺行为，例：勤劳、不可太懒散、多沟通问候。
 - b. 孝顺公婆远比孝顺父母更需要具体的孝顺行为，须强化孝顺公婆的具体行为，例：主动聊天、表示关心、征求意见、多赞美、表示感谢。
 - c. 顺服心的培养。
3. 丈夫应注意事项：
 - a. 扮演一个好的“中间者”，不要偏袒任何一方。
 - b. 行为上以父母为第一，内心则是妻子至上。
 - c. 生活习惯上保持夫妻间应有的隐密性，但家庭活动中不要忘了让父母参与。

十、单元 9—性与婚姻

A. 方式

讨论、邀请专家演讲、阅读书籍。

B. 目的及简介

1. 要有健康的性知识，并帮助他们了解婚前守贞的重要性。
2. 作好婚后生育的计划：生几个小孩？如果没有儿女怎办？如果儿女生下来不健康怎样处理？

C. 观念沟通—夫妻性关系的处理

有正确性知识的人，知道性在婚姻生活中的地位而不过求或逃避它。他们了解夫妻共享的性生活是正常又美好的，重视性却不认为性是婚姻生活的全部。婚姻不是靠性来维持的，但是夫妻需要性来滋润他们的婚姻生活。对于新婚夫妻而言，房事果真

那么简单吗？从过去的一些报告看来，其实并不是那么容易。一般常见问题如下：

1. 初夜新娘没有“落红”的问题。
2. 性恐惧的问题。
3. 性器官、性姿势、性高潮的问题。

这些问题都应该在婚前辅导之时让未婚夫妻有所了解及沟通。夫妻性爱关系的关键因素，往往是心理方面大于生理方面。性爱的和谐与否，主要因素是相爱和沟通的问题。男性应学习如何好好爱妻子，使妻子有被爱的感觉；女性最主要的课题不是自己有多性感，而是如何使丈夫在性爱中有成就感。

D. 讨论问题—家庭计划

结婚成家，生儿育女是下一步该做的事情。问题是目前的新婚夫妻对于生儿育女的观念可能跟以往有很大的差距。家庭计划的实施必须依照个别家庭的状况、结婚的年龄、工作的性质而有所不同。因此，夫妻须有良好的沟通，彼此协调，共同决定：

1. 什么时候要有第一个孩子？
2. 几个孩子恰恰好？有了第二个孩子怎么办？
3. 孩子年龄的间隔？
4. 跟抱孙心切的父母沟通，才能避免夫妻间或家庭内的争执和纠纷。
5. 作好家庭计划之后，必须商讨什么是最适合两人的避孕方式。

十一、单元 10—婚礼筹备

A. 教会须协助准新人筹备婚礼吗？

1. 准新人开始筹划婚礼，就会切身体验到婚姻生活繁琐、不罗曼蒂克的一面。筹备婚礼不简单，不少人在这个过程中感到心情烦躁，双方摩擦增加，沟通的深度也相对地退步。筹备婚礼事务繁琐众多，如果再加上双方家长对婚礼诸多要求，又要符合风俗习惯等，准新人的压力就更大。因此，教会有责任在婚礼筹备上帮助他们，指导他们如何筹备、计划，以及提供一切需要的帮助。
2. 然而，要注意教会并不适合让未信主的人举行婚礼或证婚。因为对基督徒来说，婚姻不单是人与人的立约，更具有在神面前立约的意义，是人在神面前对婚姻委身的约定。一些未信主的人可能羡慕教会的氛围，希望在教会结婚，但如果双方都未信主，又或者只有一方信主，牧者都应该向他们表明教会的看法。
3. 牧者也须留意准新人的心理状态，因为心理健康影响婚姻。美满的婚姻需要两个健康的人才能长久维系，而健全的自我概念有助婚姻关系的维持。未解决的内心冲突，很难靠婚姻来获得解决。所以，如果任何一方有心理健康的问题，一定要

先面对和解决，才适合论婚嫁。

B. 筹备婚礼的重要事项

1. 安排双方家长见面。
2. 跟双方家长商量聘礼。
3. 决定婚期。
4. 找寻新居。
5. 决定婚礼形式、地点及草拟婚礼场地的布置。
6. 草拟宴客名单、预订酒席、节目安排（特别是如何向未信主的亲友见证主）。
7. 安排婚前健康检查。
8. 安排婚前辅导。

C. 婚礼筹备计划表

表中细节因所处国家、地区而不同，准新人须一起商讨，根据本地情况及衡量经济条件后作出改动。

婚前 12 个月
如果选择在教堂举行婚礼，须先询问牧者。
婚前 6 至 4 个月
<ol style="list-style-type: none"> 1. 与牧者商量婚礼程序事宜。 2. 邀请亲友成立婚礼筹备委员会。 3. 选定礼服、婚纱、晚装、裙褂、饰物、花饰、婚戒等。 4. 拍摄婚纱照。 5. 为双方家长、伴娘、伴郎及工作人员订造或挑选礼服。 6. 开始计划家居布置及订购家具。
婚前 3 至 2 个月
<ol style="list-style-type: none"> 1. 到婚姻登记处办理登记手续。 2. 与牧者商量婚礼彩排程序。 3. 选购须赠送的礼物。 4. 购买家具及新居用品。 5. 计划新婚旅游行程。 6. 准备嫁妆。 7. 新娘进行试妆及发式。 8. 预约花车。 9. 预约摄影师。 10. 拣选喜帖，印制前须校对内文资料。 11. 筹备姊妹团午宴。
婚前 1 个月
<ol style="list-style-type: none"> 1. 确定婚礼彩排时间及地点。 2. 最后确定嘉宾及工作人员名单。 3. 制订结婚程序表及婚宴座位表。 4. 编订教堂礼仪。 5. 拣选音乐、圣诗及演辞。 6. 试吃酒席菜式。 7. 订制结婚蛋糕。 8. 试穿婚纱、晚装、裙褂、礼服、婚纱晚装鞋，必要时作出修改。

第十五课 婚姻辅导

9. 选购配件，包括头饰、面纱及饰物。
10. 购买内衣、丝袜、鞋子及手套。
11. 送礼、送嫁妆。
12. 给亲友寄发喜帖、礼饼卡。
13. 挑选结婚礼物给新郎，购买纪念品给伴娘、姊妹团、伴郎及兄弟团。
14. 订蜜月旅行机票及酒店。

婚前 2 星期

1. 确定婚书已经交给牧师。
2. 再次试妆、试发型、试穿婚纱。
3. 确定酒席数目及菜式。
4. 购买嘉宾留名录、龙凤帐及利是封。
5. 宴请工作人员。
6. 清洁新居、购置家居用品及安排新居入伙。

婚前 1 星期

1. 在教堂举行婚礼者，通知有关人士出席彩排。
2. 预早取婚纱及裙褂。
3. 检查所有婚礼及婚宴物品是否齐备。
4. 邀请一位好友在结婚当日替新人携带私人物品。
5. 新娘和姊妹午宴并致送礼物，另新郎也要举行全男班聚会。

婚前 2 天

1. 和牧者再确认行礼的时间及细节。
2. 准备好各项费用，如酒席费。
3. 布置教堂 / 礼堂。
4. 确认花车。
5. 预订“回门烧猪”。
6. 致电提醒嘉宾。
7. 收拾旅行装备及取机票。

婚前 1 天

1. 提醒化妆师、发型师、摄影师婚礼时间。
2. 分发婚礼程序及座位编排图。
3. 收拾婚礼和婚宴物品、化妆箱。另准备熨斗、熨板、镜、针线等携往婚礼地点，以备不时之需。
4. 当晚需有充足睡眠。

结婚当天

1. 保持愉快的心情准备成婚。
2. 如果兄弟 / 姊妹团是基督徒，可安排一同祈祷 / 敬拜（若是星期日）。
3. 吃一顿丰富的早餐。
4. 请一至两位好友随旁料理杂物和协助换礼服。
5. 男方准备结婚证书及礼品、礼金等到女方家迎娶。

一、夫妻关系出现问题的原因

A. 缺乏沟通的机会或观念

恋爱时期和真实的夫妻生活截然不同。夫妻之间沟通是必要的，也需要明白及学习沟通的技巧。雅 1: 19 说：“你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”辅导员须帮助夫妻两人明白沟通就是要听的对、说的对及反应的对（参第十一、十二课）。

B. 缺乏成熟的人格特质

成熟不一定指年龄，也包含心理方面。我们往往对配偶有过高的期望或期待，但是婚姻的真正意义不在于找到十全十美的另一半，而是学习及努力改善自己的缺点。所以，不是找完美的人，而是学习做合适的人，努力求进步。成熟的特质是不断学习及成长。辅导员可以鼓励双方订定一个目标，一起计划，一起学习，一起成长。

C. 要求过高，企图改变对方

婚姻中一个很大的困难，是对配偶要求过高，期待对方完美，样样都合自己心意，否则便觉得对方达不到理想和要求，摩擦就产生。一对夫妻结合后，应该共同得到爱 and 安全感，更重要的是彼此尊重、接纳，不企图改变对方。辅导的原则是帮助当事人检视自己的问题，反省自己而不是改变对方。

D. 不尊重婚姻

婚外情和离婚的问题越来越严重，很多人认为婚姻合则聚不合则散。要帮助双方认识圣经中有关婚姻的教导，建立正确的婚姻观，明白婚外情是罪，离婚不合神的心意。

二、婚姻辅导的目的

1. 重新建立夫妻间沟通的渠道，鼓励他们多表达自己的感受。
2. 帮助夫妻彼此接纳，停止意图改造对方。要懂得欣赏对方及反省自己的问题。
3. 中断夫妻两人以恶报恶、以牙还牙的报复心理，特别是恶言相向。
4. 学习减少向对方要求，增加自己的付出。
5. 双方都要委身于基督，清楚认识圣经对夫妻相处和婚姻的教导，切忌轻易说出“离婚”两字。

三、辅导技巧

A. 倾听问题，不要马上论断谁对谁错

当事人最大的需要是有人听他们说话，明白他们的

痛苦和问题，所以倾听很重要。要接纳他们的情绪。当他们的痛苦得到理解后，也要帮助他们解决实际的需要，也就是改变。

B. 着重认知行为的改变

夫妻之间出现问题或冲突，多半是在认知上有错误，以致有不正确的行为。所以，辅导要着重认知及行为。一方面帮助他们认识到自己的错误、不合圣经的地方，知道什么是对的、合乎圣经真理的观念；另一方面找到方法来改变自己。

C. 可采取分开辅导及共同辅导两种方式

如果分开会见两人，可以对每一方面有更准确的了解；但是不可只听一方说词，也要听另一方的说法和感受。如果一起会见，就可以趁机观察两人之间的沟通状况，从而辅导。可以两种方法交互使用：第一次听单方面的诉苦，下一次邀请两人一起会谈，之后再分开个别会见，帮助个人的需要，然后集合一起帮助双方沟通，承诺作出努力及改变。

D. 可用小组方式做预防性辅导

小组辅导的方式，例：

1. 夫妇团契——平常聚会时就可以分享正确的沟通观念、相处的艺术、如何防止婚外情等信息。
2. 家庭导友——以一个健康的家庭来陪伴另一个需要成长的家庭，是一对一的陪伴。

四、婚外情辅导

A. 即时对犯错者（包括第三者）的处理

如果外遇的是教会的肢体，就要以圣经的话来劝戒他，指明此事是得罪神的，应当悔改。也要站在辅导者的立场，提醒外遇者此事会带来的各种压力和影响，例如外遇常会导致婚姻破裂，并伤害他的名誉、道德、精神和财富，建议他中止外遇关系。如果对方不悔改，就要按照教会的章程来处置及暂停圣餐，等到悔改为止。但如果他悔改并终止了外遇关系，就要试着治疗其婚姻和家庭，努力恢复配偶的自尊和家庭的信任和温馨。

B. 对犯错者配偶的辅导

1. 知道丈夫/妻子有外遇，配偶感受到的是羞辱和压力，以致婚姻立即陷入危机。此时受伤的一方会问4个问题：我的忍耐极限在哪？我对婚姻还有什么希望？离婚是最好的选择吗？子女、财产、情感……怎么办？
2. 我们需要倾听他的痛苦、烦恼，帮助他面对这个风暴。不过，我们不能替他决定要不要离婚；只能告诉他圣经的原则，因为圣经是准许因淫乱的

问题离婚的，纵然神的心意是不喜悦人离婚。因此，这样的决定是当事人必须做的，并要承担随之而来的问题：不离婚，等待配偶回头，却不知要等候多久，期间要忍受寂寞、孤单、煎熬；离婚，就要承担独自生活、教育儿女、经济上的压力。

3. 要帮助当事人先看清楚婚姻问题的所在，思考造成外遇背后的原因：沟通不良？相隔两地？过分要求？婚姻中缺乏新鲜乐趣？要先检视原因，再反省自己在这些方面是否有所缺失，然后做出需要改变的行为，包括向配偶先承认错误，学习欣赏、赞美配偶等，然后等候神的作为，也等待配偶回头。
4. 停止因着外遇的事争吵。帮助当事人停止情绪性的反应，例如一哭二闹三上吊、闹到配偶的上司那里，因为这些行为会把配偶推出去。当事人要做的，是切法把配偶吸引回来。

C. 辅导犯错者愿意悔改的夫妻

1. 犯错的一方要除去猜疑，坦诚面对问题。犯了错，就当谦卑承认自己的罪，请求配偶饶恕，并作出承诺，帮助对方相信自己的悔改，一同携手努力未来的婚姻生活。
2. 夫妻须共同承担责任，不能把责任单单放在某一人身上，因为婚姻出问题，双方都有责任。
3. 夫妻共同努力切断外遇的诱惑。有外遇的一方要努力切割跟第三者的关系，配偶也要努力帮助对方切割，并增加自己的吸引力。
4. 夫妻追求圣洁的生活。不要去不合宜的娱乐场所，不要沉迷色情网路、电影。
5. 夫妻学习以合宜的态度和方式对待对方。妻子顺服和尊重丈夫，丈夫爱妻子如同自己。
6. 重建信任。鼓励被背叛的一方实行四不政策：不批评、不论断、不指责、不定罪。不要再去侦查对方的行动，要学习信任，免得这种不信任的举动引起不良反应。
7. 再度肯定婚约誓盟。可以帮助双方重新在神面前举行誓盟，在神面前立志遵守婚约。

第十六课 离婚与再婚辅导

一、基督徒可以离婚吗？

A. 婚姻是在神在人面前的立约和起誓

这约不仅在人面前有效，在神面前也有效。同时，除非合乎神的解约标准，否则即使依照国家法律已经离婚，在神面前依然没有解除婚约的关系。

B. 婚姻终生有效

1. 圣经的教导：“人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。”（创2:24；太19:5；弗5:31）既是一体，就不可以分开。
2. 主耶稣说：“既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。所以，神配合的，人不可分开。”（太19:6）主肯定婚姻的永久性，而婚姻是神所设立的。
3. 耶稣又指出，摩西定出离婚的条件，是因为人的罪和自我，所以被迫作出权宜之计，但是神原来的意思绝对不是这样（太19:8）。
4. 婚姻关系只在两种情形下在神面前失效，就是“死亡”和“淫乱”。

C. 只有两个准许离婚的理由

圣经许可的离婚或再婚条件：

1. 另一方淫乱。“凡休妻的，若不是为淫乱的缘故……”（太5:32，19:9）。
2. 另一方未信主，且由未信主的一方提出离婚（不是由已信主的一方提出）。“倘若那不信的人要离去，就由他离去吧！无论是弟兄，是姐妹，遇着这样的事都不必拘束。”（林前7:15）

D. 其他理由可以吗？

1. 圣经没有这样教导：
 - a. 没说无辜的一方一定要跟不忠的配偶离婚。
 - b. 没说个性不合可以离婚。
 - c. 没说没生小孩可以离婚。
 - d. 没说另一方患重病成植物人可以离婚。
 - e. 没说婆媳不和或双方家长不合可以离婚。
 - f. 没说天天吵架可以离婚。
2. 特殊情况——如果婚姻中有暴力，威胁到生命，这时候无辜的一方选择离婚，就不要论断他是否有罪。我会接纳他的选择。

E. 小结

尽量帮助基督徒夫妻不随便选择离婚，而是尊重婚姻，尽力经营好婚姻来荣耀神。我们的目的不是要定他们离婚是不是犯罪。

二、如何辅导想离婚的夫妇？

1. 教牧辅导首要的关注是帮助当事人明白什么是婚姻，同时提出和好的可能性，而不是单单解答他们可不可以离婚的问题。
2. 帮助当事人找出婚姻出问题的症结：沟通不良？长期分居两地？姻亲关系不好？外遇？经济问题？生育问题？孩子教育观念不同？
3. 请他们谨慎地考虑以下几个问题：离婚是讨神喜悦的吗？离婚会对孩子、父母等家人造成什么影响？离婚真的可以解决问题吗？有没有其他方法解决两人之间的问题（例：反省自己的问题，改变自己，怀着盼望耐心等待）？离婚后是否可以单独生活？
4. 帮助他们思考自己在婚姻中所扮演的角色，反省是不是有什么地方没有做好。例：妻子是否按照圣经的教导，扮演好妻子的角色尊重丈夫，顺服丈夫？丈夫是否经常忙于工作、应酬，疏忽家庭，不够爱妻子？
5. 针对问题作出改变。例：妻子学习尊重丈夫，不太过强势，也不在言语上贬低丈夫；丈夫学习分配时间给家庭；帮助两人学习沟通的艺术、爱的语言等。重点是反省自己而不是把矛头指向对方。要先从自己做起，改变自己，向对方认错，尽力弥补挽回，同时祷告等候。婚姻出问题，不是马上就可以改善，而是需要时间来修补，所以坚持和等待很重要。
6. 辅导员也需要思想上的准备。有时我们尽了一切努力要挽回濒临破裂的婚姻，但最后分居或离婚还是无可避免。例：一方不但有外遇，要离婚，更以暴力胁迫离婚。在这种情况下，离婚可能是最好的解决方法。那么，接下来就要帮助当事人面对离婚后的适应问题了。

三、协助离婚者注意适应的问题

1. 以爱来接纳和关怀离婚的人。他们常常会出现孤单、仇视、缺乏安全感、罪咎感、被拒绝等负面感受。这时，弟兄姊妹就要扮演治疗者的角色，尽可能付出爱心和关心，期待神藉此医治受伤的心灵。
2. 不要戴有色眼镜来看离婚者。让时间去平复他们的心境。离婚虽然不合神的心意，但是只要他们认罪悔改，我们还是接纳他们，因为没有一样罪是主耶稣不能赦免的。
3. 帮助离婚者适应离婚后的独立生活。可以跟他们谈谈离婚后不适应的地方，并关心孩子心理适应的问题、单亲教养的问题。鼓励他们继续过教会生活。

四、离婚后可以再婚吗？

A. 圣经中的再婚

1. 一方死亡（林前7:39）——如果夫或妻一方死亡，就表示婚姻关系结束，存活的一方可以自由嫁娶（但不是一定要再嫁娶）。再嫁娶的话，对方必须是信徒，而不是跟未信主的人再婚。
2. 一方淫乱（太19:9）——如果因为一方淫乱而离婚，无辜的一方可以再嫁娶。但是要留意，如果外遇的一方为了和外遇对象结婚而跟配偶离婚，这是神不允许的。
3. 未信主的一方要离去（林前7:15）：
 - a. 如果未信主的配偶要离婚，可以同意。但是，离婚后不能再嫁娶。要特别留意，这点和上面两种情形不一样，因为按照神的标准，只有“死亡”和“淫乱”才能使婚姻关系失效。
 - b. 在这种情形下离婚的人只有两种选择，哪种都可以：不再婚，或是跟未信主的一方复合。林前7:11说：“若是离开了，不可再嫁，或是仍同丈夫和好。”
 - c. 但是，如果离婚后对方再婚，就等于对方先犯奸淫，使天上的婚姻关系结束。这时，另一方可以再婚，不算有罪。
 - d. 如果夫妻离婚后各自再婚，之后才信主，那么第一个婚约已失效，因为再婚等于犯奸淫罪。此时，他们必须对第二个婚约忠诚，不能再回去找原配偶。

B. 小结

教会一方面教导离婚是犯罪，神不准离婚；同时也教导再婚的原则。教会这样做，一方面对已离婚，特别是再婚的信徒给予认罪悔改的机会，同时配合良好的牧养和关怀辅导，免得他们日后再犯罪；另一方面，教会也应当体贴那些婚姻失败之人的痛苦。如果有人软弱跌倒，我们必须以爱心来辅导，帮助人回转及重建。

五、如何辅导组合家庭？

A. 再婚的夫妻关系

人离婚后往往还会带着受伤的情绪，好像伤口还没有完全痊愈，需要花时间去处理。

1. 处理问题——根据统计，再婚夫妻的离婚率更高，因为第一次婚姻中所有的问题都会在第二次婚姻里发生。所以，必须找出前一段婚姻中自己的问题何在、婚姻的问题何在，然后作出改变，以免重蹈覆辙。
2. 处理情绪——在前一段婚姻中因离婚所受到的情绪伤害也必须处理。不信任、自怜、自卑、害怕等情绪都需要得到医治，以免带着负面的情绪进入

第二段婚姻，使这段婚姻受到影响。

3. 处理关系——离婚者没有孩子，双方可能鲜少联络；但如果孩子，而且双方都想继续履行亲职，就很难断绝联络。因此，须思考跟前夫/妻的关系应当保持到什么地步，并且考虑再婚的对象是否介意。各方都应当在这些方面取得共识。

B. 再婚的亲子关系

1. 不同的问题：
 - a. 两个家长中只有其中一人是生父或生母，孩子通常只会亲近一个家长，家庭关系就容易出现问題。例：孩子觉得背叛了亲生父母（效忠冲突）、改姓氏的尴尬、祖父母不当的介入、继父母不接受继子女、继兄弟姊妹不和等。
 - b. 转变和适应困难。例：以为继父母子女的亲爱关系可以即时建立；父母再婚，事前不告诉孩子而导致孩子适应困难；新家庭的生活习惯跟之前不同；因有继兄弟姊妹而改变了孩子在家中的位置。
 - c. 不知如何建立新关系。例：角色混淆、不知如何表达爱意等。
 - d. 情绪反应未能疏解。例：内疚、愤怒、失落、希望分开了的父母复合、害怕家庭再破裂等。
2. 面对问题：
 - a. 重组家庭家长的责任是让孩子适应新生活，跟继父母建立互信关系，并跟继兄弟姊妹和睦相处。
 - b. 要做好亲职，必须跟配偶互相支持，多谅解和聆听。
 - c. 继父母尤其要放下对继子女先入为主的看法，预留彼此所需的个人空间。切勿过急，催谷建立亲子关系，因为期望过高会引致反效果。
 - d. 继父母处理继子女的问题时，要敏锐地评估何时何地适当介入，以及在哪个情况需要配偶或非同住的亲父母介入。
 - e. 在家庭建立初期，继父母要留有空间，切勿对建立亲子关系操之过急。
 - f. 亲生父母要和继父母合作，先放下以前的感情包袱，容许子女抒发积压的感受，帮助他们看到新家庭正面的地方，并帮助他们接受目前的转变。
 - g. 多聆听、赞赏配偶和孩子。
 - h. 以真诚的心来爱和对继子女。
 - i. 接纳不同的价值观和处理问题的方法，欣赏其优点和力量。

C. 小结

要建立和巩固再婚生活，使重组的家庭稳定发展，往往需要每个家庭成员的努力及较长时间的孕育。再婚夫妇和继父母所作出的准备和努力，绝对是必要的。

第十七课 情绪辅导

情绪有许多种，有些是正面的，有些是负面的。怒气、忧虑等情绪都会对我们的人生产生很大影响。以下分别谈谈如何辅导这些负面的情绪。

一、怒气的辅导

A. 生气本身未必是罪

弗4:26说：“生气却不要犯罪”。耶稣也会发怒，所发的却是义怒。情绪来自于神，恰当地使用具有建设性；但如果不按圣经所教导的方式表达情绪，就可能带来破坏。所以，正确处理和表达怒气很重要。表达的方式才是界定怒气是否犯罪的准则。在教会、家庭、职场中常常看见人因为怒气而发生冲突、纷争，就是因为没有恰当地表达。

B. 怒气的不当表达

1. 任由怒气爆发——完全不控制怒气，任由它发泄出来。可能是说出不该说的话，或是暴力相向。
2. 把怒气发泄在别人或自己身上——不敢向对方表达自己的愤怒情绪，所以迁怒于他人。例：丈夫上班被老板责骂，却回家骂小孩。
3. 藏在心里——生闷气、压抑。不把自己的愤怒发出来，反而闷不作声，把愤怒压在心头，就像放在气压锅里慢火煎熬一样。于是，越积越多，越来越浓，变得越来越苦毒和恼恨，天天在算旧账、恨当年。
4. 否认怒气——不愿意承认自己里面有怒气。例：儿女受到“天下无不是的父母”的观念影响，明明对父母生气，却不愿承认。

前两种是暴发怒气，后两种压抑怒气，都不正确。暴发怒气会摧毁重要的关系，也会伤害到自己的身体。压抑，则造成自己的情绪伤害，不但影响身体健康，也使心中充满苦毒，一样会让自己不易相处。生气不是罪，但如果伤害到人或是变为苦毒、怨恨，那就是罪了。

C. 正确处理怒气

正确处理怒气的方法，就是把箭头对准问题而不是人。辅导员须帮助当事人重新导正怒气。爱发脾气的人通常都有个性急躁、缺乏耐心、言行粗鲁等通性，所以他们首先要学习的是控制怒气，不轻易发怒。怒气是需要控制的，“慢慢地动怒”（雅1:19）就是指要懂得克制自己的反应，而不是情绪化地直接反应。这是可以学习和训练的。我们可以用交通灯号的方法来教导当事人，学习克制怒气的暴发及正确地表达出来。

1. 亮红灯：
 - a. 首先要察觉到怒气，不能否认它（要为脾气向神认罪，求神帮助自己过得胜的生活）。
 - b. 当有怒气时，马上亮起红灯，暂停一下，不要马上发作。可以深吸一口气，或从1数到10，或离开去喝点水也行。
2. 亮黄灯：
 - a. 我们必须知道怒气是如何产生的。原来生气与否的决定，是来自我们的想法。通常人生气是因为对这件事、这个人或这个环境有了自己的判断或想法，而这些看法决定我们以什么态度来面对。感到生气，当然就是因为觉得不公平、自己受伤了，或者事情的发展不合意等因素。
 - b. 此时要转换自己对事情的不合理想法，把负面的想法过滤一下，以正面的合理想法代替。例：别人不按我的意思做事，就要问是不是凡事都要按我的意思做才是对的呢？他对我态度不好是不是有误会呢？他是不是受了什么委屈，才发泄在我身上呢？先不要急着指责对方，可以想想除了发脾气，跟对方大骂、大打出手或冷战以外，还有没有其他方法可以解决问题。要想想，如果一味顺着自己的老我去处理怒气，会有什么后果？
 - c. 弗4:29教导我们“污秽的言语一句不可出口”，所以说难听的话是不行的。相反，我们要“脱去……从前行为上的旧人……穿上新人”（弗4:22-23），替换上正确的行动，也就是“随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”（弗4:29）吵架时不可用言语伤人，却要以温柔的心彼此对待、彼此包容、彼此饶恕，代替暴发怒气。
3. 亮绿灯——代表可以前行。当我们明白了圣经教导的正确反应时，就要顺服及坚持去行。帮助当事人每天都按着交通灯号的方法练习，直到建立起讨神喜悦的处理方式。要当下就处理怒气，不含怒到日落，因为累积、压抑就会生出苦毒。当中最关键的，是信靠神及与神建立良好关系，以爱神的心来爱人，学习彼此相爱。学习爱人、饶恕人，往往是处理怒气的最好方法。

二、忧郁辅导

A. 忧郁症的症状

1. 对日常事务提不起兴趣、没有喜悦。
2. 情绪低落、无助，感觉生命没有意义。
3. 失眠或嗜睡。
4. 疲累、无力感。
5. 食欲不振或过量。
6. 自觉无用、无价值、罪恶感。
7. 注意力不集中，包括阅读、看电视。
8. 不同于以往的行动或说话缓慢。

9. 有自杀的意图。

以上症状必须经由医生确认，排除没有其他生理上的原因，或是因药物的副作用、吸毒等造成。

B. 忧郁症的成因

原因至今没有定论，但大致可分为4方面：

1. 生理上——一些生理上的疾病也会造成忧郁症，例：帕金森病、红斑狼疮等。或是药物的副作用。
2. 心理上——日常生活或工作上的压力、重大的失落、天灾人祸等，都可能造成忧郁症。
3. 社会上——社会环境的变迁及人际关系造成的压力、孤单、彷徨、矛盾、困境等。
4. 属灵上——以上所有的原因也直接或间接跟属灵光景有关，包含个人和神的关系、是否按照圣经的教导生活行事等。

C. 忧郁症的辅导

1. 必须从3方面进行：药物、心理辅导及亲人的支持。
2. 辅导忧郁症病人时，不要随便建议当事人停药。他们无法控制情绪，特别是生理上的成因。如果贸然建议忧郁症患者停药，可能导致他们情况更糟，或者忧郁症复发。
3. 要分析和观察忧郁症的原因是什么。如果是因为心理、社会、属灵上的因素，就要从心理治疗着手，才能有效控制病情，否则只是治标不治本。

D. 教牧辅导的方法

1. 帮助当事人检视自己跟神的关系、属灵的光景——我们不是定他的罪，一口咬定他之所以有忧郁症就是因为犯罪。这种辅导方式往往让人因为心生畏惧而却步。当然，思考人的所有问题时，都应该先考虑属灵方面的因素、罪的因素；但是，这是当事人自己的责任。我们应该跟他说明，然后帮助他去检视，让他承认和发现自己在灵命上出了问题。如果他有不合神心意的生活方式或行为，就要认罪，求神赦免；如果有得罪人的地方，就请求对方饶恕。不容撒但在他心中控告他。
2. 帮助当事人倾听自己的忧郁之心——为何忧郁烦恼？害怕（被抛弃、失败、失去、死亡）？内疚、羞愧（不获赞赏或接纳、犯罪）、愤怒（因怒气产生埋怨、不饶恕、苦毒、自怜）？逃避（因忧郁而逃避自己必须承担的责任）？自怜？没有盼望？
3. 帮助当事人找出他忧郁的根源，为自己的负面情绪一直追问“为什么”。例：
 - a. 为什么走不下去？（因为我伤痕累累，再也承受不了痛苦。）
 - b. 为什么伤痕累累，再也承受不了痛苦？（因为我

感觉孤单。）

- c. 为什么感觉孤单？（因为我不相信神与我同在！）这样一直追问下去，往往发现问题就在于属灵生命枯竭。
4. 帮助当事人倾听神的声音。每个忧郁的声音都有神的话语可以对付。不要停留在负面情绪中，要用心倾听神的话，以他的应许来取代忧虑、担心。
 5. 精心订出生活作息表，并且无论心中感受如何，都必须遵循作息表生活和工作。要开始做自己应做的工作及事情，负起责任来生活。同时，每天都安排固定的读经时间。
 6. 安排运动，尽力拒绝独坐纳闷。有数据显示，使人流汗的运动跟抗抑郁剂一样有效，可以消除忧郁症状。
 7. 帮助当事人改变心中、口中惯用的语句，例：“我没有盼望的了！”“我不能忍受下去了！”取而代之的，是赞美及关心他人的需要，鼓励他人。
 8. 辅导当事人的亲人，使他们知道忧郁症患者需要亲人的支持。患者不是故意忧郁，他们也受着苦，很想解脱，并且也在努力。如果家人不理解他们，只是一味责备他们不倚靠主、不喜乐、没信心，只会给他们带来伤害和压力，忧郁症更难痊愈。鼓励家人支持和陪伴他们。基督徒也会患上忧郁症。事实上，不少基督徒患了忧郁症，甚至牧师、师母也会患上。忧郁症的成因尚未有定论，我们不应对忧郁症患者妄下定论，甚至定罪。

第十八课 哀伤辅导

一、哀伤的主要成因——死亡与丧失

人可以为不同的事感到哀伤，如死亡、重大失落（失去财产、失婚等），而死亡可说是最大的失落。

1. 面对死亡的末期病患——生老病死是人生必经阶段，但是实际经验时，每个人的反应都不一样。
2. 末期病患的家人或丧家——当亲爱的人死亡时，依附被切割，就会产生巨大的失落感和伤痛。

二、哀伤的过程

1. 否认与拒绝——当事人会压抑或逃避，不愿承认死亡是事实。
2. 愤怒、埋怨——这是一种因疾病转移的愤怒情绪。当事人可能认为老天爷不公平，或者觉得被死者遗弃而生气。基督徒甚至会怀疑神的慈爱，信心软弱。
3. 讨价还价——当事人发现医生已束手无策，就跟老

天爷讨价还价；基督徒则向神祷告，求神延长寿命，并答应如果神应允，就会如何如何。

4. 沮丧—当事实无法因自己的努力而改变时，就落入忧郁、伤心、失望之中。
5. 接受—随着时间消逝，逐渐接受事实。

三、哀伤的反应

1. 感觉方面—悲哀、愤怒、愧疚自责、焦虑、孤独感、无助感、惊吓、麻木等。
2. 生理、身体方面—有食欲问题、感到胸部紧迫、喉咙发紧、对声音敏感等。
3. 认知方面—不相信、困惑、深切思念逝者、感觉逝者仍然存在等。
4. 行为方面—失眠、食欲不振、社会退缩、哭泣、坐立不安、避免提起逝者等。

四、忧郁症和哀伤的差别

1. 忧郁症有可能是病态形式的哀伤。例：时间拖得很长，甚至经过多年，一谈此事仍然有强烈及无法抑制的悲伤；长期不处理遗物；有自杀冲动；对周围其他死亡或失落的事过度恐惧、焦虑等。
2. 宗教信仰、个人的人格特质、身体健康情况、过去的经验、与逝者的关系、因死亡引发的改变和危机等因素，都会影响人的哀伤反应。
3. 每个人的哀伤反应都不同，辅导员须更深入地了解，才能有效地帮助当事人。

五、辅导面临死亡的病患

1. 教导信徒如何正视死亡。死亡不是结束，而是人生新旅程的开始。复活的盼望总是信徒最大的动力。我们要辅导当事人好好预备自己。可以藉着读经、祷告，甚至讨论对生死之事的看法，让当事人了解圣经对生命的教导。
2. 询问当事人有什么未了的心愿，帮助他去完成。也可以谈谈打算用什么仪式来办理身后事，让家人在他离世后可以按他的心愿办理。
3. 辅导者必须有真诚关怀和愿意帮助当事人的心，帮助他除去恐惧和挫折感。有时候，安静的陪伴胜过千言万语。也可以读一段经文给他听，或者放一些他喜欢的诗歌。这些都是辅导的方法，可以让他觉得不是只有自己一人孤单地面对。
4. 帮助家人明白病人一般的心理反应，以致他们不会因为病人的情绪波动而不知所措。
5. 不要给当事人错误的期待。例：在康复机会渺茫时，却对病人宣告神必医治的信息。生命的主权在神手中，我们只可以祷告，求神赐下怜悯、医治。如果可能，辅导员应该和医生保持联络，在有必要时为家人提供协助。

6. 应当让病人知道自己的病情，因为他可以为自己剩下的时间作出安排。但是，我们不可以代替他的家人作决定，而且必须尊重家人的决定。

六、辅导哀伤的家人

A. 辅导任务

1. 接受失落的事实：
 - a. 有些人不愿面对亲人死去的事实，一直活在否认、逃避、幻想之中，跟过去的人和事无法切割，甚至企图通过通灵和死者联系沟通。这个阶段因为无法接受现实，还有着否认、拒绝、愤怒的心态，有时甚至会把愤怒转向安慰的人，特别是安慰者提醒他逝者已矣的事实。
 - b. 鼓励当事人谈论他的所失。例：死亡事件在哪里发生？如何发生？当事人有什么感受？葬礼前后的经过怎样？谈论的目的是帮助当事人透过叙述这件事，一再仔细回顾有关死亡的事实，让当事人藉着重复检视，最终可以面对事实。这个过程通常需要几个月时间。
 - c. 辅导员须耐心倾听当事人谈论事件，不要刻意避免谈，以为不谈论就不会引起悲伤，其实是压抑或延迟了哀伤的处理。
2. 帮助当事人经验哀伤、痛苦：
 - a. 帮助他们不必刻意隐藏、压抑或是转移哀伤的情绪，而是用合适的管道和方式来表达及纾解哀伤，从而面对哀伤。当他们可以完整地走过这段路程时，才能恢复过来及面对未来。
 - b. 要给他们时间哀伤，但注意每个人需要的时间不同。鼓励他们适当地宣泄悲伤的情感也是好的。
 - c. 留意以下的言语或态度忽视了当事人的感受，也缺乏同理心：“亲人已经到天堂去了，何必为他伤心？”“人死不能复生，生活还是要活下去。”“我了解你！”（除非真有相同经验）“一切会好起来的！”“坚忍到底！”
 - d. 可考虑使用的方法—用照片或遗物来帮助当事人向死者倾诉；鼓励当事人写信给死者，表达想念和情感；鼓励当事人写日记，藉此处理哀伤的情绪。如果是孩童，可以藉着绘画来表达感受或对逝者的感觉。
3. 帮助当事人重新适应生活：
 - a. 亲人去世后，家人的生活可能有改变。例：丈夫去世后，妻子须适应没有丈夫帮助的生活，以前由丈夫负责的工作现在都必须自己做。所以，在这个阶段要陪伴及帮助当事人独立生活。
 - b. 可考虑使用的方法—用角色扮演来帮助当事人重新适应环境。一起探索独立生活后可能扮演的角色及遇到的情境，藉着角色扮演让当事人有事先演练和学习的机会。例：演练遇到多年不见的老

第十九课 罪咎感的辅导

朋友问及逝者之时的回应。

4. 帮助当事人把情绪、活力投注于其他关系：
 - a. 重新发现生活和生命中其他值得关注的人与事。有时当事人会有罪恶感，特别是当他们感到开心时。所以，要帮助他们跟其他人建立新关系，明白跟其他人发展新关系没有错。但是要注意，不要太快就投入另一段感情中。所以，这新关系的建立应该是在哀伤告一段落之后，当事人的身心灵已经预备好才发展。不要把新对象当成代替品，也不应作比较。
 - b. 至于多久之后才适合建立新关系，则因人而异。原则上是要完成整个哀伤的过程，走出伤痛后。有时当事人也会有不正确的认知，觉得“我这一生不会再有人爱我了！”“我不可能找到像元配那么好的人了！”“我没有了配偶，人生已到终点。”这时，就需要帮助当事人建立正确的认知。

B. 辅导原则

1. 提供持续的支持：
 - a. 宁可每周两三次关怀，每次 15 分钟，要比每月一次，每次 4 个小时好。
 - b. 最好在一年内持续支持当事人，特别在节日、假期更要留意当事人情绪上的需要。
 - c. 可以成立丧偶小组彼此支持，或组成关怀小组定期轮流关怀、支持。
2. 适当运用神的话语来安慰辅导：
 - a. 人的安慰都只是情感上的认同，虽然会有一些效果，但最大的安慰和鼓励却是来自神的话语。所以，教牧辅导员当用神的话作为安慰和教导。
 - b. 可以分享圣经中关于爱和盼望的信息，或是有关生命价值的信息，让当事人直接从神的话语中感受到神的爱，同时从神的话语中得着力量和安慰。
 - c. 表达方式须适时、适量和适当，不要太快、太多或“填鸭式”引用。因为如果哀伤者仍然停留在情绪表达与纾解的阶段，对于圣经上的教训不易真正吸收，更可能因此而压抑情绪，或对自己的悲伤产生罪恶感。
3. 要提供实际帮助—例：安排丧礼。教会要动员支持系统，帮助当事人处理丧事。

一、有不可饶恕的罪吗？

A. 什么是永不得赦免的罪？

有些弟兄姊妹常常充满罪咎感，老是担心自己犯下不可饶恕的罪，深怕失去救恩，以致生命中没有喜乐和盼望。辅导这样的人时，要帮助他们知道什么罪是不可饶恕的。可 3:29-30 和太 12:31-32 都提到永不得赦免的罪就是亵渎圣灵的罪，将神的工作归功于撒但。其他所有罪都可以被赦免。

B. 查验当事人的问题

请当事人描述自己的罪。有时当事人说不清，或者忽略一些细节重点，所以可透过发问来帮助他描述罪咎感的根源，藉此了解当事人对“不可赦免之罪”的理解。基督徒一般认为淫乱、同性恋、堕胎、乱伦等是不可饶恕的罪。

C. 解释问题所在

解释什么是不可饶恕的罪。基督徒一般不会把圣灵的工作说成是撒但的工作，但是会犯下其他罪。

二、处理罪的问题

A. 认罪

虽然当事人犯的不是亵渎圣灵的罪，但还是要处理，不可为了减轻对方的罪咎感而淡化罪。要帮助当事人认罪，指出除非人来到神面前承认自己的罪，否则不会有赦罪的平安。除了向神认罪，如果他跟人有问题，也要向人认罪，主动寻求和好。

B. 悔改

认罪后一定要有悔改的行为。帮助当事人订立计划改变自己得罪神的行为，脱去旧人，穿上新人，立志靠神的恩典远离罪恶的思想和行为，过荣耀神的生活。

C. 确信

帮助当事人着眼于他所犯的罪，认罪悔改，而不是对犯罪的恐惧，以致撒但在他心中控告他，失去得救的确据。不要被当事人的恐惧感所骗，否则专注于恐惧，就会忽略罪才是要对付的。用圣经的话语，帮助当事人明白耶稣基督的宝血有赦罪的功效，一切的罪神都能赦免。罪蒙赦免之后，喜乐就来到。

三、罪和疾病、苦难的关系

1. 圣经并没有说所有疾病和苦难都是罪直接引起

的。但是广义来说，因亚当所犯的罪，全世界都在罪恶的辖制之下，所以疾病也可以说是犯罪的结果，只是并非个人直接犯罪。

2. 不过，有些例子显示罪与疾病有直接关系。例：约5：14 暗示那人本来的病是从罪而来的，林前11：30-31 也表示疾病与神的管教有关。
3. 心灵的压抑、情绪的问题也会造成身体上的疾病。而怒气、焦虑、妒忌、忧虑等情绪，都是因为不懂得交托或按神的话而行所导致的，所以也可以算是罪的影响。
4. 张宰金在《教牧咨商》（台北：华神，2005）一书中，提出一个分辨疾病与罪的简单方法：
 - a. 任何由于灵魂软弱而引起的行为，并且不合乎圣经教训或违背圣经禁戒的，就是罪。
 - b. 任何由于身体软弱而引起的行为，就是疾病。

四、帮助病苦者省察自己的罪

按照雅5：14-16 的教导，每次我们患病，都当先省察自己。但如何跟当事人说呢？

1. 态度须诚恳—说的时候不是带着定罪的态度，认定对方就是有罪才生病受苦。特别当我们对当事人有一定的认识和成见，很容易就会跳到定罪上。我们是帮助对方省察自己有没有可能犯了罪，而不是认定他有罪。用圣经的教导，特别是雅5：14-16 来帮助对方明白我们这样做的原因。
2. 平时在讲道、查经时教导这个观念—如果平时有教导的话，当我们帮助当事人省察自己时，他就不会觉得太突然或太沉重了。
3. 利用家庭作业帮助当事人省察—不必在辅导时就让对方说出自己的罪。可以给他一张纸，让他好像做家庭作业一样，写下他能够想到让心灵受压抑的所有事和原因，并两者之间的关系，帮助他思考有哪些罪导致他的心灵受压抑。

辅导员需要有胆量和坦诚，帮助当事人省察自己，目的是让他减轻重担，得到医治。我们的态度要温柔适度，语气要诚恳，避免当事人受到定罪的伤害。

五、处理因罪而起的疾病

A. 祷告

雅5：15 说，出于信心的祷告可以使病得医治，犯了罪的也必蒙赦免。

B. 认罪

1. 雅5：16 还说：“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治”。所以，当事人除了向神认罪，也要向人认罪，与神与人和好。
2. 要帮助当事人学习如何向人认罪，因为向神认罪是容易的，但向人认罪却是难的，不知该怎样做。

辅导员可以协助当事人演练，扮作当事人要面对面认罪的人，让当事人把要说的话都说一遍，藉此学习怎样表达，并掌握情况去面对这件事和这个人。藉着角色扮演，也让辅导员发现当事人对整件事的理解是否有误或抓错重点，甚至发现一些没有说出来的隐藏问题。如果有需要，就可以进行更深入的辅导。

六、生病是否不必吃药？

A. 抹油祷告（雅5：14）的意思

橄榄油是新约时代最普遍的药物。可6：13 和路10：34 都提到用油医治伤口，可见雅各书说用油抹并不是什么神奇的事。抹油也不是一种仪式，经文所用的“抹”就是擦或抹的意思。抹油是当时最佳的医药方法。把油抹在身上，然后祷告，也可以看成是使用归神为圣的药物和祷告来医治。所以，经文并不反对用药，但是必须加上祷告。

B. 生病不服药并没有圣经根据

神所创造的人是复杂的。人生在世会有各种苦难、疾病、麻烦、问题，这些不一定有简单答案，但是神能够帮助我们，神的话和圣灵会帮助我们面对一切事。所以，辅导员必须对神的话语有真实的信心，倚靠圣灵来帮助有需要的人。

第二十课 信仰偏差者的辅导

一、信仰偏差的原因

A. 信仰根基薄弱

有些信徒对基本的信仰一知半解，以为一定要守一些条规或固定的聚会模式才能得救。辅导者要帮助他们认识全备的真理，并理解他们出现偏差的原因，用爱心挽回他们（加6：1）。

B. 接受的教导有问题

可能受到一些外来讲员或所谓“生命追求聚会”的影响，再加上没有得到适当的喂养，在真理上只有片面的理解，就容易在信仰上出现偏差。同时，内地教会普遍工人不足，装备不足，当这些没受过训练的工人在讲台上教导时，很容易就把自己的意思加在真理之上，导致偏差产生。

C. 对救恩的真理认识不清楚

很多信徒对自己是否真正得救都没把握，又或是信主了，在观念上却没有改变，仍然迷信风水或农民

历等世俗忌讳或风俗。这些都是我们需要关注和提醒的。要让他们更清楚认识基要真理，明白圣经强调人得救是本乎恩，也因着信，不是靠人的行为。

二、要谨慎分辨异端

在判别异端时要留意，不要把不属异端的教义也归入异端，反而损害了主内肢体彼此和谐的关系。以灵恩问题为例，灵恩是好，但过度追求就容易有偏差，忽略神的真理，只注重经历。在辅导中要学习体会灵恩派信徒追求的心，绝对不要用二分法，甚至主观地认定灵恩是异端。以下是简明及重点式判别异端的方法（详见本科课程《异端与极端》）。

A. 凡是传在基督以外可以得救的教义都是异端

“除他以外，别无拯救。因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”（徒4:12）所以，如果有人自称可以靠着其他途径或他人得救，就是异端。例：

1. 东方闪电（海外统称为“全能神”）：
 - a. 他们不单在内地，也积极向海外传扬教义，并在策略上做了一些修改，就是先混入正统教会，跟兄弟姐妹打成一片，消除戒心，然后假意邀请人一起查经。甚至有受过正统神学训练的牧师也受到迷惑，所以不得不谨慎分辨。
 - b. 东方闪电不相信三位一体的神，认为基督已经第二次道成肉身来临，要人相信女基督。又说圣经已过时，所以要读他们的“小书卷”。他们认为现在已经是千禧年的国度时代，必须守诫命和信奉女基督才可以得救。这教义明显违反圣经真理，因为圣经明明说耶稣是男性，而且清楚说在天下人间没有赐下别的名，而人唯有靠着耶稣才能得救。并且，人更不是靠着守诫命得救。
2. 呼喊派—教主李常受说唯有他是拯救世人的“常受主”。他说基督是被造的，不会再来；基督的肉体中有撒但的性情；没有天家，天家就是教会；并且圣经已过时。所以，他说基督和圣经都不可信，唯有信靠常受主，并且敬拜赞美常受主才可得救。这明显是传基督以外的福音，是异端。

B. 传圣经以外的权威

1. 耶稣是人唯一可以靠着得救的名字，而圣经是唯一的真理来源及唯一的权威。如果有人传圣经之外还有真理、权威，或是他们有等同于或超过圣经权威的书籍，并且声称是神特别启示而写的，就是异端了。
2. 例：摩门教除了圣经之外还相信《摩门经》，其地位也高过圣经，甚至说是神特别向他们启示而写的。

3. 辅导有这种信仰偏差的信徒：

- a. 帮助他们重新回归圣经，建立稳固的圣经基础，认识圣经的权威。圣经是唯一的真理来源，出自神的默示，所以人不可胡乱解释或修改。异端最擅长对圣经断章取义，表面上好像有圣经根据，但是在深入了解后，就发现只是利用圣经某些部份来支持他们的经典；特别是说除了圣经以外，还有一些具有同等甚至高过圣经权威的书籍。
- b. 基督徒对圣经的基本信仰—新约圣经写成后，神藉着文字的启示也结束，因为神已经在圣经里把他的计划和旨意完全显明，不必再补添或删减。
- c. 如果有人自称除圣经以外有特别的启示，是关于世界和所有人的，我们就必须小心分辨。此外，也要小心使用“启示”这个词，因为有些基督徒很羡慕异象、异梦，或是声称有来自神的启示性言语。所有经历都必须经过客观真理的验证，务必谨慎分辨。

C. 明确说出主再来的日子

许多异端清楚预测主再来的日子，要信徒躲到什么地方、预备什么东西等，有的还在收音机、报纸、公车等地方大肆宣传主再来的日子。太24:36清楚指出，无人可以提前知道主再来的日子。既然连主耶稣也说“子也不知道”，那么人如何知道？

D. 传因信得救以外的教义

有些异端的教义是靠行为得救，要求人一定要做某些行为或仪式，例：要哭几天几夜。辅导这些信仰偏差的人时，最重要是帮助他们得着救恩的确据，明白得救是出于神的恩典。当一个迷失的罪人相信基督的宝血救赎时，神就赦免、接纳及称那人为义，并让他在神的国度里有份。无人能控告神所拣选的（罗8:33），所以我们要相信神的恩典。对救恩的把握，可以帮助跌倒的人重新开始。

E. 否认三位一体的真理

凡是否认耶稣是神的儿子、没有道成肉身，或者说耶稣只是人或高等的天使等，都是异端。

三、辅导信仰有偏差的人

A. 牧者的教导责任

“这些事你要讲明，劝戒人，用各等权柄责备人”（多2:15）。牧者有责任先行了解异端的错谬，根据圣经指出其具体错谬，并向信徒一一讲明。要让每个信徒都对异端的错谬邪说和手段有较清楚的了解，特别是现今十分猖狂的东方闪电。帮助信徒知道：东方闪电在信仰上错在何处，对圣经有哪些谬解，他们的手段和行为怎样卑劣，接受这些错谬

后的危害，还有信徒当怎样有效地抵挡他们。这样，信徒就可以在心理上有防备，对他们所讲的采取不听、不看、不想、不辩、不信的防守措施，持守圣经真道。若是遇到绑架，就高呼求救；若是被软禁，就靠主保守己心和警醒祷告，至死忠心。

B. 关怀及挽回

关怀的心不可少。要用忍耐和爱心去关怀信仰偏差的人，也要主动把握机会让他们认识基要信仰，藉此回转到正确信仰上。他们可能有“需要没被满足”的情况，也就是在教会里得不到关心。许多异端邪教都强调爱心和关怀，藉此吸引人跟从。所以，我们当关怀及引导信仰偏差的人，了解他们误入歧途的原因和始末，用真理辅导他们，使他们回归正途。

C. 真理的造就装备

要好好教导真理，造就信徒。教会讲台和小组不要随便让人来讲道，除非是牧者认识的人及经过考察，并最好有其他教会的推荐信。没有接受过训练的讲道者也要小心，以免传讲错误的教导，造成信徒的亏损。

D. 处理不肯回头的人

经过努力劝勉仍执迷不悟、坚持错误主张的，我们也不需要和他争辩；只要提醒弟兄姊妹停止和他来往，以防受到他的影响。等一段时间后，再看他有没有改变，找机会向他传福音。如果他仍不悔改，就弃绝他（多3:9-11）。这是最严厉的处理方法，然而我们还是应该尽量帮助他回转。

E. 处理愿意悔改的人

1. 要以爱心接纳愿意悔改的信徒，同时鼓励他把自己因哪一点受迷惑及如今为何能明白过来讲给弟兄姊妹听，并要求他奉主的名宣告与异端断绝关系。同工及弟兄姊妹应在“凡事相信”的爱中（林前13:4-7）接纳当事人，为他代祷，恢复他正常的聚会生活。待确认他已经和异端彻底断绝关系后，才可以恢复他在教会的事奉。
2. 要特别留心东方闪电，因为他们会说谎，假装悔改而潜伏。要向主求智慧，及时辨别他们的假冒和骗局。无论是自愿或被迫参加过东方闪电学习的人，思想多少都会受影响；又因这异端对真道的毁谤及对人所施的各种手段，都会使当事人的心灵受很大伤害，特别是那些表示已接受这异端并写下保证书或被迫发毒誓的人。牧者须帮助他们砍断从撒但而来的恐吓和诅咒，重新建立对主应许的信心。要带领当事人祷告，废掉所发的誓言，使诅咒变成祝福，除去心理的障碍。

一、基督徒会被鬼附吗？

不少信徒都不信基督徒会被鬼附。他们所持的理由是基督徒既然有圣灵内住，邪灵就不能同时内住。不错，基督徒既有圣灵内住，是属于基督的，就不可能被魔鬼或邪灵所拥有；顶多就是受魔鬼的影响和搅扰，但绝不是附身。可是，有些例子是基督徒因着犯罪，给魔鬼留地步（约壹3:6；弗4:27），到了某个程度，邪灵就可以进入他们的心（例：亚拿尼亚[徒5:3]和犹大[约6:70, 13:27]），附在他们生命中的某些层面，压制他们，使他们失去某程度的独立自主。基督徒会被鬼附，关键在于他们仍然可以选择犯罪。人既犯罪，便是行在黑暗里（约壹2:11），是属于魔鬼的（约壹3:8）。辅导经验告诉我们，基督徒被鬼附是有可能的，而且实际数字比我们想像的多。所以，我们要警醒，在圣经真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在神的爱中，仰望主耶稣的怜悯，直到永生。

二、灵界的存在

这世上确有鬼附的事。新约圣经至少65次提及魔鬼，可见魔鬼的确存在，也会附在人身。主耶稣也赶鬼，所以基督徒不能否认的确有鬼附的事。不过，不是所有行为不正常的现象都是鬼附。两者是有区别的。有时信徒会妄下判断，错把精神病当作鬼附处理，非但徒劳无功，浪费时间，甚者延误了治疗，使受助者受到不必要的惊吓，因而灰心失望，陷入更混乱迷惘的景况。这也可能成为患病者的藉口，否认自己有病，拒绝寻求相关的医疗，后果严重。

三、鬼附与精神病的辨别

A. 不易辨别的原因

区分精神病与鬼附不容易，因为两者有很多类似的表现。这些表现可以因巧合而并存，也可以是因果关系。鬼附是引致精神病的原因之一，而精神病也可以间接导致鬼附。有些精神病患者尝试藉着灵界的力量治病，就陷入邪灵的辖制。不少鬼附个案的受助者曾藉着药物治疗，使情况得到改善；同样，一些精神病患者也因着祷告赶鬼而得到暂时的安慰或症状减轻。有些严重的精神病患者不愿承认自己有病，反以鬼附来解释他们的幻想和幻觉，把问题推在鬼的身上，自欺地以为找人驱鬼就可以解决问题，逃避面对病情。以上所列举的原因，都使客观的辨别存在不少困难。因此，辨别的过程不应操之过急，不妨花多一点时间仔细观察评估，才下判断。

B. 辨别鬼附与精神病

- 四福音有十多处提到魔鬼，清楚区分鬼附与患病之不同。主耶稣医治一个聋哑病人，是用指头探他的耳朵，吐唾沫抹他的舌头，然后说“开了吧”，那人即告痊愈（可7：31-37）；另一个聋哑的孩子，耶稣清楚知道是鬼附的结果，所以斥责那鬼，把他赶出去（可9：25-26）。
- 被鬼附与精神病之不同：

	被鬼附者	精神病患
成因	多为突然而起，鬼附其身上。原因可能是拜偶像、交鬼、问卜，使邪灵有机可乘。	心理曾受创、打击，情绪、精神受困。大多由浅至深，由远而近，慢慢演变而成。
言语变态	能说出不是自己的声音和方言，回答质问。	重复地讲着几句话、自言自语、答非所问。
超然力量	有不寻常的力量，不容易被制服，不知痛楚。	疯狂程度越高、怪力越大，更会有暴力行动。
理智	有时会有惊人智能，知道许多他不可能知道的事、揭露人的隐私、预言未来的事。	失去理智、喜怒无常，或痴呆不动，做一些荒谬无意识的举动。
人格分裂	仿佛有内外两个人的争战，乃是鬼藏在里面要控制他。	类似精神分裂症，分裂成不同人格，变来变去，但两者没有冲突。
对神反应	抗拒、惧怕，祷告时会挣扎。	似懂非懂，对祷告茫无所知。有些则表现出对信仰的热衷。
康复	鬼离开后，会立刻好转，完全痊愈。	不可能忽然完全清醒，要一段时间才康复，并有可能复发。

四、如何对待精神病患？

- 大原则是关怀。基督徒也可能得到精神病，可能是因为受到刺激，也可能因为遗传。
- 看到当事人不要先怀疑是鬼附，要先怀疑是精神病，因为精神病的机率比鬼附高得多。
- 精神病患者无须讳疾忌医，觉得见不得人。有些患者在医生和药物的帮助下，可以独立生活。
- 精神科的分类广，这里说的精神病特指精神分裂症，有妄想、幻觉等，其他如忧郁症、恐惧症都不属此类。有时所谓“精神病”其实并不是真正的精神病，而是睡眠不足或药物造成幻觉，却被诊断为精神病；又或者因脑部长瘤，或身体内部化学物质不平衡而知觉反常。例：当事人看到一张椅子离了地，快速迎面飞来，所以做出闪躲的动作，让他看起来很奇怪，但他绝不是精神有问题，而是因为器质性疾病所产生的错觉。这是属于器质性疾病造成的行为异常，不是精神病。如果精神分裂病人因器质性问题引起幻听、幻觉，自然要帮助他们接受医生的治疗。

- 即使确诊是精神病患，牧者还是需要关怀他，不可把他当疯子，不理不睬。可以和医生一起关怀病人。精神病患可能说话不得体、伤人、骂人，我们需要体谅他们是病人，也因为他们也是主耶稣用宝血重价赎回来的。他们依然是我们在神国度里的弟兄姊妹。

五、结语

要学习正确的观念。如果有机会，应多充实关于精神疾病的医学知识，建立正确的观念，并教导其他人正确的观念。

A. 面对精神病患

不要看不起他们，也不要对有精神病患的家庭表现害怕或轻视。要常常关心、代祷、支持。如果病人接受治疗后有某些程度的恢复，也可以让他们在教会分担简单的服侍，例：分发圣经、歌本，帮忙打扫等。这些服侍也有治疗作用，因为可以帮助他们早日恢复正常的生活。

B. 面对鬼附人士

照着圣经的教导自洁、禁食、祷告赶鬼，并帮助对方弃绝罪，决志过圣洁的生活，否则还会再度因着罪而被撒但辖制。

第廿二课 自杀倾向者的辅导

一、自杀的原因

大城市中很多人因为经济出现危机、感情遇到挫折、事业遭遇困难，或者青少年因为学业压力或人际问题而选择自杀。一般认为自杀的原因：人在生理、心理、社会文化等多种因素的交互作用下，因承受单一而重大压力事件而产生无法承受的压力感受，或者在长期重复压力下适应不良，觉得自己已经没有解决办法和出路，对人生不再有盼望，就想自杀。

二、圣经对自杀的看法

十诫的第六诫是“不可杀人”（出20：13），这当然包括自己的生命。神牺牲他的独生子，为的是拯救我们，而不是让我们伤害自己。人按照神的样式而造，是神所宝贵的，林前3：16-17更强调我们是神的殿。所以，生命在神的手中，人没有权利去决定自己的生死。在神眼中，自杀的行为等于杀人，是神所禁止的。

三、敏锐的观察

我们须留意，当人在极度困难或烦恼中，会不自觉地透露出自杀倾向的讯息。他当然不会说什么时候在哪里自杀，但在言行中会流露出这种倾向，特别是他最近可能遭遇了一些事。我们可以从4方面来观察人是否有自杀倾向。

A. 言语方面

如果听到以下的讯息，绝不可掉以轻心，要多留意对方是否真有自杀倾向：

1. 透露“活着没意思”，言词中对人生充满灰色意念。例：“我真是走头无路啊！”“我再也想不到什么解决的办法了！”“我真不想活了！”“我真的活不下去了！”“我觉得生命没有意义。”“我厌倦生活，活着很没意思。”“我好希望我死了！”“你会为今天所做的后悔！”“你不会再看到我在这儿打转了。”“没有我，大家会更快乐些。”“这是我最后一次跟你说话了！”
2. 如果看到青少年撰写跟死亡有关的诗、散文或小语，都应特别注意，关心他是否有自杀的意图。
3. 如果有人问：“圣经上说人可以自杀吗？”“人自杀后可以上天堂吗？”这时就要留意他为什么这样问。
4. 如果一个人平常活泼开朗多话，突然变得沉默寡言，这种不正常的举动也要多加留意。

B. 情绪方面

1. 表现抑郁、没有精神、失眠等。原本精神奕奕，注重打扮，现在却邋遢，好像换了一个人似的。这些现象要注意。
2. 有人会把自杀当成报复手段，因为知道自己的死亡会带给某些人某程度的压力或罪咎感。他们要自杀，一方面是因为伤心，另一方面也想惩罚亏负自己的人。例：跟情侣分手、配偶有外遇等。
3. 当人长期处在羞愧、内疚的情绪中，也可能踏上自杀之途。他觉得自己欠别人太多，或者心中充满罪咎，没有赦罪的平安，就可能有自杀的倾向。
4. 青少年极度想逃避自己无法忍受的情景，也可能出现自杀的想法，例：学业失败、家庭的困境、没有朋友、想终止无法解决的冲突等。又或是想加入一位已经去世的家人或朋友的行列，想要被惩罚或避免被惩罚、报复、控制，或者在潜意识中想成为受难者。

C. 处境方面

1. 贫病交加、生病但不知何时痊愈，特别是有长期或慢性疾病的人，再加上没有金钱来医治，有时也会使人产生轻生的念头。

2. 因为与亲人发生严重摩擦而陷入极度孤单之中，一时想不通就可能出现轻生念头，做出不理智的行为。例：婚姻亮红灯、恋爱失败、家人去世、学业受挫、失业等。

D. 反常的行为表现

成绩滑落、很难专心、饮食和睡眠习惯改变（过量或不足）、对嗜好失去兴趣、把心爱或贵重的东西转送别人、突然妥善整理个人物品、孤立自己、从本已很小的朋友圈中撤离等。尤其当抑郁伴随上述明显的行为改变，并持续超过一星期，就需要特别注意，尽早发现当事人可能有的自杀倾向。

四、辅导有自杀倾向的人

1. 透过关系建立、倾听、情绪宣泄，让当事人的情绪状态逐渐平静。情绪缓和方能反思，因为除了他自己以外，别人难以唤起他反思自杀或活下去的决定。不要轻忽当事人所发出的求救讯息。他每句灰色的言辞、每个反常的行为，都是求救的信息。我们不要以为他没事，过一阵子就好，却应当留意观察背后的原因，关心他，听他倾诉。
2. 须判断个案当下的危险性，作出所需的危机处置。如果会谈后评估当事人真有自杀倾向，就要联系他的亲友，请他们多加留意，并最好时刻陪伴，不要让当事人孤单独处。另外，也要留意他可能会使用的自杀方式，移除药物、刀子等危险物品。
3. 为建立良好关系，先排除自己主观的价值判断和道德感，接纳当事人的感受，避免责备怪罪，更不要用激将法改变当事人自杀的企图。例：以一副毫不在乎的表情说“你要死的话只管去吧！”他可能真以为你赞成他，或是受到刺激反而真去做。
4. 不要一味企图说服当事人自杀是错误的，而是要以支持、关怀的态度去了解他的矛盾和挣扎，给予心理上的支持，降低孤单感。有些辅导员接到自杀个案时的反应就是“干吗要自杀？不要自杀！”完全忽略当事人的感受。更不要对当事人作道德劝说：“如果你真这样，很多人会伤心。”“你这样伤害自己，你觉得对得起……吗？”不要否定当事人的感受：“有这么严重吗？”不要试图影响当事人的决定：“你这样……真的很不值得。”要先让他倾诉，了解他的问题和痛苦，让他感受到有人陪伴，而不是先论断他的行为。
5. 收集个案资料，包括当事人目前面对的困扰、过去的自杀企图或记录、所期待的帮助、他拥有的资源、联络电话和地址、相关亲友的资料等。必要时，可联络亲人以防当事人自杀。

6. 和当事人谈论他自杀的用意，减轻他内心的矛盾和焦虑。要敢于直接询问他自杀的想法、企图、计划等问题，否则无法拟定有效的预防行动，也可能阻碍了当事人在危机中求助。我们不必担心这会挑起他的自杀念头，因为当他经常表现出对生活没有盼望时，其实是希望有人认同他的处境和明白他。辅导员询问当事人是否有自杀念头，很少会真的触发他去自杀；相反，因着辅导员的认真和严肃，反而让他感受到真心的关怀和诚意的帮助，知道辅导员是跟他站在同一阵线上，感受到他所感受的。那么，当我们进一步提出建议或解决方法时，他就会认真考虑。可以这样问：“你现在感受到的压力/问题是什么？会不会让你再承受不了时，就想死了算了？”
7. 和当事人一起重新评估问题。谈论过去不自杀而能克服类似压力的经验和能力，焦点在于评估他的优势，唤起成功的经验，降低无助感。可以这样引导他思考解决的方案：“除了死/自杀以外，你觉得有什么方法可以解决问题？尽量想想看……我也帮你想……”“如果你现在还没想到自杀，那你准备做什么？”“如果你的问题没那么严重了/如果你的问题出现转机，你想会出现怎样的情况？/你想会是因为你做了什么事？”同时帮助他寻求解决问题的方法，例：增加压力的承受力和回应能力、学习人际相处的技巧、加强支持系统等。帮助当事人从不一样的角度看问题及找出解决方法。先从他能做的开始做，因为一小步的进步，能使人重燃盼望之火。
8. 了解当事人矛盾的心理，让他增加想活下去的感觉，最重要是给予盼望。想自杀的人通常对生命绝望，所以要把从神那里来的盼望带给当事人，帮助他再次看到神所造生命的价值和人生意义，并在神国度里可以拥有的真实盼望。这是人在困难中因着信靠神而有的盼望，扎根于神的应许。信靠神的人必得帮助（诗28：7），并且免于恐惧和焦虑（诗46：2-3；赛7：4）。帮助当事人有信心，耐心等待神的作为，因为神赏赐及赐福等候他的人（诗37：5-7；赛30：15）。基督徒的盼望在现今也在将来。有人面对苦难、困难，在今生得不着全然的解决，却因着对神将来荣耀国度的盼望而勇敢地面对。
9. 帮助当事人用合乎圣经的思考方式来看待一切，特别是对负面事件有正面看法。例：雅1：2教导我们“落在百般试炼中，都要以为大喜乐”。这不是说神喜欢我们受苦，而是因为信心经过试验就生忍耐。
10. 帮助当事人跟主耶稣建立真实的关系，并且成长。唯有对主有正确的认识及真实的关系，我

们才能够在困难来临时刚强壮胆。

11. 鼓励当事人赞美、祷告，因为这是力量和盼望的来源。

五、辅导自杀者的遗属

A. 遗属可能出现的困境

1. 情绪困扰：
 - a. 罪恶感—觉得一定是自己没有多关心逝者或警觉到他自杀，所以才会酿成悲剧。尤其逝者与生者曾有过冲突，这种愧疚更是难以消除。
 - b. 愤怒感—隐含或压抑在心底深处的，可能是莫名的愤怒。也许是对相关之人感到愤怒（例：孩子自杀后，父亲把孩子的死亡归咎于母亲没有照顾好孩子；或者埋怨神没有护佑逝者），也许是对逝者感到愤怒（可能因为逝者选择自杀，或放弃自己，或丢下身旁的人）。如果自杀者没有留下只字片语说明自杀原因，更会为生者带来绵延无尽的困惑，强烈地影响着他们。
 - c. 遗憾—尤其是自杀者和家人本来打算一起去创造及完成更多人生的计划，现在却无法完成了。
 - d. 羞耻感—在种种负面情绪反应中，最为强烈的是羞耻感。在社会文化中，自杀是不荣誉的，家人却必须承受这烙印。
2. 对家庭所产生的影响：
 - a. 许多研究都发现，自杀者的遗属会对身旁的人（以及自己）过度掌控或焦虑。例：老大自杀身亡，父母开始担心老二也会这样做，因此对老二的管教变得战战兢兢，反而让老二压力更大，选择用更激烈的方式面对。有时，生者也会在潜意识中学习逝者处理压力的方式，也就是自杀。许多研究指出，有近亲自杀的人，选择自杀的比率较高。似乎自杀者的遗属会模仿和学习自杀者。这是相当值得注意的现象。
 - b. 自杀者的遗属因为过分伤心，一直沉浸在悲伤情绪中无法纾解，忽略了其他人，也忽略了其他也受到自杀阴影影响的家人。这些家人同样需要受到关注，情绪也需要抒发，却无法得到。例：父母一方自杀，还活着的配偶因过分伤心而忽略孩子的情绪与关怀。这会导致家庭问题出现，孩子因为得不到关注而向外寻求发展。
3. 生理上的影响—常见的有：身体某个部位被“卡住”的感觉、呼吸或胸口窒息不舒服、不断伤害自己的身体（例：割腕、酗酒）、突然出现严重的解离症状（例：突然忘记自己身在何处或过去跟死者的点滴）。这些生理症状通常隐含着内心巨大的情绪痛楚。当事人必须认清此事实，才能对症下药，作出适当处理。

B. 对遗属的心理辅导

1. 说出情绪—引导当事人说出心中的愤怒、愧疚等负面情绪，帮助他们正视自己的情绪，特别是愧疚感。要注意许多愧疚感都缺乏事实的基础，所以要加以测试。
2. 认罪得赦免—如果愧疚感是真实的，应协助当事人接受神的赦罪之恩，并对神的赦免有信心，进而确认自己的罪过已蒙神赦免，以致得着医治。
3. 消除罪疚感—如果愧疚感不是真实的，就要澄清。利用面质的方式（在认知行为治疗法中提到的），挑战当事人不合理的观念，问：“为什么你认为自己有责任？”“你对这件事曾作出哪些努力？”“你曾经做了些什么？”面质的目的，是帮助当事人回到现实，相信自己已经做了当时所能做的，以致他能够早日摆脱愧疚感的枷锁（详参第十九课〈罪咎感的辅导〉）。

第廿三课 上瘾辅导

一、什么是上瘾？

“上瘾”是指一种或多种行为或生活习惯变成强迫性，个人意志不能控制它，反而身心灵被它控制，以致严重影响经济、日常生活、人际关系、家庭、工作、身体或精神健康等。最常见的上瘾行为是赌瘾、酒瘾、毒瘾、烟瘾，还有现在最普遍的“网瘾”。

二、青少年的上瘾问题—网瘾

青少年网路成瘾的问题让很多父母和老师头疼。网路已是现代人跟他人接触的重要方式，青少年透过微博、QQ、网际网路、网路游戏等，优游于网路及交友活动之中。网路虽然带来便利，可是产生的问题行为真不少：网路犯罪、网路色情、网路情爱症候群（一夜情、援交、异质化、性侵犯……）、网路成瘾、网路孤立（只在网路上活动，以致现实生活中社交孤立）、网路外遇、网路赌博、网路购物狂……

A. 如何界定已经上瘾？

1. 一回家或者一有空就守在电脑前上网。
2. 不能上网时感到不安或愤怒。
3. 上网的时间越来越长，上床时间越来越晚，叫他关闭电脑，嘴巴说好却迟迟不离开。
4. 越来越不想和朋友、同学出去从事其他休闲活动。和班上同学的联络越来越少，感情越来越不好。

5. 孩子上课或平日的精神越来越差，身体状况越来越不好。
6. 功课越来越差，做作业越来越草率，上学越来越拖拖拉拉。
7. 即使察觉网路使用造成各种生理、心理、社交的伤害，仍旧照常使用。曾经向家人、朋友或他人说谎以隐瞒涉入网路的程度。

B. 父母如何防范青少年上瘾？

1. 具备网路使用的基本知识和技术。
2. 了解并接纳青少年的网路使用行为。网路是超大型的图书馆，不要因为当中有潜在危险，就反对青少年使用，否则只会造成青少年的排斥及疏远。应当接纳他们的网路生活，但要告诫他们其中潜在的危险及应对方法。父母必须了解儿女的网路使用行为、浏览网站类型，并且避免责难式的问话，而是询问他们最喜欢的网站类型及原因。最好的做法是和子女同坐在电脑前，让他们带领你去他们最常上的网站或聊天室，了解他们的网友、谈话内容、在网路上的行为，而且以开明的态度和他们聊聊他们的网友，了解他们的虚拟社群成员。
3. 把有上网设备的电脑放在家长可以看见的地方，例：客厅。
4. 订定适当的规则，包括：
 - a. 一般网路规则礼仪；
 - b. 每次使用时间上限。
5. 在色情网站的监控及限制方面，要学习使用一些软体来监控青少年上的网页。
6. 注意青少年的网路社交活动，并提醒他们慎防网友诱骗：
 - a. 绝对不可把个人资料给陌生网友。
 - b. 不要轻易接受网友馈赠的礼物或跟网友以电话联系。
 - c. 除非父母或同学陪同，不要和网友单独相约见面。
 - d. 教导自我保护技巧，例：忽视他人不当的文字暴力、粗话、辱骂或其他造成个人伤害的言论。
7. 保持亲子的沟通管道和沟通习惯，就可以降低青少年向网路寻求慰藉的推力。
8. 提供选择性、取代性的活动，增加其他生活上的吸力以降低网路的吸引力。例：家人有共同的休闲活动（最好是户外）、培养青少年其他健康的兴趣。要早些把孩子带领到耶稣基督面前，使他们的生命中有耶稣作主，并且投入教会生活及有属灵的朋友，就可以帮助他们抵抗不健康的网路生活。

C. 教牧辅导实务过程

1. 第一步骤“觉”（觉察“病识感”）—协助当事人认知到自己已过度使用网路。使当事人对自己的上网行为有“病识感”，觉察自己行为失当，例：已“超时”上网。
2. 第二步骤“知”（认知潜在问题）—协助当事人认知导致他过度上网行为的潜在心理问题。网路上瘾行为的背后是有理由的，是潜在的心理问题导致人逃离正常生活的结果。
3. 第三步骤“处”（处理潜在问题）—协助当事人面对现实，处理潜在的心理问题，而非沉迷网路来逃避问题。让当事人深切了解到逃避问题并非解决之道，只会使问题恶化。
4. 第四步骤“行”（发展并执行改变计划）—协助当事人发展并执行改善过度使用网路的行动计划。如果行动计划使当事人感到正向替代活动的吸引力，并结合“重要他人”（对他有影响力的人）的协助以塑造有利情景，则成功率大增（配合第三步骤的处理潜在心理问题，应协助当事人提出具体改善网路上瘾行为的行动计划，并身体力行，以逐步改变上网行为）。
5. 第五步骤“控”（培养自我监控能力）—逐步降低上网时间，培养出对时间的敏感度及对自我的监控能力，以达成咨商目标，回归正常和谐生活，再自我监控以维持“战果”。

三、处理其他上瘾问题

A. 上瘾行为的成因

1. 为逃避问题困境—特别是面临压力、挫折时为避免焦虑及负面情绪，习惯以药物或酒精麻痹自己。
2. 好奇心驱使。
3. 家庭功能不健全或出问题—家人缺乏良好沟通、欠缺亲情、放任或管教过严、家人有上瘾行为。
4. 圣经指出，上瘾的根源就是放纵情欲、不信神、骄傲、只倚靠自己、拜偶像、滥交、忌妒、违背神的教训。

B. 除瘾良方

上瘾使人失去自由，被罪和痛苦重重捆绑，单靠自己的意志去脱离是极难的。但是，神有恩典，“真理必叫你们得以自由”（约8：32）。耶稣基督就是真理。要从瘾中得着彻底释放，只有一条途径，就是神的方法，让圣灵充满来重建整个人生（林前6：9-11）

1. 明白这些上瘾行为是罪及向神认罪—帮助当事人知道自己是在罪恶的捆绑中，需要神的赦免和胜过罪恶的能力。我们所对抗的不是“上瘾”而已，

更是背后撒但的权势。我们需要倚靠耶稣基督的救恩，因为他已粉碎撒但的一切权势。我们倚靠主就可以得胜。

2. 立志改变—当事人必须立志接受耶稣基督为生命的主宰，让自己的生命荣耀神。并且明白身体是神的殿（林前6：19），也就是身体必须荣耀神，不能污秽或损坏圣灵的殿。要蒙神的喜悦，必须除去上瘾的恶习。帮助当事人明白生命出现的问题，导致自己必须躲在毒品、酒精、赌博之中麻醉自己。但是，无论是压力、家庭问题或心理的因素，都可以选择别的方式来解决。以酒精或毒品来解决是暂时的，也是错误的选择。圣经可以提供另一种选择。
3. 以新的生活方式代替全部旧的生活方式—脱去旧人，穿上新人。目标不是戒酒、戒赌、戒毒、戒上瘾，不去做那些事而已，而是过新生活，拥有新的生命。上酒瘾的人，必须学习过一个跟喝酒完全不相干的新生活；有毒瘾的人，要学习过一个跟吸毒完全无关的新生活，否则他还是瘾君子。在任何一个角度看，必须有新的生活方式来代替全部旧的生活方式。例：感到情绪低落、失望或生气时，旧的生活方式是找酒喝；新的生活方式却是按圣经的方法来处理这些问题。假如旧的生活方式是为了维系友谊而跟有恶习的朋友来往，那么新的生活不单要放弃旧的友谊和老习惯，还要进一步和基督徒团契建立一个新的和牢固的关系，所有活动也要环绕家庭和教会（参林前15：33；来10：24-25）。
4. 调整生命的目标与方向—须陪伴当事人度过停止使用烟、酒、毒品等不良物品的艰难日子。帮助他整个生命重建在圣经的原则和教导上，以祷告的心来读经，求神帮助明白神的话语，并愿意按照神的话语而行，讨神的喜悦。帮助当事人专注于讨神喜悦，而不是单单为了戒除上瘾的恶习。当事人须明白自己生命中的偶像是什么，不但要除去偶像，更要单单以讨神喜悦为目标。
5. 远离同样有上瘾恶习的朋友—帮助当事人从今以后远离那些和他一样有上瘾恶习的朋友，跟他们一刀两断。在当事人建立起稳固的新生活方式，已经坚强到可以按照神的方法去帮助那些同样被捆绑的朋友除去上瘾恶习之后，才可以跟他们联系及来往。
6. 转介—可以转介给有相关经验的戒毒或戒酒福音机构来帮助对方。

第廿四课 小组辅导

一、小组 / 团体辅导的功能

1. 教育功能—在夫妻小组、青年小组 / 团契中，可以藉着讲座达到教育的功能。
2. 预防功能—在团体中可以更了解和接纳自己、更了解和接纳别人，并且满足归属感及互谅互爱的需求。这些都具有预防的功能。
3. 治疗功能—组成单亲家庭小组、鳏寡小组、成长小组、戒酒小组等，在小组中达到治疗的功能。

二、小组辅导的好处

1. 体验互助与互利。
2. 发展良好适应的行为。
3. 体验“和别人一样”。

三、如何开始建立小组？

A. 确定小组方向和目标

针对年轻人的成长？适婚年龄人士的恋爱、婚姻？婚姻咨商？治疗性还是教育性？不同的目标会影响小组的类型。

B. 选择组员

依照小组的类型选择参加的组员。

C. 决定小组人数

以 8-12 人为宜。人数太多不易控制，容易降低辅导成效。

D. 决定聚会时间

每次小组不宜过长，最好在 60-90 分钟之间。聚会中有教导神话语的时间，也让组员多些机会分享。

E. 决定聚会场所

以一般团辅室或教会团契教室为宜，应避免容易使组员分心的场所。此外，尚须注意环境的公开性和安全性。

F. 安排助理辅导员

最好能有一位协同辅导者，协助小组气氛的塑造、活动的催化，还有冲突事件的处理。小组辅导员之间必须有良好默契和共识，了解各组员及整个小组的带领过程。

G. 设计小组活动

依照小组的类型来设计内容。活动设计宜浅显易

懂、活泼有趣，以吸引组员参与，并引发组员之间的互动和成长。此外，由于在小组过程中常有偶发状况，阻碍原设计活动之进行，所以在了解组员的互动状况后，常常需要调整原设计的活动。因此，事先宜设计一些后备替代活动，以备不时之需。

H. 充实知识

阅读相关理论的资料或书籍。对于要带领的小组类型和内容，辅导员必须具备相当的知识基础。例：做婚姻辅导小组的，就要知道有关婚姻辅导的知识；做沟通小组的，就要知道沟通的原则。

四、小组辅导的技巧

A. 温暖、尊重、同理与接纳

组员在自己的生活环境中因缺乏有效的支持系统，常觉得没有人了解自己，对周遭的人会采取抗拒、逃避或封闭的方式来应对。所以，如果要让他们在小组中开放自己，必须使他们感到辅导员和小组是温暖而安全的，并且愿意及能够了解他们。这样才会形成正向的团体气氛，组员也可以接受领导者的催化，从而开放自己，迈向成长。

B. 跟组员建立良好的关系

这关系必须奠基于上述温暖、尊重、同理与接纳的基础上。必须注意组员对自己行为的控制能力可能较弱，辅导者的角色宜介于“老师”和“辅导员”之间，让组员对辅导者“又爱又敬”，这样才能有效地控制小组的秩序和进度。

C. 圣经的原则和教导

要有效运用神的话语来造就及装备组员。教牧辅导小组和世俗一般的小组最大的不同点，在于能够有效地使用神的话语来帮助组员成长，并让人从圣经的观点来认识自己和认识神。

D. 澄清与具体

组员的表达能力可能较弱，或者不愿意表达，辅导员需要常常澄清组员所表达的意念，使他们渐渐增加对自我的认识，并进一步探索及自我表露，使小组的沟通没有阻碍。

E. 当面的提醒关注

组员可能逃避应负的责任，或者为自己不当的行为找合理的藉口。所以，辅导员须跟组员面质，促使他思考，勇敢面对现实。但是，须注意这种提醒并非基于辅导员主观的价值判断，并且在方式上以“鼓励”的做法最为有效，也就是肯定组员已有的优点，再鼓励他面对尚可突破的行为。再者，须注

意莫使这种提醒成为对个人的指责或群体的攻击，否则当事人势必受到伤害，甚至使被面质的行为恶化。

F. 立即性

小组进行期间会出现许多突发的状况，必须立即及公开地处理，尤其是抗拒与冲突的事件。否则，小组气氛易被破坏，活动将无法顺利推展，甚至演变为彼此的不信任或猜忌。

G. 适度的幽默感

如果小组活动能够轻松活泼地进行，就可以更吸引组员参与和投入。但是要注意幽默的程度，还有不应出现污秽的言语或乱开黄腔，以免引起组员的不安和反感。

H. 其他注意事项

1. 注意组员每次在小组的状况。如果有不适合参与小组的，可以个别处理。
2. 不要忘记为组员的改变而祷告。教牧辅导的目的，就是在基督里把人完完全全地引到神面前。
3. 要特别注意小组成员彼此的互动，以及他们在小组时间外的联络。不应让小组形成小圈子，使其他人无法参与。事实上，小组技巧的运用可说是“运用之妙，存乎一心”，须依照当时人、事、时、地之需要，作适切的反应及处理，以致组员能够藉着小组获得最有意义的成长。

五、总结辅导技巧与过程

1. 跟当事人建立良好的关系，接纳及尊重他。
2. 收集资料，了解问题所在及作出判断。
3. 帮助当事人认知自己的问题，然后帮助他立即改变。
4. 采取行动，帮助当事人脱下旧的行为，穿上新的行为。一定要有正确的替代行为，所以要有计划地帮助他改变，让他有一个全面重整的新生命。

六、面对限制

1. 有些人就是不能改变，总有许多理由和藉口，对辅导持不同看法或推辞。无论用哪种辅导方法都有可能失败，连圣经辅导也有失败的时候。
2. 如果当事人没有改变的意思，可以诚恳地劝戒他，或者面质、挑战他，以鼓励他改变。面质就是发现当事人有不一致、矛盾或不合理的观念或行为时，在适当的时机询问他，让他对自己及自己的问题有所觉察及醒悟。虽然这个方式太直接，易伤人，但是有必要时还是需要使用，只是态度必须柔和。表达的方式及时机都很重要。

3. 辅导能否成功，不是光靠我们自己，所以要好好祷告，请求圣灵与我们同工。如果没有圣灵的工作，人不可能改变。辅导成功了，不是我们的功劳；辅导失败也不必气馁，当找出原因改进，同时保持盼望，不要失望。眼前的失败并不代表永远的失败。这人今天没改变，怎知以后他不会改变呢？改变乃是一生的工夫。所以，对人对神要常存盼望。

婚前辅导参考书目

1. 三浦绫子著。朱颜译。《爱的箴言》。台北：出版家，1990。
2. 文荣光。《爱与性》。台北：时报，1985。
3. 卢俊文、唐代豪。《善用管理的婚姻经营：婚前准备实战手册》。台北：天恩，2009。
4. 弗洛姆著。刘福堂译。《爱的艺术》。广西：师范大学，2002。
5. 叶高芳编著。〈婚前十大难题〉。《台湾妇女杂志》，1980。
6. 艾德·惠特、凯伊·惠特著。陈永成、严彩琇译。《闺房之乐》。台北：大光传播，1994。
7. 克柏、威廉斯著。许纯欣译。《恋爱婚姻与性生活：基督教婚姻观》。香港：文艺，1982。
8. 张晓风。《二人行》。台北：校园，1987。
9. 张晓风。《步下红毯之后》。湖南：文艺，1996。
10. 周功和。《与你同行》。台北：校园，1983。
11. 罗洛梅著。冯川译。《爱与意志》。北京：国际文化，1998。
12. 柯黛玲著。金培文译。《此情不渝——如何使你的丈夫快乐》。台北：中国主日学协会，1996。
13. 赖德勒著。贾克生、林克明译。《婚姻生活的艺术》。合肥：黄山书社，1986。
14. 蔡伯吁著。王秋嫵译。《他与她》。香港：证道，1982。
15. 薛福·伊蒂丝著。严彩琇译。《甜蜜的家庭》。台北：校园，1982。