

## 本書特色

### 「理論篇」

從理論到實務；從哲學到生理；從教會團體的資源到諮商者自我的要求。特別注重人性和人格立場的大前提；神學和心理學關係的闡釋及輔導倫理的分析。

### 「實務篇」

輔導專題多元化，既可各章獨立閱讀，更能融入教牧諮商的總題。作者提供不少練習範例和自我檢視，是學習實踐的最佳工具。

### 「見證篇」

適切的案例讓讀者進入現實世界，極具啟發思考的問題討論。全書以經文為依據，確認以聖經為本之教牧諮商。

譚中焜博士

香港科技大學學生事務處助理處長

在華人牧者間，作者是最早從西敏神學院取得以「聖經輔導」(Biblical Counseling)為主修的教牧學博士之一。「聖經輔導」從七〇年代開始，不斷地刺激篤信聖經卻受主流心理治療訓練的基督徒。本書幫助從事心理治療與諮商輔導者，檢視其學術專業的價值觀是否與聖經真理相一致。

林國亮牧師

美國台福神學院教牧諮商副教授

張宰金

現任／中華福音神學院專任教授及諮商中心主任、台北市浸信會仁愛堂主任牧師  
學歷／中華福音神學院道學碩士、美國三一福音神學院神學碩士、西敏神學院教牧學博士

著作／《松柏長青》、《壓力終結者》、《傾聽憂鬱之心》、《憐憫的人有福了》  
Biblically Helping The New Immigrant Elderly in North America Westminster Theological Seminar, 1990.

ISBN 957-0471-65-4



9 789570 471656

華神出版社

封面設計／李君懿

# 教牧諮商

張宰金 著

CH  
BV  
4012.2  
Zh6p  
?  
華神

# 教牧諮商

改變生命的助人模式



BSOP LIBRARY



00035258

張宰金 著

作者累積約五千小時以上的  
教牧諮商經驗，  
穿梭於牧養教會和教學的經緯之間。  
深感聖經輔導的確有效。



# 自序

我曾為一些書寫推薦序，但這時刻卻突然發現為別人寫推薦序容易，為自己編寫的書寫序文比較難。其難在於如何在主觀感受和客觀事實之間取得平衡點。

這本書是我在過去這些年，從事教牧諮商的教學和輔導實務之部分成果。自 1998 年一月離開在美國牧養多年的教會，重返母校華神任教，有鑒於教會和社會中，尋求諮商輔導者眾，深感培育教牧諮商人才之急需。而其首要之務在於引介相關的書籍。經過在華神這幾年的努力，已有一點成果，諸如華神出版社出版的《聖經輔導入門》、《勝任輔導》、《都是腦神經惹的禍》、《當代心理治療》、《基督教諮商倫理》、《傾聽憂鬱之心》、《壓力終結者》、《饒恕的人有福了》等書，我都親身參與引介、總校閱或著作。而這一本「教牧諮商—改變生命的助人模式」，就是這一系列努力的成果之延續。其目的在於使有志從事這項專業事奉者，手中可以擁有一本教科書。

全書分成四部分：一、理論篇：共十四章；二、實務篇：共十章；三、見證篇：共九章；四、附錄：共九則。理論篇和實務篇，大部分出自過去這些年在台灣、日本、東南亞、歐美之授課講義材料。見證篇是曾在「台福通訊」發表



過的輔導手扎，類似「諮商室的春天」系列影集。過去至今累積約五千小時以上的教牧諮商經驗，穿梭於牧養教會和教學的經緯之間。這些經驗，使我深感聖經輔導的確有效。神的話語真的能改變並重塑人的生命。附錄則是教牧諮商實務常用的一些表格範例，加上一份我的學生林慧卿翻譯的「美國教牧輔導協會倫理守則」以供參考，並有一些個案討論極短篇，可以在教學中，作為腦力激盪和探討的工具之用。而見證篇的文章也有此類似的功能。

有鑒於培育教牧諮商人才之需，謹以野人獻曝之心，拋磚引玉之情，將此書呈現給每一顆樂意助人的心，和每一位上帝摯愛的求助之靈，期盼讀者能自助助人，己立立人。

多謝華神給我一年的安息年，讓我能有充分的時間完成此書。感謝過去華神和美國 Trinity Evangelical Divinity School 的師長給我的教育，使我在事奉主的路上，打下穩固的根基。感謝過去在美國 Westminster Theological Seminary 栽培我在教牧諮商成長的師長 Jay E. Adams, Wayne A. Mack, Edward Welch, John Bettler, David Powlison 等，他們生命的見證，已經融滲在我事奉主的生命中。感謝這些年來在我辦公室協助我打字義工的趙曉維弟兄，他奉獻給主的生命見證，激勵我更愛主，更多為主擺上自己。感謝我過去和現在所牧養的教會弟兄姊妹，因為我們彼此的互動和服事，使我對人性有更多的了解，並經歷上帝的恩典。感謝所有給我機會，陪伴他們走過人生幽谷的「當事人」。他們信任我，願意跟我分享內心深處的隱密，允許我用神的話幫助他們，我們一起體驗上帝的偉大和慈愛。最後，我要感謝內人旻艷，若沒有她

的了解、支持、幫助、陪伴和鼓勵，我的事奉必不能像現在這樣。她陪伴我在各處旅行教學事奉，給我一個安靜、舒適的家居生活，當我遭遇挫折或疲乏時，她與我一起禱告，同心同行，奔跑天路。而為以上這些人，以及未能一一列舉，在我生命中幫助過我的每一位長輩、同事、同窗、同工、學生和好友們，我感謝他們。並為此感謝上帝，因耶穌基督是我最愛的救主，和生命的主。我願繼續助人，使更多人蒙受上帝的賜福，直到主再來。

張宰金

中華福音神學院專任教授、  
諮商中心主任、  
台北市浸信會仁愛堂主任牧師



# 譚 序

心理輔導、心理諮商和心理治療已逐漸成為通用詞。但在概念上，仍以「輔導」為最優美。輔者，助也；導者，領也。輔導者既尊重地輔助當事人，也體諒地領導當事人。輔而不導，則無所適從；導而不輔，則流於依賴。成功的輔導兼備「非指導式」與「指導式」的優點，平衡「當事人中心」與「輔導者中心」的取向。有效的教牧諮商更以上帝和聖經為中心，並有輔導恩賜者之參與。

輔導的本質並非技巧的組合，而是其核心信念。大前提的剖釋和探討，就是本書的第一優點。作者對基督教和非基督教的輔導法都十分注重其大前提，特別是人性和人格的立場。除了一些常見的學派，更包括較少談論的新世紀文化。相關的特色為：神學和心理學關係的闡釋以及輔導倫理的分析。

兼顧宏觀和微觀是本書另一個強點。從教會團體的資源到諮商者自我的要求，從理論原則到個別技巧，從哲學到生理，處處皆顯示作者的寬頻。

第三，本書收集的輔導專題很多元化。生心靈理、人生發展、婚前輔導、哀傷諮商、福音戒毒、饒恕治療、憂鬱處理，以及北美簡史。既可逐章獨立閱讀，也能融入教牧諮商的總題。



第四，適切的案例讓讀者進入現實的世界，經歷輔導者和當事人的互動。見證篇的輔導手札尤為吸引。性質包括婚姻、家庭、親子危機和青少年困擾，並含跨文化的情境。案末之討論問題極有啟發思考的價值。

第五，作者提供不少技巧練習、示範例題和自我檢視，是學習實踐有用的工具。各種層次分明的摘要和圖表亦有助於思路之組織和掌握。

最後，全書引用甚多經文為論據、參考和應用，確認其以聖經為本之教牧諮商。

序者與作者係同工同道之誼，閱本書後深感其獨特之貢獻。樂見其成，謹以為序致賀，並願上主施恩，賜予讀者教牧諮商的恩賜。輔之以誠，導向於真，讓那些需要釋疑解難，向成熟邁進的人能夠說：「我不再孤單！」

譚中嶽

序於香港科技大學

2005年夏

譚中嶽博士

加拿大臨床心理學家

曾任：台灣中華福音神學院教務主任

美國惠敦學院葛理翰中心華人事工部主任

香港心理學會會長

香港專業輔導協會會長

現任：香港科技大學學生事務處助理處長（輔導）

## 林序

辜金牧師是我中學時代的學長，也是我自八〇年代中全職服事以來，常有機會配搭事奉的好同工。近幾年來，我們更成了少數在華人神學院中教授「教牧諮商」的同行。就我所知，在華人牧者間，他是最早從西敏神學院取得以「聖經輔導」（Biblical Counseling）為主修的教牧學博士之一。本書也是第一本由華人牧者以聖經輔導的立場所寫的教牧諮商入門教科書，其意義之重大無需贅述。

當讀者細讀全書時，會感覺到作者實在是一位經驗豐富、涉獵廣泛、言之有物且立場中肯的聖經諮商牧者。相信無論是從事教牧諮商多年的牧者，初學教牧諮商的神學生；或是願多以聖經真理自助助人的基督徒，都會和我一樣，從閱讀本書中得到許多的啟發。在可見的將來，本書不但會成為海內外華人神學院所採用的主要教牧諮商教科書之一，也能幫助一般從事心理治療、諮商和社工的基督徒專業人員，對聖經諮商有一個較客觀而平衡的認識。

現代心理學枝葉繁茂，心理治療與諮商只是其中之一小部份，但對於心靈創傷纍纍的現代人而言，其影響卻非常深廣。大異於當前景況的是，廿世紀初至中葉時期，一般心理治療理論的大前提（presupposition）多否定或避而不談宗教信仰的層次，僅從心理層面及其與生理層面的互動，企圖了



解並解決人的心理問題，且來勢洶洶地衝擊基督信仰。這當然值得敬畏上帝、篤信聖經的基督徒明辨和矯正。七〇年代時期，「聖經輔導」就在這種時代背景中興起。三十多年來，它不斷地刺激篤信聖經卻受主流心理治療訓練的基督徒，好好檢視自己所從事心理治療與輔導的價值觀是否與聖經真理相一致。

張牧師在第七章中將 *Psychology and Christianity: 4 Views* 一書的要點摘譯成中文，幫助讀者們對晚近以基督信仰為大前提的心理治療與輔導領域的發展有所瞭解。該書由「層面解釋模式」、「會通模式」、「基督教心理學模式」和「聖經輔導模式」等四個模式的主要代言人，闡述自己的立場並互有精彩的對話。在原書的最後一章中，兩位編者 Johnson 和 Jones 幫助我們從一個更寬廣的架構來定位這四個模式。我個人樂觀地相信，假以時日，這四個日趨成熟的模式必會有「相輔相成」之效，使整個基督徒心理治療與輔導的領域一方面參與於主流心理學中，正面地影響它並有所貢獻，一方面在教會內發展出與基督信仰全然一致的人性觀和治療方法。

另外，張牧師在本書第六章介紹了六種主要的現代心理治療法，並一一加以評論，提醒基督徒要慎思明辨。筆者在求學的過程中，深受「家族系統治療法」的影響，而二十餘年來，服事的重點也多在家庭事工，因此特別能體會張牧師的論點：「現代心理學研究中，有一些技巧方法是可被重整採用的。但其背後之大前提卻需要謹慎明辨，才不致在心思上被影響遠離聖經。……教會婚姻家庭事工，可參考這種(家族系統)治療法，做適當的調整，使教會的家庭生活更合乎聖

經，更能成為美好的見證」(pp. 152, 203)。在今年華福出版的《21世紀基督徒裝備100課》一書中，筆者所負責寫作家庭篇的十個課程，多少反應出筆者這些年來朝此方向努力的一點成果。其實，張牧師在本書中，尤其在實務篇裡，也採用了不少主流心理學派所發展出來的基本諮商原則與技巧，以及非「聖經輔導模式」的基督徒心理學家的論點，並以所擅長的「聖經輔導模式」，也就是一般基督徒所熟悉的聖經語言來表達。

筆者衷心期望，實際從事教牧諮商的牧者和在一般大學受造就，而如今從事心理治療與專業輔導的華人基督徒，能因著本書的出版，看見一條實際可行的路，以聖經為根基的基督信仰所反應的世界觀，貫穿在其專業的理論架構與應用技巧中。而以「聖經輔導」為其主要諮商理論架構的基督徒，也能學習張牧師的風範，一方面以推廣「聖經輔導」為己任，並將它發展得更加成熟，另一方面則以謙沖寬廣的心胸，在客觀研究與評估之後，用基督信仰的價值觀來決定採納、轉化(transform)、或摒除其他心理輔導理論與技巧，「依靠聖靈，攻破詭辯，和做來阻擋人認識神的一切高牆，並且把包括心理學和心理輔導在內的一切思想奪回來，順服基督」(參林後十5，新譯本)。

林國亮牧師  
美國台福神學院  
教牧諮商副教授



## 林國亮牧師

台灣東海大學社會系畢業，1977年赴美，分別獲得 University of Pittsburgh 社會工作碩士（婚姻與家庭協談）、Pittsburgh Theological Seminary 道學碩士和 Purdue University 家庭研究博士學位。一九八六年加入基督使者協會，先後擔任家庭事工部主任（1986-1993）與副總幹事（1996-2000）的職務。其間，曾於 1993-1996 年間，返台擔任東海大學副教授兼校牧和東海大學基督教會主任牧師。自 2001 年起，林牧師在美國台福神學院教授教牧協談與婚姻家庭事工等方面的課程，並負責有關學生事務和台福培育中心的事工。林牧師的文章散見使者、今日華人教會、教牧領導和傳揚等雜誌。最近的著作包括「家庭樹·生命樹—原生家庭探討」（雅歌，2004）和「21 世紀基督徒裝備 100 課」中的「家庭篇」（10 課）（華福，2005）。

# 目 錄

自序	3
譚序	7
林序	9
<b>第一部分 理論篇</b>	
第 1 章 從聖經看教牧諮商	21
第 2 章 教牧諮商的大前提	49
第 3 章 教牧諮商者的基本要求	83
第 4 章 教牧諮商的倫理議題	119
第 5 章 北美聖經輔導簡史	139
第 6 章 剖析現代心理治療理論的大前提	151
第 7 章 心理學與基督教信仰的關係——四種模式	233
第 8 章 生理、心理、靈理	287
第 9 章 聖經輔導的範例——福音戒毒	305
第 10 章 人一生的發展	349
第 11 章 從饒恕到醫治	373
第 12 章 哀傷諮商	407
第 13 章 憂鬱症屬靈根源之探討與處置	447
第 14 章 預防勝於治療	475



## 第二部分 實務篇

第 15 章	接案開始	485
第 16 章	建立關係	491
第 17 章	啟發盼望	563
第 18 章	收集資訊	595
第 19 章	解釋資料	623
第 20 章	教導引導	655
第 21 章	促成決志	677
第 22 章	採取行動	703
第 23 章	挑戰與面質	725
第 24 章	轉介與結案	741

## 第三部分 見證篇

第 25 章	雙鯉戲水	753
第 26 章	美夢成真	761
第 27 章	破碎的宮燈	767
第 28 章	他罵我是妓女	775
第 29 章	心靈捕手	781
第 30 章	美亞孤雛淚	787
第 31 章	重金屬的迴響	795
第 32 章	塞納河畔的哀歌	807
第 33 章	九二一災後哀傷的危機輔導	815

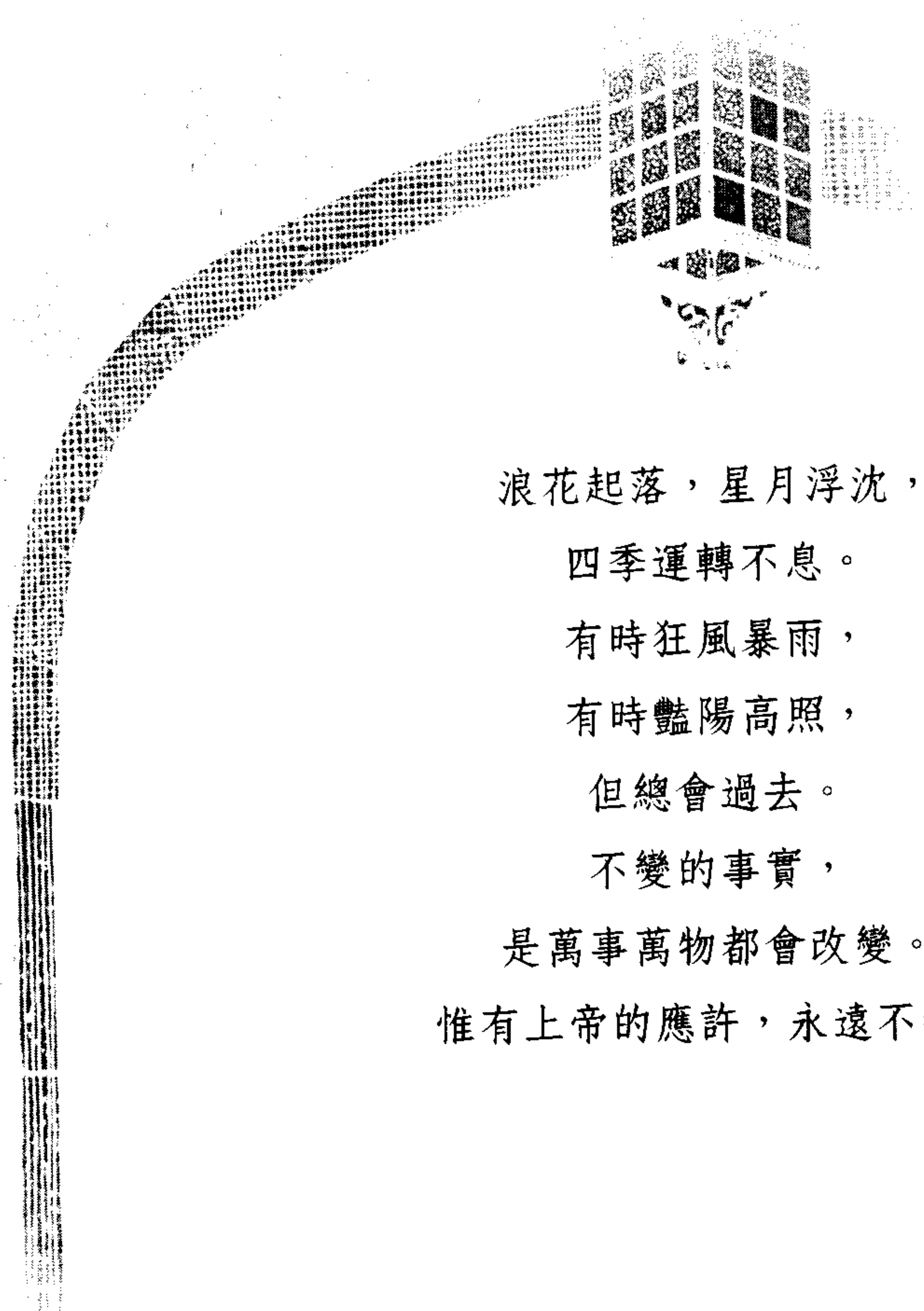
附錄一	美國教牧輔導倫理守則	823
附錄二	受輔者個人基本資料表範例	831
附錄三	基本告知後同意書範例	834
附錄四	教牧諮商同意書範例	836
附錄五	保密限制範圍	837
附錄六	旁聽或陪伴親友保密同意書範例	839
附錄七	為未成年人教牧諮商同意書	840
附錄八	約談記錄	841
附錄九	個案討論極短篇	843
	英文相關書目	855
	中文相關書目	873



## 圖表目錄

表 1.1	聖靈的稱號	31	表 16.6	非語言線索和情緒之關係	545
表 1.2	新約中的屬靈恩賜	33	表 16.7	同理心回應選擇參考表	546
表 1.3	天賦才幹與屬靈恩賜之比較	34	表 16.8	情緒字詞檢核表	551
表 2.1	人類「神的形象」之歷史階段與特徵功能	61	表 16.9	非語言線索和情緒之關係的練習	558
表 2.2	罪的思想與行為	69	表 17.1	義怒與憤怒之區別	590
表 2.3	人問題的根源及可能原因	72	表 18.1	封閉式與開放性的提問	607
表 5.1	CCEF 的輔導次數與比率	147	表 18.2	情緒日記之範例	611
表 6.1	當代諮商模式全覽表	153	圖 1.1	牧會與神的話語	37
表 6.2	六種家族治療之理論觀點比較	205	圖 7.1	心理學與基督教信仰之諮商模式與關係	238
表 6.3	心理治療理論與聖經教牧諮商之比較	229	圖 9.1-1	自衛機轉過程	317
表 7.1	心理學與基督教信仰之諮商模式與關係	238	圖 9.1-2	形成「面具」	318
表 7.2	啟蒙文化與後現代文化之領導模式	251	圖 9.1-3	面具、罪疚感和自責之惡性循環	318
表 8.1	身體與靈魂反應之區別	298	圖 9.2	成癮罪的果子樹	323
表 10.1	人一生發展的十一個時期	352	圖 16.1	「傾聽」的循環過程	526
表 13.1	憂鬱症自我衡鑑表	451	圖 16.2	反射聆聽與同理心回應	542
表 16.1	諮商者對當事人輔導之效果	514	圖 19.1-1	觀察結壞果子樹之一	649
表 16.2	口語訊息的向度	534	圖 19.1-2	壞果子根源之經文探討一	650
表 16.3	肢體訊息的向度	535	圖 19.2-1	觀察結壞果子樹之二	651
表 16.4-1	來自於受輔者可能干擾晤談的原因	536	圖 19.2-2	壞果子根源之經文探討二	652
表 16.4-2	來自於諮商者可能干擾晤談的原因	537	圖 21.1	思想的影響	682
表 16.5	同情心與同理心之區別	540	圖 21.2	解決問題技巧的「魚骨頭圖」	692



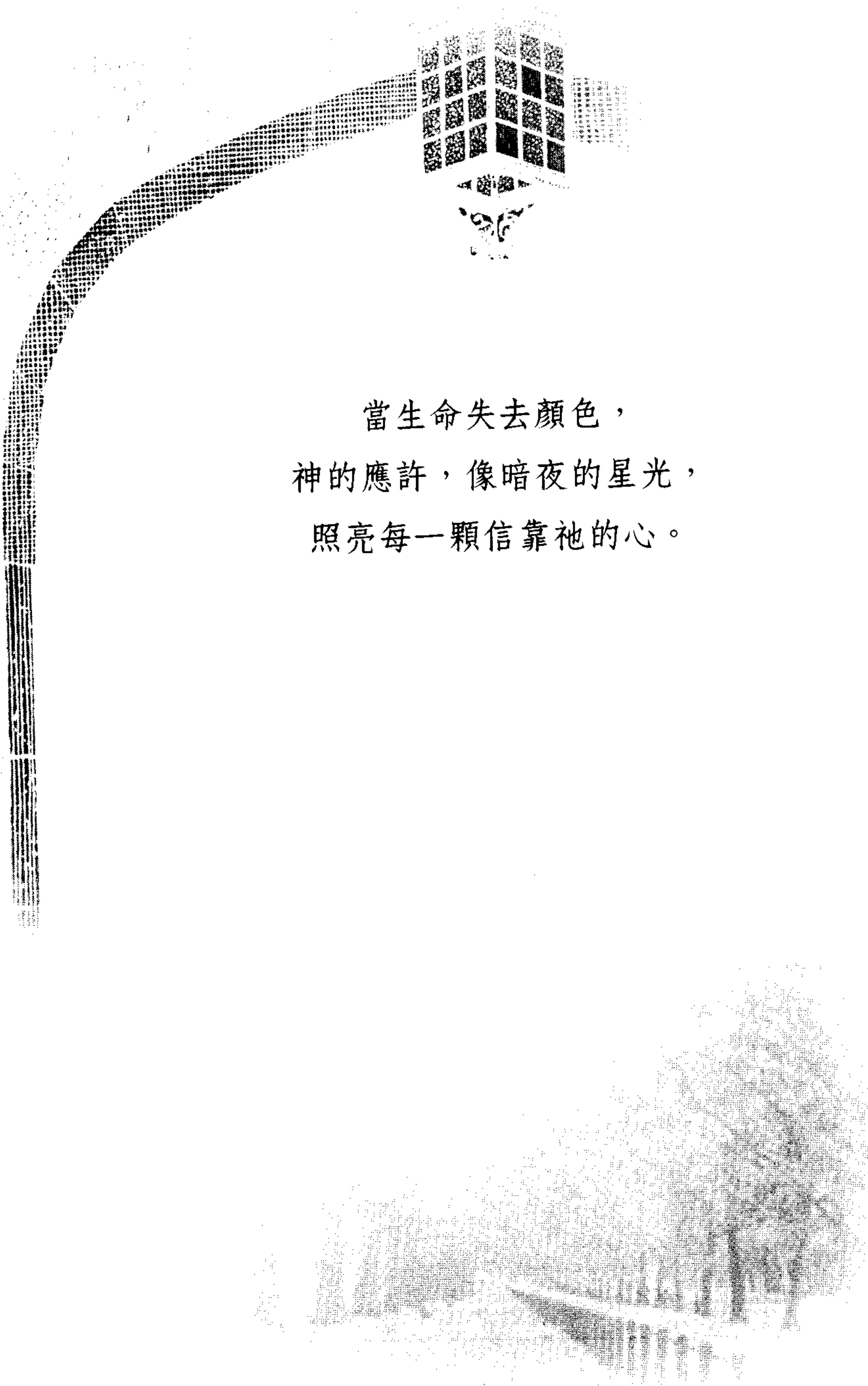


浪花起落，星月浮沈，  
四季運轉不息。  
有時狂風暴雨，  
有時豔陽高照，  
但總會過去。  
不變的事實，  
是萬事萬物都會改變。  
惟有上帝的應許，永遠不變。

## 第一部分

# 理論篇





# 第 1 章

## 從聖經看教牧諮商

當生命失去顏色，  
神的應許，像暗夜的星光，  
照亮每一顆信靠祂的心。

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識聖經輔導是每位基督徒之責任。
- 二、認知教牧輔導與教會及大使命之關係。
- 三、應用基督徒輔導的屬靈資源。

**聖**經上提到關於輔導協談的字詞、人物、事件、教訓……等，實在不勝枚舉。（高集樂，2003，pp. 1-22）。為了更多了解教牧諮商，我們可以從探討下列四方面開始，以便建立穩固、正確的理念基礎。（本書將英文 counseling，用「諮商」、「輔導」、「協談」表達，三詞均指同一個意思。）

**BSOP LIBRARY**



## 壹、輔導是每個基督徒的責任

首先我們必須了解，並確知、確信，每個成熟的基督徒都有責任，參與諮商輔導的助人行列。雖然不一定是專業教牧諮商者，但是經過訓練之後，都可以參與其中一部分助人工作。

請閱讀以下三段經文：

加拉太書六章 1-2 節：

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。

羅馬書十五章 14 節：

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。

帖撒羅尼迦前書五章 14 節：

我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。

請你從以上三處經文中，歸納出相關教訓：

- 1、輔導者應當是誰？\_\_\_\_\_
- 2、被輔者是哪些人？\_\_\_\_\_
- 3、輔導的工作是什麼？請列舉：\_\_\_\_\_
- 4、輔導的態度應該如何？\_\_\_\_\_

參考答案：

- 1、輔導者是「弟兄們」，當然這也包括「姊妹們」。這些基督徒被界定為「屬靈的人」（加六 1）。還有「你們各人」（加六 2）表示信徒彼此之間的一種互相的責任關係。因此，凡是信主重生得救，而在信仰的真道上有根基，靈命成熟，足夠承擔這個責任的人，都責無旁貸。「屬靈的人」是怎樣的人呢？保羅在哥林多前書二 14~三 1 提到，「屬血氣的人」指未信主重生得救的天然人，因此不領會上帝聖靈的事，仍然沒有在基督裡的新生命。「屬肉體的人」是指那些已經信主，重生得救，擁有在基督裡的新生命，但是卻因為尚未長大成熟，而被保羅看為像嬰孩，只能吃奶，不能吃乾糧，並且彼此之間充滿忌妒紛爭，分黨結派。另外一種保羅稱為「屬靈的人」是已經重生得救，擁有基督耶穌的新生命，而且這個新生命長大成熟，對於屬靈的事物，滿有智慧和分辨力，能靠著聖靈和聖經，而「看透萬事」。這些「屬靈的人」是對聖經真理了解夠透徹，在生活、言語、事奉上也表現出長大成熟的人格，不論靈性、個性都能討神喜悅。想了解這種長大成熟，可以在路加福音二 32 耶穌的成長看得到，在這裡說：「耶穌的智慧和身量，並上帝和人喜愛他的心，都一起增長。」這是一種裡外生命平衡發展的長大成熟之描寫。因此，一個「屬靈的人」也應該是與神的關係，與他人的關係，都健康、正常的人。也就像中國人曾說的在「天人物我」之間都平衡而且美好，並擁有基督耶穌的新生命——新創造的成熟人。



- 2、被輔導者是那些「偶然被過犯所勝」的人，「有重擔」有壓力的人，還有「不守規矩的人，……灰心的人，……軟弱的人」以及「眾人」。在彼此有責任關係的人當中，可以「彼此勸戒」的人，都包括在內。其實這些被輔導者，就包括了教會內需要接受幫助的人，甚至教會外面有困難、挫折、傷心、軟弱、跌倒、得罪神，或得罪人的人，或被得罪，被傷害的人，都可以來向教牧諮商者求助。以賽亞書九章 1-7 節預言耶穌基督降世為人，是使那「受過痛苦的，必不再見幽暗…，使住在死蔭之地的人，有光照耀他們。」使被擄的得釋放，被壓制奴役的得自由，傷心憂慮的得安慰、平安、和喜樂。使黑暗中的人，得以進入光明！
- 3、輔導的工作至少包括這三處經文所列舉的，還有在聖經中其他經文所包括的，例如：「挽回」被過犯所勝的人，彼此「擔當重擔」，互相支持，幫助；彼此「勸戒」；「警戒」不守規矩的人；「勉勵」灰心的人；「扶助」軟弱的人；以及眾人不同的需要。教會情境中，教牧諮商者的工作，不就是這些嗎？當然輔導的工作，根據聖經，絕對不僅止於如此。
- 4、輔導的態度在這三處經文，就可以歸納出一部分。例如：「用溫柔的心」去挽回；又要自己「小心謹慎」，以免在助人時，被引誘，像有些助人者，產生反移情，而落入情慾的陷阱，以致自己犯罪，違背倫理原則而傷人害己。「互相擔當」說明即使諮商者，也有可能軟弱或灰心失望，或遇到困難壓力，而需要反過來求助他人。態度上還

需要「滿有良善」，「充足了諸般知識」對於各種知識學問，甚至一般常識，都有相當的了解，並且要有「忍耐」的態度。愛就是恆久忍耐，又有恩慈。一個教牧諮商者，在助人過程中，往往需要在盼望中，有忍耐，才能持續，堅持下去。

從上列經文查考，可見輔導助人實在是每個基督徒都要做的，特別是成熟的基督徒應盡的責任。

## 貳、教會是一個治療的團體

耶穌和門徒所做的事，包括：傳道、醫病（身心疾病）、趕鬼，這也是教牧諮商事工所要做的一些事。當有人因為心靈憂傷，或在人際關係中受傷害，或情緒感覺受轄制、壓抑，都可能求助於教會。教會可以在自己能做的範圍中，伸出援手，給予支持，協助和醫治。

基督教會的事工行動方向可分為：

對上：敬拜讚美

對外：傳福音、宣道

對內：教導、醫治、造就、訓練

聖經上以弗所書四章 11-16 節說：「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體，直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識神的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端；惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，全身都靠他聯絡得合式，



百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」

教會是基督的身體，在這身體中，彼此的聯繫，正如肢體的關係，互愛、互助、相屬、相顧。彼此關懷支持。當人們心靈有病痛，或其他特別難題和需要時，可以來到教會，藉著敬拜、讚美、宣道、教育、輔導等事工，而得到醫治、更新、改變與成長。

因此，從某一個角度來看，教會就像一個治療團體，使耶穌基督的救贖之恩，藉此流露、彰顯。

當耶穌在世界時，祂並不是醫治所有的人，但祂選擇性的醫治，正足以證明「祂若肯，祂必能」。這些被醫治，有身心疾病的人，包括瞎眼的，癱腿的，長大痲瘋的病人，害癱瘓病的，熱病的，被污鬼附身的，患血漏的婦人，啞巴的，枯乾一隻手的，害癩癩病的，淫亂的婦女，被同胞遺棄指責的（如稅吏撒該），甚至已死去的人（如拉撒路）復活。而祂醫治的目的，是使人過有新生命的新生活，藉醫治，使人認識信靠真神，跟隨耶穌，遵行真理。藉醫治使人的價值觀、人生觀、世界觀，有了全新的認知和改變。在教會中的教牧諮商，可以是耶穌醫治事工的延續和延伸，其目的也是一樣，在於使人的價值觀、人生觀、和世界觀有所改變，使人更認識真神，遵行真理，跟隨基督，為主而活。

初期教會歷史中，使徒們的事工在基督教會，也是做和耶穌類似的工作，包括醫病、趕鬼、傳道、建立教會、傳揚福音，擴展神國。例如彼得醫治癱腿的病人（徒三），使他能「跳起來，站著，又行走，同他們進了殿，走著，跳著，

讚美上帝。」而這次醫病造成的影響和結果是使百姓親眼看見他行走，就滿心稀奇驚訝。（徒三 9-10）彼得也曾同樣「奉主耶穌基督的名」，醫治一個名叫以尼雅的癱瘓（徒九 32-34）而使得「凡住呂大和沙崙的人，都看見了他，就歸服主。」（徒九 35）。保羅也曾醫治在路司得一位生來癱腿的病人。（徒十四 9-10）甚至因此使當地的人以為保羅和巴拿巴是神，而要獻祭給這二位使徒。當然保羅和巴拿巴阻止他們如此行，並引領他們認識創造宇宙萬物的真神，改變他們的世界觀。（徒十四 11-18）保羅還曾在亞西亞地方傳道、醫病、趕鬼（徒十九 8-18）造成行邪術的人，焚燒自己的邪書，整個人的價值觀和人生觀全然改變（徒十九 19-20）。主的道大大興旺，而且得勝（徒十九 20）。可見初期教會，繼續做耶穌在世界上所做的事，包括醫病、傳道、趕鬼，因而改變人的世界觀、價值觀、和人生觀，使人歸信耶穌。那麼今天的教會，也可以藉教牧諮商，施行上帝醫治的工作，重塑、改變、更新所有願意信靠耶穌的人之生命和生活。因此，從某一個角度來看，教會就像一個主耶穌的治療團體一樣。基督的教會在世界上持續延伸耶穌基督的醫治、趕鬼、傳道事工。而教牧諮商就是這些事工，很重要的一部分。

### 參、基督徒特殊的輔導資源

身為一位成熟生命的基督徒，我們在從事輔導協談時，要謹記我們的特殊資源；這些不是一般世俗的心理治療所有的，可說是聖經化教牧諮商的特色。

請仔細閱讀、思想下列經文。並認知基督徒特殊的輔導



資源。

## 一、福音的大能

羅馬書一章 16 節：

我不以福音為恥；這福音本是 神的大能，要救一切相信的。

哥林多後書五章 17 節：

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

福音是神的大能，要拯救一切相信的人。在教牧諮商中，有時會有未信主重生得救的求助者，當遇到人生的難題，真是走投無路，似乎面臨絕境。經過教牧諮商者，傳達耶穌基督的福音給受輔者，當受輔者接受耶穌基督的福音時，往往能為諮商情境帶來突破，而使人有山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村的感覺。筆者曾在美國的某一基督教會附設的福音戒毒中心，使用聖經化的教牧諮商，協助福音戒毒者。印象最深刻的是，有一位講西班牙語的年輕人，因吸毒和販賣毒品多次進出醫院和監獄，接受治療和戒治。第一次見面時，他挽起 T 恤讓我看他身上兩處子彈傷痕，是在暗巷槍戰時，留下的記號。他有多次出生入死的經驗。人生因被毒品轄制，彷彿活在地獄，常有生不如死之感，非常痛苦、孤單、焦慮、憂傷，人生已走到盡頭，卻因在教牧諮商中，接受耶穌基督的救恩，而生命有了轉機。兩年後，不但戒治成功，而且被教會留下來，擔任過來人的助人者，去幫助與毒品做困獸之鬥的求助者。教牧諮商者可以使用的特殊輔導資源之一，就是耶穌基督福音的大能。

## 二、聖靈的同在

約翰福音十四章 16 節：

我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師〔或譯：訓慰師；下同〕，叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈……

約翰福音十四章 18 節：

我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。（聖靈來同在）

以賽亞書九章 6 節：

因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在他的肩頭上；他名稱為「奇妙策士、全能的神、永在的父、和平的君」。（耶穌的靈是最奇妙的諮商者）

以賽亞書十一章 2 節：

耶和華的靈必住在他身上，就是使他有智慧和聰明的靈，謀略和能力的靈，知識和敬畏耶和華的靈。

聖靈在希臘文原文聖經中被稱為 *Paraclete*，意思就是「在旁邊的那一位」，也就是輔導陪伴之意。（約十四 16、17）這是代替耶穌基督與信徒同在的那一位「保惠師」或「勸慰師」。教牧諮商者助人時，幫助人重生得救，因信稱義，和因信成聖。而這些深度生命的改變過程，一定需要聖靈的引導和塑造工作，在人的身上，才能達成。人要成聖，必須有聖靈的工作。教牧諮商者為要使人在品格上有成長，甚至有成熟和健康的人格，最有力的方式，是助人在聖靈裡結果子。就如加拉太書五章 22-23 節所說的聖靈之果子，包括仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。聖靈在世人身上所做的工作包括如下：（高集樂，



2003, p.111)

- 1、使人得到重生的改變（約一 13，三 8；林前十二 3）。
- 2、教導人明白真理（約十四 26，十六 13-15）。
- 3、使人為罪為義為審判，自己責備自己（約十六 7、8）。
- 4、個別的帶領，賜給人力量（約十六 13；徒二 16-21，32-35）。
- 5、同時也使人得到安慰和盼望（耶六 14；賽四十 1-5）。
- 6、使人成聖（羅十五 16；帖後二 13；彼前一 2）。
- 7、給人恩賜（林前十二 8-11；來二 4）。
- 8、用說不出的嘆息替我們禱告（羅八 26-27）幫助人使人與神和好（弗二 16-18），過一個平安喜樂的生活（羅十四 17），這些都是協談的目的。

另外，從聖經中聖靈的稱號，也可以了解聖靈的特性之重點（殷保羅，2003, p.241），如表 1.1 聖靈的稱號：

表 1.1 聖靈的稱號

稱號	重點	經文
一位靈	合一	弗四 4
七靈	完全、無所不在、完滿	啟一 4，三 1
主的靈	至尊	林後三 18
永遠的靈	永恆性	來九 14
榮耀的靈	榮耀	彼前四 14
生命的靈	活力	羅八 2
聖潔的靈 聖靈 聖者	聖潔	羅一 4 太一 20 約壹二 20
智慧的靈 知識的靈 謀略的靈 聰明的靈	無所不知、 智慧和謀略	出廿八 3 賽十一 2
大能的靈	無所不能	賽十一 2
敬畏耶和華的靈	敬虔	賽十一 2
真理的靈	真實可靠	約十四 17
自由的靈	至高的自由	詩五十一 12
恩典的靈	恩典	來十 29
恩典與代求的靈	恩典與代禱	亞十二 10

總之，教牧諮商離不開聖靈的工作。因聖靈就是最奇妙的諮商師。

### 三、屬靈的恩賜

羅馬書十二章 3-8 節：



我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著 神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。正如我們一個身子上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。我們這許多人，在基督裏成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言；或作執事，就當專一執事；或作教導的，就當專一教導；或作勸化的，就當專一勸化；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

哥林多前書十二章 3-12 節：

所以我告訴你們，被 神的靈感動的，沒有說「耶穌是可咒詛」的；若不是被聖靈感動的，也沒有能說「耶穌是主」的。恩賜原有分別，聖靈卻是一位。職事也有分別，主卻是一位。功用也有分別， 神卻是一位，在眾人裏面運行一切的事。聖靈顯在各人身上，是叫人得益處。這人蒙聖靈賜他智慧的言語，那人也蒙這位聖靈賜他知識的言語，又有一人蒙這位聖靈賜他信心，還有一人蒙這位聖靈賜他醫病的恩賜，又叫一人能行異能，又叫一人能作先知，又叫一人能辨別諸靈，又叫一人能說方言，又叫一人能翻方言。這一切都是這位聖靈所運行、隨己意分給各人的。就如身子是一個，卻有許多肢體；而且肢體雖多，仍是一個身子；基督也是這樣。

彼得前書四章 10-11 節：

各人要照所得的恩賜彼此服事，作 神百般恩賜的好管家。若有講道的，要按著 神的聖言講；若有服事人的，要按著 神所賜的力量服事，叫 神在凡事上因耶穌基督得榮耀。原來榮耀、權能都是他的，直到永永遠遠。阿們！

以上這些只是聖經中提到屬靈恩賜的一部分經文，若將新約中的屬靈恩賜加以歸納，可用下列表達：（邵遵潤，2000，p.99）

表 1.2 新約中的屬靈恩賜

分類	職事（務）性的 （Ministry Gift, Diakonia） 林前十二：5 弗四：11 林前十二：28	功用（能）性的 （Motivation Gift, Energema） 林前十二：6 羅十二：4~8	超然性的（顯明性） （Manifestation Gift, phanerosis） 林前十二：7 林前十二：7~11
項目	使徒（建立教會） 先知（傳信息） 傳福音的（佈道） 牧師（牧養和教導） 教師（教導） 幫助人的（服務） 治理事的（行政）	先知（講道） 執事（服務） 教導（牧師） 勸化（輔導） 施捨（管家） 治理（行政） 憐憫（愛心）	智慧的言語 知識的言語 信心 醫病 異能 先知 辨別諸靈

屬靈恩賜並不等於天賦才幹，這兩者之比較，可用下列表達：（殷保羅，2003，p.261）



表 1.3 天賦才幹與屬靈恩賜之比較

比較	天賦才幹	屬靈恩賜
來源	經由父母從神而來	不經由父母從神而來
何時擁有	從出生開始	大概從信主的時候開始
目的	在天然的層面上， 讓人類得福	在屬靈的層面上， 讓人類得福。
使用過程	必須加以確認、 發展及使用	必須確認、 發展及使用
功能	信徒必須將之獻給神， 為神的榮耀而使用。	信徒必須為神的榮耀 而使用。

屬靈恩賜是上帝在耶穌基督裡賜給教會的恩典，和知能。這些特殊的教會事奉知能，是為了能榮耀神，和造就教會信徒而賜下的。在教會中「勸化」、「憐憫」、「幫助人」和「醫病」等這些恩賜，和教牧諮商有比較直接的關係。至於其他所有的恩賜，也都間接有關係，而能成為教牧諮商的特殊屬靈資源。教牧諮商者在工作時，若發覺教會成員有些恩賜，可以被引介，進入諮商情境，而能有助於個案之處理，則可採取團隊諮商的方式，一起來協助當事人，使當事人能獲得最大的助益。教會中各種不同的屬靈恩賜，需要互相配搭，取長補短，才能彼此相助，互補，並互相激發潛能，而發揮平衡又良好的效果。各個恩賜都有其長短處，和優缺點，例如舉羅馬書十二章 4-8 節中的「一般恩賜」為例，就能看清楚：（邵遵潤，2000，P101）

名稱	先知	服務	教導	勸勉	施捨	治理	憐憫
長處	有亮光 有能力	愛助人 殷勤做事	準確 細心 喜研究	喜接近人 實際解決 難處	樂於 奉獻 善於 理財	有條理 有計劃 善分配 善推動	富同情 善體貼 主動 關懷人
短處	個性強 脾氣急 好定罪	會煩躁 會埋怨 別人	易驕傲 重知識 忽略經歷	太重視 現實生活 太花時間 接觸人	重物質 以錢 控權	太重事情 成功過於 屬靈見證 靠人工過 於靠聖靈	感情用事 忽略原則 容易改變

教牧諮商者的恩賜和其他教會成員一樣，也有自己的優缺點和長短處。也需要經由靈命成長，而達致短處漸隱，甚至消除，並且長處漸顯，以致發展增強。

#### 四、聖禮——水禮和聖餐禮

耶穌在地上所設立的兩個主要聖禮，包括水禮（太廿八 16-20）和聖餐禮（太廿六 26-30）使人因著真誠領受、參與，而其內在生命獲得深度醫治、改變、和成長。例如保羅在哥林多前書十一章 23-34 節，重述聖餐的教訓時，也提到患病、罪惡懲治、省察等。當信徒在真實的省察自己和紀念耶穌的時候，生命將得到醫治與更新，更新必帶來成長。

水禮是表明一個人痛改前非，願意結束過去的黑暗、罪惡、敗壞之生活，從頭開始過一個除舊佈新的生活方式。就像藉著信心與基督耶穌同死，同埋葬，同復活一樣。正如羅馬書六章 4 節所說：「所以我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的



榮耀，從死裡復活一樣。」水禮是表明內在改變的外在記號，是對於基督信心的公開見證。在耶穌的救恩裡，得著永恆的新生命，而活出新樣式的言語、生活、行為。這水本身並非有特殊神奇的力量，而是因為信徒內在信心，與基督建立正常、健康、親密的關係，罪得赦免，被耶穌的寶血洗淨，並且在神和人面前見證自己內在的信心，而成為基督裡新造的人，這種內在轉變的過程，促成生命和生活的更新、成長。這是非常奇妙的個人經歷。聖餐禮也不是儀式本身的神奇力量，同樣也是信徒內在信心，藉禮儀具體表明的一個過程。聖餐禮不只是紀念耶穌基督的流血捨身，成全救贖大功而已，同時也是因信心，接受耶穌復活的大能進入心中，而能過一個得勝的生活。每次聖餐也提醒參與聖餐禮的人，更新耶穌再來的盼望。正如馬太廿六章 29 節所說的：「直等到我在天父的國裡，同你們喝新的那日子。」這種真實而寶貴的盼望，使人能輕看這至暫至輕的苦楚，而看重將來極重無比永遠的榮耀。（林後四 16-18）在教牧諮商過程中，聖餐禮還有一個「省察」的功用。保羅在重述聖餐禮的意義時，很強調領受聖餐之前，需要「省察」（林前十一 28）。自省使人看清自己的錯誤、缺陷和罪污，也使人反省、檢討自己與他人的關係，或自己與神的關係，因此，能調整，認罪悔改，而重新更新，改變自己需要改變之處，這能使軟弱者變剛強，失望者重燃希望之火，灰心者，再次得到勉勵，並且，因此促進自己與主有更親密的關係。這兩種聖禮，雖然不是教牧諮商中經常使用的工具或管道，但是卻也是基督徒輔導特殊資源中可以使用的寶藏。筆者曾親眼目睹受輔者，經過水禮或聖

餐禮後的奇妙改變和更新。因此，聖禮的確也是教牧諮商可用的屬靈資源。

## 五、聖經的權威

彼得後書一章 3 節：

神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。

提摩太後書三章 15-17 節：

並且知道你是從小明白聖經，這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。聖經都是 神所默示的〔或譯：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，叫屬 神的人得以完全，預備行各樣的善事。

聖經是神的話，神的話在教會牧師牧會時，是最重要的核心真理。高集樂曾用下圖表明牧會與神的話語之關係。（高集樂，2003，p.24）

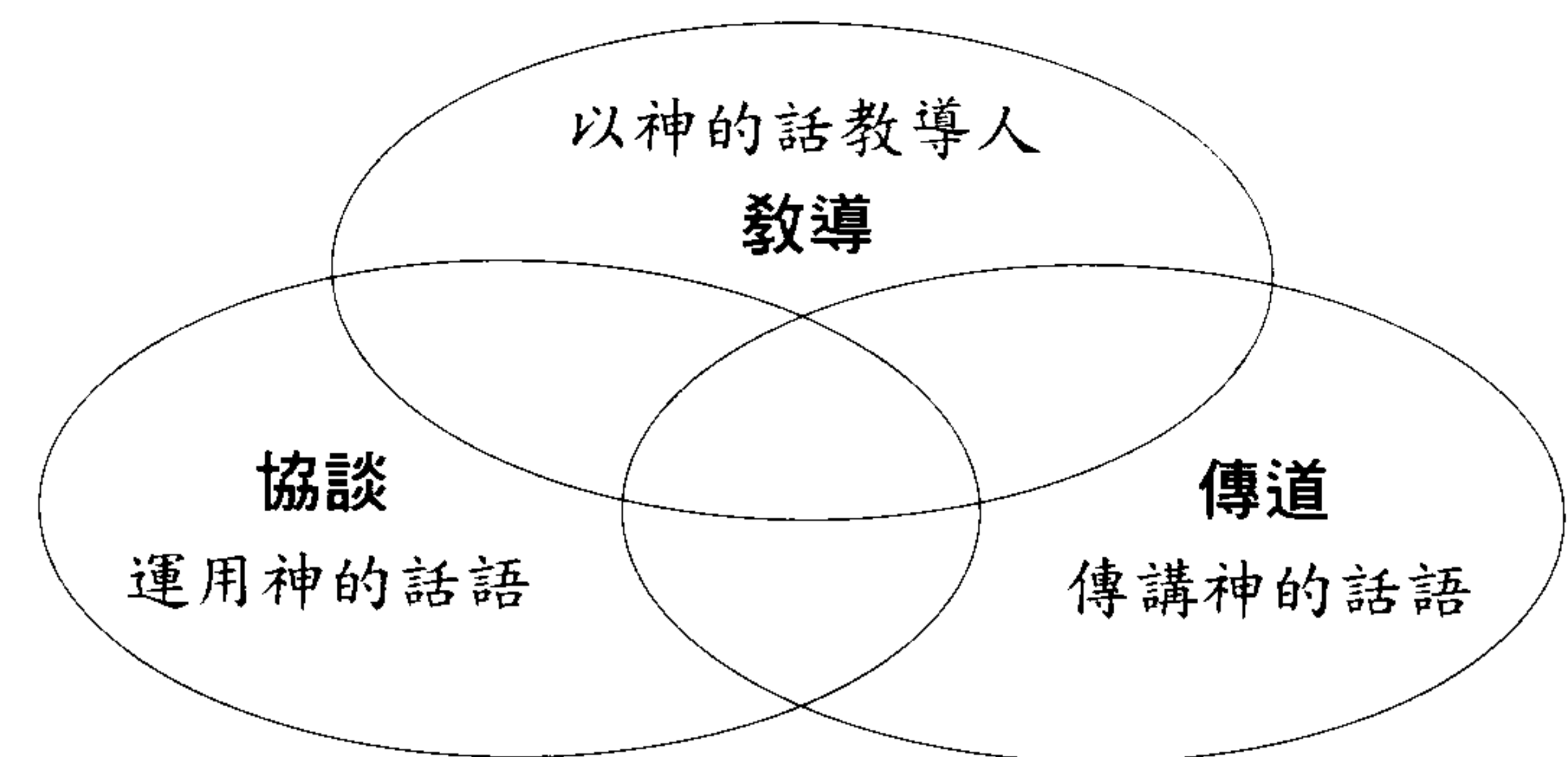


圖 1.1 牧會與神的話語



高集樂歸納出聖經在教牧諮商中的功用如下：（高集樂，2003，pp.168、170）

- 1、聖經使人有得救的智慧（提後三 15）。
- 2、聖經使人知罪，進而尋求得救的智慧。（參雅一 15；羅六 23）。
- 3、聖經使人得知赦罪的方法。包括知罪（羅三 20）、認罪（約壹一 9）、悔罪（徒二 38）、恨罪（來一 9），並認識（約十七 3）、相信（約廿 31）、接受（約一 12）、順服（林後十 5）耶穌為主和救主。
- 4、聖經使人免於犯罪（詩一一九 11）。
- 5、聖經使人得安慰和喜樂（賽六一 1-3）聖經其他的功能在詩篇一一九篇有很詳細的啟示。

教牧諮商者在使用聖經時，需要本身融會貫通，靈巧使用，正如高集樂所提出的：（高集樂，2003，pp.171-172）

- 1、協談者必須了解並相信聖經。
- 2、請來接受協談者讀經。
- 3、使經文個人化。
- 4、適切而簡短的解說。
- 5、鼓勵來談者身體力行。筆者在過去十多年來，一直使用聖經，在教牧諮商過程，並且看見神的話真實地改變人的生命，實在是可以使用的屬靈資源。

## 六、禱告

腓立比書四章 4-9 節：

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道

你們謙讓的心。主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。

提摩太前書二章 1-3 節：

我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事的度日。這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。

雅各書五章 13-18 節：

你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。以利亞與我們是一樣性情的人，他懇切禱告，求不要下雨，雨就三年零六個月不下在地上。他又禱告，天就降下雨來，地也生出土產。

從上述經文看出禱告可以是教牧諮商很有力的屬靈資源，禱告使人的注意力，從困難的人事物或情況，轉移到上帝，定睛在神的慈愛、智慧、能力、榮耀。藉著對神的信靠和傾心吐意，使人靠主超越困難的境遇。耶穌賜給教會禱告



的權柄時，祂說：「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。」（太十八18）。耶穌把禱告的權柄賜給教會的牧師和信徒們。禱告就是使用神所賜給教會的權柄。教牧諮商者和求助者一起禱告時，諮商者成為管道，使上帝和當事人直接接觸，使當事人直接來到主的施恩寶座，求恩惠憐憫，做隨時的幫助，這時教牧諮商者成為一個橋樑或管道，把人引導神面前，直接與神相會，直接讓神掌權、引導和幫助當事人。使人心中的重擔得以解脫。

使人心靈的眼光明亮，能看清自己的處境，使人得著真智慧，來處理困境，使人心靈得自由，釋放、安慰、放鬆。心中的痛苦、憂傷、壓力、重擔、孤單，都能得到紓解和支持。禱告不一定能改變環境，但有信心的禱告必定能改變心境。當然禱告時必須帶著謙卑，和信而順服的態度，正如耶穌在客西馬尼園所禱告的：「我父啊！倘若可行，求你叫這杯離開我，然而不要照我的意思，只要照你的意思。」祂第二次又求：「我父啊！這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的旨意成全。」（太廿六36、42）信而順服的禱告使人越來越明白聖靈的旨意和引導。關於教牧諮商中的禱告，我們特別需要了解禁食禱告和抹油禱告這兩種方式的禱告。禁食禱告至少有三方面的功能。第一是表達認罪悔改。（撒上七6；王上廿一27）向神懺悔認罪，求神赦免，使魔鬼撒旦無法再控告。懺悔性的禁食禱告使人與神和好，也與人復和，使心靈重獲平安。因為「遮掩自己罪過的，必不亨通。承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」（箴廿八13）

第二個功用使屬靈爭戰得勝。耶穌要出來事奉時，有過四十晝夜的禁食禱告，面對撒旦的試探引誘，耶穌在禁食祈禱時，靠著神的話語，戰勝惡魔，於是魔鬼離祂而去，有天使來伺候他。（太四1-11）有一次當耶穌的門徒無法趕鬼時，耶穌說：「至於這一類的鬼，若不禱告禁食，他就不出來。」（太十七21）第三個功用是專心仰望祈求。（斯四3、16；詩卅五13；詩六九10；路二37）。當一個人可以把日常飲食擺在一邊，而禁食禱告時，這是表達全心全意專心一意地仰望祈求主。中國人說：「民以食為天」，台灣人說：「吃飯皇帝大」都表明飲食對於一個人是多麼重要的一件事。而當一個人為了祈禱，可以禁食，這表明了一顆全心專一仰望主的心志。在教牧諮商中諮商者本身和當事人，有時也可使用禁食祈禱來達到上述三項功用，而促成諮商過程的突破與進展，讓人得醫治和釋放，使神的能力和榮耀顯明。

至於抹油禱告是根據雅各書五章14-16節所說的來做。基督教的信仰，絕不輕視或排斥醫學和醫藥之治療，因為有病的人，用得著醫生，這是聖經教訓。教牧諮商者不可輕視或排斥醫療。藥物原本是上帝所創造的，經過神所賜人的智慧製作而成。因此，有病就得就醫。就醫與禱告並不是互相排斥，而是相輔相成。在雅各書五章14-16節的抹油禱告，是表達人對於上帝醫治大能之信心，加上認罪悔改。因為「義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」（雅五16）這油，可用橄欖油或食用油。這油和舊約所說的膏油不一樣。這裡抹油是一種祈禱的治療動作。油本身提醒人聖靈的存在，介入和能力。使人在得醫治之後，要紀念聖靈的醫治，向神感恩，



為主而活。使人知道不是諮商者有醫治的能力，是聖靈有醫治的能力，榮耀當歸給神自己。但實行抹油禱告時，也需要有順服的心志，憑信心祈禱，而將結果交托給上帝，因為醫或不醫，主權在於神自己，我們只是按照聖經行事，結果在神手中。

Adams (2002, pp.123-124) 認為抹油禱告是表示使用醫療和禱告同時並行，因為聖經時代橄欖油是最普遍的藥物（可六 13；路十 34；賽一 6）。雅各在此認為若病人是因罪致病，單靠藥物和禱告不能治病，必須有認罪悔改，才能生效。因為某些情況，罪是病因。病人必須向神，向人認罪悔改，才能得醫治。Adams 認為這段經文贊成禱告加上藥物，而不贊成所謂「按手醫病」（faith healing）的作法。抹油禱告告訴我們幾件事：（1）醫藥和禱告需要同時使用。（2）需要認罪悔改，與人與神和好。（3）需要有信心的祈禱。（4）醫治之能力出自聖靈，不是出於代求者。（5）代求者需要是因信稱義的義人。總之，禱告是教牧諮商者可用的有利資源。

## 七、作見證

希伯來書十二章 1-3 節：

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌〔或譯：仰望那將真道創始成終的耶穌〕。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在 神寶座的右邊。

那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。

這裡很清楚的指明，許多見證人的見證，可以助人放下重擔，脫去罪惡，堅持忍耐，奔跑天路。教牧諮商者在平常就可以收集一些，自己和別人在人生的生活、事奉中，經歷神恩典的經驗故事。這些故事都是真人真事，而且能顯明上帝的慈愛、智慧、保守、看顧、引導……在諮商的過程中，當遇到合適使用這些見證事蹟時，諮商者可以誠實地敘述，這包括適當的自我表白，或引述他人的事蹟。只要切合主題，和需要，不要誇張，謙卑、誠懇地傳達出來，常能對於正在困境中的人，產生安慰、支持、激勵、增強、或引以為鑑之效果。見證的呈現方式，可以用口述，或是文字刊物，書籍雜誌等，當然也可能是多媒體的產品。這些活生生的見證都是人們非常珍惜，寶貴的生命體驗，這種生命經歷所激起的浪花，更能感動人心而碰觸人們心靈深處，並產生深遠的影響力。筆者曾經在教牧諮商經驗中，幫助一對遭遇困難的夫妻。他們從未信主，一直到慕道，信主重生得救，並經驗基督裡的新生命，而使夫妻問題獲得改善，甚至解決。當事人曾表示，在過程中，對他們幫助最大而造成影響的是那些真實而感動人的見證事蹟。這些事蹟使他們產生盼望，覺得既然別人可以如此走過幽谷，自己也應該可以靠主得勝，因此，就在崎嶇的婚姻道路上，一直堅持忍耐，繼續努力，調適、改變、成長，至終看到上帝的工作，成全在這對夫妻的婚姻關係中。做見證的確可以成為教牧諮商中重要的屬靈資源。



## 八、聖徒的團契與支持

團體諮商是現今很受歡迎的心理成長性活動，一些學校、機構、社團，都有舉辦各式各樣團體。教會裡可以成立單親支持團體、喪偶支持團體、新婚支持團體……等各種背景相同的成員，因著相同需求和目標，可以在積極的互動，支持，互助中，一起成長，達到以弗所書四章 16 節說的：「全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」這種肢體合一的觀念、作法，本來就是耶穌對信徒的期盼和禱告（約十七 20-26）特別在現今注重個人主義，帶來人與人之間疏離、孤單的情況，更是教會中可提供特別寶貴的助人資源。

教會中肢體的相交和團契，實在是很寶貴的屬靈資源。聖經喜歡用「彼此」「互相」這類字眼，來說明基督身體裡，這種親密的互動關係（羅十二 5、10、16，十三 8，十四 13、19，十五 5、7、14）。相交和團契在教會生活，事奉中是十分重要的。教會信徒在苦難和憂傷中相交（徒四 23，五 41）在合一中相交（徒二 46，四 31；腓二 1-4），在傳道事工上相交（徒四 31），在禱告中相交（徒二 14、42，四 31，十二 5、12，十三 3，十六 25），在聖餐裡相交（徒二 14），在用餐時相交（徒二 46）。初期教會，信徒相交和團契，幾乎是每天進行的（徒二 46）。這種相交和團契，更顧念孤兒、寡婦等一些家庭特別需要照顧的人（提前五 8；雅一 27）。在今天的應用來說，也就是教會在相交和團契時，需要顧念弱勢族群的需要。

比較一些心理治療的成長團體，和基督教會中信徒的相交和團契，其實有很大的區別。一般心理治療的成長團體，因為沒有上帝的恩典，和聖靈的同在，其效果比較表淺，而且持續性也不能太長久。而教會中的支持團體，及靈裡的相交與團契，效果可以更深入、更持久，因為有上帝的愛在其中，並且都有共同的價值觀、人生觀、和世界觀。教牧諮商者若將教會中有類似需要或相似情境者集合，組織成同質性較高的支持團體，其效果更好。即非如此，當一個遇到困難或正經歷挫折的人，如果能在教會一般性的相交，團契，關懷，代禱，支持中，也必能獲得莫大的安慰、溫馨與鼓舞。關於基督徒彼此之間的相交與團契，能帶給有需要的人之影響，超過 30 年治療經驗的基督徒臨床心理師，Larry Crabb（1997）在他的著作 *Connection* 書中，有很詳細的討論。

## 肆、輔導與神國度的實現

請先閱讀下列經文

馬太福音廿八章 19-20 節：

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〔或譯：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名〕。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。

啟示錄七章 13-17 節：

長老中有一位問我說：「這些穿白衣的是誰？是從哪裏來的？」我對他說：「我主，你知道。」他向我說：「這些人是從大患難中出來的，曾用羔羊的血把衣裳洗白淨了。所以，



他們在 神寶座前，晝夜在他殿中事奉他。坐寶座的要用帳幕覆庇他們。他們不再飢，不再渴；日頭和炎熱也必不傷害他們。因為寶座中的羔羊必牧養他們，領他們到生命水的泉源； 神也必擦去他們一切的眼淚。」

啟示錄廿一章 3-5 節：

我聽見有大聲音從寶座出來說：「看哪， 神的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民。 神要親自與他們同在，作他們的 神。 神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」坐寶座的說：「看哪，我將一切都更新了！」又說：「你要寫上；因這些話是可信的，是真實的。」

啟示錄廿二章 1-5 節：

天使又指示我在城內街道當中一道生命水的河，明亮如水晶，從 神和羔羊的寶座流出來。在河這邊與那邊有生命樹，結十二樣〔或譯：回〕果子，每月都結果子；樹上的葉子乃為醫治萬民。以後再沒有咒詛；在城裏有 神和羔羊的寶座；他的僕人都要事奉他，也要見他的面。他的名字必寫在他們的額上。不再有黑夜；他們也不用燈光、日光，因為主 神要光照他們。他們要作王，直到永永遠遠。

從上列經文看出，當神的國度完全實現時，那是何等美好的世界。我們如今活在「已然」(Already)和「未然」(Not Yet)的雙重情境。神國已經實現一部分，但仍有另一部分，尚未完全實現。完全的實現，必須等到啟示錄中所描寫的新天新地降臨的時候。而在這個神國實現的過程中，人類在世上，仍會有許多困擾、難題、災病、痛苦……。基督

的教會就是這個世界苦難中的避難所，也是基督顯明祂救恩的管道。因此，教牧諮商在基督教會的事工，是非常重要的。一部分。不論在教會的探訪、關懷、講道、佈道、教導，和服務等事工，教牧諮商都能有助於這些工作，發揮其功能，都能使這些事工，達成更好的果效，也因此，教牧諮商的確對於神國的實現，有促進和貢獻之處。

當神國尚未完全實現時，人們依然會有很多問題，需要求助於基督的教會，而教牧諮商對於這些求助者，可以扮演相當重要的支持、幫助、照顧、陪伴、引導和教導的角色。總之教牧諮商的工作，在神國度實現的過程中，是不可或缺的事工。

### \*\*討論思考題目：

- 一、關於應用基督徒輔導的屬靈資源方面，你有過什麼經驗或體驗、心得可以分享？
- 二、如何才能更熟練這些屬靈資源之應用？
- 三、為了使自己更了解聖經中的教導，你可以做些什麼計劃？或採取什麼行動？
- 四、在你的教會中，當你看到有人需要幫助或輔導，你的感受或心中的反應如何？你會怎樣處理？



參考書目：

Adams, Jay E. (2002) 《聖靈的勸戒》，陳若愚譯，CA, USA：中華展望。

Crabb, Larry (1997) *Connection*. Nashville: Word Publishing.

Disks, Russel L. (1968) *Principles and Practices of Pastoral Care*. Philadelphia: Fortress Press.

高集樂 (2003) 《教牧協談概論》，台北：華神。

邵遵潤 (2000) 《從聖經看屬靈領袖》，台北：華宣。

殷保羅 (2003) 《慕迪神學手冊》，姚錦榮譯，香港：福音證主。

## 第 2 章 教牧諮商的大前提

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認知為什麼在做基督教輔導時要探討大前提。
- 二、從聖經中歸納出有關於「人論」，作為教牧輔導的大前提。

### 壹、為什麼要設立大前提 (Presupposition) ？

所有的輔導理論和方法，都或多或少和諮商者的信念及價值觀有關係。Gerald Corey (1999) 在他的諮商與心理治療書中，探討諮商員的價值觀與信念時說：「諮商員的價值與信念……會大大的影響到諮商員如何治療當事



人。」

Jay Adams (2004) 在討論輔導的大前提和方法論時，也提出兩者之間有密切的關係。他再進一步引用 Perry London (1964) 的話說：「對於輔導技巧的分析，是使人了解該理論的最佳門徑。」而輔導方法論，「是一項道德議題，藉由治療者在實務中表達出來」David Powlison 說：「觀察的結果和解釋，常因下列角度之差異，而有不同：信念、價值觀、優先次序、目標和意義。」邱清泰（《心領神會》，1991）在他的論著中也提出有關輔導理論的預設之主題，嘗試探索心理學與基督教信仰會通問題中，各自的大前提是什麼。無可否認地，大前提實在會影響輔導理論與實務。

社會心理學家 David G. Myers (1992, p. 339) 曾在討論基督教信仰與心理研究時，特別提出「心理學與價值觀」的主題。他說到其實各家各派的心理治療理論，都有各自「隱藏的價值觀」。他說：「心理學研究和心理治療都受道德所規範。這等道德標準都反應我們一些價值觀。此外，價值判斷也影響學者如何選擇研究題目和應用範疇。」他進一步舉例說明 Thomas Szasz 的精闢見解，說到「精神病」的定義與其他疾病的定義方式不同，「精神病」表示異常的行為舉止，但這類精神病學名稱，若使用不當，會使人無辜受害，歷史上在蘇聯政權未瓦解之前，許多被政治迫害者，就是用「精神病」的診斷，而被關進精神病院式的監獄。

他又舉 Abraham Maslow 有名的「自我實現」(self-actualized) 理論，雖在心理學中佔重要地位，但是事實上，Maslow 只是按照自己的主觀價值來判斷誰屬於「自我實現」

一類，誰未達到「自我實現」，然後再由觀察、分析那些人的特質。因此他所列的特點，只是反映他個人的價值觀。同樣的情況，Carl Rogers 的美好人生目的，是作個功能完全發揮的人。怎樣才是功能發揮完全的人，這也只是反映 Rogers 本人的信念和價值觀。我們並不是貶低他們的價值觀，只是要指出一件事實：就是他們的理論，絕不是客觀存在的真理，而是由人想出來的。

Myers 舉例，美國 1938 年出版的《育嬰指南》(Infant Care) 由美國兒童福利署發行 (United States Children's Bureau)，其中內容反映出嬰幼兒被訓練成尊重權威，服從紀律的人格是很重要的。而在 1992 年版裡的《育嬰指南》立場卻恰恰相反，強調嬰幼兒的照顧者要尊重嬰幼兒的感覺，滿足嬰幼兒不同的需求和要求，才能避免小孩成長後，對世界反感或退縮。它們的差異在於兩位作者對權威的看法完全不同。

另外在人格心理學和社會心理學的研究裡，由人格測驗的設計和診斷，也多少看出研究者的解釋，受背後價值觀之影響。例如當一個人在測驗上，表示自己沒有任何情緒困擾，施測者可以有不同的解釋，包括兩種極端：一種是懷疑這位受測者是否「壓抑」？是否為得讚許而未曾完全坦承？另一種是認為這位受測者擁有強烈的自制和自尊心。筆者曾遇到過類似的情況一位受測者的人格測驗，顯示具有順服、安靜、自律之特質，由兩位諮商者，參考當事人生活經驗，予以解釋，卻得到不同的診斷。一位說當事人過去在家庭中一直付出、犧牲，顯示出當事人是一位壓抑自己，不成熟，只求取



悅家人，自我界限模糊，自我功能未能發揮的人。另一位卻說當事人，對家人充滿愛心，犧牲小我，殷勤服事他人，是一位自我滿足而有強烈利他信念的人。這兩種解釋，完全看兩位諮商者不同的價值觀而決定。也因此，越來越多的測驗解釋，不給予價值判斷，只描寫特質。但即使如此，同一行為，也可以有一組不同的辭彙來描寫，到底要選哪些辭彙呢？這背後又難免隱含價值判斷。從社會心理學的角度來看，例如美國文化強調個人主義，那麼如果一個人，受社會環境影響，而有所改變，就有可能被認為是「鄉愿」、「隨從附眾」、「屈服於多數」、「受制」等，但若在東方文化中，強調團體意識的判斷，就可能被認為是「人際敏覺」、「合群」、「團隊意識強」、「合作性高」等。

Myers 又說明，社會學家 Leonard Berkowitz (Myers, 1992, P.44) 發現一件有趣的事，美國總統曾任命兩個委員會，分別研究暴力血腥及淫穢色情書刊及影片對大眾的影響，二者研究結果類似，但所作結論卻完全不同。研究暴力的報告認為：由於事實證明閱讀及觀看血腥暴力的書刊影片，最低限度會對人的攻擊行為產生少許或短暫的影響，所以政府應加緊管制傳媒；研究色情的報告則有另一結論：事實既證明閱讀和觀賞色情書刊、電影，只會產生少許或短暫影響，政府便應對這類書刊、及電影，放寬管制。這兩種不同的結論，顯然是基於不同的價值觀而有的。

Myers 又舉例說明，例如發展心理學研究人類道德發展，Lawrence Kohlberg 認為道德發展，和身體發展一樣，一步一步成長，但只有很少人能達到最高峰「傳統後階段」(Post-

Conventional Stage) 就是自己發掘，選擇當遵循的道德原則，而不再完全服從既有的道德規範，這種理論之受歡迎，其實和學術界中自由主義的流行有關。Kohlberg 的道德標準，也正好和美國心理學界對個人主義的偏好一致。

每位諮商者都有自己的大前提。宗教信仰是一種信仰體系，是一個人對於：生命的來源、上帝、人類的歸宿，以及個人價值觀、道德觀、生活方式對他人之態度的信念。這些信仰可以存在人內心，也可表達於外在行為。各心理學理論，也有各自不同的信仰體系。每個諮商員都有各自的神學。相信神是一種信念，不相信有神，也是一種信念。各心理輔導理論都各自有對神的看法。不論信有神或信無神，都會決定他的不同理論和實務技巧。Adams 在 Westminster Theological Seminary 授課時曾說：「不好的神學家，不相信神，也不相信人有罪。」他以此來說明，各家各派的輔導理論，無可避免的和大前提中，信有神與否的立場基礎，有密切的關係。也許有人會說：「心理學既是科學的一支，就像醫學一樣，總沒有人會說，基督徒病人，一定要找基督徒醫生才有效吧？」但是事實上並不如此，醫學也有其醫學倫理，而醫學倫理又和醫生本人的宗教信仰密不可分，舉例說，單是「決定墮胎與否？」的問題，就夠複雜了。一位忠於自己價值觀的醫生，應該不至於採行違背自己良心的醫技，去配合病人的良心和價值觀。即使可能有這種情形發生，若長期如此，這位醫師可能會因內心的矛盾、衝突，而造成精力耗竭，或甚至因心理壓力，導致各種身心疾病的引發。對於人格的看法，對於婚姻家庭的價值觀，甚至諸如有關離婚，同性戀、



婚前性行為等相關議題，都無法避免會因大前提，而有不同的處理方法。

再說，心理學界的努力，所探討的問題，幾乎和一個人的裡外都有關係。不像醫學集中焦點處理人的生理和神經層次。心理學的領域，會碰觸到心靈深度的隱密處。如果人有靈魂，那麼，心理學若以純科學的途徑，能為靈魂提供什麼答案呢？若是心理學家不認為人有靈魂，那就是他的大前提已經設定人沒有靈魂。若說心理學是科學，心理輔導理論與實務，應自限不碰觸靈魂的主題；那麼一個人的根源問題（Root Issue），若是和靈魂有關的部分，要如何處理呢？也許那就得求助於宗教信仰了。在 Raymond J. Corsini 的書 *Handbook of Innovative Psychotherapies* 中，包括了 66 種心理治療法，並列出 250 種心理治療法的名稱，其中很多是宗教領域的技巧。例如：超覺靜坐、瑜珈等。

因此站在諮商倫理的立場，筆者同意：一個教牧諮商者，不應該把自己個人的宗教信仰立場，強加於當事人。但同時，筆者也認為一個誠實的諮商者，應該在開始輔導的初階，就清楚且依情況適當的表明自己的的信仰立場；如此，才能因著自己合適的自我揭露，而取信於當事人，並因而與當事人建立一個有效的工作夥伴關係。

因此，在基督教牧諮商的課程中，我們應該先表明我們的大前提，我們不但信道，而且行道，將信仰和生活工作融合在一起。這樣一切理論與實務，才能像馬太七 24-27，所說的：「好比一個人，把房屋蓋在磐石上，雨淋、水沖、風吹、撞著那房子，房子總不倒塌。因為根基立在磐石上。」

## 貳、教牧諮商必須根據聖經中的人論

聖經中的人論，是關於人的來源，人的本性，人的問題根源和解決之道等。關於這個主題，在眾多系統神學的書籍都有討論。對於「人是什麼」這個觀念，的確影響了各種心理治療理論。當然，教牧諮商不同於其他輔導理論，很重要的因素之一，就是因為聖經對於人的看法，有其獨特之處。

約伯記十四章 1-6 節：「人為婦人所生，日子短少，多有患難，出來如花，又被割下，飛去如影，不能存留。這樣的人，你豈睜眼看他嗎？又叫我來受害嗎？誰能使潔淨之物，出於污穢之中呢？無論誰也不能。人的日子既然限定，他的月數在你那裡，你也派定他的界限，使他不能越過。便求你轉眼不看他，使他得歇息，直等他像雇工人完畢他的日子。」約伯在困苦中發出嘆息，一方面看到自己的有限和污穢，一方面卻深信自己有所歸屬，只是在短暫和苦難中，約伯仍然自己去經歷自己的人生，約伯似乎在痛苦中說：「上帝啊！不要管我了，就讓我獨自親嚐苦杯吧！」這是一種混合著無奈和哀怨的感覺。但約伯並未放棄他對神的信心和盼望，他在淚眼中仍看到晨光，他說：「我知道我的救贖主活著，未了必站立在地上，我這皮肉滅絕之後，我必在肉體之外得見神。我自己要見他，親眼要看他，並不像外人，我的心腸在我裡面消滅了。」（伯十九 25-27）人生在世雖然短暫，但在上帝恩典中，有永生和復活的盼望。另外詩篇八篇 3-5 節說：「我觀看你指頭所造的天，並你陳設的月亮星宿，便說，人算什麼？你竟顧念他！世人算什麼，你竟眷顧他！你



叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。」從詩人君王大衛的詩篇，我們看到天人物我之間奇妙的關係，大衛一方面感嘆人的渺小，一方面讚嘆上帝的偉大，同時在上帝的恩典中，看到人的尊貴身份與地位。那麼人到底是什麼？怎樣才是做為人（Being Human）該有的樣子？基督教信仰從聖經裡面看「人」和一般非基督教心理輔導看「人」是全然不同的。

### 一、一體二元三功能的人觀

從教父愛任紐到二十世紀的 Bill Gothard，司可福、倪柝聲，都認為人是由「靈、魂、體」三部分構成的。

特別是倪柝聲的三元論，影響華人教會極為廣遠。支持三元論者，常引用的經文有三處：帖前五 23、來四 12、林前二 14~三 3。然而這些經文的支持性是很弱的，首先說到帖前五 2) 的「靈魂體」若被解釋為三元論的根據，那麼在馬可福音十二章 30 節所講的「盡心、盡性、盡意、盡力」豈不也可被解釋為四元論的根據了嗎？

來四 12 主要是講神的道，能深入而仔細地幫助人了解人的全部，叫人在神面前無可隱藏，不是講人的組織因素或結構。至於林前二 14~三 3 關於「屬血氣、屬肉體、屬靈的」則可以有不同的解釋。周功和（2003）同意倪柝聲的解釋，把「屬血氣」的譯為「屬天然」的，而把「屬天然」的，和「屬肉體」的，都等同於「屬墮落的人性」指未重生得救的人性（林前三 1），「屬靈」的是順服聖靈。因此這裡並不是指三元論的架構。

另外，在聖經裡的「魂」，有時是指整個「人」（徒二 41，七 14，廿七 37；彼前三 20）；有時候指「生命」的現象（太二 20，十六 25-26；路六 9；約十 11、15、17，十三 17）。有時「魂」等於不滅的「靈魂」（太十 28；啟六 9；廿 4）有時又用來代表人或神的感情，或感情的源頭（太十二 18，廿六 38；弗六 6；西三 23；彼後二 8）。不是指三元論中「魂」的元素。「魂」與「靈」的用語，似乎在一些經文中，可相互替代的使用（創四十一 8；詩四十二 6；太廿 28，廿七 50；約十二 27，十三 21；來十二 23；啟六 9）；有時「靈」（如同「魂」）被用於獸類受造物（傳三 21；啟十六 3）。另外「身體」及「靈魂」被用來指全人的構造（太十 28；林前五 3；約參 2）。

周功和（2003，p.115）說：「大部分時候，信徒無論在思想聖經中關於人的教訓或做別的事，都應以人或自己為一個整體，可是，有『居間期』的狀態，我們有些時候，必須把人分成兩部分來看。所謂『居間期』即人在死後未復活的期間，身體朽壞，但靈魂與主同在的光景，信徒一死『靈魂』馬上與主同在（路廿三 43；林後五 8；腓一 23）。離開身體的靈魂，在『樂園』聖所中，與基督在一起，是『非常、超級的更好』，但卻不是『最好』，因為只有當耶穌再來時，死去的聖徒身體復活後，整個人全然得救，才是『最好』。」因此周功和（2003）贊成「一體二元三功能」的人觀，也就是看人是一個整體，二元是指從裡面的人看是「靈魂」從外面的人看是「身體」，但在人自己與本身之外的外界（包括神、他人、物質等）互動時，可有三方面的功能或



功用，就像電腦有「軟體」、「硬體」，還要通上「電流」才能發揮功能。

關於「屬血氣、屬肉體、屬靈」（林前二 14~三 3），陳若愚（2001，p.167）把「屬血氣」解釋為亞當「屬地」的生命。也就是「屬天然」的生命，是亞當未犯罪之前的生命，是一個需要經過試驗的生命。「屬肉體」是人犯罪之後，活在亞當的舊時代中，傾向犯罪，不能自救，是罪的奴僕（羅六 16-20）。「屬靈」的是人蒙恩之後（羅八 4-10），因有聖靈內住，聖靈的更新和能力，是可以得勝的（羅八 13）。到主再來，「屬靈人」的身體復活，成為「屬靈的身體」（林前十五 44-49），有聖靈改變的身體，可以承受永恆國度。（陳若愚，2001，p.163）

一體二元三功能的人觀，是整全的人觀，不是把人分成三個部分，而是裡外不分，表裡一致的全人。事實上，在人的日常經驗中，也常是如此。而這種整全的人觀的意義，在於耶穌基督的救恩，不單單是拯救人的「靈魂」而已，而是拯救一個整全的人。這表示教會的事工，包括教育、牧養、輔導，關懷、醫治等，都當以全人的需要為目標，而不單單侷限於「靈魂」。人的身體不是醜陋或邪惡的。當然在人身體未完全得救贖的時候（羅八 23），人的身體在今生未得完全。但是當主再來，人有了復活的身體，像耶穌——初熟的果子一樣（林前十五 20），才得完全。這是基督徒對未來的盼望，在今生今世人的身體可以被獻為活祭（羅十二 1），在事奉主，榮耀主，敬拜主，為主而活時，都以全人投入。

當我們在從事教牧諮商時，探討一個人的問題，要從整

全的人觀來看。一個人裡面的人和外面的人（林後四 16），是互相影響，互為表裡，密不可分的。事實上今天的醫學，已經證明一個人的情緒，大大的影響身體，反之亦然。當然醫學研究無法深入到靈魂的層面。這一方面惟賴聖經整全的人觀，才能有答案。

非基督徒的心理輔導，在建立人格理論時，往往著眼於分析人的生理、心理結構與功能。當談到「人格」這個字是起源於希臘文「面具」這個字，表達一個人和他人不同的特質，這也受角色之影響。英文字是 **Personality**。而基督教神學的人格是用 **Personhood**，是強調人的「位格」。這不只是個人的特徵而已，而是人類共有的真實存在的位格，使人不同於創造者，也使得人不同於其他的被造物。關於這方面，我們在下述「神的形像」時，會更詳細討論。

## 二、神的形像

創世記一章 27-28 節說：「上帝說，我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人，使他管理海裡的魚、空中的鳥、地上的牲畜，和全地並地上所爬的一切昆蟲。上帝就照自己的形像造人，乃是照著他的形像，造男，造女。」

有關「神的形像」，在陳若愚的系統神學（陳若愚，2001）有清楚詳細討論，他從不同的角度來分析、解釋，非常詳細。從「神的形像」最主要看出人的尊貴。他首先分成四階段看「神的形像」：

一、創造階段：人按「神的形像」被造。這使人在被造中，成為最獨特的（創一 26-28）。



二、墮落之後：「形像」受虧損。雖然始祖犯罪「形像」受虧損，但仍有「神的形像」（羅三 23）。「形像」需要更新（弗四 24；西三 9、10；林前三 18）。

三、蒙救贖之後：「形像」得以開始重建。歌羅西書一章 3 節宣告基督是「神榮耀所發的光輝，是神本體的真像」。基督來拯救人，是為了使人蒙恩，有基督的模樣（羅八 29）。當人被救贖，脫去舊人，穿上新人，就使「形像」不斷更新，越來越像基督（西三 9、10）。

四、得榮之後：「形像」完全重建。當主再來，我們必要完全像基督（約壹三 2），這個真實的盼望是基督徒在今世生活追求聖潔的動力（約壹三 3）。

接著陳若愚從歷代基督教教父或神學家的觀點來看「神的形像」，包括下列一些人的看法：第二世紀的愛任紐、革利免（Clement of Alexandria）、奧古斯丁、加爾文、貝格華（G. C. Berkouwer）、巴特（Carl Barth）、祖域（Paul K. Jewett）、許理（James B. Hurley）、格連（M. G. Kline）、敦尼斯（William Dryness）。各有不同的面向和著重點。陳若愚在系統神學的書上，用下列圖表來表達從人的特徵、功能的角度看「神的形像」（陳若愚，2001，pp.180-181）。

表 2.1 人類「神的形象」之歷史階段與特徵功能

人類歷史的 人的 特徵/功能	墮落前 (試驗時期)	墮落後 (未蒙救贖)	蒙救贖後	
			現在 (已然) (蒙救贖)	將來 (未然) (得榮耀)
(1) 道德良善 的本能	道德上 清白； 無罪、 受試驗。	道德上 敗壞、 無力行善； 良心仍在。	道德上更新、 能以行善， 漸進地成聖	道德上完全， 能以行善， 不能行惡
(2) 理性及意志 的本能	有思想， 能以作善或 惡的選擇。	思想中無神 能做選擇， 但無能力行 善(神所 喜悅的)	思想及意志 悔改， 不斷更新； 原則上可以 做善的選擇	思想上完全 成聖，意志上 可做善的選擇， 但不能做 惡的選擇
(3) 治理大地 的權柄	能以運用 治理的權柄	地受咒詛 (不受控制) 人誤用 治理權柄。	人原則上可 正確運用權 柄，但大地 仍未更新。	地完全更新； 治理權柄 得以確立。
(4) 身體的形象	身體的美麗 與健康	對身體感到 羞恥，缺憾 疾病、死亡 身體有衰敗	身體是聖靈 的殿，羞恥、 缺憾、疾病、 死亡、衰敗 仍在，但活 在盼望中	身體復活 得贖， 有屬天的 榮耀。
(5) 與神契通 的本能 (宗教意識)	與神無間斷 契通受試驗	與神隔絕， 宗教意識 仍存留	恢復 與神關係； 然未完全 重建。	與神關係 完全重建
(6) 與人契通 的本能	與人無間斷 契通	與人關係 破裂，渴望 與人契通	與人和好； 然未完全。	與人關係 完全重建
(7) 創作性	從創造主 領受各種 創作本能。	創作本能 仍存， 「異象」 的失落。	「異象」更新 「盼望」推動 人表達新的 創意。	「異象」完全 實現， 創造性得以 完全的運作。



這幾乎是綜合了不同的面向和觀點，表達出作為「人」，在救恩史中，不同階段，使其為「人」，而與其他被造物全然不同之處。「墮落後」的「神的形像」，就是所有未信耶穌，未蒙救贖的人所擁有的特徵和功能，而「蒙救贖後」在「現在」的階段，也就是已經重生得救的人，在今生今世一直到耶穌再來之前的情況。這些特徵和功能的描述，對於教牧諮商者，在解釋人的問題和提供解決之道時，使其有別於一般非基督教心理輔導的系統。

陳若愚（2001，p.181）接著提出一個很重要的觀念，就是從「關係」角度，看「神的形像」。在創世記五章3節說：「亞當活到一百三十歲，生了一個兒子，形像樣式和自己相似，就給他起名叫塞特」這是聖經中第一次將「形像」和「兒子」連起來。亞當是「神的兒子」（路三38）也是按神的形象被造。基督耶穌神的兒子，是那位被稱為「神的形像」（西一15；林後四4；來一3）的彌賽亞，因他成就的救贖之恩，使蒙救贖者重建那已受扭曲破損的「神的形像」（羅八29；西三10）。此外，「男與女」、「治理權柄」、「道德形像」等，也都是存在關係中的特徵與功能。這看出一個很重要的觀念，就是人之所以為人，反映在人和神的關係，人與他人的關係，包含男人與女人的關係，及人和其他萬物的關係。因此，我們可以看出，當教牧諮商者在詮釋人的問題，和處理人的問題時，需要從下列四種向度的關係來切入：

### （一）人和上帝之間的關係

人是被上帝所創造的，人要依靠上帝才能生存，而人一切行為，必須向上帝負責。人若要真正地實現自我，就必須

盡心，盡性，盡意，盡力愛神。完全信靠、順服神，過著感恩榮耀神的生活方式。人若想切割與上帝的關係，或用其他事物，諸如成就、偶像、人的學說，主義等代替神，破壞了與神應有的關係，必不能真正的實現自我。

### （二）人與其他人的關係

聖經上出現第一次「不好」，是「那人獨居不好」（創二18）。巴特（Carl Barth）提出「男與女」為「神的形像」，建立一個以群體為基礎的人觀，人需要與他人交往、配搭、溝通，建立正常的關係，才能實現自我的人性，藉著服務他人，和接受他人的幫助，互信、互賴、互愛，才能使自我的生命成長豐富。但在人需要與他人建立的關係中，又同時需要為自己保留彼此之間的界限和空間，才能保持自己之獨立自主性，與他人之和平共存之平衡。

### （三）人與大自然的關係

人被神看重，而托付了「治理這地」（創一18）之權柄和責任，治理包括探討、開拓、運用、管理。這個權柄與責任也是「文化使命」的基礎。修理看守園子也是人的工作（創二15）。修理有服侍、看守有關顧之意，人在大自然中，既像君王，也像僕人。當人悔改信主，重生得救之後，重建「神的形象」後，就更了解人需要注意環保，善管能源，濟弱扶貧，發展科技，營造基督化的文化等。

### （四）人與自己的關係

墮落之前，人有健康的自我，亞當夏娃內心沒有罪疚，彼此關係良好，不感羞恥（創二25）。但由於人犯罪後，而自覺有罪，躲避神，自我觀下降，因此亞當的後裔——罪中



的人，不是過分自高自誇，就是過分自卑自憐。生命更新開始於正視自己是罪人的身分，並放下驕傲，按照自己原來的本相，謙卑到上帝的面前認罪悔改，接受耶穌為救主，重生得救後，才能在耶穌裡，看待自己「合乎中道」（羅十二3），真正的謙卑是「看到別人比自己強」（腓二3）。不過份自卑自憐，是因為憑藉信心，堅立在上帝奇妙的愛和恩典，知道自己有神所賜的救恩，已被稱義，無人能控告（羅八33）並且世上沒有任何事物，能使我們與神的愛隔絕（羅八35-39）。已重建的「神的形像」能使人與自己和好，在主裡接納自己，心中有平安。

陳若愚（2001, pp.186-192）的系統神學，討論神的形像時，特別談到「男與女：人性的要素」。創世記一章27節說：「神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。」他談到巴特提倡「男與女」是「神的形像」的表達。「男與女」和今生今世的婚姻制度有關，但是「男與女」不一定在婚姻中才有意義。已婚者的婚姻關係只存在於今生今世（可十二25）。但「男與女」的性別身份卻在主再來之後仍然存在。因此「男與女」絕不等於「婚姻中的夫妻」。陳若愚認為，這個立場帶出下列的應用意義：

- 1、復活後的人，應更能彰顯神的形像，因此，在永恆中，仍有男女之別，只是不娶不嫁。
- 2、每個人都是男人或女人，但不一定要進入婚姻，也能實現自己作為一個男人或女人，例如耶穌、保羅等。
- 3、每個人在一生中，都有可能是單身的時候，在不同人身上，在不同人生階段與處境，不論單身或婚姻中都需要神

的恩典。

- 4、教會對於已婚或單身族，或單親或鰥寡，都要同樣的重視牧養。
- 5、教會牧養及教牧諮商，要按男女有別，按其不同特徵、需要，而合適地處理。
- 6、男人和女人，丈夫和妻子，兒子和女兒，這種性別之差異，不會影響人在上帝面前平等的價值。
- 7、性別不是單單生理特徵而已，性別和人格融為一體，因此不可將性慾和人格分割，將性伴侶視為洩慾工具，這是對人格的羞辱。
- 8、敬畏神、愛神的人，也尊重「神的形像」，愛按照「神的形像」被造的人。因此，男女兩性之關係，以敬神利他為原則，而不是以自私自利為原則。
- 9、人與動物有別，因人有「神的形像」。神賜人自由意志及自我負責任，因此正常人的性行為受理性和意志所控制。人的性本能衝動一生都存在，但能受人自己的管理和控制。
- 10、男女關係不侷限於性關係。在人類社會中，除了夫婦之外，還有其他形式的關係，例如：朋友、同事、兄弟姊妹、主內肢體、同胞等。人沒有食物、空氣、水、陽光等，就無法維持生命的生存，但人沒有性行為是不會死的。有些人沒有性行為，但可以將性愛本能昇華或轉化為其他有益人類社會，榮耀神的宗教事奉，或藝術創作等，仍然可以依靠上帝的恩典，達成自我實現，和滿足而有意義的生活。



### 三、從人被神創造中，看人的特性

一、人是被神創造的，神是創造者、人格與神格有別，人不應高舉自己要成為神，人也不應淪為和動物相等（創一 27，五 1-2）。教牧諮商理論和實務不可以將人看成和神同等，如新世紀（New Age）運動；或將人看若動物，如極端行為主義。

二、人是尊貴而莊嚴的存在（詩八 5-6）。人具有「神的形象」，不論富貴貧賤，不論社會地位，不論身份角色，在神眼中都是平等而寶貴的。教牧諮商者看待所有需要幫助或受輔導者，都是尊貴而平等的。

三、人有依賴上帝的需要。這種倚靠上帝的本能，基於人是上帝所創造的，具有「神的形像」的人，必須存在於與神正常的關係中才有意義。因此，教牧諮商者看每個人都有這種需要，諮商者和求助者都一樣，除非這個需要先被滿足，否則人就像孤兒一樣，無依無靠，單單倚靠自己，不足以自救，更不足以救人。

四、人有創造性和生產性。創世記一章 26 節說到：人被賦予管理萬物之責，因此必須工作、生產、管理，才有意義。創世記一章 28 節「生養眾多」也說到人有創造性，人能使生命延續，人也因為有「神的形像」而能有限的創造。一個人不能因為有足夠的財富，於是無所事事，而能得到真實的滿足與喜樂。若沒有生產，若不發揮神所賜的潛能來創造，則人生必感覺空虛無意義，也無法獲得真正的滿足。

五、人有性別。既然神造男女有性別，每個人就有自己

的性別，不可能是既男又女，或不男不女，每個人不是男人就是女人，教牧諮商者在處理人的問題時，經常要放在男女兩性有別的情況中來處理。

六、人有靈魂。雅各書二章 26 節說：「身體沒有靈魂是死的，信心沒有行為也是死的。」關於一體二元三功能，我們已在前面討論過。從裡面的人來看人，人是有靈魂的存在。但外面的人——身體死亡，腐朽之後，靈魂仍存在。教牧諮商者考慮人的問題，不能不思考人靈魂的問題。因人是裡外互相影響的。

七、人有肉體和物質的部分。人自己和本身之外的人、事、物接觸，互動、溝通，都是藉著身體和物質部分為管道，包括所有的感官，感覺，都和身體有關，身體也會影響靈魂，因此，教牧諮商者探討人的問題時，也不能忽視人生理的因素。

八、人有社交本能。創世記二章 18 節說「那人獨居不好……」而且人要「生養眾多，遍滿地面」（創一 28），都看出人被賦予社交本能。人不能絕對自閉式的生存，人有和他人建立關係的本能。在天人物我中，人都需要有正常而平衡的關係，才能滿足。教牧諮商中，經常會面對人際關係，情緒管理，道德議題等，這些都和「人與他人」的關係有關。教牧諮商者需要在這個架構上來看待人的問題。有時人的問題是由於社會因素。

### 四、從人墮落後，看人的特性

人類的現況，已經從神原來起初創造的情況中墮落了，



這帶來許多惡果。

### (一) 人有死亡

創世記二章 15-17 節說：「耶和華上帝將那人安置在伊甸園，使他修理看守。耶和華上帝吩咐他說，園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子，必定死。」自從亞當夏娃犯罪以來，人的身體會生病，死亡，腐朽。墮落之後，重生之前，人的靈魂躲避神（創三 8），與神隔絕（西一 21），死在罪惡過犯當中。教牧諮商常要面對傷心人的處境，處理自己或家人有病痛或死亡的危機，而聖經也提供正確的基督徒生死觀。

### (二) 人會犯罪

詩篇五一篇 5 節說：「我是在罪孽裡生的，在我母親懷胎的時候，就有了罪。」詩篇五八篇 3 節說：「惡人一出母胎，就與神疏離，一離母腹，便走錯路，說謊話。」羅馬書五章 12-19 節描寫人類因亞當犯罪，而被圈在罪惡之中，無法自救。不論一些倫理學家，所說的道德的惡，或自然的惡都臨到人類。所謂道德的惡，是有意圖的偷、搶、殺、姦等不當的舉動，損人害己的行為；自然的惡就如幼兒不慎摔倒，造成意外傷害。關於罪行和不義，聖經中有許多描寫，例如，羅八 6-7 說：「體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命，平安，原來體貼肉體的，就是與神為仇，因為不服神的律法，也是不能服。」耶利米書十七章 9 節說：亞當墮落以來，人就有了罪性「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」；羅馬書三章 23 節說：「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」。

以弗所書二章 1-3 節；提多書三章 3 節；羅馬書三章 10-23 節；提摩太後書三章 1-6 節；馬可福音七章 21-23 節；加拉太書五章 19-21 節，都將人內心隱藏惡念詳細描寫。這些罪包括：（這些不是聖經中全部的罪，只是部分。）

表 2.2 罪的思想與行為

得罪神	得罪他人		得罪自己	
縱慾	放縱 肉體私慾	專顧自己	縱慾	不解怨
不尋求神	不行善	貪愛錢財	惡念	不能自約
不順從神	滿口 咒罵苦毒	違背父母	邪惡	性情凶暴
眼中無神	殺人流血	姦污	驕傲	不愛良善
謗讟	殘害暴虐	忘恩負義	狂妄	任意妄為
驕傲	苟合	無親情	污穢	自高自大
悖逆	殘暴	不解怨	無知	徒有敬虔 外貌
賣主	偷盜	好說讒言	受迷惑	惱怒
不愛神	兇殺	賣友	私慾	醉酒
順從邪靈	姦淫	牢籠 無知婦女	宴樂	荒宴
拜偶像	貪婪	仇恨	存惡毒	
邪術	詭詐	爭競	自誇	
異端	忌妒	忌妒	狂傲	
	謗讟	結黨紛爭	心不聖潔	
	驕傲	彼此相恨		



教牧諮商者需要在人類問題中，看到直接或間接與罪有關的根源。有的是自己犯罪，傷害人；有的是他人犯罪，自己被傷害。有時是傷害者，有時是受害者。我們是有罪的人，又活在有罪的世界，幾乎各種問題，都直接或間接與罪有關。耶穌降生為人，就是為了救贖人脫離罪的轄制。

### （三）人有其有限性和軟弱

人被創造時，就活在神所設立的自然律之下，人有可能生病，不論在亞當墮落前，或墮落後，都有其限制，例如體力的極限，智力的極限等。而在墮落後，因全地受了咒詛，人既活在地球上，自然在各方面受影響，使其有限性和軟弱更為明顯。這種有限性和軟弱，即使在重生得救後，仍然存在，只是更加有盼望，更加有聖靈同在所賜的力量，和主所賜的恩典。羅馬書八章 20-21 節說：「因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享〔享：原文是入〕神兒女自由的榮耀。」在受苦中，仍有盼望，期待主再來時，身體得贖。林後十二 1-10 描寫，保羅身上的一根刺，仍然存在，但主的恩典是夠用的恩典。教牧諮商者在詮釋人的問題時，需要辨明問題根源是罪，或是軟弱，或有限性。

### （四）人會受魔鬼撒但的引誘和攻擊

以弗所書二章 1-2 節說：「你們死在過犯罪惡之中，他叫你們活過來。那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。」保羅說他的那根刺，是撒但的差役（林後十二 7）要攻擊他。猶大心裡，也曾被魔鬼試探引誘（約十三 2）。所

以彼得前書五章 8 節說：「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」以弗所書四章 27 節說：「也不可給魔鬼留餘地。」雅各書四章 7 節說：「故此你們要順服神。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」以弗所書六章 11 節說：「要穿戴神所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。」魔鬼撒但但是謊言之父（約八 44），但表面上卻也可能裝作光明的天使（林後十一 14）。亞當夏娃因撒但的引誘而犯罪（創三 1-5），約伯曾受撒但攻擊、控告而受苦。（伯一）耶穌也曾受撒但引誘，卻勝過撒但（太四 1-11）。約翰壹書三章 8 節說：「犯罪的是屬魔鬼，因為魔鬼從起初就犯罪。神的兒子顯現出來，為要除滅魔鬼的作為。」帖撒羅尼迦後書二章 9 節說：「這不法的人來，是照撒但的運動，行各樣的異能、神蹟，和一切虛假的奇事，」教牧諮商者需要分辨上帝的靈和那敵基督者的靈（約壹四 1-6）。基督教諮商之世界觀，是相信有屬靈界的存在。而屬靈界中，又有屬上帝的靈，和天使，及屬魔鬼撒但的靈和邪靈。在教牧諮商的實務中，必須考慮靈界的因素，並加以辨識。關於人的一些問題根源，可用下列四個面向來概括。有些是單一的面向的因素，有些是雙面向、三面向、或四個面向全面的因素：



表 2.3 人問題的根源及可能原因

道德的惡：有意圖的背神，傷人害己得罪人，或被他人得罪傷害	自然的惡：如幼童摔倒，或意外落入湖中
人的有限性及軟弱：如體力、智力之極限，遺傳疾病等。	撒但的誘惑攻擊：與靈界的因素有關。

除此之外，當然還有一些問題根源是未知的。就如保羅說：「我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清〔原文是如同猜謎〕；到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。」（林前十三 12）

### （五）人有躲避神的傾向

創世記三章 8-10 節說：「天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。耶和華神呼喚那人，對他說：「你在哪裏？」他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。」人類自從亞當夏娃犯罪以來，在心裡上有罪疚感，情緒上驚慌、焦慮、害怕，在行為上遠離，逃避神。神的愛並沒有改變，但是人因自己的罪，而與神隔絕，已經不能體驗神的愛，只憂懼受神懲罰，而活在焦慮中。於是，人類在行為上躲避神，企圖用自己的方法來保護自己，用自己的能力來自救。但神是無所不在的，所以詩人發出呼求說：「我往哪裏去躲避你的靈？我往哪裏逃、躲避你的面？我若升到天上，你在那裏；我若在陰間下榻，你也在那裏。」（詩一三九 7-8）教牧諮商者，剖析自

己，了解他人，都可以從這個角度來看待問題和解決之道。

### （六）人有推諉責任，轉移怪罪的傾向。

創世記三章 11-13 節說「耶和華說：『誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？』那人說：『你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。』耶和華神對女人說：『你做的是甚麼事呢？』女人說：『那蛇引誘我，我就吃了。』」從這段深刻的描寫，我們看到，人為保護自己，採用自我防衛的機制，轉移怪罪，推諉責任，加以合理化。其實，這在日常生活中，也是人常有的反應，在犯罪之後，用各種藉口，作合理化的解釋，或和親人採取分割，劃清界線，或乾脆轉移卸責，這一招該隱很快就學會了，從創世記四章 9 節看到：「耶和華對該隱說：『你兄弟亞伯在哪裏？』他說：『我不知道！我豈是看守我兄弟的嗎？』」

## 五、從人蒙救贖後，看人的特性

耶穌基督的救贖，帶給人莫大的影響，不但使人的「神的形像」被重建，更有聖靈所賜的能力，和上帝的恩典，能行善，拒惡，而且在苦難中有盼望。黑暗中見光明。

### （一）內在生命重新被造

哥林多後書五章 17 節說：「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」人因犯罪失去「神的形像」。只有在重生得救後，才能重建「神的形像」。以弗所書四章 24 節說：「並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」歌羅西書三章 10 節說：



「穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。」於是人在道德上更新，能行善，逐漸往成聖的方向前進（弗一4）。思想和意志上悔改，不斷更新，脫去舊人，穿上新人（弗四20-24），原則上有能力選擇行善，治理大地的權柄也可正確運用，只是大地仍未更新，身體成為聖靈的殿（林前六19），但活在世上時，仍有羞恥，缺憾，疾病，衰敗，死亡，只是更有盼望（羅八18-25）。另外與神團契，溝通及與人和好的本能恢復了。在主裡有更新的異象和盼望，趨動人有新的創意，來榮神益人（弗一6）。

## （二）罪得赦免

人類墮落後本無行善的能力，但蒙恩得救後，罪得赦免。以弗所書一章7節說：「我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照他豐富的恩典。」羅馬書八章34節說：「誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。」關於罪與自由的問題，這是教會歷史的神學主要的論題之一。神既給人自由（林後三17；加五1），人怎麼還不能勝過罪呢？甚至蒙救贖之後，怎麼還未能完全成聖，在品德上成為完美無瑕呢？羅馬書七章18-25節中，保羅良心與情慾的交戰，是蒙救贖之前呢？或蒙救贖之後呢？人悔改信主是因神的主權或人的自由意志呢？這些問題至今仍無簡單的答案。但在聖經中，我們一再看到類似這種弔詭（paradox）的雙重經驗。一方面我們似有自由，但另一方似乎仍受束縛，一方面我們該負責任，另一方面似乎又無能為力。關於這種看似矛盾，似非而是的現象，最好的解釋是：我們現在活在神國實現的「已

然」（Already）和「未然」（Not Yet）雙重情況當中。我們已蒙救贖，但仍等候完全的救贖（羅九18-25）。人已蒙救贖，已有勝罪的能力，已經能選擇拒惡行善，但因人的身體仍未完全救贖，大地仍未完全更新，因此，人未得完全。只有當耶穌再來，神國完全實現時，人才得完全。在地上的生活中，我們仍然需要抵擋罪，努力不順從情慾，而順從聖靈。但當軟弱跌倒時，犯罪時，要再悔改認罪。繼續堅定信靠耶穌基督十架的救恩。我們需要將身體獻為活祭（羅十二1），活在基督的教會（弗四11-16）倚靠聖靈，剛強壯膽，事奉主。與教會的弟兄姊妹彼此相愛，互相關懷（約十五9-10；約壹四7）活在天父的慈愛中，作蒙愛的兒女（弗五1）。教牧諮商者需要具備這種對於神國實現的「已然」和「未然」的信念，才不至於在助人自助時給予錯誤的輔導，而使人因至今無法達到完全，以致挫折或失望灰心，正如保羅所說的：「……我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。」（林後一9-10）我們一生一世，過去現在未來，一直到神國完全實現，都需要信靠上帝和祂的救恩。

## （三）身分改變

從與神的關係來看，蒙恩得救者，從罪的奴僕，身分轉變成「上帝的兒女」（羅八15-17；約一12；加四4-7）。從與世人的關係來看，蒙恩得救者，身份變成「基督的使者」，勸人與神和好（林後五20）。這種身分認同的改變，使得每一個蒙恩得救者的人生觀、價值觀、和生死觀完全跟著改變。正如保羅所說的：「只是我先前以為與我有益的，



我現在因基督都當作有損的。不但如此，我將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶，我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。」（腓三 7-8）保羅一生的努力，「為要得神在基督耶穌裡，從上面召我來得的獎賞。」（腓三 13-14）保羅的人生觀全然改變，他說：「所以無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。」（林後五 9）保羅將生死置之度外，不但他的價值觀，人生觀改變，他的生死觀也改變（腓一 21；林後五 8）。這種「討主喜悅」的心志（羅十二 1；林前七 32，林後五 9；弗五 10；西一 10，西三 20；提後二 4；來十二 28，來十三 16、21）和「榮耀上帝」的心意（羅十一 36，十五 6-7；林後四 15，九 13；加六 5；腓二 11；提後四 18；來十三 21；彼後三 18；啟一 6，十六 9）應該是每一位教牧諮商者自助和助人的最高準則。因此筆者一再強調教牧諮商的總目標是：「用合乎聖經的方式，幫助人過討主喜悅，榮耀神的生活。」教牧諮商的工作，不是以解決問題為導向，是以改變人的內在生命為導向。旨在使人經過教牧諮商的過程，學習用合乎聖經的方式，處理和面對人生諸問題，以期能過一個討主喜悅，榮耀神的生活方式。人生在世必然有許多問題是無解，但我們期盼在教牧諮商的過程中，因諮商者的陪伴和輔導，而使人內在生命產生改變，思想改變成合乎聖經的思想，以致於學會用「合聖經的眼光」（Powlison, 2003）來看待問題，處置問題，而在今生今世，討主喜悅榮耀上帝，為主而活。

#### （四）與人和好

蒙恩得救的人，不但與上帝恢復和好的關係，也有能力

重建人際關係（弗二 11-22）使人與人之間，能彼此勸勉，安慰和有良好的溝通（腓二 1）能在基督裡同心合意（腓二 2，四 2），因著適當的謙卑，各人看別人比自己強（腓二 3），各人不單顧念自己的事，不以自我為中心，而能顧念別人的事，以利他為取向（腓二 4）。甚至當被別人得罪或傷害時，也能信靠上帝的主權，以善勝惡（羅十二 17-21），彼此饒恕（弗四 32；西三 13）。關於「饒恕」，是心理諮商很重要的主題。越來越多有關於這方面的研究，但要了解「饒恕」其實最好從聖經研究。因為整本聖經就是以神在基督的救恩中，饒恕人為主題。一個人若真正體會神的饒恕，真正經驗神饒恕之恩，才能用神所賜的恩典和能力，去饒恕別人。筆者曾在多次諮商情境，幫助一些因夫妻雙方有一方外遇的婚姻關係。當有外遇的那一方，想回頭時，最難處理的是，受傷的一方，能否饒恕而接納回頭的配偶。大部分的受傷者，都會說饒恕是知易行難的一件特殊任務，不少人明明知道只有饒恕才有復合的可能。不但理性上認知饒恕的重要，心志上也願意饒恕，卻在實行時，難上加難。其中有一部分這樣的怨偶，去尋求非基督教的婚姻家庭治療，治療師經過幾次諮商之後，乾脆明言這種婚姻復合無望，並預告勢必走上離婚，才是各自「自我實現」之道。然而卻有一些像這樣的夫妻經過一般的婚姻家庭治療無效之後，卻在合乎聖經的教牧諮商中重燃希望之火，並且帶來頗有成效的結局。

#### （五）多結善果

蒙恩得救的人，若能像葡萄枝子，連結於葡萄樹，將自己原來的生命，連結於基督的生命，就能多結果子（約十五



1-8)。正如腓一 11 所說的：「並靠著耶穌基督，結滿了仁義的果子，將榮耀稱讚歸於上帝。」聖經上所講的結果子，至少包括下列幾方面：

- 1、思想上的果子：耶六 19 說到「意念所結的果子」
- 2、言語上的果子：箴十八 20-21 說：「人口中所結的果子，必充滿肚腹，他嘴所出的，必使他飽足。生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃他所結的果子。」來十三 15 又說：「我們應當靠著耶穌，常常以頌讚為祭，獻給上帝，這就是那承認主名之人，嘴唇的果子。」
- 3、行為的果子：賽三 10 說：「你們要論義人說，他必享福樂。因為要吃自己行為所結的果子。」
- 4、事奉的果子：（腓四 17）保羅向腓立比的教會說：「我並不求什麼餽送，所求的，就是你們的果子，漸漸增多，歸在你們的帳上。」（參羅一 13；約十五 8、16）
- 5、聖靈的果子：加五 22-23 說到蒙恩得救的人，若順從聖靈，不順從肉體的情慾，就能結出聖靈的果子，像：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這些果子若結實累累，則不論與神的關係，與他人的關係，或與自己的關係，都能有正常平衡而健康的關係。

在馬太福音十二章 33 節說：「你們或以為樹好，果子也好，樹壞，果子也壞，因為看果子就可以知道樹。」路六 43-44 也說：「因為沒有好樹結壞果子，也沒有壞樹結好果子，凡樹木看果子，就可以認出他來……」。這些都看出教牧諮商者，在幫助人處理人生大小問題，不管是哪種問題，都必須探討表面問題（Presenting Problems）的根源問題

（Root Issues）。不能只是處理表面問題，因為表面問題只反映出有更深入根源問題需要處理。這個觀念又和整全的人觀有關連。因為裡面的生命決定外在的生活，外在的生活反映內在的生命。裡外互相影響，互為因果。一般非基督教的心理輔導，例如行為主義的治療模式，比較注重外面看得見的行為之改善。嚴謹的行為主義，只處理看得見的行為，而不處理內在的生命。這也是很自然的。因為行為主義的人觀，看人的行為像動物或機械式的反應，又欠缺整體的人觀，像聖經中的一體二元三功能的人觀。

#### （六）人生有盼望、有目的、有意義

一個蒙恩得救者，看人生雖然短暫，而且勞苦愁煩，轉眼成空，但是卻有了永恆的意義。正如林後四 17 所說，「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。」內在的良心有了奇妙的改變，那就是擁有真實的盼望（林後五 11）。蒙救贖者成為「在基督裡有盼望的人」（弗一 12）。我們活著是為了「願頌讚歸與我們主耶穌的父神，他曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望。」（彼前一 3）彼得又說：「但我們照他的應許，盼望新天心地，有義居在其中。親愛的弟兄啊！你們既盼望這些事，就當殷勤，使自己沒有玷污，無可指摘，安然見主。」因此彼得勸勉信徒「只要心裡尊主基督為聖，有人問你們心中盼望的緣由，就要常做準備，以溫柔敬畏的心，回答各人。」（彼前三 15）

因著耶穌基督的十架救恩，使重生得救者有盼望、有目的、有意義。《標竿人生》的作者 Rick Warren（2003）在他



的書中，詳述一個蒙恩得救的人，能倚靠上帝，建造目的導向的人生。這些目的包括五方面：

- 1、為討主喜悅而活——真實的敬拜，敬拜融滲於生活各層面。
- 2、為主的家而活——有愛心的關懷和團契；過教會肢體生活。
- 3、為了像基督而活——持續脫去舊人，穿上新人，越來越像基督，繼續學習，不斷成長。
- 4、為了服事神而活——做神忠心的管家，有智慧，忠心，良善地管理恩賜、時間、金錢，並在神的教會盡忠服事神，幫助人。
- 5、為了大使命而活——既有基督使者的身份，就要去使萬民做基督的門徒，使神國早日實現。

教牧諮商者常常為了這些榮耀的目的，有盼望地生活，服事，助人。並且也在諮商過程中，幫助人建立有目的的人生，為主而活。有些非基督教的心理學，常鼓勵人以自我為中心，來發展和成長。但教牧諮商的目標，卻是將人導向創造主，以上帝為一切的開始和結束，以上帝為宇宙的主宰，以「為神而活」作為人生的意義和目的。事實證明，當人類能歸回上帝（Back to God）時，人的問題反而變小了。因為我們的神是偉大而奇妙的上帝。這又是聖經中弔詭的真理，正如耶穌所說的：「因為凡要救自己生命的，必喪掉生命，凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。」（可八 35；太十 39，十六 25；路九 24，十七 33；約十二 25）

以上聖經中對於「人」的觀念，就是教牧諮商的大前

提。教牧諮商者用這種《新眼光》（Powlison, 2003）來看待人的問題和解決之道。並以幫助人過榮耀神，討主喜悅的生活方式為目標。

### \*\*\* 討論思考題目：

一、你認為一般世俗（非基督徒）對於人是什麼的看法，和基督徒的看法有什麼不同？

二、對於「人」不同的看法，會怎樣影響輔導工作？

三、你認為「人」最基本的問題是什麼？為什麼你認為如此？

四、人類問題至終極的解決之道是什麼？為什麼如此？

### 參考書目：

- Adams, Jay E. (2004) *The Christian Counselor's Manual*, 《勝任輔導》，周文章等譯，台北：華神。
- Anderson, Ray S. (1982) *On Being Human*, Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Corey, Gerald (1999) 《諮商與心理治療》，李茂興譯，台北：揚智。
- Jones, Stanton L. and Butman, Richard E. (1991) *Modern Psychotherapies*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- London, Perry (1964) *The Modes and Morals of Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Myers, David G. (1992) 《人性的探索》，許志超、陳秉華譯，香港：宣道。
- Powlison, David (2003) *Seeing with New Eye*. Phillipsburg, NJ: P & R Publishing.
- Warren, Rick (2003) 《標竿人生》，楊高俐理譯，美國賓州：基督使者協會。



周功和 (2003)〈神的靈與人的靈：評倪柝聲與李常受的救恩論〉，《屬靈實際的追尋》，pp.105-152，許宏度主編，台北：華神。

邱清泰 (1991)〈心靈神會：心理學與基督教信仰會通的問題〉，《心靈健康與輔導》，台北：宇宙光。

陳若愚 (2001)《系統神學：基督教教義精要》(上冊)，香港：天道。

## 第 3 章 教牧諮商者的基本要求

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認知聖經輔導者本身的品格、特質是什麼。
- 二、知道如何繼續在輔導者的品格上繼續成長。
- 三、知道如何在作輔導時，謹慎使用聖經。
- 四、學會一些聖經中的輔導技巧。
- 五、確知聖經輔導的總目標是什麼。

一個合乎聖經的教牧諮商者，是上帝使用的器皿。在提摩太後書二章 21 節說：「人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。」包括教牧諮商這件善事。

因此，教牧諮商者本身的為人、品格特質、人生的體驗，個人的價值觀及言語行為等，都會影響其助人的工作果



效。在一般心理諮商訓練中，作為一位治療專業的諮商師，多半強調具有人性化的特質。

從Gerald Corey（1996, pp.21-24）的觀點來看，這一系列的特質包括：

- 1、認同自我的身分。
- 2、尊重與欣賞自己。
- 3、能確認與接受自己的能力。
- 4、樂於改變。
- 5、會持續擴大對自己與眾人的察覺。
- 6、願意並能忍受模糊性。
- 7、發展出自己的諮商風格。
- 8、體驗與知曉當事人的世界，但不同於那種佔有式的同理化。
- 9、感到生氣蓬勃，並且所做的選擇都以生活為導向。
- 10、實在、誠懇、誠實。
- 11、有幽默感。
- 12、可能犯錯，且願承認。
- 13、通常都活在現在。
- 14、重視文化影響。
- 15、能夠再造自己。
- 16、能夠作成塑造其生活的決定。
- 17、真誠關懷別人的幸福。
- 18、會深深地投入工作，並從中獲得意義。
- 19、能夠區隔工作與個人生活。

然而，在聖經輔導的領域，教牧諮商者本身更需要有下面的這些基本條件。正如提摩太前書四章 16 節所說：「你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心；因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。」

## 壹、謹慎自己

### 一、重生得救的生命

約翰福音三章 5-7 節：

耶穌說：「我實實在在地告訴你，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……。」

哥林多後書五章 17 節：

若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

教牧諮商者本身必須是清楚重生得救的基督徒。只有生命能夠影響生命，並傳承生命。一個教牧諮商者，若本身沒有因為耶穌的救恩，而有重生得救的經驗，怎能幫助別人重生得救呢？保羅在林前二 14 說：「然而屬血氣的人，不領會上帝聖靈的事，反倒以為愚拙，並且不能知道，因為這些事，唯有屬靈的人，才能看透。」教牧諮商者和一般的心理治療師最大的不同在於基督耶穌裡的信仰。教牧諮商者的基本條件不在於人性化的人格，而在於經過耶穌的救恩，所改變了的，脫胎換骨之後的人性。看前文敘述有關於大前提這個主題，就更能明白，人性在亞當夏娃犯罪之後，已經墮落敗壞，



只有在基督耶穌的救恩裡，重新得救之後，人性才能更新，恢復起初神創造人的時候，那樣的純潔和自由。也就是擁有耶穌基督寶血洗淨的，因信稱義的新生命。

## 二、以基督為中心的人生觀、世界觀和價值觀。

加拉太書二章 20 節：

我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信 神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。

羅馬書十二章 1-2 節：

所以弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是 神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。

教牧諮商者的人生觀、世界觀和價值觀，必須以基督耶穌為中心。因為這種內在的核心價值，不但會影響諮商者自己的抉擇和判斷，而且在諮商過程也會影響被輔導者的思考和判斷。若僅以諮商者自己主觀的人生觀、世界觀和價值觀，那有可能殘缺不全。但是若能以耶穌為中心來調整和透視這些，則可以有一客觀而絕對的標準，作為衡量的尺度和指引。就舉婚姻關係的輔導為例。教牧諮商者幫助當事人處理婚姻關係，若能以基督為中心，則其諮商的目標，是在於幫助當事人建立「基督化的婚姻家庭」，而不只是在於幫助當事人享受「幸福婚姻」為目標。有幸福美滿的婚姻固然美好，但那不是終極目標。終極目標在於這對當事人的婚姻關係，在

日常生活中，能活出以基督為一家之主，應當有的樣式。依此類推，處理其他人生問題的原則，也是一樣，不是只求當事人的幸福、健康、滿足，而是祈求能使基督耶穌滿意，使主喜悅。這樣才是「以基督為中心」的精義。

## 三、有屬靈的操練

提摩太前書四章 7-8 節：（操練敬虔）

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。」

提摩太後書二章 22 節：（禱告，敬虔言行的操練）

你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。

教牧諮商者必須自己在屬靈生命的成長有操練（practice）的經驗。在諮商過程常會有機會，為了幫助當事人的言語、生活、行為更合乎聖經，而有改變與更新，因此，需要要求當事人有所操練（practice）。例如當事人若有情緒管理的問題，在日常生活中，不會控制情緒，致使自己的情緒常隨外在的環境和人事物而起舞，以致讓自己的行為，人際關係，婚姻家庭，或教會事奉，被情緒影響太大而受虧損。這時，若當事人被教導需要在情緒對外在環境自然反應時，先經過合理性思考過程的過濾和調整，才能有更合宜的反應。但由於當事人的情緒反應已經習慣於固定的不良模式，為要打破這種模式，而有新的，合宜的模式，則需要一而再，再而三地操練新學習的反應模式，直到新的，良好習慣，取代



舊的不良習慣，而成為另一種新的自然反應模式。因此，「操練」是必經之路。而教牧諮商者自己若從未操練過，對當事人的助益就受限制。諮商者在自己的人格、心理、情緒、人際關係、及言語、生活、行為各個層面，勢必有需要調整，改變，成長的空間。諮商者自己若能不停留在原地踏步，而繼續更新成長，有這種屬靈成長的操練之經驗，就更能體會當事人在操練時的感覺，或當事人操練時可能遭遇的困難等。因此，也越能了解，並幫助當事人達到更好的操練的效果。

#### 四、有信心

帖撒羅尼迦後書一章 3 節：

弟兄們，我們該為你們常常感謝 神，這本是合宜的；因你們的信心格外增長，並且你們眾人彼此相愛的心也都充足。

提摩太前書一章 18-19 節：

我兒提摩太啊，我照從前指著你的預言，將這命令交託你，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。

哥林多後書三章 4、5 節：

我們因基督，所以在 神面前才有這樣的信心。並不是我們憑自己能承擔甚麼事；我們所能承擔的，乃是出於 神。

信心對於任何人都是很重要的一種品格和美德，更何況是教牧諮商者？為了有效地助人，對上帝及聖經更有信心，諮商者本身必須擁有活潑、堅定、穩固的信心。諮商者本身對於上帝的信靠、順服、對於神的話語，和應許的堅信、堅持、倚賴，能使自己親身經驗上帝的能力、慈愛、公義，並

體認聖經上的真理，是永不改變，安定在天，實際可行的原則。諮商過程中，難免會遇到挫折或困境。有信心的教牧諮商者會在困境中緊緊仰望、倚靠主而不灰心，不氣餒，越挫越勇，屢敗屢戰。若沒有信心，則在遇到困難，或諮商情境似乎未有明顯進展時，就有可能放棄或無法堅忍，持續到底。活潑長存的信心，是合乎聖經的教牧諮商者，本身必須具備的基本條件之一。

#### 五、有榜樣的

提摩太前書四章 12 節：

不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。

身教勝於言教，因此教牧諮商者本身，在各方面有好榜樣是很重要的。一般世俗的心理治療師，有可能每週用一個小時和當事人談話治療。至於其他的時間，當事人看不到心理治療師的生活、言行，也沒有任何別的接觸機會。但教牧諮商者，若是教會中的牧師、傳道人或關懷、輔導的同工，則除了在諮商時段之外，會有很多別的機會和當事人接觸，例如在教會的崇拜、聚會、團契、愛宴、探訪、聯誼，查經班、禱告會、及其他教會活動，或日常生活中，都有很多互動的場合。因此，當事人會觀察或觀摩教牧諮商者本身的婚姻家庭情況，以及其人際關係、待人處事、言行舉止、情緒反應等。若教牧諮商者自己的日常言行和在諮商時段所教導傳達的信息不一致，則當事人對於諮商者的信任度會減低，而且當事人也看不到好榜樣，因此，諮商效果就會受到虧損。



反之，如果教牧諮商者在諮商時段之外的各方面表現，都能流露出合乎聖經的，成熟的基督徒生命之特質，則當事人也會因為有好榜樣，而對於自己正在學習，操練的正確，優良行為模式，有被增強的動力和動機去付諸行動。

## 六、有正確的自我觀

羅馬書十二章3節：

我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著 神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。

自我觀或自我形象，是自己心目中認為自己是怎麼樣的人。而這種自我觀，常常起源於童年時代，父母、兄弟姊妹、師長、同學、或是其他鄰居、親友在有意無意間，對自己的評語看法、態度所累積而成的標籤。這些外在環境或重要他人所帶給自己的影響，有時是正面，有時是負面的。若負面的影響多過正面的影響，常會使人產生自卑感，罪咎感，或欠缺安全感，以致自己覺得自己無價值，不夠好，什麼都不會，一事無成，一無是處。一個無法肯定和接納自己的人，在看待別人或看待別人如何看自己時，也常常會產生扭曲。有時出於不必要的保護自己之動機也可能帶上面具，在別人面前和別人交往互動時，不能、也不敢呈現真實的自己。這會影響自己與別人關係之建立，受到侷限和挫敗。因此自我觀若不正確，也就不能用真實，坦誠的態度面對自己，接納自己，也因此，不能坦誠地面對別人，接納別人。並且，可能因為對自己扭曲的看法，而影響別人對自己的態度之詮釋。例如有些自我觀不正確的人，對於別人對自己所說的話，或

投注的眼神，本來是說者無心，也可能成為聽者有意，而自覺受到別人的傷害。

一個教牧諮商者，因為需要和被輔導者建立坦誠的關係，因此需要擁有正確而健康的自我觀。諮商者有正確的自我觀，才能在當事人挑戰諮商者的權威時，諮商者不會感受到過度的受威脅，或被攻擊而畏縮退卻，或過度反應（over reacting）而傷害當事人。一個有正確而健康自我觀的諮商者，在面對當事人挑戰其權威時，有能力用立即性的反應技巧，平靜、清楚，而不具威脅性的自我表白和溝通，繼續和當事人會談，並塑造建設性的雙向關係。一般世俗的心理輔導，站在人本主義的立場和人性化的觀點，常毫無根據地鼓勵每個人要用正面、積極、肯定的態度看待自己。但事實上，一個未重生得救的人生命核心的罪性和無可避免的罪行，若沒有經過耶穌寶血洗淨，和聖靈的光照，那只不過是像面對一面不真實的鏡子，映照出不真實的超完滿自我形象罷了。

基督徒的自我觀和非基督徒的自我觀，最大的不同在於基督徒承認自己原本是罪人，行善無力，拒惡無能。但是基督徒相信，當接受耶穌的救恩之後，成為基督裡新創造的人，恢復上帝創造時，神所賜給人的「神的形象」。因此，基督徒不要太過度在乎別人如何對自己的看待和評語。而要更在乎神怎樣看待自己，怎樣判斷自己。也就是說基督徒可以照自己的本相，來到上帝面前。在基督裡因信稱義，被上帝無條件接納，也接受上帝無條件的愛。因此，基督徒看待自己在基督裡是有價值的，是有寶貝在瓦器裡，是有用的人，是神的兒女（約一 12）。教牧諮商者擁有這種合乎聖經的、健



康而正確的自我觀，就不需要帶面具，可以坦然地面對自己，並坦誠地和別人建立健康的關係。在面對別人挑戰自己的權威時，也能坦然面對，以平常心來處理和回應。

我們需要警覺，非基督徒所強調以自我為中心的自愛、自信、自尊、自我形象、自我接納、自我價值這些自戀或過度崇拜自我的觀念都沒有聖經根據。聖經上預警我們要謹防末世的現象，如提摩太後書三章 1-2 節所說的：「末世必有危險的日子來到，因為那時人要專顧自己。」（新國際本譯為 *lovers of themselves*）並且聖經教導我們要：「個人看別人比自己強」（腓二 3：新國際本譯為 *Each esteem others.*）因此健康而正確的自我觀，就是回到聖經，從人和神的關係，來看待人自己，才能看得合乎中道。

## 七、有主的愛在心中

哥林多前書十三章 1-13 節：

我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。先知講道之能終必歸於無有；說方言之能終必停止；知識也終必歸於無有。我們現在所知道的有限，先

知所講的也有限，等那完全的來到，這有限的必歸於無有了。我作孩子的時候，話語像孩子，心思像孩子，意念像孩子，既成了人，就把孩子的事丟棄了。我們如今彷彿對著鏡子觀看，模糊不清〔原文是如同猜謎〕；到那時就要面對面了。我如今所知道的有限，到那時就全知道，如同主知道我一樣。如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。

保羅在哥林多前書十三章 1-13 節所講的「愛的真諦」，是每個基督徒都應當努力追求培養的品德。這裡的「愛」在希臘文真正的意思是指「神聖的愛」。這是只有從上帝這個真愛的根源而來的愛，才可能有的。這是一種無條件的、無私的、永恆的真愛和純愛。教牧諮商者也應當以此自勉，作為追求達致的目標。因為教牧諮商者看待所有神所創造的人類，都是寶貴的、有價值的。並且從事教牧諮商的工作時，絕非為了營利。因此，這種有教無類，博愛世人的動力和精神，若不是出於基督耶穌的真愛在心中，是無法持之以恆的。

古今中外，有很多這種真愛助人的榜樣。德蕾莎修女（Mother Teresa）和盧雲（Henri Nouwen）就是最好的實例。他們分別在不同的地方，面對世界上最需要協助和支持的一些人，每一天付出他們的時間，燃燒生命，投入精力，來幫助這些一般人忽略，不重視，甚至鄙視的人們。這兩位助人的良師典範，實在是這個世界上所不配有的人，他們的愛心來自上帝的真愛。

筆者也曾經幫助過一些類似這種社會邊緣人，他們若沒有基督教會的愛心，真是孤單，可憐、無助、無望……。每一天活在社會黑暗的角落，默默流淚，暗無天日，在嘆息、



憂傷中，自生自滅，無人關懷。筆者的兒子也曾和宣教士在泰國寺廟幫助垂死的愛滋病人。當我們有過這種經驗，我們就必須承認，若沒有主的愛在心中，是不可能持續做下去的。

但是，當我們點點滴滴，讓主的愛藉我們為管道流出去的時候，我們自己感受到，能被主使用，來成為別人祝福的管道，就是主給我們的恩典和祝福。因為誠如主所說：「施比受更為有福。」能讓主的愛藉著教牧諮商的管道，流入真正有需要的人們中間，這是上帝自己的工作，也需要擁有主耶穌基督的愛在我們心中。

## 八、熟悉聖經教訓和金句

歌羅西書三章 16 節：

當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富的存在心裏，〔或譯：當把基督的道理豐豐富富地存在心裏，以各樣的智慧〕，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌 神。

提摩太後書三章 16-17 節：

聖經都是 神所默示的〔或譯：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，叫屬 神的人得以完全，預備行各樣的善事。

教牧諮商者最重要的屬靈資源和指引，就是基督教的聖經。幾乎每個諮商時段，都可以在適當的時機，分享聖經中神的話。筆者在自己的諮商室，永遠放置數本聖經，隨手可以拿到。歌羅西書三章 16 節這裡說到：「把基督的道理豐豐富富的存在心裡……互相勸戒……」諮商者越熟悉，熟記神

的話，熟能生巧，越能靈活運用。

聖經是上帝啟示給人，使人賴以為生，作為人生之道指引的手冊。筆者近二十多年來的助人經驗，不論在教會裡，或教會外，經常使用神的話來幫助有需要的人。越使用越覺得有效。日積月累，有一些常用的金句，已經存記在腦子裡，一有需要，這些金句就彷彿跳出來一樣，由於聖靈的點燃，產生火花，溫暖人心，照亮前路。因為神的話的確是「腳前的燈，路上的光。」

筆者建議教牧諮商者，必須修讀聖經和神學相關的課程，修的課程越周全，越深入，也越能增廣和加深自己的教牧諮商之內容，並提升品質。沒有使用聖經的教牧諮商，絕不是基督教的教牧諮商。聖經和神學方面的課程，在教牧諮商者的養成過程，應視為必修課，而不是可有可無的選修課。

## 九、具有良善的心，及相關知識

羅馬書十五章 14 節：

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。

教牧諮商者的服務態度是滿有良善的，是出於善意、愛心和關懷的動機，不是出於想要掌控別人，或想要「好為人師」的驕傲動機。每一位教牧諮商者，在進修教牧諮商的養成過程中，都必須自我省思，客觀的評估自己為什麼要踏上這條助人之路？自己內心深處的動機是什麼？因為若非出於良善的動機，在實務過程中，可能會倦怠，也可能會產生負面的影響力，或傷人害己。



正當華人教會，開始熱衷於教牧諮商的學習時，諮商者的養成過程，特別需要謹慎小心地篩選。因為良莠不齊，將來可能為華人教會製造問題，而不是解決問題。回顧和評估一些不守職業道德的諮商者，其動機就可能不是出於「良善」，而是為了自己的利益，才會至終顯露其內心不良的動機。

至於相關知識，就如心理治療，婚姻家庭治療，社工資源，健康與衛生常識，團體動力，人際關係與溝通等，作為一個教牧諮商者，也需要具體基本的知識。今天的社會強調專業，常形成隔行如隔山，的確各行各業，各有專精。但是教牧諮商者，在平日生活中，若能多吸收有益於自己專業的知識，則在做教牧諮商時，更能了解人性，整合相關知識，以利達到助人果效。

## 十、遵守職業道德，並知曉相關的法律常識。

關於專業諮商者協會（學會）的倫理規章和相關法律，如優生保健法，兒童暴力法、兒童及少年性交易防治條例，少年福利法，少年事件處理法，家庭暴力防治法，性侵害犯罪防治法，精神衛生法，老年福利法，社會工作師法，消費者保護法，職能治療師法，司法院法學資料檢索系統，精神法律網，植根六法全書……等資料，可以上網查詢：

台灣心理諮商資訊網 [www.heart.ncue.edu.tw](http://www.heart.ncue.edu.tw)

諮商專業倫理研究室 [www.heart.net.tw](http://www.heart.net.tw)

本書附錄一就有美國教牧諮商協會的倫理守則中譯本，供讀者參考。

## 十一、其他：

例如善於管理情緒，時間安排，繼續進修，學習，知道如何預防職業倦怠等。

## 貳、謹慎自己的教訓

### 一、教訓的內容

#### （一）以聖經為教訓內容的主體

提摩太後書四章 2 節：

務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。

使徒行傳二十章 32 節：

如今我把你們交託 神和他恩惠的道；這道能建立你們，叫你們和一切成聖的人同得基業。

約翰福音十五章 3 節：

現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。

約翰福音十七章 17 節：

求你（上帝）用真理使他們成聖；你（上帝）的道就是真理。

以弗所書五章 26 節：

要用水藉著道把教會洗淨，成為聖潔……

彼得後書一章 3-4 節：

神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，



就得與 神的性情有分。

從上列經文，我們可以看到教牧諮商者在教導和輔導時，就像傳道一樣，是以聖經為教訓內容的主體。因為生命之道，神啟示的真理都在聖經裡。從一個宣教的角度來看，教牧諮商就是藉助人的機會和管道，把主的道忠實地傳遞給人。

教牧諮商者在教導時要謹慎自己教導的內容，不是自己主觀的想法或是一些人本主義的哲學、宗教。因為這些都是相對性的，常會隨時代而改變，隨文化而改變，不是永恆不變的真理，並且可能有錯誤或偏差。有些人認為神也可以藉大自然或人類歷史賜下一般啟示。因此在研究、觀察大自然的現象或探索人類歷史發展也能獲得真理。但是一般啟示中的真理有可能是片面不全或有限、有偏差的情況，因為它們不是用文字表達的。因此各人的領會差異太大。只有聖經是上帝的特殊啟示，神藉祂所揀選的先知或神僕，而用文字將其特殊啟示記錄下來。即使個人對於聖經的詮釋有可能有差異，但是因為神的保守，在歷史中由於聖靈的引導，已經在教會中形成正典。在正典中，基本教義和真理幾乎都是顯而易見，容易確定和明瞭的。教牧諮商者使用聖經為教材是最直接、最保險、而有效的教訓內容。

## （二）選擇性或重整性地採用一般心理治療理論或方法，但以不違背聖經教訓為原則。

教牧諮商者可以使用心理治療理論嗎？這是常問的問題。答案是先問使用哪一種心理治療理論呢？教牧諮商者在採用時，必須先認識其大前提，並謹慎評估，剖析其理論根

據和實務技巧，是否違背聖經教訓？只要與聖經不相違背，就可以採用。但是採用時又要謹慎，不可照單全收。需要選擇性地或重整式地採用。也就是把一般心理治療理論，有一些部分經過重整之後，使其合乎聖經，才能使用。在一般世俗心理學，常有些心理學家也會使用和基督教聖經類似的字詞，例如 O. Hobart Mowrer 也使用「宗教」、「罪」、「罪咎」這些字眼，但是卻抽離了聖經的含義（Adams, 2004, p.96）。又如 Carl Rogers 強調無條件的愛、關懷、接納、同理、真誠，似乎和聖經所教導的神的愛很像，但事實上，卻忽略上帝聖潔公義的特性，並且是純以人為本的觀念。（Adams, 2004, pp.165~182）。因此，對於一般世俗心理治療理論，教牧諮商者不可以完全不分辨和重整，就直接全盤接受採用。若是這樣，只會使人離開上帝，而單單倚靠自己。

### （三）教牧諮商者的四個「不」：

1. 不否定神的話（Deny）
2. 不扭曲神的話（Distort）
3. 不沖淡神的話（Dilute）
4. 不貶低神的話（Devalue）

提摩太前書一章 3-4 節：

我往馬其頓去的時候，曾勸你仍住在以弗所，好囑咐那幾個人不可傳異教，也不可聽從荒渺無憑的話語和無窮的家譜；這等事只生辯論，並不發明 神在信上所立章程。

提摩太前書四章 1 節：

聖靈明說，在後來的時候，必有人離棄真道，聽從那引誘人的邪靈和鬼魔的道理。



提摩太前書六章 3-4 節：

若有人傳異教，不服從我們主耶穌基督純正的話與那合乎敬虔的道理，他是自高自大，一無所知，專好問難，爭辯言詞，從此就生出嫉妒、紛爭、毀謗、妄疑……。

提摩太前書六章 20-21 節：

提摩太啊，你要保守所託付你的，躲避世俗的虛談和那敵真道、似是而非的學問。已經有人自稱有這學問，就偏離了真道。願恩惠常與你們同在！

提摩太後書三章 15 節～四章 2 節：

並且知道你是從小明白聖經，這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。聖經都是 神所默示的〔或譯：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，叫屬 神的人得以完全，預備行各樣的善事。我在 神面前，並在將來審判活人死人的基督耶穌面前，憑著他的顯現和他的國度囑咐你：務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。

在上列經文中，出現幾次「傳異教」、「離棄真道」、「世俗的虛談和那敵真道」、「似是而非的學問」、「偏離了真道」等預警基督徒千萬小心謹慎，不可在不知不覺中，偏離聖經的真道。在末世有許多異端邪說興起，這些異端常可以將部分聖經啟示和其他各式各樣的宗教、心理學、民俗療法、科幻文學、東方神祕宗教、假科學、自然之母、健康理念等混合攪拌而成。例如在台灣正在興起的一股以心靈、健康、自然、潛能、混合的商業推銷之新世紀 (New Age)

產品迷惑人心，甚至有些根本不是基督教會卻以教會之名包裝，例如：L. Ron Hubbard 創辦的 Scientology，台灣以山達基教會 (Church of Scientology) 出現 (校園，2000，7-8 月，pp.14-20)。教牧諮商者在運用聖經的教導助人時，需要「按正意分解真理的道。」(提後二 15 下) 忠心傳遞，講解聖經，不要改變聖經的原意和教訓來屈就、附和和適應時代的文化。畢竟，聖經的真理可以審判人類文化，而不是人類文化審判聖經真理。聖經啟示可以改變文化，而非文化改變聖經。當人類文化蒙神光照，按照聖經而被改變時，人類才有盼望，才有出路，才能蒙福。教牧諮商者的目標，就是在促成當事人產生合乎聖經的改變，因此，在使用聖經時，必須忠於聖經的原則和教訓。

## 二、諮商的目標

### (一) 一般性的目標

提摩太前書四章 16 節：

你要謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心；因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。

歌羅西書一章 28 節：

我們傳揚他，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。

馬太福音廿八章 19 節：

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〔或譯：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名〕。

歌羅西書三章 17 節：



無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神。

哥林多前書十章 31 節：

所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。

上列經文顯示基督徒生命中一般性的目標，這些也是教牧諮商者對自己的要求，和期盼透過協談助人改變的目標。大致可以歸納為：（1）救人救己（2）領人到基督面前（3）使人作主的門徒（4）使人能奉主名行事為人（5）榮耀神

## （二）特定性的目標

至於特殊、特定的目標就更多了。下列經文，都可以歸納出一些特定的目標，這些特定的目標，依特定個案不同的情況和需要而決定。

例如以弗所書四章 22 節～六章 4 節：

就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。（以性格改變為目標）

所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。（以話語改變為目標）

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。（以脾氣改變為目標）

從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手做正經事，就可有

餘分給那缺少的人。（以生活方式改變為目標）

污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。（以話語改變為目標）

不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切惡毒〔或譯：陰毒〕，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。（以饒恕帶來傷癒為目標）

所以，你們該效法神，好像蒙慈愛的兒女一樣。也要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物，獻與神。至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜；總要說感謝的話。因為你們確實的知道，無論是淫亂的，是污穢的，是有貪心的，在基督和神的國裏都是無分的。（以聖潔的兩性關係為目標）

有貪心的，就與拜偶像的一樣。不要被人虛浮的話欺哄；因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。所以，你們不要與他們同夥。從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人就當像光明的子女。光明所結的果子就是一切良善、公義、誠實。（以處理朋友之間的影响為目標）



總要察驗何為主所喜悅的事。那暗昧無益的事，不要與人同行，倒要責備行這事的人；因為他們暗中所行的，就是提起來也是可恥的。凡事受了責備，就被光顯明出來，因為一切能顯明的就是光。所以主說：你這睡著的人當醒過來，從死裏復活！基督就要光照你了。你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。（以智慧的時間安排管理為目標）

不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和地讚美主。凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。又當存敬畏基督的心，彼此順服。你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。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。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。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。要用水藉著道把教會洗淨，成為聖潔，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。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。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，因我們是他身上的肢體〔有古卷加：就是他的骨他的肉〕。為這個緣故，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。這是極大的奧秘，但我是指著基督和教會說的。然而，你們各人都當愛妻子，如同愛自己一樣。妻子也當敬重她的丈夫。（以合神心意的婚姻關係為目標）

你們作兒女的，要在主裏聽從父母，這是理所當然的。「要孝敬父母，使你得福，在世長壽。」這是第一條帶應許的誡命。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。（以合神心意的親子關係為目標）

馬太福音五章 3-10 節：（以改變為天國百姓性格作目標）：

虛心的人有福了！因為天國是他們的。  
哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。  
溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。  
飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。  
憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。  
清心的人有福了！因為他們必得見神。  
使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。  
為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。

加拉太書五章 22-23 節：

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。（以好樹結好果子。改變內在生命與外在生活為目標）

彼得後書一章 5-11 節：

正因這緣故，你們要分外的殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了

節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心；你們若充充足足地有這幾樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上不至於閒懶不結果子了。人若沒有這幾樣，就是眼瞎，只看見近處的，忘了他舊日的罪已經得了潔淨。所以弟兄們，應當更加殷勤，使你們所蒙的恩召和揀選堅定不移。你們若行這幾樣，就永不失腳。這樣，必叫你們豐豐富富的得以進入我們主—救主耶穌基督永遠的國。（以屬靈品格的成長為目標。）

歌羅西書三章 1 節～四章 6 節：（以天國百姓的生活、言語、行事、為人特質作為目標）

所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裏有基督坐在 神的右邊。你們要思念上面的事，不要思念地上的事。因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裏面。基督是我們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同顯現在榮耀裏。所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪，貪婪就與拜偶像一樣。因這些事， 神的忿怒必臨到那悖逆之子。當你們在這些事中活著的時候，也曾這樣行過。但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒、毀謗，並口中污穢的言語。不要彼此說謊；因你們已經脫去舊人和舊人的行為，穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。在此並不分希臘人、猶太人，受割禮的、未受割禮的，化外人，西古提人，為奴的、自主的，惟有基督是包括一切，又住在各

人之內。所以，你們既是 神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。在这一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。又要叫基督的平安在你們心裏作主；你們也為此蒙召，歸為一體；且要存感謝的心。當用各樣的智慧，把基督的道理豐豐富富的存在心裏，用詩章、頌詞、靈歌，彼此教導，互相勸戒，心被恩感，歌頌 神。無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父 神。你們作妻子的，當順服自己的丈夫，這在主裏面是相宜的。你們作丈夫的，要愛你們的妻子，不可苦待她們。你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的。你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。（以婚姻家庭生活之改善為目標）

你們作僕人的，要凡事聽從你們肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，總要存心誠實敬畏主。無論做甚麼，都要從心裏做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裏必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。那行不義的必受不義的報應；主並不偏待人。你們作主人的，要公公平平地待僕人，因為知道你們也有一位主在天上。你們要恆切禱告，在此做醒感恩。也要為我們禱告，求 神給我們開傳道的門，能以講基督的奧秘，我為此被捆鎖，叫我按著所該說的話將這奧秘發明出來。（以改變工作/事奉的心態為目標）



你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。（以學習時間的管理為目標）

你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。（以學習有效的溝通為目標）

提摩太前書一章 5 節：

但命令的總歸就是愛；這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的。（以活出愛的生活為目標）

提摩太前書三章 1-10 節：（以教會領袖當有的品格、操守為目標）

「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，恐怕被人毀謗，落在魔鬼的網羅裏。作執事的，也是如此：必須端莊，不一口兩舌，不好喝酒，不貪不義之財；要存清潔的良心，固守真道的奧秘。這等人也要先受試驗，若沒有可責之處，然後叫他們作執事。

總結，合乎聖經的教牧諮商之總目標，就是「幫助受輔導者成為神所喜悅的人，在生活各方面，榮耀神自己。」這是最高目標。所有的教牧諮商者都需要將這個總目標常放在心中，並且視為第一優先。

### 三、「生活各方面」包括下列，但不限於此： (Include But Not Limit To)

- 1) 個人的發展和成長
- 2) 職業
- 3) 社會關係
- 4) 教育
- 5) 言語
- 6) 習慣
- 7) 做決定／選擇
- 8) 家人關係
- 9) 教會事奉
- 10) 經濟
- 11) 社區責任
- 12) 思想
- 13) 情緒
- 14) 人際關係
- 15) 個人靈修
- 16) 與神的關係

在生活各方面榮耀神，就是在身體和靈魂，在天人物我

等關係和層面都能榮神益人。因此教牧諮商者在助人時，可能接觸的層面是廣泛的，包括一個人全人的發展。但沒有一個人能做所有的事，因此，教牧諮商者就更要謹慎自己和自己的教訓，有智慧地安排時間，清楚知道自己的有限性和界線。只做自己能做的部分，而不逾越界線，做自己不能做或不該做的部分。

#### 四、從聖經看輔導的方法／技巧

關於教牧諮商的實務，我們在後面的實務篇，會按部就班地，做系統性的步驟說明。但是下列，僅試從聖經的一些經文，找出教牧諮商者可以使用的技巧和方法。這些經文只做舉例說明之用，讀者可以觸類旁通，依此類推，在自己日常靈修、讀經、查經時，若有新的心得發現，也可在這些可用的技巧、方法上，更多的擴充和發展。教牧諮商者在使用所有可用的技巧和方法時，要謹記，聖靈是最有智慧，最奇妙的諮商師，所有的方法，若不是倚靠聖靈，而只靠自己，不能有深度的果效。所有的技巧和方法，若不是奉主之名，高舉耶穌，也不能達成討主喜悅的目標。記得，教牧諮商者是神使用的器皿和管道，而真正使人生命有改變，成長是神自己的工作。就像弗二 10 說的：「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」

又如林前三 6-9 所說的：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有 神叫他生長。可見栽種的，算不得甚麼，澆灌的，也算不得甚麼；只在那叫他生長的 神。栽種的和澆灌的，都

是一樣，但將來各人要照自己的工夫得自己的賞賜。因為我們是與 神同工的；你們是 神所耕種的田地，所建造的房屋。」與神同工，才能用神的話，改變人的生命，這就是改變生命的助人方式所強調的。

- 1) 以行動作示範（約十三 1-17）
- 2) 利用時機作教導、示範（可四 35-40）
- 3) 用具體的人、事、物作教導（太十八 1-6）
- 4) 事先預告會有什麼情況發生，並告知如何反應（太十 5-23）
- 5) 指出問題的根源（Root Issue）（可十 17-22）
- 6) 使用傾聽的技巧（箴十八 1-15）
- 7) 有忍耐和溫柔的心態與言語（箴廿五 15）
- 8) 必要時也可使用面質的技巧，惟面質時要注意愛心和智慧之並重。（箴廿 30）
- 9) 態度上要溫和、不爭競、善教導、有耐心。（提後二 24-25）
- 10) 用百般忍耐、教訓、責備、警戒和勸勉的方式（提後四 2；箴廿七 9）
- 11) 適當的管教（箴廿九 15）
- 12) 幫助案主把倚靠的對象轉移到神（詩五六 3-4）
- 13) 協助案主把仰望、渴慕、求助的對象轉移到神自己。（詩四二，四三）
- 14) 協助案主把困難交託主，焦點轉移到積極的思想，並採取正確的行動。（腓四 6-9）
- 15) 倚靠神的名和神的靈（詩廿 7，卅二 16-22，四四 4-8；亞四 6；箴廿一 31）



## 參、自我輔導表

姓名：\_\_\_\_\_

這個表格是為了練習幫助自己，釐清自己面對的一些問題，請您先從自我輔導開始，影印一份空白自我輔導表，可參考後面的「自我輔導表之範例」，自行填寫練習。

- 一、目前在我的生活中，主要的問題之一是什麼？
- 二、造成這個問題的原因是什麼？因為我在那方面的失敗，或處理不適當？這個問題又是如何形成的？  
屬靈的、身體健康、配偶、父母、子女、社交、經濟、其他：
- 三、真正造成這個問題的根源是什麼？（請儘量具體的說明）
- 四、有「誰」實際的因為我的問題（失敗、或處理不適當）而受到影響？
- 五、對於上述這些問題或失敗，我有過什麼行動？（請儘量具體的說明）
- 六、有什麼聖經章節，和我的問題，或失敗有關？
- 七、我有沒有（或如何）因自己的問題而責怪環境、別人？
- 八、對於我的失敗，或問題的根源，我應該採取什麼行動？

- 九、我願意立下多少決心（commitment）來解決我的問題？
- 十、我對於我的問題的診斷是：
  - 甲、我在哪裡失敗？
  - 乙、在什麼情況下，我容易落入這樣的失敗？
  - 丙、我做什麼事，或不做什麼事，才造成這種失敗？
  - 丁、當我落入這種失敗之前，有什麼警告的記號？
  - 戊、當這種警告的記號出現時，我該如何處理？
  - 己、當這種警告的記號出現時，有什麼聖經的教訓，告訴我該如何處理？
  - 庚、我該定下什麼合乎聖經的目標？或短程或長程目標？
  - 辛、我該如何向上帝禱告，祈求祂的幫助？
- 十一、是否還有其他有關的事，需要我再想一想：是不是有其他因素？
- 十二、我應該尋求誰的幫助嗎？誰是最合適的人？我該說多少？
- 十三、我應該如何評估我的進步？
- 十四、我應該如何預備自己，來幫助別人？

## 自我輔導表之範例

姓名： 許天恩

一、目前在我的生活中，主要的問題之一是什麼？

答：上網聊天的時間太多。

二、造成這個問題的原因是什麼？因為我在那方面的失敗，或處理不適當？這個問題又是如何行成的？

屬靈的、身體健康、配偶、父母、子女、社交、經濟  
其他：

我沒有真正能談心的好朋友，我覺得孤單。當我想和我喜歡的人進一步建立關係時，我很怕被拒絕。我也有一些同事喜歡接近我，但我不喜歡他們。

三、真正造成這個問題的根源是什麼？（請儘量具體的說明）

答：我自己設定和人來往的一些期盼，可能這些期盼，並不實際。例如：我期盼我的好朋友，在我需要打電話給他時，他應該都能接我的電話，並有時間和我聊聊。

四、有「誰」實際的因為我的問題（失敗、或處理不適當）而受到影響？

答：我想我的配偶和小孩都受影響目前我上網聊天太多，我忽略了給配偶和小孩的時間

五、對於上述這些問題或失敗，我有過什麼行動？（請儘量具體的說明）

答：我曾嘗試回家，在吃過晚飯後，幫忙妻子洗碗，但妻子硬說我洗不乾淨，還要再洗一遍。其實我也想和妻子在廚房邊洗邊聊，但她不願意。我想我需要和妻子溝通我的問題。

六、有什麼聖經章節，和我的問題，或失敗有關？

答：以弗所書五章 16 節說：「要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。」約翰壹書四章 19 節說：「我們愛，因為神先愛我們。」我應該主動去關心那些我周圍的人，不論喜歡

與否。

七、我有沒有（或如何）因自己的問題而責怪環境、別人？

答：我有時會怪責妻子以小孩為第一優先，而忽略了我的需要；我有時也會責怪小孩，都不聽我的話，只聽妻子的。所以，我才會染上了這個上網聊天、浪費太多時間的惡習。但我知道：這是藉口，問題在於我自己。

八、對於我的失敗，或問題的根源，我應該採取什麼行動？

答：我想最基本的根源，可能是我和妻子之間太少有好品質的溝通；我們各忙各的，抽不出時間來單獨相處。我計劃在這禮拜內和妻子單獨約會一次。

九、我願意立下多少決心（commitment）來解決我的問題？

答：我願意下決心改變我的壞習慣。我願先把每天最優先要做的事列出來，並一項一項執行。若我兩個禮拜，都未浪費時間上網聊天，我要給自己買一件喜歡的冬衣，作為獎賞。我也要天天為此禱告，求主幫助我。

十、我對於我的問題的診斷是：

甲、我在哪裡失敗？

答：我和神的關係不好。另外，我和妻子的溝通品質、時間都不夠好。我也不易相信別人

乙、在什麼情況下，我容易落入這樣的失敗？

答：當妻子忙於處理小孩子的事情時，當我自己太懶散時，我就想上網。

丙、我做什麼事，或不做什麼事，才造成這種失敗？

答：我太在乎自己是不是有人可以接納我，我也在時間管理、安排上太差、太爛。

丁、當我落入這種失敗之前，有什麼警告的記號？

答：心中有孤單、落寞的感覺。

戊、當這種警告的記號出現時，我該如何處理？

答：我該先靈修、背經，再拿起我喜歡讀的書來閱讀。我也可以寫一封情書給我妻子。



己、當這種警告的記號出現時，有什麼聖經的教訓，告訴我該如何處理？

答：主的愛永遠在我心中，沒什麼能隔絕主的愛。（羅八 35-39）我要愛妻子（弗五 25）並要表達對妻子的愛，對兒女的關懷。

庚、我該定下什麼合乎聖經的目標？或短程或長程目標？

答：我需要找一本幫助我按進度靈修的書，每天晚餐後先做靈修、親近主。2、我計劃每週和妻子單獨約會一次，我需要安排管理時間和經營婚姻。

辛、我該如何向上帝禱告，祈求祂的幫助？

答：求上帝給我意志力，來實行我的計劃。2、求主給我從上頭來的愛心，愛我家人，愛我周圍的同事。

十一、是否還有其他有關的事，需要我再想一想：是不是有其他因素？

答：我想找一本有關於時間管理，以及如何有效靈修的書來看。我想和妻子談談我的感受，和我對此事之處理計劃。

十二、我應該尋求誰的幫助嗎？誰是最合適的人？我該說多少？

答：我想和教會的王弟兄談，並請求他在我開始執行計劃（靈修計劃）的初階，每天晚上打一次電話來，問我不是靈修了，然後一起作個禱告。

十三、我應該如何評估我的進步？

答：我記錄每日作息，每週評估一次。應該可以看出；我上網聊天的時間減少。

十四、我應該如何預備自己，來幫助別人？

答：我想，在實行一段時間，有成功的經驗後，我要把這經驗寫下來，投稿在教會的年刊。若有人看了，找我談，也許我也能幫助他，像王弟兄幫助我一樣。

## \*\*\*討論思考題目：

一、在這麼多項輔導者特質的要求中，你覺得自己在那些方面要加強成長？

二、為什麼一個輔導者的人格特質是那麼重要？

三、輔導的總目標是什麼？它如何影響到你的輔導？

四、從聖經中學到的一些輔導技巧，你覺得對你來說那些方面最有意義？

## 參考書目：

Adams, Jay E. (2004)《勝任輔導：聖靈勸戒的實踐本》，簡文章等譯，台北：華神。

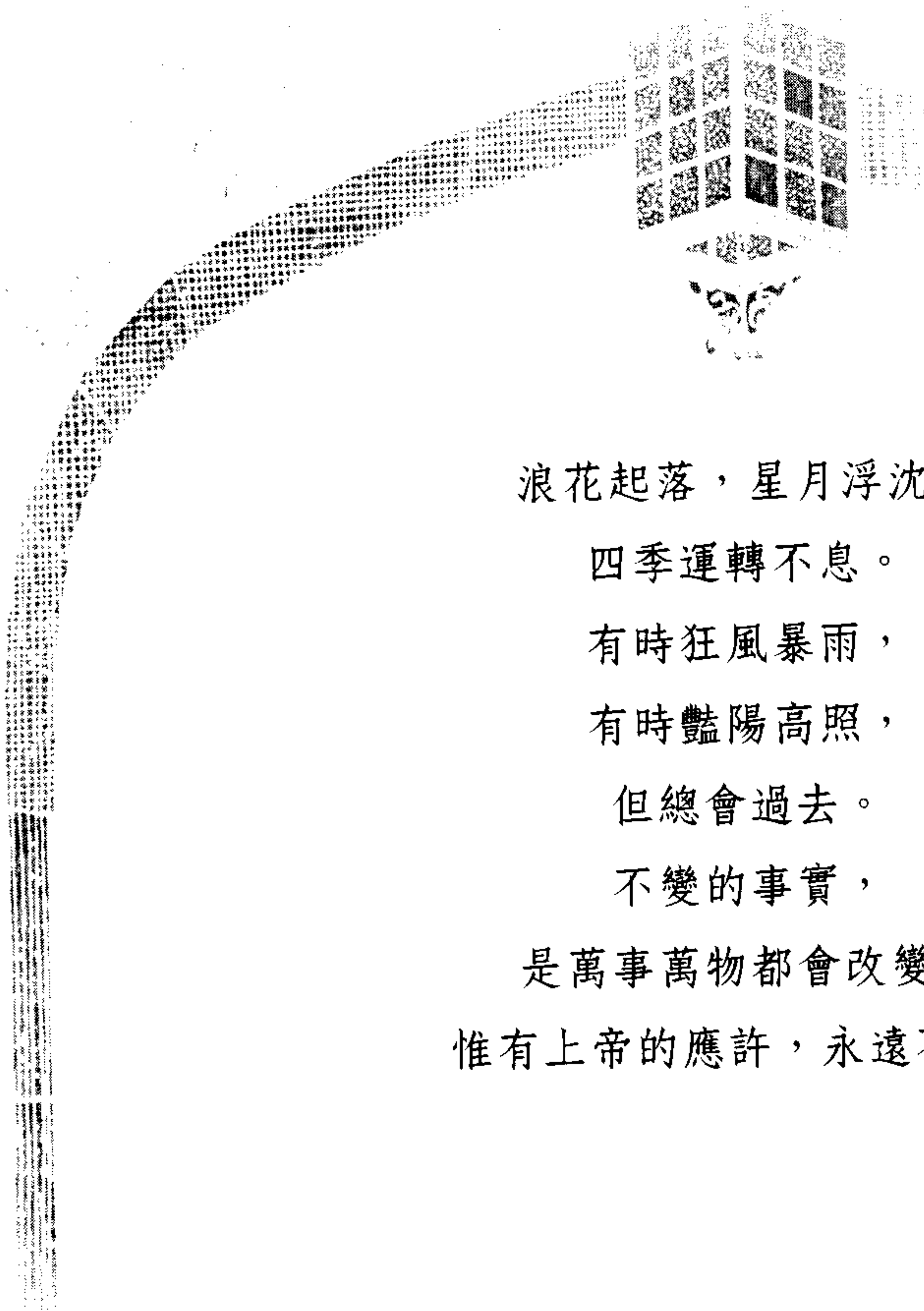
Corey, Gerald (1996)《諮商與心理治療的理論與實務》，李茂興譯，台北：揚智。

Martin, Walter (2000, 7-8 月)〈山達基創始人檔案〉，胡加恩譯，《校園雜誌》，台北：校園，pp.18-20。

徐孟秋 (2000, 7-8 月)〈誤入禁區〉，《校園雜誌》，台北：校園，pp.14-17。

## 第 4 章

# 教牧諮商的倫理議題



浪花起落，星月浮沈，  
四季運轉不息。  
有時狂風暴雨，  
有時豔陽高照，  
但總會過去。  
不變的事實，  
是萬事萬物都會改變。  
惟有上帝的應許，永遠不變。

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識基督徒輔導的倫理規範。
- 二、了解若無倫理規範，輔導可能造成的傷害和危險。
- 三、在作輔導時，知道保護措施，並有危機意識。
- 四、建立正確的輔導倫理觀與堅強的道德意識。

**關**於諮商輔導中的倫理道德議題實在非常重要。在美國，各種不同領域的諮商輔導，都有各自的學會和規章。美國婚姻家庭治療師學會，美國教牧輔導者學會，美國輔導學會，美國心理治療學會，美國心理學學會，基督教心理研究學會，國家社工人員學會等，都各有其自己的整套執業倫理規條（Code of Ethics）。台灣的中國輔導學會也有



倫理守則之規定 (Sander, 2003, [www.guidance.org.tw](http://www.guidance.org.tw) ; 參考 [www.heart.net.tw](http://www.heart.net.tw))

本課程是為教會牧長同工及基督徒在教會的工作中，從事諮商輔導之訓練而設計的。因此，討論相關的倫理議題時，限於教會中從事教牧輔導的倫理道德考量為主。其根基是建立在聖經的倫理觀。在從事教牧諮商事工時，所有的原則、規章、條例、作法均不可和聖經倫理道德教訓相違背，因為我們所信的上帝是一位有道德的神 (Moral God)。

其次，一切教牧諮商的實務作法，當國家政府的法律未違背聖經原則時，必須服從該國相關的法律。因為羅馬書十三章 1 節說：「在上有权柄的，人人當順服他，因為沒有權柄不是出於神的，凡掌權的都是神所命的。」連耶穌在世上時，也按律法規定納稅給當時的羅馬政府。祂說：「該撒的物當歸給該撒，神的物當歸給神。」(路廿 25)

筆者將分成兩個主題段落來討論教牧諮商相關的倫理：第一是全職牧師的諮商倫理。第二是一般信徒以同儕輔導角色的諮商倫理。

## 壹、全職牧師的諮商倫理考量

全職牧長同工在牧養事工中，一定會遇到有信徒或慕道朋友尋求各式各樣的幫助。牧者為了關懷羊群而從事諮商輔導是無可避免，也是責無旁貸的。許多牧者將他們的工作分成三個範圍，類比舊約中的三個職務：1.先知：講道和教導。2.祭司：教牧關顧、關懷。3.君王：領導、行政工作。

其中的教牧關顧、關懷就包括有教牧諮商輔導，及醫院

探訪，電話關懷，支持、協助有需要的人，甚至在教會內外見面時，和信徒談到關於信徒本身的信仰、婚姻、家庭、生涯、病痛、失落等難題、困境，所給予某些程度的指引、建議、支助。牧者要做的事情實在太多、太繁、太雜、太重。真的能做到專心以祈禱、傳道為事，只負責講道教導，將其他事工分派出去給信徒擔當的牧者和教會是有福的！牧者首要之務，是清楚神呼召成為牧羊人的使命感。按以西結書第三十四章，約翰福音第十章，馬太福音十八章 10-14 節和路加福音十五章 3-6 節，我們看出牧羊人的職責是：1.供應 (Provide) 群羊的需要；2.保護 (Protect) 羊群；3.引導 (Guide) 羊群。在教牧諮商的事工中，牧者因為和羊群建立信任、親密的關係，而能用基督徒的屬靈資源來供應、保護、引導羊群。這些屬靈資源包括，但不限於下列諸項：福音的大能、聖靈、屬靈的恩賜、聖禮、聖經的權威、禱告、作見證、團契支持等。

教牧諮商至少要遵守下列諸般倫理原則：

### 一、以基督為主、為中心的諮商。

D. D. Williams 在他所寫的 *The Minister and Care of Soul* (1961, p.23, 13) 一書中說：「將救恩帶給人類的靈魂，是所有基督徒事工和教牧關懷的目標。」他非常強調以基督為中心的教牧關懷。基督徒心理治療師 Larry Crabb，在一次「廿一世紀的教會」講習會中，說今天的教會易犯一個錯誤，就是把上帝當作滿足人需要的途徑。接受上帝的賞賜以滿足自己的需要，讓人的感覺好一些 (feel better) 而已。那麼，這

樣做到底以上帝作主，還是以人類作主呢？答案是明顯的，一切以人為主，而不是以神為主的事工，是以哲學上的人文主義為基礎（Crabb, 1993）。

Crabb（1993）進一步建議，當一個人提出或浮現某些症狀時，教牧輔導者要問一個重要的問題是：「這個人的靈魂，和上帝之間有什麼阻礙嗎？」這並不是說所有人類的問題都直接可用屬靈的方式就能處理。這是提醒牧者們：在作諮商輔導時，要確定自己從神來的呼召，不是作一個心理諮商師，是牧師！牧者在有限的牧養工作時間表，要看清自己的優先次序是作基督的使者（林後五 20），不是作心理諮商或治療者。當然牧者不可勉強他人接受耶穌的救恩，但他必須在任何諮商輔導的助人過程中，總是提供給人機會來認識，並信靠、跟隨耶穌。若這不是牧者最重要的任務之一，還會是什麼別的呢？牧師的角色不會在講道時是牧師，而在諮商輔導時就變成心理諮商師，或類心理諮商師（parapsychological counselor）。這是牧者敬業、自重，當有的態度。牧師就是牧師，不是別的，而牧師的職份是尊貴的。

## 二、在自己時間的安排上要平衡。

就因為牧師的工作太繁複，牧會的工作像一個無底坑，它會把一個人的精力耗盡；因此在時間的使用，必須小心謹慎處理，才能有效的運用。這裡所說的平衡至少包括三方面的平衡。

第一是在全教會的各項牧養事工上，輔導諮商應該用的時間要合適。這怎麼會和倫理有關呢？因為這將牽涉到公平

的原則。一個牧者若用超過量的時間在輔導事工，也就表示教會中有一些人會得到特別多的關顧，另一些人卻有可能被忽略了。因為牧者的時間精力和每一個人是一樣的，就那麼多。當然，在牧養時，有可能需要將時間使用在有特別需要的人身上多一些，但仍然不可超過限制，而使牧者所有時間被單一信徒所壟斷，以致疏忽其他羊群的需要。

第二是輔導事工和牧者自己家庭生活的平衡。在聖經中牧者本身的資格，應該和聖經中對監督、執事之要求是類似的（提前三 1-13），甚至更多。一個牧者若不能牧養自己的家，焉能牧養神的家？牧者本身和教會信徒都應認同：牧師也是人！牧師也會哭泣（Lavender, 1994）。他也有人的需要、情緒、軟弱和家庭責任等。我們絕不願看到一個牧者忙著到處去關顧別人的家庭，卻讓自己的家庭荒涼、變色，以致感嘆別人的庭院草地總是比自己家的青綠，甚至覺得野花總比家花香。那麼，問題就大條了！

第三是牧者按各自本身的恩賜特長，在牧養工作上，成全信徒各盡其職，以維持教會恩賜平衡發揮。聖靈的恩賜中有「勸戒」的恩賜（西三 16；羅十五 14），這比較接近諮商輔導事工的恩賜。因此，注重聖經輔導的牧師和教師 Jay E. Adams（1991）將自己所實施的輔導，稱為「努直達式輔導」（Nouthetic Counseling）。在此，「努直達」就是新約聖經中「勸戒」之希臘文。有些牧者若自己在輔導事工特別有恩賜時，他就可以在他的恩賜上發揮。同時，他若注意教會信徒中有勸戒恩賜的人才，也可以鼓勵、栽培，造就成為教會中分擔教牧諮商事工的同工，才是真正的成全聖徒，各盡其



職（弗四 12）。這樣，諮商事工可以平衡地分攤在教會中有這方面恩賜的肢體身上，而不是全部擔在單一牧者肩上。

### 三、守密的原則。

正如同其他助人或人類發展、服務專業一樣，為了求助的當事人之利益，而尊重其隱私權，為其守密是很重要的。因為在諮商過程中，有時會接觸到一個人內心深處的隱私或隱密處。教牧諮商工作者必須守密。除非這樣做會違反國家的法律，或造成案主本身及其他人生命的危險，或是有關於老弱、孩童、虐待或性侵犯等。當然，若有當事人的許可同意，教牧諮商者可以和相關他人取得聯繫或相關資訊，或和諮商者的監督或同工討論。但先決條件是必須得到當事人的同意。

牧者要特別謹慎，即使要在教會發佈代禱事項，也要先獲得當事人的同意，並確定消息發佈之內容和細節，都是當事人預先知道而同意的，才可以如此做。特別在講道、教導或寫作中，不可提及當事人的身份、名字，並要注意其隱密性，應該考慮呈現的方式，是絕對可以保護當事人的隱私權，確定不會有任何人猜測或聯想到當事人的人、時、事、地等，否則必須預先得當事人之同意。關於守密的原則，我建議在諮商過程的初階，就讓當事人知道諮商者自己的守密立場及限制，寧可將話講在前頭，而不要在事情未清楚之前，就輕易答應：「我絕不會告訴別人。」以致後來當事人說：「我很想自殺」時，諮商者卻發現自己陷入進退維谷的窘境：不知是否該告訴其他人？自己被自己的承諾綁住了。若有人

向牧者說：「我想跟您談的事，您答應我，絕不可向別人講，我才要說。」牧者可以回答：「我可以答應，我絕不會做會傷害你的事。」並在合適的機會，就揭露牧者自己守密的尺度和限制在那裡。那些是會守密，那些是不會守密。另外，若牧者本身正在作督導實習，需有學生在場或錄影、錄音等，均需告知當事人，並獲得其同意才可進行。當事人有權可以決定：接受或拒絕牧者如此行。若牧者想從當事人的醫師收集相關資訊，也必須經過當事人的書面同意。輔導未成年的青少年或兒童，更需注意守密之限制，在必要情況下，為了當事人的利益，必須將相關資訊告訴當事人的法定監護人或家長。

茲將中國輔導學會倫理守則中，有關諮商機密的規條引列於後，以供參考：

中國輔導學會倫理守則：（[www.guidance.org.tw](http://www.guidance.org.tw)）

#### 2.3 諮商機密：

- 2.3.1 保密責任：基於當事人的隱私權，當事人有權要求諮商師為其保密，諮商師也有責任，為其保守諮商機密。
- 2.3.2 預警責任：當事人的行為若對其本人或第三者有嚴重危險時，諮商師有向其合法監護人或第三者預警的責任。
- 2.3.3 保密的特殊情況：保密是諮商師工作的基本原則，但有以下的情況下則是涉及保密的特殊情況：
  - A. 隱私權為當事人所有，當事人有權親身或透過法律代表而決定放棄。
  - B. 保密的例外：在涉及有緊急的危險性，危及當事人或其他第三者。

- C. 諮商師負有預警責任時（參看 2.3.2）。
- D. 法律的規定。
- E. 當事人有致命危險的傳染疾病等。
- F. 當事人涉及刑案時等。

#### 四、敏感於雙重或多重關係可能有的陷阱， 而經常自省、自覺，並合適地處理這種 無可避免的關係。

雙重或多重關係，在專業心理諮商的實務中，需要謹慎處理；甚至避免在諮商室之外的社交關係、親屬關係、商業關係、親密朋友關係或性關係，以免因偏袒而不能公正地工作，以利於當事人（Sanders, 2003）。然而，教牧諮商卻無可避免至少有雙重關係，不僅是諮商者和當事人的關係，同時也是牧師和會友，或同工之關係，當然更是朋友和教會內弟兄姊妹的關係。舉例說，如果牧師正在輔導一對夫妻不和的問題，當丈夫是長執會中的一員，因經常有機會與牧師共事，且會影響牧師的教會工作、或會議決定時，牧師在這種情境中要謹慎陷入試探：為了自己教會工作之需要及支持，而在諮商室有意無意地偏袒丈夫，作不公平的輔導處置，以致傷害當事人雙方的利益。

聖經上的原則是：「是就說是，不是就說不是；若再多說，就是出於那惡者。」（太五 37）以及「惟用愛心說誠實話。」（弗四 15）因此在以上這種情境，牧者若需要面質這位丈夫，甚至因此威脅到牧者與該員長期同工之關係時，仍

然需要勇敢誠實地面對處理，不損真理的立場。在教牧諮商關係中，應該以當事人的利益為優先考慮，而不是以諮商者的需要或利益為優先。由此可見，雙重或多重關係，實在是一個必須謹慎處理的情境。

牧者在從事教牧諮商時，有時也會冒一個險，就是當案主接受面質，而拒絕改變自己的負面行為時，有可能因此離開教會，因案主自覺牧者已知道他個人的秘密了，或者基於面子問題，或者耽於罪中不願悔改，因拒絕輔導而脫離教會。

#### 五、誠實揭露牧者自己的教育背景、資格和 經驗。

專業輔導的訓練和教育，也各有專精和進深程度之分別。牧師在從事教牧諮商時，不論在公開場合或私下，是文字廣告或單獨面談，都要坦誠地表明自己的相關教育背景、資格和經驗，不可虛報實情，而誘導信徒或案主誤以為牧者有某些特殊專長，其實卻沒有。在幾年前台灣曾有牧者為信徒作性治療，而被起訴性侵犯異性信徒。經相關單位調查其背景，該牧者並未有性治療的教育背景或任何訓練，這就明顯地違背專業倫理。在專業界的確要忌諱越界跨行輔導。教牧諮商者要劃定界限，公開表明自己是教牧諮商者，是聖經輔導者，不是心理分析師，或精神科醫師，更千萬不要自以為是萬能全才的治療者——上帝是萬能的，但牧師不是。



## 六、關於生理接觸，要特別小心謹慎，以防掉入性的陷阱。

牧師也是人！在佛洛伊德的心理分析治療過程中，移情是很重要而必要的一個步驟。例如：當治療師察覺案主過去曾受重要他人的傷害時，若能使案主將對此重要他人的情感轉移到治療師的身上，而在治療師的引導之下，予以適當的處理，就可能使療效浮現。根據很多從事諮商輔導者的經驗，其實在平常諮商室中移情也是可能出現的情況，甚至在日常生活中，人們注意觀察，也可能察覺到。例如一位學生因出身單親家庭、缺乏父愛，而將關心他的教師，在心中轉化成自己的代父之角色。若有這種移情產生，則這位教師對於該學生就可能產生正面或負面的極大影響。類此情況，假若有一位婚姻關係的受害女性，求助於男性牧者，也有可能產生移情。筆者曾經幫助過因此而掉入性陷阱，形成牧師外遇的案主——很可悲可憐！人的罪性是極具驅力的。也因此，在教牧諮商情境，牧者本身要做醒禱告，免得入了迷惑（所謂：色不迷人，人自迷）。牧者本身的婚姻家庭生活若健康，就更能保護牧者的事奉，但仍然在和異性信徒的生理接觸要有界限。按筆者自己在西敏神學院（Westminster Theological Seminary）接受教牧諮商博士科訓練時，教授一再告誡：在諮商輔導中，不能有任何生理接觸。例如異性案主哭泣時，牧者就在心中默禱，求聖靈安慰，但不可伸手拍肩、牽手等。更不可在任何情況、基於任何理由而暗示、誘導有關性含意

的接觸。切記，在諮商輔導中，是以案主的利益為優先考慮，而不是為滿足諮商者的需要。一旦牧者在諮商階段，若每週有很多時間期望和案主見面的思想盤據腦中，這有可能是一個反移情的警訊，當懸崖勒馬、及時煞車，將案主作合適轉介，終止這種可能產生曖昧的關係（Sanders, 2003）。再者，諮商室佈置和環境，也要注意光明磊落的原則，並要有事先預防措施，如敞開辦公室等。牧者當「留心行光明的事」。（林後八 21）

## 七、切忌操控案主，牧者應自知在諮商關係中雙方能量的不平衡。

案主經常在這種情況下，是處於較弱的一方，而牧師在一般情況下，是屬於具更多能量或權力的一方。因此牧師要自我警惕，不可操控案主。例如，若案主在諮商情況中有改善，會很感激牧師或佩服牧師；這時，牧師不可沾沾自喜，甚至自以為了不起，而應當把感恩和榮耀歸給上帝。更不可因此操控案主，滿足牧者自身的需要。如果案主本身心甘情願，奉獻己力於教會事工，那就為他感恩；若不是，牧者也不可勉強案主奉獻己力，分擔教會事工，彷彿被法老王操控的希伯來人（林後十二 16-18）。根據聖經教導，所有的奉獻，若捐得甘心樂意、「有願作的心」，才是神所悅納的（林後八 12）。畢竟，教牧諮商的目標是使人歸向基督，而不是歸向牧師。

## 八、對於不同宗教信仰或價值觀的案主， 當合適處理。

牧師以一人對眾人，難免會有異教信仰或價值觀和牧師相異者求助。筆者曾在佳音電台主持有關婚姻家庭主題的現場 Call-in 廣播，有聽眾來求助約談筆者，曾有佛教徒因丈夫外遇來尋求輔導諮商，一開始就向筆者表明她不會接受基督教的信仰，只是想就其婚姻問題求助諮商，並問我介不介意，願不願意幫助她？筆者當然首肯，因助人工作，切忌歧視。上帝愛世人，不分種族、宗教背景、文化、教育程度、不同價值觀的人群，都是神所愛的，而牧者是神使用來傳遞神恩神愛的僕人。因此，只要牧者時間上許可，能力也合適，就可擔當。至於不同價值觀者，例如同性戀者當中也有各種不同的價值觀和感覺，有些人是大力提倡，爭取所謂弱勢族群的權益；有些人是明知這種生活不好，卻無法自拔；有些是自己行，還鼓勵別人去行；有些人是尋求戒治，活在矛盾、掙扎、焦慮當中；有些是所謂走出櫃箱，搖旗公開自己的癖好；有些是自覺不見天日，痛苦難當。牧者對於不同價值觀者都應持「神愛世人」的態度，把「人」和「行為」分開，即使不贊同這個人的行為，仍然愛這個人，願意幫助這人，就像神痛恨罪惡，卻愛罪人一樣。對於同性戀的求助者，牧者可在經過足夠適當真誠的同理心表達之後，視情況合適地表明自己的立場和價值觀。求助者也有權自己決定要繼續接受諮商或尋求他處的幫助。對於這種特殊族群的求助者，同

理心的運用和價值觀立場的表明要合適地溝通清楚，以求助者的真實利益為考慮，並兼顧不違背聖經之教訓，實在需要更多愛心和智慧的平衡。在必要時，牧者可轉介給專門從事這方面事工的助人機構。例如：走出埃及（<http://home.kimo.com.tw/exodtw/index.htm>）。

## 九、視情況作轉介。

前文提過，牧者不是全能全才，各有自己的限制；因此，基於對當事人利益之考慮，當諮商過程看不出進展，或有比牧者本身更適當的輔導機構或人員能幫助案主，牧者就應當作轉介。例如：毒癮、酒癮、色情網路癮的案主，需要大量資源的投入，牧者資源有限，最好的方法是轉介給福音治療機構，如：晨曦會（<http://www.dawn.org.tw>）。又如重度憂鬱症有自殺傾向的案主，更必須儘快轉介給精神科醫師醫治處理。甚至遇到離婚的情況，若教會中有曾經歷而成功地走過來的信徒，也可在案主同意時徵求成為一起輔導的同工，或是轉介。關於轉介的步驟，及注意事項，容後在教牧諮商的實務篇中再進一步說明。

## 十、不要為求助者作決定， 除非是危機輔導中的特殊情況。

在危機輔導中，有時案主正處困境在極大壓力之下，甚至對一般事情也六神無主，不知如何是好。這時牧者為了案主的利益，可作比較指示性（directive）的協助，否則在一般



非危機輔導情況中，牧者切記：不要為案主作決定。特別是重大決定，例如：離婚與否、售屋、遷居、調職、婚配對象、投資理財等。因為從基本定義來說：輔導是陪伴在旁的那一位。將來的日子、生活如何，還是案主本身要去面對，因此，諮商是從旁協助、分析、整理、歸類、解釋，使案主清楚自己的情況，並作自己的決定，且為自己所作的決定而自己負責，這才是正確的作法。諮商者為當事人做重大決定，等於剝奪當事人的自我成長機會。

### 十一、案主若因進入法律程序， 而法庭要求案主接受輔導。

例如家事法庭的法官，有可能要求案主尋求適當的教牧諮商或婚姻家庭諮商。這時牧師若受法庭之托而承擔此項任務，在諮商初階，牧者就得表明清楚自己有責任向法庭報告諮商的情況，讓案主明瞭整個情形，而作合適的處置。這也是案主在教牧諮商中當有的權力。

### 十二、敏感於不同文化者之需要。

筆者在世界各處事奉時，經常有人來求助約談的經驗，面對同膚色的華人，卻看出具有不同文化背景，受異文化影響，而形成不同的次文化（sub-culture）。例如來自北美、日本、中國、香港、歐洲或東南亞的華人，都各有自己獨特的文化特徵。教牧諮商者在進入廿一世紀之際，需要有地球村的文化觀。特別在 2002 年初，當台灣海峽兩岸進入世界貿易

組織（WTO）之後，不同文化族群之間的來往混雜，將越來越頻繁。例如在台灣的情況，原本因外籍勞傭和外籍新娘的增加，已經使得多元文化族群情形夠複雜了，將來這種異文化和不同次文化者共處一地的情況會更普遍。教牧諮商所面對的族群，也漸進入多元化的情況。這在倫理的考量上，使人不得不想到尊重不同文化和次文化的原則。即使同種同族的文化中，也有所謂哈日族、哈美族、哈韓族等。在神國度中，超文化的教牧諮商事工勢必越來越需要。教會中的教牧諮商本來就是主耶穌大使命的一部分工作，將來因著普世宣教的发展趨勢，教牧諮商者也需要學習對不同族群、不同文化和次文化的人民之特色，更多了解，以利諮商事工在超文化的層面，仍能達到相當的效果（Ausburger, 1986）。

總之，牧者要有自知之明，清楚知道自己能做什麼，不能做什麼，以案主的利益為優先考慮，將牧者自己的需要暫置一旁，並且不違背牧者自己的信仰、良心和聖經教訓為原則。若必要，牧者也可求助其他助人行業，或其他牧者同僚的幫助。

## 貳、教會信徒同儕輔導的倫理考量 （Peer Counseling or Lay Counseling）

在助人輔導圈裡，不論是一般社會或基督教會內，都有越來越多的同儕輔導產生，這也是基於現實的需要。每個人在一生中，總有機遇，需要求助於他人。特別在天災人禍這種災變重大的危機情況，更需要大量非專業助人的資源投入。

例如：台灣九二一地震之後之救災工作，在助人的輔導工作中，若只能依賴少數有專業資格的諮商師介入，他們的力量，勢必如杯水車薪，並且事倍功半，甚至耗盡心力，精疲力竭，仍救不了如燎原之火一般龐大數目的受害者。同樣地，在教會中，若所有助人輔導工作，只賴全職牧者一人，也必使牧者很快就燒盡倒下了。再說，教會中信徒的同儕輔導事工，其實是合乎聖經的教訓。耶穌豈不是一再教導信徒要彼此相愛、相助、關懷嗎？有些專業輔導者，曾作過研究，而認為非專業的輔導，其有效性有時並不亞於專業輔導（Berman & Norton, 1985）。但是，從事同儕輔導的非專業信徒，仍需要注意遵守倫理道德的原則。

有一位學者 W. W. Becker (1987) 曾對教會中信徒所從事的同儕輔導，就其法律和倫理問題討論過。他強調三方面：一、守密的關係；二、輔導者的勝任能力；三、被輔導者有自主抉擇之自由。

下面就這三方面討論：

## 一、守密 (Confidentiality)。

在同儕輔導的關係中，守密也是很重要的原則。因為惟有如此，才能建立起彼此信任，而有效的工作伙伴關係。但守密也有其限制之處。Becker (1987) 建議，信徒同儕輔導者應遵守一般專業心理學，或輔導組織所訂的倫理規條。即使法律上的要求對一般不收費的同儕輔導，像朋友幫助朋友似的（箴廿七 17），和對專業輔導要求還是不一樣。但在人道立場和倫理道德立場來看，同儕輔導時，若遇到可能使被

輔導者或第三者有生命危險情況，仍應當有智慧地處理，並告知相關人士。生命的保護和安全措施經常都是第一優先考慮的。

## 二、勝任的能力 (Competency)。

信徒若要在教會被認定為同儕輔導者，仍必須接受訓練。同儕輔導者本身至少應有下列條件：

1. 屬靈生命的成熟、穩定。
2. 心理情緒平衡，且善於管理自己。
3. 對他人有愛心，同理心且利他的意願夠強。
4. 相當的人生體驗。
5. 受過助人基本課程之訓練。
6. 年齡、性別、文化背景等，和被輔導者配合適當。
7. 有受教的心，願繼續自我成長，並且能夠撥出助人的時間。
8. 肯守密。

在教會中若要訓練信徒成為同儕輔導者，應有較週全的計劃。Gary Collins (1993) 建議教會的同儕輔導課程訓練應包括：

1. 基本聖經知識，特別是助人時需要引用的有關部分。
2. 認識一些諮商輔導技巧。
3. 分辨一些普遍可能遇到的問題，例如憂鬱症、壓力管理、靈裡枯乾等。
4. 知道輔導的基本倫理，及危險性。
5. 認知轉介之必要，及轉介技巧。

不論如何，一位教會信徒在作同儕輔導時，若可能的



話，最好能有一位夠資格的專業教牧諮商者作其督導。

### 三、自主抉擇的自由（Choice）。

同儕輔導者應該坦誠地表達自己的資格、訓練、經驗、價值觀、輔導目標、步驟，及可能的結果等，而讓被輔導者有自主抉擇的自由，自己決定要繼續接受輔導或轉往他處求助。並且教會信徒同儕輔導者，若沒有專業的訓練背景，更不可在自己的輔導中，使用如「心理治療」或「心理諮商」等專業用語。既是同儕輔導，就更是用一種非正式、非專業的輔導關係，彼此相待，彼此像誠實可信任的知心朋友一樣，提供幫助、關懷、支持、陪伴。教會中越來越多使用這種受過訓練的同儕輔導者，帶領同元支持性小組，例如：單親小組、喪偶小組、青少年家長小組或離婚小組等。這些同儕輔導者，仍需遵行專業輔導者當有的倫理原則，例如禁誡性方面的越界、操控、利用等，一切仍需以被輔導者的利益為優先考慮。

另外，同儕指導者，在助人時，有可能陷入某些危險而自覺或不自覺地傷害自己或傷害被輔導者。因此，Needham（1986, pp.88-109）提出二十項高危險性的情境，提醒教牧輔導者或一般信徒的同儕輔導需要避免的事項。Collins（1988）也提醒：在教會中的輔導工作應考慮下列幾方面問題，以預防錯誤之發生：

1. 輔導者有正確的動機嗎？
2. 輔導有果效嗎？
3. 輔導者的角色適當嗎？

4. 輔導者會受傷，或傷害被輔導者嗎？
5. 在性的界線上合乎光明、聖經的原則嗎？
6. 合乎基督徒倫理嗎？
7. 輔導者會不會耗竭？

同儕輔導者為避免失職或錯誤，應有下列禁忌：同儕輔導者不能收費。不可使用需要有訓練背景的專業測驗量表。不要用太過簡單的信念，而造成表面化膚淺的介入（例如：相信所有的問題只要禱告就可以解決）。在面對比較嚴肅的問題時，需要轉介或尋求相關專業輔導者的幫助。不要提供和醫師或其他專業治療師相反的意見，而造成延誤治療。不可忽略被輔導者表明要自殺、或傷害他人之陳述。更不可和被輔導者在性關係上有不當的介入。總之，就是要「謹慎自己和自己的教訓」（提前四 16）。

#### \*\*\* 討論思考題目：

- 一、你曾見過或聽過因為不守輔導倫理而失敗的實例嗎？試想一想，它之所以失敗的原因是什麼？
- 二、屬靈領袖為什麼也會跌倒？可能的原因是什麼？
- 三、在課程中這些倫理原則，你認為那一條你自己最需要注意？為什麼？

參考書目：

- Adams, Jay E. (1970) *Competent to Counsel*. Grand Rapids: Zondervan Publishing.
- Augsburger, David W. (1986) *Pastoral Counseling across Cultures*. Philadelphia: The Westminster Press.
- Becker, W.W. (1987) "The Paraprofessional Counselor in the Church: Legal and Ethical considerations." *Journal of Psychology and Christianity*. 6(2):78-82.
- Berman, J. S. and Norton, N. C. (1985) "Does Professional Training Make a Therapist More Effective?" *Psychological Bulletin* 98:401-7.
- Collins, G. R. (1993) *The Biblical Bases of Christian Counseling for People Helper*. Colorado Spring: Nav Press
- Collins, G. R. (1988) *Christian Counseling: a Comprehensive Guide*. (Rev. ed) Waco, TX: Word Publishing.
- Crabb, Larry (1993) "Vision versus Community," presentation made at The church in the 21th century. Orlando, Florida (June). A Conference Sponsored by Leadership Network.
- Lavender, Lucille (1994) 《牧師也會哭泣》，胡偉利等譯，台北：大光
- Needham, T. C. (1986) "Helping When the Risks Are Great." In *Clergy Malpractice*, ed. H. N. Malony, T. C. Needham and S. Southard, Philadelphia: Westminster Press.
- Sanders, Randolph (2003) 《基督教諮商倫理》，熊小玲譯，台北：華神。
- William, D. D. (1961) *The Minister and the Care of Soul*. New York: Harper & Brothers.

## 第 5 章 北美聖經輔導簡史

學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、了解北美聖經輔導的發展過程。
- 二、認識在北美從事基督教輔導事工的一些學者和實踐者以進一步的延伸研讀。
- 三、更進一步了解聖經輔導的神學立場和其大前提。

在以聖經為主的輔導理念和實踐，一般說來北美福音派教會，比華人教會這方面，發展更早也更多經驗。近來華人教會在輔導協談方面的興趣也日益增長。基督教會出版的書籍、期刊、報紙漸漸在這方面有更多數量，書籍大多是從英文翻譯成中文的。國內也有一些輔導中心成立。退修會、專題講座等，若未包括一些有關輔導的題目，例如心理健康、情緒管理、婚姻家庭生活等，就覺得不太完美。



這些都是好現象，顯示信徒看見將信仰實行在生活的重要性。這使我想起國內目前的情況，有一點類似北美福音派教會在 1970 年代的情形。當時，初覺心理學的影響力，信徒對心理學趨之若鶩。然而歷經這卅多年來，彷彿塵埃落定，對於心理學漸漸看到其有限性，把它擺在一個適當的位置，而醒悟回歸聖經的重要性。了解到聖經和心理學是兩個不同的範疇，各有各的路要走。時當國內基督徒開始更看重諮商輔導事工之際，從北美的教會在聖經輔導方面的發展簡史來思考，想必能收鑑古知今之效，也有助於未來國內基督徒輔導者探討更合適的努力方向。對於有興趣研究聖經輔導者，也將可從本文中的人名、書目得到幫助，作進一步研討的鑰字。

在羅馬書十五章 14 節記載保羅說：「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。」另外在希伯來書三章 13 節說：「總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裏就剛硬了。」帖撒羅尼迦前書四章 18 節又說：「所以，你們當用這些話彼此勸慰。」羅馬書十五章 1 節也說：「我們堅固的人應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。」加拉太書六章 1 至 2 節：「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。」以上這些聖經教訓，都清楚指明，早期的基督教會就應該有勸戒式輔導事工（Jay E. Adams [2002] 根據聖經希臘文原文稱之為 *nouthetic counseling*）。

亞當斯（Jay E. Adams）在 1970 年，當時他四十一歲，

是美國長老會的牧師和神學院教授，出版了一本立場特別的輔導書籍 *Competent to Counsel*（中譯：《聖靈的勸戒》）。攻擊當時教會在處理人生及生活問題時，一面倒式的傾向尋求一般的心理治療，而忽視原本在聖經就有的教會事工——勸戒輔導。他的這項革命性的反思之舉，主要起源於受下列之人的影響：O. Hobart Mowrer, William Glasser, Perry London, 和 Thomas Szasz (Powlison, 1996, p.2)。亞當斯（1970, p.61）期盼基督教會本身能負起更多輔導責任，而不要凡事都尋求一般的心理治療，更不要以這些心理治療為最高的權威。

亞當斯（1979, p.184）絕不同意有一些心理治療理論，把人類本身在處理問題時當負的責任完全排除。他更不贊同一個人只要心理自我接納，只要行為被社會大眾接受，他的靈魂就能得醫治。亞當斯相信教會應該了解聖經的教訓：那就是人生大多數的問題，根源於罪。而罪的問題，只有在耶穌基督的饒恕和救恩中，才能得到解決，因為「人類最大的需要是饒恕」。因此亞當斯認為：一個人改變的過程，始於相信接受耶穌基督為救主，得到贖罪之恩，藉聖靈的幫助，改變他的思想、情感、和行為。感恩的得救者，成為再造的新生命，藉信心和行為，遵行聖經教訓，而逐步走向全然成聖的方向。

為了實行他的理論，亞當斯開設諮商中心，並實際從事輔導諮商和訓練諮商者的工作。他也著作發表他的理論，信念和作法。他並不把自己納入現有的心理治療行列中，他堅持自己的福音派信仰，並嘗試使別人也接受他的信仰。他輔

導的目標在於使人接受耶穌的福音，過討主喜悅，榮耀神，合乎聖經的生活方式。他獨創一格的作風，及對於現代心理治療的大前題作出大膽批判，例如對於佛洛伊德（Sigmund Freud）的心理分析治療法（The Psychoanalytic Approach）。羅哲斯（Carl Rogers）的案主中心治療法（Client-centered Therapy），史金納（B. F. Skinner）的行為治療法（The Behavioral Approach）。明顯地和當代心理治療壁壘分明，使他樹立了一些敵對者，卻也吸引了一些明確的支持者。他的理論和實踐之影響力，在 1980 年代雖曾一度減弱，但在 1990 年代又如死灰復燃，更大地影響了福音派的教會。他當時在西敏神學院（Westminster Theological Seminary）的教職，和基督徒輔導教育基金會（Christian Counseling and Education Foundation，簡稱 CCEF）的領導角色，加上他自己福音派的信仰，訓練和實際有效的輔導經驗，使得他的輔導理論和方法，在北美和歐洲一些福音派的教會，直接、間接帶來一股不可忽視的影響力量。

在神學思想和信仰上，亞當斯（1981）是一個徹底的加爾文宗（Calvinism）跟隨者，他也自知是改革宗（Reformed）的基督徒。他的信仰中心，可用加爾文神學的五點來表達。那就是用英文 TULIP（鬱金香花）所代表的五個重點：

**一、全然墮落（Total Depravity）：**全人類都受罪的影響，都是罪人，每個人在智識上、意志上、情緒和情感，身體上、良心上和記憶上等，都多多少少受了罪的影響。

**二、無條件的揀選（Unconditioned Election）：**上

帝拯救人類，是祂最高主權的揀選，不是按人類自己的好行為。

**三、有限的贖罪（Limited Atonement）：**基督的替死救贖，其個別性和有效性，只限於饒恕那些神所揀選的人之罪。

**四、無法抗拒的恩典（Irresistible Grace）：**上帝能使死人復活，祂動工在身上的人，就會接受救恩。

**五、聖徒的堅持（Perseverance of the Saints）：**所有上帝使之死而復活的重生者，必能持定永生之道，而實現歸回基督的盼望。

亞當斯和其同工 John Bettler 所成立的 CCEF 是主要的諮商中心和訓練中心。他們也在西敏神學院（Westminster Theological Seminary）教授有關諮商輔導方面的課程，並出版期刊，先是 *Journal of Pastoral Practice*，後改成 *Journal of Biblical Counseling*，亞當斯後來漸轉移至加州的西敏神學院分校。當時在聖經輔導方面成功的輔導中心，還有 John Broger 的 Biblical Counseling Foundation 以及 Bill Goode 和 Bob Smith 的 Faith Baptist Counseling Ministries。

在 1980 年代以亞當斯為主導的聖經輔導有點趨於平淡，甚至有幾分式微。當時福音派中，比較多和心理學有對話，並更多考慮神學與心理學之會通（integration）。例如：Bruce Narramore, Mary Stewart van Leeuwen 在 Calvin College，David Myers 在 Hope College，甚至在 1980 年代的 Wheaton College 也有教師團中如 David Benner, Stan Jones, Kirk Farnsworth, 以及哲學家如 Stephen Evans, Robert Roberts 有興



趣於心理學的人都在神學與心理學的會通中推波助瀾。其中最好的例子，就是在1985年由David Benner主編，由約150位福音派心理學教授和心理學家及專業輔導者所努力的成果 *Baker Encyclopedia of Psychology*。

1970年代，達拉斯神學院(Dallas Theological Seminary)聘請兩位精神科醫師加入教職，他們是Frank Minirth和Paul Meier。在1970年這兩位開張一治療診所，即Minirth-Meier Clinic。他們也一起合作著書，並開始廣播心理健康為題的節目。1986年他們開始類似的第二家治療中心。同年美南浸信會的心理治療師Robert McGee(1985)開張類似的診所在休斯頓，取名為Rapha，提供「以基督為中心的醫院和輔導關懷事工」(Rapha是希伯來文「治療」之意)。

以上這兩者(Minirth-Meier和Rapha)都是營利性事工，有收費的。在1991年兩者成為美國全國性的事業。Minirth-Meier開張25家診所，Rapha開張32家診所在17個醫院裏面。在1994年Minirth-Meier和第三家主要的連鎖事業——新生命治療中心(New Life Treatment Center，由Steve Arterburn主導，擁有)合併，成為Minirth-Meier New Life Clinics(簡稱MMNL)。1996年時，他們擁有80家診所，出版130種自助性書籍。同時Rapha的診所又加倍增長到全美國有63個。於是MMNL和Rapha成為全世界提供精神心理治療，收費的，私營的機構中，兩個最大的企業。

另外值得一提的是Gary Collins在1992年被邀請主導當時的美國基督徒輔導者協會(American Association of Christian Counselor 簡稱AACC)。其目的在於提供基督徒輔

導專業人員團契和溝通的機會。Collins強調聖經傳統的信仰和道德原則。Collins(1990)公然指責有些基督徒輔導者，追求地位和財富，並和「人本主義及自我中心的理論融合」，又忽略聖經中簡明的信仰原則。AACC在1992年出版*The Christian Counselor*期刊，並討論與心理學會通的相關主題。這方面它有點和*Journal of Psychology and Theology*類似。到1995年AACC的會員超過17,000人。

總而言之，在1970到1980年代早期，這種神學和心理學會通的運動達成兩個目的：

一、提供思想理論基礎，發展出學術性的習慣，似乎為現代心理學和傳統福音派信仰的結合盡了一番努力。

二、創辦了一些專業性的機構和聯絡網路，來教導並實行福音派的心理治療。

另外，在1980年代初期，Robert Schuller(1982)高舉的自我形像(Self-Esteem)，強調「可能的思想」(possibility thinking)和Norman Vincent Peale的「積極思想」(positive thinking)也曾形成暢銷書的熱潮。這一波成功神學也曾影響韓國的趙鏞基牧師，而間接造成對華人教會的影響。跟著一波約有十年之久，就是自助書籍系列的暢銷，由心理治療者或婚姻家庭治療者所編寫的。用一般心理學的概念，整合宗教性的理念和實踐。例如James Dobson、William Backus(1980)、Minirth(1976)和Meier、Robert McGee、Larry Crabb(1987, 1988)、David A. Seamands(1985)和Hemfelt(1989)等。

1980年代結束時James Dobson的「愛家」(Focus on

Family) 節目每天在 1,800 個廣播電台播出，並漸漸成為國際性的事工。台灣也有愛家的事工，「愛家」的刊物，從傳福音的角度看，是福音預工性的刊物，從婚姻家庭事工切入。1980 年代中期還有人本主義的康復十二步 (12 Steps of Recovery) 等自助性的書籍、手冊也很流行，就像戒酒協會的康復十二步一樣，有各式各樣的康復十二步。Lyman Coleman (1991) 的 Serendipity 也出版許多與輔導相關的支持小組聚會手冊。(有些是 Coleman 和 Richard Peace 合編的支持性小組手冊。)

在 1990 年代，雖然亞當斯本身的興趣和努力由輔導學轉變成為講道學，但是，反而有更多福音派的專業輔導者，越發強調回歸聖經。例如 Larry Crabb 和 Gary Collins 在這方面的努力，都是功不可沒的。再加上心理學本身意見分歧，效果也不若原來一些人所預期的。因此，有越來越多的需要者，轉回來尋求像 CCEF 這樣以聖經為主的輔導機構。從下列的統計表可看出，來尋求 CCEF 的幫助者，越來越傾向較長期接受輔導，而不再只是來少數幾次就不來了。(Powlison, 1996)

表 5.1 CCEF 的輔導次數與比率

輔導的次數 (Number of Sessions of Counseling)			
	約 1970	約 1980	約 1990
1 次輔導時段	23%	16%	12%
2-3 次	21%	17%	21%
4-6 次	33%	25%	17%
7-12 次	19%	28%	22%
13-24 次	3%	11%	15%
25 次以上	1%	3%	13%

這種歸回聖經輔導的復興，從 1994 年時，聖經輔導團契 (Biblical Counseling Fellowship, 簡稱 BCF) 所出版的《面對自我》(Self-Confrontation Manual) 成為福音派的暢銷書著作，且被譯為十多種語文，可見其一般。此外還有 John MacArthur 著作的 Our Sufficiency in Christ 也明顯地回到聖經基本教訓，面對於心理學有精闢的批判。由他所創辦的 Grace Community Church 和 The Master's College and Seminary，其教導都強調和亞當斯類似的勸戒式輔導 (Nouthetic Counseling)，並有由 The Master's College and Seminary 之教師團，如 Wayne Mack (2003) 等著作的《聖經輔導入門》(Introduction to Biblical Counseling)，有系統地將聖經輔導作一個介紹。

總之，聖經輔導本身，自亞當斯強調提倡以來，曾使教會覺醒，珍惜聖經中寶貴的資源。幾經峰迴路轉，時而被趨向和心理學有更多會通的福音派專業輔導者所批判，甚至被



宣稱是基督徒輔導，骨子裏卻是人文主義（humanism）的專業輔導者奪去影響力。但到 1990 年代，回歸聖經和以基督為中心的輔導，卻為越來越多有需要者，提供真實的幫助和盼望，並給人更根本的治療。也許我們可以說在 1970 年代心理學實在被高舉，成為教會中的偶像，但亞當斯為了正風，不得不大聲疾呼，且用力將鐘擺，挽回到另一個極端。但是由於是一個極端，而造成某一些反動。因此，有些福音派的專業輔導者又不盡同意亞當斯對於心理學的全然否認和攻擊，於是逐漸轉向神學和心理學會通（integration）的方向邁進。到現在，由於心理學所提供給人的幫助，漸漸知其所限，且心理學本身流派紛歧，更使人醒悟而認知心理學不是真理，更不是上帝。於是越來越多福音派的基督徒，認知心理學和神學是兩個不同的範疇，而在生活中遇到某種問題時，寧願重尋聖經輔導之助。但是今日的聖經輔導和昨日亞當斯開始時的聖經輔導，已有一些改革。至於神學與心理學的會通，及聖經輔導者如何看待心理學，那又是另一個值得探討的主題。

### \*\* 討論思考問題：

- 一、學習本課之後你對於聖經輔導增加了怎樣的瞭解？
- 二、Jay E. Adams 所倡導的聖經輔導對於北美教會的基督教輔導界產生什麼影響？
- 三、了解北美聖經輔導簡史對於你學習教牧諮商有什麼影響

### 或有什麼意義？

#### 參考書目：

- Adams, Jay E. (1970) *Competent to Counsel*. USA: Presbyterian & Reformed.
- Adams, Jay E. (1979) *More than Redemption: a Theology of Christian Counseling*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian & Reformed.
- Adams, Jay E. (1981) *Counseling and the Five Points of Calvinism*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian & Reformed.
- Adams, Jay E. (2002) 《聖靈的勸戒》，陳若愚譯，La Mirada, CA：中華展望。
- Backus, William and Marie, Chapien (1980) *Telling Yourself the Truth*. Minneapolis, Minnesota: Bethany House Publishers.
- Benner, David G., (ed.) (1985) *Baker Encyclopedia of Psychology*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House.
- Coleman, Lyman (1991) *Small Group Training Manual*. Littleton, Colorado: Serendipity.
- Crabb, Lawrence J. (1987) *Understanding People: Deep Longings for Relationship*. Grand Rapids: Zondervan.
- Crabb, Lawrence J. (1988) *InsideOut*. Colorado, Springs: Nav Press.
- Hemfelt, Robert; Minirth and Weier, Paul (1989) *Love Is a Choice*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- Mack, Wayne A.等 (2003) 《聖經輔導入門》，江淑敏譯，台北：華神。
- McGee, Robert S. (1985) *The Search for Significance*. Huston: Rapha Publishing.
- Minirth, Frank and Meier, Paul (1976) *Happiness is a Choice*. TX: Word.
- Powlison, David A. (1991) *Competent to Counsel: the History of a Conservative Protestant Antipsychiatry Movement*. Dissertation in History and Sociology of Science. University of Pennsylvania.
- Schuller, Robert H. (1982) *Self-esteem: The New Reformation*. Waco, TX: Word Books.
- Seamands, Davide A. (1985) *Healing of Memories*. Wheaton, IL: Victor Books.

## 第 6 章

# 剖析現代心理治療理論 的大前提

不管浪潮湧流起落，  
莫嘆人生悲歡離合，  
就算心情喜怒哀樂，  
仍有耶穌船尾掌舵。

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識當代心理治療理論中常被使用的理論。
- 二、藉由對這些理論的了解與剖析在閱讀相關文獻時，培養分析評估和辨識的能力以利信仰立場之堅固。
- 三、在重整式地使用其中某些不違聖經的技巧時能更合宜。
- 四、更能裝備好自己去幫助曾受過當代心理治療的當事人，從聖經的角度看待自己所面對的問題。

### 前言：

**現**代心理輔導與治療的工作已經逐漸被世人接受，在各學派發展及努力過程中，也產生了一些實用的方



法和技巧。目前華人社會的專業輔導訓練，仍是以西方的心理輔導／治療方法為主。因此我們也應從基督教信仰的觀點去了解和剖析。目前西方心理輔導治療的學派雖多，但追根溯源，仍是以當事人中心治療法，行為治療法，認知行為治療法，和家庭系統治療法為主流學派。

另外，又一股新的勢力，已在世界各處蔓延融滲，那就是新紀元文化（New Age Culture）。New Age 有人翻譯為新世紀，骨子裡是宗教，但外表卻用各式各樣的包裝，例如積極思想、現代物理學、現代心理學、人類潛能開發運動、全人健康、窺視天堂、靈異現象、冥想、催眠術、氣功、通靈、甚至飛碟、外星人、水晶、音樂、占卜、前世今生等。不但滲入生活各層面，而且潛入社會各階層，各行各業的職場人士，婚姻家庭、生涯規劃、健康企業、理財、學術界、連助人專業也在這個大章魚的吸盤，掌控影響之範圍。若深入了解，必能辨識，新紀元（New Age）王國的寶座，坐的是撒但，其思想系統至終必定連於屬靈的幽暗世界。因此，新紀元與基督教會的助人專業之牽連，使得我們不能不謹慎，明辨，提防其陷阱。

至於教牧諮商，需要了解和剖析現代心理學的大前提，主要有兩點理由：一、現代心理學研究中，有一些技巧方法是可被重整採用的。但其背後之大前提卻需要謹慎明辨，才不致在心思上被影響遠離聖經。二、有些求助者，曾受過現代心理學的治療和處置，也受了現代心理學的價值觀、世界觀之影響而不自知。對於這些求助者，教牧諮商者需要了解當事人受了哪些影響，才能合適地幫助他們，重建合乎聖經

的價值觀和世界觀。

據 Gerald Corey (1996, p.11) 列出的當代諮商模式全覽表，在現代最常用的一些治療法，包括九種模式：

表 6.1 當代諮商模式全覽表

**精神分析治療法：**代表人物 Sigmund Freud。是一個人格發展理論、一種人性哲學觀，與一種心理治療的方法。其重點放在驅使行為的潛意識因素。主張人六歲以前的事件，是後來人格發展的決定因素。

**阿德勒學派治療法：**代表人物 Alfred Adler。在 Adler 之後，Rudolf Dreikurs 將此法在美國加以普及並發揚光大。這是一個重視個人成長的模式，強調負起責任，創造自己的命運，並從尋求意義和目標中找出人生的方向。其主要概念為大多數其他現行治療法所採用。

**存在主義治療法：**代表人物 Viktor Frankl、Rollo May 及 Irvin Yalom。反對將治療視為由明確技術組成的系統，主張治療應構築在人類存在的基礎條件上，諸如：塑造自己人生的抉擇、自由與責任、以及自我決定。重點放在人與人治療關係的品質。

**個人中心療法：**創始人 Carl Rogers。原是對心理分析的一種反動，於一九四〇年代間建立，為非指導取向的治療方法。根據人類經驗的主觀觀感，主張在處理當事人問題時，為對方付出更多的真誠與責任。

**完形治療法：**創始人 Fritz Perls。一種強調覺察和統合的體驗治療法。是對心理分析的一種反動。注意心理與生理功

能的整合。

**現實治療法**：創始人 William Glasser。是一種側重「現在」的短期治療法。重視個人本身潛在的力量，基本上認為當事人可學會更多切於實際的行為而獲致成功。

**行為治療法**：代表人物 Arnold Lazarus 與 Albert Bandura。是學習原理對特殊行為困擾處理上的應用。治療結果是由連續不斷的實驗而產生。這門技術一直處於不斷的改良中。

**認知行為治療法**：代表人物 Albert Ellis 創立理情行為治療法，該法是一種高度指導，認知與行動取向的治療模式，強調個人的思想與信念系統是個人困擾的根據。A. T. Beck 創立認知治療法。

**家族系統治療法**：本系統取向根據的假設是，改變個體的關鍵在於瞭解與疏通其家庭成員。

又據 Stanton L. Jones (Jones & Butman, 1991, p.31) 將各家各派的思想系統歸納為數個大宗派：

認知行為學派：包括理情治療法、認知行為治療法、行為治療法和個體心理學。

動力學派包括：心理分析治療法、古典精神分析、自我分析心理學、客體關係理論。

人本主義學派包括：完形治療法、存在主義治療法、意義治療法、個人中心治療法、和溝通分析。

另外有家族系統治療法，生物精神醫學、教牧諮商、勸戒式聖經輔導等。

本章將就五個主要的現代心理治療法和新世紀運動，作簡單介紹，並從基督教信仰的角度，對其背後之大前提加以分析，批判和辨識。

## 壹、個人中心治療法 (Person-Centered Therapy)

根源：1940年，羅哲斯 (Carl R. Rogers) 第一次嘗試「非直接式輔導」(Non-Directive Counseling)。1951年他出版「當事人中心治療法」(Client-Centered Therapy) 一書，將「非直接式輔導」改成「當事人中心治療法」，表明他的輔導焦點在於積極的發展當事人自己解決問題，處理困難的潛能。羅哲斯本身出生於基要派保守的基督徒家庭，卻在大學時代放棄他父母的信仰，而擁抱自由派的人文主義 (liberalistic humanism)。從那時以至終其餘生，都站在這樣的立場，從未改變。

### 一、簡介

個人中心治療法的人性觀：相信人的本性、本能是建設性、社會性、合理性、值得信任、能夠自立、對自己負責、有正面人生取向、可以一步一步邁向自我實現 (Self-Actualization) 的最高境界。羅哲斯相信人具有積極的成長衝動 (growth impulse)。這和佛洛伊德截然不同，因此，在諮商者和角色上，羅哲斯與佛洛伊德也不一樣。羅哲斯否定諮商者權威的角色觀念，而在諮商過程中，將基本責任放在當



事人的肩上。

個人中心治療法的原理：認為以下六項條件都出現，就足以產生建設性的人格改變，而造成行為、情緒等也跟著改變：

- 一、諮商者和當事人，兩個人有心理上的接觸。
- 二、當事人，是在一種無助、焦慮和混亂的狀態中。
- 三、治療員在這「關係」中，是在一種真摯、和諧的狀況中。
- 四、治療員對當事人產生一種無條件的接納和尊重。
- 五、治療員能針對當事人產生同理（Empathy），不再從自己的觀念立場來看對方。
- 六、當事人能體會到諮商員對自己的尊重和同理（Rogers, 1957, pp.95-96）。

個人中心治療法的目標，主要是要與當事人建立一種適當的關係，來協助對方成為一個達到能完全發揮功能的人（fully functioning person）當事人產生下列這些改變，就表示當事人有了學習的過程：

- 一、對自己有較實際的看法。
- 二、較具自信、和較有能力自主。
- 三、能夠對自己和本身的感受有較大的接納。
- 四、對自己有較積極的看法和評價。
- 五、較少壓抑自己的經驗。
- 六、行為表現出較成熟、社會化、適應力較強。
- 七、壓力對他的影響程度較低，同時他也較易克服壓力和挫折。
- 八、性格上顯得較為健康，人也變成較有組織，統合力。

九、對別人較能接納。

個人中心治療法的諮商者機要條件是：

- 一、真實誠懇（genuineness）或表裡一致（congruence）
- 二、無條件的絕對尊重（unconditional positive regard）。
  - 1、珍惜當事人（prizing）：給予溫暖關懷。
  - 2、無條件接納（unconditional acceptance）。
  - 3、無佔有慾（nonpossessive）。

但要注意，諮商者是無條件接納當事人的「人」，而非他的「行為」。

三、同理心（Empathy）：前兩者奠下根基，而同理心是當事人中心治療法的關鍵。Carkhull的理論，認為同理心是整個治療過程最重要的成分，他強調倘若在輔導過程當中，若缺乏同理心，則諮商會毫無果效，他也認為同理心是促進和支持當事人自我探討的核心，是很大影響力（Lichtenstein, 1980, p.142）。羅哲斯（1957, p.99）定義同理心為：「體會當事人的內心世界，就像自己內心世界一樣，可是卻永不能失掉『就像』這個素質——這就是同理心。」

個人中心治療法不重視技巧，主要是諮商員對當事人的態度，以及與當事人的關係。羅哲斯認為諮商員應有以下的表現：

- 一、有能力和當事人作全面性溝通。
- 二、所做的回應，經常切合當事人想表達的意念。
- 三、平等的看待當事人。
- 四、能夠了解當事人的感受。

- 五、設法去了解當事人的感受。
- 六、掌握了當事人的思路。
- 七、在措詞和語調上能反映出他完全體會當事人的感受（Rogers, 1951）。

總而言之，個人中心治療法，有以下這些特徵：

- 一、諮商的目標，不只是為當事人解決問題，而是協助當事人成長。
- 二、個人中心治療法的焦點是「人」，不是「問題」。
- 三、整個諮商關係，是當事人成長的歷程。
- 四、不重視理性方面的因素，更看重情緒因素，認為人常因受情緒影響而身不由己。
- 五、不將重點放在當事人的過去，而直接處理當事人的現況。尤其是針對當前的情緒狀況，為治療歷程之重點。
- 六、個人中心治療學派是第一個強調治療性的關係之理論，而且認為這種關係本身就是一個成長的經歷。
- 七、強調當事人的改變，是在諮商過程中就產生，而不是諮商後才出現。
- 八、把諮商過程集中在對當事人的信賴、接納、尊重，同時去發現並實現與當事人更全面接觸的途徑。
- 九、強調著重於當事人的現實世界，他所關心的是當事人對自己本身和對世界的看法。
- 十、諮商過程中，諮商員和當事人都全然投入。諮商員不是一個權威，或專家。而是當事人的同伴或朋友，以一種真誠、尊重、信任、了解、溫暖的態度陪伴當事人。讓他在毫無焦慮情況下，自由表達此時此地的感受，探討

自己和經驗自己，同時學習承擔責任，自己決定目標，且朝著這目標採取行動。

- 十一、所謂「個人中心治療理論」其實並不是一套理論，更不是一套教條，而是一套信念和態度。
- 十二、羅哲斯相信，在個人中心治療中，所指的「關係」並不侷限於諮商過程，而是同樣出現在其他情況下。他強調自己長久以來，有一個信念，就是相信具有治療功能的「關係」只不過是人際關係中的一個例子，事實上他深信同樣的法則，是轄制著所有的人際關係。
- 十三、同樣的治療原則，可適於所有人，無論是正常的，或患精神官能症的（neurotic），或是患精神病的人（psychotic）都一概可以應用。

## 二、剖析

### （一）哲學大前提

個人中心治療法初看很像聖經所講的無條件的神聖之愛。但是更進一步探討，就知道它是一個不折不扣的人文主義（humanism）。其哲學背景受十九世紀的理想主義（idealism）和浪漫主義（romanticism）之影響，強烈的經驗性（experiential）、個別性（individualistic）和相對性（relative）的核心信仰，導致過度高舉自我。像 Vitz（1977, p.93）所說的：「在自我實現中崇拜自我，或崇拜人類，用基督徒的措詞來說，根本就是：經常在無意識的自我主義中所顯出的偶像崇拜。」然而人類本身已受罪的影響，因此在理性上及各方面都是不完全，而且有錯誤的。



其次，基督徒相信在認知的的方法上，除了自我認知（self-knowledge）之外，還有別的方式。據Browning（1987, p.64）的觀察個人中心治療法，認為這種看法是：「關於生命中的道德和宗教之真理，全出自個人內在的主觀。」然而基督徒相信神超自然的啟示和聖經的權威，才是真正的真理來源。羅哲斯對於自己可以決定是非，善惡和真理的權威，持過度樂觀的看法，而忽略了人類已墮落之事實。基督徒會同意自己應該負起責任，但需要上帝的救恩，才能使人真正重生成為「真正的自己」，不是一味的膨脹自己而已。

## （二）人格結構

羅哲斯認為人格不是定型，而是可以繼續改變，繼續成長的。這和聖經中，人的內在生命必須日新又新，日日更新是一致的（林後四16）。但基督徒內在生命的更新，是建立在主耶穌的救恩之基礎上，重生得救的經驗，絕不是單單靠當事人和諮商員兩者的治療關係就能達成的，還需要有聖靈的工作。

基督徒生命成長的第一步，和個人中心治療法過程的第一步都是認識自我。但前者是認識自我的罪和墮落的本相，進而轉向尋求神的救恩，並尋求神在自我身上的計劃、呼召而順服神的計劃和呼召，以達成真正的「自我實現」。但後者卻是在認識自我之後，無條件的接納自己，並擴張自我，按照自我的決定和選擇，來達成「自我實現」。嚴格說來，基督徒是在「自我實現」（self-fulfillment）和「自我節制」（self-discipline）之間取得平衡。甚至，更進一步達到實現神在我身上的計劃和呼召，使神的心意實現。與其說「自我實

現」不如說重建神起初創造自我的「神的形像」。

羅哲斯認為，一個人的內在衝突，純粹是由於「真我」和「假我」的內在爭戰，只要找到真我，使其掌控，就能有健全的功能。基督徒認為：內在生命中的真我，包括善和惡的力量，內在爭戰的兩股力量都是真我。而且一個人的爭戰，不只是內在，也包括內在和外在世界之爭戰。因此，一個人的成長、成熟還要考慮他與外在世界與他人的關係，與創造主的關係如何，才能有一個更完全的宇宙觀和人生觀。

## （三）健康與成熟的模式

個人中心治療法的貢獻是強調一個人情緒的重要性。基督徒在一般情況下，有可能太理性，而忽略或壓抑情緒，有些教牧諮商者，太快使用聖經教訓，而忽略了當事人的情緒，甚至鼓勵壓抑情緒，這不合聖經教訓。然而，一味強調個人內在情緒之紓解和處理，不見得就能保證一個人與別人有更好的關係，或一個人就因此更健康。對於一個基督徒而言，藉由情緒的管道和表徵，進入內心世界去探討其促成情緒的根源，這也是合乎聖經的（腓四4-13；書一6-9）。但合乎聖經的處理方式，絕不是以自我主觀的滿足和快樂為最高目標。其目標應該是尋求有意義的人生，順服神的旨意，愛人如己及過公義聖潔的生活方式等。

個人中心治療法的治療目標，是使一個人永遠活在現在，沒有過去，永遠不需順服外在權威，因自己就是最高真理的依據，永遠不需要倚靠任何人，因自己內在就有足夠資源。永遠不需委身於真理，因所有關於真理的意義，是隨主觀經驗而改變的。然而基督徒認為人類是具有過去、現在、

未來，而這一切有神計劃和定意。我們是神創造之一部分，我們被造的身分是確定而穩定的，我們不是自己的神，需要順服宇宙的主宰。我們必須倚靠神（西一 9-20）、倚靠別人（如創二 18 說：「那人獨居不好。」）我們所倚靠的神是有位格、能說話、而且是昔在、今在、以後永在的全能者。個人中心治療法強調人的改變，勝過問題的解決，把重點放在「人」，而不是放在「問題」，這和教牧諮商做法一致，因為人的改變，問題也會跟著被處理。

#### （四）異常模式

幾乎所有心理治療者都會同意，一般來說，人的問題之原因經常是多元性的，包括生理上、社會心理上、文化上，等等複雜的因素交錯在一起而造成的，即使看起來是簡單的問題，也可能有多重的原因。然而羅哲斯的學派，寧可不顧這些多面性的原因，而只集中在一個人當前的情緒經驗。這使得當事人中心治療法的輔導，忽略了整個人類因罪而受苦的問題。羅哲斯看「自恨」（self-hate）為一切問題之原因，因此要諮商當事人從自恨到自愛（self-love）。然而基督徒相信，有時單單有自愛（self-love）而不信神，不愛神，不敬神，才是人墮落真正的原因。而且若用基督徒的措詞來說，羅哲斯只重視「恩典」，卻全然忽視神公義、聖潔的一面。

#### （五）治療的模式

個人中心治療方法的三部曲——同理心（empathy）、真實誠摯（genuineness）、和無條件的尊重（unconditional positive regard）已經對當代心理治療，和教牧諮商造成極大的影響。這種治療方法中，治療者（或諮商者）不是教師或

引導者，而是點火者（facilitator 或 catalyst），尤其點火的方法常常可總結為一個「愛」字。有些人像 Patteson 把這種治療的三部曲，相等於希臘文中"agape"（神聖之愛），然而從基督徒的觀點來看，神聖之愛雖是無條件的，卻也有愛的管教和訓練（來十二 7-10）。神的恩典是白白給人，但卻也需要人為自己的行為負責任。人需要悔改認罪，遵守神的道德律，了解責任和接受神管教的意義。由於個人中心治療法，只強調接納的愛，會忽略諮商中有時需要的面質（confront），才能帶來當事人的成長和改變。按照傳統的個人中心治療法之原則，基督徒諮商若要求當事人認罪悔改，會被看成對當事人缺乏真實誠懇的同理和尊重。這樣的治療法易造成道德上的相對論。

### 三、結語

個人中心治療法的愛，單單從人（諮商者本身）而來，其實很有限。而教牧諮商者的愛，是從神來，是更高尚、更豐富的源頭（約壹四 19）。

個人中心治療法，很重視此時此地的經驗（here and now），而單單以此為焦點。

但基督徒的傳統，根深蒂固地溯源於上帝經過救贖歷史而工作，這是更長久、深遠而廣闊的傳統。當然基督徒也應憑信心活在今天（太六 34），但其信心的根基在於神所啟示的聖經、救贖歷史中聖徒的經歷和基督的救恩。

個人中心治療過程，若諮商者沒有很明確劃定界線，會有可能冒一個險，就是使得當事人過度倚靠治療者，以及自



己與治療者之關係。其實一個長大成熟的當事人，也應該學會處理面對在現實世界中，大多數情況，都不像在諮商室時那麼溫暖、被尊重、被同理。而教牧諮商者一開始就很確定自己只是神使用的器皿，一切諮商的果效都應歸功於上帝及祂的恩典、幫助、引導。教牧諮商的目標是使當事人更倚靠上帝，不是倚靠諮商者本身，以至於當事人在現實世界中，也能靠主剛強、靠主解決處理問題。

羅哲斯的貢獻在於治療三部曲——真實、同理、尊重。幾乎所有的諮商者都會同意，這在諮商初階，建立關係的階段，極其重要，是促使當事人改變的基礎磚塊。然而，這卻不是足夠的磚塊。這也許只能幫助人處理一些比較膚淺的問題，不易帶來有長遠果效的改變。而且在諮商過程中，所強調的諮商情境，離現實世界越遠，對於回到現實世界的當事人來說，受挫折和失望的危險性更大。

## 貳、行為治療法 (Behavioral Therapy)

### 一、簡介

行為治療法及建立在傳統的實驗心理學派，常被稱為學習理論方法 (learning-therapy approach)。事實上，行為治療法也把諮商看為一種再教育的過程。其理論可追溯至 Pavlov、B. F. Skinner、J. Wolpe、John D. Krumboltz 和 Thoresm 等著名的行為理論學者。雖然行為學派理論已存在多年，直到一九五〇年代初期，J. Dollard，Miller，和 Mowren Pepinsky 等，才開始將學習理論統合於輔導原則之中。

美國行為治療倡導者是 Watson (1930)，他是心理學家，強調透過可觀察的行為來進行心理學研究，認為心理學研究，若非可供測量就未達到科學化之要求。隨後史金納 (Skinner, 1976) 將 Watson 的行為研究繼續發展，利用動物作實驗，以便澄清學習理論。史金納將自己的實驗引申到較高等的動物，包括人類。他的理論常稱為操作學習 (operant learning) 或手段性學習 (instrumental learning)。

有關行為治療法的目標包括下列：

- 一、消除當事人適應不良的問題，及協助當事人以其他適應較好的行為取代。
- 二、當事人參與目標選擇過程 (精神病人除外)。透過諮商員，與當事人良好的工作關係，可以澄清和肯定治療目標。
- 三、設立目標之步驟包括：
  - 1、界定問題：藉由觀察和分析，探討當事人不當行為發生的時間、地點，同時，探索在什麼情況之下，對於什麼人物，會出現這種不良行為。
  - 2、個人發展和社會歷史的資料。諮商員對當事人的發展史，有某些程度的認識，有利於諮商員自己對當事人的成敗，能或不能之處，人際關係行為適應和問題範圍等作出界定，同時也有助於決定到底是身體或心理的毛病。
  - 3、設定特別和具體的諮商目標，諮商員通常對當事人所關心的主要問題作分析，然後找出一些特別關注點作根據，訂定適當可行的具體目標。
  - 4、行為治療學派採用的方法很好，通常諮商員會按照當事人

問題之獨特性來引導，達致行為的改變（Blackman & Silbeman, 1971）。

一般來說，行為治療學派反對採用像「豐盛生活」和「自我實現」等為目標，他們認為這樣的目標大而無當且抽象，無法具體評估。目標應是具體可行、可評估的，例如：幫助傷殘者學習自我照顧，達到自給自足；幫助精神分裂病人學習照顧自己，並重返社區和家庭。

四、關於評估目標是否達成，可參考下列標準：

- 1、適合當事人的要求，使當事人稱心滿意。
- 2、所決定要達成的目標，要和諮商員的價值觀相協調，才會樂意協助當事人去達到目標。
- 3、目標要精細、具體，以利評估當事人努力的進度（Huber & Millman, eds, 1972, p.347）。

行為治療學派對人性的看法：

- 一、人的行為是有規律可尋，「過去的行為乃將來行為最佳的預測。」
- 二、人的行為是學習而來的。
- 三、人是被遺傳因子和環境所決定的反應式的有機體，透過對刺激所做的反應，人的行為特點就逐漸形成。

行為治療法的諮商過程，就學習理論來看，它是一種特別形式的學習情況，學者相信在如此情況的諮商過程中，會出現行為的改變，此派的特點是：

- 一、焦點放在外顯和特別的行為上。
- 二、可以非常精確地列明治療目標。
- 三、針對一個特別問題，設計出適當的治療程序。

四、對治療的結果，做出具體而客觀的評估。

在整個諮商過程中，諮商員是相當主動而直接的。他要和當事人建立溫暖、真誠而富同理、了解的關係，界定當事人的問題，和當事人討論出目標，針對當事人獨特的問題，設定獨特的處理方法，他一面像一個操控者，同時又得是一位當事人可以模仿的對象，本身務必有好的素質，以期在這交往關係中，為當事人帶來良好的影響。

行為治療法經常使用的主要技巧有下列：

#### （一）反應學習（Responding Learning）

制約反應（Conditioned Response）：起源於俄國心理學家 Pavlov，以狗聽搖鈴得食物作實驗。發現自動反射（reflect）之過程如下：（制約反應是一種非自主的反應）

- A. 鈴聲是制約刺激（Conditioned Stimulus）→食物出現→狗分泌唾液是制約反應（Conditioned Response）。當食物出現時，同時搖鈴，使食物和鈴聲重複同時出現多次。狗一看到食物，同時耳聽到鈴聲，其自然反應是口腔內分泌唾液。A. 過程反覆多次，可達下列 B
- B. 鈴聲（C.S.）→（無食物）狗分泌唾液（C.R.）這次只搖鈴，而無食物出現，但狗口腔內仍會分泌唾液。B. 過程反覆多次，會達到下列 C.
- C. 鈴聲→（無食物）狗不分泌唾液。重複多次只搖鈴，而無食物出現，逐漸地，狗聽到鈴聲時，不再分泌唾液。

Pavlov 稱上列 B 到 C 的過程為消滅（extinction）。於是 Pavlov 作結論：若要使制約的情形發生，且繼續維持有效，就必須有增強物（reinforcement）和用以作制約刺激（C.S.）



的相配合，上述實驗中的食物即增強物，鈴聲即制約刺激。

從 Pavlov 之實驗，領略一種學習原理，即增強原理（principle of reinforcement）：一種動物要在某些增強方式下，才能學習到新的制約反應。若不獲增強，則反應減低，且至完全消滅。而增強物必須是這種動物賴以生存所必須有的，或這種動物所喜愛的東西，才會有增強的效果。

## （二）操作學習（Operant Learning）

操作學習不是一種非自主的反應，是一種期盼獲得某些結果的自主行為。史金納（B.F. Skinner）假設一條學習定律：人所做的某一種行為，若能導致一項能帶給當事人滿足的後果，則該行為在未來出現的可能性就增加。

實例：「史金納箱」裡老鼠的學習過程。

老鼠飢餓→搜索→意外碰觸木棍→得食物。飢餓的老鼠在搜索過程意外碰觸木棍，因而獲得食物出現。結果使該老鼠學習了碰觸木棍，取得食物的方法。

在操作學習中，增強物（如食物）也是必要因素。唯一和制約反應學習不同的是這個增強物，即便不是原來的目標，只要能促使某種行為增加，也同樣可作為過程中的增強物。

例如：孩童在吸吮手指（原定增強物）時，無意中錯將毛巾放到嘴中，而在吮嚼過程中，口感得到相當滿足，這種情況出現數次後，這孩童就會增加吸吮毛巾的行為，也就是他已學會到吸吮毛巾的行為。

例如：一個孩童常被同學漠視忽略。有一次在上課時不留意犯錯，被老師打手心，另一次被罰站，但在兩次懲罰中和懲罰後，他雖然會痛或不安，但同時也獲得老師和同學的

注意。他在學校犯錯行為因而不斷增加，這時他已學會用犯錯行為來獲得他渴求的別人之注意。

在操作學習過程中，主要因素是：

（Response 反應）R→C（Consequence 結果）理論上是「反應」控制「結果」。但在實際運作中，是結果C控制R，從控制的角度看是R→C（結果會影響反應再出現之可能性）所以整個過程是：「反應」產生「結果」→「結果」使「反應」再重複出現→「反應」重複出現使「結果」又重複出現。也就是「反應」和「結果」互為因果關係。

行為學派很重視正強化物（Positive Reinforcer）的功能，它可以促使人行為的改變，正強化物可分為初級強化物（Primary Reinforcer）和次級強化物（Secondary Reinforcer）。初級強化物例如食物、飲料和睡眠等滿足基本生存需要。次級強化物則滿足心理、社會精神層面的需要，如：名譽、地位、讚賞、金錢、自由、愉悅…等，次級強化物在塑造（shaping）理想行為過程中，極為重要。

行為治療學派如何用正增強物（Positive Reinforcer）和負強化物（Negative Reinforcer）來塑造行為？現舉例說明：

問題：女兒不能自律整理自己房間。

期盼塑造行為：女兒能自律整理自己房間。

正強化物（Positive Reinforcer）：女兒遵循母親之教導，努力一個早上，結果母親大大稱讚女兒，或給予女兒最想要的一張音樂會入場券。（其中「稱讚」或「音樂會入場券」都是正強化物）

結果：女兒學會自律整理自己房間。

負強化物 (Negative Reinforcer)：女兒若不遵行母親之教導，若三天內不收拾妥當，將取消下星期整週之零用錢，(女兒喜歡之物被剝奪或取消，這就是負強化物)

結果：女兒無可奈何只能整理收拾房間，以免被扣除零用錢。

### (三) 敢於自我表達訓練 (Assertive Training)

有些缺乏自我表達能力者，往往傾向過分禮貌，事事容許別人佔便宜，敢怒不敢言，又小心翼翼怕別人生氣，因他對自己缺乏安全感，又不會，也不能表達自己的真實感受而忍受。有另一些缺乏自表能力者，又因較外向，會傾向於好鬥和侵略性，甚至暴力行為。原因也是對自己缺乏安全感，不善表達自己的感受、感覺。行為學派認為這些人往往起因於，在生命過程，與重要人物交往中出現困難(如和父母或權威式上司或師長)，這種困難延伸到生活中其他層面。其結果是自己受壓抑、受傷害，甚至連自己的生涯、婚姻都受到負面的影響，以至於嚴重者會造成人生中極大的失意、失敗、挫折、或悲劇。行為治療法的處理是在諮商過程中，教導當事人用第一人稱表達法，來敘述當事人對於別人的說話、指責、控制及不當態度之真實感受。例如用：

「我覺得我不被尊重……」

「交女朋友是我自己個人的事，我覺得我應該有權自己決定。」

「我覺得聽您的話，讓我產生罪惡感，但事實上，我並不是要違背您的命令或教訓，我是誠實表達自己的看法……」

「我很願意聽您的話，但我覺得我講的話並沒有被聽進去。」

「我已經三十歲了，你們還是把我當小孩看待，我覺得你們似乎希望我永遠長不大似的。」

諮商者也引導當事人在諮商室實際演練用正確自表方式回應，或用角色扮演，使當事人演練正確的自表 (Assertive) 回應。同時在當事人演練之後，諮商者立即給予強化物 (Positive Reinforcer) 之回饋。重複多次直到當事人相當熟練，再將此正確自表技巧，延伸到生活中實際情況，而能實際運用，在諮商室所學的自我表達技巧。

### (四) 放鬆技巧 (Relaxation Skill)

諮商員教導當事人減少肌肉的緊張，來緩和當事人的焦慮、緊張的態度，這方法通常會和循序減敏療法 (systematic desensitization) 一起應用。放鬆技巧訓練是諮商員教導當事人如何運用此放鬆技巧，反覆操練，直到熟悉，甚至成為心身自然反射，再運用於減敏過程，並解釋這種技巧，在日常生活中的好處。同時使當事人明白，倘若他能在焦慮緊張一開始之前一分鐘，或在較早時期就注意到自己的焦慮、緊張症狀，而應用放鬆技巧，就能制止焦慮、緊張的惡化。

放鬆技巧(如肌肉鬆弛法)是一種很普通的練習，可應用於任何緊張或焦慮情境。例如學生進入試場，當主考者派發試卷時，他覺得自己有強烈焦慮，這時可立刻放鬆兩臂和兩腿，並作深度呼吸，好讓自己減輕焦慮。或畢業講道前，或第一次約會、或被關在電梯間、或妻子第一次生產時，或地震後等等。鬆弛的基本要求，是要當事人達到一種主觀的



安靜狀態，有一種安祥幸福的感覺，因為這種狀態正可用來與可能引起焦慮的情緒相抗衡。至於有關放鬆技巧，有些壓力管理的書籍，都有詳述（Greenberg, 1993）。

### （五）循序減敏療法（Systematic Desensitization）

Wolpe 描述這種循序減敏療法，是將當事人所陳述的事例中，哪些會使他產生焦慮的刺激源（或過敏源）（Anxiety-Producing Stimuli），按照當事人情緒困擾程度，定出強弱等級次序，然後諮商員教導當事人學會放鬆技巧。隨後諮商員會將引致最少焦慮的情境重述，或實際安排當事人進入類似的現場（如懼高症或其他恐慌症、潔癖等）。在此情境中，一方面會增加當事人的焦慮、緊張，另一方面當事人卻可透過熟悉的放鬆技巧達至減敏的效果，如此演練，直到所有焦慮、緊張都消失為止。接著，諮商員再按其產生焦慮刺激源，從輕微到嚴重之次序做出同樣處理，以期消除當事人所有的焦慮、緊張和不安。

### （六）示範楷模（Modeling）

在學習行為過程中，模範的地位很重要。在行為治療中，會讓當事人觀察一個或一些模範，然後引導他仿效此模範。例如一個不善社交的男孩，透過觀摩一個適當的模範，細查他如何主動與人接觸，如何適當禮貌的表達自己，如何傾訴以表尊重對方等等，就用仿效的方法，以改進自己的社交態度和技巧。社會上表揚十大傑出青年或艱苦出生、白手興業者，也是使用模範的方法來讓大家觀察學習。模範的地位和聲望具影響力時，受感染的機會就增加，在正常情況下，當事人通常會將諮商員放在較優越的地位，當他越信任和尊

重諮商員時，諮商員就越能發揮作為模範的功能。

## 二、剖析

### （一）行為治療法

行為治療法相信自然主義（naturalism），不相信神、靈界、或超自然之存在，只相信物質和能力（量）之存在。基督徒相信上帝及靈界之存在，並且相信上帝是創造萬物大自然，且在大自然界之上。相信人有肉體，也有靈魂。在此自然主義的大前提下，人類的語言和思想，也被簡化為只是人類自然反射或學習過程的一種行為，並且人所有行為和動物行為一樣，都被看為由外在環境和外在事件所引發的反應。人的行為變成全然是被動性，由外在刺激造成之反應。例如：一個人寫作只是因被邀稿，或因有讀者期盼他寫。若照如此看來，則人類的自由選擇和決定不過是虛假的，因那只不過是諸多不可避免的外在刺激，驅使人必須作此選擇或決定。事實上，人雖有一些行為是因外在環境刺激而造成之反應，但人仍有可能超越環境刺激、學習之影響，而改變自己的人生之旅程及方向。

### （二）人格結構模式

行為治療法只集中注意在人類的外顯行為，並未談及人格結構，因為在行為治療法中，人類和其他動物比較，並無特別的人格。為了了解人，只要瞭解學習法則就可以了。有些學派如 Bellack 和 Herson（1977, p.12）甚至含糊表達說，人格不是真實存在的。

對於行為治療學派來說，人不過是一堆「原子」構成

的。和其他動物、機械物質一樣。因此人的行為只是外在環境之刺激的反應，也因此，人不必、也不能為自己的行為負責任。所以 B. F. Skinner (1971) 認為法律上的懲罰制度可以廢除，也應該廢除，因為沒有任何「人」(person) 或「人格」需要被懲罰，只有「行為」需要被調整改變(modified)。對於行為治療者 (behavior modifier) 來說，一個有習慣性撒謊的人，不是道德惡劣，而是他的撒謊之行為模式需要被調整改變。他的撒謊行為和這個人的人格無關，因人格並不存在。

其實從聖經上來看，一個人的改變是由內而外，並且是內外兼顧的。例如以弗所書四章 17-28 節，在 17-19 節很清楚講到「錯誤的行事」、「貪行種種污穢」是由於「虛妄的心」和「心裏剛硬，良心喪盡」而來的。在 20-24 節接著說，不但需要「心志改換一新」，還需要「脫去舊人，穿上新人」。接著在 25-28 節，保羅用生活中的實例，如「謊言」、「生氣」(情緒外顯) 和「偷竊」等這些行為需要改變，來說明不但要去除不良的習慣，還要繼續建立優良的習慣行為。因此，一個人的行為改變，絕對不是如行為治療法所說，只針對外顯行為本身就可以的，一定要從內在生命的改變開始，但內在生命的改變——重生，是可以在一瞬間完成的，而外在行為的改變，卻需要日復一日，操練脫離舊人的行為，穿上新人的行為，才能學會用正確的習慣，取代錯誤的習慣。至終要達到的目標，是一個人的人格和行為表裡一致都正確，所以馬太福音七章 16-17 節很清楚說明「憑著他們的果子，就可以認出他們來……這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹

結壞果子。」因此我們可以肯定的說，一個人的行為絕不是一堆原子，對外在環境的自然反應而已，更不是和一個人的內在生命或人格完全隔離的外顯現象而已。

Browning (1987) 和其他一些人都提出 B. F. Skinner 的環境增強理論 (Environmental Reinforcement) 和達爾文 (Darwin) 的物競天擇 (natural selection) 觀念類似。達爾文的進化論認為物競天擇，適者生存；B. F. Skinner 的行為理論認為，環境「選擇」行為，使其適合生存。行為治療理論認為，人類行為的動力，由於立即可得的增強物 (reinforcer)，如一般動物一樣。但基督徒相信，人類行為可以有更崇高的動機和未來的盼望。例如服事、敬拜上帝等。以及對屬天真實的盼望，這些都可以是人類行為的動力。事實上很多基督徒盼望得到的獎賞，是將來在天上獲得的，例如保羅所說的：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了，我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」(腓三 13-14)

關於善與惡之評估，對行為治療者來說，無所謂道德倫理上的善惡，只要文化上被大多數人接納，就是善，文化上被大多數人拒絕就是惡。例如道德上的誡命「你不可偷竊」，行為治療者看為惡，是因為這個偷竊的行為，在文化上是大多數人拒絕為正常的，若要生存就必須有適合文化的行為，因此就不可偷竊。這個理論是脆弱而不穩的。因為若一個人因窮困，或懶，而為了生存去偷竊，那麼在文化上雖不見得被接納，卻也是合乎個人為了適者生存的目的（只要不被發現），因此也不能被看為惡了。但若說偷竊者當自己



想到，被抓到會受懲罰而不敢偷，那麼若他有把握不會被抓到，是不是就可以偷呢？其實人類的倫理道德觀是很複雜的，絕對不像行為主義者在這方面過度簡化，甚至像縮水一樣。（像 reductionism）。

### （三）治療模式

行為理論的治療模式，看人類為短暫而唯物的存在，這當然提醒我們，人類的一生在世是短暫的，人類是被造的，人類不是上帝。但人還有靈魂，及在基督的救恩裡，有永生的盼望。這些對行為理論，是完全不重要而忽略的。行為治療的有效性，據統計，在兒童和青少年中特別顯著，這也和兒童及青少年的價值觀、人生觀思想系統之脆弱有關係。但行為治療法對於一般人來說，並未比精神分析治療或人本中心治療法更有效果。行為治療法的效果被批判為太膚淺，無法造成深遠的影響。但他對某一類異常行為的改變，卻帶來相當具體、可評估、顯而易見的效果。行為治療法的貢獻，在於強調可具體評估的效果。其危險性，在於單單由行為治療師來決定是非善惡及正常或異常，而行為治療法本身，又未有一套有關人格及是非善惡之系統，這種療法若被濫用，其所造成的傷害是可怕的。例如在戰俘營，用控制食物來控制人類的行為，例如對於尚未成年，而心智未成熟，心理發展仍在脆弱階段者，若由不道德的治療師濫用行為治療法，可能帶來更大的傷害。

### 三、結語

行為治療法看重外顯可見的行為，並由這些行為直接切入，是很具體的處理方式，其優點是避免抽象而無法評估的處置。教牧諮商者也需要注意行為，因為沒有行為的信心是死的（雅二 17）。但行為治療法的缺點，卻是只局限於行為的處置，其內在生命若沒有處理，那麼這種行為改變能維持多久？實在可疑。再說，若內在生命沒有改變，只有某一具體行為改變，難免在諮商結束之後，又會有另一個樣式的問題行為出現，就像中國人所說：「斬草不除根，春風吹又生。」

## 參、精神分析治療

### （The Psychoanalytic Therapy）

#### 一、簡介

在所有心理治療理論中，佛洛伊德（Sigmund Freud）創始的心理分析理論是歷史最悠久且影響深遠的一派。他在 1890 年代開始發展其理論，直到 1939 年過世，他的理論主要集中在幾個主題：（一）強調「性」（sex）和「攻擊」（aggression）是人類行為的基本動機基礎。（二）決定論（deterministic）和自然主義（naturalistic）的大前提。決定論者認為童年經驗中，自然的成長過程可能使人無意識地下決心要怎樣發展。（三）在他晚期作品中，直接攻擊宗教。

(四) 人類的行為常被無意識 (unconscious) 的因素所管制。(五) 童年成長經驗，對成人的功能和生活有深遠影響。

此派學者認為：人的人格構造分作三部分：

- 一、本我 (Id)：這是人格的初始系統，剛出生嬰兒完全處於本我狀態，本我大部分屬於潛意識範圍，我們無法察覺到。
- 二、自我 (Ego)：自我跟外界有接觸，他治理並控制人格，他負責本我與超我和外界世界之交通，自我是智商與理性的棲息地，能檢查和控制本我的盲目衝動。
- 三、超我 (Superego)：超我是人格的審判官，掌管道德規範，關心行為的是非善惡，超我功能在於說服自我，以合乎道德的標準來取代實際的目標，以及致力於追求完美。

心理學家認為佛洛伊德最大的貢獻，也許是提出了潛意識的概念及意識層面的概念。這些是了解行為與人格問題之關鍵。潛意識無法直接研究，只能從行為來推論。推論潛意識存在的臨床證據包括：做夢、說錯或遺忘很熟悉的名字，催眠後所說的話、在自由聯想技術下所推衍而得的素材，在投射技術下所推衍而得的素材，精神病症狀的象徵涵意。潛意識的運作程序，是所有精神病與異常行為的根源。

此派學者對人性觀有以下幾點看法：

- 一、人類基本上是消極，負面取向和機械性的（例如：自我防衛機制）。
- 二、人類同時也具有生存和死亡的本能。
- 三、人生的目標其實就是死亡，生活只不過是朝向死亡過程

中迂迴曲折之路。

- 四、人的行為受無意識所決定。
- 五、人類行為的主要決定因素是性的內驅力 (sexual drive) 和攻擊性的衝動 (aggression)。
- 六、成人的行為大部分受人最早五年中非理性動力，無意識動機，生物性的本能需要，和內驅力即個人的性心裡發展，經驗所決定。
- 七、人類是一個能量系統，由於能源有限，在對本我、自我和超我的分配中，當其中之一操縱控制權的時候，就會抑制了其他兩個系統之運作。
- 八、人類所有行為，都是根據追求享樂和避免痛苦兩原則而決定的。

此派學者也認為每人有性發展階段 (Sexual Development) 據 Corey (1996, pp.122-123) 將佛洛伊德的性心理發展列如下表：

### 出生的第一年

**口腔期**：吸吮母親奶頭以滿足對食物與快感的需求，若未得到基本的照料，日後可能變得貪婪與喜於獵奪。口腔滯留源於口腔滿足遭到剝奪，日後的人格問題包括不信任別人，抗拒別人的愛，害怕及無法與別人形成親密關係。

### 一至三歲

**肛門期**：肛門期對人格的形成有重要涵意。此時期主要發展任務包括學習獨立，接受個人的力量，以及學習表達憤怒與攻擊等負面的情緒。父母親訓練其排泄的方式與態度，對其日後人格的發展，有深遠影響。



### 三到六歲

**性器期：**基本的衝突環繞在兒童對異性的父母有潛意識的性慾，並因這種慾望威脅到同性的父母，故會受到壓抑。戀母情結指男童渴望母親的愛，而戀父情結則指女童渴望父親的愛與認可。父母親如何呼應這些情結，對兒童的性態度與感受會有影響。

### 六至十二歲

**潛伏期：**在經歷性衝動的折磨之後，本階段則相當平靜，對性的興趣轉向學校、玩伴、運動及一連串嶄新的活動。由於兒童開始向外發展，並與別人形成關係，所以是社會化作用發生的階段。

### 十二至十八歲

**性徵期：**性器期的原有衝突會再出現。此時期始於發情，而且會延續至老年。即使存在著各種社會的限制與禁忌，青少年可以把性方面的精力投入在各種社會認可的活動上，例如：交友、運動以及準備就業。

自十八歲以後，終其一生，性徵其繼續發展。（在Corey原著，將佛洛伊德和艾利克森之發展做比較。）

該派學者在觀察人的行為中，認為人常用的自衛機制（Ego-Defense Mechanisms）有下列：

一、**否定（denial）：**不認定不愉快的事已發生，卻當它作未曾發生。以獲取心理上暫時的安穩。例如絕症病人、或親友過世者。

二、**隱抑（repression）：**將一些會引起個人內在衝突、矛盾或痛苦之念頭，抑制而藏於潛意識。佛洛伊德解釋隱抑

是非自願將某些事情排至意識之外，並認為人在五歲之前的痛苦事件，均已排除乾淨。但是這些事件都隱藏在潛意識，而影響往後的生活。

三、**壓抑（suppression）：**日常生活，某些會觸發感受，感覺之事，卻因情況特殊，或基於某些想法或原因，而未做出自然而直接的表達。例如兒童跌倒疼痛，卻為了被稱讚勇敢而不哭。

四、**解脫（undoing）：**犯錯者，為了避免內疚，而採取某些行動，以補救或處理自己內心的自責。例如彼拉多判定耶穌受刑之後，洗手表明無辜。或如有些宗教徒購買活的魚，再放生於水中，想藉「放生」來消除心中的罪疚感。

五、**認同（identification）：**雖然認同是發展過程中的一部分，使兒童學到性別角色的行為，但認同也可以是一種防衛的反應。為了提高自己的價值感，有自卑感的人，會藉由認同於一些成功的因素，成功的機構或成功的人使自己有被看重的希望。例如青少年用學會抽煙或喝啤酒，來使自己認同於某些成年男性的行為。或一位心理系的學生蓄鬍子，和系上他所欣賞的某位教授的註冊商標一樣。

六、**補償作用（compensation）：**藉著培養出正面的特質，來彌補自身的缺陷弱點。例如盲人的耳朵特別敏銳。或父親在家中時間很少，為了補償兒女，每次出外旅行回來，總是買很多玩具回家給小孩，或給小孩過多的零用金。

七、**合理化（rationalization）：**製造良好的理由，來解釋自我所受的傷害，或自己所犯的錯誤，以消滅內心不安的感受。例如有外遇的丈夫告訴好友，自己的外遇是因為元配

蠻不講理，而外遇的對象善體人意，如此可以減少自己在家中和元配的衝突。

八、**投射 (projection)**：將自己不為社會所接受的慾望或衝動，歸咎於別人身上，以減輕自己內心的焦慮。例如一位對異性同事有性衝動的男性，卻認定那位女同事穿著淫蕩引誘他。

九、**轉移 (displacement)**：將情緒衝動，轉移發作在較安全的對象，例如丈夫在職場失意，回家出氣在妻子或子女身上。

十、**內射 (introjection)**：吸收或吞嚥別人的價值觀和標準，以減輕自己內心的焦慮。例如集中營戰俘，認同侵略者的方式，接受敵人的價值觀，以化解內在焦慮，又如受虐兒成長後，也成為施虐者。

十一、**倒退 (regression)**：行為退回到不成熟的階段，以消除內心的焦慮，或避免失望挫折。例如一位已就學的孩童，因在學校被其他孩童恐嚇或欺負，於是每次要上學前，總是抗拒不去，而且躲到牆角，吸吮手指，彷彿回到嬰孩階段。甚至成年人因幼時父親過度高壓威權式教養，使其內心已被「權威」驚嚇，以致在職場上遇到權威式的上司，也會使其驚惶失措，毫無自信，彷彿變成無知愚昧的小孩。

十二、**反向行為形式 (reaction formation)**：為了防範具有威脅性的衝動，人們可能主動地表現出相反方向的衝動，以避免此等令人不安的慾望所帶來的焦慮。例如團體中有一成員，平日多言善談，但因有幾次說錯得罪團體其他成員而造成負面反應，於是特意保持沈默寡言。又如媳婦實在很氣

憤婆婆，卻有意無意間對婆婆特別親切，以掩飾心中的怒氣。

十三、**酸葡萄 (sour grapes)**：當得不到希望得到的人、事、物時，為了消除內心的失望和沮喪，於是刻意地貶抑或打擊自己原本追求獲得的人事物。例如：男子追求女友未獲青睞，於是上網發表原來女友的缺點。

十四、**甜檸檬 (sweet lemon)**：將生活中不如意的事，刻意強調呈現其美好的一面，以說服自己和別人，凡是自己的都是美好的。例如有人丟了錢，卻自我安慰說：「小財不出，大財不入，我要發財了！」

十五、**幻想 (fantasy)**：在困境中利用幻想，以將自己暫時脫離現實，在幻想中，尋得自己在現實中，無法經歷得滿足。例如：一位窮人在購買樂透彩券後，因幻想自己重頭彩而充滿興奮感。

十六、**理想化 (idealization)**：因著自己心中的期盼，而高估了事實。例如：即將結婚的戀人，因為戀愛的火花，使雙方將未來的婚姻，想得過度完美，而低估了問題的困難性。

十七、**昇華 (sublimation)**：將一些自己本能的反應，例如貪吃、性慾或攻擊性，轉移用另一種自己和社會所能接納的形式出現，就是昇華。佛洛伊德認為許多偉大的藝術家，將性愛的精神能量，轉移至創造性的行為，例如創造音樂、詩詞、或繪畫，拳擊運動家轉移其攻擊性趨力至拳擊賽，這些都是昇華。

十八、**分裂 (dissociation)**：將潛意識割裂為二，以致在同一時期，在不同環境，或生活範疇，有非常相反的行為出現。例如：有一財主，在家庭中是慈父賢夫，但在職場上



卻可能是刻薄投機，唯利是圖。但若更嚴重者，有個人人格失卻統整的現象，使得個人的思想，情緒、行為，三者失去協調，各自分立，則可能形成解離。dissociative disorders 就是解離症。

此學派所用的治療方法和理論是：

- 一、相信當我們能協助當事人將潛意識的事物變成意識層面時，改變就出現了。
- 二、精神分析學派要探索當事人的潛意識，主要採取下列三種技巧：
  - 1、諮商者保持客觀和沒有批判性的態度。
  - 2、將從自由聯想（free association）過程所得的資料，做出解釋。
  - 3、留意自己和當事人之間的移情關係（transference relationship）或在治療情況中，當事人在人際關係中的情緒經驗。
- 三、移情（transference）是此派輔導過程的核心。

諮商過程中的移情，是指當事人在諮商過程中，將對過去重要人物的正向或負向情感，態度、慾望…等投射到諮商者身上。佛洛伊德認為移情的產生，與當事人的人格及潛意識中的個人過去經驗有關。如此，可使得當事人過去關係中那些未竟之事能重現在諮商者面前，處理程序是將過去加以重建及再度體驗當中的情境。隨著諮商治療過程，童年的感覺和衝突，開始從潛意識的深處浮上來，使當事人源自內心的感覺重現，例如信任或不信任，愛或恨，依賴或獨立，自主或羞慚等。諮商者此

時成為重要他人的代替者，如果要導致改變，必須通過移情。

- 四、在精神分析治療的過程中，諮商者會嘗試建立一個安全氣氛，好讓當事人可以學習表達自己的思想和情感。
- 五、治療過程重點放在當事人的感性因素上，諮商者通常是針對著感受來作出妥善處理。
- 六、作業經歷法（working through）就是探索潛意識的素材和防衛機制，並指諮商者對於當事人重複出現的各種矛盾情緒作解說，解釋其對當事人現況的意義。認為當事人對於自己的自衛機制和矛盾的根源，及當今之情況增進了解時，他就可以解決舊事，而選擇更有效的行為來處理現在的問題。
- 七、解釋（interpretation）：藉著澄清而界定一些應當繼續討論的主題。
- 八、自由聯想（free association）：主要集中在將當事人之童年經驗，創傷性事件，做出組合、討論、分析和解釋，以加強當事人對於童年經驗和現況關連之了解，而產生改變之決心。
- 九、夢的分析（dream analysis）：基於和前者相似之理由。

## 二、剖析

### （一）哲學大前提

佛洛伊德的反宗教和無神論是明顯的。他認為宗教信仰不過是人類面對大宇宙需要倚靠時，由自己童年經驗中，認為父親是全知、全能而自創神來倚靠的一種虛幻產物。

Vitz (1988) 嘗試用佛洛伊德自己的理論來批判佛洛伊德反宗教情緒，及否定神存在，是由於佛洛伊德年幼時，其虔誠天主教徒奶媽的過世，所造成的心理打擊，所產生的反宗教，否定神的心理，進入其潛意識而造成的。

佛洛伊德的大前提，也認為人類純然是機械性反應，和順服自然的天性。生物性和生理性的規則，決定人類存在的各種行為反應。在他的哲學體系中，沒有超自然的存在，沒有神，沒有靈魂。

## (二) 人格結構

Narramore (1985, pp.896-900) 認為佛洛伊德所說的人格構造，雖然聖經上沒有一樣清楚的描述，但其原理和聖經中描寫人的內在衝突情況是一致的。只是聖經更追根溯源將人內在世界的衝突歸咎於罪性。佛洛伊德強調人的內在衝突較多來自社會、文化的倫理觀。聖經強調人的內在衝突來自於人和創造主關係之破裂。

關於人格發展的看法，佛洛伊德強調性的理論 (theory of sexuality)，認為人的行為受心理和生物力量所驅使，但同樣也是精神分析學派的榮格 (Carl Jung) 卻非常不同意此說，榮格後來發展出一套精神取向的理論，大力強調人是受到「為了尋求生命中的意義」之驅使，而不是像佛洛伊德所說。這使得榮格和佛洛伊德分道揚鑣。很明顯的，佛洛伊德和榮格兩個人對於人格理論之差異，必定是因兩人對於宗教信仰的看法全然不同，價值觀和世界觀也不同所形成的。

至於年幼成長過程影響成年人之心理健康，這個在箴言廿二 6 也已講明。其實這是任何人都知道的道理，但佛洛伊

德把一切歸咎於性驅力和侵略性，未免太簡化了。而且即使人的成長受年幼時與父母關係所影響，仍不能推卸自己當負的責任。

## (三) 健康與成熟的模式

佛洛伊德的健康與成熟的模式，集中在自我滿足，認為一個人不必依靠外界，也不受外界文化、社會之壓力時，是健康而成熟的。而聖經強調人自知其有限、自知其罪，需要從上帝而來的救恩並需要倚靠上帝過健康、成熟的人生。基督徒一方面尋求更認識、了解自己，一方面也尋求更認識、了解神。

除此之外，佛洛伊德既以自我滿足為中心，就很難解釋無私的愛，像一些人那種犧牲和不求回報的愛，例如：德蕾莎修女 (Mother Teresa)、盧雲 (Henri Nouwen) 等。他也許會把這種高超的愛也解釋成為了自我滿足。那他就更難解釋耶穌為了順服天父，而為拯救人類、犧牲、捨己。

## (四) 異常模式

佛洛伊德認為所有心理情緒、人格有病態，來自於性驅力和攻擊性之受挫，以及某種自我防衛機制之運用。關於自我防衛機制，這很像耶利米書十七 9 所說的人心之詭詐。當然以上可能是某種病態產生的原因，但聖經卻認為造成適應不良的基本原因是由於罪，由於人對神的反叛。佛洛伊德認為，一個人若需要倚靠宗教信仰是不健康的，這個論調完全基於他反對上帝的存在，反對宗教信仰之大前提而產生的。因為事實證明，有正確宗教信仰的人，常是心理更健康的一些人。佛洛伊德認為所有人類，或多或少有精神病的情況，



是因很少人在童年成長過程中，接受完美無瑕的父母照顧。既然如此，或多或少在童年過程中，都受過挫折，甚至傷害。但他無法解釋：這種「不完美」為何代代相傳？最合適的解釋，應該是聖經所謂的原罪之遺傳（羅五 12ff）。

### （五）治療模式

若按佛洛伊德的治療理論，現代的精神分析學者均同意，重建治療需時甚長，大約三年至五年或更長（Corey, 1996, p.142）。嚴格實施治療過程，是僅限於少數人能接受治療，這些少數人必須有相當程度的領悟力，相當足夠的金錢和時間資源。然而聖經輔導所產生的效力和效率遠超於此。事實證明，基督徒生命和生活的改變是更徹底且迅速的，因為促成其改變的是創造主自己的工作歷程（用佛洛伊德的詞是 work through）。

另外，佛洛伊德認為人的現在是過去發展經歷所決定而成的，因此在治療時，著重探索過去，用很多時間去發現過去的挫折和創傷。而榮格卻認為人格受兩種因素的影響，一種是我們過去與現在是怎樣的人，另一種是我們希望成為怎樣的人，自我實現的過程是往未來的遠景看（Corey, 1996, p.133）。既然過去決定現在，而現在決定未來，那我們何不用更多時間和精力，同時向前看而不要單單向後看呢？榮格這種未來取向的治療模式，以及兼顧人生黑暗面與光明面，毀滅性與建設性的雙重衝動和力量是較平衡的看法。榮格雖然不是嚴謹的基督徒，但其看法顯然受其宗教信仰背景之影響，榮格之父親是基督教的牧師，祖母是靈媒，母親有通靈經驗，當然我們若在榮格的著作中，閱讀到他轉借自基督教

神學的片語和概念，仍然需要謹慎辨識，以免直接採用，以為他們可以和聖經上的片語和概念畫上等號。保羅在腓三章 13-14 節也說：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」基督教的信仰將會使人能誠實、坦然、勇敢地面對過去的失敗和創傷。同時，因為在耶穌裡找到真實的盼望，而能活在盼望中，面對未來，不是一直活在過去的陰影，而是面對光明，迎向未來。

## 肆、理性情感行為治療法 （Rational Emotive Behavioral Therapy, 簡稱 REBT）

理性情感行為治療法（Rational Emotive Behavioral Therapy，簡稱 REBT），是艾里斯（Albert Ellis）所創始的。自 1955 年開始，經多次修改到 1993 年才正式定名。REBT 和精神分析治療法，個人中心治療法，和完形治療法都極為不同。REBT 被認為是認知行為取向的典範（Dobson & Block, 1988）。這些使用認知行為取向的學者，包括貝克（A. T. Beck）的「認知治療法」和麥新懋（D. Meichenbaum）的「認知行為矯正法」等。因此，本節主要集中在 REBT。

### 一、簡介

Albert Ellis 出身自精神分析治療法的背景，在 1947 年到 1953 年他一直演練古典分析及分析導向的心理治療。後來在認定精神分析是一種膚淺而不科學的治療方式之後，他開始

嘗試其他治療派別 (Corey, 1996, p.406)。艾里斯的 REBT 哲學出自希臘 Stoic 哲學家 Epictetus 所提出的看法：「人不是被事物所困擾，而是在這些事物後面的觀念。」(What disturbs people's minds is not events, but their judgment on events. Epictetus, 100A.D.) 所以他認為改變人的信念、認知和對事物的觀念，將可減輕心理的困擾。

### (一) REBT 哲學上的假設

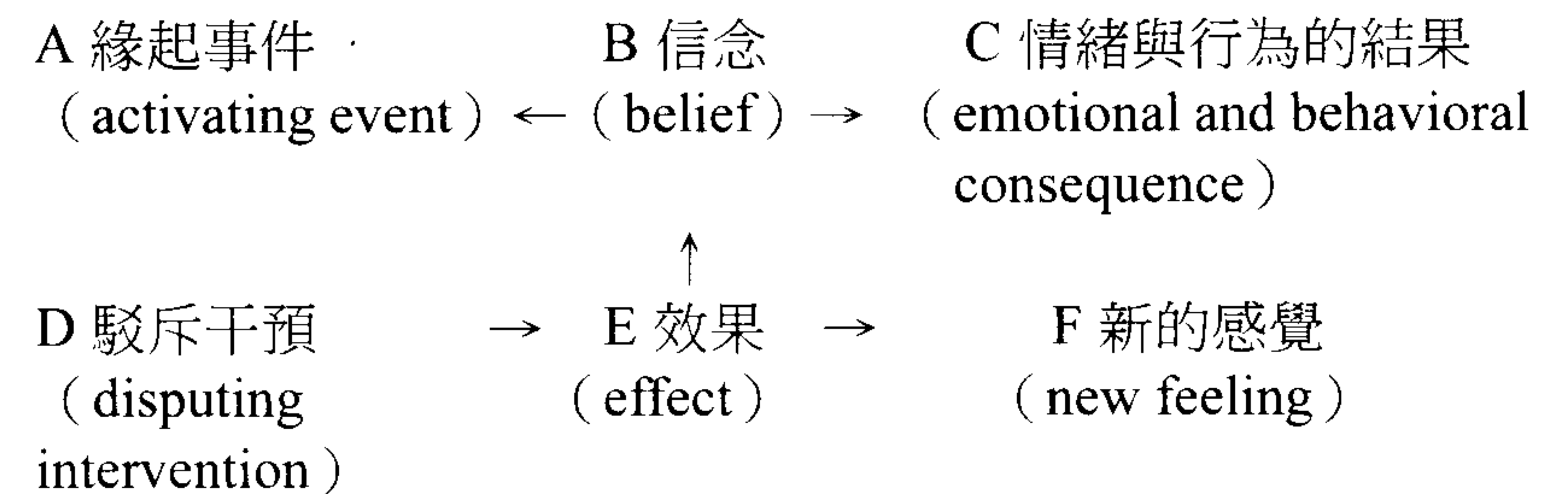
艾氏認為理性情感治療法既然來自哲學思維，所以並不是完全客觀及超然的基本態度。他毫不掩飾他三個立場：享樂主義、人文思想、及無神論。他認為：

- 基本上人是享樂主義者，一生追求個人的滿足，當然有時為了要獲得長期的滿足，而暫時忽略短期的享受。(例如：社會利益主義、長程享樂主義)
- 有理性的個人就是智慧的根源，而不是全能的神，人與神的處境完全不同，科學可以說明宇宙的來源，理性思考可以帶來倫理的法則。
- 宗教信仰對人的情感健康是有益的，但若對信仰過於虔誠，會引起依賴性，則徒增情緒上的困擾。
- 他雖然否認理性情感治療法過於以權威及固定把一些價值觀念強加於當事人，但他仍熱心歸納出一系列有價值的態度：自我利益、社會利益、自我管理、挫折下的堅忍、調適性、不穩定中的接納、創造性、科學思想、自我接納、承受危險、長程享樂主義、非烏托邦主義及負責任。

### (二) A—B—C 人格理論

REBT 並未提出一套人格理論，只是在有情緒困擾的人

當中，觀察歸納出人的思想（認知）對他們的影響，而擬出 ABCDEF 公式，作為理論與實務的核心 (Corey, 1996, p.415)。



- A：既存的事實、事件或他人的行為或態度。  
 B：當事人對有關於 A 的信念、認知、或心態。  
 C：因 A+B 所形成的結果，當事人的情緒和行為。  
 D：駁斥。諮商者協助當事人挑戰其非理性的想法、信念。用偵測、辯論和分辨的方法。  
 E：當事人因為學會分辨和掌控非理性的信念，改變為理性的信念，而產生效果。  
 F：當事人經過 A、B、C、D、E 的過程，成功地達成獲致新的情緒狀態，不再感受焦慮和消沉。

REBT 基於一項假設，即人們生而同時具有理性的，正確的思考，及非理性的，扭曲的思考之潛能。艾里斯 (Ellis, 1979) 列出 REBT 的一些重要假設如下：

- 人們的困擾是受到自己制約的結果，而不是受到外在因素的制約。



- 2、人有生物上與文化上的傾向去扭曲思考及不停地困擾自己。
- 3、每個人在製造困擾信念方面都不太一樣，並且會不斷地讓自己受困於自己所製造出來的困擾。
- 4、人有能力改變自己的認知、情緒、和行為等歷程；他們可以選擇與平常不同的方式去反應，不讓自己不高興，並能訓練自己把生活中的困擾減至最少。

### （三）非理性的想法

艾里斯提出十一項錯誤的非理性想法（信念），使人產生不合宜的情緒或行為反應。包括：

- 1、一個人應該被周圍的每一個人所喜愛與稱讚。
- 2、一個人必須非常能幹、完善及成功，如此才能有價值。
- 3、有一些人是不好的、邪惡的、卑鄙的；他們應該被責備及處罰。
- 4、期待不得償或計劃不得實現是可怕的災禍。
- 5、不幸福是由外界引起的，一個人對不幸福是無法可施的。
- 6、對危險、可怕的事情，我們必須非常關心，而且必須時刻憂慮其危險及可怕性。
- 7、逃避困難及責任比面對容易。
- 8、一個人應該依賴他人，且必須有一個強者為靠山。
- 9、過去的經驗與事件決定及影響目前的行為，而那些影響是永不消失的。
- 10、一個人應該為問題與適應不良感到難過。
- 11、每一個問題都只有一個正確及完善的解答，我們必須找到它，不然，那將是災難。

近年來艾氏再整合為三大不合理的信念：

- 1、我們必須表現良好並贏得人們的肯定，否則我就將自己評定為一個糟糕的人。
- 2、人們必須重視我，也必須如我期待的方式殷勤親切對待我，若人沒有如此對待我，社會大眾與普世人類就應該因為他們的草率不體貼，嚴厲的咒罵他們，詛咒他們，懲罰他們。
- 3、我所賴以居住的環境必須妥善安排，這樣我才能實質的獲得我所要的舒適、快捷、與輕省，而且我心中所想，幾乎都會如願。

### （四）治療工作綱要：

艾里斯曾為實務工作者，提出治療綱要（Corey, 1996, p. 419）

- 1、鼓勵當事人去發掘導致大多數困擾行為的一些非理性觀念。
- 2、激勵當事人去驗證其觀念的效度。
- 3、對當事人說明他們思考中不合邏輯的地方。
- 4、使用荒謬或幽默來面質當事人的非理性思考。
- 5、運用邏輯分析減少其非理性信念。
- 6、向對方說明這些信念的功能如何不當，以及它們如何導致情緒和行為的困擾。
- 7、解釋如何以具有證據基礎的理性的觀念去取代非理性觀念。
- 8、教導當事人如何以科學方法思考，使他們可以觀察並減少

現在或未來的非理性觀念及做不合邏輯的推理，此兩者正是助長自我毀滅的感覺與行為之禍首。

9、運用幾種情緒和行為方法，協助對方直接處理其感覺，並能對抗其困擾。

REBT 常用的治療技巧，包括：

- 1、**駁斥非理性信念**：治療者主動駁斥當事人非理性的信念，並教導當事人，向自己的想法提出挑戰。治療者會用這種問題，來挑戰當事人，例如：「你這種想法，有什麼支持的證據？如果事情發生，不如你期盼的，最糟的情況會是怎樣？」
- 2、**認知家庭作業**：改變是件很難的工作，但在諮商室以外的時間去實習、演練，才能真正改變人的思考、情緒和行為。因此治療師會給當事人一些家庭作業，去幫助當事人觀察在什麼情況之下，會有負面情緒反應或負面行為出現，再去辨識，追蹤產生這些負面情緒、行為，當時的思考或信念是什麼，並抓住其中不合理的部分，加以挑戰，或運用 A—B—C 的理論，來處理問題。
- 3、**改變自我告知的內容**：REBT 認為人會有自我對談（self-talking）、自我評價（self-evaluating）及自我支持（self-sustaining）。治療者特別注意當事人的語言型態，因為語言塑造思考，思考也塑造語言。中國人說：「言為心聲」。治療者會協助當事人用「較喜歡」來取代「必須」、「應該」、「一定」這些措詞。例如：用「如果……，可能不太方便。」來取代「如果……那一定是很可怕的！」

- 4、**使用幽默**：諮商員會使用幽默感來對抗當事人過於嚴肅刻板的一面。艾里斯在研習會與個別治療裡，常使用合理而幽默的歌曲來教導當事人，鼓勵人在感到憂鬱或焦慮時唱這些歌。（Ellis & Yeager, 1989）
- 5、**理情心像**：當事人想像自己在一種會使自己產生負面情緒或行為反應的情境中，集中精神去體驗那種不安、憂慮、焦躁之感覺，然後，再用 A—B—C 的理論將這種感覺，改變成適當的感覺。重複經過多次演練之後，在現實生活中，若遇到這種類似情況，就可以有合適的情緒及行為反應。
- 6、**角色扮演**：在諮商室，使用角色扮演含有情緒和行為因素的情境，治療者隨時視情況，插播，教導當事人可以做哪些改變。
- 7、**羞惡攻擊演練**：對於一些特別害羞的人，為了消除不合理的羞恥反應，當事人學習用思考和意志堅定地拒絕感到羞恥。甚至刻意使自己處於可能引致羞恥的情況，例如：在車上大聲唱歌，故意奇裝異服，在聽演講時問一些使自己出醜的亂七八糟的問題，拒絕給服務態度差的侍者小費等。經由多次反覆演練，逐漸地，了解自己羞恥感的理由，而消除這些不合理的信念，因而，減低日常生活中不合理的羞恥感。
- 8、**強力與氣勢之使用**：當事人被教導，在自己產生不合理的思考時，引導自己做有力的自我對談，自己強力地駁斥不合理的信念，有時在諮商室，治療者扮演當事人，用不合理的姿態出現，而當事人，則練習用強勢的姿態，駁斥



其不合理性的信念或思考。藉由這種說服的演練，使當事人在日常生活中，有更合理的思考及信念。

9、**行為技巧**：採用行為治療學派的一些技巧，例如：操作制約，自我管理，系統減敏法，放鬆技巧，模仿示範等。用家庭作業以系統化方式來執行操作，已減低當事人對於某些情境之害怕或焦慮。

## 二、剖析

### （一）哲學大前提

理性情感治療法的基本前提是人文主義（humanism）與享樂主義，這些其實與基督教思想完全不相容，因為基督徒相信人類不是宇宙的最高權威，所以不能完全自律及自我成全，就算是尚未重生得救者，雖然是趨向追求快樂感官及自我滿足，但仍舊不能用簡單自我滿足來解釋一切行為，因為人類的行為是更複雜的。

雖然評論理性情感治療法的價值觀時，或許有些基督教學者認為與基督教基本觀念相容，但其實理性情感治療法是以人文主義為基礎，他們所倡導的自我接納與自我實現，都是無神主義的，更無所謂道德上的對錯及罪性。

就目的而言，理性情感治療法強調使人思想更理性，感覺更合適，生活更愉快。但基督教信仰相信，人存在的目的是榮耀神，是按照神的心意而生活，更可能是奉獻自己，順服上帝的生活，也就是注重敬虔良善，優於快樂。

### （二）人格模式

REBT 並未提出人格理論，但看人時，過度高估了人的

理性。基督教本身是一種信仰，但同時也重視理性思考的過程，這觀點與理性情感治療法相同。但理性情感治療法是以人文主義為基礎，他們高舉了人的理性，認為當人有清晰的頭腦時，有誰還需要神？艾氏則認為人類理性可能犯錯，但救贖的方法是更理性。其實人的理性是神的形像元素之一，因受罪惡所影響是不可靠的。因人的理性已經墮落，遠離神的理性，不能作為絕對真理的準則。人的理性需要被救贖，才能有真正的智慧。理性情感治療法視信仰為一種認知上的習慣，如此推論人可以單獨改變認知而帶來信仰的改變，這論點一部分與聖經觀點相同，但是一些經文卻說明有時候認知並不一定帶來信仰的改變。例如羅馬書一章 18-30 節所描寫的情況，特別在羅馬書一章 21 節說：「因為他們雖然知道上帝，卻不當作上帝榮耀他，也不感謝他。他們的思念變為虛妄，無知的心就昏暗了。」當人遠離上帝時，人的思想、認知就變成靠不住了。

另外 REBT 認為人的思想、認知決定情緒。但是從聖經來看除了「認知」和「信念」會影響情緒之外，「愛心」也會決定情緒。真實的愛、無條件的愛、有意志力的愛，都是決定「情緒」很重要的因素。約翰壹書四章 18 節說：「愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。」

### （三）健康與成熟的模式

REBT 認為一個健康而成熟的人，是一個擁有艾里斯所肯定的價值觀的人，也是本章前文提到 REBT 哲學假設所提出的價值態度，例如：自我利益、社會利益、自我接納、承

受危險等等。關於這些態度之目的，在於導向一種平靜自在的狀況，Roberts (1987) 用 equanimity 來描寫這種泰若自然的美德。這種平靜表面上看和基督徒的平安似乎一樣，但是仔細分析卻發現達致這種美德的原因和途徑卻截然不同。Roberts (1987, p.196) 將 REBT 這種美德描述為「無論發生什麼事，在情感上仍有彈性，有適應力，十分愜意滿足。」將這種境界和 REBT 的哲學大前提斯多亞學派 (Stoic) 的思想作比較，是很耐人尋味的。希臘人在經歷文化衰敗和外敵入侵之後發展出 Stoic 哲學，以控制內心世界。

不受外界干擾。Roberts (1987, p.197) 認為基督教的這種美德，就像凡事謝恩 (帖前五 18)、知足常樂 (腓四 11-12)、堅忍 (林後四 8-9、16-18)、與勇氣 (林後五 6)。但與 REBT 的平靜之形成方法完全不同，心態迥異。因為 REBT 的信念是：在我們成為失望、受苦、焦慮、憂鬱時，要相信「沒有絕對的驚駭……沒有絕對的價值。」也就是世界上沒有什麼「絕對」是「必須」「絕對」的。因此不必庸人自擾，唯有自己的幸福和滿足才有高度的價值。但在基督教的信仰之所以能有泰然自若的平安，是基於已經定位的優先次序。對基督徒而言，縱有別的重大事件，若與永恆的神國相比仍算不得什麼。這就是羅馬書八章 18 節所說的：「我想現在的苦楚，若比起將來的榮耀，就不足介意了。」由此可見，在 REBT 和基督教信仰的思想體系中，兩者的滿足感和平安感，其來源和性質截然不同。而且，在基督教的信仰中，平安和滿足絕不是唯一的美德。

#### (四) 異常模式

REBT 認為一個人的情緒行為產生異常或病態，主要是由於擁有那十一個或更多其他的不合理性的思想和信念。仔細分析，這十一個不合理的思想，有些似乎和聖經觀念類似，甚至於像勞倫斯與胡伯 (Lawrence & Huber) 宣稱艾里斯的十一條非理性信念，每一條信念都與聖經啟示相容。因此他們認為教牧諮商者，可用聖經經文作為和當事人辯論的補助，使 REBT 更有治療效果。他們舉例，前五個信念，作如下之比較：

信念一：詩一一八 6、8

信念二：賽四五 24，六四 6

信念三：羅十三 9；太七 1

信念四：腓四 11；約十六 33

信念五：箴廿三 7；創十一 28

這些比較表面上似乎有相容性，但其間卻有許多值得商榷的部分。很明顯的，像信念八說到：「一個人應該依賴他人，且必須有一個強者為靠山。」REBT 說這不合理性，然而人對神活潑堅定的信心，不就是以這種依賴為特性的基礎建造起來的嗎？人類需要某種超越他們本身的事或人。Jones & Butman (1991) 認為 REBT 指出這個信念不合理性，是出於人類自治和拒絕權威的世俗主張。從另一個角度看，當人類被神創造時，已經被設計需要倚靠上帝，並且在與他人關係中，彼此合適的互信互賴，才能維持相當的健康。基督徒靈命成熟之過程，也需要倚賴屬靈長輩的教導。因此，提摩太前書五章 17 節說：「那善於管理教會的長老，當以為配受



加倍的敬奉。那勞苦傳道教導人的，更當如此。」

從一個更寬廣的角度來看，REBT 拒絕絕對性的思考概念，本身也是絕對的。REBT 錯在否認「應該」的存在。當然有些「應該」是不「應該」有的，但是有些「應該」卻是「應該」有的。如果所有的人，都被鼓勵沒有義務順服所有的「應該」，那會是一個什麼樣的世界呢？試想像交通規則空設架構，卻無人認為「應該」遵守，那是怎樣的一種交通？試想法律規章只作參考用，卻無人認為「應該」遵守，那又是怎樣的一種民主法治社會呢？否認任何正當合理的「應該」，會毀壞在我們日常生活中神旨意的重要性。

想剖析 REBT 的病理學，最重要的是注意到誰來決定什麼是合理性？什麼是不合理性？因 REBT 並未設定一個客觀和理性尺度。REBT 認為能使自己生存、長壽、快樂的，就是合理性思考；不能使自己生存、長壽、快樂的，就是不合理性。問題是求生存和快樂兩者，並不是必然相容，有時為了求生存，必須犧牲快樂。更進一步剖析，到底「快樂」的定義是什麼？難道人生在世的目的，只是快樂活著，活得長壽嗎？REBT 的人觀，看人不過是一堆原子，若依此人觀，或許可以解釋其前後關連。但如果人不只是一堆原子，那麼人生就有另外的目的和意義了。

### （五）治療模式

REBT 在治療時，不重視過去的探討，較著重此時此刻的思考和信念，需要被挑戰，被改變，成為合乎理性，才能有助於情緒和行為之改變。REBT 並不鼓勵當事人去探討這些非理性思考形成的過程和產生的原因，因此有時流於膚淺。

教牧諮商者若要挑戰當事人的思考，會從教牧諮商的大前提著手，探討關於聖經中罪的根源問題。

REBT 在治療時，也較忽略情緒，有時為了挑戰當事人不合理的思考，使用駁斥方法，則有可能使當事人望而怯步。有時使用幽默技巧，若不合宜，當事人可能覺得自己的感覺未被重視。教牧諮商者因其真實關切當事人的利益，和上帝的心意，有時會像耶穌在拉撒路死的時候一樣，與哀哭者同哭，那是真正由衷的愛心、關切和憐憫之流露。

另外 A-B-C 理論似乎把思想放在情緒或行為之前，怎麼樣的思考決定怎樣的情緒跟行為反應。但聖經卻把行為和思考兩者放在情緒的前面，也就是怎樣的行為和思考，決定怎樣的情緒反應。

例如：在腓立比書四章 4-9 節說：「你們要靠主常常喜樂，我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心，主已經近了。應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告，祈求和感謝，將你們所要的告訴神，神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」

從這段經文看，基督徒喜樂和平安的情緒，來自於：

- 1、對上帝的信靠之心（腓四 4）。
- 2、對自己和他人有謙讓之心（腓四 5），知道自己的有限，而能倚靠上帝。

- 3、實行禱告、感恩、並向上帝傾訴（腓四6）。
- 4、思想積極正面，美好之事（腓四8）。
- 5、行為要行出正確榜樣者的行為（腓四9）。

可見一個人與神、與人、與自己的關係和心態、屬靈操練、思考和行為，都會造成一個人情緒之反應是平安喜樂與否。情緒像一個溫度計，可以顯示一個人內在生命狀況，但處理情緒，不能只針對情緒本身，必須處理情緒之根。情緒之根，不是只有思考之合理與否。而是有更深更廣的根源，那就是一個人與神的關係，與他人的關係，與自己的關係，平常的屬靈操練，自己內心的思考和外顯行為，這些都需要被探討和評估。

### 三、結語

REBT 較容易被一些基督徒認同，是因為其講理性的部分。基督徒信仰從某一方面來說，也是講理性的。在處理人的問題時，的確需要考量思考模式。但若只有人墮落以後的理性作為規範，那是相對性的，是脆弱的，而且是極可能謬誤的，更是靠不住的。墮落的人失去了部分神的形像，人的理性也需要被救贖，才能有真智慧。箴四 23 說：「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出的。」一個人內在生命的光景，將影響外顯的言行。但當人類心眼已瞎，就需要神的救贖和聖靈的光照（弗一 18），才能有真正合理性的思考。

## 伍、家族系統治療法 (Family System Therapies)

雖然 Albert Adler 在 1920 年代，於維也納已開始進行輔導家庭的工作 (Corey, 1996)，但到 1950 年代，在美國的家族系統治療法才正式開始。偶而被看為演進中的治療法。但到今天，這種治療法已紛紛崛起，甚至被稱為「第四勢力」。相對於心理動力、行為、及人本取向，分別被稱為第一、第二、第三勢力。Corey (1996) 預測未來五年當中，許多心理治療專業，採取此種理論取向者，將從 10% 攀升至 23%，可見這種治療法之被應用正在快速成長。這使得我們，作為教牧諮商者，也需要了解它。一方面因為它有其獨特之處，另一方面也因教會婚姻家庭事工，可參考這種治療法，做適當的調整，使教會的家庭生活更合乎聖經，更能成為美好的見證。同時對於本治療法，不合宜之處，也要有所警覺和認知。

### 一、簡介

家族系統治療法 (Family System Therapies) 相對於其他的心理治療法，是一種典範 (paradigm) 之轉移。其他心理治療法，多著重在協助當事人本身。而家族系統治療法，卻認為當事人，或「可指認的病人」 (identified patient) 只是功能不健全之家庭的浮顯癥狀。真正的病根是在於家族本身內部成員之互動，溝通模式，傳統，祕密所形成的。家族系統治療法看待家族是一個系統，系統中每一個成員之改變，或



成員與成員之間的關係情況，都會影響到家族中的任何成員。因此治療者，只有透過家族成員之相互關係才能了解這個當事人，也因此，治療者為了達到治療效果，需要協助家庭成員，重新建構家庭角色，溝通模式，和彼此間的界限等。家族系統治療法是一種系統治療法，看待個人處於家族系統中，甚至家族（或家庭）也處於社會文化系統中。因此有大系統、小系統、次系統，就像人體有器官，組織，細胞等之系統結構一樣，身體上任何一處有改變，都會影響全身其他部分。這種治療法其實有不同的取向。Corey（1996, p.480）將六種取向的家庭系統治療法之理論觀點，列表比較如下：

表 6.2 六種家族治療之理論觀點比較

	多世代取向	聯合取向	經驗／ 象徵取向	結構取向	策略取向	社會重建 主義取向
主要人物	Murray Bowen	Virginia Satir	Carl Whitaker	Salvador Minuchin	Jay Haley & Clo'e Madanes	Tom Anderson Michael White 及其他人
時間焦點	現在與過去 原生家庭 三個世代	此時此地	現在	現在與過去	現在與未來	現在與未來
治療目標	自我的區隔化；在家族系統的背景中，改變個體，減少焦慮。	促進成長，提昇自尊，增進關係；協助家族產生真誠的溝通與互動	促進自發性、創造力、自主權、玩樂的能力。	重新建構家庭的組織結構，改變功能不良的互動模式。	消除目前問題，改變功能不良的互動型態；干擾事件發生的順序。	互解問題脚本；合力建構新的生活故事。
諮商員的角色與功能	指導者，客觀研究者，教師；自己的反應之監視者。	主動的促進者，支援者、偵探、示範真誠的楷模。	教練、挑戰者、經由玩樂而改變的示範者。	友善親切；舞台導演；改變家庭結構的促進者	主動改變的指導者，問題的解決者	傾聽與發問者；合作夥伴；問題的發覺者。
改變的歷程	以系列問題及認知歷程引導自我的區隔化，及了解原生家庭	協助家庭由現狀度過紛亂的局面，進而朝向新的展望與整合。	察覺與改變的種子植入於面質中。	以領導的角色融入家庭，改變結構、設置邊界。	經由行動導向的指令與欲擒故縱的干預措施，促使改變發生。	引出故事；編導新的生活故事。
技術	世代圖；提問題，處理原生長家族的問題，消除三角關係	同理心；接觸溝通立場與雕塑；角色扮演，家族大世紀。	聯合治療；自我坦露，面質；利用自己作為改變的觸媒	融入調節；引發不平衡狀態，追蹤；設置邊界，情境扮演	架新框；指令與欲擒故縱；誇大；假裝；情境扮演。	同理心；「不知情」的立場；將問題外部化，獨特事件；重新編導

茲舉例僅就以上六種家庭治療法中兩種不同取向，按其重要概念和技術作簡單介紹。

### （一）多世代取向

原稱「家庭系統理論」(Family System Theory)，但易與其他一般的家庭系統理論之通稱混淆不清，因此改稱為「Bowen 理論」或「多世代取向」。Bowen 原來是精神分析學派的心理治療者，在 1946 年至 1954 年，在美國 Kansas 州 Menninger 診所從事治療時，發現精神分析理論太不重視環境（例如家庭）對人的影響，因而逐漸脫離精神分析治療法（曾瑞真，1998）。1954 年起 Bowen 和其研究群進行精神分裂病患研究計畫，注意到家庭中的動力關係，並且以家族系統治療法，取代以個人為對象的精神分析治療法。Bowen (1966, 1976) 指出他的理論中有八項核心概念：自我區隔化、三角關係、核心家庭（只父母及子女兩代之小家庭）的情感過程 (nuclear family emotional process)、家庭投射歷程、情感的切斷、多世代傳遞歷程、手足的出生排行、及社會性退化（曾瑞真，1998，pp.252-260）。Corey (1996) 認為 Bowen 的理論貢獻主要在於自我區隔化和三角關係。

1. 自我區隔化 (differentiation of the self) 或稱自我分化是 Bowen 理論的基礎石。這是指自我在心智上和情感上從家庭成員中，脫離及其獨立。根據家庭系統理論，健全的人須同時兼具有對家族的歸屬感，和脫離家族的個體感。自我區隔化成功的人，能在同時顧及自己和別人之間，做理性的反應和平衡的抉擇。相對來說，自我區隔化不成功的人，融入於家族中支配性的情緒，而自主性低，對於事務無法有清楚

的自主立場，較易有情緒化反應，容易產生偏執狂，高焦慮、恐慌、或「為愛癡狂」。兩個自我區隔不成功的人，往往會因此互相吸引而結婚，經由這種融合 (fusion) 多過分化 (differentiation) 的結合，功能不良的家族動力因此代代沿襲下去。自我分化成功的人，從脫離到獨立，是終身發展的過程，使人獨立自主，反應明確 (clarity)，視野廣闊，以事實和資訊為依據，作判斷，並能察覺自己的感受，而不受感受駕馭。

2. 三角關係 (triangulation)。在家族中，有壓力情況下的兩個人，也許會引進第三個人來減低焦慮，而增進穩定性。這種現象稱為三角關係。三角關係之所以使二人之間減輕壓力，是因二人潛伏的衝突，轉移於對第三人的關注，而未浮上檯面。所以長期而言，二人之情況反而會惡化。例如：夫妻有未解決之衝突，可能把注意力轉移至有反叛問題的兒子身上，暫時緩和夫妻的敵對狀態。一旦兒子長大離家，或問題消除，這夫妻二人不再有緩衝，可能引發爭吵，甚至離婚，因他們的衝突並未曾真正解決過。Bowen 認為，在處理夫妻問題時，諮商者應保持中立，謹防被扯進三角關係，因此諮商者本身需要有高度的區隔化，才能進一步協助當事人，夫妻各自進行自我區隔化。

Bowen 的理論在應用時，為了了解一個家族的情感歷程如何運作，也會使用一些工具，來收集資料，才能為現況設計有效的干預措施，這些技術包括下列各項：

1. 世代圖的使用。Bowen 發展出一種「家族圖」(family diagram) 或稱為「世代圖」(genogram) 作為收集與整合至



少三代的重要資料之工具。家族圖陳列著各個配偶延伸三代的家族成員之情況，特別是他們家庭情感歷程之轉捩點，如出生、死亡、結婚、離婚、移民等，也標記一些重要的特徵，文化、宗教、種族、社會經濟地位，家族成員間的接觸形態，用來評鑑彼此之間的連結情況和區隔情況，還有兄弟姐妹出生別等。世代圖在各種取向的家庭治療法，都有使用，而且在使用上多有變化。

2. 提出問題。問題設計為使當事人思考他們家族成員互動中所扮演的角色。Bowen 的治療風格，是控制式，不輕易受人影響，思慮清晰，及中立性。例如對於一位丈夫已提議離婚的婦女，諮商者可能會問：

- 你想繼續維護這種衝突關係，或寧願更能掌握自己的生活？
- 如果目前方式無法令你滿意，而又無法改變他，你想還有其他哪些回應方式？

## （二）聯合取向（conjoint family therapy）

Virginia Satir 從每個家族身上，看到各種潛能，聯合取向就是要把這種潛能激發出來。Satir 認為諮商者與家族建立起良好的關係，比技術之使用更為重要。也就是諮商者對受輔家族的投入，比技術更有療效。Satir 的聯合取向包括下列重要觀念：

1. 家庭生活。家庭生活中，常有一些「規定」存在，這些規定不全然以口頭表達，也可能在行為反應中和互動中表達出來。這些規定常像「應該如何如何」或「不應該如何如何」，是掌管家庭互動關係中的有力因素。兒童在成長過程

難免要面對這些規定，可是又常不能完全達到這些規定。因此長大後，也把這種無法達到規定的自我挫敗感帶入成年生活，而影響其人際溝通和個體化之過程。這些規定例如：「不能對父親生氣！」，「臉上永遠維持笑容」，「不要太注意自己」，「永不可讓人看見自己的弱點」，「不能頂撞父母，總要取悅父母」……。諮商者需要協助當事人，轉化這些造成功能不良的規定，使其成為更有彈性，更符合人性，更能因應不同環境的規定。「規定」需要被轉化，而不是被攻擊。例如：諮商者協助當事人，去想他們不能不生氣的各種情形，而使他們認清「永遠不能對父親生氣」的標準是不可能達成的。Satir 認為健康的家族裡，規定不多而且會一致的應用。這些規定會影響一個家庭的開明程度，也會左右家庭成員的應變能力，Satir 注意到家庭規定若缺乏應變的彈性，會促成成員適應功能不良。

2. 溝通良好與溝通不良。健康的家庭溝通良好，系統結構特點是有合適的自由，彈性，與開放的溝通。成員間允許有不同的互動關係，彼此意見不同時，被視為是成長的機會，而不是家庭系統受到攻擊。相對之下，不健康的家庭，溝通不良，規定僵硬，而無法合乎情境的要求，家庭成員被要求以單一的方式去思考、感受和行動。家庭中的掌控者，全藉著恐嚇、處罰、使人產生害怕、罪惡感，以此來支配控制整個家庭，最後，使系統產生故障。

3. 處理壓力的防衛行為。Satir 發現，在家庭系統面對壓力時，往往採取四種溝通形態，作為防衛。

（1）安撫（placating）。犧牲自己，取悅別人，以致形成欠

缺自我價值感，沒有別人陪伴時無助，和害怕被人排斥之特質。

- (2) 責備 (blaming)。犧牲別人，維護自己的看法，這種人具有支配傾向，常會批評別人，推諉責任，成為一種習慣。
- (3) 超理性 (super-reasonable)。致力於完全控制自己，別人和環境，生活被一堆原則統治著，為了避免挫折，控制情感，與人疏遠。
- (4) 不相干行為 (irrelevant behavior)。用一些行為分散注意力，以為這樣就會使傷害、痛苦、或壓力自然消失。對周圍事務視若無睹，實際上是一種逃避現實的反應。Satir認為一位內外一致的溝通者，相當細膩，平衡，敏覺，與務實，並能傳達清楚明確的訊息。尊重別人也尊重自己。

4. 家庭中角色的三角關係。家庭中每人各有角色，例如女兒扮演弱者，需要被保護。大姊扮演維持和平者，一有麻煩，大家找她。父親扮演工作分配者，和紀律維持者，母親則扮演辛勤照料者角色。Satir和Bowen都認為孩童可能被扯入父母的三角關係，但Satir和Bowen不同之處，在於Satir認為這種關係，對孩童之成長也有益處，例如孩童受到鼓勵，去面對不同情境中，自己決定扮演的角色，被允許犯錯，自尊心被支持而提升。

Satir認為改變會出現在治療過程中，而療效則會出現在家庭成員之間的互動關係中，改變和療效都是治療關係與治療氣氛的函數，互為因果，互相影響，治療過程，技術重點

是情感的坦白，真誠一致，以及有系統的了解。常用技術包括家庭地圖（類似世代圖），家族記事（列出家族三代歷史大事），家庭雕塑，戲劇，架新框，幽默，接觸，組件派對及家庭重建。這些技術源自完形治療法，心理劇及個人中心療法。茲舉例略述其中三種：

1. 家庭雕塑 (family sculpting)。按家庭成員互動情況，安排彼此之間的定位和姿勢，使成員清楚認知家庭的生活歷程，邊界與互動情形，若有機會各自表達，對彼此的看法和感覺及期待如何改善。

2. 家庭重建 (family reconstruction)。以心理劇形式，探索家族三代的重大事件，使成員更了解自己的人格，更認識父母，更清楚自己如何受原生家庭之影響。其優點是可用於當事人的原生家庭已不在時，從過去的經驗，找到新的意義，有利於重新發展良好的關係狀態。

3. 組件派對 (parts parties)。每個人都有一組的特質。這些特質被視為這個人個體系統的組件 (parts)，組件派對若用在一對夫妻時，先請雙方各自列出自己的六項特質，每一項特質，以一個公眾人物為代表，例如「品德」以 Abraham Lincoln 代表，「性感」以 Robert Redford，「才華」以 Meryl Streep，「領導能力」Hillary Clinton，「行動派」以 Ralph Nader，「幽默」以 Robin Williams，「智力」以 Jane Alexander 為代表等。為了探討夫妻相處為何有時自在，有時困難，可任意自夫妻兩人各自推派一位代表出來，配成對參加宴會，很明顯可以猜測，若是代表「邪惡」的 Charles Manson 和代表「壞脾氣」的 Archie Bunker 成對赴宴，那天



會有什麼情節發生？又若是代表「才華」的 Meryl Streep 和代表「智力」的 Jane Alexander 配對赴宴，那又有什麼情況發生？藉此工具，協助這對夫妻，更了解彼此互動的內涵，及可以改進之處。

## 二、剖析

家族系統治療法不是單一的取向，而有太多歧異的模式。再加上本治療法是在新興和發展的過程，尚未有更完整而清晰的理論假設，所以實在很難剖析和評估。現階段本治療法的弱點之一是理論和技巧之間的關連。從本治療法的發展過程看出兩個發展因素，第一是治療幼童時，發現幼童的問題可溯源於幼童之家庭成員中的互動情況。第二是有些精神疾病的引發，來自家庭系統之情況。因此本治療法一反傳統只注重個人處置的方式，而將個人放在家族系統結構圖中的某一個定位，再由這整體系統結構來看當事人的問題，及其所屬家族系統的問題。這點是家族系統治療法最大的貢獻。但是若過分強調系統的影響，而忽略個人的責任，這又是另一種偏差。把人看作純粹是家庭系統這個環境所塑造的產品，似乎看待人是沒有自我意志，和自己的責任。這也是另一個極端。

從聖經來看，人和自己本身以外的關係，第一優先是和神的關係，其次是和家庭的關係，這在創世記第一、二章都可看得出來。人首先是被神創造，需要和神有正常健康的關係，其次神創造婚姻家庭制度，因此人需要和家人有正常健康的關係。而家族系統治療法，聚焦於家人的相處互動、溝

通、角色等所引發的問題，卻全然忽略每個人各人與創造主的關係，這個理念架構所產生的問題是家庭價值的依據，無法定位。也就是若沒有考慮上帝創造家庭制度的因素，家庭價值何在？怎樣的家庭，才是健康的家庭結構和互動？怎樣的家庭才是所謂功能健全，功能優良的家庭？為什麼需要考慮家庭價值呢？這些標準由誰來定呢？由治療者嗎？還是受療者呢？由當事人嗎？或是由家族中的某一個重要角色嗎？由社會、文化、種族的強勢者或多數人嗎？

從聖經的角度來看，至少有四點需要注意的：

（一）聖經雖然不是一本專門講婚姻家庭生活的書，但裡面卻教導很多有關婚姻家庭生活需要遵行的原則，和各個家庭成員角色，需要扮演的腳本，例如，有關於信仰傳承和管教可看：申六 4-9；箴廿二 6，廿九 17。關於良好溝通，在箴十五 1；弗六 4；西三 21 有提到。關於家庭責任可看：提前三 2、4，五 4-8。關於夫妻親子角色看：弗五 22~六 4，這些都可作為教牧諮商者，若要重整使用家庭系統治療法，可依循的一些原則。

（二）聖經中講到夫妻關係，是為了比喻基督和教會的關係（弗五 22-33）。婚姻關係僅限於今生今世，而基督和教會的關係是永恆的，考慮家庭價值時，不能把上帝除外。

（三）耶穌把所有信上帝而遵行上帝旨意的人，看如上帝的大家庭（參太十二 50）。教牧諮商者在幫助家庭和個人時，也需要考慮到家庭和教會的關係。

（四）在聖經的信仰裡面，上帝是第一優先，有時候為了遵行上帝，榮耀上帝，而需要犧牲家人關係，甚至「人的

仇敵就是自己的家裡的人」(太十 36)。這個原則界定了聖經中健康的家庭，和世俗一般觀念中健康的家庭，是何等的迥然有別。教牧諮商者在面對家庭系統時，需要考慮家庭中個體的信仰情況。以及家庭在個人信仰之發展所扮演的角色。事實上，在正常情況下，個人對上帝的信仰常常能帶給婚姻家庭生活更多正面的影響。

對於家庭系統治療法的技術中，「策略家族管理取向」所使用「欲擒故縱法」，在倫理上有較多爭議。「欲擒故縱法」的技術，是例如當事人抱怨自己的情緒消沈憂鬱，治療者可能會指示當事人：「你也許不應太早除掉這症狀，因為你說這會使你獲得別人的注意，如果你不憂鬱的話，家人可能不會再去注意你了。」如果當事人照此指示合作，維持症狀一段時間，往往就會找出控制症狀的方法。另一方面，若當事人抗拒治療者的指示，對於治療者的指示置之不理，則問題不僅可受控制，而且可能已經消除。這種方法講白一點就是，如果一個當事人，抱怨無法入睡，就指示他一直保持清醒，或如當事人想戒掉煙癮，就指示他，繼續抽煙。Corey (1996, p.524) 認為這會輕易掉入「為達目的，不擇手段」的陷阱。雖然家庭系統治療者，在使用這種「欲擒故縱法」時，需要參酌「常識」作判斷。但某人或某群人心目中的「常識」，不見得被其他人接受 (Luepnitz, 1988)。而且，若引發症狀的內在因素，或其他誘因不被處理，這種療效頗值得懷疑。在倫理上說，這種技術似乎已經違背治療者誠信的原則了。

家庭系統治療法也引發有關男女性別角色之爭論問題。

例如一位因和妻子行房方式不滿意的男子情緒消沈，當事人可能在治療中，被鼓動「要求你所擁有的東西投向你懷抱」之作法，促使妻子依他喜愛的方式行房 (Madanes, 1981, p.192) 這樣的男女性別地位，若用聖經的角度來看，也是不合宜的，在教牧諮商的大前提中，我們已經指出，上帝按神的形像造男造女，在上帝眼中，男女平等，女人更不是男人所可以擁有的東西，反之亦然。

### 三、結語

家庭系統治療法在發展歷史上，可以說是對於以當事人個人為治療聚焦之反動。在現代的社會文化中，當家庭價值面臨崩潰邊緣時，實在是值得喝采，令人鼓舞的一種治療法。但是由於不同族群的文化中，對於婚姻家庭有不同的價值觀，若沒有聖經的教訓，作為客觀的標準，恐怕也只是治標不治本，特別當家庭成員個體的價值觀產生矛盾的衝突時，到底誰講的才算數呢？這是很值得深入思考的一個問題。

### 陸、新紀元文化的剖析

這一節特別要提到新紀元運動 (New Age Movement)，簡稱NAM，及其對於教會諮商界使用的技巧和觀念，可能的影響。特別是「心像法」(visualization & guided imagery) 和過度高舉「自我」的危險性。首先讓我們來看新紀元運動是什麼？(以下資料，部分出自 *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*)



## 一、簡介

新紀元運動是一種宗教和靈界的混合運動。但其影響深廣，擴及社會政治、音樂、藝術、工商業界、另類醫療、心理學、心靈學和宗教界等。關於從基督教的觀點來批判新紀元，已有一些資料（例如：Groothius, 1988；Pacwa, 1992；張逸萍，2000；Hunt & McMahon, 1989）。更有一些著作從社會學和心理學的角度對新紀元作評估（如：Vitz, 1994）。新紀元運動極端強調新的世界觀，而拒絕建立在純科學，一般哲學、傳統宗教上的舊典範（paradigms）。新紀元的信徒相信自己被賦予能力，開創「光明的千禧年」（Ferguson, 1980）。他們相信這將拯救現在已經病了的社會，他們的目標是要改變整個社會的各方面。藉無遠弗屆的層層網路，改造全世界，新紀元的主要教義包括下列（Groothius, 1988）：

- （一）萬流歸一（All is one）沒有神格、人格、物格等位格實體的區別。這和基督教信仰不相容，因基督徒相信，人格不同於神格，而每個人，有各自獨特的人格。
- （二）萬物皆神（All is God）這是典型的泛神論。
- （三）萬人皆神（All humanity in particular is God）新紀元的信徒排斥基督教的獨一神觀，而相信每個人，都有潛能，各自發展擁有神性。
- （四）需要改變意識。無知使人無視於自己擁有的神性。新紀元的技巧和修煉方法，可以喚醒人類的神性，這些變化（transforming）的經驗，有不同的名目，例如宇

宙意識（cosmic consciousness）、神性實現（God-realization）、啟蒙（enlightenment）、涅槃（nirvana）、入禪（satori）、打坐、高峰經驗、精神修煉、控制呼吸、止念，催眠、冥想等。

（五）萬宗合一。所有宗教殊途同歸，都一樣。

（六）需要有進化的樂觀主義。經由新發現的神意識（God-consciousness）人類將越來越接近變化，而引入和平、合一和極樂的世代。

新世紀像所有宗教的大熔爐，特別將神祕東方宗教，和原始宗教，例如沙蠻主義（黃教，shamarism）巫術、朱魯教（druidism），大地之母（earth motherhood），和埃及女神崇拜（cult of Isis）全都混合攪拌。撒但教的崇拜也是新紀元的一部分陰影，並且是一種普世獻身靈界的表達。雖然新紀元也有一些中立，或許有益身體的東西，但因其對幽暗靈界的開放，而使其整個系統，被化妝作光明天使的撒但，所操控利用（林後十一 14）。

那麼這樣的新紀元怎麼會和心理輔導有關係呢？根據張逸萍所寫的《新紀元的陷阱》，新紀元的名著《寶瓶同謀》（*The Aquarian Conspiracy*）描寫新紀元的理想，全書共十三章，每一章都有提到心理學家的研究如何證實新紀元的信念，或某些心理治療技術，就是新紀元之技術。另外自稱是新紀元的前鋒者，Ruth Montgomery的書中，有一章討論新紀元現象，全章十二頁中，有八頁涉及心理學，並且表示現代心理學的發現，和她的導靈（guiding spirit）給她的啟示吻合。又曾經受過新紀元之害的基督徒，Randall N. Baer也說，近二十

年來，很多心理學是基於新紀元思想，可是其他表面上不是新紀元的心理學，也有相當的新紀元成份。

榮格（Carl Gustav Jung）的人格理論中的原型心理學（psychology of archetypes）以及其對神秘象徵之解釋，包括夢想、幻想、神話、儀式及傳統，和榮格本人對於宗教和靈界的興趣，都有助於對新紀元思想之鼓吹。根據榮格（1961）自述，他父親雖是加爾文教派的牧師，但他自己從小深受父親優柔寡斷和滿是疑慮的信心所影響。另外榮格自己在專業上，遭受神秘現象的經驗，也影響其思惟。他的祖母是靈媒，母親也有通靈經驗，榮格的醫學論文就是在談一個神秘現象。他本人常和鬼靈腓利門來往，這鬼靈是他的「深度心理學」的幕後主腦（張逸萍，2002）。

榮格的心理學方式，使他重視主觀經驗，超過客觀性。基督徒如果在讀榮格的著作中發現一些借自基督教的名詞術語，必須特別謹慎分辨，因為可能是同樣的術語，卻是完全不同概念。

另外，人本主義的心理學者馬斯洛（Abraham Maslow）的理論中，包括自我實現，完全的超越高峰經驗（a transcendent peak experience of wholeness）及與宇宙合一（unity with the cosmos）等這些描述，也有助於新紀元的招風扇火，促進新紀元的推廣，對於馬斯洛而言，這些都是自然現象，而非超自然現象。他認為過去有些宗教人物把高峰經驗解釋為超自然現象是錯誤的（Maslow, 1964）。在1969年馬斯洛參與《超越人格心理學期刊》（*The Journal of Transpersonal Psychology, JTP*）的創刊，專注於討論個人生命

和人格成長的超越經驗，這些探討的內容，和其他傳統人本主義心理學的領域全然不同。到1978年，這個期刊舉辦的研討會「意識和宇宙」（Consciousness and the Cosmos）。其中講員包括Capra（1975）和其他新紀元的代表人物。馬斯洛認為人類本身的本能，就可以達到過去一些宗教靈界的超越境界，這和新紀元的信仰，認為每個人，都有潛能發展其神性（divinity）豈不是殊途同歸嗎？因此這兩者之間的聯手，也是自然的趨勢。這兩者的共同介入點，在於「自我崇拜」，或者說「自我就有神性」。儘管馬斯洛認為自我就是人，不是神，不是超自然，而新紀元認為自我具有神性，但當兩者談到共通的經驗時，在同一個沒有獨一創造者—上帝—的架構中來看，是同一種經驗的不同詮釋。但都是高舉自我，成為宇宙的中心，甚至尋求自我意識與宇宙合一。這和中國道教所說的「天人合一」類似。

根據 *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*，有些心理學者認為，人本心理學雖有一些值得肯定之處，但基本上是一種自戀式的心理學，過分強調自我和個人。倫理上的自我主義（egoism）是人本主義心理學當中所有理論的核心道德價值。這裡所說的自戀（narcissism），不是指病態而造成嚴重困擾的異常人格，是指一般性的，社會性的極端個人主義。

自從1950-1960年代心理學界強調人本主義以來，雖然帶出一些應許，但卻也帶來更多失望。心理學也許有幫助，但是人們的生活仍然充滿痛苦和困難，仍在尋求真正的幸福，內在的平安。於是後現代的人們轉而尋求自由自在的新紀元



信仰，這顯然是將心理學的自戀，轉向靈界的自戀。廿一世紀可能將有更多人，從「自我實現」這種極端個人主義的取向，轉向新世紀的靈歷和自我崇拜。新紀元一位代表性人物 Shirley MacLaine 總結新紀元說：「每一個靈魂都是他自己的神，你絕不可敬拜自身以外的別人或別物。因為你就是上帝，自愛就是愛神」（MacLaine, 1985, p.358）

## 二、剖析

新紀元若以本來面貌出現，基督徒不難立即能辨識真偽，但因其幾乎無限延伸的天羅地網，用明的、用暗的，融滲於各行各業，不論哪個界面，哪個層次，它都插上一腳，都兼容並蓄，全部收羅。因此有時連基督徒也會掉入陷阱，而不自知。特別是一些看起來中立的東西，最容易使人混淆不清，例如張逸萍在「新紀元的陷阱」一書中，所描述，新紀元中的人類潛能運動，令人健康，水晶、音樂、現代物理學、心理學、觀想方法、積極思想、變異意識狀態、飛碟、外星人等林林總總。深入研究大致分成三類：無傷大雅的、小心為妙的、和絕對避免。讀者若有興趣，可以閱讀張逸萍這本中信出版社出版的真偽辨。

在此我謹提出與心理治療中常被採用的「心像法」和強調「自我」這兩項相關的技術和理念來剖析。嘗試追溯這兩項和新紀元之間的關連性之危險。

### （一）「心像法」或稱觀想法

（visualization, guided imagery）

長久以來，異教的巫師僧侶都知道「心像法」是接觸靈

界來得著超自然能力，知識、和醫治的方法。這種方法幾千年都是沙蠻主義（黃教）的核心。還有瑜珈密宗的冥想，回教神秘宗的內心視覺，它的原則是「心想事成」。就是在意念中持定清晰的影像，藉想像作為醫病、致富、和操縱現實生活事物的方法。這些方法被一些心理學界採用，然後在被基督教轉化採用於一些教會的內在醫治。

Agness Sanford 就是一個典型的例子。她過分天真的相信心理治療學和榮格心理哲學的說法，導致她相信道成肉身的基督也進入了「人類集體潛意識中，並進到每個人的心靈深處，因此能在那兒隨時被請出來進行醫治和協助。」

（Sanford, 1966, p.101）Robert L. Wise 曾在 Christian Life 雜誌介紹一種「祈禱醫治的新方法」文中說到，「1960 年代中期聖公會更新神學領袖 Agnes Sanford 所倡導的。」（Hunt & McMahan, 1989, p.221）。那是由一位受教於 Sanford 的基督徒領袖負責主持的醫治聚會，Wise 特地敘述治療過程，在第一次運用「心像法」冥想耶穌時，所發生的種種情形（Hunt & McMahan, 中譯，1989, p.222）。

「我先摹想自己八歲時的一幅畫面。然後，很驚恐的看見……自己身上背了好大一捆東西……很顯然的，這是象徵我那時的種種需要和憂愁。負責帶領的姊妹，接著就指導我說：『現在試著想像耶穌出現，讓祂慢慢朝你走過來。』」

這使我大吃了一驚，我身為一位聖公會牧師，並且又是心理學博士，竟然發現這樣的事，也會發生在我身上！在圖像裡，耶穌從漆黑的運動場出來，慢慢朝我走了過來，接著，他以一種關愛、接納的態度，向我伸出祂的雙手……。我實

在沒有辦法再描繪那一幕景象。圖像中基督走向我身邊，移開了我背上的重擔。當他這樣做的時候，滿有能力，使得我真的從椅子上一躍而起。」

聖經上從未教導我們用想像召喚耶穌出來替我們做這事，或做那事。到底這個想像中的耶穌是真的耶穌？或是別的靈？或只是在想像中的人物？這些都是值得我們思考的問題。

另外耶穌會的 Linn 修士也是內在想像醫治的領導人物，他的跟隨者和 Sheila Fabricant 曾經提到另一個特别的例子（Dove & McMahon, 中譯, 1989, pp.230-231）。「Judy 在想像中，看見自己在久遠以前的那個日子，與耶穌的母親馬利亞，一塊站在十字架的下面，眼看著耶穌一步步死去…… Judy 讓馬利亞盡情地靠著她放聲而哭……」

接著 Linn 就鼓勵 Judy 向馬利亞傾訴有關她母親過世，以及她難以接受這事實的種種情形，Judy 開始回想當時，她在母親的病床邊，是何等害怕。但此刻，她看見馬利亞進入了那同樣的病房，握著她的手……。

過了一會兒，Judy 能夠感受到馬利亞的愛了；Judy 就要求馬利亞陪她一同渡過她母親離世的那一刻時光。Judy 還看見馬利亞請耶穌也進入了這間病房。另外一個個案，主角是 Linda，她甚至恨自己的性別，較早的時候，曾受到 Guided Journaling 的誘導，在摹想中看見一位『曾經鼓勵過她的耶穌「上前來把我罵走」』因此每週治療的時候，我們禱告耶穌，求祂帶她回耶穌的家，使她得到馬利亞和約瑟的關愛……我們在禱告中還求馬利亞和約瑟能成為 Linda 的養父母。我們

再求他倆以對世人恩助之愛……環抱 Linda，正如耶穌所行的一樣。如此一步步深入他的潛意識和過去觀念的塑造過程之中，並進而帶給她一片光明的人生。這不但取代了她過去黑暗陰霾的想法，更重新建立了她認同自己的性別。」如果想像中的約瑟和馬利亞也有和耶穌一樣的治療效果，那麼約瑟和馬利亞是不是和耶穌同等同格？

從 Martin 和 Deidre Bobgar 所著的 *The Psychological Way/The Spiritual Way* 一書裡描述他們認為「原始宣洩法」（Primal Integration Therapy，由 Cecil Osborne 建立得更有系統）和「基督徒式的」對應部分有密切關係。書上寫到：「原始治療（Primal Therapy）中最寶貴的字眼就是原始傷痛（Primal Pain）……這是從小造成的……是需要得不到滿足之故，譬如飢渴的時候沒有東西吃，尿布濕了沒有立刻換……自我需要與父母的期望產生衝突……所以造成的結果，即 Janov 所稱的『原始傷痛池』（Primal Pool of Pain）。」（中譯本，1989, p.235）

當這個池水深到一個地步，只要再發生一件小事，就很可能叫這小孩患上精神官能症。這關鍵性事件我們稱之為『主要的原始情境』（Major Primal Scene）……這種事常發生在小孩五至七歲之間，然後就潛伏到下意識裡面了……。

Janov 的治療理論是，患者必須回到那主要的原始情境……體會當時的情緒、事件經過……以及當時的傷痛，這樣才能得以痊癒……

若採小組方式治療，讓患者盡情的胡言亂語，無拘無束的嘶喊……有些大人會不停的吸吮奶瓶，其他一些人會不斷



的撫摸不值錢的玩具，還有一些人會躺在高欄杆的小床上…接著為那些需要回到子宮和出生起點（the Primals）的人預備出生的模擬情況……而其他的人還躺在地板上，或是呻吟，或是打滾，或是身體捲曲起來，作嬰兒咯咯聲狀，或作掙扎呼吸狀，甚或嚎啕大哭，……喃喃自語道：『爸爸，作作好人吧！』『媽媽快來救我！』『我恨你！我恨你……』

對於這種疾病，病況模擬治療（Sick Psychotherapy），是許多成人所喜愛的近似治療方法中唯一使他們的痛苦靈魂，得到慰藉的方法了。」

Ruth Carter Stapleton 也從 Agnes Sanford 學習如何做內在醫治，Stapleton 曾經帶領一位恨惡自己是私生子的少婦，作心像法治療，這位少婦自暴自棄地在吸毒的罪中打滾，Stapleton 的解決之道是把她引入心像法裡，並讓她想像她父母私通姦淫時，耶穌也出現在其中。是祂使之成為「聖潔，純真，這是上帝的作為……是她的天父所命定的」（Hunt & McMahon，中譯本，1989，pp.238-239）。

Stapleton 不去帶領這位少婦接受復活的耶穌為她的救主，生命的主，反而帶她幻想一位想像的耶穌，進入過去的時光裡，把那些不正當的性行為，轉變為上帝聖潔純真的作為！Francis MacNutt 寫道「內在醫治背後所主張的，僅只是我們能夠求耶穌基督走回我們當初受傷的時刻，並且把我們從那傷害而造成今日種種的影響中完全解救出來……。」

到這裡我們可以看清楚，這類教訓是披著基督教外衣的心靈異術，骨子裡所藏的更是沙蠻的巫術。既然要人透過「創意心像法」才能有效地得到上帝的醫治，豈不是否定了神的

全能？並且是使人藉著一定的儀式，把上帝和祂的能力，作為人類可用的工具？Stapleton 在一次芝加哥的統一教會 Christ Universal Temple 曾發表演說，下面這句話，可說是她內在醫治作法之根據：

「神是完整無缺的；而且你就是神。祂住在你裡面來往行動，且有祂自己的存在。」（Hunt & McMahon，中譯本，1989，pp.239-240）照這種心像法的內在醫治來看，若是一位異教徒，運用心像法，再同樣召請異教神靈來，是否也有效果？如果是，那麼那是怎樣的神靈呢？這是值得思考的問題！

當人在面臨壓力和困難時，讓自己思想一些美好的回憶，或想像一些美好的大自然的風景，使自己放鬆，或得到激勵、安慰、鼓舞。就像保羅在腓立比書四8說：「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」這是聖經所教導的方法，或像有些文學家藝術家、詩人、音樂家等，運用想像力，從事文藝創作，那是很平常可行的方式。但若為得健康蒙醫治，或成功致富，而運用「心像法」去創造想像，再加上召喚靈界的介入，那完全是另一回事。聖經只教導我們，在默想時，要有默想的內容，包括默想神的話，像詩篇一篇2節說：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！」又約書亞記一章8節也說：「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。」另外聖經也教導我們要默想耶穌基督因為愛而忍受十架的苦難，在希伯來書十二章3節說：「那忍受罪人

這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。」今天在華人教會，我們知道有一些從事心理治療，或內在醫治的天主教徒或基督徒，運用「心像法」再加上靈界的介入，這種沒有聖經根據，而且可溯源於心理學混合新紀元的治療模式，實在是偏差的誘惑。即使有某種效果也不能不謹慎！

## （二）關於「自我形象」

自從一些心理治療學派開始流行以來，各式各樣的自我（self），就跟著融滲於人們生活各方面，例如「自我形象」（self-image）、自尊（self-esteem）自愛（self-love）、自我接納（self-acceptance）、以至於自我肯定（self-realize），自我實現（self-actualization）。根據張逸萍對馬斯洛（Abraham Maslow）的研究，在馬斯洛提出人的基本需要中，包括生理需求、安全感、歸屬感、愛和自信、及自我實現。對「自我實現」馬斯洛在他的著作「邁向自我實現心理學」（Toward a Psychology of Being），描述「自我實現」者的「顛峰經驗」（peak experience）是講到類似的靈異經驗，馬斯洛說那種特殊創造性的時刻是「被動的，這樣『被動』有如東方哲學家，如老子、道家所講的……不是自己所選擇的意識……。」和「不是預期的自我發展，（例如靈異能力）不用日常意識的。」又說「自我實現的人是住在一個靈異的世界中。」（張逸萍，2000，pp.232-233）而在另一本書中，馬斯洛說：「理性主義者視顛峰經歷為宗教事物」，「在神秘經歷或作顛峰經歷之下，可以感受到很多啟示。」馬斯洛對上帝的思想，認為是沒有位格的存在物，也就是泛神論的看法（同上，p.233）。從這些資料可以看出來，若是在心理治療

中以人本主義為基調，而過度高估自我，有可能掉入自我崇拜，或自戀的陷阱。

在基督教會的教牧諮商中，當談到「自我」這個相關的理念時，就要注意若是純粹高舉人本主義的「自我」，那是不合聖經的。因為聖經上的教訓是鼓勵人要「愛人如己」重點在強調愛別人，就像愛自己一樣。這個教訓的前提是看絕大部分的人都是愛自己的。也就是說人不必被教導要愛自己，就自然會愛自己的。反而需要被教導要愛別人，甚至提後三 1-2 說到末世的現象之一，就是人們「專顧自己」。腓二 3-4 保羅也鼓勵：「……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。」

當然，聖經上也沒有教導人需要有自卑情結或自恨，保羅在羅十二 3 說：「我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的，要照著 神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」接下去在羅十二 4-8 保羅講到神給個人恩賜不同，在基督教會中，彼此需要聯絡、互助、互補、互相成全。沒有一個人可以說，只需要自己，不需要別人。聖經上的教訓，常常提醒我們要在自己的自主性與群體的和諧性兩者之間取得平衡。

保羅在神面前更是謙卑自己。這種謙卑出自於對上帝的能力，慈愛之認識，以及對上帝的信靠和順服。當我們深深瞭解自己的有限，缺陷、不足、敗壞時，我們不是就停留在這種自卑、自怨、自恨、自嘆的漩渦中。而是仰望上帝的恩慈與能力，信靠祂的救恩，接受救主基督耶穌在十字架上成就的救贖大功。因此，看待自己是蒙恩的罪人。基於這個在



主裡面的信心，相信「若有人在基督裡，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。」（林後五 17）因此我們相信基督徒的身份已成為上帝的兒女，在基督裡是上帝的看為寶貴的，上帝所愛的兒女。

從這裡看出教牧諮商和一般非基督徒的心理輔導，在處理「自我形像」等這類問題時，最大的不同在於神本和人本之別。一般心理治療若以人本主義為主，當和新紀元的人本主義結合時，那就是一種「我我我」的自我崇拜和自戀心態。但基督教會的教牧諮商，是先看到自我的殘缺不全，再信靠基督的救贖功勞，而在耶穌的福音中，看到在上帝裡面，人類可以擁有真實的盼望，和尊貴的身分——作上帝的兒女！

從聖經中看到撒但墮落的原因，是要高舉自己和上帝同等（賽十四 12-15），若人自己認為不需要上帝也可以「自我實現」，那正是中了撒但的圈套。其實人沒有什麼可以自誇的。正如保羅在哥林多前書一章 31 節和三章 11 節說的：「『誇口的，當指著主誇口。』……因為那已經立好的根基就是耶穌基督，此外沒有人能立別的根基。」

總結一句話，就是在基督教會講「自我形像」「自我實現」等這類借自心理學的詞彙時，需要謹慎使用。特別要看是用在怎樣的前後文中，才能斷定它們真正的意義。筆者認為，在教牧諮商時，直接使用聖經的詞彙和語言最妥當。

表 6.3 心理治療理論與聖經教牧諮商之比較

	對上帝的看法	啟示	人的本性	人的責任	人的錯誤	人的需要	幫助的方法	希望
精神分析治療 Freud	無	無	性與權利	人是受害者	始自年幼	瞭解、釋放	精神分析的方法	無
行為治療 B.F. Skinner	無	無	視人為化學、生物、機械者	人是受害者	肇因環境	重新再建造一個環境	重新再設計一個環境	無
個人中心治療 Carl Rogers	無	人的內在靈感	人是上帝	人有潛能可發揮	壓抑的環境所造成的	自我實現	溫暖接納的人際關係	無，或將自己神格化
理性情感行為治療 Albert Ellis	無	人的理性決定一切	人有合理的自決能力	去除非理性的信念和認知	非理性的信念與認知帶來負面情緒和錯誤行為	改變非理性的信念	挑戰非理性的信念使其認知改變成合理性	人的理性不是絕對的真理
家族系統治療 Murray Bowen 等人	無	人是家族系統的結果	視人為社會互動的產物，個體性變得模糊不清。	辨識家族的影響因素	家族系統不當處理或變遷	在歸屬感的脈絡下，建構自我獨立	查出家族系統中的問題，全家一起接受處置與改變	對原生家庭福祉有所貢獻的特質，未必能轉化為個體的完整。
新世紀法	神祕的泛神論	無語文可表達的真理	人是屬靈的	人可自主	人活著沒有意義	求生的意義	以自己的意志及價值來自己決定	無，或自己製造快樂幸福的方法
合乎聖經的教牧諮商	三位一體的真神	提後 3:15-17	人是按照神的形像造的	人是與神立約是神的僕人及有責任	罪性	重生得救	在心理與行為合乎聖經的更新	耶穌基督再造的生命，可過榮耀的生活

\*\*\* 討論思考題目：

- 一、這六種治療法中你認為它們各自的強弱和優缺點是什麼？
- 二、學完本課程之後對於你將來閱讀相關文獻有什麼助益？
- 三、你在從事教牧諮商時有可能會重整式地採用其中的那種技巧？
- 四、就你自己的瞭解，你認為基督教會應該用什麼態度來面對當代心理治療理論？為什麼？

參考書目：

- Baer, Randall N. (1989) *Inside the New Age Nightmare*. Lafayette, LA: Huntington House.
- Benner, David G. and Hill, Peter C. (eds.) (1999) *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling* (2nd ed.) Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Bowen, M. (1966) *The Use of Family Therapy in Clinical Practice Comprehensive Psychiatry*, 7:345-374.
- Bowen, M. (1976) "Theory in the Practice of Psychotherapy." in P. J. Guerin, Jr. (ed.), *Family Therapy: Theory and Practice*. New York: Springer.
- Capra, F. (1975) *The Tao of Physics*. Suffolk, England: Chaucer.
- Corey, Gerald (1996) 《諮商與心理治療的理論與實務》（原書第五版），李茂興譯，台北：揚智。
- Dobson, K. S. and Blook, L. (1988) "Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapy." in K. S. Dobson (ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: Guilford Press.
- Dryden, Windy (1994) 《理性情緒心理學入門》，武自珍譯，台北：心理。

- Ellis, A. and Yeager, R. J. (1989) *Why Some Therapies Don't Work*. Buffalo, NT: Prometheus Books.
- Ellis, A. (1979) "Rational-Emotive Therapy" in A. Ellis & J. M. Whiteley (eds.) *Theoretical and Empirical Foundation of rational-emotive Therapy* Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ferguson, M. (1980) *The Aquarian Conspiracy*. Los Angeles: Tarcher. 《寶瓶同謀》，廖世偉譯，台北：方智，1993。
- Greenberg, Jerrold S. (1993) 《壓力管理》，潘正德譯，台北：心理。
- Groothuis, D. (1988) *Confronting the New Age*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Hunt, Dave and McMahon, T. A. (1989) 《偏差的誘惑》，朱錦華等譯，台北：華神。
- Jones, Stanton L. and Butman, Richard E. (1991) *Modern Psychotherapies: A Comprehensive Christian Appraisal*, Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Jung, C. (1961) *Memory Dream and Reflection*. New York: Random House.
- Lawrence, C. and Huber, C. (1982) "Strange Bedfellow? Rational-Emotive Therapy and Pastoral Counseling." *The Personal and Guidance Journal*, 61:210-212.
- Lemma-Wright, Alessandra (1995) 《心理動力心理學入門》，鄭彩娥等譯，台北：心理。
- Luepnitz, D. A. (1988) *The Family Interpreted: Feminist Theory in Clinical Practice*. New York: Basic Books.
- MacLaine, S. (1985) *Dancing in the Light*. Toronto and New York: Bantam.
- Madnes, C. (1981) *Strategic Family Therapy*. San Francisco: Josey Bass.
- Maslow, A. (1964) *Religions Values and Peak Experience*. Columbus: Ohio State University Press.
- Merry, Tony (1995) 《人本心理學入門》，鄭玄藏譯，台北：心理。
- Montgomery, Ruth (1986) *Ruth Montgomery: Herald of the New Age*. Garden City: Doubleday/Dolphin.
- Narramore, S. (1985) "Psychoanalytic Psychotherapy," in D. Benner (ed.) *Baker Encyclopedia of Psychology*. Grand Rapids, MI: Baker
- Pacwa, M. (1992) *Catholic and the New Age*. Ann Arbor, MI.: Servant.
- Roberts, R. (1987) "Psychotherapeutic Virtues and the Grammar of Faith." *Journal of Psychology and Theology*, 15:91-204.
- Sanford, Agnes (1966) *The Heading Gifts of the Spirit*. Fleming H. Revell.



Vitz, P. (1988) *Sigmund Freud's Christian Unconscious*. New York: Guilforde.

Vitz, P. (1994) *Psychology as Religion: The Cult of Self-worship*. (2nd ed.) Grand Rapids, MI: Eerdmans.

張逸萍 (2000) 《新紀元的陷阱》，美國加州：中信。

曾瑞真 (1998) 《婚姻與家族治療》，台北：天馬文化。

## 第 7 章

# 心理學與基督教信仰的關係——四種模式

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識當代的福音派教會在心理學與教牧諮商的關係中常見的四種模式。
- 二、了解這四種模式各自的強弱和優缺點。
- 三、嘗試建立你自己合乎聖經的教牧諮商模式。

### 壹、引言

心理學與基督教信仰的關係並不是新的論題，卻是難度極高的問題。本章的議題結構和核心內容，主要出自 Johnson & Jones 所編著的 *Psychology & Christianity*

(2000) 一書。在理論和實踐上來說，自有基督教會以來，就開始了這一條錯綜複雜的不歸路。使徒保羅在當時的世界面對兩極的挑戰，一方面是希臘文化的宗教與哲學，另一方面是猶太信仰的教條與規範。他盡力踏實的活在世界，卻活得不屬世界，努力在人的國中，活出神的國。當文藝復興和宗教改革以來，基督徒面對科學與信仰的問題也是如此。一方面要腳踏實地，在世上作鹽作光，嘗試用神所賜的聰明智慧，貢獻於科學界，在科學上有所成就；另一方面需要隨時抱著警覺持守真理的態度，以免走火入魔，掉進科學主義的泥沼而無法自拔。廿一世紀後現代的基督徒所面對的更是兩個極端的強勢挑戰：一方面是強調實證，看重感官、生化，把人等同於動物，偏向唯物論的觀念；另一方面是什麼都信，甚至個人主觀的神秘經歷，也可超越客觀事實，被一般化 (generalized)，甚至被奉為圭臬。我們討論心理學與基督教信仰的主題，也必然面對這兩個極端，一方面是二十世紀西方心理學所帶出的走向——神經醫學，基因工程和生化科技；另一方面是眾說紛紜的心理治療理論，各自獨舉旗幟，高聲吶喊：「我的最有效！」

西方的現代心理學開始於 1800 年代，自 1879 年 Wilhelm Wundt 開始心理學實驗室以來，不到 130 年歷史。但輔導學絕對早於心理學之存在，甚至有關於人類內心世界，心理和人格的理論之著作、反思，研究等，早在十九世紀以前許多世紀就存在了。西方文化在這方面的思考有兩個源頭：一個是希臘哲學家如柏拉圖，亞里斯多德，和以比古流斯 (Epicurus)，另一個是基督教的聖經。在文藝復興和宗教改

革之前，1400 年來聖經的傳統一直被視為對人類之人性，人類之問題，和解決之道的權威經典。早期的沙漠教父如 Tertullian, Cassian, Gregory of Nyssa, 和 Gregory the Great, 都在人性、人格、和心理上提出獨見的思想與看法。到了奧古斯丁 (Augustine)，更清楚地試圖把希臘哲學，和基督徒信仰，有關愛、罪惡、恩典、記憶、心象 (mental illumination)、智慧、意志、時間的經歷這些主題，拿出來討論。而阿奎那 (Thomas Aquinas) 的貢獻之一，就是把奧古斯丁和亞里斯多德的傳統綜合研究。而對心理學的理論產生影響。諸如：食慾、意志力、習慣、善與惡、情緒、記憶，學術研究 (Johnson & Jones, 2000, pp. 15-17)。

中世紀時代 (Middle Age) 也有許多基督徒學者，論述心理學的主題，這些學者包括 Bonaventure, Bernard of Clairvaux, Symeon the New Theologian, Anselm, Duns Scotts 和 William Ockham 等。他們關切靈魂的架構，知識界、屬靈界、和靈命發展學。顯然地，我們現在所說的教牧輔導學，絕對早於現代心理治療之存在 (Jones, 1985; McNeill, 1951; Oden, 1989; Stewart, 1998)。祈克果 (Soren Kierkegaard) 這位存在主義心理治療的鼻祖，早在弗洛伊德 (Sigmund Freud) 未生之前，已提到無意識 (unconscious)、人格、罪、焦慮、主觀意識、人的發展，靈命發展 (Johnson & Jones, 2000, pp. 18-19)。可見雖然某種形態的心理學和心理治療起始於 1800 年代末期，但是探索人性的心理學和嘗試治療靈魂，提昇心靈健康的輔導學，遠在幾世紀以前，早已在基督教世界實行了。



表 7.1 心理學與基督教信仰之諮商模式與關係

作者	模式名稱	使用聖經之多寡次序	使用心理學之多寡次序
David G. Myers	層面解釋模式 A Levels-of-Explanation View	第四 (最少)	第一 (最多)
Gary R. Collins	會通模式 An Integration View	第三	第二
Robert C. Roberts	基督教心理學模式 A Christian Psychology View	第二	第三
David Powlison	聖經輔導模式 A Biblical Counseling View	第一 (最多)	第四 (最少)

四模式彼此之間的關係，可用圖 7.1 顯示

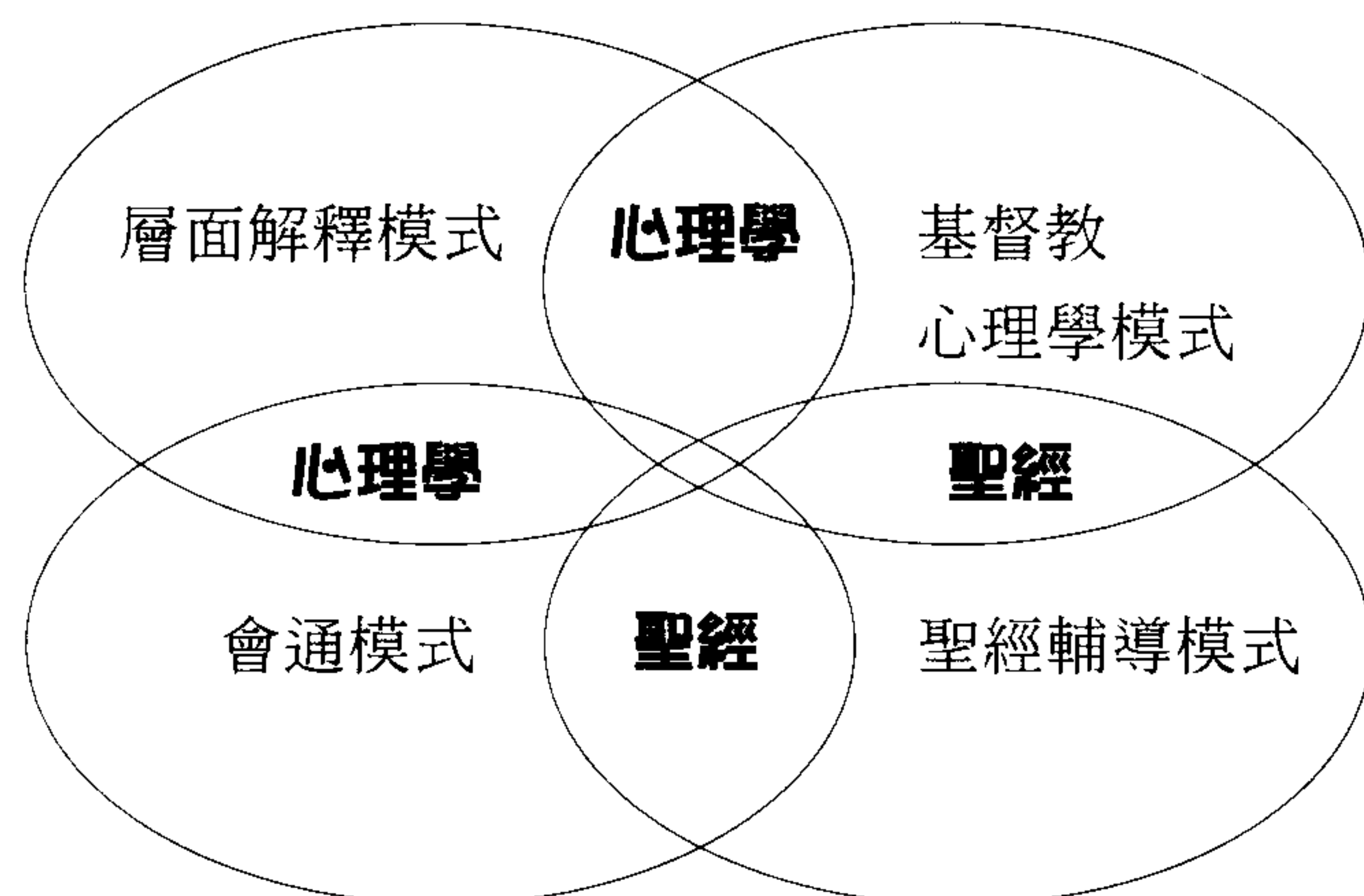


圖 7.1 心理學與基督教信仰之諮商模式與關係

## 貳、本論

茲就各模式之要點，及回應整理如下：（讀者若想更多了解，請查閱該書。）

### 一、層面解釋模式

（A Levels-of-Explanation View, David G. Myers）

層面解釋模式，最主要的觀念，認為宗教信仰和科學研究各有不同層面；身體和靈魂也各有不同的層面。因其研究方法，和探索的對象之不同，因此心理學和基督徒信仰之研究，應當各自分道揚鑣，各自表述，各自發展。討論心理學定義時，David G. Myers 認為，心理學研究之定義，有一改變過程。在 1890 年代 William James 認為心理學是一種心理生命的科學，二十世紀中葉，心理學成為行為科學，走過歷史，現代心理學被綜合定義為行為科學和心理歷程。

Myers 是一位基督徒社會心理學的研究學者和教授。他注重社會科學和科學心理學的研究方法。但他也承認不論基督徒心理學家或科學家都有責任用謙卑敬畏神的態度，研究上帝的創造，包括人類的行為和心理歷程。他舉出歷史上的科學家，例如巴斯略（Blaise Pascal）、培根（Francis Bacon）、牛頓（Isaac Newton）、甚至伽利略（Galilee）。不論研究上帝的話（聖經）或研究上帝的創造（自然界），都有敬虔的心態，把自己的工作看為謙卑服事上帝的工作。

Myers 認為很多後現代主義者。馬克斯主義者和基要派

## （二）基督教心理學模式的回應，Robert C. Roberts

Roberts 認為雖然 Myers 承認心理學不能回答有關人生的意義，這類終極關懷的問題，認為心理學對於人生意義之問題，不置可否，互不相干。但 Roberts 觀察到二十世紀的心理學家之理論，反映出有一大把心理學家的確嘗試探討有關人生意義和價值，以及如何實現人生目標等問題。而且各自有不同的立場，不是中立的。例如 Freud 就斷然認為探討人生之意義，這個問題是無意義的。無神論的哲學家羅素（Bertrand Russell）也說「除非你假定有一位神，否則探討人生的目的的這個問題，是毫無意義的。」（Rick Warren《標竿人生》，2003）

這表明了 Freud 對於終極關懷具有立場，而不是沒有立場。其他諸如 Abraham Maslow, Fritz Perls, Carl Jung, Carl Rogers, Alfred Adler, Albert Ellis 和 Rollo May 也都論及有關終極關懷的問題。

因此，Roberts 認為心理學不可能和神學或宗教信仰全然分割。他回應中就針對 Myers 所提有關於宗教信仰與幸福感正相關的研究，提出質疑，特別針對「幸福感」或「快樂」之定義，Roberts 認為幸福感或快樂不像 Myers 所說的那麼簡單。因為：

1. 對人性理論之差異，會影響人對於「幸福感」、「快樂」解釋之差異。
2. 一個人的快樂與否，是根據他的人性觀及其人性觀所處的環境。例如：聖經中的人物，對於一個人是否快樂，是在「神國」的環境中來看。基督徒的幸福感與快樂，是從

「神國」的角度來評估，與 Myers 所說的一般人的幸福感與快樂，截然不同。

總之，Roberts 認為 Myers 所說的心理學，被過度科學化，和中立化，與神學或宗教信仰無關，這是對心理學片面的看法，不夠周全。因現代心理學家，的確有些人嘗試探討人生的意義與目的。且 Myers 所研究的社會心理學，在實驗過程中的變項，例如「幸福感」和「快樂」，其定義就離不開宗教信仰與價值觀的前提。

## （三）聖經輔導模式的回應，David Powlison

Powlison 認為 Myers 熱情地以被造者——人類的身分，研究上帝的創造——自然界，是值得被肯定的。因為有上帝的創造，賦予人理性，賦予自然界合理性，人類才可能研究自然界的現象。但 Powlison 認為人類的墮落和罪性，必然使人對於研究實驗預設的大前提，有錯誤的可能。因此也使研究者對於研究結果，有錯解的可能。所以，即使心理學嘗試做客觀的研究，也可能隱含錯誤，就像有一些純科學的研究結果，也不一定是絕對的真理。以無神論為大前提的心理學家，所說的無條件之愛，並不就等於聖經中所說的上帝之恩典，因兩者在兩個系統中，其大前提顯然不同。

關於 Myers 所列舉的禱告和心血管手術關係之研究，與同性戀性取向起源之理論，Powlison 同意 Myers 對於哈佛大學醫學院 Roush 之研究的批判，並以此說明的確聖經中的「禱告」之神學，和 Roush 研究中「禱告」的含義是不同的。Powlison 認為與其耗資巨大，用科學實驗，來研究禱告的效用，還不如用兩小時好好研究聖經中的「禱告」，更能造福



人們，更直接有助益。

至於同性戀性取向起源之理論，Powlison 認為 Myers 的看法，正反映出一個解釋者已有預設立場，限制了自己，使自己不能客觀的解釋，而把研究實驗推向一個更遠離基督信仰的方向。

Powlison 認為我們每個人，都需要和自己內心肉體的情慾對抗，順服聖靈得生，而不是順服情慾以致滅亡。在聖經教訓中，同性戀的性取向，根源於肉體情慾。自人類墮落以來，罪性引致肉體情慾的顯性表現，每個人都有各自不同的情慾之罪性或罪行，需要克服與抵抗。而耶穌降生正是為解決罪的問題，唯獨耶穌基督的福音，才是使人勝罪真實的盼望。

## 二、會通模式

### (An Integration View, Gary R. Collins)

Gary R. Collins 曾任美國三一神學院教牧輔導學教授。現任美國基督徒輔導者協會 (American Association of Christian Counselors) 總裁，「Integration」中文譯為「會通」，出自家庭更新協會主任邱清泰博士曾在「心靈健康與輔導」(宇宙光出版) 研討會發表的「心領神會——心理學與基督教信仰會通的問題」一文。Collins 是美國基督教福音派輔導的重要代表人物之一。他的會通模式，主要在嘗試把他心理學的訓練，結合聖經中和心理健康相關的經文，應用於輔導與治療。他自述因受 Meehl 的影響 (Meehl, 1958, p6)，而進入會

通模式的研究。

在 Collins 的論述中，提到 Everett Worthington 說基督教輔導界會通模式有三波：

- 1、第一波是在 1975 年之前，包括 Paul Meehl (1958)，Paul Tournier (1964)，Richard Bube (1971)，和 Gary Collins (1973) 等。Collins 認為 Clyde Narramore 未列入其中，可能因他的著作，較少出現在學術性的出版期刊，至於瑞士的醫生 Paul Tournier 雖沒有正式的心理學或精神科訓練，但他自 1949 年起的著作，嘗試結合信仰與輔導取向的行醫，因而被列入。
  - 2、第二波是 1975 年至 1982 年，包括 John Carter & Richard Mohline (1976)，Bruce Narramore (Carter & Narramore, 1979)，Larry Crabb (1977)，Kirk Farnsworth (1982)，Gary Collins (1971, 1981)，及一小群人嘗試新的會通模式。
  - 3、第三波自 1982 年之後，Worthington 認為會通模式的發展，減緩成細流，因為原來努力於會通的學者，開始轉向對其他問題的研究與興趣。會通的議題，逐漸遠離心理學的主流，取而代之的是更多實務性的題目，例如基督教輔導，康復與重塑，靈命發展等。這時原來熱衷會通的學者，感受到神學訓練的重要，有人開始接受正式的神學教育，Collins 自稱他自己就是實例之一，他開始致力於將神學介紹給心理學家，和其他輔導者 (Collins, 1993)。
- 至今我們仍會讀到「會通」這個字詞，但據 Faw (1988) 觀察，這個字詞已成具有差異和混淆的含義了。他

Collins 呼籲心理學與基督教信仰的會通，必須完成於實踐中，必須走出教室、實驗室、出版社、進入戰場和災區。當柬埔寨的難民與家人分離，當羅安達（Rwandan）面臨種族滅絕的危機，當各處有戰爭、天災、人禍橫行之時，基督徒心理輔導師必須投入救災的行列。Collins 舉出美國心理協會（APA）總裁 Martin Seligman 的呼求，Seligman（1998）說：「99%的 APA 工作，只是針對美國國內的問題，而無助於國外的種族、政治危機，太過狹窄而短視。」Collins 說連非宗教機構都看重這種愛心關懷的外展，何況基督徒輔導，豈不更應如此？會通模式必須走出去，進入真有需要的人群中，他們的情況不可能進入諮商室求助。

#### （八）會通模式必須有聖靈引導（Spirit Led）

Collins 認為當 Mark McMinn（1996）著作，討論基督教輔導的心理學，神學與靈性的關係時，他公然討論禱告、認罪、使用聖經、罪的角色、饒恕、蒙救贖的心理影響。Collins 說，McMinn 的書就是 Collins 在論述中所提倡會通模式的一個實例。

Collins 認為會通必須個人倚靠聖靈的引導。沒有一套標準食譜，只有當神的靈與輔導者會通，融合，上帝才能使用輔導者成為會通模式的活見證。透過專業改變世界和世人。他舉盧雲（Henri Nouwen）為例，描述盧雲表達會通的模式，就是順服聖靈的引導，離開哈佛大學（Harvard）耶魯大學（Yale）和諾特達姆大學（Notre Dame）的教學生涯，而進入多倫多（Toronto）一群心智障礙的弱勢團體中，成為黎明（Daybreak）慈善機構的傳道人。盧雲在那裡，過簡樸生

活，照顧一位名為亞當的年輕人，他不能自己走路，說話或穿衣。盧雲每天幫助他料理，照顧他生理上的需求，盧雲讓自己成為像基督一樣，去幫助一位連自己需要什麼，都不甚清楚的人（Nouwen, 1997）。因此，會通模式，其實就是輔導者本人心智、心理、心靈的整全融合。其他三模式的代表回應如下：

#### （一）層面解釋模式的回應，David G. Myers.

Myers 同意 Collins 所講的三方面：

1. 基督徒心理學家要在世界上做光做鹽，用基督徒之信仰為基礎，使其研究影響非宗教的心理學界。
2. 神呼召人去了解人類及上帝的創造，並用尋求之心，去敬拜上帝。
3. 心理學的定義是研究人類行為和人性。但他不同意 Collins 所說的下列看法：

Collins 認為科學的心理學正在迅速衰退，Collins 指出現代心理學只回答一些無關緊要的問題，那些問題只有心理學研究者有興趣，卻無法回答人類終極關懷的問題，例如人生的意義和價值，以及人類的前途等。Myers 不同意的基本理由是，因為 Myers 認為心理學本來就不是，也不能處理這些終極關懷的問題，因為那不是屬於心理學的範疇，和能力所及。Myers 認為據觀察，科學的心理學正蓬勃發展，並且嘗試回答許多學生們有興趣而有意義的問題。以科學心理學為取向的美國心理學會（American Psychological Society）其會員自 1988 年的 5000 人，增長到 1999 年的 16000 人可以見得。迅速增長的出版數量，使人越來越難跟得上腳步。



又如天普敦基金會 (Templeton Foundation) 最近就撥出美金五百萬元，鼓勵研究「饒恕」這個主題，並且已經開始有一些工作成果了。主修心理學的入學人數，也有增加。Myers 認為嚴謹的行為主義及其相關的積極思想取向，弗洛伊德 (Freud) 和人本心理學，在科學的心理學界，現在已成死馬。取代行為主義 (Behaviorism)，弗洛伊德 (Freud) 和人本心理學 (Humanistic Psychology) 這三匹死馬的是認知科學 (Cognitive Science)，神經科學 (Neuroscience)，及認知神經科學 (Cognitive Neuroscience)，以及 21 世紀初開始的行為基因學 (Behavior Genetics)，分子基因學 (Molecular Genetics) 和進化心理學 (Evolutionary Psychology)。因此真正快速衰退的不是科學心理學，而是非科學心理學。例如精神分析學派 (Psychoanalytic)，和人本心理學 (Humanistic Psychology)，歷史對這兩學派評估不佳。

最後 Myers 認為 Collins 所列舉研究心理學和信仰整合的人物中，只包括了美國一些保守福音派人士，卻排除另外一些對科學更友善的英國福音派人士。例如 Donald MacKay 和 Malcolm Jeeves。MacKay 是一位傑出的神經生理學家，兼具科學與哲學雙重素養。Jeeves 就是認知神經科學的研究者，也是神經心理學期刊 (Neuropsychological) 的主編，英國三大心理學系之一的教授，及愛丁堡皇家學會 (Royal Society of Edinburg) 的總裁。以上這兩位學者都是校園團契出版社 (Inter Varsity Press) 的作者，並且在很多福音派大學及各種聚會演講。Myers 相信當這兩位英國學者，發現美國有些福音派心理學家像 Collins 這樣貶低科學心理學時，將會覺得困

惑。Myers 再次強調層面解釋模式，自知自己的有限性，但也肯定自己的模式，必定有助於對人類之部分了解。

## (二) 基督教心理學模式的回應，Robert C. Roberts

Roberts 認為 Collins 的論述，其實是他基於自己以會通模式運動推動者的身分和經驗，所抒發感人的個人默想之作。Collins 用「會通」(Integration) 這個字在文中，卻包含不同的意義及用法。Collins 更講到會通模式是無法定義的。而 Roberts 為了定義「會通」這個字，使用另外三個字，來綜合表達：接枝 (graft)、引介 (introduce)、和收養 (adopt)。例如不同種類蘋果的接枝，使得長出的蘋果，和原來各自的品種之果實，都有類似和差異之處。又如中國雉雞被引介入美國中西部時，因地理、氣候、昆蟲生態環境之變化，使得這種雉雞的後代，既不同於原來中國雉雞，也不同於原來美國中西部的雉雞。再如孩童被另一個家庭收養，成長時，會反應出受兩個不同家庭所產生的影響。會通就像這樣，會通的結果，是使其不同於原來參與會通之兩端。Roberts 建議，基督教信仰和心理學的會通，應該是心理學被接枝於基督教的信仰，或被引介入基督教的信仰，或被基督教的信仰所收養。因此這種會通是以基督教的思想 and 實踐為主體，而增加一些合適、合宜的心理學資訊。Roberts 對會通的定義如下：

會通是一種程序，促使心理學的因素和基督教思想體系和實踐，彼此調適，而形成一種新的基督教思想和實踐之系統，這種程序所塑造的新系統亦可稱為會通。

基於上述定義，Roberts 認為 Collins 所講的會通之八項

特性中，有一些其實不合 Roberts 所認為的會通之定義的。

例如，第一點會通是有價值的，因為基督徒有責任關懷世界，包括人類。第七點是會通必須有外發展的取向，第八點會通必須有聖靈引導。以上這三點其實是 Collins 站在基督徒的立場，單單指出基督徒應該盡的責任，是屬於基督教信仰單邊系統中，與心理學無關。

另外，Roberts 認為 Collins 說會通是個人化的，這似乎在說當一個人從事基督教信仰和心理學會通時，其所塑造出的新系統，會受個人喜好，背景、經驗之影響。

而 Collins 認為會通建基於詮釋學，意思是說，在塑造新系統的過程，必須根據會通者對於心理學資訊的了解、解釋、以及對聖經資訊的詮釋。Roberts 同意此說。

Roberts 又認為當 Collins 說會通必須敏感於文化差異，Collins 的意思是在從事會通時，必須敏感於心理學資訊受文化差異的影響，以及會通者本身也有文化偏見之可能，還有做輔導時也要注意被輔導者的文化差異性。但 Roberts 認為關於上述這一部分，「敏感於文化差異」其實可歸納在「會通必須建基於詮釋學」這一項下面就可以了。因文化差異與詮釋學有關連。

Roberts 最不贊成 Collins 的是，Collins 將「末世的角度」(eschatological) 解釋為「未來取向」。Roberts 認為末世的角度，必須從耶穌基督的再來，死人復活，和最後審判來了解。而不是單單從「未來」取向而已。Roberts 更批判 Collins 所舉例的 William Glasser 的心理學，其實只是未來取向，與末世的角度風馬牛不相干，因 Glasser 未談及耶穌再來、復

活、最後審判等。

Roberts 認為既然 Collins 認為會通不限於學者或專業心理學者，因此也就不在乎會通定義是否合乎學術性，而更在乎把基督徒信仰活出來就是了！Roberts 認為這是 Collins 一生研究基督教信仰和心理學會通，可以預期的結果，也就是：實踐基督教信仰，勝過單單研究基督教信仰與心理學的會通這些學術理論。Roberts 宣稱自己並不在於論述自己支持會通或反對會通，只是嘗試用哲學和邏輯學之角度澄清會通到底是什麼？Roberts 自己的模式是「非會通的基督教心理學模式」(nonintegrative Christian psychology)。他卻期盼以此預備能使一些基督徒心理學家，從事會通，但他也同意聖經輔導模式的 Powlison 對於今日心理學界的擔心。

### (三) 聖經輔導模式的回應，David Powlison

Powlison 首先肯定 Collins 以一位基督徒心理學家的身分，努力貢獻於心理學界，努力活出基督的生命，滿有基督徒的美德和智慧。Powlison 期盼所有基督徒心理健康的專業工作者，都能像 Collins 所建議的一樣：

1. 在心理學術理論界，做福音使者，成為見證，造成改變。並對受輔導者，促成生命的改變
2. 學習更了解自己，了解人——包括恩賜、罪、苦難、祝福、機會等。
3. 從詮釋角度來思考，詮釋聖經、詮釋人、詮釋當事人所面對的情況。
4. 從末世論的角度來生活思想，和實踐，有一天萬膝要跪拜，一切要顯明。



5. 帶著文化敏感度來生活思考和實踐。有基督徒信仰的心理學，是為普世萬民萬邦的益處的，是超文化的。
6. 外展取向，鼓勵基督徒心理學家捲起袖子，踏進最需要的地區和人們。
7. 被聖靈引導，讓聖靈活在愛中改變人。

Powlison 認為以上這些，其實是一個基督徒應該擁有的特質，但與會通無關。以上這些特質，也可以套用在任何行業，或專業的基督徒。Powlison 認為 Collins 的會通模式，如果是指將心理學和信仰混合的產品，那在心理學和信仰兩方面都有站不住腳的危險。Powlison 認為自己和 Roberts 的模式是以基督教信仰為主要的系統。在系統內有獨特的理論和專業架構，包括門徒訓練式的教牧輔導和同儕輔導。

Powlison 覺得 Collins 的會通模式，是很令人困惑的。因為 Collins 一方面認為會通是會改變的波浪，是無法定義，是個人化的，難以捉摸，是不穩定的；另一方面 Collins 把會通當成就是將心理學專業看作神的呼召，而在專業實務上活出基督的生命。這種看法會使得從事會通者和會通的批判者都感到困惑。

Collins 一再強調心理學家就是基督徒工作者，這會產生一些問題，那就是「心理學家，是基督之道的僕人嗎？」心理學家的教育足夠使他們成為人類靈魂的醫治者或關懷者嗎？心理學家的教育若不夠成為人類靈魂的醫治者，那麼他們願意服在神學和傳道人教育的協助之下嗎？Powlison 認為有些基督徒心理學家，自認是教會信徒靈魂的治療專家，卻未受過正統的神學教育，這使 Powlison 感到困擾。另一方面，

Powlison 認為如果一個基督徒心理學家，在聖靈引導之下，傳福音，領人歸主，在神學上有穩固根基，使人由福音產生內在生命的改變，則按現代心理學家的專業定義來說，他已經不是心理學家了，他已經成為教牧輔導者，聖經輔導者或者基督的門徒。Powlison 認為 Collins 要一方面維持成為一位現代的心理學家，同時是一位福音使者，這在現代心理學專業領域是行不通的。

Powlison 的結論如下：我們的目標不是從事會通，而是更單純，就是準確的了解人們並且幫助人們。基督教信仰的錨是拋穩在聖經以及歷史傳統中的基督教文化資產。

### 三、基督教心理學模式

(A Christian Psychology View, Robert C. Roberts)

基督教心理學模式是 Robert C. Roberts 的觀念，Roberts 任教於惠頓學院 (Wheaton College) 的心理學系，主要研究基督教心理學。他介紹惠頓學院是基督教大學，教師和學生大部分是基督徒，他們上課前先禱告，並且在各種課程中，例如經濟學、歷史、心理學、哲學、化學、數學所教的跟一般大學差不多。唯一不同的是教師們在授課和研究時，都站在相信上帝的立場來教課。對於心理學的研究，嘗試從相信上帝的角度來建立理論。從人類是上帝所創造，且擁有靈魂的角度，來解讀人類的生理因素。Roberts 認為基督教心理學模式才是真正信仰和學科 (faith & learning) 的會通 (integration) 而其他的類似模式，不過是信仰與科學的並列

(juxtaposition)。但他同時又認為，會通並不是看待信仰與心理學最好的方式。

基督教心理學模式，主要強調研究聖經本身，和教會歷史中的文化資產，可以產生對心理學有貢獻的資訊，同時也鼓勵基督徒心理學家，從相信上帝及聖經的世界觀、價值觀出發，進入探索心理學的領域。也就是強調，不是從心理學這一端來印證信仰，而是從信仰這一端來影響心理學的研究。

Roberts 認為心理學的定義如下：心理學是一合乎邏輯的思想和實務之體系，該體系中至少其中之部分，與部分彼此有關連，其目的在於了解、衡量、評估和可能改變人們的情緒、思想、觀念、和行為。而且，該體系具有對於達成上述目的的處置權 (dispositions)。在上述定義之下，Roberts 認為現代心理學之歷史，不如哲學和神學之歷史，因此 Roberts 舉出一些哲學家 and 神學家按上述定義對於心理學的貢獻，包括沙漠教父 (desert fathers, 參閱 Ward, 1975; Stewart, 1991), John Cassian (1955; 參閱 Stewart, 1998), 聖奧古斯丁的懺悔錄, 阿奎那 (Thomas Aquinas, *Summa Theologiae*), Richard Baxter (*Christian Directory*), Jonathan Edwards (*A Treatise Concerning Religious Affections*, 1746 和 *Charity and its Fruits*, 1852), 還有祈克果 (Søren Kierkegaard, *The Concept of Anxiety*, 1844; *Concluding Uncientific Postscript*, 1846; *The Sickness unto Death*, 1849; *Christian Discourse*, 1848; *Works Of Love*, 1847; *Unbuilding Discourses in Various Spitits*, 1847) Roberts 認為也許現代心理學體系不認為這些學者的論述，具有科學實證性。但是，

Roberts 認為，其實很多心理學研究中的古典人格理論，也同樣缺乏科學實證性。

總之 Roberts 認為基督教心理學，就是基督徒以自己的信仰為主體，而其心理學是他們信仰之一方面的呈現。因此，基於此前提 Roberts 認為奧古斯丁 (Augustine), Evagrius 和祈克果 (Kierkegaard) 這些哲學家 and 神學家，在心理學的重要性，絕不次於 Freud、Erikson、Kohut、Kagar、Sullivan、Vygotsky、Piaget、Minuchin、Perls、Rogers、Beck、Lazarus 及其他學者。也因此 Roberts 認為基督教心理學的模式，就是深入基督教歷史文化傳統寶庫，去發覺和心理學相關資訊，而貢獻於心理學界。

在論述中，Roberts 列舉一些現代人從教父著作中研究與心理學相關的資訊之貢獻。例如：Diogenes Allen (1997), Dennis Okholm (1997), Columba Stewart (1991, 1998) 研究 Evagrius Ponticus 和 John Cassian。Thomas Oder (1984) 研究 Pope Gregory the Great 有關教牧輔導的心理學。Benedict Groeschel (1983) 研究一些天主教神祕傳統，特別是 John the Cross 和 Teresa Avila 有關心理學的發展。Eric John (1998) 探討基督徒靈魂觀的歷史，Walter Sundberg (1997) 研究馬丁路德 (Martin Luther) 和 Ignatius of Loyola, 對於苦難和醫治的思想。C. Stephen Evans (1990) 著作論述有關祈克果的心理學方法。Eric Johnson (1996a, 1996b, 1999) 研究聖經中，有關基督徒對於認知的看法。還有許多相關期刊著作等。Roberts 自己也研究聖經中的人格理論 (Roberts, 1997a)。

Roberts 認為會通模式是想把二十世紀的心理學和教會中



的思想及實務融合為一。但基督教心理學模式主要目的，是介紹基督教傳統（聖經、教父、神學家）的心理學貢獻，給研究實踐心理學的學術界，和輔導人士，也是一方面研讀基督教傳統中的精粹，一方面使現代人看出其中和心理學相關的寶貴資訊。

Roberts 認為現代心理學中有些不合基督教傳統之處。例如：Carl Rogers 太重視個人主義和自我中心，忽略教會群體，而且 Rogers 把救恩看成象徵，而不是歷史事實。又如家庭系統治療法，忽略個人的罪和責任。像這些都需要被過濾，因此基督教心理學，也是嘗試抽出現代心理學中不合乎聖經觀念的部分，而且將聖經和神學中可被 21 世紀心理學接受為心理學的部分呈現出來，Roberts 就認為會通模式有時會落入像 Alan Jones (1985) 將教父作品類比現代心理分析，和 Thomas Oden (1984) 將 Carl Rogers 和 Gregory the Great 類比，這些都太牽強附會，太過勉強與事實不符。

Roberts 用解釋登山寶訓和馬太福音第五章作基督教心理學模式的示範實例。他從這些聖經挖掘出許多和心理學相關的資訊，他並且肯定其中有些資訊是絕對經得起科學實證之考驗。他舉例說明，例如有關罪觀和上帝之救恩對人的影響，必定可以用科學實證方法來研究的。最後 Roberts 表達他對於基督教心理學模式的樂觀態度。Roberts 所作的是使現代的基督徒心理學家認識聖經，及基督教傳統文化資源中，有關心理學的教訓和發現，而期盼現代基督徒心理學家，不會只是對於非基督徒心理學家的發現，亦步亦趨，拾人牙慧，照單全收；相反的，應能知所分辨，並期盼基督徒心理學家能自

創一格，嘗試從基督教傳統中，有新的發現，而貢獻於現代心理學界。

### （一）層面解釋模式的回應，David G. Myers

Myers 認為惠頓學院 (Wheaton College) 能邀請 Roberts 這位基督教哲學家加入心理學研究是明智之舉，因為 Roberts 的論述，提醒一些一頭栽進心理學的人，不要只見樹不見林。Roberts 一再啟發心理學研究者，要有更廣角的透視。但是 Myers 認為 Robert C. Roberts 和 Gary Collins，及 David Powlison 一樣，都是代表反科學 (antiscience) 的學者。Myers 批判 Roberts 把古典哲學家，甚至文學家所觀察的結果，全包括在心理學的範疇，這不是 Myers 所從事的心理學研究，Myers 承認我們有時可以從古典著作拾取一些和現代心理學的發現相似的資訊，這也是很自然的，因為當閱讀古典著作時，若帶著現代心理學的眼鏡，必定會找到一些相類似的資訊，因為根據 Myers 對人類心理的了解，人的成見跟偏見，的確會影響對於資訊之意義的詮釋。他舉例說一個受迫害者，和一個壓迫別人的人，在讀聖經時，可能都會找到支持自己的資訊。但 Myers 認為，在古典著作中不但能找到和現代心理學發現相類似的資訊，同時也能找到和現代心理學發現相反的資訊。

Myers 再次強調科學心理學的貢獻，是探索上帝的創造，是發現和人有關的一些資訊，例如：

- 人類左右腦的功能
- 新生兒的認知能力
- 不同年歲的人生經驗，對於腦神經網絡的影響

- 年歲對人智力的影響--眼見如何建立和重建記憶
- 智力的組成元素
- 壓力對人免疫系統的影響還有其他類似的問題之探索。

Myers 最後表示對於 Roberts 提到可用科學實證方法，來研究罪和上帝救恩對人的影響，這種問題，予以肯定。Myers 同時提出更多類似這種可用科學實證方法，來研究的其他題目，例如：某些活動如何改變耶穌教導人類該有的生活方式？屬靈的門徒訓練如何改變一個人的德行？宗教與禱告有益於健康嗎？還有：到底什麼因素促成同性戀的傾向和行為？等等。

Myers 更鼓勵基督徒心理學的學生和學者，躍入現代心理學界主流文化，作光作鹽，並成為現代心理學界的領導群。

## （二）會通模式的回應，Gary R. Collins

Collins 先肯定 Roberts 對聖經的尊重。對歷史資料的豐富知識，以及努力使現代化心理學有更寬廣的框架，而從「神學-哲學」的角度來透視。Roberts 提出古典著作中，有很多提到行為、情緒、思想和動機等。現代心理學家認為這些是現代心理學研究的專利產品。Roberts 認為若現代心理學只注意二十世紀的發現，而忽略古典著作中的相關資訊，那就太狹窄了。

但 Collins 對於 Roberts 的看法，有幾點顧慮和回應：

1. Roberts 只注意古典著作中，和心理學相關的資訊之研究，而忽略了近百年來基督徒著作有關心理學和基督教信仰相關之研究及努力。Collins 承認若對於像 Rogers、Ellis、Freud 和 Jung 這些人的大前提，不加分辨，照單全收，的

確會污染（contaminating）了心理學及基督教會通之研究，但 Collins 認為對於古典著作，和任何現代著作，若不加以分辨，都有可能污染會通。因此都必須用聖經的尺度來衡量，才會準確，這就是 Collins 嘗試要作的會通。

2. Roberts 對於登山寶訓的詮釋，帶出很多和心理學家關切的主題，Collins 認為，這是很實際的，但 Collins 提醒要小心，不要把自己的觀念，讀進聖經，如果那樣，就不夠客觀。
3. Collins 也肯定 Roberts 提到科學實證法的研究，但 Collins 提醒不可過度高估科學實證法。並回應 Roberts 所說的，若科學實證法的研究結果，與聖經不符合，就必須重回聖經，尋求真相，因聖經才是最高權威。

Collins 也建議 Roberts 不要過分排斥或貶低現代心理學界，因這樣的態度只會加深基督教和心理學界彼此之間的裂痕。事實上心理學界也有各種不同的派別、看法、陣營，不是清一色都反對基督教的。不需要一竿子打翻所有的人。另外，Collins 也表示 Roberts 把一切神學視如全都合乎聖經，Collins 也不同意。因為就如同心理學界，百花齊放，百家爭鳴一樣，神學界亦是如此，並沒有統一的發言人。Collins 認為自己也看過神學界所提的理論、思想、看法，與聖經背道而馳者。

Collins 的結論是，感謝 Roberts 提出建議，可以從聖經和基督教歷史傳統文化的資源中，發覺更多與心理學相關的資訊。



### (三) 聖經輔導模式的回應，David Powlison

Powlison 欣賞、肯定 Roberts 基要思想的方向。Powlison 回應如下：

1. 基督教心理學不是只有過去的傳統，也需要在當代的研究中探索。
2. Roberts 的研究，多數是文件、或文學研究，缺少對「人」的研究。
3. Powlison 同意 Roberts 的看法，認為將心理學與信仰並列這種方法不合適。應該是信仰為主，決定一切，信仰體系本身就足夠建立基督教體系的心理學。

Powlison 舉拒食症 (anorexia) 為例，層面解釋模式認為聖經沒有講到拒食症，因此要求諸心理學；會通模式認為聖經有提到拒食症，因此就引用相關經文。但是 Powlison 認為聖經不是一本談拒食症的書，但若從聖經中，歸納出神學原則，就可從聖經神學的角度來解釋有關於現代文化稱之為拒食症之資訊。例如：保羅所說肉體的情慾，明顯是拒食症之根源之一。因此其公式是聖經→歸納出神學原則→可解釋處理現代文化定義的一些問題。雖然聖經中未稱之為拒食症，但聖經卻有教導與此相關之教訓。「肉體情慾」是驅動這種症狀的真正根源。處理方式是經過漫長而緩慢的過程，讓基督的恩典，藉著各種恩典媒介，（如讀聖經、參加崇拜、團契、聖禮、禱告等），使恩典滲入被現代文化的「謊言」擄去的生命，而改變其內在生命，脫離肉體情慾而得痊癒。（筆者註：如福音戒毒也是用類似的處理方式。）Powlison 認為聖經是智慧的透視鏡，不

是智慧百科全書。聖經雖不一定直接講到現代人的問題，但經過聖經透視鏡，看待這些問題，都有準確的解釋和解決之道。又如處理外遇的問題，必定要處理肉體情慾的根源問題。

4. 基督教心理學模式，要出來引導實證研究，而不是社會學或生物學來引導實證研究。因此，要鼓勵基督徒進入心理學界從事研究，而這些基督徒心理學者，必須有扎實而正確的神學訓練。
5. 聖經中的耶穌的心理學不是提供觀念理論而已，而是身體力行，活出理念，道成肉身，因此基督教心理學也必須如此。
6. 最後，Powlison 和 Roberts 都鼓勵基督徒進入心理學界，但對於心理學在接受程度，Powlison 少於 Roberts，Powlison 認為其他各行各業，只要是真實的基督徒，都可以成為「基督教心理學者」。而且 Powlison 認為專業心理學家也必須從聖經中的保羅、大衛、及其他人物，學習真正了解人的心理學，這才是真能醫治人，了解人的主耶穌之模式。

### 四、聖經輔導模式

#### (A Biblical Counseling View David Powlison)

聖經輔導模式最主要在於強調聖經中可以找到人類問題的根源，並且聖經也給人類問題提供解決之道。聖經輔導並不反對精神科疾病，需要接受精神醫學的治療，只是聖經輔

導認為基督的教會，既不是精神科醫院，因此教會的教牧輔導應該提供正確的聖經輔導，給有需要的人。Powlison 認為聖經中的神論，不是單獨而抽象的存在，總是與人論有關。人既是上帝所創造的，因此我們必須回到聖經，才能真的了解人性，才能對人的問題有更深入更完整的解釋。

關於現代心理學，Powlison 認為並無一個可以統一全部的超大型系統來整合歧異，因此他認為心理學是複數（psychologies）而不是單數（psychology）。他舉例說明常聽人家說：「心理學的研究發現顯示……」或「心理學可以教導我們……」或「心理學可以幫助我們……」，則我們要問的問題是：「哪一派心理學？」「那個研究是如何進行的？」「為什麼會這樣？」「真的是這樣嗎？」也就是不可迷信泛心理學主義，以為心理學萬能。Powlison 用六個因素來定義心理學：

- 1、關於人類靈魂的功能
- 2、由密切而近距離的觀察，所獲得的知識。
- 3、一些人格理論，對人類靈魂的解釋，各有差異。
- 4、一些不同的治療理論，包裹著不同的治療模式
- 5、在現行的組織架構下，訓練實務工作者，並執行實務。
- 6、滲透於美國文化中的一種特殊氣質（Ethos）

Powlison 認為心理學的本身（per se），只是反映一個人靈魂的功能，也就是一個人的內在心靈、靈魂、心思、知能、和外在一人、事、物的互動情況。舉例說心理學不是癌症，而是一個人對癌症如何回應，而這種回應也可能影響癌症的發展過程；心理學不是社交經驗，而是一個人對社交經驗

的回應；心理學不是魔鬼或上帝，而是一個人對魔鬼的謊言或對上帝的教訓之回應。其實心理學就是真正的「你」整個人的回應。Powlison 用下列幾方面來說聖經輔導模式的特質：

### （一）心理學是有關人類功能的知識：

心理學藉著親近、密切的觀察，來描述一個人的心理上的功能。心理學理論家、研究者、或臨床工作者該具備下列三項條件：

1. 他們有意地探索知識。
2. 他們花時間和那些願意敞開自己生命的人在一起。
3. 他們經常願意自省或接受外來的審查。研究者從系統檢視一般群眾和腦現象，以獲得知識；臨床工作者從個案經驗作深入觀察以獲得知識。

世俗心理學談到人類內在心理，好像是自發性而無法自控的。或被預先設定而無法自己負責的。但基督徒看人的內心，是看它與上帝的關係，是背叛或順服，是已被救贖或未被救贖。

Powlison 認為關於現象和研究人類行為的功能的知識，越和普遍大眾有關的部分，也越和其他學科有關。因此心理學不是僅此一家，別無分行。例如別的自然科學、文學、哲學、經濟學、社會學、歷史等等，也都有可獲得和普遍大眾有關的知識。當然聖經上也會有關於這種和普遍大眾有關的知識，而且聖經上這類的知識，通常不會因科學研究發現，而有太大的認知改變。也就是說，心理學發現的資訊越和普遍大眾的生命、生活相關的部分，越是屬於人類共享的資產。反而，越被心理學強調為「科學的」發現也越是次要的資訊。



其次，心理學的科學研究發現，常因其背後之理論，大前提而有不同的解釋，而不是純事實，是對於某些事實的解釋。科學的有限性之一在於見樹不見林。只有聖經中的信仰能有全貌的廣角透視。談到預設的前提影響觀察和研究，Powlison 舉例說若有位對妻子多疑的丈夫，在觀察妻子的行為時，對於妻子的匆忙進出，晚餐遲到，沈重的呼吸，美好的打扮，都有可能解釋成妻子不忠的證據。不同理論之大前提和價值觀，對於觀察結果之解釋也會不同。例如，Karen Horney (1942) 觀察到有些人有一種趨力，去追求別人的肯定，追求影響力，享樂、和安全感，Horney 解釋，這是他們「神經質的需要」(neurotic need)。Powlison 認為聖經的解釋，這是肉體情慾所產生的。Powlison 用這個例子來說明，其實所謂「神經質的需要」並不是真的存在，只是 Horney 自己的理論產生的解釋，取代了上帝對這個現象的解釋。我們只有回到聖經看上帝的觀點，人類易於扭曲錯解的傾向才能接受更正。又如 Freud 的觀察，因 Freud 的理論解釋也不準確。沒有聖經根據，現象的解釋有如瞎子摸象，各自有不同的看法。有聖經根據，對問題的解釋，才是真確的。

Powlison 還舉 Alfred Adler 為例，給予評估和批判。Powlison 說明，聖經輔導者，在和世俗心理輔導學互動時，要一邊有意地，自知自覺地，學習，同時要一邊謹慎地分辨，我們看心理學，必須連其背後隱藏的世界觀、價值觀，一起來看。用合乎聖經的思想，加上日常觀察人，閱讀文學，人類學，其他學科來批判心理學的理論及其觀察之解釋，和諮商技巧，這樣才能分辨好歹，正如希伯來書五章 14 節所說

的：「心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」

## (二) 心理學和生命哲學及人格理論相抗衡。

Powlison 認為現代心理學像一個生命哲學，和人格理論的大市場一樣，林林總總，各有不同。正如哲學和宗教，百家爭鳴，心理學也是如此，各自矛盾，互不相容，只有當上帝國完全實現時，每個人才能真正面對有關靈魂的真理。各家心理學派對人的解釋，都不一樣。而聖經上看人是按神的形像被造的，具有神的形像。Powlison 說，當心理學描寫人，描寫個案時，常給人一種印象，彷彿人是動物，或機器人，或只是一個個案，這和聖經所描寫的人，完全不同，甚至也不是文學作品所呈現的人的樣子。關於心理學派之矛盾，Powlison 舉 Carl Jung 脫離 Freud 為例，Jung 宣佈：「我們必須承認對於觀察的材料，有不同的解釋，因此產生不同的學派，而有不同的看法……光學理論至今仍有不同的看法，心理學比光學更複雜……當然會有衝突、矛盾的看法……。」

(Jung, 1966, pp.3-4) 雖然 Jung 樂觀地認為不同學派，有可能彼此協調相融。但是至今，折衷主義取勝，使各學派不是相融，而是各自犧牲自己。而且現代生物精神醫學 (biopsychiatry) 已逐漸取代原來的精神醫學 (psychiatry)。Thomas Kuhn 稱心理學為前科學 (pre-scientific)，因其未有一致的定論、架構、典範 (Kuhn, 1970)。Karl Popper (1965) 認為馬克斯 (Max)，Freud，Alfred Adler 的理論，更像占星術，而不像天文學之科學性。這些都因為世俗心理學者，對人性之解釋，有如瞎子摸象，只有聖經中的人觀，才能對人性有準確的詮釋。George Marsden (1987, p.238) 就

認為將現代心理學和福音派神學作整合，是一項又大又難的不可能任務。主要因為世俗心理學全同意下列各項：

1. 同意人是獨立自主的存在，不必向神負責和回應。
2. 同意人的問題，不是「罪」，而是其他；而且可從心理學，社會心理學，身心社會心理學來解釋。
3. 同意人的問題，不是自己的抉擇，而是被環境、或基因、或成長過程所決定塑造的。
4. 同意問題的解答，在於自己個人努力，人際關係調整或醫藥。
5. 同意單用非基督化，和非聖經的方法，就可以解決問題。

Powlison 認為，聖經中的人論，才是正確的人格理論之基礎平台，現代心理學需要用聖經的大前提過濾，以達成「去神話化」（不把心理學當作神）和「智識上的悔改」（intelligent repentance）

### （三）心理治療的心理學

談到治療，一定要先確定什麼是健康或病態的理念，這又牽涉到理論的問題，因理論影響觀察和介入（治療）。而理論背後的價值觀和世界觀，又界定理論之差異。只用「講話」來「治療」是西方二十世紀文化的產品，談話治療和精神科結合於 1910 年代，談話治療和社工科結合於 1920 年代，談話治療和心理治療結合於 1940 年代。其實在 1920 年代之前，教牧諮商還是有影響力的，只是在美國內戰和 1920 年代之後，逐漸失去影響力，因為基督教會外有越來越強的助人之風逐漸興起。關於心理治療（psychotherapy）是什麼？Freud 這樣描寫：「他們除了彼此對談之外，不作別事……治

療者引發病人談話，並傾聽病人，之後輪到治療者談話，而促使病人傾聽……看起來有點神奇，……你就是談話，然後把他的疾病吹走。真的，假設過程太快，那就太神奇了。只是因為過程很慢，所以失去奇蹟性……我們千萬不可低估話語，畢竟話語是具有影響力的工具，我們用話語彼此傳遞感情，用講話的方法影響人們……。」（Freud, 1926, pp. 187-188）可見 Freud 認為心理治療就是藉由對話作教育和治療。

即使 Carl Rogers 也是如此。雖然他看起來較重視非指引性的對談，但其實是有隱藏性的指引。然而，還有很多人迷信心理治療是純中立的，而沒有價值觀的傳達。這不是真實的。心理治療必然包含價值觀的因素，要不然如何界定健康或病態？更深入探討健康或病態的界定，必定觸及價值觀的因素。若把這種治療模式，用基督教信仰的角度來看，其實所有的輔導，應該是「憑愛心說誠實話」（憑愛心傳真理）才對。

Powlison 認為心理學發現或實踐中，若有良好的素質存在，那是因為人內在，殘存部分神的形像所產生的，這是神的恩典散佈在世界的表現。例如：Adler 認為人年幼時的自卑情結，驅使人尋求彌補，這種解釋不是聖經的解釋，但是因 Adler 關懷顧念窮苦孩童之心，使他觀察到某些很寶貴的發現。然而 Adler 的良善還是相對性的良善（relative goodness），因此，Powlison 對 Adler 的理論，做下列的回應：

1. 心理學界若有一些正確的發現，好的研究，那是基於上帝一般性的恩典。



2. Adler 的良善，若加上聖經教訓，就更好了。
3. 基督徒若冷淡，就比非基督徒更羞愧。
4. 相對性的善是危險的，因有可能因此活在無神、和自以為義的情況中。

Powlison 在論述的相關註腳，特別提醒讀者，哥林多前書一章和使徒行傳十七章所講的，人的聰明比不上神的愚拙。

#### （四）機構性安排系統中的心理學

Powlison 認為目前心理學界之組織系統，是排斥基督的福音，排斥耶穌和聖經的。因此，基督教諮商界，應有自己的證照制度，有自己的督導，教育、執行系統，才可以以基督的福音為中心。事實上機構性的組織系統，不是自然存在的次序，完全是人制定，為了某些功能。Powlison 舉例，在美國之外，有一些國家，仍無心理師證照制度，基督徒心理師就能更有自由，見證自己的信仰，傳揚福音。但在美國這種制度之安排下，基督徒心理師，若要符合一般政府許可的心理師倫理守則，就不能自由地向被輔導者傳揚福音了。由此可見整個文化，社會，人為制度，都是排斥基督的福音，壓制福音之傳遞的。而事實上，在聖經中有很多教訓是助人輔導有效的資訊，例如：以弗所書三章 14 節至五章 2 節就是很好的例子。而且在這段聖經中，屬神的百姓被呼召出來，集體成為反對世俗文化和社群。基督的教會機構都應有這種洞察，順服聖經，塑造合乎聖經的治療理論和治療方式，並且在整個組織架構和制度上，包括教育、培訓、認證、證照、輔導和督導，都以合乎聖經和傳遞上帝的福音為導向。

#### （五）影響大眾氣質（Mass Ethos）的心理學

Powlison 認為美國群眾的特性之一，是被「心理學化」（psychologized）和「醫學化」（medicalized）。動不動就用心理學或醫學名詞來界定問題和處置方法。無形中「心理學」似乎逐漸成為一種宗教，而且其溶滲力無孔不入，甚至連基督教會也開始風行「康復運動」（recovery movement），模仿戒酒協會的康復十二步驟，一大堆康復十二步驟的手冊，流行於教會。動不動就是這個「重塑」那個「重塑」，什麼「自我形象低劣」，「我們需求不被滿足」「她出生於功能不健全的家庭」等等。人們開始用心理學名詞，來解讀人生各種問題，而放棄用聖經來解釋人生的情況，甚至把心理學當成偶像似崇拜。Os Guinness（1992, pp. 114, 126）說：「心理學成為一種替代的神學，取代了上帝裡的信心……心理學提供了另類的宗教祭司，誠摯的輔導者會在這方面自制，但不容置疑地，心理學已成一種意識形態——一套與整個心理學企業之利益吻合的理念。」這種形態的心理學，把人塑造成一切以自我為中心，所有的靈命成長，上帝的存在，教會的運作，都似乎全然為自我而存在，為我的感覺、我的欲望……我我我……。這種以自我為中心的文化性質，多麼需要被聖經的教訓來改變，因為事實上，宇宙之存在，是以上帝為開始和結束，人生的過程更應以上帝為中心，為主而活，才合聖經的教訓。

Powlison 在結論中說到：以弗所書三章 14 節至五章 2 節，是基督教諮商的典範之濃縮版。他強調人類雖已墮落，但仍有自由意志，仍不應推卸責任，歸咎於環境或成長過程

之影響，仍然要信靠主，順服聖經，做出生命的抉擇與改變。對於心理治療有合乎聖經和準確的態度，可以使輔導者得到下列益處：

1. 成為更有智慧，更成熟的輔導者。
2. 更能造就信徒，使一些被世俗心理學影響而離棄聖經的人，回歸正道。
3. 能將基督福音的好消息帶給被「心理學化」的世人。

Powlison 呼籲，我們需要鉅大的扭轉與改變，才可能影響世俗的心理學界。

#### （一）層面解釋模式的回應，David G. Myers

Myers 認為 Powlison 對於心理學的批判，重點在於心理學之理論會影響心理學的研究。Myers 同意這個看法。但 Myers 同時認為理論形成的目的，在於把觀察來的資訊之片段，作組織與統合，使其成為一種可以預測或測試、運用之系統。Myers 認為理論之形成，不只是主觀的假設，還有很多客觀研究，和令人信服的發現。Myers 舉例說明，自己對同性戀取向之形成理論，就是因此而被說服，被改變的。Myers 認為 Powlison 論述中的一些人格理論其實在 Myers 的心理學概論教科書中，並不是重點。Myers 強調自己所研究的心理學，像刊登在美國心理學學會和英國心理學學會期刊上的文章一樣，是一般大學院校所教導的，是教育機構所用來作測驗的，例如：GRE 等，就像 Collins 所說的主流心理學，和 Powlison 所說的全不一樣。Myers 認為 Powlison 明顯地認定世俗心理學是不好的。例如：Powlison 認為好父母、好老師、早就知道教育心理學家 Piaget 的理論，因此就認定

Piaget 沒有什麼貢獻。但 Myers 認為一般格言，也許有某些道理，只是未經科學研究實證，仍無法定論。例如夫妻或情侶之間，到底是「物以類聚」呢？還是「異質相吸」？Myers 認為，有時一般格言，因日以繼夜對日常生活仔細觀察，因此是準確的。但也有另一種情況，是科學的心理學研究，證明某些一般格言是錯誤的，例如，有關於老化、夢、睡眠、性格等之研究。特別是腦神經的研究，肯定有助於人們了解記憶、情緒之管理情況。

Myers 舉一個例子，說明心理學界的客觀態度，例如，一般人認為父母對兒女影響很大，因為一個人的母語，及一些基本氣質，絕大部分受父母之影響。但有一位婦女，Judy Harris，並無博士學位，她收集足夠的文件證據，認為同儕的影響遠大過父母對兒女的影響。她的文章發表在 Psychological Review，並獲得美國心理學協會相關的米勒（George Miller）書籍年度獎。（筆者註：但 Myers 回應中並未詳細說明這個 Judy Harris 之研究方法、過程及相關文件。）

Myers 結論說他和 Powlison 對於心理學的了解，全然無共識。但 Myers 認為自己是全心全意跟隨上帝，在科學研究上，探索上帝的創作——人類。至於理論，它的確會影響研究，但 Myers 認為，理論有助於過濾、組織研究之觀察，並且理論引導研究和應用。

#### （二）會通模式的回應，Gary R. Collins

Gary R. Collins 認為 Powlison 代表努直達式輔導（Nouthetic counseling）的新生代。一方面委身於相信聖經權威和聖經原稿無誤，一方面卻比前一代更溫和而較不具剝蝕



性。Collins 屢次表示同意 Powlison 所說的，基督教信仰和聖經，適用於真實生活中的各種情況，也同意今日教會太過分迷戀心理學，因心理學在助人方面的確有其限制，並且 Collins 也贊同世俗心理學太傾向於忽略信仰對心理的影響。

但 Collins 卻認為 Powlison 當批判心理學時，其實他所批評的任何點都同時適用於批判神學和釋經學者。例如，一開始，Powlison 就說到心理學的理论分歧，似乎神學或宗教心理學 (Faith Psychology)，就有統一的局面。但事實上，當永生的國度未完全實現時，信徒的論點和看法也不完全都一致的。

Collins 又認為 Powlison 談到心理學——有關人類功能的知識時，忽略了人的有些問題，的確是出於腦神經的失衡，例如，過動兒或有些成人，注意力無法集中的情況，Collins 認為 Powlison 批判心理學研究，有時因為預設大前題，而對於研究結論之解釋，失之太過主觀，而非客觀實事之發現。Collins 對這一點表示同意，但 Collins 認為 Powlison 在論述中，也犯了同樣太過主觀的錯誤，因他未看到心理學也有某些貢獻。Collins 認為我們都是人，都有可能犯這種錯誤，只是既知如此，就要更謹慎。

Collins 認為 Powlison 在談到心理學與生命哲學相提並論時是談到世界觀的問題。Collins 全然同意 Powlison 所強調的世界觀會影響輔導模式，所以我們需要分辨世界觀。但是基督教輔導者能不能使用一般非聖經心理學的發現，藉助這些發現來助人呢？Collins 認為答案是肯定的。因為上帝的溝通可藉助特殊啟示，但也可使用一般啟示。一般啟示，就像一

般人的洞察力，研究發現，以及一些雖然不認識上帝，卻仍有部分殘餘神形像的人。就像 Powlison 批判 Adler 的理論，卻肯定 Adler 的一些觀點和實務。又如 Powlison 在論述中，也引用了非宗教性的學者，像 Thomas Kuhn, Robert Coles 等，來支持他自己的論點。Collins 認為我們若真的要完全與世隔絕，那麼連報紙也不用讀了。更要避免閱讀一些很有洞察力，卻非宗教性的小說或文學作品了。Collins 認為當然在我們閱讀所有非宗教的心理學研究時，必須有分辨力，因為一個人如果不謹慎查考聖經，若不天天與主同行，很容易會被世俗心理學拉著鼻子走，以致損人害己。Collins 也批判世俗心理學有一些不夠嚴謹的心理學者，自己對於靈界一竅不通，卻寧可棄絕基督教信仰，而採納東方神祕之道。Collins 另一方面，也批判一些基督教心理學者，卻因受限於世俗心理學的架構，而不敢勇敢的宣揚福音。

結論時，Collins 認為大致上同意 Powlison 所說的。但對於 Powlison 那種，將信仰和心理學兩個陣營全然分割，彷彿彼此是你死我活敵對陣線，並不贊同。Collins 再次強調，在一個世俗化的世界中，基督徒要使用一般人較能接受的形態，深入民間，才能把神的恩典帶入世人中。Collins 認為也許上帝因自己的憐憫，也能使用不認識耶穌的人，發現有關人類行為的真理，這些真理也可能與聖經不相違背。就像上帝因自己的恩惠也能使用不完全的心理學。就像祂使用不完全的基督徒一樣來影響這個世界，一直到耶穌在榮耀中再來。

### (三) 基督教心理學模式的回應，Robert C. Roberts

Roberts 大致同意 Powlison 所說的論點。只有關於基督教

信仰與心理學會通這點看法不同。Powlison 認為兩者會通是不必要的，也不可能。但 Roberts 認為會通雖具有相高的危險性，若不小心有可能失去信仰立場，但卻是可能而必要的。Roberts 進一步解釋自己所贊成的會通基本原則，就是站穩基督教信仰的立場，再抽出世俗心理學中，與聖經不違背的輔導技巧或理論，用於基督教信仰系統中來實踐輔導。關於技巧他舉三例，關於理論他舉一例。以下為關於技巧三例：

1. Rogers 同理心的傾聽：這是強有力的技巧，基督徒使用這個技巧的理由，也是基於聖經，但是和 Rogers 使用這技巧的理由不同。
2. Jung 的夢之解釋技巧：C. S. Lewis (1970) 也有一套神話式意識的理論，與 Jung 的理論有點類似，也說到解釋夢境。但 Lewis 的理論建立在歷史上道成肉身之實現，和堅強的基督教信仰上。因此，對於夢的意義之解釋會全然不同。
3. Beck 的認知治療技巧：改變認知信念，將改變情緒、行為。Beck 將非理性的認知信念，改變成合理性的認知信念。基督徒輔導者可使用這種技巧，幫助被輔導者，將認知信念改變成合乎聖經的認知信念，以致有合乎聖經的情緒、行為。

以上這三者的理論體系並不合乎聖經，但其技巧與聖經不違背，基督徒輔導者可藉助使用。

關於理論一例：Freud 所觀察人類行為的自我防衛 (self-defense) 之解釋，出自 Freud 的理論系統。雖然基督徒輔導者不必同意 Freud 那套無神論的理論系統，但其中的「自我

防衛」觀察的確可用於解釋一般人的一些行為或罪的行為。

事實上，不同的心理學家對於同一個行為可以有不同的解釋和不同的理論。基督徒輔導者，若謹慎分辨，可以採用其中某些技巧、方法、或觀察的看見，使之適用於基督教輔導的系統中，這就是 Roberts 所贊成的會通。Roberts 最後提出，基督教輔導者本身必須先從聖經和基督教傳統資產中，建立合乎聖經的理論，並且堅定站穩立場，才能採用世俗心理學中，不違背聖經的一些發現，而不會掉入陷阱，失足叛道。

## 參、總結

綜觀上述四種模式的立場和彼此之間的回應，可見目前在北美福音派的基督徒心理學研究者和實務工作者，對於心理學和基督信仰的關係，仍未取得完全的共識。但彼此之間都有一些相同和差異之處。這種建設性的對話，顯示彼此付出的努力。至於何時及如何才能達成共識，這恐怕不是一項容易的任務。但筆者相信，北美福音派基督徒在這個主題，所呈現的努力，必能帶給今日華人教會的教牧諮商界，相當有意義的警覺和啟發！

### \*\*\* 討論思考題目

一、在這四種模式中你認為你自己最可能採用接近哪一種模式？為什麼？

二、讀完這四種模式之簡介及彼此之間的回應之後，對於你



將來閱讀有關教牧諮商的書籍、期刊、文獻有什麼幫助？

三、為了建立你自己合乎聖經的教牧諮商模式，你可以有什麼計畫？

參考書目：

- Alan, D. (1997) "Ascetic Theology and Psychology." in R. C. Roberts and M. R. Talbot (eds.), *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology*, pp.297-316.
- Brooke, J. H. (1991) *Science and Religion: Some Historical Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Carter, J. D. and Mohline, R. J. (1976) "The Nature and Scope of Integration: A Proposal." *Journal of Psychology and Theology*, 4:3-14.
- Carter, J. D. and Narramore, B. (1979) "The Integration of Psychology and Theology: An Introduction." Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Cassian, J. (1955) "The Conference and The Twelve Books of Institutes of the Coenobium" trans. E. C. S. Gibson, in P. Schaff and H. Wace (eds.), *The Nicene and Post-Nicene Fathers*. (2nd series, Vol. 11). Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Collins, G. R. (1973) *Psychology on a New Foundation: A proposal for the Future*.
- Collins, G. R. (1981) *Psychology and Theology: Prospects for Integration*. Nashville: Abingdon.
- Collins, G. R. (1988) *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*. (Rev. ed.). Dallas: Word.
- Collins, G. R. (1993) *The Biblical Basis of Christian Counseling for People Helper*. Colorado Springs, CO.: Nav press.
- Crabb, L. J., Jr. (1977) *Effective Biblical Counseling*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Edwards, J. (1746/1959) *Treatise Concerning Religious Affection*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Edwards, J. (1852/1969) *Charity and Its Fruit*. Edinburgh: Banner of Truth

- Evans, C. S. (1990). *Søren Kierkegaard's Christian Psychology: Insight for Counseling and Pastoral Care*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Farnsworth, K. E. (1982) "The Conduct of Integration." *Journal of Psychology and Theology*. 10:308-319.
- Faw, H. W. (1998) "Wilderness Wanderings and Promised Integration: The Quest for Clarity." *Journal of Psychology and Theology*. 26:147-158.
- Freud, S. (1926/1976) "The Question of Lay Analysis." *The Complete Psychological Work of Sigmund Freud*. (Vol. 20). New York: W. W. Norton.
- Glasser, William (1965) *Reality Therapy*. New York: Harper & Row.; Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Groeschel, B. (1983) *Spiritual Passages: The Psychology of Spiritual Development*. New York: Crossroad.
- Guinness, O. (1992) "America's Last Men and Their Magnificent Talking Cure." in O. Guinness and J. Seed (eds.) *No God but God*. Chicago: Moody Press.
- Heard, W. J., Jr. (1993) "Eschatologically Oriented Psychology: A New Paradigm for the Integration of Psychology and Christianity." in D.A. Carson and J. D. Woodbridge (eds.), *God and Culture: Essays in Honor of Carl F. H. Henry*, pp.106-133. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Horney, K. (1942) *Self-Analysis*. New York: W. W. Norton.
- Johnson, E. L. (1988) "Whatever Happened to the Human Soul? A Brief Christian Genealogy of a Psychological Term." *Journal of Psychological and Theology*, 26: 16-28.
- Johnson, E. L. (1996a) "The Call of Wisdom: Adult Development within Christian Community. Part I, The Crisis of Modern Theories of Post-Formal Development." *Journal of Psychology and Theology*, 24:83-92.
- Johnson, E.L. (1996b) "The Call of Wisdom: Adult Development within Christian Community. Part 2, Toward a Covenantal Constructive Model of Post-Formal Development." *Journal of Psychology and Theology*, 24:93-103.
- Johnson, E. L. (1999) "Growing in Wisdom in Christian Community: Toward Measures of Christian Post-formal Development." *Journal of Psychology and Theology*, 27.
- Johnson, Eric L. and Jones, Stanton L., (ed.) (2000) *Psychology & Christianity*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

- Jones, A. (1985) *Soul Making : the Desert Way of Spirituality*. San Francisco: Harper Collins.
- Jones, A. W. (1985) "Soul Making: the Desert Way of Spirituality." San Francisco: Harper and Row. *Journal of Psychology and Theology*, 1:19-27.
- Jung, C (1966) "The Practice of Psychotherapy." *In the Collected Works of C. G. Jung* (Vol. 16) Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1847/1993) *Unbuilding Discourses in Various Spirits*, trans. H. Hong and E. Hong. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1847/1995) *Work of loves*, trans. H. Hong and E. Hong. Princeton. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1848/1997) *Christian Discourses and the Crisis and a Crisis in the Life of an Actress*, trans. H. Hong and E. Hong. Princeton. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1849/1980). *Sickness Unto Deaths*, trans. H. Hong and E. Hong. Princeton. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S.(1844/1980) *The Concept of Anxiety*, trans. R. Thomte. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1846/1992) *Concluding Unscientific Postscript to Philosophical Fragments*, trans. H. Hong and E. Hong. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kuhn, J. (1970) *The Structure of Scientific Revolution*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lewis, C. S. (1970) "Myth Becomes Facts." in W. Hooper (ed.), *God in the Dock: Essays on Theology and Ethics*, Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Long, J. (1997) *Generating Hope: A Strategy for Reaching the Postmodern Generation*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Massden, G. (1987) *Reforming Fundamentalism: Fuller Seminary and the New Evangelicalism*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- McMinn, M. R. (1986) *Psychology, Theology and Spirituality in Christian Counseling*. Wheaton, IL: Tyndale House.
- McNeill, J. T. (1985) *Psychology: The Cognitive Power*. New York: Charles Scribner's Son.
- Meehl, Paul (1958) *What, Then, Is man?* St. Louis: Concordia.
- Narromore, B. (1992) "Barriers to the Integration of Faith and Learning in Christian Graduate Training Program in Psychology." *Journal of Psychology and Theology*, 20:119-126.
- Nouwen, H. J. M. (1997) *Adam: God's Beloved*. Mary Knoll, NJ: Orbis Books.
- Oden, T. (1984). *Care of Souls in the Classical Tradition*. Philadelphia: Fortress.
- Oden, T. C. (1989) "Pastoral Counsel." *Classical Pastoral Care* (Vol. 3) New York : Crossroad.
- Okholm, D. (1997) "Being Stuffed and Being Fulfilled." in R. C. Roberts and M. R. Talbot (eds.), *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology*, pp. 317-338. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Popper, K. (1963/1965) *Conjectures and Refutations: The Growth of Scientific Knowledge*. New York: Harper & Row.
- Roberts, R. (1997a) "Parameters of a Christian Psychology." in R, C. Roberts and M. R. Talbot (eds.), *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology*, pp. 74-101. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Seligman, M. E. P. (1998, spring) "Individual Profile." *Psychology International*, 6-7.
- Stewart, C. (1988) *Cassian the Monk*. Oxford: Oxford University Press.
- Stewart, C. (1991) "The Desert Fathers on Radical Self-honesty." *Vox Benedictina*, 8: 6-53.
- Stewart, C. (1998) *Cassian the Monk*. Oxford: Oxford University Press.
- Sundberg, Walter (1997) "The Therapy of Adversity and Penitence." in R. C. Roberts and M. R. Talbot (eds.), *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology*, pp.282-296. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Tournier, Paul (1964) *The Whole Person in a Broken World*. New York: Harper & Row.
- Ward, B. (ed.) (1975) *The Sayings of the Desert Fathers*. Kalamazoo, MI: Cisterian Publications.
- Warren, Rick. (2003) 《標竿人生》, 楊高俐理譯, Paradise, PA : 基督使者協會



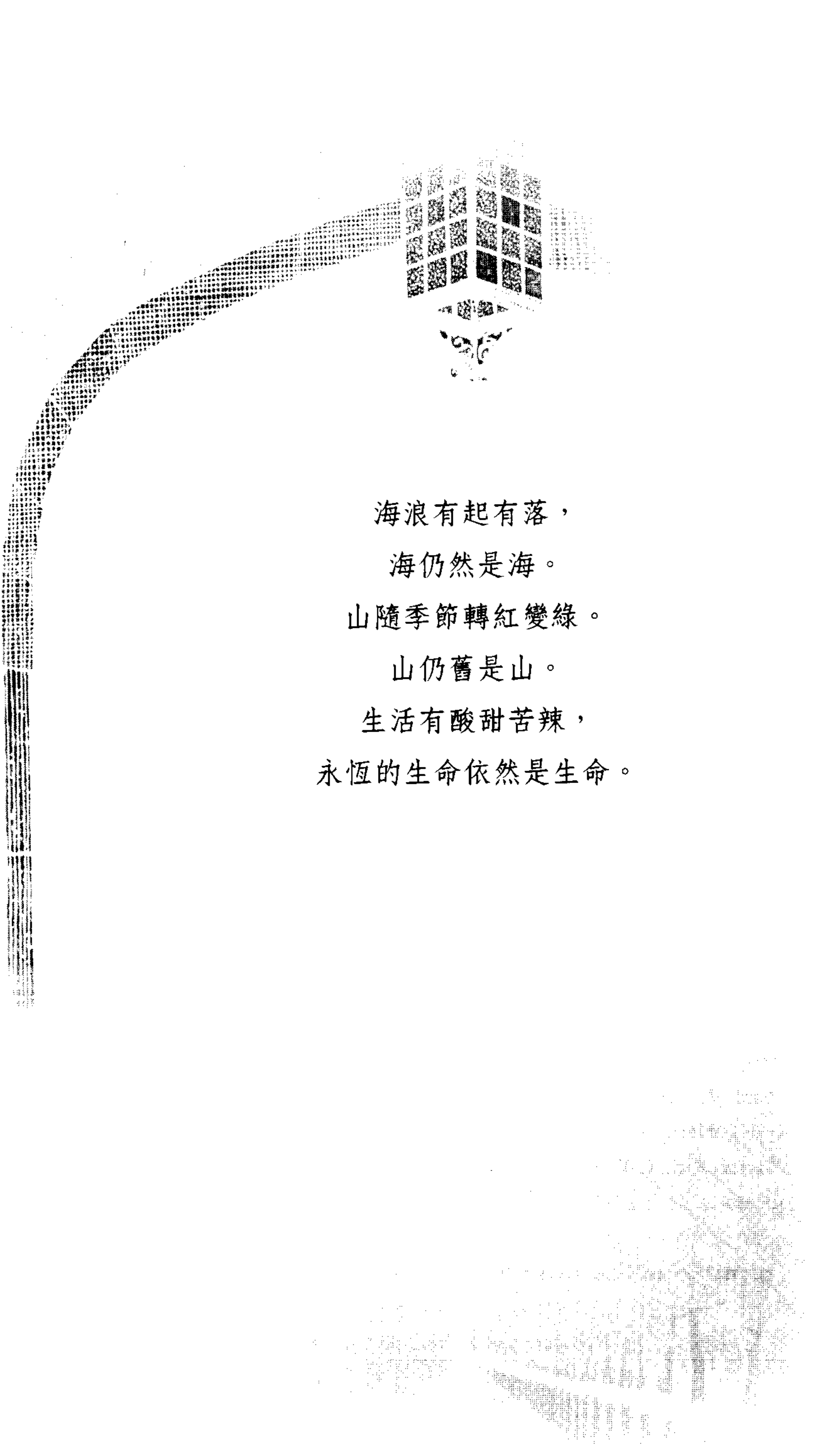
## 第 8 章

# 生理、心理、靈理

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、分辨什麼是罪？什麼是病？
- 二、認知人是裡外互相影響，表裡一致不可分割的。
- 三、應用這種生理、心理、靈理的知識於輔導中。



海浪有起有落，  
海仍然是海。  
山隨季節轉紅變綠。  
山仍舊是山。  
生活有酸甜苦辣，  
永恆的生命依然是生命。

在教牧諮商中，有時會牽涉到一些問題，讓人困惑，到底這個問題是生理因素，或心理因素，或靈魂的因素促成的？本章主要的觀念和思想，出於我在 Westminster Theological Seminary 的老師 Dr. Edward Welch 對聖經和臨床心理學的研究的成果。Dr. Welch 曾是專業臨床治療師，現任教於神學院。他的書 *Blame It on the Brain* (2003)，已由魏孝娥和魏寧譯成中文，由華神出版。

## 壹、問題在那裡？

### 一、問題一：是罪或是病？

#### 案例 1：是罪或是病？

幾年前在美國的一個郊區，大賣場的室外停車場，有一位二十幾歲出頭的青年男子，手持自動步槍，向一群顧客掃射槍擊，死傷不少人。最後，法院對他的判決是：強制他接受精神科治療，而不是謀殺之罪。他重金禮聘的心理治療師，舉出一些專業證據，證明他作案時有病態心理。加上他年幼時的原生家庭、成長過程所帶給他的傷害，使他成為受害者，而能免責脫罪。在這裡受害者與傷害者只有一線之隔，問題在於這是罪或病？

#### 案例 2：是罪，還是病？

Discovery 頻道曾報導一位受過訓練的記者，在監獄中深度採訪一位囚犯，這位囚犯身體和心理看起來與常人無異，但因為性侵害並攻擊他的異性心理治療師而被檢察官起訴，被法院判刑坐牢。而這位被侵害的女性心理治療師卻一再想幫助他脫罪。她診斷他有多重人格而不能自制。經過上訴的嘗試和努力，法官仍然判決他有罪。當這位 Discovery 記者採訪時，用問題引導這位囚犯，他當場在多重人格間輪替轉換。給人感覺就像是最佳演員，在不同角色間駕輕就熟，高超演技的表演一樣，叫人真假難辨。我們面臨同樣的問題：這到底是罪，還是病？

### 二、問題二：是罪或病，和你我有什麼關係？

#### 案例 3：是生理、心理或其他因素？

這問題跟你、我又有什麼關係呢？試想一想下面的實例：

有一對父母親常為了兒子在幼稚班不安於室，調皮、搗蛋，一再被老師指責、埋怨。家長帶兒子去醫院門診，被診斷為過動兒症（ADD, Attention Deficit Disorder）需要服藥接受治療，但經過藥物治療一段時間，仍然無效。卻在一次偶然的眼科檢查中，仔細的眼科醫師發現這個孩童的視力有問題，經過一段時間治療矯正，視力恢復正常。奇怪的是這個小孩的 ADD 也因此痊癒，不但上課專心，學習頗有成效，而且，老師發現他很有創意，又樂意合作。

有些人是否太快因一些生化科技新發現的資訊，被貼上標籤，而且貼錯了？那麼 ADD，是生理因素或心理因素呢？或其他因素導致的呢？

各種精神醫學和心理學的研究，似乎越來越傾向於將一些適應不良或病態的行為，歸咎於生理、生化、基因或其他因素。例如：酒癮、毒癮、賭癮、色情網路癮、同性戀、暴力行為……，也認為是體內生化不平衡或腦內結構異常所引發的。難道人類真的只是一些生物、生化和機械反應的舞台而已？到底什麼是病，什麼是罪呢？到底真正掌控人的活動機制是身體或靈魂呢？

另外，我曾經看到一位被臨床診斷為精神分裂的病人，和人交談常常語無倫次，甚至無法正常照顧自己和兒女的日



常生活。醫師診斷她需要終身服藥以控制病情。但是當她談論自己與上帝之間的關係時，充滿信心和盼望，所表達出對上帝的信靠、順服和愛，卻是很正常，很平穩而健康。她所流露出來的情緒是平安和喜樂。

### 三、問題三：生理、心理和靈魂有什麼關係？

當一個人有精神疾病時，是否影響他的靈魂呢？如何影響呢？反過來一個人的靈魂狀況又如何影響他的身體、心理和情緒、行為呢？這些生理、心理、靈理問題，錯綜複雜的關係所引發的問題，沒有簡單的答案。但是我們可以從聖經找到一些相關的線索和原則，有助於我們了解相關的現象，並在教牧諮商中，採取合乎聖經的策略和步驟來處理問題。

## 貳、聖經的立場

### 一、靈魂是什麼？

教會歷史中，基督徒的信念，根據聖經就是：人是上帝所創造的，並且有身體和靈魂。例如海德堡教義問答說：「我的身體和靈魂，或生或死，屬於我信實的救主耶穌基督。」（*Heidelberg Catechism*, Q.1），又如西敏信仰告白也說：「人們的身體死後，回到塵土，而會毀壞。但靈魂不睡、不死，是有永存的實體，立即歸回上帝那裡去。」（*Westminster Confession*, 32.1）我們人的組成是由「自然的有機體和一個與其共有，並居住在裡面的超自然的靈魂而組成。」（Lewis, 1960, p.126）

### （一）聖經怎麼說

我們是靈魂居住在肉體，裡面的人暫時居住在外面的身體（林後四 16~五 10）。我們再多看幾處聖經，看聖經怎麼說？

創世記卅五章 18 節：

她（拉結）將近於死，靈魂要走的時候，就給她兒子起名叫便俄尼，他父親卻給他取名叫便雅憫。

約伯記卅四章 14-15 節：

他若專心為己，將靈和氣收歸自己，凡有血氣的就必一同死亡；世人仍必歸塵土。

傳道書十二章 7 節：

塵土仍歸於地，靈仍歸於賜靈的神。

馬太福音十章 28 節：

那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他。

提摩太前書四章 8 節：

操練身體，益處還少；惟獨敬虔（屬靈的操練），凡事都有益處，因有今生和來生的應許。

雅各書二章 26 節：

身體沒有靈魂是死的，信心沒有行為也是死的。

事實上，將我們人自己分成肉體和靈魂兩部分，有點奇怪，因為人就是人，是一個整體（Cooper, 1989）。兩者互相影響，並且幾乎是天衣無縫地聯結在一起。只有死亡使兩者完全分離。當人死亡時，身體毀壞，而靈魂仍存活。這是聖經啟示的人論。

## (二) 關於「靈魂」的聖經文字表達

那麼靈魂是什麼？這的確不容易回答。但是聖經、基督的教會和許多不同宗教的人士，都相信人有超生理的部分存在，是非物質且超越理性的。聖經對於這部分有不同的文字表達。英文聖經常可譯成 Spirit, heart, mind, soul, conscience, inner self 或 inner man 等。例如：

靈魂（如上段所列經文）。

心（箴四 23：你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。又如詩四二 5、6、11，詩一〇三 1；彼前三 4）。

內心（林後四 16：所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。在此經文中，「內心」原文是「裡面的人」的意思。

心意（羅十二 2：不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神善良、純全、可喜悅的旨意。）

心志（弗四 23：又要將你們的心志改換一新……。）

這些字詞背後的含意，是表明每個人存活在世界上，要在上帝面前，負起道德性的責任，因上帝是有道德的超自然存在。而人們的每一行動，都和永存的上帝有直接或間接的關聯性。人類絕對不是只有一堆物質和生化結構而已。

關於人類內在生命，在聖經中所使用表達的字詞，不論是靈魂、心、內心、心意、心志等，從其出現的前後文來看，說明了內在生命有情緒、認知、意願，並道德意識，且能對創造主有正面或是負面的回應。因此，內在生命會影響外顯

的行為。這個問題，在人格心理學的領域，也是人格理論各家各派所關切的問題。到底人的行為是自主、自發性的，或是早就被決定的，或只是對環境刺激的機械式反應而已？人的行為是有目標的，可以自控，或只是潛意識在控制一切，或外控的？內在生命會使人有道德或不道德的行為，使人對上帝有正面或負面的回應。

請看：

羅馬書十二章 2 節：

不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神善良、純全、可喜悅的旨意。（藉更新心意，而改變外在的行為）

以弗所書一章 18 節：

並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀……。（讓心中的眼睛明亮，才能看見基督裡屬靈的盼望）

以弗所書四章 18 節：

他們心地昏昧，與 神所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬。（心地昏昧，心裡剛硬，都能使人心中無神，目中無人。）

歌羅西書一章 21 節：

你們從前與 神隔絕，因著惡行，心裡與祂為敵。（心裡可以與神為敵，或與神和好，這會影響一個人外顯的生活行為。）

## (三) 關於「靈魂」的理論

總之，理論上來說，人的靈魂，或內在生命，有自知之明，且有自由意志，能自控人生發展目標，決定自己的信念、



思維、情緒和行為；但實際上，人類墮落之後，靈魂也受影響了，跟神原來創造時的能力有區別。箴言四章 23 節說：「一生的果效，是由心發出。」另一方面，「人」本身也能掌控自己的「心」。例如：詩篇一〇三篇和詩篇四二篇的作者，都可以自己對心說話，來控制自己的心意、心情、心志、心思。可見人的靈魂，或內在生命，比較是道德性的和屬靈性的，而不像智商（IQ），或一個人的思考反應能力，比較是生理性（腦部神經功能，神經傳導），或基因性的。即使聖經中所說的愚妄或智慧，也都是指敬畏上帝與否，及從上帝而來的智慧——因祂是一切真智慧的源頭。

因此，靈魂或內在生命的改變、更新、成長或醫治，都和對上帝的信心有關。靈魂的情況會影響生理的情形。

詩篇五一篇 10 節說：「神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。」當內在的心靈正直、清潔時，外在的言行舉止就合乎神的道德要求。

耶利米書廿四章 7 節說：「我要賜他們認識我的心，知道我是耶和華。他們要作我的子民，我要作他們的神，因為他們要一心歸向我。」當人的心認識神，人的全人就可能歸向神。

真知識和悟性的背後能源，是在靈魂裡對上帝的信心，不是智商（IQ）。而信念，是內在生命的光景，會表顯於外。

## 二、身體是什麼？

為了更了解靈魂和身體的互相影響和互動情況，我們也

來察看聖經對身體的描述：

### （一）聖經怎麼說「身體」？

在聖經中，身體（或生理）指外面的人。如哥林多後書四章所說的「外體」，這包括腦部、肌肉、器官、骨骼、腺體、內分泌，和神經細胞等，身體是靈魂居住的帳棚（林後五 1-10），雖有時間限制，是暫時性的存在。但是當人信主得救之後，活在世上時，身體也可以是聖靈居住的所在，正如哥林多前書六章 19 節所說：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人，因為你們是重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀神。」靈魂的活動，若要和外在的物質有溝通，需要藉助身體來表達。

保羅在哥林多前書十五章談到復活時，甚至說到有血氣的身體和靈性的身體，有會朽壞的身體和不朽壞的身體（林前十五 44）。身體對於一個人的貢獻在於提供給靈魂、道德行動的媒介。身體本是道德上中性的媒介，它本身不是罪惡或聖潔的根源。真正內在的根源，在於靈魂。

### （二）身體與靈魂的關係？

事實上，身體可以是：

- a. 強壯而健康的。
- b. 軟弱、生病、脆弱、會朽壞，並且有限制的。
- c. 有天然的需求、慾望和倚賴性，需要被滿足，例如：會飢餓、會渴，並因荷爾蒙的分泌，使人有性慾。

當身體健康或強壯時，靈魂可以因此而感謝讚美上帝的恩惠，或可以因此而自覺驕傲，倚靠身體，不倚靠上帝。當

身體軟弱病痛時，靈魂可以更謙卑親近主、倚靠主或可以用苦毒和埋怨來回應上帝。

身體的有限性，也可能限制了靈魂的意願，例如：靈魂也許很想多記住神的話，但身體的記憶力有限；靈魂也許想通宵禱告，但身體卻疲乏困倦。像這樣的軟弱不是罪，是墮落之後人類身體的有限使然。

另外，身體有自然的需求和慾望，若由靈魂適當而合乎聖經的管理，則人可以活出聖潔、榮耀神的生活方式。例如：適當的飲食、休息、運動，合乎聖經道德的兩性關係等。

但是，若人的靈魂失職，或順從身體的需求和慾望而不自制，則有可能因此犯罪或生病。例如：人若在飲食需求上順從身體和感覺，而不是由靈魂來管理，那就可能造成消化不良，甚或引發暴食症，或厭食症；在睡眠的需求上，若沒有節制也可能是懶惰和藉口。當靈魂有問題時，若不針對這個問題去處理，而任憑身體逃避問題，也有可能因此而染上酗酒、吸毒、賭癮、色情網路癮或婚外情等。關於這種罪的控制，對身體、靈魂的影響，保羅在哥林多前書六章12-20節有很詳細的說明。而雅各書一章14-15節也說：「但各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。」身體和靈魂之間的互動，都會因為人的自由意志順服於創造主的管理，而相得益彰，互助互利。反之，若一個人只順從身體，任由身體來控制一個人的各方面生活，其靈魂將變成軟弱無力（Quist, 1965, p. 4）。這不是說身體是邪惡的，而是說罪惡在靈魂軟弱時會趁虛而入。所以保羅說：「……凡事我都可行，但無論那一

件，我總不受它的轄制。」（林前六12）靈魂軟弱時，若身體接觸了不該接觸的物體、事件、環境時，則身體有可能被轄制，而養成壞習慣。例如色情網站，有人認為看一次，兩次有什麼關係？我又不曾照著去做，也不會因此犯罪，有什麼關係？但靈魂軟弱，加上肉體情慾之發動，有可能因此就陷溺於成癮的情況，而難以自拔，就是被轄制了。

### （三）了解之後，如何應用於生活？

當我們更了解靈魂和身體的作用之後，這有助於我們分辨罪和疾病。例如：

1. 任何行為，由於靈魂軟弱而發出，且不合乎聖經教訓或違背聖經禁誡的，就是罪。
2. 任何行為，由於身體軟弱而引起，就是疾病。當然，某些疾病也可能因某種特殊的罪而造成的。但是，我們需要非常謹慎，勿輕易將這兩者掛上相關性。

我們可以用下列比較，來表明生理上或屬靈上的問題（Welch, 2003）：



表 8.1 身體與靈魂反應之區別

身 體	靈 魂
骨折 血管硬化 心智障礙 憂鬱的感覺 痛感 記憶或遺忘 幻聽、幻視、幻覺 閱讀能力 計算能力 注意力分散的問題 心智混亂 疲乏困倦、腦中風 腦神經傳導失衡	<p><b>罪：</b>性不道德、惡念、邪情私慾 污穢的言語、貪心、惡毒 暴怒、謀害、殺人、自負 自誇、不順從父母、不信 嫉妒別人的好處 背後說別人閒話、酗酒 說謊、拜偶像、驕傲</p> <p><b>義：</b>是聖靈所結的果子 仁愛、喜樂、和平、忍耐 恩慈、良善、信實、溫柔 節制、饒恕、對人有益的言語</p>

### 三、靈魂和身體的合一性

#### (一) 比喻

至於靈魂和身體之間的合一性和關聯性，至今仍是一個極大的奧秘，也許只能用一些比喻來解釋。

#### 電腦的硬體和軟體？

有人說，這兩者就像電腦的軟體和硬體。但這個比喻仍然比事實更多些機械性，仍無法表達靈魂和身體兩者一體的那種神秘之美。

#### 丈夫和妻子，基督和教會

也有人用聖經上丈夫和妻子一體的關係，或基督與教會

之間合一的奧秘來表達（弗五 31-32）。基督本質上不同於教會，但信徒卻又是基督身體的肢體（林前十二），而且信徒因著信心，可以和基督合為一（羅六）。我們在祂裡面，祂在我們裡面，祂的也是我們的。

#### 葡萄樹和枝子

兩者也可比喻如葡萄樹和枝子（約十五），表示二者不可分離；但枝子是枝子，不是葡萄樹，兩者又不同。

#### 三位一體的奧秘

此外，也許可用三位一體的比喻來了解。三而一的神，父差遣子，子順服父，子是父道成肉身，聖靈由父而出來，並成為子與人同在的媒體。這種想法，讓我們更易於接受靈魂和身體合一的奧秘。因為三位一體的神，也是以這種奧秘存在的。

#### (二) 靈魂和身體是二而一，一而二。

靈魂和身體是二而一，一而二。人類必須同時擁有裡面的人和外面的人，缺一不可。保羅討論復活時，在哥林多前書十五章，很明顯講到復活之後，仍有一個更新變化了的身體，不是只有靈魂、沒有身體。為了進入永生，人類必須擁有這個更新變化之後復活的身體和靈魂。

靈魂的活動必然會影響身體，包括腦部、生化作用、神經細胞、內分泌等。因為靈魂和外界溝通，是藉由身體為媒介。當人類選擇善或惡時，這些選擇或決定將伴隨著相關聯的腦部生化活動之變化。當我們決定要朝向某個方向前進，或選擇用某種方式來管教子女時，例如責罵或說教，我們的腦部生化活動也因此而引起相關聯的變化。但這並不是表示，

這個決定或選擇單單由腦部指揮。這只表示腦部將一個人內在的意願傳達出來。彷彿靈魂的行動，總是在腦部留下腳蹤，或透過腦部，而由身體器官表達和反應。

### (三) 內在的心和生理上的腦部

關於內在的心和生理上的腦部，筆者的老師基督徒的臨床心理學教授 Dr. Edward Welch (2003) 曾提出下列四項簡短論點：

1. 腦部 (Brain) 不能使人犯罪，或使人不願意信靠、順服耶穌。他舉一例，說到一位婦女，因有經前癥候，在月經來前情緒特別糟糕。有一次開車出去，因違反交通規則，和警察大吵，並用腳踢了警察，即使人們都了解她，因荷爾蒙分泌，造成腦部生化及情緒異常，但仍被判罪。她仍然要為自己的行為負責，不能怪罪自己的腦部生化作用。(參考：利五 17；羅二 15；林後四 16；羅八 39)
2. 每個人的能力——腦部的強或弱——都是獨特的，值得仔細研究。例如：有些學習能力異於常人的孩童，各有不同的異常部分，有些人是視覺異常，不能看黑板字，但能記住老師用口頭宣布的家庭作業；有些人很容易分心，不易專注；有些人是很會做減法算術，卻很難做加法算術；有些人比他的兄弟姊妹智力差；有些人不容易排列次序等。有些人也許因為腦部的能力異常，容易發脾氣，或因精神分裂而有被迫害妄想症，而要傷害他自認為迫害他的人——但這些都不能使這人的傷人行為被認為無罪。然而，這樣的人，是需要更複雜、深、廣的確定、觀察、了解，才

能去幫助他。需要這方面的專家、學者更多研究，才能去了解並幫助。

3. 腦部的問題，有時是浮顯出內在心志 (或心意, Heart) 的問題。例如：一個醉酒者，當腦部因酒精而產生變化時，他的行為、言語，很可能表達出他內心深處真實的意願、慾望、渴想。同樣的，一個患老人癡呆症 (Alzheimer's Disease) 或躁鬱症的病人，在發病時的言語、行為，也有可能顯露出他內心深處的一些情況。
4. 犯罪的心志 (心意) (Sinful Hearts)，有可能引發生理的疾病，而正直的心 (Upright Hearts) 可使人身體更健康。

出埃及記廿章 12 節說：

當孝敬父母，使你的日子在耶和華你神所賜你的地上，得以長久。(遵行神的誠命，能有助於健康長壽)

申命記七章 12 節和 15 節說：

你們果然聽從這些典章，謹守遵行，耶和華你神就必照他向你列祖所起的誓守約，施慈愛。

耶和華必使一切的病症離開你；你所知道埃及各樣的惡疾，他不加在你身上，只加在一切恨你的人身上。(遵行神的誠命，必蒙神賜福，包括健康平安的身心)

歷代志下廿一章 18-19 節：

這些事以後，耶和華使約蘭的腸子患不能醫治的病。他患此病纏綿日久，過了兩年，腸子墜落下來，病重而死。(約蘭因離棄耶和華，並引誘百姓行邪淫犯罪，因此，身體重病而死。)



詩篇卅八篇 3-5 節：（另參：詩篇卅二篇）

因你的惱怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧。我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。因我的愚昧，我的傷發臭流膿。（大衛自述因自己犯罪，而使自己的身體健康受到虧損，受到傷害。）

箴言三章 7-8 節：

不要自以為有智慧；要敬畏耶和華，遠離惡事。這便醫治你的肚臍，滋潤你的百骨。（敬神離惡能使人得醫治，身體健康。）

#### （四）身體的問題，屬靈的原因

這些經文都可看出有些身體上的問題，是由於屬靈的原因形成的。根據 Dr. Edward T. Welch 的研究（Welch, 2003），他把腦部問題分成三類：

1. 腦部異常為主要成因的疾病包括：老人癡呆症（Alzheimer's Disease）及其他種類的癡呆症，如抑鬱性癡呆（depressive dementia），後天癡呆（acquired dementia），酒毒性癡呆（alcoholic dementia）以及腦部受傷或長瘤等。
2. 也許部分腦部異常為成因之一的疾病，也屬精神科疾病，例如憂鬱症、過動症（Attention Deficit Disorder）、躁鬱症、恐慌症、精神分裂、暴食症、厭食症，多重人格異常（原稱為 Multiple personality，現在稱為 dissociative identity disorder）及邊緣型人格異常（borderline personality）等。
3. 不是腦部異常為成因的問題，即使現在的趨勢可能視為腦部科學研究範圍，但至今仍無科學證據定論。這些問題包括：同性戀和醉酒等。

## 參、結語

作為一個基督徒，我們知道神創造人是複雜的，人生在世是會有各種苦難、疾病、麻煩、問題。我們對於這些不一定有簡單的答案。但我相信神的道（聖經上的話）和神的靈——聖靈，能幫助我們處理人生諸般問題，包括有關於靈魂與身體合一的這種啟示，也能提供我們一些有益的答案。作為一個應用聖經助人的教牧輔導者，我們需要：

1. 對聖經有真實的確信。因為到今天為止，仍沒有任何腦部的科學研究，可以推翻聖經的真理。

2. 仔細謹慎地研究人們，並認知人們所遭受的苦難。每個人都是獨一無二的，人們各自的問題，也許有類似，但都不全然相同。我們應該注意觀察、探討、了解每個人，用神的話幫助有需要的人，多多注意、鼓勵、發揮他們的長處、恩賜，並倚靠聖靈幫助消除他們的軟弱和短處。

我們相信，也盼望，如哥林多後書四章 16-18 節所說的：主的愛永不離開尋求上帝的人。（參考：羅八 35-39）

哥林多後書四章 16-18 節：

所以，所以，我們不喪膽，外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就那極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

※※討論思考題目：

- 一、請你從日常生活的觀察中舉例說明這個人的問題是罪，而不是病。
- 二、請舉例證明一個人內在靈魂生命如何影響其外在之言語行為。
- 三、當你在作輔導時你如何才能瞭解一個人的內在靈魂的光景，例如這個人與神的關係如何？他的信心如何？

參考書目：

- Cooper, John (1989) *Soul and Life Everlasting*. Grand Rapids: Eerdmans  
Lewis, C. S. (1960) *Miracles*. New York: MacMillan.  
Quist, M. (1965) *The Christian Response*. Dublin: Gill & MacMillan.  
Welch, Edward T. (2003) 《都是腦神經惹的禍》，魏孝娥等譯，台北：華神。

## 第9章 聖經輔導的範例—— 福音戒毒

學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識福音戒毒模式的作法。
- 二、透過福音戒毒模式瞭解聖經輔導。
- 三、對於使用聖經和屬靈資源的聖經輔導更有信心也更能掌握其實務之要訣。

筆者在美國 Westminster Theological Seminary 進修時，曾經有一年期間，在一個福音戒毒機構實習，因此對福音戒毒，特別有負擔。聖經輔導是教牧諮商中很有果效，而合乎聖經的諮商模式。而福音戒毒可以說是典型的聖經輔導成功的範例之一。本章的內容部分出自筆者指導塗



淑美教牧博士論文的研究成果。

## 壹、藥物濫用的定義

依據美國「總統麻醉藥物及藥物濫用諮詢委員會」(The President's Advisory Commission on Narcotic and Drug Abuse)的界定，「藥物濫用行為」應包括：個人非依專業人員處方而逕自服用藥物，個人以違法手段取得藥物，用藥程度已傷害個人健康或社區安全程度而言。此外美國「全國大麻與藥物濫用委員會」(National Committee on Marijuana and Drug Abuse)定義「藥物濫用」為：非基於醫療上的需要，或未依醫師處方而使用藥物；或雖基於醫療上的需要，但過量使用。還有世界衛生組織(World Health Organization, 簡稱WHO)則將「藥物濫用」界定為：因間接或持續使用某種藥物所產生的心理、生理依賴與併發症狀。

根據國際疾病分類第十修訂版(ICD-10)對精神及行為疾病，所作的分類，藥物濫用係屬「成癮症候群」(dependence syndrome)的一種。其特徵如下(塗淑美, 2004)：

- 一、強烈的慾望或強迫感，想要使用此藥物。
- 二、非常難以控制開始使用，停止使用，或使用量。
- 三、停止或減少使用時，生理上產生明顯的戒斷症狀；或一再使用同類藥物以減緩或避免戒斷症狀。
- 四、產生耐藥性(tolerance)：指因一再服用某種藥物，致使人體對該藥物的效用產生了抗拒力，以致對此藥物的適應，與忍受度逐漸上升，使用者須增加該藥物劑量，方

能達到原先較低劑量時所出現的效果。

- 五、因使用藥物而對於其他娛樂逐漸失去興趣；必須花更多時間於取得或使用藥物上。
- 六、即使有明顯對身體造成危害，仍繼續使用此藥物。

依據美國「精神疾病診斷與統計手冊」(DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)第一版(DSM-I)「藥物濫用」稱為「藥癮」(drug addiction)；第二版(DSM-II)診斷標準稱為「藥物依賴」(drug dependence)；第三版(DSM-III)稱為「物質使用違常」(substance use disorder)；第四版(DSM-IV)在1994第四版診斷手冊稱為「物質相關違常」(substance-related disorder)。可分為「物質依賴」(substance dependence)與「物質濫用」(substance abuse)二大類，其定義及診斷如下：

### 一、物質依賴 (substance dependence)

指一種適應不良的物質使用模式，導致臨床上嚴重的損害或痛苦，若在同年內出現下列各項中三項以上(含三項)，即稱為物質依賴：

- 1、耐藥性
- 2、戒斷現象(withdrawal)：因重複使用某類藥物，致使當很快的減少或停止使用該藥物時，所產生之種種明顯生理症狀的情形。
- 3、此物之攝取常比此人所意願的量更大，或更長時期。
- 4、對戒除或控制此物質使用有持續意願，或多次不成功的努

力。

- 5、花費了許多時間於取得此物質的必要活動，使用此物質、或由物質作用恢復過來。
- 6、因物質使用，而放棄或減少重要的社會職業或休閒活動。
- 7、縱然已知道自己已有持續或重複發生的身體或心理問題，極可能是物質使用所造成或加重，此人仍繼續使用此物質。

## 二、物質濫用 (substance abuse)

一種適應不良的物質使用模式，導致臨床上重大的損害或痛苦，若在同一年期間內，出現下列各項中一項（或一項以上），且症狀從未符合同一物質的物質依賴診斷準則，即為物質濫用：

- 1、一再地物質使用，造成其無法實踐其工作、學業、或家庭的主要角色責任。
- 2、在物質使用對身體有害的情況下，仍然使用。
- 3、一再捲入與物質使用關聯的法律糾紛。
- 4、縱然由於物質使用的效應，已持續或重複造成，或加重此人的社會或人際問題，仍繼續使用此物質。

綜上所述，各項定義皆說明了一種使用藥物的過度，失當、中毒，並且呈現持續、強迫、依賴、傷害性以及失去控制 (loss of control) 的現象。

## 貳、藥物濫用的問題

「藥學」英文「pharmacy」這個字與聖經中行邪術的字

根，「phyarmakoi」相同，可見一旦藥物被濫用之後，其藥性之惑人、制人，有如魔力，使人陷入邪惡的勢力，而無法自拔，並且使人掉入各種罪行的泥沼中，越陷越深，直到生命全被吸乾為止（劉民和，莫少珍，2003）。藥物濫用的現象，可追溯到古老時代。史料中記載古人類釀酒供社交娛樂。但二千年前希臘龐貝古城的酒神(Dionysus)信徒，藉酗酒以為是與神明交往的捷徑（塗淑英，2004）。南美洲的印第安人，將古柯鹼視為「聖草」作交鬼的工具。史料中也記載，不論在古希臘或印加文化中，都有使用鴉片或其他藥物，達到巫醫祭典，狂歡儀式的目的。

### 一、藥物濫用是世界性問題

目前世界的主要毒品產地有「金三角」、「銀三角」和「金新月」。東南亞的「金三角」在泰國、緬甸和寮國的邊界地區，總面積共有廿萬平方公里，其中緬甸乃全球第二大出產海洛英的國家，種植面積九萬公頃，可產一千公噸海洛英。所產毒品運往歐洲和美國，加拿大或澳大利亞。南美「銀三角」包括哥倫比亞東南部，祕魯東部和玻利維亞東北部的安地斯山，以及亞馬遜地帶，是大麻和古柯鹼的主要產地。美國大麻消費的百分之六十，古柯鹼的百分之七十五，來自哥倫比亞。西南亞「金新月」是指土耳其東部經伊朗、阿富汗，直到巴基斯坦一帶，形狀像新月，故稱「金新月」，盛產鴉片和海洛英。廿世紀以來，阿富汗仍是全球最大鴉片供應國。

據聯合國世界衛生組織公佈數目，目前世界上吸食鴉



片類毒品，有一億七千六百萬；使用古柯鹼有四千八百萬人，吸食大麻的人數更多。聯合國秘書長德奎利亞耳丁於1987年六月，曾在世界反毒大會警告說，「濫用毒品……若不制止，其後果將比瘟疫的禍害更嚴重和可怕。」（塗淑美，2004）

在台灣藥物濫用的情況日益嚴重。根據法務部資料顯示，2001年底在監受刑人有39,253人，其中毒品犯有16,436人，大約佔四成二的比率。然而這些數據無法顯示藥物濫用的完全人數。到目前為止，台灣尚未有本土學術上藥物濫用之盛行率研究與評估。根據晨曦會戒毒輔導專線，每年服務人次，新舊個案總計有3000人次左右。據實務經驗判斷，吸毒者應比政府官方統計人數更多。

## 二、藥物濫用的傷害

藥物濫用對於一個人身體和靈魂的傷害，及社會之影響，極其嚴重。

### （一）藥物濫用者本人之傷害

長期濫用者，因服藥之不同，臨床上會呈現昏迷、抽搐，精神疾病發作，呼吸抑制、肺水腫、心律不整，低血壓或高血壓、及無法行走等症狀。對於消化、呼吸、內分泌，腦神經系統造成嚴重損傷。並因吸毒者互用針筒，易引起嚴重感染，諸如肝炎、靜脈炎、骨髓炎、心內膜炎、腦膿瘍和愛滋病。由於濫用成癮，具有下列四項特徵，而造成更深更遠的傷害：

1、習慣性（habituation）：藥物成為日常不可缺乏之物質，

若無法及時使用，會造成不安。

- 2、生理依賴（physical dependence）：一旦停用藥物，會出現噁心、嘔吐、腹瀉、流鼻水、發抖、發冷等戒斷症候群（withdrawal syndromes）。
- 3、心理依賴（psychological dependence）：在心理上形成強迫性需求和依賴。
- 4、耐藥性（tolerance）：必須增加藥劑量，才能達至原來藥效，此種惡性循環，即耐藥性。

美國國家藥物濫用研究所（The National Institute on Drug Abuse, National Institute of Health）主張，藥物成癮是一種復發性極高的慢性病，且是一種腦部疾病（brain disease）。過量或經常吸食毒品會影響中樞神經，容易造成個人生理、化學、遺傳、或神經組織上不可逆的傷害。如羅馬書六章16節和七章18-19節所說的，藥物濫用者已成「毒癮」的奴隸，使人靈性昏暗，與神隔絕，並且因此而與他人、與自己、與大自然的關係，全面受傷害。

### （二）造成社會問題

許多社會犯罪案件都直接或間接與藥物濫用有關係。就美國統計超過50%的婚姻施暴者；23-50%自殺事件；65%暴力攻擊事件；52%強暴案件；38%兒童虐待；64%溺水者；68%過失殺人；49%謀殺案件，以及50%交通意外均起因於藥物濫用問題（董淑玲，2000，pp. 2-3）。

據我國法務部資料，自1991年至2000年累計8,998件病理解剖案件中，因藥物濫用喪命者高達563件，佔所有死亡案件6%，而各類藥物濫用致死案，又以意外致死佔57%，另

外甲基安非他命致死案件中的他殺死亡高達 21%，可見長期吸毒，促成暴力攻擊行為，甚至釀成死亡危險案件（李志桓，2002）。

再加上藥物濫用者的家人，包括配偶，父母、兒女、親友所受的身心傷害，更是無可計量。所謂「一人吸毒，全家受害」，何只如此，實在是全社會受害！

### （三）社會資源的負擔和損失

吸毒者失去動機，無心追求成就，無力維持工作、尊嚴、榮譽、價值感失落，意志消沉、學業、事業、工作、家庭全受影響，原本可以對社會有生產力和貢獻的人力，全然因毒品而流失。並轉成負面的影響，使得監獄和醫療機構的資源被耗盡。我國研究指出 1996 年度監所及醫療機構為藥物濫用者所消費的金額約 44.4 億元。因藥物濫用結果導致人力資本耗損金額約 60.51 億元。初步估計 1996 年度社會因藥物濫用耗損金額約為 104.9 億元。這尚不包括藥物濫用行為所引起意外事件，和其他管理費用的成本（董淑玲，2000，pp. 3-4）。而這些消費之代價，正由社會大眾所共同承擔。

## 參、藥物濫用的成因

在牧師諮商領域關於藥物濫用的成因之探討可分為三方面：就是誘發的可能危險因子，成因之相關理論，及聖經根據的探討。

## 一、誘發的可能危險因子

### （一）個人方面

#### 1. 生理因素

身體不健康，因病痛使用藥物，導致成癮，如失眠、癲癇或治療痛楚，或因常感冒，常使用咳嗽藥水，致用藥成癮。

#### 2. 心理因素

- （1）心理調適困難，有些人因無法從生活中獲得滿足，遇事多悲觀消極或漠視，滿懷仇恨、怨恨的心理，卻無法有效處理，在面臨挫折壓力或孤單時，為避免緊張、焦慮、憂鬱等不適感，習慣以藥物麻醉自我，藉以逃避現實責任，視藥物為解決內在問題（憂鬱、壓力、挫折、無價值感）和外在外問題（成績差、家庭不睦、家庭暴力）的方法。
- （2）好奇心驅使：有些人好奇心強，想嘗試新奇的事物，不慎掉入陷阱，無法自拔。
- （3）缺乏衝動控制力和延宕報酬的能力：人格較不成熟，好逸惡勞，凡事尋求立即的滿足，無法忍耐，也不考慮後果，藥物毒品可快速得到想要的感受，被看為立即報酬的行為。行事衝動的人只要嘗試過藥物，就有上癮的危機。
- （4）缺乏獨立自主能力：依賴心強，容易附和，盲從，缺乏主見，受人操縱擺弄。
- （5）缺乏人際信任感：有些人為獲得同儕團體的接納，以克服自身的自卑感或孤單感，而認同於其他同儕吸毒的行



為。

- (6) 對毒性認知不足：新興毒品藥物濫用者，大多為無知少年，對於毒品藥物可能對自身及心理所造成之危害，渾然不知或置之不理。

## (二) 家庭方面

1. 父母有物質濫用習性者，子女易受影響。曾有吸毒者，因幼年成長時，家中成員縱容或鼓勵他喝酒，以致長大後成為酒精中毒者和吸毒者。
2. 家人互動不良：當父母管教態度是欠缺親情、放任，或過於權威專制，促使青少年因感到受壓迫或被忽略，而容易接近藥物。此外，父母若僅重視子女學業成績，忽略生活教育、品德教育，也會讓孩子容易接近藥物。

## (三) 學校方面

1. 偏差的教育觀念，以升學主義掛帥，對能力較差的學生，缺乏適當的輔導，偏重知識而忽略品格，學生課業壓力大，因而逃學遊蕩不良場所，結交不良同儕而染上吸毒惡習。
2. 同儕影響：青少年重視同儕間的看法，在明知或無知之下，濫用違禁藥物，導致成癮。
3. 預防教育不足：缺乏教導法律常識及正確用藥知識。
4. 輔導缺失：導師工作繁重，無法確實做到個別關心，甚至對有用藥徵兆的個案缺乏有效的輔導策略。

## (四) 社會文化方面

1. 社會風氣敗壞：隨著經濟的高度發展，社會價值觀有了改變，「權」與「錢」成為人們競相追逐的目標，於是許多

人希求不勞而獲，不惜販售毒品以獲暴力，為社會埋下了嚴重的隱憂。

2. 投機暴利誘惑：由於合成毒品之製造原料成本低廉且容易取得，而所製成之毒品藥物皆以高價販售予施用者，可為一本萬利，致為不肖份子非法製造。
3. 人際疏離感：都市化和科技化造成社會解體，人際關係疏離，人們容易產生寂寞與空虛的感覺，為填補精神層面的空洞，而使用違禁藥品。
4. 法律不嚴謹：藥物管制不周全，藥物取得容易。
5. 大眾傳播媒體的增強與示範：內容缺乏淨化，廣告媒體常常傳達給大眾錯誤的資訊，認為任何生理上的異樣都可以藉由藥物來消除。另一方面，不良影劇的示範，直接或間接提供不良行為的方法。
6. 社教機構、場所缺乏：缺乏富教育性的收容流浪青少年或中輟生的機構和積極輔導青少年活動的社團，再者，缺乏社會教育或青少年活動的場所，以從事正當的休閒活動。

## 二、成因之相關理論

各心理治療理論，都有自己對於藥物濫用成因之解釋，這些解釋，在此僅提供給教牧諮商者作為參考之用。

### (一) 精神分析理論

精神分析理論學者，認為成癮是一種自我防衛機制的運用。學者認為藥物濫用者為了否認問題，逃避困境，而運用了七種自我防衛的機制（Collins, 1987）。

1. 合理化（rationalization）：合理化是為了隱藏自己的錯誤

或缺陷，而用社會所能接受的理由，但卻非真實的理由，來解釋自己，不願意承認的，不合宜的行為。幾乎所有的藥物濫用者，都會告訴人自己如何，解釋自己的行為，是有「很好的理由」要這麼做。

2. 投射 (projection)：因自己的失敗或錯失，而埋怨他人，怪罪他人。藥物濫用者會說自己的濫用藥物，是因為老闆不喜歡他或同事排擠他，而不是因自己偷懶或不求上進。
3. 隱抑 (repression)：把一些不能忍受或會引起個人極大衝突、矛盾的念頭、感情或衝動，在還未發覺之前，便做了抑制，存放在潛意識去，使自己能「忘記」痛苦，在不知不覺中，保持安寧的心境。但是這樣做，會使自己變成「泛罪感」(a generalized feeling of guilt)的藥物濫用者，因不知如何處理情緒而用藥物來處理。
4. 壓抑 (suppression)：有意地把一些會引發不愉快感覺的事物，擺到一旁去，而不會作自然和直接的表達。成癮者用藥物或其他物質濫用，來壓抑某些感覺，雖然他會「記得」這些事物和感覺，但卻是有意識地，故意地不去面對。
5. 退縮 (withdrawal)：退縮是故意地逃避和周圍的人事物之關係與溝通，成癮者用退縮，逃到毒品裡去，以達到兩個目的：第一是避免和他人建立親密關係；第二避免面對他人的責備或面質。
6. 倒退 (regression)：退回到心理情緒成熟期之前的未成熟狀態，這也是可以看出來，為什麼許多成年人，在藥物濫用時期，所表現的行為，就像未成熟的青少年人一樣。

7. 轉化 (conversion)：將心理情緒的衝突或矛盾感，轉化為生理症狀。例如有些人，因此而有頭痛、神經痛、腰酸背痛等。於是成癮者自認為更有理使用藥物來止痛。

下列圖表，將可表達這種自衛機轉的過程：

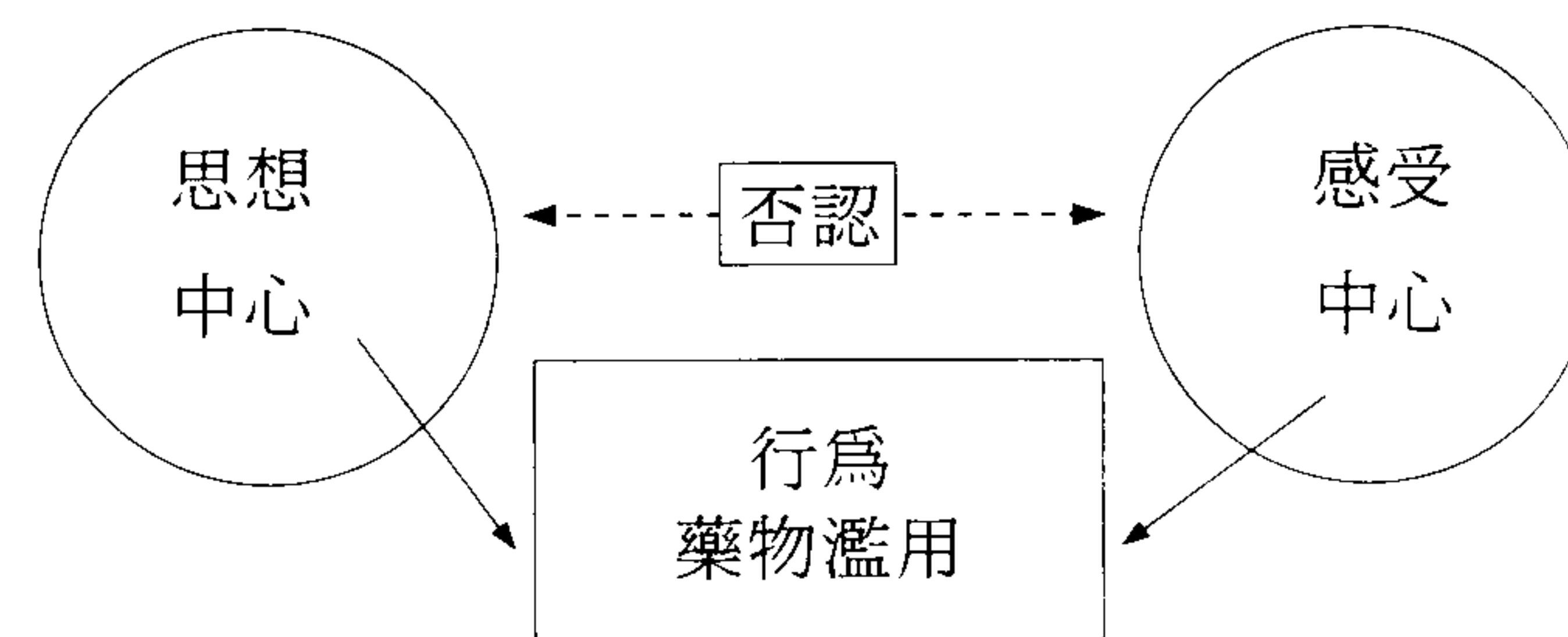


圖 9.1-1 自衛機轉過程

藥物濫用之後，也會使成癮者產生「面具」(masks)諸如自閉、自卑、自私、自利、自憐、拒絕責任、認為別人都虧欠我，不可信賴，拒絕獨立、虛偽、不能忍受艱難等。可用下圖表表達：



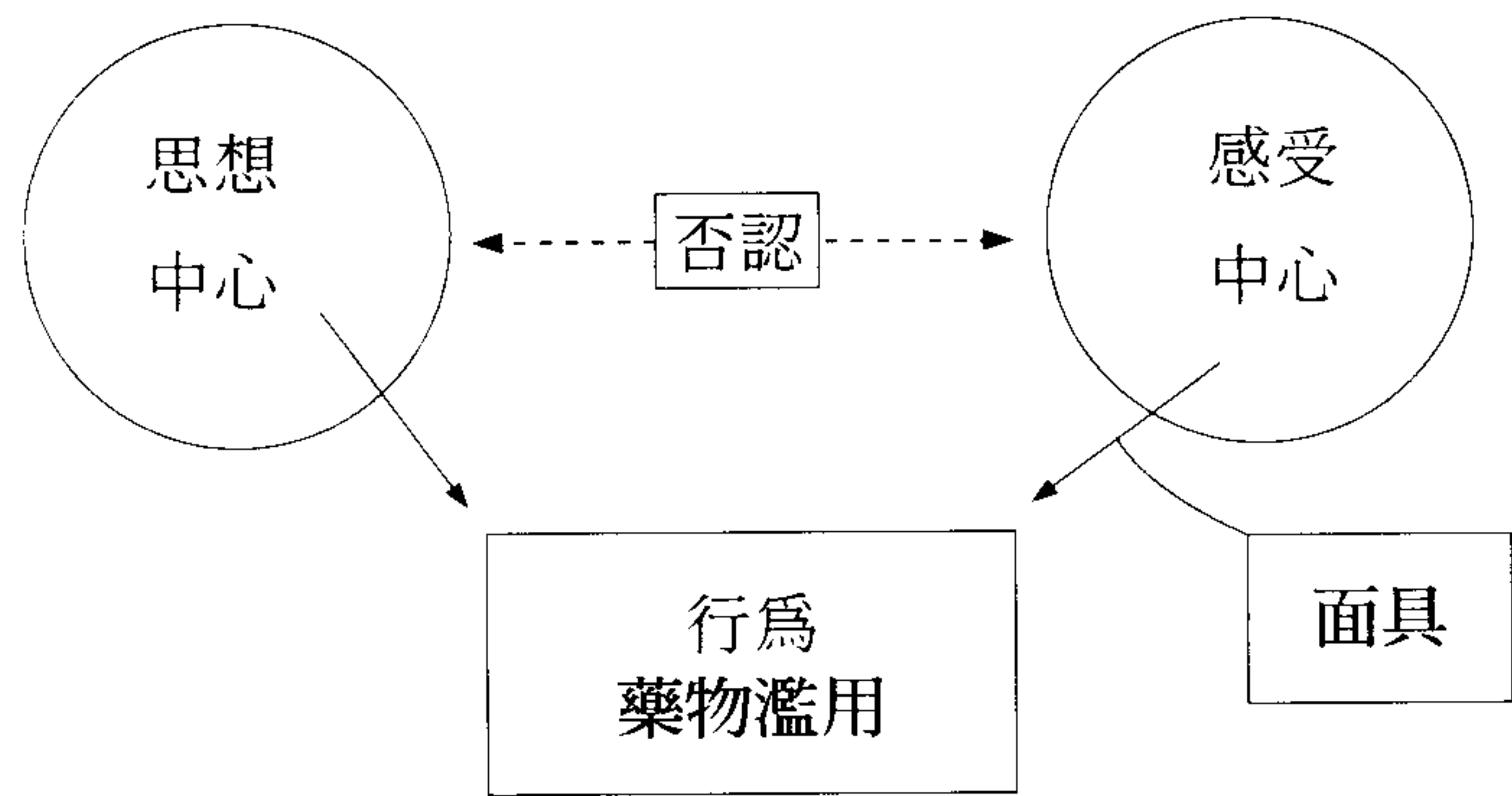


圖 9.1-2 形成「面具」

成癮者逐漸善於帶著面具，但因為自己的成癮行為，有時無意中面具脫落，露出本相，而使自己看清自己的真相，因此會對別人發怒，對自己生氣，更多的是怪責自己，無力控制，而惡性循環產生罪疚感。罪疚感又帶來更多自責（self-punishment）這種循環可用下圖表達：

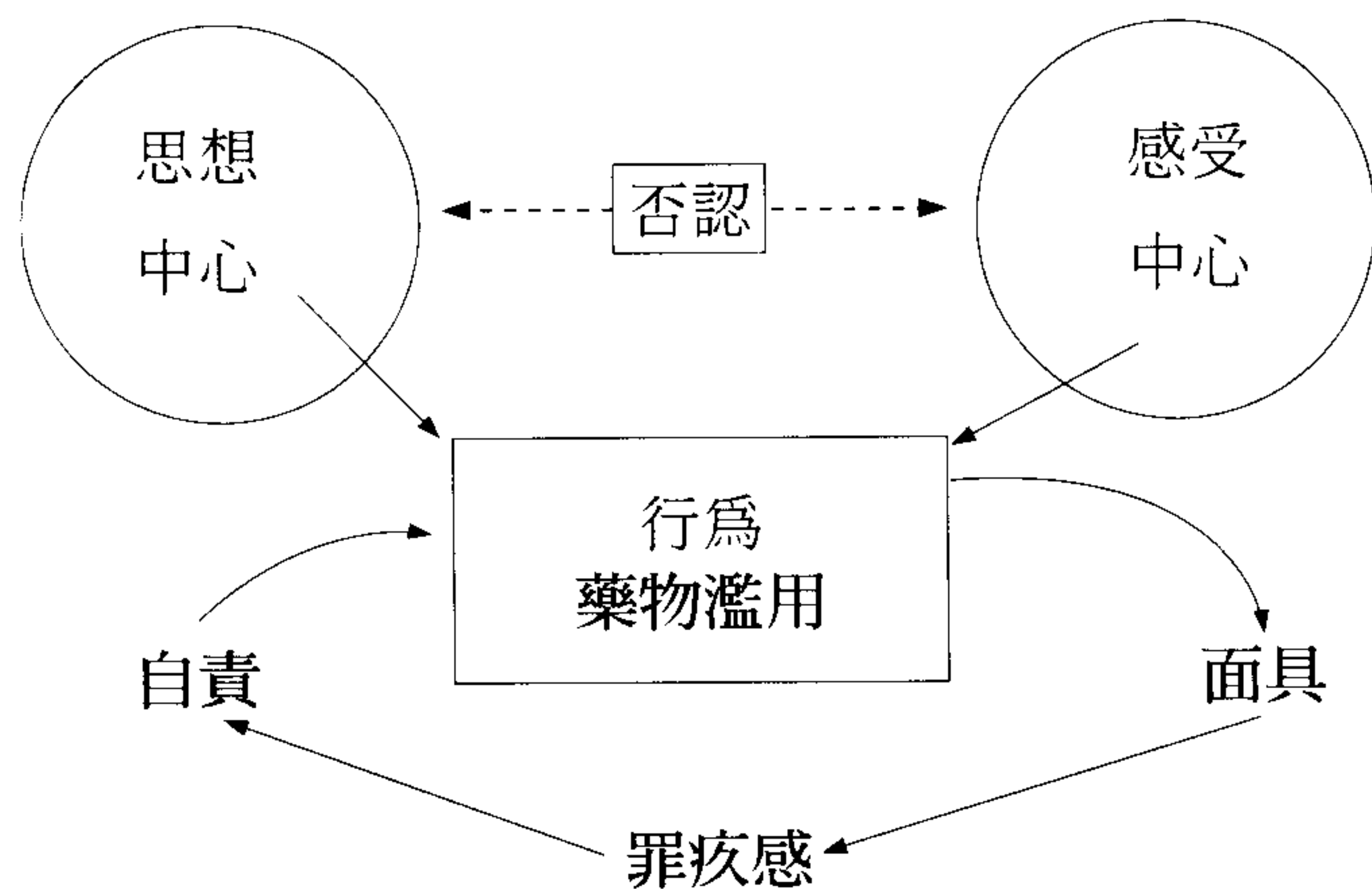


圖 9.1-3 面具、罪疚感和自責之惡性循環

## （二）行為治療法——制約理論

制約理論者認為成癮是制約的行為結果。當成癮者遇到困難、挫折，因為否認與逃避，於是遁入菸酒和毒品，為了立即在短時間內，獲得亢奮或虛幻的感覺，和同儕文化的接納，這種立即性的「獎賞」正是最好的「正加強」（positive enforcer）。後來在藥效衰退時，所產生的斷戒症狀，又是一種「負加強」（negative enforcer）這是使他痛苦萬分的一件事。

於是又得尋求毒品，以消除那種斷戒症狀。這種基於「獎勵」和「懲罰」兩端的拉扯，使成癮者越陷越深，身心都被套牢，不能自拔。有些人在初試毒品時，並未立即被捕，被拘禁，這種負面結果延宕出現，有時歷經數年。相反的成癮者卻能在短時間可獲得虛假的快樂和滿足，這些現象都使一個人的行為被制約，於是習慣成自然，一覺得有挫折，孤單、衝突、困難，就使用毒品。甚至已成癮之後，更是為毒品而活，為毒品而死！

## （三）家庭系統理論

家庭功能的不健全或喪失，都導致個人的不健全發展，乃至自我傷害。在家庭的「三角關係」中，常見的情況，例如：父母雙方不合，家中的青少年，為了救贖父母的婚姻，而扮演代罪羔羊的角色，最容易的方法是製造問題——陷入毒品，使得父母雙方都投注心力在青少年身上。於是父母雙方就無暇，也無心彼此對抗。而一心一意，同心協力，轉向子女，為要挽回自己的子女。青少年的吸毒，卻成為父母雙方婚姻的救星。

另外，若子女在家庭中，因為父母投身於事業工作，而忽略與子女相處的時間，子女欠缺健康的依附和角色榜樣，也會轉向依附於同儕，甚至委身參與藥物濫用者的群體，從那裡獲得肯定，和被接納的感覺。

在藥物濫用者的家庭中，最特殊的正是用藥者常和雙親之一有強烈的關係，而和另一方卻嚴厲而疏遠。典型的症狀就是與父親疏離，而母親則過度涉入。有研究指出，用藥個案對父母的態度，尤其是對父親，比正常少年更為敵對反抗，具有矛盾的情感。與父親間明顯的淡漠疏離和愛恨交加，常使他們在遭受挫折時徬徨無助，而容易流入藥物濫用的文化中。影響青少年父母親失和的因素，對越小年紀的青少年越是影響其開始用藥的主因。

### 三、聖經根源的探討

教牧諮商者對於藥物濫用的成因，應從聖經的根源加以探討。關於毒品之濫用，聖經中直接提到的不多。但卻一再提到「不可醉酒」例如：

羅馬書十三章 13 節：

……不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，……

哥林多前書五章 11 節：

……行淫亂的，或貪婪的，或拜偶像的，或辱罵的，或醉酒的，或勒索的，這樣的人不可與他相交，……

哥林多前書六章 10 節：

偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受神的國。

加拉太書五章 21 節：

嫉妒〔有古卷加：兇殺二字〕、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。

以弗所書五章 18 節：

不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。

彼得前書四章 3 節：

因為往日隨從外邦人的心意行邪淫、惡慾、醉酒、荒宴、群飲，並可惡拜偶像的事，時候已經夠了。

醉酒一再被列於罪行當中，這明顯看出醉酒是「罪」，不是「病」。醉酒就是酒精濫用，不能自制。藥物濫用更是如此，實務經驗顯示成癮的藥物濫用者，絕大部分是從菸酒開始，特別是「煙毒一家」，從聖經教訓的應用意義來說，藥物濫用也應屬於罪行之中。

追究人類一切問題的癥結，無論是社會、家庭或個人，不愛惜身體，不尊重生命，違背自然律，不知節制，放縱情慾而導致身心疾病，這一切的根源，都和罪有關係。當人與神關係不正確，就會有各式各樣的問題產生。當人以自己為中心，不自覺地或自願的被聖靈以外的力量轄制，他就是被罪所綑綁，成為罪奴，從聖經來看，罪的定義包括：

一、悖逆神的話。根據約翰壹書三章 4 節：「凡犯罪的，就是違背律法；違背律法就是罪。」認為凡違背律法的即為不對的行為，而不符合神律法的就是罪。

二、作惡的事。根據約翰壹書五章 17 節：「凡不義的事都是罪。」這裡的「不義」乃指「失去本位」而言，例如心



中懷恨，放縱情慾等等，雖然有時並未實際觸犯國家法律，但在聖經的教導這一切就是罪。

三、知善而不行善。雅各書四章 17 節：「人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。」這是吸毒者最大的軟弱，為了吸毒可以自私地傷害他人以確保自己的利益，特別是毒癮發作時，因其自私行動所帶出的破壞性和後遺症更是比常人嚴重百倍。所以他們縱然知道何為善，但為了保護自己的利益，只好塞住憐憫的心，這就是罪了。

四、不信神。根據約翰福音三章 18 節：「信他的人，不被定罪；不信的人，罪已經定了，因為他不信 神獨生子的名。」主耶穌道成肉身，為的是拯救罪人。離棄救恩不信神的兒子，這就是罪。

當人只倚靠自己，而遠離上帝的時候，就有可能產生羅馬書七章 18-24 節所說的：「我也知道在我裏頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裏頭的罪做的。我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。因為按著我裏面的意思〔原文是人〕，我是喜歡 神的律；但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？」一直到信靠上帝的救恩，而不再以自我為中心，才能像保羅說的：「感謝 神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了……」（羅七 25）

若更深入追究這些罪根，可用圖 9.2 表達壞樹結壞果子，



圖 9.2 成癮罪的果子樹

除非生命更新變化，才能成為好樹結好果子。

若從創世記第三章描述亞當夏娃的墮落，也可以看見一個藥物濫用者，犯罪的過程（塗淑美，2004）。聖經中由蛇誘使人犯罪的過程，可一針見血的分析人吸毒的原因。

一、濫交（bad companions）：濫交就是與壞份子交往，受到誘惑，以致染上毒癮。正如哥林多前書十五章 33 節所說：「你們不要自欺；濫交是敗壞善行。」創世紀第三章描述狡猾的蛇對女人說：「神豈是真說，不許你們吃園中所有樹上的果子嗎？」（創三 1）牠虛偽的讓夏娃以為牠是在為他兩夫妻設想，其實牠的目的是在混亂神話語的真實性，使夏娃懷疑神的話語的絕對性和神的愛，可惜夏娃沒有警覺到蛇的陰險，竟繼續與之對話，所以結交錯誤的友伴是陷入罪惡網羅的第一步。同儕的影響對於吸毒行為，是佔著極重的因素，大部分的吸毒者初次所吸食毒品乃來自友伴的供應。而友伴的鼓動也是促成吸毒的重要原因。在塗淑美的訪談中，有 77% 的訪談者首次所吸的毒品，的確是朋友所提供的（塗淑美，2004）。

二、好奇（curiosity）：好奇是人性的弱點，也是一種私慾。「於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人耳目，且是可喜愛的，使能人有智慧，就摘下果子來吃了，又給她丈夫，她丈夫也吃了。」（創三 6）蛇的話在女人的心裡產生好奇的發酵作用，於是她不但不遠避分辨善惡樹果子的試探，反而去留意那棵樹上的果子，漸漸的就讓「私慾懷胎」，越看那樹上的果子，就越覺得它悅人耳目，令人喜愛，於是產生了口腹之慾，並以為它是真能使人有智慧如神，於是「生

出罪來」，裡面的私慾牽動罪行，她就真的「摘下果子來吃」，又給「她的丈夫吃」。因此「罪既長成，就生出死來。」（雅一 15）當人犯罪悖逆神時，其靈性乃與神隔絕。根據塗淑美的研究，在她論文中的 35 位受訪者中的 57%，初次使用毒品的心理因素，就是好奇（塗淑美，2004）。

三、自恃（self-complacency）：自恃就是自大，自以為可以勝過毒品的能力，豈知竟陷入萬劫不復的罪淵。就像「蛇對女人說，你們不一定死。」（創三 4）吸毒者剛開始吸食毒品時，亦抱持掌控權操之在我的自大心態，誰知被死的毒鉤鉤住後，罪就置人於死地。

可知「毒癮」的戒除，不光是去除身體的毒，而是關係人內心的「罪」，必須依靠神而勝過，所以要徹底戒除「毒癮」的問題，人必須先回到神的面前，恢復與神的關係，才能勝罪。

## 肆、藥物濫用成癮的階段

Nakken（1988）將個人介入藥物的使用到上癮分成三個階段，解說了藥癮對個人內在及生活的危害與損傷之過程。

### 第一階段：內在的改變（Internal Change）

一、使用者剛開始用藥後，心情立刻變好，產生一種舒暢、完美的幻覺，誤以為是一種親密的感受，這是用藥蜜月期。

二、每當個人感到痛苦、空虛或想追求美好的釋放幻覺時，就重複去使用藥物，並與藥物間形成親密的「成癮關



係」，取代了個人與所有人、事、物間正常的關係，造成社交和靈性上的退縮。

三、出現成癮者性格，否認情緒上的不安、罪惡感和內在的「真我」，使得「真我」(the True Self)減少，而「上癮的我」(The Addict)漸增，二股力量不斷衝突拉鋸，而上癮的我總是佔上風，顯示出真我已逐漸喪失控制力。

## 第二階段：生活形態的改變 (Lifestyle Change)

一、使用者逐漸被藥物所捆綁、佔據，難以自我控制，且有失控現象出現，開始出現說謊、誣罪他人、行為儀式化及人際退縮。

二、使用者亦試圖控制行為，但皆徒勞無功，這更加深其羞愧感，並逐漸對藥癮妥協，情緒變得沮喪、孤立，與世界之間的關連性與歸屬感逐漸失去。

三、人際關係問題嚴重，只要是他人對其上癮行為，有任何反應、詢問或抱怨，反而更引起其羞愧感、受傷和自憐。他人更多指責或企圖控制使其遠離藥物時，往往使其加劇藥物濫用的爆發行為 (acting out)，以求合理化，並加深用藥，尋求釋放。

## 第三階段：生活崩潰 (Life Falls Apart)

一、此時個人用藥已不再有愉悅感，反而帶來更多的痛苦。藥物濫用的程度，使自己和重要關係者皆感害怕。真是飲鴆止渴，越喝越渴。

二、生活完全建立在儀式化的止癮活動上，除了尋求藥

物之外，其他一切人、事、物、想法、行為對藥癮者而言都變得毫無意義，也不在乎了。

三、吸毒者覺得他人都能一眼看穿他而感疑慮不安，完全從人際中退縮。並藉著使他人害怕、同情、或罪惡感等方式，使一些人尚能留在其身邊。

四、為了維持藥源，開始鋌而走險涉入非法活動，身體健康也嚴重受損，身心皆痛苦，有如行屍走肉，生不如死，因而萌生自殺念頭，或付諸行動。

國內學者程玲玲幾次的研究中 (程玲玲，1992；1995)，發現藥物濫用者均有類似的經歷發生，藥癮使他們變得封閉、退縮，逐漸對周遭的人、事、物失去興趣和動機，此乃稱之為「無動機症候群」現象。每天就是追逐「茫」的虛幻感受，導致任何事皆乏力去做，但藥效消退後，內心卻有強烈的空虛、孤單、痛苦。內在有兩個「我」激烈爭戰。人際關係產生問題，甚至和親人反目成仇，家破人亡。工作亦無法正常經營，因而最後退縮到只和藥癮者相處而已。雖然亦常在內心深處感到懊悔、愧對家人，甚至覺得自己一無是處、是垃圾，只是在虛度生命。

藥癮者正如羅馬書七章 18 節所述說：「立志為善由得我，只是行出來由不得我。」並且所作所為由不得自己：「故此我所願意的善，我反不作，我所不願意的惡，我倒去作」(羅七 19) 因此，藥癮者內心無助傷痛的吶喊：「我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？」(羅七 24)

由此可知，人犯罪之後，亦同時成為罪的受害者，他最需要的就是將自己從被罪轄制的景況中釋放出來。同樣的，

人也是罪人，就如吸毒者乃是因為違背了自己的良心，選擇了低下的價值觀（吸毒）作自己行為的規範，這是他濫用自由意志的結果。他不能將責任推在別人或不能控制的環境上，以受害者自居。他必須認知到罪魁禍首是他自己。認罪悔改才是更新的第一步。

能夠使其心靈帶來更新和改變的，唯有承認自己所犯的罪，面對並處理罪的問題，接受神的赦免，內在生命就會有了真實的改變，人際間的衝突和毒癮的捆綁才得以解決和釋放。正如保羅所言：「感謝神，靠著我們的主耶穌就能脫離了。」（羅七 25）

## 伍、藥癮的治療模式

塗淑美（2004）的研究指出藥物濫用成癮實為目前世界各國，正面對的重要社會問題。如何幫助吸毒者免除毒品的轄制，使其能重歸社會發揮其功能，是藥癮戒治的主要目標。但因藥癮對人的生理、心理、靈性及社會等各方面的功能均有極深的全面性傷害，故戒癮過程和復原乃漫長而艱辛。目前各國藥癮戒治模式可分為戒絕（Abstinence）、維持治療（Maintenance Treatment）與治療性群體模式（Therapeutic Community）等三大模式（這三種戒癮治療模式都包含心理治療，惟福音戒毒是靈理治療），故將藥癮之治療模式就戒絕、維持治療、和治療性群體分別說明之：

### 一、戒絕模式（Abstinence Model）

藥癮難戒，且復發性極高，亦非單一方法即可成功，因

此必須生理勒戒、心理戒治與追蹤輔導三階段之戒毒體系配合。此模式將藥癮者視同「病犯」之身分，採行「治療勝於懲罰」、「醫療先於司法」的概念。「生理勒戒」者重於毒癮症狀之治療，此部分規劃由勒戒處所負責，待戒斷症狀過後，如有繼續施用毒品取向，再送勒戒處所施以「心理戒治」。「心理戒治」乃著重於藥癮者之心理輔導工作，及對毒品心理依賴之解除。等心理戒治完成，歸回社會後，乃進入「追蹤輔導」階段，配合相關程度的監管、觀護與更生輔導，以防復發（塗淑美，2004）。

### 二、維持治療模式（Maintenance Treatment Model）

將吸毒者視為病人，其治療模式是從減少社會傷害的觀點出發，強調醫療為主，以美沙東維持治療計畫（Methadone Maintenance Treatment Program，簡稱 MMTP）最為廣泛使用。此計畫在 1960 年代中後期首先由美國的 Dole 及 Nyswander 試用美沙東（Methadone）維持治療，早期試驗結果，有 80% 的個案停止犯罪行為。但大規模推行後，總體成效並不如該研究那麼好（塗淑美，2004）。MMTP 為「維持」計畫，而非「治癒」計畫。認為長期使用鴉片類麻醉藥品後，腦內的化學物質將被改變，無法回復，只好使用美沙東來維持（李志恆，1995）。

除 MMTP 療法外，尚有一種治療法，稱為解毒療法（Detoxification）。「解毒療法」所需療程為 21 天，乃在療程中逐漸降低藥量，至終的目的在於解除藥癮者對毒品的生理依賴現象。



MMTP療法，平均每天給予美沙東的劑量為65毫克，另提供每個月兩次的心理諮商。而為防止藥癮者參與此療法期間，仍繼續施用毒品，每個月不定時至少抽驗一次尿液檢體，若發現尿液為陽性反應（俗稱Dirty urine），戒癮者雖不會被驅逐出維持計畫，但會被加強心理輔導。美沙東維持療法最終目的是讓成癮者遠離毒品（但不包括美沙東），重回社會工作，過正常生活。所以MMTP只是第一步驟，接續的心理復健治療，使成癮者除掉對海洛因的渴求（Craving），重建自信，回歸社會，才是治療的重心所在。根據洛杉磯Matrix藥癮治療中心（The matrix center）的統計，海洛因成癮而尋求者中有百分之二十五採「解毒」治療，其餘則全部使用MMTP（李志桓，2002）。

美沙東維持計畫為歐美所採行，雖然在傳染病防治上有實際的成效，但美沙東可能產生另一替代成癮行為，即美沙東黑市問題。而瑞典在實施後已證實，純粹視藥癮者為「病人」對於減少社會問題，其助益並不大，而「無毒品社會」的政策主張，一方面視藥癮者為罪犯免其僥倖心態，另一方面鼓勵並強制其戒治，同時致力取締毒品，並加強教育宣導，期盼能減少濫用藥物的問題。

### 三、治療性群體模式

#### （Therapeutic Community Model）

治療性群體是一個專有名詞，簡稱TC。一般而言，一些精神病院、懲戒所或中途宿舍，藉由日常治療性的活動，協

助院內住宿或舍友（inmates）發揮他們的興趣潛能，訓練他們成為獨立負責任的人，這種宿舍環境帶有治療性，故稱之為治療性群體。而治療性群體的應用，亦包括更生人（犯過罪之人）、吸毒或酗酒者（陳啟芳，1987）。

治療性群體，乃以不靠藥物和訓練正面生活為基本理念，並藉由與社會隔離的同儕團體（Peer community）來達成全人康復治療目的之一種大團體治療模式。此模式透過團體的壓力和互相依賴（interdependence）來激發成員的現實感，對抗退化並逐步灌輸成員對社會之責任感。其規模約為四十人至八十人左右。在一個與社會隔離的環境中，藉由長期的同儕團體生活，改變成員的思想、價值觀、人際技巧、及生活方式等，產生成員的全面性變化，以致達成戒癮的治療目標（安辰赫，2003）。

總括而言，治療性群體乃提供治療性的環境，管理者大部分是戒治成功的過來人，另有部分心理學家、社工師、牧師、教牧諮商者等專業人員。完整的療程各有不同，協助吸毒者戒掉毒癮，所用的藥物是愛心、接納、支持、尊重及期望。在這種生活環境中，學員學到自信、自重，不單單只接受，亦能夠付出，發揮獨立自主的特質與潛能，其理念是讓戒癮者能重回社會，因而亦培養其生活技能。晨曦會福音戒毒就是最佳實例。本章後面將更詳細介紹。

### 四、結論

從李志桓等赴歐美及東南亞的考察，諸國在濫用藥物成癮戒治模式的概況得知，美國、瑞士、西班牙、義大利等國

基本上將藥癮者視為病人，而英國、法國、日本對於濫用藥物者雖予以判刑，但需要經過強制戒治的治療，故其戒治著重心理治療的加強，亦大量運用社會上的志工參與，結合社區的力量，共同參與。而新加坡亦將濫用藥物視為犯罪行為，故其第一階段的處遇，基本上乃藉使濫用藥物者，體認戒斷症狀的痛苦，以降低其再度使用藥物之可能。惟從文獻上亦指出，不論將濫用藥物視為生病行為，或犯罪行為，各國均施以輔導處遇，並提供職能訓練，其目的無非是使濫用藥物者經過處遇後，能重返正常社會。此外，尚有運用治療性群體（大部分是宗教性群體）來協助戒癮之作法（李志桓，2002）。

## 陸、從聖經看福音戒毒 ——以晨曦會為例

「福音戒毒」是施行於歐美和東南亞的一種基督教戒毒法，在毒品肆虐的今日社會，此種戒毒法的效果令人側目。福音戒毒能改變戒毒者是基於個案本身有強烈的戒毒意願，經入住福音戒毒中心後，對上帝的信靠和讀聖經的體會，使個案的認知改變，情緒得到同理、淨化、重整和控制，並獲得生活的價值與意義。此外戒毒者的團體動力、神職人員無條件的愛心、關懷、支持，戒毒中心的工作與活動都對個案的生理、心理、心靈、及社會生活有所幫助，故可以視為一種「全人的戒毒治療模式」。晨曦會的福音戒毒就是一種治療群體的模式，而其特點是單單靠基督福音的大能，使人生

命改變，而得戒治。

### 一、晨曦會簡介

基本上台灣晨曦會是由香港晨曦會派遣人員，並提供早期的運作經費而成立的。因此無論是理念與實際的運作方式均傳承了香港晨曦會的精神與風格。香港晨曦會係由浸信會的陳保羅牧師於1968年設立的一所福音戒毒中心，位於1976年獲香港政府撥給一面積達一百四十四英畝的西貢火頭盆洲島嶼，作為戒毒中心永久使用的戒毒基地。該島被命名為晨曦島，原來的戒毒中心移至晨曦島後，則被稱為「香港晨曦會」。

根據陳保羅牧師的解釋，晨曦會之名出自聖經中之羅馬書十三章12節：「黑夜以深，白晝將近，我們就當脫去暗昧的行為，戴上光明的兵器。」此一經文被引申作為香港晨曦會的目標——「從致力於吸毒者靈性的復健，以達到改變吸毒者的生活形態」。根據聖經，晨曦會的戒毒理念，主張一個完整的人需要全人的醫治，成功的戒毒必需涵括生理（肉體）、心理與靈性等三個層面的治療，且缺一不可。

台灣晨曦會全名「財團法人基督教晨曦會」。經由台灣宇宙光傳播中心總幹事林治平教授的仲介，1984年9月，香港晨曦會派遣劉民和與江得力夫婦，來台灣設立「基督教台灣晨曦會福音戒毒中心」，開始推展福音戒毒事工。劉民和與江得力兩人曾同為毒癮患者，並同在香港晨曦會戒毒成功。其中劉民和曾以僑生身分，畢業於逢甲大學取得學士學位。

由於政府並不承認「福音戒毒」的方式，初期劉、江兩



人，僅能針對個別的求助者進行個別輔導，以及到煙毒勒戒所擔任義工，經費則由香港晨曦會資助。隔年七月起，晨曦會獲得台灣展望會的定期資助，在台北縣永和找到固定地點正式展開「福音戒毒工作」一直到2004年，晨曦會在台灣成立滿二十週年，一路走來充滿上帝的恩典，也看出基督福音的大能。至今國際晨曦會的事工據點擴展如下，包括：

◎香港晨曦會

◎台灣晨曦會

永和行政中心

六村一家：苗栗輔導村、台東輔導村、台南更生晨曦輔導所、雙溪輔導村、湖口輔導村，新店輔導村、姊妹之家。

男中途之家、晨曦門徒訓練中心

晨曦職業輔導中心：木雕、便當、汽車、修護、出版。

◎泰國宣教事工：泰北滿樂福輔導村、滿星疊輔導村、姊妹之家、門徒訓練中心、兒童事工、和泰東孔敬輔導村。

◎緬甸宣教事工：暫停中

◎印度宣教事工：Nagaland 羅加倫省 Kohima 戒毒村 Chozuba 戒毒村。

◎加拿大多倫多戒毒所

◎美國聖荷西戒毒所。

## 二、福音戒毒的目標與治療方法

根據劉民和和莫少珍的多年實務和研究，他們提出明確

的目標如下：

一、傳福音：領人信靠耶穌的救恩，因而生命重生改變，並使戒毒成功。

二、差傳宣道：使戒治成功者，接受門徒訓練，在信仰生命上成長，並有回報之心，繼續在藥物濫用者中，繼續以福音戒毒模式宣教。

三、牧養與關懷：繼續關懷戒治成功者，建造生命，全人康復、穩定，並獻上自己，為主的大使命而活。

為達到以上目標，在治療實務方法上有三個重點：

一、隔離（Isolation）：戒治者需在戒毒村中住滿18個月，期望透過一個隔離並有治療功能的群體（Therapeutic Community），重建戒治者的人生觀，重新在天、人、物、我之間定位，且以聖經輔導作為生活指標遵行出來。也藉著設立另一個環境，把原來的網絡隔絕，讓其後來所建立、所學的形態代替先前的壞習慣。脫去舊人，穿上新人。

二、康復（Recovery）：經由村中生活管理規則；每天六小時的一般性及聖經課程，以及輔導員、成功的學長身教、言教，來影響個別戒毒者的戒毒意志，重建人格、倫理道德之自我紀律，並藉著農場式的耕作和職訓操練責任，恢復人性的尊嚴。

三、跟進（Follow up）：成立中途之家協助他們重建正面支持的網絡。透過例如：家庭、朋友、就業、就學、教會等，得到完全的醫治和再教育，使他們能獨立面對正常生活，社會之挑戰。

而在戒治過程中，參與助人的同工群是非常重要的關鍵

人物，這些同工群，必需認清自己的角色是神所使用作為領人歸主，傳福音的工具。而在與成癮者的互動中建立一種生命影響生命的關係。他們必須能幫助戒治者在耶穌裡認清戒治者自己的強弱之處，並且以助人者的生活榜樣，用「身教」來影響戒治者，至終才能因忍耐、勤勉、饒恕、接納、包容和上帝的愛，來幫助戒治者，邁向作主門徒的道路上。這整個治療過程，人和神的關係之建立，可分為四個階段：

### 第一階段：神的恩召與人的重生

神呼召人信祂，宣告赦罪的應許：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，叫你們的罪得赦免，就必領受所賜的聖靈。因為這應許是給你們，和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主我們神所召來的。」（徒二 38、39）

重生是被動的，是聖靈的工作。「若不是差我來的父吸引人，就沒有人能到我這裡來的。」「若不是蒙我父的恩賜，沒有人能到我這裡來。」（約六 44、65）

當人體會神無條件的愛時，就能按照自己原來的本相，不必偽裝地來到上帝面前，認罪悔改，並接受耶穌為個人的救主，和生命的主。對於戒毒者戒治的意願高，即可等候安排住進戒毒村——此時就是戒毒者歸回的開始，是神賜與重生的恩典，是神獨自的作為：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面。」（結卅六 26）。至於戒毒意願不高的朋友，輔導員會將追蹤重點轉移到家屬身上，作進一步的家庭教牧關懷。

對於進入戒毒村的學員，剛開始必需在新人房安靜獨處一個禮拜，由一位資深的學長以過來人的經驗、愛心陪伴，

與他聊天，放一些聖樂、詩歌，安靜他的心情，開啟他的心門。新學員毒癮發作時，學長會為他禱告、聊天、見證、安慰等行動及藉由聖靈的感動與扶持，協助新學員渡過最痛苦的第一週戒毒課程。當新學員漸漸戒斷生理上的藥癮之後，學長再幫助新學員認識環境，讓他在團體生活中能有歸屬感。

### 第二階段：人的順服與悔改

一般談到「罪」或「罪人」的意思，與基督教的意義是不同的。一般人對「罪」的看法，都常是聯想到主觀性的罪惡感和客觀性的觸犯法律行為。可是福音戒毒是由「罪性」、「罪行」來剖析罪的問題。罪性是藐視神、得罪神的一種生命狀態。而「罪行」則是罪性的外部表現，當我們依據偏差的次序來決定愛的方向與行為時，這些行為就成為罪行，如自大表現、侵犯攻擊、恐懼猜忌、恨意惡毒等等。

凡在思想、言語、行為上，不合乎神所顯明之旨意的，皆是罪，都是虧缺了神的榮耀，不能活出人原有的豐盛生命。因此，人心中有神，敬畏神、眼中就會看重人。所以認罪有兩方面，一是向神認罪，二是向人認錯。好讓耶穌的血洗淨一切的罪。悔改也不僅是指改過自新，而是表示整個人有決心地改變，是心思、觀念徹頭徹尾地轉變後，而使行為跟著歸正，所以悔改一定是以行動來回應神的話。戒毒學員在進村一個多星期中，同工必需用諸般的智慧「當面勸誡」，內容都是一些含有勸勉、警戒及教導的信息，有人稱此為「使人有理性的行事」，包含輔導的意思。當然，在這當中陪著戒毒學員禱告、認罪悔改都是重要的內容。

若有新學員在毒癮發作時，見到另外一位戒毒穩定的學



長，在為他禱告時說：「主啊！求你從前是怎樣幫助我戒毒，現在也請你同樣的幫助他！」以致幫助戒毒者自己心中也會發出一種呼求：「如果他能戒掉毒癮，我也要像他一樣戒掉毒癮。」藉此在內心深處產生了一種盼望，即是靈裡甦醒的時刻，使之願意繼續留在戒毒村中受輔，直到戒毒成功。

### 第三階段：人的倒空和被充滿

倒空是願意把舊的老我完全讓神拆毀，將生命主權交給神，與主耶穌同死同復活。而被充滿則是讓神一切的豐盛充滿在他的生命裡，活出基督榮美的生命，「因為神本性的豐盛，都有形有體的居住在基督裡面。」（西二9）學員在吸毒時，總是會使用自我防衛機制，找理由辯解他的行為，隱藏他的罪惡，然而當他接受了信仰，神的話一旦改變學員的人格，便成為其內在控制與自我要求的價值觀與生活準則，成為日行的動力。因此學員會思考神在其生命的救贖之意義，願意被拆毀，讓神的生命在他裡面充滿、建造，不斷地更新他的裡裡外外，並且願意遵行神的旨意而活。

### 第四階段：人的回應與獻身

神呼召人來歸屬基督的家庭，成為祂身體一部分，因此藉著受浸，神把人從撒但的國度，牽到神的國度。「我實實在在告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。」（約三5）；「神便救了我們，並不是因我們自己所行的義，乃是照祂的憐憫，藉著重生的洗和聖靈的更新。」（多三5）；「我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合；因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕；因為已死的人是脫離了罪。我

們若是與基督同死，就信必與他同活。因為知道基督既從死裡復活，就不再死，死也不再作他的主了，他死是向罪死了，只有一次。他活是向神活著，這樣，你們向罪也當看自己是死的；向神在基督耶穌裡，卻當看自己是活的。」（羅六4-11）

戒毒者過去因吸毒，以致墮落、無助，生活在黑暗罪惡中，而衍生出的許多敗壞錯誤之事。如今，因著與主同死同復活，這種在靈裡，在生命的更新與釋放，治療了他們成長過程中，以及吸毒時所留下的傷痕，治癒了他們的記憶，潔淨了他們的生命。而當他們願意把這蒙潔淨的生命，奉獻給神時，這也是討神喜悅的。「所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉，乃是理所當然的。」（羅十二1）

## 三、從聖經輔導的基本程序看晨曦會福音戒毒模式

在輔導的過程中，幾乎是一步一步地，在福音戒毒中，可以實踐出來。

（一）建立關係：良好互動是建立輔導信任關係的開始。然而良好的互動，起源於認識戒治者切身的需要，並關心這需要，在平日生活中提供屬靈和身體的幫助，更有益於互動之建立，尤其在戒治者開始戒毒的前幾天，是他們身、心、靈交戰最嚴酷的幾天，守在戒治者身旁，迫切幫助他們禱告、認罪、讀經，求聖靈進入他們心中，以神的大能協助他們走過，更有益於信任之建立，並以細心關懷，實際服事

生活食、衣、住、行需要，以自然流露真誠的愛。有些夥伴甚至願意為戒治者洗腳、沐浴、按摩、晝夜陪伴在身邊。因著真愛，誠懇，關懷，而能建立一種穩固的助人伙伴關係。

(二) 啟發盼望：在入村前便以成功的見證，來使求助者了解福音的大能，可以幫助他脫離毒品的轄制。使成癮者看見見證人的榜樣，而對福音戒毒更有信心，更有盼望。

(三) 收集資料：在入村前的面談中，會詢問求助者一些問題，以收集和戒毒者相關的資料，才能更多了解當事人及有關的情況。

- 1、為何吸毒？吸多久？
- 2、在什麼情形下吸毒，吸哪一種毒？
- 3、曾用什麼方法戒毒？
- 4、戒過多少次，在哪裡戒過？
- 5、用什麼方法吸，在哪一帶吸，和哪些族群吸？
- 6、吸毒的錢是哪裡來？
- 7、有否做過牢？
- 8、吸毒後生理產生什麼症狀，是否有幻聽、幻覺、精神異常的情形？
- 9、家庭、工作、心靈上遭遇什麼困難？仔細收集相關資料，才能在諮商中有方向，並能更有果效地幫助戒毒。

(四) 解釋資料：藉由所得到的背景資料，在戒毒開始，便由資深已戒毒成功的同伴扶持，因背景相近，所以能有更深入的談話，來引導及建立信任感，並藉由每一天長時間接觸，了解戒治者之現況，知道他的需要、弱點，適切幫忙他面對自己、面對環境，並在最困難痛苦時刻，隨侍在旁

以禱告托住毒癮的掙扎。同時藉由諮商者和陪伴者及戒治者，一起探討戒治者的問題根源，再從屬靈層面切入，用聖經教導、造就，一步一步成長。

(五) 教導引導：從戒治者進入輔導村後，首要工作在認識自己的罪，接納那叫人「為罪、為義、為審判，自己責備自己」的聖靈進入心中，在走過肉體掙扎時期，最重要的不僅是同工的陪伴，更是無數次在旁陪同的禱告，生命更新則依據環境中，同儕們的見證及聖經教導，在生活中操練神的話，使屬靈增長成為生活實踐，讓神的話語，在生活中進入生命裡，不將聖經教導只看為知識，所以整個戒毒過程都以聖經為最高權威，依據聖經教導執行生命更新。形成福音戒毒特有的「以生命影響生命」。諮商者和陪伴者，都是以自己的生命之榜樣，來傳遞聖經真理。

(六) 促成決志：保羅也在羅馬書中勸戒：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化叫你們察驗何為神的良善、純全、可喜悅的旨意。」（羅十二 2）這句話明明白白的教導，只有日日在基督裡追求討神喜悅的生活，抗拒外在世界的引誘，脫出舊有異常觀念與想法，如此方能成就一全新的生活，而這一切的開始，更可使戒治者，完全更新價值觀，不再回歸那拼命追求物質、金錢的世俗觀念，隨社會價值東飄西蕩。在福音戒毒期間，透過輔導村同工，同儕的共同力量，協助戒治者於平日養成在神面前禱告、讀經生活習慣，從心裡深處革新，重整新的人生觀，真正遠離黑暗陰影，走向光明面。當戒治者嚐到天恩滋味，就更有決心離棄毒品，歸向光明。



(七) 採取行動：與神和好，在神面前更新，其真正意義在幫助戒治者走向人群社會，並非走進遠離塵囂無人的世界。並經由與神重新建立關係，打破那過往依靠情慾、感覺的習性，不再自我放任，不受朋友教唆之影響。在乎罪的問題，不因社會環境需要架構人際關係，總在愛與被愛之關係中，與人和好，如此一改以往以自我為中心的做人處事觀念，改以捨己為人服務為宗旨的生活目標，如此不僅生命更新，必定重建與人和好相處關係。輔導村十八個月快結束之前，被教導有關生涯規劃、職能訓練，使其能採取行動，重新出發，過新生活。

聖經輔導的最終目標，乃是幫助受輔導者，成為神所喜悅的人，並在生活各方面，榮耀神自己。晨曦會福音戒毒主要方法及重點，如劉民和牧師所說：「因著神的愛，透過聖經的教導，過來人榜樣的帶領，傳道人生命的典範，以及同儕間相互支持、鼓勵、照應與重建，幫助戒治者身體解毒，心裡重建。」也就是透過神福音的大能（包括神的慈愛、耶穌基督的拯救、聖靈在戒毒者心中的工作。）使戒毒者認識耶穌基督，明瞭上帝對罪人的寬容與赦免，並要在基督裡拯救罪人，使人因著耶穌基督能與神和好，並將神的新生命注入戒毒者的生命，使戒毒者達到全人醫治、生命更新，並願一生委身跟隨基督耶穌。

#### 四、從聖經輔導看福音戒毒之屬靈資源的應用

在福音戒毒的整個過程中，助人團隊一再使用屬靈資源，不靠藥物，不靠己力，單靠耶穌基督，這是典型的聖經

輔導模式。把「吸毒」定位在「罪」，而不是「病」，這是很重要的起點。因為罪人在基督裡是有盼望的，耶穌來到世界上，就是為了解決人類罪的問題。福音戒毒所用的屬靈資源，和聖經輔導所用的是完全一致的，這包括：

(一) 福音的大能：福音戒毒強調藉戒毒過程，領人歸主，也藉福音大能，使人戒毒。

(二) 聖靈和恩賜：當人悔改認罪，接受耶穌為救主時，聖靈內住，使戒治者能呼叫阿爸父，能向神禱告，並且心竅開通，看見神的話語之奇妙。而神賜給教會諸般恩賜中，從事福音戒毒者的「勸戒」，就是使用恩賜最明顯的實例。當然聖靈的功用，使人為罪為義，自己責備自己，而悔改歸正更是重要。

(三) 聖禮——聖餐及浸禮：在輔導村中，每個戒治者都被看為慕道友，當慕道過程告一段落，時機成熟時，戒治者受浸禮（洗禮）歸入主的名下。並在村中參加主日崇拜，或由同工陪伴去附近教會參加崇拜，並使受洗歸主者有機會領受聖餐。記念主的降生、受死、復活，而盼望主耶穌的再來。這些對於戒治者的靈命成長，人格變化，都有莫大的助益。

(四) 聖經的權威與教訓：福音戒毒的事工，完全依照聖經的原則。在過程中，一而再，再而三地使用聖經，來教導戒治者，並鼓勵他們用聖經每日靈修，讓神的話語，一點一滴融滲於戒治者的生命中，就像吃靈糧一樣，使信仰生命日益強壯，並且因為聖經上話語的造就，而改變原來的價值觀、人生觀，不斷脫去舊人，穿上新人，在言語、行為、脾

氣、情緒、待人處事的方法，都會有改變。

(五) 禱告的生活：戒治者從一開始和晨曦會接觸，到入住於治療群體中，常常會有禱告的機會，不論公禱、私禱、默禱，開口禱告，都有機會操練。特別在住入村中之頭幾天，必有密集禱告和陪伴，戒治者本身也因此經歷神垂聽禱告而增長信心。

(六) 見證的力量：過來人的陪伴和見證，就是帶給戒治者最大的安慰鼓勵和盼望。過來人都是活生生的見證，他們親自走過痛苦的幽谷，經歷毒品之害，卻靠著耶穌的救恩，改頭換面，裡外更新，就是最有力的見證，也最能啟發戒治者的求助、求變之動力和盼望。

(七) 團契支持：當住在村中時，基督肢體的生活，實際流露。因有極強的同質性，團契支持的力量，也更能顯明。吸毒者在吸毒期間，最共同的特點之一就是孤單的感受。因為覺得無人了解，無人真心關懷，而在福音戒毒期間，所享受在大家庭中的主愛，可能遠超過他們一輩子所領受的愛心與關懷、支持。愛心使人有改變的動力，團契支持，使人堅持下去。

而且整個福音戒毒，是與主的大使命結合，除了助人戒毒，更要帶領人成為主的門徒，並繼續投身於戒毒宣教，這完全是典型聖經輔導的模式——以大使命為終極目標。

## 五、評估與結語

在世界各處，都有不同的戒毒治療方法，包括各式各樣的醫藥，各家各派的心理治療理論之應用，甚至法律制裁。

但是單以台灣為例，沒有任何其他的戒毒治療方法，像台灣晨曦會的福音戒毒，那麼有深遠的果效。在 2003 年，當晨曦會走過十九年之後，據實務工作者劉民和與莫少珍在《靈理治療的理論實務》(2003, p. 77) 一書中，說：「在台灣，十九年來直到目前和我們有連絡的學員中不吸毒者約 170 位（以三年以上至目前不吸毒者為準。其中期滿學員仍然住村者不包括在內，且目前沒有吸毒，但生命的表現、言行的表達不很穩定者亦不包括在內），佔住村總收容人數 20%，其中成功者，再參與戒毒宣教的服事約 50 位。而十九年前晨曦會在泰北成立的福音戒毒工作，至今幫助了近 300 位戒毒成功者，有近 30 位成功者投入泰、緬戒毒工作，於 1996 年五月獲泰國國務院頒發戒毒成功獎。在台灣亦多次受社會肯定給予獎勵，1990 年代我（劉民和）本人榮獲『好人好事』代表」1993 年台灣晨曦會獲得中華民國社會運動協會頒發『傑出社會風氣改善』和風獎，1997 接受法務部表揚頒發『反毒有功』團體獎……這些皆因戒毒卓有成果。至於緬甸在短短五年內有十五位弟兄與同工，進入神學院受裝備，約 50 位弟兄至今戒毒穩定，而印度亦有不少戒毒成功的學員。我們，都是神恩典的創作。」

或許有人會說，20%的成功率算什麼？但是反觀其他各家各派的戒毒治療，若以晨曦會的標準，戒毒後三年以上，仍不吸毒這個尺度來看，其他的治療方法，效果是零。若沒有福音的大能，若沒有內在信仰生命的改變，吸毒者只有死路一條，要不是自殺、被謀殺、吸毒致死、或家破人亡，要不就是身陷牢獄、或精神病院。在台灣到現在還看不出有什



麼非基督教的心理治療理論或實務，所產生像晨曦會福音戒毒這樣的果效。若捨去量化研究不說，單看質性研究（塗淑美，2004）就更能顯示福音戒毒的效果是既深廣且長遠的。單看到那些戒治成功的過來人，今天成為福音使者，我們就會讚嘆上帝的奇異恩典和大能。

總之，晨曦會的福音戒毒，實在是聖經輔導的典型模式。而且經過二十年的實驗，證明基督教會在從事諮商助人事工時，的確需要應用基督教會獨特的屬靈資源，並且使教會的助人事工，與主耶穌的大使命結合，這是正確的方向。

### \*\*\* 討論思考題目：

- 一、經過本課的學習，你對於藥物濫用者有什麼進一步的瞭解？
- 二、在你過去的生活或事奉中曾否接觸過藥物濫用者，若有過，請在守密的原則下分享當時的情況。
- 三、你認為晨曦會的福音戒毒模式和一般世俗心理治療有什麼不同之處？其特色為何？
- 四、你認為晨曦會的福音戒毒為什麼有成效？有那些因素促成其達致良好的果效？

### 參考書目：

- Collins, Gary R. (ed.) (1987) *Counseling for Substance Abuse and Addiction*. Dallas: Word Publishing.
- Courtwright, David T. (2002) 《上癮五百年》，台北：立緒。
- Devenport-Hines, Richard (2003) 《毒品》，鄭文譯，台北：時報。
- McWhirter, J. Jeffries (eds.) (1998) 《新新人類五大危機》，王寶壙譯，台北：心理。
- Nakken, C. (1988) *The Addiction Personality: Understanding Compulsion in Our Lives*. N.Y.: Harper & Row Publishers.
- Thombs, Dennis L. (1996) 《上癮行為導論》，李素卿譯，台南：五南。
- 馬修·科林和約翰·高德菲 (2002) 《迷幻異域》，羅悅全譯，台北：商周。
- 安辰赫 (2003) 《治療社區中成年男性藥癮者戒癮復發過程之改變因子研究》，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 江薇玲等 (2004) 〈藥癮個案研究——從非理性的信念看一個初次吸安的個案〉，《輔導季刊》，pp.63-70。
- 李志桓 (1995) 赴美考察《麻醉藥物管理及藥物濫用防治現況》報告，台北：行政院衛生署麻醉藥品經理處。
- 李志桓 (2002) 〈我國濫用藥物歷史及現況〉，《藥物濫用》，台北：行政院衛生署管制藥品管理局。
- 李志桓主編 (2002) 《藥物濫用》，台北：行政院衛生署管制藥物管理局。
- 沈楚文 (1979) 《藥物濫用問題》，楊國樞和葉啟文主編，台北：巨流。
- 林杰樑 (1997) 《臨床毒品濫用學》，台北：合記圖書。
- 林信男 (1994) 《藥物濫用》，台北：橘井文化。
- 林信男主編 (1997) 《藥物濫用與防治》，台北：橘井文化。
- 林信男 〈毒害萬年〉，[http://www.buddhanet.com.tw/poison/drug/drug3\\_3.htm](http://www.buddhanet.com.tw/poison/drug/drug3_3.htm)。
- 姜佐寧主編 (1997) 《藥物成癮的臨床與治療》，北京：人民衛生。
- 姜佐寧和萬文鵬 (1992) 《藥物濫用：臨床、治療、檢測、管理》，大陸：科學。
- 高金桂 (1984) 《青少年藥物濫用與犯罪》，台北：文景。
- 高金桂 (1986) 《青少年濫用藥物專輯》，台北：教育局。
- 陳啟芳 (1987) 〈治療性群體的概念及意義〉，《今日華人教會》，106:31-33。
- 程又強 (1993) 《煙毒犯之人格特質，非理性信念，與吸打毒品動機對其輔導策略之影響之調查研究，結果摘要》，台北：少年輔導委員會。

- 程玲玲 (1992)《物質濫用者的研究：以三十一個個案為例》，行政院國科會專題研究計劃，計劃編號 NSC81-0301-H-005A-11。
- 程玲玲 (1994)《物質濫用者及家人的治療策略之初探》，行政院國科會專題研究計劃，計劃編號 NSC81-0301-H-005A-11。
- 程玲玲 (1995)《家庭因素、成長過程、與個人濫用海洛英生涯的關係》，行政院國科會專題研究計劃成果報告。
- 程玲玲 (1995)《海洛因成癮者和家人的互動關係：兼談共同依賴者》，行政院國科會專題研究計劃，計畫編號 NSC84-2411-H-005A-002。
- 塗淑美 (2004)《福音戒毒模式之探討：以晨曦會男性戒毒者為例》，台福神學院教牧博士論文。
- 董淑玲 (2000)《成年女性藥物濫用者復發歷程及其相關因素之研究》，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 劉民和 (2001)《福音戒毒的生命事奉》，台北：晨曦。
- 劉民和，莫少珍 (2003)《晨曦會靈理治療的討論與實務》，台北：晨曦。
- 劉民和口述，莫少珍、林臨整理 (1997)《生命塑造：晨曦會福音戒毒探究》，台北：天恩。
- 蔡維禎 (2001)《煙毒輔導面面觀》，台北：天恩。
- 賴樹明 (2001)《永不放棄：一對異國夫婦的反毒告白》，台北：培真文化。

可查詢網站

行政院衛生署及台北榮民總醫院，臨床毒藥物防治諮詢中心

[http://www.chshb.gov.tw/ind\\_\\_c/hs19/drugvghl.htm](http://www.chshb.gov.tw/ind__c/hs19/drugvghl.htm)

行政院衛生署，管制藥物管理局 <http://www.nbcd.gov.tw/prop/prop>

高危險群學生輔導，藥物濫用與成癮，<http://highrisk.ncue.edu.tw/drug.htm>

綠十字健康網，[http://www.greencross.org.tw/drugabuse/drug\\_abuse.html](http://www.greencross.org.tw/drugabuse/drug_abuse.html)

## 第 10 章 人一生的發展

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、了解人一生成長不同階段的一般進程。
- 二、認知人在人生不同階段中可能會遇到的特殊問題或任務
- 三、使用發展心理學的一些資料於輔導中。
- 四、判斷個案問題是否屬於人發展過程中一般性的問題。

**教**牧諮商者所遇到求助的問題，有一部分是人類正常發展成長過程中，一般人都可能面對的問題。多認識這些問題，有助於我們幫助處在問題中的當事人。本章是介紹發展心理學的最基礎的知識，使我們更了解人一生的發展過程，及每個階段可能需要完成的任務和不同的需要。我



們先看一處聖經：

傳道書三章 1-11 節

凡事都有定期，天下萬務都有定時。

生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；

殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；

哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；

拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；

尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；

撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；

喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。

這樣看來，做事的人在他的勞碌上有什麼益處呢？

我見 神叫世人勞苦，使他們在其中受經練。

神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。

然而 神從始至終的作為，人不能參透。

從以上經文可以看出：人一生的歷程，有高山，有低谷，而在生與死之間的發展，也各按其時，成為美好。當我們從事教牧諮商時，勢必遇到一些人生問題，是大部分人類都會經過和面臨的。隨著年歲增長，在身體發育過程中，心理、情緒、人際關係也在成長和改變。每一種改變，都可能帶來壓力、挫折，或轉機。因此，教牧諮商者若能認識人一生的發展過程中，大多數人會經過的途徑，大多數人可能都會遭遇的難題、困惑及改變的壓力等，就更能助人。因此，我想在教牧諮商課程中，也包括人一生的發展之簡介，使諮商者能分辨什麼是正常發展中可能遇到的問題？什麼是意外、特殊問題？並因此在助人時，更能掌握諮商輔導該有的步驟

和要訣。

## 壹、認識發展心理學

發展心理學在 1882 年成為一門有系統的學科，至今有一百多年歷史，主要是研究個人行為的發展過程，特別是個人隨年齡增長改變，而可能產生的變化。發展心理學家主要是探討發展變化的因素、過程、任務及一生的時間表。

這一部分課程內容是以 Philip and Barbara Newman 著的《發展心理學》一書中的人生十一個時期而架構。這十一個時期包括：（Newman, Philip & Newman, Barbara, 1994）懷孕及胎兒期、嬰兒期、嬰幼兒期、幼兒期、學齡兒童期、青少年前期、青少年後期、成年早期、成年中期、成年晚期與老年期。

從這十一個時期，來綜覽個人發展過程的連續性與獨特性，有助於一個人對自己發展做整體性的觀察，並使教牧諮商者更能洞察、了解當事人的問題特質。

以下表 10.1，可以顯示這十一個時期，各階段的發展任務，心理社會危機，核心學習過程，主要適應自我品質，核心病症及各階段可能有的特殊問題。

表 10.1 人一生發展的十一個時期

生活階段	發展的任務	心理社會的危機	核心成長過程	主要的適應自我的品質	核心病症	應用專題
1. 懷孕及胎兒期 (懷孕~出生)						墮胎
2. 嬰兒期 (出生~2歲)	社會依戀 感覺、知覺 運動機能的成熟 感覺運動智慧與原始的因果關係 對物體性質的理解、建立範疇 情緒發展	基本信任 vs 基本不信任	與照顧者的 相互關係	希望	退縮	父母的角色
3. 嬰幼兒期 (2~4歲)	動作的精細化 幻想與遊戲 語言發展 自我控制	自主 vs 羞怯 模仿與懷疑	模仿	意志	強烈衝動	紀律行為訓練
4. 幼兒期 (4~6歲)	性角色認同 早期道德發展 群體遊戲 自尊	積極進取 vs 內疚	認同	目的	抑制	電視的影響 父母的影響
5. 學齡兒童期 (6~12歲)	友誼 具體運思 技能學習 自我評價 團隊遊戲	勤勉 vs 自卑	教育	能力	懶惰	性教育 求學習慣 師長、同學之影響
6. 青少年前期 (12~18歲)	身體成熟 形式運思 情緒發展 同伴群體中的成員 性關係	群體認同 vs 疏離	同伴壓力	忠誠 (I)	孤立	青年人酗酒 青少年風暴 音樂 運動性

7. 青少年後期 (18~22歲)	相對父母的自主性角色認同 內化的道德 職業選擇	個體認同 vs 認同混淆	角色嘗試	忠誠 (II)	排斥	生涯抉擇 兩性交往與戀愛、約會
8. 成年早期 (22~34歲)	結婚 生育及養育子女 工作 生活方式	親密 vs 孤立	與同伴的 相互關係	愛	排他性	婚姻 離婚 單親
9. 成年中期 (34~60歲)	夫妻關係的培養 管理家庭 養育子女 職業上的經營管理	創造生產 vs 停滯	個人—— 環境適應 和創造性	關懷	拒絕性	成人與他們的老年父母 中年危機 更年期
10. 成年晚期 (60~70歲)	智慧活力的促進 對新角色的精力轉換 接受個人生活 建立一種死亡觀	整合 vs 絕望	內省	智慧	輕蔑	退休
11. 老年期 (70~死亡)	對老年身體變化的處置 心理歷史觀的發展 跨越未知的地帶	永生 vs 死亡	社會支持	信心	羞愧	滿足脆弱的老年人的需要

## 貳、各階段可能有的特殊問題：

### 一、懷孕及胎兒期的發展：

一個孕婦對自己懷孕和生育的心態，她的生活方式，對於因懷孕所帶來的改變，處理能力，以及不同社會、文化對她的要求、期盼，都會影響她自己的健康與否、滿意、幸福與否的感覺。而這種感覺及附帶因素，也會直接影響胎兒的健康與生長，以及胎兒出生之後所將面臨的環境。因此胎兒



和孕婦之間互相影響的情況是值得進一步去了解的。

### （一）胎兒對孕婦的影響：

懷孕改變了一個婦女的身體形狀及幸福的感覺。有人特別有活力，有人嘔吐或腰酸背痛；甚至有人因此得高血壓，腎功能衰退或痙攣。她們的角色與社會地位因此而有所改變。她們被丈夫或家人以新的方式對待，但職業婦女卻可能因此而影響工作，甚至生活節奏、活動、時間表需要重新調整。

孕婦不但有身體反應，也會有情緒反應。在 Holmes & Rahe's (1967) 的社會適應評量表中，有 43 項壓力事件排行榜，懷孕被列為第十二名。孕婦對將要出生的孩子，可能有不同反應，有人自覺驕傲、接受；有人拒絕或無可奈何，或矛盾。有人甚至在孕期體會到焦慮或憂慮。這些情緒，都可能由母體激素，透過胎盤而影響胎兒環境。母親懷孕期中的狀態，有時會持續到產後，而影響到母親和嬰兒之間的互動情況。因此，我們也需要更了解孕婦對胎兒及嬰兒之影響。

### （二）孕婦對胎兒之影響：

母親的年齡，在懷孕期和分娩期使用之藥物、飲食，身體和情緒狀況，生活環境，都有可能影響到胎兒的成長。這就是一般人所說的與胎教相關的因素。婦女 35 歲以後，生育的危險性變得越來越大，而孕婦 40 歲以上的嬰兒面臨的主要危險之一是唐式症候群。孕婦所服用的藥物，會透過胎盤而傳遞給胎兒吸煙、飲酒，都可能影響胎兒的發育，或促成畸型，或影響中樞神經。孕婦工作環境中的有害因子，也會對胎兒產生負面影響，例如化學工廠中的化學成份等。產科麻醉劑，及母親的飲食也都會影響胎兒的發育，或出生後的抵

抗力。

關於這個時期常會來求助諮商的問題，可能包括：墮胎、孕婦情緒困擾、夫妻性關係、胎教、如何預備為人父母，或因即將來臨的嬰兒，為家人人際關係或經濟等可能帶來的影響。還有若是第一胎，則夫妻兩人可能需要有更多調適，因婚姻關係由兩人世界加入一個新生命。這新生命需要完全的照顧，對於婚姻關係將有所影響，而需要調適。

## 二、嬰兒期（出生至 2 歲）的發展：

在出生後第一年，嬰兒體重增加到了出生時的三倍。兩歲時運動、語言、概念形成的基礎已具備，這階段的發展任務，包括：

### （一）社會依戀（Social attachment）：

藉此過程，建立起與他人特殊的情緒聯結。例如嬰兒與母親建立起一種保護和信任的關係，卻在陌生人前產生焦慮、不安的情緒，並且當父母暫時離開時，嬰兒會有分離焦慮（Separation anxiety）。依戀的品質可區分為三種：

1. 安全的依戀：母親在場時，嬰兒主動地探索外界。
2. 焦慮～躲避的依戀：當母親分離之後再回來時，嬰兒產生不願與母親再接觸的矛盾感。
3. 焦慮～反抗的依戀：當母親分離之後再回來時，嬰兒產生憤怒，及哭鬧之矛盾感。

### （二）感覺與運動機能

（看、聽、手眼協調、伸手抓取、爬、走）：

嬰兒出生時的生理成熟程度有很大的個別差異。這些差

異是對他們調節呼吸、消化、警覺、睡眠等生存機能的能力有明顯影響。隨著嬰兒感覺、知覺和動作技術方面的進步，他們在與他人互動的智力、情緒方面也不斷成長。

### （三）在行為上（而不是概念上）來認識動作與動作之間的因果關係：

開始只因自然反射動作，學會某種動作會有某種結果，如吸奶動作，再漸漸成為習慣動作。然後，由於手段和結果之間的協調，再學會演進出新動作、新結果。如此逐漸由具體動作，延伸出抽象概念。例如從吸奶到玩奶嘴，到將東西放入嘴巴，到咬東西，再到親吻（表達親密感）等。

### （四）認識物體的性質，將人、事、物加以分類：

隨著嬰兒探究、測驗物體，讓他們漸漸了解可將物體分類，知道不同物體有不同特質和功用。例如：「光滑」或「粗糙」；「可用來坐」或「可用來挖掘」。

### （五）情緒發展（愉快、哀傷、憤怒）：

嬰兒藉由情緒表達與外界溝通，包括恐懼、痛苦、厭惡、驚奇、興奮、愉悅、憤怒、悲傷等，並由情緒表達產生的反應和獲得的結果，發展出合適或不合適的情緒。例如：當母親看到嬰兒處於痛苦之中，會摟緊、擁抱、輕搖或裹住孩子；也可能提供食物、奶嘴或其他形式加以安慰，透過言詞、行動、表情、手勢和孩子溝通，以助減緩嬰兒之痛苦。這一連串的反應，都在影響著嬰兒的情緒發展。

嬰兒期的發展心理社會危機是：信任或不信任。主要是嬰兒與其照顧者之間的相互關係是安全、親密、信任與否而決定。嬰兒很小就能察言觀色，分辨照顧者之情緒與互動模

式，而作反應，並受影響。因此父母或嬰兒照顧者在嬰兒之早期發展，是相當重要的角色。

關於這階段的教牧諮商者可能面對求助者的問題，是有關父母的角色，請保姆看顧可能的影響等，以及在教會中的嬰幼兒班如何設計教學，兒童主日學期間之保姆安排等。事實上，基督化家庭的建立從胎教就可以開始。

## 三、嬰幼兒期（2 至 4 歲）：

嬰幼兒期或學步期（toddlerhood）的生命階段主要特徵是活動。學步兒童很忙碌、多話、多運動、經常小精靈似地盤算。二歲時有反抗傾向，三歲時變成較成熟和任性，肯定自我的需求強烈，四歲時更是由依賴性，轉變成獨立自主意識增強。

這是一個多活動，嘗試自己掌握控制、自我調節及獨立性意識不斷加強的時期。例如：有些小孩要自己穿衣服，自己繫鞋帶，自己……。因此，這時期主要發展任務包括：

### （一）運動，動作的精細化：

學步兒童似乎急於以不同方式來運用自己的身體，廣泛接觸各種運動，如騎三輪腳踏車，跑、跳，甚至玩水等。

### （二）幻想遊戲：

Jean Piaget 把兩歲左右到五或六歲這一階段描述為前運算思維（preoperational thought）階段。這一階段新的認知成就是符號（semiotic）思維能力，即理解一個東西可代表另一個東西。例如在遊戲中，一條毛巾，可代表衣服等。「信號」（sign）和「字詞」（word）則更是用抽象代表具體事、物。



他們運用模仿，心理表象（如裝鬼臉）或其他表情。象徵性繪畫，象徵性遊戲（如辦家家酒或用海棉在浴缸做船），象徵性語言（例如：看到奶奶，我覺得溫暖）。

### （三）語言發展：

兒童漸漸學會語言，獲得用語言溝通之能力。先從無意義的發音，到有意義的發音，到語言能力之建立；開始會使用字、詞、雙字詞句，及語法（grammar），在與他人互動和溝通中，漸漸學會周圍人的語言。因此，環境對於兒童語言能力之建立很重要。

### （四）自我控制（self-control）：

不必在他人要求之下，便能遵從指示；根據情緒變通行為，及以社會能接受的方式進行活動。例如衝動的控制，調節自己的活動以達成目標。

嬰幼兒期的心理社會危機是：獨立自主或羞怯與懷疑。年齡較大的學步兒童最常說的是：「我自己會做。」這句話。但如果他們受到外界的諷刺或批評，造成內心衝突，就有可能產生羞怯或懷疑，缺乏自信心的情況。他們的學習，主要是藉「模仿」，因此，父母及兄姊的榜樣就很重要了，包括這些周圍重要他人的言語、情緒、行為、人際溝通，都會成為嬰幼兒模仿的對象。

教牧諮商者可能會遇到父母求助。諮詢：如何訓練兒童的紀律，以及如何管教，可不可以處罰，如何面對意志強、個性衝動的孩童這類問題。但從教牧諮商預防的角度來看，教會更要教導信徒和兒女在屬靈上有更多時間互動，順著孩童活動與興趣，培養他們信靠上帝，渴慕上帝的話語，並一

起成長。

## 四、幼兒期（4至6歲）：

從心理社會學角度來看，幼兒期這一階段給兒童帶來愈來愈複雜的社會影響。一旦兒童開始認識可代替自己原生家庭的哲學和生活方式的東西，他們的行為就可能產生變化。在前一階段（學步兒童期）身上表現出的行為反叛性，到幼兒期兒童卻由思想上的反叛性所取代。

這時期主要發展任務包括：

### （一）性別角色認同：

他們開始正確地運用恰當的性別標誌，理解性別的穩定不變，產生性別角色的偏愛。文化上對不同性別適當舉止的期望會影響他們。對於父母的價值觀、人生觀、世界觀，兒童會因為期盼與父母親近認同，而接受為自己的價值觀、人生觀、世界觀。這種「認同」的心理，其實在任何階段都有可能發生，但在兒童時期，是認同的開始時期，因此極為重要。

### （二）早期道德發展：

幼兒期行為標準和界限變成了兒童自我概念之一部分。早期道德發展，是一個過程，兒童把父母的標準和價值觀內化（internalization）成為自己的。內化的發展過程，各心理學派有不同的解釋，例如：學習理論、認知發展理論、心理分析理論、良心發展研究理論、同理心與角色取代的研究理論，父母紀律訓練的研究理論，都有各自的詮釋和貢獻。

### （五）團隊遊戲：

這階段在團體的活動中，孩童學習三件事：

1. 個人的目標順服於團隊目標。
2. 團隊中需要分工、合作。
3. 團隊之間有競爭性。

這時期的心理社會危機是：勤奮（industry）或自卑（inferiority）。勤奮是指對獲得技能與從事有意義之工作的渴望。自卑指任何阻礙獲得某些技能的生理或心理限制。學習核心過程主要是藉教育，特別是學校教育或教會教育等。

教牧諮商者面對這時期兒童之家庭，可能求助的問題包括：性教育、求學習慣、師長、同學對孩童之影響。當然初為人父母者，需要面對兒女第一次離家上學之情況，這也是需要調適的。

## 六、青少年前期（12至18歲）：

青少年期主要特點是迅速的身體變化，明顯的認知成熟，對肉體關係特別敏感，對於和家庭的關係更趨向獨立自主。其發展任務包括：

### （一）身體成熟：

身體發育會改變一個人完成任務的實際能力，他人如何看待自己，以及自己如何看待自己的方式。由於第二性特徵的發育，和男女發育速率之不同也會影響男女孩，在這階段有不同的心理情緒發展。一般說來，這階段的男女變得日益接近成人，影響自己對性別角色之認同，變得更自我專注，卻又非常在乎同儕的看法。

### （二）形式運思（formal operation）：

青少年的思維變得更抽象，能夠提出未曾經驗之事物的假設。Piaget指出這些思維更多地是由邏輯原則而不是由知覺和經驗所支配。由於參與不同角色的人際關係，和自己差異的同儕關係，學校課程內容之學習，漸漸由黑白是非分明之強烈相對的觀念而進展為多元化的觀念。

### （三）情緒發展：

青少年期的情緒具多樣性，喜怒無常，情緒易於爆發。這是由孩童進入成人的過渡階段，常被稱為青少年風暴期。由於內分泌的變化，社交關係的複雜，自己尋求未來生涯方向，或求學之壓力，同儕之壓力，都可能使青少年面對更多負向情緒，諸如：焦慮、羞恥、窘迫、內疚、壓抑、憤怒、抑鬱等。

### （四）同儕團體成員：

一般青少年都期盼自己成為同儕團體中之一份子，而不是落單。青少年在家庭外的時間漸漸增加，同儕的影響逐漸大過家庭或師長。身體魅力、相貌、穿戴、談吐和活動都有自己的小圈圈。對父母來說，和青少年子女維持交流管道是相當困難，卻是很重要的。

### （五）兩性關係：

這階段的男女朋友，因社會文化，及道德觀之改變，更多熱衷於兩性關係。一般研究都指出，對青少年性行為最明顯的影響之一是宗教信仰。基督徒的正確信仰和教導，的確有助於避免青少年婚前性行為。而沒有正確兩性觀念的青少年，容易落入性慾的陷阱，而造成婚前性關係所形成的各種



負面影響。

這時期的心理社會危機是：團體認同或落單、疏離。其學習核心過程是同儕壓力。因此，青少年期是最容易受同伴影響的階段。

教牧諮商者面對青少年時期的家庭，常見的是：親子關係之緊張，青少年本身之情緒，交友問題，甚至飆車、酗酒；婚前懷孕，打架、暴力、色情、幫派問題都是常見的。

## 七、青少年後期（18至22歲）：

這是兒童的最後階段，這個生命階段，人們必須作出關於自己生活的許多較長期性的決定。例如婚姻、職業、道德模式、政治思想等。

其發展任務包括：

### （一）自立於父母：

這在青少年後期和成年早期中逐漸完成。實現自立的青少年，能認識並接受自己與父母之間的共同性與差異性，不會感到完全與父母的認同相合併或完全疏遠父母的愛。在教導過程中恩威並重，經常有交流、溝通的親子關係，往往培養出有獨立見解，有責任感而能自立的兒女。

### （二）性別角色的認同：

性別角色認同是指一整套信仰，態度和關於自己作為一個男子或女子在社會諸方面的作用，及其價值觀之形成，包括親密關係、家庭、工作、社團、宗教等。性別角色認同，有時也會影響職業之選擇。

### （三）內化的道德：

青少年後期必須發展出一個經過整合、成熟的價值系統，藉此去指導他們的行為，尤其當面對違反他們道德信念的壓力時，仍能作出自己的判斷和立場。

### （四）生涯、職業選擇：

職業選擇確定了成年早期的生活方式之基礎，生涯選擇通常受下列因素之影響：個體特質、教育、心理社會情緒、社會經濟情況、社會環境、家庭等。

這時期的心理社會危機是：個體認同或認同混淆。個體認同包括內在或隱私的自我和公開的自我、價值觀之確認。認同混淆指不清楚自己的特質，或負向認同，覺得自己不好，能力低等。

這種認同與否的學習核心過程，主要是藉由角色嘗試。在交友、工作、學習宗教信仰中，若角色嘗試成功，則更清楚肯定自己是誰？有何特質？若嘗試失敗，則可能帶來認同混淆，或活在漂泊無定的感受當中，甚至有負向認同產生。

教牧諮商者面對青少年後期，可能的問題包括：生涯抉擇、兩性交友、戀愛、約會或相關的情緒問題或宗教信仰之尋求。

## 八、成年早期（22至34歲）：

步入成年是人生的一個重要轉捩點。在前面的階段，人們經歷了生理、認知、社會及情感上的迅速發展。關於成年時期的發展有幾個常用的概念，包括：

### (一) 生活角色 (life role) :

在成年時，人們扮演日益分化、複雜的多重角色，例如：是父親，也是丈夫，又是同事、兒子、上司等各種角色集於一身。

### (二) 社會時鐘 (Social Clock) :

社會所承認或期盼成人在某些年齡該成就的事，例如常聽到的所謂「適婚年齡」。指到某個年齡，外在社會環境、家人，親友，都可能期盼「該結婚了！」的年齡。

### (三) 生命過程 (life course) :

工作及家庭階段順序之前後排列和進程。

### (四) 動機的功能自主 (functional autonomy of motive)

例如一個人投入工作的動機，不但是因為賺錢養家，而是以尋求自己的意義、價值、貢獻，這樣的動機是超越工作的功能。

### (五) 成長趨勢 :

成年期的成長趨勢是自我認同的趨於穩定，個人之獨立自主性加強，興趣深化，價值觀人性化，關心的層面拓寬。

至於成年早期發展任務，則包括：

#### 1. 婚姻 :

這包括準備婚姻和進入婚姻本身，面對夫妻溝通，雙生涯夫妻之調適，體認男女有別及相處之道。當然也可能面對晚婚，或失婚之壓力。

#### 2. 生育及養育子女 :

家中出現孩子，會相對地降低婚姻滿足感，因增加了為人父母的角色及教養子女之責任。

#### 3. 工作 :

工作中個人是否滿意，常取決於自己的工作技能，與上司、下屬或同事之關係情況，特定的職責要求與職業危險性，和自己對工作之意義的詮釋。

#### 4. 生活方式 :

幾年下來結婚、生子、工作形成固定的生活方式，這包括活動節奏、步調、頻率、工作與閒暇之平衡，要求投入之時間與精力，以及在社交關係中，建立親疏不等的圈圈。

這階段的心理社會危機有：親密或孤單。如果婚姻或交友情況良好，則有更多親密感，否則可能感受孤單之情緒。而是否達成任務，是否親密滿足，其核心過程主要常取決於配偶或同伴的感情共鳴，也就是愛的關係。

當然家庭和工作情況，都可能影響一個人是否快樂、幸福和滿意。

教牧諮商者在面對這時期的人們，可能求助的問題，包括：離婚、單親之困境、婚外情、夫妻相處之道、親子關係、失業、青少年子女問題等。

## 九、成年中期 (34 至 60 歲) :

從心理社會學理論來看，在成年中期，人格發生新的重組，它集中於獲得一種更新成長的感覺。這個新階段，綜合了前面各階段的技能和觀念，將精力投入於未來。成年中期更看重智慧成就，對自己的了解及下一代之教導。

這時期的發展任務包括：



### （一）培育、經營婚姻關係：

夫妻雙方都必須承擔各自的責任、積極溝通、分享，否則婚姻關係會趨於平淡，甚至凋萎或破裂。

### （二）家庭管理

學習建立心理健康的環境，是中年人的任務。在時間、資源、家庭、人際關係、經濟、日常生活之需要或各方面都需要有合適的管理、計劃、目標。甚至面對喪偶、離婚等失落，也是需要適當地處理，並且這也是面對長輩，進入老年或離世的階段，這些改變，都可能形成危機。

### （三）為人父母養育子女：

這是一項困難及辛苦的任務，它要求大量的學習，孩子不斷變化，父母也需要跟著變化成長。這部分的任務常佔去了成年早期大部分的時間和精力。

### （四）職業生涯管理：

這是成年中期的重要任務，對於個人的貢獻感、價值感，和社會整合性來說，都相當有意義。中年轉業，或失業也可能帶來危機。

這時期的心理社會危機是：有創造性、生產性或停滯。創造生產使社會賴以延續生存，並為自己帶來滿足感；而停滯指缺乏心理上或活動上的成長。這時期的核心過程取決於人與環境互動的良性或惡性循環，以及是否能有創造、生產之機會和投射。

教牧諮商者對這階段的成年人所面對求助的問題，可能包括：三代同堂、老年父母、空巢期、更年期、中年危機與成年子女相處，甚至身體健康亮紅燈等。

## 十、成年晚期（60 至 70 歲）：

這一個階段，可視為一個持續的心理成長階段。這時期人們必須為生命之結束來作好準備，也為自己可能擁有的餘下光陰作一個新角色的調適，尋找創造性的生活方式。

這時期的發展任務包括：

### （一）促進智慧能力：

記憶力、推理、閱歷、問題解決能力，以及是否有毅力、恆心或易變性，都影響成人的內省、評價過去、策劃未來的能力。當身體漸衰弱時，這方面的能力也可能受影響，但身體和社會系統，可以因互相影響而相輔相成。例如社會系統溫馨、接納、支持者、身體更能保持健康。反之，則易衰老。

### （二）調整精力投入新角色和活動：

因著為人祖父母、寡居，及休閒時間之改變，尋求新角色和活動，並隨之調整自己的精力投入。

### （三）接受自己的一生：

不論成功或失敗，逝者已逝，來日不多，只有接納事實。即使自己的期望尚未完全達成，也需發展出「接納」，面對自己的某些成就，引以為榮。否則將抑鬱以終。

### （四）建立一種死亡觀：

「人人都有一死，死後且有審判。」這是聖經的觀念。在成年中期，人們已經意識到死亡更接近了，健康的死亡觀可幫助自己接受死亡及親友之離世。

這個階段的心理社會危機是：能整合人生或絕望。因為

剩餘的年日不多，若能整合自己過去的一生或發展出健康的死亡觀，則更可能有滿意的退休生活，否則可能活在絕望之中。而這兩者之形成，主要核心過程是自己的內省（introspect）。

教牧諮商者對這階段的人們中，可能遇到的問題包括：退休計劃、親人離世、身體、情緒問題、寡居之調適，或老年再婚。

### 十一、老年期（70 歲至死亡）：

詩篇九十篇 10 節說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」這實在說出了人生的真實情況。當然現代因醫學發達人們的壽命稍有延長。但人生終有結束之日。

在離世前這時期，人們發展的任務包括：

#### （一）因應衰老的種種變化：

身體不如前，是無可避免的事實，行動、感覺、味覺、嗅覺，都更遲緩、退化，疾病逐漸纏身。這時，如何藉助環境的改變，來因應各種變化是很重要的。

#### （二）建立一種心理歷史觀

（psychohistorical perspective）：

漫長生活的收獲是累積經驗。每一代人可以對後代有所貢獻。藉寫作或口述使後代和過去有所連繫和延續。

#### （三）跨越未知的領域：

這階段若在更早年時，已有正確的宗教信仰，則不畏

懼、無遺憾。雖老仍可以不要為自己難過，儘量保持獨立，不要坐著不動，要活就要動，去做點有意義的事，最重要是要有健康的社交生活。並和創造我們的上帝有親密的關係，才能滿足。

老年期的心理社會危機是：確信有永生，或在絕望失落中等待死亡。其核心過程是社會支持，及正確的宗教信仰。到這時期，沒有宗教信仰的人將會很淒慘，而相信耶穌基督的人，卻能面對死亡而充滿盼望地活下去。

教牧諮商者對於老年期的人們，可能求助的問題包括：老人身體脆弱之協助，藉教會團契之支持照顧老人，醫院探訪，處理喪事，臨終關懷等。隨著世界人口老化，老人的需要，在教牧關顧中一定會越來越大。

### 參、結語：

綜觀人一生的發展，使教牧諮商者，預先認識人生各階段的發展任務、心理社會危機、核心過程及可能遇到的各種問題，使我們更能從宏觀的角度來助人處理各種問題。肯定一個人正確的宗教信仰，實在會影響人發展中每一個階段，而聖經的確是助人諮商者的寶鑑。

#### \*\*討論思考題目：

一、依你個人的成長經驗，你覺得在本課程中的那個部分有助於瞭解你自己的成長過程。試說明之。

二、你認為你目前正處於人生發展過程的那個階段？你有否



遭遇這個階段可能的困難？如何處理？

三、當你上完本課後，如何幫助你更瞭解你的兒女，或你的長輩？

四、在你輔導的經驗中有否遇到過與發展相關的個案，試描述之。

參考書目：

Holmes, Thomas H. and Richard H. Raphe (1967) "The social Readjustment Rating."  
*Journal of Psychosomatic Research*. 11:213-18.

Newman, Philip and Newman, Barbara (1994)《發展心理學》，郭靜晃等譯，台北：揚智。

## 第 11 章 從饒恕到醫治

學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認知饒恕不是什麼？饒恕是什麼？
- 二、瞭解為什麼需要饒恕？
- 三、學會如何饒恕之步驟。
- 四、學會當自己或求助者失去饒恕之機會時如何處理？

壹、引言：

**這**幾年來的教牧諮商實務經驗，使我更多體認一個事實，那就是饒恕能帶來醫治、自由、釋放、更新、力量……。反之不饒恕使人陷入苦毒和憤怒的泥沼，無力向前邁進，而生活在過去的陰影中，自嘆、自怨、自憐，甚至

自殘。但是，饒恕是一種選擇！本文的一些觀念要點，主要出自 Ken Sande (2001) 所著 *The Peacemaker*。

有人說：「選擇報復而不是饒恕的人，需要自掘兩個墳墓，一個為仇敵，一個為自己。」C. S. Lewis (1996, p. 63) 說：饒恕是超越人類所謂的公正，它赦免那些完全無法寬恕的罪行。當我們以負面的態度重溫其他人傷害我們的記憶時，就像再一次舔自己的傷口，似乎有一種輕微的安撫作用。但是，事實上，它會變成培植怨恨之菌的溫床，甚至使它成為苦毒和憎恨的心癌。反之，饒恕能使人重獲痊癒、健康、自由、平安。

好幾年前，筆者認識一位中年婦女，當時她是單親母親，和兩個青少年期子女同住在公寓。她在最小的女兒出生不到一年，就和丈夫離婚了。辛苦栽培二個兒女，拉拔苦拼，總算一個個都大學畢業了。但是，兒女卻沒有一個願意再和母親同住，即使她們都有能力如此做，也有一份孝心願意回報母親的栽培養育之恩。但是，她們已經不能忍受和母親同住一個屋簷下了。

這位婦女，自從和丈夫離婚之後，滿心苦毒、仇恨、埋怨、憤怒，一直沒有處理好，也一直不平不滿。即使她再努力去栽培兒女，但她的心態和情緒，幾乎隨時隨地充滿憤怒、憎恨、自憐。因此，在每一天日常生活中，任何時刻都會冒出或暴出各種壓抑的仇恨之情，刺傷兒女和四周的人。心懷苦毒的人，的確比對生命有負面看法的人，問題更嚴重。她不但毀了自己，也毀了自己周圍的人際關係。這兩個兒女都在學業、事業有成，但都在婚姻、交友、人際關係上挫敗，

並且都很不快樂，也彼此冷漠相待。

她憤恨的心情，使她逐漸走向邊緣型人格，甚至開始陷於被害妄想症和中度強迫性行為的深淵。她必須一再確定自己的門窗緊鎖，才能安心。當車胎漏氣時，她必然認為是離婚多年的前夫，派人暗中破壞造成的。當接到撥錯的電話，掛上之後，她一定想成是前夫故意打來探視情況。她經常活在擔驚受怕中，惟恐二個兒女中，任何一個跑去找他們的生父。因此，二個兒女跟生父的聯絡，都必須是暗中秘密進行。甚至，當公寓樓上有住戶，腳步聲大一些，她也會暴跳如雷，認為是前夫安排人，暗中設計干擾她的私生活。若有人對她付出關懷，很快就被操控利用來傾吐她自己的恨意。一旦別人勸她饒恕前夫，因為那段婚姻已經是那麼久遠的歷史，前夫已再婚，如今她兒女已長大成人了。憤怒、仇恨於事無補。「何不饒恕他算了，讓他從你心裡走吧！」她必反過來指責這個規勸者，是站在前夫那一邊，聯合起來要攻擊她的。並且這個善意的規勸者也將被她罵得體無完膚，以至於她周圍的人越來越少，即使連點頭之交都很難維持。開始時有些友人很同情她、憐憫她，也一直想幫助她，但嘗試了幾年的時間仍然無效。她只是倚賴精神科藥物，維持某一個水準的生活和生存。我也不知別人如何能幫助她——如果她決定選擇不饒恕，並且她選擇用苦毒方式來終其一生？

每個不饒恕的人，都能舉出很多不饒恕的理由，並且大多數會認為自己的傷害，比別人更大、更慘。但是，我們的確看到有些更大、更慘的悲劇受害者，卻能在饒恕中重獲自由，再度展翅！「饒恕」的心理機制到底是怎樣呈現的？饒



恕要經過什麼過程？為什麼有人能做到？有人卻無能為力？這就是我們要探討的主題。

## 貳、饒恕不是什麼？

當我們要了解饒恕是什麼之前，我們要先想一想：饒恕不是什麼？

### 一、饒恕不是一種感覺或情緒：

仇恨和憤怒是情緒，苦毒、怨恨也是情緒。這些負面情緒，顯露出一個人在靈魂深處不饒恕的情況。但饒恕與否本身不是一種情緒，卻是情緒之根，它深植於一個人的心靈。在一個人內心最深的隱密處，不饒恕是製造負向情緒的工廠。

情緒就像一個人發燒一樣，顯露出他的體內有疾病或細菌感染，正在發炎。醫師在治療時絕不能只是一再退燒，卻忽視發炎的病因。情緒也像防火警報器，當警報響起時，正表示附近有煙、有火，消防隊員來處理時，絕不能只是拔去警報器，使它不響，卻忽視不顧火源。

同樣地，處理苦毒、仇恨、憤怒、怨氣各種情緒，勢必針對「饒恕」來處理，才能有效治本。因此，我們必須了解：饒恕不是一種感覺或情緒，饒恕是一項意志的選擇和決定。而當一個人下決心，選擇饒恕之後，這個人的情緒會隨之改善。

### 二、饒恕不是遺忘：

我們常聽人用英文講 *forgive and forget*，好像饒恕就是遺

忘。一個人腦部的記憶庫不會因這人選擇饒恕而扭轉開關，清除存檔。遺忘是一種被動的過程，例如一個人在事件發生之後，經過長時間流逝，記憶中的事會褪色，甚至被隱藏在庫存的更深處，但是它還在庫存中，只是被庫存在更深處。而饒恕是一種主動的過程，將被傷害的事件，改寫成另一個程式，以致於當這個事件的檔案被開啟時，它以一個新的面貌出現，而不能再引發負面的情緒，或是所引發的情緒，已不再有殺傷力或破壞力。當上帝說：「惟有我為自己的緣故塗抹你的過犯，我也不記念你的罪惡。」（賽四三 25）這不是說上帝記不得我們的罪惡，而是祂決定不需要再重新開啟舊檔案。一旦被饒恕，就不再需要開庭重審了。當上帝決定饒恕我們的罪惡，祂就不再去想，也不再談論這件罪了。同樣地，當我們決定饒恕他人時，也是有意識的決定不再想、不再談論這件被傷害、被得罪的事件。當然這不是一件容易的事，這需要決心加上毅力和努力才能達成。但是，當我們決定如此做的時候，一次又一次的操練饒恕，使得這個傷痕，逐漸得到醫治和痊癒，也越來越不能帶來傷害和痛苦。

### 三、饒恕不是為他人找藉口（excusing）：

藉口好像在說：「沒關係的，無所謂的，你做的不是錯誤，你難以自制才會如此。」饒恕絕不是找藉口，饒恕之所以需要付出代價去饒恕，正說明了一個人的確受到傷害，的確被得罪，而那個傷害者的確是錯誤的，這才需要饒恕。饒恕是說：「我們都知道你做錯了，而且沒有藉口。但是，因為上帝吩咐我要饒恕，因此，我願意順服上帝的教訓，決定

饒恕你。」饒恕才能真正處理罪的問題，「藉口」不能。

#### 四、饒恕不是縱容罪惡：

上帝愛罪人，卻絕不會縱容罪惡，而罪惡本身，就帶著惡果——懲罰在裡面。饒恕也不是忽視正義，或不顧國家法律。正確的法律應該能平等地保護每個人該有的權利及生命、財產的安全等。當人傷害他人，侵犯他人，因而觸犯民法或刑法時，還是得交由國家法律來審判。關於哥林多前書六章 1-8 節所討論的法律訴訟問題，何時該訴諸法庭，不同的書籍都有討論，而 Ken Sande (2001, pp.255-261) 所寫的 *The Peacemaker* 書中有很詳細討論如何用聖經的原則，處理人際衝突。饒恕是無條件地愛傷害自己的人，但同時相信 神是公義信實，為人伸冤的主，並且聖潔的 神，恨惡罪惡。因此，受傷者願意全心信靠上帝，把案件交托給審判萬人的上帝來處理，而不是自己來以報復解決。

#### 五、饒恕不是壓抑自己，委曲求全：

有些人以為饒恕就是一再壓抑自己，委曲求全。例如家庭暴力的受害者，為了維持和睦——其實是虛假的和睦——而一再被傷害，甚至被殺死。這種壓抑自己，委曲求全是助紂為虐，不是饒恕。因為真正的饒恕也是為考慮到對方真正的益處，因此，有時需要勇敢、誠實而堅定的面質，使對方知錯悔罪，並接受治療，改變自己，而能達成雙方真實的和睦。

饒恕更不是弱者的記號：當耶穌被釘在十字架上時，祂說：「父啊！赦免他們，因為他們所做，他們不曉得。」

(路廿三 34) 這絕不是因為耶穌是弱者，而是因為耶穌深知

自己來世上的目的，也願意順服天父的旨意，成全救恩；祂是主動順服來完成天父的救贖計劃。這並不像某些人誤以為：敢暴怒的人才是勇者、強者。其實，這是大錯特錯；因為箴言十六章 32 節說：「不輕易發怒的，勝過勇士。治服己心的，強如取城。」真正能做到饒恕者，才是強者。正如巴勒斯坦律師 Raja Shehadeh (1989, p.167) 認為耶穌要百姓饒恕敵人，是有其道理的。他說：「饒恕的行動帶著許多大能。它維護了人性的尊嚴，讓我們有方法及能力行出饒恕……。它可能很難被了解，但是，就理想而論，饒恕帶來平安……。我們必須要饒恕（以色列人）對我們身上的傷害。」真實的饒恕是強者的記號。

## 參、饒恕是什麼？

### 一、饒恕是決定不再去想這件事。

不是因為遺忘，是因為它已被處理過了。耶利米書卅一章 34 節：「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。」（參以賽亞書四三章 25 節）「不再記念」就是決定不再想它了。當我們「記念」一件事或一個人時，就是特別去想起它 或他。真實的饒恕是一個意志的決定，選擇不再將思想停留在這件事上。如上所說，在記憶的庫存中，它已被改寫，或重新詮釋，因此即使偶而被想起，也不再能帶來破壞性。並且饒恕是被傷害者主動決定不再特意去想起它，因為它已經被處理過了，不再需要使用心力停留在此。



## 二、饒恕是決定不再把這件事重新拿出來，作為攻擊他人的武器或理由。

詩篇三〇篇 3-4 節說：「主耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？但在你有赦罪之恩，更叫人敬畏你。」「究察罪孽」有英文版本譯為“kept a record of sins”是保存罪案記錄。意思是說，上帝若保存罪案，並且重翻舊案來攻擊、審判罪人，有誰能站立，不被擊倒的？沒有一人能！而事實上詩篇三〇篇 12 節說：「東離西有多遠，他叫我們的過犯也離我們有多遠。」饒恕就是將得罪的事件丟入深海，不再撈起，就是結案了，不再翻出來做為攻擊、傷害他人的理由。正如哥林多前書十三章 5 節所說的：「愛是……不計算人的惡。」愛能改寫歷史的詮釋。這也是約瑟對他兄弟的饒恕，他從上帝的角度來看被傷害的歷史，並且重新詮釋：「現在，不要因為把我賣到這裡自憂自恨，這是神差我在你們以先來，為要保全生命。……神差我在你們以先來，為要給你們存留餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。這樣看來，差我到這裡來的，不是你們，乃是神……」（創四五 5-8）當約瑟從上帝救贖歷史的角度透視發生在他身上被傷害、被得罪的事件，他得到新的亮光和領悟，由於他對上帝的信心，和對人的愛心，使他不再活在報復情結中，因為實際上，以他一國宰相之地位，若他要翻舊案，這些曾經傷害過他的兄長，有誰能站立得住呢？但是約瑟決定不再把這個被傷害的歷史再拿出來攻擊他們，這就是饒恕。

## 三、饒恕是決定不再談論這件事：

筆者曾經幫助一對夫妻，因為他們有溝通不良，造成彼此關係越來越惡劣。有一次，剛好遇到妻子的生日即將來臨，所以在協談完，筆者給這位丈夫一項家庭作業，讓他做計畫為妻子生日有所慶祝及表示。這位丈夫很誠心誠意要改進自己，並改善婚姻關係。因此，生日那天先安排好嫗姆看小孩，再帶妻子去一間很有氣氛的餐廳吃飯，兩人相談甚歡。事後約談時，筆者先問當天情況如何？這位丈夫很開心，胸有成竹，很滿意的描述當天兩人快樂的約會。當筆者再問這位妻子她對這件事感受如何？她頭低著說：「這是我們結婚十三年來，他第一次想起我生日，這使我想起十三年來所受的苦……。」她滿臉愁容，忽然這位丈夫臉上抹了一片烏雲，原先的喜形於色，一下子黯然無光，全都不見了。這對夫妻已經過幾次約談，並且兩人重新立約要彼此饒恕，從頭開始培養感情。過去的傷害已經處理了一段日子，應該可以再向前跨進一步，不需要在原地打轉了。但是當這位決定饒恕丈夫的妻子，並且宣稱已饒恕丈夫，願意從頭更新婚姻的妻子，卻在丈夫第一次努力改變過去，重新起步時，給他冷水澆頭！如果你是那位丈夫，你會有什麼感覺？你現在可以了解我為什麼說「饒恕是決定不再談論」了吧！饒恕就是不在口頭上提起過去的傷害事件和歷史。

根據行為治療理論，當一個人的正面行為出現時，若能及時獲得正加強（positive enforcement），獲得鼓勵、獎賞，則這個正面行為將會再次出現，而且會越作越好。但是，上

述那位妻子所說的反應，恰好是一項負加強，是對正面行為的一項打擊。很顯然這對夫妻，仍然必須再度處理彼此饒恕的問題——因為真實的饒恕，仍未產生。

#### 四、饒恕是決定不再讓這件事成為你我之間的攔阻或阻隔，而影響了你我之間的關係。

罪惡、傷害使人有阻隔，當亞當夏娃犯罪之後，原先兩人毫無遮攔的關係，如今立起了一道牆。因為亞當在上帝面前歸咎於夏娃，他說：「你所賜給我，與我同居的女人，她把樹上的果子給我，我就吃了。」你想，聽在夏娃耳中，她會有怎樣的感受？也許她在內心說：「亞當啊！亞當！你是一家之主，當我做錯，跌倒，你不但沒有盡責保護我，反而今天怪罪於我，你怎能叫我托付終身？怎能叫我再信任你呢？」不論如何，兩人之間勢必有了隔閡，不再能如先前在溝通上毫無遮攔。罪惡與傷害帶來的隔閡，惟有饒恕能除去這種攔阻。以賽亞書五十九章 2 節說：「但你們的罪孽使你們與神隔絕；你們的罪惡使他掩面不聽你們。」（參：羅六 23）

當神饒恕人時，祂決定不再讓罪惡攔阻雙方的關係，而使神人和好。真實的饒恕就是決定不再讓過去的傷害事件，帶給雙方關係負面的影響。饒恕就是拆除隔閡，修造橋樑。

#### 肆、為什麼我需要饒恕？

接下來我們必須面對一個問題，是許多人在嘗試饒恕時，最容易遇到的問題。那就是：如果得罪我的人，沒有認

罪悔改，我怎能饒恕呢？如果我饒恕了，那不是便宜了他嗎？如果我饒恕了，那不是我不分黑白是非，無公義感了嗎？這個問題牽涉到饒恕的理由，也就是「為什麼我需要去饒恕？」

理想上來說，悔改應該在饒恕之先。耶穌在路加福音十七章 3-4 節說：「你們要謹慎！若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，說：『我懊悔了。』你總要饒恕他。」這裡說：「他若懊悔，就饒恕他。」但並沒有說：「他若不懊悔，你就不要饒恕他。」反而在馬太福音六章 14-15 節說：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」聖經中，強調需要去饒恕時，是運用正、反兩面同時表明，但卻從未記載上帝吩咐人在什麼情況下應該不饒恕人。

有人以舊約歷史為例，說神吩咐以色列人——神的選民，要除滅迦南地的外邦人。那是另一件事。從聖經中漸進的啟示（progressive revelation）來看，舊約歷史的這些看似殘忍事件，其實是在神的救贖歷史中，顯明神公義聖潔的一面。當然不能根據這些歷史，在今日成為種族歧視的理由，更不可據此而認為神要人不饒恕仇敵。其實在新約聖經中，更多提到需要愛仇敵的經文。例如：太五 38-48；羅十二 17-21 等。都很清楚記明神的吩咐。

得罪我的人，要不要悔改，不是我能決定的。當然我必須去「勸戒他」或面質他，但是他是否決定以悔改來回應，仍然不是我能掌控的。然而，我要不要去饒恕，主控權在我，



這是我可以自己決定。不論對方的回應是正面或負面，我都有自由意志可以決定用饒恕來對待。因此，悔改責任在他，但饒恕責任在我。至於最後的審判，主權在上帝。因為經上記著「主說：『伸冤在我，我必報應。』」（羅十二 19）

「他必照各人的行為報應各人。」（羅二 6）

因此，人跟人之間饒恕的理由，絕不是建立在得罪者悔改這個條件上。饒恕只有兩個理由，一是聖經如此教訓，另一個是為了自己實際的益處。

### 一、聖經如此教訓：

在聖經中，上帝一再命令人，需要去饒恕。例如：以弗所書四章 32 節說：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」另外在歌羅西書三章 13 節也有類似的話說：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」這兩處經文都很清楚、很具體的教訓我們要彼此饒恕，像上帝饒恕我們一樣。很明顯地，一個不能饒恕的人，是不了解上帝的饒恕之恩，也是不順服上帝所吩咐的。從舊約到新約，一再出現上帝看重饒恕，且吩咐我們要實行饒恕的教訓。（參考：創五十 17；王下五 18；尼九 17；詩八六 5；但九 9；太六 14，十八 35；可十一 25-26；路六 37，十七 3-4）。我們決定去饒恕，正如我們選擇順服神在聖經中其他命令一樣。單單因為神看重饒恕這件事，並且祂一再吩咐。我們為了得到祂的饒恕之恩，只能去饒恕他人，別無選擇。否則，就是不順服神的命令；不順服神的命令，會使

自己陷在罪惡之中。

### 二、為了自己實際的益處：

從現實面來看，一個不能饒恕的人，是生活在滿心苦毒當中。在心理上，可能為了不饒恕，拒人於千里之外，充滿仇恨、用報復來懲罰仇敵，但是卻懲罰了自己。仇恨、憤怒，不饒恕對一個人的身體和靈魂都極具殺傷力和毀滅力。憤恨不平的情緒，苦毒的心結若未處理，將累積成一股極大的負面壓力。這種壓力所改變的內分泌情況，將逐漸浸蝕一個人的健康，而傷害細胞、神經、組織、系統，不但破壞一個人自己的身體，也會延伸而傷害自己的人際關係，及周圍的人。並且不饒恕的破壞性深入靈魂，使人無法與上帝建立親密的關係，因為無法體會神的饒恕和奇妙的慈愛恩典。不饒恕使人總是在內心深處的某一個角落，對神的主權不平、不服。這樣的心態，無法與神建立真實的親密關係。不饒恕對自己的身體、靈魂都造成無法彌補的傷害。只有饒恕才能給自己帶來益處，不但釋放他人，也使自己獲得真正的自由，得到醫治

### 伍、饒恕的步驟：

饒恕實在是一項艱鉅的責任，是一條必須走的艱苦旅程。它是一個過程，需要一步一步走過，並且有可能需要從頭再來七十個七次。然而，除了繼續向前走，別無選擇。饒恕至少應包括下列五個步驟：

## 一、認知自己被傷害之處：

當一個人開始邁向饒恕的康復之途，首先必須回頭看清楚自己在什麼地方受到傷害。是物質、財產的損失嗎？是理想美夢的破滅嗎？是自尊、自信心受打擊嗎？是付出真愛被丟棄嗎？是死心塌地的信任被出賣嗎？是生命的安全被破壞了嗎？是自己最愛的人，被殺害嗎？

因為一個被傷害、被得罪的人，必然升起負面情緒，而在負面情緒的煙霧中，對於自己被傷害之處，有可能加以擴大和延伸，將局部性轉化為全面性。例如：也許全公司某一個人對自己的傷害或不公平，轉化為全公司所有人對自己的傷害或不公平。或是將自己被欺騙了錢財這件事，轉化為是自己全人的愚蠢和一生的全面失敗。因此，在開始步向饒恕時，第一步是先對於被傷害之處，有具體、準確，合乎現實的評估和認知。

## 二、辨識反應的情緒：

當一個人被傷害之後，勢必有負面情緒反應，例如傷心、難過、憤怒、失望、氣餒、灰心、挫敗、羞愧、悔恨交加等各種情緒，而每一種情緒，都蘊含某些程度的能量。這些能量如果不是用健康的方式舒解，會產生對外攻擊、報復、破壞、侵略；或對內萎縮、壓抑、隱藏、累積。也有可能轉移怒氣，遷怒他人，而在一些本來只是芝麻綠豆的小事上，不可理喻地暴跳如雷，甚至長期壓抑，也可能引爆像憂鬱症或其他精神疾病，以及免疫力降低，或有其他心身症的疾病

症狀。因此，在邁向饒恕及康復的歷程時，需要先辨識自己的情緒反應，並面對負面情緒反應的事實，不可逃避或壓抑，予以處理、疏解，而把破壞性能量轉變成建設性的能量。舒解的方式，可以找可信任者傾訴，將情緒感覺口語化，或文字化表達出來，尋求社會支持、協助。但筆者不贊成用替代性暴力舒解方式，例如有人假想某個布娃娃是仇敵，而施以暴力、肢解、甚至殺害等。因為那是將仇恨用另一種方式表達，而仇恨並未解除，雖然表面上看起來不會傷害他人，但仇恨還是在內心。聖經上將恨人類比殺人（太五 21-22）。

## 三、主動溝通，並溫柔而堅定地面質（confront）：

加拉太書六章 1 節說：「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。」衝突或被得罪、被傷害也可成為幫助他人成長的一個機會。馬太福音五章 23-24 節說：「所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。」因此，主動去溝通，是嘗試和好很重要的一步，然而在面質仇敵的錯誤或罪行時，態度是溫柔而堅定的（Kind and firm）。敞開的溝通，勝過隱藏的愛情（箴廿七 5-6），並按照馬太福音十八章 15-20 節的程序一步一步處理。

溝通時有幾點要注意：

1. 快快聽，慢慢動怒（雅一 19）。
2. 耐心等候別人訴說（箴十八 13，十五 28）。
3. 專注而有同理心回應地傾聽。



4. 對於不清楚之處，客觀地加以澄清。
5. 選擇合適的時機和場合作這種溝通。
6. 除非有證據顯明對方有罪，應先假設對方是無辜。
7. 若可能的話，當面溝通，不要透過第三者，除非不得已。
8. 在講話和措詞、肢體語言、口氣、語調都要事先有計劃及演練。
9. 用第一人稱（"I Statement"）表達自己的感受及意見，每人都有表達自己感覺和想法的權利。用第一人稱表達，可以免去被誤以為一直在指責對方，或挑戰對方。
10. 態度要冷靜、客觀，不要在氣頭上溝通。
11. 使用聖經（引經據典）時要非常謹慎而公正。
12. 經常保持一種態度，就是請求對方回應。
13. 提供可能的解決方案或建設性的具體建議。
14. 承認自己不是上帝，所知有限，所能有限（提後二 24-26）。
15. 相信只要自己用愛心溝通，不論對方反應如何，在神眼中仍是合宜的（徒廿 26-27）。

#### 四、取消債務：

在充分的溝通之後，若對方悔改，則可進入饒恕與重新和好，關係恢復。但若對方不接受勸誡，或不悔改，則仍然靠主，盡自己當盡的責任取消債務，不再記恨。饒恕是需要有所犧牲的。例如：當別人撞壞了我的車，若對方沒有保險金付出賠償，而對方也實在貧窮無法賠償，則必要時，必須我自己付費修車，這就是取消債務。至於何時訴諸法庭，那是較複雜問題，可參考 Ken Sande（2001, pp.225-261）所寫的

*The Peacemaker* 一書，有詳細討論。當彼得問耶穌說我們當饒恕幾次時，耶穌所說的比喻，所描述的不憐憫人的僕人，不能取消別人的債務，就是最大的證明。在馬太福音十八章 21-35 節說：「那時彼得進前來，對耶穌說：『主阿，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以麼？』耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。天國好像一個王要和他僕人算帳。才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他說：『主阿，寬容我，將來我都要償還。』那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說：『你把所欠的還我！』他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我罷，將來我必還清。』他不肯，竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。眾同伴看見他所作的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」

#### 五、雙方和好：

要達到雙方和好，是很不容易的一個過程，也是饒恕至終的目標。然而這需要有雙方的意願及努力。因此，不是單單一方能決定或掌控的。在這個步驟未達成之前，若一個人

能作到前述四個步驟，也可以說這個人已經饒恕了，並且已經達到與自己和好，與神和好的地步。在這最後的一步，若被傷害的一方，已經決定饒恕，並確實做到取消債務，則可以預留一個給對方悔改、回頭的機會。這就像慈父永遠開一扇門，等候浪子回頭一樣；已經決定饒恕仇敵的人，不需要用自己的手，為仇敵判定死罪，使他（她）永無翻身之日。最好的方法，就是為仇敵祝福禱告。並且天天決定實行為仇敵祝福禱告，就像羅馬書十二章 17-21 節說的：「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。親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒〔或譯：讓人發怒〕因為經上記著：『主說；伸冤在我。我必報應。』所以，『你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。』你不可為惡所勝、反要以善勝惡。」

正如詩篇卅七篇 1 節所說的：「不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。」這正是對上帝真心信靠順服的表達，也是自己獲得內心醫治和平安的途徑。

## 陸、請求別人的饒恕：

饒恕常牽涉到雙方，正如一個錢幣有兩面一樣，我們需要饒恕得罪我們的人。同時，我們也很可能，需要尋求別人對自己的饒恕之恩。有一位婦女，因為前夫有婚外情而離婚。成為單親之後，她開始有機會參加一些婚姻家庭的講座和研討會，才逐漸發覺自己在過去婚姻生活中犯的錯誤。而這些錯誤，正是促成前夫外遇的主要因素。當然婚外情本身是絕

對錯誤。在未參加婚姻家庭的成長課程之前，這位單親母親一直認為自己是賢妻良母，一直認為前夫是不可饒恕。而今，才恍然大悟，原來自己也需要尋求前夫的饒恕，原來她過去是看到配偶眼中的刺，卻未看到自己眼中的樑木，正如馬太福音七章 3-5 節所說。

另一位男士，過去在婚姻家庭中，曾因自己欺騙、酗酒、吸毒、犯法、作案而傷害自己的配偶及兒女。後來在獄中歸信耶穌，生命改變。出獄之後，因離婚後的前妻未再婚，這位男士想起馬太福音五章 23-26 節，總是自責不已，很想尋求前妻的饒恕，期盼破鏡重圓。而尋求別人饒恕和饒恕別人一樣，都是一個艱難的過程，不是一條易路，卻永遠是最值得的道路。

羅馬書十二章 18 節說：「若是能行，總要盡力與眾人和睦。」我們為了自己的健康，為了遵行上帝的教訓，更為了使自己能成為上帝所喜悅的貴重器皿，必須處理自己得罪他人之處，而尋求受傷害者的饒恕。

請求別人饒恕，至少應包括下列步驟：

### 一、自我省察：

耶利米哀歌三章 40 節說：「我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華。」自我省察，就是要取出自己眼中樑木的第一步。如果你留心觀察雙方有爭執時，你將會發現：有可能雙方都有自己該負的責任，有可能雙方都有錯；或者，至少可能因某一方面的反應而使得爭執擴大。約翰壹書一章 8 節更說：「我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心



裡了。」這正是提醒我們：每個人在雙方爭執、不和睦時，都要自我省察。事實上，忽略了處理自己的過錯，絕不會改善雙方的關係。詩篇三九篇 23-24 節說：「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。」當我們花時間尋求真理的光照，思考聖經的教訓，並尋求聖靈的幫助，我們會發現自己的虧欠或缺失。

另外，因為人類都有盲點，也可能落入主觀而看不見自己的錯誤。因此，為更有效的自我省察，也可尋求良友的忠告（箴言十二 15，十九 20）。有時因為自己內心的驕傲而拒絕尋求良友的勸言，這使自己更不能得到心靈的自由。箴言廿八章 13 節說：「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」

具體來說，自我省察應包含辨認自己的言語、行為和動機。

**（一）言語：**在雙方的相處或溝通時，是否在言語上說了一些不合宜的話，例如：說話浮躁（箴十二 18）、埋怨（腓二 14；雅五 9）、謊言（箴廿四 28；林後四 2；撒但是謊言之父：約八 44）、傳舌（箴十六 28，廿六 20）、讒言（提後三 3）、污穢的言語（弗四 29）、毀謗（弗四 31）。是否注意「隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」（弗四 29）？是否採用建設性的有效溝通模式，或破壞性的惡性循環溝通模式？

**（二）行為：**現代的文化，使人重視自己的權利，勝過自己的責任。在行為上，要自我省察看是否已盡了自己應當

盡的責任？是否有信守自己的諾言？（太五 33-37；箴二 17）上帝尊重那些雖然吃虧，仍信守諾言的人（詩十五 4）。行為上是否尊重組織架構的權威？（羅十三 1-7）。是否運用「己所不欲，勿施於人」的黃金律？

**（三）動機：**在言語和行為的背後，更有「動機」需要被透視。雅各書四章 1-3 節說：「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嗎？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。」這看出自己的「私慾」有可能是與人不和睦的隱藏動機。約翰參書 9-10 節說：「我曾略略地寫信給教會，但那在教會中好為首的丟特腓不接待我們。所以我若去，必要提說他所行的事，就是他用惡言妄論我們，還不以此為足，他自己不接待弟兄，有人願意接待，他也禁止，並且將接待弟兄的人趕出教會。」這是一個以「好為首」為動機所引發的人際衝突個案。如果這個當事人的隱藏動機未被透視而處理，他可能永遠覺得自己是站在對的這一邊，而其實根源卻來自於自己的錯誤動機。

錯誤的動機包括了肉體的情慾（約壹二 15-17）、驕傲自復（箴八 13）、貪財（提前六 10）、懼怕人（箴廿九 25；路十二 4-5）；因為這會使人試圖討好人，而犧牲了公義、真理的立場，甚至貪求一些原本好的事物，也可能成為自己心中的偶像，如：愛情、健康、快樂、同伴、兒女、成就、休閒或屬靈的權力等。所以詩篇十六篇 4 章說：「以別神代替耶和華的，他們的愁苦必加增……。」在這節經文原文沒有

「神」這個字，是說以別的任何事物來取代耶和華神的地位，成為心中的偶像，都會增加愁苦。

## 二、真心誠意的悔改：

悔改不僅僅是一種感覺不舒服，或情緒低落而已，也不只是道歉就夠了。悔改真實的意義，是在思想、觀念、言語、行為上改變方向。因此悔改就像路加福音十五章 17 節所說的那個浪子「醒悟」過來，並且離棄罪惡，歸向父家。這一步就是對於自己的錯誤醒悟過來，看見自己過去的想法、態度、價值觀、所作所為錯了！悔改不是只有憂愁、難過而已，因為若只有情緒上的憂傷痛苦，也可能引致像死亡一樣的結局。只有在上帝的意思裡面的憂愁，才能產生真實的悔改，正如保羅在哥林多後書七章 9-10 節所說：「如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來。你們依著神的意思憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了。因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。」如果只有情緒上的憂愁，這也可能只是難過自己做錯，被逮到了，很不幸被自己搞砸了。而屬靈的憂愁（godly sorrow），卻是難過，因自己得罪了上帝，不論自己是否有被發現，仍在神面前因作錯而懊悔、傷心。因此，可引至真心悔改而得救，以致能「行事與悔改的心相稱」（徒廿六 20）。

## 三、承認自己的罪過：

這個步驟是使人離罪，歸向自由，是關鍵性的一步。我

們常聽到有人說：「很抱歉，我傷害了你。」或說：「讓我們忘了過去，從頭開始吧！」或說：「我想我將來會做得更好一些。」或說：「你也有錯吧，不然我也不會這樣。」……這些話都沒有說出承認自己的罪過該有的表達。

Ken Sande 在他的書 *The Peacemaker*. (pp. 109-119) 中提出承認（confession）罪過的七個 A：

1. Address Everyone Involved：向每一位被影響、被傷害的人都承認自己的罪過。
2. Avoid If, But, and Maybe：不要說：「假如……，我就不會做錯了。」或「我錯了，但是你……。」或「也許我錯了……。」
3. Admit Specifically：具體而特定地承認自己的錯誤在什麼事上，或什麼觀念、態度。
4. Apologize：誠懇地，有同理心地表達自己誠摯的歉意，例如：「當我在眾人面前，用那種惡劣的口氣對您講話時，您一定感到很尷尬。我實在很對不起您，講那樣的話，傷害了您，請您原諒我好嗎？」等等。
5. Accept the Consequence：接受因自己的錯誤所造成的後果，這是負責任的態度。就像路加福音那位浪子所說的：「父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。」
6. Alter Your Behavior：真實的悔改一定包括改變自己的行為。
7. Ask for Forgiveness and Allow Time：在前述步驟之後，仍需要誠心請求對方的饒恕，並且給予足夠的時間和空間。



畢竟饒恕是一個過程，有時需要一些時間或空間，才能逐漸走過來，不是立即能達到的。因此，必須給對方一些時間、空間處理。

#### 四、禱告：

在承認自己的罪過，請求對方饒恕，並決心改變行為之同時，不要忘記一直向上帝禱告，集中焦點在上帝自己，不要用「別的」取代上帝該有的地位。當神垂聽禱告時，神會改變人、事、物，有時是一方被改變，有時是雙方都被改變，都成長。因此，人際關係的緊張、爭執、衝突，也可因上帝的作為而扭轉成為雙方成長的時機。

#### 五、學習與操練：

就像饒恕別人需要學習與反覆練習才能做到一樣，尋求別人的饒恕，也是如此。我們需要從聖經學習，從他人學習好的榜樣，並且反覆操練，致使言語、行為、思想、觀念等習慣，產生正面合乎聖經的改變與成長。因此在提摩太前書四章 8 節說：「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。」我們不但需要操練饒恕，也要操練尋求別人的饒恕。

#### 柒、饒恕自己：

筆者認識一位男士，已經從工作上退休，當我第一次看到他時，他很快樂、健康地按自己的喜好安排時間，做一些自己很有興趣的工作。但有一次，在我們關係更熟悉之後，

他哭喪著臉向我表白年輕時，曾經不忠於配偶，而無法饒恕自己。即使他已經請求配偶的饒恕，並且經過三十多年來配偶已經完全饒恕他了。但是，他仍然活在過去記憶的控告中，無法從罪惡感中得釋放。每次有這種情形發生，他找我談，筆者用聖經幫助他，重獲饒恕之恩。但過一些日子，他又陷入同樣的循環，年復一年，總會有這種內心控告的聲音出現。落在那種苦境時，他最常說的一句話是：「我就是不能饒恕自己。」

近來心理治療，因為強調罪惡感是病態心理的可能因素之一，而重視罪惡感的消除，也因此「饒恕自己」成為重要的主題。而聖經輔導者，卻看重罪的處理，勝過罪惡感，因為罪是促成罪惡感的主因。處理罪，才能真正消除罪惡感之根源。也因此，許多基督徒輔導者紛紛提出「饒恕自己」的重要性。但是，嚴謹的解經學者卻無法從聖經中看到上帝直接吩咐人要「饒恕自己」。聖經提到的「饒恕」只有兩條線；一條是垂直線——上帝饒恕人。另一條是平行線——人際關係彼此饒恕。正如以弗所書四章 32 節所說的：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」此外，沒有別的路線。（讀者若能從聖經中找到上帝吩咐人要「饒恕自己」。請告知筆者，有賞！）那麼我們如何看待「饒恕自己」這件事呢？

我們可以從另一個角度來想：一個人如果已經祈求上帝的饒恕，真心認罪悔改，而且尋求受傷害者的饒恕，已蒙獲饒恕之恩，卻仍然不能饒恕自己，仍然為自己的過犯耿耿於懷，仍然活在過去記憶的轄制當中，仍然內心充滿罪惡感，

有可能是基於怎樣的看法呢？

**1. 一個不能饒恕自己的人，可能是不信靠，或不願意接受上帝的饒恕之恩。**

他可能認為自己罪大惡極，不值得被饒恕，或者，懷疑上帝的恩典那有那麼大？如果是這樣，請看哥林多前書六章9-11節所說：「你們豈不知不義的人不能承受神的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作變童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，都不能承受神的國。你們中間也有人從前是這樣；但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們神的靈，已經洗淨，成聖，稱義了。」還有提摩太前書一章15-16節：「『基督耶穌降世，為要拯救罪人。』這話是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是個罪魁。然而，我蒙了憐憫，是因耶穌基督要在我這罪魁身上顯明他一切的忍耐，給後來信他得永生的人作榜樣。」

**2. 一個不能饒恕自己的人，可能接受撒但的控告。**

啟示錄十二章10節說撒但是控告者：「天使又指給我看：大祭司約書亞站在耶和華的使者面前；撒但也站在約書亞的右邊，與他作對。」（參亞三1）或一再接受他人的攻擊、控告，而一再地舔自己的傷口。

**3. 一個不能饒恕自己的人，可能認為自己並未完全做到脫去舊人、穿上新人。**

如以弗所書四章22-24節所說：「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形

像造的，有真理的仁義和聖潔。」其實這種脫去和穿上是一個持續進行的過程，是每一天、每一時刻，一生之久都要持續的，不是一次就永遠達成的。成聖原本就是一個過程。

**4. 一個不能饒恕自己的人，可能不能接受自己怎麼會做出這麼糟糕的事，也就是沒有正視自己的罪性。**

耶利米書十七章9節說：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？」哥林多前書十章6-12節也說：「這些事都是我們的鑑戒，叫我們不要貪戀惡事，像他們那樣貪戀的；也不要拜偶像，像他們有人拜的。如經上所記：『百姓坐下吃喝，起來玩耍。』我們也不要行姦淫，像他們有人行的，一天就倒斃了二萬三千人。也不要試探主〔有古卷作基督〕，像他們有人試探的，就被蛇所滅。你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。他們遭遇這些事都要作為鑑戒，並且寫在經上，正是警戒我們這末世的人。所以自己以為站得穩的，須要謹慎，免得跌倒。」其實，沒有任何人能說：「自己對於罪的試探和攻擊，是免疫的。」

**5. 一個不能饒恕自己的人，有可能只是因為自己搞砸了，而使自己隱藏的邪情私慾無法得逞，而埋怨自己。**

應當回到內心，自我省察內在的動機。若有不合聖經的隱藏動機，就要坦白承認，將自己暴露在聖經真理的光照之下，而消除它。

**6. 一個不能饒恕自己的人，有可能是活在自己設定的是非善惡標準中，或活在別人為自己設定的標準中。**

創世記中神吩咐亞當夏娃不可吃善惡樹的果子，原來的意思是說「是非善惡的標準」是由神來設定，不是由人來設



定。若是一個人活在自己設定或他人設定的標準中，而不是活在神設定的標準中，有可能產生挫折而自責。例如有些完美主義者，不能忍受自己的失敗或不完美。又有些遭受父母情緒傷害的兒女，成長之後，也可能一直活在不能接受自己的心境，而自責或有罪疚感。

#### 7. 一個不能饒恕自己的人，有可能高舉自己的審判權，超過上帝的審判權，或高舉他人的審判權超過上帝的審判權。

但是在聖經上保羅在哥林多前書四章 3-5 節說：「我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。我雖不覺得自己有錯，卻也不能因此得以稱義；但判斷我的乃是主。所以，時候未到，甚麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時各人要從神那裡得著稱讚。」另外，雅各書四章 11-12 節也說：「弟兄們，你們不可彼此批評。人若批評弟兄，論斷弟兄，就是批評律法，論斷律法。你若論斷律法，就不是遵行律法，乃是判斷人的。設立律法和判斷人的，只有一位，就是那能救人也能滅人的。你是誰，竟敢論斷別人呢。」

#### 8. 除此之外，一個不能饒恕自己的人，若非基於以上的想法，則有可能是精神疾病中強迫性思想所促成的。

那麼他除了禱告和認知重建之外，有可能需要借助精神科醫藥之助。

### 捌、失去機會時，怎麼辦？

有一位女士，自己已經是兩個兒女的母親，但是在她和丈夫相處關係中，常會有些情況，使她想起自己童年時和自

己父親之間的不愉快、被傷害的經驗。特別她丈夫講話的口氣和某些動作習慣，和自己父親很像。因此，無形中促成她的情感轉移，把她對於父親不能饒恕之情結，投射於丈夫身上。這件事已經影響到他們夫妻的關係。一旦找出這個癥結所在就需要處理，但是她的父親已離世多年了，這個未竟之事，該如何處理呢？她需要去饒恕傷害她的父親，但父親已不在世上了。

又有一位男士，他已經為人父親了。但是因年輕時離家出走，在外吃喝嫖賭，生活糜爛、放蕩，深深使父親傷心失望，父親離世前，他仍在黑道中打滾，連父親最後一面也沒看到。他悔改信主之後，已沒有機會請求父親的饒恕之恩。近來，因自己兒子進入青少年風暴期，兒子的一些反叛言行，刺傷他的心，並且使他想起自己過去對老父的傷害行為，使他自責不已。這種自責和近乎神經性的罪疚感，所產生的壓力，已嚴重影響到他的睡眠、人際關係與工作，使他不能不處理。那種「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」的悔恨之情，如何了結？欲尋求父親的饒恕，已失去機會了。怎麼辦？

這一類的反應，可以藉助悲傷輔導（Grief Counseling）中，未竟之事的處理技巧。例如：

一、喚起有關於離世者的回憶之語彙：教牧諮商者可以用直接而坦白的言詞，使當事人面對事實。例如：「你過去做了什麼事，或沒做什麼事，傷害你的父親？」或「你的父親在生前，做了什麼事傷害你，使你至今仍耿耿於懷？」這可以引發一些會觸及痛苦、後悔、難過、傷心、憤怒之情緒和感覺。並注意可用「過去式」談論這些記憶，因這些未竟

之事，是屬於「過去式」，不是「現在式」。

二、使用象徵：可以拿出塵封已久的，或泛黃的古老照片、信件、錄影帶、錄音帶，或衣物、珠寶等具有象徵意義的具體之物，以提供機會使生者向逝者有直接表達的可能。當然這是生者自己的表達和自由。

三、寫信：一個悲傷、悔恨中的人，若能將抽象的情緒和思想文字化，講出或寫出，都會很有幫助。若能保留自己處理未竟之事的日記，也能賦予悲傷、悔恨新的詮釋，並一再促進感情的舒解與表達。按照本文前述的饒恕之步驟或求饒恕之步驟，用寫信或日記的方式，留下記錄。

四、繪畫、音樂：藝術是較感性的媒介，能助人表達和經驗一些深度的情緒。用繪畫或唱歌，或聽一些合適的音樂，都有助於舒解情緒。

五、角色扮演：針對生者各種後悔、憤怒、害怕、難過的感覺，給予角色扮演的機會，這有助於使生者適應逝者不在的情境，處理未竟之情節。獲得因向對方認罪、悔改、致歉、而帶來的自由、釋放。

六、認知重建：我們的想法，會影響我們的感覺。因此，將自己不合理性的想法，用合乎聖經正確的想法來取代，是很有幫助的。

七、回憶錄：可以將所有相關的人物一起招聚來，共同創作逝者的回憶錄。若不能招聚，也可單獨運作。經過這樣的處理，能有助於將已逝的事件，放在自己生命中合適的位置。在編輯回憶錄時，有向死者表達悔意和致歉的機會。

八、引導想像（guided imagery）：這是一些心理輔導或

治療常會使用的技術。協助當事人閉上眼睛，想像逝者坐在空椅子上，然後鼓勵生者向死者表白。這種技巧，使生者有當下存在（here and now）的現實感。但在運用想像時，必須有受過訓練的輔導者在場協助；並且要謹慎使用，因為想像法的使用起源於原始部落的巫醫（Hunt, Dave & T.A. McMahon., 1989, pp. 220-247）。更不可用在有精神疾病狀況如幻聽、幻視、幻覺的病人。也要謹防後加記憶的危險性，例如本來沒有發生的事件，卻在事後，因為引導者的暗示，而自己產生曾經發生過的錯覺記憶。

九、向上帝禱告：最保險的方法，是奉耶穌基督的名，向上帝陳明內心一切的感受、想法、回憶，祈求上帝的饒恕之恩，並在上帝的慈愛和能力中，得到醫治。每一次當我們向上帝禱告時，都是再一次領受上帝醫治之恩。

## 玖、一切根基都建造於創造主饒恕之恩：

十字架是個饒恕的記號，掛在上面的主耶穌基督曾說過一句名言：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」

不能饒恕是人與人之間最大的問題，也是種族之間、黨派之間、國家之間的爭戰的根源。俄國文學家索忍尼辛（Solzhenitsyn, Aleksandr）曾經說：「只要惡人在某些地方暗中做惡，就必須把他們從人群中分離出來，然後幹掉他們。然而，劃分善惡的那條界限切割每顆人心，誰願意毀掉自己人心的一部分呢？」饒恕是不容易的，卻是值得的一條道路。尋求被饒恕也是艱難漫長的旅程，但一定是必須走的途



徑。馬丁路德·金恩 (Martin Luther King, Jr.) 在他出版的《愛的力量》一書中曾說：「在耶穌所有的勸勉中，最難做的也許就是去愛你的仇敵。」然而，愛是唯一能夠將仇敵變為朋友的力量。在我們日常生活中，我們何等需要去饒恕，並獲得別人和上帝的饒恕之恩。德蕾莎修女 (Mother Teresa) 曾說：「人們請我給正在婚姻中掙扎的夫妻們一些忠告。我總是如此回答：『禱告與饒恕。』並且，對那些在暴力家庭長大的孩子，我會說：『禱告與饒恕。』我想，若無上帝的愛在我們生命當中，誰也無法做到饒恕。」因為一切的饒恕和被饒恕，都建立在上帝的饒恕之恩上面。正如詩篇一〇三篇 2-13 節所說的真理，至今仍是至理名言：

我的心哪，你要稱頌耶和華，不可忘記他的一切恩惠。  
他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。  
他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。  
他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。  
耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。  
他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。  
耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。  
他不長久責備，也不永遠懷怒。  
他沒有按我們的罪過待我們，  
也沒有照我們的罪孽報應我們。  
天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大。  
東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠。  
父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人。

\*\*\* 討論思考題目：

- 一、試回憶在你自己成長過程中曾受過別人怎樣的傷害？你如何處理？
- 二、在你自己的經驗，或輔導別人的經驗中，曾否遭遇很難饒恕的情況？你如何處理？
- 三、你覺得在饒恕的步驟中，最難做到的是什麼？為什麼？如何克服困難？
- 四、試想一想上帝饒恕之恩，如何影響你？

參考書目：

- Birkland, Caro J. (summer, 1989) *An Irish Quarterly Review*, Vol. 70, No. 310, p.167.  
Hunt, Dave and T. A. McMahon (1989) 《偏差的誘惑》，朱錦華等譯，台北：華神。  
Lewis, C.S. (1996) *Reading for Meditation and Reflection*. ed. Walter Hooper. New York: Harper Collins.  
Sande, Ken (2001) *The Peacemaker*. Grand Rapids: Baker Books.

## 第 12 章 哀傷諮商

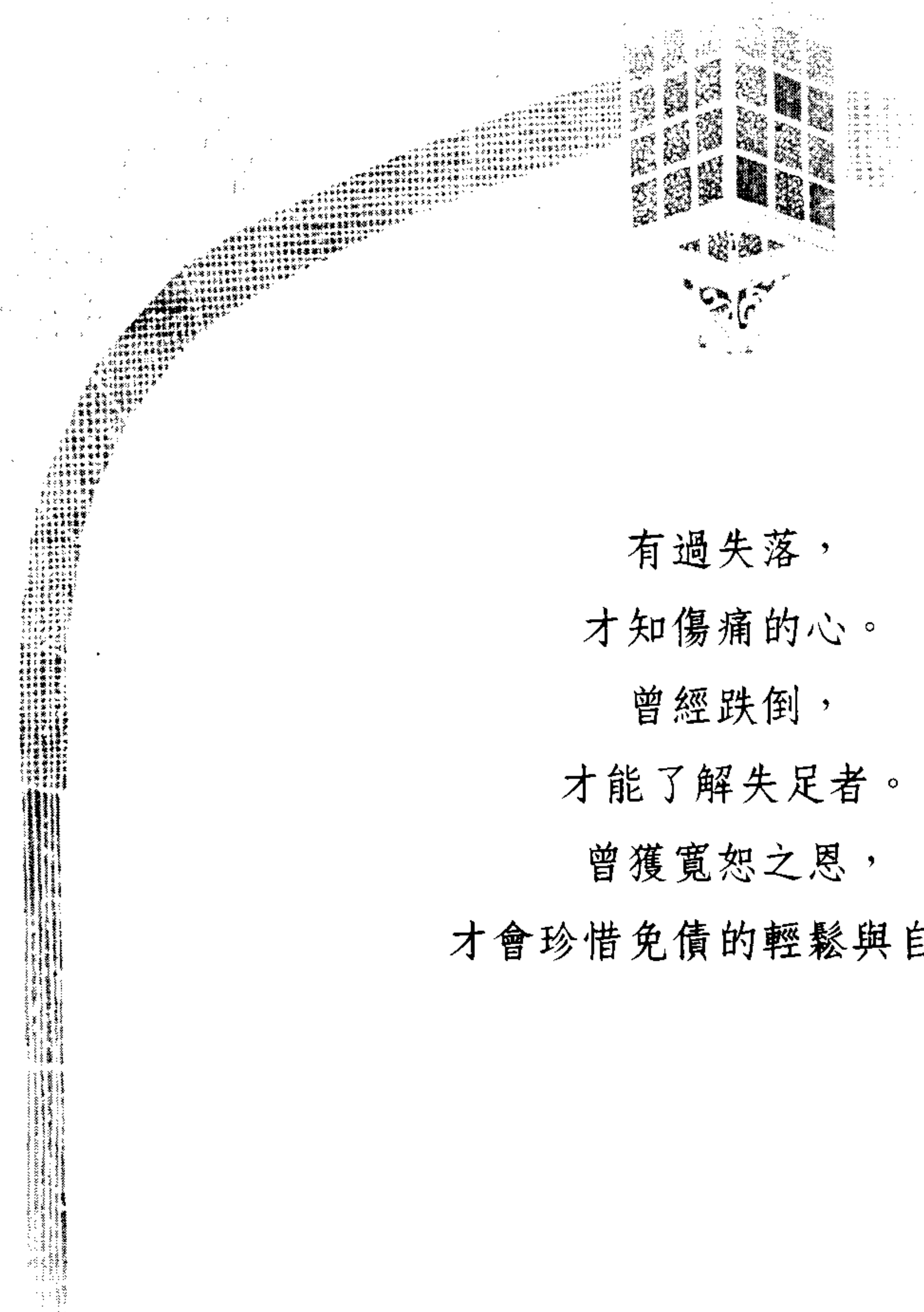
### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識哀傷的正常反應。
- 二、分辨正常的哀傷反應和病態的哀傷反應。
- 三、知道如何幫助喪失親友或其他重大失落者。

傳道書七章 2 節：「往遭喪的家去，強如往宴樂的家去；因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上。」

**教**會中難免遇到有人離世，而喪家是教會需要關懷牧養和輔導的對象，這就是哀傷諮商需要面對的問題。當我開始寫這一章時，我面對一項選擇的問題，我可以用不同的方式，呈現哀傷諮商這個主題。第一種是把一些學者研究的數字列出來，或把理論整理出來；另一種方式是



有過失落，  
才知傷痛的心。  
曾經跌倒，  
才能了解失足者。  
曾獲寬恕之恩，  
才會珍惜免債的輕鬆與自由。



我自己處理喪偶的自我輔導經驗，作質性研究報告。幾經思索，我決定用現在的方式，就是一面整理介紹一些教牧輔導中，有關哀傷諮商需要知道，了解和掌握的原則，同時在這中間穿插我自己走過哀傷的經驗分享，有些可能是主觀的感受。我想，這樣可以兼顧客觀的原則和主觀的應用經驗，更能對哀傷諮商這個主題，有整全的呈現。

## 壹、聖經的死亡觀

當我們思考哀傷（Grief）處理時，必定要先建立一個正確的死亡觀。從聖經來看，死亡本身起源於上帝的懲罰。創世記二章 17 節說：「只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死！」這是聖經上第一次出現死亡這個字。既是懲罰，當然是醜陋、可怕、難受、痛苦、傷痛的。死亡本身將帶給死者周邊親愛的人，強烈的創傷與極大的失落。死亡使活人與死人分離，使原來連結的關係被切斷，溝通被隔離，像拼圖版缺了一塊，以致無法拼湊成完整的圖案。就世界上生命終極關懷的角度來看，那是存在的終止，是一個生命結束的大句點，一切歸零。一生的榮華富貴、勞苦愁煩、飛黃騰達或悲慘傷痛，全然消失。

但是，因著上帝的慈悲憐憫，祂在人類犯罪而絕望時，賜下耶穌的救恩，使人絕處逢生，使人脫離罪惡和死亡的綑綁，超越死亡的極限。雖然「人人都有一死，死後且有審判。」（來九 27）但「在耶和華眼中，看萬民之死，極為寶貴。」（詩一一六 15）而且上帝為信靠祂的人，預備的永恆歸宿，是一個美好之處，在那裡「神要擦去他們一切的眼淚；

不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」（啟廿一 4）

在路得記中，我們看到拿俄米因丈夫和兩個兒子的死亡，使她的人生從甜變成苦（得一 20）。在撒母耳記下十八章 33 節，我們看到大衛王喪子之慟：「王就心裏傷慟，上城門樓去哀哭，一面走一面說：『我兒押沙龍啊！我兒，我兒押沙龍啊！我恨不得替你死，押沙龍啊，我兒！我兒！』」不論帝王將相，販夫走卒，男女老幼，都有可能面對自己或親友死亡。死亡之痛是哀傷者所面對最大的創傷，無法改變，無可挽回的局面。人們不喜歡談論死亡，不願意面對，但卻是無可避免的事實。

耶穌在世上時，祂毫不隱藏地談到哀傷的必要。在馬太福音五章 4 節祂說：「哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。」祂肯定哀慟，就像溫柔，飢渴慕義，憐恤人，清心，使人和睦，和為義受逼迫一樣，都是可以成為蒙祝福的經驗。當拉撒路死時，耶穌看見他的親友哭，耶穌也哭了（約十一 35）。耶穌能體恤我們的軟弱，正如希伯來書四章 15 節所說的，祂不但與哀哭人同哭，祂的救恩，使人類能勝過死亡和罪惡。因「基督已經從死裡復活，成為睡了之人初熟的果子。」（林前十五 20）使我們能了解「我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，祂也必將他與耶穌一同帶來。」（帖前四 14）。我們「當用這些話彼此勸慰」（帖前四 18）我們相信將來「死人要復活成為不朽壞的，我們也要改變。這必朽壞的總要變成不朽壞的，這必死的總要變成不死的。……那時經上所記『死被得勝吞滅』的話就應驗了。」

(林前十五 52-54)

對基督徒而言，死亡並非結束，是進入永生另一階段之開始，這世界上身體的死亡依然存在，但哥林多後書四章 16 節說：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」哥林多後書五章 1-10 節：更描寫死亡就是靈魂脫離肉體，像遷居或移民一樣，離開「帳棚」遷入「天上永存的房屋」。由於耶穌被釘十字架，埋葬後，死而復活，使一切信他的人，「必得永生」（帖前四 17；來二 14-15；提後一 10；約十一 25-26）我們任何一個人，越早建立合乎聖經的生死觀，越有助於面對自己或親友的死亡。

1997 年 7 月 30 日在我一生中，是一個永難忘懷的日子。那是與我結縭廿四年的前妻離世之日。7 月 29 日上午，我正在美國賓州費城移民局，幫助一個從中國福建來美的男士，面對移民官的審核，我幫他傳譯。忽然我身戴的手機響起，經過電話，我得知女兒和前妻，因車禍，已進入賓州大學醫學院附設醫院。我一進入醫院，第一眼看到女兒無恙，心中的焦慮和壓力減輕了一半，但女兒同時告訴我，前妻已進入腦手術的過程，我整個人彷彿被太空飛來的隕石撞擊一樣。第二天早上，醫生告訴我，前妻在搶救過程中，已無可挽回，就這樣一個健康的生命，在 24 小時以內忽然離世，消失無蹤。我走過人生中最傷痛的幽谷，也體會到上帝的同在和安慰。若不是聖經上的生死觀，已經深刻印在我內心，我是不可能走下去的。只有當自己親愛的人死亡之時，才更真實、更深刻、更具體地感受到永生的重要意義。信靠上帝的人，不論經歷親人死亡、離婚失業、截肢、天災、人禍的損失，

各式各樣的失落，並不代表生命走到了終點，也不意味著從此以後將永無天日，終日以淚洗面，所有的失落，都可以成為賦予生命新意義的跳板。從此看到新的方向，獲得新的幸福，找到生命新的價值。今天，當我說「生命是好的」並不是一句自我安慰的話，而是「因為有上帝，才使生命變得美好」。

## 貳、認識哀傷

英文 Grief 有各種中譯：悲傷、哀傷、悲哀、哀悼等。本文採用哀傷，兼顧悲哀、悲傷、傷心難過的情緒描寫。在此哀傷指當一個人面對親友死亡，或重大失落的身心反應過程。重大失落，包括具體或抽象的失落，具體的例如生命、財產之損失，身體之器官或部分被切除；落榜、失明、失聰、失業、失戀、失婚等。抽象的例如：尊嚴（自尊）被羞辱、踐踏，安全感破碎，理想美夢幻滅，希望期待落空，歸屬感被切斷等。在各式各樣的失落中，心理學家大多認為死亡是最大的失落（Wright, 1994）。本文將聚焦在面對親愛的人死亡之哀傷，也就是人生最大的哀傷之現象及處置。

根據 J. William Worden (1991) 的研究，要了解哀傷必須先認識依附理論 (Bowlby, 1980)。「依附」指人類有和他人發生強烈情感聯結的傾向。Bowlby (1977) 舉出 Lorenz 和 Harlow 二人對動物及幼猴研究，認為依附行為具有求生存的價值。Erikson 對人類發展的研究，顯示稱職的父母親能使幼兒產生對父母的「基本信任」而有相當程度的依附情結 (Erikson, 1950)。



這種依附的對象，有可能隨年齡之成長和心理人格之發展而有改變。例如對於戀愛中的人，雙方的吸引力使彼此成為依附的對象。若進入婚姻，而在愛中常相廝守，更可能彼此依附。這可以解釋，當親愛的人死亡，依附被切割，所產生的鉅大失落感和傷痛，這也就是哀傷的反應。

哀傷是一種疾病嗎？Engel（1961）認為哀傷表示身心脫離健康和幸福的平衡狀態。他也認為一個人在承受失落之後，為了重建平衡，並完成哀悼過程，必須完成某些特定的「任務」，所以哀悼是必需的。這正回應了 Freud 最早提出「哀傷」是一項「工作」的研究報告（Collins, 1997）。

當我前妻過世時，我彷彿感覺我的一半被切掉了。現在回憶起來，在事發之前，有兩件事很特別。第一件是有一天下午，忽然有一隻受傷的飛雁，掉落在我家前院草地上，這是在美國賓州住了十多年，從未發生過的事。當時我把這隻受傷的野雁送去野生動物保護所，回來的路上，心中有些感傷。我想這隻孤單的雁鳥，不知什麼原因受傷了，就從天上掉落地面，牠已遠離雁群，樣子看起來非常疲累、虛弱、孤單無助，肯定需要休息和醫治。前妻過世後，我竟然又想起這隻野雁的樣子，感覺自己就像那隻孤單的雁鳥一樣。另一件事是住家附近的墓園公司，在 1997 年春天寄來一份墓地推銷廣告，這也是我第一次收到這種廣告，記得當時和前妻討論此事，認為這只是商業廣告，因此毫不在意。記憶中，似乎也交談幾句，誰先死比較好之類的話，就好像很多夫妻談論的。誰知一片墓地，正是我需要的。

廿四年的婚姻不算短，朝夕相處，同甘共苦的生活，就

在 24 小時不到的一日之間，全然消失。心中深感傷痛、失落，只覺得已走到人生的盡頭。當時彷彿豔陽高照，忽然烏雲滿佈，暴風雨以千軍萬馬之勢而來，無法抵擋。那些日子，我常能深深體會 C. S. Lewis（1961）所說的話：「今晚所有那些惱人的哀傷又開始了，憤怒的話，怨恨之苦，胃裡翻攪，惡夢，痛苦。在哀傷裡沒有明顯的劃分，但它們經常循環，每一件事，都一再地重複，我是在一個螺旋上嗎？如果是，我是向上轉或向下轉呢？」

Collins（1997）認為哀傷的一般影響以三種反應為最普遍，那就是哭、不安及沮喪。哭是表達深刻的感覺，並把緊張釋放掉。不安包括睡眠不安穩，睡眠形態改變，難以入睡或半夜醒來不能再睡，或清晨特別早就起來，再加上惡夢連連。沮喪是情緒低落，像洩氣的皮球。一般身心反應包括免疫力降低，容易感冒、生病，筋疲力竭，衰弱、頭痛，呼吸急促，消化不良，沒有胃口，或吃得特別多。焦慮，內心空虛感，罪疚、憤怒、急躁，與別人疏遠，健忘；性慾減低，夢到死者，判斷錯誤，孤單的感覺，失去一般事物之興趣，生活紊亂，簡單的事也覺得費力。以上這些，我幾乎都經驗過，記得第一次夢到前妻，她在家裡的浴室門口看著我，很安詳滿足的樣子，並且似乎看起來更健康、更年輕。第二次在夢中出現，又對著我微笑，當我伸手要去接觸她，卻無法觸及。於是我哭起來，醒來時發現自己已淚溼枕邊。

### 參、哀傷的階段

哀傷是一個過程，因此有階段性的。不同的學者有不同

的分段法。1969 年精神科醫師 Elizabeth Kubler-Ross 寫了一本《垂死邊緣》的書，將一個人面對自己的絕症，即將死亡時的心理反應，分成五個階段。這五個階段，也同樣適用於面對親人的死亡，那就是：

- 一、否認與拒絕：壓抑或逃避事實，總是不認為死亡是真正的事實。
- 二、憤怒：氣憤為何事情如此發生，氣憤被死者遺棄，尋找責難的對象。
- 三、討價還價：一再地和醫生或上帝討價還價，甚至向神許願：「若他不死，我就……」
- 四、沮喪：當事實無法因自己的努力而改變時，落入憂鬱傷心失望中。
- 五、接受：隨著時間消逝，逐漸接納事實——死者已逝，面對現實。

#### C. M. Parkes 描述哀傷四階段

- 一、麻木——太過於震驚，連死亡之事實都被漠視。
- 二、渴望懷念——嚮往回復失去的東西，回歸以前狀況。
- 三、解組和絕望——放棄回復的企圖，生活組織次序混亂。
- 四、行為重整——調整身心、面對新的旅程，回復正常生活。

#### H. Norman Wright 認為正常哀傷反應，分成六個階段：

- 一、震驚與哭叫：就像詩篇四二篇 3 節「我晝夜以眼淚當飲食。」詩篇卅八篇 17 節「我幾乎跌倒，我的痛苦常在我面前。」（參撒下十八 33）
- 二、有罪惡感：希望事情能重來一遍，以為如此，自己就能

避免其發生。

- 三、有敵意：對死者憤怒，因自覺被丟棄，對醫生或照顧者憤怒責難。
- 四、不停的投入各種活動：想藉著活動來麻醉自己，卻又無真正的興趣，而換來換去。
- 五、不再在意正常的活動，且失去興趣：認為死者已逝，一切已無意義。
- 六、和死者認同：為了不願切割，而繼續作死者未竟之事，或用死者的方式，語氣等去處理。

#### Gravger Westberg 認為哀傷會經歷十個階段：

- 一、震驚：暫時麻木，脫離現實。
  - 二、釋放情緒：大哭一場，或說出心中的感受。
  - 三、沮喪和孤單：情緒低潮，且疏離人群的感覺。
  - 四、有痛苦的癥狀：身體疼痛，如頭痛、胃痛、及心理之痛。
  - 五、為自己和前途感覺痛苦。
  - 六、罪疚感：自覺因自己的疏忽而造成死亡。
  - 七、敵意和憤怒：對死者或周圍的人。
  - 八、無法恢復正常活動：從事以前正常的活動，也心感乏力。
  - 九、逐漸感到有希望：開始尋找新朋友，嘗試新活動和新方向。
  - 十、努力地回到現實：接受現實，回歸正常平衡。但一個人的哀傷反應如何，將決定他變得更堅強，或是更軟弱。
- 從時間過程來看，簡單可分成三個階段：
- 一、連絡過去：在言語、思想、行為、情緒上，仍然彷彿死者還活著一樣。



二、活在現在：當喪禮結束，生活漸回歸正常，必須活在現在，作該作的事，繼續照顧兒女，因著責任感，繼續存活。

三、尋找未來的方向：重新調整角色，找到自己的方向，獨立行動。

以上這些階段的劃分是人為的。事實上，每個人的哀傷反應，依情況之差異，各有不同。哀傷期間自半年到三年，都算正常。而階段性的前後次序，也不是絕對的。有些人可能按序，或跳躍，或前後來回重複；或有些階段長，另一些階段短，各有差異。一般來說，正常的哀傷反應，若依身心症狀可歸納如下列：（Worden, 1991）

#### 一、感覺

悲哀、憤怒、愧疚自責、焦慮，孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木。

#### 二、生理感官知覺

胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感。

#### 三、認知

不相信、困惑、沈思對逝者的思念、感到逝者仍然存在的幻覺。

#### 四、行為

失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮、夢到失去的親人，避免提起失去的親人、尋求和呼喚、嘆氣、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜帶遺物、珍藏遺物。

在此特別說明哀傷和憂鬱症不同。憂鬱症有可能是哀傷

的病態形式，是對於愛恨交織的死者，產生的憤怒衝動，卻將這股衝動的能量，轉向自己，所引發的自我價值低落的感受。但也可能是拒絕哀傷工作的自我防衛，使得哀傷中的人，看到自己的世界，全然貧乏、空虛、了無意義。

當我前妻離世後，有將近一年的時間，我身體虛弱，一再感冒。雖然外在的世界照樣運轉，但我的世界已完全異樣。有一段日子，我經過兩次急診住院，一次手術，頭幾個星期中，當家中無人時，我會大哭一場，當觀賞影片時，在黑暗中，我止不住淚水。我接下一個工作又一個工作，勉強使自己撐住，盡自己的責任，活下去。我害怕孤單一人的夜晚，睡不安穩。雖然我也試著游泳，運動，走路，但有時候實在是強提起精神，去作這些活動。在幽暗的日子，上帝的慈愛和溫暖，藉著教會和神學院的朋友包圍著我，扶持我，具體而細心的幫助，使我深深體驗到羅馬書八章 38 節所說的：「我深信無論是死，是生，……都不能叫我們與神的愛隔絕。這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」現在當有人走過哀傷時，我可以對他說：「我了解哀傷。」當然很可能我們的哀傷反應，也許不盡相同，也許相差不遠。此後上帝也用奇妙的方式，將一些哀傷的人，帶到我身邊，使我能像哥林多後書一章 4 節所說的：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」親自走過哀傷，對於我作一個教牧諮商者的角色，在人格塑造過程，絕對是正面的影響。正好印證了詩篇一一九篇 71 節：「我受苦是於我有益，為要促使我學習你的律例。」以及羅馬書八章 28 節：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得

益處。就是按他旨意被召的人。」

## 肆、影響哀傷的要素：

什麼是造成每個人哀傷反應差異的要素？就依下列情況之不同：

一、**宗教信仰**：在哀傷的過程中，宗教信仰產生支持的力量。基督徒相信聖靈的同在，在傷慟中有聖靈的安慰。聖經上的生死觀、價值觀、人生觀，都使基督徒在認知上有正確的理解，而更能倚靠上帝的應許和教訓，繼續一步一步向前邁進。當然哀哭和傷痛在所難免，但上帝的保守、看顧以及祂的應許，賜人真實的盼望，使人在憂傷中有安慰，軟弱中有扶持，幽暗中見曙光。但若基督徒因為相信要常常喜樂，而永不憂傷，甚至認為傷心及難過是不成熟，則對哀傷處理有妨礙，這也不合耶穌的教訓。

二、**人格特質**：按各人人格差異，而有不同反應。開朗或封閉，勇敢或怯懦，樂觀或悲觀，穩重或漂浮，外傾或內傾，積極豪爽或多愁善感等不同的人格變數，都可能影響哀傷反應之過程。

三、**身體健康狀況**：哀傷是一項具體、特定的創傷，它的傷害是全面性的。身體上的器官、細胞、神經、內分泌等功能，必然會受摧殘和破壞，因此每個人原來的健康狀況，將會決定哀傷反應之不同。

四、**過去哀傷經驗**：心理學上有一個廣為接受的原則，就是「過去的行為是對將來行為最好的預測準繩」（Collins, 1997）。一個人過去處理哀傷的經驗，如果是正常而成功的，

那麼他應付危機的知能就加強，反之將減弱。若前次哀傷任務仍未完成，則舊創傷加新創傷，將使人更難受。

五、**失落的對象是誰和依附關係本質**：死者是誰？死者和生者之間的關係如何？兩者的依附關係強弱？兩者是愛是恨，或是愛恨交加的關係？親密或疏離程度？對存活者來說，死者的角色是什麼？這些必然會決定哀傷反應。

六、**死亡形式及伴隨死亡的環境**：一位受全民敬愛領袖的死亡，會使千萬人哀傷。但這種大規模的哀傷，當然不同於這個死者的寡婦或其子女的哀傷。死者的年齡，及死前預知與否，也會促成不同的哀傷反應，這是因為死亡是預期的，或意外的，而有很大區別。例如幼童、青少年過世，或像在事業的巔峰中的明星，忽然殞落，或自殺、車禍等都使哀傷處理變得更複雜。一位精神科醫師，研究列出五十種會使哀傷拖長，而且更難處理的原因（Collins, 1997）。

七、**社會文化因素**：有些社會習俗鼓勵哀傷，有些壓抑哀傷，像華人作七的習俗，在死者亡故後，每逢七日，有哀悼儀式，持續四十九天。不同的文化，對悲傷情緒的表達，有不同程度的允許、鼓勵、或阻止。另外死者的家人若歸屬於教會或社團，得到支持，對哀傷處理也有幫助。若孤單無依必是雪上加霜。

八、**因死亡引發的改變及危機**：例如一家之主，若是全家物質供應的保護傘，若這位支持供應者死亡，帶給全家人的改變和危機是更大的。又若夫妻兩人，如果其中一人殘障，平常多依賴另一半的協助，而這位協助者的亡故，將使殘障的一方，生活加倍困難。台灣 921 大地震，不但一剎那奪走



許多人的生命，連房屋財產也全然歸零。至今五年後，仍有許多人無法回歸正常生活，這種改變，所形成的壓力和哀傷，是極大而複雜的。

從以上的因素，可見每個人的哀傷形態，不可能以偏概全，從單純到複雜，從正常到病態，教牧諮商者需要多多了解，全貌評估，才能作有效的協助與處置。

當我前妻過世時，帶給我和家人最大的改變與失落有幾方面，包括家事的支持，談心的伴侶，教會工作的夥伴，兒女的教育者，照顧者，和經濟的支助。我第一個想到的反應，是以後三餐怎麼解決？這是平常認為最微不足道的事，卻忽然成為一件大事。頭一段時間，我很感謝教會的朋友，輪流送我們熱騰騰美味可口的食物，有少數幾位，甚至繼續在這方面支持我們好幾個月之久。接著我和兒女商討如何重新規劃，分配日常家事之處理。家庭成員由四人減成三人，每人多增加一些負擔。我告訴自己，我是個單親，我不是父兼母職，我開始回憶著我未婚還是單身時怎麼過日子，嘗試從過去的經驗重溫，重新學習單身生活。我也告訴自己，絕不可以期盼女兒成為代母的角色，總攬家事，這對她是不公平，也不利於她的人格發展。我告訴自己，要倚靠上帝，要學習自我輔導，走過哀傷。同時，儘可能試著了解兒女喪母的感覺，並且陪伴他們，幫助他們，一起走過哀傷，走得更好，更健康。

前妻的死亡是意外車禍造成，而且在不到一天內，就離世，這種形式的死亡是最難接受的。記得她車禍的前一天，我們還一起散步，談論未來的計畫，一起禱告。車禍那天早

上，她離家時，還微笑告別，快樂出門，這種死亡情境，是完全在期盼之外的。我當時剛過 52 歲生日，健康情況良好，不需要使用任何藥物，常游泳運動。我自己的人格特質，因為學習輔導和教會事奉經驗，而有成長改變。比年幼時期的我，更敢於表達情緒。前妻正在醫院經過腦部手術時，教會朋友來探望我，我總是情不自禁擁抱他們大哭，就像孩童在痛苦中看到親人一樣。回顧這一段往事，我深信是上帝的保守扶持，和教會的弟兄姊妹的幫助，托住了我。我對上帝的信仰和教會團契的支持，是影響我哀傷過程，最重要的因素。

## 伍、哀傷的任務

哀傷諮商的目標，是使哀傷者增加失落的現實感，協助當事人處理已表達或潛在的情緒。克服失落後，再適應過程的障礙，以健康方式，告別故人，重新建立新關係。使其能正常走過不同的階段。一步一步達成任務，而回歸到正常而平衡的狀態，繼續生活，並且化危機為轉機。甚至使哀傷者，因此邁向人生新的里程，找到新的方向、動力和目標，而能自助助人繼續成長，也能幫助他人，走過哀傷邁向成長。根據 Worden (1991) 哀傷的任務有四個重點：

### 一、任務一：接受失落的事實

從死亡、失落發生到存活者能接受事實，這需要一個過程。參看前述哀傷的階段就能知道，每個人經歷的過程可能不同，但諮商者必須幫助當事人達成第一項任務——接受失落是一件已經發生，而且是無可挽回的事實。這個任務的達

成，並不容易，需要時間，及其他因素的配合。有些人就是無法接受失落的事實，而長期生活在否認、逃避，幻想當中，一直想和過去連繫，無法切割。一直活在過去的陰影，揮之不去。有人甚至企圖透過通靈和死者連繫溝通。Parkes (1972) 認為通靈的目的是協助生者尋回死者。在他的研究中有七位哀傷者，曾經拜訪過通靈的人，他們反應不一，有些人覺得他們和死者有某種接觸，也有人覺得很可怕。Parkes 說這些經驗無法使他們滿足，也沒有一個人，持續規律地參加這些活動。根據聖經，人死亡之後，靈魂就離世，不會再回人間，也不能和活人溝通來往（路十六 19-31）。

Krupp (1986) 認為在解決這個哀傷任務的過程中，相信或不信失落的事實，是間歇性的，時而相信，時而不信他說：哀傷者有時似乎處在現實中，他們表面上好像完全接受逝者已去的事實。但有時卻又很不理性，受到將與逝者重聚的幻想所影響。在這期間有時哀傷者的憤怒，針對自己或可能的肇事者，甚至憤怒有時朝向善意提醒失落事實的一些來安慰的人，這種現象普遍存在。所以去安慰的人，必須認知哀傷者的憤怒是一種轉移，其根本內在因素可能出於仍未能接受死亡的事實，而還在憤怒、否認的階段。安慰者不要認為哀傷者的憤怒是真的針對安慰者而發。

## 二、任務二：經驗哀傷痛苦

當麻木和否認的初階一過，哀傷者必須經過相當程度的身心痛苦。若因當時的環境或情況，未被允許經驗痛苦，則在哀傷諮商中，也需要給予機會，重新翻開傷痕，重新經歷

體驗和表達適度的傷痛。長期的拒絕、否定、逃避、轉移、麻醉……都不適宜。更不可刻意用飲酒、縱慾、賭博、吸毒等嘗試減輕痛苦，逃避現實，若這樣只會使哀傷者，「借酒澆愁，愁更愁」並且很可能落入不能自拔的酒癮、毒癮或賭博。親人死亡對人類是重度創傷，豈有不痛的道理？人又不是機器，或草木土石，怎會沒有感覺？既然如此，情緒的表達和紓解，就必須有合適的管道和適當的方式，不是壓抑、不是轉移，而是和痛苦面對面交手。不論哪種傷痛是狂痛、大痛、中痛、小痛、或微痛，都不要逃避。就讓它有如排山倒海的來吧！自然就好，無須刻意增減。有些人以為只要離開老家，離開熟悉的人事物，換個環境，去旅遊區遊覽、觀光、旅行，遊山玩水就能忘記痛苦，卻沒想到那種痛，是如影隨形。再美好的風景看起來只會更惆悵，更憂傷，更感慨，更孤單，再多美食當前，也如同嚼蠟，食之乏味。所謂「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾」，再多的眼淚，都是自然的反應，倒是沒有眼淚，或哭不出來，才是需要留意的不自然現象。

## 三、任務三：重新適應一個逝者不存在的新環境。

Parkes (1972) 認為任何一種喪親情境，我們都很難清楚界定，到底失落的是什麼？例如：失去了丈夫，到底意味失去了性伴侶，朋友，會計師，園丁，保母，聽眾，或是暖床的人，這要視這位丈夫所扮演的特定角色是什麼而定。Bowlby (1980) 認為生者往往在失落之後，才會清楚了解逝者所曾扮演的角色是什麼。這項任務完成與否，影響到哀傷



過程的結果。一個人若不能認知環境的改變，修正逝者所代表的意義，並且重新界定生命的目標。就可能被矛盾、衝突所困擾，而延緩成長。「重新調適」是一項工作，有可能意味著，從一個一向倚賴者的角色，轉變成獨立自主的角色。有一位女士自述，當丈夫活在世上時，她連一張支票都不曾經簽開。但自從丈夫離世後，她開始學簽開支票，記帳，分類收據歸檔，並去上課學習報稅，理財等。學習一人獨自處理訂位購票，托運行李，單獨在機場候機，自助旅行。她有一種新的覺醒，原來她會做很多很多事，以前她認為只有她丈夫才能做這些事，她至終還是無法克服，在院子除草時，會遇到毒草、和蟲蟲危機的恐懼。因此她只好付費用，請鄰居的男孩來幫忙剪草。但這也是一種調適，因為除草一向是她丈夫的專利工作。當然她也可選擇在適當的時機，更換一個不需要除草的房子。類似的情況，一位丈夫，在妻子過世後，開始學習在週末自己去菜市場購物，並選擇合適自己現況的食物，節省預備烹調的時間，週末是他「大洗」（大喜）的日子。為了減少照顧大房子的精力，他在二年後換了一個更容易整理足夠現有家人居住，適合現況，卻小一些的房子。這時他需要面對在華人社區中，被指指點點說：「賣大房子，換小房子。」他面對現實，成功地調適自己心態，因為現實生活是他自己要去過的，而不是別人。

#### 四、任務四：將情緒活力投注在其他關係上。

Volkan (1985) 認為哀傷者永遠無法完全忘懷逝者，因曾在生命中如此珍視對方。也無法完全在心中撤回所曾投注

的一切，除非藉著會破壞自我認同的心靈行動，我們永遠不可能去除那些曾在生命歷史中，如此親近自己的人。

Shuchter 和 Zisook (1986) 認為生者是否準備好進入新的關係，不在於對逝去伴侶的放棄，而有賴於在生者的心理生命中為對方找一個適當的處所——一個很重要的處所，同時卻也為他人保留另一個相當重要的空間。

Marris (1974) 的研究表示：起初，喪夫者無法從曾位居她生命中心的丈夫身上挪開她的目標與理解，為了感覺到自己仍活著，她必須藉著象徵與偽裝去持續接受這個關係。但當時間遠去，她會開始消化他已死的事實，重新生活。從好像「他就坐在我旁邊的椅子上」般的和丈夫談話，到想像他會怎麼說，怎麼做，再進而想像，他會希望她如何策劃她自己和孩子們的未來。透過這些種種，喪夫者逐漸有了轉變，直到最後這些希望成為她自己的希望，她才不再有意識的將家人的一切歸屬於逝者。

Alexy (1982, p. 503) 舉出一位哀傷者說：「直到最近，我才注意到生活中有些事物，仍為我開放，你知道，就是那些可以帶給我快樂的事。我知道終我一生，仍會繼續為此哀悼一輩子，對他的愛的回憶，會永遠活著，但是生活會繼續下去，不管喜歡與否，這回憶是我的一部分。最近，我注意到有時，我似乎會在家，作一些事或甚至和朋友參加一些活動……。」

巡視這四項任務，我回想當前妻過世時，我真的一項一項完成，一步一步倚靠上帝走過來。剛開始時，我常會有似乎在作夢的不真實感，半夜睡在床上，猶覺得一翻身，她彷彿

佛就伸手可觸及。頭一個禮拜，我不想換洗床單，因為我仍能嗅聞她的餘溫和體味。每看到她的衣物，總覺得她好像隨時會進到屋子裡來一樣。我常安穩坐下來，搖一搖頭，觸摸自己的皮膚，想要確定我是在作夢嗎？因為意外死亡來得太快，太意外！我的心裡尚未預備好。這件事就發生了。而且已經完全成為過去式。漸漸我心中愁雲籠罩，傷痛一波一波襲來，時而平靜，時而憂傷，孤單難受。我的諮商訓練背景，直覺地告訴自己，絕不可壓抑情緒，要讓內心深處情緒的能量自然起落，自然傾瀉，紓解，湧流。

每次當有人來探訪我，我似乎有種矛盾的感覺，一方面我喜歡他們的來訪，一方面我覺得他們並不了解我。一方面我喜歡他們在場，卻一方面我憤怒，為什麼當我的世界變天時，他們仍然來去自如。但是我的教育使我肯定，我需要達成接受死亡事實的任務。因此當來訪者不知要講什麼話，或不講什麼話時，我總是拿出一些與這次死亡事件相關的照片，包括那個被撞壞的汽車照片，喪禮照片，生前近日遺照。一一講解事發當時及前後的情況，一面講一面任淚水湧流，說說停停，停停說說，一次又一次，我已記不得，我像撥放錄音機似的，向不同的人播放了多少次。但我很清楚知道，我正在釋放情緒能量，並且我正幫助自己接受死亡的事實。每向友人述說一遍事件發生的來龍去脈，以及當時的情況，前後的感受，說一遍就是再一遍提醒自己前妻的死亡是一件事實，是永不能更改，已經發生，無可挽回的事實。雖然殘酷，但已經成為過去完成式。

有時，我也試著跳出哀傷者的角色，嘗試從諮商者來看

整個哀傷過程。試著回憶在我周圍的人向我做何種表達，或不做何種表達時，對我有何影響。哪種方式的安慰，對我較有效，或無效。我覺得那是寶貴的第一手體驗，我學習很多，也獲得成長，使我在自助、助人的路途上，有了新的經驗。

我記得有一次，有一位剛巧從香港回美，為她母親掃墓的女士來訪。在整個訪問過程的兩個小時中，她幾乎未發一言，只是默默流淚。並遞給我一張卡片，回憶起來，我當時從她的陪伴得到安慰，因為我感覺她了解我，她母親才離世幾個月而已。而我和她母親是牧師和教會會友的關係。彼此認識十多年，且兩家有誠摯的交往和關懷關係。

在調適自己面對環境的變更，我似乎將一半注意放在自己，一半注意放在兒女。努力使自己和兒女，都更能順利地轉入新的生活軌道。我的原則是先儘量穩住，不作不必要的重大改變，因為死亡事件已經是極大的改變了，我想依靠上帝的恩典，使生活情況儘量維持穩定。當時我在前妻過世之前，我們就計畫，我回台灣的中華福音神學院任教，妻子暫時留美，陪伴女兒一小段時間。因她才剛開始上大學，兒子已大學畢業，在泰國學習宣教。因此事件發生後，我決定延緩回華神的日子，留在美國，多陪伴女兒一段時間，也處理後事，直到次年一月，也就是事發五個月之後，才離美返台。並且我保留原來居住的房子，一直到兒子和女兒都已結婚，且各自有了自己的兒子，全然在經濟上，工作和家庭生活都獨立自主後，才賣掉原來居住的房子。如今我再婚，和妻子一邊在華神專職教書，一邊在教會兼職牧會工作，我們感謝上帝！



回想這段走過哀傷的日子，完成哀傷任務的過程，我深深感受到我們全家對上帝的信仰和聖經上的教訓，是支持和引導我們走過哀傷最有力的動力。記得剛開始，我們家三人常去前妻的墓園一起追思，一起敬拜上帝，一起禱告。猶記得有一次，我兒子忽然說：「我相信媽媽已經不在那裡了。她已經在天父家中。」他用手指指墓地，又指著天上。我和女兒都同聲說：「是的，我們也這樣相信。」於是我們一起低頭敬拜上帝，並向上帝獻上感恩。

## 陸、哀傷諮商的原則：

從事哀傷諮商，按 Worden (1991) 的研究，需要注意下列原則：

### 原則一、協助生者體認失落：

最好的方法是鼓勵生者，談論失落。當時死亡事件在哪裡發生？如何發生的？你怎麼得知失落訊息的？聽到消息時，你在哪裡？作什麼？你的反應如何？葬禮前後經過情況如何？知道消息的人，怎麼談論這件事？諸如此類的問題，旨在協助生者，在心理一再仔細回顧有關失落死亡事件之種種，重複檢視，也是重覆面對逝者已去，永不回頭，無可挽回的事實。這是已經發生的，已經完成的事實。研究中顯示喪偶者，大約經過三個月，才能開始相信，並體認、了解伴侶實際上已去而不返。另外，拜訪墓地，或存有遺物的處所，也有助於體認失落之事實。若生者還有機會再訪墓地，諮商者可以謹慎小心敏感地，在合適的時機，提出重訪墓地之建議，這

要在恰當的時機，才能順利進行。諮商者這個階段最需要的是耐心傾聽，並適當地鼓勵當事人談論失落的事件。有些家人親友，誤以為越談論只會使生者越傷心。因此，常刻意避而不談。其實，不談並不表示生者就不會傷心，或哀傷就已經處理了。不談只是壓抑或延滯哀傷處理。並且促使生者更覺孤單，無人了解，無人陪伴。

### 原則二、幫助生者界定情緒， 並表達情緒和情感：

生者在失落時，自然會有憤怒、愧疚、焦慮和無助的感覺，這些情緒反應都是正常的。諮商者應協助生者，用適當的方式表達，或紓解這些情緒，及情緒中所蘊含的能量。讓生者坦承地說出來，就是一種表達。甚至諮商者也可以詢問當事人：「你有沒有因為太痛苦了，而想過傷害自己？」以此讓當事人可以更深層地表達其情緒，也可以藉此評估自殺的風險度。諮商者可按文化情況，合適的使用間接，或低調的字眼，例如問他：「你想念他的時候，你較常想到些什麼？」也許過一會兒，也可問他：「你想念他的時候，有沒有過想到對他的負面的感覺？」他可能開始很驚訝，但過一片刻，可能生者就說出一些對死者的某種負面情緒，或負面經驗。

有時愧疚感和死亡事件無關，是非理性的。諮商員可以問當事人：「你曾做了些什麼？」一次又一次類似的徵詢，旨在幫助當事人回到現實，而自信自己已作了當時所能做的

了。但有時愧疚感若真的和死亡事件有關，這比較複雜。需要更深入探討和更周全地處理，目標在於使當事人接受上帝的饒恕之恩，並對上帝饒恕之恩有足夠信心，進而能因此確信自己的罪過已蒙神赦免，因此能得醫治，且在基督的救恩裡，真實被神接納，也真實地接納自己。

焦慮有時來自無助感，擔心無法獨自度日，這種情況，可因著時間流逝，了解到再困難還是可以處理的。諮商者可以協助當事人，調整認知，重適角色，並醒悟失落之前，自己已能處理的事實。焦慮也可能因自己察覺本身死亡之將近而產生，諮商員得視各人不同之情況，適當地協助當事人建立合乎聖經的生死觀。

悲哀在所難免，當事人必須被鼓勵，表達悲傷與哭泣，因哀傷過程及長短，因人而異，因此悲哀的感覺，很需要在有人陪伴時，自然流露，且能夠得到支持與同理。當哀傷工作進展時，悲哀和哭泣的意義，也隨之改變。但原則上，這種情緒，都需要被表達和紓解。

### 原則三、幫助生者在失去逝者的情況中活下去：

協助生者適應獨立做決定，加強獨立生活的能力。這時當事人不可以被鼓勵作重大決定，例如：賣房子、換工作、領養小孩、再婚等，千萬不可只因當時的無助感，而作重大決定，以致將來有可能又反悔做了這個決定。諮商者可協助當事人，對原來的支持系統充分評估，找出資源，面對現實或調整期盼及現況，使自己更能有自我掌握的感覺。基督徒在任何環境，都能因著對上帝的信靠，和自己的殷勤努力，

而度過難關。以賽亞書四二章3節「壓傷的蘆葦，他不折斷，將殘的燈火，他不吹滅……。」

### 原則四、將情感從逝者身上轉移：

當事人有時需要被協助，去了解在經過一段時間的哀傷處理之後，與其他人發展新關係，並不是一件錯誤的行為。對於某些人，一直遲延不敢踏進新關係，是因為哀傷未了。對於另一些人，匆促地除舊佈新，也不適當，雖然有可能很快找到代替者，但也可能因此阻礙了失落體驗，所需要有的深度和強度，而這是完成哀傷所必須經歷的。

在和他人發展新關係時，應該建立在哀傷已告一個段落，當事人的身體、心理及各方面，已經預備好，重新發展一種全新的關係。當事人需要認知，新的關係不是代替品，更不可在新舊之間，重複做比較，這不但對於新關係不健康，而且對於新對象也不公平。至於失落多久，才合適建立新的情感連繫，這因人而異。原則在於對原來失落的這段哀傷過程，是否已經完成某些應當完成的階段性任務。

### 原則五、允許時間去哀傷：

哀傷過程需要時間。而且每個人所需要的時間長短，各不相同。這是一個切割的漸進歷程。甚至在一家當中，喪偶者和喪親者的切割，所花費的時間就可能不同。在這過程中，通常最容易出現情緒起伏的時間，是失落之後三個月，第一次週年祭日，及一些特別節期和假日。諮商者可以協助當事人，事先對這些敏感的時刻有所預備，包括心理上的準備，



和具體時間和活動之計畫。不要無所事事，任其發生。諮商者和當事人接觸的頻率，和時間之長短，都依個別情況而定。

### 原則六、闡明「正常的」哀傷行為：

諮商者需要評估正常或病態的哀傷行為。有人在失落後，會有種快發瘋的感覺，這是因失落所引發的混亂，不是日常遇到的經驗，因此對於以前未有過重大失落經驗的人，這是正常的反應。諮商員需要協助當事人了解到混亂，或被死者獨佔心神等，皆可能是正常行為（Parkes, 1972）。至於病態的哀傷行為，則是過度延長，誇張或轉移的哀傷，例如，已經經過多年，一談到失落仍然有強烈而無法抑制的悲傷；或一件小事，卻帶來鮮明的情緒反應；或長期不處理遺物；或有憂鬱症出現；或自殺衝動；或對於周圍其他死亡或失落事件過度恐懼、焦慮等。這種病態哀傷，處置較複雜。若有憂鬱症，強烈自殺衝動，持續幻聽幻覺等精神疾病症狀出現，更需要轉介給精神科醫師，做醫療處置。

### 原則七、允許個別差異：

哀傷行為的長短、模式，因人而異。有時當事人哀傷方式與眾不同，而有錯誤的感覺，其實正確的評估，要看走過哀傷過程之後的結果而定，不能看當時的反應，因為的確哀傷反應的方式，極為廣泛。

### 原則八、提供持續的支持：

諮商者寧可每週兩次，或三次關懷，每次十五分鐘，好

過每月一次，每次四小時。最好能在失落之後一年內，持續的支持當事人，特別在一些節期、假日，更需要留意當事人情緒上的需要。有些教會或諮商中心，成立喪偶彼此支持小組，對於經歷失落者，持續的聚會，彼此支持一段時間，這是很好的措施。另外為了持續性的支持，教會若能找到數位組織成關懷小組，定期輪流關懷，支持喪家，不但能有持續工作，而且可預防牧者耗竭。

### 原則九、檢查防衛及調適形態

諮商者在和當事人建立足夠信任關係後，可以在適當時機，詢問當事人是否酗酒或吸毒等。藥物和酒精濫用，會阻礙哀傷過程，若發現這種上癮的情況，諮商者要更積極介入，並轉介至其他相關治療團隊，例如福音戒毒所等。若發現有退縮，拒絕正視死者之相片、遺物等，諮商者可以指出這些適應模式，協助當事人，評估其有效性，並共同探索其他更有效的適應途徑。

### 原則十、界定病態行為並轉介

諮商者若發現當事人出現病態的哀傷，而諮商者不能對當事人更進一步有效的幫助時，就需要轉介至相關治療團隊。像精神科醫師，或戒酒協會，福音戒治所等做更整全的治療，諮商者需要了解自己的限制。

### 原則十一、適當的運用聖經和其他屬靈資源

教會中從事哀傷諮商時，在使用聖經上的教訓安慰當事



人的情緒，或調整當事人的認知，需要考慮適時、適量和適當的表達方式。諮商者得視當事人的情況，不要太快、太多，或填鴨式的引用聖經上的話。因為哀傷者若仍在情緒表達和紓解的階段，一方面對於聖經上的教訓，不易真正的吸收，另一方面也可能因此，而在壓抑情緒，或產生不必要的罪疚感。此外教會中的講道信息，有關失落的書籍，一般性團契的肢體關懷，探訪及其他有走過哀傷經驗的人，都是很好的支持系統資源。在表達傳遞關懷時，不要講像：「人死不能復生，生活還是要活下去！」「我了解你」（除非你自己有過類似的哀傷經驗）「一切會好起來的」「堅忍到底……。」不要太快用自己的經驗，來判斷別人的經驗，更不可為了怕沈默，而滔滔不絕地說話。

## 原則十二、喪禮安排及喪禮前後，謹慎處置。

死亡事件剛發生之後，一週內是危機緊急處理的階段。教會可能需要動員支持系統，陪伴喪家，在一切具體的日常生活需要上，給予適當的支援。依喪家實際情況，並評估其原有的家庭資源，決定教會需要提供什麼。喪禮的計畫與安排，也是哀傷處理很重要的活動。盡量陪伴生者，而給予生者有充分參與和做決定的機會。謹記：「喪禮是為活人，不是為死人」的原則，在基督徒的信仰中，死者的靈魂已離世歸天，喪禮的計畫，佈置、程序安排，全是為了活著的人，除非死者有遺言指示喪禮的計畫，生者應當尊重死者的意願，否則生者的心意表達，應當被尊重。基督教喪禮，以單純、肅穆、祥和為原則，切忌鋪張奢侈、浪費，更不可參雜異教

習俗，或異教迷信行為。喪禮前後，生者精神體力專注在喪禮，而且可能得到較多密集式的關懷。然而，真正的哀傷工作，在喪禮完成，賓客離去時，才逐漸開始。而一般情況，可能喪禮後支持系統完全撤退，這時最需要教會發揮組織的能力，做有計畫持續性支持的安排。

喪偶發生的頭一個階段，我自然的表達情緒。除了一再拿出照片，向來訪的賓客述說事件的經過之外，我每天寫日記，詳細紀錄處理的經過，不是流水帳式的，而是更多真情流露的敘述。有些感受，只有當獨處時，才會呈現出來，對我來講，用筆寫下來，就是很好的紓解和表達。同時，當我寫的時候，也維持了我內心世界和外在現實一直聯結，不致脫離現實的感覺。

我和子女也常一起去墓地追思，和敬拜上帝。每次在墓地敬拜上帝，都被提醒死亡的事實，和在上帝裡的盼望，而重新面對現實，重新得力。我很感謝當時的教會給我幾個月的半休假，教會仍給我全薪。卻允許我按自己的體力、心力情況，繼續在教會中，參與部分搭配事奉。當時教會已經聘請另一位準備接棒的牧者了。這給了我充分的時間，在心理上和實際上作調適與處理，以面對這麼鉅大的變動。因我喪偶前已決定離開事奉了十多年的教會，要回到台灣的中華福音神學院教學。回到華神，又是一個以前就很熟悉的環境，神學院的教師、同工和同學們，像一個溫馨可愛的大家庭。我一回來，就得到莫大的支持，照顧和祝福。不論佈置宿舍，或更換工作跑道，我都獲得很多基督徒朋友的協助和支援。記得剛回來時，因為正在哀傷過程，加上水土不服，和許多



改變，使我的免疫力明顯降低。有一陣子重覆感冒將近兩個多月，發燒、咳嗽、血壓升高等情況一再出現。又要備課，又有教學和教會事奉，我似乎刻意地把自己的時間表填滿、填爆，因我害怕獨自一人的時刻。身體是騙不了的。身體的抗議、生病，都顯示出我在哀傷，低潮中強打起精神活下去。我非常感謝當時神學院大家庭給了我極大的支持，包括正常的三餐，和日常家事處理。我想若我不是活在基督的愛裡面，我的情況一定全然不同，必定更孤單，更悲慘，更無助。回想起來，實在是聖靈和基督徒的愛心扶持我，陪伴我，托住了我走過哀傷的。

## 柒、哀傷諮商的技巧

經過思考、研究，讀相關的書籍，和參考自己哀傷的經驗，茲提出下列這些技巧，值得被參考或採用：

### 一、稱呼死者

諮商者可以使用直接的語彙說：「你的丈夫死了」而不是「你失去了丈夫」這樣可幫助當事人觸及死亡的現實，及其連帶的傷痛感。用過去式稱呼死者也有幫助。例如：「你丈夫在過去……」這些都在於提醒當事人，一再面對死亡的事實，有助於哀傷任務之達成。

### 二、使用照片或遺物

諮商者，為了引發當事人的情緒表達和紓解，可以請求當事人帶來死者的照片，遺物、珠寶、錄音帶、錄影帶等。這一方面使諮商者更認識死者，也使當事人更直接，可以具體專注向死者傾訴。

### 三、寫信

請當事人寫信給死者，表達思想和情感，或寫日記，都能使哀傷經驗，有新的意義，可幫助生者處理未竟之事。

### 四、繪畫

就像寫信，繪畫可反映生者對死者的感覺，特別是對於較不易表達的孩童，用繪畫也是很好的方式。

### 五、角色扮演

哀傷任務也包括協助生者，重新適應一個逝者不存在的環境。因此，在和當事人一起探索新角色時，可以列舉一些新角色可能遇到的情境，而在諮商時，藉由角色扮演，使當事人有事先演練和學習的機會。舉一個簡單的例子：如當事人在就醫時，需要填寫婚姻狀況，當事人會有什麼反應？又如，遇到多年不見的老友，尋問及配偶情況，當事人要如何回答？

### 六、認知重建

諮商者若發覺當事人有不合理性的思想或信念，就需要在適當的時機，給予調整。例如，當事人可能想著：「我這一生不會再有人愛我了……」或「我不可能找到像我原來配偶這麼好的人了……」或「我沒有了配偶，人生已到終點。」

### 七、回憶錄

由全家人一起合作，編輯照片，或錄製影片，寫詩、繪畫，手工藝等。一起在活動中追思故人，一方面讓全家有表達和紓解的機會，一方面也能有助於對死亡之事實和全貌，有更具體的認知與了解。

## 八、空椅子

為了讓當事人，再次體驗「此時此地」(here and now)的真實感，在諮商時，可以擺一把空椅子，而引導當事人想像空椅子上若坐著死者，自己要向他說什麼？或空椅子上若坐著當事人，而當事人若扮演死者，會向空椅子上的當事人說什麼。這些技巧旨在鼓勵當事人，充分的表達自己的想法和感覺，包括悔恨、失望、憤怒、傷痛等。

有一次我幫助一位女士，因其姊姊過世時，這位女士對姊姊有愛恨交加的情結，而且其罪疚感未曾處理。因此我使用空椅子技巧，再次給這位女士有處理未竟之事的機會，原來在談話中，這位女士提到她姊姊的死亡事件時，總是面帶微笑，很平靜的敘述，就像在講別人的事一樣。但當我們轉入面對空椅子時，她先是沉默數分鐘，接著開始哭泣，越哭越傷心，邊哭邊講，甚至有時泣不成聲。我發現，原來，我們才開始觸及她生命深處的問題。

另一次，有一對夫妻，因兒子在二十歲忽然過世。這位丈夫一直埋怨妻子，太過傷心難過，認為這是不對的行為。這位妻子就診精神科醫師已經數月，仍不見起色，這位基督徒精神科醫師轉介過來給我。第二次和我見面時，我建議他們第三次會談時，帶兒子的一些照片來。在諮商室，他們夫妻邊哭邊說，特別是這位丈夫，似乎第一次真正觸及內心的感受，而適當地表達與紓解。

至於我的自我輔導經驗，寫日記對我的哀傷處理，很有益處。這也可能因我一向在表達的管道，書寫比語言對我來說更容易。我曾保留在喪禮前後，諸多親友寄來的信件、卡

片、禮物。有一段時間，常拿出來重溫這些寶貴的支持和慰語。我珍惜在我周圍的親友，他們出自內心的安慰、鼓勵和支持。在處理遺物的事上，我沒遇到太大的困難，喪禮後一段日子，我和女兒一起整理前妻的衣物，分類並決定送去世界展望會或救世軍衣物回收中心。現在當我想起和前妻一起共度的歲月，我滿心感謝上帝，更多滿足、喜樂、謝恩、溫馨之感，少有遺憾或悔恨。上帝的信實和慈愛，使我渡過黑暗，重見光明。

## 捌、哀傷彼此支持團體

有些較大型的教會，有足夠的哀傷成員，可以形成一個特定為哀傷處理的，彼此支持性的團體。若教會小，也可聯合友堂的成員，一起來實施，以下是一些具體建議和注意事項：

### 一、決定團體的目標和結構

目標可以是情緒支持、教育，或社交取向三種可能。可以先決定其中一個目標，再視情況，加入其它目標，或不加入其它目標。至於結構可選擇封閉式或開放式。封閉式成員有共識以十次或十五次為限，所有成員同時開始與結束。開放式，則較不限制，歡迎所有哀傷者，自由來參加，而按個別情況，自由退出。在籌備開始之前，需要決定每次聚會之時間地點，成員之數目，費用，聚會之長短，由誰帶領，及聚會活動內容等。

### 二、選擇成員

以同質性為原則，喪偶和喪親團體，各自的需要不同。



失落時間之長短，也會使哀傷之情況有別。特別嚴重者最好是個別接受諮商和治療。有些難以啟齒的失落情況，也要個別考慮。例如自殺的家人、或愛滋病的家人。儘量考慮情況越近似的在一起較容易處理。當然哀傷者的意願，情況也要多加考慮，以慎選為原則。

### 三、評估期待

每個成員可能對團體有不同的期待。團體成形前，甚至第一次聚會，就可評估各自不同的期待，作適合的調整，以免成員參加後，覺得失望。

### 四、建立規則

一起討論團體守則或公約，訂定一些基本規範，例如：

1. 成員應每次參加，並準時。
2. 團體中成員所分享的，僅限於團體，不對外談論。
3. 成員可以自由決定要分享多或少。
4. 每人都有相同的時間作分享，避免獨佔。
5. 除非有人要求，否則其他成員不提供意見，只有同理，接納和支持。

### 五、決定領導模式

領導支持性團體，有效的方法，是在團體生命初期先採取主動，直到團體形成且出現實質的領導人之後，原來法定領導人，可以較收斂或較不主動。在教會中可由受過訓練的牧者、長執同工，和曾經走過哀傷的人士一起團隊領導。領導時，避免偏愛某些成員，或由少數人獨占分享機會。

### 六、了解團體動力

一般成員在團體中通常有三種需求：被接納、被尊重、

被關懷。當團體中有些破壞性問題行為產生時，領導人需要問一個問題：「這人是否在團體中有被接納，被尊重和被關懷嗎？」團體有其生命週期，初階是彼此探索，接觸，然後進入嘗試性分享自己，再進入衝突期，或停留在陌生被動的情況，接著若能化危機為轉機，則漸入佳境。團體的動力和成員之間的互動，及領導者的引導、反應很有關係。

### 七、處理破壞性的行為

有些成員在互動時有可能出現對團體生命有害的行為，這時領導需要有效地應對和處置。

1. 有人會表達：我的失落比你的大！其實團體中每個人的失落都一樣重要。
2. 提供勸告：以支持為目標團體，不適提供忠告。
3. 教訓者：可能有人自以為比別人懂得多，而用說教式表達意見，這也不合適，甚至可能引發反感。
4. 退縮沉默者：有時沉默需要被允許，但若有成員從開始到結束，一直不參與，只是旁觀者，這也不能獲益。團體中，常常是越投入越主動積極參與者，獲益較多。
5. 在團體聚會結束前，提出重大事件：領導需要謹慎處理，一方面先肯定其重要性，一方面鼓勵下次分享。以控制時間長短。
6. 在團體結束後，才對領導者分享的人：也需要被引導，被鼓勵在眾人面前就分享。除非是特別事件，有此特殊需要，那就得另外安排約談時段。
7. 打岔者：領導者要能阻止這種行為，而在其他時候，使打岔者也有合理表達的機會。

8. 肢體語言不恰當者：例如聽完別人的傷心往事，卻面帶笑容。領導者可藉機詢問：「當你聽到他談到傷心事的時候，你想到什麼？我看到你在笑。」有時笑是不知如何表達焦慮的一種表達。
9. 文不對題：領導者可以說：「我不了解你所說的和我們剛才討論的，有什麼相關，你能否告訴我？」
10. 獨占時間講太多：領導人可以先說明，不需要太快就分享太多，而維持團體成員分享時間之公平。除非當時情況所有成員都由衷想要聽這個人的分享，這也可算一次特例來處理。
11. 向領導提出質疑或挑戰：領導者可以用自我表白的第一人稱敘述（I-Statement）誠懇表達自己當時的感受，用平和的方式來溝通，千萬不要被挑戰，而提昇彼此之間的緊張，造成團體的不安。

## 八、在團體聚會和聚會之間的關懷

教牧諮商者為了更有效掌握團體活動之動力，也可以在聚會前後，和成員作個別接觸。一方面是為了個別關懷，另一方面因著和個別成員，建立信任的關係，而有助於團體活動中的領導情況。

## 玖、建議聚會分享討論之主題：

根據成員不同的情況，可以設計與下列主題相關的活動內容，引發成員的分享。

1. 自我畫像、自我介紹
2. 單身生活和婚姻生活有什麼不同

3. 我過去婚姻中的酸甜苦辣
4. 我過去的全家福活動照片秀
5. 觸景生情——遺物感言
6. 失落後我最害怕面對，或擔心的人、事、物。
7. 為什麼他們會這樣？觀察周圍親友對失落之反應，及對我的影響。
8. 採訪一位失落者的哀傷處理採訪報告
9. 如何安排週年忌日？
10. 如何安排特別節期：清明節、感恩節、聖誕節、死者生日、結婚紀念日等。
11. 我的支持系統之資源評估。
12. 如何在哀傷過程維持身心健康
13. 如何面對困窘的社交場面
14. 我對喪禮的感覺
15. 聖經中有關死亡之教訓
16. 從路得記看拿俄米和路得如何共渡危機
17. 閱讀一本「單親」相關的書籍心得分享
18. 完成哀傷是可能的嗎？怎樣才算「走過來」？
19. 我合適再婚嗎？
20. 如何幫助兒女處理哀傷？
21. 我下一步的計劃是什麼？

以上主題討論分享，可先安排成員之一人，或由領導者預備作 20 分鐘之講解，再視情況分小組討論和分享。每個主題都可以再擬一些子題，引發成員的分享。最後由領導者總結。（請學習者選以上某一個主題，嘗試擬一些相關的子題，



作為練習)

我曾親自參加喪偶彼此支持團體，這使我有機會體驗作為團體成員的感覺，並獲得彼此支持。當時參加的成員，全是喪偶者，而且絕大多數是喪偶不到一年。因為整個團體大約五十人，所以在分小組討論時，限制不超過四至五人一個小組，發覺這樣的小組人數，比較有足夠的時間，分享和討論。記得每一次聚會，總有此起彼落的哭泣聲。而在作總結後，常有三三兩兩意猶未盡的人留下來談。或交換具體資訊，例如推薦自己使用過的媒母之電話，提供就業機會的消息，介紹自己讀過的好文章或好書，哪裡可以買到便宜，品質不錯的蔬果等。我當時的確因為參加這個支持團體而獲益良多。在小組分享討論時，我開始想到本來沒有想到，卻很可能將會面臨的一些問題。有時我帶著一些問題去小組討論，也會得到很好的回應，和創意的思想。例如有一次我詢問小組成員「為什麼我覺得我兒女對於喪親的傷痛，好像不如我喪偶的傷痛那麼強烈？」當場我得到很多共鳴，以及他們認為可能的原因。這使我一方面覺得，原來我不是唯一有這種感覺的人。而且，我也更能從多重向度來看待和了解我兒女的喪親之痛。

從美國回到台灣之後，我曾受邀在一個基督教廣播電台被採訪，談到自己喪偶的感受及處理情況。回想起來那時其實我還未完成哀傷任務，仍然在哀傷過程當中。但是，那一次的廣播經驗，卻也是我處理哀傷過程中，很有意義的一項活動。因為是我喪偶之後第一次有機會透過廣播向許多人剖析自我內心深處的感受。並且，也因著那次廣播，我認識其

他喪偶的人。後來我和幾位喪偶的男士，成立不定期的支持小組。記得當時一家基督教報紙將我們男士喪偶支持小組的消息發布之後，竟有許多人打電話給我，徵詢能否加入。印象中，我們在一起分享照片，分擔憂苦，一起吃飯，哭泣、禱告、讀經，也彼此打氣。有時逢週末談得太晚，也有人會留在我家過夜，第二天再去教會作禮拜。我們就這樣，依靠上帝，彼此支持，一同攜手，走過哀傷的崎嶇路。回想起來，那段和弟兄們共度的時光，也是很寶貴的人生經驗。

### \*\*討論思考題目：

- 一、你自己曾否有過家人或親密的親友過世之經驗？若有過，試回憶，並略述你自己當時的哀傷反應情況。
- 二、一個基督徒和非基督徒的哀傷反應可能會有怎樣相似和差異之處？
- 三、上完本課，你對於人類的哀傷反應和如何處置，有什麼心得？

參考書目：

- Alexy, W. D. (1982) "Dimensions of Psychological Counseling that Facilitate the Growing Process of Bereaved Parents." *Journal of Counseling Psychology*, 29: 498-507.
- Bowlby, J. (1977) "The Making and Breaking of Affectional Bonds, I & II." *British Journal of Psychiatry*, 130:201-210; 421-43.
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss: Loss, Sadness, and Depression* (Vol. III). New York: Basic Books.
- Clark, David and Emmett, Peter (2002) 《怎麼辦？家人正面臨死亡》，蘇妍姿譯，台北：宇宙光。
- Collins, Gray R. (1997) 《心理輔導面面觀》，張昀等譯，台北：大光傳播。
- DiGiulio, Robert C. (1994) 《單飛：失去另一半的悲傷調適吳白玲譯》，台北：智庫。
- Engel, G. L. (1961) "Is Grief a Disease? A Challenge for Medical Research." *Psychosomatic Medicine*, 23:18-22.
- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Hunter, Lynda (1999) 《單親之路》，劉淑瓊譯，台北：宇宙光。
- Krupp, G.; Genovese, F. and Krupp, T. (1986). "To Have and Have Not: Multiple Identifications in Pathological Bereavement." *Journal of American Academy of Psychoanalysis*, 14:337-348.
- Lewis, C. S. (1961) *Grief Observed*. New York: Bantam Books.
- Marris, P. (1947) *Loss and Change*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Parkes, C. M. (1972) *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. New York: International University Press.
- Shuchter, S. R. and Zisook (1986) "Treatment of Spousal Bereavement: A Multidimensional Approach." *Psychiatric Annals*, 16:295-305.
- Volkan, V. (1985) "Complicated Mourning." *Annual of Psychoanalysis*, 12:323-348.
- Worden, J. William (1991) 《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏等譯，台北：心理。
- Wright, H. Norman (1994) 《危機與協談》，黃淑惠譯，台北：中國學園傳道會。
- 馮觀富編著 (1992) 《壓力、失落的危機處理》，台北：心理。
- 鍾思嘉，趙梅如 (1998) 《成功的單親父母》，台北：心理。

## 第 13 章 憂鬱症屬靈根源之 探討與處置

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、認識憂鬱症的症狀。
- 二、更瞭解憂鬱症之成因和治療。
- 三、用聖經的角度探討憂鬱症的內心根源，也就是靈魂深處與上帝之間的關係。

### 壹、前言

教會中憂鬱症病人，尋求教牧諮商者，也越來越多。當憂鬱症病人在接受精神科醫師的醫藥治療時，若能有基督教信仰的介入和協助，常能有更好的療效。教牧諮



商者在幫助病人時，絕不可給予和病人的醫師相反的意見，更不可建議病人停止用藥。本章對於憂鬱症病人的內心世界之探討的策略，源出自筆者在 Westminster Theological Seminary 的老師 Dr. Edward Welch 的處置策略。（參閱李台鶯的上課筆記。）

市面上越來越多書籍討論憂鬱症相關主題，也越來越多週遭的家人、親戚、朋友或教會的信徒得到這種世紀的流行病。聯合國世界衛生組織（WHO）的統計顯示，世界上有3%的，近兩億人口罹患不同種類的憂鬱症。

2005年6月7日基督教論壇報報導：根據台灣精神醫學會統計，憂鬱症的終生盛行率約5%~11%。換言之，台灣有150萬至250萬人有憂鬱症，而女性又是男性的兩倍，好發年齡通常在人生高峰期20~40歲，發作一次的再發率約50%，有20%至40%病症會有非致命性的自殺行為，15%重鬱的人最後以自殺結束生命。

在美國全國每年有將近二千萬人，被臨床診斷為重鬱症（Major Depression），有25%女性及12%男性終其一生，至少得到一次憂鬱症。有1/6美國成年人一生中會得此症。這還是保守的數字，若加上生活在這些人周圍親近的人，使這個數目加倍，則成為四千萬人受影響。二次大戰後出生的那一代，也就是被稱為嬰兒潮的人們，罹患憂鬱症的比率幾乎是他們祖父母的十倍。近年來，憂鬱症第一次發作的平均年齡，已由三十五歲左右，降至二十五歲左右。在台灣中部、南部有醫院和醫學院曾作過老年人口憂鬱症調查，據統計是近百分之二十的老年人口，罹患不同種類的憂鬱症。事實是

任何年齡、性別、種族、職業、教育程度、社會角色的人在一生中任何階段，都有可能罹患憂鬱症。

憂鬱症到底是怎樣的一種病症？它的成因和療癒又是如何呢？在醫藥的治療和心理治療之外，還有其他有利的方式嗎？

1993年一位哈佛大學醫學院校友，也是布朗大學精神科臨床副教授 Peter D. Kramer 完成《神奇百憂解》（*Listening to Prozac*）一書，此書一出版，即躍登《紐約時報》暢銷書排行榜第一名。一夕之間，作者變成了媒體寵兒，因他宣告人類正面臨一強大的考驗與挑戰——藥物革命時代的來臨。書中描述一些病人因服用百憂解所造成的神奇療效，包括性格上的改變。更肯定憂鬱症的醫藥療效，隨著生化科技的進步，已有相當成果。但同時作者也提出醫藥所引發的道德憂慮，及可能的副作用，作了相當引人深思的探討（Kramer, 1995）。另一方面，在1999年，Michael D. Yapko 以一位近乎三十年，有豐富經驗的臨床心理學醫師身分，多年來研究憂鬱症的主題，其專文被列於大英醫學百科全書以及健康年鑑（Heath Annual），寫出《憂鬱的理性翻身》（*Hand-Me-Down-Blues*）一書，該書榮獲全球最大網路書店 Amazon 五星最高評價的心理學鉅著（Yapko, 1999）。根據作者所收集大量臨床實驗及文獻資料、証據，顯示出針對憂鬱症，心理治療（包括家庭治療）居然和藥物治療一樣有效，且在某一方面說來甚至是更有效。作者在書上提出整合認知學派（Cognitive Model）、行為學派（Behavioral Model）、人際關係學派（Interpersonal Model）及家庭系統治療（Family

System Theory) 的心理治療模式。他強調這樣作，不但能有效治療病人本身，而且可以預防憂鬱症在家族或家庭中流行「傳染」(Spreading in Families)。

如此看來，憂鬱症的起因和治療途徑都不是單一，而是多元化、多向度的。

## 貳、症狀

首先讓我們來認識憂鬱症的症狀：

根據美國精神醫學學會 (American Psychiatric Association) 出版的《精神疾病診斷統計手冊》第四版 (DSM-IV) 把憂鬱症 (Major Depression Disorder) 列在情緒障礙 (Mood Disorder) 的分類下。美國 Pfizer 藥廠提供下列簡單的自我心理衡鑑表，供一般人檢測，並可將結果帶去和醫師討論。從這個衡鑑表，有助了解憂鬱症可能的症狀。

表 13.1 憂鬱症自我衡鑑表

在過去兩週中，您多久會有一次，被下列問題困擾？

憂鬱症可能的症狀	從未有	有幾天	一半以上的天數	幾乎每一天
1. 對日常的事物提不起興趣和喜悅感。				
2. 情緒感覺低落、憂鬱，像無望、無助感。				
3. 很難入眠，或睡眠過多。				
4. 感覺疲累，或無力感。				
5. 對飲食無味，或過量飲食。				
6. 自覺無用、無價值，像失敗者，使自己和家人失望、罪惡感。				
7. 注意力不能集中，像閱讀，或看電視時。				
8. 行動或說話速度緩慢，以致別人能察覺到。或正相反：煩躁不安，比平常更活躍、更好動。				
9. 想自殺，或傷害自己，或自覺自己不存在就好了，死掉算了。				

假如您在第 1~8 題中，選答「有幾天」；或更多天數，那就需要去掛號和醫師談談。假如第 9 題，您的答案是「有幾天」或更多，那麼就應該立刻掛號找醫師，並立刻和能幫助您的親人或朋友談您的感受。假如，您嚴重地想要自殺，自己傷害自己的念頭強烈，而剛好無人在您左右，應立即去您附近的醫院，掛號急診。醫師會幫助您，精神科醫師能夠



診斷並幫助您。

另外，憂鬱症也可能用其他方式浮現出來。例如：青少年有易怒或暴力情況。有些人會頭痛、腰背痛、體重改變、頸部僵硬感、消化不良、便秘、腹瀉、心悸、頭暈或焦慮感、心慌等。

當然以上這些症狀，都必須先經醫師診斷，無其他生理器質原因，或用藥劑副作用，或吸毒等所形成的，才能考慮是否是精神疾病。因此，務必由醫師診斷，不要自己猜測。

從以上這些症狀及持續性，可以想像憂鬱症對人的影響很大，包括正常生活各方面都有可能被波及，甚至婚姻、家庭、人際關係、工作都會受某些程度的影響，不能不重視，不能不處理！

## 參、成因

憂鬱症真正的直接成因，至今仍未有定論，但可大致分為四方面：生理、心理、社會因素及屬靈的因素。

### 一、生理上：

有些疾病也會造成憂鬱症，例如：帕金森氏病：震顫性麻痺症（Parkinson's Disease）、多重硬化症（Multiple Sclerosis）、狼瘡（Lupus）、和肝炎（Hepatitis）等。另外，某些處方藥也有可能有此副作用，例如有些降血壓藥、心臟病藥、抗生素和精神科藥物等。研究顯示腦部的血清素，這種神經傳導物質的濃度和遺傳基因也都可能是成因。但是，即使醫學和基因科學進步，如今仍無法從大腦斷層掃描技術、

血液化學分析和基因地圖，確切地看到憂鬱症的樣貌。而且，醫學仍無法解釋為什麼同樣的抗憂鬱藥物對某些人有效，卻對另一些人效果不彰。生理因素引爆的憂鬱症，被稱為「內因性」的憂鬱症。

### 二、心理上：

日常生活或工作的壓力、重大失落、天災人禍（例如：921 大地震、911 恐怖攻擊事件）、經濟不景氣、婚姻破裂、犯罪案的受害、受傷……等，都可能造成心理上、情緒上的傷害，而導致憂鬱症的引爆，被稱為「外因性」的憂鬱症。認知學派認為 99.9 % 的憂鬱症是來自於自己想太多會讓自己痛苦的事情（如：「都沒有人愛我」），然後用具有自我毀滅的方式來看待自己的生命（如：「生命對我太不公平了」），而最大的錯誤，在於相信這些想法，且深信不疑。行為學派認為憂鬱症的病人，是藉憂鬱症的行為，想達到某些自己想達到的目標或結果，而漸漸走向成功或失敗。因此，行為學派可能會教導當事人如何增強和憂鬱症相悖的行為。訓練當事人放鬆技巧、再嘗試由易入難的順序、面對壓力事件。人際關係學派，相信良好的心理狀態，建立在良好的人際關係上，因此會訓練當事人正確的溝通技巧，以期有健康的人際關係。家庭系統治療法，看待當事人只是功能不健全之家庭的代罪羔羊。處理方式是全家一起接受治療，以改變全家人彼此之間不健全的互動模式。而當事人中心治療法，認為人總有某些自癒能力，因此會藉助深度同理技巧、無條件的接納、溫馨的支持系統，引發當事人解決問題及自癒潛能。

### 三、社會上：

人們所處的廿一世紀，因科技進步，卻使得人與人之間的接觸減少，例如：網路使人缺乏真實的接觸；都市化的情況，使得人與人更冷漠，鄰居鮮少往來。再加上空氣、聲音之污染，空間之狹窄，所形成的壓力越來越大。道德觀念相對化、多元化，社會文化的基本規則急速變化，並且影響了兩性關係、婚姻，金錢觀、權力慾、政治和娛樂，各方面的情況正在解構當中。極端的個人主義，更塑造了聖經上所謂的「各人任意而行」（士廿一 25）的社會情況。這種社會環境和人際關係形成的壓力、孤單、徬徨、矛盾、困境，都有可能成為憂鬱症的引爆因素。

### 四、屬靈的：

以上這些成因都是可能的。但所有這些成因，也都或多或少，直接、間接和屬靈光景有相關性，都能在屬靈情況中，找到根源。屬靈因素，是指個人與神之間的關係如何？個人在神面前的光景如何？生活、言語、行為是否遵行聖經教訓？內在的信仰、認知情況如何？以下讓我們嘗試探討更深的根源。

## 肆、傾聽憂鬱之心

聖經上說：「你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。」（箴四 23）那麼憂鬱之情豈不也是由心發出嗎？讓我們更深入地檢視憂

鬱之心，究竟說了什麼？

#### 1. 憂鬱之心說：「我很害怕。」

我害怕做錯誤的抉擇、決定。  
失敗。  
被曝光（隱藏的事）。  
失去所愛的人。  
被拋棄。  
不能掌控情況。  
死亡。  
得了使我殘障的疾病。  
面對上帝。  
每一件事。

#### 2. 憂鬱之心說：「我很內疚（guilty）。」

或：「我很羞愧（shame）。」

我內疚因為我自己的罪。  
我無法達到自設的成功水平。  
（而不是上帝設定的水平。）  
不被別人讚賞或接納。  
（因我認為別人的意見，比上帝的意見更重要。）  
我自食惡果，自己搞砸了，必須自己償還罪過。  
（而事實上，相信上帝已為我付清罪債，是榮耀上帝的信心表現。）  
用我自己不完全的良知，按有限的資訊，作自我審判。  
（例：我要為別人犯罪或不快樂而負責。）



### 3. 憂鬱之心說：「我失去了什麼？」

憂鬱症的感覺是一種失落、虛空的感覺，彷彿失去了某物或某人，或某種夢想的幻滅。也可能是失去工作、健康、青春、財物、自尊心、安全感或人格。而這些東西，很可能過去是心中所渴慕或追求的「偶像」。

### 4. 憂鬱之心說：「我需要某些事物。」

例如：我需要愛、意義感、尊敬或某些心理上的慾望之滿足。我們擁有以上這些時，就享受它們，但有時它們的重要性卻被過分高舉，超過實際情況。當一個人的「慾望」變成一個人的「需要」時，似乎在說：「沒有它，我就活不下去了。」這時慾望就變成了虛榮奢求的貪慾。而貪慾總是強求更多、再多，而仍然無法滿足。因此，也永遠感覺空虛。

### 5. 憂鬱之心說：「我憤怒。」

憤怒常起因於無法從別人，或從上帝獲得所要的。這種怒氣有時是藉著埋怨、不饒恕、苦毒，或自憐表達出來，於是隱藏的怒氣，累積足夠了，就成為憂鬱的情緒。

### 6. 憂鬱之心說：「我必須逃避這個……。」

想一想，當一個人陷入憂鬱時，他可以不必去處理或面對什麼？他是否逃避某個令人不悅的人際關係、經濟難關，或他可能會失敗的某種該盡的責任？從心底昇起的煙幕，和身體上因憂鬱症造成的疲乏感，可以使人不去思想困擾的事件或人物。這不是逃避，是什麼？

### 7. 憂鬱之心說：「我覺得我好可憐……。」

Tim Lahaye 說：「除非憂鬱症患者對抗自憐，否則不可能改變。」憂鬱有時是自憐的表達，這似乎在說：「若沒有

人同情我，我要憐憫自己。」自憐簡直是致命的陷阱，它使人自覺永遠是受害者，無法翻身，而忘記上帝的恩惠和慈愛。自憐是將焦點放在自己，卻看不見上帝計劃更大的作為。

### 8. 憂鬱之心說：「我沒有盼望。」

盼望什麼？盼望不再憂鬱就好了嗎？這樣的盼望，不是太小了嗎？的確無望感是憂鬱症的徵兆之一。中國人說：「哀莫大於心死。」就是這種無望灰暗的感覺，籠罩憂鬱之心。聖經上說我們若是只在今生有指望而已，那是比眾人更可憐的（林前十五 19）。僅僅指望於今生，勢必結出空虛之果，因為今生今世的確是短暫而變幻無常的。只有當人們看清人生的真相，並在今生之外，從耶穌基督的救恩中，仰望那賜永生的上帝。這樣的盼望，是真實的盼望，是根基於上帝的應許和基督耶穌的再來。

這些只是其中一部分憂鬱之心所發出的呼聲。每個有憂鬱症的人若更深入一層去探索，去傾聽內心深處的吶喊，可能都會傾聽到一部分如上所舉的例子，甚至也許會有其他新發現，而找到和自己憂鬱之果相關，深深扎入於內心的憂鬱之根。在此同時，不要忘記傾聽上帝之聲音。

## 伍、傾聽上帝的聲音

為了更實際的示範，讓我們就針對上一段落所列舉的憂鬱之心發出的呼喊，逐項巡視，並傾聽上帝的聲音，對憂鬱之心說了什麼？

一、憂鬱之心說：「我很害怕。」 聖經說：「神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」

(提後一 7)

年輕的提摩太，面對偉大的使命，心中想必相當懼怕。因此保羅以此再次提醒他。聖經說：「保羅不要害怕…。」

(徒廿七 24) 保羅不是勉勵提摩太不要害怕嗎？難道連他自己也有害怕的時候嗎？的確如此，當他坐船往義大利去的航海途中，遇到狂風大浪，他當時一定相當害怕，要不然神不必派使者對他說：「保羅不要害怕。」

聖經記載耶穌說：「你們這小信的人哪，為什麼膽怯呢？」(太八 26 上) 原來連耶穌的門徒也有害怕的時候，而且耶穌指出：小信和害怕之間有時是因果相關的。

聖經說：「你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往那裡去，耶和華你的神，必與你同在。」(書一 9 上) 當約書亞接棒作領袖時，那是角色大轉變。因著角色和職份的改變，帶來的情緒是害怕，甚至驚惶。但是上帝應許約書亞，只要他口中的言語流露聖經，心中的思想合乎聖經，行為舉止遵行聖經，他就可以免於害怕，並享有神的同在。

以上這些是上帝的聲音之少部分例子，仔細查考聖經，會聽到更多上帝針對「不要害怕」所發出的堅定、溫柔、慈祥、溫暖的聲音。聖經上教訓我們，只要敬畏上帝 (Fear God)，其餘一無所懼。

我們不要在此就停止，讓我們繼續更深入地探索憂鬱之心說：「我害怕的是『什麼』？」每顆憂鬱之心所怕的可能都不一樣。因此，針對個別害怕的人、事、物，再繼續傾聽上帝的聲音。例如：

憂鬱之心說：「我害怕做錯決定。」聖經說：「你要專

心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」(箴三 5-6) 只要遵行上帝的教訓並倚靠祂，祂應許在你作決定時給予正確的指引。

聖經說：「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人，也不斥責人的神，主就必賜給他。」(雅一 5) 向上帝求智慧，主必賜予智慧，作正確的決定。因祂是一切真智慧的源頭 (箴八)。「敬畏耶和華是智慧的開端。」(詩一一一 10)

聖經說：「噫！你們有話說：『今天明天我要往某城裡去，在那裡住一年，做買賣得利。』其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：『主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。』」(雅四 13-15) 在做決定時，總要想到「主若願意」，這是承認上帝的主權，並接受上帝的管理。

以上只是一個深入傾聽上帝對憂鬱之心說話的個案實例。假使憂鬱之心說：我害怕「失業」。聖經又說了什麼呢？還有其他的害怕：例如害怕被曝光 (隱藏的事)、失去所愛的人、被拋棄、不能掌控情況、死亡、得了使我殘障的疾病，害怕面對上帝，害怕每一件事…等等。繼續傾聽上帝針對這些害怕的事物，又說了些什麼？有一位神學生曾以「不要懼怕」為主題，從聖經中找出相關教訓，寫了約兩百頁的論文。上帝的確關心你我所關心的人事物，而且針對這些，祂的確有話要說，為何不讓祂說清楚講明白呢？也好讓我們聽清楚、想明白！一旦想明白了，就雲散天自開，憂鬱的烏雲消散，



憂鬱之心也能走出陰霾，迎向光明！

二、憂鬱之心說：「我很內疚。」或說：「我很羞愧。」聖經說：「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約壹一 9）聖經說：「祂兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。」（約壹一 7 下）聖經說：「你赦免了你百姓的罪孽，遮蓋了他們一切的過犯。」（詩八五 2）只要回到耶穌的救恩之中，就不必再感到內疚或羞愧了。聖經說：「誇口的，當指著主誇口。因為蒙悅納的，不是自己稱許的，乃是主所稱許的。」（林後十 17-18）

保羅也曾有人不欣賞他、不接納他，而甚至說他：「氣貌不揚，言語粗俗。」（林後十 10）但這並未使他因此而羞愧。他認為人本來就沒什麼好自誇的，若要誇，就誇主吧！他也認為別人對自己的稱許、讚揚，或接納與否，並不那麼重要，最重要是「主所稱許」的，從神來的評估，才是最真實、最正確的。這樣，憂鬱之心，就不必在乎他人對自己的評價，超過神的評價，而更重視上帝如何看待自己。

當然如上述所說，我們不要就在此停止，要繼續更深入探索憂鬱之心說：我為「什麼」很內疚或羞愧？然後，再針對個別的原因，傾聽上帝對憂鬱之心又說了什麼？記得，注意傾聽。探索和傾聽的步驟就是：

1. 我為「什麼」而內疚？例如：為「罪」。那麼：
2. 上帝針對「罪」的問題說了什麼話？

依此類推，一直追根究源直到找出真正個別的憂鬱之根，再用對上帝話語的信心，處理並醫治，用上帝的話語改

變我的心。

三、憂鬱之心說：「我失去了什麼？」聖經說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」（伯一 21）

世界上有誰的失落，像約伯那麼巨大？他失去物質上的財產、兒女的生命、自身的健康、妻子的信任與支持、朋友的了解與同理心，只感受到一片漆黑、恐懼、死亡的氣息，愁苦、嘆息、驚嚇、苦惱……。他最有資格得到「創傷後壓力症候群」（Post Trauma Stress Disorder）但他卻從神創造的大自然之奇妙，體會到神的大能。他走過哀傷危機，並在傾聽上帝的聲音之後，從黑暗的痛苦中發出閃耀的光彩，說：「我從前風聞有你，現在親眼看見你。」（伯四二 5）原來「失落」只是神偉大作為的拼圖之一小片。只有當施工完竣後，才能看出神設計的全觀，而讚嘆其偉大奇妙！「失落」是過程的一部分，「獲得」才是結局。這不是和耶穌所說的先捨後得之原則很像嗎？其實得與失，常常只在乎一念之間，只在認知和信念之改變。

當然如上述所言，我們不要只停留在此，要繼續傾聽憂鬱之心說：「我失去了『什麼』」？舉例而言，假如憂鬱之心說：「我失去自由行動的能力，我殘障了，必須事事倚靠別人。因此，我憂鬱難過，痛苦難擔，不如死掉算了，何必在人間，成為別人的累贅？」那麼，請傾聽上帝說了什麼？

聖經說：「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。」（賽四二 3）上帝仍然看顧你。

聖經針對一個生來瞎眼的人說：「……是要在他身上顯

出上帝的作為來。」（約九 3）即使生來殘障，也有神的美意，是為了顯明神的作為。神的榮耀彰顯，可能藉著直接醫治，但也可能藉著使人在苦難中，靠主得勝，正如海倫凱勒（Hellen Keller）、芬尼考司比（Fanny Crosby），及其他人在苦難中榮耀的見證。

四、憂鬱之心說：「我需要某些事物。」聖經說：「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或飢餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓四 12-13）接著再深入地傾聽：「我需要什麼事物？」這些事物是需要（need）或奢求（luxury）？需要是：我若沒有，是會死的。奢求是：可有、可無的。

聖經說：「你們要先求他的國和他的義，這些事都要加給你們了。」（太六 33）。神將賜下你所需用的。聖經又說：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」（詩廿三 1）當我們尊主為大時，上帝會供應，因祂信實可靠。

若更深入傾聽憂鬱之心時，聽到：「我需要愛（或安全感，或價值感等）。」其實世界上幾乎所有人都需要愛，和被愛，需要安全感和價值感。這時，可以深思：真愛在那裡？真正的安全感和價值感從那裡來？

傾聽上帝之聲，將聽到聖經說：「我們愛，因為神先愛我們。」（約壹四 19）「因為神就是愛。」（約壹四 8）。幾乎所有偏差的、病態的人際關係，其根源都是來自於尋求真愛，卻尋錯了途徑，或誤將情慾，當成真愛。例如甘願當作別人婚姻外遇的第三者；或婚姻暴力下為了怕孤單生活，

寧可忍氣吞聲的受害者。甚至同性戀的人際行為習慣，也非常可能因為在尋索真愛，卻在身心發展的過程中，學習某種特殊的模式，而成為習慣。事實上，上帝才是真愛的源頭。至於安全感和價值感，聖經又說了什麼呢？憂鬱之心，傾聽上帝之聲吧！

五、憂鬱之心說：「我憤怒。」聖經說：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（弗四 26-27）憤怒是情緒反應之一，憤怒需要處理，否則會積怒成恨。

聖經說：「你這樣發怒合理嗎？」（拿四 4）觀察人們的日常生活，將發現在絕大多數的情況下，人們發怒是不合理的。真正像耶穌那樣的發義怒，是少數。聖經說：「不要為作惡的心懷不平……，當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」（詩卅七 1、8）為什麼呢？「因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。」（詩卅七 9）。為作惡的而不平，是自然的反應，但即使這樣的憤怒，也需要循適當的管道舒解和處理，才不致於也使自己作惡。並且聖經又說：親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」（羅十二 19）相信上帝掌權，是處理憤怒、不平，應該有的信心。

聖經又說：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（箴十五 1）有智慧、溫和的溝通模式，可以扭轉怒勢。若更深入傾聽：我為什麼而憤怒呢？常會發現是因期盼受挫。這就得再思期盼什麼？是否合理、合實際？或者只是



一些自私的期盼？這時可再次抬頭仰望上帝掌權。若上帝有最高主權，我就能高唱：「洪水泛濫之時，耶和華坐著為王。」（詩廿九 10 上）即使我的期盼或計劃受挫，上帝仍然掌權。

六、憂鬱之心說：「我必須逃避這個……。」聖經說：「各人必擔當自己的擔子。」（加六 5）神的教訓是要人自己負起責任來。

逃避責任是人的罪性，從人類的始祖亞當以來，就精通此技倆。當亞當夏娃犯罪後，他們就逃避耶和華神的面。（創三 8）甚至當上帝面質（confront）亞當時，他還使用轉移罪咎（Blame shifting）的自我防衛機制（self-defense mechanism），把自己該負的責任推得一乾二淨。但是，逃避絕非上策，只會使壓力像滾雪球一樣，越滾越大。至終，太大的壓力會將心壓傷。

傾聽憂鬱之心在逃避什麼？想逃開必須面對的心煩情況？想避開處理如山的債務？想避免一次可能失敗或難堪的場面？

聖經以逃避的先知約拿為例，教訓人順服神，面對責任的重要。雖然他一而再、再而三的躲避上帝和上帝給他的使命、責任，但是仍難逃過上帝的掌權。應當對憂鬱之心說：「我的心哪，你在逃避什麼？主的恩典是夠用的。不要逃避，只要靠主面對！」

七、憂鬱之心說：「我覺得我好可憐……。」聖經上最典型的憂鬱症先知以利亞，走過陰霾的經歷是最好的教材。他自憐的想法，幾乎將自己淹沒了。他躲在洞中，將自己隔

絕起來，自艾自憐的說：「我為耶和華萬軍之神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」（王上十九 10）他兩次重述自憐的想法。當一個人自憐時，看不到事實的全貌，這兩者互為因果，形成惡性循環。一個人越自憐，就越看不清事實真相，越看不清事實，就越自憐。因此，耶和華神，把事實真相顯明給以利亞憂鬱之心觀看。祂說：「事實不如你所想的，你不是唯一存活者。我在以色列人中為自己留下七千人，是未曾向巴力屈膝的，未曾與巴力親嘴的。」（王上十九 18）自憐的心呀！抬頭仰望，傾聽神啟示的真理——那才是事實的真相。在憂鬱自憐中，需要重新客觀地檢視事實全貌，才能有正確的評估。若憂鬱之心發出呼喊：「沒有人愛我、關心我、在乎我。」那麼，客觀地檢視事實：真的如此嗎？常會發現：其實神派天使在周圍關心、支持、幫助，只是憂鬱之心，眼被自憐的障眼法弄模糊了，看不清事實。

八、憂鬱之心說：「我沒有盼望。」聖經說：「他在無可指望的時候，因信仍有指望，就得以作多國的父。正如先前所說：『你的後裔將要如此』。」（羅四 18）信心使人在苦難中仍然忍耐，忍耐使人成長、成熟、老練，以致於產生盼望（羅五 4）。

現代人急功近利，尋求速成的果效，若不能立即獲得，就焦躁不安、沮喪灰心。但真實的盼望，是值得人們忍耐等候，並約束自己的心，專心來仰望的（彼前一 13）。若還看不清楚在耶穌裡的盼望，就更祈求上帝開心中的眼睛

(弗一 17-18)。有困難的人需要的盼望，是真實的盼望（來六 19；西一 4-5；帖前四 13；羅五 1-5），而不是虛假的盼望（箴十 28，十一 7、23）。這個世界本來就是短暫而虛空的，只有在主裡面是永存的。憂鬱之心啊，學習和約翰一起說：「主耶穌啊！我願你來。」（啟廿二 20）

原則上，傾聽憂鬱之心，是繼續抽絲剝繭，直至聽到上帝的聲音，清楚上帝在聖經中的教訓，並決心順服聖經的指引。重點在於當我傾聽憂鬱之心時，不要只停留在那種失落、自憐、憂傷、憂慮、焦慮的情緒中，不要只耽溺在情緒當中。要繼續向前進，更深入去探索情緒之根。至終，會發現這些情緒之根，和一個人人生的終極意義息息相關，更明確說就是：我人生的目標是為我自己活，或為創造我的上帝而活？有時，這個探索過程需要一些時間，無法匆匆得到答案，但必定是值得的。一般來說，只需一直問：「為什麼？」就像好奇的三歲孩童一直問：「為什麼？」一樣。舉例如下：

「我走不下去了！」

「為什麼？」

「因為我已經精疲力竭，傷痕累累，我再也承受不了痛苦了。」

「為什麼？」

「因為我感覺全然孤單。」

「為什麼？」

「因為……我不相信上帝與我同在。」

「為什麼？」

「因為……我不相信祂。我相信自己對於主觀情緒的解

釋。」

問「為什麼？」這樣的問題，通常會一直引到上帝面前。也許你問一兩個「為什麼？」就累了，但是不要停止，繼續問下去，至終盼能走到一個地步說：「主耶穌啊，我承認我信心不夠，但求你加添信心，使我更信靠你！」

信靠，認罪悔改，順服跟隨耶穌基督——這不是屬靈口號、老調重彈嗎？其實，這些原則是簡明清楚，卻不是簡單膚淺，是知易行難。人類對於創造主的回應，最重要的豈不就是信靠順服？！不論有憂鬱症與否，認罪悔改是必經之路。只有如此，人們才能享有基督赦罪的平安，並且和創造主建立一個被愛、被接納、相愛相屬的親密關係，進一步用上帝喜悅的思考模式來想問題、看事情。

下面列舉一些有益的具體步驟，特別能滋潤憂鬱之心：

### 九、滋潤憂鬱之心的具體步驟：

1. 每天用一段時間閱讀聖經，讀後寫下二十五項，你可以應用、實行在生活中的例子。（或者五項、十項、五十項均可）開始時會有點困難，但日復一日，就會越來越容易。試著照自己寫的去實行。
2. 寫下你周圍的家人、親戚、朋友對你的好處、恩惠，並且寄出去給他們。
3. 寫下你人生活著的目標，可以修改到合乎聖經，並滿意為止。然後，重視它、活出它。
4. 熟悉聖經中特別能安慰受苦者的經文。例如：希伯來書十至十二章，約伯記……等。
5. 想一想你需要饒恕誰？或需要請求誰饒恕你？（來十二 14）



- 努力與人和睦。
6. 參加主日崇拜時，作講道筆記，並在週間生活中，日行一件講章上的教訓。
  7. 每天寫或說一句話，特別對於正在受苦中的人，給予鼓勵、安慰、支持、同理和幫助。
  8. 常常聆聽講道錄音帶，或聖樂、聖詩，並思想上帝，也可寫下心得、感受，與人分享、談論。
  9. 注意在言談中，不要怨天尤人，說別人的閒話、氣話等。
  10. 想一想在現代文化中失落的美德，例如：忍耐、苦難的意義等（詩一一九 67、71；林後一 8-10；來五 8；雅一 3）。
  11. 請求幾位可依靠的人為你代禱，並向你說誠懇之言，即使是逆耳忠言也可。
  12. 自然而主動地向周圍的人表達關懷之意，若可能並有實際助人的行動。

憂鬱之心要改變是不容易，但絕非不可能。不論你的憂鬱之心根源在那裡，都需要努力去處理、克服，但絕不要氣餒，只要努力一定會有改變的，這是聖經的保證（腓一 6）。上帝是慈愛的天父，祂大發慈悲，並賜各樣安慰。總之，絕不放棄，永不灰心！一直到我們成為其他受苦者的安慰使者和祝福（林後一 3-4）。

## 陸、傾聽他人的故事

聖經說：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍

耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在上帝寶座的右邊，那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。」（來十二 1-3）憂鬱之心的確容易落在疲倦灰心的陷阱。以上這段經文，提示我們要脫離疲倦灰心，最好的方法是：

### 一、默想耶穌為罪人受苦。

想想耶穌為了愛世人，包括愛我，所付上的代價和犧牲，更能體會祂偉大奇妙的慈愛和恩惠。

### 二、讓許多見證人的故事圍繞。

如此，有助於我們脫離罪惡，存心忍耐，努力奔跑前程。

根據以上論述，我們提供的具體步驟，是傾聽憂鬱之心和傾聽上帝的聲音，接著是傾聽他人的故事。古今中外在世界上有成千上萬的人，走過憂鬱症，或正在憂鬱症的幽谷中，仍然勇往直前。

你曾否注意畢加索（Pablo Picasso）的圖畫，他也曾經走過一些藍色憂鬱期？他曾陷於極度困擾的人際關係中，而深感憂鬱。他所呈現一系列灰黑、暗藍色的藝術作品，是表達他自己內心的失望、落寞、黯然神傷，或是表達某些人的痛苦、灰心、沮喪的感受呢？它們所展現的是絕然灰暗、毫無亮光，整個畫布所堆砌的是一個沒有陽光、呆滯、單調、失魂落魄、全無生命氣息的世界。不論那是誰，使我們知道憂鬱之心絕不孤獨。今天在世界上每天早晨有許多人被憂鬱症困住，無力起床。每天晚上，也有一雙雙無法闔眼、安睡的

眼睛。

還有英國首相邱吉爾（Winston Churchill）、偉大的英語世界佈道家司布真（Charles Spurgeon）、宣教士布蘭那德（David Brainard）、聖經譯者菲力普斯（J. B. Phillips）都是聞名於世，曾在憂鬱症中掙扎過來，而頗有成就的人士。憂鬱之心啊，你也許感覺孤單，但你絕非孤獨。

曾經有一位律師，因重度憂鬱症而痛不欲生，朋友家人為了保護他，將一切有危險的利器如刀子等移開身邊。在這黑暗時期，他寫下：「我是全世界最可憐的人了。我不知會不會好起來，最好就此消沈，終此一生吧！」他錯了！他不但康復，且繼續活下去，而且成為美國人最熱愛的總統，他就是林肯（Abraham Lincoln）。這位曾得到精神崩潰的美國總統，人生中屢次遭遇失敗、挫折，但他屢敗屢戰，絕不放棄。他在 1860 年當選美國總統，1863 年 1 月發表了歷史上有名的「解放黑奴宣言」，11 月又發表了「民有、民治、民享之政府永不消失」的蓋茨堡演說。

南北戰爭期間，有一次，住在白宮四年的林肯總統回到房間，步履緩慢、表情黯然、悲悽。第一夫人問他：「你去那裡？」他說：「去了作戰司令部回來。」夫人又接著問：「有什麼消息？」他說：「有啊！一大堆消息，可是全是壞消息，到處都是烏黑一片、全無亮光。」於是他坐在沙發，順手從書架上取出一本聖經，開卷默然閱讀、深思。經過一段時間，夫人觀察總統的表情逐漸開朗，彷彿某種決心和盼望，在他臉上點燃了亮光一樣。夫人安靜走過沙發旁，瞄了一眼，看到原來總統讀的是〈約伯記〉。

像這樣的故事，是否觸動憂鬱的心弦？如果是，就讓我們抓住神的應許，繼續充滿盼望，勇往直前。讓我們繼續傾聽其他人的憂鬱之心怎麼完成這個句子：「當我……我經歷到憂鬱之心的改變。」例如：

1. 當我開始主動對我的心說話，而不是只有傾聽我失望的心說話時，我經歷到改變。就像聖經所說：「我的心哪，你為何憂悶，為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。」（詩四二 5、6、11，卅七 1，一〇三 1-2，廿七 14。）
2. 當我停止不再說：「這樣做也沒效的。」我總是嘗試各種方法。我試著從心底向上帝發出呼求，就像聖經上一樣：「耶和華啊，我的心仰望你。我的神啊，我素來倚靠你，求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵，向我誇勝。」（詩廿五 1-2，廿六 1）即使有一小步的進展，也使我信心更成長。
3. 我請求一位好友和牧師常常提醒我：在上帝國度中，我的角色是什麼？憂鬱使我心胸狹窄。只看到自己的某一方面，而忽視上帝的國度。
4. 當我兒子生病，住進加護病房時，這使我被迫去注意我自己以外的世界。
5. 我有一個朋友，真正關心我，一而再，再而三地告訴我聖經上的真理。甚至，在我不想聽耶穌時，他還是很有耐心地關心我，並一直告訴我聖經上的話。
6. 一位宣教士姊妹，讓我「借」她的信心。我信心軟弱，但我知她對上帝很有信心，並且她愛上帝的教會，也很關心



我。

7. 我饒恕我父親，他是酒鬼，常傷害母親和我；但我決定把他交託給上帝，不再仇恨他。
8. 我以前總覺得，別人必須絕對尊重我，尊敬我；我現在覺得，其實我自己有很多驕傲的成分。
9. 當我開始清理冰箱，開始煮一道女兒喜歡吃的菜。我覺得開始有起色了。
10. 當我開始走出去校園散步，每天至少半小時。特別我把握機會，冬天出太陽的日子，走出去曬曬太陽。
11. 當我勉強為自己做一餐我認為是健康的食物，並且試著去享受它。
12. 我開始更認識上帝的恩典，開始看到一直活在罪咎感當中，其實是想用自義，換取救恩。
13. 當我弟弟每天盯住我，記得按時服用醫師開給我的藥。
14. 當我負起責任，去承擔我自己需要的工作時。
15. 當我學會一種放鬆技巧，並且每天用 20~30 分鐘練習這種漸近式身體肌肉的放鬆術。
16. 當我打電話關心教會中兩三位孤單的老人時。
17. ………

還有更多，別人走過憂鬱的一些經驗，不論大或小，不論什麼方式，都值得去嘗試，只要有效，就試！但總要記住：憂鬱之心，至終在上帝的聲音迴響中，能得安息。不但要常常對心說話，更要常常從心底回應上帝的聲音。在生活作息，人際關係，婚姻家庭，教會事奉各方面，遵行聖經教訓。

## 柒、結語

憂鬱是神賜給人的防衛本能。就像痛覺是神賜給人的防衛機制一樣；一個不會感覺「痛」的癱瘓病人，在受傷後，可能因未察覺，而皮膚受細菌感染，未處理以致潰爛。憂鬱症顯示出一個人的生活，心理，社會或屬靈層面出了問題，例如靈裡和神、和人的關係出了問題，才會亮起紅燈。這是人生的危機。然而，危機也是轉機。只要我們傾聽憂鬱之心，傾聽上帝的聲音，並且傾聽他人的故事，我們會更知道如何處理憂鬱症。藉著對自己的心說話，特別用聖經上的話，來對自己的心說話，能改變人的內心，因此帶來行為和情緒的改變，並促成一個人人生的大轉彎——更成長、更豐盛，更討上帝喜悅。

最後，讓所有憂鬱症病人都能對自己的心說：

我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裡面的，也要稱頌祂的聖名！我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切恩惠！

他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。

（詩篇一〇三 1-3）

### \*\*\* 討論思考題目：

一、在你認識的親友、同事、同學中有沒有憂鬱症的病人或已痊癒者？試描述他們的症狀。

二、在你自己的人生經驗中，你有否經驗過像本課程所探討

的那些內心的根源之情況？如果有，你是怎麼處理或面對的？

三、你認為如何能預防憂鬱症的病發或復發？

四、在教會中若你遇到憂鬱症的病人，你會怎麼幫助他？

五、你認為如何才能幫助憂鬱症病人之家屬？

#### 參考書目

- Kramer, Peter D. (1995)《神奇百憂解》陳儀莊等譯，台北：張老師文化出版。  
Yapko, Michael D. (1999)《憂鬱的理性翻身》，張嘉莉譯，台北：高寶國際集團。  
張宰金 (2002)《傾聽憂鬱之心》，台北：華神。

## 第 14 章 預防勝於治療

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、知道在教會或家庭中有那些預防事工可以做。
- 二、對於危機或人生問題之產生能及早辨識及早處理。

**耶**穌說：「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。」（太九 12）一般來說，當教會會友有問題時，不論是情緒、心理、人際關係、工作、信仰、認罪、悔改、家庭問題，都有可能尋求牧者的輔導和幫助。這是當問題發生之後的求助，就像一個人生病了，才去就醫。

我們都曉得預防勝於治療的這種觀念。預防可使資源成本降低，更使人及早處理可能變大的問題，而減少各方面的損失；例如：金錢、時間、婚姻關係、健康等之損失。因



此，我們這一章主要是來探討教會中，如何能有一些預防措施，以致於牧者同工不必像一天到晚在救火一樣，總是在問題發生之後才去處理，也可避免教牧諮商者本身的疲乏耗竭。

## 壹、婚前輔導

筆者開始在教會事奉主，至今近二十多年的牧會生涯中，使用很多時間幫助一些有婚姻家庭問題的夫妻。其中絕大多數的婚姻問題，不論是筆者或接受輔導的當事人都同意：若是有婚前輔導或婚前教育，他們的婚姻不會落到今日的景況。另一方面，我們也發現有接受婚前輔導或婚前教育的夫妻，比較有能力面對和處理婚姻中的壓力、挫折或危機。因此，婚前輔導是一項很重要，而有效的預防事工。

試想：一個人若要考駕駛執照，想要能開車上路，需要學習、練習多少小時的課程？而婚姻是終身大事，其影響人生之鉅，遠大於駕車，卻不需要先接受教育或輔導，就敢結婚、操方向盤，敢上路嗎？許多人把婚前預備的心力、時間和金錢，幾乎全投注於婚禮當天，包括婚紗照、挑選禮服、安排宴客等細節，然而卻面對一生之久的婚姻之預備，毫無概念。難怪今日社會中，離婚率越來越高。

婚前輔導的作法，可以是一對一分別實行，也可以有幾對一起團體輔導。其內容主題可包括：婚姻的動機、期盼、目標、聖經婚姻觀、溝通的藝術、男女有別、性與愛、財務管理、姻親關係、家庭崇拜、休閒娛樂、婚姻家庭壓力管理、家庭財務管理等。可依各人情況及時間之不同，分四到十二課不等來完成。婚前輔導材料有現成出版的可用，當然各種

材料，都可能需要婚前輔導者，視實際需要情況有所調整或增減。也可使用相關的好書、錄音帶、光碟、測驗卷，作為家庭作業，以達到婚前預備之效果。

## 貳、常舉辦信仰與生活的講座／營會

信仰若要落實在生活中，除了聽道之外，有時也可藉助專題講座或營會。例如：為青少年及家長舉辦親子溝通講座、與電腦網路之使用相關的講座、e世代兩性關係講座。也可舉辦幸福家庭營會，在營會中設計以婚姻家庭為主題的專題演講或小組討論及活動。

在婚姻家庭的生之旅程中，每個階段都有不同的任務和危機；也都需要婚姻家庭中的成員，持續成長、更新才能應付，處理隨情況而演變出來的各種問題，這就是為什麼要建立學習型家庭的重要。

學習型家庭的主要觀念就是強調全家大小每個人都需要一直持續學習成長，而教會若能提供合適的專題講座或營會，就是給予會友最好的機會來繼續成長，避免婚姻家庭的僵化或動力消褪。

這些講座和營會更可能包括生活各方面。例如：情緒管理、生涯規劃、人際衝突處理、基督化的投資理財觀、壓力管理、管教子女、戀愛交友、約會等。

## 參、在教會成立特殊目標的支持團體

教牧諮商之有別於一般世俗的心理輔導之一，是教會是基督的身體，信徒互為肢體、互相關懷、彼此幫助、支持，

是一種良性的社會支持系統。

這些團體可包括：單親支持小組、新婚團契、老年團契、青少年子女的家長團契、正在尋找工作者的支持小組、更年期婦女支持小組、喪偶支持小組，預備退休者支持小組，或新退休者支持小組等。甚至按不同需要、目標，而形成各式各樣的支持團體。

有共同需要的人，在一起分享、溝通、交流、陪伴，就是很好的支持，也是很好的預防事工；可以預防人在人生發展過程中的危機，或在特殊事故的危機中有更好處理，而不致引爆病態的反應。小組成員可定期在一起交通、禱告，關懷，分享關懷讀書心得，講出自己的困難或渡過危機的甘苦談，以此彼此幫助、陪伴、和支持

## 肆、培訓教會中的同儕輔導者

教會中若有合適的人才，可以揀選並訓練、栽培成為能幫助別人、勸慰別人的同儕輔導者，可以分擔教牧諮商事工。

這些被選召的人應該有下列條件：

- 一、屬靈生命的成熟。
- 二、心理情緒的穩定。
- 三、有愛人的心，並且對人有興趣。
- 四、有某些程度的屬靈恩賜（特別是勸戒／勸慰）。
- 五、有相當的人生歷練。
- 六、年齡、性別、教育、社會、經濟狀況、族群文化背景和被輔導者合適。

七、有 F. A. T. 的特質：

F. Faithful：信實、忠心、可靠

A. Available：在時間和精力上都許可

T. Teachable：可被教導，可塑性

八、必須是有保密的能力和習性。

若有以上的特質，再加上適當的訓練，及有督導的實習，必能成為可用之才。

Gary Collins（1980）認為選召的方法可包括：

- 一、自行推介
- 二、別人推介
- 三、面談
- 四、測驗

Robert A. Raines（1980, pp.126-127）認為選召時要注意：

- 一、真有關懷本質和傾向的會友
- 二、選召不同背景的會友

Gary Collins（1980）又建議教會中同儕輔導的訓練內容可包括：

- 一、基本聖經知識，特別有關助人問題、個人問題及聖靈的事工等。
- 二、輔導協談的知識和技術（包括實際操練）。
- 三、了解人們經常面對的問題（灰心、焦慮、沮喪和屬靈枯



竭等)。

四、對輔導協談倫理和危機的覺知。

五、輔導的重要和技巧。

六、訓練中也應包括實習的機會，就是有督導的輔導學習。

## 伍、牧者在探訪時發現的可能危機

牧師在經常的探訪、關懷和會友建立某種程度的友善關係後，會更認識、了解不同會友的不同需要和問題，而可以在合適的關係和合適的時機，及時介入，特別是在問題發展成更大危機之前就介入——這就是最好的預防。例如：當會友遇到家人死亡等重大失落時，如果在平時牧者與當事人關係已經建立了，那麼及時介入就更容易。有效的哀傷諮商，可以預防病態哀傷反應之引爆。

哀傷諮商的原則包括：

一、**協助生者體認失落**：鼓勵生者談論失落，可以有助於生者面對、接納失落的事實。

二、**幫助生者界定並表達情感**：生者會有不同的情感反應，諸如：憤怒、愧疚、焦慮和無助感，這些情感都需要去面對、處理，不可壓抑或逃避。

三、**幫助生者在失去逝者的情況中活下去，使生者適應失落後的環境和生活**，並加深沒有逝者在一起生活的能力。

四、**將情感從逝者身上轉移**：把逝者安置在生者心中某一個適當的位置，不是遺忘，而是重新安置，使生者能有重新面對新環境、新關係、新角色之可能性。

五、**允許花時間去悲傷**：一般教會人士，若沒有正確的心理

健康知識，會傾向於：想要快快結束悲傷，而不是讓生者有充分的時間去處理，並走出悲傷。

六、**說明「正常的」悲傷行為**：有些生者可能因鉅大失落，會有快發瘋之感覺。若輔導者了解到幻覺、混亂或一直想死者皆可能是正常行為，這對生者的康復是有益的。

七、**允許個別差異**：每個人的反應都不一樣，要允許個別差異。

八、**提供持續的支持**：教會常在會友有家人過世的頭一段時間，有較多投入支持。但是，悲傷是一個過程，需要持續性的支持，不是短暫的支持。

九、**檢查防衛及調適形態**：試著去認識、了解生者的防衛或調適型態。例如：是否用逃避方法，如：酒精、藥物濫用等。

十、**辨識病態行為並轉介**：要辨認出怎樣的行為是病態，並及時作合適的轉介；牧者若能有合適的哀傷諮商，可預防家人過逝的生者，演變成病態的哀傷反應。（第 12 章有詳細資料）

## 陸、對於危機意識及求助動機之教育

華人常常處於「家醜不外揚」的文化壓力之下，面對家庭困難、心理、精神疾病時，諱疾忌醫。因此，也常因延誤治療或輔導的時機，而使問題演變成不可收拾的局面。其實每個人在人生的每個階段，都可能面對疾病、意外、喪偶或其他危機。所有發生在別人身上的事故，都有可能發生在基督徒身上。因此，不要以為屬靈成熟的人，就不會有危機或困難。我們看聖經中的屬靈僕人，像先知以利亞，也有憂鬱、焦慮、耗竭的時候；先知約拿有逃避神、反抗神的時候；

還有信心之父亞伯拉罕也有信心軟弱，或面對危機的時候。其實聖經早就明示：我們人在世界上是會有苦難，耶穌說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約十六 33）

當我們任何人遇到苦難、困難、疾病、失落，人際關係衝突或破裂等，都需要在自己無法單獨處理時，向外求助。求助絕不是可恥的一件事，是面對現實的心態。事實上，教牧諮商者也是人，當諮商者本身遭到任何難處，也會需要他人的幫助、支持。今天我幫助你，明日你幫助我，互相關懷，彼此支持，這正是實現了主耶穌的偉大誠命——彼此相愛。

#### \*\*\* 討論思考問題：

- 一、當你知道有這些預防的可能性時，你認為你的教會可以開始做什麼？
- 二、上了本課程從開始至今，你覺得對於你自己和你的輔導事工，最有幫助的是什麼？
- 三、你想接下來你會怎樣繼續裝備自己成為合神使用於輔導助人的器皿？你有什麼計畫？

#### 參考書目：

- Collins, G. R. (1980) *Lay Counseling with the Local Church*. IL: Leadership.  
Raines, Robert A. (1980) *New Life in the Church*. (Rev. ed) New York: Hopper & Row.

## 第二部分

# 實務篇



## 第 15 章 接案開始

讓熱帶魚游向珊瑚海，  
任憑彩蝶飛奔花叢，  
孔雀的家就在舒展舞台。  
惟有空谷幽蘭，  
在上帝眼中，  
綻放優雅，  
吐露芬芳。

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、了解教牧諮商在實際進行時開始的步驟。
- 二、對於諮商室的安排與布置能有安全考慮的警覺性以求符合行事光明的原則。
- 三、對於開始進行諮商的第一次接觸了解應該用什麼態度以及如何進行。
- 四、熟悉在正式的教牧諮商開始時需要使用的一些表格。

**接**下去這十章是教牧諮商的實務篇，主要舉出實際從事教牧諮商者的工作程序、步驟、及具體技巧之運用。

教牧諮商在本質上屬於教牧的工作，因此，必須以基督

教會為基地，而且是在教會的大環境中來進行。但可以在不同的架構中和形式中來實踐。例如可由教會中有受訓練的牧師、傳道人、長執同工、教師、輔導區牧、小組長等，在教會的生活中，以半正式，或非正式的方法進行諮商。也可以在教會或神學院附設的基督教諮商中心、社區關懷服務中心、或獨立為特定關懷事工而設立的諮商中心等機構來進行。有些獨立有特定目標族群的助人關懷機構，也可以使用這種以基督和聖經為核心的諮商方式，來幫助不同的特殊族群，例如單親家庭，身心障礙者、藥物濫用者、同性戀者等。有些教會附設的社區關懷服務中心，也可藉由這種教牧諮商，成為一個福音窗口，因提供有效的服務、關懷、諮商，而使人踏入教會，尋求真理，並接受耶穌，加入教會，而進一步被訓練，成為主的門徒。當然在教會內部的基督徒也可能有諸般問題，需要協助，而教牧諮商，正是牧養、關懷、教導、培訓很好的管道。

那麼當教會或社區有人來教會或基督教諮商關懷機構求助時，該如何開始接觸，回應，和進行呢？這些實踐的步驟和程序，就是我們在這一章所要學習的內容。

以下十章的核心步驟包括下列主要的項目：

- 一、接案開始 (First Contact)
- 二、建立關係 (Involvement)
- 三、啟發盼望 (Inspiration)
- 四、收集資料 (Inventory)
- 五、解釋資料 (Interpretation)
- 六、教導引導 (Instruction)

- 七、促成決志 (Inducement)
- 八、採取行動 (Implementation)
- 九、面質與挑戰 (Confront and Challenge)
- 十、轉介與結案 (Transfer and Termination)

第一次的接觸，可能有不同的方式，例如：當牧師在主日講道後，或在主日學教導結束後，有人過來向牧師請教或求助。這個受過訓練的牧師，聽了幾句求助者的話之後，可能發現這問題不容易在幾分鐘之內就解決。因此，給予約談的機會和安排，另擇時間地點再詳談。或是有位會友介紹鄰居或朋友來向教會求助。當然如果教會已附設有諮商中心，那麼不論教會內或社區來求助者就可能更多了。這時教牧諮商者可視實際情況，決定以半正式或正式的諮商型態進行。半正式的教牧諮商可能視實際情況之需要，和求助者不定期的約談數次，甚至可能就是牧者和教會會友之間，透過電話協談數次；或當傳道人拜訪信徒時，在信徒家中的協談。正式的教牧諮商就需要填寫一些表格，例如：個人基本資料表、輔導同意書、保密限制同意書，基督教諮商中心服務簡介、基本告知後同意書、為未成年輔導同意書，旁聽者所聆聽到的資料保密同意書等。這些表格和資料樣本，請參閱本書後面附錄。填寫這些表格的目的，是在於使受輔者，在進入正式教牧諮商關係之前，先對於諮商者、諮商機構、和相關的保密限制，服務內容有所了解。另一方面也預備受輔者，對於自己的問題，先作初步的思考和評估。同時也是對於彼此的這種助人關係，採取必須的保護步驟，以利進入有益的諮



商工作夥伴關係。教牧諮商通常是屬於非營利性的服務，而且和一般心理諮商治療有別，雖不需要證照，但仍得看各國、各地區的法律規定，在合法的情況之下進行。最重要的是需要在文宣材料，諮商者的資格和諮商程序，都事先坦誠公開，取得當事人同意，而且不可違法。有關基督教諮商的倫理議題，在本書另一章有討論。

通常大部分情況之下，在教會中從事教牧諮商，或許不能這麼正式。但諮商者在訓練過程中，了解正式的程序和步驟也是需要的。這更能提高教牧諮商服務的品質，而且對教會和教會內的信徒及社區求助者，也有更好的保護。

諮商進行的地點，最好是在一個安全、安靜、而半公開的場所。例如牧師辦公室或教會另闢一間諮商室。但注意門窗最好透明或至少半透明。原則上是諮商進行時，不會受環境因素之干擾，使諮商協談過程更安心進行。但是，也不能完全隱密，以免發生不合宜的行為，特別是初入門的諮商者，為了保護自己和考慮各方面的安全，禁忌一對一在一個隱密的空間進行諮商。聖經教導助人的原則之一就是愛心和智慧平衡。因為求助者有可能在一種情緒不穩定的情況中，而教牧諮商也可能碰觸一個人心靈深處的問題，人的情感易被挑起來。不論移情（transference）或反移情（counter transference）都有可能發生。而光明正大的場所可以避免不合宜的行為，對於雙方都是一種保護。若可能有第三者在旁陪伴是很好的，例如牧師可請師母在旁陪伴，或求助者可請朋友一起來陪伴，或是諮商過程有學生在旁觀摩，這些都能增加安全、保護的程度。但若是必須一對一單獨進行諮商，

而又無人在旁陪伴時，諮商者第一要考慮的因素是對於雙方的安全和保護。不論是單身或已婚的諮商者，都需要注意諮商倫理可能遇到的問題，而事先採取必要的防範措施。我們不希望看到侵犯或誤會發生。因此預防措施和警覺的態度是必須有的。

第一次接觸給予求助者的感覺，應該是親切、誠懇、溫馨。不論是諮商者的態度或諮商場所，都讓求助者覺得安全、安心、舒適為原則。

每次諮商時間大致以一小時為限，不要太短或太匆促，但也不可太冗長。大多數的問題，都是長年累月的結果。因此，也不可能在短時間就解決。必須給求助者正確而合實際的期盼。有些求助者可能一開始，對專家有過度不切實際的期盼，以為一見面，經過一席談話，就能藥到病除，立即見效，其實不然。

有些諮商者在第一次見面就和求助者討論諮商目標之事，這得視情況而決定是否合適。但無論如何，儘量在諮商進行之初期，就可以和當事人一起尋求，探討合宜的諮商目標。這可以幫助當事人自己先澄清一些問題，促成當事人尋求改變的動機，也可調整當事人對於諮商的期盼，並有助於下一階段努力的工作方向。

關於雙方簽約的問題，在一般非營利性的教牧諮商情境，由當事人在上述相關表格上簽名同意就可以了。甚至，在一般牧師牧養的教會中，因著牧養、教導、培訓、關懷，是牧師的職責，經常需要作一些正式的諮商，不一定合適用簽約的方式。但是，雙方在開始工作之前，能先取得對於諮

商工作的基本了解、共識和同意，才能有助於往後工作的進行。諮商者主動坦誠的溝通，關懷的表達，誠懇的慰問，都能使將要進行的諮商有更好的預備。

**\*\*討論思考題目：**

- 一、在你過去的生活事奉中曾否做過類似用談話幫助別人的經驗？若有過，請舉一實例描述當時的事件和情境。
- 二、為什麼在教牧諮商開始的初階要和當事人討論諮商目標？這有什麼好處？
- 三、你從附錄中的那些教牧諮商常用表格中學到什麼有關教牧諮商的相關資訊？
- 四、為什麼在教牧諮商開始時就要留意行事光明的原則？
- 五、為了保護諮商者和當事人在諮商室或諮商地點的安排與選擇需要注意什麼？為什麼？

## 第 16 章 建立關係

**學習目標：**

上完本課後，你應能

- 一、了解在教牧諮商的過程中建立關係的重要性。
- 二、知道如何建立關係以利輔導工作之進行。
- 三、學會使用同理心的回應技巧。
- 四、培養對有需要的求助者產生真誠的關愛之心。

在教牧諮商的初期，最重要的第一步驟是建立關係。Howard J. Clinebell (1984, pp.428-430) 在他的著作中提到：「諮商的核心就是『關懷關係』(caring relationship)。若無溫暖接納的關係，理論和技巧皆無效。」Clinebell 非常強調關係之建立，他甚至定義教牧諮商的目標是「使醫治的能力和成長，發生在個人及參與者的關係當中。」(pp.25-26)。John Kie Vining (1995, p.17) 也說：



「輔導過程中，最有力量的因素，在於參與者彼此之間的關係。」關於在諮商或治療中的「關係」如何影響諮商之過程和效果，已有很多學者作研究。其中 Richard Dayringer (1998) 所著的 *The Heart of Pastoral Counseling: Healing Through Relationship* 是值得推薦的書。這本書的作者 Dayringer 綜覽研究 146 本書，其目的在於探討治療關係 (therapeutic relationship) 在教牧諮商中的功能。絕大多數的治療者都同意治療關係，對治療效果有絕對正面的影響。而這本書裡特別針對教牧人員在諮商輔導中和當事人的關係，以及一般牧師在教會時與會友的關係，如何影響其助人的果效作了詳細說明。整本書十三章中，為教牧諮商的「建立關係」，立下很堅固的理論和實務根基。其中內容包括了如何建立關係，例如：觀察、傾聽、溝通、處理感覺、處理移情、輔導熟悉的人、和結案等，都有詳細的陳述。基督教福音派的臨床心理學家 Lawrence J. Crabb, Jr. (1987, pp.209-212) 在他的書中，也講到「不管認知治療或行為治療，都忽略人性中這種渴求建立關係的需要。而佛洛伊德的分析療法，雖有談到內心這一方面的需要，但其解釋卻與聖經背道而馳。」Crabb 在描寫人性尋求親密關係之需要時，最後是引到人需要悔改，並與基督建立親密關係，才是答案。Crabb 感嘆非基督徒諮商者，有時比基督徒諮商者更能碰觸人內心的「感覺」；而基督徒諮商者比非基督徒諮商者更重視人的「責任」，而忽略感覺。若這兩者加在一起，就更好，而更有效。

試看下列案例：

秋櫻來找你，述說她丈夫外遇所帶給她的傷害。去年春天當野花在校園角落開始吐露芬芳時，秋櫻發覺丈夫健鴻行為異常。他們夫妻倆各自在不同的學校教書。後來健鴻坦承自己愛上他學校的一位已婚女同事。並曾在秋櫻和孩子回東南亞的娘家時，帶那位女同事回家過夜。在進行第四次輔導時，她開始這樣說：「好幾次當我要和健鴻同床時，我就有想吐的感覺。我不知為什麼，那種不舒服的感覺一直緊隨著我。我似乎可以看到，他們在我床上的樣子……」秋櫻邊說邊哭泣。

你回答說：「馬太福音六章 14-15 節這樣說：『你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。』這個教訓你是知道的。既然健鴻已決定回頭了，你就必須饒恕他。你似乎不願意給他機會，也不給你自己機會，和他重新開始。我想你應該重新評估，你自己是不是有重生得救……」

「饒恕？說得那麼容易。我怎能忘記他對我的傷害。我們結婚這麼多年，他從未買過什麼衣服給我，他卻用我們辛苦賺的錢，買了一件貂皮大衣給那個狐狸精。當我看到她寫給健鴻的信時，我簡直氣瘋了。牧師，我不想活了，我活著有什麼意思呢……」

你說：「今年我們全教會正推動使用『標竿人生』這本書作靈修，每個月有一次團契聚會也以這本書的主題，討論我們基督徒人生活著的目的和意義，你竟說你活著有什麼意思？你到底有沒有按教會安排的進度表，用這本書每日靈修？我懷疑你沒有這樣做吧。你需要先處理自己和上帝的關係

……」

她忍不住提高音量說：「他是個卑鄙、下流、無恥的男人！只怪我自己瞎了眼。記得我們在交往時，我們大學同寢室的室友，都勸我要小心他會花言巧語。我就是不聽他們的勸告，今天才會自討苦吃。」

你說：「秋櫻，你需要修正你的語言，你用這麼惡質的語言罵他，正表現出你平日對你丈夫欠缺尊重。我上次請你想想，為什麼他會有外遇，你自己該負部分責任，你有沒有想過你作了什麼？或不作什麼？以至於他會這樣？你無法控制別人，但你可以控制自己。」

終於她放聲大哭：「牧師，你為什麼總是袒護他？他連狗都不如，他是畜生……」

這是怎樣的諮商協談？怎麼好像兩人沒有交集？牧師講的話，仔細聽聽都是正確的內容，但好像兩條平行線，雖然一來一往，卻碰不在一起。這種諮商，似乎針對事情，卻忽略人的感覺。人不是機器，當感覺沒有處理，或當諮商者和求助者雙方的信任與工作夥伴關係未建立之前，當事人不會覺得諮商者是在幫助她，或為她著想。

那麼諮商關係如何建立呢？最主要有五種相關因素，那就是：一、關懷、二、尊重、三、真誠坦白、四、專注傾聽、五、同理心的回應。我們就聚焦在這五種因素來思考。

## 壹、關係的建立在於 當人們體會到被關懷。

任何一個求助者，通常都在一種情緒不穩定或不平衡的情況中，若是情緒沒有被接納、被處理、被了解，很難進一步思考下一個步驟該怎麼做。關懷是出於基督徒悲天憐人的心腸。憐憫的心是給需要的人，最好的禮物。在聖經上耶穌和保羅都留下很好的榜樣。

### 一、耶穌的榜樣

馬太福音九章 35-38 節：「耶穌走遍各城各鄉，在會堂裏教訓人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。他看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。於是對門徒說：『要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。』」

在這裡耶穌看見許多人，像沒有牧者的群羊，缺乏目標，缺乏照顧和引導，困苦流離，徬徨無助，耶穌就憐憫他們。當我們看到別人有需要時，我們是否視若無睹？或內心被激動而發出憐憫？類似的情況，一次又一次被重複，在太十四 13-14；路七 11-17；約十一 30-36，我們都看到耶穌的憐憫之心和憐憫的表達與行動。來四 14-16 說：「我們既然有一位已經升入高天尊榮的大祭司，就是 神的兒子耶穌，便當持定所承認的道。因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。」



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。」在這段經文我們看到耶穌能體恤人們的軟弱。困難中的人，常在軟弱的情況裡，而耶穌因祂的憐憫，祂能體諒、體貼、體恤軟弱的人之困苦。求助者也許陷在罪惡裡，或被困難擊打，或因著某種失敗，挫折、哀傷、痛苦…。這時最需要的是有人真心的關懷，愛心的接納，溫馨的支持，而這些都需要的來自於憐憫的心。耶穌當年在世上，或現在在父神右邊，都繼續傾倒祂憐憫之心，在任何有需要的人們。

## 二、保羅的榜樣

保羅自從蒙恩得救之後，人生觀、價值觀大大的改變，而他內在的生命也變成充滿愛心、關懷和憐憫。在他的宣教和牧養事工當中不乏教導與諮商。從聖經中記載，可看出他與教會中主的羊群那種如兄弟，如父子之間的真情流露。例如：徒廿 17-19 說：「保羅從米利都打發人往以弗所去，請教會的長老來。他們來了，保羅就說：『你們知道，自從我到亞細亞的日子以來，在你們中間始終為人如何，服事主，凡事謙卑，眼中流淚，又因猶太人的謀害，經歷試煉。』又如徒廿 31：「所以你們應當警醒，記念我三年之久晝夜不住的流淚、勸戒你們各人。」都看到保羅是一個流淚的傳道人。我們可以想像他在勸戒諮商中，流淚相勸勉的情境。徒廿 36-38 說：「保羅說完了這話，就跪下同眾人禱告。眾人痛哭，抱著保羅的頸項，和他親嘴。叫他們最傷心的，就是他說：『以後不能再見我的面』」那句話，於是送他上船去

了。」他和他所幫助的人之間建立了何等關懷、憐憫、真心相愛的情誼。而在加四章 19 節說：「我小子啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏。」我們看到保羅為了助人，而再受生產之苦。那只有真正有過產痛經驗的婦人，才能體會的。羅馬書九章 1-3 節又說：「我在基督裏說真話，並不謊言，有我良心被聖靈感動，給我作見證；我是大有憂愁，心裏時常傷痛；為我弟兄，我骨肉之親，就是自己被咒詛，與基督分離，我也願意。」保羅為了「愛」而「傷痛」。真愛往往帶著真痛，所以台語用「疼」來詮釋「愛」。筆者在從事教牧諮商時，常常與哀哭者同哭泣，那是自然流露，不是「技巧」或「做作」。在我的諮商室，經常放著手紙或面紙，我稱作「傷心紙」，有人稱作「安慰紙」。這些紙是給求助者使用，也是給諮商者使用。有些情況，我實在不知說什麼，只能陪伴落淚。

## 三、如何產生關懷之心？

接下來的就是這個問題。或許有人會說：「我不知怎樣才能產生關懷、憐憫之心？」下面是一些具體建議：

1、以耶穌為榜樣：腓立比書一章 8 節說「我體會基督耶穌的心腸，切切地想念你們眾人；這是神可以給我作見證的。」保羅所以切切想念腓立比教會的弟兄姊妹，是因為他「體會」耶穌的心腸。他從耶穌的角度來看待這些神的兒女們。他想到如果是耶穌基督，祂會怎樣看待這些人。同樣的，如果是耶穌基督，祂會如何看待今天在我面前這個傷心、難過的求助者？我們需要去「體會」，去效法主的榜樣。

2、默想神的愛。太十八 21-35 節說：「那時，彼得進前來，對耶穌說：『主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？』耶穌說：『我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。天國好像一個王要和他僕人算帳。才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他，說：『主啊，寬容我，將來我都要還清。』那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說：『你把所欠的還我！』他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，將來我必還清。』他不肯，竟去把他下在監裏，等他還了所欠的債。眾同伴看見他所做的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。』」在這段經文，我們看到主的饒恕之愛，是七十個七次。諮商者本身需要默想上帝在自己身上的無限之愛。猶大書 21-23 節又說：「保守自己常在 神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。有些人存疑心，你們要憐憫他們；有些人你們要從火中搶出來，搭救他們；有些人你們要存懼怕的心憐憫他們，連那被情慾沾染的衣服也當厭惡。」我們需要保守自己常在神的愛中，才能憐憫那些掙扎中的人。

3、設身處地，站在別人的立場。太九 36 說：「他看見

許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」太十四 14 說「耶穌出來，見有許多的人，就憐憫他們，治好了他們的病人。」在這裡我們看到耶穌，不是站在一種高人一等的姿態來看人，而是降卑站在人的立場來試著了解人。教牧諮商者，需要從自己的立場轉換到求助者的立場，來看發生在他身上的事件。或許諮商者站在自己的立場看，這件事沒什麼，但若脫離自己的立場，而換成站在求助者的立場來看，因著角度不同，反應也會不同。而更能產生憐憫與關懷之心。

4、看別人如家人。提前五 1-2 說：「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。」聖經給我們的教導是要我們看別人如家人。諮商者可以自我反問一個問題：「如果我自己的親姊妹，遇到面前這位求助者這樣的難題，我的反應將如何？」或是：「若我的兒子，面臨眼前這位求助者的困境，我的反應如何？」這就完全能改變諮商者的心態。

5、認識自己的軟弱。一個諮商者，若有自知之明，更能看到自己也有缺點，也有軟弱，就更能體會求助者的軟弱。像加六 1 說：「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。」我們當自己小心，恐怕也被引誘而跌倒了。一個有過失敗或受傷的人，更能對於失敗或受傷者有憐憫與關懷。保羅在林前九 27 也說：「我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」保羅這偉大的宣教士，



還能看到自己的軟弱，而恐怕自己失敗，被神棄絕。諮商者若能回憶自己軟弱失敗的經驗，也較能體會求助者的困境。反過來，這也是為什麼過去一帆風順，總是得第一的老師，較不能體會挫敗的學生。諮商者更多面對上帝的聖潔，剛強，偉大，蒙聖靈光照，才能更多看到自己的有限和失敗。

6、**下決心去愛別人，像神的愛一樣**：愛不只是一種感情或感覺，更是一種意志的決定。弗四 32 說：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如 神在基督裏饒恕了你們一樣。」聖經要求我們要用神的愛來彼此相愛。而神的愛是一種意志的決定。當耶穌被釘十字架時，這是祂決定順服父神的行動，而不是祂情緒或情感喜歡的行動。

7、**操練愛心的行為**：提前四 7 說：「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。」來五 14 說：「惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」這兩處經文都提到屬靈的成長需要「操練」或「習練」。同樣的愛心與關懷，也需要操練和實習。任何一種心態習慣之養成，都需要經過反覆操練的過程，愛心、關懷、憐憫也需要一而再，再而三的重複練習才能逐漸養成習慣，習慣成自然。我們用具體的愛心行動，來操練和培養看不見的愛心。關懷憐憫之心可以藉由反覆操練而日益成長。

#### 四、如何表達關懷之心？

產生或擁有關懷之心是一件事，而如何表達，使求助者能感受到諮商者的關懷，又是令一件事。或許有人說：「我很關懷他，也憐憫他，但我不知如何表達在諮商情境中？」

以下是一些建議：

1、**用言語表達**：就是把愛心與關懷講出來。例如保羅在腓立比書一章 8 節說：「我體會基督耶穌的心腸，切切地想念你們眾人；這是 神可以給我作見證的。」保羅說：「我切切想念你們……」教牧諮商者也可以在諮商時段開始時，說類似這樣的話：「自從上次你跟我說了你目前的處境之後，我回去好幾次想起你所說的話，你的事一直放在我心上。」當然必須是出於真誠，而不是只在嘴巴上說說而已。

2、**和求助者一起禱告，或為他代禱**：西四 12 說：「有你們那裏的人，作基督耶穌僕人的以巴弗問你們安。他在禱告之間，常為你們竭力的祈求，願你們在 神一切的旨意上得以完全，信心充足，能站立得穩。」為求助者在私下代禱，或跟他一起禱告，都是關懷他很合宜的表達。神會垂聽義人的代求。有時候在諮商時段結束時，諮商者情詞懇切的為求助者代禱，常能使當事人立即感受到主的愛和諮商者的關懷之心。

3、**對惡待求助的人，表示憤怒**：為他抱不平，與他一同有憤怒的表達，這也是關懷的傳達。例如可三 5 說：「耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說：『伸出手來！』他把手一伸，手就復了原。」耶穌怒目看周圍那些不憐憫這個有困難的人。筆者曾有一次對一位受誤解，受委屈的人，表示不平之心。在經過十年後，有一次和這人見面時，他仍提起當時在他人生最低潮，被誤解，受委屈時，我給他的關懷。他說：「你對我的肝膽相照，永銘於心，永遠感恩。因為我感覺你了解我，而且，是因著你的關懷與了解，

使我重新站起來繼續走下去！」

#### 4、當別人在困苦中，來與他在一起：可六 45-50 說：

「耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊伯賽大去，等他叫眾人散開。他既辭別了他們，就往山上去禱告。到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上；看見門徒因風不順，搖櫓甚苦。夜裏約有四更天，就在海面上走，往他們那裏去，意思要走過他們去。但門徒看見他在海面上走，以為是鬼怪，就喊叫起來；因為他們都看見了他，且甚驚慌。耶穌連忙對他們說：『你們放心！是我，不要怕！』」當門徒在風浪中時，耶穌表達關懷之心，是藉著：「來和他們在一起」。有時在助人時，遇到有些情況，實在什麼都不能說，也不需要說，就是「在一起」，已經是最好的陪伴安慰，鼓勵、支持。對於極大苦難中的人，有時真是「此時無聲勝有聲」。說多了無益，反而默默地和他在一起，就是最合宜的關懷之表達。記得，對於受苦中的人，你能給予最好之禮物，就是你的時間。你願意花時間來和他在一起，就已是莫大的幫助了。

5、讓自己的情緒，在合理、合情的範圍內，與人表同情：林前十二 26 說：「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」一般非基督教的心理輔導可能會忽略或反對「同情」，而多用「同理」。但是同情心卻是合乎聖經的諮商心態。當然同理心的回應，也是需要的，這在本章的最後一部分，會更詳細討論。但是筆者認為，教牧諮商者不可能沒有同情心。當耶穌看到拉撒路死後，拉撒路的家人，親友傷痛之情，於是「耶穌哭了。」（約十一 35）這是聖經中最短的經節之一。

因此，「猶太人就說，你看他愛這人是何等懇切。」（約十一 36）路十九 41 說：「耶穌快到耶路撒冷，看見這城，就為他哀哭。」耶穌憐憫之心的表達，是何等懇切。教牧諮商者，也可以合宜的流露同情之心，與哀哭者同哀哭。這裡特別界定在「合理、合情的範圍中」是有原因的。因為有時諮商者本身若有未竟之事，例如過去自己被傷害，而未得醫治的經驗，當求助者述說自己受傷的事件時，若因諮商者本身，也有類似經驗，而產生反移情（counter-transference），或諮商者自己內心的情緒被挑起來，不能自制時，則諮商者的「同情」有可能是「自憐」的表達。這時需要處理的變成是諮商者自己的問題了。

6、適當的身體動作：路十五 20 說：「於是起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。」這位慈父愛子之心，自然流露於肢體動作。他的關懷與愛心，由裡而外，先是在裡面「動了慈心」，再由三個肢體動作自然表達：「跑去」說明他的急迫感，他急於看到離家多年的浪子。「抱著他的頸項」他不在乎浪子全身的髒臭，無條件的接納與愛心。「連連與他親嘴」表達他的內心多麼看重浪子，也多麼珍惜和浪子親密的關係。這一連串的身體動作，都是由衷的表達，這在慈父和浪子之間的關係是合宜的動作。「適當的」動作在諮商關係中，要謹慎表達。注意性別之不同，千萬不可引起誤會，或越過界限。筆者認為在適當的情況中，可以握手。但即使「握手」而已，在男女兩性的接觸中，也要小心謹慎，而有分寸。筆者不贊成諮商者和異性的求助者，有任何肢體之接



觸。因為兩性肢體的接觸，可以代表太多可能的含意和複雜的反應，在諮商情境中，不是一定要使用。既然不是一定要使用，又潛伏許多試探和危險性，就更應謹慎儆醒，免得入了誘惑。

7、**溫柔的態度**：對於勞苦困倦，需要安息的人，耶穌以溫柔的態度來對待。祂說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息，我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們的心裡，就必得享安息。」

（太十一 28-29）耶穌來世上，施行醫治、拯救，應驗先知以賽亞的預言：「壓傷的蘆葦，他不折斷，將殘的燈火，他不吹滅。」（太十二 20；賽四二 3）耶穌何等溫柔！

8、**三思而後言**：有時候在表達關懷的言語時，要考慮合時、合適、合宜。即使一句好話，若不在合適的時候講，也可能變成不合宜。所以箴廿五 11 說：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」何等美好。箴十五 28 說：「義人的心，思量如何回答；惡人的口吐出惡言。」在說之前，必須考慮是否合適在這時候，說這樣的話，還是要等慢一點再說？箴廿七 14 也說：「清晨起來，大聲給朋友祝福的，就算是咒詛他。」不要匆促發言，而是考慮再說話，這也是關懷的表達。

9、**考慮說話是否有恩慈而能造就人**：歌羅西書四章 6 節：「你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」和弗四 29：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」這些經文都讓我們看出說話時要有恩慈，而能造就人為原則。若講出

的話，不能造就人，就不要講。

10、**饒恕的態度**：弗四 31-32 說：「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切惡毒〔或譯：陰毒〕，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」在困難中的人，有時已經滿心有罪咎感，也可能已經知道自己錯了，甚至充滿自責，羞愧、懊悔。若是如此，則諮商者饒恕的態度，更能鼓勵當事人再次站起來，再次重新出發。

11、**關懷人身體上的需要**：可八 1-3 說：「那時，又有許多人聚集，並沒有甚麼吃的。耶穌叫門徒來，說：『我憐憫這眾人；因為他們同我在這裏已經三天，也沒有吃的了。我若打發他們餓著回家，就必在路上困乏，因為其中有從遠處來的。』」可見耶穌也很關懷人在生理上基本需求。雅各書二章 15-16 節也說：「若是弟兄或是姐妹，赤身露體，又缺了日用的飲食；你們中間有人對他們說：『平平安安地去吧！願你們穿得暖，吃得飽』；卻不給他們身體所需用的，這有甚麼益處呢？」教牧諮商者在助人時，是幫助一個整全的人在各方面的需要。這有時可由教會的慈惠基金之設立，使教會在某些情況中，可以作適宜而及時的救助。但在幫助的原則上，儘量不給予現金，而是給予需要的救濟物資。

12、**了解別人真正的需要**：可十 21-24 說：「耶穌看著他，就愛他，對他說：『你還缺少一件：去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。』他聽見這話，臉上就變了色，憂憂愁愁地走了，因為他的產業很多。耶穌周圍一看，對門徒說：『有錢財的人進神的國是何等

地難哪！」門徒希奇他的話。耶穌又對他們說：『小子，倚靠錢財的人進神的國是何等地難哪！』」這個人來向耶穌求助時，可能連自己真正的需要是什麼，都不知道。而耶穌看透他人生真正的需要，並且指出這真正的需要。耶穌看出這人的心過度看重地上的錢財，他真正的需要是轉移人生的焦點，由地上轉到天上，由自我中心轉到關懷別人。

13、溫柔而堅定的態度：約八 10-11 說：「耶穌就直起腰來，對她說：『婦人，那些人在哪裏呢？沒有人定你的罪嗎？』她說：『主啊，沒有。』耶穌說：『我也不定你的罪。去吧，從此不要再犯罪了！』」對於這行淫的婦人，耶穌一方面溫和，一方面堅定的面質她。真正的關懷，是兼顧慈愛和公義的平衡性。

14、犧牲捨己：約壹三 17 說：「凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裏面呢？」教牧諮商者真正的關懷人，是有行動表達，有時需要在金錢、時間、精力……有所犧牲捨己。當然愛心的表達，也需要智慧的規範與平衡。

## 貳、關係的建立在於當人們知道你尊重他

讓我們先查考並思想下列這些經文，再思考更下面的三個問題：利未記十九章 32 節：「在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。」彼前二 17：「務要尊敬眾人，親愛教中的弟兄，敬畏神，尊敬君王。」帖前二 7：「只在你們中間存心溫柔，如同母親乳養自己的孩子。」林後一 24：「我們並不是轄管你們的

信心，乃是幫助你們的快樂，因為你們憑信才站立得住。」腓立門書 8-9 節：「我雖然靠著基督能放膽吩咐你合宜的事；然而像我這有年紀的保羅，現在又是為基督耶穌被囚的，寧可憑著愛心求你，」林後二 3：「我曾把這事寫給你們，恐怕我到的時候，應該叫我快樂的那些人，反倒叫我憂愁。我也深信，你們眾人都以我的快樂為自己的快樂。」

從以上經文，我們看到「尊重」也有肢體動作之表達。尊重人的根基在於敬畏神。而保羅自己的榜樣更是提醒我們，即使像保羅這麼長而老的輩分，仍然在與人溝通，傳達訊息時，總是存著一種尊重別人的態度來表達。

這時我需要思考下列三個問題：

### 一、如何產生對別人的尊重之心？

1、想到別人是神所造的。當神造人時，是按著神的形象造人，因此每個人既都有神的形象，都值得被尊重。一般人總認為尊重是賺得的，但教牧諮商者對人的尊重，是基於人的天賦價值，也就是人是按照神的形象被造，上帝看我們是 human being，不是 human doing。

2、想到別人也有家人。家人之間在正常情況中是互敬互愛的。諮商者若能想到在面前的這位求助者，也是他（或她）的家人所珍惜，所寶貝的，就能產生尊重之心。

3、想想自己不被尊重時的感受。一般人在人生的過程中，多少會遇到不被尊重的經驗，想想那時自己的感受如何？黃金之道就是「己所不欲，勿施於人」。既知那種不被尊重的感受是負面的，就不要讓別人也有那種因不被尊重而產生



的不舒服的感覺。

4、**想想耶穌的榜樣**。耶穌在世上時，對待癲瘋病人，對待婦女，兒童，窮困的人，被污鬼所附的人……這些當時文化、社會所鄙視的人，耶穌一律用平等的尊重態度來對待，這就是教牧諮商者所需要有的態度。

5、**想想自己的軟弱**。世界上沒有完美的人，每個人都有自己的弱點或缺陷。教牧諮商者反觀自己的弱點，就更能尊重有弱點的求助者，諮商者若能像以賽亞書六章所描寫當以賽亞面對神的聖潔，看見自己的污穢敗壞，更有敬畏神的心，也更能尊重別人。

6、**不要太主觀去論斷人**。有時人對於別人的評估，若太主觀，太輕易論斷，有可能產生錯誤的判斷，而輕視別人。例如有一個故事，講述一位老婦人在火車上，看到一個成年男子，帶著兩位稚齡兒童，在車上喧鬧不止。這個婦人立刻指責這位父親，放縱兒女，不知管教。但是當她知道，原來這三人是一位社工師帶著剛剛失去父母的幼兒，將要去住在孤兒院。這位婦人對於這三人的論斷，立刻改觀。原來他們並不是像她所想的那樣。而是一個社工師正在幫助兩個失怙的幼童。

7、**聖經的教訓**。常想起聖經教訓，也會使人更尊重別人。例如聖經教導我們要回轉像小孩一樣天真謙卑（太十八4）。腓二3說：「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。」聖經的教訓總是要人彼此尊重。彼前二17說：「務要尊重眾人」。教牧諮商者，需要經常省思自己的價值觀是否合乎聖經，並經常禱告主，

心存謙卑，才能對人有適當的尊重。求助者也許在軟弱、困境中，但求助者在神面前仍是有價值的人。若換個時、地，當事過境遷，諮商者也可能成為求助者，同樣也有需要他人幫助的情況。若這樣想，就更能對別人有尊重之心。

## 二、如何表達對別人的尊重之心？

尊重和關懷的表達除了用言語傳遞之外，肢體語言（body language）和聲調（tone of voice）也會自然流露。一般來說在訊息溝通時，語言訊息成分佔 7%，肢體語言佔 55%，聲調佔 38%。因此在肢體語言和聲調上，也要注意包含尊重與關懷之表達。Sweeten（1993）在他的書 *Listening for Heaven's Sake* 中，用 SOLAR TEA 這個英文詞，來說明教牧諮商在的肢體語言，怎樣能傳達尊重與關懷的訊息。

### 1、Sensitive seating——坐時的姿勢要敏感

諮商者與當事人的距離不要太遠或太近，約 3-4 呎左右，約 45°角，不是直直的面對面，因為這樣可能太有威脅性。雙方的坐椅高度要一樣，不要一高一矮而引起「權勢」不均之假象。

### 2、Openness——身體的姿態要表達歡迎對方

若雙手交叉——會表達沒有耐心和時間，拒絕對方，或漠不關心，或傲慢之姿態。若雙腳交叉而背部是背向當事人——在表達「你是不被歡迎及接納的」。

故正確的表達親切態度是：把雙腳齊放在地面上，如交叉，也不要背向當事人，而雙手可以自然輕鬆的放著，但不要長期交叉，放在胸前。

### 3、Leaning forward——身體稍微向前傾

當諮商者的頭或身體「稍」向前傾時，是在傳遞著一個訊息：「我在聽，請你繼續下去！」但不要前傾太多，以致令對方感到不舒服而向後坐。

### 4、Appropriate eye contact——適度的眼神接觸

眼是人的靈魂之窗，可以有力的傳遞親切、了解、關心及信實給當事人。眼部接觸不只是一種禮貌，在諮商時是最重要及必須有的。

眼部接觸要保持，但不是「死盯」著當事人的雙眼，尤其對那些有著很重羞恥感，及極度哀傷的當事人，他們大都不願有眼部接觸。

### 5、Relax——放鬆自然

諮商者要注意自己的面部表情，肌肉是否太緊繃，有否適度的微笑，眉毛有否常皺著，有否握拳，儘量保持輕鬆自然（但不是鬆散），仍能表達親切和尊重的態度。我們的放鬆自然能幫助當事人放下緊張，進入開放（openness）的情況。

### 6、Touch——不侵犯性的觸摸

不侵犯性的觸摸能表達親切、安慰、支持及關心，當事人會感到被歡迎、接納、瞭解、尊重、支持及被愛。

當我們要觸摸當事人之前，應該先徵求對方同意，如說「我可以擁抱你嗎？」但異性則應避免擁抱，以免產生誤解。要小心觀察對方的身體語言，尊重他們的界線，尤其對那些曾受侵犯的當事人。

在輔導初期，除了禮貌的握手外，最好不要有何觸摸，

直等到信任關係已建立起來才實施。但仍需保持合宜和謹慎的態度，不可逾越界限，或造成侵犯，或產生不必要的誤解與傷害。

### 7、Environment——輔導室的環境／氣氛

輔導室的佈置、傢俱的安排擺設、及所營造出的氣氛是否能有利傳遞安全、親切、關心及尊重。太多的傢俱、太冷的顏色及嘈雜的環境，都會使諮商果效打折扣。

### 8、Accommodating attitude——隨和態度

每個人的背景及個性都不一樣，所以看事物及對事物的反應會不一樣，故態度上諮商者應常帶著隨和的態度——即能瞭解及接納當事人的不同意見及感受。

神叫我們與哀哭的人同哀哭，與喜樂的人同喜樂，乃是鼓勵我們放下己見，進入別人的世界去瞭解及接納他們，這也是同理心的表達。

SOLAR TEA 不是一個固定的程式，乃是一種態度，需要諮商者不斷的練習，初時可能感到不自然及困難，不是太冷淡，便是太熱切，當事人的反應能告訴諮商者是否適中，熟練是來自鏗而不捨的練習。

除了身體語言可傳達親切外，聲調（tone of voice）也能影響尊重和親切之傳遞。聲量、音調最能告訴我們一個人的內心感受。

聲調包括聲量、語氣、快慢、音色、音調。聲量要以對方能清楚聽見為原則，語氣不疾不徐，隨情緒而起伏，快慢、音色和音調個人有不同的風格，只要自然不做作就可以了。以上這些都能傳達尊重。



### 三、怎樣的態度或行為會傳達「不尊重」的訊息呢？

有一些行為或態度，可能在有意或無意間，會流露出「不尊重」的訊息：

- 1、諮商者在溝通時，把自己的想法和意見，硬強迫當事人接受，若當事人不願，則諮商者就變成防禦性很強，或產生爭論。
- 2、諮商者很強勢的從頭到尾掌控和支配對話。
- 3、隨便打岔終止當事人的發言，或隨意轉變話題。
- 4、當事人在敘述時，諮商者不經思考，隨意插播自己的意見。
- 5、對當事人缺乏眼神的接觸。
- 6、未完全聽完，就很快給予勸告、意見、教訓、批評或下結論。
- 7、不適宜的自我表白，例如：為了告訴當事人答案，或只為了抒發自己的情緒、思想等。
- 8、不給當事人自我探索的機會，剝奪當事人成長及自己下結論的權利和能力。
- 9、把諮商情境的言論外洩，例如：未經當事人同意，而在禱告會中宣佈為代禱事項。
- 10、未把責任放在當事人的身上，而引導當事人倚賴諮商者，將諮商者塑造成拯救者（rescuer）或救世主（Savior）的角色。

聖經中加拉太書六章 2 節說：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」而六章 5 節卻說：「因為各人必擔當自己的擔子。」六章 2 節的「重擔」要互相擔當，特別指道德上的重擔或軟弱。需要彼此扶持，因為這種互相擔當，是和「基督的律法」（基督的教訓）有關係的。而六章 5 節的「因為」和六章 4 節說的「各人當省察自己的行為」是連結起來的。指每個人在神面前都必須自己負責。這可能指將來在神面前的審判，因此處動詞是未來式，也就是每個人都要向神交帳（羅十四 12；林後五 10）。在教牧諮商情境中，諮商者需要分辨什麼是諮商者可以和當事人「互相擔當的」。而什麼是當事人自己要承擔的責任。例如：當事人若有情緒上的重擔或壓力，諮商者可以藉同理心之表達，甚至某種協助的具體行為，而使其壓力獲得紓解和緩解。又如：當事人若已知自己的錯誤，也知道該如何改變，卻仍沈溺在其中，則當事人也必須知道，其責任在當事人自己。

若諮商者越界去承擔當事人該自己承擔的責任，這也是對當事人不夠尊重，不能賦予當事人自我探索，自我成長和自己獲得結論的機會。諮商者能否幫助當事人負起自己該負的責任，會造成不同的諮商效果。例如表 16.1：

表 16.1 諮商者對當事人輔導之效果

效果	當事人承擔自己的責任	諮商者代替當事人承擔當事人該付的責任
對當事人	--懂得尊重自己 --感覺痛苦，但能成長及成熟 --對自己有信心，感到喜樂 --在諮商情境學會負責，也會在日常生活學會負責任	--感到自卑、無助、沒希望、沒安全感、無力感、不能自制 --倚賴性增強，但不需要神，因諮商者已成了他的神或拯救者 --沒有成長，學會推卸責任
對諮商者	--如釋重負、有平安、能安息 --可以聆聽下去、敏感、可以合適他面質鼓勵當事人 --可放手給神掌管結果、倚靠神 --可尊重當事人 --視對方是平等	--因常負當事人的重擔，所以經常憂慮，終於耗竭 --沒平安、煩躁、身體也被影響 --取代神，自封專家，不需要神 --不能再聆聽、要控制、操縱當事人、及諮商結果 --對自己的表現過分擔心 --害怕失去當事人的尊重

一個諮商者若看自己有如拯救者，那是不合乎聖經教訓的。因為只有耶穌基督才是拯救者，諮商者需要幫助當事人自己負起當負的責任，並來到上帝面前，倚靠上帝，而不是倚賴諮商者。

「尊重」看似簡單，但在實踐時，卻要多方思考，並多次演練，才能作得合宜。

## 參、關係的建立在於當人們知道你真誠坦白。

Rogers 曾列舉下列四項特質，是諮商者應具備的態度（潘正德，1993）。

- 一、同理心（Empathy）
- 二、真誠（Genuineness）
- 三、表裡一致（Congruence）
- 四、無條件的積極關懷（Unconditioned Positive Regard）

其中真誠和表裡一致，就是我們在這裡所要討論的主題。聖經中林後四 2 形容保羅的事工為「不行詭詐……只將真理表明出來，好在神面前把自己推薦給各人的良心。」保羅實在是教牧諮商者真誠坦白的楷模。

求助者通常需要將自己內心感受、思想、及相關的隱私行為，或經歷，呈現在諮商者面前，因此雙方必須建立在相當程度的信任基礎上，才可能有坦誠的溝通。因此諮商者本身必須具備坦誠的特質，才能取信於當事人。

### 一、真誠坦白的人：

在「張氏心理學詞典」裡面「真誠」等於「表裡一致」（張春興，2002）。要為「真誠坦白」下定義也許不容易，但下列這些特徵略可說明一個「真誠坦白」的人是怎樣的人。

- 1、是就說是，不是就說不是。（雅五 12）
- 2、勇於認錯或提出要求。



- 3、承認自己是人，有限制，會有軟弱犯錯或犯罪，不完美，可能失敗。
- 4、有衝突時，不逃避，會面對，溝通、處理，尋求公平解決。
- 5、有問題時，會發問。提出，尋求澄清。
- 6、必要時，可以適當地對質，憑愛心說誠實話（弗四15）。
- 7、能夠朝向自己的目標努力，但也顧及別人的需求及情況。
- 8、言行一致，裡外一致，前後一致。
- 9、不會受別人的干涉而失去自己的立場。
- 10、不會扮演超過自己本分之外的角色，而成為拯救者。
- 11、不偽裝堅強，能幹，也不想成為別人，只作自己。
- 12、善於使用堅定（assertive）的第一人稱陳述句（"I statement"）。
- 13、心態上合乎聖經教訓作誠實人。  
仔細研究四福音書裡，耶穌的言行表現，就更能了解真誠坦白是什麼樣的品格。

## 二、為什麼不能真誠坦白？

至於為什麼有一些人不能真誠坦白，下列是一些可能的原因：

1、**忽略自己的情緒面**：有些人只重理性而忽略情緒。因此，當遇到衝突或不悅的情境，很自然把內心負面的感受壓抑、否認、轉移、或合理化。經年累月之後，漸漸不知如何處理情緒，也不能了解和碰觸自己真實的感受，不知不覺好像成了戴上面具的人。

2、**害怕若表達自己會被拒絕**：有人因不喜歡自己，或不能真實的接納自己，因此也擔心會被他人拒絕，所以不敢顯露自己真實的感覺和思想，怕因被拒絕而受傷。

3、**只為了維持表面和睦的關係**：有時因為要維持表面的和睦，而不敢表達自己，恐怕因此而傷了彼此之間表面和睦的關係。

4、**文化的薰陶**：中國人常說：「沈默是金」。因此在文化薰陶之下，常隱藏自己真正的看法和感覺，或以為含蓄才是美，因此不敢敞開表白。

5、**錯誤的信念**：有些基督徒可能以為有愛心的人，不能拒絕別人的要求，永遠要唯唯諾諾。或認為永遠要對別人的要求，給予正面的答覆，才是有品德的人。

教牧諮商者，自己必須先有真誠坦白的榜樣，才能和當事人，建立一種健康信任的關係，並能幫助當事人，也真誠坦白地面對問題。

## 三、教牧諮商者應該在哪些事上真誠坦白？

1、**坦誠表明自己的資格履歷，訓練背景**。偉大的使徒保羅雖可以「使徒」的頭銜自居，但他卻更常以「基督的僕人」來形容自己（羅一1；腓一1；多一1）。教牧諮商者也應真實，謙卑地表明自己的身分，資格，不可誇大或謊報自己的資格。包括自己與諮商訓練相關的教育背景、訓練經歷、相關的履歷，都必須誠實坦白，有或無接受過什麼特殊訓練，都不可謊稱。

2、**關於諮商計畫也要坦白公開**。這對於教牧諮商者特

別重要。教牧諮商的方式既是助人用合乎聖經的原則，處理人生諸問題，在一開始就要表明諮商者自己的基督教信仰立場，和採用的理論與策略，以及將可能如何進行協談。這可使求助者自己決定，要不要接受諮商。特別在宗教信仰的事上，當然諮商者不可強將自己的信仰加諸於當事人，但是在倫理上，需要先表明自己的信仰立場，這才是誠實的策略，也有利於建立彼此信任的關係。一般非基督徒的心理諮商，不可和當事人討論宗教信仰的問題，除非當事人的問題核心和宗教信仰有關係。但教牧諮商者，是在基督教會的平台基礎上工作，而且也是用合乎聖經的方式來處理問題，因此在諮商初期就需要真誠坦白，不可隱藏基督教信仰的立場。例如：可向當事人說：「在諮商過程，我會使用聖經，和禱告等基督教信仰的資源。」

**3、對於自己能 and 不能，要有認識和表白。** 在助人領域，各有專精，人生諸問題，既複雜，又多元，因此，不是每一個人都適合處理每一種問題。諮商者要有自知之明，知道自己能作什麼？或不能作什麼。當然必須以不違背法律，不違背聖經為原則。

對於不能處理的人事物，必須坦白告知當事人，或做必要的轉介。對於有精神疾病的當事人，筆者通常會轉介給合適的精神科醫生，或確定當事人已經固定接受精神科醫師之治療，並且要鼓勵病人，和醫生合作，遵照醫囑，不可自做主張停藥或換藥。

**4、自己的信念、思想、態度、和價值觀，在適當的時機，也必須坦白表明。** 例如：關於墮胎、同性戀、婚外情、

安樂死、離婚等的一些看法，可能每個人都不一定一樣。因此教牧諮商者在面對這些問題時，也要及早表明自己的看法和態度，才能給當事人有機會，自己決定是否要進入諮商關係和諮商程序中。

**5、自己所關切的人生終極關懷，也需要在諮商初期就表明清楚。** 負責任的教牧諮商者，必定有自己的人生終極關懷（ultimate concern）這也會影響諮商程序的進展，因此，當事人也有權利及早知道，才能自己決定是否接受諮商。

**6、自己人生中的相關經驗。** 例如筆者有過自己處理哀傷的經驗，這對於幫助哀傷者，是有加分的效果。但是筆者對於投資理財的經歷，可說是空白，若當事人的問題和投資理財有關連，則筆者需要坦誠告知自己在這方面欠缺經驗。在人生過程中的生離死別，悲歡離合等各種發展中的經驗，或意外事件經驗，都必須在有相關的案例情況時，適時，適量地坦誠表白自己有或無的經驗。

**7、誠實表達自己的軟弱。** 保羅在林前二 1-3 說：「弟兄們，從前我到你們那裡去，並沒有用高言大智……我在你們那裡又軟弱，又懼怕，又甚戰兢。」他並未表現得好像很剛強，能處理一切問題的樣子。甚至，當保羅再次寫信給哥林多教會時，他告訴他們，自己和提摩太「被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都沒了。」（林後一 8）當然，諮商者不該花大量時間談自己的問題，因此，必須適當的坦白，以傳達真誠，是為了有助於建立關係。



#### 四、關於自我表白或自我揭露 (Self-Disclosure) 需要注意什麼？

關於自我表白，有兩個極端需要避免：一個極端是完全忽略，或欠缺自我表白；另一個極端是濫用或過度自我表白。自我表白的量之多少，表白的方式和時機合適與否，都會影響諮商的果效，這要看自我表白的目的是什麼？以及如何作才能有效？

##### (一) 自我表白的目的

1. 使諮商者有傳達真誠坦白的機會，以利和當事人建立互信的關係。
2. 除去當事人的自卑，罪咎感、羞恥感，以及和諮商者之隔閡感。
3. 諮商者訴說見證，以啟發當事人產生盼望，並增強改變的動力。
4. 諮商者為了建立示範之榜樣，以幫助當事人找到合適自己的出路、答案或解決之道。
5. 諮商者因自己的敞開分享，而鼓勵並促進當事人更願意更深地分享自己。

諮商者在自我表白之前，先要自己省察，其目的是否合宜？否則，就有可能轉移焦點，使協談過程變成在討論諮商者自己的問題，或者擾亂、干擾當事人的思路及情緒之流露。要是因諮商者的表白，而使當事人陷入更自卑自憐，而自認為無法達到諮商者所說的水平，或是因諮商者的表白，使當

事人產生移情，過度佩服，尊崇諮商者，這就反而敗事有餘了。

##### (二) 怎樣作自我表白才有效？

1. 諮商者自己先澄清並確定自我表白的目的是否合理。
2. 考慮自我表白的時機，是當事人能聽進去，而且能真正得到幫助的時機。
3. 諮商者先想清楚自我表白會在當事人心中產生什麼影響？並先確認這影響是良性的。
4. 自我表白的份量和深淺，需要已經與當事人建立的關係之親疏/信任度成正比。
5. 在自我表達時，切忌以上對下的姿態，應該是和當事人在平等的態勢上溝通。
6. 不要使用一些專業名詞，屬靈術語，或當事人不易了解的語言，更不可使用說教的語氣。
7. 若在諮商過程中，諮商者誤解了當事人，或做錯，或說錯什麼，也可在自我表白中承認。
8. 為使當事人了解諮商者在此時此刻之感覺和想法，諮商者也可立即式地以合宜的自我表達回應。例如：「當你這樣說的時候，我感覺有些擔心，也許我不是你期盼要尋求能幫助你的人。」或「剛才你們兩個人講話的態度和口氣，我覺得不知怎樣才能平服你們的情緒，好讓我們都能回到冷靜，來進行溝通和討論，以利找到解決的方案。」（當夫婦當事人雙方都已經有了相當足夠的情緒紓解和表達之後）。
9. 在不需要自我表白時，就不要作表白。諮商者仍然能傳達

真誠與坦白。

## 五、如何才能使人信任諮商者的真誠坦白？

1. 諮商者的言語總是維持前後一致，不會有雙重標準。
2. 諮商者的言行一致，特別在教會的情境，從事教牧諮商，當事人對於諮商者的個人及家庭，在教會生活都很清楚。更需要言行一致，才是好榜樣。
3. 用誠懇的言辭表達。耶穌多次說到：「我實實在在的告訴你……」（如約三 5 等）言為心聲，語言也能傳達內心的真誠之感。
4. 態度坦誠，自然，不特異矯柔造作，不參雜演技。
5. 遵守諾言。諮商者一旦許下諾言，就必須遵守。例如諮商者若答應下次約見時，要借給當事人一本相關的書籍，諮商者最好在本次協談結束後，就把要借給的書，放在下次將約談的檔案中，以免忘記。
6. 守時。諮商者自己要養成守時的習慣。
7. 是就說是，不是就說不是，這是聖經誠實的原則。
8. 清楚表達，不含糊。在諮商情境的溝通更要注意，溝通的明確度和具體性。因當事人心事重重，或許聽不清楚諮商者的指示或溝通，會產生不必要的誤解，而影響雙方的關係。
9. 諮商者儘量避免提供意見，除了在危機諮商中，諮商者需要更多使用直接指導式的表達之外，但若必要給意見時，要講清楚是諮商者自己的個人意見或是聖經的教訓。說清楚是人的看法，或是神的教訓，是猜測、不確定的，或是

肯定準確的。越清楚、明確，越能建立溝通中誠信的品質。

## 肆、關係的建立在於專注傾聽

### 一、專注行為

專注是指諮商者將自己的肢體語言和思考都集中在此時此地和當事人之間的互動。專注的目的在於向當事人顯示諮商者是正在注意當事人，因此促使當事人覺得自己是值得被傾聽的。這有助於當事人被鼓勵將自己的想法和感覺，用語言表達出來，或用肢體語言顯示出來。專注也可以增強當事人適當的行為反應。專注大部分是透過非口語行為傳達出來。專注的表達，例如：眼神接觸，微笑，適當的距離，語氣，音調，音量，嘆息，發出聲音，沈默，舉止神態，手勢，點頭，合宜的碰觸，鼓勵和支持的表情等。當然這些表達需視文化和關係之不同，而使用得體，才會達到預期的良好效果，有助關係之建立。從某方面來說，專注也就是諮商者適當的隨當事人起舞，使雙方達致一種相當程度的契合，以利雙方的溝通。Hill 和 O'Brien (2000, p.131)，曾用 ENCOURAGES 來表達一些專注行為需要注意之要項。

Eye-Contact	眼神接觸要適當，避免常常注意別處或瞪視。
Noding	適當的點頭
Culture	在專注中維持尊重，並察覺文化差異。
Open	向當事人維持一種開放姿勢，不要將自己的手臂緊緊環抱。



- Understanding 表示了解雙方，像用「嗯嗯」等
- Relax 放鬆的自然姿勢，但不是鬆散閒懶。
- Avoid 避免分心的行為，例如過度頻繁改變姿勢，玩弄手中的筆，一直笑個不停，或不斷撫摸頭髮等。
- Go With 配合當事人講話的語法，在諮商者自己能接受的個人風格內，使用當事人的口語形態。
- Ear 用第三隻耳傾聽，也就是專注的傾聽當事人的口語，或非口語的行為。
- Space 適當的空間距離。例如不要坐的太近或太遠。

但是不要把以上的原則視為規條。重要的是諮商者要自我察覺自己非口語行為，對當事人可能的影響。每個諮商者必須嘗試找出自己自在而能表達專注的方式，並依當事人的個別情況及諮商情境之差異而自己調整。當事人的反應會顯示訊息，諮商者需要敏覺於當事人反應的訊息而作反應。諮商者在受訓練的過程中，也可尋求同儕或他人的評估與回饋或看錄影帶，以察覺自己對他人的影響如何。其實諮商者若能注意察覺自己在諮商情境的非口語行為，也有利於自我探索和自我了解。例如：諮商者若在面對某位當事人時，發覺自己肌肉緊張，或身體遠離當事人，諮商者可以問自己，是否覺得焦慮緊張。或是有其他情緒反應，如厭煩、無聊、被吸引，自覺被拒絕等。當事人有意無意間也可能覺察諮商者的情緒，而受其影響。

## 二、傾聽

### (一) 傾聽是什麼？

初學諮商者或未學諮商者，可能以為諮商者應該一直想要說什麼，問什麼，如何回答，如何引導或教導等。但是，事實不然。一個人若未學會傾聽就不能助人。Hill 和 O'Brien (2000, p.134) 認為：「我們常常只做到一半傾聽而已，因為我們會去想下一步要說什麼，在助人中，小心傾聽是重要的，這樣我們才可以學到當事人是如何想，如何感受的。」不但要傾聽口語訊息，還要傾聽和解讀非口語訊息。諮商者可以將觀察到的非口語訊息當成線索，以利了解當事人可能的感覺。但必須有更多操練，和仔細觀察，才能有正確解讀，因為例如：當事人坐立不安，可能是焦慮，也可能是無聊或不信任或缺乏動機。手和腳交叉著，可能是害怕，也可能覺得冷。手臂交叉可能惱怒或輕視，也可能是放鬆。傾聽非口語行為的一個重點，在於非口語訊息出現的脈絡。諮商者要注意當事人的每一件事。口語、非口語、情境、文化，以及所呈現的問題，這些綜合判斷。中國人說：「察言觀色」其實就是敏覺觀察非口語訊息。要評估一個諮商者專注傾聽的效果，由當事人的回應可以看得出來。效果不好時，當事人呈現不舒適或分心。

效果中度時，當事人繼續溝通，但不覺得舒適。效果非常好時，當事人覺得自己被諮商者關心，而樂意敞開溝通，並自覺舒適。諮商者需要注意當事人的反應，所隱含的線索，以檢視出當事人內在的反應是什麼。受訓的諮商者，可以從

錄影帶觀看自己和當事人互動之情況，或請求觀察者或同儕之回饋，以求改進和調整。

潘正德說（1993, p.108）：「一個既能傾聽自己內在聲音，又能傾聽受輔者心聲的諮商員，已經具備了成為有效諮商員的基本能力了。」Devito（1998, p.79）曾列出傾聽包含五個階段：接收、瞭解、記憶、評估、反應。整個過程是循環的。一個人的反應對另一個人則是刺激。於是由接受刺激，到反應，又變成第一人的刺激與接受。如圖 16.1 的循環過程：接收、瞭解、記憶、評估、反應。

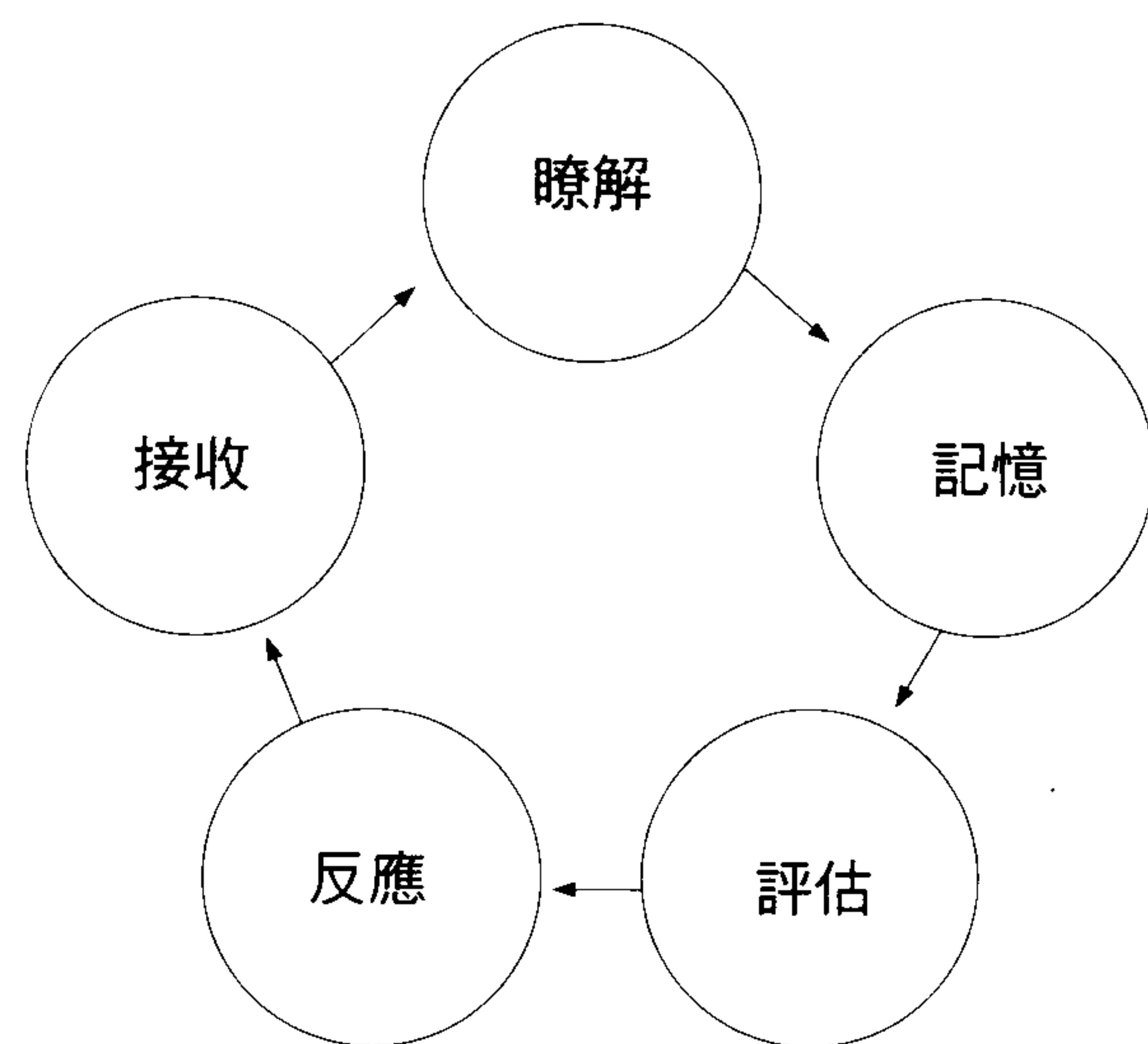


圖 16.1 「傾聽」的循環過程

因此「傾聽」和純粹生理反應的「聽」不同。「聽」只是被動過程，並未特別注意所聽的訊息。但「傾聽」總是和

前面所講的「專注」是加在一起的。

Devito 在他的《人際傳播》（1998, p.78）一書，提供一個自我測試，看看你是怎樣的傾聽者。

自我測試：你是個什麼樣的傾聽者呢？

說明：依照下面的評分方式

- 1=總是
- 2=常常
- 3=偶爾
- 4=很少
- 5=從不

回答下列之問題：

- \_\_\_ 1、我在與人交談時想自己表現，因此常錯過對方談話內容
- \_\_\_ 2、當別人在說話時，我允許自己想別的事情
- \_\_\_ 3、我試著去簡化一些我聽到的細節
- \_\_\_ 4、我專注在談話內容的某一細節上，而不是對方所要表達的整體意義上
- \_\_\_ 5、我允許本身對話題或對方的主題看法，去影響對訊息的評估
- \_\_\_ 6、我聽到我所期望聽到的東西，而不是對方實際談話的內容
- \_\_\_ 7、我只被動的聽對方講述內容，而不積極回應
- \_\_\_ 8、我只聽對方講，但不瞭解對方的感受
- \_\_\_ 9、在未瞭解全貌前，我已對內容下了判斷
- \_\_\_ 10、我只注意表面的意義，而不去瞭解隱藏的意義



評分方式：上面所有的陳述，都是無效率的傾聽方式，因此分數越高，就表示越有效率，越低表示越無效率。如果你的得分超過三十分，則你比一般人更具備聆聽的技巧。低於三十分則比一般人來得遜色。不管你分數高低，你都可藉此測驗，改善你的傾聽技巧。

倪柝聲（1996, p.2）認為作主耶穌的工人，重要性格之一就是作一個能聽的人。要聽出別人的三種話。第一種是聽出他講出來的話；第二種是他沒講出來的話；第三種是他靈裡面的情況。也就是要能傾聽瞭解口語訊息，非口語訊息，並透視一個人內在的情緒、感覺，甚至在信仰層次與上帝之間的關係情況如何。倪柝聲說到如何才能作能聽的人呢？就是要不主觀，也就是不要有先入為主的看法，才能聽得客觀。其次是思想不亂轉，也就是前面我們所說的專注。最後是要感覺別人所感受的，就是要先放下自己的感覺，去站在對方的立場，體會對方的感覺，也就是同理心的回應。關於同理心的回應，我們在後面會更詳細討論。

一個好的傾聽者，不但能和求助者建立良好的諮商關係，而且能因此鼓勵當事人，作更深廣的分享，而收集更豐富相關資料。並且，也能協助當事人表達自己，而感覺被重視，被接納。

## （二）分辨內在與外在的參考架構

潘正德（1993, pp.109-113）在討論傾聽時，講到分辨內在外在參考架構的方法，很能有助於有效的傾聽反應。諮商者為了要能發展出「透過受輔者眼睛來看世界」的能力，需要能進入受輔者的內在世界，而不是停留在諮商者自己的參

考架構來看受輔者的態度、認知和行為。在「你」和「我」的組合中，可有四種情況：

四種組合	我	你
我	我眼中的我 A	我眼中的你 C
你	你眼中的我 B	你眼中的你 D

其中 A 和 D 均屬於用自我內在參考架構來看。而 B 和 C 均屬於用自我的外在架構來看，當「我」在瞭解「你」時，如果「我」選擇以「你」的參考架構來看你的問題，那麼「我」才能正確地瞭解「你眼中的你」。但是，若「我」選擇用「我」的參考架構，或是他人的（不是你的）參考架構來看「你」時，「我」對「你」的瞭解將有所偏誤。

只有當諮商者進入當事人的參考架構中，來看當事人的問題時，才能有正確的傾聽回應。以下列出一些能與未能進入當事人參考架構中所作的回應，以助瞭解：

- （1）「你最近的行為像是憂鬱症的病人。」
- （2）「你父親說你到週末，你的心就不安於室了。」
- （3）「在你的公司，你需要學習謙卑待人。」
- （4）「我很高興看到你們的溝通有進步了。」
- （5）「為什麼你不照老師說的去作呢？」
- （6）「你感到憤怒，不平，因為你覺得你從未做錯什麼。」
- （7）「你覺得你被遺棄。」

- (8) 「你認為如果沒通過這次學測，你會使你父母丟臉。」  
 (9) 「你為這次去旅遊，認識女友感到興奮。」  
 (10) 「你似乎對這位同事感到厭煩」

以上反應中，後五項是用當事人的內在參考架構所作的傾聽回應。而前五項，則是用當事人的外在架構所作的回應。諮商者在建立關係的初階，要特別注意，用當事人的內在架構作回應，才能瞭解當事人的感受。下面的練習，有助於區別內在或外在參考架構：

**示範例題：**

受輔者：為了我母親的病，我很擔心，也常失眠。我爸爸最近才失去工作，我們很快就會面臨經濟困難。我不知怎麼辦？

諮商者：

- 1、( ) 今年失業人口一直在增加。
- 2、( ) 你因母親生病，和父親失業，將面對經濟困難，所以又擔心又睡不好。
- 3、( ) 你很可憐，心中承擔這麼多壓力和重擔。

可能的答案與評論（外代表外在參考架構，內代表內在參考架構）

- (1) (外) 一個籠統的歸納和陳述
- (2) (內) 一項事實的敘述
- (3) (外) 這位諮商者可能有同情心，但未用受輔者的參考架構來回應。「你很可憐。」就是諮商者自己的參考架構所發出的。

**練習題目：**

(1) 家庭諮商者對丈夫

丈夫：近來職業競爭厲害，我工作壓力很大，每天回家都很疲倦，還要面對妻子的埋怨和指責，我快撐不住了。

家庭諮商者：

- A ( ) 你們這樣的情況，持續多久了。
- B ( ) 我想你需要在專業能力上更加強。
- C ( ) 你每天工作疲倦，回家還要聽妻子的怨言與責怪，使你感覺快受不了了。

(2) 老師對學生

學生：我轉到這個班上已經三個月了，但還是沒有交到好朋友，我覺得好孤單，班上的同學都不喜歡我。

老師：

- A ( ) 你應該更主動跟別人打招呼，不是等別人來招呼你。
- B ( ) 在這個班上，你感到孤單和沒被接納，因為已經三個月了，還沒有好朋友。
- C ( ) 別灰心，別失望，你做得很好，繼續努力，你一定會找到好朋友的。其實，老師和同學都很喜歡你啊！

(3) 諮商員對離婚的單親者

離婚單親：我每次看到兒子很頑皮不聽話，就會想到他老爸，於是我會怒火中燒，忍不住想打他。

諮商員：

- A ( ) 你這種情況是投射，你把對前夫的怒氣，投射或轉移



到你兒子身上。

- B ( ) 你有沒有想到其實孩子是無辜的。  
C ( ) 當兒子不聽話時，你會很生氣，甚至想動手，因為他觸動了你對前夫的怒火。

(4) 妻子對丈夫

丈夫：今天收到老闆給我的人事命令，他要把我調到分公司去，擔任主管。我一方面擔心作不好，一方面實在捨不得離開本公司，因為離家近，而且都駕輕就熟了。

妻子：

- A ( ) 好耶！作主管總比一天到晚都要聽別人的好。你一定會做得很好的，別擔心。  
B ( ) 怕什麼，你又不是沒遇到過大風大浪，過去那麼大困難我們都撐過了，別怕，我永遠支持你。  
C ( ) 你擔心面對新工作作不好，又捨不得離開本公司，因為都很熟了，又靠近家裡。

參考答案：上面練習題目的參考答案如下列：

- (1) 家庭諮商者對丈夫  
A (外)  
B (外)  
C (內)  
(2) 老師對學生  
A (外)  
B (內)

C (外)

(3) 諮商員對離婚而單親者

- A (外)  
B (外)  
C (內)

(4) 妻子對丈夫

- A (外)  
B (外)  
C (內)

(三) 傾聽的能力訓練

在傾聽時，除了需要專注和分辨回應時的內在或外在的參考架構之外，要注意口語訊息的向度和肢體語言的向度，並需要瞭解各種可能干擾溝通和傾聽的因素，包括可能來自受輔者的干擾，或來自諮商者本身的干擾。當我們對這些有所認識和瞭解，才能作一個好的傾聽者。以下四個圖表，資料出自潘正德的《諮商理論、技術、實務》(1993)。

1. 口語訊息向度

良好的傾聽者，會留意說話者在說話時是如何說的，以及所說的內容和非口語訊息是否一致。

表 16.2 口語訊息的向度

向 度	性 質
聲量	大聲的，小聲的，適當的
速度	快的，慢的，容易接受的速度
音調	平板的，有高低起伏的
音高	高音的，低沉的，尖銳的
音質	清晰的，含混不清的，破碎的。
強度	激動的，沒有力氣的。
口音	不同種族，國家的口音，或地域性的口音， 社會階層不同的口音。
說話的方式	流暢的，反覆的，結巴的。

一個人的情緒對聲音影響很大，因此，諮商者在協談過程除了注意聽當事人講話的內容，還得留心聽其聲音之變化。例如：悲傷可能使人泣不成聲，變成哽咽，或低沉無力。而憤怒使聲音高昂尖銳。畏縮害怕使音量減低。諮商者能在傾聽口語訊息之不同向度時，更能瞭解當事人的情緒狀況。

## 2. 肢體訊息向度

諮商者若留意當事人的肢體語言，變化，表達，也更能瞭解當事人所傳達出來的訊息，及其內在思想，情緒狀況。

表 16.3 肢體訊息的向度

向 度	性 質
眼神接觸	凝視，左顧右盼，明顯的興趣。
面部表情	笑的，敵意的，面無表情的，表情豐富的。
頭髮	長度，髮型。
姿勢	豐富多變化的，稀少的。
嗅覺	有體味的，有香水味的，無特殊味道的。
整潔度	整齊，清潔的，不整齊的，髒亂的。
體型	瘦長，肥胖，中庸，強壯。
保持的距離	遠，近，可接觸的。
軀幹姿勢	前傾，後縮。
軀幹向度	一直面向前，不斷轉來轉去
緊張程度	輕鬆自在的，緊張的。
呼吸頻率	規律的，時快時慢的。
表現	友善及親近，退縮的，性感的，具攻擊性的。
情緒反應	興致高昂的，無精打采的。

當受輔者因某些原因，而有意隱瞞時，肢體訊息和口語訊息有可能出現兩者不一致的現象。諮商者可以藉此觀察，去探究其隱瞞之動機，內容，及相關因素。另外，諮商者也可藉分辨當事人的肢體訊息向度，來了解當事人對於諮商協談的態度是專注，或敷衍，逃避，或真心投入。

## 3. 晤談時來自受輔者可能的干擾

除了在晤談初期因受輔者和諮商者仍不太熟悉，可能有些溝通干擾之外，在晤談時，諮商者若發覺受輔者產生的溝通干擾，都應特別留意，因為這可能透露出問題的主要線索。



表 16.4-1 來自於受輔者可能干擾晤談的原因

受輔者的特質
對諮商員缺乏信任。
過度害羞。
不擅於自我坦露。
焦慮及過度緊張。
缺乏自我意識。
不知如何表達情緒（感）
出現特殊的情緒，憤怒，欣賞，愛慕。
不斷與諮商員進行爭辯。
不專心於諮商過程
對訊息強度無法清楚辨認。
說話不直接而含糊帶過
口語訊息與肢體及聲音訊息不相符合。
傳送令人混淆的身體訊息。
缺乏口語溝通能力。
有特殊且嚴重的口音。
語言方面有障礙。
說的太多卻非重要訊息。
文化差異。
社經地位的差異。
年齡、宗教等差異。

#### 4. 晤談時來自諮商者本身可能的干擾因素

晤談溝通是雙向溝通，因此，諮商者本身也有可能產生干擾。若諮商者在晤談過程敏覺自己的干擾，則需要找出原因，並加以處理。否則不但不能達到助人的效果，有時可能造成越幫越忙，或使受輔者受到再度傷害而不自知。

表 16.4-2 來自於諮商者可能干擾晤談的原因

諮商者特質
注意無法集中。
聽力上有困難。
視覺上有困難。
身體狀況不佳，如：疲倦。
時間壓力造成干擾。
記憶力不佳，無法記得受輔者說過的話
遺忘或自行添加上受輔者說過的話。
缺乏辨別情緒向度的技巧
缺乏觀察受輔者肢體語言及聲音訊息的技巧。
有偏見而未能客觀傾聽。
焦慮和緊張。
缺乏處理不同文化、社會情境的技巧。
固執於理論，缺乏彈性。
太過急切，想得到結果及成效。
只運用同情心，而非同理心。
無法銳利的找到線索。
傳送令受輔者沮喪的訊息。
口語訊息與肢體訊息及聲音訊息不相符合。
無法正確表達同理心。
無法有技巧性的問話。
令人感覺不可信任、不真誠。
令人感覺有壓力。
只採用道德教條。

聖經上在箴十八 13 說：「未曾聽完，先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」箴廿 12 說：「能聽的耳，能看的眼，都是耶和華所造的。」路八 18 說：「所以你們應當小心怎樣聽……。」雅一 19 說：「……你們各人要快快的聽，慢慢地說，慢慢的動怒。」傾聽是在諮商晤談中很重要的步驟。一

個良好的傾聽者，不但要傾聽求助者的口語訊息，肢體訊息，說話內容，內在感受，靈裡面和神的關係如何，而且諮商者也要學會傾聽自己內心的態度，感覺，光景。並且更需要操練傾聽上帝藉聖靈用微細的聲音，在諮商情境的引導，以及上帝在聖經中所啟示的教訓。不但要聽，而且要聽得明白。正如聖經所說：「有耳可聽的，都應當聽。」（路十四 35）海倫凱勒曾在她的傳記上表示，她雖不能用耳，聽見一般耳聽者能聽的聲音，但她卻能聽見許多人聽不見的聲音，因她用心傾聽。但願所有諮商者，在初學助人時，先學會做一個能傾聽的人。不但用耳傾聽，更用心傾聽。不但傾聽他人，傾聽自己，更要學會傾聽神的聲音。就像約十 4-5 所說，主的羊認得好牧人的聲音，也跟著好牧人的聲走。這些都需要操練，才能逐漸熟悉。

## 伍、關係的建立在於適當的同理心回應

同理心的回應在諮商過程是很重要的一個因素，或一項技巧。它看起來很容易，但要作的適當，卻需要相當多的練習，才能駕輕就熟，即使頗有經驗的諮商者，仍需要依不同的情況，不同求助者的人格特質和文化背景，作必要的調整，才能作得恰到好處，而達到預期的效果。

### 一、同理心是什麼？

根據《張氏心理學辭典》（張春興，2002），同理心（empathy）的定義之一是「設身處地以別人的立場，去體會當事人的心境，（當事人的感覺、需要、痛苦等）的心理歷

程。」這與同情心（sympathy）有別。同情心是指能主觀地體驗到別人內心的感情。同情一詞的本意乃是體驗到別人的痛苦與快樂。別人痛苦，自己也感到痛苦。別人快樂，自己也感到快樂。惟實際使用時，則用於表達痛苦較多。張春興認為同情心重在「感人所感」，以「情」為主。而同理心則除了「情」以外，另外帶有「知人所感」的「認知」成份（2002, pp. 226, 640）。教牧諮商者除了具有同情心，要能與哀哭者同哀哭之外，還要學習同理心的技巧。也就是即使諮商者本身未有過當事人的痛苦經驗，或諮商者本身並不贊同當事人的痛苦經驗，仍然需要站在當事人的立場，來了解當事人的感覺。並且，無條件的接納當事人的感覺，認知這種感覺，是對當事人真實存在的感覺。而且由諮商者將當事人的感覺作反射回應。

教牧諮商者需要有同情心，憐憫人的惻隱之心，更需要操練如何做同理心的回應，才能幫助求助者面對並處理情緒，因此經由情緒探索，進一步更深層地處理問題之根源。首先讓我們來分辨同情心和同理心二者之區別，如表 16.5：



表 16.5 同情心與同理心之區別

同情心	同理心
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 是對別人的感受的一種「自然的」(spontaneous)情感反應</li> <li>• 是建基於自己和別人「相同」之處。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 是對別人的感受的一種「有意的」(intentional)情感反應</li> <li>• 是建基於自己和別人「不同」之處</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在體諒別人的過程當中，是集中在「感受」「自己」在類似經歷中的感受</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在體諒別人的過程當中，是集中在「想像」把自己代入那人的處境，察覺「那人」的意識及感受。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我知道你在痛苦當中，我用我過去類似經歷中的感受去感受你的痛苦，因此我感受到的還是我自己的痛，不是你的</li> <li>• 你是被我對自己的感受的見解所判斷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我盡力去瞭解你的見解、信念、感受、身體反應，選擇去感受你的痛苦，是一種分擔、但不擁有。</li> <li>• 我類似的經歷只是一個框框，而你的痛苦是那框中的圖畫。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把自己的內在感受投射在別人身上，用自己的類似經歷的情緒反應去判斷別人的感受</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瞭解別人的感受是建基於別人的文化背景、價值觀及思想模式</li> </ul>

有同情心是很好的，但它不見得能很有效的幫助當事人，有時若只有同情心，而無同理心，可能成為瞭解或幫助的障礙。

## 二、同理心的回應——回應事實和感覺

有一些學者及專家，將同理心區分為初級同理心(primary-level empathy)和高級同理心(advanced empathy)。初級同理心的回應，是反映當事人所敘述的事實內容及感受。而高級同理心的回應，諮商者必須反映得更深入，甚至對於當事人避而不談，或隱含的意義和感覺都有所

反映。在諮商關係的建立之初階，諮商者只先作初級同理心的回應。因為高級同理心的回應，需要有更多資料作判斷和解釋，且必須諮商者和當事人的關係已建立到某種互信的程度，而在協談過程中，已達到合適的良機，才能作這種高級同理心的回應。

對於教牧諮商來說，因為諮商者有時就是教會的牧師或傳道人。而牧師或傳道人可能已習慣於在教會中講道和教導的角色，就像舊約時代的先知一樣，常需要忠心信實地傳講警告、責備的信息。因此可能會忽略同理心的表達。然而在教牧諮商開始之際，仍然需要有同理心的回應，才能和當事人建立一種互信和接納的關係。甚至，有時候，當事人已經知道自己的錯誤，他所需要的不是更多的怪罪和譴責，而是需要陪伴他，將他從污泥中拉他一把，不是再把他推下去，或再敲他一棒。正如林前八 1 下所說的：「惟有愛心能造就人。」同理心的回應，正是一種無條件的愛與接納之表達。

當事人來找教牧諮商者時，他們不單只希望被同情，更希望他們的經歷、想法及情緒能被瞭解(understood)及確認(validated)，而這種確認必須藉同理心去達成。而最好表達同理心的方法，是藉著反射聆聽(reflective listening)或稱同理心聆聽(empathic listening)、主動聆聽(active listening)。

當事人接受輔導的原因有很多種，每個人的需要都不一樣，有些要求被瞭解，有些想把問題弄清楚，有些想表達很深很沈重的情緒，有些想找尋答案……。所以每個當事人就好像一架飛機上的飛行員，有他個人的目的地。

為了航程的安全及能順利到達，他需要常常與指揮站連絡，把他的情況及需要告訴指揮站，當指揮站收到資料後，他們要馬上重覆飛行員的話，確保他們瞭解清楚，以免提供錯誤服務和指引。

諮商者就如那指揮站，要常常「準確地」聽清楚及瞭解清楚當事人所陳述的事實及感受，不然所提供的輔導或幫助可能不是當事人所需要的。這時反射聆聽便是一個很好的技巧，去幫助諮商者「準確地」瞭解當事人的狀況及需要。反射聆聽所建基的原則是「反射」，即不加、不減、不誇張、不扭曲，如一面鏡子一樣，反射回去，並不是去演繹、解釋、分析或改正當事人的信息。諮商者很留心及很在意的聽當事人講述的語言和聲調並觀察他們的身體語言，然後用諮商者自己的語言去描述當事人的情況及感受，反射回去給當事人聽，看看是否聽的準確。通常當反射準確時，當事人會有「是啊！就是這樣！」的表達，但當諮商者錯失一部分或全部的意思時，當事人可能會說：「啊！不是這樣，而是……」反射聆聽很在乎同時地、平衡地聆聽到對方的事實及感受。

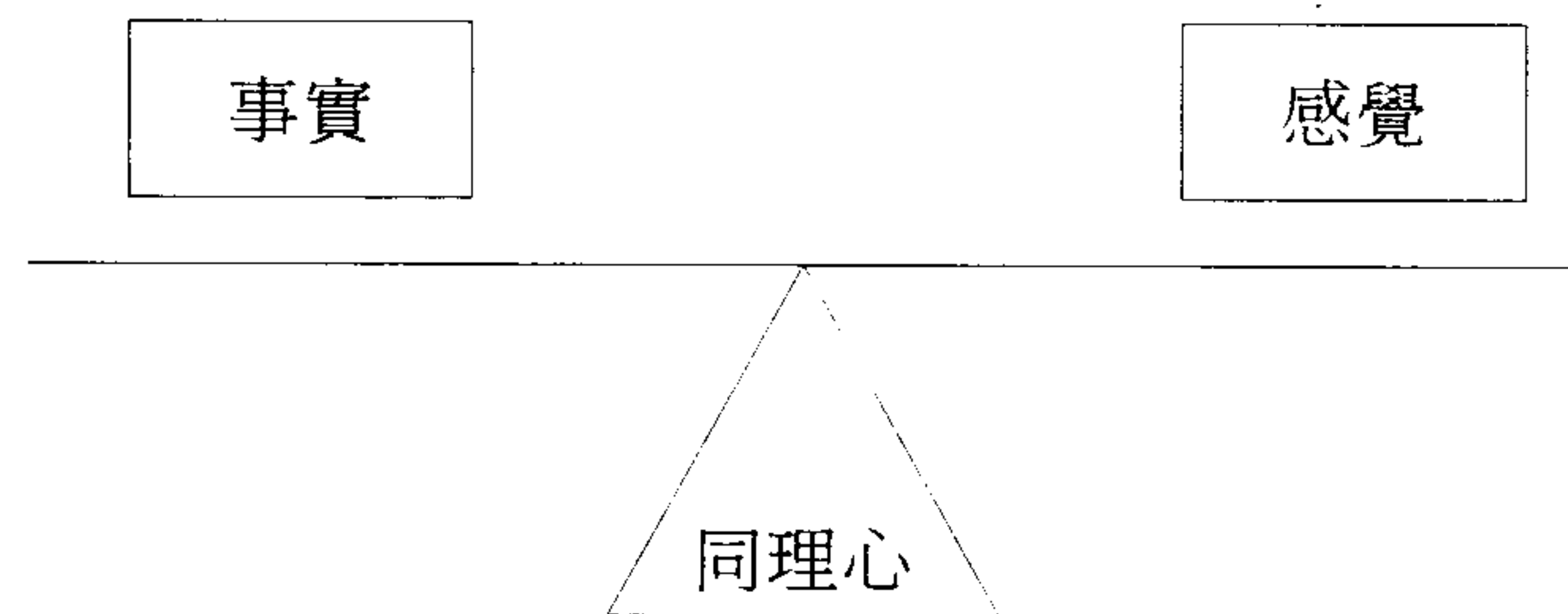


圖 16.2 反射聆聽與同理心回應

因此反射聆聽或同理心回應的公式可寫為：

**反射聆聽=試驗性開頭語+你+感覺+事實**

試驗性開頭語，可以避免機械化回應，或使諮商者因回應不準確尷尬的場面。也留下空間，讓當事人表達改正、澄清，繼續述說或結論。如果同理心回應準確時，當事人可能會繼續更多、更深入表達這個感受，聚焦於此一段時間，而有被瞭解、被接納之感，覺得諮商者很願意傾聽。試驗性開頭語，可以有變化。諸如：

我感覺你覺得……

我想我聽到你說……

我不肯定我有沒有，聽清楚你似乎覺得……？

聽起來……

如果我沒聽錯，你感覺……

你好像在說……

從你的角度看……

你的經驗是……

兩個同理心回應的例子：

1、當事人：我最近想到要搬家，有那麼多東西要整理，又要適應新的環境，從頭開始，我常睡不著覺。

諮商者：聽起來，你最近常擔心得失眠，因為將搬家，需要整理很多東西。而且搬家後還要面對改變，一切從頭開始。

這裡的「聽起來」是試驗性開頭語，感覺是「擔心得失眠。」事實是「搬家要整理」及「搬家後面對改變」。

2、當事人：我很難決定，到底要不要離婚。我有太多事情需



要考慮，我也很害怕孤單一人。

諮商者：我感覺你似乎很困惑，不容易決定婚姻的前途，因為需要考慮的因素很多，而你也恐懼孤單一人過日子。

這裡「我感覺你似乎」是試驗性開頭語，感覺是「困惑，不容易決定」，事實是「因為需要考慮的因素很多」以及「恐怕孤零零一個人生活」。

細心的讀者可能已經察覺，同理心回應之句子，通常是一種當事人的「內在參考架構」的陳述。絲毫不加上諮商者本身的價值判斷，或給予任何意見。也不加上任何第三者的看法，思想或評語。回應事實內容，著重語意重述，就是用諮商者自己的措詞語言，再將當事人說的事實重述一遍，而回應感覺，是將當事人的感覺，用相類似的字或詞重述一遍。

在回應感覺時，除了專注於當事人的措詞，還需要參酌表達時的語氣，肢體動作等。因此為了能妥善作好回應感覺，諮商者需要熟練下列事項：

- 1、觀察當事人臉部表情和肢體動作。
- 2、聽清楚口語溝通。
- 3、傾聽話裡的字裡行間。
- 4、允許當事人有傾訴自己經驗和感受的時間及空間。
- 5、諮商者適時表達自己的情感反應，這種及時回應（immediate respond）是為了讓當事人體會諮商者的坦誠。因此，需要表達適當，不可轉移焦點，從當事人改變成聚焦於諮商者。
- 6、瞭解當事人所講的訊息中的意義。

- 7、說明當事人自我覺察的程度。
- 8、針對感覺作回應。
- 9、檢驗諮商者對當事人瞭解之準確性。下面有一個練習，有助學習者瞭解肢體訊息所傳達的感覺：（潘正德，1993）  
兩三人一組，討論列表 16.6 中不同情緒之不同肢體語言。

表 16.6 非語言線索和情緒之關係

非語言線索	憤怒	快樂	悲傷	焦慮
音調				
音量				
眼接觸				
臉部表情				
姿態				
手勢				

（先討論分享之後，再參考後面 p.558 的建議答案。）

### 三、如何選擇同理心的回應？

教牧諮商者在做同理心回應時，需要時時作適當選擇，才能熟練這個複雜的技巧。以下列表 16.7 可作為考慮同理心回應選擇之參考題目：（潘正德，1993）

表 16.7 同理心回應選擇參考表

1、何時反應？
2、我是否了解受輔者的內在參考架構？
3、反應要多長呢？
4、反應速度該如何呢？
5、聲音該如何？
6、該如何作肢體運用？
7、該針對哪些點作反應？
8、使用哪一些話？
9、該反應得多深入？
10、對於受輔者的了解是否正確？

### 1、何時反應？

這些選擇包括：保持沈默，稍作停頓，暫停…。諮商者可視當事人個別情況，不同需求，而決定在何時作同理心的回應。有時有些求助者，已經心中有一大堆話要傾訴，也很想一吐為快，諮商者不必在當事人連續傾訴時，頻頻用口語回應，因為那反而可能形成打斷。但有另一些求助者，可能心中有話，卻難以啟齒，而一點一滴，一字一句，斷斷續續吐出。諮商者若察覺當事人需要回應，以表接納和鼓勵之意，那就需要作更多同理心回應，才能促使當事人有更全面、更深刻之表達。諮商者的回應是必需的，但何時用肢體語言，或非語言回應，何時用語言回應，需視情況而定。若需要語言回應，需要正確使用同理心回應。

### 2、我是否了解受輔者的內在參考架構？

全部瞭解：諮商者若自認為已瞭解受輔者之參考架構，為了要確保自己瞭解正確，可問：「我感覺你……。我這樣的瞭解正確嗎？」部分瞭解：諮商者可問：「當你說……似乎感覺……。但當你說……，我不是很了解你的意思。……」全不了解：諮商者可問：「當你說……，我不了解你的意思是什麼？能否請再多一點說明……」記得同理心的回應基礎建立在於了解當事人的參考架構。諮商者需要對當事人的參考架構有某些程度的了解，才能作正確合適的同理心回應。

### 3、反應要多長呢？

諮商者的回應，視情況或長或短，但一般來說，諮商者和當事人說話長短比例，大約是 1：2。諮商者這時的目的是用同理心的回應，表達關懷、接納、了解，儘量少說，而使當事人有更多表達的機會。

### 4、反應速度該如何呢？

諮商者發言不可急促。試著無壓力，而不疾不徐的回應，能給當事人有更多心理空間作深入的探索，並接觸自己內心真正的感覺。語言訊息傳遞若在一種無壓力的情況中，更能建立雙方合作伙伴的關係。

### 5、聲音該如何？

聲音要清楚，音量合適，是當事人聽起來舒服而能聽明白為主。語氣切忌太過無力，或氣勢逼人，只要能利用聲音抑揚變化，表達出諮商者的支持，憐憫，安慰就可以了。

### 6、該如何作肢體運用？



肢體能傳達出令人感覺溫馨、親切、受鼓勵的訊息。或使人沮喪，覺得不被接納的訊息。手勢、坐姿，都可適當程度的隨當事人起舞，會使當事人有被同理的感覺。

#### 7、該針對哪些點作反應？

諮商者在回應時注意（1）若當事人已表達有意義的感覺時，諮商者儘量先回應此種感受。（2）諮商者若察覺當事人的問題之可能癥結，諮商者可以表達自己對問題之了解，以便澄清了解之準確度，但千萬不可太快下結論。（3）將回應之重點，放在當事人本身，例如當事人可能描述自己和配偶爭吵時，配偶的狀況。但諮商者可以協助當事人，探索當事人自己對配偶那時的狀況之感受是怎樣。讓所有諮商情境的討論，儘量聚焦在與當事人有關的事上，而且以當事人的立場為出發點來探索。

#### 8、使用哪一些話？

諮商者因人而用適當的話語回應，例如若和小孩談，就儘量用孩童能懂得語言表達。例如對孩童說：「你那時覺得很害怕被媽媽知道會被處罰。」而不說：「你當時心中充滿罪惡感。」和青少年人可用一些青少年人使用的語言，例如：「很酷、很炫！」儘量少用專業術語作回答。

#### 9、該反應得多深入？

這是高級或高層次同理心的問題。高層次同理心的回應目的，在協助當事人擴展或加深其自我覺察的層次。高層次同理心的回應，試著回應當事人的深層的思想、感受與經驗。若當事人仍未預備好，作這種深度自我揭露，可能會有受威脅，或受迫去面對的感覺。諮商者有時為了更深度了解當事

人，或讓當事人覺得不需要自我防衛，可以安全地在諮商情境坦露，可能會使用高層次同理心回應。但若使用不當，也可能造成反效果。

綜觀上述各項，諮商者需要注意自己的肢體語言和語言訊息裡外一致，一起表達關懷、接納、主動傾聽、願意建立關係的訊息，使當事人感受到最低的威脅和最少的壓力。

### 四、連續性同理心的回應

在諮商情境，為了建立關係，並協助當事人在一種安全氣氛中，一步一步說出自己的故事，諮商可使用連續性同理心回應，以使當事人不再支吾其詞，談些不相關的事物。而聚焦談出自己私人的事件及感受。下列是連續性同理心回應之對話舉例說明：

當事人：最近不是很好……（臉上帶著微笑，哼出兩聲）

諮商者：你說不是很好？發生了什麼事？（諮商者回應當事人的感覺——「不是很好」）

當事人：上禮拜和女朋友分開了……工作也不順……（聲音微弱）

諮商者：聽起來你心情低落，感覺不好，因為和女友分手，工作也不如意。（諮商者察覺當事人「聲音微弱」但不確定女友和工作哪個先談。）

當事人：對啊！過去這兩年花了好多時間和女友在一起，卻到頭來，仍不能了解她，為什麼她會這樣。

諮商者：你似乎覺得她很難了解，用了兩年的交往，卻還是這樣。（諮商者注意到，和女友分手可能比工作不

順更需要優先關注。)

當事人：我覺得跟她在一起，很沒有安全感，因為她說的話不誠實。有時她說的和實際情況不同。

諮商者：你覺得沒有安全感，因她言行不一致，或說話不誠實。

當事人：對啊！上個禮拜三，我去她公司想去看她，因她說那天上午會去公司的。我就從她的公司打電話給她，問她在哪裡？她說她在公司。我又問她兩遍：「你到底去哪裡？」她還是說：「在公司啊！」我簡直氣炸了，我告訴她：「我現在就在你公司打電話的。」她才改口氣。（當事人表情充滿憤怒，和挫折）

諮商者：你說你當時非常憤怒，因為她說謊。你不知道她在哪裡，她卻一直說她在公司。

當事人：她後來就一直道歉，每次遇到這種事，她就會說：「怕你生氣，所以不告訴你。」我們交往快兩年了，還不能彼此有互信，那將來怎麼可能在一起！

諮商者：聽你這樣說，你覺得她不信任你，你也不信任她，兩人這樣交下去，似乎不會有結果。

當事人：對啊！……………（當事人繼續敘述和女友過去交往的故事，與感受，一直到現在）

上面對談，諮商者並不確定當事人接下去會說什麼，只是運用連續性同理心回應，表達：「我很想多了解，請繼續多說。」諮商者一直站在當事人的立場來回應，使當事人覺得諮商者願意耐心的傾聽。因此逐漸脫下心理防衛的外殼，

而一步一步自我坦露，述說自己的故事。

## 五、同理心回應的情緒字詞檢核表：

(Hill & O'Brien, 2000, pp.188-189)

在諮商情境，作同理心回應時，較常需要回應情緒。為了避免單單使用當事人說的情緒字詞，諮商者可選擇使用類似的情緒字詞。這可使當事人認知諮商者專注傾聽，用心思考，而不只是像鸚鵡一樣，無意識的回應。下列這些字詞有助於諮商者選擇類似情緒字詞之回應。諮商初學者，可以在以後的實務經驗或閱讀經驗中，累積更豐富的情緒字詞，以助溝通時的表達。

表 16.8 情緒字詞檢核表

冷靜—放鬆				
自在	隨和	平和	安全	溫順
冷靜	柔和	安靜	寧靜	
冷的	溫和	放鬆	鎮靜	
高興—愉悅				
快樂	著迷	詼諧	樂觀	恐怖
無憂無慮	驚奇	娛樂	大為開心	震顫
愉快	有趣	歡樂	可喜	美好
有趣	歡喜	好心情	欣喜	
興高采烈	好幽默	幸運	笨拙	
狂喜	快樂	驚喜	絕妙	



興奮	飛揚	美妙	華美	
		<b>強壯—主動</b>		
主動	迷人	熱心	勇敢	活潑
驚險	有活力	生動	強壯	狂野
活潑				
		<b>有能力的—有力量的</b>		
權威	勇敢	勉強	陽性	強壯
大膽	喜悅	英勇	強大	成功
勇敢	支配	重要	有力	確信
有才氣	有效力	獨立	驕傲	聰明
能幹	有效率	有影響力	負責	
有能力	肯定	莊嚴	自信	
自信	無畏	男子氣概	穩健	
		<b>擔心—關心</b>		
情同手足	體諒	有幫助	和善的	瞭解的
關心	寬容	殷勤	和睦	不自私
慈悲	慷慨	仁厚	美好	
舒適	溫柔	有興趣	熱心助人	
擔心	給予	友善	同情的	
		<b>值得尊重—愛</b>		
讚賞	可愛	摯愛	鍾愛的	值得尊敬
被尊敬				
		<b>緊張—焦慮</b>		
警覺	沒耐心	激動緊張	恐慌	不自在
焦慮	神經過敏	神經質	緊張	憂心

煩躁不安

不樂  
憂愁  
沮喪  
憂鬱

陰沉  
憂愁  
冷酷  
鬱悶

**難過—憂鬱**

孤獨  
低沉  
悲慘  
悲哀  
難過  
黯淡  
悲傷  
鬱鬱不樂  
哭泣  
不快樂  
不被愛  
沮喪

**生氣—敵意**

被激怒  
惹怒  
生氣  
懊惱  
敵對  
壞脾氣  
交戰  
尖刻

難受  
殘忍  
冷血  
戰鬥  
苦難  
冷酷  
嫌惡  
憤怒

狂怒  
殘酷  
可恨  
冷漠無情  
可怕  
敵意  
不體貼  
沒人性

卑鄙的  
殘暴  
氣惱  
煩擾  
惡毒  
憤恨  
粗暴  
殘忍無情  
虐待的  
懷恨  
狂暴  
報復的  
復仇的  
暴力的  
邪惡的

**疲倦—淡漠**

淡漠  
無聊

疲倦不堪  
精疲力盡

疲乏  
耗盡

暈的  
緩慢  
疲倦  
勞累

**困惑—手足無措**

難倒  
手足無措  
困惑

懷疑  
遲疑  
失落

迷惑  
不解  
離散的

搖擺的  
空白的  
說不出話  
陷入困境  
不確知  
不確定

**批判—羞愧**

虐待  
藐視

批判  
睨窘

嘲笑  
嘲弄

奚落  
申斥  
責備  
羞愧

貶抑	羞辱	鄙棄	取笑	詆毀
不適當—弱的				
膽怯	不適當	輕微	小的	沒價值
虛弱	不能	令人不滿	微小	無用
薄弱	無能	溫順謙和	無法	易受傷害
脆弱	無效力	無力的	不適合	弱的
無助	無效率	弱小	不重要	無價值
損害	卑微	有病	不夠格	

## 六、同理心回應練習

(一) 試分辨評定下列三個回應的等級，並說明理由。

非常良好的同理心回應 4

良好的同理心回應 3

中等的同理心回應 2

輕微的同理心回應 1

無同理心回應 0

示範例題：

1、喪偶的婦女與諮商者談話：

婦女：我常會想到我丈夫，想到他時我會很憤怒，為什麼他丟下我們不管了？我告訴自己，以後再也沒人會關心我們了。

諮商者回應：

- a. ( ) 你們結婚多久。
- b. ( ) 聽起來你很想念他，每當想起他時，你生氣他拋棄你們母子，你也認為再也無人像他那麼在乎你們了。

c. ( ) 你感覺很生氣，但你怎麼會那麼確定再也沒人會關心你們呢？

評定等級的理由：

- a. (0) --完全未針對感受作任何回應。
- b. (4) --對當事人的內在參考架構了解，且做出準確回應。
- c. (2) --有回應其中的一部分感受，但似乎急於從認知層面切入，後半部的回應，是出於當事人的外在參考架構。

練習例題：（先自己做練習，再在小組中討論分享，最後才參考後面 pp.558~559 的建議答案。）

1、中年男士與諮商者

中年男士：我在這一家公司做了快三十年，現在即將面對公司關門。我覺得很不甘心，也很徬徨。

諮商者：

- a. ( ) 你很想在這公司繼續作下去，但卻要面對失業。
- b. ( ) 你的技術和經驗，一定可以在找到另一個工作的。
- c. ( ) 你似乎很不甘心，因為三十年在公司的努力，卻落得看到公司要關門。也感覺徬徨無主，不知下一步要怎麼走。

2、青少年和諮商者

青少年：我很想融入學校中那群優秀的學生群體，但是我覺得我還是跟他們很不一樣，所以他們都不願意接納我。



諮商者：

- a. ( ) 你好像感覺沒被他們接納，因為覺得自己和他們還是有差異。
- b. ( ) 你想你在什麼地方和他們不一樣。
- c. ( ) 你也有你的特長，也許你放心去展現你的特長，他們會更喜歡你。

### 3、母親得癌症的成年兒子和諮商者：

成年兒子：我看到我母親因為接受治療，受盡折磨，有時也會想求上帝早一天接母親回天家

諮商者：

- a. ( ) 她病發到現在多久了？
- b. ( ) 上帝是全能的神，你千萬要有信心，不要輕易放棄。
- c. ( ) 聽起來你很捨不得母親因治療受苦，有時也想禱告，求上帝結束這種折磨。

### 4、在南亞海嘯存活的六歲孩童和諮商者：

六歲孩童：你不要再問我了，我會作惡夢！你再問我我就會很生氣！我現在很生氣了！

諮商者：

- a. ( ) 你說你會作惡夢，夢到什麼呢？
- b. ( ) 你不要害怕，我們都在這裡保護你。
- c. ( ) 你現在非常生氣，不想要再說那些事情了，因為那些事情會使你做惡夢。

(二) 試用同理心回應下列之句子，先分析下列句子中的感受和事實，再作同理心的回應。(先自己做練習，再

在小組中討論分享，最後才參考後面 pp.559-560 的建議答案。)

- 1、婦女說：最近我丈夫常遲到回家，又不先打電話來，我很擔心他是不是發生什麼事，沒讓我知道。
- 2、老母親說：變了！變了！自從我兒子結婚以來，他整個人都變了，好像不是我生的，是他老婆生的。
- 3、家長說：當我聽到醫師說我兒子得了過動症，我簡直不敢相信。我們夫妻兩人你是知道的，我們都很正常啊！
- 4、公司職員：最近又收到同事傳來 e-mail，說又有一波人事變動要來了，我真擔心，下一個會不會輪到我要走路了。
- 5、丈夫說：我覺得我太太只是想控制我，她一天要打好幾次電話來公司，問一些有的沒有的瑣事。
- 6、青少年說：我覺得人生活得沒有什麼意思，我只是在做一些我爸媽要我作的事而已。我從來沒有為自己作過什麼自己想作的事。
- 7、警察：我已經連續三個禮拜沒睡好了。每天工作，都一直在想，到底我怎樣才能讓我母親和老婆有更和睦的關係。工作根本不能專心。
- 8、孩童：我不想住在家裡，我喜歡和外婆住，外婆很疼我，我爸爸媽媽常常大聲吵架。
- 9、離婚的丈夫：我每次想到前妻，就很沮喪，也非常憤怒，我們結婚七年來，她根本就沒愛過我。那她為什麼當初要答應嫁給我呢？又沒人拿著刀逼她非嫁給我不行。
- 10、將考理財顧問執照的婦女：我每天都在看書，預備考試，這一次若沒有通過，我真是沒有臉面對家人和朋友

了。大家都知道我要考這個執照。

## 七、結語和參考答案

在筆者督導的學生中，開始做諮商實習時，最常見的問題，就是不會運用同理心的回應。期盼經由上述的說明和練習，再加上初學者在課堂外的演練，更能掌握合適的同理心回應，以下是上述一些練習的建議答案。

### (一) 非語言線索和情緒之關係練習 (潘正德，1993, p.175)

表 16.9 非語言線索和情緒之關係的練習

非語言線索	憤怒	快樂	悲傷	焦慮
音調	尖銳的	溫暖興奮的	柔弱的	膽小猶豫的
音量	大聲的	容易聽到的	安靜的	安靜的
眼接觸	直接的	直接的	避開的	避開的、 間斷的
臉部表情	咬緊牙齒的	露齒微笑的	掉眼淚、 嘴角向下的	勉強擠出 的笑容
姿態	握拳	放鬆的	無精打采的	緊張的
手勢	手指 指著別人	高舉手臂 雀躍的	雙手 環抱著頭	手指輕敲

### (二) 同理心回應練習 (一) 評定三個回應的等級 (0--4)

#### 1. 中年男士的諮商者：

- a. (1) 嘗試作同理心回應，但仍使用當事人的外在參考架構。其實當事人不一定怕失業，或想繼續作下

去。

- b. (0) 完全不顧當事人的感受，試著給予鼓勵，但還是使用當事人的外在架構。

- c. (4) 能回應當事人的感受和事實。

#### 2. 青少年與諮商者：

- a. (4) 能回應當事人的感受和事實

- b. (0) 不能回應感受，而且轉移焦點

- c. (0) 不能了解當事人的感受，很快給意見

#### 3. 母親得癌症的成年兒子和諮商者：

- a. (0) 不能回應感受，想急於多收集資料。

- b. (0) 不能回應感受，太快給教訓

- c. (4) 很能回應當事人的感受和事實。

#### 4. 在南亞海嘯存活的六歲孩童和諮商者：

- a. (0) 不能回應感受，想收集更多資料。

- b. (0) 有稍微抓住感覺，但不是同理心的回應，是諮商者本身的意見和看法。

- c. (4) 能回應感覺和事實。是站在孩童的立場，用孩童的內在參考架構，所作的同理心回應

### (三) 同理心回應練習 (二)

先分析感覺和事實，再回應十個句子。

1. 回應婦女：聽起來你蠻擔心你丈夫是否隱瞞什麼事，因他近來常較遲回來，而且未打電話，這和以前不太一樣。
2. 回應老母親：聽你這樣講，你感覺你兒子結婚以來，和單身時，很不一樣，好像什麼事都以他老婆為重，你也覺得被忽略了。



3. 回應家長：你似乎對於醫師診斷兒子是過動兒很意外，也難以相信，怎麼會這樣，因為你們夫妻都沒什麼異常。
4. 回應公司職員：聽起來，你好像非常擔憂會不會失去工作，因為知道公司又要有人事變動了。
5. 回應丈夫：聽你這麼說，你感覺被控制，你也不認為她需要每天常常打電話來問些小事。
6. 回應青少年：聽你說，你似乎覺得人生很空虛，無意義，因為從過去到現在，你只是為爸媽而活，從未為自己作自己想作的事。
7. 回應警察：看起來你最近常失眠，而且工作不能專心，因為常在想母親和老婆相處不合的問題，及解決之道。
8. 回應孩童：我聽到你說，你想和外婆住，不想住家裡，因為外婆疼你，而在家常看到爸媽吵架。
9. 回應離婚的丈夫：我聽到你說，你對前妻很氣餒，也很生氣，因為在七年的婚姻中，她從未真的愛你，你也很困惑，既然這樣，為什麼她當初要和你進入這個婚姻？
10. 回應將考理財顧問執照的婦女：你似乎很擔心考試通不過會丟臉，雖然努力預備，但還是很擔心，因為家人親友都會注意看你考的結果。

在諮商關係建立的初階，善於使用同理心回應的諮商者，或許會聽到當事人說：「怎麼搞的，我頭一次在人面前，像今天這樣說個不停。」如果能這樣，那準沒錯，你已經學會使用同理心回應了。

### \*\*討論思考題目：

- 一、在你過去的生活事奉經驗中你觀察到自己和別人從彼此認識到彼此瞭解信任的過程有什麼困難嗎？你覺得你和什麼樣的人格特質的人較容易相處交往？和怎樣的人較不易建立關係？為什麼？
- 二、你認為如何才能培養對人有憐憫、關愛的心？
- 三、你認為在傾聽時要注意什麼？
- 四、關於「同理心的回應」，你在實踐時可能會遇到什麼困難？如何處置和面對這些困難？

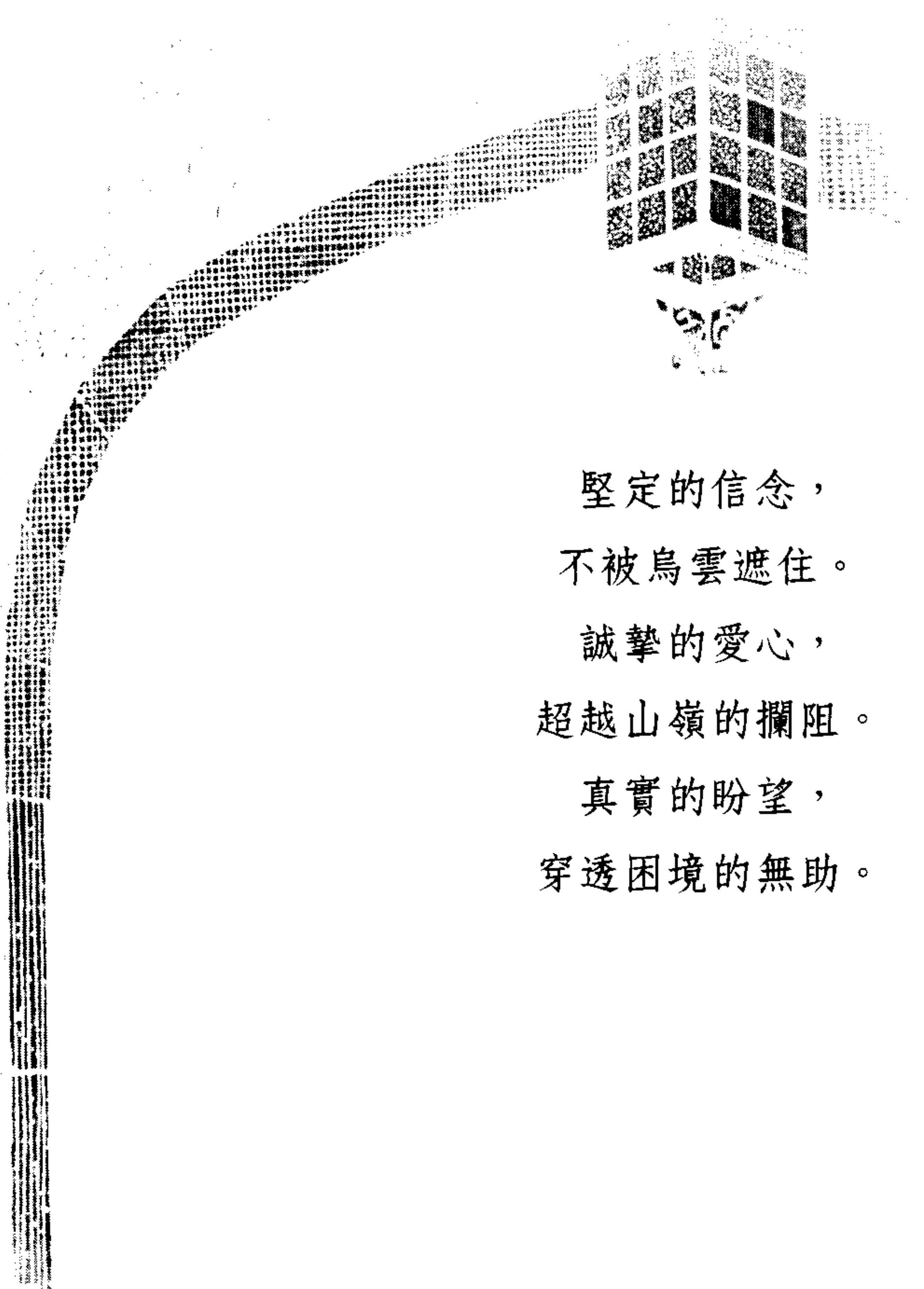
## 第 17 章 啓發盼望

### 學習目標：

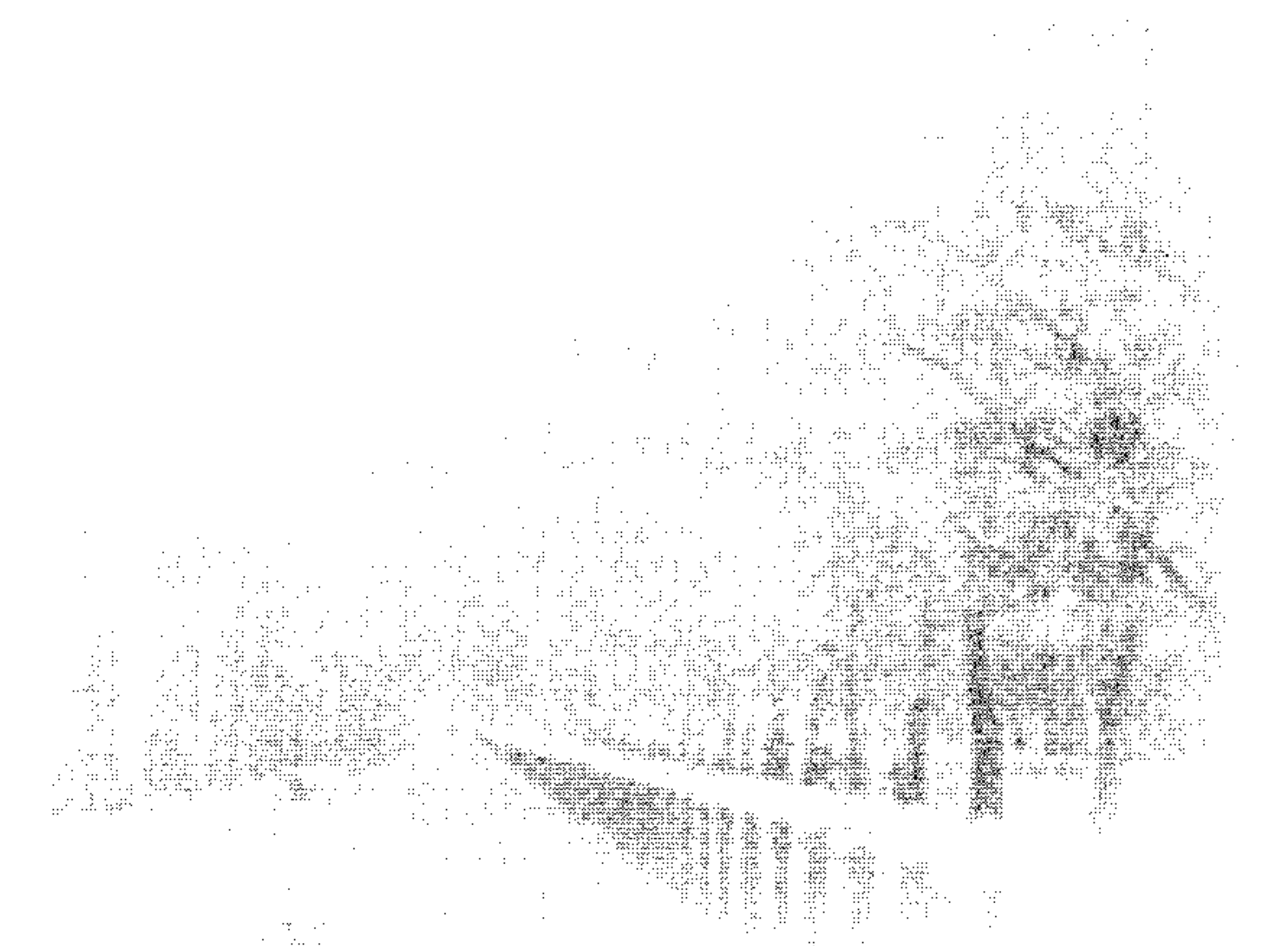
上完本課後，你應能

- 一、認識真實的盼望對困難中的求助者之重要性。
- 二、分辨虛假的盼望和真實的盼望。
- 三、學會如何在教牧諮商過程中啟發盼望使困難中的人靠主努力前進。

「**啟**發盼望」是教牧諮商和一般世俗心理諮商很不同的特點，生命不但要有意義，有目標，還要有盼望。在基督徒的信仰中盼望與信心、愛心是相關的三大要素。正如林前十三 13 所說的：「如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。」當人活在這個世界上，在已然和未然雙重情境中，將面對許多困難、挫折、艱辛、災難、病痛。人們若無盼望，就很難承受這些打擊。盼望使人在黑暗



堅定的信念，  
不被烏雲遮住。  
誠摯的愛心，  
超越山嶺的攔阻。  
真實的盼望，  
穿透困境的無助。





中，期待曙光，在嚴冬預期春暖。

## 壹、聖經中的盼望

當我們要學習在教牧諮商中啟發盼望的工作之前，必須先對於聖經中所講的「盼望」有更清楚更周全的瞭解。教牧諮商所說的啟發盼望的這種「盼望」，不同於一般非基督教所說的「盼望」。一般人所說的盼望帶有相當大程度的不確定性。就是一般人說的「我期盼船到橋頭自然直」；「我希望明天不下雨」；「我希望我大學畢業後，可以順利找到工作」等。但是會不會，或能不能美夢成真，那就不一定了。而聖經中所說的「盼望」是有更深層的信仰成分，和末世意義在裡面的。在舊約中不論在詩歌智慧或先知書，都充滿了「盼望」為主題的論述。盼望是義人生命中最基本的要素（箴廿三 18，廿四 14）。若無盼望，生命就失去意義了（哀三 18；伯七 6）。傳道者說只要活著，就有盼望（傳九 4）。

然而盼望，若是真實而必然實現的盼望不是虛假的盼望，就必須是根基於上帝和上帝的應許。這種盼望常常是當人們在困難中，因著對上帝的信靠而有的盼望。信靠上帝的人必得幫助。（詩廿八 7；耶廿九 11）信靠上帝的人也可免於恐懼和焦慮（詩四十六 2、3；賽七 4）。這種盼望的表達公式，常常像這樣：「我倚靠上帝……」（賽十二 2）；或「敬畏耶和華……」（箴廿三 17-18）。其表現就是有信心和耐心等候耶和華，因祂賞賜並祝福等候祂的人（詩卅七 5-7；賽卅 15）。

雖然盼望，有時表達於尋求短暫的祝福或幫助，但較多情況是對於將來末世結局之盼望（賽廿五 9，廿六 8，五一 5；耶廿九 11，卅一 16-17；彌七 7）。這是有關於大衛國度和復興，舊約中對彌賽亞降臨之期盼，使聖徒因神而蒙救贖。而這些盼望都是根基於上帝信實之約。

在新約中的盼望，是延續來自舊約的應許，特別有關末世的盼望，更是如此。在新約中，最獨特的一點，就是說到耶穌基督就是舊約應許和盼望之實現（太十二 21；彼前一 3）。當基督耶穌降生開始，彌賽亞國度的實現，就開始和人類歷史交織在一起了。這也帶有末世祝福的盼望。基督徒的盼望，其根基在於基督屬天救恩的實現（加五 5）。但在新約聖經裡的盼望，又帶有某種看似矛盾的情況，其實並不互相衝突。那就是一方面在新約中的盼望，是舊約預言的實現，可是又有另一些甚至在新約時代仍未完全實現的部分。這是因為當耶穌降生，完成了救贖大功，實現了舊約時代盼望的一部分。同時，全世界的更新和完全的救贖，卻還是必須等候到耶穌第二次再來才會實現。因此，新約時代的信徒，仍然必須滿懷盼望和信心，仍然需要耐心等候那完全的救贖的日子來到（羅八 18-25）。而在這等候的期間，聖徒已有聖靈同在（羅八 23）。

這種已然和未然的雙重情境，對於教牧諮商中所講的「盼望」，特別有意義。因為在經驗中，我們會看到有些人的苦難或人生問題，並不會在今生今世就全然解決，完全得醫治或得自由釋放。而在這種已然和未然的夾縫中所產生的緊張、焦慮，卻可以因為信徒對上帝和上帝應許之信心與盼

望而得以紓解。並因此有能力和毅力，繼續堅定勇敢地，面對困難，勇往直前，滿懷盼望，甚至能在黑夜唱凱歌。因為舊約時代，有關彌賽亞國度和神的救贖之部分實現，正足以鼓舞人，並保證其未實現之部分，當主耶穌再來時，也必然完全實現。

聖靈的同在對於基督徒擁有這些末世的「盼望」是很重要的。這些盼望包括：死人復活（徒廿三 6），上帝賜給以色列選民的應許（徒廿六 6-7），身體和全世界的得救贖（羅八 23-25），永遠的榮耀（西一 27）聖徒承受永生（提多三 5-7），基督的再來（提多二 11-14），信徒變成像基督（約壹三 2-3），領受上帝的救恩（提前四 10），或就是真正得著基督（提前一 1）。以上這些盼望之必然實現，是因現在經歷了聖靈的內住（羅八 23-25），以及基督住在我們裡面（西一 27），和基督已經復活的事實（徒二 16）。我們再一次被保證這些末世盼望之必然實現，完全經由基督救贖之行動。

因此，我們可以說在舊約時代，所強調的信徒帶著盼望，信靠主，等候主，到新約時代仍然持續。信徒需要繼續信靠上帝持續的保護和救贖（林後一 10）。盼望的產生，有時是由於苦難中的堅忍（羅五 2-5），而盼望同時又是使人在苦難中，能堅持到底的原因（帖前一 3；來六 11，十 22-23）。在基督裡有盼望的信徒，將獲得勇氣，不論生死，總讓基督被顯為大（腓一 20）。對於上帝信實之倚靠，使人靈魂裡的盼望像錨拋牢了一樣（來六 18-19）。

信徒因為對於未來滿有盼望，而能以此為可誇的（來三 6），

並且能因信心在苦難中表現得大有膽量（林後三 12）。相反的，不信靠上帝的人，全然沒有盼望（弗二 12；帖前四 13）。

盼望使信徒，對於現存的世界和人生，有不同的世界觀和價值觀。正如林前十三 13 所說的，盼望和信心、愛心，都是永存的素質，三者交織在一起，而不能分割。甚至歌羅西書一章 4-5 節，說到信心和愛心，是出自於盼望。這種信心和盼望交織的品質，也使信徒能過聖潔的生活，而有不同的價值觀（西一 23）。事實上，信心、盼望和愛心，三者交織正是足以塑造信徒成為門徒之要素（帖前一 3）。基督徒對於耶穌再來的盼望，使人努力在現在的人生，過聖潔而道德的生活（提多二 11-14；約壹三 3），並且也使人的心被潔淨，使能表現出善良和愛心的行為（來十 22-24，比較彼前三 15-16）。

關於信心和盼望的關係，希伯來書十一章 1 節說：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」從此可見基督徒的世界觀和人生觀，是藉著在上帝的應許上看到盼望，而憑信心堅持到底，這使得信徒能在現實的世界中，擁有安息和確據，因為應許的上帝，是信實可靠的上帝，也是昔在今在永不改變的上帝。

## 貳、什麼樣的人特別需要盼望？

Everett L. Worthington, Jr. 在他所寫的 *Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy* (1999) 一書中，特別說明盼望在諮商中的重要性。他認為常見的婚姻問題，根源於失去三樣：愛、信仰和努力經營。他同時又認為



其實最難的問題，在於如何使這樣的夫妻，重新有「盼望」。他說：「輔導者最主要的問題，是再一次挑旺夫妻中間的盼望之火。這種盼望會使夫妻有勇氣和力量，再次採取合適的策略，來重獲建立愛，信仰與努力經營的動力。」（pp.45-58）

事實上，所有的人都需要盼望，因為世人都犯了罪，而在罪惡黑暗中的人，常活在懷疑、灰心、洩氣、氣餒的情況，因此，每個人都需要在基督福音裡的盼望。正如保羅說的：「是為那給你們存在天上的盼望；這盼望就是你們從前在福音真理的道上所聽見的。」（西一5）這種在福音裡面的盼望，包括現在就可以享有的豐盛生命，以及末世未來的榮耀盼望。但在教牧諮商的經驗中，我們看到下列一些人，特別需要在諮商時強調盼望（Adams, 2004, pp.53-56）。

### 一、長期有問題的人：

有些人因為問題存在已經長年累月，早已嘗試很多方法解決，仍不見效，早已失去盼望。因此在諮商過程中，先要啟發他心中的盼望，使其盼望之火重新點燃。例如在約九描寫耶穌醫治那位盲人，祂用吐唾沫在地上，混著泥巴，塗在瞎眼者的眼睛上，然後吩咐他去西羅亞池子洗一洗，耶穌向他保證，他必能重見光明。其實，耶穌可以單單用說話就能醫治，或用手一摸就能醫治，為何要多經歷這一道手續？主要是要挑起這位盲人的盼望，他心中可能想：「我只要洗去泥巴，就可以洗去眼睛的病了！」當泥巴在眼睛上乾成一塊時，他心中開始充滿盼望。然後照著基督的指示，急忙衝向池邊，洗去泥巴，果然看見了。耶穌藉此方法，先把盼望賜給一位長期有問題的人。

### 二、問題特別困難的人需要盼望。

每個來求助的人，都會認為自己的問題最大、最困難。但事實上，有一些問題是比別的問題更複雜，更難纏，甚至有些人根本無法理清或表達他們的問題。這些人也許曾試過不同的解決之道，但仍不見效，只好任其漂流，載浮載沉，但是總有一天會沉沒的。

例如福音書那位患血漏多年的婦人，在尋求醫治過程中，失落許多，也受了很多苦，卻仍不見好轉。一次又一次的失望，使她可能已心死。或許有些人因精神疾病，尋求精神科醫治多年，卻徒勞無功。這樣的人就更需要在聖經上的話，和聖靈裡獲得盼望。這正如保羅在羅馬書所說的：「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。」（羅十五4）「但願使人有盼望的上帝，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。」（羅十五13）

### 三、因著自己的問題，而被誤貼標籤，被誤診的人需要盼望。

現在這個時代，因為生化科技和基因工程之發達，使許多人過度樂觀地誤以為所有人的問題，都和生理有關，而且都可以從生理的介入得到解決。其基本大前提是認為人和動物完全沒有兩樣，因為不信有神，當然也不信人有神的形象，和動物不同之觀念。於是把罪和病的問題，混淆不清。有一些問題根源是由於罪產生的，卻被誤診為有病，因此，一直在生理和心理層面打轉，卻完全忽略靈魂層面，或忽略與創造主的關係這個層面。也因此，使人落入迷陣而繞不出來的

絕境中。例如有人被診斷為情感性精神疾病，一直在吃藥治療，卻未針對更深入可能的罪源作處理，因此長年累月在治療中，卻只是處理症狀，而未針對可能的病源——罪的問題加以處理。當然精神疾病也有其生理、心理或社會之病因，但有時也有可能由於罪的因素。如果是罪的因素，就必須處理罪的問題，否則只是處理症狀，而未能治本。或像有人面對同性戀的困擾，被精神科診斷為無病。因為現在精神科診斷手冊（DSM-IV）已不再將同性戀列為疾病。因此被告知只要接納自己就得了。但是在聖經中明白指出同性戀是罪（羅一 26-27）。罪的問題只有在耶穌基督的救恩中能得到根本的解決，因為耶穌降世就是為了拯救罪人的。這些人，需要在基督裡獲得真實的盼望。因著對主耶穌的救恩之信靠，而使人有盼望。

#### 四、被恐懼、害怕糾纏的人需要盼望。

恐懼害怕使人動彈不得。而聖經上有許多教訓提到不要怕人，只要敬畏神，並且給予懼怕中的人許多寶貴的應許，而帶給人盼望。例如書一 7 說：「只要剛強，大大壯膽，謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往哪裏去，都可以順利。」書一 9 也說：「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華——你的神必與你同在。」又在提後一 7 說：「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」約壹四 18 更說到：「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裏含著刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。」恐懼有時也可在聖經中找到其根源和療癒

之道。

#### 五、在過去曾懷抱盼望，卻一再破滅的人，需要真實的盼望。

有些人將希望建立在虛幻的根基上，因此，一再遭受挫敗，打擊，不斷重覆面對失望，而至灰心喪志，不敢再有希望，以免再受失望之傷害。在下面我們會進一步討論虛假的盼望，和真實的盼望。我們所信的神是信實可靠的，祂的應許必然實現。因此，在信實可靠的神所應許的範圍內，一定是真實的盼望。例如，林前十 13 所說的：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」

#### 六、有些人一再嘗試，卻遭受失敗的人，需要盼望。

這些人有可能嘗試用錯誤的方法，因此失敗了。但也可能用正確的方法，卻仍不足夠。例如有人在遇到困難時，只有禱告，而不盡自己當盡的努力。禱告是正確的，但不是足夠的。例如：在主禱文中教導人要為日用的飲食禱告。但另外在帖後三 10 卻也說：「我們在你們那裏的時候，曾吩咐你們說，若有人不肯做工，就不可吃飯。」

有另一些人努力之後，遇到困難，就半途而廢，功虧一簣。其實，再堅持多走一步，也許目標就達成了。許多科學實驗的成功結果，是經過無數次的失敗，一再累積經驗，繼續堅持到底，才能獲致最終的成果。同樣的，有時堅忍和毅力是不可少的。正如帖前一 3 所說的：「在上帝我們的父面前，不住的記念你們因信心所做的工夫，因愛心所受的勞苦，



因盼望我們主耶穌基督所存的忍耐。」

### 七、年長的人需要盼望。

當年齡漸長，體力漸衰時，常使人逐漸失去盼望。一方面以為來日不多，已無挽回的機會；另一方面也覺得，既然過去的日子那麼多，都沒改變，將來更難改變。所謂：「老狗學不了什麼新把戲。」也許老狗如此，但是按著神形象被造的人卻不如此。林後四 16-18 說：「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」當我們的內在生命更新時，情況也會改變。

### 八、意志消沉的人需要盼望。

有人一直活在自卑自憐中，一方面因為未能坦承自己應負的責任，另一方面也缺乏行動，而耽溺於負面情緒中。這時，最實際有效的方式，是採取一些具體可行的，實際可達成的行動。一方面認罪悔改，一方面用行為結果子與悔改的心相稱。即使一小步的進步，也能帶來極大的盼望。這些人所需的，不是空談，而是實際行動。

### 九、有自殺傾向的人需要盼望。

有些憂鬱症的人，若有強烈的自殺傾向，需要立刻住院，接受醫治和保護。但這同時，需要幫助他重新找到人生的意義，價值，和在上帝裡可以擁有的真實盼望。當一個人想自殺時，在那時刻必定是心灰意冷，連求生的慾望都消失殆盡了。因此，需要被幫助，再度看到神所造的生命之價值，及在基督裡因耶穌的福音，而可以有新的生命和豐盛的生命。

### 十、歷經生命悲劇的人，需要盼望。

有些人因親人突然離世，或被性侵害，或失去健康，婚姻，財產，或遇天災人禍等苦難，深感悲痛。這樣的人非常需要盼望。只有盼望能使悲痛的人繼續前進，這就像在黑夜裡等候黎明的人一樣。來六 19 說：「我們有這指望，如同靈魂的錨，又堅固又牢靠，且通入幔內。」當靈魂的錨，已經拋牢在基督裡，就不怕風浪了。一個信靠主的人，可以因為有合乎聖經的生死觀、價值觀和人生觀，而可以有和世人不一樣的盼望。正如帖前四 13 討論死亡時，保羅說：「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。」

## 參、分辨真實的盼望和虛假的盼望

在啟發盼望時，很重要的一步是教牧諮商者先學會分辨真假盼望，才能在助人時，協助當事人分辨當事人所擁有的盼望是真實的或虛假的。並且諮商者才不至於提供了虛假的盼望，而使其至終仍然幻滅（箴十 28，十一 7，十一 23）。合乎聖經的盼望將帶給人忍耐（羅八 24-25）；喜樂（箴十 28；羅五 2-3，十二 12；帖前四 13）；信心（林後三 12；腓一 20）；有效的服事（林後四 8-18）；更大的信心與愛（西一 4-5）；持之以恆（帖前一 3）；提高熱情和精力（提前四 10）；帶來穩定（來六 19）；與上帝更親近的關係（來七 19）；使人純淨（約壹三 3）（Mack, 2003, p.232）。

## 一、虛假盼望的特色是什麼？

### (一) 假盼望出自於屬物質或感官的快樂。

約翰壹書二章 15-17 節說：「不要愛世界，和世界上的事，人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的。乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠長存。」

有些人因為貪愛世俗的心，而在觀念和看法深受世俗的影響，誤以為只要擁有好萊塢式的愛情，就能終身幸福。所以可能告訴自己，「我只要找到一位如意郎君，結婚就會快樂了。」或者說：「我若能在五十歲前賺到一億元，我就能安享晚年了。」也許有人會說：「我只要買到 BMW，就能交到愛我的女友……」；甚至於有人認為：「我只要讀到博士學位，我的人際關係就會更順利了……」。其實這些觀念和看法，都是出自世俗的價值觀，因此所提供的盼望，也是虛假的。因為「這世界和其上的情慾都要過去。」（約壹二 17 上）

### (二) 假盼望莫基於否認事實。

例如曾經有位女士來尋找筆者的老師 Wayne A. Mack 諮商。這位女士的朋友都告訴她，她的丈夫將回到她身邊。只有 Mack 說：「我不知道他是否會回到妳身邊。但是我確定上帝能用妳生命中這件事，使妳生命成長並得益處。我真希望能告訴妳，妳的丈夫將回到妳身邊，但我無法這麼肯定。」這位女士，有一次告訴 Mack：「我所有朋友都告訴我，我

丈夫會回到我身邊，但每次我來到這裡，你卻未鼓勵我，使我氣餒。」於是 Mack 問她，為何仍繼續來接受輔導？而她說，因為 Mack 會告訴她實話。在她內心深處，她知道她的朋友們只是扭曲事實，為了安慰她。而這真的於事無補。

（2003, pp.233-234）基於否認事實，所產生的盼望，是虛假的盼望。

### (三) 假盼望出自於屬人的觀念和看法。

例如一般人認為，人必須追求卓越，追求「成功」，才有意義，有價值。而其「成功」的定義，又不合聖經。因此，當人們追隨這一套世界上的價值觀時，結果卻仍然失望。也就是有許多人，因追求獲得世界，卻失去生命。本末倒置，結局仍是失望。又如有人認為，「人定勝天」因此，一直靠人的努力與大自然界對抗，卻因而破壞環保的原則，而帶來大自然的反撲。人的看法和觀念，有時對，有時錯。若只將盼望寄託在人的看法上，有可能有幻滅的結局。

### (四) 虛假的盼望，出於立刻要得獎賞的態度。

在後現代生活中，高科技化的結果，使人似乎做事更有效率，更快速，卻也因此，培養出一種什麼事都要求速成，都要立竿見影，立即可得的性格，而缺乏忍耐等候的德性。於是有些人在尋求輔導協助時，會期盼和諮商者一席談，立即藥到病除。然而冰凍三尺，非一日之寒，多年累積的詬病，哪可能一下就消失無蹤？這是多麼不切實際的期盼！這種期盼有時是出於求助者過度迷信專家或專業，但也可能由於某些助人者，給予求助者虛假的盼望而形成的。實際上，生命的改變和成長，都是需要經過時間的過程。在生命的學校，



沒有速成班，更沒有立即可得的獎賞。我們並不是否認短期諮商的部分效果，但是，有些更複雜，更困難的問題，往往需要求助者的堅忍和毅力，繼續一段時間，才能達成目標。而且基督徒，相信有些屬天的獎賞，是只有等到耶穌再來時，才會完全實現的。

### （五）虛假的盼望出於不實際的幻想。

曾經有一位青少年向父母表達，他的目標是在三十五歲時，能賺到台幣一億元。當父母詢及他的計畫時，他卻啞口無言，腦中毫無頭緒。又有另一位熱門音樂迷，經常幻想自己有一天能成為家喻戶曉的名歌手，但他所付出的努力，只是每天對著鏡子，搖頭擺尾，模仿名歌手的舞姿。有人心中孤單，而又害怕與人面對面交往，於是進入網路的虛擬世界，用自己幻想中的身分，與網友聊天，以此畫餅充飢，成天以此自娛。這和古時候，遁入深山，遠離塵世，活在自己象牙塔中的人，並沒有兩樣。這種虛假的盼望，最後的結果還是歸零。

### （六）虛假的盼望是期盼單靠行為得救。

有些人整天活在罪咎感當中，惶惶恐恐，不得安寧，但卻期盼靠自己的好行為能清除罪咎感。於是一方面無法避免活在罪中，一方面又不斷做好人好事，期盼將功抵罪，就像馬丁路德在未重生得救之前一樣。期盼藉自虐，或積功德而得救。但罪咎感卻越烙越深，無法消除。當然真實的信心，必帶來行為的見證，但千萬別本末倒置，錯以為好行為本身就足以使人得救。殊不知，若不是因信稱義，再多的好行為，仍然不能洗罪。這就是為什麼耶穌必須降世為人，並且為了

代罪，贖罪，而死在十字架上的原因。彼拉多曾洗手表明無辜，手髒了可以洗淨，但是內在生命的污穢，只有耶穌的寶血才能潔淨。

### （七）虛假的盼望基於享樂主意，認為痛苦和試煉都是壞的。

享樂主意者認為人生的目的是為了享受快樂，因此，視所有的痛苦、試煉都是壞的。但是實際上，人生難免有困難，更不可能完全免除病痛或天災人禍。甚至義人約伯也有遭受苦難的時候。然而約伯記所要呈現的主題，正是神在掌權。

趨樂避苦是人的天性，但若認知上已經確信所有的病痛和試煉都是邪惡，而且認為我必須永遠毫無痛苦，或試煉，那不但不切合實際，也對於面對困境無益。真正的盼望基於信靠上帝的主權，並且相信「萬事互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅八 28）現實生活中，苦難是可能有的。耶穌也說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安，在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約十六 33）

### （八）虛假的盼望建立於對聖經錯誤的詮釋。

有些人在詮釋聖經時，會將自己的意思，或自己期盼的意見，讀進聖經裡（eisogesis），而不是按照聖經本身的背景、原文、和脈絡，找出經文原來的意思（exegesis）。因此在應用經文時，會造成誤解。例如有一位基督徒，當妻子得癌症病重時，在自己個人靈修時，讀到約十一 4：「耶穌聽見就說，這病不至於死，乃是為上帝的榮耀，叫上帝的兒子因此得榮耀。」於是在教會中公開宣佈上帝已經給他應許，他

的妻子必會康復得醫治，他並且以此教導他未成年的兒女，認為只要全家、全教會都有信心祈禱，他妻子就必痊癒。但結果他妻子還是走了。後來教會中有許多人的信心受到打擊，甚至他的兒女也因此開始懷疑上帝。而在生活上、心理上都失去平衡，造成極大的困擾。當然在現代神蹟仍然存在，但類似這種將自己的期盼和聖經的正意混淆的實例，並不是沒有。因此當我們在詮釋聖經和應用經文時，需要非常慎重。

### （九）虛假的盼望建立於不合聖經的禱告觀。

有人以為只要禱告就夠了，什麼都不必做。也有人以為只要憑信心禱告，上帝永遠有求必應，永遠會按照自己心中所願的予以成全。殊不知主權屬於上帝，上帝會垂聽，但上帝成全禱告，是按祂自己的旨意，不是按人的意思。這也是耶穌在客西馬尼園所留下的禱告榜樣。祂在極度焦慮、憂傷時，求天父挪開苦杯，但祂的心態是：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」（路廿二 42）虛假的盼望錯誤地迷信禱告，將之視為操控上帝的儀式。

### （十）虛假的盼望建立於抽籤式的讀經。

有些人存著僥倖的心態，像抽籤一樣，來尋求神的旨意。於是隨意翻開聖經，只要與自己期盼不合的就越過，而翻到與自己期盼符合的，就視若神諭。有人甚至用抽籤的方式決定是否要回到元配妻子家中，或回到外遇情人家中，抽籤結果是要回到外遇情人家中。這位抽籤者還向上帝感恩，因為認為上帝終於了解他，而且讚許他不合聖經的作為。這是何等荒唐而虛假的盼望，說得確切一點，這只是順從自己的情慾行事，絕不是順從聖靈。

### （十一）虛假的盼望抵擋所有反對者及其意見。

有人心意已定並主觀的自以為是，一意孤行，往錯謬的道路上直奔（猶 11），並且認為只要自己的意志夠強，努力夠多，就必能達到目的。因為太過主觀，完全聽不進他人的建議或客觀的評估。甚至有人因堅持自以為是的態度和看法，而抵擋所有反對的人和反對的意見。曾經有一位年輕女子，堅持相信自己的判斷力和眼光，因此，毅然不顧全家人及所有親友的反對，與她自己所選擇的男友步上紅氈，果然婚姻維持不到三個月就破碎。虛假的盼望，出於自己的過度主觀的決定，而忽視別人客觀的評估。

### （十二）虛假的盼望建立於某種神祕或迷信的思考方式。

例如有人認為聖經可以趨魔避邪，具有神奇的力量，所以睡覺時，一定要在床頭擺一本聖經。否則就會難以入眠，誠惶誠恐，事實上，聖經之所以能產生力量，是在於當人們願意遵照聖經教訓來實行時，才能看出神話語之力量。或有人以為每日讀經，就像和尚誦經一樣，是一種神奇的儀式，能保平安，能祈福，因此天天行禮如儀。若有一天因故錯失了靈修讀經，就整天恐懼戰兢，其實真正的盼望來自於真正遵行聖經中神的話，而在每日生活中，活出聖經教訓。當然每日靈修讀經很重要，但卻不是保平安的神秘儀式。

## 二、真實盼望的特色是什麼？

了解了虛假盼望可能的特色，我們也需要來透視真實盼望的特色。相對於以上十二項特色，我們已能了解大部分真實盼望的特色了。但我們還是列舉一些正面的例子，好讓我



們更清楚了解，掌控真實的盼望。

### （一）真實的盼望是按正意解經，合乎聖經的盼望。

這是合乎聖經原則，以上帝的應許為根據的盼望。例如亞伯拉罕因信神的應許而有盼望，正像羅四 18 所說的：亞伯拉罕「在無可指望的時候，因信仍有指望，就得以做多國之父，正如先前所說：『你的後裔將要如此。』」他的盼望是基於對上帝之應許的信心而有的。他的盼望不是一種猜測，而是有上帝的應許做根據，但卻需要憑信心去接受這應許，才能產生盼望。這種盼望，若環顧現實際遇，也許看起來不實際，甚至連影子都沒，但是，卻在信心中，看到未來將要成就之事（參看賽八 17；彌七 7；詩四十二 5）。

### （二）真實的盼望來自基督的救恩，所產生的新生命。

彼前一 3 說：「神的神能已將一切關乎生命和敬虔的事，賜給我們，皆因我們認識那用自己的榮耀和美德召我們的主。」因我們認識基督，而可以擁有人生在世，有關如何敬虔度日所需要的足夠資訊。雖然關於人生百態也許我們仍有很多未解的謎題，但關於人該如何敬虔度日的資訊，我們已充分足夠，這是因我們接受了主的救恩而有的。另外保羅也說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後五 17）得到基督救恩的人，就成為被神重新創造的人，這使人有改變的能力和盼望。弗一 11-12 也說：「我們也在祂裡面得了基業，這原是那位隨己意行做萬事的，照著祂旨意所預定的，叫祂的榮耀從我們這首先在基督裡有盼望的人可以得著稱讚。」（另參彼前一 3；西一 4-5，一 25-27；提前一 1）這些經文都明白指出我們在基督裡，擁

有真實的盼望，甚至，耶穌基督本身就是我們盼望的來源和盼望的總結。因此一個人如果不信耶穌，不愛耶穌，我們怎能肯定他所抱持的盼望是否必能實現？這也是為什麼我們從事教牧諮商時，對於未信耶穌的人，必須同時幫助他信主，接受主的救恩，才能因此帶來在耶穌救恩的盼望。因此箴十一 7 說：「惡人一死，他的指望必滅絕，罪人的盼望，也必滅沒。」

### （三）真盼望來自在基督裡的信心

西一 3-5 說：「我們感謝神，我們主耶穌基督的父，常常為你們禱告，因聽見你們在基督裡的信心，並向眾聖徒的愛心，是為那給你們存在天上的盼望。這盼望就是你們從前在福音真理的道上所聽見的。」因著在基督裡的信心，可以產生愛心和盼望。來十一 1 說：「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」雖未眼見，但已有確據，這種盼望是真實的。當然這信心必須是在基督裡的信心，不只是出於自己的情緒而已。

### （四）真實的盼望是切合實際的。

真實的盼望不是來自於拒絕或否認事實，而是因對現實狀況有準確的評估，並相信上帝的能力。同時，一方面知道「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅八 28）另一面也了解，即使基督徒也會遭遇苦難。而且認知「罪」本身就帶來苦果。即使在耶穌的救恩中，罪被饒恕，但罪本身帶來的苦果卻可能仍然存在。又如有些人本身真的五音不全，卻盼望成為優秀的音樂家，即使一再努力，仍受限於先天的條件，這種願望，不如說是夢想吧，卻不是真實的盼望。夢想

有可能實現，卻也可能幻滅。

### （五）真實的盼望把握每日更新的原則。

上帝並未應許我們一下子，可以有未來無限盼望之實現，而是藉著成聖的過程，一天一天，逐漸使我們的生命蛻變，也就是日復一日，脫去舊人，穿上新人（弗四 20-23）。林後四 16 說：「外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。」耶穌呼召跟隨祂的人要「天天捨己，背起十字架」來跟隨。

有人說：「羅馬不是一天造成的。」生命的改變，問題的解決，都不是一朝一夕所能達成。上帝也要我們「不為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處，一天擔就夠了。」（太六 34）AA 戒酒協會對於戒酒者的忠告是「以一天一天為單位戒酒」（Take one day at a time）。對於長年累月受困於酒癮的人，若目標是一生一世，滴酒不沾，也許太難，但若以「一天 24 小時不沾一滴酒」就容易多了。於是像聖經說的：「每早晨都是新的」（哀三 23）。每早晨起床，就以一天 24 小時為單位，靠主在「今天」達成目標，這樣日復一日，是更容易達到。或許有時無法達成，但第二天早晨起來，又是一次新的契機。又可以再次靠主努力去達成。聖經教導我們總是活在今天，並且日日更新。

### （六）真正的盼望是不自私的。而且是胸懷神國，

從神國度宏觀的角度來看發生在自己身上的一切。

例如：保羅的一生曾遭遇監禁，毀謗，甚至死亡的危險，但當他在極大的壓力之下，心中仍然從神國的角度來看待自己的遭遇，而能擁有盼望和喜樂（參腓一 12-14；腓一 19-20；腓二 17；提後二 8-10）。他將自己一生中大小遭遇都

從神國度偉大的計畫來看待，他關心神國的榮耀，更甚於自己的安適。在舊約聖經中，約瑟也是很好的例子，他雖被賣為奴，被囚在監，被陷害，被誣告，吃盡苦頭，但他卻能從神國宏觀自己的遭遇，對陷害他的弟兄們說：「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人的生命，成就今日的光景。」（創五十 20）甚至約伯在苦難中，仍能因信心和盼望而發出凱歌高聲說：「我知道我的救贖主活著，末了必站立在地上。」（伯十九 25）基督徒在上帝的能力和恩慈中，確信不論遭遇任何困難，神都有祂的美意和計畫，相信祂「原是那位隨己意行做萬事的。」（弗一 11）而且「義人的腳步被耶和華立定。」（詩卅 23）（另參羅八 28；賽四六 10）

### （七）真實的盼望是一種正確的意志的選擇。

正如同有些人選擇失望一樣，基督徒可以靠著主的恩典選擇盼望。彼前一 13 說：「專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。」這裡「專心盼望」就是一種意志的抉擇。雖然罪惡使人被捆綁，但信主的人已脫去這黑暗權勢的捆綁，重獲自由（林前十五 55-58）。因此我們的確能「靠著那加給我力量的，凡事都能作」（腓四 13；林前十 13；腓二 12）。

### （八）真實的盼望是帶著自我節制

彼前一 13：「所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候，所帶來給你們的恩。」在生命改變的過程，非常需要自我節制（Self-discipline），就是這裡所講的「約束你們的心，謹慎自守。」真實的盼望絕對不是心想事成，更不是想要怎樣就怎樣。因為人活在現世，仍未得



完全，也未完全得贖，因此心中發出的，不見得都合真理的原則，耶穌明白的對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我。因為凡要就自己生命的，必喪掉生命，凡為我喪掉生命的，必得生命。」（太十六 24-25）捨己需要自我節制。

### （九）真正的盼望有可行的計畫

俗語說：「千里遠路，始於足下第一步。」所有遠大的目標，都需要有具體可行的計畫，一步一步踏實地向前推進，才可盼望有一天能達到目的地。只有盼望，沒有具體可行的計畫，那只不過是美夢。在做教牧諮商時，當諮商者幫助當事人燃起在聖經裡和基督裡的盼望時，千萬要記得，需要有可行的計畫配合。行為主義之偏差，在於只重視行為，而忽略內在生命的情況，及認知、信念等較抽象的層面。但其優點和強處卻是在於重視具體可行，可評估的行為。其實，若能裡外兼顧，才是平衡。就像雅各書二章 17 節所說的：「信心沒有行為，就是死的。」

### （十）真實的盼望是有足夠的相關知識。

在人生旅程中，問題的種類很多，例如人發展中的危機，意外事件的危機，理財，人際關係，情緒問題，婚姻家庭問題，兩性問題，生涯規劃，截肢，各種身心疾病等。而每一種問題，都有其相關知識，這些知識，包括神在聖經中的啟示和人類智慧的累積。在教牧諮商的助人過程，也可善用合適的相關知識，只要這些知識，不違背聖經原則，不違背基督徒的信仰內容和指示，都可以使用。真實的盼望，絕對不是矇住眼睛，像瞎子領瞎子一樣，無視於已存在的相關

知識。

### （十一）真實的盼望是有經驗過的。

也許不一定是當事人有經驗過的，但是，可能是諮商者所經驗過或其他的人所經驗過的。真實的盼望，不是盼望一件天下人間從未發生過的事。傳一 9：「已有的事後必再有；已行的事後必再行。日光之下並無新事。」因此，在教牧諮商中，可以嘗試在自己或他人的經驗中，去探索類似的經驗，目的是要以前車之鑑，成為自己的參考。

### （十二）真實的盼望來自於精確勤讀神的話。

詩篇一一九篇 49 節說：「求你紀念向你僕人所應許的話，叫我有盼望。」詩一三〇 5 也說：「我等候耶和華，我的心等候，我也仰望他的話。」在聖經中有許多神啟示的智慧，使我們能過敬虔的生活，使我們能用神所賜的智慧來處理人生諸問題，並從神的話中獲得安慰、指引、鼓勵，神的話也能像一面鏡子一樣，照出我們心中隱藏的一些問題之根。信靠神的人，需要天天親近神，勤讀神的話，每天從神的話中，像從泉源，吸取泉水，以使我們內在的生命日日更新。信實可靠的神，也常會藉著我們每日靈修，來對我們講話，因為神常藉著說話來工作，祂說有就有，命立就立。祂用說話來創造，用說話來管理和引導。但求助者必須願意天天勤讀神的話，天天從神的話中引燃盼望之火。

## 三、如何啟發盼望？

盼望是使人改變、成長的催化劑。盼望使人受激勵能屢敗屢戰，繼續在困難和灰暗的情境中，仍然堅持努力，朝著

正面的方向前進。反之，失去盼望的人，深感四面受困，走投無路而痛苦萬分。上帝是賜人真實盼望的一切源頭，祂能藉著聖子聖靈，聖經和神的百姓帶來盼望。下面我們就來看，在教牧諮商中，如何能啟發人有真實的盼望。

### （一）助人與耶穌基督建立正確的關係，並成長。

從以上的思考我們確知真實的盼望來自耶穌基督，甚至祂本身就是我們的盼望（提前一1）。因此教牧諮商者在啟發盼望第一件要作的事是澄清當事人與耶穌基督之間的關係如何？不論其信主與否，都要試著先了解當事人對於自己跟主耶穌之間的關係到底情況如何？經歷如何？只是頭腦上的認知？還是有親身經歷？看耶穌只是別人的神？或是自己的神？這人只是參加一個宗教俱樂部，或是和主耶穌有健康、正常、親密的關係？對主耶穌的認識多少？只有當人在主耶穌裡，真正重生得救，才能擁有終極的盼望（約三3、36）。並不是所有稱呼「主啊！主啊！」的人，都能根基穩固（路六46-49）。

若根基不穩，當試煉、困難臨到，就無法堅定。對耶穌有正確的認識才能剛強壯膽，毫無畏懼（但十一32；約壹四18）。不但要協助當事人，認識耶穌，信靠祂，與祂建立正確的關係，而且要幫助當事人，在這個關係上，繼續更深入，更堅強的成長、成熟。隨著內在生命與主耶穌之成長，在基督裡真實的盼望也會增長。

### （二）助人用合乎聖經的思考方式來看待一切。

聖經上教導我們有關健康的生活之教訓和應許。人生一些問題，多半可以在聖經中找到直接或間接相關的經文，例如：有關處理憤怒的經文有：弗四26-27；提前二8；箴廿九11，

十九11，十四17；羅十二19；路十七3-4；加六1。有關睡眠的經文有：詩三1-6，四1-18，一二七2；箴十九23；傳五12。教牧諮商者可以藉此機會幫助或修正當事人對上帝的認識，使其更合乎聖經。也可助人用合乎聖經的方式，對待負面的事件，而有正面的看法。例如：雅一2說：「我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂。」這不是因為上帝喜歡我們受苦，而是因我們知道我們的信心經過試驗，就生忍耐…。由於經過試煉，我們的生命、性格、信心都能更成長，更成熟，更接近完全。另外，教牧諮商者也可助人以合乎聖經的方式，來分析問題的本質和根源。例如：有些人過度相信世俗心理學，而忽略了一個人靈性上的問題，錯過了基督和聖經可以提供的幫助，這時教牧諮商者，可以幫助他回到聖經來看問題的根源。記得筆者在進修教牧諮商博士時，有一位神學院的同窗，她在美國已經擁有臨床心理師執照，並且已經在心理治療診所工作了幾年，有相當程度的治療經驗，卻在課堂上分享她在世俗心理治療專業上的挫敗感。她表達有多次的機會看到當事人真正問題的根源，其實從聖經中，很容易就可以指出其病根及治療之道，很容易可藉由認罪悔改，領受耶穌的救恩而獲得改善，甚至痊癒。但因礙於心理學協會的倫理規章，而無法用基督教合乎聖經的方式介入，因此，彷彿在曠野繞圈子，無法根治。她表示，這也是她在心理治療診所常遇到的挫折。她感覺，身為基督徒，自己擁有很寶貴的合乎聖經真理的解決之道，卻無法給予當事人更徹底的幫助。教牧諮商者可以協助當事人從合乎聖經的角度和眼光來剖析問題的根源，並採取合聖經的解決之道。



這也能幫助人重燃盼望之火。

### （三）用榜樣和見證示範。

教牧諮商者自己可以成為盼望的榜樣。在諮商過程中合宜的時機，諮商者適度的自我揭露，將自己如何依靠上帝，採取合乎聖經的方式，處理問題之經驗分享給當事人，對於當事人是有益的。或者諮商者也可以述說他人經過類似的問題，所走過的路，使當事人心裡會想：「既然他可以這樣，我也可以！」這種方式，在福音戒毒中，用過來人來幫助正在掙扎於毒品戒治者，是很有力量的啟發盼望之方法。

### （四）指出聖經教訓中該作的，而當事人未做到的，使當事人學習負責任。

聖經中有很多寶貴的應許，這些從神而來的應許，都帶有獲得應許實現，需要有的條件。除了救恩是白白領受的，只要信就有的。其他的應許通常都帶有條件。

有些求助者，因為未先履行所應許之條件，於是未看到應許之實現，也因此失去盼望。例如：書一 6-9 看出上帝應許將與約書亞同在，因此約書亞可以剛強壯膽，不必懼怕。這應許當然也可應用於所有信靠上帝的基督徒身上。但這段經文也列出獲得應許實現之條件，是在言語、思想、行為都要合乎聖經之教訓。這樣作，也是幫助受輔者能負起自己該盡的責任。真實的盼望，不是完全交托給上帝，而自己什麼都不作。因此，必須當事人盡了當盡的責任和本分，才可能期盼上帝作祂的那部分，也就是英文說：“Do your best, and leave the rest to God.”（盡人事，聽天命）當求助者按照聖經的指示，做了自己該作的那部分，就能期盼上帝的應許必然

實現。

### （五）提供可能別的選擇。

有些人失去盼望，是因以為解決問題只有一條路，而這條路自己已試過無效。這時教牧諮商者可以按照聖經教訓，提供別的選擇之道。例如有人陷入憤怒的情緒中不能自拔，而且屢次用暴力或傷己害人的方式來處理，因此，造成惡性循環，不但未解決問題，反而使問題有如滾雪球一樣，越滾越大。殊不知處理憤怒之情緒反應，可以有別的選擇，例如 Gary Chapman (2002) 在《愛、憤怒、寬恕》書中所提到處理憤怒的五個步驟：a. 知道自己在生氣 b. 控制立即的反應 c. 找出憤怒的中心根源 d. 分析自己的選擇之反應 e. 採取建設性的行動還有處理憤怒時，也需要分辨義怒和扭曲的憤怒之區別。根據 Chapman (p.77) 其區別可列如表 17.1：

表 17.1 義怒與憤怒之區別

	義 怒	扭曲的憤怒
定 義	對任何真實惡行、虧待、不公平、犯法的憤怒。	對感覺到的惡行憤怒；這感覺並不正確——並無真實惡行發生。
來 源	違反法律或道德規範。	無生物（比如洩了氣的車胎），傷害或令我們難堪的人、壓力、疲倦、不實際的期望。
如何辨別	以下兩個問題的答案都為「是」 (1) 是否有惡行？ (2) 我是否掌握所有事實？	造成憤怒的是挫折感或失望。
適當反映	有愛心地面質對方，或者選擇寬恕其過錯。	停止憤怒，收集資訊來處理憤怒。乃纔是有正確反映的例子。

因此，當一個陷入問題的膠著狀態而無法脫身的時候，教牧諮商者可以協助提供另類的選擇，以處理困境。絕望中的人，往往認定別無選擇，只有死巷一條，因此常陷在其中，而看不見另有別的可能的抉擇。

### （六）禱告和讚美主

藉著在諮商時或諮商前後之禱告，神會垂聽義人的祈禱，因而為當事人帶來盼望（雅五 16）。有信心的祈禱，能使人看見烏雲背後的陽光，能使人將眼目從困難中，轉移定睛注視在又慈愛又公義的上帝。甚至當在困難之中，仍能發出讚美，那就是力量和盼望的來源。保羅和西拉的夜半歌聲（徒十六 25-34），先知哈巴谷在犯境之民及將來臨時，仍能因耶和華歡欣之祈禱（哈三 16-19），約沙法王的讚美戰略

（代下二十 20-23），都是聖經中很好的例子。

### （七）辨識罪和疾病

有些人錯誤將罪當病，或錯將病當罪，而錯過了正確的治療途徑。關於罪或是病的問題，筆者在 Westminster 神學院的老師 Dr. Edward Welch（2003）曾寫一本書，中譯為「都是腦神經惹的禍？」。本書也有另一章，討論這個問題，在此就不多談。

### （八）協助當事人使用聖經用辭

例如一般人將婚姻之外遇，用「婚外情」來表達，似乎那是很浪漫美好的感情，但聖經上稱之為「淫亂」或「好色」「邪蕩」（羅十三 13）。又如有些人常會說：「我不能，我作不到。」但是大多數的時候，那是「我不願意改變」，「我不想要」的推辭。而聖經上卻說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓四 13）或者有些人會說：「我出身於不健全的原生家庭，我是受害者，我註定如此，無法改變。」但聖經上卻說：「（一個父親）他若生一個兒子，見父親所犯的一切罪便懼怕，不照樣去作，未曾（照父親的惡去作）……就不因父親的罪孽死亡，定要存活。」（結十八 14-17）我們看到聖經的教訓是各人要為自己的行為負責。當人用聖經之外的語言來表達時，就有可能蘊含一般非聖經的思想觀念，也因此問題無法獲得改善或解決。當教牧諮商者協助他使用聖經的用辭時，是幫助他離棄世俗的思想架構，而回歸到合乎聖經的思想架構。聖經上的真理能使人獲得真的自由。因為真理在那裡，那裡就得自由（約八 32）。



### （九）協助擬定具體可行的計畫。

教牧諮商者可以幫助當事人，一起討論，一起擬定具體可行的計畫，藉此，使當事人重獲盼望。有時候，問題出在於缺乏行動力或具體計畫。諮商者一方面居於陪伴者的角色，一方面又是督促者，可幫助當事人採取適當的行動。例如若一對夫妻因多年來不知如何溝通，加上生活忙碌，已形同路人。諮商者可以和這對夫妻一起擬定一些具體可行的計畫，操練溝通，甚至使用一些工具，例如「合家歡遊戲」（是一種幫助溝通分享很好的工具，校園出版），開始操練分享與溝通。當這對夫妻真正去實行時，就在具體計畫和行動中，恢復了盼望。

### （十）先從能作的開始：

一小步的進步，也能使人重燃盼望之火。有些人覺得問題太大太複雜，不知如何下手。諮商者可以和當事人討論、思考什麼是可以先開始作的，即使是一件小事，也能帶來情況之改變，而看到正確的方向。就像一條大船要轉彎，不太容易，需要一點一點調整角度，才能緩慢地逐漸地朝向目標。而任何一小步的進步，都能為困境中的人帶來盼望。

總之，失望、困境中的人需要盼望，在教牧諮商中，我們需要助人啟發盼望，才能有動力做正確的改變。約五 2-9 描寫在畢士大池邊那一位病了三十八年的人，日復一日，年復一年等待著池水動的時候，或許可以第一個下池而得痊癒，但一再的失敗，失落、挫折，使他已經全然失望。耶穌在治好他之前，問了一個似乎是多餘的問題：「你要痊癒嗎？」（約五 6）其實不是多餘，其目的在於助他重燃盼望之火。或

許在世界上的問題，不一定像這個三十八年的病人，立刻痊癒。但是，真實的盼望使人堅毅，勇敢地繼續向前邁進，直到在基督裡的應許全然實現！

### \*\* 討論思考題目：

- 一、你認為聖經中的盼望和一般非基督徒所講的希望有什麼不同？
- 二、在你自己遇到困難時，聖經中的盼望如何帶給你良性的影響，試舉例描述一二。
- 三、在教牧諮商情境中，怎樣的人特別需要盼望？
- 四、如何才能在教牧諮商的過程中啟發真實的盼望？

### 參考書目：

- Adams, Jay E. (2004) 《勝任輔導》，周文章等譯，台北：華神。  
 Chapman, Gary (2002) 《愛、憤怒、寬恕》，台北：雅歌。  
 Mack, Wayne A. (2003) 《聖經輔導入門》，江淑敏譯，台北：華神。  
 Welch, Edward T. (2003) 《都是腦神經惹的禍？》，台北：華神。  
 Worthington, Jr. Everett L. (1999) *Hope-focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy*. Downer Grove, IL: InterVarsity Press.

## 第 18 章 收集資料

### 學習目標：

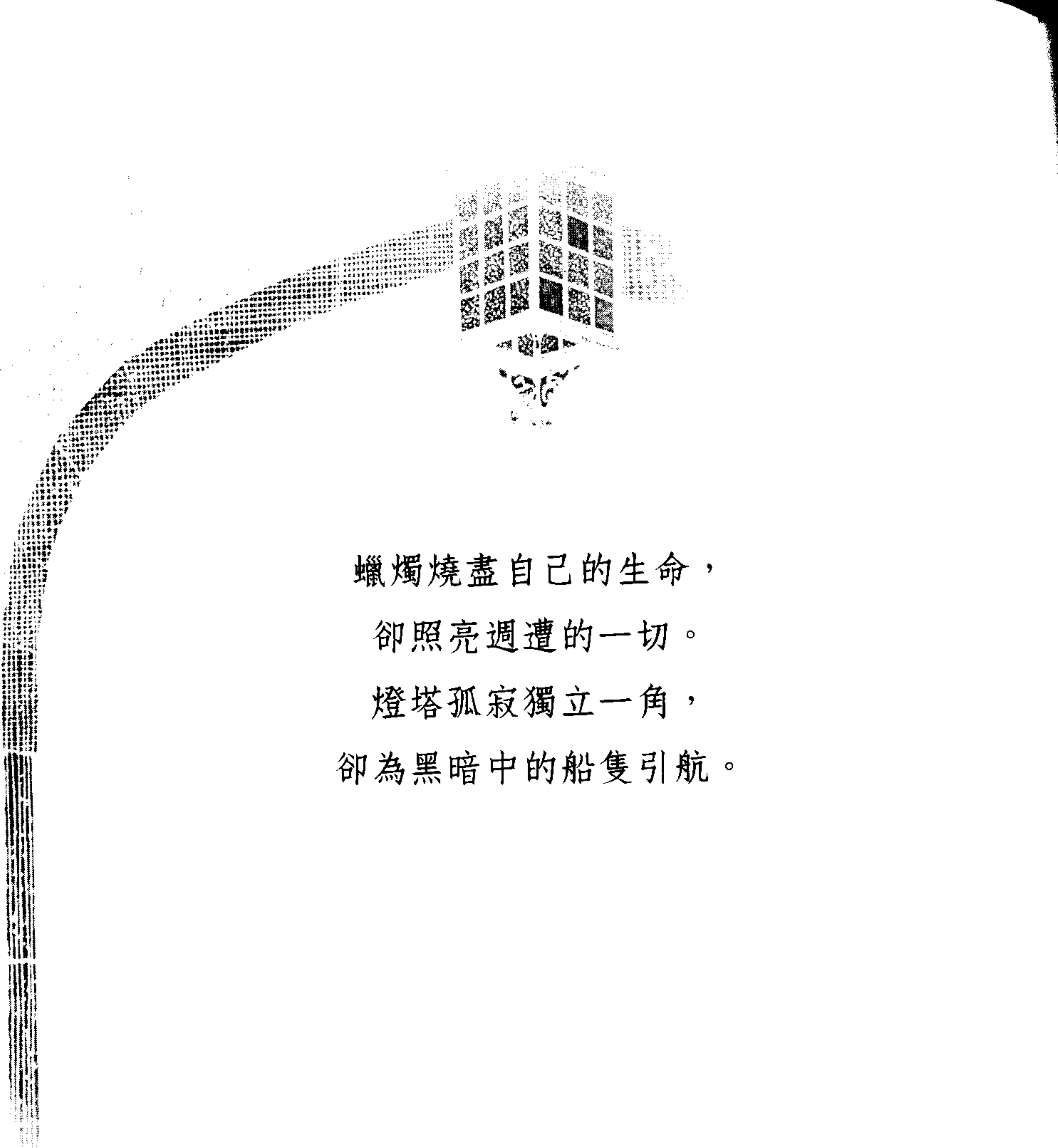
上完本課後，你應能

- 一、知道在教牧諮商時要收集什麼資料。
- 二、學會如何收集相關資料。
- 三、學會怎麼問問題才能收集相關資料。

**在**教牧諮商時，諮商者根據與當事人相關的一切資料，來解釋和處理問題。這些資料包括當事人本身的背景，及所有與其問題相關的資訊。初學者常會問，到底要收集什麼資料，以及如何收集這些資料，以利評估和判斷呢？這就是我們在以下所要研討的內容和主題。

### 壹、收集什麼資料？

為了幫助初學者記憶收集資料的類別，筆者的老師



蠟燭燒盡自己的生命，  
卻照亮週遭的一切。  
燈塔孤寂獨立一角，  
卻為黑暗中的船隻引航。



Wayne A. Mack 在他所著的《聖經輔導入門》(2003) 用 PREACH 這個英文字來分別標示常收集的六方面的資料。它們是：

生理方面 Physiology

資源方面 Resources

情緒方面 Emotions

行動方面 Actions

觀念方面 Concepts

歷史方面 History

我們就這六方面說明和示範，以便在應用時，能更具體，而準確地了解需要收集什麼資料，對於處理問題有更大的益處。

### 一、生理方面 (Physiology)：

教牧諮商的大前提，就是看一個人是一個整全的存在，包括其身體和靈魂，互為表裡，交互影響。因此在探索問題的根源時，不可忽略生理因素之影響。生理因素包括一個人的身體健康情況，是否正在服用藥物，睡眠、飲食、運動的情形，生理變化，醫生的診斷和治療情況。過去曾有過的病史，和需要體能相關的工作等相關資料。因此可以問類似以下的問題：（這些只是舉例，諮商者必須視情況，問相關的問題。）

- 你怎樣描述你目前的健康情況？
- 你的睡眠品質如何？每晚睡幾小時？躺多久才入睡？半夜醒來幾次？清晨通常幾點起來？

- 你的三餐如何處理？在家進食，或外食較多？你最喜歡吃什麼食物？
- 你的工作情況，對你身體健康造成什麼影響？
- 最近服用什麼藥物？
- 醫師給你的診斷是什麼？
- 過去一個月來體重有什麼變化？

### 二、資源方面的資料 (Resources)

所謂資源就是當事人所擁有，可用於處理問題的各種能力、智慧、靈性、信心、人脈、知識、家庭親友等支持系統。教牧諮商者可認識當事人已有的資源，並協助當事人，發掘或察覺自己未開發使用於問題的處理和支援的系統。例如在教會中當事人有沒有較親近的朋友，或有沒有教會信徒，對於當事人的問題，曾有過親身經歷的過程，並且已經是過來人。因此諮商者可問類似下列的問題：

- 你信主七年來，你如何評估你自己和主耶穌基督之間的關係。（為了認識其屬靈資源的情況）
- 你每天的靈修，像讀經禱告，如何計劃，安排進行？聖經讀過幾遍？曾在神學院或教會的成人主日學進修過什麼課程？
- 在平常遇到一些問題，你會找誰談談？家裡的人？或教會的人，或其他？
- 你平常喜歡讀一些什麼書？能否舉例？
- 過去這十年中，你曾否遇到過什麼重大的失落？或意外事件？或病痛？當時情況如何？你從那一次的經驗學到什麼

功課？

- 請談談教會生活對你有什麼意義？
- 你最近個人靈修心得是什麼？

### 三、情緒方面的資料 (Emotions)

每個人的情緒特徵可能都有差異。不同的人對於相同的事件，可能會有不同的情緒反應或正面或負面情緒。或強烈，或中度，或輕微反應。這些都可能有特別的意義。而每個人的情緒處置也各有不同的習慣方式和管道。對於這些以情緒為核心的各個面向，諮商者需要協助當事人去深入而真誠地探索及面對。情緒是外顯的徵兆，常能反應出內在生命的情況，甚至情緒的隱藏和壓抑也可能顯露出某種內在生命的玄機。因此教牧諮商者絕不可忽略對於當事人情緒的探索。當諮商者面對當事人互動時，雙方的情緒狀況更需要加以敏覺、辨識、與解析。精神分析學派強調移情和反移情的探索。當事人中心治療法強調對於當事人情緒無條件接納，及治療者溫暖、真誠的流露。理情治療法解讀認知與情緒之關連性。

這些都看出諮商者必須收集當事人與情緒相關的資料才能做合適的判斷、剖析、和解釋。上帝所創造的人是有情緒的。甚至在聖經中我們也可看到上帝的情緒，例如「後悔」（創六 6），「怒氣發作」（民十一 1），「甚不喜悅」（撒下十一 27），還有「耶穌哭了」（約十一 35）。情緒的流露和表達或壓抑，都是出自於內在生命的光景，反應出一個人的思想、認知、信念、品格、價值觀、世界觀或與神的關係如何。因此從情緒切入，嘗試抽絲剝繭，往往能找出與

問題相關的端倪。可問如下列問題：

- 在一般情況之下，你最常有的情緒是怎樣的？
- 在過去這一個月中，有沒有什麼事使你有強烈的情緒，例如：憤怒、悲傷、懊悔、罪咎感…？描述當時的情況。
- 你想你在別人的眼中，別人認為你的情緒大部分是怎樣的？
- 對於最近的生活，你感覺如何？
- 在你現在的人生階段中，什麼事會使你感覺情緒激動？
- 你和配偶之間互動時，最常出現的情緒是怎樣的情緒？
- 在情緒管理這個主題，你認為自己最不容易管理或控制的是怎樣的情緒？能否請舉例說明。

### 四、行動方面的資料 (Action)

談到情緒和思想，靈性和行為之間的關係，在聖經中，腓立比書四章 4-9 節是最好的實例說明。這段經文說：

#### 靈性與情緒之關係：腓四 4-7

你們要靠主常常喜樂，我再說你們要喜樂。當教眾人知道你們謙讓的心，主已經近了。應當一無罣慮，只要凡是藉著禱告，祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜人意外的平安，必在基督裡，保守你們的心懷意念。

#### 思想與情緒之關係：腓四 8

弟兄們！我還有未盡的話；凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的，若有什麼德行，若有什麼稱讚，這些事你們都要思念。

#### 行為與情緒之關係：腓四 9

你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，



這些事你們都要去行；賜平安的上帝，就必與你們同在。

這整段經文都表達出來一個人的情緒、靈性、思想、行為之間的關連性非常密切。更可以看出，個人與神之間的關係貫穿整段之主題，在第 9 節特別講到一個人在行為上若按照合乎聖經的榜樣去行，就能享受神的同在與平安。

行動方面的資料包括個人每日的例行活動，工作、休閒，和他人互動情況，生活節奏快慢與否，做了什麼或沒做什麼？諮商者試圖從當事人的活動、行為中間，看出與問題直接或間接相關之處。以期做必要的改變或調整。收集行為方面的資料，可以問諸如下列問題：

- 你認為有什麼行動或活動，可能是促成你這個問題的因素？
- 你平常工作結束，下班後，做些什麼事？
- 你最喜歡的休閒活動是什麼？
- 你想有沒有什麼事，是你應該做的，而你沒有做，以致造成今天的這個問題。
- 你在職場上和同事、上司、部屬之間互動時，最常作什麼事？
- 當你感受到工作壓力時，你會如何處理？
- 為了改善你的問題，你曾做過什麼？
- 平常你配偶會期盼你幫助他（她）做什麼事？
- 哥林多前書第十三章中所講到有關愛的主題，你認為最不容易做到的是什麼？

## 五、觀念方面的資料（Concepts）

箴四 23 說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生

的果效，是由心發出。」心是內在生命的思想、觀念、信仰內容等。馬可福音七章 14-23 節主耶穌列出很多內心的惡念，而在可七 23 說：「這一切的惡，都是從裡面出來，且能污穢人。」羅十二 2 說：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」弗四 23 說：「又要將你們的心志改換一新。」這些經文顯示一件事：一個人的思想，觀念，意志，絕對會影響他的行為、情緒，人際，身體狀況，處理事物的態度等。也就是說，一個人的問題，必定和他的觀念是有相關性的。教牧諮商者在收集觀念方面的資料可問諸如下列問題：

- 你最害怕或想避免的是什麼？
- 你認為自己最關切的問題是什麼？
- 當你聽到配偶這樣講你的時候，你心裡想些什麼？
- 你認為人生最有價值的是什麼？
- 你想你活在世界上的意義和目的是什麼？
- 你父母對你有這樣的期盼，你自己的反應如何？
- 在你人生目前這個階段中，你有些什麼計畫？
- 當這件事情發生後，你對婚姻的看法，有什麼改變呢？
- 你想，你為什麼會對你的兒子有這樣的擔憂？

## 六、歷史方面的資料（History）

歷史方面的資料，集中在當事人各方面之背景，及與問題相關的發展歷史、過程。一個人的現在是過去的累積，為了解決，處理現在的問題，教牧諮商者需要協助當事人，去探索過去的家庭、婚姻、成長、教育、人際關係等背景。特

別與自己的罪，或被他人得罪（sinned against）或以惡報惡，也就是自己用罪的方式，回應他人的罪，這樣的事件，也需要探索和瞭解。有些人曾受傷害，於是一直活在過去的傷害之陰影底下，或一直活在怪罪他人的循環中，無法跳脫，彷彿生活的目的，就是為了怨天尤人和自憐而活著。當然受傷者需要接受療傷並得痊癒，而這個過程有時候也需要探討自己該負責任的那一部分，才能真正的得醫治。既然過去會影響現在，那豈不更證明現在會影響未來？既然如此，為什麼要一直抓住過去的尾巴不放？為何不更積極地用現在來建設未來？但是就是為了要處理這些過去、現在、未來之間的關連，教牧諮商者需要協助當事人去探索自己的歷史背景，關於這方面，可問例如下列諸問題：

- 你這個問題，自開始至今，持續有多久了？這期間在過程中，有些什麼變化？
- 在你記憶中，當你五歲時，全家人在一起吃晚餐時，情況如何？請描述。
- 在你十歲以前，和父母的相處，印象最深刻的是什麼？能否描述一件最快樂的事和一件最傷心或害怕的事？
- 自從你信主到現在，你和上帝的關係如何？請描述中間的一些起伏和經驗。
- 在你過去這十年的婚姻中，你最享受的是什麼？最覺不能忍受的是什麼？
- 如果你能從頭再來，你最想改變的是什麼？
- 在你們夫妻中，你們認為各自的原生家庭帶給你們什麼影響？

- 當你們婚前戀愛時，你最欣賞她，而覺得被她吸引的是什麼？
- 小時候，當你父親大聲責備你的時候，你的感覺如何？還有，你當時怎樣回應和處置？
- 你小學時最親密的朋友是誰？你和他在一起時常做什麼？
- 在你中學時代，最不喜歡的老師或同學是誰？為什麼？

## 貳、如何收集資料

在收集資料時，諮商者該如何收集，才能取得合適的資訊，以利準確的診斷和處置，這就是我們在這裡要學習的。

### 一、使用資料收集問卷或相關的量表、測驗卷。

有些測驗卷是需要經過專業訓練，取得執照，才可以使用的。有另一些是受過訓練，而不需要執照可以使用的。例如本書後面附檔中的個人基本資料表，在第一次見面諮商時就可以使用。又如有些專書，也附有測驗卷，例如「與豪豬共舞」（校園出版）討論人際社交風格的四種類型，書內就附有簡明的測驗卷，一步一步助人了解自己的人際社交風格之強處與弱處。筆者在美國 Westminster Theological Seminary 進修教牧博士時，學會使用 Taylor-Jonson Temperament Analysis（氣質量表，Psychological Publication, Inc. 出版）自那時開始，在美國的華人教會牧會至今在台北牧會，和華神諮商中心工作，都經常有機會使用 TJTA 量表，以助了解自己或配偶、或未婚夫（妻）的人格特質。使用測驗或量表時，需要先了解量表的理論取向，實務考量，標準化樣本的適當性，信度，



效度是否足夠，量表之優點、限制等都需要考慮，並且知道量表或問卷是一種工具，不是用來作貼標籤之用，其解釋程序也各有不同，基於諮商倫理，切忌無執照者使用需要執照才能使用的工具。更不可隨意盜印濫用。（本書後附錄的基本資料表格，讀者可以影印或自己修改使用。）

## 二、藉由問問題收集資料

在教牧諮商中，問問題常能帶出很多寶貴的資訊，但在問問題時要注意下列技巧。

### （一）問合適的問題

所謂「合適」是看諮商者和當事人之間的關係情況，彼此之親疏，信任程度而定。另外也是看在整個諮商過程中，當事人對諮商情境的接納度，以及當事人本身的改變，學習過程是否時機合宜，有些較深入的問題，必須等流程中較後段才能提出。

### （二）站在對方的立場想一想，再發問。

這也是同理心的態度。若發問時，不是先站在對方的立場先想一想，對方可能會如何看待這個問題，就貿然發問，有時會造成反效果，甚至使對方有受傷的感覺。例如諮商者若詢問受性侵犯的當事人：「你在當時為什麼沒想到，你曾離開座位，回來以後，就不應該再喝那杯飲料？」這位因飲用被下毒的飲料，而受害者，聽到這個問題可能有兩種反應：覺得自己好愚蠢，或更加深罪咎感。這個問題於事無補，諮商者需要事先想一想，問問題，想帶出什麼結果？或可能會有什麼效果？

### （三）問相關的問題，而不是出於好奇。

即使當事人的某些經驗，可能是教牧諮商者自己本身很有興趣，很想多了解的，但若這部分，與當事人的利益或問題無關，諮商者還是不可因為好奇，或基於諮商者自己的利益考慮而發問。需知在整個諮商過程，一直以當事人的利益為優先考慮。

### （四）問能帶出事實的問題

為了掌握整個當事人的問題之來龍去脈和相關的資訊，教牧諮商者需要收集足夠的事實作解釋，診斷，和處置之依據，因此在問問題時，總是多考慮怎樣的問題，會帶出更多相關的事實。我們用下列的對話來看怎樣的問題，不能帶出事實：

諮商者：「小惠，你想你的人際關係有問題嗎？」

小惠：「有。」

諮商者：「你心裡面是不是覺得別人都對你很不好？」

小惠：「對啊！」

諮商者：「你有沒有想過為什麼你會有這樣的問題？」

小惠：「我不知道。」

諮商者：「難道你不知道心中有苦毒和仇恨是罪嗎？」

小惠：「知道。」

諮商者：「那你為什麼不去處理這個罪呢？」

小惠：「我不知道怎麼做。」

這樣的問題，似乎不能帶出更多相關的事實，這個諮商者問了「封閉式」的問題，問了「為什麼」，但較少問「是什麼」和「如何」等問題。例如以上的對話，也許可以改變

如下：

諮商者：「小惠，你認為你的人際關係有什麼問題？」

小惠：「我跟別人在一起時，不容易建立親切友善的關係。」

諮商者：「你說不容易建立親切友善的關係，你期盼怎樣的關係，才能親切友善？」

小惠：「我只想要和我的朋友一樣，當我和朋友，或同學在一起時，至少能感到自在舒適，而不要在心中覺得自己很可憐，很孤單。」

諮商者：「你說你覺得和同學或朋友在一起時，不自在，不舒適，也有自憐和孤單感。你從什麼時候開始，有這種感覺？」

小惠：「嗯，（想一想）大概三年前吧，當我大三的時候。」

諮商者：「那麼在大三之前，你和你的朋友在一起時，那時感覺怎樣？」

小惠：「我覺得還好，沒有像現在這麼強烈和孤單感。我是說現在即使我和朋友在一起玩，我還是覺得自己好像不屬於他們，好像我是圈外人的感覺一樣，那種感覺我不喜歡。我以前並不會這樣啊！」

諮商者：「小惠，你要不要回憶三年前，在你大三時，開始有這種感覺之前，發生了什麼事？」

（於是小惠，開始回憶，並述說她和那時的異性朋友交往的一些情況……）這些問題就比較能帶出一些相關的事實資料了。

### （五）問開放式的問題（Open-ended questions）

諮商者問封閉式的問題，當事人只要用「是」或「不是」就可以回答，不須多加解釋，因此，也較不能呈現事實的全貌。而開放式的問題，使當事人必須用更多話或更多解釋才能回答。以表 18.1 舉例說明：

表 18.1 封閉式與開放性的提問

封閉式	開放性
你想交異性朋友嗎？	你對於交異性朋友有什麼看法？
你愛你的妻子嗎？	你如何描述你妻子在你心中的地位？
你滿意和同事的相處嗎？	你和同事在一起時，除了工作之外，通常做些什麼？
你愛你教會的牧師嗎？	你覺得你教會的牧師對你有什麼影響？

從以上之比較可以看出來，開放式的問題，必須用更多的話來回覆，因此可以引發講述，而能帶出更多相關資料。封閉式的問題，有時是用在為了得到特定的訊息，例如想評估當事人自殺傾向，可問：「你是否想過自殺？」在一般情況下，開放式問題，更能引發當事人抒發思想和感覺。請參考例題，試將下列封閉式問題改寫成開放式問題，且多加練習。

例：封閉式問題：你想結婚嗎？

開放式問題：你對婚姻有什麼想法？或觀念？

封閉式問題：你愛你丈夫嗎？

開放式問題：



封閉式問題：你滿意你的工作嗎？

開放式問題：

封閉式問題：你和父母相處好嗎？

開放式問題：

封閉式問題：你喜歡和你太太的性關係嗎？

開放式問題：

封閉式問題：你感覺憤怒（或憂慮、沮喪）嗎？

開放式問題：

封閉式問題：你願意作神要你做的事嗎？

開放式問題：

#### （六）由淺入深的問問題：

在發問時，注意由淺入深的原則，這是人際溝通重要的原則之一。不論哪一類型的人際關係，在傳遞訊息和交換訊息時，總是依據雙方的關係情況而決定訊息之深淺，或內容的多寡。初見面時，不太合適很快就進入深度溝通。因為若求助者尚未預備好自己，有可能使求助者被嚇住了，而造成反效果。對關係之建立沒有幫助。在諮商流程中，隨著雙方認識和相處時日之累積，信任度和舒適度，也應成正比的增加，隨著雙方關係之自然發展，所討論的題目，也會自然地逐漸進入更深的核心部分。合宜的問話，能帶出很多資訊，能引發思想，使求助者覺得被了解，被關切，加強雙方的信任關係。

#### （七）選擇廣泛式或密集式的發問，

依情況和需要決定：

廣泛的問題：大題小作、為了達到探索，收集資料的目的，

問多方面的問題，但不必很深入，有點類似地毯式搜索。密集式的問題：小題大作。已稍微發現問題之焦點在哪裡。因此選擇焦點核心問題，作更深入的探測。這得依諮商關係發展之情況，和問題呈現之階段而定。

諮商過程的初階可能較常採廣泛式，問各方面相關的問題，都能收集更多資料，一直到漸漸在一邊探測，一邊思考時，似乎已有端倪，就改用密集式，集中在可能的問題核心，更深入的挖掘。

### 三、藉由準確而同理心的回應收集資料

教牧諮商者，對於當事人所說的話，作準確而同理心的回應，有三項目的：

- 1、使被輔導者知道輔導者很注意傾聽，很關懷當事人。
- 2、使被輔導者覺得被了解，被同理，被接納。
- 3、可以檢視輔導者所聽到，所了解的是否正確。以確保溝通的準確性。

請看下列之例，就知道在日常生活中，準確而同理心的回應之外，可能有別的回應，所犯的錯誤。

當事人：我這禮拜累死了，老闆外出不在公司，有幾個客戶，突然來公司，我必須帶他們去工廠，察看貨品生產，而我自己原來計畫要處理的事情，還在手頭一大堆呢！

當事人的妻子可能給予的回應：

諷刺性的回應：你不是最愛作頭嗎？這禮拜就是你出頭的機會呀！

給意見的回應：你不會請你的同事老陳，帶他們去工廠就得

了！為什麼什麼事你都要管？

**批評式的回應：**我常說你都是趕在最後一分鐘的，你那些自己原來計畫要處理的事，早在上個禮拜前，就該完成的。

**忽略、聽而不聞的回應：**我洗衣機故障，等你一天了，快來幫我看一看，怎麼辦？一大堆衣服都快發霉了。

**準確而同理心的回應：**我看你的確很累的樣子，（回應感覺）又要接待客戶，又要處理自己的事情。（回應事實）

只有在當事人的感覺和事實，被同理心的回應時，當事人才會在被了解，被接納的情況中，敞開心門談心事。同理心的回應是針對當事人陳述的重點，作整理與回應，而不是逐一重述。關於同理心的回應，在本書前面已有討論，在此就不在多談。

#### 四、藉由敏銳觀察非語言的透露而收集資料

這包括肢體語言，講話的口氣，語調等，例如當事人是一對困擾的夫妻，也許他們一進諮商室，在同一個沙發上，各自坐在兩邊，離得遠遠的，這已經表達了他們之間目前的關係，冷漠或敵對。在觀察他們各自的表情，臉色，大致就可以掌握某些基本資訊了。又如在會談中，其中一方一直插嘴，幾乎不給對方講話的機會，這也可能表達了他心中的憤怒，或說明了在家中類似的溝通模式，可能引發的問題。或者反過來，可能一方滔滔不絕，講個不停，另一方卻欲言又止，默默無聲。這種壓抑也可透露出雙方在溝通上勢力之強弱分明。同樣一句話，用不同的口氣，語調也帶有不同的訊息。例如說：「想起這些年來，你對這個家的貢獻。」這句

話用不同的口氣和語調，所表達的含意，可能完全不同。

#### 五、為收集資料而設計的作業

教牧諮商者可以給當事人一些諮商情境外，可以作的作業。這目的包括：

1. 將在諮商室所學習的，練習運用於日常生活中。
2. 使用不同的資源，對於當事人正在學習操練的主題，作重覆，而多方面的增強與充實。
3. 使當事人的行為改變，或認知的擴充，不只限於諮商室。
4. 可以使當事人對於自己的思想，情緒，行為有更具體的認識、了解和評估，以利在下次諮商情境中，更有效的諮商協談。

為了達成以上目的，諮商者可以請求當事人在離開諮商室之前，寫下諮商者指定的作業，並於晤談結束後，到下次晤談之間，完成該項作業。

例如：請當事人在未來一週，寫情緒日記，記錄自己每天的情緒狀況，以及在什麼情況，或事件中有什麼想法，而產生什麼樣情緒。這可借助如表 18.2 這樣的範例：

表 18.2 情緒日記之範例

情緒類別/強度	情境/事件	思考/認知	行為/反應	效 果
憤怒 (8)	配偶在結婚紀念日未準時回家吃飯，又未打電話	配偶忽視我，不再愛我了。	自己吃完後把晚餐收起來，放回冰箱不管他。	配偶回來後兩人吵架。
.....				
.....				

（情緒強度用 1-10 表達情緒反應之強弱，1 最弱，10 最強）



在一週中，若每天當事人都做了一些記錄，那麼諮商者就能從這份作業中，更多了解當事人的情緒、認知、行為、觀念、信仰、生理等各種資料。有時諮商者，也可指定當事人閱讀一本相關書籍或文章，並寫下心得，下次帶來諮商室，這也可幫助諮商者，更了解當事人的閱讀、思考、邏輯能力，以及和「觀念」相關的資料，或個人知能資源。

有時也可由教牧諮商者選擇一段聖經經文，請求當事人回家這個禮拜，每天讀一部分，並思考默想，且寫下一點心得或回應。這也可了解當事人的靈修和信仰情況。

## 六、藉諮詢其他相關的人來收集資料

基於保密原則，這樣做必須事先徵得當事人的同意。若要和當事人的醫師連絡，更需取得當事人的簽名同意信。這些相關的人，可能包括當事人的配偶、家人、老師、朋友、醫師、教會的牧師，傳道人或會友等。這樣做的目的，是為了要收集到更周全和客觀的資料。有時當事人主觀的陳述，不一定夠完全。所謂：「當局者迷，旁觀者清」有時多一些第三者的想法，評估，意見，更能反應出事實的全貌，筆者在過去諮商經驗中，在初學階段曾犯了一個錯誤，就是只聽當事人陳述，而憑片面的事實作判斷和處理，結果有偏差，等到在當事人的同意下，再從其配偶、家人和教會牧師，取得更多資訊之後，不得不調整原來的評估與詮釋。但經過這樣更周詳的收集資料以後，對於幫助當事人更能平衡而周全。若當事人不同意怎麼辦？這又回到教牧諮商流程的第一步——建立關係了。因為這可能牽涉到諮商者和當事人的信任關係。

若當事人了解並相信諮商者是為了當事人的利益，就更願意提供各方面的資料。

## 七、藉諮商者自己準確的筆記和溫習來收集資料

在本書後面附錄，有一份提供給諮商者自己在晤談過程中可以作記錄的表格，這份表格是方便教牧諮商者自己整理資料之用。諮商者可以向當事人解釋，邊聽邊作筆記，是為了幫助諮商者自己的記憶，並且說明這些筆記是會以機密式保存。準確的筆記和溫習有很多好處：

1. 幫助諮商者記憶晤談過程及事實，特別當諮商者要面對多數的當事人時，在不同的個案之間，可能有類似的情節，若不仔細記錄，可能會混淆，而張冠李戴。
2. 在記錄中，可能發現當事人重覆敘述某件事，或重覆出現某種情緒，這些重覆出現的事件，經常有特別的含意，值得更深入探討。
3. 有記錄才能備查。將來若遇到需要上法庭，或其他特殊情況，需要重新巡視諮商過程時，有當時的記錄，可以查閱。這對於諮商者和當事人都是保護措施。
4. 這些記錄對於諮商者自己本身的進步和成長也有益處。教牧諮商者助人的經驗累積越多，則其助人的知能也越豐富，越有力。筆者在事後評估，重溫這些記錄時，隨著年日生長，經驗累積，常能對於過去的處置，有新的洞察和新的評估。這樣的成長經驗，不是別人或其他方式能取代，是非常寶貴的個人成長之旅。
5. 這些記錄，也包括給當事人的家庭作業之要求，因此在每

個晤談時段之前，諮商者可以先過目上次的記錄，而在本次晤談中，檢查當事人的作業情況，而不致遺漏。若遺漏或遺忘會使當事人誤以為家庭作業不重要，或諮商者不重視當事人所做的作業。基於這些好處，諮商者需要學習並不斷操練邊聽邊做重點記錄。

## 八、藉適當的自我揭露，來收集資料。

有時教牧諮商者可以在適當的時機作自我揭露，使當事人知道自已的感覺不是奇特，而是正常的反應。例如當事人可能因為曾被搶劫，而在諮商室提起這次搶劫事件時仍處於驚恐狀態中，當事人可能以為自己失態而抱歉。這時諮商者可以說：「你想起當時被搶劫的經驗仍覺得恐慌。我想要是我也有這種經驗，我也會一樣很害怕的。」或者當事人，若因喪偶，在哀傷處理過程中，發現自己注意力無法集中，或容易遺忘一些事情，以為自己是不是瘋了？諮商者也可以說：「我想若是我配偶死了，我可能也會和你一樣。從我讀過的書，和過去幫助過喪偶者的經驗來看，我想其他的人也可能有像你這樣注意不集中或健忘的情況發生。」自我揭露的目的，不是要談諮商者自己的感覺或經驗，其目的是為了使當事人更覺舒適自在，而願意敞開地繼續表達自己的想法和反應，並繼續陳述事件的經過。如此，諮商者才可能收集更周詳的相關資料，因此自我揭露必須切題、簡短，而且諮商者要注意在簡短的自我揭露之後，立刻又把主題轉移回當事人的感覺和陳述，千萬別轉移焦點，成為諮商者抒發自己的情況。

## 九、藉角色扮演蒐集資料

有時教牧諮商者為了要更多了解當事人在某種情境中，可能有的反應，可以在諮商室作角色扮演。例如可用空椅子，代表當事人的配偶，諮商者藉提示和引導，使當事人在想像中，表達自己想要向配偶講的話。例如諮商者可以說：「想像你丈夫坐在這個椅子上，想像當你知道你的婆婆將搬來和你們一起住，你想要向你丈夫說什麼？」又例如諮商者可以讓一位丈夫有外遇的婦女，面對空椅子，假設空椅子上坐著那位丈夫外遇的對象。諮商者問她：「你要向她說什麼？」從這樣的角色扮演中，諮商者將收集更多深入的資料，並且有時就在這個收集資料的過程中，有新的洞察，而有助於接下去的解釋資料和教導引導。

## 十、運用遊戲、圖畫或其他活動蒐集資料

對於幫助孩童或青少年時，為了收集資料，也可運用遊戲、畫圖或其他創意方式，或體驗教育活動，如戶外郊遊，攀岩，溯溪等，但這些活動必須由受過專業訓練的冒險教育學（Adventure Education）專家來帶領說明。

在幫助孩童時，因孩童的抽象思考能力有限，因此，更需借助一些遊戲，工作，或畫圖來與孩童溝通，才能了解孩童並收集相關資料。筆者有一次在幫助一位四歲的小女孩處理父母正在離婚過程所受的傷害，曾使用畫圖的方式和小女孩邊一起畫圖，邊談話，在其中一次晤談時，當小女孩畫出「我的家人」，她畫自己最大，媽媽第二大，而爸爸很小很



小。並且她畫自己牽著媽媽的手，而爸爸在另一個角落，小小的孤單一人。她告訴我：「我叫媽媽不哭，我牽她的手……爸爸常不回家……媽媽說爸爸迷路了……走不回家……我在電話中問爸爸，為什麼你迷路了……」在那次「畫圖晤談」中筆者得到很多的相關資訊。另一次和一位青少年晤談他覺得父母都不了解他，不接納他，不愛他，特別是父親過度嚴苛，一點也不體諒他，討厭他，他給我看他過去兩年來寫的一些日記，其中也有一些自己寫的歌和歌詞，還有自己寫的詩。好幾次他解釋給我，那些創作的含意，在聽他邊談吉他，邊唱自己的歌時，我看見一位很有才華的青年人，正用心在對抗外來的壓迫，尋找自己的身分認同，和未來的出路……。我得到的資料遠超過我期盼的。只因他對我的信任，和上帝的恩典臨到當時的諮商情境，在過程中我看到，收集資料，解釋，教導，引導，醫治一一出現，也自然融合，前後呼應。我觀看上帝的作為，親眼看到這個青少年的成長。

為了能參與，陪伴他的成長過程，我感謝上帝，因為這個過程，我對上帝的信心又向前邁出一大步。

又另一位高中生，在諮商室似乎不想多談什麼，他和一般青少年一樣，是否願意說話，和情緒很有關連。在幾次晤談中，收集資料的進展緩慢，很少獲得，於是筆者取得家長和當事人同意，利用一個週末，開車帶他去附近的公園一處走路，結果在車上及走路時，他談了很多很多。我想他體會筆者願意給他時間，而在車上和走路時，因心情放鬆，防衛卸除，那一個週末，筆者所獲得的資訊，遠超過好幾次枯坐在諮商室的經驗。

筆者的教會有一位會友，在大學裡教冒險教育（或體驗教育），他訓練學生之外也親自帶小團體登山、涉水、攀岩、溯溪、露營，在幾天相處中，他一直藉活動收集資料，並同時給予啟發性的教導和引導，使參加者更認識自己，更學會處理自己的問題，而獲益良多。

從以上的一些案例來看，在收集資料可能很有創意，同時，需要考慮天時、地利、人和各種因素，教牧諮商的助人場所，絕不只限於諮商室。因教牧人員，和教會會友之間的互動是多方面的。有時在一起吃飯或一起出遊，所談的可能遠超過在諮商室的互動。這也是教牧諮商特殊的優勢。當然在這種諮商室之外的活動，必須考慮並遵行教牧諮商的倫理原則，要做的合宜。

## 參、練習收集資料

### 一、請每個人按 PREACH 六方面的資料每一方面寫三題「開放式的問題」作為練習。

#### 生理方面 (Physiology)

例子：你在職場上，做什麼工作時，特別容易疲倦？

練習一：

練習二：

練習三：

#### 資源方面 (Resources)

例子：你在學校遇到功課上的問題，你會如何處理？

練習一：

練習二：

練習三：

#### 情緒方面 (Emotions)

例子：當你覺得孤單時，你如何處置？

練習一：

練習二：

練習三：

#### 行動方面 (Actions)

例子：你在放假時，最喜歡和妻子及小孩做些什麼？

練習一：

練習二：

練習三：

#### 觀念方面 (Concepts)

例子：你對於理財投資有什麼看法？

練習一：

練習二：

練習三：

#### 歷史方面 (History)

例子：當你想起你的父母未離婚之前，在記憶中，什麼是發生在他們之間，你印象最深刻的事？

練習一：

練習二：

練習三：

## 二、兩個兩個配對練習作記錄。

先由一人講述在過去的一個假期，你自己或你的家人一起做的事，詳細述說約五分鐘，由另一人邊聽邊記錄。然後請記錄者再重述一遍，由原來講述者評估重述是否準確（1 最不準確，10 最準確，給予給分）。再由另一人講述，原來是講述者現在作記錄並重述，由這次的講述者給予評分。上述輪完之後，請分享自己作記錄時覺得不容易的是什麼？

## 三、兩個兩個配對練習問問題收集資料。 傾聽和作筆記。

先有一人扮演諮商者，另一人扮演當事人（求助者），當事人先在心中想一個困擾的事件或問題，由諮商者開始問問題收集資料並且一邊聽，一邊記錄，又一邊問問題。進行五分鐘之後交換角色。上述輪完之後，請分享自己的邊聽，邊問，邊記錄，不容易的是什麼？

## 四、分成四~五人一個小組， 每組討論下列之一題。

為了「收集資料」可能會給什麼樣的家庭作業？再各組集合輪流報告討論之結果。

1. 一對計畫一年後將要結婚的男女，最近因為其中一方家長極力反對，前來求助。
2. 一位中年男人，因失業半年，心裡開始焦慮，恐慌，並在



尋找工作面談時，越來越失去自信心，前來求助。

3. 一位三十五歲男士，妻子外遇，但已知錯悔改，願意回頭，這位丈夫面對回頭的妻子，時而饒恕接納，時而憤怒自憐，情緒激動。兩人一起來求助。
4. 一位高中生，面對越來越近的入學考試，卻因失戀，無法專心預備筆試，前來求助。
5. 一對新婚夫妻，單獨居住，卻因為雙方家長過度介入遙控，造成夫妻兩人的關係緊張，甚至開始互相指責，有口角和衝突的語言，這使他們陷入困擾和痛苦，前來求助。
6. 在一場火災中，五歲的孩童失去最愛他的爸爸，最近常作惡夢，原來活潑的個性，卻變成沈默寡言，並且，拒絕去上幼稚園，母親帶著兒子前來求助。
7. 七十六歲的婦女在半年前丈夫因心臟病突然離世，原來夫妻兩人住在一起，現在搬去和兒子媳婦同住，常常看不慣媳婦和兒子管教孫子一些觀念和作法，近日開始和媳婦產生衝突，兒子擔心婆媳關係，帶著自己的母親前來求助。

## 肆、結語

從以上的討論，讀者不難看出，收集資料有兩個因素必須考慮，一個是諮商者和當事人之間的關係如何，另一個是諮商者的助人理論取向如何。諮商者和當事人的關係越信任，越堅定可靠。在收集資料時也越容易，敞開而周全。反之若關係仍不夠信任或當事人未覺得被接納，諮商者也越不能有效的收集資料，所以建立關係仍然是非常重要的第一步。其次，有關於助人理論取向，每個諮商者各自不同，教牧諮商

者為了能以聖經為基礎，並使用各種屬靈資源，在收集資料時，要一直倚靠聖靈，多禱告，以謹慎而敏覺的態度來進行。記住教牧諮商的總目標是為了用合乎聖經的輔導方式，助人過討主喜悅，榮耀神的生活方式，在這個目標的大前提之下，所收集的資料和處理問題的優先次序都能有定向。

在教牧諮商的過程中，收集資料佔很重要的一部分，因著周全而平衡的資料收集，教牧諮商者才可能有效地助人達到目標。因此諮商者必須更多倚靠上帝的引導和祂所賜的智慧，謹慎地聆聽，發問，記錄，評估、溫習，以期在當事人的互動過程真正有益於當事人且榮耀上帝。

### \*\* 討論思考題目：

- 一、你平常和人交談中在聽和講的比例來說，你比較是聽多講少？或聽少講多？或一樣？這對於你和別人的溝通有何影響？
- 二、什麼是封閉式問句？什麼是開放式問句？這兩種問句分別在什麼情況中使用會比較合宜？
- 三、你在練習開放式問句時曾有什麼困難？如何解決困難？
- 四、你認為對你來說收集哪方面的資料比較容易？那方面的資料比較困難？
- 五、若當事人不是很合作分享內心的感受或相關資料，有可

能是什麼原因？你會如何處理？

#### 參考書目

Hill, Clara E. and Brien, Karen M. (2000)《助人技巧》，林美珠、田秀蘭合譯，台北：學富文化。

Mack, Wayne A., etc. (2003)《聖經輔導入門》，台北：華神。

## 第 19 章 解釋資料

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、掌握教牧諮商過程中，解釋資料的原則。
- 二、了解在解釋資料時教牧諮商者所採取的立場與角度，不同於非基督徒的心理輔導。
- 三、知道教牧諮商者解釋資料時是從聖經的教訓探討問題的根源，以利在處置時有更深入的效果。

### 壹、解釋資料的定義

**將** 協談中所收集足夠的資料，按教牧諮商者的助人理論取向，例如：教牧諮商的大前提和聖經教訓，在一種助人者和當事人合作夥伴的關係互動中，做分析（analyze）、分類（classify）、分級（grading）、分清



(distinguish)、分明 (clarify)、和分解 (solve)。

## 一、足夠的資料

在諮商過程中，教牧諮商者，每一個時段所採取的各種步驟收集足夠的資料。所謂「足夠的」資料是指足以帶出正確解釋的資料。若還不能達致正確解釋，有可能是因為資料收集仍不足夠，這時需要繼續，加深、加廣資料之搜集。只有當和問題相關的資料都呈現時，諮商者才可能做正確的解釋。

## 二、按教牧諮商者的理論取向

所有的諮商者或治療者都各自有其理論取向。而教牧諮商者，最主要的理論基礎應該以合聖經為原則。就是諮商的大前提和技巧、方法都合乎聖經。一般世俗心理諮商的技巧，若不違背聖經的，也可採用。但需注意教牧諮商的總目標，是藉助諮商過程，使人過討主喜悅，榮神益人的生活方式，使人學會用合乎聖經的方式來處理人生大小問題。要確定我們在做教牧諮商（或教牧協談），而不是做諮商心理治療或輔導，更不是做臨床心理治療或輔導。我們的身分是教牧人員，不是諮商心理師或臨床心理師。

## 三、在助人者和當事人合作夥伴關係之互動中

所有的解釋必須是當事人能了解，接受，並付諸行動的解釋才能有效。因此，在解釋資料時，雙方需要一起合作，達致有共識的解釋。單靠教牧諮商者一方的努力，而沒有當

事人的合作與配合是無法達成的。又若當事人對於接受解釋的時機仍未成熟，或心態仍未預備好接受解釋也不會有好效果。因為解釋資料，有時會引起當事人的某種傷心或痛苦的感覺。若過去未痊癒的傷痕被觸及，誰能不痛？因此必須在教牧諮商者和當事人，雙方都認為時機成熟，並預備好去面對和處理時，解釋資料才會有好果效。

## 四、分析 (analyze)：

在收集資料中，做仔細觀察，整理，思考，剖析，並嘗試看出各方面資料之間的關聯性，以促成當事人獲致洞察 (insight)，使當事人能在認知上了解自己問題的因果關係。使當事人能更自由自在地表達感覺，並能在行為上做合宜的自我控制。

## 五、分類 (classify)：

人生的問題很複雜，但是為了有系統的處理，一個一個面對，可以將所收集的資料，和可能的問題作分類，例如當事人的問題可能是情緒問題，夫妻溝通，姻親關係，罪的問題，生理因素的問題等。做分類的好處是好像把一堆亂毛線，理出一個頭緒，以利於決定由哪一個問題先切入處理，也能因此辨識哪些問題是根源性的問題，哪些是表面症狀的問題。這樣在處理時，可以有先後優先次序，才不至於不知道從何下手。

## 六、分級 (grading) :

按問題的嚴重程度分級，例如輕度、中度、或重度。同樣是情緒困擾或人際衝突，也有嚴重程度之別。經適當的分級之後，教牧諮商者可以決定需不需要轉介？自己的知能和經驗足夠幫助當事人嗎？也可決定由哪個問題先開始處置。通常若由較輕度的下手，容易看到果效，而增強當事人的信心，繼續協談的關係。例如：同樣面對哀傷，可能有些人需要接受哀傷輔導，而另一些人因為是病態哀傷反應，需要經過哀傷治療。

## 七、分清 (distinguish)

按所收集的資料，判斷「是」或「不是」。是病或是罪？是問題或不是問題？例如有些哀傷過程中的人，可能因注意力不能集中，而自以為生病了，其實這是哀傷處理過程自然的反應。又如夫妻關係，在新婚階段，也許因為缺乏兩性知識，而和配偶互動時，自以為自己不正常，其實是一些正常的自然反應，只是需要了解和調適之過程。這種分清也是解釋資料之一部分。

## 八、分明 (clarify)

在收集足夠的資料之後，而要進入「教導引導」的步驟之前需要先說清楚講明白。按照當事人能理解的程度和情況，由教牧諮商者將事件的關聯性，前因後果加以解釋和說明。這會有助於當事人接受進一步的教導和引導。

## 九、分解 (solve) :

這是邁向解決之道必經的一個步驟。當教牧諮商者對於當事人的問題，已經有相當的把握和瞭解，並對於解決之道已有端倪時，就可將下一步可能的努力之方向加以解釋說明，使當事人事先預備好進入解決和處置。當事人若接受這種分解，對於下個階段的協談關係，和當事人所需採取的行動，都能有較好的心理預備。

### 貳、解釋資料的步驟：

所收集的資料已經相當足夠，就可嘗試進入解釋資料的步驟。這些步驟的目標，是期盼當事人獲得洞察 (insight)，而能學會處理問題的能力。這些步驟包括如下：

#### 一、從聖經中找出相關的「罪」的字眼：

就舉一些經文為例說明：例如馬可福音七章 21-23 節：「因為從裏面，就是從人心裏，發出惡念、苟合、偷盜、凶殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗讟、驕傲、狂妄。這一切的惡都是從裏面出來，且能污穢人。」這些從人心裡發出的惡念，能污穢人。也就是這些惡念將會對一個人的言語，思想，行為，情緒，人際，工作及生活各方面造成負面的影響。就以惡念名單中的「貪婪」為例來說明，或許有一位男士，最近和妻子常常爭吵不休，又發覺常有焦慮的症狀。經過一段時間協談發現，夫妻的爭吵是因為家庭財務狀況出現很大的危機。夫妻兩個人，各自有其安定，而收



入不薄的工作，怎麼會有財務危機呢？兩個人若能安分守己，實在能過相當不錯的日子。經過進一步的探索發現，原來這位丈夫背著妻子，未與她商量，將自己收入的大部分金錢，撥出來做高風險的理財投資，卻因經營不當，結果完全泡湯不見了。為了救回老本，更因此暗中向與黑道友牽連的地下錢莊借錢。卻造成債台高築，欠債越滾越大，而不知如何收拾殘局。加上近日黑道開始採取行動，用恐嚇的方式追討欠債。而這一切問題的根源之一是出於這位男士的「貪婪」。在較深入的探索之後，更發現這位男士的「貪婪」，其實在更早年的人生中就曾引發過許多問題。其實「貪婪」就是這位男士人生中的根源問題之一。若未加以處理，相關問題會一再重演，因此在解釋資料時，需要在適當的時機，將這個根源問題，和目前的現況做某種程度的關聯解釋。使當事人洞察自己人生中最需要面對和處理的問題是什麼。也因此看見「夫妻爭吵」和「焦慮」的問題，是表面症狀。因此根源問題若不處理，表面症狀也不能根治。所謂「斬草不除根，春風吹又生」。某些表面症狀，或許會有改善，但是又可能會產生別的症狀。

另外哥林多前書五章 11 節說：「但如今我寫信給你們說，若有稱為弟兄是行淫亂的，或貪婪的，或拜偶像的，或辱罵的，或醉酒的，或勒索的，這樣的人不可與他相交，就是與他吃飯都不可。」以其中的「醉酒」為例。或許有一位公務員，因為加班，常在下班時覺得需要紓解壓力，因此，在下班後，回家之前，常和一位朋友一起去酒吧飲酒作樂，然後才回家。剛開始只是偶而為之，而且淺酌即止。但因為

與這位酒友相交越來越深，於是幾乎一個禮拜有好幾天，都要一起去喝幾杯，才會回家。日積月累不但這個行程模式成為習慣，而且酒精中毒越來越深，終至成癮，而不自知，常自以為能控制，實則已被酒精轄制了。這位公務員的問題，從這段聖經看，在酒癮戒治的過程中，最需要做的是與這位酒友斷交，並培養其他健康的解壓活動，例如：游泳、走路、植花、養寵物、或欣賞音樂、下棋、爬山等，以取代習慣性的行動模式—醉酒。

依此類推，在下列經文中，都能找到與「罪」相關的字眼，來對一個人的各種問題，做因果關聯的解釋。這些經文中的部分經文包括下列：

羅馬書十三章 13 節：

行事為人要端正，好像行在白晝。不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒。

加拉太書五章 19-21 節：

情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒〔有古卷加：兇殺二字〕、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受 神的國。

以弗所書四章 25 節~五章 8 節：

所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手做正經事，就可有餘分給那缺少的人。污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。不要叫 神的聖

靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切惡毒〔或譯：陰毒〕，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。所以，你們該效法神，好像蒙慈愛的兒女一樣。也要憑愛心行事，正如基督愛我們，為我們捨了自己，當作馨香的供物和祭物，獻與神。至於淫亂並一切污穢，或是貪婪，在你們中間連提都不可，方合聖徒的體統。淫詞、妄語，和戲笑的話都不相宜；總要說感謝的話。因為你們確實的知道，無論是淫亂的，是污穢的，是有貪心的，在基督和神的國裏都是無分的。有貪心的，就與拜偶像的一樣。不要被人虛浮的話欺哄；因這些事，神的忿怒必臨到那悖逆之子。所以，你們不要與他們同夥。從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人就当像光明的子女。

提摩太後書三章 1-11 節：

你該知道，末世必有危險的日子來到。因為那時人要專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、謗讟、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說讒言、不能自約、性情兇暴、不愛良善、賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛神，有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。那偷進人家、牢籠無知婦女的，正是這等人。這些婦女擔負罪惡，被各樣的私慾引誘，常常學習，終久不能明白真道。從前雅尼和佯庇怎樣敵擋摩西，這等人也怎樣敵擋真道。他們的心地壞了，在真道上是可廢棄的。然而他們不能再這樣敵擋；因為他們的愚昧必在眾人面前顯露出來，像那

二人一樣。但你已經服從了我的教訓、品行、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，以及我在安提阿、以哥念、路司得所遭遇的逼迫，苦難。我所忍受是何等的逼迫；但從這一切苦難中，主都把我救出來了。

提摩太前書六章 3-10 節：

若有人傳異教，不服從我們主耶穌基督純正的話與那合乎敬虔的道理，他是自高自大，一無所知，專好問難，爭辯言詞，從此就生出嫉妒、紛爭、毀謗、妄疑，並那壞了心術、喪失真理之人的爭競。他們以敬虔為得利的門路。然而，敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。只要有衣有食，就当知足。但那些想要發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裏，叫人沉在敗壞和滅亡中。貪財是萬惡之根。有人貪戀錢財，就被引誘離了真道，用許多愁苦把自己刺透了。

提多書一章 10 節：

因為有許多人不服約束，說虛空話欺哄人；那奉割禮的更是這樣。

提多書三章 3 節：

我們從前也是無知、悖逆、受迷惑、服事各樣私慾，和宴樂，常存惡毒〔或譯：陰毒〕嫉妒的心，是可恨的，又是彼此相恨。

羅馬書一章 26-32 節：

因此，神任憑他們放縱可羞恥的情慾。他們的女人把順性的用處變為逆性的用處；男人也是如此，棄了女人順性的用處，慾火攻心，彼此貪戀，男和男行可羞恥的事，就在自己



身上受這妄為當得的報應。他們既然故意不認識神，神就任憑他們存邪僻的心，行那些不合理的事；裝滿了各樣不義、邪惡、貪婪、惡毒〔或譯：陰毒〕，滿心是嫉妒、凶殺、爭競、詭詐、毒恨；又是讒毀的、背後說人的、怨恨神的〔或譯：被神所憎惡的〕、侮慢人的、狂傲的、自誇的、捏造惡事的、違背父母的。無知的，背約的，無親情的，不憐憫人的。他們雖知道神判定行這樣事的人是當死的，然而他們不但自己去行，還喜歡別人去行。

雅各書三章 14-16 節：

你們心裏若懷著苦毒的嫉妒和紛爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。這樣的智慧不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。在何處有嫉妒、分爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。

教牧諮商者需要熟悉聖經中與人性的罪相關的經文。聖經中神的道正如一面鏡子（雅一 23-25）常能照出人類需要處理，解決的「罪」。

## 二、從聖經中找出，並分辨可能的問題之根源。

這些根源分成兩大類：一類是最終極的根源（ultimate cause），另一類是特定相關的根源（specific cause）。

最終極的根源是聖經中所提到的罪性。也就是羅馬書五章 12 節和 14 節所說的：「這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的；於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。……連那些不與亞當犯一樣罪過的，也在他的權下。亞當乃是那以

後要來之人的預像。」這種罪性是所有亞當之後人類的原罪。原來上帝創造人時，「神看著一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。」（創一 31）後來神說那人獨居不好，就為他造了一個配偶幫助他。直到亞當夏娃被誘惑犯罪（創三）之前，一切都甚好。但自從亞當夏娃犯罪之後，他們被逐出伊甸園，甚至連地也受了詛咒（創三 17）。自從那時開始至今，人的罪性轄制人類，那是一切問題的終極根源。但感謝上帝，人類在基督耶穌的救恩裡，能從罪性得到自由釋放，這正是羅五 18-19 所說的：「如此說來，因一次的過犯，眾人都被定罪；照樣，因一次的義行，眾人也就被稱義得生命了。因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣，因一人的順從，眾人也成為義了。」而保羅所描寫刻骨銘心的良心與情慾之戰，也能靠著耶穌得勝，他說：「感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。……」（羅七 25 上）然而終極的得救贖，卻必須等到耶穌基督第二次再來的時候，這在羅八 18-25 有清楚的描述：「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了。受造之物切望等候神的眾子顯出來。因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享〔享：原文是入〕神兒女自由的榮耀。我們知道一切受造之物一同歎息、勞苦，直到如今。不但如此，就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裏歎息，等候得著兒子的名分，乃是我們的身體得贖。我們得救是在乎盼望；只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢〔有古卷：人所看見的何必再盼望呢〕？但我們若盼望那所不見的，就必忍耐

等候。」世界人類很多問題，都與這個終極根源（ultimate cause）有直接或間接的關聯。因此，教牧諮商者，按照聖經對人性的解釋來解釋資料，必須對罪性有清楚的了解和解釋。教牧諮商者若面對尚未信主重生得救者，也就是為未因信稱義而獲得新生命者（參林後五 17），他所需要的第一步應該是嘗試幫助當事人悔改信主，重生得救（參羅十 9-15）。先處理這一切問題的終極根源，這是教牧諮商者的最優先工作。

第二類特定相關的根源（specific cause），是指某種特定的行為、言語、思想、情緒、人際困擾、財務問題、或其他問題，幾乎都可直接或間接追溯至聖經中相關的經文。這並不是說所有人類的問題都直接源自於「罪」的問題。但是有關人類如何能過敬虔生活，所需要的資訊，都在聖經中可以找到。這正是彼後一 3 所說的：「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。」

讓我們從下列的一些經文，來做舉例說明。

### （一）惡言妄論

約翰參書 9-10 節說：

「我曾略略的寫信給教會，但那在教會中好為首的丟特腓不接待我們。所以我若去，必要提說他所行的事，就是他用惡言妄論我們。還不以此為足，他自己不接待弟兄，有人願意接待，他也禁止，並且將接待弟兄的人趕出教會。」

在這段經文中丟特腓的表面問題是「惡言妄論」，也就是用傷害性的語言批判其他屬主的門徒。另外，他不但不按

主的教訓接待其他門徒，而且他禁止別人做接待門徒的動作。更甚的是他把那些想接待的人，也趕出教會之外。他實在在教會中造成很大的破壞性的影響。追究其特定相關的根源（specific cause），作者約翰說那根源在於他「好為首」。當一個人「好為首」時，他所引發的問題是「自我中心，容不得別人比他好，忌妒，仇視，剛愎自用，偏執，操控，壟斷……」因此約翰在解釋時，他會將丟特腓的問題，訴諸於特定相關根源——好為首。以此為例，或許在教會中也可看到現代的丟特腓。若單處理表面呈現的問題（presenting issues），而不深入探討和處理特定的相關根源（specific cause），那問題仍不能根治，仍會層出不窮。

### （二）爭戰鬥毆

雅各書四章 1 節說：

「你們中間的爭戰鬥毆是從那裏來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？」這裡說到人和人之間有很多爭吵，辱罵，暴力相向，甚至國與國之間，族群與族群之間的戰爭，不和睦、分裂、紛爭，這些表面上的現象和症狀，其實有其特定的根源，那就是「私慾」——一種自私自利，只顧自己不顧別人的慾望。婚姻關係中，有時也出現類似的情況，丈夫期盼妻子更尊重他，更順服他，更支持和幫助他；而妻子期盼丈夫更愛她，更體貼她，更縱容她，讓她覺得被對待像皇后。但是雙方都不願意先「給予」對方，只希望「獲得」自己期盼的，這是「私慾」在作祟。這種無止境的私慾，若未被識破，未被找出來，並加以處理，則雙方必然為一些事情，因為和自己的「私慾」有衝突，而造成對配偶不滿，嫌棄，



爭執，口角，甚至彼此離異，越走彼此關係越遠離。若在上述這種情況的夫妻爭吵中，我們就能歸咎於特定根源——私慾。

### （三）害怕、恐慌

當說到「害怕」「恐慌」的症狀時，箴言廿八章 1 節說：「惡人雖無人追趕也逃跑；義人卻膽壯像獅子。」原來有些人的害怕或恐慌之症狀，追溯其特定根源，可以深入溯及自己所犯的惡行。惡人的特點就是惡行惡語。當一般人作惡時，其實他的良心會責備他，而他若不聽從良心，會產生心中的矛盾，交戰，衝突，並且在他自己的意識中，他明知道自己的惡行必帶來惡果，因此會害怕總有一天這惡果會追上他，把他困住而無從逃脫。在這裡我們也看出「行為」和「情緒」的關連性。怎樣的「行為」會產生相對應怎樣的「情緒」，若要處理情緒，就必須從行為下手，才能根治。如上述之情況，這個害怕的人，若要免於害怕，就需要轉離惡行，離棄惡道，使自己從惡人轉變成義人，自然就會剛強壯膽，而不再害怕或恐懼了。或許另外有人的「懼怕」是由於未體驗，經歷到「真實的愛」，而經常活在害怕被懲罰當中。這也就是約壹四 18 所說的：「愛裏沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裏含著刑罰，懼怕的人在愛裏未得完全。」

### （四）某些心身疾病

也有部分心身疾病的症狀，其特定根源，來自於不遵行上帝的教訓，就如申廿八 28 所說的，當人不遵行上帝的道時，「耶和華必用癲狂、眼瞎、心驚攻擊你。」約伯也曾因心中「煩擾不安」而引發皮膚病和心身症狀。他在約伯記卅

章 27-31 節說：「我心裏煩擾不安，困苦的日子臨到我身。我沒有日光就哀哭行去〔或譯：我面發黑並非因日曬〕；我在會中站著求救。我與野狗為弟兄，與駝鳥為同伴。我的皮膚黑而脫落；我的骨頭因熱燒焦。所以，我的琴音變為悲音；我的簫聲變為哭聲。」而約伯苦難的原因，在約伯記中有詳細的描述。那是在上帝許可和掌權之下撒但的攻擊。

### （五）睡眠障礙

傳道書五章 12 節談到有些人睡眠障礙的特定根源在於沒有體力活動。另一些人睡眠品質好，因為有足夠適當的體力付出。在傳道書五章 12 節說：「勞碌的人不拘吃多吃少，睡得香甜；富足人的豐滿卻不容他睡覺。」瑪代人的大利烏王睡不著覺，卻另有原因。但以理書六章 18 節說：「王回宮，（為但以理的事）終夜禁食，無人拿樂器到他面前，並且睡不著覺。」因此對於一些心身疾病的病友，除了接受精神科醫師的治療之外，更需要找出特定的一些根源，作處置和改變，有時候需要改變整個生活方式，步調，時間表，工作量，並配合更新與上帝的關係，有正常的靈修，調整與人的關係，改變自己的看法，加強對上帝的信心，再配合具體的行動，逐步調適，重新學習新的行為模式。

### （六）憂鬱症狀

王上十九 1-11 很生動而清楚地描寫以利亞的憂鬱症狀的原因和處置之經過。在這段經文說：亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：「明日約在這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重

地降罰與我。」以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裏，自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下〔羅騰，小樹名，松類；下同〕，就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：「起來吃吧！」他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。耶和華的使者第二次來拍他，說：「起來吃吧！因為你當走的路甚遠。」他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了 神的山，就是何烈山。他在那裏進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏做甚麼？」他說：「我為耶和華一萬軍之 神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。」耶和華說：「你出來站在山上，在我面前。」那時耶和華從那裏經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中。

以利亞的憂鬱症狀，嚴重到使他想求死，覺得活在世上沒有意義，沒有價值，沒有力量……反正，就是走不下去，倒下來了。在這段經文我們看到以利亞憂鬱症狀引發的原因在於下列幾方面：

1. 感受生命受威脅，耶洗別威脅要殺害他，奪取他的生命。
2. 身心疲乏困倦，經過一場艱鉅而強烈的屬靈爭戰之後，他身心耗竭。
3. 他把自己和別人做比較，得到結論，認為自己比不上前人

列祖。

4. 他偉大的工作和使命告一段落，可能感覺失落和虛空。
5. 對事實的認知錯誤，以為敬畏神的人只剩他一人，因此，深感孤單。但事實上上帝仍保守七千人未向巴力屈膝。

這些不是所有的人有憂鬱症狀的原因，但卻是以利亞有憂鬱症狀可能的原因。也因此，它們是有些人有此症狀的可能原因。

上帝幫助以利亞的方法如下：

1. 上帝對他說話。神的話的確能幫助有憂鬱症狀的人。
2. 提醒他思想此時、此地（here and now）他在做什麼？回到現實。有時憂鬱症狀使人和現實產生某種程度的脫離。
3. 給他餅吃，和水喝，並使他經過充分休息，恢復體力。
4. 改正他對事實錯誤的認知，提供正確的資訊，就是他並不是唯一剩下的一個人，仍有七千人和他一樣。
5. 賦予他新的使命和工作。差他去膏哈薛作亞蘭王，耶戶作以色列王，以利沙作先知接續以利亞。
6. 上帝差派使者來幫助他，有時憂鬱症狀的人，經由支持的親友和諮商者的幫助，也能有所改善。這些幫助者，就像助人天使一樣。
7. 上帝來向他說話，這種「相遇」的經驗，已經足夠恢復他對上帝的信心，而確信上帝的保守與看顧。

關於憂鬱症狀或情緒受壓的特定根源與處置，也可參考詩四二 1-2，四三 1-5 和卅二 3-4，而能有新的洞察。

### （七）說謊

此外，關於「謊言」的問題，可以參考創廿 1-13 亞伯拉



罕稱妻為妹的這段經文，也能對「說謊」的特定根源有所了解。說謊有時是出於害怕和信心軟弱。

以上這些實例，有助於讀者舉一反三，在解釋資料時，將問題和相關的經文放在一起做比對，並留心觀察，思考，和當事人一起合作探索，常能因此，幫助當事人產生新的洞悉，而對於問題的處理有突破性的發展，和深入的根治效果。

### 三、參考自己過去的人生體驗， 或過去輔導助人的經驗。

一方面參考自己的經驗，但另一方面也要提防不要落入過分主觀，以自己的經驗來判斷一切，因每一個人都不一樣。對人生認真的人，隨著年歲的增長，經驗累積越來越豐富，由於不同的歷練，也使人對人生的各種問題看得更清楚，對於人生可能的各個面向，都有更深入的體會和了解。這種人生第一手的體驗是非常寶貴而無可取代的，也不是從書本上所能得到的。一個教牧諮商者，對於聖經中所描寫的人性有更多的經驗和了解，也越能有效的助人。一個牧師，若一直不間斷投入諮商，協談，助人的關係中，他不但可以體驗自己所親身經歷的各種事件，而且因為和被他輔導和幫助的人，建立親密和深入的關係，而能間接體驗被輔導者所體驗的人生之一部分。這就自然而然，使他對人生的認識與了解更豐富，更擴展，也更透徹。因此，教牧諮商者在作協談輔導的過程中，若能反省，回憶，思考自己過去的經驗，以及過去所輔導過的人的經歷，常能因此對於眼前這個求助者的問題

有不一樣的了解，因此，也能對於所收集的資料做出較合宜的解釋。

例如教牧諮商者自己若曾有過與罪性掙扎的經驗，就自然更能體會求助者在這方面所面臨的壓力和挫折感。又如教牧諮商者如果自己在人生中曾經過喪失親人的經驗，也自然對於眼前這位正走過哀傷的求助者，在解釋資料時，更切題，更準確。事實上，教牧諮商者藉著所接觸的個案，累積越多，越能觸類旁通。這和一個醫生看過和治療過的病人越多，對他的診斷技能和醫術越高明是一樣的。因此，在解釋資料時，教牧諮商者可以參考自己的人生經驗，和輔導經驗所遭遇過的。

### 四、對於解釋資料，做假設，判斷和試驗。

醫師在診斷病人的疾病時，通常先從症狀去判斷和了解，接著用處方和病人用藥之後的反應，再做判斷或確定，先由淺入深，先假設為一般性症狀和疾病。若不能有進展，則在進一步做更廣更深更周全的檢查診斷和治療。從診斷的角度來看，教牧諮商者也做類似的工作。當教牧諮商者收集他認為已經足夠的資料，他嘗試解釋資料，先假設問題的根源和原因，再試著分析這些原因是主要原因，或次要原因，是單一原因或多重原因，是原因或是結果，是生理上的，或是心理上的，或是靈魂裡和神的關係，或是都有。聖經上就有很多經文提到內心的原因，是很重要的，而且會影響一個人生活各方面。

例如下列經文：

- 詩卅四 18 傷心，靈性痛悔。  
 詩五一 10、17 憂傷痛悔的心  
 詩一一九 11 將神的話藏在心裡  
 箴四 23 保守你心  
 耶十七 9-10 人心比萬物詭詐  
 可七 21-23 從人心裡發生惡念  
 結十三 14 內心有偶像，神要懲罰。  
 林前十 6-7 內心貪戀偶像產生各種惡行為、惡言語，

因此教牧諮商者要從全人的角度，來探討問題的原因，及所影響的各個層面。絕不能只有針對症狀處置，而不針對根源處理。

當教牧諮商者假設某種解釋或診斷之後，接著再繼續用各種試驗，去判斷這個假設是否正確。試驗之方法如下：

### （一）是否重複出現？

諮商者從自己的筆記中，巡視這個主題是否重複出現，如果是，那就可能是主要原因之所在。重複出現表示對於解釋資料是很重要的一些材料。例如：在諮商過程中，有不同的幾件夫妻衝突事件，都指向這位妻子內爆的憤怒，和這位丈夫外爆的憤怒，那麼憤怒顯然是雙方都必須面對處理的問題。

### （二）受輔者的情緒日記或壓力日記，或情緒指標。

如果在受輔者的日記中發現，每次當他面對考試或測驗時，情緒都很沮喪，退縮，甚至因此不能專心預備考試。那麼可以假設「考試」這個主題必然和他的問題有關聯，然而經過再進一步探討，發現原來當事人的母親常常在家人和親

友中間特意誇獎當事人的哥哥每次考試是如何如何優秀，而說到當事人的考試時，卻只有貶低，毫無鼓勵。這勢必對於當事人的心態造成很大的影響。

### （三）教牧諮商者提出問題的原因之解釋，再徵詢對方之看法和反應。一般來說，可能有幾種反應：

1. 被輔導者同意，而接受諮商者的解釋。
2. 被輔導者不同意，不認為解釋是正確的。
3. 被輔導者不全然同意，但勉強接受。
4. 被輔導者雖然同意，但心態上仍不能接受，仍未預備好進一步處置。

針對於以上不同的反應，教牧諮商者進一步做不同的後續處理。

1. 被輔導者若同意解釋，而接受解釋為正確，則可接下去按教導引導，促成決志，採取行動，一步一步按計劃前進。
2. 被輔導者不同意解釋，不認為解釋正確，則要繼續收集更多資料，嘗試從不同的角度來看待資料和問題。
3. 被輔導者不全同意，但勉強接受。則需要辨識是否解釋仍未切中主題，或是否被輔導者仍未預備好來面對處理自己的問題。
4. 被輔導者雖然同意，但心態上仍不能接受，仍未預備好面對處置。則需要繼續更多的解釋，並加進來適當的「教導和引導」。並嘗試探討其拒絕面對處置之攔阻是什麼，需要去除攔阻，才能順利進入下一步。



## 五、在解釋資料時，是否使用，或使用多少一般世俗心理輔導的理論取向？

每位教牧諮商者自己需要做判斷和選擇，要使用或不使用心理輔導理論，要使用哪一種的理論或技巧，使用多少？惟必須記得提前四 16 所說：「謹慎自己和自己的教訓，要在這些事上恆心；因為這樣行，又能救自己，又能救聽你的人。」下列一些原則可供參考做判斷和選擇：

- (一) 這個輔導理論的大前提是什麼？是否合乎聖經？經過這一系列的協談之後，當事人是否更信靠上帝，更信服聖經？
- (二) 使用這個技巧之後，結果如何？是否使當事人更認識上帝？更有合乎聖經的人生觀和價值觀？
- (三) 經過這一系列的協談，當事人是否學會用合乎聖經的方式，來處理人生中其他類似的問題？是否在協談結束之後，當事人有一個合乎聖經的心態和眼光來看待自己的問題，並處理自己的問題。
- (四) 對於一位未信主，未重生得救的當事人，是否經由這一系列的協談過程，而更認識耶穌，更了解救恩，並進而提昇意願，接受耶穌基督的救恩？
- (五) 是否只要倚靠人本的知識能力，自己就能處理一切，而不需要倚靠上帝和聖經？這樣的處置方式是否只要由一般諮商心理師或臨床心理師就能處理，而不需要教牧諮商者或基督教諮商者就能處理？如果在整個協

談過程，是一般世俗心理諮商，就能達致目標，而不需要使用聖經，倚靠聖靈和耶穌的救恩，那麼需要牧師或傳道人，或基督教輔導來做嗎？

在此我們必須一再強調，並提醒教牧諮商者，我們的「專業」，就是在基督教會的情境中，用基督教方式的諮商，協談，並使用合乎聖經，及其他教牧諮商者特殊的屬靈資源，這才是我們的「專業」，而不是使用一般世俗心理學和臨床心理師的專業。

筆者在此不是表明反對或贊成使用心理治療和諮商理論來解釋資料，而是表明教牧諮商者，有其特殊的角色和功能，我們需要認清自己的角色和功能，在自己能做和應該做的範圍中，做我們應該做的事，而不做我們不應該做或不需要做的事。

對於一般世俗心理治療和諮商理論，我們可以多閱讀，了解，但需要分辨其大前提。若要採用，也必須謹慎經過重整，過濾，篩選，回收使用。筆者擔心若未加分辨，全盤採用，則有可能使基督教會世俗化，而以人本主義取代耶穌的救恩，高舉人自己的自我，勝過上帝，可能因此使教會走上一條又大又寬的路（太七 15），卻越走越遠離上帝。另一個令人憂心的趨勢，是某一些基督教會的內在醫治者，採用被新世紀運動（New Age Movement）融滲的方式，而不知不覺，在世界觀，及核心信仰價值，被潛移默化，遠離基督耶穌的十字架之救恩。我們千萬不要以為不論是白貓或黑貓，只要能抓老鼠就是好貓。因為教牧諮商的目標是使人親近上帝，不是遠離上帝。即使能看出立即性或暫時性的效果，卻

因而使人遠離上帝，也不可採用。因為邪靈也能行超自然的奇蹟，我們需要謹記林後十一 14 所說的話：「這也不足為怪，因為連撒但也裝作光明的天使。」教牧諮商者所做勸戒式的輔導是像西一 28 所說的：「我們傳揚他，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。」

## 六、用「好樹結好果子，壞樹結壞果子」來解釋資料。

在馬太福音七章 17-20 節說：「這樣，凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。好樹不能結壞果子；壞樹不能結好果子……所以，憑著他們的果子就可以認出他們來。」這是教牧諮商者解釋資料很中肯的一個原則。解釋資料就是憑果子去認出樹的生命狀況。由外顯的言語，行為、情緒、人際、工作、活動、生活方式等，去向下探索，向內搜尋，找出在這個人內在生命狀況並找出根源原因。下面用四棵樹來幫助讀者了解和練習這種解釋的技巧。（參看 pp.649~652）。

第一棵樹上（p.649）結出婚外情、嗜賭、懼怕、易怒之果子。根源問題仍然空白。讀者可以先想一想，聖經上可能的原因有哪些？先自己從聖經中找出，再將此根源原因和果子之間的關聯性做因與果之解釋。或許在這個因與果中間還有一些轉化過程的原因，最後才結出樹上的果子。這就是教牧諮商者嘗試要做的解釋資料。現在請讀者試著想一想，並從聖經中找出可能的直接或間接的根源原因。接著再說明，

為什麼你認為這些根源原因，會引發或者形成這個果子？在這個因和果之間，有什麼轉化過程嗎？若有，也請加以解釋說明。

第二棵樹（p.650），在樹上的果子和第一棵樹是一樣的。而根部列出很多聖經上可能的根源原因。請讀者自己試著想一想可能的根源原因，並圈選幾項，再說明解釋，為什麼這些根源原因，可能引發、或形成這個果子。例如婚外情的果子，有可能根源原因是最左邊這組原因群，包括淫蕩、姦淫、污穢、邪蕩、專顧自己、私慾引誘、荒宴、沈溺宴樂不愛神。一個人若生活中充滿淫蕩、污穢……有可能沉迷於色情網路、書刊、雜誌、影片。再加上專顧自己，不顧念配偶的需要。並且日常生活中也不來親近神，寧可浪費時間於宴樂，安排參加各種荒宴轟趴（Sexual home party），和上帝越離越遠，和配偶也越走越分開，非常有可能在荒宴場所認識異性的伴侶，因而在婚姻關係中出軌。其他的果子和根源問題之關聯性，請試著想一想，並嘗試練習解釋和說明。

第三棵樹（p.651）結出懼怕、憤怒、沮喪、憂慮、孤單、灰心、失望之果子其根部是空白的。請讀者試想一想，聖經中有哪些可能的根源原因，引發這些情緒？試寫出哪些根源原因，在根部空白處，並將原因和情緒果子之間的關聯性，做解釋說明。

第四棵樹（p.652）結出像第三棵的果子，在根部已列出一些可能的根源原因。讀者可以自己嘗試將其中一些可能引發某一特定情緒之原因圈起來，並嘗試做解釋。例如：「孤單」情緒的可能根源原因，可包括：提後三 2 的「專顧自己、



貪愛錢財、自誇、狂傲、誇讚。」提後三 4：「賣主賣友。」提多書一章 10 節：「不服約束，說虛空話欺哄人。」一個人若專顧自己，賣主賣友，又在說話時不誠實，太虛浮誇大，並且又不服約束，不照規矩來，自然不容易與人相處，更不易交到知心的朋友，若又加上貪愛錢財，可能在交友的事上，顯出吝嗇，只求獲得，吝於給予，那就更不容易交到雙向互惠的朋友。因此這種人常可能陷入孤單之情緒陷阱。以上這些解釋，是可能的解釋，而不是全部的解釋。這得依據所收集的資料和協談過程中教牧諮商者的觀察做判斷。接著教牧諮商者可以用這種解釋，徵詢當事人的回應。依此類推，讀者可練習圈選根源問題，並做解釋。

解釋資料這一部分是教牧諮商和一般世俗心理治療與諮商很不一樣的部分，這是教牧諮商者，將自己基督教信仰的思想、觀念和價值觀融入自己的諮商過程。嘗試用自己信念中合乎聖經的眼光，來看待人生大小問題，並傳遞這種理念給當事人，目的是使當事人，能用合乎聖經的眼光來看待自己所遭遇的問題，並用合乎聖經的方式來面對和處置，期盼經過這一系列的協談過程當事人更信靠上帝，更順服聖經的教訓，並學會用合乎聖經的思想模式和處理方式來面對，和處理日後所遭遇的人生大小問題。



圖 19.1-1 觀察結壞果子樹之一



圖 19.1-2 壞果子根源之經文探討一



圖 19.2-1 觀察結壞果子樹之二



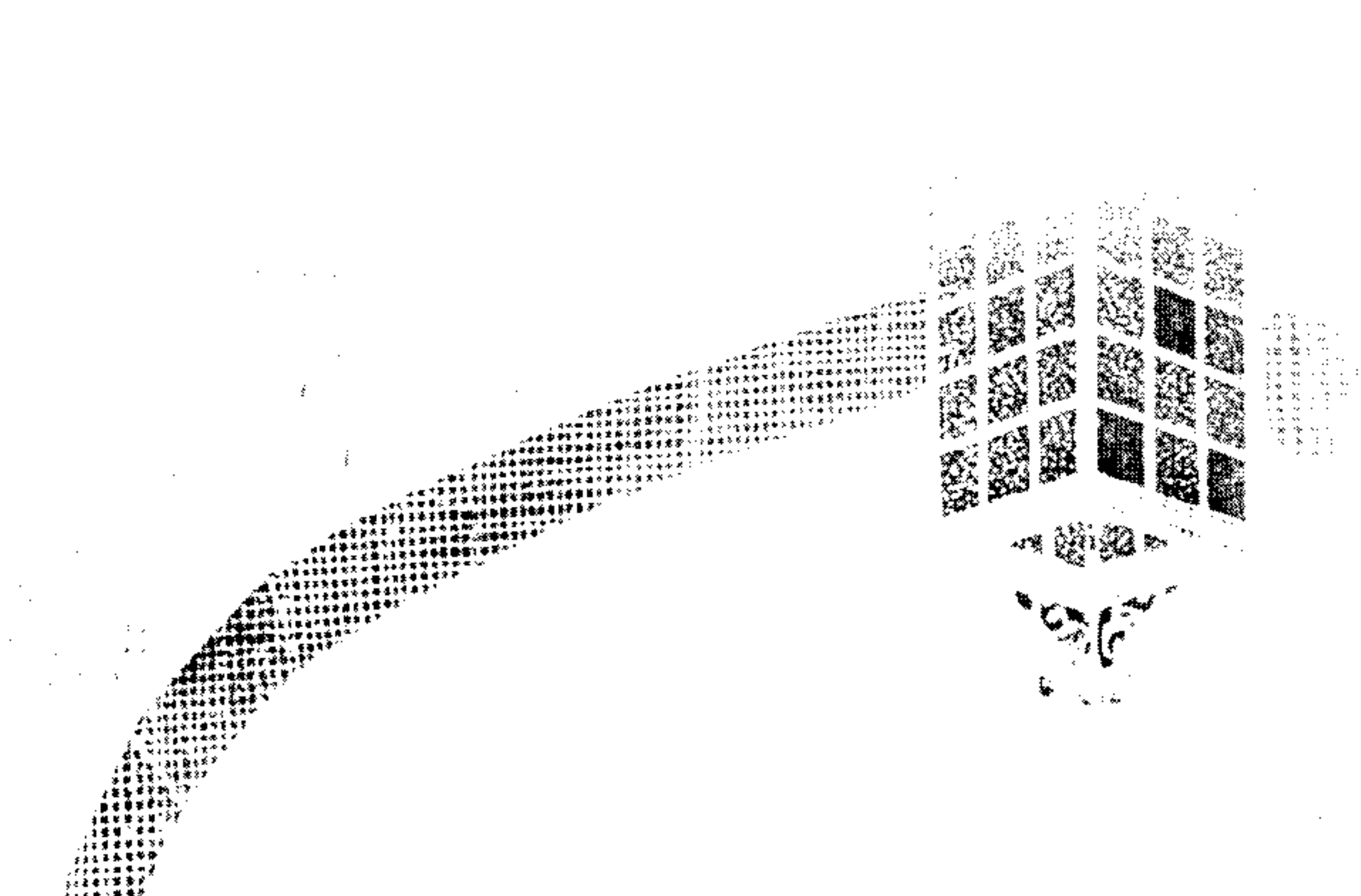


圖 19.2-2 壞果子根源之經文探討二

\*\*\*討論思考問題：

- 一、你認為在教牧諮商中，解釋資料這一個步驟做些什麼事？
- 二、聖經教訓如何影響教牧諮商者的「解釋資料」？
- 三、你可否在自己的思想言語行為和事奉中用聖經教訓為發生在自己身上的事件做解釋？試舉例說明。
- 四、「好樹結好果子，壞樹結壞果子」，這個聖經教訓如何影響「解釋資料」？
- 五、在你從事教牧諮商時，對於解釋資料可能遇到什麼困難？如何處理解決？

## 第 20 章 教導引導



狂風暴雨後的天空，  
特別晴朗蔚藍。  
不曾經過澎湃洶湧的浪潮，  
哪會珍惜風平浪靜的平凡？

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、熟悉教牧諮商中教導引導的原則和技巧。
- 二、掌握教牧諮商中教導引導的特點。
- 三、為自己將來在教導引導的知能之增強，有所預備和計畫。

**教**牧諮商（或教牧輔導或教牧協談）按照聖經的教訓來看是「彼此勸戒」（羅十五 14；參希三 13；帖前四 18，五 11；雅五 16）。保羅說：「我們堅固的人應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。」（羅十五 1）他又說：「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。」



(加六 1-2) 從事教牧諮商者可以巧妙地使用聖經上的教訓，來勸戒安慰，扶持、協助受輔導者。但對於這種助人的過程中，可能有人有錯誤的觀念，誤以為輔導只是在做教導；或有人誤以為輔導只有傾聽，而不需教導，這兩種極端都不是正確的教牧諮商對於「諮商，或輔導」之看法。先就針對這個問題，我們來探討諮商，輔導或協談是什麼和不是什麼。

## 壹、諮商 (counseling) 不是什麼？

一、諮商不是單單提供一些資料而已。就如有人為了選擇該進那一所大學，主修什麼？他可能第一步做的是從電腦網路進去蒐集相關的資料，比較不同的大學和科系之入學要求，學費規定，師資陣容，研究環境，畢業要求，校友出路等。他若要收集資料，只要有電腦可上網就夠了，不需要諮商者。但是若他在這個面對人生抉擇的階段，因此在情緒上有些困擾，或思考上有困惑，甚至他若關切這時人生方向之抉擇，對於未來的影響，以及想更進一步認識自己，了解自己，那麼他就需要諮商者跟他進一步約談了。這時諮商就不是只有提供資料。

二、諮商不是一般社交談話。在一般社交談話中，大多數只是較膚淺的對談，基於社交禮儀和客氣，所觸及的內容不可能太深入。

三、諮商不是採訪或審問。採訪是盼望在短時間獲得最多有關當事人的資訊。審問是為了調查事件的來龍去脈而一問一答，以利作判斷。

四、諮商者不是只有教導。諮商會包括教導，但絕不是

只有教導，像在教室上課一樣，單單使當事人聽一堂和他的問題有關的演講或說教，這不是諮商。

五、諮商不只是在解釋資料。做邏輯性的分析，將前因後果加以說明。因為在問題困擾中的人，有時或許更需要情緒上的支持和陪伴。

六、諮商不是替當事人做決定。雖然有些人來求助輔導，是期望諮商者告訴他們該做怎樣的決定。但是事實上，每個人必須為自己的生活和自己的決定負責。當事人若未經過自己探索、思考，自做抉擇的這個過程，當事人就缺乏練習成長的機會，而諮商者需要關心當事人是否學會成長的步驟。因為諮商關係將有終結的一天，而當事人獨立自主發展的人生卻將繼續前進。

七、諮商者不是只替人解決表面的問題。因為所有的表面問題，都有其更深的根源問題，根源問題若沒有被挖掘和顯露並加以處理，則表面問題有可能會以別的形式，重覆出現，這不是根本治療之道。而根源問題的處理，有時需要花更長的時間。

八、諮商者不是只有同理和陪伴。有些人以為無條件的接納，溫暖的支持，真誠的同理就足以幫助當事人找到問題的解決之道。這對於較膚淺的問題，也許有助益，但單單同理心絕對不夠處理更深入或長年累月形成的問題。

九、諮商者的角色不是只有責備和面質而已。有些人以為基督教的諮商，對於是非善惡黑白分明，因此，就像先知的角色一樣，以為指出罪惡就可以了。殊不知每一個人的情況不同，諮商者對於每個人的教導，所採用的方式，深淺，

軟硬，多少，也都要因人而異，因材施教。

總之，教牧諮商者絕對不是只有建立關係，或只有解釋資料，或提供獨到的見解，或以為只有傾聽就足夠了。

## 貳、諮商是什麼？

以下我們引用林孟平在「輔導與心理治療」（林孟平，1986, pp.7-8）中的一些對於輔導的定義來揣摩諮商是什麼。

輔導是一個過程，其間輔導者與當事人的關係能給予後者一種安全感，使其可以從容地開放自己，甚至可以正視自己過去曾否定的經驗，然後把那些經驗融合於已經轉變了的自己，做出統合（Rogers, 1940）。

輔導是一個出現在某種「一對一關係」中的過程，在這關係中，其中一個人被難題所困擾，自己無法應付，故此需要另一位受過專業訓練工作的人來協助他，好讓他對個人面對的種種困難，能夠找到解決的辦法（Hahn & Milton, 1955）。

輔導是一個過程，輔導員在其中協助當事人對自己需要做的決定、計劃和適應等種種有關的事實做出解釋（Smith, 1955）。

輔導是一個關係，在這關係中，其中一個人努力去協助另一個人了解和解決個人的適應問題；而所謂適應範圍，是包括了教育輔導、就學輔導和有關社會與個體關係的輔導（English, 1958）。

輔導是一個過程，透過這過程，輔導員可以協助當事人增強生活的適應能力；而且，輔導是發展性的，透過輔導，

叫人的潛質能得以充分發展（Tyler, 1969）。

輔導是一個教導與學習的歷程，目的是要幫助當事人學習認識自己（Steffre, 1970）。

輔導是一個幫助人的過程，而在這過程中，兩人所要建立的某種關係不但是必需的條件，而且那關係是足夠令人改變和成長的。同時，我們要知道輔導是為那些缺乏良好的人際關係，以致產生問題的人，所進行的一種特別的治療（Patterson, 1974）。

輔導是一個幫助人處理困難的過程……，而行為輔導就是一個幫助人去學習如何解決有關人際、情緒和抉擇問題的過程（Krumboltz, 1976）。

輔導是一個過程，在這幫助當事人的過程中，輔導員協助當事人探討他對自己，對其生命中的重要人物，和對環境中重要範疇的感受和看法（Eisenberg & Delaney, 1977）。

輔導是一個學習的過程，也是一個系統性的程序，輔導員為了要幫助當事人去改變行為，也就得介入當事人的生活，擔當協調的工作（Pietrofesa, Leonard & Hoose, 1978）。

另外，根據 Jay E. Adams 的《聖靈的勸戒》（2002, p.302）一書，輔導是聖靈自己的工作，這種聖靈的工作之媒介，或工具，包括「神的話、聖餐、禱告、信徒相交等——在信徒身上達成祂的工作，這工作，就是改變罪人的性情，使他成聖。」而據 Wayne A. Mack 等著的《聖經輔導入門》（2003, p.302）一書，輔導是必須以聖經教訓為基本原則，「提供指引」，也就是必須有合乎聖經的教導引導。這就是本章所要研討的主題。



## 參、教導引導必須合乎聖經

聖經不只有救恩之道，也有和一個人日常生活相關的教訓。聖經不單討論教義或神學理論，更有很強的實用性，是可賴以為指引，值得被遵行的具體方向和路徑。詩一一九 105 說：「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」而且聖經對於敬虔生活的原則有足夠充分的資訊。彼後一 3 說：「神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。」聖經更是助人時是絕對有益的，這就如提後三 16-17 所說：「聖經都是 神所默示的〔或譯：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，叫屬 神的人得以完全，預備行各樣的善事。」

筆者在教會事奉近三十年來，一直用聖經作為助人的準則，不論從思想上，情緒上，或行為上介入有需要，或有困難的當事人或其家庭，只要運用得合宜，都能看出果效。即使仍未信主的人，若有願意遵行聖經上的話之心志，也能獲益。例如箴十五 1 說：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」這句智慧的箴言，不論已信主或未信主的當事人，若肯將之實踐於婚姻關係中，常能看出夫妻關係之改善。但是有些聖經的教訓，就必須要已信主的信徒才能體會與瞭解，才有力量實行出來。例如以弗所書四章 32 節說：「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如 神在基督裏饒恕了你們一樣。」在這裡只有真正重生得救的人，自己實在體會，並經驗了上帝在基督裡的饒恕之恩，才能有力量，用

上帝的愛去饒恕別人。

教導引導需要合乎聖經，包括：

### 一、合乎正意解經的原則。

提後二 15 說：「你當竭力在 神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。」每一段經文都有其經文本身的意義，按照原文的字義、文法，參考不同的譯文版本，和其歷史文化背景，及前後文的文脈關聯性，還有各種文體的特性，都能有助於確定經文本身的意義。只有當經文本身的意義被確定之後，才能進一步引申其應用意義，而知道如何應用於諸多不同的情況。若沒有先確定經文本身的意義，直接就採取其應用意義，這可能受限於使用經文者本身的經歷。憑自己的經歷來了解經文，有時正確，卻有時錯誤，因此含有解經錯誤的危險性。如果是這樣，那就不是從經文得到教訓和亮光的釋經（Exegesis），而是把自己已知已有的經歷和看法讀入經文（Eisegesis）。因此，也就不一定合乎聖經了。

### 二、順從聖靈的引導。

在從事教牧諮商時，總是一邊協談，傾聽，一邊在心中默禱，天線不斷，仰望聖靈的引導，在聖靈引導和思考當中，常會有合適的聖經經文出現在腦中。因為聖靈本身就是最好的輔導者，祂所引導思考的經文，使人讀了之後會受感動，而得益處。教牧諮商者若帶著敏銳的心靈，信而順服的心態，就能和當事人，一起查考這些相關的經文。筆者曾有經驗，

在諮商時段結束之後，心中仍常為這個有需要的當事人禱告，經過幾天的默想，禱告，聖靈引導，筆者想起一段相關的經文，合適用於當事人當時所遭遇的情況。於是在下次會面時，當適當的時機出現，就使用那段經文和當事人研討，結果造成很強而有力的正面效果。

### 三、使用經文時，強調以基督和祂的福音為中心。

在傅立德所寫的《恩上加恩》（2000）一書中，他把他自己的生活事奉，配合聖經的應用呈現出見證。不論何時、何事、何地、何人，他常常將這些與耶穌的福音找到其關聯性。傅立德老師在中華福音神學院曾教授「福音神學」的課程，非常受學生歡迎，學生們也從這個課程獲益良多。傅立德老師不論在講課或講道，總不忘隨時隨處回到福音的出發點，回到耶穌基督的十字架之救恩。教牧諮商者在從事協談時，一方面強調合乎聖經，一方面要隨時回到耶穌基督十字架的救恩。因為基督徒不但因信稱義，也因信成聖。而且，所有的努力和成就，絕不是靠人本主義式的功勞或苦修，而是倚靠耶穌基督十字架的功勞。若是離了耶穌的十字架救恩，有可能就會陷入依靠己力或自以為義，要不然就是落入百般的挫折中，因為人的得救，必須全然靠主耶穌的恩典，而持續的脫去舊人，穿上新人，也必須有耶穌的慈愛恩典，才會有持續性的動力。否則，做一段日子，就會累了。

### 四、強調這是聖經的教訓，是神的話。

教牧諮商者在教導引導時，要一再示範一個尊重神的話和信靠順服神的話之榜樣，也要一再強調這是聖經教訓，是神的話。這與一般世人的看法、觀念、哲學。道德觀全然不同。

一再強調神的話語之權威性和超越性。那是神親自默示的，不是人苦思所得。是昔日、今日、以後永遠有效的。正如賽四十 8 所說的：「草必枯乾，花必凋殘，惟有我們神的話必永遠立定。」人類各個世代的哲學思想、觀念；主義都會改變，但聖經上神的話永遠不需要改變。聖經審判文化和世人，聖經不必隨文化和世人之思想而改變。聖經像一把尺，用來作為衡量的標準。聖經也像一面鏡子，能照出各人內心的本相。教牧諮商者絕不必因為引用聖經，高舉神的話，而自覺抱歉，或自認為不如現代心理學家。牧師的本職就是專心以祈禱，傳道為念。教牧諮商者就是以經營、管理、解釋、分享神的話為專業之職責。神的話能改變人的生命，使人成長，成熟，越來越像基督。

### 五、要分清楚是神的命令，或是人的建議。

教牧諮商者在使用聖經做教導引導時，要分清楚自己所教導的是神的命令或是人的建議。有時候諮商者會建議某種應用性的方式和步驟，這有可能是出自諮商者自己的經驗，或自己所閱讀的屬靈書籍，但不是直接出自聖經上神的命令，那麼諮商者必須說清楚這是人的建議。例如諮商者說：「我



建議你每天至少用半小時閱讀聖經，這能使你更認識神的話，以及祂喜悅你怎樣過日子。」又如諮商者說：「神的命令是要你饒恕他的過犯，因為馬太福音六章 14-15 節說：『你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。』這是耶穌的命令。」

## 六、要指出聖經中要人改變之處，及如何改變。

雅各書一章 22-25 節說：「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」

不但聽道之後要行道，在教牧諮商時，和當事人查考研討聖經時，也必須指出聖經上要人改變之處，並說明如何改變，使人能真的遵行聖經的教訓。例如以弗所書四章 29 節說：「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」假設有一個父親，常因開口罵小孩時，使用污穢的言語，那麼這個父親，需要被教導，不可以再繼續如此。而改變的方法，是每次要講出污穢的言語之前，先閉上嘴巴，想一想，怎樣說，怎樣表達，才會達到「造就小孩」的效果。這位父親需要先認知並接受這個聖經的教訓，再持續性地做這種操練，一而再，再而三地，用新的表達模式，取代舊的污穢的表達方法。

## 肆、教導引導必須適當地因材施教。

每一位當事人，都有各自對聖經的認識與瞭解程度之不同。每個人的知能情況，信仰背景，信心強弱也不一樣。因此，在做教牧諮商中的教導引導時，絕不可只用一種方式，要面對不同的人，處理不同的問題，必須看當事人能接受的情況而定，教導引導時的內容、方式、態度都要因人而異，以利當事人能接受，並得到正確的洞察，而樂意採取和聖經教訓一致的行動。

### 一、教導引導的內容方面

在教導引導之內容方面，必須是與當事人目前最關心的事件主題有關的（immediate concerns），而不是一般性的基督徒生活原則。當然基督徒生活原則也是重要的。但就當事人來說，他最想知道的是和自己目前面對的問題最有相關的部分。既然是最想知道這部分，那麼教導引導的效果應當最好。因此，若可有選擇，在優先次序上，先由此切入最合適。

另外內容方面，也必須考慮當事人目前的情緒狀況（emotional conditions）。人不是機械，是有感覺，有情緒的。而情緒對於一個人的影響又是那麼重要，因此在教導引導的內容，需要選擇合適當事人目前情緒之狀況才容易被接受。例如箴言廿七章 14 節說：「清晨起來，大聲給朋友祝福的，就算是咒詛他。」祝福雖然是好事，但若當事人的情緒上不合適，卻也可以因此敗事。舉例說，若當一個人犯罪了，而已經在強烈的自責當中，充滿罪咎感，若諮商者在這時刻

再教導引導當事人進入聖經中，指責這個罪的許多教訓中，在此時此刻就不是智慧之舉。因為有可能徒增當事人更強烈的自責情緒，甚至，也許超過能承擔的壓力與負荷，而造成傷害自己的後果。

內容方面，還需要考慮當事人的屬靈生命和信心之成熟度（spiritual maturity），而給予合適的內容。來五 13-14 說：

「凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」在那裡說到一個人對真理的認識與瞭解，以及靈命成長之狀況，有幼稚和成熟的區別。對於較成熟的人，在教導引導時，可以像對待「師傅」（來五 12）一樣。對於較幼稚者，只能教導「上帝聖言小學的開端」之知識，這些人被看作只能吃奶，不能吃乾糧。因此在教導引導的內容，要按當事人只能吃奶，或已能吃乾糧，而有所區別。

在內容方面，最重要的也在乎當事人是否已經能接受輔導者的諫言（receptivity to counsel）。在適當的天時、地利、人和之情況中，當事人若已預備好接受諫言，這時諮商者要把握時機，把相關的教導引導帶進合適的內容。若當事人或因認知上仍未想通，或因和諮商者關係仍未建立，或因其他因素而仍未預備好接受諫言時，諮商者仍需再等候一段時間，仍需再試試別的進路。

## 二、教導引導的方式：

內容要正確合適，表達和傳遞的方式也要合宜。教導引導的形式是多面向的，可包括：

（一）講說（lecture）。這是由諮商者用說教的方式做教導，直接清楚地把和問題相關的解決之道陳述、說明、講解。

（二）觀察（observation）。這是當事人被指定作業去觀察別人怎樣處理自己所困擾的問題。例如害怕和異性交談的當事人，藉觀察他人如何和異性互動，而學習，及自己模仿演練。

（三）實際體驗（experience）。例如有一位丈夫，一直不能了解為什麼妻子在做家事和看顧兒女時會那麼疲倦，而有壓力。丈夫自以為在外面工作謀生才会有壓力，才會倦怠。於是諮商者給予這位丈夫的家庭作業是利用三天假期留在家裡，而讓妻子一個人回娘家三天。這三天當中，讓丈夫實際體驗做家事和看顧兒女，從早到晚略為經驗妻子的生活方式。果然丈夫對妻子的了解增加很多。另有一位高中應屆畢業生，很想考社會工作系，認為那是很有意思的一件事，因為總是可以幫助一些有需要的人，可以跟這些有需要求助者談話——只有談談話而已。在和諮商者討論未來升學就業的方向時，諮商者給予當事人的家庭作業，是利用每天放學後兩小時，去做一位社工師的義工，協助整理文字檔案，經過三個月之後，這位高中生，對於社工師的工作，有了更進一步的了解，因著自己略為實際體驗社工師的辦公室工作，而使他不得不重新評估自己將來的升學就業方向，這也使他在計畫未來時，更切合實際。

（四）考究（research）。以斯拉記七章 10 節說：「以斯拉定志考究遵行耶和華的律法，又將律例典章教訓以色列人。」考究是研讀、觀察、比較、歸納、學習之意。例如，



有一位當事人自認為自己的性格弱點是膽怯。他也相信基督徒有上帝的聖靈同在，應該剛強壯膽很勇敢才對。但是一直苦於無法克服自己的弱點。諮商者給予當事人的作業之一，是從聖經經文彙編中找出「不要懼怕」或「害怕」相關的聖經經文，並且研讀這些經文的前後文，藉這種專題研經的過程，更了解聖經中談到這方面的教訓，經由觀察、比較、歸納、分類、和結論，他自己從聖經發現聖經教訓我們只要怕（敬畏）神，不需要怕人。教牧諮商者也可藉由要求接受婚前輔導者，對於「溝通」這個主題做研究，可從聖經中和相關的書籍、期刊、文章來探討，這也會有助於將婚者，對於未來夫妻之溝通有益處。

**（五）討論（discussion）。**可以讀一段和當事人的問題相關的聖經經文為範圍，以此為學習的內容，和當事人用討論的方式做教導。在討論時，諮商者儘量不給答案，因為是引導式的教學，所以要以帶領當事人從經文中找到答案為目標。當事人經過這樣的學習過程，自己的收穫更多，記憶更深刻。並且在討論的過程中，當事人也可逐漸學會直接從聖經獲取第一手教訓的寶貴經驗，以致於在諮商情境之外，當事人也能自己在聖經中挖掘寶藏，來處理自己所面對的其他問題。

**（六）發問題（question）。**這就像使用小組查經的方式，由諮商者問問題，一步一步引導當事人，經過觀察，解釋和應用的階段，訓練當事人觀察聖經經文的能力，有如偵探，看那些顯而易見的，和那不明顯的。諮商者可對所讀的經文提出一些問題。例如：

1. 何人（誰）：這卷書的作者是誰？寫給誰？書中的主角和配角是誰？
2. 何處：事情發生在何處？什麼省、市、鎮？不妨查查聖經圖鑑或地圖（許多聖經都附有地圖）。如果讀一卷書信，受信者住在何處？
3. 何時：事情發生在何年？何月？何日？或某一事件與另一相關事件在何時發生？
4. 何事：有何行動或事件發生？哪些是這段經文中常見的字眼或主要的意見？
5. 為何：這段經文中提及任何原因、解釋或目的說明沒有？
6. 如何：這段經文的體裁是一封書信、一篇演講、一首詩歌、或一個比喻？作者應用什麼比喻（明喻、隱喻）沒有？經文如何組織（以觀點、人物、地理為中心）？

提出問題逐項探究一卷聖經或一段經文，可以發現許多重要的事實。有所發現，要把它們寫下來，以供日後參考。

**（七）指定閱讀作業（reading assignments）。**這是對於習慣閱讀的當事人很好的方式。諮商者平常收集一些在教牧諮商時常會遇到的問題之相關書目、影音媒體。在有需要而合宜的情況下，可以指定當事人閱讀一些書籍，或觀賞影音媒體，在下次見面時，再來討論閱讀心得或問題。這可以使當事人在不見面時，仍繼續學習，處理問題，並擴展處理自己問題相關的知能。

**（八）評估（evaluation）。**教牧諮商者可以嘗試提出一

個假設的情境，由當事人來評估及審查這個情境的前因後果，以及當事人對此情境的想法，作法或處理方法。當然也可引導當事人，直接嘗試評估自己目前的處境，並表達自己的想法。

**（九）自我揭露（self-disclosure）。**教牧諮商者在時機合宜時，可以適當地作自我揭露，分享自己與當事人問題相關的個人經驗。在這種情況中要注意，不要把協談焦點轉移到諮商者自己的身上，因為自我揭露的目的，是為了幫助當事人，為了使當事人有學習的榜樣，或啟發盼望，或獲得某種處置的技巧。總之協談的焦點，應該是以當事人的利益為優先考慮。

**（十）用比喻說明（illustration）。**這是耶穌常用的教導方式。用清楚易懂和日常生活有關的一些具體實例，來說明，輔助使人了解某種較抽象的真理，或挑戰當事人作更深入的思考過程。不但耶穌常用比喻說明，在舊約有些先知，也被上帝指示用某種具體的工具、器皿、或事物來比喻說明神諭或上帝的預言和教訓。例如耶十三 1-11 上帝吩咐耶利米腰束麻帶，再將此麻帶藏在伯拉河邊，一段時間之後，麻帶變壞，以此比喻教導猶大和耶路撒冷因驕傲、頑梗，隨從別神，也必如此變壞。另外在耶十三 12-14，以酒滿罈為喻，說明耶路撒冷的君王、先知、祭司、居民，彼此爛醉相碰被滅絕。其他還有很多經文也是用比喻作教導的方式（王上廿 37-43；耶廿七 1-7，十九 1-15，五一 63-64，廿五 15-31，廿四 1-10，七 12-20，十八 1-10）。比喻是很生動很好用的教導方式，不但吸引人注意，而且能使人印象深刻，記憶難忘。

**（十一）角色扮演（role-playing）。**教牧諮商者可以用角色扮演的的方式，教導有關溝通的問題，有關如何處理面對可能發生的情況（預演），有關如何處置過去發生的事，卻無法在現實世界中重覆的一些事務。例如一位當事人和生前的姊妹關係惡劣，在姊妹死後一直心中懷抱罪咎感。在角色扮演中，可以給當事人有紓解和處理未竟之事的機會。或如一位當事人常在配偶爆發憤怒，口不擇言時，不知如何回應。在經過一系列的學習過程之後，教牧諮商者和當事人，可以在諮商室作角色扮演，而給予當事人有實習重複演練，以期更合宜，有效地處理將來可能面臨的類似之情境。這就像父母在家中教導孩童如何拒絕陌生人給予巧克力時，實際演練要如何回答，「不要」，以及如何立刻走開現場的反應之練習。

**（十二）訪談（interview）。**諮商者可鼓勵當事人訪問某個人物，了解其如何成功地處理和當事人相似的問題之經驗。曾有一位面對離婚邊緣，不知如何作決定的當事人，被諮商者鼓勵去訪談一位教會中曾走過離婚經驗的人，在訪談時，當事人獲得許多和離婚相關，需要事先考慮的問題，以及離婚之後可能帶來的許多後果，這些資訊，都能有助於當事人，在考慮時更周詳，而做適當的決定。又如一對青少年的父母正因親子關係，而生活在被困擾和沮喪當中。這對夫妻被諮商者鼓勵去訪談另一對有過處理青少年反叛經驗的父母。經過訪談之後，這對當事人夫妻，更了解自己的處境，以及自己應該如何面對目前的親子關係之難題。



### 三、教導引導的態度：

在教導引導時，除了注意其內容，傳達方式之外，也需要留意諮商者在教導引導之態度。因為態度會影響當事人之接納度。一種不好的態度，即使有正確的內容，有效的方式，也不一定能被接納。例如以一種高姿態說教式的態度，一定不容易被接受。諮商者在教導引導時，需要謙卑、溫柔、堅定、誠懇。就像耶穌基督雖是最優秀，超級的良師，但是他說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式。」

（太十一 29）；民十二 3 也說：「摩西為人極其謙和，勝過世上的眾人。」摩西是以色列百姓的屬靈領袖，他代表上帝在以色列百姓中傳遞上帝的命令、律例、典章。他教導引導百姓。而他的特質是「極其謙和」，謙卑溫柔的態度，出自於成熟老練的屬靈生命，唯有看清自己是有限的人，需要倚靠上帝的教牧諮商者，才能流露出謙卑溫柔的特質。

當事人在不覺得被勉強的情況之下，才容易打開心門，接受教導和引導。有些輔導者在發覺當事人的問題是出於罪，而需要面質時，在態度上有時傾向於嚴厲、強勢、高壓式的教導。這不一定能收到好的效果。即使所教導的內容是正確的，仍不一定能被當事人接受。

堅定誠懇也是很重要的態度。事實上堅定與溫柔需要互相制衡，才会有更理想的效果。就像約翰福音八章 1-11 節描寫一位行淫時被抓拿的婦人，在眾人指責審判時，耶穌所流露的態度一樣。耶穌在最後對那婦人說：「那些人在哪裡呢？沒有人定你的罪嗎？…我也不定你的罪，去罷，從此不要再

犯罪了。」（約八 10-11）耶穌所傳達的內容是正確的，而態度是堅定和溫柔、恩威並重。

誠懇是能感動人，使人產生動力很重要的素質。誠懇包含真實、真誠、誠實、懇切。這種出自肺腑由衷的勸戒，才能在受傷或困難中的人心中挑旺改變的動機和動力。

### 伍、有效的教牧諮商，在教導引導時，必要條件之一是有足夠的聖經知識。

筆者在訓練學生時，常鼓勵同學們多選修聖經和神學方面的課程。其實教牧諮商者能給予人最實際的幫助是教導聖經，聖經才是牛肉，是主菜。學會再多的諮商技巧，若教牧諮商者本身並不熟悉聖經知識，那和一般人本主義為核心的諮商不會有太多的區別。那麼教牧諮商者當如何裝備自己有更多相關的聖經知識呢？

一、**收集現有主題經文資料**。教牧諮商者手邊可以隨時備有分類經文彙編，或快速經文查考（例如：John G. Kruis 著，1997，吳世芳譯，《快速經文查考——諮商輔導用》，橄欖基金會出版）等工具書。當有需要時，可以尋索翻閱相關的主題經文，作研經查考，或使用於教導引導之過程。但使用時，決不是只有讀出來，或只把經文給予當事人，好像醫生開處方一樣。而需要使用各種合宜的方式，作教導引導。

二、**在自己讀經靈修時，注意相關經文，並自己分類，留著備用**。教牧諮商者自己有固定的每日靈修和讀經是非常重要的。只有當自己每日生活被神的話改變，更新時，才能

期盼被上帝使用，去促成求助者的改變與更新。只有當自己親身經驗藉著神的話語，持續操練脫去舊人，穿上新人，才能期盼幫助當事人，憑藉聖經的教導，而脫去舊人，穿上新人。作靈修筆記是很好的習慣。

三、按照已有的諮商協談經驗，將個案不同的問題分類，並找出相關的經文歸類。隨著諮商協談經驗之增加，累積的經文也會日益增加。

四、背經。這是很基本，很簡單，卻很實用，有益的一件事。背經不但對教牧諮商者本身有利益，能造就自己，使自己生命成長，而且有助於在有需要時，讓神的話語成為及時的幫助，利己助人。基督徒的默想和異教徒的冥想或想像最大的不同在於默想是以聖經的話語為內容。正如詩一2-3所說的：「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福。他要像一棵樹，栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾，凡他所作的，盡都順利。」要能晝夜默想神的話，最好先將神的話藏記在心中。而異教的冥想或想像，若不是嘗試讓思想完全放空，就是憑想像，去隨心所欲擬想自己主觀想要的。異教的方式和強調默想神的話是很不一樣的。

五、聽講道時，作筆記。教牧諮商者若有機會聽別人的講道、查經、教導時，可以勤作筆記，這有助於在學習中，把一些寶貴的心得用筆記錄下來。因人的記憶畢竟有限，日久就淡忘了。而且這種邊聽，邊作筆記的習慣，也會有助於教牧諮商者在諮商過程，邊傾聽，邊作筆記的方式。

六、參加訓練會，講座，或在神學院選修聖經與神學課程。主的道豐富無窮，值得終身學習，越進修才越看到自己

所知有限，越了解神的話，也越能信靠神的話，和使用神的話，來幫助自己和別人。正如來四12所說：「上帝的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節語骨髓，都能刺入剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」在聖經和神學上的終身學習，必定是值得的。

七、收集相關書籍，影音媒體教材，教具等。在做教牧輔導時，為了給予當事人合宜的家庭作業，諮商者需要收集這些工具，而這些相關的文字資料，影音教材也是諮商者自修很好的管道。

八、也可收集要給受輔導的當事人使用之家庭作業。在平常閱讀、聽課、或自己思想問題時，若有什麼創意的點子，合適用於諮商做家庭作業使用的，都可以收集起來，以備日後需要時可使用。例如筆者收集了像「合家歡」這種合適全家人一起玩的工具，當有些家庭苦於不知在一起要談什麼話，要溝通什麼時，這是很好的破冰遊戲，可談得深或淺，可玩得久或短時間，自由決定。

## 陸、結論

教導引導是一種藝術，也是一門科學，就像前一段的「解釋資料」一樣，這是需要實際操練，多次多方的練習，才會熟能生巧的。筆者認為教牧諮商者，不要輕易給予建議，或太快太早給予建議，除非很確定這個建議是在合適的時機，而且合乎聖經原則，也是在當事人預備接受的情況之下，才可給予適當的建議。最好還是教導引導當事人，經過學習的過程而自己獲得答案，自己學會作選擇和決定，並為自己的



選擇決定負責任，這樣才是真正幫助當事人邁向更新，獨立，成長之旅。所有的旅程，都是開始不容易，萬事起頭難。但是百里路程，也需要從第一步開始。邊學邊做，邊做邊學，是最好的方法。要記住：「命令（指引）的總歸就是愛，這愛是從清潔的心和無虧的良心，無偽的信心生出來的。」（提前一5）惟有出自愛心的教導引導，才會有良好的效果。

### \*\* 討論思考問題：

- 一、在過去別人幫助你時，你曾否分辨和評估怎樣的教導引導對你比較有效？怎樣的教導引導對你似乎效果比較不好？試舉例說明，並分析其因素。
- 二、在教導和引導的技巧和方法中，你認為你自己可能比較會採用哪些？為什麼？
- 三、用你自己的語言說明諮商不是什麼？諮商是什麼？
- 四、為了使你自己將來在教牧諮商的「教導引導」這步驟能做得更好，你有什麼計畫？試具體說明。

### 參考書目：

- Adams, Jay E. (2002) 《聖靈的勸戒》，陳若愚譯，La Mirada, CA：中華展望。  
Mack, Wayne A., etc. (2003) 《聖經輔導入門》，江淑敏譯，台北：華神。  
林孟平 (1986) 《輔導與心理治療》，台北：五南。  
傅立德 (2000) 《恩上加恩》，台北：道聲。

## 第 21 章 促成決志

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、知道促成決志的定義是什麼？
- 二、分辨當事人是否抗拒改變。
- 三、熟悉促成決志的原則和技巧。

**教**牧諮商者，用聖經來輔導，最重要的目標之一，就是 Wayne A. Mack (2003) 所說的：「致力於讓合乎聖經的改變成為一種生活方式，他追求讓聖經的原則體現、融入人的生活中，讓人在生活的每一層面，包括渴望、思想、態度、感覺及行為上，都能以基督為中心，有基督的樣式。」聖經輔導的主要目標並不是使人活得快樂、成功，有幸福家庭，有成功的事業，免於情緒困擾、痛苦和傷害，擁有和諧親密的人際關係。聖經輔導者當然關心這些事。事實上，透

過聖經輔導，以上這些美好的事，甚至更好的事都將在過程中，以更完美的方式呈現。但它們將是聖經輔導的附加效果，而不是主要的目標。聖經輔導的最高目標是：使人過討主喜悅，榮神益人的生活方式，在生活各方面都漸漸改變成越來越像耶穌基督。

到目前為止，我們學過造成改變的前五個步驟，包括：**建立關係、啟發盼望、收集資料、解釋資料、教導引導**，接下去我們要看造成改變第六個步驟，就是促成決志。

## 壹、促成決志的定義：

促成決志的定義，包括四方面。

### 一、幫助當事人接受為自己的思想、動機、感覺、態度、行為負責任。

一般人遇到困難或痛苦時，常傾向於怨天尤人，把責任推卸給別人，怪罪他人，而埋怨時不我予，或怨嘆自己出生在惡劣的環境和時機，出生在功能不健全的原生家庭，沒有好機會破繭而出。但是事實上，再多的埋怨，歎息，仍然於事無補。正面而積極的態度應該是負起責任，面對事實，接受自己在此時此地他需要做什麼，或不做什麼。我們或許不能改變環境或出身背景，但我們可以改變自己的思想、態度和行為。我們不能決定別人要怎樣對待自己，但是我們可以決定自己要怎樣回應別人對待自己的行為或言語。聖經上教導我們，有些事是基督徒之間可以彼此分擔的。加拉太書六

章 2 節說：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」但是另一方面聖經也教訓我們各人要為自己負起當盡之責任。所以加拉太書六章 5 節說：「因為各人必擔當自己的擔子。」彼前一 17 也說：「你們既稱那不偏待人，按各人行為審判人的主為父，就當存敬畏的心度你們在世寄居的日子。」上帝是按各人行為審判的主，各人要為自己的行為負起責任。神賜給人自由意志。一個人在做選擇或決定時，可以運用自由意志，做適當的行為反應。當一個人開始更新改變之際，首先要接受的觀念和態度就是：我要為我自己的情緒、言語、行為、思想等，自己負起當有的責任。

找出問題的原因，對於解決問題有幫助，例如有些人追溯問題根源，是因童年原生家庭的經驗，在人格或心理烙下傷痕。但不要因此就一直停留在這個陰暗的角落，自舔舊傷。而需要想一想自己可以負起責任，選擇自己未來的方向和路徑。既然過去會影響現在，而逝者已矣，那麼現在也會影響未來。因此，我們每個人都要面對現實，並且自己負起責任，自我省察，此時此地該如何行，該怎麼處置。這才能真正解決問題，並因此帶來改變與成長。

### 二、幫助當事人認知合乎聖經的改變，需要自己使用意志力的抉擇。

保羅在腓立比書三章 12-14 節說：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我



只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得 神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」保羅在羅馬書和其他書信，都一再強調，得救是因信稱義，是靠主耶穌的救恩。但在生命的成長和更新變化，卻也需要「竭力追求」並且選擇「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」保羅看重人的自由意志之抉擇，於此可見其一般。他更在林後五 9 說：「所以，無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。」雖然保羅在羅七 18 曾一次說過「……立志為善由得我，只是行出來由不得我。」他表明自己的掙扎、奮鬥、努力。而在羅七 25 說：「感謝 神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了……」。可見立志的過程可能會有掙扎和困難的時候，但卻是一個可以靠主得勝的機會。保羅在其他地方都一次又一次用「立志」來表達，合乎聖經的改變，需要人們用意志力做選擇。「立志」的原則，絕不會和「倚靠主」的原則有所矛盾或抵觸。例如腓二 13 保羅就說：「因為你們立志行事都是 神在你們心裏運行，為要成就他的美意。」

保羅勉勵基督徒要「立志作安靜人，辦自己的事，親手做工，正如我們從前所吩咐你們的。」（帖前四 10）舊約的但以理也立志分別為聖，過聖潔的生活，但一 8 說：「但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。」大衛在詩十七 3 說：「你已經試驗我的心；你在夜間鑒察我；你熬煉我，卻找不著甚麼；我立志叫我口中沒有過失。」約七 17 耶穌說：「人若立志遵著他的旨意行，就必曉得這教訓或是出於 神，或是我憑著自己說

的。」當人立志要遵行神的旨意而行事為人時，就會更了解神的旨意。當然在運用自由意志時，他可能會遇到內在掙扎或外來的逼迫，就像提後三 12 所說的：「不但如此，凡立志在基督耶穌裏敬虔度日的也都要受逼迫。」但我們要確信「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，預備行各樣的善事。」（提後三 16-17）合乎聖經的改變，需要運用神所賜給人的自由意志之抉擇。

### 三、幫助當事人認知，一個人生活、言語、行為、情緒、人際關係之改變，需要先從內心的改變開始。

內心包括一個人的內在生命，一個人的思想、慾望、動機和意願。保羅深知人的身體會越來越朽壞、衰殘，但內心卻可以一天新似一天（林後四 16）。內心確定可以靠主而更新變化。羅十二 1-2 說：「所以弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是 神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。」「心意更新而變化」，就是內在生命的改變與成長。

Dr. Archibald D. Hart 在他所寫的《優質思考》（*The Exercises to Renew Your Thinking*, 1999）一書中，他根據箴言廿三章 7 節所說的：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎

樣。」在書中第十七頁他用下列這個圖表來呈現一個人的思想，對他的影響之多面向：

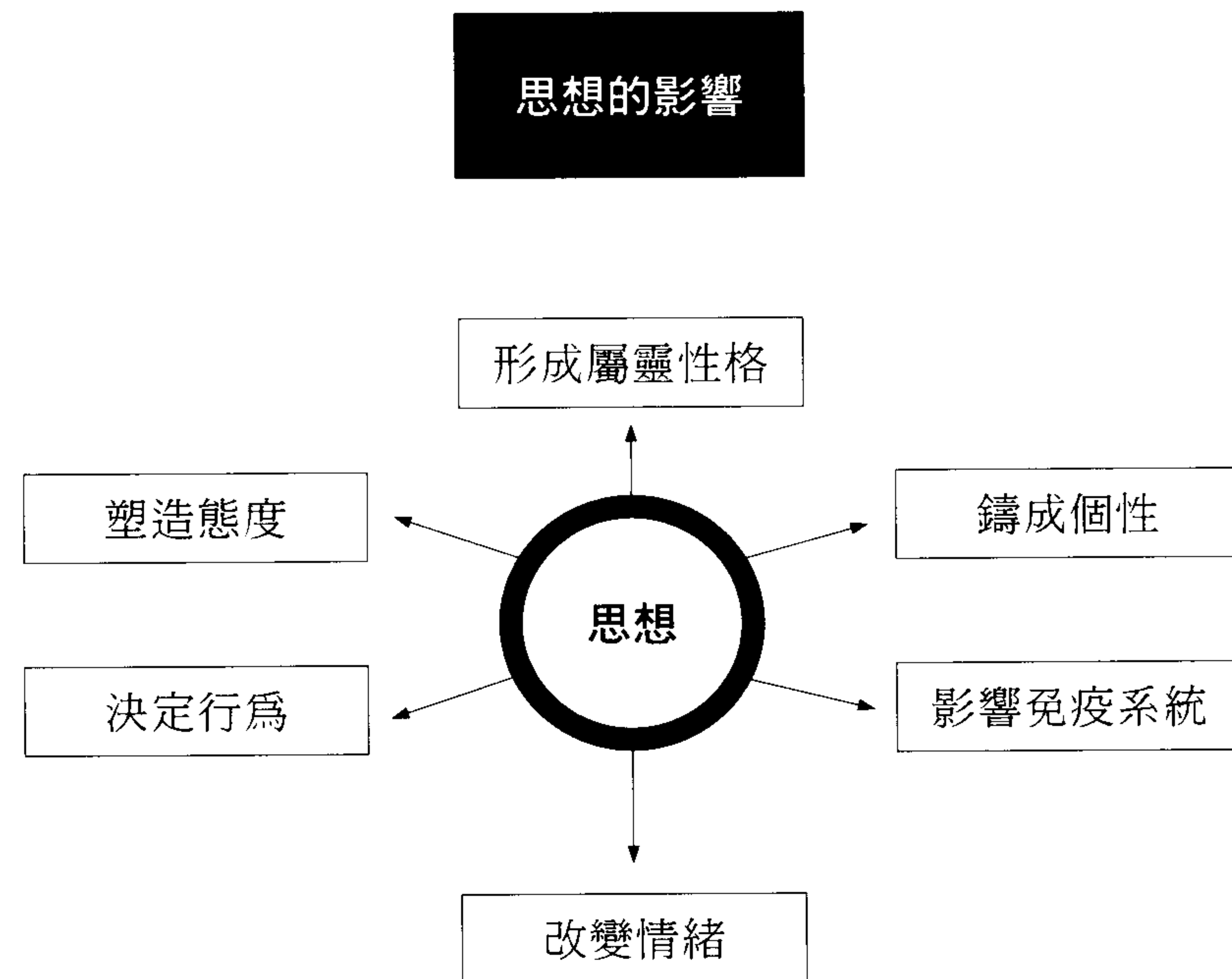


圖 21.1 思想的影響

在書中作者 Hart 提出建立心靈（思想）健康的十個習慣，包括：

- 習慣一：欣賞別人的優點
- 習慣二：容許自己的失敗
- 習慣三：保持良心清醒
- 習慣四：不要懲罰自己

習慣五：珍視生命中小小的祝福

習慣六：強調積極

習慣七：成為正確的樂觀主義者

習慣八：按本相接納自我

習慣九：不與現實脫節

習慣十：珍惜神的慈愛與智慧

Hart 又進一步提出發展優質思考的具體操練，包括掌握思想之流，調轉心思意念，改變自我對話。

在本書中，Hart 嘗試融合認知情緒行為治療法和基督教的信仰。當然我們相信只有當一個人的內在生命，在耶穌基督的救恩裡重生得救，成為新造的人（林後五 17），這才是一切內心、思想改變的核心。Hart (pp. 256-257) 強調他書上所建議的具體操練步驟，「這些辦法均需要下決心且留心去進行」才會有效，絕對不是速食式的「麥當勞思想」

人的改變的確需要從內心的改變開始，誠然如箴四 23 所說的：「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

#### 四、幫助當事人下決心除去攔阻改變的慾望、思想、行動，並且用正面的慾望、思想、行動來取代。

這就是弗四 20-24 所說的，有主的新生命者，其生命更新、改變、成長的原則：「脫去舊人，穿上新人。」下定決心需要意志力，而且可能也會遇到阻礙力。當事人必須先下



定決心，除去攔阻。舉例來說，若有人嘗試脫離毒癮的捆綁，需要先察覺自己交往的人中，那些毒友的牽絆和誘惑，對於改變是一大攔阻。因此，若欲除去攔阻，就是需要和惡友斷交，甚至改變自己生活的環境，這也是福音戒毒，要求戒治者入村隔離的主要原因之一。

在除去攔阻的同時，需要用合乎聖經的慾望、思想、行動來取代，否則可能像路十一 14-28 所描寫那個被啞巴鬼附身的人，在鬼被驅離之後，心中沒有同時迎接耶穌入住為主，於是成為空屋，以致後來另有更多的鬼進來棲身，使他情況比以前更慘。曾有一位憂鬱症的求助者，其引爆病發的原因是過多憂慮的思想，擔心自己的已成年之兄長生意失敗不可收拾，而一直把思想情緒往負面的方向鑽進去，出不來。他發病前，幾乎每逢禮拜天就往兄長的店去查看情形，越看越擔心，越擔心，就越陷入焦慮和憂鬱的情緒漩渦。於是在接受醫師用藥治療的同時，他下決心改變禮拜天的活動，不是往他兄長的店去查看，而是由他的配偶陪同到基督教會去敬拜上帝。這個曾有福音種子在內心，卻多年未去教會敬拜的人，開始恢復主日崇拜，並且也嚴格執行每日固定靈修，讀經，禱告的作業。經過一段時間之後，他逐漸學習用聖經的角度來評估發生在他周圍的一些事件。並操練把自己內心的重擔、憂慮、愁煩卸給上帝。正如彼前五 7 所說：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」於是逐漸恢復健康的情緒和心理。很重要的轉捩點，在於他下決心改變禮拜天的活動，不再去他成年兄長的商店，而是回到神的家，正常參加主日崇拜。並且下決心，改變自己內心負面的思想，

而轉為將憂慮擔心交托給上帝。一方面承認自己不是一切的掌控者，上帝才是。另一方面，也把自己對兄長的關心，化成禱告，和一些他可能做得到的行動。

## 貳、幫助被輔導者下定決心，產生有委身於改變之決心（commitment）。

促成決志的步驟，最重要是使當事人下定決心，改變，更新，成長。為了達到此目的，有六個重點需要記住。為幫助學習者記憶，就用 ACCEPT「接受」的六個英文字母，代表下列英文字的第一個字母（Mack, 2002）。

### 一、承認（Acknowledge）

當事人需要承認為自己的思想，感覺、行動負責任。一旦找出問題之根源，就需要接受現實，承認事實，並負起責任，面對和處理問題之根源。千萬別只是活在過去的傷害之陰影下，怨天尤人，或轉移怪罪於他人或環境。

### 二、選擇（Choose）

選擇從聖經的觀點，去看過去現在所發生的事件，就像約瑟一樣，他選擇從神國的角度來看發生在自己過去的事件。當他和傷害他的兄長相認時，兄長們驚惶失措。約瑟卻對他們說：「現在不要因為把我賣到這裡自憂自恨，這是上帝差我在你們已先來，為要保全生命。現在…上帝差我在你們以先來，為要給你們留存餘種在世上，又要大施拯救，保全你們的生命。這樣看來差我到這裡來的，不是你們，乃是上帝。他有使我如法老的父，做他全家的主，並埃及全地的宰相。」

（創四五 5-8）。約瑟原來也可選擇不饒恕他的兄長，而看「現在」的光景，為報復的良機，緊抓住機會反過來打擊或傷害他的兄長。但是約瑟選擇從上帝的角度來看發生在他身上的事件，並且選擇看「現在」，而不是活在「過去」傷害的陰影下。這都是約瑟明智的選擇。David Powlison（2003）在他所寫的書 *Seeing With New Eyes-Counseling and the Human Condition Through the Lens of Scripture* 中，他詳細描述聖經開啟人的心眼，就像使盲人得看見一樣，並且人們可以選擇從聖經的眼光，來看待發生在自己身上的事，而給予全新的詮釋。人們可以自作選擇。

### 三、改變（Commit to Change）

下決心除去攔阻我們做合乎聖經的改變之因素。就像羅馬書十三章 14 節所說的：「總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。」一個人若一方面想改變自己，出黑暗入光明，又另一方面為肉體安排去放縱私慾，那就會攔阻改變的過程。因此，需要委身於除去這些攔阻的努力。

### 四、發揮潛力（Exert）

努力施行，運用潛力，朝向目標，付出心力、體力和一切努力。保羅總是說盡心「竭力」。保羅勉勵信徒要「常常竭力，多作主工。」（林前十五 5-8）要「竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」（弗四 3）他說以巴弗「他在禱告之間，常為你們竭力的祈求。」（西四 12）記在冊上的寡婦要「竭力行各樣善事」（提前五 12）。至於對神的僕人之勸勉，更是「你當竭力在神面前得蒙喜悅，作無愧的工人，按著正意分解真理的道。」（提後二 15）不但要「竭力進入安息」（來

四 11），還要「竭力進到完全的地步」（來六 1）。保羅對上帝的信靠和順服，是無可懷疑的，但他在信靠主的同時，不忘盡自己應盡的力量。絕不是只有禱告，而無工作和行動。他乃是一邊信靠主，一邊盡心竭力，期盼發揮上帝所賜的潛力，來達到更新、改變、成長的目標。

### 五、堅忍（Persevere）

堅持繼續順服神和聖經，需要努力持續一段時間，才能評估。來十 36 說：「你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的。」堅忍包括堅定、持續、和忍耐。雅五 7-8 說：「兄弟們哪！你們要忍耐，直到主來，看那農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。你們也當忍耐堅固你們的心。因為主來的日子近了。」在改變的過程，難免會遇到失敗、困難或挫折。但是成功也許就只差一步。這就像許多有傑出成就的科學家，在重覆無數次失敗的實驗之後，換來一次成功的情況一樣。若在未成之前放棄，就前功盡棄，太可惜了。當耶穌在十字架上，最後說：「成了」（約十九 30）那需要多大的堅忍啊！約伯在苦難中，也給信徒美好的榜樣。雅五 11 說：「那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」

林前十三也說：「上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」堅忍的確是改變過程不可少的品格。

### 六、信心（Trust）

信靠上帝能給予改變的力量。腓二 12-13 說：「這樣看



來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢，作成你們得救的工夫，因為你們立志行事，都是神在你們心意運行，為要成就他的旨意。」我們相信當一個人決定選擇遵行聖經時，上帝會給予足夠的力量來達成。對上帝的信心之大小和所產生改變力量之大小，這兩者之間，有正相關。越信靠上帝，也越有動力改變自己。

## 參、分辨被輔導者是否不願意下決心做改變。

在促成決志的過程中，有時會遇到當事人，雖然已經接受諮商者的詮釋，也知道問題的根源，但卻不願意下決心改變。這時教牧諮商者需要察覺，分辨當事人是否不願意下決心改變。下列一些情況，可能顯示出當事人不願意下決心做必要的改變。

### 一、當事人公開表明不願意下決心改變

例如他可能說：「我雖然知道我現在這樣做，上帝不喜悅，但是我還不想改變我的現況。」或者一個外遇的丈夫說：「雖然我曉得目前這樣的情況會使我的妻子和兒女受傷害，但是我還不想離開我現在的情人。我認為離棄她，對她太殘忍了。」這些明顯的語言表達，很清楚可以看到當事人仍然不願意下決心，改變自己的生活方式或行為。

### 二、當事人無故缺席不來約談

對於原來已約定的諮商時段，不守約赴會，而且未事先

預告，或解釋缺席的原因。這有可能是一種隱藏的拒絕態度。也許當事人仍在自我矛盾和衝突當中，也許當事人有意逃避面對改變或不願意改變。

### 三、當事人若無故不做作業，也可能是一種拒絕的徵兆。

在前一次協談結束時，諮商者要求當事人做的功課，在下次協談時，當事人未做功課，而有可能用各種藉口推諉。諮商者需要進一步澄清、明白是藉口，或真的有合情理的原因，而無法完成作業，以利辨別。

### 四、當事人在和諮商者的關係上疏遠

或回答問題時顯得閃避、冷漠、一反常態、不願意在回答時多做說明，這也可能是一種不合作的態度和隱藏的抗拒。

### 五、當事人使用威脅的語言

例如說：「牧師，你再這樣要求我，我就不再來了！」或說：「老師，你明明知道你這樣說，對我是沒用的。你再這樣，我可要尋求別處的幫助了。」

### 六、當事人膽怯退後或退縮

例如在協談室的態度，從積極參與，改變成消極退縮。也許已經發覺問題根源，並且可能當事人發現若要處理，需要付上很大的代價，因而膽怯退縮，不敢再繼續探索下去。

### 七、當事人壟斷（manipulate）

可能用哭鬧的方式，或奉承、巴結、送禮的方式，嘗試要掌控諮商者，使其成為被利用的工具。若當事人是一對夫妻，也許其中之一方想操控諮商者，利用諮商者，來改變配偶，而自己不想改變。

## 八、移情（transference）的現象

也可能表現出抗拒的反應。也許當事人在過去曾受重要他人的傷害，而在諮商情境，由於移情作用，使當事人在情緒上誤將諮商者當成過去傷害他的人，而產生明顯的抗拒。總之，在促成決志時，諮商者需要先辨識當事人是否有誠意改變，或不願意委身於改變。

## 肆、找出當事人不願意 下決心改變的原因。

當事人不願意下決心改變自己，可能有一些明顯或隱藏的原因，諮商者需要進一步去找出其原因，才能針對當事人的需要，作更合適的處置。

一、當事人內心沒有真正重生得救。徒七51說：「你們這硬著頸項，心與耳未受割禮的人，常時抗拒聖靈！你們的祖宗怎樣，你們也怎樣。」未重生得救者，內心易抗拒聖靈。另外，林前二14保羅也說：「然而，屬血氣的人不領會神聖靈的事，反倒以為愚拙，並且不能知道，因為這些事唯有屬靈的人，才能看透。」屬血氣的人是未重生得救者，對於屬靈事物之領悟和了解有限。所以，教牧諮商者在做諮商的同時，需要強調一邊在合適的情況，帶領當事人真心悔改信主，重生得救。

二、當事人也許不明白合乎聖經的改變，需要「自我操練和節制（self-discipline）」。有些人可能誤以為只要信上帝，上帝就會操控自己，使產生改變，而不知道在改變的過程，其實也需要自己的節制和操練才能達成。在聖經上，參

孫和大衛，都曾因為在情慾上沒有節制，而失敗過。

三、當事人不明白改變之步驟的先後順序。例如：當被傷害、而嘗試饒恕，或復合時，其步驟是先解決心中的怨恨苦毒（bitterness）才能解決饒恕（forgiveness）的問題。也就是要先處理自己內心的仇恨和怨氣，先化解「恨和怒」，才可能談饒恕之道。「恨和怒」是自己可以處理，而不需要牽涉到對方是否已經悔改的問題。饒恕的步驟大致如下列：

1. 辨認自己的傷害在哪裡？
2. 處理自己受傷的情緒。
3. 想一想下一步該怎麼做？
4. 想想不能饒恕的結果：不健康，傷害自己。
5. 想想能饒恕的結果：健康。
6. 想想聖經中有關「饒恕」的一些教訓。

若想進一步了解饒恕的含意和機制，可以閱讀筆者寫的《饒恕的人有福了》（張幸金，2002）。

四、當事人也許對於「問題」的解釋和解決之道，和輔導者有不同的看法，或甚至是錯誤的看法。例如一位家庭暴力的施暴者，也許認為自己使用暴力，傷害配偶或家人，是出於「義怒」，或出自於「愛之深，責之切」而不認為自己這種暴力行為是錯誤，也因此拒絕改變。耶穌在世上時，曾因其教訓與當時法利賽人的傳統有許多衝突，耶穌嘗試指出法利賽人錯誤的宗教信念。耶穌說他們「離棄上帝的誡命，拘守人的遺傳。」（可七8）並且「誠然是廢棄上帝的誡命，要守自己的遺傳。」（可七9）耶穌舉孝敬父母的誡命為例，說明法利賽人相信自己只要向父母解釋本來要供給父母的金



錢，已經做了「各耳板」——就是供獻的意思，就不再有奉養父母的責任了。耶穌認為這種信念是承接人所設立的傳統，這不是原來上帝誡命之原意。今天世界上也許有不少人，基於自己固執之理念，或受到各種人本主義之哲學或心理學之影響，以致對於「問題」的解釋和解決之道，與聖經的觀念不符合，或有衝突。這時，教牧諮商者就得先剖析當事人不合聖經的觀念和心態，才能促使當事人有正確委身於合乎聖經的改變。

**五、當事人或許不知道如何改變。**對於這種知道如何（know how）的技巧或方法的問題，諮商者可以提供相關資訊來幫助當事人，有些人不是拒絕改變，只是不知道要怎樣做。這時，教牧諮商者可以和當事人，一起討論，思考，找出具創意，而可以帶出具體成效的技巧或方法，付諸實行，即使一小步的進步，或一點點的成效，也能促使當事人受到極大的鼓勵而繼續努力，直到達成改變的目標。關於技巧方法的問題，若用解決問題的技巧之一「魚骨頭圖」來看，就會更清楚：

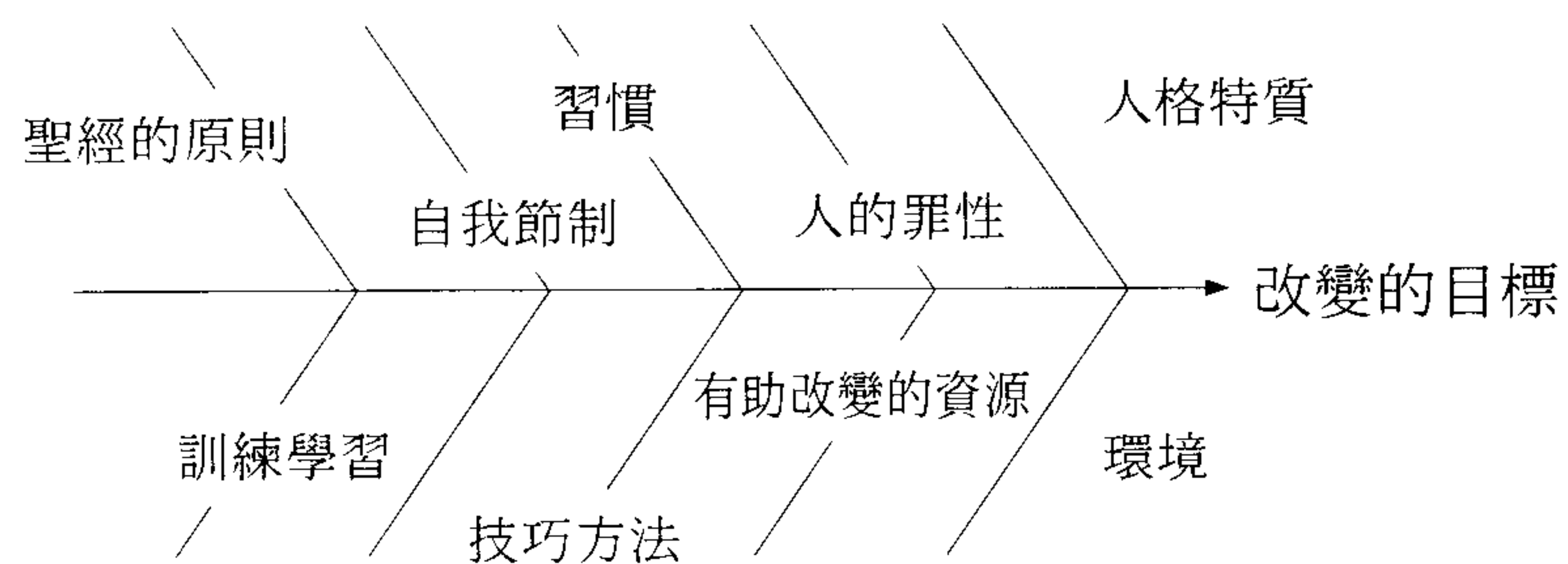


圖 21.2 解決問題技巧的「魚骨頭圖」

技巧方法是達成改變目標的因素之一。其他還有很多不同因素。舉一個案例來說明。一位女士很確定自己將要成為跨文化宣教士之呼召，並以此為其生涯規劃。在和男友的交往過程中，經過一年時間的約會，逐漸清楚其男友的人生規劃全然不同。而這位女士，因執著自己的信念，於是將「與男友分手」，訂為目前「改變的目標」。只是苦於不知如何分手才好，因為雙方似乎已投入相當的感情。因此這位女士遲遲不能決志分手。歸根究底發現是因為不知如何分手的方法。這時若教牧諮商者，和這位女士，一起探討，達成目標的相關因素，認為最需要了解的是「分手的方法」。於是教牧諮商者提出一般男女交友分手的方式歸納為五種方式：（柯淑敏，2001，pp. 231-263）

1. 沈默式：自然疏遠，漸漸不再連絡。
2. 解放式：給予對方一個理由，只為了讓對方死心。
3. 宣洩式：將心中的不滿、委屈、各種情緒宣洩出來，再分手。社會上有人用激烈的傷害方式，這是最惡劣的方法。
4. 談判式：因為有些未竟之事，或利益糾葛，需要先處理。
5. 協議式：雙方在同理和理解之情況下，達成分手的共識，好合，好分。

當事人必須事先了解分手所需要的準備與準則，並事先了解可能面對的情緒困擾，及調適之道。再依情況，妥善計畫，最好能採取協議式，在彼此的祝福中，達成分手的共識。有關採取行動的計畫這方面，在下一個步驟會有更詳細的討

論。

**六、當事人的「期盼」不同於諮商者或不切實際。**例如丈夫或妻子期盼諮商者站在自己那一邊指責自己的配偶。或是他們也許期盼惡劣的情況，可以迅速地一下子就變成更好的情況，卻不願付出代價，努力達致改變。或者他們不是要處理問題，而只是求得同情。或他們不是要改變自己，討主喜悅，只是想使自己活得更快樂就好了。筆者曾面對一位案例，來求助的期盼，只想獲得同情，並且有人傾聽他埋怨。因此，經過一般相當長時間的諮商過程時，筆者發覺給予當事人的教導，勸戒，引導都彷彿碰壁一樣，當事人絲毫聽不進去。至終筆者警覺當事人的「期盼」，需要先被處理和改變，才能繼續協談和工作。

**七、當事人的動機錯誤。**只有為討主喜悅的動機，才會有根治的治療。林後五9保羅說：「所以無論是住在身內，離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。」（參林前10:31）有時候當事人的動機，只是想要獲致幸福快樂的生活，或某種自私的利益，而忽略了更高一層次的動機——討神喜悅。若是這種情況，也有可能因為個人的利益和聖經中上帝所設計的倫理法則有衝突，因此當事人拒絕改變，也不接受教牧諮商者的教導引導。

舉例來說：有一對夫妻，因為本身有重男輕女的觀念，因此，當妻子懷孕做產前檢查時，一旦確定胎兒是女嬰，就想要墮胎。經教牧諮商者在協談過程中，一再教導聖經重視生命的原則，不贊同這對夫妻的想法，這對夫妻就拒絕接受這位諮商者進一步的協談，甚至抵擋，或抗拒。當然這對夫

妻有權利自己選擇是否要繼續接受教牧諮商者的協助，但是，教牧諮商者站在聖經輔導的立場，亦有責任，將聖經的教訓說明清楚，而將選擇交由當事人自己決定，並為自己的決定負責。因此，可以看出，在當事人的動機錯誤時，亦有可能在諮商過程，面臨決志選擇時，產生抗拒的態度和行為。

**八、當事人轉移罪咎給別人，或為自己找藉口，或不重視罪的嚴重性。**以為犯小罪無所謂，或合理化解釋，認為天下烏鴉一般黑，反正，大家都犯罪，所以沒關係。這種不負責任或不嚴謹輕浮的態度，也是使人抗拒改變的可能因素。

**九、當事人因為在過去嘗試改變的經驗中，一而再、再而三，面對失敗的結果，也會使他不再想嘗試做什麼改變了。**對於這樣的當事人，教牧諮商者需要提出合乎聖經的盼望，並給予更多鼓勵，安慰，陪伴同行。特別是像同性戀、或病態性癮等或已成「積習」者。

**十、當事人由於過去在異教或不同學派的治療理論，有求助而受騙的經驗。**因此，當面對基督教教牧諮商之教導引導時，也害怕再次受騙上當，而缺少信心和安全感。對於這樣的當事人，教牧諮商者需要藉由合乎聖經的方式和教訓，除去他心中的懼怕，耽心和懷疑。

**十一、當事人也可能因為驕傲，或愛面子以致不願意謙卑與人復和。**特別在華人文化中，有愛面子的問題，對於這種當事人，需要在適當的時機，指出其心態，使其願意謙卑，認罪、悔改、而產生正面的行動。

**十二、當事人或許因無知而對於基督徒生活有不合乎聖經的觀念。**例如可能有人誤以為完全交託給主，就是自己不



必努力的意思。其實交託給主，並不等於忽略自己的責任，因此禱告要加上工作。又或許有人以為，順服就是需要盲從，因此在權柄的架構下，為了順服權柄而盲從領導。但在徒四 19 說：「彼得約翰說，聽從你們，不聽從上帝，這在神面前合理不合理，你們自己酌量罷。」這是當彼得約翰在官長、文士、長老面前受審判時，所採取堅定的立場。他們願意順服，但絕不是盲從。另外，也可能有人在基督教信仰的事上，只憑感覺，而忽略聖經真理，這也是非常危險的。因為當一個人只憑感覺，忽略聖經真理的時候，就有可能做了違背聖經的事，而不自知，或將自己的主觀感覺普遍化（generalize）甚至絕對化，而認為別人也要完全和他自己一樣，才是對的。這種過度主觀的態度，可能因為對基督徒生活，有不合乎聖經的觀念。

**十三、當事人也可能信心不夠，甚至不信。**就是對神的能力，神的智慧、慈愛，和神的話語，抱持不信的態度。有些人自稱信耶穌，但只接受聖經中的一部分，而不是全部，因此，對於某一部分聖經教訓不信，對神的信實、智慧、慈愛有所懷疑，這也可能是抗拒改變的因素。

**十四、當事人可能仍有心中的苦毒尚未解決和清除。**不信神的掌權，也不願饒恕他人的傷害。詩篇八六 5 說：「主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。」相信神的主權就是相信羅八 28 所說的：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」若是相信上帝的主權，相信申冤在神，就需要完全饒恕，「不可為惡所勝，反要以善勝惡。」（羅十二 17-21）

**十五、當事人也許有錯誤的委身。**馬太福音六章 24 節，耶穌說：「一個人不能事奉兩個主，不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門。（瑪門就是財利的意思）。」錯誤的委身不但會影響一個人和上帝之間的關係，也會影響其與婚姻家庭之間的關係。曾有一位男士，幾乎完全委身於自己的事業生涯之發展，卻誤以為事業越有成就，賺越多錢，就是能帶給自己的婚姻家庭更大的幸福和快樂。殊不知卻因此賺得全世界而失去自己的婚姻，因此悔不當初。依此看來，當然錯誤的委身也可能引致遠離上帝，而抗拒改變。

## 伍、使用任何合情合理的方法，促成當事人正確的決志。

為了幫助當事人，負起責任，運用自己的自由意志，做正確的決志，教牧諮商者可以使用任何合情合理，而符合聖經原則的方式和管道，來達到目標。

雙管齊下。一方面給予面質和勸戒，而另一方面給予鼓勵和安慰。這也是聖經上先知在傳遞信息時，經常使用的方法。例如先知以賽亞一方面警告和責備以色列人，另一方面卻也發出安慰和鼓勵的信息。還有其他的先知，例如阿摩司也是如此。阿摩司一方面哀嘆以色列的傾覆，而勸戒以色列人要尋求上帝，才能存活。另一方面又說到將來，上帝必重建大衛倒塌的帳幕，仔細閱讀大小先知書，很容易就會發現，先知群使用這種正面和反面雙管齊下的方式，為要引導幫助

當時的百姓，歸向真神。

教牧諮商者可以仿效這個公式，一方面誠懇的勸戒，面質當事人，需要離惡向善，棄暗投明，否則必自討苦吃，且需要面對上帝的審判，和自己惡行所招致的惡果。另一方面可以忠實地，滿有智慧憐憫的態度，帶給當事人真實的盼望、安慰、鼓勵、幫助當事人確信，如果願意選擇走真理的道路，必蒙上帝祝福，並有上帝的了解，同在，陪伴和祝福。

申命記二十七章 11-12 節，摩西吩咐六個支派的百姓，站在基立心山上為百姓祝福。而 13-14 節，則吩咐另外六個支派的人站在以巴路山上宣佈咒詛，接著在申命記廿八章很清楚條列出遵行上帝誡命者，必蒙福祉，而另一方面違逆誡命者必受重禍。當然這不是否認上帝的「恩典」是無條件的。因為這是在以色列人已經蒙恩典之後，上帝的要求。對於今天的基督徒也是一樣。恩典在前，要求在後，並且恩典大過一切。保羅在羅馬書所陳述的因信稱義，和因信成聖，都是建立在耶穌的恩典上。聖經強調人類對上帝恩典的回應，只要信靠和順服就必蒙恩、蒙福。

因此，在促成決志時，教牧諮商者可以將改變與否的正、反兩面結果擺明在當事人的面前。而決志與選擇的這一步，只有當事人自己才能跨出去。教牧諮商者的責任，是將聖經的教訓，傳達的清楚、明白而準確。

## 陸、聖經中保羅和摩西及其他促成決志的例子和方法。

- 一、保羅想到我們在基督裡的地位（羅六 1-11）。與基督同死，同復活，向罪看自己是死的，向神看自己是活的。
- 二、保羅想到要順服神的命令，活出基督裡的地位（羅六 12-14）。要將身體獻給上帝，做上帝公義聖潔的器皿，不要將身體屈服在罪惡之下，也不要順從身體的邪情私慾（參羅六 1-14）。
- 三、摩西也是一個好例子。上帝幫助摩西促成決志，回應神的呼召，是藉著：
  1. 敘述神的應許（出三 8、12、17-18）
  2. 給予具體可行的目標（出四 15-17）
  3. 清楚仔細的指示和教導（出三 14-22）
  4. 神能力明顯的證據（出四 1-8）
  5. 重新調整摩西的焦點（出四 10-12）
  6. 描述神的性格和計畫（出三 15-18）
  7. 安排亞倫幫助摩西（出四 14-16）
- 四、其他聖經上怎樣促成決志之例子：
  1. 分享諮商者本身在當事人的情況之下，會如何處理（加二 11-14）。
  2. 保羅勉勵歌羅西信徒，要在信仰真道上謹慎，以免流失（西二 8-9）。
  3. 約翰勉勵信徒，既已得救，活在光明中，就要在神的



- 光中，彼此相交（約壹一7）。
4. 提醒當事人，對上帝應當有的回應（箴八 13；賽六 1-8；來十一 24-26）。
  5. 幫助當事人，想想自己在上帝裡的身分和當走的路（詩九十3-6，一百3；賽二22，四十12-13；耶十23）。
  6. 諮商者向當事人談到基督的愛與恩典（林後五 11，八 7-9；約壹三 1-4，四 9-11）。
  7. 幫助當事人支取我們在基督裡的資源（羅八 34；林後九 8，十 4-5；弗一 3；腓二 1）。
  8. 確認當事人如果能順服神的結果（詩一 1、3，卅七 5-6；箴三 5-6；路十一 28；約十三 17；加六 7-8；弗六 1-3；提前四 7；雅一 25）。
  9. 說明順服主是理所當然的（賽一 18；羅十二 1）。
  10. 指出「不順服」會有的結果（箴五 22-23，六 32-33，七 22-23，十三 15，十六 5，18，廿九 1；加六 7-8）。
  11. 對抗拒神的當事人，表達諮商者本身不同意（賽一 2-9；加一 6，三 1）。
  12. 幫助當事人回憶過去順服的意願（林後九 1-2；加三 1-29；腓一 4-7，二 12）。
  13. 指出若不順服神，會帶給別人的負面影響（箴十五 25、27，十九 13，廿七 11；林前五 6-7）。
  14. 指出正確價值觀的優先次序（箴十五 16-17）。
  15. 警告若不順服神，會像不信者一樣，並且神會管教（路六 17-36；林前五 1；弗四 17；來十二 4-14；林前十一 27-28）。

16. 說明解釋聖經教導有關教會懲戒的方式（太十八 15-17；帖後三 10-15；提多三 9-11；林前五 1-13）。
17. 使當事人注意在審判的日子，信徒和非信徒都要在神面前，面對神公義的審判（羅十三 11-14，十四 10、12；來九 26；約壹二 18；太十六 26）。

以上所列舉的方法，只是從聖經中學到的一部分。教牧諮商者需要熟讀聖經，並深入地思考，觀察，歸納，就能更多從聖經獲得寶貴的智慧。因為「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，預備行各樣的善事。」（提後三 16-17）聖經是最有智慧而實用的助人手冊。

### \*\*\*討論思考題目：

- 一、你過去在決志信主時決志的過程如何？是什麼因素促成你自己當時的「決志」？
- 二、當時信主的決志如何影響你的一生？
- 三、你想是什麼因素可能攔阻一個人決志信主？
- 四、在教牧諮商的過程中有什麼可能的因素使人抗拒改變，而不願決志？
- 五、你從保羅和摩西的身上學到什麼有關「促成決志」的因素或技巧？

### 參考書目

- Hart, Archibald D. (1999)《優質思考》，林慧卿譯，台北：中國主日學協會。
- Mack, Wayne A. (2003)《聖經輔導入門》，江淑敏譯，台北：華神。
- Powlison, David (2003) *Seeing With New Eyes---Counseling and the Human Condition Through the Lens of Scripture*. Phillipsburg, N.J.: P & R Publishing.
- 柯淑敏 (2001)《兩性關係學》，台北：揚智。
- 張宰金 (2002)《饒恕的人有福了》，台北：華神。

## 第 22 章 採取行動

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、知道「採取行動」的定義。
- 二、認識「採取行動」的主要因素。
- 三、對於人類的「習慣」行為有更進一步的認識以利助人在改變習慣中採取行動。

**教**牧諮商的程序，在最後一個步驟是「採取行動」。

讓我們再復習這七個實務的步驟是：建立關係 (Involvement)；啟發盼望 (Inspiration)；收集資料 (Inventory)；解釋資料 (Interpretation)；教導引導 (Instruction)；促成決志 (Inducement)；採取行動 (Implementation)。

最後這一步，採取行動，也就是按計劃具體實踐聖經的



教訓，在實際的生活、言語、行為及所有活動之中。其目標就是努力促使聖經的原則，融合在一個人生活中的每個層面，包括思想、心中的渴望、態度、感覺、行為、人際關係、生涯、家庭等，都能以基督為中心，而活出基督的樣式，流露出耶穌基督的芬芳之氣。

## 壹、採取行動的定義

幫助受輔導者將自己知道的聖經教訓，和決定要實行的聖經教訓，付諸實際的行動。接受教牧諮商協談的當事人，在整個諮商過程中，針對自己的問題，及其因果關連，來龍去脈，已經有較周全的瞭解，能夠用合乎聖經的眼光和心態，對於自己的問題，做合宜的解釋，而且已經下定決心，選擇用合乎聖經的方法和原則來處置。於是在諮商者的協助之下，擬出具體可行的方案而實際執行。這就是以下所要討論的「採取行動」之內容。

## 貳、採取行動的主要因素

為了幫助記憶，將「採取行動」的主要構成因素，用三個英文字，都以 P 開頭來表達，那就是：

一、Planning 具體計劃；二、Practicing 實際操練；三、Perseverance 堅持不斷，茲分述於後。

## 參、具體計畫 (Planning)

### 一、擬定目標

行動計劃方案必先有目標。為什麼要設定目標呢？至少有下列六個理由：(Macchia, 2004)

1. 目標可以集中我們的精力和注意力，使努力有方向。
2. 目標使人有動力，朝向特定的成就，向前推進。
3. 目標能激發人，產生更大的潛力。
4. 目標使人有定期評估的客觀準則。
5. 目標能使人在生活中，更注重紀律和節制。
6. 目標使人的努力有前後一致性和穩定性的進展。

基於上述理由，在擬定行動計劃的目標時，要注意有下列特質：

1. 目標必須是具體可行的，而不是太過龐大或太過抽象。
2. 目標必須是教牧諮商者和當事人共同研討、思考、設計而同意、接受的。不是當事人被迫或被勉強的。更不是諮商者強加諸當事人的，但也絕不是妥協而不遵行聖經之教訓。
3. 目標必須直接或間接和當事人最大的關切，有關連性和一致性的，而不是與當事人的問題或關懷漠不相關的。
4. 目標必須符合聖經的原則和教訓，而不是與聖經教導相違背的。

5. 目標必須有助於當事人問題之解決，並能提昇當事人與上帝之間的信心和親密度。
6. 目標必須是有階段性的，由簡入繁，從易入難，而不是一下子面對太難達成的目標，就使人退縮、畏怯。可以列長期目標和短期目標，並要有行動之時間表。
7. 目標必須是有鼓舞性和激勵性的，即使一點點的成就，也能使當事人更受鼓舞，繼續努力。
8. 目標必須能使當事人「脫去舊人，穿上新人」邁向更新、成長的方向。
9. 目標是為了幫助當事人學會自己按聖經的教訓，倚靠主的恩典和智慧，解決問題的能力，而不是持續地倚靠教牧諮商者，養成倚賴性，或逃避自己應負的責任。

舉例來說，一位經常生活在憤怒中，而很容易情緒失控，並在言語、行為上，對配偶或子女造成傷害的男士，在改變的行動計畫中，也許可設定如下列之目標：

第一步先減少爆發怒氣的頻率，例如從原先每天爆發三次怒氣的頻率，減低為每天爆發一次。再依次遞減為每隔一天一次，每隔兩天一次……每週一次等逐漸減少。一面學習和操練，一面努力能夠用理性處理憤怒之情緒。而至終能達到弗四 26-27 所說的：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」和弗六 4 所說的：「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。」

對於長期習慣於一觸即發，暴怒脾氣的人，要完全在短期內都能用理性處理怒氣，全然和顏悅色，冷靜、穩定是不

容易的。但若先從小小的，具體可達成的開始，就能日復一日，改變習慣，而建立良性的習慣反應。

## 二、除去可能攔阻達到目標的因素。

羅十三 13-14 說：「行事為人要端正，好像行在白晝。不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒；總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。」在這兩節經文中，看到正面目標是「為人要端正，好像行在白晝」，負面目標的是「不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒」。這些出自私慾的行為和思想，都不可有。而要達到這種雙面的目標，需要一方面披戴主耶穌基督，也就是穿上主所賜的新生命，另一方面，要除去可能攔阻達到目標的因素，也就是：「不為肉體安排去放縱私慾。」一個人如果一方面想過端正光明的生活，卻仍在為肉體「安排」去放縱私慾，那就很難達成目標。除非立即終止這種「安排」，立刻除去這個攔阻。箴十三 20 也說到一個人若常和愚昧人（指屬靈上的愚昧）在一起，就會被攔阻，而很難朝向有智慧的方向（另參詩一 1；林前十五 13；羅十三 11-14）。箴廿二 24-25 也同樣指出結交惡友對人的影響。若自己想要改變、更新、成長，就必須斷絕和這種惡友之交往。

## 三、列出有助於達到目標的可行因素。

為了達成目標，可列出有益的項目，例如：

1. 積極參與教會生活和事奉（來十 24-25）
2. 結交益友或參加支持性的小組（提後二 22；來十 24）



3. 每日靈修讀經禱告（書一 8；詩一 1-3，一一九 9、11）
4. 有人因為關懷與愛，而盯住他，使其為自己的言語、行為、思想、情緒而負起責任。
5. 起居正常。上帝創造自然律，當人願意遵守自然律，飲食睡眠、休息、運動、保養顧惜自己的身體時，身心才能健康平衡地發展。
6. 服務別人，幫助別人（太廿五 31-46）。
7. 善於管理使用時間（弗五 16；西四 5；詩九十 12）。
8. 尋求正當合適的醫藥治療（太九 12）。若罹患精神科疾病，千萬不可諱疾忌醫，而不尋求醫藥的治療，因此耽擱延誤了治癒的時機。
9. 閱讀相關的良書。
10. 寫日記，作自省和評估。
11. 請求能保密而忠心代禱的人，在主前代求（雅五 16；提前二 1-4）。
12. 找合適人的溝通，紓解。
13. 背頌聖經的金句（詩一一九 11）。

#### 四、列出受試探時該做什麼？

事先列出一些面對試探時，可以做的事，而學習操練成為立即性的反應，例如：

1. 趕快取出口袋或皮夾中，事先預備好的聖經經文卡片，默想相關之經文，並立刻向上帝禱告。耶穌面對試探時，用神的話回應（太四 1-11）。
2. 打電話給代禱同工，或配偶，或牧師（王下十九 1-4）。

3. 立刻改變，轉移思想或行動的方向。不要讓眼目或思想停留在試探和引誘的陷阱中（伯卅一 1）。
4. 若是可能，立即逃離現場，就像約瑟一樣（創卅九 12）。
5. 思想過去經驗中，是什麼原因而失敗，或什麼因素，促成得勝。
6. 堅定相信林前十 13 所說的：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」
7. 堅持忍耐，仰望基督（來十二 1-2）。

#### 五、列出若失敗時，該做什麼？

基督徒也有失敗軟弱，跌倒、犯罪的時候。因此先列出當面對試探引誘失敗時，可以做什麼，有利於一個人過得勝的生活，而繼續改變，邁向成聖的過程。可列出如下：

1. 認罪悔改。求人或求神的饒恕。箴廿八 13 說：「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」雅各書五 16 也說：「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」不承認罪過帶來身心的病痛和煎熬（詩卅二 3、4），相反的，認罪悔改帶來喜樂、平安和祝福（詩卅二 1-2）。認罪的對象不但是神，有時也要向人認罪（路十五 18、21）。

2. 尋求幫助。向人或向神求助。當人失敗時，可以求助於上帝或他人。希西家王面臨大敵，心中恐慌，缺乏信心，在困難中，尋求先知以賽亞之助（王下十九 1-4）。當然他自己

也尋求上帝的幫助（王下十九 14-19）。彼得在即將沈溺時，緊急呼求耶穌的幫助（太十四 30）。

3.再思、反省、檢討為什麼會失敗，而從失敗中學習功課，作為鑒戒，預防下一次的失敗再發生。路加福音十五 11-32，耶穌所講浪子回頭的比喻，故事中最重要的關鍵，在於 17 節所說的「醒悟過來」。當一個人能在失敗後，自我檢討，而醒悟過來，對於自己的罪過，過去的失敗，有了一種全面性的洞察，以致於朝向歸正之路。就浪子來說是走在回家的路上。失敗不一定是絕路，若能從失敗錯誤中學習功課，那是最寶貴的轉機，否則就是白白受苦，白白失落。

4.調整目標。失敗可能有不同的原因，其中一個可能的因素，是由於目標設立得太高，或太大，以致無法按預期達成。這時可以再一次調整計畫的目標，使其更切合實際。

5.在失敗之後，重新站起來，也可以成為別人的幫助，就像大衛在詩卅二描寫自己和罪惡爭戰經過失敗，至終認罪悔改，再次重獲自由、喜樂、平安之後，他以自己的生命經歷，成為他人的幫助，而在詩五一 13 說：「我就把你的道，指教有過犯的人，罪人必歸順你。」當一個人願意以過來人的身分公開走出去，協助和自己有類似受困經驗的人，這是增強自己能力和信心很好的方式。例如在福音戒毒中的過來人，常能成為在毒品掙扎中的人，最有利的助人者。其他例如同性戀過來人，或戒酒成功者也是一樣。

6.思考並計畫如何預防再次失敗，該採取什麼事先預防的行動措施。預防勝於治療，越有充分的預防準備，則越可減少再失敗的機會。

## 肆、實際操練（Practicing）

來五 14 說：「惟獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅習練的通達，就能分辨好歹了。」「習練」就是「練習操練」。一個人在改變成長的過程中，需要把認知上正確的理念和信念，付諸實際行動，並且反覆練習，直到成為新習慣，而以此取代舊習慣，並且習以為常，才算真正達成目標。因此，改變和成長的過程，需要學習和操練，就像學習開車、游泳或其他技藝一樣，需要不斷練習，反覆操作，直到熟能生巧，幾乎成為自然反應一樣。

### 一、神創造人，有「習慣」的能力。

柯永河在他所著的《習慣心理學》（1998, p.32），他將「習慣」界定為「刺激與反應間的穩定連結或關係。」他說：「習慣的意義，常常離不開自動化、很自然地、非計畫地、熟練地、不經過思慮地……等字眼所要表達的涵意。除此之外，此詞的意義也緊緊的和學來的，過度學習而得來的，等詞句連在一起。」（p.32）柯永河認為，「習慣」有可能是學習來的，但也有可能和遺傳有關。經過四十年的晤談經驗，柯永河在書上將很多不同的心理治療理論，嘗試用「習慣」來整合和統合。他引用臨床心理學家 Lazarus 的人類習慣反應理論，將人類的習慣反應分成七種，用 BASIC-ID（p.108）來表達：

1. Behavior 行為
2. Affect 感情



3. Sensation 感覺
4. Imagery 意像
5. Cognition 認知
6. Interpersonal 人際關係
7. Drug 藥物及生理

以此說明，人類的習慣反應，可以分成以上七種。例如有些人以行動或動作為反應習慣，有些人以感情為反應習慣，有些人以認知理性、思考為反應習慣，依此類推。

其中柯永河將人際關係的習慣反應，又分成十四類：  
(1998, p. 127)

1. 領導支配
2. 競爭、佔優勢
3. 主動、社交
4. 表現、悅眾
5. 同情、助人
6. 溫暖或友善
7. 平等待人或與人合作
8. 恭順
9. 屈從、讓步
10. 自責、與道歉
11. 緊張、害羞
12. 疏離、冷漠
13. 不信任
14. 批評、懲罰

以此說明，有些人在人際關係互動中，習慣於想要去領

導支配他人；有些人習慣於同情或助人，有些人習慣於屈從或讓步；每人各不相同，依此類推。

略為列舉這些，已能讓人了解習慣的確對人思想、心理、行為、情緒、人際等，影響甚鉅。聖經上耶十三 23 說：「古實人豈能改變皮膚呢？豹豈能改變斑點呢？若能，你們這習慣行惡的便能行善了。」這句話正說中了習慣之形成，有可能和遺傳有關，並且是很難改變的。羅五 12 說：「這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的，於是死就臨到罪人，因為眾人都犯了罪。」中國人說：「江山易改，本性難移」就是說到遺傳性的習慣，很難改變。但是，感謝主！聖經真理給人的盼望是「在基督裡」。林後五 17 說：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」當人信靠耶穌的救恩之後，生命先有了變化，成為新創造。舊的遺傳罪性也被換新，而有了新的生命。所以，雖然說「江山易改，本性難移」，但是在耶穌基督的救恩裡，舊習性、老習慣的改變，都是可能的！這就是在基督裡，真實的盼望。

箴十九 19 說：「暴怒的人必受刑罰，你若救他，必須再救。」這描寫一個性情習慣暴怒的人，一而再，再而三，會有習慣性的負面情緒反應。來十 25 說：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人……」連聚會或停止聚會，都可能成為一種習慣。有些人習慣了聚會，若不聚會就覺得渾身都不自在。另外一些人，因為一次、兩次不來聚會，也會漸成習慣，而缺席卻不以為意。聖經勉勵人要經常聚會，才能彼此勸勉，靈命成長。對於負面的壞習慣，我們努力去除，對於正面的好習慣，我們要積極培養。弗四 22 說：「就要脫

去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人，這新人是照著主的形象造的，有真理的仁義和聖潔。」這節聖經說明變好或變壞，都是漸漸的過程，習慣的除舊佈新，正式如此。而弗二 10 又說到：「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造的，為要叫我們行善，就是上帝預備叫我們行的。」這說到當我們在改變，成長、更新的過程中，上帝也在我們身上做工，因我們就是上帝的工作，是上帝的創造和新創造。總之，人是被創造具有「習慣性」的本能。這些良好的習慣，或惡劣習慣，來自於遺傳和學習。遺傳的因素，必須藉著信仰耶穌重生得救，生命改變，才能更新。學習的因素，可藉著再學習而更新。關於再學習，這就是以下我們要討論的。

## 二、習慣是學習來的行為、思考、情緒、人際等反應模式。

彼得後書二章 14 節說：「他們滿眼是淫色，只不住犯罪，引誘那心不堅固的人，心中習慣了貪婪，正是被咒詛的種類。」在這裡說「心中習慣了貪婪」，可見貪婪的養成也是日積月累，一再學習而來的行為反應模式。舉例來說，孩童時期，父母給予很多玩具，多得滿屋子都是。經常如此，於是孩童長大之後，自然而然習慣於擁有超過所需要的物質，因此也可能一個人想擁有一、二部車子，或擁有更多更多物質，財產。甚至於放縱情慾，貪得無厭，想擁有一妻四妾，以此縱慾自誇，而落入貪婪，和追求虛榮之中。

林前八 7 說到拜偶像，也是一種學習而來的習慣行為。「拜慣了偶像」的人，就以為偶像是真的，並誤以為拜的東西，真的偶像會來吃，而心中愚昧無知，卻不自知。

來五 14 說：「惟獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅，習練得通達，就能分別好歹了。」「習練」是一種再學習的過程，為了要除去已經學習來的惡劣習慣，需要一而再，再而三地再學習相反的習慣反應，持續操練相反的習慣反應，才能用新的習慣，取代舊的習慣。例如醉酒的人，每當心情煩悶，就想借酒澆愁，剛開始略為小酌，也許有點麻醉，逃避而暫得解脫。但日久就被酒套牢，而成為習慣。想去除酒癮，或其他毒癮的人，通常是心癮比體癮更難去除。心癮就是一種習慣性心理反應。例如，在醫院或戒毒所，一段時間後，體癮已被戒治者，當離開醫院，或戒毒所之後，若在遇到煩悶和憂愁，可能就會再落入惡劣的行為反應習慣。除非，一而再、再而三，用正面的反應模式，經過再學習，和持續操練，一直到能以新的反應模式取代舊的反應模式，才能建立起新的習慣。

## 三、習慣可以藉再學習和操練來改變。

經過以上的探討，我們逐漸得到結論。那就是習慣可以藉再學習和操練來改變。這種再學習和操練的過程，需要依靠耶穌基督十字架的救恩，和聖靈的工作，才能達成目標。林前六 9-11 說：「你們豈不知不義的人不能承受 神的國嗎？不要自欺！無論是淫亂的、拜偶像的、姦淫的、作變童的、親男色的、偷竊的、貪婪的、醉酒的、辱罵的、勒索的，



都不能承受 神的國。你們中間也有人從前是這樣；但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們 神的靈，已經洗淨，成聖，稱義了。」正說明了新習慣的再學習與操練，其實也是新生命稱義和成聖的過程。腓立門書 10-11 節說：「就是為我在捆鎖中所生的兒子阿尼西母（就是有益處的意思）求你，他從前與你沒有益處，但如今與你我都有益處。」保羅說到他在監獄中，帶領阿尼西母信主重生得救之後，阿尼西母從一個有害的人，變成有益的人，這就是新生命除舊佈新最好的明證。

#### 四、合乎聖經的習慣，藉學習、操練而加強。 不合聖經的習慣，藉學習，操練而改變。

從以下這些經文，看到合乎聖經的習慣，是藉著學習和操練而被加強的，反之亦同。

提後三 16：「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，」這裡看到「學義」是指一個人因信主稱義之後，藉學習而在行為上，活出義人的樣式。

提多書三 14：「並且我們的人要學習正經事業，預備所需用的，免得不得果子。」這裡看到「學習正經事業」。為了去除閒懶無所事事，浪費時間，虛度生命，不得果子，基督徒需要「學習正經事業」才能預備所需用的，而且多果子。

來五 13-14 說：「凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，

因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」這裡看到「不熟練」仁義的道理，和「習練」得通達，兩者的對比是幼稚和成熟的對比。是惡劣習慣和優良習慣的對比。這中間的過程是「學習和操練。」

賽一 16-17 說：「你們要洗濯、自潔，從我眼前除掉你們的惡行，要止住作惡，學習行善，尋求公平，解救受欺壓的；給孤兒伸冤，為寡婦辨屈。」這裡我們同樣也看到「止住作惡，學習行善」就是停止惡劣習慣，建立優良習慣的過程是「學習」。

提前四 7 說：「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。」這裡我們又同樣看到，棄絕不好的言語習慣，而建立敬虔的言行生活，其中重要過程是「操練自己」。

腓四 11 說：「我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。」保羅更自己表明，他能知足常樂，不是天生遺傳的，是學習而來的。是一再操練，持續學習，才「學會」的，讀者若願意，可以詳細閱讀思考歌羅西書三章 5-17 節就不難發現，合乎聖經的習慣，是藉再學習和持續操練而被加強，並建立的。

#### 五、合乎聖經的習慣，也是藉教牧諮商者的幫助，而改變，並加強。

路九 1-6：「耶穌叫齊了十二個門徒，給他們能力、權

柄，制伏一切的鬼，醫治各樣的病，又差遣他們去宣傳 神國的道，醫治病人，對他們說：『行路的時候，不要帶拐杖和口袋，不要帶食物和銀子，也不要帶兩件褂子。無論進哪一家，就住在那裏，也從那裏起行。凡不接待你們的，你們離開那城的時候，要把腳上的塵土跺下去，見證他們的不是。』門徒就出去，走遍各鄉宣傳福音，到處治病。」門徒出去傳福音，主耶穌給予正確的指示、鼓勵、授權、加強。這些對於門徒的傳道事工之建立是有很大的幫助。教牧諮商者，在當事人嘗試除去舊習慣，建立新習慣的過程，也當繼續給予指引、鼓勵、增強和支持。

## 伍、堅持不斷 (Perseverance)

在行動計畫的實行過程，毅力佔很重要的因素。有了目標和步驟，還需要持之以恆，不斷學習再學習，持續操練再操練，才能將惡劣的舊習慣，更新變化，成為合乎聖經的，優良的新習慣，這個過程或長或短，這些改變或大或小。但是都考驗一個人的毅力和耐力。這就是在這裡所強調的堅持不斷。俗諺說：「冰凍三尺，非一日之寒。」有許多日積月累，長期的積弊成習絕非一朝一夕就能斷絕而立竿見影。總是需要有堅持不斷的毅力和耐力，才能有成。

一、需要認知改變是一種過程。過程總是需要一段延續性的時間，而不是斷斷續續，一曝十寒的時間點。林後三 18 說：「我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裡反照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」「榮上加榮」不同的英文版本，翻譯為：from glory to

glory，或 in ever-increasing splendor，或 from one degree of splendor to another (Vanghan, 1995, p. 2329)。這些英譯都表明基督徒在聖靈的光照和工作之下，越來越像耶穌。這種改變是一個永無止境，延續不斷的過程，需要持續的時間。腓立比書三章 12-14 節，保羅也說：「這不是說我已經得著了，已經完全了；我乃是竭力追求，或者可以得著基督耶穌所以得著我的。弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」同樣的保羅指出一個人的改變、更新、成長，絕非短期就能達成。有些求助的當事人，可能對於諮商效果，有不切合實際的期盼，或對於問題的處置有錯誤的期待，以為只要與專家一夕談，就立刻能藥到病除。或許有些較不嚴重的問題，可能在較短時間解決和處置。但是一種習慣的改變，的確需要更長的時間才能看到穩定的果效。

二、改變需要以「一天」為單位，日日操練。路加福音九章 23 節耶穌對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟隨我。」這裡「天天」英文版譯為 daily 或 day after day (Vaughan, 1995, p. 2017)。英譯強調捨己背十字架，跟隨主耶穌，是日復一日，一天又一天的工夫。徒十七 11 說：「這地方的人賢於帖撒羅尼迦的人，甘心領受這道，天天查考聖經，要曉得這道是與不是。」這裡也是用「天天」表示日復一日，一天又一天，每天如此。太六 34 更說：「所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」這就更清楚而具體地指明基督徒



的成長改變，是以「一天」為單位，日復一日，一天又一天，持續操練和學習。以「一天」為單位有很多好處。如果當事人在學習和操練的過程中，一下子以完全改變和全面扭轉為目標，可能會因遭受失敗而有挫折感。但是若以「一天」為單位，會感受較容易達成。舉例來說，若一位想戒煙者，擬定的目標是：「只要我在今天廿四小時，都不抽一根煙，那麼我就達成今日的目標。」這會使目標較易達成，因此，受到良性的鼓勵。然後第二天，又同樣以「今天二十四小時不抽煙為目標。」一天又一天，日復一日，持續操練。若其中有一天，實在熬不住，抽了一根煙，那麼，那一天的目標就未達成。當事人可以自省失敗的原因，再下定決心，第二天再努力操練，持續戒煙。如此，週而復始，每一天都可以是新的開始。正如耶利米哀歌三 23 說的：「每早晨這都是新的，你的誠實極其廣大。」如此戒煙者可以每早晨立定心志，重新開始。以「一天」為目標，使人覺得目標較易達成。而且，若未達成，也不至於因此否定過去努力達成的效果，而可以在第二天清晨，又重新開始改變之旅。「匿名戒酒協會」（Alcoholics Anonymous）很重要的助人原則之一是以「一天」為單位戒酒。他們用英文說：「One day at a time」而不是發誓永遠不再沾酒（swearing off forever），或憂慮明天會不會再喝酒（worrying about whether they will be sober tomorrow）（參看網址 <http://www.aa.org>）。這種以「一天」為單位的處置方式，已經被成千上萬「匿名戒酒協會」（Alcoholics Anonymous）的會員證明為有效。而且，這也正是聖經所教導的方式。

三、改變需要繼續不斷的操練。習慣的養成，有時是在有意或無意間的反覆學習，重複相同的反應模式中形成的。於是在無形中，習慣成為一種轄制人的因素。若這種習慣是良好的習慣，那麼對人就有益。但若是不良習慣，甚至惡劣習慣，那就可能造成損人害己的結果。柯永河（1998）給予心裡健康的定義是：「良好習慣多，不良習慣少的心態為健康；良好習慣少，不良習慣多的心態為不健康。」

為了清除不良習慣，和建立良好的習慣，柯永河（1998, pp. 49-52）提出在心理治療中，可當作強化物（reinforces）者，包括下列：食物、身體之接觸、鼓掌、注視、點頭、口頭獎勵及其他強化物，諸如金錢、禮物、代幣、獎狀、紀念物等。。在這裡柯永河主要是採用行為治療法所主張的增強作法。不論如何，我們可以確定的是，習慣之改變，決不可能一下子就達到效果，而是需要不斷的操練。

保羅在林前六 12 說：「凡事我都可行，但不都有益處，凡是我都可行，但無論哪一件，我總不受他的轄制。」當一個習慣轄制人，特別是不良習慣轄制人時，我們就要努力，藉反覆的再學習操練來去除這習慣，而不再受其轄制。這個改變的過程，需要重複不斷的操練。所以來十二 1 說：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，」。「存心忍耐，奔……」這就是一種持續性的操練之工夫。

在重複持續操練的過程中，難免會遇到困難、失敗、挫折。因此，也有人可能放棄，就如提後四 10 所說的：「因為

底馬貪愛現今的世界，就離棄我往帖撒羅尼迦去了。革勒士往迦拉太去，提多往答馬太去。」保羅深知道在操練學習，更新成聖的過程是不容易的。因此保羅也勸勉提摩太，而在提前六 20-21 說：「提摩太啊，你要保守所託付你的，躲避世俗的虛談和那敵真道、似是而非的學問。已經有人自稱有這學問，就偏離了真道。願恩惠常與你們同在！」

總之，改變是一種過程，需要時間。改變需要以「一天」為單位，日日操練。改變需要持續不斷，有恆的操練。因此改變需要毅力和耐力，堅持不斷。太廿四 13 說：「惟有忍耐到底，必然得救。」但基督徒的堅忍是很有盼望的。因為正如林後四 17-18 所說的：「我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」信徒的品格和信心，也就在這種持續不斷，堅忍的操練過程中，持續成長，再成長。

## 陸、結語

在整個教牧諮商的流程中，以上這七個步驟，要常記在心中：建立關係、啟發盼望、收集資料、解釋資料、教導引導、促成決志、採取行動。這就像七股繩子一樣，從開始只有一股，加入第二股繩，再加入第三股繩子……依此類推。直到七股繩都有了之後，他們仍交纏，融合，繼續前進。每個階段的長、短，依個案情況不定，當七股繩子都有了之後，仍也可能在這七個步驟之間來回，加深，加廣。而且缺一不可。例如，不可以為已經到「採取行動」的步驟了，因此就

可以將「建立關係」丟棄了。或者已經到「收集資料」了，就可以不必再「啟發盼望」。總之就是到後來七股繩子融合在一起，一直前進，直到達成聖經輔導的總目標：學會用合乎聖經的方式，處理人生諸問題，使人過討主喜悅，榮神益人的生活方式，越來越像耶穌基督。

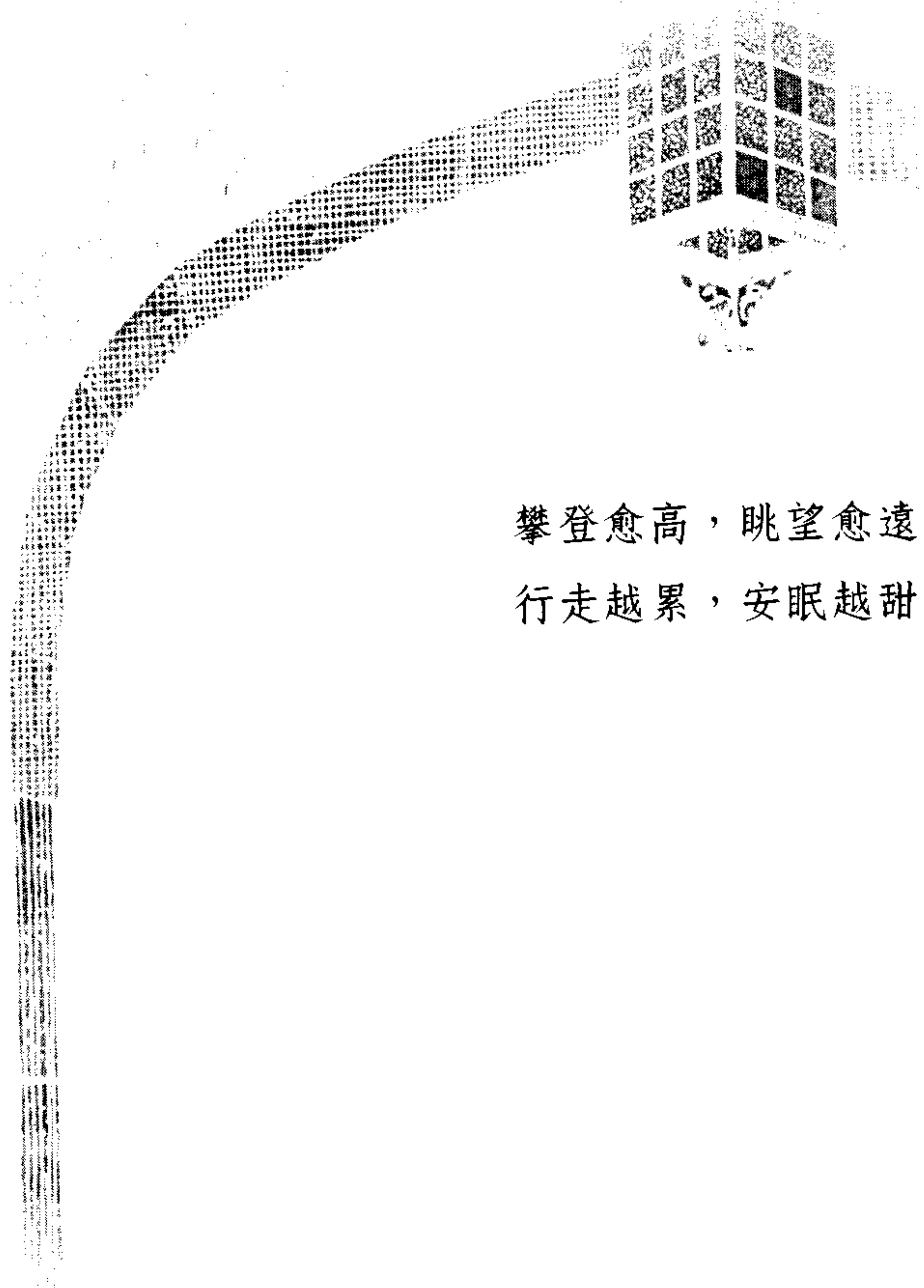
### \*\*\* 討論思考題目：

- 一、請用你自己的語言說明「採取行動」的定義是什麼？
- 二、有什麼因素影響一個人「採取行動」？並嘗試從自己的人生經驗說明哪個主要因素在自己「採取行動」時，造成最重要的影響？
- 三、對於一個人的行為習慣之形式和改變你自己有過什麼觀察和體驗嗎？試舉例說明（針對一般性，也許發生在別人身上）
- 四、你自己曾否有過想改變卻很難改變的習慣行為嗎？試舉例說明。（針對發生在自己身上）

### 參考書目：

- Macchia, Stephen A. (2004) 《健康的教會實踐篇》，台北：華神。
- Vaughan, Curtis (1995) *The Word : the Bible from 26 Translations*. Gulfport, MS : Mathis Publishers, Inc.
- 柯永河 (1998) 《習慣心理學》，台北：張老師文化。





攀登愈高，眺望愈遠。  
行走越累，安眠越甜。

## 第 23 章 挑戰與面質

### 學習目標：

上完本課後，你應能

- 一、瞭解在教牧諮商中為什麼需要使用挑戰與面質。
- 二、認識「挑戰與面質」是什麼。
- 三、認知如何「挑戰與面質」才能更有效果。

**在**教牧諮商的過程中，除了要使用同理心的回應，以利諮商者和當事人關係的建立之外，有時候也需要使用挑戰和面質的技巧。但是基於某些個人或情境因素，有些諮商者不敢，或不曾使用這種技巧。特別是初學者，常不知如何使用，或使用過量，而造成負面效果。

挑戰（challenge）是指教牧諮商者為了當事人利益，當他發覺當事人在陳述時，有不一致及矛盾之處，或不必要的自我防衛，或不合理的信念、思想、口語、情緒、行為時，

在適當的時機，用尊重和溫和的態度，徵詢當事人，引發當事人的自我察覺及醒悟，因而使當事人對自己的問題，產生新的洞察，以致為問題的詮釋及處置，預設一條進路。

面質（Confrontation）是廣義的挑戰之一種更直接的技巧。其目的和挑戰一樣。只是在呈現的方式，也許比一般挑戰更直接。而面質的內容，也許比挑戰的內容更嚴重。在一些助人專業研究的書上，有時兩者並未做清楚的區分。在這一章，筆者也不預備將這兩者做清楚的區分。因為它們之間，在目的、使用的技巧、及效果上來說，都是非常接近的。因此，就讓我們把「挑戰和面質」混合在一起研討。以免重覆太多不必要重述的內容。

## 壹、挑戰與面質的聖經基礎

整本聖經所呈現的上帝，就是一個充滿慈愛和公義的神。慈愛的一面，使人敢於來到神面前；公義的一面，使人敢於指出不公義、罪惡、不道德的地方，因而促成個人與社會的改進和成長。按神的形象被創造的人，也需要在恩慈和公義這兩面，取得平衡點。教牧諮商者，當然也不例外，對於當事人的問題之解釋及處置，都需要有慈愛，又守住公義的原則。同理心的回應，是恩典、慈愛、和關懷的表達與流露。而挑戰與面質，是公義和真理的展現。真正的愛與關懷，經常蘊含著公義的管教。在舊約中，當大衛王犯罪時，先知拿單，很有巧思地，先用比喻故事，引導大衛的感覺與思想，然後才勇敢地挑戰和面質大衛，指出他的錯誤（參撒下十二）。經過拿單很有智慧巧妙地運用挑戰與面質，結果帶來大衛的

認罪悔改。拿單在大衛的王權之下，也可能因大衛惱羞成怒，而遭來殺身之禍。但是拿單寧可忠於上帝所託付給他的信息，而忠心地傳講，忠於上帝的託付。

在以斯帖記裡，皇后以斯帖也是冒死來到亞哈隨魯王的面前，挑戰和面質王因被蒙在鼓裡，不知惡臣哈曼的陰謀，而險些因此謀害以色列全民。她為了拯救神的選民，在採取挑戰和面質之前，也是巧妙的安排筵席，事先在王的心中，做了一些預備工作，直到時機成熟，才斷然勇敢地呈現挑戰與面質。結果是惡臣哈曼被處死，得到公義的報應。以色列民獲得拯救。亞哈隨魯王因此免除了一場因被欺瞞利用而誤殺神的選民之罪。

新約聖經耶穌是很好的榜樣。在約翰福音第四章，當耶穌和撒瑪利亞婦人在井邊一席話，經過建立關係，啟發盼望之後，耶穌因看透人心，而且以神性無所不知的觀點，合宜地對撒瑪利亞婦人採用挑戰和面質的技巧。其結果，不但造成這位婦女在生命中震撼性的改變，而且透過她的改變和見證，使得撒瑪利亞城的人歸信耶穌，並且求耶穌住下。此外，耶穌也一而再，再而三地挑戰和面質文士和法利賽人的信念及觀點。

使徒保羅也在必要時，使用這種技巧。加拉太書二章 11-19 節描寫當時教會領袖彼得和巴拿巴隨夥裝假，因怕奉割禮的人，就退去與外邦人隔開。保羅挑戰並面質彼得和巴拿巴這些人的行為，與他們所信的福音真理不一致。他們一方面相信因信稱義的真理，可是行為上卻表現出好像因行律法稱義，這種信念和行為的不一致，使得保羅認為在愛同工與



持守真理的立場，必須使用挑戰和面質。其結果使彼得和巴拿巴等人有機會認罪悔改，並且也真正看出保羅在關懷和持守真理的平衡點上，堅定穩固的立場。

另外，有很多聖經經文，也可以看出肯定在必要時採用挑戰和面質的技巧，例如：馬太福音十八章 15 節：「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。」

提後四 2：「務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。」

西一 28：「我們傳揚他，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。」

羅十五 14：「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。」

帖前五 14：「我們又勸弟兄們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐。」

弗四 14-15：「使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端；惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，」

William J. Doherty 在他所寫的書《心理治療的道德責任》（2004, p. 224）中，他認為有些心理治療師為了確保不將個人的價值觀加諸個案的同時，治療師可能也失去察覺道德信念及培養討論道德問題的能力。Doherty 引導治療師正視「當人們面對生命中重大的道德困境時，治療師的力量，足以幫助他們，但也足以傷害他們。」自佛洛伊德以來，心理治療一直嚴守「中立」的立場，並且以個案的需要為訴求的焦點，

這保障了許多個案的權益，但個案面對人際關係、家庭、團體，甚至社會所需要的道德倫理精神，卻無形中被忽略了。Doherty 提出，在多元化而道德式微的世界裡，我們需要在心理治療的實務，加入道德觀念。在最好的情況下，心理治療應該是能增進人類道德能力的一種深刻的人性經驗，這是 Doherty 嘗試在心理治療界注入的貢獻。他勇敢地揭開許多心理治療師的盲點，指出心理治療必須正視的道德責任。這反應出一部分心理治療師，已經看到多年來心理治療忽略道德責任。事實上這也指出心理治療若堅持「道德中立」的原則，有時候卻成為「不道德」，甚至傷害了求助的當事人。

但是關於心理治療的「道德」議題，這卻又是另一項複雜的領域。在一方面強調個人主義，及人本主義的多元文化世界當中，到底誰的道德觀，才是真正的道德？如果只是在以人為本的曠野裡繞行，這將永遠無解。

回到教牧諮商的領域來審視，這個問題卻變得比較簡單而具體。因為教牧諮商的道德守則，就是聖經。當然對於聖經的解釋，也許各有不同。但比起一般人本主義的心理治療來說，至少有一套較客觀的絕對標準在那裡。而不像人本主義的心理治療理論，過度高舉人性，卻完全忽視上帝及上帝所設立的道德律之存在。

從聖經的角度來看教牧諮商，挑戰和面質的技巧，在諮商過程中，常是必要而且重要的。

## 貳、為什麼有些教牧諮商者不做挑戰與面質？

既然在諮商的過程中，從聖經來看，有時候的確需要挑戰與面質。那麼為什麼有些諮商者不做挑戰與面質呢？

- 一、不了解諮商的意義，以為諮商只是傾聽、陪伴、關懷、接納而已。
- 二、諮商者本身相信沒有客觀的、絕對的倫理道德標準。也因此不認為需要挑戰與面質當事人。
- 三、諮商者誤以為在愛心和恩典的大傘底下，所有的過錯，甚至罪惡都被遮蓋了。既然如此，就不需要挑戰和面質了。卻因此忽視上帝的公義和聖潔之一面。
- 四、害怕被別人認為自己是律法主義，以為挑戰和面質，是出自律法主義的產物。
- 五、恐怕因得罪當事人，而被對方拒絕。
- 六、不知如何處理挑戰與面質後所引發的負面情緒，或雙方情緒衝突。
- 七、害怕不小心，而傷害的當事人，造成二度傷害。
- 八、擔心當事人不理、不聽自己，有被拒絕的可能性。
- 九、文化上不贊成挑戰與面質，例如：華人文化中看重「面子」的問題。華人文化中，有些人認為失去面子，比不知廉恥更嚴重。
- 十、沒受過訓練和操練，不知如何使用挑戰與面質。
- 十一、諮商者本身有未處理的傷痕，或諮商者本身人格特質，

害怕面質引起衝突。

以上這些因素，有些是不合理的，有些是合理的。由上述的列舉，可以看出，的確若挑戰和面質，做得不合宜，有可能帶出負面的效果。也因此，我們需要更謹慎小心地使用。因為若挑戰和面質做得適當，將帶來正面的積極的效果。

## 參、使用挑戰和面質的時機

在一般未受過訓練的人，想幫助困難中的人，有可能落入兩種極端之中，一種是只有同理和包容、接納；另一種是只有挑戰與面質。甚至有人在非正式的諮商中，第一次會談，就使用挑戰與面質。例如有一位女性的教會會友，因受到性騷擾，而向教會牧師求助，經過這位女會友的哭訴，抱怨之後，牧師的第一句話回應竟然是：「妳自己是不是應該檢討平常的衣著服飾和打扮？」這種「挑戰和面質」的確使這位當事人受到二度傷害。從此，有很長一段時間，她不再踏入教會的門。這種挑戰和面質，蘊含太多問題在裡面。那麼什麼是挑戰和面質合適的時機呢？

一、當諮商者發現當事人的態度、言語、信念、行為、情緒、人際關係、想法等有不合聖經真理，或前後不一致，裡外不一致，相互矛盾之時，諮商者就需要辨識時機，合宜地使用挑戰和面質。

二、當教牧諮商者和當事人雙方的關係，已經建立起互信、互重和關懷時，並且已經關係穩定了，才可使用挑戰和面質。因為在關係未建立或未穩定之時，挑戰與面質，效果不佳，而且可能有損雙方關係之建立。



三、教牧諮商者在諮商過程中，已經充分使用同理心的回應，確定當事人已經感覺自己有被諮商者瞭解，支持和接納，而能體會諮商者的善意時，才能使用挑戰與面質。

四、當教牧諮商者在收集資料的步驟中，已經花了足夠的時間，收集相當足夠，可以做判斷的資料時，才能做挑戰與面質。這樣可以避免犯了以偏概全之錯誤，或因看不到事實的全貌而誤判、誤解，或誤會當事人。

五、當諮商者有把握，很肯定能瞭解當事人的觀點、情緒、事件的前因後果、相關因素時，才能挑戰與面質。

六、當教牧諮商者在挑戰與面質之前，已先自我省察，確定自己的觀點是合乎聖經真理與教訓，不是只出於自己的看法或喜好，不是為了自己的利益，不是為了發洩自己的情緒，或表現誇耀自己的知能，而是為了當事人的利益。諮商者必須問心無愧，行在上帝的光明中。

## 肆、挑戰與面質的種類

在挑戰和面質的內容，可分成不同的類別，列舉如下：  
(參看 Hill, Clara E & O'Brien, Karen M., 2000, pp. 270-275)

### 一、挑戰與面質矛盾

例如當事人在言語之間，顯露矛盾的訊息，當事人可能一面說：「我們之間沒問題」，但另一方面又說：「他就是這樣子常讓我無法信任他。」或在言語和行為之間有矛盾的跡象。例如當事人可能說：「我實在很生氣，他常遲到回家，又不先打個電話。」但說話時臉上卻帶著笑容。另外也

可能在兩種行為之間，兩種感覺之間，在價值觀和行為之間，在個人的自我觀和經驗之間；或在諮商者與當事人的意見之間等，顯示有矛盾之線索，這時諮商者視情況，可以採用挑戰或面質之技巧。

### 二、挑戰或面質當事人不必要的自我防衛。

自我防衛是一般人面對危險、威脅、處罰、傷害時，可能產生的保護自己的言語、行為或情緒，心理狀態。例如孩童不小心作錯事，為了害怕被父母懲罰，有可能撒謊、推諉、或轉移怪罪他人，以保護自己，不受父母的處罰。在成人的世界中，也有可能為了某種原因，而使用自我防衛。但這種自我防衛，有時就像一道圍牆一樣，一方面似乎保護自己，另一方面卻也因此，將他人拒絕於門外，而無法與人有坦誠、率真的溝通，因此使他人看不清事實的真相。如果這種情況在教牧諮商者和當事人的關係中產生，那麼對於收集資料或解釋資料，就無法按事實真相呈現和進行，因此也很難達到助人的目標。當教牧諮商者發覺當事人有了不必要的自我防衛產生時，諮商者需要溫和而誠懇地挑戰與面質當事人，使其將圍牆拆除，好讓雙方有坦白的陳述與溝通。

### 三、挑戰與面質不合理的想法和信念。

一個人的想法和信念，影響他的情緒、行為、人際關係、及與環境互動的反應。若一個人的想法或信念不合理，則其情緒、行為也會因此不健康或不正確。正如箴言四章 23 節所說的：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果

效是由心發出。」在教牧諮商的過程中，若發現當事人的一些想法或信念不合理，則可以挑戰和面質這種不合理的想法。例如一位男士在和女友分手之後說：「我那麼愛她，我們也交往三年了，她還是決定離開我，丟下我，而選擇別人。可見我是多麼糟糕。我想我今生今世再也不會有人愛我了。我不可能結婚的。」這句話流露出當事人心中的失落、傷心、失望、痛苦、孤單和挫敗的感覺。但其想法和信念之內容是不合理的。因為和這一個女友分手，並不就表示當事人是非常糟糕，將不會再有人愛他，或將終身不娶了。因此，這種不合理的想法和信念，需要被挑戰和面質。教牧諮商者可以在經過充分的同理心表達之後，再挑戰當事人的想法，例如問他：「你認為她和你分手之後，就不會有人再愛你了。你認為所有的異性都和她一樣嗎？」或「你認為她對你的看法，就足以代表全世界所有異性對你的看法嗎？」或「有什麼能證明，將來你一定不會再遇到一個合適的結婚對象呢？」在一些不合理的想法當中，最常見的是認為「每個人都應該喜歡我」或「我必須是十全十美」我才有價值。而這種不合理的想法，常是造成一個人負面情緒和行為反應的因素。因此，不合理的想法和信念，需要被挑戰和面質。

#### 四、挑戰和面質不合乎聖經道德倫理的思想、言語、行為。

這也是教牧諮商有異於一般心理諮商之處。教牧諮商的目標是助人用合乎聖經的方法處理人生的大小問題，並且助

人過討主喜悅，榮神益人的生活方式。因此，也是幫助人在言語、思想、行為、情緒、人際關係等生活各方面都能朝向合乎聖經的方式而努力，成長。正如歌羅西書一章 28 節說：「我們傳揚他，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。」使人與上帝有正常、健康、親密的關係。例如：當事人可能認為為了追求自己個人的幸福，可以和已婚的異性交往，並且只要兩廂情願，就可以上床。甚至，可以想辦法破壞別人的婚姻，而把自己喜歡的異性搶到手中。或許當事人的想法，認為自己這樣做是很勇敢，敢愛敢恨，也很浪漫，高舉愛情。就像有人說的：「寧願轟轟烈烈的愛一次，而不要平淡無奇的過一生。」這種不倫之戀，絕對不合乎聖經的道德倫理。因此，需要被挑戰與面質。當事人的感受需要被瞭解和接納，但是當事人的想法和道德觀，需要被挑戰與面質。教牧諮商者，如果因怕傷害當事人的感覺，而失去與當事人的助人關係，不敢面質，則對於當事人反而是一種傷害，因為這樣做是默許當事人犯罪，或為當事人的罪行背書。如果教牧諮商者對於這個當事人不給予挑戰和面質，就是不盡教牧諮商者的道德責任。

#### 伍、如何挑戰與面質

以弗所書四章 15 節說：「用愛心說誠實話」。這句話的意思是表達在一種慈愛、溫和、友善的氣氛和態度中，傳遞、溝通「真實的訊息」。「誠實話」，也有英文翻譯為「真理」(The Truth)。這句話是教牧諮商者在採用挑戰與面質



時，很合宜的原則。我們必須承認挑戰與面質是很難的一個步驟。特別對於有些諮商者本身的社交風格是屬於親和型的人，看重人際關係。勝於工作的諮商者，更不容易。因為挑戰與面質，有可能在表面上看起來，會傷害雙方的關係，但若做得合宜，卻更能建立彼此的信任和坦誠，而有利於諮商關係。對於一些害怕衝突，或不知如何處理衝突的人，也不容易使用挑戰與面質，因為挑戰與面質，有可能引致當事人的抗拒，反彈，甚至惱羞成怒。但是，在必要時，挑戰與面質仍是不能不過的一個關卡。因此，我們都需要思考如何挑戰與面質，也就是在做挑戰與面質時，要注意一些什麼？

一、教牧諮商者先檢視自己的動機，是否出於愛心與關懷的動機？這是很重要的。挑戰與面質，絕對不是為了炫耀諮商者自己高超的品格，或優越的知能。而必須是真實出於對於當事人的關懷與愛心，出於考慮當事人的利益。更不是出於諮商者藉機報復，攻擊，挑剔或傷害當事人，也不是為了發洩諮商者自己的負面情緒，或憤世嫉俗的看法。因此在挑戰與面質之前，做法上一定要先讓當事人感受到被關懷，被愛護，被接納，而有溫暖的感覺。也因此在做法上，諮商者需要先有充分、足夠的同理心回應。

二、教牧諮商者需要先確定和當事人的關係是否已經足夠穩定，彼此互信的程度已經相當高。才不會因為挑戰與面質，而終止雙方的關係。若雙方關係足夠穩固，即使稍微動搖，也不致垮下來。

三、教牧諮商者需要瞭解當事人的人格特質。有些人的人格特質，相當敏感，因此，只要稍微被提示，就立刻醒悟

並心竅頓開，但也因此，較容易受到傷害。所以在給予挑戰和面質時，就更要注意不可下手太重，以免造成當事人被壓太重之感。另外有些人，人格特質較粗魯而剛硬，因此，在挑戰和面質時，可能需要比較密集式的呈現，才能使當事人被勸醒。原則是因人施教，因當事人不同的人格特質，而使用合適被當事人接納，而有果效的方式。這個原則也適用於面對不同文化背景的人，用不同的方式呈現。例如在華人文化中，很重視「敬老尊賢，長幼有序」，也很看重「面子」。因此，如果諮商者年齡比當事人年輕很多，在挑戰與面質時，就更需要有文化差異的敏感度，以免被當事人認為諮商者不懂禮貌，而使其挑戰與面質之效果大打折扣，甚至被拒絕。

四、避免用教訓的口吻，或譏諷式的語氣，更不可用誇大的表達方式。在挑戰和面質時，也是用「實實在在」的方式，「是，就說是；不是，就說不是」。重點是就事論事，不要涉及人身攻擊。任何一個人的人格，都需要被尊重的。

五、在挑戰與面質時，諮商者的態度要表現出謙卑、尊重、溫和、善解人意，不是敵意，而是友善地。並且給予當事人有為自己解釋，澄清，說明的空間和時間。要讓人覺得諮商者若發現事實真相，與諮商者自己原先的想法不符合時，諮商者也願意修正自己的想法和看法。這種態度，會使當事人更樂意合作，而接受諮商者所面質的內容，以利改變。

六、諮商者在做挑戰與面質之前，一定要先收集足夠的資料，才能作判斷。千萬不可有先入為主的主觀意識，在資料未齊全，就先下定論，這對當事人不公平，而且也不會造

成挑戰與面質的好效果。

七、在傳達挑戰與面質時，措詞用字，和非語言訊息都要給人一種正面、建設性、支持，接納的感覺。因此，必須小心、仔細、謹慎地與同理心一起使用。謹記，挑戰與面質的目的，在於促成當事人的成長。

八、教牧諮商者要敏感地觀察當事人的反應。當給予挑戰與面質之後，諮商者要徵詢並傾聽當事人反應的敘述，和察言觀色，注意當事人非語言的訊息。這也可以做為諮商者瞭解當事人，及相關事件的事實真相，很好的管道。並可以因此評估諮商者在做挑戰與面質後的效果。或有什麼是諮商者需要調整，處置的地方。若當事人表達接受挑戰與面質，承認並檢視自己，而卻害怕改變，諮商者可以表示同理改變是不容易的。但仍可以繼續溫和的面質，並協助當事人探索改變之困難。若當事人表達強烈反彈，諮商者不需要訝異，可以繼續一步一步幫助當事人紓解和調適自己的情緒。

九、挑戰與面質時，要針對「事實」，而且以特定的例子來說明，不是泛泛之言。例如說：「當你說你很快樂，而毫無壓力時，你的臉看起來繃的很緊。」最好能以一個剛剛才發生過的例子做說明，不要以太久以前的例子，因為當事人可能忘記太久以前的情況，而無法理解當下的挑戰與面質。

十、不要一次使用太多挑戰與面質，最好一次一項就可以了。因為在一次晤談中，使用太多挑戰與面質，會產生負面摩擦之效果。

十一、在使用挑戰與面質之後，需要預留時間給當事人，談談當事人的感覺，以幫助當事人，從中學習，而接受

「忠言逆耳，良藥苦口。」之道。

十二、以幽默而誠懇的方式，進行挑戰與面質。幽默可以軟化挑戰與面質的呈現。誠懇使人信服諮商者的友善誠意。

十三、教牧諮商者不要心急，正確的諮商是一個過程，就像傳道書三章 1-11 節所說的：

凡事都有定期，天下萬務都有定時。

生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；

殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；

哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；

拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；

尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；

撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；

喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。

這樣看來，做事的人在他的勞碌上有甚麼益處呢？

我見 神叫世人勞苦，使他們在其中受經練。

神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。

然而 神從始至終的作為，人不能參透。

教牧諮商者要等候時機，看準時機，把握時機，才能做好挑戰與面質，而達成真正助人的果效。

## 陸、結語

在教牧諮商的過程中，基於諮商者的道德責任，和教牧諮商總目標是為使人學會用合乎聖經的方法，處理人生大小問題，並助人在生活各方面討主喜悅，榮神益人，越來越像耶穌。因此，挑戰與面質有時是必要的技巧。而在使用挑戰



與面質時，若做得不好，可能使諮商者和當事者的關係受損，或使當事人受傷。但是，不能因此不做，因噎廢食。挑戰與面質做得合宜，必能促進諮商者和當事人建立坦誠，堅強，穩固的關係，而有助於達成諮商目標。因此，在實踐挑戰與面質時，必須謹慎，設想周全，態度尊重，關懷、友善，同理，並在合宜的時機進行，才會有好的效果。

**\*\*討論思考題目：**

- 一、在你自己的生活事奉中曾否面對別人對你的挑戰與面質？當時你的感受如何？試舉例說明。
- 二、你認為「挑戰與面質」和「無條件的愛」是否有衝突？為什麼？
- 三、你認為你自己在教牧諮商中，對當事人提出「挑戰與面質」時要注意些什麼？
- 四、你想教牧諮商者從事挑戰與面質可能有什麼動機？怎樣的動機是正確的？怎樣的動機是錯誤的？

**參考書目**

- Doherty, William J.(2004)《心理治療的道德責任：面對個案的專業倫理》，台北：心靈工作坊。
- Hill, Clara E. and O'Brien, Karen M.(2000)《助人技巧》，林美珠等譯，台北：學富文化。

## 第 24 章 轉介與結案

**學習目標：**

上完本課後，你應能

- 一、明白何時及如何轉介與結案。
- 二、辨識移情與反移情。
- 三、對於教牧諮商的當事人在轉介或結案後有更合宜的服務和關顧。

**教**牧諮商的情境，是教會的牧師、傳道同工或諮商者參與關懷和輔導教會會友或慕道友的事工。這個工作，是持續性的工作，因為教牧諮商是教會中牧養、關懷，很重要的一部分必要的工作，也因此是持續而沒有結束的。除非這個教牧諮商者離職或死亡，或求助的當事人遷居、離開教會、或死亡，否則這種牧養、關懷、諮商的關係將一直持續下去。但是就個案的特定求助事件或特定案例來說，仍

然會有轉介或結案的情況。因此，我們在這裡也需要研討有關於轉介與結案，需要注意的一些事項。

## 壹、為什麼要轉介？

不論求助的當事人對於教牧諮商者期盼如何，諮商者都應當對於自己的有限性，有自知之明。沒有一個人可以獨自提供身心靈全方位的服務和幫助。這可能是因為一個人的智慧、知能、教育、訓練背景、人格特質、體力、時間之限制，也可能由於在諮商情境，產生複雜的移情或反移情，或其他因素，而致使轉介成為必要的選擇。例如在諮商初階，當事人若被診斷為疑似精神疾病，則教牧諮商者，為了當事人的利益，必須儘快將當事人轉介給合格的精神科醫師，才不致延誤病情。因此我們可以說，為了當事人的利益，當其他的助人資源，被認為對當事人的幫助更有效果時，轉介就必須被考慮。

有些教牧諮商者，可能因為擔心失去教會的會友，而和當事人一直維持諮商關係，甚至在必須轉介時，仍然不願轉介，那不但傷害當事人，也違背教牧諮商者應當有的倫理道德。

## 貳、何時轉介？

一、當教牧諮商者，發覺自己已經不再能對於當事人有進一步的幫助時，就需要轉介了。每個教牧諮商者都可能有自己的專長和弱點。由於諮商者的訓練背景、接案經驗、性別、年齡、人格特質，人生經驗、專業知能，各有不同。也

許某些類型的個案，合適某個教牧諮商者，因此，其助人的果效，更能彰顯。反之，可能不適合另一個教牧諮商者，而效果不好。總之，若教牧諮商者察覺自己不再能對於當事人有進一步的助益時，就需要考慮轉介給更合適的其他助人專業。

二、當教牧諮商者，感覺自己的時間、體力、心力，已經無法承擔這個特定的個案之要求時，也需要轉介。一個教牧諮商者，若不能使自己的諮商工作能量和運作，維持在一個正常、健康的水平上時，那是虧欠這個特定的求助者。在這種情況中，或許教牧諮商者，應當評估自己是否接案過量，以致無法維持服務的品質。

三、當教牧諮商者，在會談之後，發覺要幫助這個個案，所需要的知能，遠超過諮商者自己的訓練背景，諮商者自己沒有把握，又不熟悉這個個案求助的層面時，就需要轉介給相關的專業助人者。

四、當教牧諮商者察覺在諮商情境中，自己與當事人的關係，產生移情（*transference*）或反移情（*counter-transference*）時，就需要轉介。移情和反移情在心理治療中的利與弊，或對於諮商、治療的正面與負面影響，是許多心理諮商和治療者研究探索的主題。這不是我們在教牧諮商實務中所要研討的重點。但是，在教會情境的教牧諮商中，移情和反移情，也不是罕見的事件。基於教牧諮商的情境之複雜度，筆者認為一旦有移情或反移情產生，就應該中止這種助人關係，並做合宜的轉介，以免處理不當，而使雙方都蒙受傷害，甚至使教會受到負面的影響。在此，謹列舉一些可



能的反移情徵兆，有助於教牧諮商者辨識，自己是否對於當事人產生反移情，而知道應立即適當處理，並考慮轉介，以免造成雙方的傷害：（Corey & Corey, 1993）

1. 很容易被某個個案激怒。
2. 不知名地對某些所知不多的個案，有強烈的憤怒情緒。
3. 連續對某些個案提供超時的治療。
4. 會想借錢給不幸的個案。
5. 想要收養被虐待的小孩。
6. 對於哀傷的個案，希望能很快地解除他的痛苦。
7. 與某些個案會談完後，會習慣性地感到憂鬱。
8. 對於某些個案的即將到來，感到興奮。
9. 面對某個個案，覺得無聊。
10. 比個案還要努力
11. 情緒高昂並迷失在個案的世界中。
12. 給個案很多建議，並要個案做很多治療者認為他應該做的事。
13. 不接受某些類型的個案，並在資料不足的情況下就建議轉介。
14. 對某些個案會有演說或辯論的情形。

Corey (1985) 表示，若治療者未能及時察覺，並適當處理反移情，將會對當事人及治療過程造成負面的影響。包括：

1. 阻礙個案直接面對自己的問題，失去接受挑戰個人衝突的機會。
2. 造成個案的依賴，致使個案在諮商過程中無須做任何的 effort。

3. 治療者和個案失去應有的距離，使治療變質成朋友間的談話。
4. 治療者產生過度認同，因而阻礙個案深入與敏銳地探索所關心的主題。
5. 治療者的拒絕可能使個案掙扎於抓不住現實感的焦慮及被遺棄的恐懼中。
6. 治療者與個案的關係反而增強與鞏固早期的人際關係結構與行為模式，而這正是個案問題的根源。
7. 造成緊張的治療關係，更甚者則形成惡劣的關係，導致雙方互相報復。
8. 提早結束治療關係。

教牧諮商者若發覺自己有反移情的情況產生，就需要自己探索產生的原因。這是一個自我省察，自我評估和成長的機會。但基於在教牧諮商中複雜的因素，筆者認為，若有移情或反移情的情況產生，就需要將當事人做合宜的轉介。筆者這樣的看法，主要是因為在教會情境的教牧諮商中，多次看過由於對移情或反移情未做適當處置或轉介，反而使雙方陷入錯綜複雜的關係中，而不能自拔，以致使雙方，及其家人和教會都受到虧損和傷害。

五、半轉介或擴編諮商團隊。在教牧諮商時，若遇到有些當事人的情況，可能更合適求助於教會中有類似人生經驗的人。則教牧諮商者，可以先取得當事人和那位有類似經驗的過來人之同意，將當事人轉介過去，同時原教牧諮商者和當事人仍維持諮商關係，繼續給予協助和支持，並保持追蹤，和了解當事人與轉介過去的過來人之間助人互動的情況。例

如；筆者曾協助一位面臨離婚與否之抉擇的教會會友，而在這過程中，將當事人轉介給教會中另一位，在多年前曾走過離婚經歷的會友。由這位過來人，提供自己走過離婚時的成敗得失經驗，協助當事人在面臨離婚的抉擇時，有更周全的考慮，並對可能面對的正面和負面情況，有預先更深入，更多的了解，以免做了錯誤的決定，而將來後悔莫及。在這同時，筆者仍和當事人維持教牧諮商的關係。另外一種可能性，是經過當事人的同意，直接邀請過來人，加入諮商團隊，成為團隊諮商，一起輔助當事人，面對目前的困境，並能用合乎聖經的方式，做適當的處置。

六、當轉介給更合適的專業助人機構，對當事人更有益處時，就需要轉介。在巡視社區、教會各種資源時，發現有一些專業助人機構，各自對於特定族群的輔助，都有其獨特的專長與經驗。因此其效果比教牧諮商者，單獨在教會中所作的效果可能更好。這時，教牧諮商者，應協助當事人，將其轉介給相關的專業助人機構。例如；晨曦會、走出埃及輔導協會、多加協會、勵馨基金會、伊甸基金會、更生保護會等，及其他教會或神學院附設的基督教諮商中心。

## 參、如何轉介？

一、說清楚，講明白。轉介之前，教牧諮商者在一般情況下，需要將轉介的原因說明清楚，並和當事人坦誠討論。惟若因產生移情或反移情而需要做轉介時，教牧諮商者就要更有智慧處理，謹慎自己的語言和非語言溝通，視情況而做合宜的解釋，以不傷害當事人為原則。

二、不要讓當事人感覺被遺棄。在做轉介時，教牧諮商者可以讓當事人知道並了解，即使將當事人轉介給別的諮商者，原來的諮商者仍然會繼續關心當事人。特別在教會中的諮商情境，原來的教牧諮商者，仍然需要和當事人保持友善、支持、關懷的關係，而不是像踢皮球一樣，把當事人轉出就不顧了。

三、轉介的溝通管道，可以用電話、電子郵件、或文字信函做聯繫，視情況之需要而定。若經過當事人和轉過去的另一位諮商者同意，原諮商者也可以從被轉介過去的另一位諮商者獲知當事人的近況，繼續做追蹤關懷。特別若當事人是教會中的會友，更需要這樣做，才能使教會對會友的牧養、關懷事工，有更好的品質和效果。

四、注意關於保密的原則。若在轉介時，原諮商者需要向轉介過去的諮商者，透露有關當事人的資訊，或有關過去諮商過程的相關情況，需先取得當事人的同意方可如此。

五、尊重當事人的意願。假設在經過充分溝通後，當事人仍然沒有意願，或仍未預備好被轉介時，教牧諮商者不可強制做轉介，這是基於尊重當事人自由意願的原則。另一方面也是因為若當事人尚無意願被轉介，即使勉強行之，也不見得會有好的效果。但是若在諮商關係中，已經產生移情或反移情，則在情況轉變成更複雜之前，就需要儘快中止協談，以免處理不當，而使雙方之任何一方，受到傷害或虧損。

## 肆、關於結案

如前所述，教會情境中的教牧諮商，有時就某一個特定



當事人的特定案例或事件，也可能有結案的時候。在結案時，教牧諮商者可以請求當事人，回復在過去這段諮商期間，當事人所學習的功課，或就當事人自己更新、改變、成長的經驗做分享。教牧諮商者，在傾聽完之後，做適當的回饋，包括補充、加強、鼓勵、更正、勸勉、提醒等。較合宜的結案方式，是逐漸延長諮商時段之間的日子。例如可以先由每週一次約談，轉變成每隔週一次，再改成每月一次，或兩月一次。

循序遞減約談頻率。結束時，教牧諮商者可以向當事人表達，將來若有需要，仍然可以再約談。一般來說，在教會中，經過一段時間約談的會友和教牧諮商者，常能因為這種諮商的過程和經驗，雙方關係更穩固、坦誠、堅定、親密、和信任。教牧諮商者在結案之後的日子，仍然要注意保密的原則，即使時過境遷，人情事故在未來的年日已有改變，諮商者仍然不可在有意或無意間透露和當事人諮商有關的資訊。除非要持守保密的限制之原則，否則保密的時效是沒有限制的。甚至，當事人離世之後，仍需要繼續保密。

## 伍、結語

教牧諮商者要謹記，諮商的總目標是助人用合乎聖經的方式，處理人生大小問題，使人在生活各方面討主喜悅，榮神益人，並促成更新、改變、成長，使生命越來越像耶穌基督。從開始諮商到結案或轉介，有七個主要的流程步驟，那就是：**建立關係**（Involvement）；**啟發盼望**（Inspiration）；**收集資料**（Inventory）；**解釋資料**（Interpretation）；**教導引**

**導**（Instruction）；**促成決志**（Inducement）；**採取行動**（Implementation）。

教牧諮商的路是一條不歸的路，一旦踏上這條道路，就需要自勉終身學習，繼續自助更新成長。當本書教牧諮商實務的部分結束時，筆者借用 Howard J. Clinebell（1984, pp. 428-430）他所寫的 *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* 一書中的一些話來作這部分的結語。

一、當教牧人員面對一些個人緊急的需要時，要記得使用教會中各肢體之間可用的資源，而不是由牧師一人單槍匹馬去處理。

二、即使不是教牧諮商的專業者，也能幫助困難中的人們。牧者或一般信徒，接受不同層面的訓練，都能有很多機會，真實地幫助人。

三、任何一個技巧精練的教牧諮商者，都有可能在助人時，未達成任務。就連耶穌帶領的門徒也出了一個猶大。教牧諮商者只是神所使用不完全的器皿，盡力撒種、耕耘，而只有神，使人成長。

四、繼續加強關懷技巧，終身學習，是一生的挑戰。在良師和監督的協助之下，隨著不斷學習，和累積經驗，有系統的反思、評估，才能更進步。

五、諮商的核心是「關懷關係」（Caring Relationship）若無溫暖，接納的關係，理論與技巧無效。

六、切記，所有的醫治和成長的動力，來自於創造我們，拯救我們的上帝。

\*\*\*討論思考題目：

- 一、你認為在教牧諮商中轉介是需要的嗎？為什麼？
- 二、在轉介與結案時教牧諮商者需要注意一些什麼原則與技巧？
- 三、在你自己的生活或事奉經驗中曾有過「移情」或「反移情」的情況發生嗎？若有，請在守密原則下，舉例說明當時的情境，以及你如何處理？
- 四、若當事人拒絕轉介或結案你會如何處理？為什麼？

參考書目：

- Clinebell, Howard J. (1984) *Basic Types Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of healing and growth*. Nashville, TN: Arbingdon Press.
- Corey, G. and Corey, M. S. (1993) *Becoming a Helper*. CA:Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, M. S. (1985) "Countertransference Revisited." *Journal of Counseling & Development*, 63(4):136-148.

## 第三部分

# 見證篇



## 前言

這一部分是筆者曾經發表在《台福通訊》的輔導手札，我感謝《台福通訊》給我發表的園地。除了有關九二一地震這篇是在當時地震後培訓危機輔導者使用的材料外，其餘各篇都是真實的故事。它們彷彿是教牧諮商室的影集。為了保護當事人的隱私，所有人名、地名和事件都重新編輯修改過。筆者曾親自付出心力和時間陪伴他們走過人生幽谷。深度的投入有時的確令人疲乏，但最大的報酬是親眼目睹慈愛的天父上帝藉著耶穌基督的救恩、聖經、聖靈和教會諸般屬靈資源改變人的生命，賜下真實的盼望，帶來豐盛的祝福。這些當事人的容貌、笑聲、淚影仍然深刻地雋刻在我的心上，他們的生命是上帝所摯愛的。

## 第 25 章 雙鯉戲水

張宰金

我們家客廳裡，擺設一些我輔導過的朋友們親手做的紀念品。一幅用紅葉貼成的「秋意」，是患有精神分裂症的女小留學生設計的；一幅歐洲中世紀武裝騎士畫，是一位強迫性妄想症青年的精心傑作；一首高雅的英文現代詩「明星與天使」，是一位從小被領養到美國家庭的東方女孩寫的，她在大二時併發精神分裂……。還有其他林林總總的自製紀念品，每一件都代表一個感人的故事、一齣的悲劇、一份值得珍惜的人際關係，及一道在耶穌基督裡強烈的希望之光；而那一幅典雅、生動的「雙鯉戲水」中國潑墨畫，是周曉月在人生雨過天晴後，將她得意的作品，贈與我留念，以表感激之情。

## 瀕臨崩潰邊緣

我第一次看到周曉月時，她卅二歲，育有二女一男，分別為十歲、七成和二歲。還記得在最初幾個輔導時段裡，她鮮少說話，只是一直哭泣流淚，但那成串的淚珠，就是她心情最佳的傳達。她幾乎用完我輔導室桌上整盒的「傷心紙」。多少的委曲、怨恨、苦毒、痛苦、哀傷、失望、沮喪……，就像決了堤的河水一樣，一發不可收拾。我只有在心中默默禱告，祈求主耶穌施恩憐憫她。我一直禱告，一直禱告。

中國人的傳統觀念是家醜不外揚，雖然她的朋友不斷催促她、鼓勵她來尋求輔導，她還是躊躇不敢前來。加上她認為自己是個被丈夫遺棄的女人，是可恥的，因此她更加自卑、自閉和退縮。一直到自覺忍無可忍，整個人瀕臨崩潰邊緣，才鼓足勇氣來找我。這些原因都促使她吞吞吐吐，欲言又止，只是哭泣不停。

「我……我……到到……底，做做……一錯什什麼事事情？他要這樣……對待我？」她口吃地吐出困惑和不滿。事後我才曉得，她的口吃，是發現丈夫有外遇後才開始的。以前她是個口齒清楚，表達流利的人。她的朋友說，曉月變成了另一個人，以前她積極、負責，熱心助人，開朗滿足，總是笑口常開的；如今卻愁容滿面，覺得自己再怎麼打扮、修飾也不會漂亮了一次又一次。我靜聽她控訴、傾吐心中一切的感覺，從中我漸漸了解她的情況。她尚未思想過信仰的問題，之前也從未去過教會。在接受輔導之後，促使她繼續尋求幫助的原因，是覺得我與她的親戚朋友之間有很大的不同。

第一，她覺得我能了解她。第二，她覺得我真的願意花時間聽她訴說。第三，在她周圍的人都催她、勸她離婚，卻只有我一個人不這樣勸她。第四，她隱約地感覺到我一直告訴她的——在耶穌裡有盼望。特別是那些靠著耶穌走過困境的真實故事，使她覺得也許這是一條唯一的生路，是一線唯一的生機，就不妨一試吧！

## 白手起家的夫婦

曉月和長她十歲的丈夫，都是出身貧窮的家庭。當他們相識時，都被彼此勤勞、節儉、刻苦、奮鬥的性格所吸引，他們由相識到相戀，兩人都相信這是天作之合。婚後，他們用自己在婚前努力積蓄的錢合資，開創了一家小小的國際貿易公司，每天兩人早出晚歸，能吃一頓較正式的餐飯就算幸運了，他們的日子圍繞著成堆的進出口訂單、工廠產品及一大堆的資訊文件。為了省錢，他們只請一位女秘書和一位小弟打雜，其餘從談生意，接待客戶，和工廠交涉、驗貨等等，全由兩人合作包辦一切。

她還記得當生產線遇到阻礙，幾乎無法照訂期出貨時，他們整夜耗在工廠催生。第二天仍拖著疲憊不堪的腳步和勉強掙開的眼皮，繼續打拼。也記得當產品被退貨、拒收，被指控不合規格而需賠償時，他們走頭無路，半夜兩人由惡夢中驚醒，相擁抱頭大哭一場。三個蘿蔔頭就在這種商場如戰場的生活夾縫中出生、成長。好長一段日子，曉月身兼數職，不僅要理家照顧小孩，又得克勤克儉地幫忙丈夫那日漸壯大的企業。十年來他們兩人白手起家，至今擁有二十多位職員



的跨國進出口企業，也算是事業有成了。日子雖滿有壓力，也很辛苦，但夫妻倆卻有同甘苦、共患難，相依為命的感覺。彼此的信任、默契、支持和協助，都是沒話說的。偶爾他們偷得半日閒，帶小孩到海濱曬曬太陽；或晚餐後，迎著夕陽餘輝，在鄰居的小街上，手牽手散步、談談心，也是一種無比的享受。曉月提及當他們感情好的時候，在家裡看電視總是彼此手握著手一起觀賞。

近幾年，曉月的丈夫曾建議要帶她去歐洲、日本或夏威夷度假，但曉月總是覺得錢賺來不容易，就推說小孩們有事不能相陪。還好心勸丈夫自己一人出去走走、散散心，因為覺得他成年累月地為事業忙，實在很可憐。曉月自覺太多時間幫助丈夫的事業，對孩子們內心總有愧疚的感覺，一直想用更多時間陪陪他們，來彌補他們的失落感。

## 錯誤的目標

「張牧師，他他……為什麼……要要這樣……對我？叫我我……怎能原……諒他？我、我……恨……恨他，我……我恨恨他……」說著說著又大哭特哭起來。她說所有的人都勸她離婚算了，何必為一個不值得愛的男人，而受折磨、痛苦，親友都勸她趁還年輕，向她丈夫大大地敲一筆財產，和他一刀兩斷，另謀生路。但只有我勸她暫緩作離婚的決定，我告訴她，這時她若和丈夫離婚，就是把他推到懸崖下去，使他一輩子都沒希望了。我的理由是第一，在主耶穌裡有盼望，她從未試過悔改信主，投靠耶穌。第二，丈夫正步入中年，事業有成的時段，有可能因求「變」而誤入試探、引誘。

而且他外遇的對象是比他小二十歲的女秘書，他是不是想證明什麼？第三，過去曉月一直以為夫妻是同患難，卻未想過夫妻也應共甘甜，同享福。第四，曉月總是以丈夫的事業和小孩們為第一，而忽略了「丈夫」的需要及「夫妻關係第一」的原則。第五，曉月和丈夫一向以金錢第一為人生的目標，這個目標是錯誤的。正如聖經所說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」

（太十六 26）我幫助她看清自己的處境，評估自己過去的人生觀、價值觀及婚姻觀。我陪她落淚，同她禱告。而她在整個輔導過程中，最大的一個突破，是她饒恕了丈夫。這使得整個輔導有了轉機。「饒恕」的功課是說來容易，做起來卻很難的一件事。按照往例，我開門見山表明我的立場和程序，一面解明耶穌的救恩，一面帶她進入聖經的教訓，一步一步用神的話來取代人的語言，引導她預備自己悔改認罪，接受耶穌作個人的救主，使她看到自己的有限、軟弱、罪惡。她一向是自信、自負的，她所崇拜的偶像就是她自己。她覺得既然十年來的努力能有所成就，天下就再無難事了。人定勝天，是她原來的思想模式，但在神話語的指引和聖靈光照下，她漸漸明白，人苦不聖潔、不認罪、順服神，神不會垂聽禱告。正如馬太福音六章 14-15 節「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」饒恕是一種意志的決定；不饒恕是一種企圖懲罰別人，卻懲罰了自己的心理反應。我用很長一段時間，陪她研讀並思考何西阿書寶貴的信息。指引她閱讀「寬恕與自由」之類的書籍。然而知與行還是有一大

段距離，這又是一場屬靈的爭戰。我們經過長期的禱告，流淚禁食禱告，單單為她能「饒恕」而禱告。終於，耶穌得勝！曉月走過了否認、憤怒、討價還價、沮喪的過程，進而能接納事實。她學習認罪悔改，信靠耶穌，為了順服神而饒恕一個不值得饒恕的人。

曉月開始一個像單親一樣的新生活方式。她調整人生的優先次序，每個禮拜天帶著三個兒女一起來敬拜主，參加教會的姊妹查經班，並開始和小孩參加游泳班，自己也重拾起年經時的夢想，拿起毛筆在中國藝術班學習，揮毫作畫，就這樣渡過了整整三個年頭的單親生活（因丈夫經常不回家…）。很奇妙，她的口吃已完全消失。曉月因為學會完全信靠順服神，為主而活，天天打扮整潔，容光煥發。積極參與教會各種服事的機會。有一天浪夫回家了：而且不再像以前，過著遊魂似的生活。她向曉月認罪悔改，對兒女自覺虧欠，他感激曉月對他的忍耐和無條件的愛與寬恕。曉月很清楚地告訴他，她自己做這一切，完全是為了主的緣故。

## 後記

故事的結尾，當然是「雙鯉戲水」。但曉月還有一段路要走，那就是基督徒妻子，如何帶領丈夫信主。然而，經過這期間的聖經輔導，曉月已經學會如何從聖經的角度來思想人生的問題，從聖經的教訓為自己和人、事、物有正確的定位。

每當我看到「雙鯉戲水」，我就想到神的慈愛豐富，神的恩典廣大！而聖經上神的話安定在天，永不改變！

《台福通訊》28卷4期 1997年2月16日出版

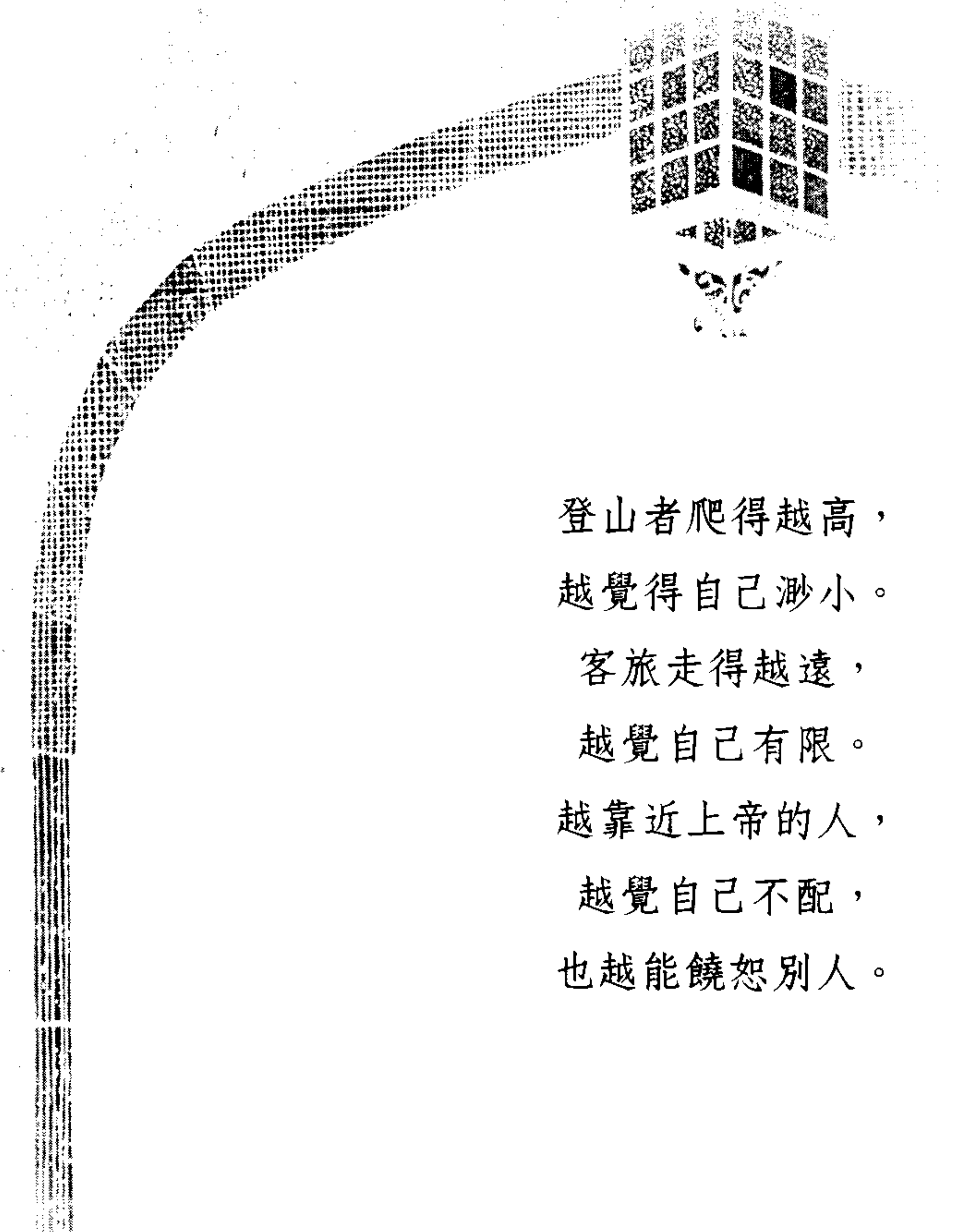
## \*\*討論問題：

- 一、面對一位陌生的「傷心人」，輔導者如何和對方「建立關係」？
- 二、對「身陷絕境」的人，如何幫助他們重拾信心和盼望？
- 三、夫妻之間，應當如何「同甘共苦」？有什麼具體行動可以努力？
- 四、「饒恕」一個傷害自己的人，容不容易？你如何幫助自己和別人「無條件的饒恕」？
- 五、聖經有那些經文可以幫助「受害者」走出自憐、憤恨的深淵？



## 第 26 章 美夢成真

張宰金



登山者爬得越高，  
越覺得自己渺小。  
客旅走得越遠，  
越覺自己有限。  
越靠近上帝的人，  
越覺自己不配，  
也越能饒恕別人。

一方面想起父母對他一生呵護與栽培，他無法向父母說一句不同意見的話；一方面他又深愛自己的妻子，無法忍受看見妻子在精神上被壓抑，彥雄的心被撕碎了。

### 美夢成真

**李**彥雄，三十四歲，是機械工程師；唐夢真，二十八歲，是電腦程式設計師。兩人新婚一年多就分居了。當他們來找我輔導時，已分居了將近一年。先是夢真經過朋友的介紹來尋求輔導——其實他們已找過非基督徒的婚姻家庭輔導及心理輔導，但毫無改進，且每況愈下，在失望之餘，帶著不妨多試一次的心理來找我的，但心中並無多大的期盼。雙方都已請教過律師，了解有關離婚的程序，差不多快決定正式訴諸離婚了。他們都不是基督徒，也從未上過

教會，只是情勢所逼，不得不再試一次。

## 獨子難為

在初期的輔導時段裡，我從夢真口中收集有關夫妻衝突的資料，發現雙方都帶著父母的影響力，甚至可說是控制力，來建立他們的小家庭。早在婚禮的預備中，就參雜許多雙方家長的干涉，彼此弄得頗不愉快。夫妻倆渡完蜜月後，即與彥雄的父母，及獨身的大姊合住在一起。彥雄是家中的獨子，有姊妹各一，小妹已成家，大姊尚小姑獨處，與父母同住。因為彥雄是家中唯一的男兒，因此父親全用寶貝兒子的名份購買產業。

彥雄的父親在台灣時，事業相當成功，已習慣發號施令；而母親是傳統的賢妻良母。她協助丈夫達成事業的夢想，自己卻像影子一樣不被注意。她隨身侍候丈夫旁，對丈夫唯唯諾諾，但對家中其他的晚輩，卻緊緊控制，毫不放鬆。在家裡，她像女皇似的，掌管一切家中大權。彥雄的雙親已退休，和兒子住在一起，預備告老於美東四季的美景中。他們是年輕的老人，身心仍極健壯，自從移居美國以來，因語文不通，交通不便，加上文化適應困難，心中極缺乏安全感，唯一可以抓得住、靠得住的只有寶貝兒子，甚至在彥雄婚後，他們倆老對兒子控制得更緊。倆老將身心精力，從事業轉移到新建的家中。他們認為若不抓得緊，他們將成為無用的老人，而失去他們一生投資所營造、栽培的一切。

彥雄一直是聽話的兒子。他深知父母愛他，又給他極多的產業。他已習慣於居住在父母的屋簷底下，就像小雞舒服

地被保護在母雞翅膀底下一般，即使長大成人，仍未學會、也不敢在父母面前表達自己不同的意見。每當父母和妻子不和時，他就陷入極其痛苦的深淵中。一方面想起父母對他一生的呵護與栽培，他無法向父母說一句不同意的話；一方面他又深愛自己的妻子，無法忍受看見妻子在精神上被壓抑，彥雄的心被撕碎了。在身心、情緒極端煎熬中，他曾想放棄美國的一切，拋開名利富貴、親情愛情，到中國隱藏自己的一生，只求能脫離苦海，讓內心得著安歇。

## 矛盾的愛與恨

夢真是家中的掌上明珠，在父母的呵護、寵愛中成長，從小養成開朗、活潑、直爽、純真的性格，甚至上了大學，還像小孩般地坐在老爸腿上撒嬌，並擁抱親吻老媽。她有自己的主張，也勇於表達自己的感情、思想，絕不隱藏自己的喜怒哀樂，夢真是全然不適應與公婆住在同一屋簷下。他們個性極端不同，卻強烈地互相吸引而相愛。夢真最不能忍受的是她在公婆家中，自己什麼都不是。她幾乎天天以淚洗面，一直到忍無可忍，才毅然搬出李家。

在一年的分居生活中，夫妻倆反而像情人般，每週末他們在一起吃飯、逛街、看電影、遊山玩水。每次剛見面都如膠似漆，甜蜜有加，稍後卻是可怕的爭辯、吵架和攻擊。周而復始，情況都是一樣。他們既相愛，又相恨；既吸引，又排斥；既激賞，又厭惡。當他們回敘那段時光，就如同活在地獄一般。

夢真先來尋找輔導，這是她第一次上教會。這個決定，改變了他倆及彥雄父母的人生。



## 破鏡重圓

前幾次的輔導中，我大半是傾聽、觀察、收集及回應。夢真常只是哭泣、傾訴、控告、發洩內心的一切。幾次約談後，我逐漸幫助她看清自己的情況及處境，並引導她認識神，認識人，認識救恩、聖經等。在合適的機會，我鼓勵她邀請彥雄一起來接受輔導。這也是彥雄生平第一次上教會。

約談三個月之後，我收集了約八成的資料，並取得他們的信任，建立最基本的關係。我很清楚地表明，我將用一半時間介紹耶穌基督的救恩，另一半的時間則幫助他們解決家庭的難題。他們表示同意，並且忠實地來約談，從未遲到或缺席。我和內人經常為他們禱告，祈求主憐憫施恩，祈求聖靈保惠師親自輔導，並解明聖經中，神為人類所設立的規定和教訓。漸漸的，我親自看到他們的思想、觀念、言語、行為都被神的話語改變，他們也越來越靠近神，也更加知道如何彼此相待。最後夢真在約談一年後的聖誕節受洗歸入主名，成為基督徒。隔年的聖誕節，彥雄也在神、家人，及教會眾人面前受洗歸主。夫妻倆破鏡重圓，神賜給他們一對聰明、可愛的寶貝兒女。彥雄的父母和大姊，因著看到了神的榮耀，全家被神改變，一起歸主，這真是美夢成真！

## 神的大能作為

在約談的過程中，我和他們討論一些主題，包括：一、聖經中婚姻、家庭觀。二、有效的溝通。三、家庭理財之道。四、和公婆、妯娌之關係。五、如何處理憤怒。六、怎樣活

出聖經中家庭、婚姻的藍圖等。還有一些本來應在婚前輔導討論的題目，我們也在每次約談中討論。我親眼看到上帝的真道，使人得著真正的自由，不再受自己成長背景的捆綁，不再受自己的老我生命、性格、情慾所捆綁，脫離無形的偶像崇拜，而進入真神的大道中。我也親自經驗到聖靈藉著聖經，改變人生命的大能。

記得有一天晚上，內人在客廳和夢真個別約談，而我在另一間房間和彥雄討論時，彥雄承認他們兩次墮胎之罪。他說他們不想看到自己的兒女出生在像地獄似的家中，因此兩次墮胎。當彥雄說到激動時，全身不由自己地抽動發抖。他淚流滿面地哭喊著說：「我看到我雙手都是血！我看到我雙手都是血！我怎麼辦？天啊！我怎麼辦？」他想他無法逃避上帝的審判，因此極度痛苦、懼怕！我擁抱他，讓他儘情地哭泣，一面在心中迫切禱告，求主饒恕他，求聖靈保護他。後來他逐漸平靜，我再開始跟他查考約翰壹書一章 5-10 節。我們在痛哭流涕、認罪悔改的禱告中，結束那次約談。那晚，他不但承認墮胎之罪，還認了許多罪，他一項一項地求主饒恕，求基督寶血潔淨。之後聖靈的光輝反映在他臉上，在淚眼中，他綻出笑容。我讚美上帝，感謝主在長期的屬靈爭戰中，基督得勝。從那時起，我們的輔導約談有一個奇妙的轉機，情況越來越好，一步一步地看到神在他們家中的作為和引導，使他們不得不順服、接受主，而歸在主名下。

## 危機成轉機

我分析整個輔導過程，實在是神自己愛夢真和彥雄，因

著家庭的難題，而引導他們來尋求神。對未信主的人，第一步是先來到基督耶穌和聖經之前，讓神的話，像一面鏡子，返照出人類自己的真性——讓夢真和彥雄看到自己尚未切斷的臍帶，看出自己帶著罪性的生命，需要被神改變。從聖經來學習、了解什麼是「愛」、「罪」、「饒恕」、「溝通」及「自由」，同時也讓彥雄的雙親明白什麼是真正的安全感。

認罪悔改常使危機變成轉機，聖靈的感動和工作是真實具體的。這個個案再一次讓我看到聖經輔導能使美夢成真。這其間雖有高山、低谷，但神的話永遠立定，是有功效的，是能改變生命的。

（本文按真實個案改寫而成，文內人物均用假名。

原載於《台福通訊》1997.1.5 第28卷1期P.9）

### \*\* 討論問題：

- 一、李彥雄和唐夢真各自有什麼問題影響他們的婚姻生活？
- 二、基督徒關懷、輔導婚姻的原則是什麼？
- 三、對於未婚懷孕，或已婚卻非預期中的懷孕，聖經的原則是什麼？可以墮胎嗎？
- 四、對曾經墮胎的人，應如何幫助他們？那些聖經的話可以引用？

## 第 27 章 破碎的宮燈

張宰金

一個充滿陽光的週六上午，是三十歲的劉彩鳳人生中，開始一段新旅程的起點。當時教會幾位弟兄開了兩部中型旅行車，將劉彩鳳的隨身家當行李，從她的情夫家搬出來。彩鳳抱著不滿週歲的嬰兒，提個小包，回頭看了一眼被自己踩碎、用剪刀割破的美麗宮燈，掉在地上，她強忍著淚水，跨進旅行車。彩鳳覺得那一天的陽光閃耀，特別溫暖、明亮，卻有點不太適應的感覺。她的確需要開始一種新生命的適應期。

### 滿懷憧憬的少婦

四年多前因著香港九七的關頭，劉彩鳳在自己原配丈夫的鼓勵、支持、祝福之下，離開丈夫、兩個兒女和公婆，從香港來紐約求學。彩鳳和丈夫的夢想，是盼望彩鳳先來美國



讀研究所，至少在取得碩士學位後，可以找到一份工作，申請綠卡，再把丈夫、兒女、公婆一一接來美國團聚。丈夫在香港賺錢養家，也盡力支持、幫助彩鳳在紐約的進修，兩個兒女則由公婆照顧。

當飛機初抵甘迺迪機場時，彩鳳心中充滿興奮和憧憬。她一方面覺得自己彷彿進入電影片中的世界，就像在作夢一樣；另一方面她也有幾分緊張、惶恐的心情。人來人往，不論表情、語言、音樂、味道，都有陌生而新奇的刺激感。來接機的是一對和彩鳳同科系、較年輕的留學生情侶，他們來自台灣，是透過學校國際學生輔導中心的安排，唯一的任務是接機，帶彩鳳到學校的宿舍。這一對學生情侶都是基督徒，當他們一知道彩鳳未信主，也未去過教會，就在途中，開始向彩鳳傳講福音，作見證，並邀請彩鳳去教會。當時彩鳳心中所掛慮的是一些有關註冊、伙食、選課、起居等最基本的需要，她還沒想到去教會或有關信仰的任何問題。她心中倒有幾分埋怨這對年輕人，為什麼那麼不了解別人的感覺，但基於禮貌，只好表示感激他們。當他們一走，彩鳳一個人在宿舍房間，因室友外出，她忽然有幾分孤單的感覺襲上心頭。

學校一開學，彩鳳就忙於應付功課，特別是語文的障礙，使她覺得壓力好大，她自知責任重大，身負丈夫、公婆、兒女的期盼，必須好自為之，努力拼命啃書。但每一次的作業和測驗，對她都是一種打擊，她覺得在此進修，遠比想像的還難。不久，感恩節一過，天就開始飄雪了，起頭還覺得白雪紛飛，銀白的世界真美；但過一些日子，寒風刺骨，卻造成她許多不方便，於是她開始覺得疲乏、沮喪、孤單、愁

苦……。

## 墮入試探飽嘗痛苦

在聖誕節前，彩鳳一面忙於應付期末考，一面憂愁不知聖誕假這幾天要去那裡住，因學校宿舍關了兩個多禮拜。有一個週末夜晚，她在學校附近一家中國餐館晚餐，當時客人稀少，餐館陳老闆過來和彩鳳打招呼，還坐下來和她聊了很久。彩鳳那天不知如何，看了餐館掛的那些大大小小的美麗宮燈，特別有感觸，談到自覺傷心時，竟控制不住自己的眼淚。陳老闆比彩鳳年紀大十七歲，以來美多年的老大哥自居，一面安慰，一面勸彩鳳不要太難過，既然都是他鄉作客的同胞，當盡力而為幫助彩鳳。那一年的聖誕假期，陳老闆安排彩鳳暫住在餐館一位香港女侍的宿舍，唯一的條件是請彩鳳在這幾天，到餐館幫忙打雜，報酬是管吃住，另按時計酬給彩鳳。彩鳳認為這是一個好的安排。

學校第二學期開學後，彩鳳雖搬回宿舍，但為了多賺些錢，就繼續在中國餐館打工。漸漸地彩鳳感受到陳老闆對她情有所鍾，彩鳳也因為強烈的孤單感，加上陳老闆的甜言蜜語，而墜入情網，無法自拔。在第一學年結束時，就搬入陳老闆住的房子，兩人出雙人對。彩鳳停學，全心全意投入餐館的工作輪盤中，陳老闆也漸漸讓她有機會管一些需要信任的工作。這使得彩鳳更自作多情，儼然以老闆娘的姿態，進出於餐館。服務員工、廚師等都曉得彩鳳和陳老闆的特殊關係，因此也不同她多講什麼。後來，彩鳳乾脆不拿薪水，自覺既是老闆娘，當然是合夥人，既是股東那能受薪，她工作

更加殷勤，覺得這是幫助自己的情夫，也是幫助自己。生活過得忙碌、而充實，也享受情夫的愛意。

只是每當夜深人靜，彩鳳從惡夢中驚醒時，她的良心刺痛，她淚溼枕邊而不敢告人。三年和他同居，也不想催他和自己結婚，原因是她一直不敢告訴自己的原配丈夫、公婆和兒女。她也不知如何是好。一方面她想擁有這些好像她能擁有的一切，另一方面她常受不了良心的控告而受折磨。就在一次避孕失敗時，彩鳳意外懷孕，這更加深她的痛苦和矛盾，日子就在墮胎與否的矛盾掙扎中一天一天過去，肚子也漸漸大了起來。臨產時在醫院，陳老闆只來陪她十分鐘，就說有事得先走。彩鳳在醫院從待產到產後恢復完畢，因有難產，而住院一個多禮拜。回家第二天，彩鳳注意到情夫和自己最要好的女侍，比自己更年輕五歲的阿嬌表情有異。找機會把阿嬌拉到一邊細問，才曉得原來陳老闆和阿嬌已背著彩鳳，秘密偷情一年多了。阿嬌邊說邊哭，還說，其實陳老闆在廣東，已有妻室兒女了。這時彩鳳彷彿晴天霹靂全然崩潰了，產後身體虛弱，支持不住，暈了過去幾次。

## 肢體生活的醫治能力

話說那一對去甘迺迪機場接機的學生情侶，他們一直和彩鳳斷斷續續有所聯繫，他們也從未停止為彩鳳代禱。在一次不經意的探訪時，彩鳳向他們哭訴自己的處境，這幾乎把他們嚇呆了。他們把彩鳳的困境帶回教會，教會的牧師和長執成立禱告支持小組，開始主動和彩鳳聯繫。就是經過牧師和長執的介紹，我開始輔導彩鳳。

彩鳳每次來見我真不容易，因她不敢駕車在高速公路，教會的姊妹們成立支援小組，輪流開車從紐約載彩鳳來同我約談，每週六下午一次，每次車程就得來回六個小時。我看他們路途遠，總是加長約談的時段。那個教會弟兄姊妹的愛心，令我感動，若不是在主愛當中，世界上有誰願意付出這麼多代價，來幫助一個無親無故，而又玩火自焚的受害者？

我從一開始就看出彩鳳有一個得天獨厚的資源，那就是幫助她的教會的牧師、長執和基督徒。我必須坦白承認，若不是那個教會弟兄姊妹的幫助、愛心、關懷，在我輔導彩鳳的過程中，是很難達成目標的。這使我想到了福音派的聖經輔導專家 Larry Crabb 近來一直在強調基督肢體生活的醫治能力。我參加他的一次專題講座，主題是「The Healing Power of Connection」。就是強調教會——這個充滿主愛的一群人，所能被主使用，而產生的醫治效果。

在約翰福音十一章，描寫耶穌使拉撒路復活的記載，當死去的拉撒路從墳墓裡出來時，手腳仍裹著布，臉上包著手巾。耶穌當時怎麼說？耶穌對他們說：「解開，叫他走。」（約十一 44）耶穌有使死人復活的大能，祂賜給拉撒路復活的新生命，但耶穌要拉撒路周圍的人解開他的捆綁，讓他能走：那個教會幫助彩鳳解開捆綁，得著自由的新生命。

經過一段日子的定期約談，我幫助彩鳳去面對自己問題的根源，那就是人類的罪性和不認識神，所引發出來的貪戀、情慾和貪愛世界的虛榮等等。幫助彩鳳切斷三年多迷戀的情絲，真是一件不容易的事，因為那習慣性的行為，依賴性的親密情結，是一種上癮的病態人際關係。



## 決志歸主迎向陽光

經過一段輔導過程，在我認為合適的時機成熟時，我和她一起查考羅馬書十三章 11-14 節，這一段改變聖奧古斯丁一生的重要經文：「再者，你們曉得現今就是該趁早睡醒的時候，因為我們得救，現今比初信的時候更近了。黑夜已深，白晝將近，我們就當脫去暗昧的行為，帶上光明的兵器。行事為人要端正，好像行在白晝，不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒。總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。」

接著還得幫助她處理自己內心世界的矛盾、衝突、羞愧、傷痕、罪惡感、苦毒、仇恨、幻滅、失落感等等。還有現實的問題：如何拒絕情夫的再糾纏和甜蜜攻勢，處理私生子嬰兒；面對原配丈夫、公婆、兒女，現實生活的支持、工作等。若非主的憐憫，教會的無限愛心，彩鳳只有走上自殺或瘋狂兩者之一途。

然而，經過一連串定期聖經輔導，彩鳳流淚向主認罪悔改，接受耶穌為她的救主和生命的主，也學習從聖經來重看自己的人生意義和人際關係。她用剪刀，憤怒地剪碎她那美麗的宮燈，那是她在美國第一個生日時，情夫贈送給她的禮物，也是她心愛，使她編織無數美夢的宮燈。彩鳳那天在神，在人面前踐踏破碎的宮燈。終於她在電話中，給教會牧師肯定的答案，願與情夫一刀兩斷，並接受弟兄姊妹的援手，先搬去一位執事家暫住，接受教會幫助，找到一份在毛衣廠的工作，帶著新生的嬰兒，開始踏上一條從未走過的光明路。

彩鳳要走的路仍然遙遠，但她已毀棄宮燈，迎向陽光。義人的路好像晨曦，漸漸照亮，越照越明。聖經輔導和教會的愛心，使彩鳳的新生命，正如復活的拉撒路從墳墓裡出來一樣，開始走天國的道路！

後記：那個教會繼續幫助彩鳳的現實問題，和信仰的成長。彩鳳也在教會的關懷支持中，繼續扶養嬰兒。至終彩鳳仍需要為自己的行為負責，靠主憐憫、恩典，用合乎聖經的方式，去處理和丈夫、公婆、兒女的關係。

（本文為真實個案，文中人物均用假名。）

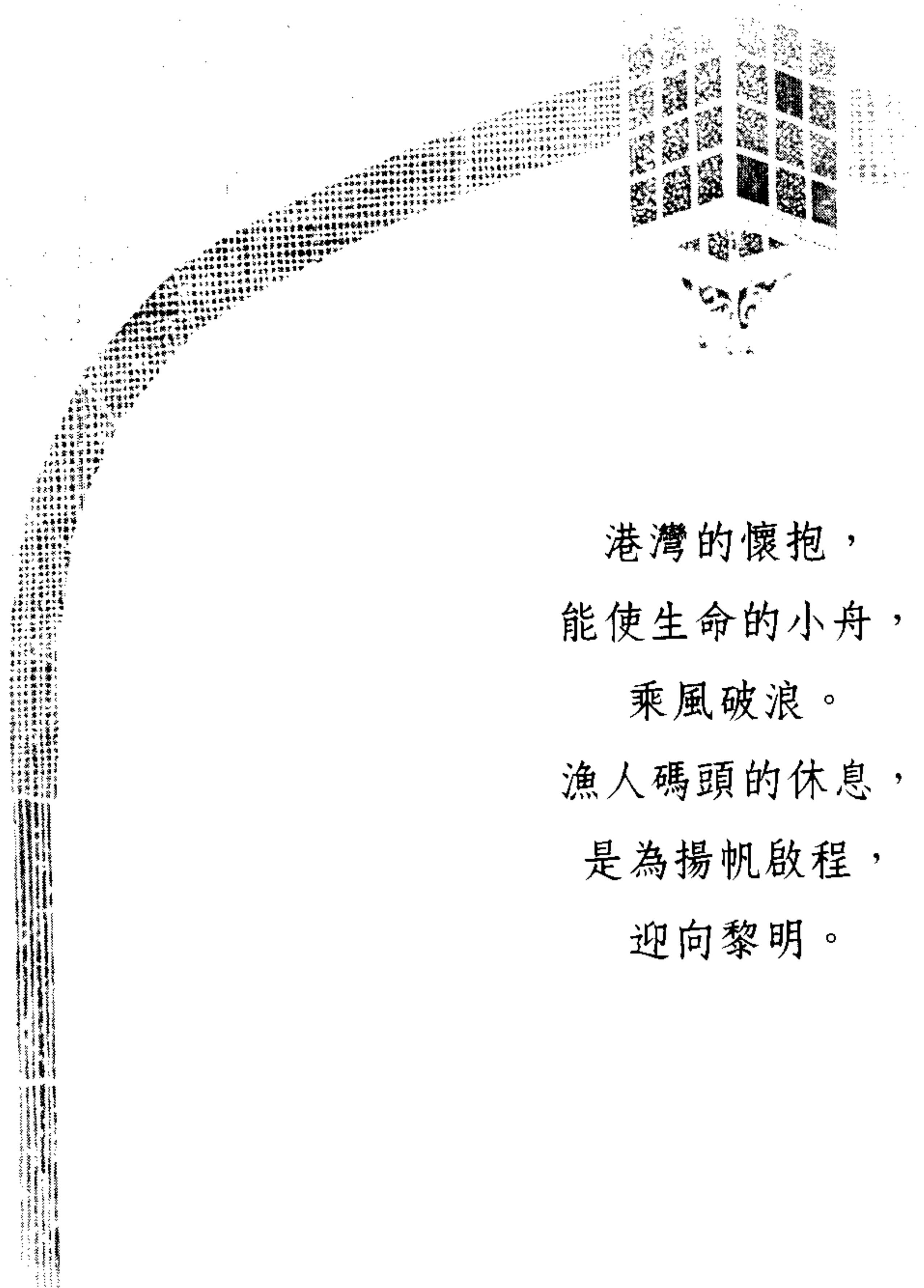
### \*\*\* 討論問題：

- 一、夫妻分離（俗稱內在美、外在美、太空人…）會引發那些婚姻危機？
- 二、已婚者單身赴任，會遇到什麼試探？
- 三、聖經如何教導已婚者應如何保守自己和婚姻？
- 四、教會如何成立支持小組，幫助軟弱的弟兄姊妹？

## 第 28 章

# 他罵我是妓女

張宰金



港灣的懷抱，  
能使生命的小舟，  
乘風破浪。  
漁人碼頭的休息，  
是為揚帆啟程，  
迎向黎明。

「他罵我是妓女。」梅海燕脹紅著臉，淚流滿面，手指著結婚十三年的丈夫江長軍。「如果我是妓女，那你就是妓男！」長軍緊咬著下唇，怒目以視，握拳以待，兩人隨時可以擦槍走火。我相信若不是我在場，他們早已像瘋狂的惡獸相搏相咬。因我曾看過海燕手臂上青一塊、紫一塊的瘀傷，還有長重軍脖子邊長條的抓痕。第一次約談之後，我立刻和他們約法三章，第一條就是君子動口不動手。

### 金童玉女的戀情

他們都是台灣的國立大學畢業，丈夫先來美國半年之後，妻子和大兒子也來美依親。長軍是機械博士，在一家歷史悠久的公司擔任主管，海燕已考過會計師執照，因兒子還小，作部分時間會計師。兩人是大學時代的校園戀人，相戀



相愛而結合。這對人見人羨的情人曾幾何時，已成為仇人。兩人相恨之情，幾乎到要把對方踩扁、踩碎才甘心。

長軍和海燕是在一校際性的辯論比賽相遇。海燕代表學校參加比賽，長軍陪一位好友參賽助陣。長軍一向木訥口拙，最羨慕口齒伶俐，表達生動的特長。他第一次聽到海燕在辯論賽中敏捷的反應，滔滔動人的口才，聲音溫柔，卻條理清晰，咄咄逼人，抑揚頓挫，恰到好處。看準對手的要害，經過陣陣步局之後，一劍直趨要害，使得對方被逼進死角，毫無回手之力。長軍當時只覺得詫異、驚嘆、佩服海燕的雄辯口才。從此，拜倒石榴裙下。他經常在課餘，抽時間去海燕的學校看她。風雨無阻，豔陽難擋，兩人之間的感情也直線上升。海燕最欣賞長軍的木訥相，她覺得這樣子忠厚老實，將來一定是可依靠的好丈夫。兩人惺惺相惜，同進同出羨煞多少同學。大學畢業，長軍進入軍中服預官役，兩人魚雁往返，一有假期，一定相聚。

就在長軍退伍前幾個月，因著有幾天假期，兩人到幽靜美麗的溪頭，夜宿旅店。那一片頗有意境的竹林子，柔和皎潔的明月，如詩如訴的蟲鳴，加上湍湍不息的溪水聲，使這一對熱情的年輕戀人，情不自禁地激起致命的火花！是激情？是感情？是情慾？或愛戀？他們已渾然不知。只記得做愛之後，兩人都極其後悔、懊惱。不久長軍退伍了，他們奉兒女之命，匆匆完婚。

接著長軍忙於預備出國，海燕覺得得新婚之後長軍完全變了另一個人。他不再溫柔體貼，柔情蜜意地對待她，只知道自己的出國留學計劃，其他的事，全不關心。他甚至經常

隨意發怒，他不能忍受嬰兒半夜哭鬧，新娘子講話一不小心，就會遭受粗聲吆喝，惹來一陣無謂的爭執。長軍嫌她笨手笨腳，菜不是太鹹就是太淡，火候總是不對勁。海燕不了解為什麼所有家事都她一人承擔，她上班工作，又要理家，長軍不但一根指頭都不動，還要嫌東挑西。她受不了，難免要施展她的伶牙俐齒舌戰一番。

## 豺狼虎豹的婚姻

來了美國之後，就在他們經濟困難，生活、進修雙重壓力之下，第二個兒子不受歡迎地加入家庭。長軍不能忍受多一個人的壓力，更多暴怒憤恨的言語行為出現。海燕百般委曲地哭訴著：「結婚十多年來，我沒有一天好日子過。」

他們來美之後，曾斷斷續續去教會或查經班，也受洗加入教會，長軍甚至有一年會員大會時，差點被選為教會執事。但兩人沒有個人靈修，沒有愛的話語，缺乏健康的溝通，總是吵吵鬧鬧，最近更大打出手，眼看著這個婚姻就要破碎，兩人才在好友介紹之下來找我。

開始頭幾個時段，我用好大的努力，才使他們學會一次一個人講話。因為他們各說各話，而且經常同時發言，彼此中斷、插入、互相干擾別人的講話。兩人就像魯夫潑婦一樣，爭先恐後地互相指責、攻擊對方。這種局面在往後的輔導過程中，還是偶爾重現。兩人臉紅脖子粗，涕泗縱橫，口沫亂飛，好幾回險些就扭打、毆咬起來，在輔導室都如此，可想像在家裡的情況。我觀察到他們兩個兒子受到父母爭吵的傷害。小兒子黏著母親不放，眼神中常流露出惶恐、不安、懼

怕的表情，大兒子顯得沈默、退縮、不在乎的樣子，加上幾分消極、無奈的感受。

他們的表面問題（Presenting issues）是海燕無法忍受長軍的易怒、嫉妒、猜疑，而長軍埋怨海燕濫用信用卡，使家庭經濟陷入困窘。加上目前的家庭暴力行為，婚姻已瀕臨破裂。唯一維繫他們仍在一起的，是兩個兒子。但這些已在兩個稚童的心靈烙下深刻的傷痕。

原來海燕出身貧窮破碎的家庭，從小，自己奮鬥求生存，並立志要賺大錢，為求達到目的，不擇手段，她的那兩片伶俐嘴唇就是這樣磨練出來的。婚後，她看到什麼，只要喜歡就買來，不問後果，就像染上了狂購癮一樣，信用卡一大堆，遠超所需。她生性愛冒險，走邊緣路線。長軍從小成長在父母經常爭吵的家中，缺乏安全感，加上他原有保守的個性，卻在婚前和海燕越界發生性關係。這件事使他耿耿於懷，每次看到海燕和別的男性稍為友善的言談舉止，就會懷疑他們之間是否有不正常的關係，而怒火中燒，對海燕嚴加指責。嘴巴講不過海燕，於是動手、動武要制裁她。

## 從頭學習

我在博士班時一位同班同學的博士論文，是專門研究男女婚前性行為，對婚後家庭生活的影響。經過好多個案訪問及研究、調查，他的結論是男女婚前性行為，對於婚姻關係具有破壞性的影響，常造成彼此的不信任，或婚姻關係裡的隱藏禍根。

對於海燕，我需要幫助她看清人生真正的安全感在於信

靠神，真正的價值是在主裡的肯定，而不是擁有物質財寶等世界上虛榮享受。「價值」和「價錢」需要有所分辨。對於長軍和海燕，他們都需要為婚前的性行為，和婚後互相傷害，在神面前認罪悔改，求神饒恕，也彼此饒恕。他們都需要學習合乎聖經的愛、捨己、接納和溝通模式。然而，他們之間破壞性的溝通模式已成習慣性的行為，需要從頭學習，反覆操練，才能用新的、合乎聖經的溝通模式來取代舊的行為。人類是有習慣性的，而習慣既是由學習而來，由操練而定型，習慣也可以藉再學習（Re-learn）而用新的反應方式來取代。

我一而再，再而三地和他們討論、思考聖經的教訓，例如：箴言十五章 1 節所說的：「回答柔和，使怒消退，言語暴戾，觸動怒氣。」箴言十五章 17 節：「吃素菜，彼此相愛，強如喫肥牛，彼此相恨。」箴言十七章 1 節：「設筵滿屋，大家相爭，不如有一塊乾餅，大家相安。」還有以弗所書四章 26、27 節：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」以及以弗所書四章 20-24 節：「你們學了基督，卻不是這樣。如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理。就要脫去你們從前行為上的舊人。這舊人是因私慾的迷惑，漸漸變壞的。又要將你們的心志改換一新。並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」

我幫助他們操練如何用合乎聖經的方式，來處理憤怒的情緒，在後來的輔導時段中，協助他們反覆演練彼此的對談。感謝主，他們有對神信心的一些根基，只需要輔導指引、陪伴走一段路，直到成長，邁向正確的方向。我接納他們的情



緒，陪他們流淚、憤怒、傷心，更陪他們禱告，尋求聖靈改變生命的能力，顯明在他們身上，在日常生活中。

海燕和長軍婚姻的改變，對兩個兒子產生直接的影響。經過近兩年漫長的聖經輔導，小兒子逐漸走離母親的裙邊，露出天真可愛的笑容，而大兒子更積極參與青少年團契和主日學的活動。我想起詩篇五十一章 10-13 節大衛所說的：「神啊，求你為我造清潔的心。使我裏面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面。不要從我收回你的聖靈。求你使我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。」

台福通訊 p.28 1997 年 6 月 22 日出版

### \*\*\* 討論問題：

- 一、長軍和海燕的表面問題是什麼？實際問題是什麼？應如何解決？
- 二、夫妻關係的好壞，對兒女會產生那些影響？
- 三、如何制止婚姻中的暴力行為？
- 四、在婚姻中，我們應當用那些合乎聖經的行為模式，取代舊有的不良行為模式？請列舉本文以外的聖經經文。

## 第 29 章 心靈捕手

張宰金口述／殷麗群撰寫

冬日的美西籠罩在陰鬱的氛圍中，令人意興闌珊。米高沈甸甸地靠坐在沙發椅上，與過去幾次約談一樣，他會有一段或長或短的沈默。我試著引導他聊出一些心底話，他卻支吾其詞地應付過去。這段輔導前的關係建立期亦因此被拖長。

### 誰能明白我？

我一直想著莫太太近乎求救的言語：「張牧師，求你救救這孩子吧，他已嚴重到隨時要自殺了。」一聽到「自殺」，我再三叮嚀她萬萬不能掉以輕心，只因在美國，青少年自殺事件非常普遍，故我要求她務必帶米高去看精神科醫師。經診斷後是重度憂鬱症，我遂與他們約法三章，說好要一邊服用醫師開的藥方，再一邊接受輔導。

窗外乍來一道冬陽，照射在米高瘦長的身影上，他忽然想起父親的責罵：「看你，長得高高的有甚麼用？早上總是起不來，又不愛運動，我像你這種年紀，生活都過得很自律……」；「你這大笨蛋，為何都拿不到 A？」接著；耳際又響起母親的嘮叨：「叫你不要做的事，卻偏偏要做，你小時候都很聽話，現在長大了就意見多多……」驀地，米高感到有千百輛坦克車壓過他的身軀，有種粉身碎骨的感覺，最後終於大哭出來。

我立刻過去抱住他：「沒關係，好好哭吧。」我又想起莫太太說的：「他有攻擊性，曾經把弟弟的房間弄得一團亂，甚至將房間牆壁打破。」但現在，這孩子脆弱得連一個無意的目光也會傷害他。顯然，富裕的雙薪家庭未必能孕育出人格健全的孩子。這使我們更正視親子關係。

## 少年米高的煩惱

為了處理米高的個案，我重新複習了青少年心理學。其實，米高的問題在青少年身心發展期是經常會遇見的，我將他的狀況歸納出七點。

第一，美國中學生普遍都會遇到同儕的壓力，鑑於學校內有許多小圈子，往往是背景相似，例如：家世、成績和體能最好的同學會湊在一起，次好的又另成一圈。以米高為例，他的成績與家世都算不錯，只礙於體能比較差而無法打入最優秀的圈子中，但他又不願加入次好的圈子。最後，處處覺得無法得到同學的認同，而產生強烈的孤立感。

第二，米高小學四年級時與家人從台灣移居到美國，後

來才加入教會。他內心深處經常會出現自我身分認同的矛盾，常疑惑：「究竟我是中國人或是美國人？」由於他的社交環境都很「西化」，無奈父母卻要求他要「中化」。另外，米高在教會裡接受聖經的教導，可是朋友中卻有許多非基督徒，他們的道德觀和處事作風往往與真理相違背。米高覺得這個「基督徒身分」帶給他很大的壓力。這些因素使他經常處於兩難之間，非常尷尬。

第三，米高的自我意識特別強，總以為別人都在注意他，甚至批評、議論他，使他對周遭的環境失去安全感。

第四，正值青春期的米高，對自己的外貌非常不滿意。我曾仔細地注視過他，覺得這男孩長得蠻清秀，雖然眼睛和嘴巴比較小，鼻子也比不上外國人挺直，卻很有中國男孩的俊氣。我猜想，他可能是跟外國同齡的男孩相比後，才產生這種心態。

第五，身材高高的米高很不喜歡站直，他非常討厭自己的身高。由於他不愛運動，在青少年期的發育過程中，體型就不斷往上發展，最後變得瘦瘦長長的，覺得很難看。

第六，由於米高的父母不了解青少年心態，親子間一直缺乏良好的溝通。加上長期來往美、亞兩地工作的父親對米高總是嚴格管教，遇到不滿意就對他說些損害自尊心的話，令米高感到很挫折。此外，他又常覺得母親很嘮叨，已經步入青少年了，卻仍像管小孩一樣，對他生活的種種瑣事管個不停。

第七，處於身心發育期的米高，已開始渴慕男女關係，加上美國的青少年一般都有交男女朋友的風氣，可是他們的



性觀念受好萊塢電影的影響，往往將愛與情慾等量齊觀。米高有一位要好的韓籍女友，他很想跟她有超友誼關係，結果被對方拒絕，令他深受打擊。

這些問題幾乎是每位少年十五、二十時都會遇到。於是，我將米高的實情向神禱告，求主幫助我成為這男孩的「心靈捕手」，讓我逐步解開他的憂鬱情結。

## 敞開深鎖的心扉

清晨我被清脆的鳥鳴聲喚醒，感覺天氣轉暖了，窗外晴空萬里，教人為之精神抖擻，抬頭看一下月曆，發現今天是與米高約談的日子。剛開始我與他約好每周約談一次，後來他的情況愈來愈惡化，遂改為一周約談兩次。我心血來潮，想帶米高到戶外走走，便換上一套輕便的運動服。

米高照約定時間到達，他一見到我這休閒的裝束，不禁困惑起來。我興奮地邊往門的方向走，邊喊著：「米高，我們走吧，難得天公作美，就出去散散心。」米高被我的好心情影響，整個人都開朗起來，立刻跟著我，投奔陽光去。

我們愉悅自在地邊開車邊聽音樂。經過前幾次的相處後，我與米高之間那道陌生的圍牆已漸漸拆除，米高開始變得愛講話，當聊起音樂、跳舞、畫畫這些他最喜愛的話題時，更是興致勃勃地講個不停。他也愈來愈信任我，平時遇到懊惱的事也會打電話跟我談。在這些日子裡，我經常舉一些成功的例子和見證來鼓勵他，讓他對自己的情況有盼望，也引用聖經的話勸導他，要他每天藉由靈修、讀經和禱告，與神建立美好的關係。

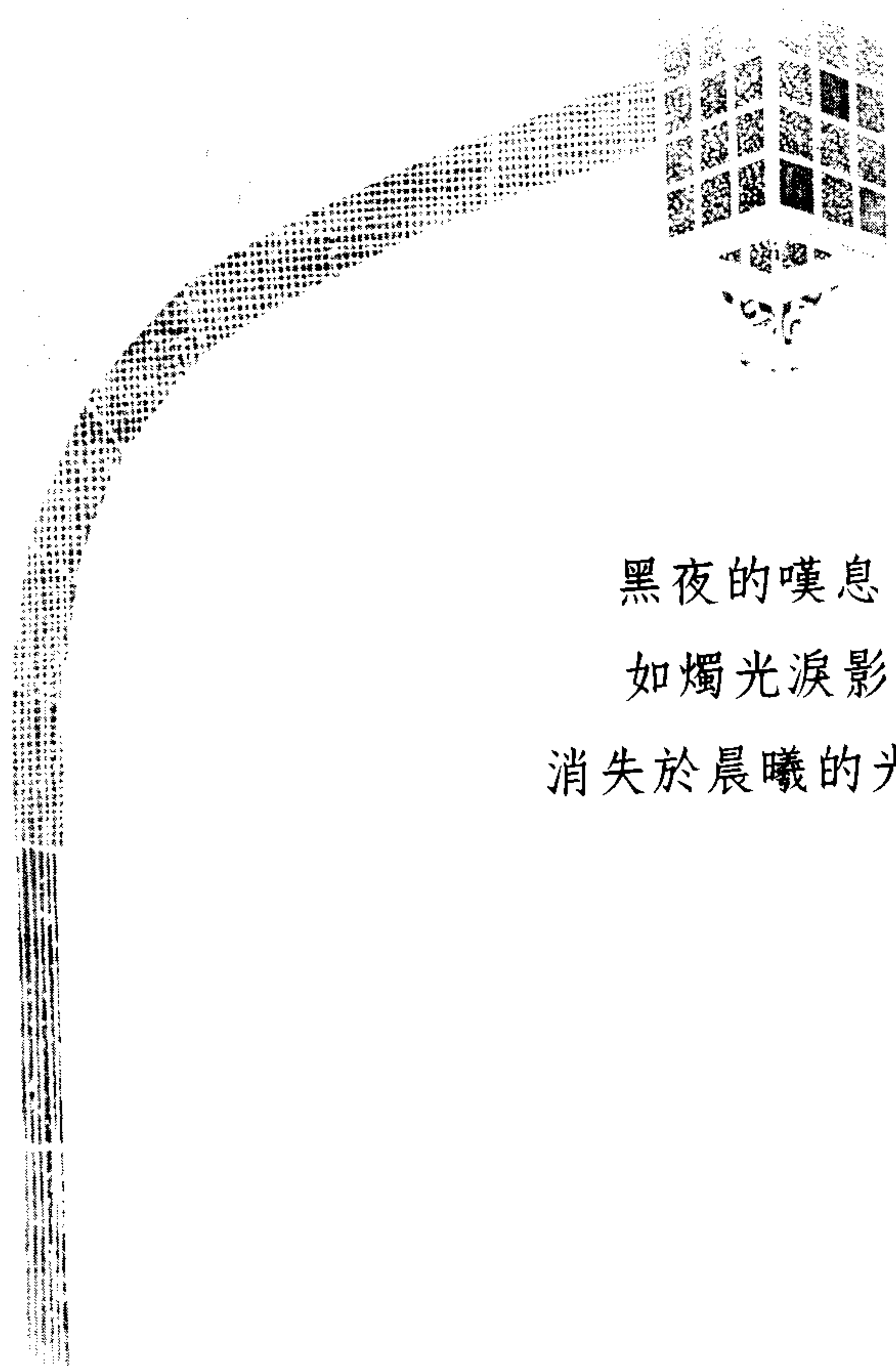
相信神在米高身上動了善工，就必成全這工。

### \*\*\*問題討論：

- 一、米高有那些煩惱？其中有那些是青少年身心發展期經常會遇到的？
- 二、試分析：米高的家庭狀況對他帶來的影響。
- 三、如果你是米高的父母，會怎樣處理他的問題？
- 四、有那些聖經經文可解決米高面對自我價值和男女問題的困擾？

## 第 30 章 美亞孤雛淚

張宰金



黑夜的嘆息，  
如燭光淚影，  
消失於晨曦的光輝。

丹尼是一位美國人和泰國人的混血兒，我第一次見到他時，他正十三歲，黝黑的皮膚，圓溜而大的黑眼珠，烏黑閃亮的頭髮，高瘦、結實、硬朗的體格，看來很英俊的男孩。但總在有意無意間，從很有表情眼神中，流露出焦慮、無奈、不安、憂愁、憤怒……等複雜的感覺。他是  
由一對中年的白人夫婦陪同來找我的，後來我曉得，他們是丹尼的養父母。

接下這個個案，可說是由於一個小的溝通誤會引起的：原來丹尼的養祖父是一位美國的退修老牧師，當他知道自己的養孫丹尼有問題時，正想尋求泰國牧師的幫助，在大費城郊區遍尋不到一位泰國牧師，有一天打電話到我們聚會的美國教會，想打聽能否找到一位 Thailand 的牧師，秘書誤將 Thailand 以為是 Taiwan，於是介紹這個老祖父來找我，結果



是誤打誤中。第一、在大費城附近州沒有任何泰國教會，第二、我聽了老祖父的描述，也有心想幫助這個少年人。

我曾接觸過賽珍珠基金會（Pearl Buck Foundation），他們幫助安排領養、輔導、支持許多美亞混血的孩童。這些孩童不論是台灣、日本、韓國、越南、泰國、菲律賓等東南亞國家，都在社會和同伴中被輕視、歧視為雜種仔。他們很多淪為棄嬰、孤兒。到了青少年期，不是加入幫派，就是吸毒、作案，當然也有少數幸運兒，被有愛心的父母領養、栽培、教育，經過多少成長的眼淚和痛苦，而成為社會中有貢獻的人。這些可憐的孤兒是戰爭悲劇的產兒，一些美軍在東南亞渡假，製造櫻花戀，高唱花鼓歌，到處留種，不負責任的行為，所結出的悲劇之果。而丹尼就是這樣的一顆苦果。

第一次面談時，丹尼沒講什麼，也沒機會講什麼。整個時段都是丹尼的養父母陳述丹尼在過去幾個月接受非基督教輔導的經過，以及養父母和丹尼的關係發展情況。他們實在走頭無路，無計可施，不知如何處理他們這位心中充滿憤怒又有暴力行為的養子。他們對丹尼的愛心，更加深他們內心痛苦刺傷的程度。

## 丹尼的背景

丹尼出生沒幾個月，就被生身父母丟棄，成為自生自滅的棄嬰，那時丹尼的生命本該就結束的了，幸好被一位好心的泰國婦女撿回去扶養一段時間。後來因這位泰國養母貧窮到底，只好又放棄，交給泰國一家基督教孤兒院領養。丹尼現在的養父母自己本有生育能力，但因基督徒的愛心，有感

動領養孤兒，於是除赴泰國領養丹尼之外，又領養一位韓國女嬰，全心全意愛如己出，從小用聖經教養這兩個孤兒。丹尼在更年幼時，是個人見人愛的寶貝，乖巧聽話，會說話的大眼睛，配上烏溜的黑髮，養父母帶他外出，經常引以為榮，在他們居住的賓州鄉下地方，很少亞裔，因此丹尼這個美亞混血，在學校成為老師們的稀有之寶，丹尼是眾目注視的焦點。

曾幾何時，當這個靈巧可愛的寶貝長到青少年期，一切都改變了，丹尼成為一個小暴君。他養父母影印一份一百多頁的心理輔導經過報告給我看，原來丹尼來看我之前，已三次住進青少年心理治療感化院，三進三出，醫療保險公司因付出太多開支，已不再保他了。每次經過住院心理治療一段時間，出院時好不到兩個禮拜，又有暴力行為出現，無法控制，養父母都會被丹尼動粗而受傷。當丹尼憤怒時，他像一頭瘋狂的惡犬，又值青少年期過剩的體力，使得養父母招架不住。

## 青春狂飆期

好不容易這對傷心、憤恨不平、失望、惶恐不知所措的養父母說完了他們心中一切的感受、思想，才輪到我有機會和丹尼單獨交談。剛開始時丹尼很少說話，回答簡短，甚至我故意用開放式問話，期盼他多講一些，他還是用短句回答。於是我先敞開自己，述說自己剛來美國時，所遭遇的語文、文化、衝擊，以及我的家人、親友中所遇到、聽到的文化障礙、種族歧視，以及我兒子所走過的青少年風暴期（那時我

的兒子已經過風暴期，進入平穩，漸趨成熟的階段）。

感謝主，我看到聖靈引導，丹尼漸漸接納我這位亞裔牧師，並信任我。我們開始建立了一種可以交談更多的關係：於是丹尼像剝洋蔥似的，在每次約談中，一層一層脫去他的保護殼。經過大約三個月每週一次或兩次（在緊急危機輔導時每週二次），我漸了解他的信仰情況和心理成長過程。他雖從小熟悉聖經，但並未和耶穌基督建立直接的關係，信仰不過是家庭傳統之一罷了。於是我在每次約談中，一半時間和他談日常生活發生的事情、感受、思想等。另一半時間我引導他思考、了解人的罪性，神的權能、慈愛、公義、聖潔和耶穌基督的救恩。著重在鬆土和撒種，而且總是在合適的時機加入這些重要的東西，這在聖經輔導中稱作「輔導前的輔導」（Pre-Counseling），對於未重生得救者，是必須的一步。

丹尼的表面問題是憤怒和暴力行為。他攻擊養父母，控訴他們在他年幼時將他從泰國綁票來美，說他們偷嬰罪，購買人口等。這是最傷害養父母的心了，他們滿懷愛心，領養可憐的孤兒，卻換來這樣的結果，真是傷心欲絕。但他們仍耐心解釋給丹尼聽，在泰國領養的手續，必須嬰兒的監護人和領養雙親一起出庭，在法官前正式簽名同意才能生效，丹尼的養父母一再出示領養手續的法律文件給丹尼看，也給我看，仍不能說服、安撫丹尼。但是當養父母詢問丹尼是否想回泰國，若是願意，他們樂意成全他的心願，丹尼卻堅持不回泰國。丹尼本身被困在自己製造的囚牢裡，拼命作困獸之搏，而無法釋放。他幾乎已全然絕望，瀕臨崩潰的邊緣。

## 美亞裔少年的掙扎

經過許多時段的約談，後來我分析整理他的問題，可歸納幾類：

第一、丹尼不能接納自己，不愛自己，自憂自恨。他自覺既被生身父母所棄，又被養母所丟，再被孤兒院驅出，今天才流落到白人夫婦家中。因一而再，再而三的被棄絕，使他相信一個自己編造的謊言，那就是：「我是不可愛，又沒有價值的。所以，我才會變成沒人要的怪物。既然如此。我活著有什麼意義，生命不過是多餘的受苦和無奈吧！」

第二、丹尼有身分認同危機。東方人的臉孔，生活在白人的家庭、學校、社區、教會，除了他的韓裔妹妹之外，他幾乎看不到亞裔人。在半夜惡夢醒時，常仰天自問：「我到底是美國人，還是亞洲人？我是什麼人？若說是泰國人，我卻一句泰國話也不通，若說是美國人，我的膚色、臉孔、頭髮卻像泰國人。我到底是什麼？活在白人中，我多麼恨自己的長相和同伴不同。」

第三、青少年期成長之痛（Growing Pain），由於身體的變化，又像成人，又像孩童，長得高高瘦瘦，自己肢體比率不相稱，心理情緒又極不穩定，有時莫名其妙覺得好開心，有時又低潮憂慮，無法自制。丹尼說：「我覺得我在某些事上，好像很聰明、靈巧，可是在另一些事上，又好笨，好蠢。」我想起當蛹要從繭裡掙脫出來時，要經過奮力掙扎的成長過程，若蛹不是自己破繭，而由別人代為剪破，這隻飛蛾或蝴蝶，必是翅膀軟弱無力。這個破繭的過程，就是丹尼



正在經驗的成長之痛。

第四、缺乏安全感。丹尼既曾被丟棄過，因此，在內心深處的一個小角落，常有聲音會一再地問：「我的養父母會不會有一天因為我學校成績不好，而丟棄我？會不會因為養父教我打棒球，打得不好而被棄絕？會不會因養母較喜歡我的韓裔小妹而不理會我了？會不會因我達不到養父母原來領養我時的一些期盼，而再被趕出家門？小時候每當我爸爸媽媽生氣時，我常嚇得渾身顫抖。」

第五、情緒問題處理不當。丹尼的情緒是複雜的，充滿了沮喪、孤單、焦慮、憤怒、苦毒、仇恨、無意義感、失落感、空虛感、壓力感。當這些消極性的情緒浮現時，丹尼只覺受困擾，卻不知如何處理。情緒是人心理對於一些事物、人際關係或思想的自然反應，情緒是內在思想、觀念、看法的外表記號。要處理情緒，一定要處理情緒之根——內在的思想、觀念、信仰。

第六、溝通模式不當。丹尼遇到需要溝通時，不知如何表達。因為遇到一些年幼時所未曾顯明的問題，他正學習如何處理，但是在他未學會正確溝通方式之前，已經被這些問題淹沒，而失去理性了。健康的溝通模式是需要一再演練、學習，才能建立起正確的模式。丹尼也曉得暴力是行不通的，但他不知如何表達才好。

## 浪子回頭

當然以上的問題之根源，還是與人的罪性、罪行有關。人因犯罪與神隔絕了，於是丹尼看自己，看別人都是扭曲的

觀念。試想一個戴上不正確眼鏡的人，走起路來，豈不是危險嗎？

整個輔導過程有一個重要的轉機，是在我們教會一次英語佈道會時，丹尼來參加。那一夜講員呼召願信主者舉手表示決志。那次聚會只有一個人舉手決志接受耶穌，那就是丹尼。會後我特別找他談，為要澄清他是否了解自己做了什麼決定。知道他真正清楚重生得救之後，我開始造就他，選了一本校園團契（IVCF）出版的《聖靈的果子》作門徒訓練的材料。每次約談時，和他討論並教導他聖靈果子的一種性格特徵。結果丹尼恢復和養父去釣魚、打球，也開始幫助養母作家事，學校課業成績逐漸迎頭趕上。我陪丹尼走過他人生中最艱辛痛苦的一年，也是丹尼的養父母最傷痛的日子。最後我把門徒訓練材料交給丹尼的養父，我告訴他：「丹尼是主的門徒，您需要繼續栽培造就他。」丹尼裂開潔白的牙齒，展現滿足、喜樂的笑容。他的養父伸出雙手擁抱他，流出欣喜的淚水來。我看到從天上來的榮光，照耀在這幅「浪子回頭」的畫面上。

《台福通訊》28卷11期 1997年5月25日

### \*\*討論問題：

- 一、像丹尼這種成長背景的青少年，通常會面臨那些問題？
- 二、如何幫助一個「不能接納、認同自己身分」的人？有那些聖經經文可以幫助他們？

三、丹尼得到改變的關鍵點是什麼？

四、輔導者如何帶領受輔者重建價值觀？如何刺激新生命的成長？

## 第 31 章 重金屬的迴響

張宰金

**當**車子開到十字路口時，我停下來等候紅燈轉綠。突然被隔壁車道的緊急剎車嚇了一跳，轉頭一看，是個長髮青少年駕駛，車內正播放著重金屬音樂，熱門而強烈的節奏，正向全世界表達他自己。隆隆震耳的噪音，彷彿在大聲宣洩他心中的憤怒、不滿、煩惱、孤單及各種複雜的情緒。隨著交通燈轉綠，吵雜的聲音遠去、消失，忽然很珍惜此刻的寧靜。這時我的思緒，進入時光倒流的隧道，那時我兒子道明剛滿十四歲……。

道明十歲那年隨家人移民來美國，這不是他的選擇，但也別無選擇。來美之前，他在台北優秀的小學音樂班，主修小提琴。二歲半時被小提琴老師賞識和鼓勵，他就順理成章地開始學琴。記得他上小學時，小朋友常來找他。他也滿有自信，常帶頭作遊戲等。



## 長髮披肩

但來美國上學第一天，在排隊等校專車家時，忽然有位美國小孩轉過頭，對他講：「我不喜歡你，因為你是中國人。」他回家告訴我這件事時，我能看出他強忍住欲奪眶而出的淚水。這次的傷害，深深烙印在他那天真無邪、滿懷期盼，又像白紙一樣的心版上，至少有六、七年之久。從此，他痛恨種族歧視。這次的傷痕，真正得到醫治，是他約十七歲時，和幾位長髮的白人朋友，組成基督徒重金屬樂團，那時他的樂團朋友，特別為他受的傷害，接手禱告。神完全地醫治他，使他從寬恕中，重獲心靈的自由。他還是痛恨種族歧視，但他更愛關懷不同種族的弱勢者，愛心淹沒仇恨，這也是上帝塑造他成為超文化、超種族的宣教士，所寫下的伏筆。

剛來美時，我們為他找到很優秀的小提琴老師教他，這老師在費城交響樂團擔任小提琴手，學費蠻貴的，我們為了成全兒子的恩賜才幹，忍痛讓他有進深成長的機會。我們都很喜歡古典音樂，並期盼下一代也會欣賞古典音樂。當他十三歲時告訴我們，不想繼續學小提琴了，他對吉他有興趣。記得那時他媽媽的反應是：吉他有什麼好學的，不過是流浪走天涯的人，無聊自娛的樂器罷了。這時他不但漸漸迷上吉他，所聽的音樂也漸漸轉向重金屬音樂，他房間牆壁貼了一些重金屬樂團披頭散髮、青面獠牙似猙獰的海報，那些人的打扮彷彿從異類世界來的。不但如此，兒子也漸漸開始蓄長髮。牧師的兒子長髮披肩，這對我們作父母的來說，簡直是

世界末日！

然而，這才是災難的起頭而已。我們發覺他講話越來越反叛，情緒起伏變化也較大，有時話講個不停，好開心，有時又沈默寡言，答話愛理不理的樣子。他好像活在自己的世界，而那又是怎樣的世界呢？我無法進入，也很難了解。只見他常關在房間，玩吉他、聽音樂。總之，我們覺得他小時那種可愛、活潑、討人喜歡的一面，全然不見了，眼前這個少年人，一點也不像我們所認識的兒子。還好他在學校的功課都維持中等以上，似乎沒有成績下落的現象。他放學回來，總是把該作的功課快快完成後，才用更大的熱忱投入自己的音樂世界。那些日子，我們作父母的，只覺得好難和兒子相處或溝通，有時一些我認為芝麻綠豆的小事，卻會引來一大場風波。

## 新的情人

我和兒子的媽媽商量討論，最後由我決定為他找個好的吉他老師教他。因我想到神給兒子有不同恩賜才幹，我們應成全他、幫助他，引導他到正道，給他發揮恩賜的機會，而不是把他硬塞進我為他畫好的框框裡。正如有些父母期盼兒女完成自己的夢想，或試著使兒女成為自己的複製人。

沒想到上了幾次課，這位古典吉他老師就非常賞識他，覺得他有好的弦樂根基，又有傑出的音感，是可造之材！在良師指導下，他用這些古典吉他的技巧，表現在重金屬樂團的主吉他手奏，竟很管用！於是吉他成為他的情人、愛人，每天抱不釋手！

我們在旁天天為他禱告。有天奇妙的事發生了，他把房間牆壁那些異類世界來的重金屬樂團海報畫撕下、丟掉。我有點好奇地問他，為何花錢買了貼上，又浪費地撕下。他說讀了雜誌的評論，知道這幾個樂團的成員吸毒、甚至行巫術交鬼。他憤怒地說：「我恨惡與魔鬼撒但的黑暗世界有任何接觸！」感謝主，哈利路亞！

## 特別的生日禮物

我們以為風暴過去了，原來還沒呢！後來我才從他口中曉得，那段日子，他在信仰的道路上掙扎著，他全心全意信靠主、也愛主，但是卻無法控制自己對重金屬音樂的熱愛。他曾一度想，上帝不愛他，教會也不愛他了，因為他愛重金屬音樂。那時他把教會和上帝想成一體，既然教會的人不接納重金屬音樂，上帝也不會接納的。依此推論，他自覺沒有得救的盼望。

不料，有次他生日時，他這位中國人的、保守的牧師老爸，送他的生日禮物，竟然是個基督教重金屬樂團的錄音帶。其中的信息深深敲在他的心坎上，他才如夢初醒似地想到，重金屬音樂也能被神使用來傳講神的永生之道，也能被信祂、愛祂的人，用來表達對神的敬拜和讚美，而且是出自內心真實的敬拜讚美。我當時送他這個禮物的動機，只是想把他的興趣引導到正確的路上。我一向相信教育必須因材施教，用不同的方式來塑造、引導。從此，他萌生一個念頭，想自組個高舉基督耶穌的重金屬樂團，他偶爾也和我談談他的理想或夢想，我大部分是傾聽，除非他問我意見，或很明顯不合

聖經教訓，否則我儘量不給意見。

## 少年維特的煩惱

因我漸漸看出他內心充滿矛盾、掙扎、痛苦，他和許多在青少年風暴期的人一樣，尋求自我身分的認同、掙扎於同儕壓力、思索人生意義和前途方向。他漸了解這世界、社會許多黑暗面，也漸漸不滿，又不知如何改變現況；再加上生理、心理、情緒發展過程必有的變化，不同的需要和危機，隨時帶來壓力，還有曾因種族歧視所受的傷痕猶在。他變得很複雜而難以了解，也許他也覺得不再了解自己了。我忽然覺悟到他的失落感、孤單感，那種「少年維特的煩惱」。於是我主動邀請他，在他尚未完全封閉自我，拒絕他人之前，我及時伸手拉住他。我和他商量、溝通，並約定每週間一個晚上陪他出去吃晚餐，和兒子單獨約會。

我必須承認，剛開始時，這不是個令人喜悅的約會。因為他還是不說什麼，總是問一句，答一字。而且他還是喜歡重金屬音樂，並且留著披肩的長髮。說到他的壓力，卻似乎很少人了解他父母的壓力。有時教會兄姐會說：「牧師、師母啊，你們的孩子是怎樣教的啊！」「牧師的兒子留那麼長的頭髮，也不管管？」上帝曉得，我們作父母的，為了兒子留長髮的事，跟他爭執了多少次，也為了這個衝突，軟硬兼施，曾經像聖經的哈拿一樣，在神面前傾心吐意，淚流如水。一肚子的苦，真是除了上帝，少有人知，特別是身為牧養教會的牧者之家。有人說，牧師的家庭，連狗也要比信徒的狗有家教！這是一些信徒的期盼，我又能說什麼呢？



經過一段日子的約會，漸漸地，他開金口，越講越多。若強要青少年開口，是不得要領的。但一旦開口要講，就趕快洗耳傾聽吧！千萬別插嘴或是八股式的說教，唯有用同理心的傾聽，才能繼續維持溝通的線。

處於青少年風暴期的道明，長髮披肩又酷愛重金屬音樂，他的舉動令父母頭痛。在張牧師與兒子多次溝通後，他漸有改變，但是更大的改變還在後頭呢！……

兒子一旦起意要自組基督徒重金屬樂團，就天天為此事禱告。果然神垂聽禱告，大約半年後，他找到幾位志同道合，有共同興趣和熱誠的基督徒開始禱告，常聚集籌劃此事，並經常定期練習演奏。我第一次看見他那些朋友，才稍為了解兒子說的：「我們玩音樂的人，都是留長髮的，我不留才怪怪呢！」當我們為了他蓄髮而爭執時，他曾要求我舉出聖經哪裡說長髮是犯罪，我竟無法拿出一節聖經來支持。我們從小教他聖經有最高權威，他也向來服從聖經的權威，但我真的無法指出聖經章節告訴他長髮是不對的。倒是他常引用撒母記上十六章 7 節說：「耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」他又說：「你看所有耶穌的畫像，哪一張不是留長髮？」我不知如何答覆。

## 「地下室」樂團

他們在家裡地下室練習，連硬木地板都感到震動，我實在忍無可忍。但我想若不在我家練習，而去別人家車庫或地下室，我又怎知他們聚集時做什麼呢？只好和他們約法三章，練習時絕對門窗緊閉，一旦鄰居埋怨，就不得再在此練習。

他們倒是遵守約定。後來我偶爾下去瞧瞧，常發現他們在練習前用約兩小時禱告親近主，然後才開始發狂似地練習。他們的樂團取名「代求者」（Intercessor）是根據提摩太前書二章 1-4 節：「我勸你第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝。為君主和一切在位的也該如此，使我們可以敬虔端正、平安無事的度日。這是好的，在神我們救主面前可蒙悅納。他願意萬人得救，明白真道。」

他們積極地演練，又自己設計 T 恤，籌備各種樂器、音響、錄音設備，聯絡場地開音樂會。他們曾去過酒吧、監獄、公園等地方演奏、演唱、傳講福音信息、作見證等。有一晚兒子回家，我詢問演出情況。他說很感謝主，在公園露天演出時，他看到台下有一哭泣的長髮青年。結束時，兒子和這人談道，才知他正和毒品掙扎，當晚道明傳福音給他，帶他作決志信主的禱告。之後這青年常來樂團作義工，幫忙搬器材等。這位重生得救者後來結婚並找到正當工作，過著基督徒生活。兒子曾對我說：「像這樣的人，你是很難帶他信主的！」我問：「為什麼？」他微笑著說：「因為你是短髮的！」我被他講得大笑不止。

## 無條件接納

雖然如此，我還是無法從心裡接納他的長髮。一次我去探訪教會信徒，他是牙醫，我看他客廳有一長髮青年的照片，好奇地問他：「這是誰呀？」他說：「是我。」我上下端詳他老半天，一點也不像，眼前這位牙醫整齊卻又傳統中帶點休閒式的髮型，和照片中的人物怎麼也對不上。於是我問他：

「你何時剪短了頭髮？」他說：「上大學後就剪短了。」於是我心想：「道明將來也會剪短髮吧！？」這給我一點盼望的火花。

後來有次參加葛理翰佈道會輔導訓練，有位講員提到他的兒子留長髮，他無法接納，他向兒子說：「若不剪短頭髮，就別住在我的屋簷下。」從此他兒子離家出走，近二十年不回家，又改信了印度教。於是我和兒子的媽媽商量，我們不可以再講兒子的長髮，否則會把兒子逼走的。我們找到合適的機會，鄭重其事地對兒子說：「從今天起，我們不會再說你長髮的事了，不論你是長髮或短髮，我們都接納你、愛你。」他帶著慣常的微笑說：「好啊！看你們能維持多久？」我們倆進臥室，跪下來在神面前禱告：「主啊！正如你無條件接納我們、愛我們，我們也願學習無條件接納、愛道明。願你施恩的手在他身上引導他、塑造他，使他能榮耀你，並在你的國度被你使用，完成你的心意。」從此我們真的不再講他的長髮。

## 神的作為

真實的接納，帶來真實的改變。道明大二升大三那年暑假，有機會到中國大陸短宣，去之前，有天，我忽然看見道明的妹妹心怡在幫哥哥剪短頭髮，兄妹兩人在浴室的鏡子前，一面剪去三千煩惱絲，一面嬉笑打鬧。我探頭詢問：「怎麼決定理髮了？」道明說：「保羅在哥林多前書九章 22-23 節說……向甚麼樣的人，我就作甚麼樣的人，無論如何總要救些人。凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得福音

的好處。我既然決定參加中國短宣隊，當然要剪短頭髮，否則我去中國被看成異類，怎能使人同得福音的好處？」哈利路亞，讚美主！從此，他未再長髮披肩了，長髮的故事，至此畫下休止符和驚嘆號。我驚嘆神奇妙的作為，當我放手讓神作工，神就自己改變他。這是我一再學習的功課，有時真是需要如英文所說“Let go, and let God!”

回想兒子熱愛重金屬音樂時，我們全家曾帶他和青年朋友，一起參加全美當代基督教音樂露營大會，和成千上萬的當代音樂族露營而宿。在那裡可以看到各色人種：長髮披肩的、龐客族怒髮衝冠的、光頭族的、刺青的、戴耳環、鼻環的。然而大多數人還是服飾、髮飾自然。當我們各自選擇參加自己喜好的音樂型態來敬拜讚美時，那真是出於心靈、誠實的敬拜。記得有個夜晚，我們全家參與吉他演唱者帶領的營火敬拜讚美，當晚天上星光閃閃，草地上坐了一圈圈人群，營火在中間熊熊燃燒，那位現代吉他歌手一首又一首邊彈邊唱，帶領大家自由地敬拜主。好幾次我淚水忍不住像決堤的江河，一面讚美感謝神的智慧、偉大、救恩，一面再次把自己奉獻在祭壇上。那次的營會我們全家得到靈命復興。

## 超文化宣教士

道明在中學最後幾年，仍從未間斷地跟著老師學習古典吉他。結果道明就是因為吉他技巧而進入費城天普大學（Temple University）音樂學院，主修古典吉他演奏，並因此獲大學四年的全額獎學金。在大學期間曾參加費城古典吉他協會主辦的古典吉他獨奏比賽，榮獲冠軍，費城古典吉他協



會特別為他舉辦獨奏會。他在學期間，也常跟當時音樂研究所的高班學生合奏或獨奏同台演出。畢業前大學的吉他老師鼓勵道明並要推薦他繼續進深，追求古典吉他演奏生涯，老師對道明信心十足，相信他會是位成功的古典吉他演奏家。

然而神的意念高過人的意念，神的道路高過人的道路。道明經過一段長時期經常的禁食禱告，尋求神在他身上的旨意，決定回應神的呼召，成為超文化、超種族的宣教士。大學畢業後三年時間，加入海外基督使團的短宣事工，在泰國邊學語言、邊作宣教士的學徒。今年六月，完成在泰國的超文化宣教事奉和學習，進入新加坡神學院英文部的道學碩士班，接受裝備造就，預備踏上超文化宣教之路。當初神呼召道明的經節是馬太福音廿四章 14 節：「這天國的福音，要傳遍天下，對萬民作見證，然後末期才來到。」道明的心是盼望主快快再來。既然要主快快再來，那麼福音要傳遍天下，所以他要接下自己的一棒，往特別缺乏福音的地方，用自己的生命去見證神國的福音。道明今年二十五歲，他曾走過青少年風暴，但神保守他愛主的心一直沒有改變，我想可用一首他在大學時代寫的歌來表達。

主啊，我深深愛你

張道明

1. 主啊我深深愛你，愛情如死堅強，  
主啊我深深愛你，愛如火焰飄揚，  
主啊因你先愛我，為我受死，  
主啊願你得著我，使我聖潔。
2. 主啊我願跟隨你，忍受艱難困苦，  
主啊我願跟隨你，走十字架道路，

願你愛來激勵我，獻上自己，

主啊我願效法你，至死忠心。

我述說這些經驗，一方面是和青少年的父母分享，彼此激勵、支持，一方面也將榮耀感恩全歸給奇妙的耶穌基督，他是青少年的救主，當然也是全人類唯一的救主。

台福通訊 第 30 卷 19 期 1999 年 10 月 3 日

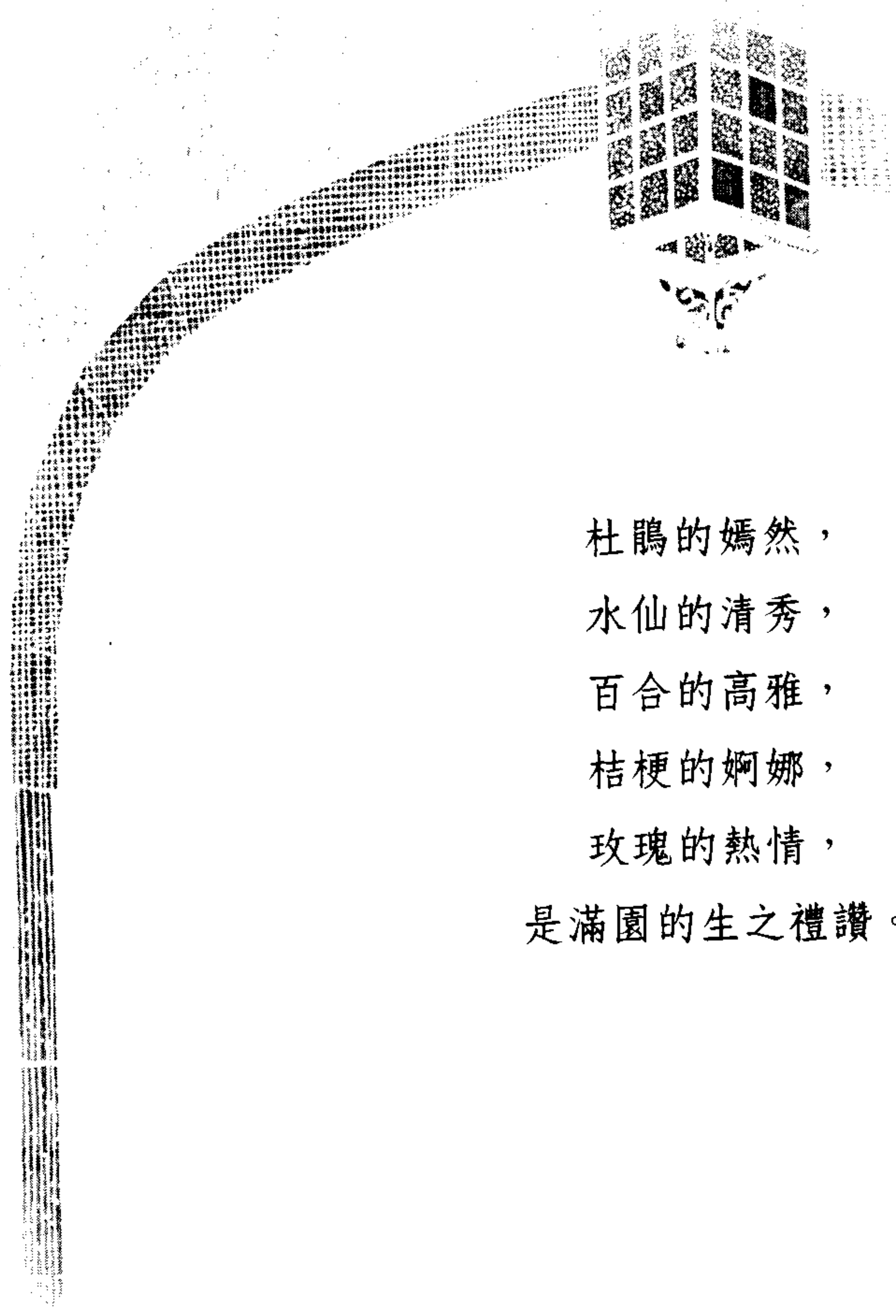
（後記：張道明和妻子 Gladys 全家目前是海外基督使團（OMF）的宣教士，在泰國全職從事超文化宣教。育有一子一女 Daniel 和 faith）

### \*\*討論問題：

- 一、居住環境的重大改變，對成人和青少年人會產生什麼影響？
- 二、青少年時期有那些「特徵」？為人父母、師長的應如何對待他們？
- 三、你如何看待大眾傳播媒體（電影、電視、熱門音樂、重金屬音樂、漫畫...）、流行文化（男子頭髮、女子超短髮、鼻環、多身洞...）？
- 四、如何和青少年保持良好溝通？
- 五、你如何「完全接納」一個不合你期望的孩子？

## 第 32 章 塞納河畔的哀歌

張宰金



杜鵑的嫣然，  
水仙的清秀，  
百合的高雅，  
桔梗的婀娜，  
玫瑰的熱情，  
是滿園的生之禮讚。

大約兩年前維民和葳葳小兩口，常用娃娃車推著他們愛的結晶小熊，沿著巴黎的塞納河岸漫步。那時小熊剛滿週歲，是他們夫妻結婚九年後遲來的禮物。只要是天氣晴朗合適的週末，一家三日必定到聖母院前的塞納河畔，享受寶貴的陽光、息息的微風，看畫家在河邊賣藝，河中一艘接一艘的小遊艇，滿載世界各處的遊客，兩岸飄蕩著觀光遊艇傳來的音樂，有鄉村風味的、爵士樂的，也有古典氣息的聖母頌之類的。葳葳挺著懷孕的肚子，時而凝視小艇，時而用手撫摸自己的腹部，滿臉幸福滿足，洋溢著像蒙娜麗莎那安詳自足的神情。

### 想要有小孩

維民從小自廣東隨父母移民到法國，大學畢業後，在一



家貿易公司擔任亞洲部門主管。葳葳從時裝學校畢業後，就在一家公司擔任時裝設計師，她是在聯合國的救助安排下，和家人從越南經香港、英國，最後落地生根在法國的。他們兩人的共同興趣是藝術，羅浮宮的藝術雕像，畫家莫內的花園故居，都是他們婚前約會常去的地方。婚後兩人親蜜相愛，偶爾也會為了各自相異的文化成長背景而有衝突。他們共同的期盼是寶寶的出生，無奈兩人努力數年仍無成果，終於結婚六年之後葳葳懷孕的喜訊來臨，卻在懷孕三個月後流產，這對他們是天大的打擊。一年之後，第二次懷孕，葳葳更加小心謹慎自己的一舉一動，卻在胎兒五個月大時，母親持續性出血，經醫生診斷後，要求孕婦強制臥床，完全休息一個月，仍無法改善，最後胎死腹中。當葳葳看著男嬰屍體被抱走時，她的心碎了。

第三胎小熊的出生為這對夫妻帶來極大的安慰與興奮。他們一直想要再有小孩，終於第四胎安安順利來到這個世界。夫妻倆心滿意足，別無他求了。早在小熊出生時，葳葳就辭去自己熱愛的時裝設計，專心全職相夫教子，看來她全部的心血和希望都在這兩個小生命的成長，小熊和安安幾乎成了她生命的全部，甚至為人父的維民也常埋怨被葳葳忽略了。

生第四胎後，葳葳得了產後憂鬱症，在精神科治療多次，總算逐漸恢復健康，能過正常的生活。巴黎的春夏秋冬有明顯的變化，就像葳葳的心情，常隨著小熊和安安的成長情況，而起伏改變。但一般說來，葳葳是活在幸福的包圍中。她大量閱讀有關嬰幼兒教育的書籍雜誌，熱愛藝術的夫妻倆，把兩個寶貝兒女的臥室佈置得美奐美崙，可愛溫馨活潑。這

時他們一家四口又如往常，帶著娃娃車，無憂無慮，欣喜安然漫步於塞納河畔。

## 揮不去的烏雲

那天，像往常要離家一樣，維民擁抱親吻愛妻，並在兩個可愛的寶貝臉上各親了一下，預備到新加坡出差一週。維民忍不住再一次看著寶貝兒女，最後凝視著女兒安安可愛的臉，向葳葳發出由衷之言：「我們實在太幸福了，再過兩個禮拜，就可以慶祝安安週歲生日了！」

維民和葳葳都是在青少年期就信主！他們有穩定的教會生活和事奉，維民能彈一手好吉他，只要他沒有因公外出，就儘可能參加教會讚美團的伴奏練習。

葳葳喜歡和幾個教會姊妹，輪流教兒童主日學，即使已有兩個兒女，仍盡量投入兒童事工。

葳葳送走了丈夫，安頓好兒女，抽空拿出這禮拜天要教的兒童主日學教材，仔細閱讀馬可福音四章 35-41 節：「當那天晚上，耶穌對門徒說，我們渡到那邊去罷。門徒離開眾人，耶穌仍在船上，他們就把他一同帶去，也有別的船和他同行。忽然起了暴風，波浪打入船內，甚至船要滿了水。耶穌在船尾上枕著枕頭睡覺。門徒叫醒了他說：『夫子，我們喪命，你不顧麼？』耶穌醒了，斥責風，向海說：『住了罷，靜了罷！』風就止住，大大的平靜了。耶穌對他們說：『為什麼膽怯，你們還沒有信心麼？』他們就大大的懼怕，彼此說：『這到底是誰？連風和海也聽從他了。』」葳葳的思想特別停留在「耶穌對門徒說，我們渡到那邊去罷。」她

想著：門徒順從耶穌而前行時，仍然會遇到危險與風浪。原來耶穌早就讓我們知道，信徒在人生旅途中，無可避免地也會有災難、困難、病痛，甚至各式各樣的失落和死亡。她想起自己曾失落的兩個胎兒，心裡一陣刺痛，眼淚一下子像決堤的河水湧流不止。雖然時隔幾年，但每次一想到他們未到世界，就凋落的小生命，她就心痛難忍，不能自制。她實在不明白，為什麼在晴朗的天空，當一切都美好時，總有兩片濃濃的烏雲出其不意地襲上心頭，防不勝防。天哪！這兩片黑影，要到何年何日才能揮去？經過一段時間，安安의哭聲把她拉回到現實世界，她把教材放在一旁，去處理躁動不安的安安。

## 安安死了

維民出差不在家時，他們夫妻每天至少通一次電話。那是個平靜的夜晚，他們倆已在電話中禱告過，並且商討慶祝安安滿兩週歲生日的細節。葳葳像往常一樣，分別安頓兒女上床睡覺，並把小孩房間的監聽系統開關打開，只要小孩有異常動靜，葳葳在自己的臥室都會查覺。那天晚上小熊在半夜笑醒一次，葳葳過去看了他，見他已安靜下來，自己回房就立刻又睡著。一夜平靜。第二天早上，葳葳過去看安安，立刻查覺有異樣，她叫了兩聲：「安安，安安。」見她毫無反應，又輕搖她，稍微提高音量再叫她，也沒有任何反應。這時葳葳抱起安安，又搖又叫：「安安，安安，安安…」她才發現安安身體已冰涼，原來她死了！

葳葳立即打電話求救，救護車在不到十分鐘就來到，但

送進急診室加護病房不久，就回生乏術。醫生初步診斷是嬰兒猝死症（SIDS）。據統計每年在美國有七千個嬰兒死於此病，發病年齡在一歲以下，多半二至六個月較多，病因至今仍未被了解，不過這方面的專家認為病毒感染是很重要的因素，而父母常以為孩子的死亡與窒息、噎住或其他疾病有關。

教會弟兄姊妹很快就知道消息，一組組關懷的人湧進葳葳家，陪伴葳葳，幫忙看顧小熊，協助接聽電話，照顧飯盒，輪批來幫助，一直到維民回家後，教會的支援仍不間斷。安葬了安安，結束告別式後，支持的人們才逐漸退去。但仍有牧師一家，和執事會中的兩個較親密的同工家庭，常來關心、問候、支援。

## 哀傷處理

我第一次和維民、葳葳約談，是安安離世約一個月之後。那時我去巴黎開專題講座，在一個課間休息時，有學員來和我談起這件事，並盼望我去幫助維民和葳葳，因他們正在走過哀傷，而且走得很辛苦。葳葳在述說整個事件的過程中未流一滴眼淚，維民也沒哭泣。但我看出維民是強忍著，後來果然從他口中得知，他是勉強扮演支持者的角色，因他認為他若垮了，這個家就完蛋。而葳葳卻在很冗長的敘述之後，一再埋怨說：「張牧師，為什麼我哭不出來？我應該要痛哭的，我應該淚流滿面的，但是我卻一滴眼淚也哭不出來。我寧可痛哭，可是卻哭不出來，為什麼？牧師，為什麼？」

是的，人世間有太多太多的為什麼？我知道我所面對的是複雜的悲傷。第一、因為死亡的發生毫無警訊。第二、找



不到確定的死因，使生者備受愧疚責難之苦。第三、司法體系的介入，意外死亡必須經過調查，生者在情何以堪的傷痛中，還要接受警察的偵察、詢問等，實令人難以忍受（註一）。更有甚者，葳葳本身在頭兩次胎死腹中及流產的哀傷過程，並未有足夠、妥善的處理。那兩次的哀傷處理未完全，就像兩片烏雲，仍然籠罩，現在又加上第三次更大的打擊，葳葳全然招架不住了。

我曾教過「哀傷與危機輔導」的課，提到哀傷的任務，諸如：第一、接受失落的事實。第二、經驗悲傷的痛苦。第三、重新適應一個逝者不存在的新環境。第四、將情緒的活力重新投注在其他關係上（註二）。葳葳在頭兩次的哀傷危機處理中，有關於第一和第二項任務，都未有足夠時間的處理，也就是在一波未結束時，又面對另一波的衝擊。

這些日子，葳葳越來越難忍受當維民去上班，家裡只剩她和小熊母子倆的時間。她有說不出來強烈的焦慮不安，鬱卒、痛苦、愁悶，甚至覺得人生已無活下去的意義，一再想到自殺，胃口全沒。有時熬到維民回來，兩人也不知要說什麼，因為維民很怕一談到這件事，自己的情緒會崩潰。而葳葳又何等期盼維民能給她更多安慰或什麼，她白天就等著、盼著維民回家，但維民一回家，情況未有改善。葳葳漸漸在黃昏之後，越來越常說她看到安安回來，聽到安安和許多認識或不認識的人的聲音。教會有些弟兄姊妹勸維民要更多做醒禱告，更多禁食禱告，他們認為葳葳的情況，可能是邪靈干擾或攻擊。他們認為特別在家人死亡時，常有可能受邪靈的傷害，應當靠著禱告抵擋邪靈。

## 走過哀傷

但是，清楚葳葳的情況後，我給維民的第一個建議是：要他立刻帶葳葳去看精神科醫師，越快越好，千萬不能拖延。兩天後葳葳就住進精神科病房，在醫師的治療和藥物的幫助之下，葳葳逐漸恢復正常的生活。這是最後所聽到有關於葳葳的消息：他們已回到原來的生活情況。在短短跟他們生命接觸的兩次約談中，我知道他們的問題，也儘可能讓他們認識自己的情況。隨著課程的結束，我再沒有機會和他們約談。

課程結束的第三天，我收到電話，得知我父親病倒住進加護病房，他已九十五歲。我趕回台灣，直奔加護病房，父親已不能說話，經過一個多月的治療，和我們兄弟姐妹全家的陪伴，他走過完整的一生，在主裡安息。這時輪到我自己必須走過哀傷，也陪伴我母親及家人走過哀傷。母親和父親結婚七十五年，是最不容易的。我深知哀傷之路，坎坷不平，但我必須面對它。我也知道維民和葳葳這對夫妻，雖說已回到原來的生活情況，仍有一段很遠的哀傷之路需要走過。至於何時結束？就看走過的情況而定，也許一年，也許三年，也許更久……。

塞納河水湍湍流逝，正如時光一去不復返，但哀歌的迴音，卻忽近忽遠，只有經過適當的醫治，才能走出失落的陰霾，活出生命的色彩！

註一：J. William World 著，李開敏等譯。Grief Counseling & Grief

Therapy《悲傷輔導與悲傷治療》，台北：心理（1999，初版五刷），第160頁。

註二：同前，第8至21頁。

\*\*\* 討論問題：

- 一、「產後憂鬱症」有何症狀？如何協助患者得到醫治？
- 二、如何安慰遭遇「流產」或「嬰兒猝死症」的父母親？有那些合適的聖經經文可以使人得安慰？
- 三、遭遇意外時，家人的悲傷有那些層面？應如何妥善處理？
- 四、遇到悲傷過度，失去生趣，過於憂鬱等人，我們如何有效的幫助他（她）？
- 五、發生意外事故之後，如何陪伴哀傷者度過難關？

## 第 33 章

# 九二一災後哀傷的 危機輔導

張宰金講述／亞子整理

九二一台灣大地震帶給許多人極大的震撼與困惑，特別對住台灣的人而言，面臨悲慟的生離死別，生者如何自我調適？幫助者如何作適當的哀傷危機輔導？以下謹就我個人的輔導專業與二年前失去妻子的經驗，與大家分享基督徒從事哀傷輔導時應有的幾點認識。

### 聖經對哀傷的看法

一般觀念中，總認為哭泣、哀傷是弱者行為，但聖經對這些情緒反應卻是肯定的。

登山寶訓提到：「哀慟的人有福了，因為他們必得安慰」。約翰福音十一章記載耶穌聽到好友拉撒路的死訊時：



「耶穌哭了」。此外，當施洗約翰被處決的死訊傳來，耶穌隨即獨自退到野地。被賣的前一夜，祂「心裏甚是憂傷，幾乎要死」。這些情況顯示，哀傷是人情感自然的流露：耶穌與哀哭的人同哭，亦表明祂極深的同理心。

事實上，耶穌的死與復活，也改變了哀傷的意義。帖撒羅尼迦前書四章 14 節說：「我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，神也必將他與耶穌一同帶來。」感謝主，因著耶穌死而復活，讓我們對死亡、失落有了新的意義，即信主的人是有盼望的，有時「危機亦是轉機」！

聖經多處提到，我們在世雖有哀哭、死亡等苦難，但在主裡卻有真實的盼望。信主的人將因著基督的救贖，有永遠的生命——

林前十五 51-54：「我們不是都要睡覺，乃是都要改變……因號筒要響，死人要復活成為不朽壞的，我們也要改變……。那時經上所記『死被得勝吞滅』的話就應驗了。」

約十一 25-26：「耶穌對她說：『復活在我，生命也在我；信我的人，雖然死了，也必復活；凡活著信我的人，必永遠不死。』」

帖前四 17：「以後我們這活著還存留的人……就要和主永遠同在。」

信主的人在災難中，也要成為安慰人的人。哥林多後書一章 4 節：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」

在此災難困苦的时刻，求神幫助我們能作個有智慧、有愛心的安慰使者！

## 瞭解災民的身心反應

當我們協助災民時，必須明白他們的需要及身心的反應。基本上，有些反應是共通的，但也應注意每個人獨特的需求。

首先在「生理」上的反應：有頭暈頭痛、口乾舌燥，呼吸急促，消化不良，心跳加快，判斷錯誤，甚至有記憶力不集中及性慾減低的現象。

上述的生理反應，有時是受心理因素的影響，因此在輔導時亦不可忽略如下的心理反應過程：

第一反應：震驚。有位婦人在震後幾天無法吃睡，甚至目瞪口呆，講不出話，因為被嚇呆了！

第二反應：不知所措。驚慌、六神無主！

第三反應：焦慮不安。易導致生理上的問題！

第四反應：麻木。冷漠、哭不出來！

第五反應：幻想或幻象。想像死者仍在，吃飯時仍備一份碗筷給死者，不願接受死者已往的事實！

第六反應：悲痛流淚，痛哭失聲。這是人情緒的自然反應。記得在得知內人意外死亡時，我和女兒曾在醫院的禱告室抱頭痛哭，事後一人獨處時，亦常感傷得失聲痛哭！

第七反應：觸景傷情。故人所留遺物，所愛音樂，常會在看到、聽到時勾起莫名的感傷。有次在學校看電影，劇中有死亡情節，我看後即流淚不止！

第八反應：午夜夢迴。心理情緒的反應有時會跑到夢中來，

如夢見故人或托夢現象等，有時這些現象會延續到一、二年甚至十幾年後。

第九反應：孤單、空虛。此感覺有時在初期的忙碌中不覺得，等一切塵埃落定後才會慢慢湧現！

第十反應：行為的重整。此階段必須經過一段時間，在其人際關係、生活習慣等方面去重新適應調整！

除此之外，在哀傷悲悼的過程中，一些常出現的心理反應，如憤怒不平——「為什麼這事會臨到我」？！以及對死者永存的幻覺、過份尊重死者、美化死者、甚至崇拜死者；罪疚感，認為死者遇難，自己難辭其咎；怨恨遺憾、不及表達的愛或解決的問題，留下無盡的悔恨或遺憾等感覺，亦值得輔導者特別予以關注。

## 影響哀傷反應之因素

- 一、宗教信仰：有信仰者與無信仰者對苦難的反應皆不同。有信仰者雖仍經歷哀傷，卻能產生力量。
- 二、成長背景與人生經歷：經過多種苦難而有處理成功經驗的人，通常較剛強；溫室中的花朵，則經不起摧殘！
- 三、性格：性格不同，對危機的反應也不同。性格柔弱、感性者較不易走出陰霾。
- 四、社會環境文化之不同：如中國人作「頭七」哀喪，猶太人則「披麻蒙灰」……各種族以自己的方式來表達哀傷，我們當有所瞭解。
- 五、人際關係之資源：在我喪偶的前三個月內，許多教會的弟兄姐妹天天為我送菜，教會裡建立的人際關係，成為

我最大的支持。

- 六、死者與生者平日之關係：相愛愈深，失落愈大。
- 七、伴隨死亡的環境：通常因意外死亡，如車禍、天災……等一瞬間失去親人或財產者，需要較長的調適期。

## 如何作哀傷輔導

與災民接觸時宜注意如下事項：

- 一、誠懇的態度。
- 二、堅定而溫和的愛心。
- 三、有需要時可一同禱告來仰望神。
- 四、陪伴哀傷者：不必多，靜默陪伴亦是最大支持。
- 五、提供實際的幫助：如幫忙開車、煮飯、接電話、清潔等工作。前一至三年的特別節期（如聖誕節、結婚紀念日等），較易觸景生情，可特別多予關懷！
- 六、幫助受災者表達其情緒：適度的宣洩有助情緒的轉移。
- 七、與哀傷者討論需解決的問題——如經濟、子女教育、工作等問題。
- 八、少講多聽：多用「開放式問句」，讓對方談其感覺、思想或情緒！
- 九、以「同理心」回應；勿用太多道德教條或責備語氣。
- 十、溫和地糾正對方「非理性」的想法。
- 十一、用合適的儀式來表達哀傷：如基督徒亦可藉著「頭七」作追思禮拜，讓生者有機會表達哀思。
- 十二、引用合適的經文來幫助；但勿用聖經成為講八股或論斷人的工具。



- 十三、使對方明白，我們幫助的目的是支持而非使其更依賴。
- 十四、成立支持小組：由教會或團契協助組織「喪偶支持小組」或「危機支持小組」，時間可由幾個月到一、二年！

另外，在輔導過程中，兒童的心理與情緒常被忽略，教會可針對受災兒童作多方的關懷，如：讓小孩參與喪禮，讓他從哀傷的過程中走出；給予不斷的保證與肯定，使其有安全感；讓他分享心中的感受與幻想，勿一味壓制其想法；還有注意其學區的轉換、寄讀、寄養等人際適應問題。

## 地震的省思

頻頻發生的地震、災荒，不禁讓我們想到主來的日子近了：馬太福音廿四章 7-8 節：「民要攻打民，國要攻打國：多處必有飢荒，地震。這都是災難的起頭。」列王紀上十九章 11-12 節：「……那時耶和華從那裏經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中，風後地震，耶和華卻不在其中；地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。」

上述二段經文，顯明一些災難的背後，都有神微小的聲音向我們發出，我們應該用敏銳的心去明白上帝的旨意！願神藉著你、我來幫助那些需要安慰的人，並把耶穌的救恩及永生之道帶給那些在哀傷中的人們！

### \*\*小組討論題目

- 一、這次 921 大地震對你有什麼影響？你有什麼感想，或感

受？請分享。

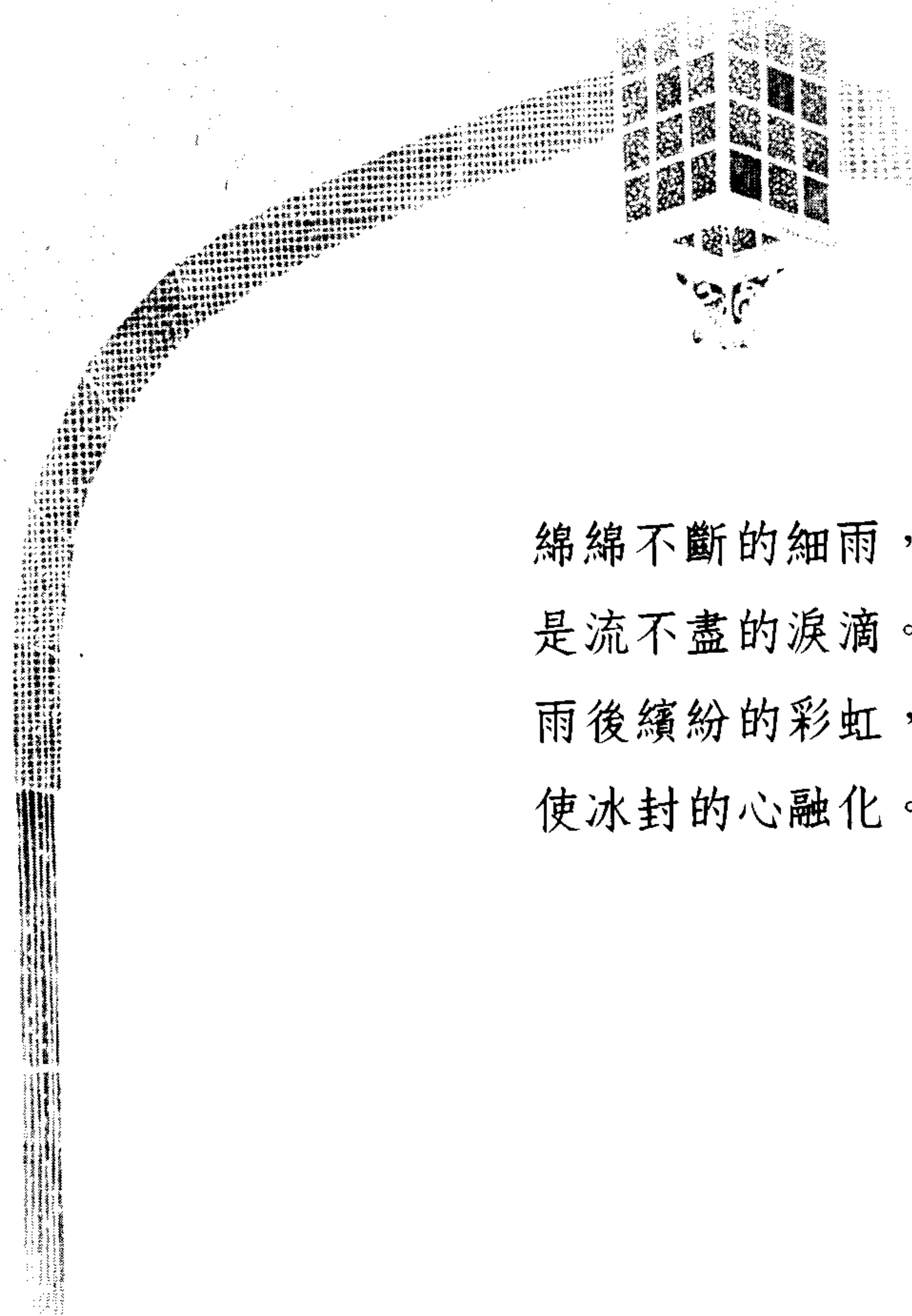
- 二、你曾經經驗過家人或親友離世嗎？當時你有何感覺？

- 三、你如何度過哀傷？請自我評估你當時的哀傷處理情況，你給自己打幾分？  
處理不好 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 處理很好  
請說明解釋你的自我評估，為什麼你打這個分數。

- 四、你覺得當時在哀傷中得到最大的幫助是什麼？並請解釋為什麼？

- 五、這個哀傷危機輔導訓練對你最有幫助的是什麼？

《台福通訊》30 卷 21 期 1999 年 10 月 31 日



綿綿不斷的細雨，  
是流不盡的淚滴。  
雨後繽紛的彩虹，  
使冰封的心融化。

# 附錄一 美國教牧輔導倫理守則

(1994/04/28 修訂)

林慧卿 譯

## 壹、前言

身為美國教牧輔導協會之會員，我們委身於所屬信仰團體的各種神學立場、傳統、價值，以及每一獨特個人的尊嚴與可貴。致力於促進尋求幫助者的福祉，並維持高標準之專業行為與知能。無論背景為何，我們為事奉負責。負責的意涵在於：與案主、同僚、學生、所屬信仰團體的關係上，以及透過對本守則之原則與程序的接受與遵行。

為維護我們的標準，本協會會員約定接受以下基本前提：

- 一、與教會立場所認同的信仰團體保持可靠的合作關係。
- 二、避免因個人的種族、性別、性傾向、宗教、國籍而歧視或拒絕雇用、給予教育機會或專業協助。本會成員或機構不可利用宗教要求或偏好作為雇用時之考量。
- 三、為透過教育活動與臨床經驗，保持與專業領域的新發展



同步，我們同意各階層的會員繼續在職進修與專業成長，包括藉著督導、諮詢與主動參與本協會的會議或業務。

- 四、體認到孤立會導致偏見與專斷，應尋求並保持與學術界的聯繫。
- 五、管理個人的生活處於健全狀態，當面臨個人難題或衝突時能尋求適當的協助。
- 六、惟有在專業知能所及的合理範圍內，針對問題或事件提供診斷與治療。
- 七、建立並維持合適的專業關係界限。

## 貳、專業之執行

本協會會員在執行所有專業事項時，務求保護公眾、促進專業。

- 一、運用知識和專業合作以謀求所服事的對象受益，而非維護不公平的個人利益。
- 二、清楚的聲明會員的資格，並約束專業行為不逾越此資格。
- 三、一開始輔導時就應以率直、專業的態度，毫不猶豫、不模糊的討論收費、財務計畫以及所有契約相關事宜。
- 四、當個人或團體陷入危機且無法支付費用時，仍預備提供其所需的服務。
- 五、轉介個案時不從中收取或付出佣金。
- 六、透過有公信力的業務與會計程序，處理專業、協談中心、地區及協會的財務事項。
- 七、因教牧諮商專業而產生的私人動產或不動產的讓渡或轉

售，應首先考量到案主的隱私與福祉。

1. 案主的姓名與紀錄不得洩露。
  2. 收費必須侷限於為所提供之服務、諮商、硬體設施、以及協談中心的名稱與商標。
- 八、應當謹慎對案主真確的說明事實，包括相關資源、第三者付款人的資格與所提供的服務。有關專業資格或會籍若有錯誤虛假的陳述應加以更正。
  - 九、不毀謗同僚或其他專業人士。

## 參、與案主的關係

本協會會員有責任維護與案主的關係在以下的專業基礎上：

- 一、不遺棄或忽略案主。倘若因某些適當理由，我們不能或不願提供專業協助或維持協談關係，應當盡各種合理的努力來安排轉介其他同業，以持續該協談。
- 二、有關教牧輔導的過程與結果必須詳實說明。
- 三、應敏銳關切到案主或團體的道德、社會、宗教標準。雖然教牧輔導過程中，可於適當時機表達我們的信仰立場，但避免強加此價值觀在案主身上。
- 四、與案主之協談關係維持至何時，應視案主是否顯然從中受益而定。
- 五、我們體認到治療關係中所賦予的信賴與獨特權力。當發現某種教牧關係的複雜性時，避免藉案主的信賴剝削他。避免與案主之間的雙重關係（如生意往來或親密的個人關係。）否則將會損害我們的專業判斷，危及治療

時的誠信，或利用與案主的關係獲取己利。

- 六、不對案主或前案主施予侵擾虐待的言語或行動。
- 七、所有對案主的性行為與性騷擾均是不合乎倫理的，即使是案主要求或同意此類行為或涉入亦然。性行為定義如下，公然或私下以性意涵的言語、手勢、行為和肉體接觸加以誘惑。於此定義之外的不當性行為亦不被允許。性騷擾則指重複有性意涵的閒話、手勢或肉體接觸。
- 八、我們體認到治療師與案主之間原存在著權力的不平衡，即使治療關係終止了，殘存的影響力仍舊存在。因此，與前案主發生如上項所定義的性行為與性騷擾是不合倫理的。

## 肆、守密

身為美國教牧輔導協會會員，我們尊重誠信原則，維護所有當事人的福祉。並有義務守護所有諮商過程所得之個人資訊。

- 一、所有關於案主的紀錄應在確保安全與守密的情況下保存或銷毀。
- 二、所有與案主的談話均應符合專業保密原則。
- 三、在個案的督導與諮詢中，我們只透露案主的姓；除非某些情況下為了解個案必須知道案主的身分。我們有責任向督導或諮詢對象表達守密的重要性，特別是當其他同業或督導團體共同討論到此個案時。
- 四、不洩露案主的秘密，除了以下狀況：受法律的委託，為防止明顯而立即性的傷害；所協談的個案涉及民事、刑

事、懲戒案件，諮商師為了辯護之需要；因督導、諮詢之需要；或事先已取得案主的書面同意書。倘若除案主外尚涉及他人，所有協談過程接觸的法定責任人士均應遞出書面同意，輔導員方可透露協談機密。

- 五、對案主錄音、錄影或准許第三者開庭觀看前，應取得案主的知情同意書。
- 六、以上守密原則並不適用於如下必須介入的情況：發現有兒童、老人、殘障者、身心障礙或精神病患遭受虐待的證據。
- 七、當使用目前或以往的案例作為公開的教材或出版品時，必須全然掩飾案主的身分。
- 八、體認到本協會成員的特殊性質，協會中有關倫理議題之溝通、文件、調查報告與有關紀錄均應嚴格的保密，並放棄利用上述資料在法庭向其他會員要求損害賠償。任何為達上述目的而搜尋秘密資料的會員，將因侵犯機構之保密需要而遭懲戒。此政策之訂定乃為促進教牧與告解性的談話不致引發法律後果，並保護可能需要的隱私權及第三者的秘密性利益。

## 伍、與受監督人、實習生、雇員的關係

身為美國教牧輔導協會會員，應合乎倫理的關切誠信原則，以及受監督人、實習生、受雇者的福祉。與他們的關係是維繫在專業與守密的基礎之上。須體認我們的職務對於目前與過去的受監督人、學生、受雇者是有影響力的，並避免藉他們的信賴予以剝削。我們盡各種努力避免與他們產生雙



重關係，以致損害我們的判斷或增加對個人或財務的剝削危機。

- 一、不協談現任的受監督人、實習生、受雇者。
- 二、不對受監督人、實習生、受雇者、研究對象或同事加以性騷擾或性侵害。
- 三、所有如第參項第七條所定義的各種性行為若發生在與受監督人、實習生、受雇者、研究對象的關係上，是不合乎倫理的（除非他們原是夫妻）。
- 四、我們必須忠告受監督人、學生、受雇者拒絕提供或從事超乎他們的訓練、經驗與能力水平的專業服務。
- 五、當受雇者為了案主、其他民眾或受雇員者的利益，以合理負責及合倫理的態度去保護或介入時，雇主不可因此而攻擊或遣散他。

## 陸、同業關係

身為美國教牧輔導協會會員，我們與同社群內外的專業人士連結並合作。我們是健康照護專業網絡的一部分，有責任發展與維持科技整合及同業之間的關係。

- 一、當一案主正接受其他同業的協談時，若無該人士的知會與案主的知情同意，勸誘該案主接受或提供我們諮商中心的服務是不合乎倫理的。
- 二、若有當事人聲稱或顯示，因遭前一專業人士不當的終止協談，而前來洽詢協談服務時，我們應留心地以同業身分給予禮遇。

## 柒、廣告

任何本會成員所發出、或為本會成員之所有廣告，包括：宣告、公開言論、促銷活動，應確保符合幫助大眾作判斷及選擇之目的。

- 一、不謊報本身的專業、會員資格與職務，或虛假暗示擁有任何機構的經費支持或證照。
- 二、可使用下列訊息來介紹我們自己與所提供的服務：姓名，被認可的學術機構最高學歷，證照之核發日期、類型與資格，本協會會員資格，清楚的州別、地址與電話號碼，上班時間，簡扼介紹諮商服務如：個人、夫妻、團體諮商，收費，使用語言，第三者付費規定。其他非本原則所禁止的合法、合理、不欺瞞的資訊亦可提供。本協會頭銜不可附加於姓名之後作為學位。
- 三、為本身服務之促銷公告、傳單應措辭正確與嚴謹，不言過其實。可寄發給專業人士、宗教機構與其他協談中心，至於可能成為案主的個人，則應有其主動之詢問方可寄發。
- 四、不公開發表如下言論：
  1. 虛假、詐欺、誤導、瞞騙或不公平的言論。
  2. 刻意只呈現部分事實來扭曲實情或陳述，以誤導或欺騙。
  3. 利用案主的見證宣傳服務內容或產品。
  4. 有意無意間用言論製造虛假或不正當的期待。
  5. 以煽情、浮誇、膚淺的手法誤導，暗示有某種特異或

超級的能力。

6. 有意無意間用言語藉案主的恐懼、焦慮或感情作剝削。
  7. 有關所提供服務的不實益處。
  8. 直接以言語誘惑案主個人。
- 五、平面、廣播、電視、或其他媒體之代理商從事專業宣傳、新聞報導時，若提及本協會，我們並無給付酬勞的義務；除非是從處境判斷為明顯的付費廣告，這類付費廣告我們也將為其內容負全責。所有媒體公開播放的廣告版權為本協會所有，需經本協會同意方可複製。
- 六、針對所舉辦的工作坊、臨床教學、研習會、成長班或類似的服務，應清楚說明其宗旨與可提供的經驗。講員或帶領者的學歷、訓練與經驗也需詳列。
- 七、在徵求研究參與對象的公佈或廣告中，若是用臨床或專業服務以廣招徠，則應清楚說明這項服務的性質、花費，及參與者須接受的其他義務或風險。

## 附錄二

# 受輔者個人基本資料表 範例

『基督教諮商中心』  
輔導資料

### 個人資料

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_  
地址：\_\_\_\_\_  
職業：\_\_\_\_\_ 辦公電話：\_\_\_\_\_ 傳真號碼：\_\_\_\_\_  
性別：\_\_\_ 出生日期：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_ 教育程度：\_\_\_\_\_  
轉介人：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

### 婚姻與家庭資料

婚姻狀況：單身：\_\_\_ 已婚：\_\_\_ 離婚：\_\_\_ 配偶已離世：\_\_\_  
哥哥：\_\_\_ 位；姊姊：\_\_\_ 位；弟弟：\_\_\_ 位；妹妹：\_\_\_ 位  
配偶姓名：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_ 辦公電話：\_\_\_\_\_  
配偶年齡：\_\_\_ 教育程度：\_\_\_\_\_ 宗教信仰：\_\_\_\_\_  
結婚日期：\_\_\_\_\_ 結婚年齡：丈夫：\_\_\_ 妻子：\_\_\_  
在結婚前認識多久？\_\_\_\_\_ 穩定約會有多久？\_\_\_\_\_



配偶是否願意前來接受輔導？

願意：\_\_\_ 不願意：\_\_\_ 不確定：\_\_\_

你們曾分居過？有：\_\_\_ 否：\_\_\_

現在是否分居/分房？是：\_\_\_ 否：\_\_\_

你們曾否請求裁判離婚？有：\_\_\_ 否：\_\_\_ 日期？\_\_\_\_\_

誰提出的？\_\_\_\_\_

你們之間曾否有刑事訴訟事件？有：\_\_\_ 否：\_\_\_ 案由？\_\_\_\_\_

結果：\_\_\_\_\_

子女姓名	年齡	性別	教育程度
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## 健康狀況

評估自己的健康：非常好：\_\_\_ 好：\_\_\_ 一般：\_\_\_ 轉差中：\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_ 體重：\_\_\_ 公斤 最近體重的改變：\_\_\_\_\_

每天睡眠時間：\_\_\_\_\_

你目前喝酒嗎？喝：\_\_\_ 不喝：\_\_\_ 何時開始？\_\_\_ 份量？\_\_\_\_\_

你目前有服用藥物嗎？有：\_\_\_ 否：\_\_\_ 藥品名稱：\_\_\_\_\_

份量？\_\_\_\_\_

除了醫療目的外，你有服用在藥房買的藥物嗎？

有：\_\_\_ 否：\_\_\_ 藥品名稱：\_\_\_\_\_

你曾否經歷嚴重的情緒不穩？有：\_\_\_ 否：\_\_\_ 日期？\_\_\_\_\_

若有，請簡述：\_\_\_\_\_

## 基本問題的評估

一、前來協談的原因？

二、您對自身此問題採取過什麼行動？

三、您想從協談中得到什麼幫助？

四、什麼情況下您決心此刻前來協談（求助）

五、您目前有沒有接受別的輔導？若有，請註明在何處及輔導員姓名。

# 附錄三

## 基本告知後同意書範例

『基督教諮商中心』  
基本告知後同意書  
Basic Informed Consent

我明白接受教牧諮商過程將會討論一些人際關係、婚姻、家庭或情緒上的問題，而這些探討可能帶來一時的衝擊或不安。但是我也明白這個過程的目標是協助我個人成長並改進關係。我了解除了「基督教諮商中心」外，也有其他諮商資源可以幫助我。

我的教牧諮商員已清楚解答有關在「基督教諮商中心」的諮商服務。若我有進一步的問題，我知道我的教牧諮商員會為我解答或幫助我找答案。我明白我有權停止接受教牧諮商，但我最好先與教牧諮商員討論過後再決定。

在簽署這表格：

- 一、我明白並接受「基督教諮商中心」的教牧諮商員所提供的服務。教牧諮商員是由神學院的老師所督導——這督導過程包括直接的觀摩、聆聽錄音、觀看錄影帶，及溫習個案筆記。
- 二、我明白並接受「基督教諮商中心」的保密政策。

\_\_\_\_\_  
年 月 日  
簽名 日期

\_\_\_\_\_  
年 月 日  
簽名 日期

\_\_\_\_\_  
年 月 日  
見證人 日期



# 附錄四

## 教牧諮商同意書範例

「基督教諮商中心」  
教牧諮商同意書  
Pastoral Counseling Agreement

有效的教牧諮商需要我積極的參與和投入，因此，我願意開始接受這種教牧諮商過程和關係。我知道在「基督教諮商中心」，教牧諮商員是在督導下提供協談服務。因此，在督導的過程中，約談過程將會錄影/錄音、觀摩，並使用在我的教牧諮商員與督導間的討論。我同意這些教牧諮商的措施和做法。

若對上述措施有任何問題，歡迎與「基督教諮商中心」主任張宰金老師聯絡：  
(02) 2365-9151-轉 322

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

見證人：\_\_\_\_\_

# 附錄五

## 保密限制範圍

「基督教諮商中心」  
保密限制  
Limitation of Confidentiality

對教牧諮商員和受輔者的關係而言，保密是極重要的事。我們相信若受輔者明白教牧諮商員和受輔者的協談是一種溝通特權，而且教牧諮商員將談話內容保密是非常重要的。但是，我們有道德和專業上的責任讓您知道下列情況下，保密將受到限制：

- 一、當受輔者有危及自己或他人性命時；
- 二、當受輔者心智失常需住院時；
- 三、當家庭暴力或性侵犯發生時；
- 四、當受輔者感染可能致命的傳染病症；
- 五、當教牧諮商員接受臨床督導時；
- 六、當受輔者有觸犯法律的行為時；
- 七、當法院命令查閱資料時。

我已看過並明白在以上的情況下，教牧諮商員和受輔者的談話將受到保密的限制。也就是說，教牧諮商員在上述情

況中，不能守密。我了解在這情況下，教牧諮商員是受到道德上和法律上的要求而知會有關當局的。

簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

見證人：\_\_\_\_\_

## 附錄六 旁聽或陪伴親友 保密同意書範例

『基督教諮商中心』  
為所聆聽到的資料作保密  
Confidentiality of Information Acknowledgement

本人姓名\_\_\_\_\_，我明白在基督教諮商中心所聽到有關其他人的事情和相關的資料是保密的，而這些保密內容是受法律上的保護。因此，若沒有得到當事人書面允許和同意，在法律的要求下，我不能向任何人洩漏其內容。

旁聽或陪伴親友簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日





功課：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

下次約談時間：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

## 附錄九 個案討論極短篇

(可用作小組討論材料)

### 個案討論 (一)

#### 一、個案

(先閱讀、思想，再討論)

姜先生和姜太太有兩個兒子，老大 14 歲、老二 12 歲，二個小孩在學校做智力測驗都是資優學生，但老大最近學校功課退步，每天回家只沈溺在電腦遊戲，常搞到快半夜才開始做功課。老二也看齊，功課漸退步。姜太太常打電話給教會的李太太，向李太太訴苦，姜太太認為孩子的問題都是姜先生造成的麻煩。她認為姜先生只會死讀書，什麼都不管。姜先生建築研究所畢業，現在在一家跨國建築公司工作，每天早出晚歸，回到家只想休息，她覺得自己盡職盡力在工作 and 家庭。一天晚上姜太太又打電話給李太太：

姜太太說：「李太太，我真是受不了了，我的老大晚上玩電腦到剛才，我叫他一定要做完功課才可以去睡覺。我先生出來看到我和老大在吵，就叫老大快去睡覺，說已經太晚了。我先生一回來就關在房間，也不管小孩。昨天，我的老



大用火柴燒破床簾和床單，差點引起火災，我警告他，我要去找警察，才攔阻他。他好像越惹我生氣，他越高興。我不曉得怎麼辦才好，老大在家老二也受影響，比較不聽話，跟著起鬨，老大不在家，老二就乖一些。我想把老大送去住宿學校，你想好嗎？他搞得我快瘋掉了。你說我該怎怎麼辦？李太太。」

## 二、討論問題（用 20 分鐘）

分成四人（或五人）一小組，每組選出一位帶領人，各組討論以下問題：

- 1、若你是李太太，你會如何回答姜太太？
- 2、你認為姜太太家裡的「問題」是什麼？
- 3、若你是姜太太，你會如何處理？
- 4、若你自己有問題，你會找誰談？為什麼會找他（她）談？
- 5、在你一生中，你曾找誰談問題，而他（她）給你很大的幫助？你認為他（她）為什麼能給你幫助？

## 個案討論（二）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

蕭先生和蕭太太結婚十八年來，今年四十多歲，有二個孩子，一男一女，全家信主。蕭先生的父母已退休，從南部來和他們同住將近二年。這二年來最不愉快的是蕭太太。有一天，教會的一位執事李先生夫婦，請蕭先生夫婦去李家吃飯。飯後，他們一壺茶，一盤瓜子，聊了起來。後來，他們

談得比較深入、誠懇。談到中年危機、家庭生活等等。蕭先生表示很滿意於目前的家庭生活，三代同堂，何等的福氣！蕭太太卻有不同的看法，她覺得自己感覺沮喪，心中不平、不滿，甚至有「壓抑」的感覺。她說蕭先生近來不常與她溝通，於是下結論說：「他和父母黏的太緊，臍帶還沒割斷！下班回來，他們三個人就堆在一起，談個沒完。我嘛，同樣上班，一回到家，就得在廚房忙得團團轉。我到底為誰辛苦為誰忙？」蕭太太越講越氣越難過，終於哭出來說：「反正，我覺得在家裡也很孤單。」

### 二、討論問題（用 20 分鐘討論，再集合各組代表報告分享，討論心得。）

分成四人（或五人）一小組，每組選出一位帶領人，各組討論以下問題：

- 1、如何使蕭先生看到的確有問題存在？蕭先生和蕭太太為什麼有不同的感覺和看法。
- 2、蕭太太是否太過分誇張，只想得著先生的注意力？
- 3、若是你當時在場，你要如何幫助蕭家？你要先和誰談？談什麼？
- 4、你想他們需要輔導的幫助嗎？你若想要介紹他們去找輔導，你會介紹誰呢？為什麼？
- 5、長輩和晚輩同住相處，可能會有什麼問題？如何處理？

## 個案討論（三）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

教會中有一位已經離婚 15 年的林姊妹，她有一個女兒，今年進入大學。母女倆相依為命十多年，現在女兒不在家，林姊妹心中有空巢期的感覺，好像每天的生活都和以前不太一樣，雖然有幾分孤單，但生活上大致滿意，工作正常，教會事奉也積極參與。近來教會新來一位單身的中年弟兄，年齡和林姊妹相近，並且也熱心事奉主，這位王弟兄較年輕時，因為家境清寒需要照顧父母、弟妹，再加上自己的學業、事業忙碌，而至今仍然孤家寡人單身一個。這幾年弟妹已能自立，並負責分擔照顧父母，王弟兄若想成家仍有很多機會。但是他曾公開表示（半開玩笑、半認真）的說：「我喜歡目前單身的生活，我有守獨身的恩賜。」林姊妹和王弟兄因查經的事奉，較多機會接觸，二人逐漸熟識。但僅止於教會中「弟兄」和「姊妹」關係，二人從未單獨約會。然而教會中，不曉得從哪裡傳來並傳開說他們二人已相戀、並互訂終身。這使得林姊妹和王弟兄的關係陷入尷尬。林姊妹曾向牧師表示想離開教會，她情緒受別人閒言閒語很大的影響，王弟兄也曾向牧師表示，若不終止這種謠傳，他要換教會。牧師處境為難。

### 二、討論問題（分組討論，再集合分享）

- 1、你想你能如何幫助牧師？你認為牧師該如何處理？
- 2、你想你能如何幫助林姊妹和王弟兄？
- 3、教會中如何預防、或避免謠傳、或閒言閒語？

- 4、當這種謠傳，或重傷事件發生時，你的反應會如何？你會採取什麼行動，或不採取任何行動呢？為什麼？
- 5、如果你是當事人（林姊妹或王弟兄），你會如何預防這情況發生？若一旦誤解、誤傳產生，您會如何處理？

## 個案討論（四）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

偉明有二個哥哥，一個姊姊，父母親在偉明二歲時就離婚，四個兄弟姊妹都和母親同住，因父親已另尋新歡，另立窩巢。在堅強的母親眼中，偉明是個弱者，因此特別保護有加，例如有一次，偉明被鄰居欺負，帶著創傷回家，母親查出是偉明最好的同伴（童伴）打他，就下令不准再和他來往，並親自到鄰居家，把偉明的童伴和他的父母臭罵一頓。又有一次，偉明帶著未做完的勞作作業回家要完成，到晚上 12 點仍未做完，偉明的母親立刻打電話給老師，埋怨這個勞作作業對偉明的年齡太難了，並且撒了個謊說偉明發燒了，明天無法上學，需要請一天病假，目的要讓偉明明天可以完成作業，且可以不必太早起，以免睡眠不足，容易生病。

偉明剛進初中時，還覺得很新奇、好玩，不久就覺得，功課越來越趕不上，補考是常事，二年級時被留級，開始結交一些朋友，無所事事，終於開始吸食強力膠，安非他命等。生活起居完全不正常，功課更是無法應對，母親很失望、絕望。



## 二、討論問題

- 1、你想你可以如何幫助偉明？
- 2、偉明的問題可能在那裡？
- 3、偉明的母親可能需要怎樣的幫助？若你認識他們這個家庭，你會如何幫助偉明的母親？
- 4、你自己有過幫助青少年的經驗嗎？請分享其中一、兩件經驗。

## 個案討論（五）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

陳太太和陳先生結婚 11 年，陳先生今年 45 歲，陳太太 31 歲，育有二女一男，兩人常因工作關係，在不同城市工作居住，聚少離多。陳先生研究所畢業獲得化工碩士，陳太太高中畢業，但善於美工設計，在一家建築公司上班，獲得上司器重。陳太太常指責丈夫能力差，又不認真。兩人常有爭吵。陳先生經常被解雇、或調職，最近這一次是在半年前，被同公司調職海外至香港，陳太太提出離婚的要求。她坦承自己對丈夫的心已死，心既不在丈夫就是不忠，婚姻也沒有必要再持續下去，他們曾找過幾次婚姻輔導，輔導者談過幾次之後，勸他們不如分手，各奔前程。在信仰方面，陳先生已經信主受洗，但已有多年沒上教會。陳太太以前曾和陳先生去過教會幾次，但一直未信主、未受洗，最近夫妻二人一直有爭吵，家中最小的是兒子，也常在半夜惡夢驚醒，二個女兒稍微懂事一些，但也不全懂，大女兒最近忽然變得成熟

很多的樣子，二女兒變得更沈默，也更緊靠母親寸步不離，陳先生想到自己人到中年，又面對離婚的危機，悲從中來，一夜之間白了頭。陳太太常常有二種極端的反應，要不就偷偷哭泣，要不就找親友打麻將，甚至夜晚都不回家，不回家也不打電話告訴丈夫。經過一位基督徒朋友介紹，他們來找你談，請問：

## 二、討論問題

- 1、你認為你可以如何幫助他們？
- 2、他們的問題可能在這裡？
- 3、你對中年危機的認識是什麼？試分享你的認識，或相關的經驗。
- 4、你想他們的兒女，需要怎樣的幫助？

## 個案討論（六）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

關山出於父母親都是教授的家庭，兄弟姐妹共有五人，關山是老三，排行中間。父母在不同的大學教書，父母都很聰明、能幹、個性剛強、各持己見，經常在兒女面前，幾乎為每件事都有所爭執，堅持不下。在教導兒女的方式和觀念上，父親主張任其自由發展，母親則步步為營，緊抓緊控，母親早就為兒女們設計好他們「該走」的路，父母對五個兒女各有偏愛，惟獨關山，在學業上不如其他的兒女出色，他最喜歡玩各種樂器，15 歲開始和好友玩重金屬音樂，敲敲打打，好不熱鬧，頭髮越留越長，長髮披肩，從背後看過去男

女不分。父母對他軟硬兼施逼他剪髮、讀書，父母越逼、反彈越大。關山還是考上音樂系，專攻作曲，不論他寫的音樂多麼動聽，父母總覺得他誤入歧途，不務正業，他不如其他的兒女，個個都出國留學，獲得博士學位，說他簡直為家庭丟臉獻醜。母親還說過：「我巴不得我沒有生你！」

關山畢業後，在一家電視台找到一份工作，也結婚，自己成家立業，生下頭一個小孩後，妻子忙於照顧小孩，關山覺得有被太太冷落的感覺，甚至懷疑妻子是否有外遇，可是又苦於找不到任何具體的證據。關山工作表現傑出，越來越被公司器重，責任越重，壓力越大，於是開始和公司的同事在深夜下班後去喝幾杯酒，才回家。日子久了，漸成不醉不歸，妻子受不了，提出離婚，關山不得不面對戒酒。

## 二、討論問題

- 1、你想你可以如何幫助關山？
- 2、關山的問題可能在這裡？
- 3、你認為關太太需要怎樣的幫助？
- 4、對於關太太提出離婚的看法，你會如何幫助他們夫妻？

## 個案討論（七）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

芳芳和堅石已經結婚 23 年，二個兒子，老大在大學上大二，老二今年將高中畢業，正申請入學大學。夫妻倆在大學讀書時，在校際攝影社的活動中認識，經過四年交往，彼此

愛戀，在花前月下定情，終於結婚。本計畫二人都修完博士，再有小孩，不料夫妻兩人都讀博士班，第一年，芳芳就懷孕生產。基於經濟情況，芳芳停學，邊照顧孩子，邊打工幫忙家計，支持堅石進修。二人在困難中信主加入教會，全家雖苦猶甜，其樂融融。老二出生後，芳芳更忙了，直到堅石獲得生化博士，在一家藥廠找到工作，經濟情況好轉，總算進入小康。夫妻倆一個是英俊瀟灑，一個是美麗動人，小孩也都聰明健康，討人喜歡。全家在教會事奉，是牧師的得力助手，人見人羨的美滿家庭。過去十年來，芳芳擔任一家直銷公司的代理商，二年前又得到理財顧問的證書。一直到最近，夫妻倆來找基督教輔導幫助。芳芳埋怨丈夫不會溝通，常在開車時大發雷霆，影響駕車安全，又說自己像住在男生宿舍一般，再也不能忍受。堅石埋怨太太不信任他，每當他和教會姊妹交談後，太太一定打破砂鍋問到底。要知道他們談話內容，又說太太經常打電話到公司，一聽到有女性聲音，又是一場審問，甚至影響他的工作。太太說先生，一回家先睡覺再吃晚餐，飯後只看電視。先生說太太是不會理財的理財顧問，賣直銷虧錢影響家計，家中到處都是直銷產品，一箱一箱堆起，走路一不小心就會跌入紙箱堆裡。

## 二、討論問題

- 1、你認為芳芳和堅石的婚姻關係，問題出在哪裡？
- 2、若他們是你的教會朋友，尋求你的幫助，你想，你會計畫如何幫助他們？
- 3、你想有什麼聖經上的經文可以幫助他們？為什麼？
- 4、你認為夫妻之間如何才能建立彼此信任的關係？



5、你認為他們可以怎樣改善彼此間的溝通情況？

## 個案討論（八）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

永翔來自新加坡，玉玲來自香港，二人結婚六年，有一男一女。玉玲是房地產中介，兼任保險公司經紀人，事業成功但很辛苦，永翔正在完成機械工程博士最後階段。結婚第一年還相安無事，第二年起就吵吵鬧鬧，最近二人吵著要離婚。教會弟兄姊妹一直勸他們找輔導談，他們才開始尋求幫助，永翔計畫讀完博士後回新加坡就業，玉玲說若他回去就離婚，因基於曾有一年的暑假在新加坡時，玉玲和公婆相處不愉快的經驗。永翔埋怨太太瞧不起他，又不能接納他那特小號的嘴唇。玉玲埋怨先生不關心小孩，家裡內外都要她，連永翔和指導教授的關係也要她操心，說他不夠積極，不夠堅強進取，才會博士讀那麼久。永翔說太太一點都不能體諒他，既不順服溫柔，更無女人味兒。永翔說離婚可以，只要兒女歸他，玉玲也說離婚可以，只要兒女歸她，因為是她生的。

### 二、討論問題

- 1、你認為永翔和玉玲之間的問題可能在這裡？
- 2、若他們是你教會的朋友，來尋求你的幫助，你想你會如何幫助他們？
- 3、不同文化的婚姻關係，可能對他們有什麼影響嗎？
- 4、關於婆媳相處的問題，你了解多少？請分享你的了解

或相關經驗。

5、一個人的自我觀，如何影響自己和別人的關係？

## 個案討論（九）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

吳小姐是一位廿八歲的單身上班族，經常抱怨心情不好和失眠，特別是過去有二次心情壞到要崩潰的程度，第一次是大學聯考落榜；第二次是曾經因為工作不力被公司革職。這二次經驗對她打擊很大，最近因為感情的困擾，覺得人生沒有意義，現在因為胃口很差，體重瘦了一大圈，以前最喜歡看的電視連續劇，也缺乏興趣，在公司也不太想跟同事聊天或談事情，開會時感覺精神不太能集中聽別人報告。吳小姐與家人住在一起，可是和家人卻無話可說，母親總是對她交往的男朋友不給好臉色，她現在變得連交朋友都沒有信心，許多生活上的小事情，如上班要穿什麼衣服？午餐要吃什麼，都要花很長的時間做決定。

### 二、問題

- 1、吳小姐的問題或診斷可能是什麼？如何解釋其問題的成因？
- 2、你會如何幫助她？
- 3、你自己曾經有過挫敗或失落的經驗嗎？你如何處理挫敗或失落？
- 4、若你想用聖經經文幫助吳小姐，你可能會使用什麼經文？為什麼？

## 個案討論（十）

### 一、個案（先閱讀、思想，再討論）

陳小弟 10 歲，就讀小學四年級，過去一段時間因為在學校經常與同學起衝突，有一次還咬傷同學，造成導師的不滿，導師要求家長帶陳小弟去接受諮商協談。陳小弟的姑姑帶陳小弟到姑姑的教會，尋求牧師的幫助。初次晤談的時候，陳小弟告訴教會的牧師她父母因為個性不合，經常吵架。媽媽受不了爸爸的脾氣與賭博的壞習慣，而在去年離家出走。爸爸賭輸錢回家，心情不好，有時候打他出氣，因此他都不敢穿短袖衣服去上學。

### 二、問題

- 1、請問陳小弟的主要問題或診斷可能是什麼？如何解釋他的問題成因？
- 2、你會如何幫助他？
- 3、假設經過友人的介紹，友人陪同陳小弟的爸爸來尋求你的幫助，你會如何幫助陳小弟的爸爸？
- 4、你曾否直接或間接認識有上癮行為的人，包括：酒癮、毒癮、色情網路癮、賭癮等？你對於上癮行為有什麼認識，或相關經驗？試分享。
- 5、這個個案，有否牽涉到法律的相關規定？如何處理？

## 英文相關書目

- Adams, Jay E. (1986) *The Biblical View of Self-esteem, Self-love, Self-image*. Eugene, Or.: Harvest House Publishing.
- Adams, Jay Edward (1974)c1975. *The Pastoral Life*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Adams, Jay Edward (1975) *Pastoral Counseling*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Adams, Jay Edward (1975) *The Use of Scriptures in Counseling*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Adams, Jay Edward (1976) *Coping with Counseling Crisis: First and for Christian Counselors*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Adams, Jay Edward (1976) *Pastoral Leadership*. Grand Rapids, MI: Baker Book House.
- Adams, Jay Edward (1976) *What about Nouthetic Counseling? A Question and Answer Book with History, Help and Hope for Christian Counselors*. Nutley, NJ: Presbyterian and Reformed Pub. Co.
- Adams, Jay Edward (1981) *Ready to Restore: The Layman's Guide to Christian Counseling*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Pub. Co.
- Adams, Jay Edward (1981) *The Christian Counselor's Workbook: A Primer of Nouthetic Counseling*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Pub. Co.
- Adams, Jay Edward (1983) *Solving Marriage Problems: Biblical Solutions for Christian Counselors*. Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Pub. Co.
- Adams, Jay Edward (1986) "Update on Christian Counseling." (Vol.1 & 2), *Malters of Concern to Christian Counselors*. Grand Rapids, MI:



- Worthington, Everett L. (1993) *Psychotherapy and Religious Value*. Grand Rapids, Mich: Baker Book House.
- Worthington, Everett L. (1999) *Hope-Focused Marriage Counseling: A guide to Brief Therapy*. Downers Grove, Ill: InterVarsity Press.
- Worthington, Everett L. Jr. (1999) *Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy*. Downers Grove, IL: Inter Varsity Press.
- Wright, H. Norman (1977) *Training Christians to Counsel*. Eugene, Ore: Harvest House.
- Wright, H. Norman (1981) *Premarital Counseling*. Chicago, IL: Moody Press.
- Wright, H. Norman (1983) *Marital Counseling: A Biblical Behavioral, Cognitive Approach*. San Francisco: Harper & Row.
- Wright, H. Norman (1985) *Crisis Counseling: Helping People in Crisis and Stress*. San Bernardino, CA: Here's life Publishers.
- Wright, H. Norman (1986) *Self-talk, Imagery, and Prayer in Counseling*. Waco, TX: Word Books.
- Wright, H. Norman (1990) *Quiet Time for Couples: A Daily Devotional*. Eugene, Oregon, Harvest House Publishers.
- Wright, H. Norman (1992) *The Premarital Counseling Handbook*. Chicago, IL: Moody Press.
- Wright, H. Norman (1993) *Crisis Counseling: What to Do and Say During the First 72 Hours*. Ventura, CA, USA: Regal Books.
- Wright, H. Norman (1993) *Questions Women Asked in Private: Trusted Counsel on the Most Compelling Issues Women Face Today*. Ventura, CA: Regal Books.
- Wright, H. Norman (1995) *So You Are Getting Married (Vides Recording)*. Richardson, TX: Grace Products.

## 中文相關書目

- Adams, Jay E. (2004) 《勝任輔導》，周文章等譯，台北：中華福音神學院。
- Corey, Gerald (1996) 《諮商與心理治療的理論與實務》，李茂興譯，台北：揚智。
- Corsini, Raymond J. & Wedding, Danny (2000) 《當代心理治療的理論與實務》 朱玲億等譯，台北：心理。
- Hill, Clara E. & O'Brien, Karen M. (2000) 《助人技巧》，林美珠、田秀蘭譯，台北：學富文化
- Jones, Stanton & Butman, Richard (2004) 《當代心理治療》，周文章譯，台北：中華福音神學院。
- Kruis, John G. (1997) 《快速經文查考——諮商輔導用》，吳世芳譯，台北：橄欖。
- Kuenning, Delores (2003) 《做傷心人的好朋友》，陳綺文譯，台北：中國主日學協會。
- Mack, Wayne A 等 (2003) 《聖經輔導入門》，江淑敏譯，台北：中華福音神學院。
- Minirth, Frank (2004) 《米氏基督教輔導手冊》，江淑敏譯，台北：中華福音神學院。
- Sanders, Randolph K.主編 (2003) 《基督教諮商倫理》，熊小玲譯，台北：中華福音神學院。
- Welch, Edward T. (2003) 《都是腦神經惹的禍》，魏孝娥、魏寧譯，台北：中華福音神學院。
- Worden, J. William (1995) 《悲傷輔導與悲傷治療》，李開敏等譯，台北：心理。
- 高集樂 (2003) 《教牧協談概論》，台北：中華福音神學院
- 張幸金 (2002) 《傾聽憂鬱之心》，台北：中華福音神學院。

- 張宰金 (2002) 《壓力終結者》，台北：中華福音神學院。  
張宰金 (2002) 《饒恕的人有福了》，台北：中華福音神學院。  
潘正德 (1993) 《諮商理論、技術與實務》，台北：心理。

實踐神學系列 48

## 教牧諮商：改變生命的助人模式

著作者：張宰金  
總編輯：鄭超睿  
主編：鄧元尉  
責任編輯：雲郁娟、李秀芹  
出版者：中華福音神學院出版社  
地址：台北市汀州路三段 101 號  
電話：(02)2365-9151 分機 329 傳真：(02)2365-0225  
電子信箱：press@ces.org.tw 網址：www.ces.org.tw

總代理：華宣出版有限公司  
CCLM Publishing Group Ltd.  
台北縣中和市連城路 236 號 3F  
電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445  
郵政劃撥：19907176 號 網址：http://www.cclm.org.tw

北美地區：北美基督教圖書批發中心 Chinese Christian Books Wholesale  
總代理 16405 Colima Road, Hacienda Heights, CA 91745, USA  
Tel:(626)934-7578 Fax:(626)934-7792  
訂購專線：(800) 491-9953

加拿大區：神的郵差國際文宣批發協會 Deliverer Is Coming International Publishing  
總代理 B109-15310 103A Ave. Surrey BC Canada V3R 7A2  
Tel:(604)588-0306 Fax:(604)588-0307

澳洲地區：以勒資源中心  
總代理 Jireh C Import Co.  
2/123-125 Forest Road, Hurstville NSW 2220  
Tel:(612)95852474 Fax: (612)95852394

香港地區：導航者福音協會  
總代理 The Navigator Gospel Ministries LTD.  
香港九龍新蒲崗大有街 20 號閣樓 B 座  
Tel:(852)2325-2053 Fax:(852)2328-6427

封面設計：李君懿  
承印者：橄欖基金會印務部  
行政院新聞局登記證局版臺業字第 258 號  
2005 年 9 月初版一刷  
年份 / 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06  
刷次 / 19 18 17 16 15 14 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02  
著作權所有·翻印必究

Cat. No. PT0048

ISBN10：957-0471-65-4

ISBN13：978-957-0471-65-6 (精裝)