

辅 导 学

目录

第一 课	八大问题（一）	2
第二 课	八大问题（二）	3
第三 课	八大问题（三）	3
第四 课	改变从你开始	4
第五 课	处境（一）	4
第六 课	处境（二）	5
第七 课	处境解析	6
第八 课	生命的改变	6
第九 课	圣经式的改变	7
第十 课	圣经辅导的不同（一）	8
第十一课	圣经辅导的不同（二）	9
第十二课	自我辅导计划（一）	9
第十三课	自我辅导计划（二）	10
第十四课	自我辅导计划（三）	11
第十五课	辅导理论	12
第十六课	“人的问题”圣经观（一）	14
第十七课	“人的问题”圣经观（二）	14
第十八课	“人的问题”圣经观（三）	15
第十九课	辅导目标圣经观	17
第二十课	影响人类因素圣经观及生命改变圣经观	18
第廿一课	忧虑	19
第廿二课	恐惧（一）	20
第廿三课	恐惧（二）	21
第廿四课	出人意外的平安	21

第一课

八大问题（一）

一. 圣经辅导的八大问题

1. 处境：当事人的处境如何？
2. 反应：对处境的典型反应是什么？
3. 动机：治理人心的渴望和信念是什么？
4. 后果：本能罪恶反应如何影响处境？
5. 改变：神怎么说？提供什么资源帮助？
6. 信靠顺服的动机：什么在治理敬虔者的心？
7. 好果子：特定的良好果子是什么？
8. 效果：所导致的良好效果是什么？

以下将以腓立比书 1-4 章及使徒行传 16:6-40 两段经文为例，详细剖析圣经辅导的八大问题。

二. 问题一——处境

保罗的处境包括正面和负面。从保罗给腓立比信徒的命令，可以看出：

1. 保罗所面临的各种压力是什么？
2. 保罗的困境是什么？
3. 保罗面临的重担、试探、压迫、问题、失败、无力、威胁和痛苦是什么？
4. 他的境遇如何困难？
5. 人们如何得罪他？

三. 问题二——反应

以树为喻，反应就是在外面可见的果子。思想一般人处在保罗的境遇里会有什么典型反应：

1. 一般人在保罗所处的压力下容易有什么反应？
2. 当这些事压在你身上时，生活将如何？
3. 你通常会如何反应（思想、言语、态度、情感、行动）？
4. 你在这样的处境中会面临何种试探？
5. 保罗禁止腓立比信徒做什么？

四. 问题三——动机

从一个人的反应，可以看到其背后的根源。以树为喻，树根是埋在地里的，如果根出了问题，外面也长不出好果子来。（参腓 1:17、28，2:3、21，3:3-7、19，4:6、12；徒 16:16、19、27）圣经辅导就是把容易治理人心、产生不敬虔反应的渴望和信念挖掘出来，并且找出反应和根源之间的关联。

1. 某些特定的罪如何直接从这些动机中涌流出来？（参腓 3:19）
2. 一般人的反应和保罗的反应为何不同？
3. 怎样的信念和欲望掌控了你的反应和对处境的解释？（参腓 1:17、28，2:3、21，3:3-7、19，4:6、12；徒 16:16、19、27）

五. 问题四——后果

不敬虔的行为反映出掌管人心的东西不好，而本能罪恶反应会影响处境。这是一种恶性循环，会带来负面的后果。

1. 怎样的恶性循环会产生出来？
2. 坏的反应如何增加困境或制造新的问题？
3. 面对境遇时的本能反应会带来什么后果？

六. 问题五——改变

改变是从负面到正面，从内至外的。信仰能改变人的生命。神对处境有话说，也提供资源来帮助人。

1. 神怎样透过祂的应许和启示论述人的需要？
2. 神的资源如何适合在罪和不敬虔中挣扎的人？
3. 神怎样借着他人作工？
4. 敬虔的人怎样彼此影响和帮助？怎样在信心和顺服中成长？

七. 问题六——信靠顺服的动机

保罗能够以信心回应他生命中的经历。

1. 信心如何为我们解读所遭遇的事情？
2. 如何从老我的反应，转向像保罗的信心回应？
3. 如何回转、悔改、改变，定意遵行神的美意？
4. 转向神为何是永久性、持续的行动？（参腓 1:6、9、14、25，2:12、15，3:12-16，4:2、12）

第二课

八大问题（二）

（续）

八. 问题七——好果子

当人的内心对准神之后，应该有外表的行为（解
读、说、反应、动作），反映他结出了圣灵的果子。

1. 保罗如何回应正面和负面的境遇？
2. 保罗吩咐腓立比的信徒如何面对不同的境遇？
3. 顺服上帝之道是什么？

九. 问题八——效果

有了好果子，会形成良性循环。

1. 保罗制造了什么良性循环？
2. 保罗、西拉、提摩太和以巴弗提如何影响其他人与事？
3. 腓立比信徒的顺服怎样影响该地区的人？
4. 信心和顺服怎样影响你周遭的人和事？

十. 小结

圣经辅导八大问题可以用腓立比书作为模型，也可以应用在圣经的其他书卷中，例如撒母耳记上下、列王纪上下等。神借着处境提醒我们注意自己的内心，祂也会借着处境将祝福临到我们。神喜欢提供资源给我们，为着要将祂的荣耀彰显在我们的生命中。因此，我们要思考如何帮助自己和别人自我成长，在每日的生活中经验神的祝福。

第三课

八大问题（三）

一. 圣经基础

1. 圣经有话对人说；
2. 圣经对人所面临的处境也有话说；
3. 圣经要把神以及神帮助他的资源介绍给人。

二. 了解此人——智慧与愚昧、根源与果子

问题二、问题三、问题六、问题七有助我们了解人内在的根源和外在的果子。问题二和问题三是关于不好的行为和动机，而问题六和问题七则是关于好的动机和果子。把这四大问题联在一起，有助我们真正地认识一个人，不单凭外在的行为去判断，而能够实际地帮助对方。

三. 了解处境——临到人的压力

问题一、问题四、问题八都是跟处境有关的。先不要说“你要认罪”、“你要悔改”等话；要了解人的处境，才能知道怎样帮助对方。外在的环境、内心的挣扎、属灵的争战，都可以形成压力；尝试明白对方背后的压力，然后加以分析，这样对方才能作出改变。圣经辅导就是从神的角度去帮助当事人去分析，倘若他能按照圣经的教导去做，他就能够向神求恩典，也一定会得到祝福的后果。

四. 了解神及其资源

问题五有助了解神和祂提供的资源。这位永生的神及说话的神掌管万有，审判所有的事情。神向人启示：

1. 祂的身份，祂是谁；
2. 祂的意思，借着律法显明出来；
3. 祂权能的恩典，也就是福音。

神不单赐下祂的话语，还将圣灵赐给我们。（参加 5-6 章）当神说话的时候，我们要有信靠神的信心，顺服圣灵的意思，才能结出好果子。（加 5:6、17-18）

但愿这八大问题先帮助我们检查自己的内心，学习倚靠神和祂所赐的多样资源来自我成长，然后就可以被神使用成为能辅导人、帮助人的器皿。

第四课

改变从你开始

一. 圣经基础

改变是从自己开始的。以下从哥林多后书两段经文，看看保罗如何从一个处境当中有正确的反应。

1. 一般的反应（林后 1:4-7）

保罗在这里提到他当时的处境，他正面临一个生死攸关的处境。一般人在这样的处境中会生气、怨天尤人、逃避，（1:9、12）结果变成恶性循环。

2. 特定的反应（林后 1:8-10）

保罗在当时的处境中，却能思考问题五（参 1:2-4、9、10-12、24），知道神所赐的出路是祂的大能和恩惠。保罗挑战我们信靠神，这样我们的生命就必产生良好的反应和圣灵所结的果子（林后 1:4-6）；不单有助成长，我们也能成为别人的安慰和祝福。

二. 改变从自己开始

生命的改变是从我们自己开始的。八大问题好像一个地图，作用是指引我们走向目的地。但地图只是工具，不能为我们而达到目的地；八大问题也是一个工具，如果能够善用，生命就会产生合神心意的改变。在基督里我们是一个新造的人，（林后 5:17）有圣灵内住，把基督的爱传给我们，帮助我们胜过罪。

三. 精确调整你的理解

1. 为何你会做某件事呢？

因为人有一颗主动的心，这颗心跟永活的神息息相关。

- 人的心像埋在地里的树根，从果子的好坏可以反映出它的根源如何。（可 7:21-23）
- 人心若恶，结出的果子就是坏的。（创 6:5）
- 神的话能检查出人心的好坏。（来 4:12）
- 不信的人都是放纵私欲，偏行己路的。（弗 2:3）
- 人心的私欲被牵动，就生出外在的坏行为和反应。（雅 1:14）

2. 行为反映内心

人的心有了私欲，其动机就藉外在行为显露。圣经描述罪的根源和果实是有关联的。（弗 2:1-3）一个人信了耶稣，耶稣就成为他的出路，以前罪的根源

和果实都被义的根源和果实所取代。圣经就提到“脱去旧人，穿上新人”的生活型态。（弗 2:4-10）

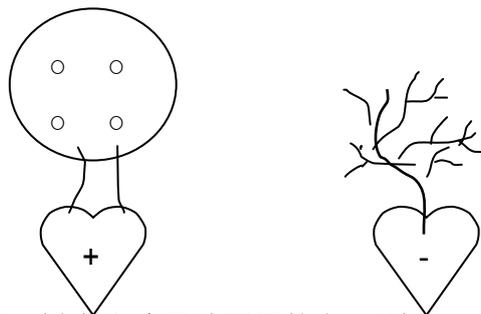
圣经辅导的八大问题，能帮助你检查自己的内心和外在的行为。最终你会发现，除神以外，别无拯救。

第五课

处境（一）

一. 内心与行为的关系

人的心像一颗树的根栽在地里，从外表是看不见的。然而鉴察人心的神要照各人的行为和做事的结果报应他。（耶 17:10）



耶稣用树去比喻两种不同的人。（路 6:43-45）人的心不好（图左），其生命就是荆棘蒺藜，不会结果子。相反，人的心若是善良，就会结出圣灵和生命的果子。

蒙神买赎拯救的基督徒，若结不出好果子，就表示其行为与内心之间出了问题；必须用神的话来检查内心，并靠圣灵的帮助，把不好的东西除掉。

二. 不同的处境

一个人的人际和生活出现问题，原因是人有一颗主动的心，会产生很多欲望、思想和决定，而且人是活在处境之中：

- 生活的苦境：日常生活里一些困境重压着我们。
- 世界的价值观：错误的价值观在误导、影响我们。
- 人：别人会得罪我们。
- 撒但：魔鬼是说谎者，要以它的意思来影响我们。
- 环境的顺逆：同样带来问题。

A. 日常生活的困境和限制重压着我们

1. 民数记中的例子

第六课

处境（二）

- a. 民数记 11:1-3
- i. 处境：旷野的生活艰苦（民 11:1）
 - ii. 反应：以色列民抱怨（民 11:1）
 - iii. 渴望及不信：不想要困苦，不信神的应许
 - iv. 后果：耶和华的忿怒和审判的火（民 11:1-3）
 - v. 出路：百姓向摩西哭求，摩西相信神的应许，他以中保的角色对向神祷告。

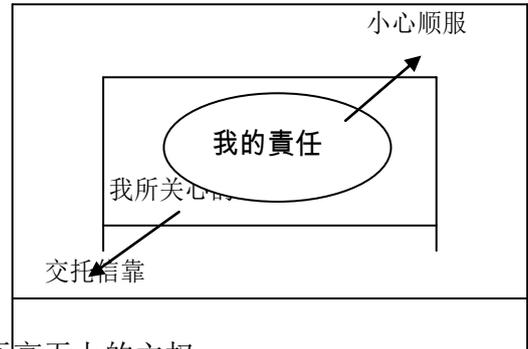
- b. 民数记 11:4-35
- i. 处境：每天都是吗哪（11:6）
 - ii. 反应：哭号（11:4、10、13）、抱怨、悔恨（11:5、18、20）
 - iii. 贪欲及不信：起贪欲（11:4），渴想埃及的美食（11:5），厌弃耶和华（11:20）
 - iv. 后果：耶和华的怒气反射在摩西的不喜悦上，神透过摩西跟百姓对质及警告他们（11:10、20），随之而来的是瘟疫灾殃（11:30）
 - v. 出路：摩西担负百姓的重担（11:16、24-30），当摩西向神表明困难，神就使圣灵降在七十长老身上；摩西具伟大的精神，并没有嫉妒（11:29），就像新约耶稣基督将祂的灵和祂的恩赐浇灌在祂百姓身上，以便教会能够建立，得到帮助

- c. 民数记 12:1-16
- i. 处境：摩西遭毁谤和反对
 - ii. 反应：亚伦、米利暗毁谤摩西（12:1）
 - iii. 贪欲及不信：他们渴求分享权威（12:2）
 - iv. 后果：米利暗得痲疯，亚伦认罪
 - v. 出路：神肯定摩西，摩西成为基督形象的预表

民数记中还有许多例子，都可以套用上述模式以观察人们怎样面对困境。（13:1-14:38，14:39-15:41，16:1-40，16:41-19:22，20:1-13，21:4-9，25:1-18）

（续）

2. 在生活困苦中人的责任



3. 神至高无上的主权

神试炼人的目的是：（申 8 章；雅 1 章；彼前 1、4 章；罗 5 章）

- a. 显露真正的你，浮现生命里面不洁净的渣滓；
- b. 在苦境当中人容易面对神，要明白神是用苦境来教导、管教和操练你。
- c. 仰望并顺服神时，苦境能改变、更新你的内在生命和外在生活。

B. 误导的声音和形象影响着我们

日常生活中会有声音和价值观，不断影响和误导我们。（诗 1）基督徒需要将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。（罗 12:1-2）圣经中关于荣辱、好坏的价值观和世界的价值观不同；所以必须小心分辨，免得被错误的声音误导。

C. 人们直接得罪我们，诱使我们以恶报恶

被人得罪时，我们很容易会以牙还牙，以眼还眼；但主耶稣教导我们要饶恕人七十个七次。（参太 18:15-35）

D. 撒但是说谎者、谋杀者，要照它的形象雕塑我们

撒但是说谎的、是杀人的，它不会去寻求上帝的荣耀，只会求自己的益处，它也是说谎之人的父。（参约 8:44）圣经提醒我们，要谨守、警醒，以防被它吞吃。（彼前 5:8）神会赐更多的恩典（雅 4:6），我们要穿上全副军装，靠主得胜，就能抵挡魔鬼的诡计。（弗 1:1-3，6:10-18）

E. 好事与坏事同样迷惑和欺哄我们

好的事情，例如喜乐、成功、恩赐等等，同样会欺哄、迷惑我们。（箴 30:8-9；申 8:14）好的事情有时候会是陷阱。我们特别要祈求神的帮助，因为顺境或逆境同样都有试探在那里，会迷惑和欺哄我们。

三. 你必收你所种的，只是迟早而已

人种的是什么，收的也是什么。（加 6:7-8）神是轻慢不得的，祂不偏待人，也不以有罪的为无罪。你所作的一切事情都有它必然的后果；并且神要按着各人所行的或善或恶来审判我们。（林后 5:9-10）因此在任何处境下，都要思想，怎样结好果子。

第七课 处境解析

一. 世界的价值观、思想体系（诗 1 篇）

误导的声音和形象影响着我们，教导错误虚假的价值观。我们应当多默想真理（诗 1:2），明白神的启示、应许、命令，结好的果子。

二. 撒但意图雕塑我们（约 8:44）

撒但是说谎者，杀人的，寻求自己。（约 8:44）我们要知道在我们里面的更强（弗 6:10-18），要行天父的旨意，穿戴神所赐的军装，在信心中抵挡魔鬼，站立得稳。

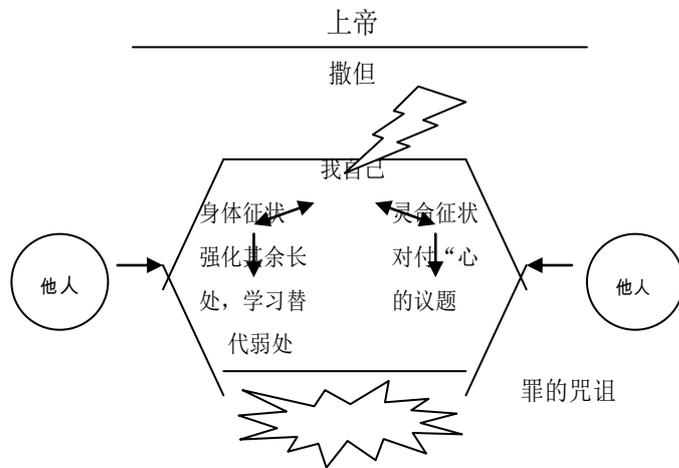
三. 别人得罪我们，激诱你以牙还牙（太 18:15-35）

主是公义的、怜悯人的。我们也要学习饶恕（太 18:21-35），在爱和真理中持续饶恕别人。（18:12-20）

四. 苦难（伯 13-42 章）

面对苦难，人的反应可能是否认、逃避、过敏、夸大、苦毒、以牙还牙。我们的主也经历过忧患和试探（来 12:1-4）。当面对痛苦、哀伤时，应有饥渴慕义的心，定意顺服。

以下图表达苦难的来源：



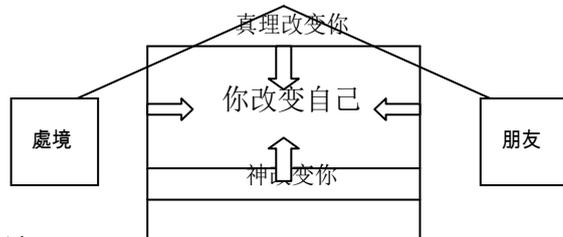
五. 顺逆处境同样带来问题（箴 30:8-9；申 8 章）

并不是在逆境中才会得罪上帝，在好的环境里同样会得罪上帝。富有（箴 30:8）使人自满；肥沃的土地（申 8 章）使人夸耀。至于不好的环境亦然。贫穷可能导致偷窃，在旷野的苦境中会抱怨。既然如此，在顺境紧记要感谢神，在逆境中也要学习信靠神。

第八课 生命的改变

生命的改变有五大要素：

1. 神要亲自改变我们；
2. 神要借着敬虔的人来改变我们；
3. 神要借着处境来改变我们；
4. 神借着祂记载圣经的话语、真理来改变我们；
5. 神要求我们自己要改变。



一. 神

神亲自与人同在，祂的大能一直在工作，祂借着圣经介绍自己以及向人启示真理，述说祂的大能。越多读圣经，就会越认识：

1. 神是谁？神对我们自我启示和应许。
2. 我们自己是谁？
3. 我们的敌人是谁？
4. 神的应许是什么？这些应许成为我们患难中随时

第九课

圣经式的改变

的帮助；神应许以权能带出祂的荣耀，改变更新我们，使我们的生命成就祂的善工，拥有祂的形象。

5. 圣礼是什么？神透过祂所设立的圣礼，把祂的恩典传达给我们。
6. 神说了什么？神以祂的话语和命令指引我们。
7. 神本身就是主要改变我们的力量、媒介和动因，但神也会使用次要的媒介，例如人的话、文化传统、经验等来表达祂的恩典，来改变我们；但次要的媒介绝对不能高过主要的媒介。

二. 敬虔的人

例如属灵的长辈们、牧师、传道人、辅导员、朋友等等。这些敬虔的人从几方面帮助我们：

1. 言语：他们本着耶稣基督的爱，说出合宜的话，又常以神的话来提醒我们。
2. 行为：跟敬虔的人相处，能够从他们的言行中经验到圣灵的果子，让我们去效法及得帮助。
3. 生命：敬虔的人借着他们的生命、生活模式，在基督的爱里活出真理，让人观察、学习。

三. 基督教文化

“基督教文化”指从耶稣基督来到地上以后，历世历代圣徒所传递下来的真理教导和经验。

1. 诗歌、音乐：承载真理，能够感动人，引导人敬拜神；例如《这是天父世界》、《上帝的信实何广大》、《奇异恩典》等。
2. 信经、教义问答、祷告手册：例如常在在崇拜中被背诵的《使徒信经》，帮助信徒对信仰作肯定和正面的宣告。要理问答是历世历代圣徒们传递下来的、教导信徒走在正轨上的宝贵材料，例如《韦斯敏斯小要理问答》、《海德堡要理问答》等。至于祷告手册，可以帮助我们学习祷告，例如马丁路德的祷文、圣法兰西斯祷文等。
3. 传记、历史、见证、艺术……

四. 创造与护佑经历

神创造的大自然引导人赞美祂的伟大。神也让人经验到祂的保护看顾，使人在困苦中全然依靠祂。

当八大问题的前四个问题都不能帮助我们，就要转变到第五个问题——神。生命中要有合乎圣经的改变，需要有“两大箭头”：(1)转向神；(2)在处境中结出圣灵的果子。

雅各书 3:13-4:12 中记载了一群信徒的情况：

1. 处境：各种的试炼；
2. 反应：生活型态不正确，包括舌头凶狠、争吵、作恶、污秽的手（参雅 3:1-12、16，4:1、8）；
3. 根源：心里怀着苦毒、嫉妒、纷争、野心、私欲、骄傲（雅 3:14-16，4:1-4、6-8），甚至扮演神去论断别人。（4:11）

一. 第一大箭头：转向神

当人落在这种生活型态中，若要生命改变，必须调整自己的心转向神。雅各书让人认识到神是赐恩典的（4:6）、赐智慧的（3:15）、审判人的（4:11-12，5:4、7-9）；并且挑战人要回转归向神（4:6-10）。

1. 苏醒
2. 坦白承认
3. 转移重心

二. 第二大箭头：在处境中结果子

当我们回转归向神，有悔改的信心，神就会让我们在面对试炼时能够有好的生活型态，（雅 3: 1-12、13、17）在行为上结出圣灵的果子。生命经过熬炼，就能结出合神心意的果子。（雅 1:2-3）

A. 活出正直、圣洁的生活

1. 以圣经为镜，认识自我，是否有良性或恶性循环。
恶性循环是愚昧的：
 - a. 你的处境是什么？
 - b. 你怎样反应？（行为、思想、情绪和情感）
 - c. 你期望什么？相信什么？要求什么？
 - d. 后果是什么？而良性循环则是智慧的：
 - e. 你的处境是什么？神对你的处境有什么启示和解释？
 - f. 什么信念及欲望应该主导你？要求神帮助。
 - g. 在处境中，你现在应该做什么？就照着去做。
 - h. 后果是什么？

2. 活在与自己的争战中，除掉自己眼中的梁木，神要我们跟自己的老我争战，并活出正直的生活。

3. 寻求帮助

在老我里面有很多东西需要对付，我们需要别人的代祷和提醒。

4. 表达敬虔的情感

神要我们把里面的情绪和情感，以敬虔的方式表达。要相信神在掌权，生命才能够经验哀伤痛苦，然后有合宜的表现，最后转移到耶稣基督身上。

B. 创造恩典的气候

1. 饶恕和寻求饶恕的态度；
2. 计划实际地付出恩典，如恒久忍耐，凡事包容等；

C. 移转出好的行为和语言

1. 把好的言行举止移转出来，如寻求和平，祝福别人；
2. 用饶恕的心处理人际关系。
3. 学习说“不”，并定下界限及原则。留意圣经中耶稣面对众多要求时的回应，有时祂会说“好”，有时会说“不”，有时祂会说“等一等”。（参约 2:3, 4:47, 6:30, 7:3, 10:24, 11:3-4, 13:8, 17:4）

当我们的对准上帝，生命自然会结出好的果子，生命的改变就自然合乎圣经了。

每个基督徒都可以成为福音使者、有分辨能力的护教者，能劝导别人的辅导者。（提后 3:15-17）圣经辅导跟世俗的心理学分别很大，后者针对行为的纠正，只是表面行为上的改变而已；但是前者是帮助人从根源和内心作出改变，然后外在行为也随之而改变，是从内到外的。

一. 对人的观点不同

1. 圣经辅导相信人的心是主动的、有责任的，人在道德上像造他的主，他会以将来有责任在神面前交账的方式来表达自己的欲望和动机。
2. 许多人以为自己的心是被动的，只有自己是环境下的牺牲品，容易受伤，心灵空虚，于是就用情感把心里的感受表达出来。可是圣经指出人的心并不是出于被动才反应，而是早就有邪恶在里面。（参传 9:3；创 6:5；可 7:21；太 12:33-37；雅 1:14；弗 2:1-10；罗 13:12-14）惟有耶稣基督能改变人的恶习，使人不再活在罪恶过犯当中。

二. 对情境的观点不同

圣经辅导相信处境有重要的意义，有助解一个人的生活型态模式是怎样形成的。（箴 30:8）当处境把人心里的想法浮露出来时，我们要问：是什么导致我们这个样子？有什么关联或影响？人的处境是复杂的，处境让我们知道这个人的生活是行善或是行恶，但并不是决定性的。

三. 对改变所需资源的观点不同

1. 对罪的双重医治：人要改变是指里面的罪需要被医治、赦免，包括洗净我们脱离罪疚、罪责、罪恶的权势。圣经辅导强调原罪、人的罪行与耶稣基督的救恩。靠耶稣的恩典，人可以经验平安、喜乐；靠圣灵所赐的力量就能结出圣灵的果子。
2. 人要靠神的赦罪之恩和慈爱才可以得到改变，并非如世俗的心理学观念，以为人要靠别人来满足内在的自尊、所需要的爱。圣经指出人需要脱离罪恶的捆绑，被神医治，得着神的爱；不单自己满足，这爱还能供应别人的需要。

（续）

四. 对改变过程的观点不同

1. 悔改是人的内心转向上帝；信靠是人的内心倚靠上帝；心意更新而变化则是内心开始有真理和爱活出来。这时人的心就会对神顺服，亦即“渐进式成圣”（或“进展式成圣”），这是一个改变的过程。
2. 世俗的心理学以为生命的改变是为满足需要，或寻求内在医治；方法是找心理医生、朋友，或订立一些目标，这样就能够建立自信、自尊、自我价值。其实这种自我中心并不能真正医治一个人。

五. 对神的观点不同

1. 神是至高无上、拥有主权、统管万有的三一真神，我们应当归荣耀给祂。耶稣基督是神的羔羊，为罪人死在十字架上，复活升天，执掌王权，将来还要再临。圣灵引导我们成为上帝的儿女，（罗 8:14-15）又内住我们里面，为要摧毁罪，荣耀基督，及教导我们认识天父。
2. 一般人以为神是无能为力的旁观者，或者人情感上需要的空中心理治疗师。世俗心理学高举人，甚至认为基督的死是表示人对神来说很重要！他们以为基督因人的罪成了牺牲品，祂是解决人类的麻烦、修补人类的处境和感觉的神。这是极大的误解。

六. 对圣经的观点不同

1. 圣经是神的话，对于人类的问题、心理辅导、心理协谈等永远是充足、相关、全面性的。圣经式辅导的观念和操练应用，应该降服在圣经的权柄之下。
2. 世俗心理学以为圣经不过是伦理道德、宗教经验、属灵问题方面的一种资源；而心理学才真正是人类实际生活问题的引导，遂产生了“心理福音”——把人的需要和哲学理论提供的解决之道集中起来。正如圣经所说的，各人都任意而行。

盼望我们对人、对上帝、对圣经都有正确的观点。

自我辅导是一个令人兴奋的成圣过程。我们先用圣经辅导来自助，待熟练通达后，就可以助人了。

一. 自我辅导计划书

A. 保罗的榜样

1. 他面对的处境；
2. 他认知那些掌管人心的不良动机；
3. 他如何在基督里被信心支配和管理；
4. 他显示出的敬虔生活，与一般人的罪恶生活有别；
5. 你或你认识的人的处境虽然与保罗不同，没有面临保罗所面临的试探，可是你特定的生活模式是跟大家一样的；
6. 在一样的生活模式当中你背负着自己独特的记号，就是耶稣基督为你所成就的善工，是合乎你的时间、空间量身定做的；
7. 先让真理为首来改变你个人的生命和生活；
8. 在改变时，那会使你更合乎基督使用，也更能帮助别人。

B. 关于自己

1. 运用八大问题：当问题浮现，或当你面对试探时，将之逐一记下，然后使用从课程里面学的自我辅导工具（可作修改），运用在自己身上。
2. 定下需要改进的问题：先选一个你认为需要改进的问题，例如暴躁的脾气、说谎、爱偷懒等，然后详细地描述这个问题。
3. 研究神的话后，设立一个明确的、具体的目标，然后对准这个目标来改变。
4. 寻找代祷者和鼓励者：请他们帮助及鼓励我们。
5. 用一个小本子记录自我成长过程中的处境、反应、动机、后果，最后是结论，也写下你的评语、心得、感受等。

二. 自我成长

A. 选择要改进的问题

1. 经过安静祷告和细心思考，求神指示你需要改变之处。
2. 可以选一个抽象或次要的问题（如咬手指头），或者一个主要的行为模式，思想、情绪反应的模式（如

第十三课

自我辅导计划（二）

因害羞而远避人群的倾向、积极而想控制人的倾向、论断人的倾向等）。

3. 不良习惯容易进到生活里面，并你引到一个具体的课题里。例如咬指甲行为的背后是为了舒缓压力。
4. 成长进步在生命的其他层面里，常常会产生泛起涟漪的效果。
5. 一般性问题的好处是把你整个生命更多带进神的光照之下。
6. 较大的议题必须细分成几个更具体的小问题。
7. 态度上的根本改变同样具涟漪效果；较大的议题同样需要把范围缩小。例如你的问题是人际关系紧张，你需要专注在某一个特定关系上。
8. 问题举隅
与金钱及财富的关系、逃避及享乐的心态、焦虑的问题、性方面的倾向、怕人的现象、破裂或紧张的关系、热衷自己的心态、跟权威及权柄的相处、被人得罪时的反应、幻想的世界、工作和休息的模式、发怨言和抱怨的倾向等。把你的问题记录下来，列入自我成长计划里。
9. 灵修、晨更、祷告的生活

选定问题乃是作为自我成长的目标。不要选择属灵层面如读经、祷告这一类的问题。灵修生活固然重要，它是一个方法和媒介，帮助我们达到改变的目的，却不是目的本身。挑选一个需要改变的问题作为目标，你就会为此追求祷告和渴慕神的话。

（续）

在决定改进问题的之前及之后，都应该花时间去祷告和思想。（约 15:1-2）神使我们与耶稣基督联合，祂正在我们生命里面。神要在我们生命哪一处挥动祂的修剪大刀呢？这正是自我成长要寻索的问题。

神管教我们像父亲管教所爱的儿女（来 12:5-14）。我们要思考生命里哪一处正被神教导、督促？

大卫对神的恩典和慈爱有信心，他相信纵使他犯罪，神都会赐下挽回祭和赎罪祭。（诗 139）因此，我们也可以坦然无惧来到神面前寻求智慧，知道如何选择生命中需要改进之处，并为此努力。

B. 详细地描述问题

问题描述得越详细越好。要描述的包括：你的心思意念、欲望、反应、动机和结果是什么？你所选定的问题是什么？怎样显现出来？在什么情况下显现？哪一段时间？哪一个地方？跟谁在一起时问题就会出现？出现的频率、强度如何？持续多久？起点是什么？什么事令它恶化或突破？谁在正反两面都有影响力？这一切都需要详细描述。

C. 研读神的话

圣经中神的真理是多面性的，而且写在人的心板上，引导人、警戒人、鼓励人和责备人。你需要圣灵把神的话以切中要害的方式应用到你的生命中。圣经对你和你需要解决的议题说了什么？圣经里有相关的应许、神属性的启示、脱去旧人穿上新人的真理，还有动机、问题出现的处境、如何改变等等。你要好好查考和研究神的话，找相关的经文牢记背诵，让祂的话成为药方来解决你生命的问题。

D. 设立明确、具体的目标

目标不够明显和具体，生命便不能达到实际的改变。具体写下什么是你所羡慕的圣灵果子呢？你对准的目标是什么？有意义的进展看来如何？我们的大牧人耶稣基督是你生命的掌权者，你要顺服祂。写下目标之后，评估一下自己是否真的有改善。

E. 征求特定的鼓励者和代祷支持者

与两、三个人分享你正认真地处理生命的问题，请他们以祷告帮助。跟他们协议，你有责任定时说明处理问题的进度或困难，他们也有责任去帮助你。你可以从配偶、牧者、同工、朋友、兄弟姐妹之中去找。

纵然当中会有不明白的情况，你要请他们持续为你祷告。这个期间，你的确在处理最需要神帮助的生命的问题。神以祂的权能在你的生命中作工。（腓 2:1-2）神也藉圣灵和人在我们的生命中直接作工。（腓 1:9-11）你最需要那些有智慧的基督徒，给你鼓励和忠告、代祷和榜样。

F. 记载过程日志

准备一个有日期的本子做记录，写下问题出现的时机和场合、受试探的倾向、架构观念，然后运用在你的问题上。使用自我成长的模式，必要时可以修正。你也可以用“微观”的方式进行自我成长计划，也就是把问题一直缩小到一个小点，然后把整个过程详细地记录下来。最后作一个小结，把一些心得感受写下来，然后继续进行自我辅导。

第十四课

自我辅导计划（三）

（续）

当你在每一个特定范围内进行分析，就知道如何进行改变。上一课谈到用微观的方式，把问题缩小到一个小点；同时也请以广角镜的方式进行，看大的图案，即认识你的肉体有哪些倾向，这样的认识对你是有大帮助的。

单单分析并不能改变你，但可以帮助你有知识地祷告，正确地思考，有目的地反应，并寻求合乎圣经的帮助。让圣经的真理、你诚实的祷告和思考，彼此交互作工。我们生命的修剪者，常常会用意想不到的洞察力带出一个问题，或以一个不同的问题迂回曲折地带出另一个问题，是你从未想过的，当中的关连性会令你惊讶。这份自我成长计划的目的是要帮助你凭信心更靠近神，并令你在实际顺服中继续生活。如此研读圣经和自我分析，当你开始应用所学的，进到你

生命中，那果效就会被证明出来。

这里要强调，单单分析没法改变你，你还要付诸行动才得到改变。什么是你处境的明显特征？你说了什么、作了什么？什么在主控你的动机？什么结果因此而产生？（情境上或情绪上的结果）哪些相关经文光照了情境、定义了问题、浮露出动机、指向解决之道？你现在应该怎样做？如何改变？你被卡在什么地方？

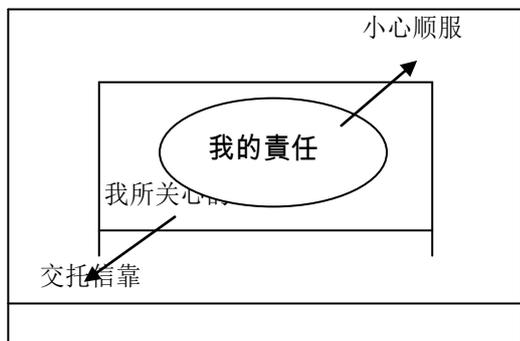
G. 对你的成长作个小结及评语、心得、感受

这样做的目的是要知道你的生命有什么改变？有什么成长改变的障碍？认真地处理这些问题时，如何你去辅导、劝诫、忠告别人？还有任何有关的感受、评语，都一一记下。最好用打字的或端正的字体书写，作为一份作业和自我成长的见证。

H. 继续自我成长计划

你的生命有了突破后，需要继续处理第二个问题。自我成长是一段天路历程，直到见主面，其间让你越来越像基督。（约一 3:1-3）

1. 自我成长显露出你所认信的神，是否同时是在你生命中起作用的神？
2. 当你面临不同的处境时，情绪的反应就反映出你真正的本相。为什么会有这种情绪？如同 X 光透视人心里的问题和隐而未现的欲望。
3. 欲望在人里面争战（雅 4:1-10），引出一连串的后果：欲望→要求→需要→期望→失望→惩罚。
4. 防卫思想很重要；人要自我成长，必须保守自己的心。（林后 10:3-5）
5. 神怎样说？祂提供什么资源帮助？祂是至高无上、全权说话的主，这是很重要的。
6. 辩明你问题的模式，必须运用八大问题：
 - a. 你的处境是什么？何时？何地？跟谁？怎么样路处境影响你？
 - b. 你如何反应？行动、言语、思想、想象、记忆、情感怎样？
 - c. 你的动机是什么？你要求什么？相信什么？
 - d. 后果是什么？处境是否有改变？
 - e. 关于你和你的处境，神的相关启示是什么？
 - f. 什么应该掌管你的心？你如何向神求助？
 - g. 你在这个处境中应该做什么？
 - h. 正确回应的后果是什么？良性循环。



7. 辅导的目的，是思想合乎神的真理，情绪被神的爱炼净。思想和情绪都显示你口里所认信的神，是不是在你心里起作用的神。

三. 服事他人

当你能够以圣经辅导的原则运用在自我辅导上，你的生命改变后，神能用你去帮助别人。事实上，你能够把神的真理应用在任何事工里，包括友情、门徒训练、辅导、家庭人际关系等等。

A. 透过辅导传讲好消息

你可以透过圣经辅导服事人。在传福音方面，你会有更大的洞察力，知悉未信者如何说话行事。他们陷入在世界中，这世界的经验、动机、反应跟神的真实性毫无接触；他们是活在一个弯曲悖谬的世代里，而我们是照耀在当中的明光。未信者活在圣经辅导前4个问题即恶性循环里面，对后4个问题他们是盲目的。神却要用你去帮助别人。

B. 分析未信者的反应或生活型态

你明白自己需要持续悔改和信靠神。这种洞察力如何帮助你跟未信者分享福音呢？未信者的偶像、虚空的盼望、欺哄的欲望是什么？他们如何错误地处理生活？为何他们不晓得为一些祝福感谢神？什么样的困苦处境使他们感到盲目或愤怒呢？

经过自我辅导，作为过来人的你对别人的挣扎应该有更深的洞察力。我们的挣扎是一般人都会有的（林前 10:13）。你走过来时经历过神的帮助，你也能够帮助别人。（林后 1:4-6）

好消息就是我们可以去造就、鼓励、与其他信徒分享，进行门徒训练，使他们进入对神、对信心、罪、恩典、顺服有更深入的认识。如何更有智慧、怜悯、信心地辅导其他基督徒呢？你能分析基督徒朋友或当事人的挣扎吗？

C. 服事他人的作业

对你所服事的人作广角镜的分析，找出对方的主

要模式，包括：生活逸乐、反应、掌管他的动机、恶性循环、关键的圣经真理经文、他的心需要的改变、需要的敬虔反应、期待的良性循环。

然后，用你学到的辅导技巧去帮助人：

1. 你能帮助别人看见他人生最重要的问题吗？
2. 你能详细地描述对方的问题吗？
3. 你能从圣经中找出相关的经文来帮助对方成长和改变吗？
4. 你能帮助当事人设定一个明确改进的目标吗？
5. 你能帮助当事人找代祷者吗？

盼望每一位弟兄姐妹的自我辅导，都能荣耀上帝；不但造就自己，也造就别人的成长。

第十五课

辅导理论

一. 何谓辅导？

辅导(Counselling)可翻译成“咨商”、“协谈”。

A. 韦伯字典

1. counsel (名词)

- a. (i)被咨询后所给予的劝告或意见；(ii)行动作为的计划或原则；
- b. 协议、审议、会诊、鉴定；
- c. (i)目的；(ii)慎重的思想或意图；
- d. (i)在法庭上处理案件的律师，或被指定为某个当事人或公众团体的法律事务代表给予劝告意见之律师；(ii)consultant 指商议者、顾问；

2. counselling (名词)

借着使用心理方法，如个人面谈、兴趣和性向的测试，以收集个人历史资料，给予专业的指引。

B. 美国咨商辅导协会(ACA)

1. 常务理事会企图为“咨商辅导”下定义，但未达成共识。
2. 投票提供专业咨商辅导的定义：咨商辅导是应用心智、心理科学（即人类发展的通则），通过认知、情感、行为、系统的介入策略，针对个人健康、个体成长、生涯发展、病理方面，加以改善。
3. 咨商辅导的目标

- a. 促进人类一生的发展及调适；
- b. 预防、诊断、治疗有关/有碍心智健康及安宁的心智、情感或失常行为；
- c. 为建立治疗目标及目的而产生的诊断或评估；
- d. 在多元化社会背景中，使用辅导治疗介入的计划、方法技巧和评估。

C. 美国基督徒心理学家

1. Lawrence J. Crabb

著有《圣经辅导基本原则》一书，指出咨商辅导不仅是指责和鼓励，也教导当事人一套思想模式，以纠正其错误思维，避免出现不合宜的行为和情感。

2. Gary R. Collins

辅导的功能乃在激发当事人成长和发展，协助其有效地克服生活上的困难、内在冲突和伤害，为迷失和失望者提供鼓励和指引，帮助在日常生活上失败的不快乐的人。

美国基督徒辅导员期望引导当事人建立个人人际关系，终极目标是帮助对方成为基督徒，然后对方也能够带领别人信主。

D. 台湾心理学者

辅导乃是辅导者与被辅导者之间一系列有系统的互动，以协助被辅导者有效地解决问题，改变行为和态度，及适应环境。

E. 中国大陆心理学者

1. 使用心理学的知识、理论、技巧，借着讨论、谈话、教导，对那些在生活调适和发展上有问题的人，和轻微心智/精神失常的人，提供实际的建议，改善其心理健康和生活品质。
2. 辅导是一个过程，借着言语或文字的媒介，为求助者提供帮助、开导、教育，以解决他们在学校、工作、家庭或健康等生活中所产生的心理问题，协助他们更佳地适应环境，并维护其心理健康。

F. 咨商辅导的范围

1. 需要帮助者：被辅导者或当事人；
2. 给予帮助者：辅导员或咨商员；
3. 借着不同的媒介，如言语或文字；
4. 某些原则或理论的应用；
5. 期待达致某些特定目标或目的；
6. 基于某些特定知识或预设立场；

7. 结果是要对面临问题而来寻求帮助当事人或被辅导者有利；
8. 可以在日常生活谈话中或在一段特定的互动时间进行；
9. 被辅导者可能付费或无须付费；
10. 辅导员的最重要目标是给被辅导者带来改变。

G. 反思问题

美国一位心理学家 Gerald Corey 在《咨商与心理治疗的理论与实务》中提到：“我从教学与辅导的实际经验得知，价值观的察觉、价值观从何而来又如何植入脑海中，以及价值观受重视的程度，会大大影响辅导员如何治疗当事人。在自我探索的历程中，最好的焦点是：检查自我的价值观会如何影响你身为辅导员的工作。” Corey 又指出，“辅导员为当事人设定目标时不可能不作价值判断，因为目标是以辅导员的价值观为基础的。辅导员的角色乃在于创造一种气氛，使当事人能够检查自己的想法、感受和行为，最终能找到一套对他最有利的解决之道。辅导员的功能不是去说服当事人应采取哪些行动，而是协助他们评估自己的行为，使他们了解这种行为的利与弊至何种程度。当我们考虑辅导员的人生哲学，会反映在其治疗目标和方法时，可知辅导员的价值观直接影响当事人的问题，有道德上的含义。即使辅导员不应直接教导或灌输价值观，但在实务中即含有其辅导哲学，在效果上也等于其人生哲学。透过治疗目标的订定与选择达成目标的处理程序，辅导员与当事人所沟通的，就是价值观。辅导员希望当事人成为怎样的人，认为人生应发挥哪些健康的功能，这些都在散播辅导员的价值观。”

事实上，圣经辅导、圣经的价值观才真正对当事人有帮助，这就是圣经辅导。

二. 何谓圣经辅导？

当有需要者（即被辅导者、当事人）自觉或不自觉地向另一个人或一群人寻求意见、劝告、帮助而产生。给予意见的人（辅导员）可能采用某些技巧。所期待的结果是要对被辅导者有益处。

1. 何谓问题？
2. 何谓当事人的益处？
3. 人的问题到底是什么？
4. 定义当事人的益处的标准是什么？

圣经辅导就是根据圣经来解释及处理人的问题，那

以帮助当事人回转到神的方向。

第十六课

“人的问题”圣经观（一）

一. 回到人的起源

人的起源是创造论。（创 1:1）人乃是神按着自己的形象所造；（创 1:27-28）人被造是有目的的。（创 2:15-17）

A. 起初世界按照神的话运转

当时人听从神的声音，根本没有焦虑、害怕恐惧、羞耻、生气愤怒等情感问题，也没有痛苦、苦难、生活压力等问题出现。

B. 另一个与神抗争的声音（创 3:1-6）

“蛇”象征撒但，用一个虚假的好处和应许，欺哄女人夏娃。男人亚当听了妻子的游说，遵从女人的选择。夫妻二人背叛了造物主，后果即时经历了羞耻。虽然圣经并未使用“羞耻”一词，但确实描述了羞耻的本质和随之而来的行为。羞耻是不顺服神、得罪神的感受，随之而来的行为是逃避，向神隐藏自己。随羞耻而来的，是害怕；当人违背神时，害怕就跟着来。人会怕(a)被发现；(b)被指责、被定罪；(c)被惩罚的后果；而紧接的反应就是推卸责任，指责他人，或怨天尤人。（创 3:9-13）

C. 两种声音、意见、辅导方式（雅 3:13-18）

人被造成是要听从神的计谋、意见、声音；当神的话被怀疑、被扭曲、被否认时，人最后就被引至不信任神的话语，直到今日也是如此。雅各书提到两种智慧，一种是属地的，另一种是属天的。你跟从神的声音，还是相信自己、别人、撒但的意见、计谋、声音？这世界是服在那恶者之下（弗 2:2；约一 5:19）但愿我们都矢志听神的声音。

第十七课

“人的问题”圣经观（二）

（续）

D. 人的问题到底是什么？

人想要自己作主，跟从撒但的计谋意见，就中了诡计，跟从了撒但的道路，于是引出很多心理的挣扎和痛苦。（创 3:5）人要自己作主，这问题存在于人所面临的许多生活处境中。根源问题乃在于人的心是要听谁的意见、计谋。

二. 人是身心不可分隔的

人有看得见的部份即身体，也有看不见的部份即心/魂/灵魂。

A. 定义之前先考虑的三个问题

（参 Edward T. Welch 着：《都是脑神经惹的祸》）

哲学家与大脑科学家对于人的定义如下：心志与意识、自我觉察有关，或“我所经验的我”，意即认知到我是主动的有作为，而非不可抗拒本能所牵动才有所作为。

1. 真的有灵的本质存在吗？
2. 若真有灵或灵魂存在，你如何定义它？
3. 若真有灵或灵魂的存在，它如何人的物质、身体关联或互动？

B. 根据圣经，人受造有身和心/灵魂（创 2:7）

人看得见的部份形成，即人的身体；看不见的部份是神吹在人鼻孔里的生气，人就成为有灵的活人。根据圣经所说灵就是这人。这个有身体的“我”是谁？这住有灵的“身体”又是谁？马太亨利认为：没有灵在里面的身体，是没有价值、没有用处、讨厌的尸体。然而身体不仅是外面的一个躯壳，乃是圣灵的殿。灵魂并非只是独立于身体之外的，这就涉及人的本质这个问题。人乃是灵、灵魂，人也是肉身。人的灵魂乃是人的灵，是人生命的所在。基督徒常被勉励要在灵命上长进，是指信基督的人要活出敬虔的品格，包括思想、情感、意志、良心。

C. 在圣经里，“灵”与许多字有相似的意义

包括“心”、“心志”、“灵魂”、“良心”。（彼前 3:4；林后 4:16）这些词汇背后的基本概念乃是：(1)人是活在神面前；(2)每一个活着的人，都是在神面前负有道德责任的受造者；(3)人有一个“普遍全面朝向神的导向”，此意味着“心”有三个不同的定义：(a)就哲学上而言，指自我意识及有目的之行为；(b)普遍上而言，指理智、知性上的活动；(c)就圣经的意义而言，它是一切道德作为的发动起始者。（箴 4:23）

神学家欧文约翰认为：“在圣经中，‘心’以不同的用法来表示，有时指智性和理解，有时指意志，有时指情感，有时指良心，有时指整个灵魂。总体而言，‘心’是指人的整个灵魂及其机能，并非绝对，但皆是道德运作的同一原则，它会发生在我们的行善或行恶上……罪之律的宝座和主体乃是人的心。”

综合来说，‘心’可分为四个层面：(1)心志：思想、计划、判断、分辨能力；(2)情感：渴望、欲望、剧烈反应、想象、感受；(3)意志：选择、行动、作为；(4)良心：对心志、情爱、意志赞成或反对谴责的是非意识。

D. 何谓“身体”？

1. 身体是道德作为的媒介，而非发动起始者；
2. “身体”做“心”所要它做的，是“心”在物质世界中具体工作的传达工具；
3. 心才是道德作为的发动者，身体不是罪的始源，也从未被称为有罪的；
4. 身体可以是强壮、健康的，或者软弱、生病、脆弱、渐渐衰残、有限的；也是依靠的，意即有自然天生的欲望，想要被满足。

E. 心与身体定义的应用

要定义身体和心灵，必须从圣经的角度出发：

1. 分辨罪与生病、疾病的范畴；
2. 凡与圣经诫命不合，或越过圣经所禁止范围的任何行为，皆是由心发出的，都是罪；
3. 凡被称为是由身体软弱所发出的任何行为，就是生病或受苦，这可能是由某些罪所导致，但我们切不可轻率地把两者关联起来。
4. 当我们分辨身心的差别之后，就比较容易去帮助人或自己，了解什么从身体（生理）而来，什么从心理而来；出于心理的必须回到神面前才有出路，而出于身体的只能求神强化软弱之处，以至有健康的身体可以继续生活。

(续)

身体	心/心智
骨头破裂、动脉硬化、智能迟钝、忧郁的感觉感受、惊慌的感觉感受，记得和忘记、幻觉幻想恍惚、阅读能力、计数能力、注意力和专心的问题、智力混淆、疲倦	罪：不道德的关系、淫欲或欲望、恶欲、污秽言语、恶意或怨恨、贪婪、生气、愤怒、谋杀、争吵或纷争、自大傲慢、夸口、不顺服父母、不信、嫉妒、说闲话或论人是非、醉酒、说谎、偶像崇拜、骄傲 义：（圣灵的果子）

三. 倾向犯罪的主动的心

人受造是要听从神的声音，但人类的始祖选择听从撒但的声音。从此后罪就入了世界。（罗 5:12）人罪恶的天性乃是人内在的仇敌，这种罪性会引致人死亡。雅各书描述肉身如何瞄准人，要人死，其方法是借着试探（雅 1:14），而试探的精髓是欺骗。试探有五种不同的程度，是从事辅导者不能忽略的。

A. 罪的权势及运作

1. 肉体先攻击你的心志；
2. 撒但是伪装大师；
3. 剖析罪的诱惑（雅 1:14-15）
 - a. 拉走、拖走、带走、牵引（心志）
 - b. 引诱、怂恿（情感）
 - c. 怀罪（意志）
 - d. 生出罪（在动作、言语、思想上）
 - e. 罪导致死亡（灵命之死）

B. 人随从邪恶的计谋，走罪恶的道路（诗 1:1）

人有一颗主动的心，去思想、判断、分辨、感受、决定要或不要、喜欢或不喜欢。当情欲怀胎，就生出罪来，罪长成了，就带来死亡。罪恶的心已经欺哄了许多人，使他们落入试探和陷阱中。这种愚昧和伤害的欲望，已经使许多人陷入毁灭和败坏里。人被愁苦所刺痛。（提前 6:9）作为辅导员，怎能不先去处理人内心的议题，却处理人的日常生活问题呢？

C. “35个X光问题”

人心并非被动地回应处境而已，它也主动地有所作为。因此人不是被动的受害者，同时也是主动的作

为者，可以带给自己一些好或坏的事情。Dr David Powlison 提出“35 个 X 光问题”，是指在人心里操纵生活方向的隐藏议题——照妖镜！这 35 个 X 光问题都是环绕着相同的基本课题，包括：我是听从谁的意见、计谋？谁/什么在我的生命中起作用？35 个 X 光问题把人与神关联起来，有关的动词包括：爱、依靠、害怕、盼望、寻求、顺服、投靠等等。这些问题就暴露出人心是否跟从神的声音、意见、计谋。35 个 X 光问题如下：

1. 你爱什么？你恨什么？
2. 什么是你所要的？你的愿望、希望是什么？
3. 你寻求什么？目标是什么？
4. 你的盼望是靠在哪儿？
5. 你怕什么？不想要什么？什么让你最担心？
6. 你觉得想作什么？
7. 你认为你需要什么？
8. 你有什么计划要完成的课题、策略、打算？
9. 什么会使你生龙活虎？什么让你感觉厌倦？你的生命绕什么来转？你在哪里能找到你快乐的花园呢？什么能照亮你的世界？你从什么泉源取水喝？什么食物可以维持你的生命？什么对你才真正有所谓？你在怎样的云彩里建立你的空中楼阁？什么样的白日梦会令你清醒、开心、惊吓？你生命的组合是围绕着什么？
10. 你在哪里找到避难所、安全、安慰？
11. 你信靠什么/谁？
12. 谁的表现对你来说有重大关系？你世界里的斧子放在谁的肩膀上？谁能让这个世界更好，让它起作用、有安全感和成功？
13. 你必须讨谁的欢喜？你在乎谁的意见？你冀望得到谁的肯定？你害怕谁？你怕被谁拒绝？你用谁的价值观来评估自己？你活在谁的眼光中？你需要谁的爱和肯定？
14. 谁是你的模范角色？你想要成为怎样的人？
15. 假设你现在快要离开世界，你生命的意义用什么来总结？什么赋予你生命的意义？
16. 在任何一个特别情况中，你如何定义成功或失败？你怎样取舍成败、对错、满意或不满意？
17. 什么会令你觉得自己富有、安全、兴盛？你必须得到什么才能令你生命欢畅？
18. 什么会带给你最大的满足、快乐？什么会带给你痛苦和不幸？
19. 谁掌握政治力量就能使每一件事情变得更好？

20. 谁的得胜、成功会让你快乐？你如何定义胜利和快乐？
21. 你如何看待你的权力？你觉得自己有何权力？
22. 在什么状况中你会觉得有压力和紧张？有压力时你会转向哪里？你逃避什么？
23. 你从生命中想得着什么？从你所做的事情中你想有怎样的结果？
24. 你在为什么祷告？
25. 你常常想到的是什么？什么在占据你的心？或在凋残你的心？每天早上你的心思意念如何？
26. 你在讨论些什么？对你来说什么最重要？你所要传递的是什么心态？
27. 你如何使用你的时间？你的优先次序是什么？
28. 什么是你最主要的幻想？你的白日梦是怎样的？你晚上作的梦又环绕什么？
29. 什么是对你起作用的信仰？这个信仰如何掌控你对生命的解释和决定？
30. 什么是你的偶像/假神？你的信任和盼望放在谁那里？你转向什么？哪里是你的避难所？谁是你的救主、审判官、掌权者、供应者、保护者？你服事谁？是什么声音控制你？
31. 你如何为自己而活？
32. 你如何活得像撒但的奴隶那样？
33. 你如何暗暗的说“但愿如此”来得到你想要的，避免你不想要的、或保存你已有的？
34. 什么是你本能认为是对的？什么观点和事情你觉得是真的？
35. 你在哪里找到你的身份？你如何定义你是谁？

人类生活和生命是全面性地与神有关的。有智慧的辅导员不是草率地使用一些内在医治的技巧，也不是不负责任地叫说服当事人改变思想或行为，这不过是短暂地去除掉当事人的挣扎而已。有智慧的辅导员是寻求挪除当事人的盲点，帮助他们所看见自己一切背后的动机都是与神有关的，使他们明白生命里面到底出了什么差错，进而邀请他们作出与神有关的决定，即回应耶稣基督所赐的恩典、平安、权能与同在。

第十九课

辅导目标圣经观

根据圣经，辅导目标有三个：(1)根据基督的议题；(2)挽回当事人在基督教会里的用处；(3)基督的全权、恩典和荣耀。

一. 根据基督的议题（罗 12:15, 15:2）

帮助信徒根据基督的议题，特别是在辅导事工上更要如此。圣经辅导是帮助当事人与神的关系上得着造就；因此圣经辅导不是短视地只看表象、果效是否管用，也不是要采取某些快速技巧，乃是帮助当事人建立德行，使他得着益处。

二. 挽回恢复当事人在基督教会里的用处

1. 《韦斯敏斯德小要理问答》第一条：“人活着最主要的目的是荣耀神，以神为乐”（参林前 10:31；诗 73:25-26）神赐下祂的话语，帮助人达到上述的目的和标准。神要我们彼此劝诫，用温柔的心把被过犯所胜的弟兄姊妹挽回。（加 6:1）

2. 辅导专家、牧师、神学家 Jay Adams 认为：“挽回有过犯的弟兄姐妹，使之恢复在基督教会里的功用，乃是基督徒辅导事工的目标。”因此基督徒辅导弟兄姊妹时，不仅是“促进人类一生的发展及调适”，乃是要帮助对方发展基督徒品德，即圣灵所要在信徒生命中培养的品德，让他们活在地上的日子能够得胜有余。（加 5:22-23）

a. 仁爱：是圣灵的产品，基督徒是要被神用各式各样的处境熬炼成有爱的生命；

b. 喜乐：是“在主里”、“在信心上”、“在圣灵里”的喜乐，在忧愁与患难之中仍能保持不变，甚至更显出能力来；

c. 和平：是一种健全的状态，即全人在终极和末世性的意义上获得拯救的状态，平安就日人因进入了健全的状态而享有的心中的平安；

d. 忍耐：是指在别人惹动自己怒气的时候仍不动怒，在别人加害于己之时仍然不谋报复；

e. 恩慈：指神对罪人那满有恩典的态度和行动，救恩就是神恩慈和怜爱的彰显，基督徒体验了神的恩慈，就要彼此以恩慈相待；

f. 良善：一种慷慨和仁慈的态度和行为，愿意超过公义或公平的要求而造就别人；

g. 信实：指与人相处上的忠诚、信实、可靠。一个信实的人反映了基督的忠诚，以及神的全然可靠；

h. 温柔：顺服神的旨意，接受祂在自己身上所做的，不争论，不反抗；即使面对恶人，仍以他们所施的侮辱或伤害当成是神管教及炼净祂子民的方法，又因深知一己的罪过和软弱，而对人显出温柔；

i. 节制：不论是哪一种欲望，自己都能控制得住，为要完成神所托付的使命，摒弃一切足以成为拦阻的事物，以致能抵达终点。

辅导是要我们得胜有余。（罗 8:37）它不只是“预防、诊断、治疗有关或有碍心智健康及安宁”，更是精确地分析生活处境里及隐藏的根源问题，以帮助当事人在悟性上及体验上更深地认识神，以致他们的思想、情感、良心借着这种对神改变人心的活泼大能话语的认识，得以被更新，继而拥有丰盛的生命。（来 4:12；诗 1:2）

3. 圣经辅导是与当事人同工，一起计划在神同在的背景中改变内心和外在的生活：

思想→神的真理

情感→神的圣爱

意思→神的旨意

良心→神圣灵所感动

三. 基督的全权、恩典、荣耀

借着辅导的过程，及当事人的改变，神就在辅导员及被辅导者身上得着荣耀。要获致这个目标，以基督为中心的辅导必须超越一切。以基督为中心的辅导是要帮助被辅导者达致基督有全权，在他们身上彰显出基督的荣耀。要达到这个目标，要注意以下原则：

1. 罪已导致我们成为愚昧人

罪导致人随从其他的声音和意见，不去听神的声音和意见。

2. 人类愚昧听从其他声音，本质乃是偶像崇拜

当人听从别的价值观时，就不再跟随神的声音了。

影响人类因素圣经观及生命改变圣经观

3. 人需要从听随世界和那恶者的声音中被拯救

圣经辅导的目标正是把当事人引向那位最奇妙、最有智慧的辅导员。人的问题是在于愚昧的本质，即心里的罪恶本质；自从人类始祖背逆神以来，人就无力寻求听从神的声音和意见。

4. 智慧、真理、生命之道已在基督里显明出来

罗马书 5:6-11 提到人在道德上有软弱，没法不犯罪，也没法亲近神、明白真理和行出真理。在我们软弱的时候，基督就来为我们这些罪人而死，神的爱藉此显明；而人靠着基督的血能够称义，免去上帝的忿怒，并得着生命之道。因此辅导员是基督恩典的器皿，用以改变当事人由内至外、由外到内改变内心和生命。

5. 救赎系统才能拯救人

罪恶及愚昧的心要被拯救，不是靠一套系统、逻辑、哲学或理论，而必须被永活的、主动的救赎者来拯救。这样才能达致辅导的目标。

6. 辅导员必须顺服信靠基督

基督是至高无上的辅导员，祂无所不能、无处不在、无所不知地掌控一切。辅导员需要帮助当事人安息在基督里。基督满有恩慈又供应一切。基督呼召我们到更高的议题，因此辅导员与当事人双方都被呼召来降服于祂。只有如此当事人才能被改变而有基督的形象，并被挽回恢复其在基督教会里的用处而荣耀祂。

一. 影响人类因素圣经观

1. 个人自身之间的影响

身体疲倦会影响心理，而心理会导致身体去做一些不好的事情；所以辅导员要小心观察身体与心理这种个人自身之间的影响。

2. 人际关系之间的影响

人与人之间的影响很重要，例如父母、家族、上司对你的要求，会影响你跟别人相处，这就是人与人之间的影响力。

3. 自身以外传统文化等影响

每个人都活在社会里，不要低估了传统文化对人的影响力。例如社会对苦难、精神问题的看法可能已影响你面对两者时的态度。

辅导员需要研究当事人背后的传统和文化，了解实际的情况。成功的辅导员对圣经的认识要透彻，既要知道历史，又要理解社会局势。重点是透彻地分析什么东西在影响当事人，这样才能帮助对方。

二. 生命改变圣经观

A. 生命改变的三大前提

1. 改变是一生之久的过程

神在耶稣基督里赐下的恩典：“立即成圣”是在人信耶稣的一刻已经达到了；可是人仍然要藉圣灵的帮助“渐进成圣”，脱去旧人，穿上新人。

2. 圣经确认生命改变是神的恩典与人的责任

神有恩典，藉圣灵赐下大能，使我们能产生敬虔的品德（林后 5:5；罗 8:31-39；彼后 1:3-4）；可是基督徒必顺住在基督里才能结果子。（约 15:4-8）

3. 生命的改变乃是从内到外的改变。

生命改变不仅是外面行为的修正，而是从内到外的改变，包括价值观、欲望、动机、思想、情感、感受、意志、态度、关系、行为的改变，这一切被神所更新，改变成以基督为中心。

B. 改变的资源

1. 神自己
2. 敬虔的人
3. 处境
4. 圣经记载神的话
5. 当事人自己

第廿一课

忧虑

一. 忧虑对人的影响

忧虑是人类共有的问题。忧虑可以形影不离，叫人寝食不安。它消耗精力，破坏人际关系，加增身体的苦楚，甚至令人瘫痪。忧虑可以变成一种慢性、典型的罪。不过忧虑是可以解决的问题。

二. 从圣经看如何处理忧虑

A. 忧虑是有罪的

忧虑是罪。因为忧虑背后有罪恶的根源（太 6:19-25）：偶像崇拜，即崇拜某些人或事胜过崇拜那又真又活的神；忧虑正表达你在信靠自己，忧虑越深表示信靠自己越多。当人的生命建立在人或事而非建立在耶稣之上时，就会产生忧虑。

忧虑背后有三方面与神竞争：

1. 你所追求的是看不见的神，还看得见的人与事？
许多忧虑与世上的事情有关，例如工作、钱财、婚姻、健康、子女等，这些地上的财宝成为人的焦点，长久下来就会有忧虑，结果这些地上的财宝控制、支配了人的心思意念和行为，甚至生命。所以耶稣提醒我们不要积攒财宝在地上。（太 6:19-21；创 15:1）忧虑的背后是惧怕，害怕失去。（诗 73:25-26）
2. 你是否定睛在那看不见的永恒生命上？
眼睛是身上的灯。（太 6:22-34）一切看得见的事物都在跟看不见的上帝在竞争。忧虑就是用竞争的眼目来看生命。
3. 忧虑是表达我们在服事主，还是你在意的人与事？
一个人不能事奉两个主（太 6:24）。当你服事那些短暂的人、事、物时，你就成了它们的奴仆。（罗 6:22-23）

B. 忧虑的解决之道（太 6:19-34）

1. 不要忧虑

耶稣教导我们不要忧虑，因为忧虑无法让生命多加一刻。忧虑人人都有，可是神要求我们克服这些忧虑。要解除忧虑的出路是悔改，信靠基督。（太 6:30-34，7:11；路 12:32；罗 8:32）忧虑是从人的心开始，那些偶像必须从心里的宝座上被赶下来，因为三一真神才是你心中宝座的王；当神的宝座在你心中时，忧虑就能除去。

2. 运用八大问题分析忧恐虑

进行自我辅导时，运用八大问题来分析你忧虑的情况，并详细记下有关资料。哪些事情最让你感到忧虑、焦虑？是什么时候？在什么地方？跟谁在一起？你的反应是什么？主控你的偶像是谁？那种虚谎是什么？你的担心背后表明些什么？哪一种特定的偶像掌控了你的心思意念？哪一种虚谎的威胁和应许使你把问题变成了忧虑？圣经要你拥抱的是什么真理？圣经要你昼夜思想的是什么？

3. 拥抱神的应许和真理

神要你透过祂的真理，为你的忧虑、偶像崇拜、虚谎悔改。你要求神藉耶稣基督的死和复活来赦免、洁净你。要用合乎真理的应许和神的话语，取代偶像和虚谎。（腓 4:6）每天支取神的应许，信靠祂的话语（参太 6:19-34；腓 4:6；约 14 章；诗篇 27，37，46，56，73，94 篇），那些忧虑、偶像、虚谎就会被神的话语击退了。最后你要以顺服回应主，不要再活在忧虑当中。

4. 寻求敬虔的人的帮助

你可以寻求属灵的同伴、敬虔的朋友、教会牧者的帮助；你更要不断在祷告中求上帝帮助你。忧虑时就向神认罪，把你所关心的事情带到神的宝座前，求祂帮助。每天背诵神的话语，请你的祷伴为你祷告。当你把所有的忧虑都交托给神，就能一无挂虑，神的平安必与你同在。

第廿二课

恐惧（一）

人活在世上，有许多恐惧。这一课探讨有关“害怕”的课题。

一．恐惧别人的眼光

A. 害怕别人眼光的原因

1. 怕别人会暴露出我们的所作所为来羞辱我们；
2. 怕被别人拒绝、轻视、嘲弄；
3. 怕被别人攻击、威胁、逼迫。

当你恐惧那些具威胁性的人，对方在你眼中就会变得像巨人一样，甚至比神更有能力，更具有生杀大权，更有重大意义；结果你心中的惧怕就赋予别人权力来支配你。（参民 13:17-33）

B. 恐惧的根源

1. 自己犯罪

恐惧源自羞耻，而羞耻乃来自罪。每个人都经历过从罪而来的羞耻，继而产生恐惧。于是“别人怎样看我，神就怎样看我”成为人类经验一个重大的根基和柱石。

2. 别人犯罪

另一种恐惧是因为别人犯罪而伤害了我们，使我们感到羞耻；（参创 34:5；箴 19:26）再加上别人的眼光，就会产生恐惧。

自从始祖犯罪堕落，每个人都有上述第一种从罪而来的羞耻，但是第二种因受害而有的羞耻则不是人人都有。第二种恐惧来自害怕被别人拒绝、嘲笑、轻视，尤其是同辈的压力，甚至是互相倚赖。（参撒上 15 章；约 12:42-43）

C. 保罗和彼得的例子

当人要寻求别人的称赞，就容易在压力之下屈服。然而保罗为了福音和神的荣耀，能够克服恐惧（弗 6:19-20）；彼得曾经因为害怕别人的眼光而否认主，直至主回头看他，他的恐惧和羞耻感马上涌现，但后来他悔改，也能够克服恐惧。（彼前 3:14-15）

二．自我辅导的步骤

A. 思考问题

你会把自己哪些念头、思想、行为藏起来，不让别人知道？

你与别人有相互倚赖的关系吗？

你常常感觉不得不去帮助别人解决问题吗？

你是否讨厌自己总是付出，可是却没有回报？

你是否常常怪罪别人？

你是否自觉不被看重、欣赏、珍惜？

你是否自觉老是被拒绝？

你会否因为自己是某种人而感到羞耻？

你会否担心别人是否喜欢你？

你会否把注意力和权力都放在别人的问题上？

你会不会哀求、威胁、贿赂别人？

你会否因没有安全感而经常送礼去讨好别人？

你会否说出一些讨好或激怒别人的话，促使别人有反应来满足你的欲望？

你会否操纵、利用别人？

你会容许别人继续伤害你而一言不发吗？

你会生气吗？

你会觉得自己是一个训导者吗？

你觉得自己是一个非常负责任的人，或是非常不负责任的人？

B. 寻索恐惧的根源

回答上述问题后，接着要回溯你的过去，有何人如何加深了你的恐惧。例如你害怕别人的言语（箴 12:18），原因可能是曾经被父母责骂、朋辈嘲笑，导致你懦弱的性格，以致不敢跟别人相处。

C. 解决之道

神怜悯和帮助受害的人，借着他们成就大事；（诗 27:1-4）神又高举蒙羞的人，让他们得到荣耀。（诗 22 篇；赛 55:4-5）你要面临一个选择：倚靠神，或是离弃神；（耶 17:5-8）害怕人，或是敬畏神。你若选择敬畏神，就再没有任何人或事可以令你惧怕。

当你找出生命中惧怕的根源后，要向神寻求帮助，并为过去曾经受到伤害和羞辱感谢主，因为神必高举你。愿主将你的惧怕挪走，把敬畏神的心放在你里面，以至你在恐惧这件事情上得胜有余。

第廿三课

恐惧（二）

一. 加深恐惧的假设立场

1. 自尊

当受到别人羞辱，我们的自尊会被伤害，继而产生恐惧。出于恐惧，我们会顺从对方的意思，期望不再受伤害。高举自尊就是把自己放在人的眼光之下，自然产生惧怕。

2. 对神假设的观念

许多人对神都有一套自我中心的看法，（林前 11:23-24）却不愿意从圣经中去认识神；当面对伤害时，就无法相信神医治的大能。

3. 心理学

心理学是一个假设的关怀者。例如弗洛伊德的人格发展理论、马斯洛的“自我实现”理论等。当人强调自我实现时，就不会强调神国度的实现了。

二. 认识神

其实人最大的需要是爱。如果爱没有得到满足，生命中就有伤害，难以与人互动。出路是：

1. 敬畏神

当你害怕别人，其实反映你里面有一些欲望，欲望越大，神在你心中就变得越小，而这些欲望就变成你的辖制。这样，你的情绪会充满惧怕、焦虑，再也不能信靠神。要除掉恐惧，必须明白敬畏神的意义，并在当中成长。

2. 神爱人

神对人有审判的权柄，但祂也爱我们，甚至把祂的独生爱子耶稣基督赐给我们。明白神爱你，你对神就不单有“畏”，也有“敬”，这正是“敬畏”的意思。选择敬畏神的人，一样好处都不缺。

以西结书告诉我们，神用衣襟遮盖以色列人，意即把他们的羞耻遮盖。今天耶稣基督的宝血也能遮盖我们的羞耻。（诗 139 篇）当我们越来越敬畏神，就不再需要恐惧，反而能够以基督的爱来爱别人。

第廿四课

出人意外的平安

在日常生活压力下，人容易失去平安。你的内心有什么声音？声音是从哪里来的？是否令你不安？什么令你感到疲倦、绝望、无助呢？这一课从诗篇 131 篇探讨如何从新得到平稳安静。

一. 大卫和耶稣的榜样

平静安稳的心没有任何恐惧、焦虑，能享受出人意外的平安。诗篇 131 篇正教导我们学习平稳安静。

（参腓 4:7）大卫是一个合神心意的人，（撒上 13:14）因为他认识神，与神同行。诗篇 131 篇所描绘的心境，不但是有血有肉的大卫，也是道成肉身的耶稣。在外在环境中，他们经历过种种压力、苦痛、暴风，但是在内在的生命里他们却有勇气、喜乐，也活出了诗篇 131 篇所描述的平稳安静。

二. 从与基督的关系中学习平稳安静

诗篇 131 篇的平稳安静是有意识、警觉、选择地学习得来的，是被恩典掌管而有的，也是透过与耶稣基督的互动操练得来。人只有在耶稣基督里才能达到平稳安静的境界。这位经过风暴的耶稣基督，今天同样向你发出邀请。（诗 131:3）凭着信心，你能够从各种挣扎中被拯救出来。

三. 藉克服骄傲操练平稳安静

要获得平稳安静，人骄傲的自我意志必须被降服。我们不是把自己看得太大，就是看得太小；我们要求别人认同、肯定、了解我们；我们都自我中心。人内心的噪音反映出各种欲望、动机，教人失去平稳安静。大卫却学习到平稳安静的秘诀：面对内心的争战时，大卫在神里面能够说“我一无所是”，把自己的生命完全交给神来掌管。让我们学效大卫谦卑地、完全地降服在神面前。

在世上我们有苦难，但是可以放心，因为耶稣已经胜了世界，并应允把出人意外的平安赐给我们。（约 16:33）耶稣亲自走过顺服之路，以至于死，因此祂成就了和平与救赎之功。当你的心在耶稣里面时，当你把你的主权交给神，并操练自己常常仰望祂，就能像大卫一样经历内心的平稳安静。但愿诗篇 131 篇成为你真实的体会。