

輔導的重要性

了解憂傷者的負面情緒，同理事件對他的感受，
可以疏導情緒，達到情緒管理的效果。

文／謝秀芬



聖經的輔導知能 談憂傷療癒

專欄簡介

生老病死是每個人生命的過程，當中難免會遇到許多的苦難、挫折和憂傷，在難以度過時，很需要他人的陪伴與協助。筆者從事社會研究與教學近四十年，深深感覺到來自歐美所發展的社會，受到基督教文化的影響甚鉅。從對人的關懷、工作時所遵守的倫理價值，到依循的哲理，都是基督教思想的實踐。於是幾年前在禱告中就有想法，應該著手寫一本聖經的輔導知識和技能，直到目前退休後才慢慢得以實現。

本專欄根據聖經的教訓及古聖徒和先知的事蹟，預計以十五個篇幅來介紹牧養關懷的原理原則、對人性和生命的看法、成為貴重的器皿、瞭解羊群的景況、關懷的技巧與方法等。願此專欄，能使憂傷者，達到自我療癒的目的；使願意為主所用、牧養關懷的弟兄姊妹，學到輔導的知識和技能。

信仰
專欄
聖經的
輔導知能



前言

每個人的生命都有一道缺口。這道缺口猶如人身上的一根刺，如保羅所言，有一根刺加在他的身上，免得過於自高。軟弱讓我們學習謙卑、喜好憐恤，所以保羅喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇他（林後十二7-10）。

沒有苦難，會使人驕傲，耶穌一生也遇到許多苦難和試探，祂要背的十字架是為拯救世人而捨命。耶穌能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試煉（來四15），也因所受的苦難學會了順服（來五8）。

英國「泰晤士報」在幾年前出了一個謎題，題目是「從倫敦到羅馬，最短的道路是什麼？」公開徵求答案下，許多人拿著地圖研究，試著在地理上找答案，結果都落選，只有一個答案獲獎，那就是：「一個好朋友」。是的，有好友相伴，易覺得很快到達目的地。人生的旅途中，沒有人軟弱到不能幫助人，也沒有人剛強到不需要人的幫助，有人相伴可以分享快樂、分擔痛苦，使痛苦感覺得格外輕省。一根繩子容易被折斷，兩根繩子不易折斷，就是這個道理。

輔導人員就是那相伴的人，在弟兄姊妹有困難時，陪伴走一程的人，像醫生又像朋友。耶穌非常重視我們是否能成為那個陪伴扶助的人。聖經提到，要承受神國的人，就是當弟兄餓了給他吃、渴了給他喝、見他做客旅留他住、赤身露體給他穿、被下監或生病去看他。這些做在弟兄中最小的一個人身上，就是做在主耶穌身上，將來必得賞賜（太二五35-41）。

筆者嘗試從耶穌的事蹟和教訓、古聖徒的生命故事等聖經道理，提出神所默示的輔導原則與方法來闡明聖經輔導的知能。本篇先以人所遭遇的「問題類型」、「輔導的必要性」、「如何實踐愛心」這三部分來加以探討。

問題類型

人生的苦難與掙扎除先天的障礙外，還有後天因素，如天災、人禍及自己的私慾引發造成。其中有試探、有操練、有管教，猶如火煉精金要去掉我們的渣滓，使我們靈性更長進。

1. 經濟困難

從古至今，貧窮一直存在著，所以我們當為貧寒的人和孤兒伸冤（詩八二3），因為神也保護寄居、扶持孤兒和寡婦（詩一四六9）。經濟困難的原因除貧窮外，在不景氣、蕭條的時代，容易發生變故造成新貧，如生意失敗而倒閉、失業、服刑或重大傷病、身心障礙、精神疾病等，都可能造成經濟困難。

2. 就學或就業問題

造成就學或就業問題的原因有很多，有可能是無意願、能力不足或缺乏機會。當然也有可能是不適應學習或工作的環境；與同儕或同事，老師或上司關係不良，相處困難；也有人是因為要照顧孩子、老人或生病的家人而無法就學或就業。不管原因為何，這些問題對人的社會生活有很大的影響，非常需要被協助。

3. 家人關係問題

家人關係不良，包括婚姻關係、親子關係、手足關係、婆媳關係和親屬關係等。家人關係不良可能導致啃藥、酒癮、分居、離婚、遺棄或身體與精神虐待，甚至有伴侶、





親子、手足或婆媳相殘事件。家庭的悲劇越來越多，正如經上所說的，人的仇敵就是自己家裡的人（太十21、35、36）。

4. 支持系統薄弱

人是社會的動物，在生活中很需要社會的支持。社會支持網絡包括正式和非正式，前者如醫生、律師、警察和社福機構等，後者如親友、鄰居、同學、同事或教友。有些人雖生活在人群中，卻關係疏離，覺得孤獨，或許是拙於社交，或人際關係不良，被社會孤立。當然，都市生活的忙碌，即使生活在同一棟大廈的鄰居，也可能彼此不相識、不相往來，都市人的孤獨感，是越來越重了。當有危機發生時，無人能伸出援手，使問題不斷累積，而不易處理。

5. 行為問題

現今的世代不僅成年人有行為問題，吃喝嫖賭樣樣來，甚至殺人放火等犯罪行為也層出不窮。犯罪年齡不斷往下降，少年人過動、中輟、混幫派、逃家、鬥毆暴力、殺人、援交等也比比皆是。魔鬼管轄的世界，自舊約時代這些行為就樣樣都有了，難怪神要用洪水毀滅世界，也如聖經所言，以前有的以後必再有，日光之下毫無新事。

輔導的必要性

1. 主的吩咐

耶穌對門徒說你們若愛我，就必遵守我的命令（約十四15、24）；遵守命令就是愛耶穌，這樣的人，天父也要愛他，並且向

他顯現（約十四21、23）。耶穌復活後對西門彼得說：「你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，祢知道我愛祢。」耶穌對他說：「你餵養我的小羊。」耶穌一共問了彼得三次，要確認彼得是否真正愛祂（約二一15-17）。愛主的人，當餵養主的羊。耶穌並告訴門徒，凡祂做的，信祂的人也要做，並且要做比這更大的事（約十四12）。

誠命中最要緊的事要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神，其次是要愛人如己，再沒有比這兩條誠命更大的了（可十二28-31）。我們捫心自問，我們真有愛主嗎？若是肯定的，就當立志成為能餵養主羊的人。

2. 耶穌親自做榜樣

耶穌看見許多人，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（太九36-37）。耶穌在三年傳道期間，醫病趕鬼，扶助許多身心困乏的人。祂要我們依自己的恩賜做工，擁有恩賜卻不做工，到神來的日子將因懶惰而被棄絕。信心沒有行為是死的，聽道不行道也是死的，要盡力當個愛主的牧羊人。

3. 聖經的教訓

耶和華眷顧自己的羊群（亞十3），而無用的牧人若丟棄羊群就有禍了（亞十一17）。耶穌曾託付彼得餵養有病的、受傷的、被逐的和失喪的羊。我們是否有將羊養

壯、醫治、纏裹、領回或尋找嗎？還是用強暴嚴厲的轄制呢？（結三四3-4）；羊若無牧人將成為野獸的掠物，而我們有否只牧養自己，不牧養神的羊？（結三四8）

我們應該彼此勸慰、互相關懷；警戒不守規矩的人，勉勵灰心和扶助軟弱的人，也要向眾人忍耐（帖前五14）。盼望神憐憫我們，叫我們藉著聖靈的大能，用神的話，輔導一切需要幫助的人，將人所有的心意奪回，順服耶穌基督（林後十5）。

如何實踐愛心——談輔導方法

對遭遇苦難或憂傷者，愛心的陪伴是非常重要的，提供實質的問題協助或解決之前，當先處理情緒。情緒的支持，將使當事人頓覺重擔輕省很多。一個人遇到危機時，如何變為轉機，得靠有愛心、耐心和信心的人陪伴一程。以下就情緒支持、認知重建、運用社會資源、就學就業輔導、人際關係協調等五項加以說明。

1. 情緒支持與管理

耶穌有一次進了一個村莊，來到馬大的家裡，她的妹子在耶穌腳前聽祂的道，馬大伺候的事多，心裡忙亂，對耶穌說：「主啊，我的妹子留下我一人伺候，祢不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」耶穌能聽出她這句話中所包含的情緒，

回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件……」（路十40-41）。從這樣的回應中，我們可以發現耶穌聽懂她內心的感受，將她的情緒說出來，這一種心理支持、情緒支持。

保羅在《加拉太書》中勉勵我們，若有人被過犯所勝，屬靈的人當用溫柔的心把他挽回過來，各人的重擔要互相擔當（加六1-2）。人落在百般試煉中暫時憂愁，我們當與哀哭的人同哭（羅十二15），了解憂傷者的負面情緒，同理事件對他的感受，可以疏導情緒，達到情緒管理的效果。

2. 認知重建

一個人若工作不順，生意失敗或遭遇天災人禍，心裡憂愁，就認為神不愛他，不蒙祝福，於是漸漸不來教會聚會。豈不知神是在試煉人的信心，是否生活安樂、順利時才發熱心，不順時就離棄神？神是熬煉人心的，能讓我們的靈程更上層樓，倘若我們能堅持起初的信心，並大發熱心，相信神的賜福必超過所想所求的。



人的想法和對事情的觀念與態度，會影響情緒和人際關係，甚至影響行為，要改變當事人的行為和憂傷的情緒，必須從其認知著手。改變觀念、改變想法，是非常重要的輔導方法，多聽道理、常讀經和禱告，必能明白神的旨意，與神更親近。約瑟和約伯都是值得我們效法與自我勉勵的榜樣。

3. 運用社會資源

社會資源對解決問題非常重要，這些資源包括人力、物力、財力，金錢雖非萬能，但沒錢卻萬萬不能。基本生活上的困難，例如貧窮、疾病，當即時地給予生活協助，解決每天的生活問題。如天災讓食衣住行發生困難，當應用社會資源來募款、運送物資，安排學校禮堂或教堂供臨時避難所，緊急救援和安置。遇到照顧者過世、出走或服刑，小孩或長輩無人照顧時，尋求親屬協助提供兒童寄養、委託寄養或機構收容等社會資源的協助是不能少的。運用社會資源或開發社會資源，對輔導工作非常重要。

4. 就學或就業輔導

學業與就業的成敗，影響一個人的生活甚鉅，學生的角色使一個人和學校這樣的團體發生連結；醫生、工人、經理也是一種社會角色，使他們和所屬的組織或團體發生連結。人是社會的動物，角色使一個人和所屬的社會發生關係，嬰孩最初在其所屬的家庭當兒女、兄姊或弟妹、孫子女等的角色，隨著年齡的增長，參加的團體多，就會有學生或職場的角色出現。是否能融入所屬的團體，或被該團體邊緣化，會影響一個人的成

就感、自信、行為和人際關係；一個人若無法扮演好其社會角色，必帶來不安與焦慮。所以當年輕人有就學問題，成年人有就業問題時，應當給以關心和輔導，使其能繼續的盡其職分。

5. 調整人際關係

聖經告訴我們，耶穌的身量，和神與人喜愛祂的心，一起增長。這說明耶穌隨著年齡的增加，和神的關係與人的關係都越來越好。與人相處是一門很大的學問，家人關係是其中之一，此外還有同儕關係、師生關係，與上司或屬下的關係等。一個以眼還眼、以牙還牙、論斷人、喜歡翻舊帳，看人眼中有刺、習慣負面思考的人，不容易有良好的人際關係。相反的，能容忍、饒恕人，愛人如己、能為仇敵禱告的人，必有良好的入際關係。倘若人際關係不良，則需要多加協助。

結論

人生難免有苦難、挫折和憂傷，若有人相伴或輔導，必很快雨過天青，使危機變為轉機。不論是來自神的試煉、人的私慾或魔鬼的誘惑所帶來的憂傷，都可以因此少走很多冤枉路。輔導人員要憑著愛心與充足諸般的知識，用聖經的道理彼此勸戒（羅十五14），使人得到造就與益處，並避免有人深陷迷惑、心裡剛硬（來三13）。

惟願我們都能立志學習成為一位可以自我療癒，和輔導他人的優秀輔導員。✠