

第十一章

如何处理常见问题

本课程致力于学习如何熟练地处理下面列出的一些常见问题。随着你圣经辅导经验的增加，你运用圣经的能力以及帮助人们胜过他们的问题和罪的能力将会有所提升。将以下各段视作相关主题的导言。每一部分都包括关键的经文，其中有一些经文你需要牢记并且让被辅导者背诵。

A. 忧虑

担心和忧虑是非常普遍的。每当你身陷险境或遭遇意外情况时，通常会经历一种情绪上的反应。当你允许自己沉迷于这种反应时，以致专注于未知的或是让你感到害怕的事情，而不是专注于神和他的话语时，那么这种反应就变成罪了。

1. 忧虑的定义

a. 忧虑不是：

(1) 因适度的关注和关心而负责任地处理事情。

- 保罗表达他对教会的关怀（林后 11:28）。
- 保罗对教会福祉的关心（腓 2:20）。

(2) 适当的规划

神教导我们做好计划来顺服他的旨意（雅 4:13-16）

b. 忧虑是指对未来和世上的事过于担心，致使你转离神。

- 马太福音 6 章 25 节
- 马可福音 4 章 18 节至 19 节
- 腓立比书 4 章 6 节

2. 脱去

- a. 我们如何区别关心和忧虑？当以下情况出现时，适度的关注就变成忧虑，因而成为罪：
- 总想着改变未来。
 - 担心是无用的。
 - 它掌控了你，而不是被你掌控。
 - 它让你忽略了其他的责任和关系。
 - 它损害了你的身体。
 - 你失去盼望，而不去寻找答案。
 - 你无法正常生活。
 - 它取代了你对神的信靠。
- b. 为什么忧虑是不对的。想想耶稣在“登山宝训”中关于忧虑的教导。根据马太福音 6 章 21 节至 34 节，忧虑：
- 是不相信神的供应。（第 26 节）
 - 是徒劳的。（第 27 节）
 - 是不信者的特点。
 - 不知不觉浪费了时间。（第 34 节）
 - 因此，忧虑就是不信（第 30 节）
- c. 用来对忧虑的被辅导者提问的好问题。
- 目前你为什么事感到忧虑？
 - 回忆一下最近 5 次你担心的时候，请说明当时的情形。
 - 在这些情形下你是怎么想的？
 - 你如何对待你的忧虑的？你做了什么或是没有做什么？
 - 出于罪的忧虑的后果是什么？
 - 你是如何不信靠神的？
 - 此后你是怎么处理这些情况的？
 - 哪种事情经常使你忧虑？
 - 忧虑时你容易犯哪些罪？你会说谎吗？你是否没能按神的心意去做？你是否变得不负责任？你是否选择不再顾及别人或不爱别人？

- 你确定因为你是基督里，所以你是蒙神所爱的吗？你相信你是神的孩子吗？你信心的根基在何处？
- 你的生命中是否还有需要认罪的地方？

3. 心意更新

正确地理解并应用经文能帮助基督徒胜过忧虑。

- a. 祷告：腓立比书 4 章 6 节至 7 节。视忧虑为罪，并为之认罪。为神在试炼和困境中的目的感谢他（参看雅各书 1 章 2 至 4 节）。为你所想到的每件事感恩，哪怕只是你能确定的关于神的事实。
- b. 正确的神学观念：哥林多前书 10 章 13 节。不管你所面对的试炼或试探是什么，你并不是第一个面对这些情况的人。感谢神，他应许你所受的试炼不会超过你所能承受的。他总是供应你的需要，帮助你胜过试炼。
- c. 正确的关注点：马太福音 6 章 33 节。让自己定睛在耶稣基督和他国度的荣耀上。努力活出只有基督才能给的公义，这样你所忧虑的事情就远远没有那么重要了。

4. 穿上

- a. 正确的思想：腓立比书 4 章 8 节。每天督促自己花时间思想这节经文提及的事情。列一个清单以便你将回想起这些经文，每天增加清单的内容。
- b. 正确的行为：腓立比书 4 章 9 节。找一个明显与神同行的人，看看能从他身上学到什么。效法你认为能使他们在基督里刚强的行为。
- c. 正确的规划：雅各书 4 章 13 至 16 节。当你忧虑的时候，就容易变得不知所措，很难积极采取行动。降服在神的旨意之下，然后尽力计划好解决使你愁烦的事情。要知道如果能一直记得是神在掌权的话，那么适当计划是有好处的。

B. 发怒和苦毒

1. 发怒的定义

a. 义怒

生气时也可以不犯罪（弗 4:26），正如耶稣洁净圣殿时并没有犯罪一样。这是因令神伤心的事情而发怒，它寻求的是神的公义，而非个人报复。大卫面对神的仇敌时发怒，和耶稣面对那些将敬拜场所变为买卖之地的人时发怒，正是这种怒气的体现。

虽然有义怒这回事，但是你所辅导的人发义怒的可能性极小。这种使人前来接受辅导的发怒是出于罪的。这种出于罪的发怒若不处理则会变成苦毒，并使人灵里受亏损。

b. 出于罪的发怒（诗 37:8，箴 14:29，雅 1:20）

发怒时常常伴随着其他罪（加 5:19-20，弗 4:31，西 3:8）。

c. 何时发怒是出于罪的？

(1) 当我们因错误的理由而发怒时，就犯罪了（创 4-该隐，王上 21:4-亚哈，撒上 18:7-8 扫罗）。这些情况下都是人因自私而发怒。

(2) 当我们容许怒气控制自己时，它就变成罪了。（箴 25:28）

(3) 当发怒成为我们生命的显著特征时，它就变成罪了。（箴 22:24、25）

(4) 当我们为自己所受的冤屈耿耿于怀时，发怒就变成罪了，它会让人的内心产生苦毒。苦毒是内心积起的怒气，它会损害人的态度、想法和行为，并夺去人的喜乐。（弗 4:31）

(5) 当我们以恶报恶或是攻击让我们生气的人时，发怒就变成罪了。（彼前 3:8、9）

2. 脱去

a. 圣经反复强调发怒是罪。

(1) 发怒是情欲的事。（加 5:19-20）

(2) 发怒出于人的本性。（多 3:3）

(3) 发怒是因我们不能达成骄傲及/或自私的目标而产生。（雅 4:1-3）

(4) 人的怒气不能成就神的义。（雅 1:20）

(5) 怒气使人失控。（箴 17:27，25:8，29:11）

(6) 纵容发怒的人也经常犯其他的罪。（箴 29:22）。

b. 出于罪的发怒其表现方式有两种：发泄怒气及慢慢发火：

发泄怒气	慢慢发火
大吼/叫喊	沉默寡言/闷闷不乐
砸东西	挫折感
咒诅	恼怒
斥责别人	厌烦
言语攻击/骂人	怒目而视
打人	气乎乎/不屑

c. 针对看起来生气的被辅导者，辅导者可以这样提问：

- 你最近在生谁的气没有？
- 为什么生他们的气？
- 对于这个（些）人，你是怎么处理并回应的呢？
- 当你发怒的时候通常都会怎么做？神会怎样向你显明发怒的问题呢？
- 你发怒的时候会有什么后果？
- 别人认为你是一个爱挑剔或没耐心的人吗？（问问他们！）
- 你最近 5 次发怒是在什么时候？
- 你当时都是怎么想的？
- 是什么事情惹动你的怒气？
- 你需要在未来几周记录一下你发怒的时间和原因吗？（当你感到生气或者受挫的时候，似乎已经怒气中烧或是准备要发火的时候，记下你的想法。）
- 这些情况中有多少是因为你的错误导致的呢？（不负责任、懒惰、时间或金钱管理不当、错误地对待别人等）

3. 心意更新

a. 再次发怒之前：

- (1) 向神和别人就过去的发怒认罪。（太 5:23-24）

- (2) 祷告求神帮助。（林后 9:8）
 - (3) 背诵适合的经文。（诗 37:8；弗 4:23）
 - (4) 学习神的耐心和长久忍耐。（民 14:18；诗 145:8）
 - (5) 警醒并准备操练节制和改变心意。提防你发现能令你发怒的情景和想法，各列一份简明的清单（彼前 1:13）。
 - (6) 不与好生气的人结交，除非他们在寻求改变。（箴 22:24）。
- b. 在你受试探要发怒或是你即将发怒的时候：
- (1) 祷告求神帮助（来 4:16）。
 - (2) 延迟生气。
 - (3) 问自己问题，搞清楚你生气的原因：
 - “我如此疯狂地想要得到什么呢？”
 - “我的想法错在哪里？”
 - “我的想法应该是怎样的？”
 - “正确的目标是什么？”
 - “我怎样才能对别人有耐心并顾及别人的感受？”
 - “神和其他人想要我做什么？”以及“我如何服事他们？”
 - “关于这个问题，我能适当地做些什么吗？”

4. 穿上

- a. 努力穿上爱与谦卑的思想和行为（约 13:35；林前 13:4-7；彼前 5:5）。列一份清单，写下你可以表达爱和谦卑的时间和方式。
- b. 确定要专注的敬虔的渴求和目标（诗 40:8；林前 10:31）
- c. 学习神的耐心和长久忍耐（民 14:18；诗 145:8）。
- d. 警醒，准备操练节制和改变自己的想法。提防能导致你发怒的情景和想法，各列一份简明的清单。（彼前 1:13）
- e. 请其他人让你对你的发怒负责（加 6:1-2；来 10:24-25）。

- f. 不与好生气的人结交，除非他们在力求改变（箴 22:24）。
- g. 在你没能控制住发怒犯罪之后：
 - 问自己：“我是怎么犯罪的？”具体描述出来。
 - 问自己：“如果重新来过，我应该会有什么不同的思想和行为？”
 - 尽快处理你发怒的罪。（弗 4:26）
 - 向神和知道你发怒的人认罪并请求饶恕，要具体。（诗 32:5；雅 5:16）
 - 告诉神和别人你计划在将来有什么改变，而不是发怒犯罪。（诗 119:59-60）
 - 再次警醒（彼前 5:8）。

C. 骄傲

1. 骄傲的定义

- a. 骄傲的人高估自己的能力或优点，看不起别人，甚至藐视别人。骄傲被视为万恶之根，因为骄傲的人拒绝顺服神。
 - 神阻挡骄傲的人，即便他是基督徒。（雅 4:6；彼前 5:5）
 - 骄傲是属世的，决不是属神的。（约一 2:16）
 - 骄傲的反面就是爱（林前 13:4）。
- b. 来寻求辅导的人未必能认识到他们的问题是骄傲。被辅导者很可能会说他们的问题是因为自己的生命中缺乏自爱、自卑或是其他。圣经表明我们的罪绝不可能是因为缺乏自爱或是别人的过错造成：
 - 没有人恨恶自己，只有爱自己和顾惜自己的人。（路 6:31；加 5:14；弗 5:29）
 - 人的问题在于他对自己的关注太多，而不是太少（腓 2:3，19-21；提后 3:1-5；约一 2:15-16）。

2. 脱去

人的骄傲有多种表现方式：

- a. 拒绝寻求神，不信世上有神（诗 10:4，14:1）。

- b. 他们行事为人好像他们不在神的主权之下，能越过神的旨意似的（诗 12:3-4）。
- c. 空夸赠送礼物的（箴 25:14）。
- d. 通过谄媚和操纵占别人便宜。（犹 16）
- e. 好在众人中为首，喜欢得到大家的称赞。（约三 9）

3. 心意更新

- a. 骄傲的人必须认识到神的圣洁和自己在神面前的罪。人的价值只存在于神的爱和恩典当中。
 - 离开神在我们里面的工作，我们的行为是没有价值的（赛 64:6；约 15:4-5；林后 3:5）。
 - 在被神拯救之前，我们在神面前只是无助的罪人（罗 5:6-8）。
 - 信徒是神的儿女（弗 1:3-6；约一 3:1）。
- b. 知道骄傲人的结局很重要。
 - 他将被降为卑（赛 2:17）。
 - 他将要跌倒和被毁坏（箴 16:18；18:12）。
 - 他会被神阻挡（雅 4:6；彼前 5:5）。
 - 他自欺欺人（加 6:3）。
 - 他缺乏正常的判断力（罗 12:3）。
 - 他将一无所知，只会与人产生矛盾（提前 6:3-5）。

4. 穿上

- a. 骄傲必须被谦卑代替（箴 18:12）。谦卑是骄傲的反面，它不求自己的荣耀，只求别人的益处，与柔和、卑微和痛悔相关。谦卑是你内心知道你不过是神所造的，你拥有的不过是神赐予的。谦卑包括为不配得的供应和恩典向神存感恩的心。神对谦卑的人有下列奇妙的应许：
 - 神将赐他们尊荣（箴 15:33，18:12）。
 - 神将谦卑的人升高至神自己选定的位置上（太 23:12；雅 4:10）。
 - 神赐给他们的恩典不断加增（彼前 5:5）。

- b. 对骄傲的解决方法不是把自己想得很糟，而是不要想太多自己。人的关注点应是爱神爱人（太 22:35-40），他的目标应是考虑如何向别人行善（弗 2:10；多 2:14；彼前 4:10-11）。

D. 出于罪的惧怕

1. 惧怕的定义

a. 出于敬虔的惧怕

出于敬虔的惧怕是指对神的敬畏（箴 1:7），是出于尊敬的畏惧，出于圣洁而担心故意违背神的命令。此外，还有一种对危险或困境的合理惧怕，这种惧怕能促使你转向神（诗 56:3）。

b. 不敬虔的惧怕

(1) 不敬虔的惧怕是指出于对某个人或某件事惧怕而不去全然信靠神。不敬虔的惧怕与你的思想有直接关系（箴 4:23）。

(2) 出于罪的惧怕让你定睛于环境而不是神（民 13:25-14:5；诗 55:22；诗 77:4-14；可 4:35-41）。

(3) 惧怕时，你会定睛于自己，而不是神（赛 51:12-13）。

(4) 当你正处于不敬虔的惧怕中，你惧怕其他事物多于惧怕神。

c. 适于用来向惧怕的被辅导者提问的好问题：

- 现在你有什么惧怕的事没有？
- 回忆你最近 5 次感到惧怕的经历。解释一下每次的情况。出现这种情况是因为其他罪引起的吗？
- 在问题 2 中的各种情况下，你是怎么想的？你想到未来了吗？你是担心暂时的事还是永恒的事？你关注的是没有事实根据的可能性吗？是什么让你惧怕它超过惧怕神？你关注的是什么：是自己还是对别人没有爱？
- 你是如何对待惧怕的？你做了什么或是没有做什么？
- 出于罪的惧怕会产生什么样的结果（如果你经历过的话）？
- 你是如何不相信神的？
- 自那时起你都是怎么处理这些事情、情况或惧怕的？
- 通常情况下有哪些事会使你忧虑或恐惧？

- 在惧怕或忧虑时你容易犯哪些罪？你会说谎吗？你会不按神的心意去做吗？你是否会不负责任？你是否会选择不去顾及别人或关爱别人？
- 你需要在未来几周记录你感到忧虑或惧怕的时间和原因吗？
- 你确定因为你是基督里，所以你是蒙神所爱的吗？你相信你是神的孩子吗？你信心的根基在哪里？
- 你的生命中是否还有未认的罪？

2. 脱去

针对你不敬虔惧怕的罪，向神及受你的惧怕影响的人认罪悔改（太 5:23-24）。

你必须认识到，在你惧怕的那一刻你想要（或爱）它过于爱神，而这就是你所惧怕的，是你生命中必须弃绝的偶像。

可能会使我们惧怕它多于惧怕神的事物	可能会使我们爱它超过爱神的事物
人	人的称赞
不想面对的环境	舒适无痛苦的生活
失去某样东西或某个亲爱的人	金钱、健康、人、事物
肉体的伤害	安全无痛苦

3. 心意更新

我们的心应转向敬畏主，而不是惧怕环境。

箴言 1 章 7 节：敬畏耶和华是知识的开端。

今天，很多基督徒想到“敬畏神”时，都会认为神是冷漠的，并且会以神的愤怒任意行事来反对他的子民。很多人对神的惧怕是错误的，因为他们将神的大能和审判与他的爱和怜悯分开了。但只要你通读圣经，你就会找到在对神的敬畏中“欢喜快乐”的人（诗 130:3-4）。

对神的敬畏是因不断强烈意识到至高神在他一切属性上的完全，以及他全知、全在、全能的事实，由此做出的一种全面且必然的回应。

敬畏神的人将：

- a. 存着爱心、毫无保留地委身于神。
- b. 成为以一个以神为中心的人，他/她最关心的是按着讨神喜悦的方式来构建他

/她的生活以及安排他/她的事情和关系。

- c. 是一个在所有决定上皆把神的心意做为重要因素的人。
- d. 是一个自然、自发地思想神的人。
- e. 是一个与神亲密相交同行的人。
- f. 不把神视作一个推论或逻辑推理，而是一个活生生的事实。
- g. 一个不但知道神，而且了解神的人。
- h. 一个以基督为生命中心的人。
- i. 一个以荣耀神的方式来与家人和所有其他人相处的人。

4. 穿上

- a. 敬畏神（诗 112:1、7、8；箴 14:26、27）。

对主的敬畏包括乐于遵行他的诫命，信靠他，并且按他的旨意和本性行事为人。

- b. 仔细思想神的属性。

- 神的爱（约一 4:18、19）
- 神无所不在（诗 23:4；书 1:9；太 28:19-20）
- 神的大能（诗 27:1-3；诗 46:1-3）
- 神的主权（赛 46:9-11；创 50:20；耶 32:27；罗 8:28）

- c. 在神面前谦卑祷告（诗 34:4；腓 4:6-7）。

将困境交托在他手中，同时尽本分做你知道你应该做的。

- d. 寻求在神里面的满足（腓 4:11-13；来 13:5、6）。

对神所供应你的知足；相应他的应许；知道你的帮助从耶和华而来。

- e. 用真理装备自己（箴 3:21-24；彼前 3:13-15）。

尽管环境险恶或者遭遇别人的反对，仍然做正确的事。将基督视作你的最爱，预备以温柔回应，在神面前存清洁的良心，过敬虔的生活。

- i. 问自己：我思考的方向是不是错了？我的想法：

- 是关于未来的吗？
- 是暂时的事吗？
- 是虚假的事情吗？
- 是关注自己吗？
- 是虚空的或是忽略神和他的真理的吗？

ii. 穿上信靠、责任和爱

(a) 更多地定睛于神和他的应许（诗 18:1-2）。

(b) 使自己思想正确的事和背诵过的经文。

- 活在当下。
- 思想永恒的事情以及神关心的事情。
- 思想正确的事。
- 思想有益的事。

(c) 问自己：“现在我如何做才是对的？”

- 现在有什么需要尽的本分？
- 我现在能做什么有爱心的事？
- 对于这个问题，神想让我做什么有建设性的事？

总结：

脱去	穿上
惧怕（不信）	出于爱的信靠（信心）
关注自己	关注别人
自我保护（我将会怎样？）	给予（约 3:16） （我如何爱别人和服侍别人）
我会失去什么？	我能给神和别人什么？
自我封闭	舍己，主动与人连接
犹豫	开始
疑心重重	凡事相信，不计算人的恶（林前 13 章）
不去尝试	顺服地行动，并且始终全然依靠神的恩典
担心失败	即便失败，也要继续主动联系别人
信自己，信别人	信靠神

E. 抑郁症

抑郁症一词并非来自圣经，而是一个现代词语，在当代心理学界（包括基督教心理学）很流行。由于世人多次提到抑郁症，因此需要给它下个定义，并查考圣经中所说的抑郁症的症状，以及辅导抑郁症人群的方法。

1. 抑郁症的定义

- a. 软弱（或虚弱）的情绪、感觉或绝望感，它能导致一个人不能处理生活中最重要的问题。抑郁症与沮丧不同。一个人在抑郁状态下会无法正常生活，而在沮丧状态下则能继续生活下去。
- b. 如何识别抑郁症。你可以根据 4 方面的信息来源来判断一个人是否处于抑郁状态。
 - (1) 个人资料表：一个人对自己的描述可作为判断他/她是否存在抑郁问题的第一线索。如果他/她使用以下几个词在描述他/她的感受的话，你就可怀疑他/她有抑郁症：情绪化、常常忧郁、严肃、害羞、性格内向、安静、不自然、孤独、敏感、神经质、焦躁、易冲动、易激动、终日胡思乱想。
 - (2) 外表：这个人的外表和行为如何？留意对方的绝望感，并且他们试图让你相信没人帮得了他们、容易哭、经常叹气、低着头看地而不是看你、一动不动地坐着、从来不笑、表情忧伤或者外表邋遢。
 - (3) 交谈中透露出的信息：抑郁症的迹象包括以下抱怨之词：常常觉得累、睡眠不好或是睡得太多、睡觉时和醒来时都觉得累、做事情的时间永远都不够、不正常的疾病或头痛、没胃口、光谈问题而不行动、灵里封闭。
 - (4) 你凭经验获得的智慧。抑郁不是一个像惧怕、性犯罪、毒品、酒精或发怒的具体问题。它可以是一个或多个原因导致的。作为一个辅导者，你需要祷告求智慧，并将你的经验所学应用到辅导过程中。
- c. 圣经关于抑郁症的观点。
 - (1) 抑郁是堕落世界的唯一可能（创 3，罗 5:12-21）。
 - (2) 抑郁为不信之人生活的唯一合理的逻辑结果，因为没有基督的人就没有盼望（弗 2:11；罗 15:4）。
 - (3) 抑郁是人类堕落的后果之一，可借着耶稣基督为我们预备的救赎之工（包括称义和成圣）和圣灵在我们里面的工作得着拯救。
 - (4) 从抑郁及人类堕落产生的众多其他后果中得到拯救，并非重生及救赎的一种自动或无意识的结果（腓 2:12、13；雅 1:2-5）。
 - (5) 即使是信徒也有可能患抑郁症，因为生活在未得赎身体中的我们仍然：

- (a) 生活在一个被罪咒诅的世界，且身体日渐毁坏（林后 4:16）。
 - (b) 与存于内心中的罪争战（罗 7:14-25）。
 - (c) 没有完全脱离旧人的样式和行为，并穿上在真正的公义和圣洁里更新的新人（弗 4:22-24）
 - (d) 有来自困境和人的试探（林后 11:23-28）。
 - (e) 只是救恩的第一步。我们叹息等候最终的救赎（罗 8:19-23）。
 - (f) 与世界、肉体和撒旦争战（罗 12:2；弗 6:10-18；加 5:16；彼前 2:12）。
- d. 圣经中有抑郁症迹象的人物举例。
- (1) 该隐（创 4:1-14）。
 - (2) 以利亚（王上 19）。
 - (3) 诗篇作者（诗 42，43）。
 - (4) 约拿（拿 4）。
 - (5) 约伯。
 - (6) 大卫（诗 32，38）。

2. 脱去

根据圣经和经验丰富的圣经辅导者的观察结果，我们可以来总结一下抑郁。

- a. 抑郁是不以圣经教导的方式来回应个人对罪及失败的认知的结果（创 4:7；太 27:1-5）；林后 7:8-10）。
- b. 存在一个特殊的人生目标，它能给人带来更多的满足，也是有价值且幸福的生命所必不可少的，而抑郁是没能为此目标而活的结果。
- c. 抑郁是不按圣经教导思考的结果。
- d. 抑郁是面对糟糕环境时不按圣经教导回应或采取行动的结果。
- e. 抑郁症可能会由于身体的疲惫或疾病而加重。
- f. 抑郁可能是身体疾病的外在征兆。在辅导一个抑郁症患者时，一部分工作是应敦促被他/她看医生做身体检查。抑郁症可能是由身体问题和以上因素的综合作用导致的。

3. 心意更新

帮助抑郁症患者：

- a. 收集大量的资料。你需要一定的时间才能了解引起抑郁的原因(可能是多个)。在收集资料的过程中，你可以跟被辅导者建立关系来帮助你与他（或她）保持互动，以便尽可能地提供帮助。
- b. 确保被辅导者有最新的体检报告。身体问题可能会导致被辅导者难以正常生活。
- c. 查看圣经例子，帮助抑郁的人了解抑郁的恶性循环。研究前面提到的该隐、以利亚和其他人的例子。
- d. 使人大有盼望。帮助被辅导者背诵并应用哥林多前书 10 章 13 节、彼得前书 1 章 3 节至 9 节和彼得后书 1 章 3 节等关键经文。抑郁者的人生观很灰暗，因此有必要根据情况常常给他更多从圣经而来的有盼望的思想。

4. 穿上

- a. 以合乎圣经的思想代替忧郁的想法。
 - (1) 以“你还没有学会如何做”代替“我不能”。
 - (2) 以“你有基督的义”代替“我一无是处”。
 - (3) 以“你可能感到孤单，但那是你自己选的”代替“我很孤单”。
- b. 不顾感觉的善工（约 13:17；罗 6:12-19；多 2:14；雅 1:22-25）。
- c. 服侍抑郁者的总体思路。
 - (1) 身体方面：鼓励健康的饮食习惯。鼓励经常锻炼（比如每日散步）和有规律的睡眠习惯以尽量减少疲劳。鼓励远离过多的咖啡、茶或巧克力等刺激性食品，远离酒精和药物（医生处方除外）等镇静剂。
 - (2) 信仰方面：帮助被辅导者养成有规律的读经、背经和为别人代祷的习惯。要求他（或她）定期参加教会敬拜、祷告和支持小组。定期与他们联系，表达你对他们的关心。

F. 毒瘾及酒瘾

毒瘾及酒瘾都是罪，因此辅导这类人群既简单又复杂。说它简单是因为这个问题的关键是悔改（脱离罪转向神），说它复杂是因为上瘾者所摄入的物质对其大脑、身体和情绪都有巨大的影响。在辅导上瘾者时，主要是让他们定睛在属神的事上，同时帮助他们远离某些场合和某些人，以免受到胁迫而重蹈覆辙。这就是为什么通常情况下，上瘾治疗最好在专门解决这类问题的特殊场所进行。以下建议来自圣经和圣经辅导者的经验。对酗酒者和毒瘾者的辅导需要更多的时间、祷告和耐心。

1. 上瘾的定义

a. 阐明上瘾。圣经关于人和罪的教义帮助我们理解什么是上瘾。

- (1) 人有依赖的本性。
- (2) 人被造是要依靠神找到生命和祝福。
- (3) 人在罪中力图独立和自给自足。但即便他是罪人，他仍然是一个具有依赖性的受造物。
- (4) 人在罪中拒绝信靠神，转向依靠其他事物，即偶像。人被他所信靠、所爱的偶像迷惑和引诱，结果导致上瘾。上瘾是因人对似乎能带来满足而实际上不能的东西盲目的爱。
- (5) 圣经对上瘾的定义是“一种具有情绪转变体验的偶像崇拜式的关系”。上瘾的人为了改变他的感受而使用一种物质。任何人都可能成为瘾君子，任何东西都可能成为使人上瘾的东西。上瘾的最终原因在于人而不是物质。上瘾者的生命以崇拜那种体验为中心，而这种体验成为了他的网罗。

b. 上瘾不是疾病。疾病源自细菌的、生理的和身体的因素。当一个人寻找、购买和摄入一种物质时，这是道德和行为的问题。心理学界和精神医学界决定将上瘾视作疾病，是因为他们否定了它的道德性。上瘾是疾病的观念没有实在的证据支持，但是除了圣经对罪和人的观点，人们并不知道其他对它的定义。将上瘾视作疾病后，他们就可以令一个人为自己的选择推卸责任，也可以支撑起一个庞大的产业，这产业着重于用悔改和重生以外的方法来“治疗”上瘾。

2. 脱去

a. 如果一个人被想要除神以外的某物的欲望控制时，他/她就上瘾了。有人说，“当你停止做一件事而这事开始对你产生影响时，你就对它上瘾了。”瘾君子通常有以下几个特点：

- (1) 被只能带来片刻满足的欲望所驱动。
- (2) 无论滥用的是何种物质，对物质的耐受性都在不断增加。需要越来越多的

毒品或酒精才能获得想要的感觉。

(3) 失控。获得想要的感觉变得比其他任何事情都重要。上瘾者被一种超越其他事物的欲望控制着。

(4) 犯罪得罪别人。上瘾者变得极度自私到忽略别人的需要（甚至是家人和亲密朋友的需要）的地步，（除非他们一起上瘾或帮助上瘾者得到他想得到的）。瘾君子丧失了人所有的尊严感和道德感，并且会撒谎、欺骗和偷窃，或者用出卖肉体的方式赚钱来追求上瘾带来的快感。

b. 在上瘾这种罪中的人必须对他过去和现在的行为负责。神将会追究（林后 5:10；西 3:25；雅 1:13-15；雅 1:13-15；彼前 1:17）。

3. 心意更新

辅导上瘾者。仅仅明白上瘾是罪不一定能帮助你辅导上瘾者。要辅导上瘾者，就需要研究上瘾背后的动机，并帮助他（或她）认识到他（或她）需要依靠神。以下建议可帮助你辅导上瘾者。

a. 坚持不懈地帮助上瘾者从神的角度看事情。神说的正常是什么？圣经说人天生具有依赖性。

b. 了解上瘾者对生活的看法。他的境况是怎样的？他面对的是什么？他生活中正在发生什么事？他在想什么？他要的是什么？神的律法是如何诠释上瘾者的境况的？除非上瘾者学会按照合乎圣经的世界观思考，否则他不会摒弃他的习惯。以下几个常见因素很可能主导着上瘾者的思想：

(1) 对自己缺乏正确的认识。

(2) 逃避冲突或试炼。认为处理问题的痛苦是无法忍受的。

(3) 对神小信。不正确的神学引发糟糕的行为。

(4) 完美主义倾向。认为无法容忍不完美的事。这种完美主义的想法归根结底在于骄傲，认为每件事都应该符合我的想法。

(5) 希望对每个问题都能“速战速决”；不愿意以坚持来解决问题。

(6) 被出于罪的惧怕所驱使。

(7) 毁灭性的生活方式和习惯控制着上瘾者的生活。他或她可能不知道世上还有更好的生活方式。

(8) 来自不良同伴（林前 15:33）的压力让许多上瘾者染上毁灭性的习惯。上瘾者必须离开某些人才能改变。

- (9) 某些场合通常会诱发药物滥用。你需要找出这样的场合，并帮助上瘾者学会正确地回应这些场合。
- (10) 来自家庭的影响是很多上瘾者上瘾的一个因素。如果孩子看到父母滥用药物，他们很可能也会有样学样。对基督身体的一种新的忠诚需要取代这种毁灭性的家庭关系（参太 10:34-39）。
- c. 被辅导者必须学习理解让他（或她）上瘾的东西是一种偶像——一种神的虚空代替物，他（或她）必须在生活的各个方面抵挡偶像崇拜（西 3:5；约一 5:21）。
- d. 被辅导者必须意识到，作为信徒，他不再是罪的奴仆，可以刚强地抵挡来自撒但的罪（罗 6:22；弗 6:10-11）。为得胜带来盼望。
- e. 鼓励被辅导者穿戴神所赐的全副军装，以抵挡撒但的诡计（弗 6:10-18）。

4. 穿上

对上瘾者的辅导建议总结：

- a. 被辅导者必须是得救的。
- b. 被辅导者必须了解基督的主权。
- c. 被辅导者必须在内心真正的悔改（林后 7:8-10）。
- d. 被辅导者必须负起每日更新的责任（罗 12:1-2）。
- e. 被辅导者必须懂得永久的改变过程包含两个方面，即脱去旧人，穿上新人（弗 4:22-24）。
- f. 被辅导者必须愿意彻底更换朋友和活动（太 5:29-30）。
- g. 被辅导者必须对所在的教会负责，并参加教会敬拜和团契生活（来 10:23-25）。

G. 性犯罪

神将性的结合设计成一种非常的经历，它将两人的情感和灵魂合在一起，更胜于他们肉体的结合（林前 6:15-20）。由于性犯罪所包含的情感依恋比其他的罪更严重，因此我们在此提供一些指导方针，以服侍那些陷入淫乱的人。

1. 性犯罪的定义

- a. 最常见的淫乱是通奸和乱伦。圣经清楚地教导神将婚姻创造成一种独特的身体关系（出 20:14；申 5:18；箴 6:32；林前 6:9；来 13:4）。
- b. 圣经将淫乱（除通奸外还包括其他性行为）定为罪。神恨恶所有的淫乱行为（林前 6:9-10；加 5:17-21；弗 5:3-6）。
- c. 耶稣清楚地教导淫乱包括淫念。带着淫念看别人（包括色情图片）也是罪（太 5:27-29；伯 31:1、7-8）。

2. 脱去

- a. 处理有罪的性经历带来的罪疚感。帮助被辅导者寻求悔改认罪，得到神和别人的饶恕，并且弃绝罪（箴 28:13；约一 1:9）。提醒被辅导者通过基督可以得到饶恕（西 2:13-14）。
- b. 你可能需要解决圣经所说的导致性犯罪的其他问题（偶像）（例如懒惰、苦毒、怒气、自怜、怨恨、报复心、安慰、快感、惧怕、不满）。找出偶像（弗 5:3；西 3:5），并敦促被辅导者毫无保留地向神献上自己，立志得主的喜悦（林后 5:9）。
- c. 通过更新心意及穿上圣洁来脱离性犯罪（弗 4:22-24）。不要相信你的感觉。对诱惑的场合保持警醒（罗 13:14；提后 2:22）。

3. 心意更新

- a. 被辅导者必须意识到，作为信徒，他不再是罪的奴仆，可以刚强地抵挡来自撒旦的罪（罗 6:22；弗 6:10-11）。为得胜带来盼望。
- b. 教导被辅导者思量淫乱的后果。
 - (1) 你将给你和家人带来恶果，而这将影响你的余生（例如，大卫王因与拔士巴犯奸淫的决定所带来的后果）。
 - (2) 你将失去救恩之乐，也将失去清洁的心这一祝福（诗 51:10-12）。
 - (3) 配偶对你的信任感将会被打破，你再也不能说自己是忠贞的模范。需要花很多年才能重新建立信任。
 - (4) 你将给子女带来无尽的痛苦。你将严重损害他们的成长、天真的个性、对你的信任和敬虔的人生观。
 - (5) 你会使你的父母、朋友、老师、学生和教会的弟兄姊妹们感到难以名状的痛心。
 - (6) 你会羞于面对其他欣赏你、信任你和尊敬你的基督徒。

- (7) 你的罪可能会被当作教会中其他人犯此类罪的借口。
 - (8) 你的罪永远也不能从其他人的记忆中抹去。正如所罗门所写的，你的“羞耻不得涂抹”（箴 6:33）。你可以得到饶恕并恢复团契生活，但是饶恕并不会涂去这种羞耻感。
 - (9) 耶稣基督的名（你声称所爱的）将会被你的罪所玷污，让神的仇敌有更进一步的理由嘲笑基督教信仰。你在教会或社区的名誉将永远不可能再恢复到像以前一样。
- c. 对已婚夫妻的具体指导原则：
- (1) 他们必须选择饶恕并重建关系（路 17:3）¹。
 - (2) 让他们对婚姻关系可以重建有盼望。
 - (3) 将圣经对婚姻的命令教导给他们（弗 5:22-23）
 - (4) 具体地处理他们各自的罪和失败（太 7:1-5；腓 4:2）。
 - (5) 针对他们如何改变制定具体的计划（雅 4:6；弗 4:20-32）。
 - (6) 他们必须努力遵行神的命令，不必在乎感受如何。
 - (7) 他们必须为正确的理由而改变，即是为了蒙神悦纳而改变（林后 5:9）
 - (8) 他们必须坚持这些改变（提前 4:7-8）。
 - (9) 持续接受圣经辅导及负起责任（加 6:1-2）。

4. 穿上

- a. 思想清洁的事（腓 4:8）。
- b. 提醒他们神的圣洁和震怒（哈 1:13；诗 5:4-6；帖前 4:1-8；来 10:31）。
- c. 让他们记住神的无所不在和无所不知（诗 139:1-4；箴 5:20-23）。
- d. 鼓励他们真诚地爱别人（林前 13:4-7）。
- e. 帮助被辅导者安排他的生活，以尽可能地避免受性罪犯的试探（箴 5:1-8；箴 22:3；罗 13:14）。
- f. 认识到离弃罪的过程可能需要时间。没有立即见效或一劳永逸的方法。“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我”（路 9:23）。
- g. 鼓励被辅导者找一个更成熟的信徒来监督他并不断鼓励他前行（箴 27:17；来 3:13，10:24）。