



圣经辅导与其他辅导方法比较（之二）

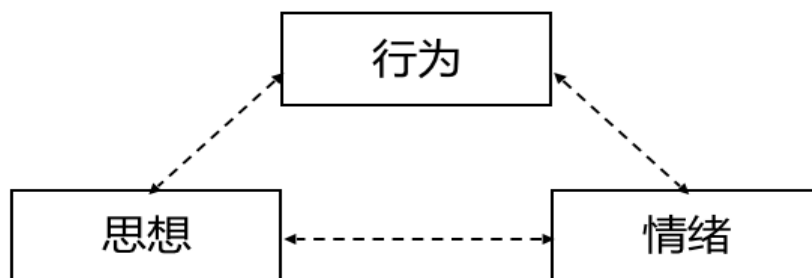
认知行为疗法

无论是在教会内部，或是在教会外部，认知行为疗法都可谓是当今最受欢迎的治疗方法之一。它是各种人格理论的折衷，并且越来越多的研究证明了它的有效醒悟。认知行为疗法被广泛的应用在各种不同领域，从抑郁症到饮食失调，并且已经普及到“自我价值肯定”（self-esteem）运动中。

“认知行为疗法声称：相较用于解释动物行为两个简单的学习过程而言，人类的内在行为（如思想、感觉）会依据不同的规则运转……今天的研究者更倾向于将他们得以汲取灵感的宏观理论进行折衷处理，但却不受任何一个理论的强力约束。他们的目标是针对一些特定的现象（如利他主义、恐惧、抑郁、或社交技能）发展出一些完善的、更小型的理论，而不再将人作为一个完整的生命体来研究。举个例子来说，认知行为疗法开始尝试理解和治疗抑郁症，进而扩展到治疗所有的“情感障碍”，对待焦虑症亦然。它是一个更直接针对病理情绪的理论，同时也是一种有效改变不良情绪反应的（治疗）方案。

——Jones and Butman, *Modern Psychoterapies*, (现代心理学), 197-198。

在认知行为疗法中，个体来自行定义“对错”。需要改变的是个体认为需要改变的，唯一的例外是从文化上被认为对自己或他人“不利”的因素。





马斯洛的需求层次理论

虽然现代研究心理学家很少（如果有的话）推崇马斯洛的需求层次理论，但该理论仍然具有重大的文化影响。造成这种影响力的两个可能的原因是下列两类人群对该理论持续不断的推广：广告商和市场营销人员、基督教整合心理学者。



图：马斯洛需求层次理论

在亚伯拉罕·马斯洛的理论体系里，金字塔的每一个层级都代表一系列的需求。个人最低层级的需求必须得到满足以后才能迈向下一个层级的需求。故此，一个人首先必须满足自身对空气、食物、住所、睡眠等等的生理需求，才能继续追求诸如秩序、稳定性等的安全需求，（这些需求的满足）会令这个人在家庭和其他关系当中成功地生活。这套理论体系的目标是使人实现自我实现的需求，好让人得以实现自我，并且可以做一切满足自己个性的事情。

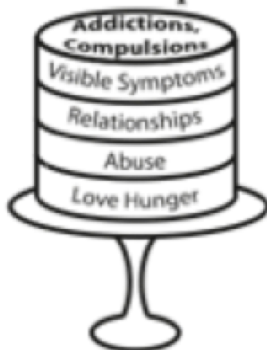
在汉姆菲特、米尔、米勒的《爱是一种选择》一书中，举了一个经典的例子，可以说明马斯洛层次理论中的概念是如何被推广、基督教化，并广泛应用于流行文化和基督文化中（见下图）。



图：储爱箱

汉姆菲特、米尔、米勒的“储爱箱”体系认为，每个人都有有一个储爱箱，这个储爱箱通过与亲友、肢体等建立有爱关系得以填满，当人们得不到爱，他们的关系就不会运转正常，如果他们自己的储爱箱没有填满，也就不能填满别人的储爱箱。请注意，这和马斯洛的需求体系很相似。

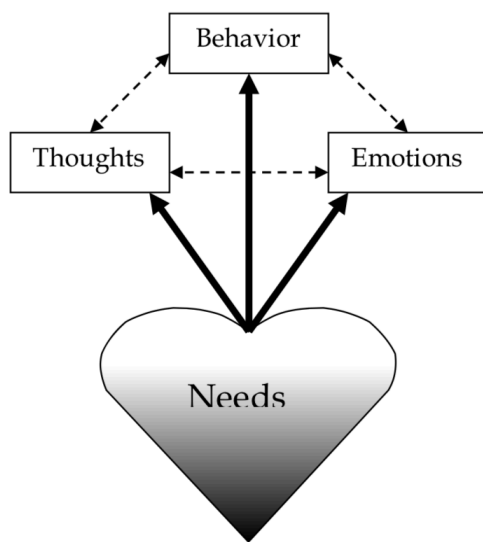
**The Four-Tier
Relationship Cake**



图：四层的关系蛋糕体系

（从下至上依次为成瘾及冲动、可见的特征、关系、虐待、爱的饥渴）

这个体系是汉姆菲特、米尔、米勒爱的存储罐的延伸。当你从上至下沿着蛋糕层次深入，你会触及到“可见特征”的“根本原因”，从这个蛋糕模型可见，一个人之所以成瘾是因为他/她的关系状态错了，关系状态错了是因为虐待的发生，而虐待的发生是因为人爱的饥渴，人没有很好地被满足。同样，请注意，这个体系和马斯洛的需求理论很相近。



译者注：“需求”示意图
(人的需要产生想法、情感和行为，而这三者又相互作用)

家庭系统疗法

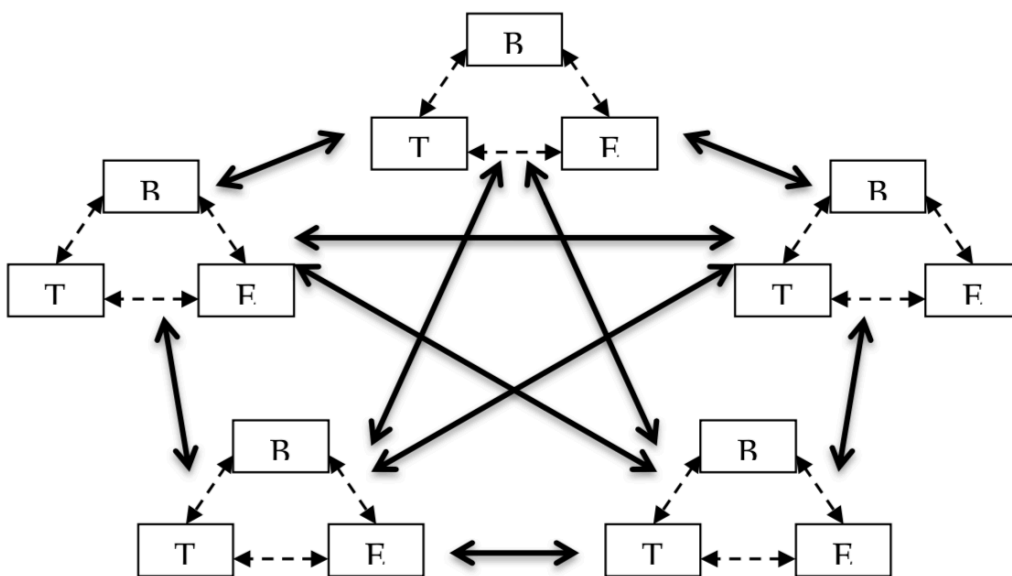
由于婚姻家庭问题的广泛存在，家庭系统疗法成为了另一种广泛流行的心理疗法。同时由于圣经（特别是基督教文化）对家庭的重视，婚姻和家庭疗法（一种家庭系统疗法）在基督徒当中也非常受欢迎。

家庭系统疗法将家庭单元理解为一套需要被维护的系统。同时，它视维持家庭系统健康为促进家庭中个人健康的最佳手段。

为了有效地理解和帮助到家庭这个“系统”，家庭系统疗法让人们必须明白所有的家庭系统都有5个不同的属性：

- 1、整体性：系统大于各个部分之和；
- 2、相互关联性：各部分互相影响；
- 3、界限：界限将系统与系统，子系统与子系统区别开来；
- 4、开放或封闭：家庭系统可以改变，也可以不改变；

5、动态平衡：家庭系统的目标是维持动态均衡（Jones and Butman, *Modern Psychotherapies*（现代心理学），351）。



译者注：家庭系统疗法示意图

精神病学

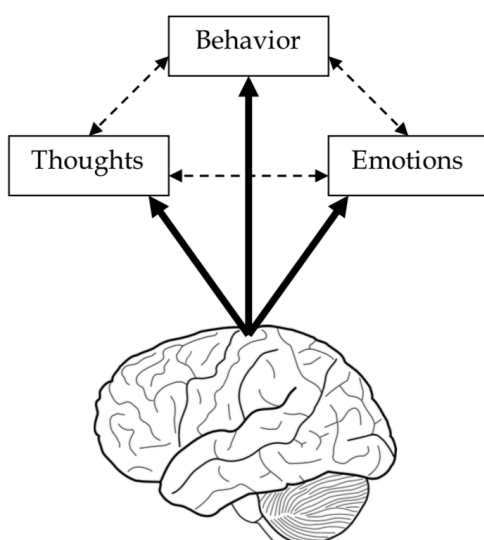
在应对当代生活困境的众多方式中，大概最流行的是使用精神药物。精神病学站在当代文化的山巅，为全面阐释我们的问题带来了“希望”。

近来，生物心理学似乎成为(除基督信仰外)唯一一个看似合理的人类运转大统一理论。如果说每个人都是遭受虐待的受害者，这种说法显得极其愚蠢而行像是一种社会性自杀。但如若要说人人都是罪人，并且得罪了耶稣基督我们的唯一的救主和父神，这着实在太令人反感。因此人们更愿意声称自己本质上是一个躯体，因为这样的话我们就能解决困扰我们的问题。这就像俗话说的，戏院中有一只800磅的猩猩，它肆意而坐，威胁说要压制心理学/心理疗法和基督教。

——David Powlison, “Biological Psychiatry” (生物精神病学), *JBC* (生物化学杂志)。



但问题是，这只800磅的文化大猩猩，实际上仅仅是一只1磅重的老鼠，只不过这只老鼠有一个非常棒的公关公司。在神经科学和生物精神病学领域有许多令人难以置信的发现，但通常来讲，最被人广泛接受的文化事实并不能准确地反映实际的研究结论。



译者注：此图揭示精神病学认为人的大脑对人的情感、思想、行为产生（决定性）影响，而这三者又相互作用。

- 对精神病学对文化性解读的评价

最近的神经科学和精神药理学研究表明，人类的大脑极其复杂，以至于最出色的研究都无法简化（阐释）脑部的运作过程。

不幸的是，尝试通过PET、CT、MRI等手段来确认造成精神疾病的生物学原因至今收效甚微。没有任何一个单一的、存在于某种神经质、酶以及神经末梢中的可繁殖性异变能够被证明是引起常见精神疾病的原因。更确切的说，由于精神疾病的诊断是如此复杂，同时环境和遗传因素在精神疾病中又深刻的相互作用，以至于人们已经不再认为有可能找到这么一个生物学原因来解释精神疾病的形成。



——Stephen Stahl, *Essential Psychopharmacology* (基本精神药理学), 102。

当代的神经科学研究未能证明在精神疾病中存在5-羟色胺变异，事实上这也为“5-羟色胺变异”导致了神经递质缺乏症这种说法提供了重要的反证。当代神经科学已经证明，大脑极其复杂并且人们对它知之甚少。虽然神经科学是一个快速发展的领域，但提议研究人员从分子层级上客观找出一种“化学失衡”（来解释精神疾病），这又与当前的科学结论矛盾。事实上，对5-羟色胺而言，并不存在一种科学上得以确立的完美“化学平衡”，更不用说以被可识别的病理性失衡了。将神经科学领域最近的一些引人注目的成果等同于支持5-羟色胺假说乃是一个错误。——

——Lacasse and Leo, “Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature,” (5-羟色胺和抑郁症：广告和科学文献间的脱节), *PLoS Med* (公共科学图书馆-医学), 2005年。

● 对精神病学世界观的评价

精神药物的推广反映了一种特定的世界观和对问题的理解。这种世界观含义丰富，并诱惑着教会内部的许多人。在某些情况下服用药物本身并非不符合圣经，其背后的世界观才是违背圣经原则的。以下是这种世界观应当为人所知，并且小心抵挡的5项内涵：

- 1、目标是缓解症状。对比彼得前书1:6-7
- 2、心被忽略。对比：马太福音23: 25-26
- 3、苦难被误解。对比：彼得前书4: 12-13和雅各书1: 2-4
- 4、行为被视作坏情绪的产物。对比：罗马书5: 2-4
- 5、坏情绪被视为脑部化学作用的产物。

心灵和身体的统一性在大脑这个层面上意味着，心/灵通常反映、传递出脑部的化学作用。当我们选择行善或作恶时，这样的决定通常伴随着脑部活动的变化。但这并不意味着是头脑在决定我们行善或作恶。这仅代表大脑在物理媒介上传递出了我们内心的意愿，我们的心理活动在大脑中留下了活动的足迹。

——Ed Welch, *Blame it on the Brain* (都是脑神经惹的祸), 47-48。



正念

正念源自佛教传统，但在现代心理学中得到普及。它是基于这样的一个假设：人不仅仅是一具物质身体，除了简单的物质大脑，我们还有心念。因此，思想、行为及情绪应在当下被觉察和认清，而冥想、瑜伽等可以有助于实现这一目的。

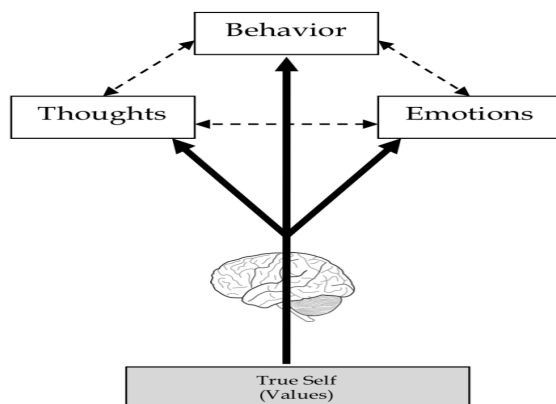
正念可以很好地被描述为神志清醒的第三人对你内心活动的洞察。它是一种使注意力集中于你内在经历的方法，它所强调的是一种觉察自己当前心境是否健康的能力。这种注意力的集中使人专注于一个重要的问题：我目前所思想的是否与我真实的价值观吻合。

正念认为当你为每一个想法打上一个标签，你就给了自己一个机会去辨别这个想法是否健康。如果这种情绪纷乱是来自于一个自私的动机，你便可以退后一步，并重新衡量这个想法是否与符合你真实的价值观。

你通常很难直接掌控（内心）经历的冲动、感觉及欲望。这种（内在）经历通常是你的头脑在生活中较早接受到感应的后果。但你确实可以控制你对这些内在感受的回应。这便是你开始意识到这些想法和感觉并不属于真正的你，而你也不必受它们的辖制！

——Jeffrey Schwartz, *The Table* (桌子), Issue 2 (第二期)。

许多现代精神病学家和神经学家相信，许多行为、思想和情感都是由大脑产生，（因此）把正念作为一种通过（内心的）经历自然地将大脑“重新布局”的方法。



译者注：此图揭示正念理论所认为的你真正的自己（所持的价值观）影响你的行为、思想和情感，而这三者又相互作用。



基督教整合心理学

许多基督教心理学家假设圣经并未提供一整套完整的动机理论，并认定仅仅靠圣经并不足以识别出人们的问题并帮助他们取得改变。结果你将发现，基督教心理学家已经采纳了以上的所有理论，只是在概念上为其添加上了圣经词汇。尽管这听起来感觉像是基督教理论，但事实上这种理论是基于对人、以及人行为背后动机的不全备的认识。

基督教心理学家肯定了圣经的重要性，但否定圣经包含完整的圣经心理学及人的理论。

事实上，基督教的影响被限定在我们所谓的一些狭窄的宗教话题中。圣经是可以用来为我们指引方向的一个资源（上帝的救赎计划、信心的伟大教义），但对于人应当如何工作、经过策划的交谈应当如何进行，圣经并未向我们提供详细的洞察。

——Powlison, *Psychology and Christianity*（心理学和基督教），145。

Stanton Jones代表了绝大多数的基督教心理学家，他在以下的写作中明确否认了完全性圣经心理学的存在：

我们的观点是：圣经和基督教神学并没有教导已经被当代心理学充分解读的人格理论，对于我们所需要理解的为何每个人有不同的性格（举例来说，为什么有的人苦苦挣扎于强迫症倾向，而有的人却拥有不可思议的性格力量），它所教导的比我们需要的少。并且我们需要知道（一些知识）以帮助个人胜过他们所感受到的痛苦和困惑，而在这一点上，它所提供的教导仍旧不足。

——Jones and Butman, *Modern Psychotherapies*（现代心理疗法），39-40。

同样，Mark McMinn在关于圣经的有限性上完全同意Jones的观点：

一个完整的人格模式需要一整本书来讨论，而且它可能会留下一个错误的印象，好像我们斗胆提出一个绝对的基督教心理学。我们同意琼斯和巴特曼（1991），他们认为大概不可能为基督教心理学家完成这么大的异象。他们这样说是因为圣经未曾提出一个明确的人格理论，另一方面也是因为基督教历史已经证明，要基督徒对基要的信仰问题有共识是相当的困难。

——McMinn and Campbell, *Integrative Psychotherapy*（整合心理治疗），113。



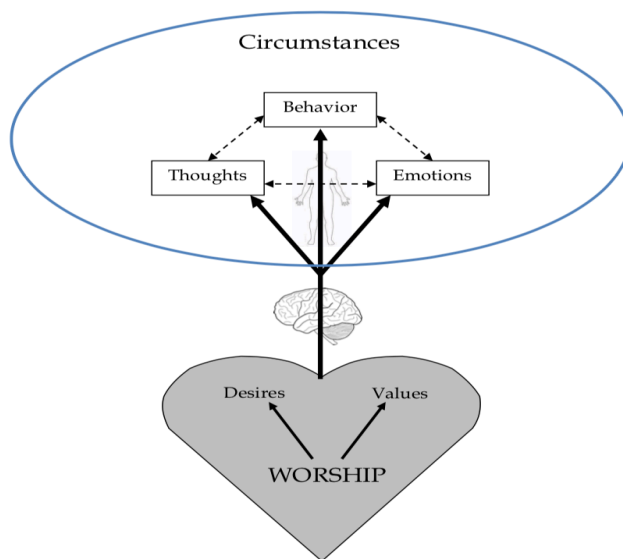
McMinn在他最综合性的基督教心理学书籍中，直言不讳地表达了在他自己以及其他基督教心理学家的理论框架中，神学真理和心理学真理的不同地位：

我们需要一张心灵成长地图……我们中的大多数人（基督教心理学家）并不希望被行为疗法、认知疗法、心理动力疗法、家庭系统疗法和其他疗法取代我们的理论承诺。但我们需要对精神生活和心灵智慧有更深入的了解，好让我们可以更准确地看待我们自己、被辅导的人及我们之间的协谈关系。

——McMinn, *Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling*（基督教协谈中的心理学、神学及灵性），34。

圣经辅导

圣经已全备地为我们提供了动机理论和人格理论，它完全地解释了整个世界都努力去理解的东西。在圣经综合性的画卷中，我们可以看到一些世俗理论家提出的观点，但是我们同样可以看到他们对我们是谁，我们所做、所思、所想和所感的观点是何等的不完整、不充分（希伯来书4：12）。



译者注：此图揭示了圣经辅导理论中提及的我们的心体现了我们要敬拜什么，所要敬拜的欲望主体和价值导向，我们的心产生了思想、情感、行为，而这三者互相影响并受环境影响。



● 圣经的综合动机理论

- 1、我们生活在我们的环境和苦难中（彼得前书4：12）；
- 2、我们的行为/思想/情感内在相连（腓立比书4：4-9）；
- 3、我们的身体（和大脑）为我们的行为/想法/情感提供居所（雅各书2：26；诗篇139:13-15；哥林多后书5：6-9）；
- 4、我们的行为/思想/情感源自内心（马可福音7：21-23；彼得前书1：22）；
- 5、我们的行为/思想/情感反映出我们的私欲（雅各书1：14-15；以西结书36：24-26）；
- 6、我们的私欲最终根植于我们的敬拜（罗马书1：22-25；歌罗西书3：5）。