



# 認識你的羊

當靠主常常喜樂，不住的禱告。

文／謝秀芬 圖／Amigo

信仰  
專欄

聖經的  
輔導知能



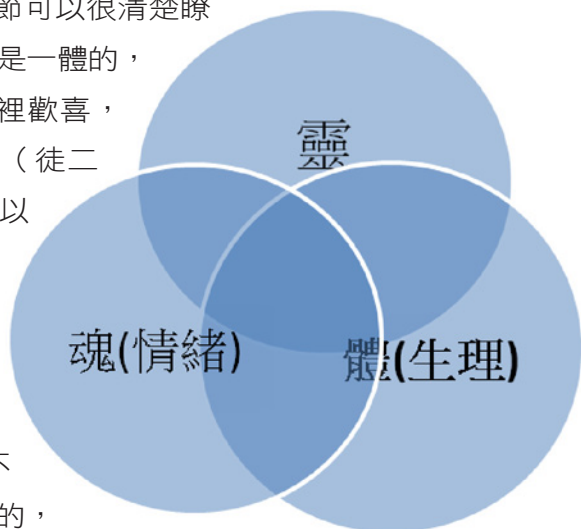
輔導工作很重要的一點是對人要了解。是的，當詳細知道你牛群的景況，留心料理你的牛群（箴二七23）。想幫助人就應該對人的情況有充分的掌握，這是《箴言》告訴我們的。一位輔導人員對人的認識有多少，對人的協助就有多少，當清楚知道自己是如何看人、如何認識人，對人的瞭解當全面整體的關注。人是社會性的，無法離群索居，人要面對自己和環境兩部分，個人的部分包括生理、心理和精神層面；環境部分包括物質環境和社會環境層面。當個人和社會層面交互作用下，又是另一種層面，可以說是多面向的。以下就個人、環境，及人與情境的交互作用，來瞭解我們所牧養的羊群景況，以能留心關照他們。

## 一. 個人

保羅勉勵帖撒羅尼迦教會：「願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」（帖前五23），我們既有這等應許，就當潔淨自己，除去身體、靈魂一切的污穢，敬畏神，得以成聖（林後七1）。從這經節可以很清楚瞭解，人有靈、魂、體三部分，但是人的身心靈是一體的，靈、魂與身子都要保守成聖。大衛說：我心裡歡喜，我的靈快樂，並且我的肉身要安居在指望中（徒二26）。身心靈是彼此互相影響，互相制約。以下就身體與心靈，魂（情緒）與靈，靈與生理（見圖一），分別加以說明。

### 1. 身體與心靈互相影響

主耶穌說：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（太十28）。魔鬼的試探，都是先從肉體的情慾下手，魔鬼對夏娃和耶穌的試探都是這樣，先從飲食開始，所以聖經才告訴我們，要禁戒肉體的私慾，因這私慾是與靈魂爭戰的（彼前二11）。保羅也說，若吃肉會叫人跌倒，寧可不吃肉。

身體若沒有靈魂是死的（雅二26），魔鬼就是要殺人的靈魂，使人變為行屍走肉。叫人活著的乃是靈，肉體乃是無益的，靈就是生命（約六63）。人是有靈性的，若缺乏靈性，就常會被比喻為沒靈性的畜生，只好被宰殺（彼後二12）。

人生理的健康與否，會影響情緒和心靈的健康。身體有疾病，很容易影響情緒，甚至讓人想不開。人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？（箴十八14），人患重病通常無法工作，需要他人照顧，除醫藥費外，也有其他的開銷，若花費甚多，易導致貧窮。在此情況下，若沒有神的幫助，可能造成自卑、自怨自哀、自暴自棄，或變得憂鬱或暴躁，甚至產生家暴事件。記得幾年前，報載高雄有一男子，因受癌症之苦，無法工作，且用盡了所有積蓄，外配妻子只好到工廠工作。有一天當妻子晚上加班時，他殺了三名幼子後自殺，悲劇就這麼發生了！

## 2. 情緒影響生理

心若有喜樂，病會無藥而癒；反之，心靈憂傷，容易造成生理的疾病，就如《箴言》所說的，喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾（箴十七22）。一個人若有罪惡感、無助感、焦慮不安或憂愁，自然會影響



食慾和睡眠，身體就不健康。2008年3月17日南佛羅里達大學健康科學研究中心，首席科學家衛斯理教授向全世界宣布心臟可以分泌人最後一命的賀爾蒙，不僅可以在24小時殺死95%以上的癌細胞，而且對其他絕症有極好的治療效果。他以一百位自願者對其情緒狀況下的心臟荷爾蒙進行研究，發現人的情緒高昂、心情越愉悅，人的心臟分泌的賀爾蒙就越充沛，人處在痛苦擔憂等消極狀況時，心臟幾乎停止分泌這種激素物質。患重病時，保持心情愉悅、積極求生的患者，心臟才可能分泌救命的賀爾蒙，這種賀爾蒙達到一定的量，才能殺死癌細胞或抑制生長，如此才有自癒的機會。這也就是聖經告訴我們要常常喜樂的原因。

## 3. 情緒（魂）與靈互相影響

情緒就是魂，魂影響靈。心裡憂傷靈被損傷（箴十五13）；心高氣傲，靈也剛愎（但五20）。人負面的情緒，會造成心靈的損傷，不論憂傷或高傲，靈都受到影響。但以理在夜裡見異象說，我的靈在我裡面愁煩（但七15），從這些經節可以瞭解，魂和

靈是互相影響的，靈也會影響情緒，所以聖經教訓我們當一無掛慮、靠主常常喜樂，不住的禱告，將憂慮卸給神（腓三1；帖前五16）。彼得和雅各都勉勵我們，雖在百般試煉中暫時憂愁，都要以為大喜樂（彼前一6；雅一2）。

心中喜樂面帶笑容；眼有光，使心喜樂（箴十五13、30），看一個人的表情，就能知道他的心靈是否平安。筆者曾在國外看到一位很愛主、熱心服事，又很有愛心的信徒，可是我却常看到他面帶愁容，我知道他心裡很苦，一定有什麼事情發生。果然經過一段時間後，聽說他的靈命出了問題。確實，我們生理的表現是會反應心靈的狀態。

人有身體、情緒、靈魂三部分，但這三方面卻是互相交互影響，是一體不能分割的。因此，應當善用我們的觀察力，全面了解身心靈或靈魂體。

#### 4. 人格結構

心理學家弗洛伊德（Freud）將一個人的人格結構分為本我、自我和超我三部分。

**(1) 本我：**有關人的基本慾望，如吃、喝、穿、玩樂等，包括所有肉體的情慾、眼目的情慾和今生驕傲等，也是常被魔鬼試探的部分。本我強的人是享樂主義者，看重吃喝嫖賭之人。魔鬼掌控的世界，人類追求物質的享受，性關係混亂和喜好賭博即屬此。

**(2) 超我：**是指個人的良心，社會道德、規範和法律，或聖經中所說的律法、十誡均屬之。超我強的人，猶如宗教家、道德家。聖經所提到的假冒為善的文士和法利賽人，就是想表現他們是道德高操之人。

**(3) 自我：**自我的功能是權衡本我的慾望和超我的要求而行動，期能滿足本我的慾望，又能符合社會規範。當自我所行無法符合規範時，遇到一些讓自己感到焦慮的事情時，自我會產生一個防衛機制，來保護自我避免受傷，使自我得到平衡，最常被使用的自我防衛機轉有很多，以下舉例說明之。

①**合理化作用：**合理化作用即是以「好理由」取代「真理由」，如：酸葡萄的自我解嘲方式，比如說：買不起車子，說騎腳踏車較環保，又順便運動比開車好多了。通常在



實際運用時，會以個人好惡、歸罪他人，或情境及事實需要無可避免的方式找藉口。例如神問亞當是否吃了善惡樹上的果子，亞當說是神所賜給他，與他同居的女人，將那樹上的果子拿給他吃，他就吃了。神對夏娃說你做的是甚麼事，夏娃說是蛇引誘我，我就吃了（創三11-13）。像這樣，亞當說是夏娃害的，夏娃說是蛇害他的。這是把自己的錯歸罪他人典型的例子。

②否認作用：否認作用是對具威脅性的現實「視若無睹」以抵擋焦慮，遠離不愉快的景象，拒絕討論不愉快的主題，拒絕面對真正的問題，否定事實或許可能帶來生存的希望，但有時也可能延遲解決問題的時機。例如非常愛耶穌的彼得，三次不認主，是因為當時的情境對他太危急（可十四66-71）。承認他與耶穌同夥，會對他的生命有威脅。又如以利沙的僕人基哈西去追趕乃縵，假藉是先知向他索要禮物，乃縵就賜基哈西二他連得和兩套衣衫。當他站在以利沙面前，以利沙問他從哪裡來，他卻謊稱哪裡也沒去，否認他見過乃縵的事實（王下五22-27）。

③投射作用：投射作用是個人將自己的錯誤、缺點，不希望有的特質或不為社會認可的慾望，歸諸於他人，例如自己是極懶惰之人，卻常罵人好吃懶做；又如自己總是將錯誤歸罪對方，不願承認自己錯誤的人，卻常罵人愛辯，死不認錯。此乃為保護自己，減少自己因錯誤而產生之焦慮，藉以維持個人的價值感，就如聖經中耶穌所說總是看見弟兄眼中有刺，不想自己眼中的樑木的人（太七3-4）。

④反向作用：反向作用是為防止有威脅性，或危險性的慾望、衝動被發現，行為上極力表現出相反方向的作法，即在行為上的表現恰與其內心隱藏的真正動機相反，例如：林弟兄愛慕王姊妹，可是却表現得一點都不欣賞、不在乎的樣子，以掩飾心裡的慾望，或表現出濃烈的愛來掩飾心中的恨。這就是為何保羅會說，有先知講道之能，有知識，有全備的信，能移山，能將所有的賙濟窮人，又捨身叫人焚燒，卻沒有愛的原因吧（林前十三2-3）。

曾有一位當事人非常自卑，可是却表現一付驕傲不理人的模樣，當別人批評她自以為漂亮就那麼驕傲時，她很難過，因為其實她並不是這樣，她只是要掩飾不讓人發現自己自卑而已。

人在成長的過程，會不斷的發展各種自我防衛機制，來應付生活上所碰到的威脅、挫折、衝突，這些應付行為，會漸漸成為個人的人格特質。自我防衛機制用的適當，對人格的完整性是有幫助的，但是若使用過度會造成心理偏差，因為花太多心理的能量去扭曲、偽裝，而較少努力經營有意義的生活目標與良好的人際關係，如此，便產生人格失調。輔導者必須協助使其真實的面對自己，用心的覺察自我與環境，以創造積極的人生。

自我是人格結構的中樞系統，是人的行為和動機的控制器和調節器，它不停地周旋於本我、現實環境和超我三者間，平衡和協調它們的關係，承受著來自各方面的壓力和

挑戰，最大限度地避免自我的焦慮和解體。自我功能發揮得如何，影響一個人的人際關係和社會功能。

## 二. 情境

人必須生活於自然環境和社會中，而社會環境又可細分為家庭、學校和教會環境等。

### 1. 自然環境

我們無法離開物質環境而生活，隨著人所居住地區的差異，會產生不同的生活模式和文化。以農為主的農業社會；以牧業為主的遊牧社會或民族；以漁業為生的漁民社會；以科技工業發展為主的是工業社會；還有以經商買賣維生的商業社會。生活在不同的自然環境就會產生不同的社會。

不同的社會產生不同的文化和生活方式。自然環境影響居住設計，有蓋木房防地震；有蓋平頂房，防海風；有蓋瓦房易散熱、易鏟雪；有住蒙古包為方便遷移等。自然環境也帶來生活和生命的威脅，如旱災、水災、颱風、地震和海嘯。例如台灣的九二一地震和八八水災，以及日本的三一一海嘯即是。

### 2. 社會環境

不同的社會和生活方式，產生不同的社會制度，社會組織和社會階層也影響人與人之間的關係。農業社會自給自足，採家長制，安土重遷，多子多孫，多福氣；工業社會無法自己生產，需出外工作，賺取生活所

須，產生雙薪家庭及少子化的現象，也講求人權爭取平權。

家人關係隨著社會的改變而改變，人的社會性是慢慢被塑造的，孩童從小與家人的互動，造成不同的個性，有自卑、猜疑心重者；有自信心強、責任感重者；有任性、喜暴力者；有木訥穩重和具安全感者等等；真是一種米養百種人。

### 3. 教會環境

不同的教區也有不同的生態環境，影響信徒的人際互動和對神的信心，這些從平時聚會中的禱告和接待工作可知端倪。有些教會很有愛心，讓人感到溫暖；有些教會比較冷漠，缺乏愛心問候，聚會完，一會兒人就全走光了，沒有團契的感覺。信徒做志工和禱告的多寡，會影響聖工的推展；教會的氣氛，影響信徒的關係和對教會的向心力及信心。可見環境對人的影響是無庸置疑的。

## 三. 人與情境的交互作用

### 1. 身分和地位

人在團體中的身分地位，影響他所扮演的角色，和對應其角色者的權利義務，及別人對他的期待。例如學生的角色，最主要是學習，功課應該擺第一，被期待不遲到早退、準時交作業，有良好的成績表現，而和學生相對應的老師，被要求認真教學、關心學生，父母則賦予養育子女的相關責任。人在社會中所扮演的各種角色，若無法實現該角色的義務與責任，會帶來焦慮與不安。如一位母親不知如何扮演好母親的角色，會常

感到困擾和憂慮。因此當關心求助者的身分和角色是否帶來壓力。

## 2. 交互反應關係

兩人的關係是一種互動關係，如夫妻關係或手足關係。三個人以上的關係，就是一種交互反應的關係，例如夫妻關係影響親子關係，親子關係又影響手足關係，這就是交互反應關係。所以說手足關係不良和親子關係有關，父母偏愛會造成手足不合。當然亦有可能是婆媳關係不良，導致夫妻關係不良，又造成妻子與兒子聯盟來抵制丈夫，導致父子關係不良，才讓兒童虐待事件產生。例如，嘉惠和婆婆的關係不良，但先生不諒解，失和的夫妻關係，使嘉惠將其苦楚，向

其長子哭訴，於是獲得長子的支持，母子聯盟以抵制婆婆和先生，結果父子關係不良，造成父虐子以報復太太。可見一個虐兒事件的產生，非單純的是父親對孩子管教不當而已。人際關係的問題是錯綜複雜的，需要深入了解才能達到輔導效果。

## 四. 結論

人離不開身心靈和環境的交互作用和整合，生病非單單是生理上體弱的問題，壓力也會使人生病，壓力有可能來自人際關係或環境導致情緒困擾所造成。神所創造的人是非常奧祕的，輔導人員當仔細去思量和探討，用心詳細瞭解，清楚知道你所牧養關懷者的景況，如此才能留心去關懷和輔導。✿

# 國際青年事奉網站

一、國際青年事奉委員會已設立一個網站，以簡要快捷的平台，提供本會青年分享國際青年重要的青年團契/訓練活動消息並事奉資訊/資源。

此網站連結為 [iym.tjc.org](http://iym.tjc.org)，其主要內容如下：

- (1) 國際青年事奉委員會簡介
- (2) 國際青年聯誼與各地聯誼資訊
- (3) 各總會青年神學訓練班年度各項資訊
- (4) 開拓宣道事奉工作資訊
- (5) 青年事奉課程教材

二、請各總會、聯絡處及聯總直屬教區將此網站提供給各地教會18歲至40歲之青年。若對此網站有任何疑問，或對國際青年事奉委員會有任何建議，請寄電子郵件給國際青年事奉委員會 [iymc@tjc.org](mailto:iymc@tjc.org)。