

I. 查经预备资料：(太 6:24-34)

神不要我们忧虑，我们要明白忧虑的意义。

1. 不能事奉两个主 (太 6:24):

- (1) 人的天性就是做奴隶—因为人需要跟从，做罪的奴仆或做神的奴仆 (罗 6:20；22)。
- (2) 人无法掌握自己欲望—人都安于满足自己的私欲，能满足欲望就去做。
- (3) 玛门是撒旦操纵工具—钱财固然是中性，但起贪财的心，就会受魔鬼的利用。
- (4) 神不容许人脚踏两船—因为神是独一，祂也是忌邪的神。

2. 不要为外面忧虑 (太 6:25)

- (1) 人需要的层次—人有身体的需要，安全的需要，爱与被爱的需要，自尊的需要，自我实现的需要(马士劳的五重论)。人的肉体会过度的追求低层次的需要而忽略高层次的需要。这里所谓肉体乃是指人与神作对的本性 (罗 7:5)。
- (2) 灵性与肉体的需要—人有灵性，渴望与灵性世界的东西沟通。人的肉体会霸占五种层次的每一种需要，但人的灵性会减少低层次的需要。外面的需要是指肉体的需要，里面的需要是指灵性的需要。
- (3) 灵性胜于肉体—如果灵性需要被满足，低层次的需要就会变得不要紧。会有外面的忧虑，乃是肉体过度的追求某种需要。例如，失去工作的安全感，怕丢脸的自尊心。

3. 神有足够的恩典 (太 6:26)

- (1) 自然世界的规律—神会遵守祂所建立的自然定律，并非变化无常，是神的应许保证。
- (2) 上帝在掌管万有一—虽然看不见神，但凭信心可以体会，与祂互动，求祂的帮助。
- (3) 人被神看为宝贵—人是按祂形象所造，神必会看顾 (申 32:10)。

4. 忧虑不改变事实 (太 6:27)

- (1) 人的忧虑 85%是不会发生的，其中 15%发生的忧虑中，有 79%能应付过去的，只有 3%是要去面对的。
- (2) 忧虑而无力改变是无用，忧虑没有行动也是无用。

5. 忧虑是不相信神 (太 6:28-30)

- (1) 神的作为远大过人的努力—人只需要作自己该做的，忧虑是怀疑神的不能，不信神是罪根由。
- (2) 神做事有一定时候和道理—野地百合花的美丽是被人忽略的，但可以显出神对万物的精心设计与安排，丢在炉里烧的野草也给它妆饰，说明神有一定的时候。
- (3) 神给我们是最合适我们的一所罗门的荣妆，和穷人的簑衣在神看都一样。

6. 先求神的国和义 (太 6:31-33)

- (1) 人生正确的次序--先追求神的国和神的义。神的国是指神掌权的地方，好比在信主的心里 (路 17:21)。神的义是指神法则的实现，好比顺服圣灵去行善 (罗 6:13)。
- (2) 存感恩领受所有的一凡事感谢神是最好除去忧虑的办法 (腓 4:6-7)。当我们把焦点从自己的难处，转移到神的身上，我们就真自由了。

7. 处理好当前的事 (太 6:34)

要把握现在，有关现在的事实；

- (1) 神此刻正在注视着我们 (代 16:9)
- (2) 神正等待我们向祂说话 (诗 34:6)
- (3) 神用说过的向我们说话 (结 24:14)
- (4) 神喜悦听祂儿女的对话 (玛 3:16)
- (5) 神随时预备好帮助我们 (诗 27:9)

II. 专题讨论资料：辅导与心理防卫 (施静欣)

前言：人有基本的自我防卫机制，避免我们会受伤害，但也可能过度使用。

1. 自我防卫机制的定义和功用：

(1) 自我防卫机制—Ego Defensive Mechanism, 是无意识的心理机制，去减少因不可接受或潜在有害的事物而来的焦虑 (Defined by Freud)。在生理上，心理防卫机制被认为可以防止，因各种心理打击而引起的心理障碍。但过分或错误的应用心理防卫机制可能会带来心理疾病。 Functional personality in which an individual establishes his or her relationship with the outside world (施静欣).

能理解自我防卫机制，可以更好的与人相处。

(2) 功用与功能--

- a) 防御机制往往是出于不自觉的反应（无意识的或至少是部分无意识的），真正的防御机制是无意识进行的。
- b) 防御机制是借支持自尊或通过自我美化（或称价值提高），而保护自己免于受伤害。从它的作用和性质来看，可分为积极的防御机制，和消极的防御机制两种。
- c) 防御机制似有自我欺骗的性质，即以掩饰或伪装一个人真正的动机，或是否认对自己可能引起焦虑的冲动、或是记忆的存在。因此，完成自我防御机制是借歪曲知觉、记忆、动作、动机及思维，或完全阻断某一心理过程而防御自我免于焦虑。实际上，它也是一种心理上的自我保护法。正如身体的免疫系统一样。
- d) 防御机制本身不是病理的，它们在维持正常心理健康状态上起着重要的作用。但正常防御功能作用改变的结果，可引起心理病理状态。 e) 防御机制可以单一地表达，也可多种机制同时使用。

(3) 分类—

A. 按照心理成熟度分类—可能有 29 种 (维基百科)

- a) 自恋心理防卫机制 Narcissistic EDM (一级防卫机制)：包括**否定**、**歪曲**、**投射**，它是一个人在婴儿早期常常使用的心理机制。早期婴儿的心理状态，属于自恋的，即只照顾自己，只爱恋自己，不会关心他人，加之婴儿的“自我界限”尚未形成，常轻易地否定、抹杀或歪曲事实，所以这些心理机制即为自恋心理机制。一名成年人还运用“自恋机制”来进行自我心理防御，是很危险的。

- b) 原始心理防卫机制 Primitive EDM（二级防卫机制）：此类机制出现于青春期，成年人中出现也是属于正常的。包括**内向投射**、**退化**、**幻想**等。
- c) 紧张心理或是精神病性防卫机制 Neurotic EDM（三级防卫机制）：这是儿童的“自我”机制进一步成熟，在儿童能逐渐分辨什么是自己的冲动、欲望，什么是实现的要求与规范之后，在处理内心挣扎时所表现出来的心理机制。例如：**歪曲**。
- d) 成熟心理防卫机制 Mature EDM（四级防卫机制）：是指“自我”发展成熟之后才能表现的防御机制。其防御的方法不但比较有效，而且可以解除或处理现实的困难、满足自我的欲望与本能，也能为一般社会文化所接受。这种成熟的防卫机制包括**压抑**、**升华**、**补偿**、**幽默**、**認同**等。

B. 按行为性质分类--

- a) 逃避性防卫机制：**压抑／潜抑**（repression），**否定**（denial），**退化情感**（regression），以及维持一个社会可以接受的自我形象，或者自我行为模式。
- b) 自骗性防卫机制：此类防卫机制含有自欺的成分，也是一种消极性的行为反应。包括**反向**（reaction formation），**合理化**（rationalization），**仪式与抵消**（ritual and undoing），**隔离**（isolation），**理想化**（idealization），**分裂**（dissociation），**歪曲**（distortion）。
- c) 攻击性防卫机制：**转移**（displacement），**投射**（projection）。
- d) 代替性防卫机制：**幻想**（fantasy），**补偿**（compensation）。
- e) 建设性防卫机制：**认同**（identification），**升华**（sublimation）。

2. 日常生活中重要的典型范例:

- (1) **否认** Denial--指无意识地拒绝承认那些不愉快的现实以保护自我。它是最原始最简单的心理防卫机制。意志薄弱而知识结构又单纯的人，常会情不自禁地使用否认机制。例如：小孩打破东西闯了祸，往往用手把眼睛蒙起来；癌症病人否认自己患了癌症。
- (2) **歪曲** Distortion--是把外界事实加以曲解、变化以符合内心的需要，属于精神病性的心理防卫机制。用夸大的想法来保护其受挫的自尊心，这是歪曲作用的特例。因歪曲作用而表现的精神病现象，以妄想或幻觉最为常见。妄想是将事实曲解，并且坚信不疑，如顽固地认为配偶对其不贞。幻觉乃是外界并无刺激，而由脑子里凭空感觉到的声音、影像或触觉等反应，它与现实脱节，严重歪曲了现实。例如：明明昨天和女朋友分手，卻自以為要和女朋友結婚，甚至還到處向親朋好友發喜帖。

- (3) **反作用形成** Reaction formation--也称反向，或者矫枉过正，指意识性的采取某种与潜意识所完全相反的看法和行动，因为真实意识表现出来不符合社会道德规范或引起内心焦虑，故朝相反的途径释放。例如：对丈夫前妻留下的孩子怀有敌意的继母，往往特别溺爱孩子，企图证明她没有敌视孩子。
- (4) **压抑／抑制** Suppression/Repression--“压制”指当一个人产生痛苦情绪或经历心理创伤时，有意识的控制自己，避免心理上触及创伤。需要注意的是“压制”依旧存在于意识当中。人类透过控制自己，不去消耗能量思考，减少了痛苦的频率和强度，从而将影响最小化。“抑制”指当一个人的某种观念、情感或冲动不能被超我接受时，下意识的将极度痛苦的经验或欲望潜抑到潜意识中去，以使个体不再因之而产生焦虑、痛苦，这是一种不自觉的主动性遗忘（不是否认事实），有时表现为口误笔误。但需要注意的是，抑制在潜意识中的这些欲望还是有可能无意识的影响人类的行为。例如：一位中年妇女的独生女于十八岁时死于车祸，她非常痛苦。经过一段时间之后，每当有人提及车祸，或者交通事故时，她都会迅速的转移话题（压制）。
例如：一位中年妇女的独生女于十八岁时死于车祸，事情发生在十月份。当时她非常痛苦，经过一段时间以后，她把这不堪忍受的情绪抑制、存放到潜意识中去，“遗忘”了（抑制）。可以说感情留在意识之中，而观念却被忽视了。这些潜意识中的情绪不知不觉地影响她的情绪，果然她每年十月份均会出现自发抑郁情绪，自己不知道为什么，药物治疗也无效。
- (5) **投射** Projection--也称外向投射，是主观的将属于自身的一些不良的思绪、动机、欲望、或情感，赋予到他人或他物身上，推卸责任或把自己的过错归咎于他人，从而得到一种解脱。它包括严重的偏见、因为猜疑而拒绝与人亲热、对外界危险过分警觉。例如：自己想要说谎，但却声称或质疑别人想要说谎。犯罪后声称「这是社会的错！」、「以小人之心度君子之腹！」等等。
- (6) **合理化** Rationalization，指无意识地用一种通过似乎理性的解释来为其难以接受的情感、行为或动机辩护以使其变得可以接受。这是多种自我防卫机制中最常见的一种，用作掩盖其错误或失败，以保持内心的安宁。例如：由于没有花时间温习，导致考试不合格，因此抱怨老师出的试卷太难而导致不合格。
- (7) **摄入** Introjection--或称内向投射，与投射作用相反。指广泛地、毫无选择地吸收外界的事物，而将它们变成自己人格的一部分。由于摄入作用，有时候人们爱和恨的对象被象征地变成了自我的组成部分。如当人们失去他们所喜爱的人时，常会模仿他们所失去人的特点，使这些人的举动或喜好在自己身上出现，以慰藉内心因丧失所爱而产生的痛苦。相反，对外界社会和他人不满，在极端情况下变成恨自己因而自杀。

内投射也可能是自罪感的表现，他们常常模仿死者的一些性格特点来减轻对死者的内疚感。内投射或仿同的对象，常是所爱，所恨和所怕的人，尤其是父母。例如：一学生对勤奋用功的女同学产生情感却未能表达，暗地里开始比她更用功。

- (8) **升华** sublimation--被压抑的不符合社会规范的原始冲动或欲望另辟蹊径用符合社会认同的建设性方式表达出来，并得到本能性满足。例如：在学校被人欺负，所以努力考进警校，以维护社会正义。例如，升华 sublimation 就是跳跃性的改变，自知之明，自我超越。
- (9) **转移或移置** Displacement--在一种情境下是危险的情感或行动转移到另一个较为安全的情境下释放出来。通常是把对强者的情绪、欲望转移到弱者身上。例如：对上级的愤怒和不满情绪，在家中向亲人发泄出来。家中 Emotional Climate 很重要。

3. 自我防卫机制与精神思维仪器的关系（维基百科）

- (1) 佛洛伊德认为人格或人的精神主要分成三个部分，即本我、自我与超我。
 - a) 「本我」id, libido（完全潜意识，不受主观意识的控制）代表欲望，受意识遏抑，如饥饿、生气、性欲。本我只遵循一快乐原则（pleasure principle）而不关心社会的规则，意为追求个体的生物性需求，如食物的饱足与性欲的满足，以及避免痛苦或不愉快。
 - b) 「自我」Ego（大部分有意识）负责处理现实世界的事情，个体学会区分心灵中的思想，与围绕着个体的外在世界的思想。自我在自身和其环境中进行调节，如延迟享乐。自我是人格的执行者。
 - c) 「超我」Super ego（部分有意识）是良知或内在的道德判断，是人格结构中的管制者，想要完美，由于对客体的冲突，超我倾向于站在「本我」的原始渴望的反对立场。他的这一理论也叫做「冰山理论」。
- (2) 本我、自我、超我构成了人的完整的人格。人的一切心理活动都可以从它们之间的联系中得到合理的解释，自我是一直存在的，而超我和本我又几乎是永久对立的，为了协调本我和超我之间的矛盾，自我需要进行调节。若个人承受的来自本我、超我和外界压力过大而产生焦虑时，自我就会帮助启动防御机制，并称为心理防卫机制或自我防卫机制。防御机制有：压抑、否认、退行、抵消、投射、升华等等。
- (2) 佛洛伊德认为虽然宗教在历史上发挥过作用，但在现代社会已经可以被科学取代，而神不过是一种幻觉。《摩西与一神教》一书，则根据佛洛伊德理论重建犹太教历史，认为摩西是埃及人，为阿肯那顿一神教的信徒，阿肯那顿一神教失败后，摩西率领埃及边境地区的少数族群犹太人出走埃及，维持一神教的信仰，沿途并与夸底

斯部落结合。但摩西严格的一神教信仰使百姓们无法忍受，因此杀死摩西。此后，摩西的追随者（利未人）一方面坚持一神教的传统与埃及习俗（如割礼），一方面与夸底斯部族妥协，使夸底斯人崇拜的火山神耶和华成为新一神教的神祇。但书中很多说法实际上是佛洛伊德的个人猜想，并没有历史依据。

4. 对精神科学具有代表性的重要贡献者:

- (1) Sigmund Freud—1856-1938 奥地利精神科医师，创立心理分析治疗，为犹太裔。
- (2) Anna Freud—1895-1982，英籍精神治疗师，弗洛伊德最小女儿，推动 ego 理论。
- (3) Carl Jung—1875-1961，瑞士精神治疗师，建立分析心理学，MBTI 人格分析。
- (4) Abraham Maslow—1908-1970，美国心理学家，创立人性需要层次说。
- (5) Eric Erickson—1902-1994，德裔美国心理学家，建立认同危机理论。
- (6) Jean Piaget—1896-1980，瑞士心理学家，建立儿童认知体系，强调儿童教育。

5. 基督信仰来看自我防卫机制:

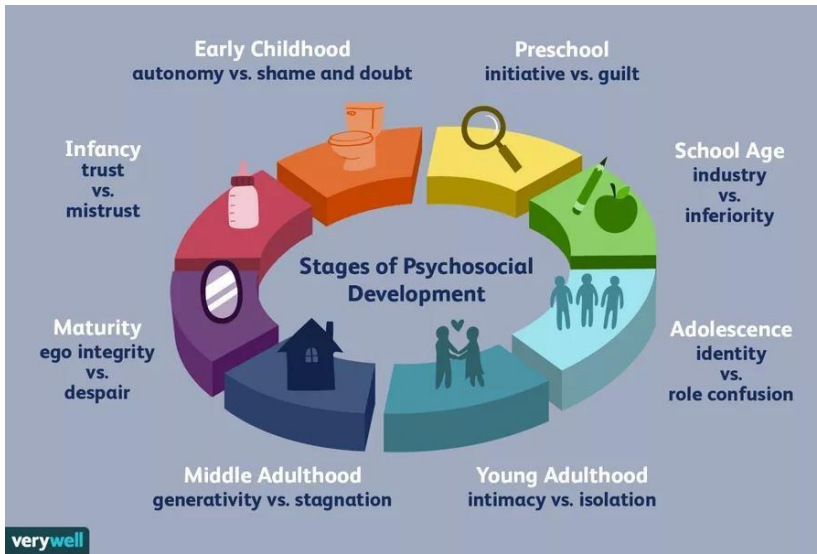
- (1) 首先，心理学是对人类行为和心智活动之分析和解释，其出发点是偏向无神论和人性本善，所以不会用圣经来解释心理现象。许多心理学的理论都是用演绎法的各说各话，相信跟从者去使用它也可以发生效用。基督徒要能分辨，取其可用或不与圣经真理矛盾部分为用。
- (2) 自我防卫是出于人的罪性，不肯或是不能面对自己的软弱或错误。所谓无意识的动作，也是不知道或不想去察觉它的正确性。正如亚当犯罪后，立刻会感觉羞耻，惧怕，然后就想要隐藏，否认，压抑，或投射，通通都来了。这种形容是表面，背后是已经不纯洁的人性。圣经就是要指出它的根本错误性。
- (3) 心理治疗的方法是透过分析，理解，练习技巧，较好的去运用自我防卫机制，而达到恢复与人互动的正常社交。
- (4) 基督信仰乃是透过与神的交流，让圣灵来引导和感动，使愿意相信顺从的人，去按神所定的规范来操练，最后会带来内在的改变。
- (5) 操练心灵健康的活动；例如经常默想圣灵所结的果子，仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制；然后鼓励自己去实践它。
- (6) 一个不断撒谎的孩子(或成年人)，怎样用心理学原理和圣经教训来帮助他？要分析他的个性，生长环境，造成那些自我防卫机制，透过圣经关于真诚的意义，对神的敬畏和遵从，要有安全的环境，使之敢说出真话，并接受鼓励对方继续讲真话。
- (7) 对于一位很容易忧虑的人来寻求帮助怎么办？

6. 作者介绍:

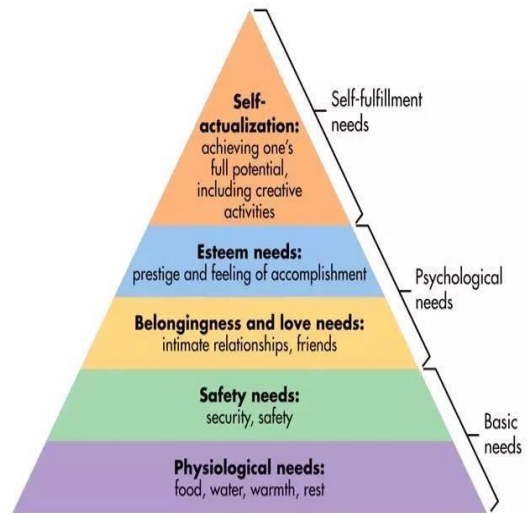
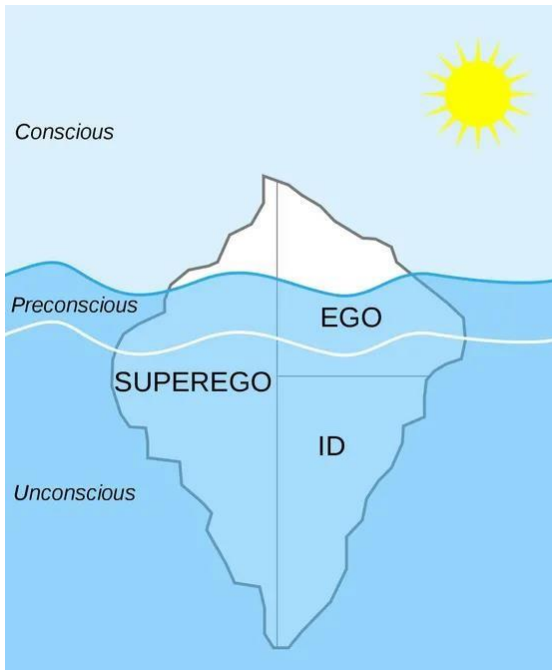
施静欣医师，高雄医学院毕业，1967 年留学美国，先在芝加哥受训，后在纽约长岛医院行医，1980 年搬到加州，在北加州行医，担任精神科医师。

IV. 带领查经的人请注意：

1. 请先查考主题的经文，再预习讨论的问题，并查考其中的经文。带领人应当先听叶高芳牧师「关怀辅导训练课程」的关于本课的两张 CD.
2. 第一部分是给组长和带查经的人自行研读的，主要是本课有关的一段经文。组长若不带查经，也应做好准备，以防带的人缺席或出轨。
3. 阅读第二部分要带领查经的问题，思考，写出自己的答案。
4. 带领时，讲解第一段主题经文的时间不要过长，25 分钟，主要部分带过就可以。
5. 讨论题目应当分配好时间，每题约 10-15 分钟，要大家分享。
6. 千万不要卷入政治的争辩，最终都是分边对战没有结果的，只要稍微涉及，提出基督徒的超然立场，浅尝即止，继续下去。
7. 最后一定要有分享祷告时间，大约 20 分钟。



Erikson's stages of psychosocial development



小组讨论专题：辅导与心理防卫

(组员版)

1. 查经预备资料：(太 6:24-34)
 - a. 基督徒为何不应当忧虑？
 - b. 先求神的国和神的义是什么意思？
 - c. 对基督徒而言，「现在」意味着什么？

2. 一个不断撒谎的孩子(或成年人)，怎样用心理学原理和圣经教训来帮助他？

3. 对很容易忧虑的儿童和青少年怎么办？