

I. 查经预备资料: (约 21:15-23)

主耶稣对彼得的托付，也是对我们的呼召。

1. 查验彼得的爱心--(约 21:15-17)

- (1) 背景—主耶稣从死里复活后两次向门徒显现，彼得还不清楚自己的人生目标，带着其他门徒去加利利海捕鱼。在一夜劳力后没有收获，主向他们显现，指导他们打上153条鱼，又为他们预备早餐。然后主耶稣就问彼得。
- (2) 主耶稣问：「约翰的儿子西门，你爱我比这些更深么」。西门是彼得未跟从主以前的旧名字，是提醒他又回到原本的生命中。还有一门徒叫西门(太 10:4)。主问了三次，也是针对彼得三次不认主，给他机会悔改，在众人面前认罪。「这些」是指着那些，没有说明，可能是指彼得回去捕鱼这回事，带头去捕鱼，却捕不到鱼在面上过不去，主却给他生活无虞的保证。第二次和第三次都不再提这些事。
- (3) 主耶稣头两次用「爱」神圣的爱，牺牲的爱(agapao)问彼得；但彼得却是用友谊的「爱」，朋友的爱，情感的爱(phileo)回应。第三次主耶稣用朋友的爱问，彼得就忧愁了，因为他晓得他无处可逃避，就是有限的爱，主也接受。我们对主的爱应当是越来越深，而不是止于回应的爱。
- (4) 「喂养我的小羊」是主的托付，我们也是要去扶持主的羊。也许我们软弱，只能照顾小羊，比我们更软弱的弟兄姊妹或家人，但这也是主耶稣最先看为重要的。第二次是牧养一般的羊，第三次是喂养主的羊。这一点用字的不同也有更深的意义。

2. 预言彼得的后事: (约 21:18-23)

- (1) 年老要被带到不愿意去的地方，是指彼得老年时要为主殉道。这也说明，刚蒙恩不久的信徒，往往作事很自由，爱作什么就作什么；但当生命有了长进，对主的认识加深，就会渐渐地不自由了，神开始用种种办法将他束上，带他到不愿意去的地方。这是因为十字架是要对付自己的罪和老我，就是自己被约束与剥夺。谁被剥夺得越多，谁就越有东西可以给人。
- (2) 一个跟从主的人，生死都是主的人，不但活着为主，连死也是为主(罗 14:7-8)。跟从主，就是把自己归给主。我们若真的爱主，就必定把自己奉献给主；并且我们奉献给主的程度，乃是根据我们爱主的深浅。(3) 在晚飯的時候，靠著耶穌胸膛的那位門徒就是約翰，他沒有明言自己，也說明約翰福音確實是他寫的。彼得要

知道他的结局，但主耶稣不允许。跟从主与服事主，是我们个人与主之间的事，别人的情况如何，跟我们无干；主对各人有不同的带领和托付，所以我们切莫受别人光景的影响。同工之间，千万不要计较神给的恩典和彼此的前途；我们一跟别人比，就会失去向着主纯一的心，就跟不上主的带领。

- (4) 约翰最后为自己做证，说明自己并不是有主的应许不会死，乃是一种比较，约翰确实是活到最老的一位使徒，他写的启示录最后一句话，也是反映主耶稣所讲的，「主耶稣阿，我愿你来！」（启 22:20）

II. 专题讨论资料：關懷輔導課程的回顧

前言：在 21 課的學習中，最主要的項目複習。

A. 辅导与辅导者：

1. 辅导者的定义与自我成长

(1) 辅导者不是要走在人前面去领路，也不是站在人后面去推人，乃是要在旁边陪他一起走，协助他走出困境。辅导不是要教导人怎么做，要有同理心。辅导最终的目的是要帮助一个人能够自立，自己走出困局，懂得去倚靠神，唯有圣灵才能真正帮助人。

(2) 基督徒助人的任务：

- a) 为主而做（太 3:23）关怀人不能光靠热心，正确的动机是爱主的心。
- b) 实际行动（各 2:14）不是停在知道，而是要具体去做。
- c) 神的命令（路 10:27）「又要爱邻舍如同自己。」

(3) 助人的四种层次：

- a) 关怀(Caring) - 主动问候，表达关心，帮助援手，一同祷告，经常照顾，长期委身
- b) 辅导(Counseling) - 倾听，祷告，给予安慰，分享合宜经文，分析问题噢建议。
- c) 治疗(Theraoy) - 检测心理健康，心理咨询，药物治疗，强制住院。
- d) 全人医治(Holistic Healing) - 身(药物)，心(咨询)，灵(祷告读经)。

2. 了解原生家庭的影响：

- (1) 六种不好的原生家庭：a) 完美主义式家庭。 b) 过于严厉式家庭。 c) 过度溺爱式家庭。 d) 保护过度式家庭。 e) 太过于忙碌的家庭。 f) 争吵频繁的家庭。
- (2) 了解自己原生家庭对自己造成的影响后，要一一的把问题列出来，带到主的面前，求主帮助克服，该原谅的原谅，该饶恕的饶恕，该对付的对付，该提醒的提醒，和自己配偶分享，一同祷告。

3. 增强自己情绪智商：

- (1) 检定自己的情绪智力：a). 你能安抚自己的情绪吗？ b). 你能控制冲动或延迟满足吗？ c). 你识相会看脸色吗？
- (2) 交流分析 (Transaction Analysis): 人的行为或是天性不外乎下列三种表现；
 - a). 儿童—C 像孩子般的欢乐。 b). 成人—A 像成人般的行事。 c). 父母—P 像父母般的指导。
- (3) 每个人三种成分都有，但比例不一样，用法也会随时机环境不同。关键是在什么场合有什么行为，球场和教堂就有不同。

4. 有效的辅导环境: a). 保密。 b). 安全。 c). 无条件的接纳。

5. 辅导者的个人生命: a). 品格重于知识或技能。 b). 生命重于恩赐或事奉。 c). 多多结出圣灵的果实。

B. 辅导与心理学:

1. 信仰与心理学

(1) 心理学是经由观察，思考有关人类行为，而获得关于人类行为，心理过程与其关系之知识。心理学和神学会有交集，因为都是研究共同的对象就是人。神学和心理学都是学问，可以等待后续的调整。

(2) 信仰虽是根据神学，但有基本信念和经历。就信仰基本信念而言，心理学是人文主义的产物，基本上是反基督教的。所以有关心理学基础的东西都当质疑。

(3) 心理学临床的技巧都是与人沟通的技巧，只要不违背圣经原则，是可以采用的。

2. 心理健康与疾病:

(1) 心理健康的定义--心理健康是指一个人能够认识到自己的潜力，能够应付正常的生活压力，能够有成效地从事工作，并能够对其社区作贡献。健康包含了三个层面，生理、心理及社会层面。

(2) 精神障碍的定义—精神病疾患指的是个人思考、情绪、知觉、认知、行为等精神状态表现异常，导致适应生活的能力发生障碍，患者也可能脱离现实，分不清楚现实和幻觉。不正常，要看症状的严重性，症状的时间性，症状引起功能缺失。

(3) 美国五分之一 (20%)成人一年中被诊断为精神病。每 12 分钟有一人自杀。断定心理疾病要用五轴评估：临床病征，智力或人格缺陷，身体机能，心理与环境，社会功能。

3. 辅导与忧郁治疗:

(1) 忧郁症有九种指标：

a) 情绪低落，长时间处于低落的情绪，无法快乐起来。

b) 对事物失去兴趣跟喜好，提不起兴趣去做自己喜欢的事情。

c) 体重下降或上升。

d) 嗜睡或失眠：出现精神性的睡眠障碍。

e) 动作、思考变得迟缓。

f) 容易疲倦或失去活力。

g) 无价值感或强烈罪恶感。

- h) 注意力不集中或犹豫不决。
- i) 经常出现负面想法，甚至想要轻生。

诊断是以有六项以上(一或二项为必要)，持续两周以上的现象就算忧郁症。

(2) 忧郁症的评量与治疗:

- a) 忧郁症会再发。越早发病代表遗传基因越重，婴儿期就决定将来可能得什么病。压力会引发出忧郁症；压力是中性的，每人反应不同。
- b) 忧郁症由于遗传产生大约 1/4，躁郁症也是 1/4。
- c) 从小生长在管教严厉的家庭，忧郁症比例会增高。负面去解读事情也容易造成儿童忧郁症，要认知孩子的需要和情绪。
- d) 成年以前如有遇到家庭重大变故，如父母死亡等，得忧郁症机率增加三倍。
- e) 不同程层度的忧郁症要用不同的药物治疗；再加上合宜的心理辅导。

4. 辅导与心理防卫:

- (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。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。
- (2) 自我防卫机制是人罪性的表现，但能理解自我防卫机制，可以更好的与人相处。
- (3) 最常见的防卫机制: 否认，歪曲，反向，压抑，投射，合理化，抵销，摄入，升华，移置，幻想，补偿，理想化。
- (4) 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。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. 辅导与情感转移:

- (1) 广义的情感转移: 把自己过去的人际关系转移到现在的人际关系中。狭义的情感转移: 受辅导者把以前的人际关系转移到现在的辅导者身上。反情感转移: 辅导者自己把以前的人际关系转移到现在的受辅者身上。
- (2) 移情是心理治疗的契机，暴露出隐藏的问题。辅导是要帮助受苦的人在自己寻找真相，要尽量保持中性态度。注意发生情感转移时，要立刻反应，深入引导，先提供一安全的环境，慢慢解释问题所在，但不要大惊小怪。澄清了情感转移的来龙去脉就会化解问题。
- (3) 反移情通常是无意识或潜意识的发生，究其原因乃是辅导者个人未解决的冲突。辅导者要时刻提醒自己，并采取预防措施。否则表现出不适当的情感，失去客观性。

- (4) 从圣经的角度来看，情感转移就是放任自己的肉体，不去约束，也不肯服从理性的思维。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。

C. 辅导理论:

1. 辅导的伦理

- (1) 辅导人的工作是很容易被受辅者卷入的，因此要认识界线和陷阱。
- (2) 要了解自己非专业辅导的角色，并诚实面对助人的动机，虚心承认过个人的有限，遵守保密的承诺，和把握时间的控制，以免过度投入。
- (3) 提防陷阱，承认个人的软弱，强化自己的婚姻生活，维持个人的扶持关系，并设定两性互动的界线。最好不要辅导异性，必要时要有第三者随时可以介入的机制。
- (4) 对于无法继续辅导的对象要能有合宜的转介。

2. 辅导的关系:

- (1) 辅导者本身的人际关系要好，才能有效的辅导别人。用爱心说诚实话的前提是，先要有一个好的关系。
- (2) 平信徒辅导的长处：有第一线接触的机会和功能；是教会功能的一环；可以主动来协助；在辅导前已有关系；辅导场所多选择；辅导资源多样化；辅导后仍有关系。

3. 辅导的过程:

(1) 辅导的五个过程:

- a) 扶持了解—鼓励倾诉，基本上是认识对方，开始定下辅导的基础。(来 4:15-16)
- b) 建立关系—重燃希望，拉近距离，并且使对方相信辅导有用。(约 15:5-7)
- c) 亲密信任—找出症结，这是关键阶段，不能勉强，要判断出问题所在。(约 14:26)
- d) 采取行动—解决问题，设定实际的步骤，有信任后对方才愿意去做。(各 1:22-25)
- e) 成长自立—结束辅导，建立起对方的自信，相信可以走出困境。(约 14:16-17)

4. 辅导的学派与类型:

- (1) 心理学学派甚多，大致分为：
 - a) 古典精神分析学派 Psychoanalysis。主要有弗洛伊德派 Freudian，和荣格派 Jungian。
 - b) 目前的现况分析学派—主要强调目前的调整，以改变一个人的内在思维，由外而内。
 - c) 近代的心理治疗法—利用人对人之间的相互影响而做出的回应。

- (2) 辅导类型— a) 指示型/辅导员主导。 b) 非指示型/求助者主导。 c) 合作型/问题主导—把前两类方法整合，各取所长。 d) 整合型/圣灵引导—采用合作型，但是把信仰带入辅导中，邀请神加入问题的解决。
- (3) 基督徒辅导的一大目标，就是要帮助求助者认识，相信并经历圣灵同在和大能。

D. 辅导技巧

1. 沟通与辅导技巧:

- (1) 人际沟通的方式: 一般沟通的强度，语言占 7%，语气占 38%，无语占 55%(肢体语言，眼神表情等)。就是没有言语也可能在沟通，无声胜有声，或是冷漠，避开，热切地眼神等。好的沟通要注意四方面；口到，耳到，眼到，心到。
- (2) 人际沟通的层次:
 - a) 寒暄—「你好吗?」「打了疫苗没有?」要留意，习惯就变成没心。
 - b) 报告—「在 Walgreen 有不用登记的疫苗!」还是单向的资料。
 - c) 意见--「打了疫苗后应该可以去餐馆吃饭啰!」开始有交换资料，有意义的沟通。
 - d) 感受—「我昨天去打了第二针一晚上都没睡好。」东方文化用感受的言语比较少，尤其男人更不会用感情的字眼，是要学习的。
 - e) 关爱--「我岳母身体不好，老婆急着要回去，疫苗排队都排不上，真糟糕。」最深层的心灵沟通。
- (3) 要进到深层次的沟通才能有效的建立关系，达到彼此相爱的地步。辅导的过程就是要逐步进到更深的层次。

2. 同理心的技巧:

- (1) 同理心 empathy 就是，以设身处地，感同身受，站在对方的立场去了解对方的处境，感受和想法。同理心要能进也能出，根据对方的处境和感受而产生的感受为进入，但这种感受也可以合乎理性的判断而让自己的感情变成超然的立场为出来。这为真理与爱心的并存。同理心有三大要素：倾听，了解，传达(反应和传达)。
- (2) 四种层次同理心:
 - a) 最初同理心层次--以「覆述」回应。
 - b) 言外之意的层次--针对当事人隐含的表白时，以相对应的情绪词作确认及探索。
 - c) 混杂矛盾的层次--当对方的感觉混乱矛盾，潜意识地遮掩他真正在乎的，以肯定句加强、回应他的渴求。
 - d) 压抑防卫的层次--当对方压抑感觉，没表现情绪，但可以从他描述中猜测其用意，要以他可接受的方式给予对应。

3. 专注与倾听的技巧

- (1) 倾听的意义：从听(听而不闻)→聆听；从看(视而不见)→专注。聆听 + 专注 = 倾听 →明白，晓得。倾听需要全心，全神和全身(耳，眼，口，肢体)。
- (2) 倾听是送给别人一项最温馨的礼物。

4. 发问与询问的技巧

- (1) 辅导过程能否成功，提问技巧占着一个关键的角色。一般来说，辅导员很少会向受辅者问「为什么」(Why) 一类审问性的问题，而会集中使用「如何」(How) 及「是什么」(What) 问题去引发受辅者的思考。
- (2) 为何不直接给答案？目的是要受辅者自己思考整理，接受怀疑中的答案；并且使对方有成就感，和对答案的拥有感 empower。
- (3) 发问可以去取得教导与辅导的不同，关键在于问问题；教导是提供答案，辅导是提供问题；尤其现代人多半都有自己的答案。直接教导不是最有效的方法。
- (4) 开放性问题会比关闭性问题更有效。

5. 反映与回应的技巧

- (1) 反映 Reflection，运用同理心来复述对方的话，如同镜子一般。其目的在强调辅导者的了解，并且帮助受辅者更多了解自己。
- (2) 反映可以用 a) 简述 Paraphrasing，把对方的话重点重述出来。 b) 感受 Feeling，替对方把心里的感受说出来，要精简反映内容，就要表达感受。 c) 具体 Specific，帮助对方能清理一个主要的问题思路。反映要正确，简短，具体。 d) 时机 Timing，对方陈述到一个段落就该反映，以免累积太多，而忘记内容或主题。 e) 焦点 Focusing，要针对问题的关键反映，不必对细枝末节反映。
- (3) 反映和回应是与人谈话最有效的方式，要学习善加利用。好的辅导会让别人不感觉自己是个辅导。

E. 结论：学了就要去用，不论在辅导或是与人交接，这些原理都一样。

III. 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。
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。

小组讨论专题：第二十二课 关怀辅导课程回顾（组员版）

1. 查经讨论问题：(约 21:15-23)
 - a. 主耶稣对彼得要替他照顾羊的呼召有何特别？你有这样类似的感动吗？
 - b. 从主耶稣对彼得所提约翰的未来，你学到什么功课？

2. 请分享一下这半年来各位学习辅导的心得：
 - a. 对我最有意义的一个课题？
 - b. 对我以后的服事有何帮助？