

《献上今天》建立生活的基石

第 14 讲：合乎圣经的盼望和帮助

不知生活中，是否有人常找你倾诉并且询问意见呢？你又会如何处理这些情况呢？当神引领你去帮助有需要的人，并希望你带给他们一些鼓励和盼望时，你自己是如何预备自己的呢？你又是否做好准备了呢？

必备的属灵智慧——谦卑

以上这些问题也是刘芳会问自己的。记得曾经上应用心理学课程的时候，其一位老师是一位专业心理辅导员，有多年的辅导经验，上课时给我们案例参考，并教我们一些辅导方法。说实话，现在对于这些知识，我还真忘了不少，但是老师说过的一句话让我记得很清楚：“作为一个辅导者，最重要的是谦卑，而不是道理、技能和指教。”

这句话是一个很好的提醒，也让我有更多的思考——当在信仰中来看辅导，“谦卑”含义就有更多的层面了。谦卑是有三个向度的：

1. 谦卑在神面前

这是基本的信念。帮助别人时候应该持守神的旨意和圣经的原则，向神求智慧，顺服圣灵的引导，而不是靠自己的方法或技能。

2. 谦卑看待来访者

这是基本的态度。只有谦卑，不评判不论断才能做到真正怀着同理心地倾听，才能够理解对方的困难和苦楚，从而以对方的角度来看待问题，并发现出路；赢得对方的信任与配合高于一切技巧。

3. 谦卑看待自己

这是基本的要求。作为一个辅导者，要摆正自己的身分，不能看自己过高，更不能逞能，要合理地评估自己的心理界限，明白自己的限制，看自己是一个普普通通的人。要作为一个支持者、同行者，而不要成为一个指挥者、拯救者。这需要时刻带着谦卑来考察自己帮助人的动机到底是什么，是真正顺服神的带领去关心他人，还是为了彰显自己，标榜自己的价值呢？

辅导的实用提示：我该怎么做？

如果真的有人向你求助，你也从神那里领受了去帮助他的感动，那么在帮助他人前，自己需要做相互一些准备。切切祷告，并将自己谦卑摆上这是个基本前提，另外，也需要了解一些实际的方式来方法来促进沟通和帮助的进程，有以下几点：

1. 空间、物品预备

预备一个让人感到轻松并可以保护隐私性的场所，这可以使双方都有安全感；另外，尽量要避免其他的干扰而分散注意力，例如噪音、太刺眼的光线、颜色等等；再者，还要预备一些可能需要的简单用品，比如饮用水、纸巾。

2. 用无声语言表达关怀

面带友善的微笑，表达一两句得体的问候；保证和对方面对面，并且中间最好不要有障碍物；在对方诉说自己问题的时候，目光保持和善地接触并且不时地点头，坐姿不要太懒散，这表示一种认真聆听和接纳的态度。

3. 探寻真正的问题所在

不要太多闲聊，更不要离开主题而急于下评论，这样会挫伤对方表达的积极性，让他觉得你不关心他的问题而不愿意敞开自己。应该直接并尊重地发问：“我该如何帮助你？”、“有什么能够帮助你的？”，但不要说“你有什么问题？”因为这个样提问可能会暗示对方有什么做错的地方。提问的目的是引导对方深入去思考，而不在于要给出对方什么答案，因为整个发掘探索过程的主体应该是来寻求帮助的那个人，而在这个探寻问题的过程中，作为辅导者最重要的任务就是提供支持，传递希望。

4. 避免误区：

- 不要给对方一些错误的保证，例如：“一切都会很快恢复的。”因为这保证不是我们能给的，整个过程和都需要对方自己去经历，并不是说好就好的。
- 不要忽视对方的感受和经历，例如说：“没事儿，事情没那么糟糕，很快就会过去的。”
- 不要轻易发表意见，例如经常说“你应该……”
- 要谨慎，并积极向专业人士咨询，例如，当知道对方有严重情绪问题，有严重创伤经历以及表明自杀倾向的时候，不要等闲视之，一定要即使寻找专业人士，例如医生、危机干预组织等等。

5. 除了以上说的几点，保持合理的界限也是保护双方最重要的原则。你不能去替别人做决定，更不能替别人去做那些应该由他们自己承担的事情，但你可以给予支持和鼓励。如果一个人并不想付出努力去改变，那么你其实做不了什么，也不必白费力气。等到他明确觉得自己需要改变的时候，你再去帮助他也不迟。

凡事谦卑，温柔忍耐，在基督的恩典上建立生活的基石！

虽然从专业上来说，心理咨询师或者辅导员确实需要有专业的知识技能训练，但是神所差派的劝慰使者并不单是指这些专业人士，而是指每一个将自己真诚地奉献给耶稣基督、与神同行的、被圣灵引导的基督徒，因为当神创造我们的时候，赐给我们三个内在的需求，就是“爱”、“自我价值”以及“安全感”，但是没有任何一个人可以来满足这些需求，只有神自

己，所以只有我们自己得到了这满足内在需要的秘诀，修炼自己在基督里有一个好的生命，才可以为他人提供帮助，进行以基督为中心的辅导。要将信念建基在基督的恩典之上，才能坚信并传递盼望，因为相信每个信徒都是新造的人，每信徒都拥有改变生命所需要的能力。

“神已将一切关乎生命和敬虔的事赐给我们，只因为我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主”彼得后书 1:3，所以，当每个信徒都全然仰赖基督的时候，也都有一个确定的荣耀的盼望，那就是改变并成长，成为具有基督品格的样式。

帖撒罗尼迦前书 5:11：“所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。”