

辅导与基督教信仰—罗加怡老师

心理辅导是运用心理学为基础，配合不同的辅导理论和技巧，来让受助者认识自己、发挥自己，达至自我实现的境地。其中辅导员透过认知、情感和行为不同的角度，与受助者进行互动，从而协助受助者改变。



教会信徒的想法

这样的协谈观念对于教会里的信徒不一定人人都能够接受，因为有些教会或信徒觉得人受情绪困扰的时候，应该寻求圣灵的帮助来解决问题，而不是寻求辅导这些世俗性的知识和技巧。更有一些信徒，对于焦虑不安、沮丧等情绪有罪疚的感觉，他们会不断地向神认罪，希望从属灵的角度寻求解决方法。他们也会隐藏这些负面情绪，宁愿靠着自己的力量来与之争战，不容易却不认为需要接受心理辅导这种协谈的方法。

有时候人的行为是来自一些与心理学范畴有关的情况，比如说有精神官能障碍的人，他们因着生理或心理症状带来情绪困扰，让他们无法集中精神。这个时候，要他们读经祷告寻求帮助是一种困难。他们需要的治疗，是先透过精神药物的控制，配合心理辅导，找出病源对症下药，然后加以疏导。

采用心理辅导的考虑

按维基百科解释，心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的科学。这门科学具理论和应用性，当中的研究涉及人的知觉、认知、情绪、人格、行为和人际关系等不同领域的知识，也与日常生活的许多领域—家庭、教育、健康等发生关联。

有时候，我们见到一些人有自卑、缺乏自信的表现，从心理学探索角度可追溯成长过程中人如何因着家庭教育和背景，影响其认知、情绪和行为等方面的发展，模造了成长以后的人格和行为模式。能够善用这门学科提供的研究，能帮助深入认识自我、了解问题，再作出适当的对应和处理。



基督教信仰与心理辅导的关系

每一种疾病都有不同而特殊的治疗方法，心理辅导着重人在行为上的探究和治疗，却忽略了灵魂或说心灵本质的部份。或许人心灵深处的需要与满足，心理辅导也不能提供绝对适切的帮助。在基督教信仰角度，人心灵的渴求与满足，唯有透过耶稣基督所成就的宝贵救恩，给人最终的答案。

信仰给人改变的动力

有一些心灵受困的案例，比如说成长过程中受到父母或别人一些不好的看待，人心里充满憎恨和痛苦，是绝不能只靠心理辅导的行为改变原则，帮助人完全消除心里埋藏已久的憎恨。这种心灵的创伤与忧伤，必须藉着神的爱与圣灵的医治，人才能得着心灵的释放，从怨恨中走出来。圣经说：“并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗 4：32）



当人真正认识自己的罪，又明白耶稣基督救赎的大爱如何完全及毫无保留地赦免、饶恕自己，使人得着属灵的恩典和经历，就能够靠着圣灵的光照和医治学习饶恕伤害自己的人，放下对人仇恨的心，这就是基督教信仰给人最大改变的动力。

总体来说，心理辅导可以为心灵困扰的人提供了解困扰根源的一个可参考和使用的方法，但更需要有圣灵的同工，才能发挥整全生命改变的效果，这就是基督教信仰与心理辅导关系的重点所在。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。