情绪得改善与属灵成长关系之探讨
——依据〈情绪课程〉参加者

欧耀强作

教牧学博士学位论文

新加坡神学院
2014 年 5 月

DMin
2014

情绪得改善与属灵成长关系之探讨

欧耀强

情绪得改善与属灵成长关系之探讨
——依据〈情绪课程〉参加者

欧耀强作

教牧学博士学位论文

新加坡神学院
2014 年 5 月

新加坡神学院

核准书

情绪得改善与属灵成长关系之探讨
——依据〈情绪课程〉参加者

本毕业论文经审核完竣，符合本院所指定的标准及规格，
又达到本院所要求的论文水准，核准及格。

论文指导委员会

指导教授：_____
邵庄秀美博士

批阅教授：_____
吴张小芳博士

课程副主任：_____
黄志伦博士

课程主任：_____
顾力凯博士

2014 年 5 月

著作权@2014［欧耀强］
版权所有

摘要

本论文研究目的是探讨情绪得改善与属灵成长之关系。研究内容建基于各样相关文献和圣经神学的研究上，真实地认识情绪的重要性，除去对情绪的忽略和误解，以正面地处理信徒的情绪困扰，使能对信徒作出全人关顾牧养；并对华人的属灵观提出更新，带出从情绪得改善对属灵成长意义的进路。

文献会探讨情绪观、情绪困扰、情绪辅导以及情绪与灵命之间关系。至于圣经神学方面则以圣经为根本探讨情绪与灵命、情绪观、改善情绪与灵命成长的出路，以及信徒在情绪困扰得改善与灵命成长的关系。

本论文的假设是“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”。研究方法是一方面以量化问卷调查来验证假设，采用一个情绪课程作为研究的工具；另一方面进行质化的访谈，以进深认识和归纳本论文的主题内容。研究结果显示论文前设可以成立，是正面的低相关。

论文的结论是情绪困扰有多方面的因素和影响，情绪与灵命彼此相连，属灵生命的成长要考虑情绪因素，及教会需要建立属灵生命的关怀事工。本论文一方面提出实践性建议，包括教会的关怀事工和教导事工，并神学院更新训练重点；另一方面提出研究性建议，针对其他有关情绪与灵命的研究议题，及各样研究方法的进路。最后本论文建议三方面的神学反省：研究以圣经为基础的情绪神学，以情绪为导向的灵修神学，以及结合心理、神学、灵修及心灵关顾的辅导学。

序言

诗人说：“若不是耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若不是耶和华看守城池，看守的人就枉然惊醒。”（诗一二七 1）感谢神，我能完成论文全是神的恩典，要将一切荣耀归给神。回想我上一个修毕的学位相隔过二十年，若不是我内子谢真珠建议和鼓励我说：“你去开拓和整理自己的生命吧！”我不会读这课程，这全是神的引领，我感谢内子的支持，她有属神的眼光。

在此，我要感谢新加坡神学院陈世协院长、教牧博士科多位老师与同工的教导。并且感谢论文指导教授邵庄秀美博士的悉心指导和代祷，批阅教授吴张小芳博士、课程副主任黄志伦博士和主任顾力凯博士。感谢拉法基金会葛琳卡博士及众同工的帮助及提供情绪课程资料；感谢每位受访者乐意的协助，她们真实分享生命的经历，丰富了论文的内容。感谢祷告复兴中心众同工的代祷和支持；感谢陈璋弟兄、李宁翔弟兄及叶翘碧姐妹在技术上的协助。

记得当我写好论文提纲，等候审批期间，我曾一度考虑不申请写论文，觉得浪费时间。那时我正要寻求神的心意，偶然跟我女儿以心闲谈我这心意，她对我说了一句话：“你不是要放弃吗？”这句话让我明白神的心意。我怎能放弃，成为子女一个坏榜样？从此我坚定地要靠主完成，因此我特别感谢女儿。我也感谢我儿子以祈，他正在新加坡读书，乐意帮助我所需要的联络。此论文的完成是多人协助的成果，我实在献上感恩。“我拿什么报答耶和华向我的厚恩？我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。”（诗一一六 12～13）

目录

摘要 iv
序言 v
解说图表目录..... viii
图表目录..... ix
第一章 介绍..... 1
一、研究问题的陈述 1
二、研究目的 5
三、研究论文题目、定义和假设 8
四、研究问题的方法和限制 9
第二章 文献探讨..... 11
一、情绪观 11
二、情绪困扰 18
三、情绪辅导 25
四、情绪与灵命 36
第三章 圣经神学..... 47
一、从圣经神学探讨情绪与灵命 47
二、情绪的圣经根基 57
三、改善情绪与灵命成长的出路 63
四、改善情绪与灵命成长的关系 76

第四章　流程与设计 87
一、研究目标和对象 87
二、研究方法 88
三、研究问题的进路 89
四、研究的限制 98
第五章　研究结果及发现 100
一、量性研究的分析 100
二、情绪问卷与灵命问卷结合的分析 113
三、质性研究的分析 115
四、属灵生命的分析 135
第六章　总结及建议 146
一、整体的总结 146
二、归纳的重点总结 147
三、实践性和研究性的建议 150
四、神学反省建议 154
附录（一） 情绪灵命问题同意书 157
附录（二） 低落情绪问卷 158
附录（三） 焦虑情绪问卷 160
附录（四） 灵命问卷 161
附录（五） 访谈大纲 163
附录（六） 访谈内容分析范例 165
参考书目 172
作者简介 181

解说图表目录

表一　婴儿期至青少年期的情绪发展和特征..... 13
表二　人生各阶段的情绪发展..... 14
表三　情绪与想法之间的关系..... 21
表四　关顾者面对自杀倾向者出现的情绪反应和原因..... 33
表五　危机、情绪变化与悔改关系..... 51
表六　人生经历与情绪变化所带来属灵更新的肯定..... 56
表七　情绪的正面意义..... 62
表八　约瑟面对饶恕的过程..... 75
表九　约伯的情绪与灵命变化过程..... 77
表十　信徒回应情绪困扰的模式..... 80
表十一 对情绪困扰者的关顾行动..... 82
表十二 耶稣的情绪智力范例..... 84
表十三 耶稣的关怀辅导特色..... 85
表十四 量化研究与质化研究的比较..... 89
表十五 六个感受神的主题..... 94
表十六 六个感受神的测试结果比较..... 111
表十七 质性访谈基本资料分析..... 116
表十八 情绪困扰的问题分析..... 117
表十九 改善情绪困扰的问题分析..... 119
表二十 属灵成长的问题分析..... 121

图表目录

图一　量化研究的流程图..... 91
图二　低落情绪问卷前测和后测结果..... 102
图三　焦虑情绪问卷前测和后测结果..... 103
图四　神形象临在的灵命分析..... 105
图五　神形象挑战的灵命分析..... 106
图六　神形象临在和挑战合拼的灵命分析..... 106
图七　神形象接纳的灵命分析..... 107
图八　神形象仁爱的灵命分析..... 108
图九　神形象接纳和仁爱合拼的灵命分析..... 108
图十　神形象影响的灵命分析..... 109
图十一 神形象保佑的灵命分析..... 110
图十二 神形象影响和保佑合拼的灵命分析..... 110
图十三 整体灵命的分析..... 112
图十四 参与者的性别与年龄分析..... 114

缩写表

《和》	《和合本》
《新》	《圣经新译本》
《NLT》	《New Living Translation》

第一章

介绍

本论文研究目的是探讨情绪得改善与属灵成长之关系。本论文共分为六章。第一章是绪论，第二章探讨相关文献，第三章是讨论圣经神学基础，第四章则叙述本研究的流程、设计、方法与资料的收集。第五章将根据研究资料分析结果与发现。第六章是最后总结与建议。本章目的旨在陈述本研究的问题、目的、范围，研究题目；并对研究中重要名词加以界定，最后是说明研究假设、方法和限制。

一、研究问题的陈述

（一）情绪困扰的普遍性

本论文的研究问题有见于信徒受情绪困扰的普遍性。然而情绪因素一般被忽略和误解，影响信徒属灵事奉和成长，并使关顾方面显得片面。另外信徒属灵观的偏差，形成属灵成长的难处。例如彼得・史卡吉罗（Peter Scazzero）认为信徒以圆滑生活，用属灵化避开人际冲突，以为这是和平使者的作法，自我欺骗，要说不时却说是，将张力埋藏，对责备他人觉得罪咎等。[1] 当信徒里外不一致，以假属灵制造假平安的言行时，反而拦阻自己在灵命上的长进。并且李耀全博士说信徒缺乏理性和感性的平衡发展，原因是：“福音派的信徒多来

[1] Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality* (Nashville: Thomas Nelson, 2006), 32–33.

自中层社会，而中层社会人士多重视理性，惧怕感情用事，强调实际效益……。”[2]

信徒普遍也会在家庭成长中受到各样的情绪困扰，影响心理健康的发展，甚至会受过比较严重的情绪伤害。彭德修牧师对情绪伤害课题的体会，发现华人家庭的打骂教育。他说：“嫌弃、批评、打骂正是造成孩子情绪伤害……打骂教育是管教方法中最不好的一种……打骂的结果连孩子的内心都伤痕累累呢！”[3]

得知一个人有情绪困扰，一般可观察他的生理、心理和行为上的表现。[4]例如一位学生面对考试的压力时，他身体上出现头痛和胃痛，情绪上紧张和害怕，行为上会有失眠等现象。倘若信徒的情绪困扰没有得到改善，无论在生活或事奉上都会受到阻碍，特别在个人的属灵生命成长方面也会受影响。研究者认识一位姐妹，因孩子不听教而情绪烦躁混乱。她与孩子对骂，影响她的生活和事奉。她在灵命上不但没成长，还显得倒退。

海外华人信徒更是面对多一种的生活压力，包括不同语言文化的适应。华人不单要面对当地的文化，还要面对两代中不同文化的冲击，各地方各省会的多元文化等，生活上种种压力与挫折感都会加增他们在情绪上的困扰和伤害，影响他们的灵命。信徒需要面对和改善情绪困扰，加强健康的灵命成长。本论文以情绪与灵命的关系作为研究课题。

教会在服侍上常忽略探讨情绪困扰的改善。对信徒在事奉上一般都比较注意对外，怎样做好事工，强调理性认知和运作技巧方面，而对于信徒本身内在

---

[2] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》（香港：明风出版社，2005），195。

[3] 彭德修，《情绪伤害：管教艺术篇》（台北：宇宙光，2005），57–58。

[4] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》（台北：扬智文化出版社，2007），10–11。

的情绪状态反而少加理会。以致缺乏有效和全面的牧养关顾。然而全人牧养关顾是包括情绪的层面。

情绪探讨的一环是失落的。影响信徒属灵生命成长范围包括理性和情绪健康的层面。缺乏牧养关顾信徒的情绪层面使关顾显得片面。注重灵魂关顾的贝内尔（David G.Benner）在他一部著作《策略性牧养辅导》提及在牧养辅导时一些策略：“由于感受、思想和行为彼此紧密相连，出发点可能显得随意。不过，以探讨感受开始，通常都是最好的方法。”[5]

（二）属灵观影响灵命成长

华人的属灵观一般不够全面和平衡，较多着重对与错，模式多取向于理性教导式，认为信徒在教会热心参与和事奉是属灵的表现，而对人内在心灵深处及关心自己的情感需要却视为不重要。甚至有些信徒认为这是自我中心，不属灵的表现，反而造成信徒属灵生命停济不前，未能促进信徒与神有亲密真实的关系。信徒就算有各样的事奉，也常常会显得乏力。

属灵观的偏差影响信徒的属灵成长。李耀全在他的著作《属灵操练与生命关怀》就提及福音派其中主要的属灵观就是强调理性，抗拒感性。教会未能顾及信徒感性或实际的需要。查经也以理性的方法，很少从感性着手，甚至把任何感性的反应都看为情绪主义与个人主义。于是他们连人的感情也一起摒弃了，导致疏忽心灵需要的危机。[6]

---

[5] 贝内尔，《策略性牧养辅导：一个短期而有系统的模式》，陈永财译（香港：基道，2005），77。

[6] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，195–96。

正如《建立高 EQ 的教会》这书的作者彼得・史卡吉罗所说：“情感的健康和灵性的成熟是不可分割的。”[7] 我们若要全人关顾信徒的属灵生命，需要认同和体会他们的情感状况，并要更新属灵的观念。

信徒的属灵生命不单在理性上认识神或圣经，或他所参与的服侍有多少，也当包括他这个人的所是，即是他的整体生命实在是怎样的。属灵生命是全人状态的表现，无论是思想、行动和情感方面。人有三方面的整合，就是他的思想、感受和行为。[8] 信徒的属灵生命是他所是和所作的表现。

在教会生活里，信徒都需要属灵生命的成长。然而，单单强调理性的信仰会忽略信徒情绪的因素。[9] 例如当信徒脾气暴躁时，会认为他因为没有好的灵修祷告生活，不能活用圣经经文。于是就建议他应该加强属灵追求。教会往往不太注意他在情感的需要和变化原因。然而，个人属灵生命的成熟与他的情绪健康有密切的关系。正如贝内尔的另一著作《心灵关顾》中说：“灵性和心理健康根本有着唇齿相依的关系。”[10] 而情绪健康包含在心理健康的范畴里。

其实情绪困扰也有它的正面作用。韦特夫妇（James D.＆Evelyn Eaton Whitehead）提到：“情感上的烦恼和困扰催使我们重新检视自己的期望和价值观，并对现在的生活提出问题。”[11] 作者还发展出如何转化创痛情感的灵修，使受负面情绪困扰者得着出路，帮助建立属灵生命。

---

[7] 彼得・史卡吉罗和柏华伦，《建立高 EQ 的教会》，何刘玲和张晨歌译（South Pasadena：美国麦种传道会，2004），52。

[8] 贝内尔，《心灵关顾：修正基督徒的培育和辅导观念》，伊妙珍译（香港：基道，2004），12–13。

[9] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，167。

[10] 贝内尔，《心灵关顾》，136。

[11] 占士・韦特和伊芙莲.韦特，《心灵魅影：转化创痛情感的灵修》，黄佩芳译（香港：道风山基督教丛林出版社，2003），7。

由于在华人基督教会内，往往忽视个人情绪会影响自己的属灵生命，以致难以认识全人关顾及全人健康，带来信徒情绪状况与属灵生命成长的脱节。本论文特意针对这方面的需要，研究情绪与灵命成长的关系。

二、研究目的

（一）目的概说

本论文研究目的是要从各样相关的文献和圣经神学的根基，真实地认识情绪的重要性。除去人对情绪的忽略和误解，正面地处理信徒的情绪困扰，全面的关顾牧养信徒。并更新华人的属灵观，开拓情绪得改善对属灵成长意义的进路。

信徒普遍的情绪困扰，教会忽视或误解心理情绪的全人教导和关顾，加上偏差的属灵观，影响信徒属灵生命的成长。例如曾有一位受情绪困扰的姐妹，因着她儿子近日有穿脱衣服重复性的行为而愁烦。教会的人为这个家庭祷告，认为她的儿子被撒旦迷惑，以不断祈祷来驱赶撒旦的作为。姐妹也非常努力祷告，却没有看见神的作为，认为自己的属灵生命一定有什么不好的地方，以致神不听她的祷告，并认为这是神惩罚她过犯的结果，因此她就落在更深的情绪困扰里。

（二）目的重点

本论文的研究目的是探讨信徒的情绪困扰得着改善与他的属灵生命之关系。论文分成三个目的重点，包括对情绪的认识、信徒的属灵观以及情绪与灵命间的探讨。

1.正确地认识情绪的重要，帮助全人关顾

诚然很多因素造成情绪困扰，如个人成长背景、性格、自我形象、身心灵的健康情况、人际关系的冲突和各样生活上的压力，包括在家庭、工作、教会生活上等事件。情绪困扰是每个人的普遍现象，例如现今这个时代患上抑郁的人愈来愈多。《解开抑郁》一书的作者说：“从认知的理论来看，抑郁源自负面的自我形象，因而产生的情绪的困扰。”[12]

信徒长久活在情绪困扰中的生活，就会造成属灵生命的停济不前和属灵假像。因此信徒需要认真的面对和改善自己的情绪困扰，否则很容易在无意识中出现了情绪上的心理防卫机制，反而造成建立人际关系的障碍，更甚的就是影响这人对神真实的认识。所谓心理防卫机制是指自我使用来对抗日常生活中的冲突所引发的焦虑，以降低心理冲突的方式。[13] 这本是人类自我保护的一种自然的方式，可是也会带来不良的效果。

心理学家葛琳卡认为信徒属灵生命的呆滞原因是防卫机制影响我们与神的关系。她说：“很多信徒往往表示他们很难明白神的心意，关键的问题是人未能真实面对自己的情绪、面对真实的自己，所以也不能感受神的心意。”[14] 她提出解决方法是“要放下自己的防卫机制，除了指认识自己的感受和接纳真正的自己，也要学习放下对神形象的投射。”[15]

---

[12] 李耀全等，《解开抑郁》（香港：突破，2011），150。

[13] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，145。

[14] 葛琳卡，《情绪四重奏：同行生命中的忧怒哀乐》（香港：基道，2007），93。

[15] 葛琳卡，《情绪四重奏》，94。

2. 更新华人信徒属灵观，健康的属灵成长

华人的属灵观往往偏重于理性。信徒对于了解、认识，并掌握和处理自己和他人的情绪状况，亦即在情感方面却普遍地忽略，甚至不懂得感受自己内心的情感，也不晓得如何来表达自己的情绪。德国的古伦神父（Anselm Grün）专长于心灵关顾的灵修辅导，他有一个深入体会的信念是：“因为我深信，一个无法感受到自己的人，他也无法感觉到上帝。”[16]

对自己的情绪感受的触觉会帮助我们感受神，在属灵成长上是不可缺少的因素。当信徒遇到自己在情绪上的困扰，不自觉地影响着自己的属灵生命和对神的认识。虽然信徒还在各样的事奉里，但是因为他在情绪上的困扰未有认真正视和处理，只会造成一个假像的属灵生命。

3. 探讨信徒改善情绪困扰与属灵生命的相关性

信徒的情绪观和属灵观都需要更新，两者互相联系。论文所提出更新的情绪观和属灵观，不只是超越人理性的层面，并且是要作出全人的关顾，不再是简单地将人二分法或是三分法。正如贝内尔说：“身、心和灵并非人的独立官能，它们只是看待和描述一个完整的人的不同方式。圣经有关人本质的讨论，首要强调人基本上是完整的个体。”[17] 因此，看待人必须同时包括理性、情感和灵性。

本论文会从圣经神学方面带出正确认识的根基。并将会提出圣经所讲述的三一神，无论是圣父、圣子和圣灵，都是充满情感的。伊克曼（David Eckman）明确指出:“人类是与上帝神圣相像，我们有情绪是因为上帝有情绪，我们受造

[16] 古伦，《心灵陪伴的灵修之路》，陈惠雅译（台北：南与北文化出版社，2010），99。

[17] 贝内尔，《心灵关顾》，48。

是有上帝的形象，这形象包括情绪的元素，简言之，就是包括上帝情绪的形象。”[18]

过去华人群体缺乏专门在情绪与灵命这方面的课题探讨的人，并且主要的探讨侧重单一方面的课题。但是现在开始注重也不会为时太晚。本论文的研究目的是探讨情绪和属灵方面的相关性，建基于文献研究和圣经神学。并且采用量性和质性的研究分析，提出透过改善信徒的情绪困扰，使属灵生命成长的具体建议。

（三）研究价值与对象

本论文的研究价值取自研究目的。建议信徒认识情绪的状况，真实地关注和面对自己或他人内心的感受，改善个人的情绪困扰。信徒在健康的情绪里，就能促进属灵的成熟，提升属灵的生命。本论文也提出以圣经为基础的情绪神学和更新的属灵观帮助教会作全人的关顾，从改善信徒情绪困扰作出属灵生命成长的进路，补充了一般以读经祷告的进路。

本论文的研究对象范围是曾参加过一个情绪课程的信徒。主要探讨他们在情绪困扰状况与属灵生命状况之间的关系，务使信徒能认识及更新自己，在信仰生活上有健康及平衡的立足点时，更深地建立与神真实和亲密的关系。

三、研究论文题目、定义和假设

根据以上所提出的论文研究问题和研究目的，正如《学术研究与写作》一书作者所说：“研究的对象是一个特定的课题。”[19] 研究者定下所研究的论文题目，并将论文题目的名词定义，务使有清晰的研究范畴。

---

[18] David Eckman, “The Holy Spirit and Our Emotions,” http://bible.org/series page/holy-spirit-and-our-emotions (accessed August 25, 2012).

[19] 李志秋和张心玮，《学术研究与写作》（新加坡：新加坡神学院出版部，2013），7。

（一）论文题目与名词的定义：

本论文题目是〈情绪得改善与属灵成长关系之探讨——依据情绪课程参加者〉。论文名词的定义包括情绪：情绪是一个感受、情感和心情的统称，有认知和非认知的部分，包含生理、心理、认知和行为反应。[20] 本论文定义情绪：人各种的感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态。得改善：改良且减少过去的情绪困扰。情绪困扰时感到紧张、沮丧、愤怒等，产生压抑，很不快乐；减少困扰拥有快乐的生活。[21] 属灵成长：灵命建造的结果。建基于神与人的关系，人透过与神的关系经历信仰成长。[22]

（二）研究论文的假设

在各地的华人信徒里，会受过各样因素的情绪困扰，而这情绪困扰正影响着他们的属灵生命。根据本论文的研究题目，本论文对情绪与属灵生命的相关性提出以下的假设作为探讨的目标：论文的假设是“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”。本论文的假设需要进行量化的问卷调查及质化的访谈问卷调查，并将所得结果进行分析以验证论文假设的有效性。

四、研究问题的方法和限制

（一）研究问题的方法

研究问题的方法包括第一是文献分析法：分析过去有关情绪与灵命范畴的文献，除了心理、牧养关怀和属灵方面的探讨，也包括在圣经神学方面的研究。这些内容将在本论文的第二章和第三章探讨。

---

[20] 葛琳卡，《情绪四重奏》，12；Matthew A.Elliott, *Faithful Feelings: Rethinking Emotion in the New Testament* (Grand Rapids: Kregel, 2006), 101；蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，4–5。

[21] 亚伯・艾里斯，《别跟情绪过不去》，广梅芳译（四川：四川大学出版社，2007），7。

[22] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》（Skudai，马来西亚：协传培训中心，2012），42；李耀全，《属灵操练与生命关怀》，112。

其次是问卷调查法：针对本论文的假设作出调查问卷，然后对问卷的结果进行分析以作出评估和建议。量性的问卷调查法：研究者会透过一个情绪课程，探讨改善情绪如何影响个人灵命。上课前后两次发出问卷给参加的信徒填写，以作出比较，分析情绪与灵命是否有相关性；问卷涉及情绪方面和对神形象方面的具体量度。问卷是采用 Beck Depression Inventory 及 Beck Anxiety Inventory 在情绪方面的量度，并且采用 God Image Scales 作为在灵命方面的量度。本论文第四章将会对量度工具有较详细的介绍。

另外是质性访谈的问卷调查：透过自行设计问卷，并从已有的量化材料对象中选取数位有代表性的样本成为受访者，包括牧者同工和信徒的层面。以个案研究深入了解受访者在情绪与属灵生命的相关性。

（二）研究问题的限制

研究问题的限制在于结果的真实度。问卷调查着重参加者的坦诚。他们个人情绪困扰与对神认识，需要很真实面对，填写自己的情绪和属灵情况。答案会受参加者的限制。如参加者的表达能力，自我保护，可能有意或无意地掩盖个人情绪和属灵真像，形成偏差的假像，影响问卷结果的真实。另外，对于验证本论文的假设，是处理情绪和属灵生命这些抽象的概念，量度工具需要准确地测量参加者真实情况，必须化成具体可量度的指标及问卷设计。

质性访谈的限制是需要适当地选取合宜和有代表性受访对象。并且因为研究者与受访者面对面的深入访谈，特别需要受访者对研究者有信任的关系，使所访谈的内容更能真实地表达实在的状况。所有受访者的交谈内容需要声明保密，使受访者安心和坦然答问。并且当受访者能够接纳自己的软弱，开放地表达和分享自己的情况时，就会突破结果真实度的限制。

第二章

文献探讨

本论文的研究主题是情绪得改善与属灵成长的关系。认识情绪的重要性，以致能帮助全人关顾；更新华人信徒对神和属灵生命的认识，帮助信徒的属灵成长，并探讨信徒改善情绪困扰与属灵生命的相关性。

本章论述有关情绪与灵命成长的文献。本章从四方面作出探讨。第一节是情绪观的探讨，第二节是情绪困扰的探讨，第三节是情绪辅导的探讨，及第四节是情绪与灵命之间关系的探讨。

一、情绪观

（一）情绪词语与情绪理论学派

情绪、情感、心情与感受的分别是什么呢？埃里克（Eric Shouse）定义所谓感受（feeling）或称感觉和感触，是个人及生理上的感觉被以往的经验所核对和标明；而情绪（emotion）是对感受的表达和显示，人表达情绪可以是真实的或假装的；情感（affect）是一种强烈的非意识的经验。[23]

心理学家葛琳卡认为：“感受是情绪的一部分，是可以察觉和命名的，并且随同象征的信号而产生，以致我们可以用言语将它表达出来……情感是一个复杂、强烈、原始情绪的反应……情绪是一个统称，包含了感受、情感和心

[23] Shouse Eric, “Feeling, Emotion, Affect,” http://journal.media-culture.org.au/0512/03–shouse.php (accessed June 27, 2011).

情。”[24] 情绪是复合的情况，包含在生理和心理方面。情绪的表达与行为的表现相连。

至于情绪理论学派主要有早期的詹姆士–兰格理论（Jame–Lange Theory）。詹姆士在 1884 年发表情绪理论，认为情绪是一个由令人激动的事实知觉所产生身体变化的感觉，情绪以本能为基础。另外坎农–巴德理论（Cannon–Bard Theory），坎农在 1927 年提出情绪是丘脑因皮层抑制的释放而产生的神经冲动，丘脑是情绪表现的神经生理基础。近期的主要有沙赫特的认知–生理理论（Schachter Two–Factor Theory），沙赫特在 1972 年详述这理论，认为决定情绪的主要因素是认知，情绪状态是以交感神经系统的普遍唤醒为特征。[25]

（二）情绪的发展

黄惠惠认为情绪发展是指人自出生后的早期阶段，人的情绪行为会随着年龄增长而变化的过程。她引用了张春兴提到人类情绪发展所遵循的两个原则：“其一，情绪表现的基本方式主要是与生俱来的，随个体的生长成熟而逐渐分化，由简单而趋复杂。其二，情绪表现的时机与情绪的动机作用所产生的行为，则多受学习因素的影响。”[26] 人的微笑可以是一个例子，情绪表现有与生俱来的一面，即当人笑的时候脸上的表情都不需要学习，但是也有学习因素的一面，如人从成长环境中学习怎样表达笑。表一说明黄惠惠对从婴儿期至青少年期存在着不同的情绪发展和特征。[27]

---

[24] 葛琳卡，《情绪四重奏》，12。

[25] 斯托曼，《情绪心理学》，安宗升和韦乔治译（台北：五洲出版社，1987），5–41；Norman K. Denzin, *On Understanding Emotion* (New Brunswick: Transaction, 2009), 15–19.

[26] 黄惠惠，《情绪与压力管理》（台北：张老师文化出版社，2011），51。

[27] 黄惠惠，《情绪与压力管理》，54–59。

表一：婴儿期至青少年期的情绪发展和特征

人生时期	年龄阶段	情绪发展和特征
婴儿及 儿童早期	零至四岁： 出生至六个月	婴儿满足时欢喜，有兴趣时惊讶，苦恼时悲伤、厌恶、生气和害怕等基本情绪。情绪的表达从含混至明朗。
	七个月至十八个月	意识、自我觉知的情绪行为，主动与环境互动。婴儿对照顾者产生依附的情感，但喜欢探索外界环境。
	一岁半至四岁	幼儿因自我意识的能力发展各样复杂的情绪，如爱、尴尬、同理心、嫉妒、自傲、羞愧和罪恶感等。
儿童期： 儿童前期	五岁至十一岁： 五岁至八岁	由家庭发展到外界，对人际互动及外在事物感兴趣，较自我中心，强烈情绪，但逐渐以社会能接纳的方式表达情绪。
儿童后期	九到十一岁	对同辈团体认同，渴望被认同和赞许，寻求满足、爱与关怀、英雄崇拜、喜欢有趣、冒险、新奇活动，意识性发展。
青少年期： 青少年前期	十二岁至十八岁： 十二岁至十四岁	情绪多变、强烈和不稳定。心理成熟状况赶不上生理成熟。充满矛盾与冲突的心情。对环境又希望又失望，探索自己在成长转变。
青少年后期	十五岁至十八岁	对异性产生兴趣，经历恋爱或失恋等。发展深入友谊，理想化。当有烦闷情绪时，男生倾向体能的宣泄，女生倾向倾吐、哭泣等方式表达。

著名的发展心理学家艾瑞克森（Erik H. Erikson）研究人的心理发展，他将人生分为八大阶段，每个阶段有它的特色和个别的发展。表二整合了艾瑞克森认为人生各阶段的情绪发展。[28]

表二：人生各阶段的情绪发展

人生期	年龄阶段	基本张力	成长力量	情绪发展
婴儿期	0-2 岁	基本信任对不信任	希望：由最初的母性照顾者唤醒	快乐、悲伤、害怕、不安、退缩
幼儿期	2-3 岁	自主对羞愧与怀疑	意志：在于父母审慎明理的处事态度	好奇、分离、愤怒、任性、冲动
戏龄期	3-5 岁	主动对罪恶感	目标：勇于想像和追求有价值的目标	冷酷、激进、抑制、内疚
学龄期	6-12 岁	勤勉对自卑	能力：在完成任务过程中运用的才能	狭窄、社交技巧、自卑、惰性
青春期	12-18 岁	自我认定对角色混淆	忠诚：在矛盾中维持效忠的价值体系	狂热、否认、排斥、混乱
青年期	18-35 岁	亲密对孤立	爱：一种热爱奉献的互动	自我隔离、排外、乱爱
成年期	35-65 岁	生产繁衍对颓废迟济	关怀：顾及所有被生产出来的需求	过分拓展、拒绝、停济
老年期	65 岁后	统整对绝望	智慧：在面对死亡时对生命的关怀	专横、轻蔑、完整、绝望

[28] 约翰・布雷萧，《家庭会伤人：自我重生的新契机》，郑玉英和赵家玉译（成都：四川大学出版社，2007），167；林玛窦、林丹尼斯和莎依拉，《心灵治愈：生命的八个阶段》，易玲玲译（台北：上智出版社，1996），20；艾瑞克・艾瑞克森、琼・艾瑞克森和海伦・克夫尼克，《Erikson 老年研究报告》，周怜利译（台北：张老师文化出版社，2006），48–62。

日常生活的情绪困扰可包括忧郁、焦虑、悲哀、害怕、失望、伤痛和愤怒等情绪，带来负面影响。认识情绪的发展有助我们处理人的情绪困扰。丽塔（Rita Bennett）认为今天的表现是受昨天的影响，特别在人生期最初的五或六年。幼儿的情绪和心态仍然主管着成年时生活，她举例婴儿期是学习信任，与人发展亲密关系，若不健康发展就还没有预备好进入下一阶段；幼儿期是学习自主，发展自我观念，很多人的自我形象在这时期形成；戏龄期学习主动，尝试新的东西。人的内在小孩所有的感受是在未成年时建立的。[29] 这就是目前越来越多人注意原生家庭对人造成根本的影响。[30]

艾瑞克森的研究结果让我们认识情绪的发展阶段，并且情绪是可透过人生经历和学习表现。但是要注意在人生的每个阶段，都需要平衡基本张力而得着成长的力量。在成长中若能作出适当的平衡，就会带出健康的情绪。

总结以上所说，要有健康的情绪，当情绪困扰时，不需要否定情绪的来临，要尝试管理他。情绪是一个统称，有不同的学派。情绪是可发展的，从幼年就不断发展和形成，若其中未能平衡时，会影响健康的成长。然而情绪是可变的，个体可以学习改善情绪。并且，认识情绪的功能，就不误会情绪是不好的，反而重视情绪的正面意义。[31]

（三）情绪的功能

若要认识如何回应情绪，需要明白情绪的功能，特别正确地认识情绪的正面意义。在华人界里，葛琳卡对情绪作出有系统及全面研究。她简介了情绪在

---

[29] Rita Bennett, *You Can Be Emotionally Free* (Alachua: Bridge Logos, 2007), 90–91.

[30] 林国亮，《家庭树・生命树：原生家庭探讨完全手册》（台北：雅歌，2004），23。原生家庭是指从己身所从出的家庭，至少包括自己、父母和祖父母三代。

[31] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，12。

人际关系和环境上的重要作用。

葛琳卡认为情绪的功能包括：1.提供人内在的信号：情绪使我们在日常生活有许多重要资讯，如当人在遭遇危险时，他会感到恐慌。2.使人能及时作出适当行动：情绪引导人迅速对人与事作出反应，如忧虑的感受使人更谨慎。3.探知人际关系的情况：情绪不断提供当时人际间的连结情况，让我们知道如何回应当前的人际关系。4.评估事态的发展：情绪能对人的内在需要、目标及对他人的情感倾向等提供资料，并迅速评估以便调整行动。5.使人迅速向外界表达自己：因为情绪相对思想更直接表达，透过面部表情及声调语气就能显示，如愤怒的情绪反映当事人正在受挫或受到不公平的对待。[32]

另外，精神科医生韦约翰（John White）研究人情绪的反应。他认为情绪是保障人健康不可缺少的重要机制，逃避情绪反而对身心有害。人有健康的情绪能准确反映现实，而身体对所感受到的反应往往比头脑反应更快速准确。为要恢复我们健康的情绪反应，我们需要有真诚的悔改。另外，他认为情绪使我们真正了解自己的思想和信念，并且推动我们采取行动。[33]

总的来说，情绪的功能包括给予人内在的信号、知识、组织和思考评估，作出适当的行动和反应。韦约翰医生将人的情绪连于灵性的层面，说明人健康的情绪连于真诚的悔改。从人的情绪反应可以了解人的灵性状态。因此，信徒若能改善情绪也会改善灵性状态，帮助属灵的成长。

---

[32] 葛琳卡，《情绪四重奏：超跃自我潜能》（香港：星岛出版社，2011），55–56。

[33] 韦约翰，《内在革命：生命深层的蜕变》，卢佳定译（香港：学生福音团契，1999），131–36。

（四）情绪与气质

情绪的表现具有个别性和主观性，常常跟一个人的心情、气质、性格和性情有关。每个人都有他的个性和气质，情绪与气质有所关联。施大卫（David A. Seamands）说：“一个人表达他各样情感的方式，会影响着他的属灵生活……有些人相信，接受主以后的信仰必能完全改变原有的个性和气质，这些人常面临挫折和失望，因为上帝并不要改变我们的基本性格，上帝接纳我们的本相并使用我们的不完全来荣耀他。”[34]

每个人的情绪表现跟他所遭遇的人事和他个人的气质有关，值得深入了解。不同的人有着不同的性格和气质。黎曦庭（Tim LaHaye）提及气质是一些天生的组合，往往在潜意识里影响人的行为表现。人大致分为四种基本气质。书中提及多血质的人充满热情、开朗，天生感性敏锐，容易受外界影响，作的决定由情感控制，情绪不稳定；而黄胆质的人比较性急、活跃、意志坚强，情感发展很慢，缺乏对人的同情和怜悯，容易自满，脾气暴躁；黑胆质的人情感丰富，有多样的情绪，有时欢喜若狂，有时多愁善感，很有天份，甘心牺牲；最后黏液质的人却镇静、冷淡、心平气和，善于控制情绪，富有感情，但在表面上不会随便流露，喜怒不形于色。[35] 整体多血质和黄胆质的人倾向愤怒，而黑胆质和黏液质的人倾向恐惧。信徒的属灵气质因着圣灵的工作而更新，以致能发挥该气质的优点及缩小其缺点。

情绪与气质有关。四种基本气质有不同的情绪表现，气质有优点和缺点。信徒改善情绪，发挥气质的优点，使灵命成长。本节的情绪观包括认识情绪词语意思、情绪的学派、情绪的发展、情绪的功能，以及情绪与气质。当信徒改

[34] 施大卫，《不再幼稚》，朱丽文译（香港：天道，2000），137。

[35] 黎曦庭，《属灵的气质》，邝保罗译（香港：天道，1985），9–30。

善情绪，灵命会成长。灵命成长关乎信徒与神的关系，信徒的生命需要开放让神工作。信徒若要改善情绪，需要认识情绪困扰的成因和进行改善。

二、情绪困扰

（一）压力造成情绪困扰

每个人都有情绪，信徒也不例外。信徒都会遇上日常生活的种种压力。而压力往往影响个人的情绪和情绪变化，甚至成为很多人情绪困扰的主要原因之一。认识压力会造成情绪困扰是必要的。

《情绪管理》一书的作者说：“平常的压力事件可能会带来忧郁、恐惧、焦虑、不安，对未来感到无望、无助、沮丧、担心、心情烦乱或者自责愧疚等情绪，尤其多数人在高度压力下都会变得浮躁不安和容易动怒。”[36] 作者归纳压力的来源除了因着外在生活事件的改变，也来自于个人的内在因素或感受。压力源可分为多种类别。压力源分别由于生活变迁，生活中充满了各样变化。例如个人成长的身心变化，人际关系的变化，或者财务和健康等变化，都会带来压力；压力也会来自遭遇挫折。当事情没有照我们的意思去做的时候，或者无法满足我们的需求或欲望时，都会让我们感受到压力。内心冲突更是其中的因素。当我们同时有两个动机却无法兼顾时，心中就有冲突，不知如何取舍带来了压力。同时面对压逼感形成压力，例如同时要处理很多事情，自身处在一个拥挤的空间或人对你的期望和要求等。最后是自我引发的压力，个人的人格特质或者自己的信念或价值观等都会增加压力。[37]

---

[36] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，215。

[37] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，206–8。

（二）不妥善处理情绪困扰发展为情绪病

如前文所述，情绪困扰受各样压力所影响，而文化背景也会带来压力。黄丽彰对形成情绪困扰这样说：“由于社会文化或成长背景对某些情绪赋予判断和拒绝，因此当我们出现某些不想经历的情绪时，或许会产生别的情绪来掩盖原来的情绪，例如我们会为自己的恐惧感到羞愧，为自己的愤怒感到内疚，或因内疚而感到愤怒等，这些别的情绪……令我们陷入情绪的困扰中。”[38]

《情绪探热针》作者说：“当我们无法把工作、人际关系或个人的思想处理妥当时，这些困扰的情绪会开始令我们出现情绪上的烦躁、紧张、忧虑及情绪低落等等情况，甚至伴之出现身体上的头痛、失眠、疲倦和原因不明的疼痛。”[39] 郭碧珊说明若情绪困扰所带出以上的这些症状持续四个星期或以上，就可以发展成情绪病。常见的情绪病可包括惊恐症、社交焦虑症、强逼症、创伤后情绪病、经常焦虑症和抑郁症等，对患者的日常生活包括工作或学业上的表现、社交和家庭关系等，会带来困扰或负面的影响；而情绪病包括患者有情绪症状和身体症状表现出来。[40]

以上文献表明了情绪困扰来自压力。压力来自外在生活事件的变更与人内在的因素或感受。若不善于管理情绪，容易让情绪困扰发展成为情绪病，需要提妨。例如普遍人甚至信徒有一种情绪病，就是抑郁症。不但影响平常的生活，也使灵性低落。认识如何改善情绪困扰帮助个体情绪健康。

---

[38] 黄丽彰，《情绪伤害的医治》（香港：突破，2009），100。

[39] 吴蓬盛等，《情绪探热针》（香港：星岛出版社，2010），12。

[40] 郭碧珊，《为情所困：走出情绪病深渊》（香港：经济日报出版社，2010），10–12。

（三）如何改善情绪困扰

若发现自己有情绪困扰的状况，不要让它发展成为病状，我们需要立时缓和及改善那些情绪。蔡秀玲和杨智馨认为一般可采用身体和心理的放松，如在呼吸调节，肌肉放松练习，意念调节等；找人倾诉心中感受，甚至需要辅导协助；改善情绪也可以借着转移自己的注意力，找到日常生活中快乐的方法；另外常用的是改变自己的想法，转换情绪，培养理性的思考习惯，可以减少情绪困扰。[41] 以理性思维改善情绪的方法一般称为认知行为疗法，研究者特别就这方面的方法作出探讨。

然而，当代面对如何解决人在情绪困扰的问题，在个人心理辅导主要分为三大主流学派：1. 精神分析学派，代表人物如佛洛依德（Sigmund Freud）与容格（Carl Jung）。2. 认知行为学派，代表人物如艾里斯（Albert Ellis）。3. 人文主义学派，代表人物罗杰斯（Carl Roger）。[42]

普遍的心理治疗师喜欢采用认知行为疗法。它的基本信念是人的情绪和行为受他对事情的想法和认知影响。换言之，根据这个理论，若你要改善被情绪困扰感受的表现就先要更正你负面的想法。表三整合大卫・柏恩斯（David D. Burns）的见解，将人受困扰的情绪表现与产生这种情绪的想法作出联系。[43]

[41] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，175–79。

[42] 霍玉莲，《心理与心灵的重聚》（香港：基道，2009），44。

[43] 大卫・柏恩斯，《情绪会伤人》，李华民译（台北：张老师文化出版社，2007），38–40。

表三：情绪与想法之间的关系

受困扰的情绪	产生这种情绪的想法
悲伤和忧郁	来自于失落感。也许你被特别在意的人拒绝；或未能达到某个非常重要的个人目标。
挫折感	来自于不能实现的期望。你告诉自己事情应该与实际情况不同，应该有所改变。
焦虑和恐慌	来自于危机感。你相信自己处于危险之中，因为你认为一些坏事即将发生。
内疚	来自于你认为自己是坏人的想法。你相信自己刺伤了别人或未能作到自己的道德标准。
羞愧	来自于你害怕其他人发现你曾经做过的丢脸的事。你认为那些事情的发生是蒙羞的。
自卑感	来自于你不如他人的想法。与他人比较，认为自己不如他人有天分、漂亮、成功、聪明等。
愤怒	来自于受到不公平的感觉，你告诉自己有人对你不公平或想占你便宜。

属于认知行为学派的心理治疗师艾里斯，他于二十世纪五十年代创始了理性情绪行为治疗（Rational Emotive Behavior Therapy）这学派相信人同时有理性和非理性的思想。林孟平引述这派时说：“非理性的思想，会令人选择自我毁灭、逃避思想、事事拖延、不断重复错误、迷信固执、自怨自艾、要求自己十全十美、好胜冲动、缺乏忍耐和逃避长大。”[44] 因此，非理性的思想会产生许多情绪困扰。

[44] 林孟平，《辅导与心理治疗》（香港：商务印书馆，1990），102。

艾里斯认为人们感到情绪困扰，他们的认知扮演了十分重要的角色，通常由于人们对情绪困扰有非理性的信念以致事情变得更糟。艾里斯于 1956 年首次陈述当事人情绪困扰时常见的 12 种非理性信念。他又将这些因情绪困扰的非理性信念分成三大类：[45]

1.有即无信念：“无论处在何种情况下，我一定要达成重要任务，并且得到重要他人的认同，否则我就是一个不能适应和不值得人爱的人！”持这种信念的人通常会产生焦虑、忧郁、无价值或自责等感受。2.过度概括化信念：“无论处在何种情况下，别人绝对要公平地对待我，否则他们就是卑鄙可耻的小人！”这种非理性信念通常会造成生气、愤怒、仇恨和争战等情绪。3.不合逻辑和不切实际信念：“我所处的任何情境绝对要依照我要的方式进行，立即满足我的欲望，且不会要求我过度努力改变或改善这些情境，否则就很可怕，我无法容忍这些事，我根本无法快乐起来！”这种非理性信念造成挫折容忍度低或不舒服、不安、忧郁、拖延及懒散等。

霍玉莲分析理情疗法学说，认为这学说有一个很重要对人观点的前设，就是人的信念和观点影响他的决定，又影响他的行为，继而带来他情绪困扰的后果。因着这个前设，得出一个结论就是改变一个人的思想就能改变他的感受与行为。[46] 艾里斯发展出一个理论，就是理情治疗法的 ABC 理论。[47]

所谓用 ABC 理论来解释情绪困扰的事，即三个元素：A 引发事件（Adversity），B 信念 （Belief），C 结果 （Consequence）。引发事件和信念的交互影响，导致最终的结果（即 C＝A×B）。

---

[45] 亚伯・艾里斯和凯瑟琳・麦克赖瑞，《理情行为治疗》，刘小箐译（四川：四川大学出版社，2005），34–36。

[46] 霍玉莲，《心理与心灵的重聚》，66。

[47] 亚伯・艾里斯，《别跟情绪过不去》，24–26。

艾里斯认为当事人并不是一个被动的情绪困扰事件接受者，他是主动透过他的信念、情绪和行为响应事件而导致结果。因此信念、情绪和行为是相互影响。处理当事人的非理性信念可以改变他的情绪和行为而得出较好的结果。艾里斯的认知行为疗法之理情治疗法就是由科学逻辑分析人的行为，只要改变人非理性的信念就能改变情绪与行为。

（四）对认知行为治疗的质疑和补充

然而，整合心理治疗对人的情绪困扰提出了更全面的治疗方法。所谓整合心理治疗是按着有关神形象的三个观点，结合了人在功能性的适应行为，结构性的认知行为和关系性的有效关系而作出的心理治疗。[48] 在《整合心理治疗》一书作者提出整合心理治疗对认知行为治疗前提的质疑，认为认知行为治疗存有错误的前提。其中对有关情绪方面课题的前提质疑包括：[49]

第一，对错误前提“健康、理知的人会除去负面的情绪”的质疑论点是：情绪是我们身份个性中重要的部分，情绪与我们是结合在一起。并且情绪是一个让关系能够成功的重要部分。基督信仰中的神常常使用人的负面情绪，带来人生命成长和美好的事物。第二，对错误前提“思想在感觉之前出现”的质疑论点是：有些情绪并不是在思想之后出现，例如婴儿还未发展思想已有强烈情绪的经验。人脑中的神经线路是相当独立的，情绪大部分由边缘系统调节，而思考则受控于皮质部。

[48] 马克敏和康贝尔，《整合心理治疗》，林德昀译（South Pasadena：美国麦种传道会，2011），36。

[49] 马克敏和康贝尔，《整合心理治疗》，109–11。

从现实的信仰生活观察，信主多年的信徒对圣经知识和价值观信念都能清楚认知。他们每星期天都被灌输正确逻辑性的圣经信念，可是并非每个信徒能改善他们的情绪和行为。尤其是信主年日较长的信徒，好像他们的认知信念对他们影响不大。原因是什麽，是他们的不愿意改善，还是他们有心无力呢，还是他们并不是健康和理智的人？

研究者认同认知行为疗法有它果效的一面，但也有缺乏的一面。原因是这种处理情绪困扰的疗法只从人的认知入手，限制了它的贡献。从事婚姻及家庭的治疗师霍玉莲特别提出这疗法有多方面的限制，主要分为以下几点：[50]

1.对人观简单化：将人类简化为理性行为论证模式。若遇见不能分析又不能论证的东西，例如爱、信任、关怀、神、盼望等，便将列入非科学范围，不作否定，也不作处理。于是在处理情绪纠缠的关系显得有限。

2.实用主义：着重讲求实用性，强调改变人行为，忽视人的心灵和道德方面。道德价值取向是中立或无神论。然而人在行为和理性之外，也有心灵世界。这类治疗师缺乏深入理解当事人的痛苦、惶恐，并给予情绪支持和鼓励。

3.忽略了心灵的奥秘：认知行为疗法以当事人信念的实用性作为标准，忽视了信念的真实性。关注人行为良好的表面，或者脱离了自责和抑郁情绪，提高自我效能，却对人心灵或人性不关注，漠视人类心灵超越了逻辑生物原理。

甚至苏珊・强森（Susan M.Johnson）直接提出婚姻治疗适宜以情绪为取向。她认为：“婚姻冲突的主要课题就是这个情感连结的安全程度……配偶双方的互动方式被各自的情绪经验所主导。”[51] 强森并不以理性分析来解决婚姻里的

[50] 霍玉莲，《心理与心灵的重聚》，71–79。

[51] 苏珊・强森，《情绪取向 vs 婚姻治疗》，修订版，刘婷译（台北：张老师文化出版社，2011），78。

情绪困扰问题，她却发展出注重人情感互动的经验模式。

构解牧养辅导策略提出了一条平衡认知和情感两方面的进路。高礼义（Charles Allen Kollar）认为：“一般牧养辅导时常集中于辅导的认知层面上，然而世俗的治疗却集中在情感方面……构解牧养辅导相信转变的动力是透过构念的修正，当一个案主转移以解决问题为目的时，那么转变会自然发生；反之辅导员若只聆听案主愤怒和困难的感受，且集中在问题本身上则如履薄冰。”[52]

构解牧养辅导解决方法包括提供受助者正面期望和情绪支持，以解决问题为焦点。这实在提醒了我们常要合宜地和平衡地去多方面辅导不同需要的人。从事辅导的罗宾（Robin Martens）说：“实践正面或理性思维固然有它的帮助，但是它似乎没有根除一些人心灵根深蒂固的担子、重覆的挣扎或营垒。”[53]

总的来说，个体的情绪虽然会与他的想法有关，但是改善情绪不单着重改善想法或行为。认知行为疗法有其片面和限制。改善情绪需要同时关注受助者的心灵挣扎和需要。以情绪为取向的婚姻治疗，并构解牧养辅导解决方法补充认知行为疗法的不足。改善情绪困扰需要平衡人的理性和情感，并且在关顾牧养上需要加上情绪辅导的层面。

三、情绪辅导

（一）人情感的需要：哀伤辅导的探讨

情绪困扰的课题里，在关顾和辅导的过程中，必须包括情绪辅导。以哀伤辅导为例子，哀伤是其中一种人们会普遍遇见的情绪之一，哀伤者有极大情感的需要，于是研究者选取哀伤情绪作为探讨人情感需要的个案。

---

[52] 高礼义，《构解牧养辅导》，李娱香、曾惠康和陈群英译（香港：基督教文艺出版社，2007），111。

[53] Robin Martens, *Keys to Emotional Freedom* (Kansas City: Beacon Hill, 2004), 19.

张宰金认为所谓哀伤兼顾悲哀、悲伤、伤心难过的情绪描写。他表明：“哀伤指当一个人面对如亲友死亡，或重大失落的身心反应过程。重大失落包括具体或抽象的失落。具体的例如生命、财产的损失，身体器官被切除，落榜、失明、失聪、失业、失恋、失婚等。抽象的例如尊严被羞辱、践踏，安全感破碎，理想美梦破灭，希望期待落空，归属感切断等。”[54]

另外，张小芳说：“哀伤是我们失去了生命中重要的人事物，在情感上我们极度渴望还能继续拥有他；然而在理性上，我们清楚知道这是不可能的，这就是情感与理性的挣扎，现实与理想的拉锯战。”[55]

其实，人在心灵和情感的需要并非只是理性分析就解决。研究者曾与一位信徒交谈的经验，她谈到她害怕到医院探望病人，不知道这情绪困扰的事原因何在，后来发现原来她母亲十多年前在医院病逝，她与母亲关系亲密，感情很好，但是她一直觉得在母亲生前自己没有很好的对待和照顾母亲，有时还向母亲顶嘴，于是她常有自责和亏欠感，这件事埋藏在她心里常会隐隐作痛。赖诺曼（Norman Wright）说：“大部分人都不认识哀伤期的张力和时间长短，丧亲引致的情绪波动通常包括：怀念和寻觅、容易受刺激、愤怒、内疚、矛盾、不耐烦和坐立不安，以及强烈需要去验证什麽是真实的。”[56]

研究者当然可以很简单对这姐妹说：“人死不能复生，你内疚自责也于事无补，这是错误和非理性的思想，你已经对母亲很好，神有他的美意也让你信了耶稣，现在不是很好吗？你再不要这样想而自讨苦吃啦……”等这类以为改变她思想的话。可是研究者相信每个人有心灵和情感需要，就跟她一起祷告，

[54] 张宰金，《教牧咨商：改变生命的助人模式》（台北：中华福音神学院出版社，2005），411。

[55] 张小芳，《帮助孩子走出哀伤》（Skudai，马来西亚：协传培训中心，2009），24。

[56] 赖诺曼，《陪他走过哀伤》，麦赖美桢译（香港：证主，2008），74。

让她自己首次在神面前倾吐十多年来内心自责和挣扎的情感，当她向主尽情哭诉了，然后接纳自己，她的心灵就从无形的枷锁中得着释放。

在另一次关顾一位年老姐妹的个案，她谈到三十多年前她那位正值少年的大儿子在路上意外给汽车撞死，于是白头人送黑头人，她心中一直有情绪困扰，既气愤又忧伤。虽然三十多年已过去，老姐妹仍然心中内咎自责，认为过去未有好好照顾孩子，常常严厉责打他，何等亏欠这儿子，儿子的突然离世令她哀伤欲绝。甚至后来她虽然信主，在起初几年总觉得神是惩罚人的神，对神存着惧怕的心，认为她家所发生的事是神报应她的结果。

杨腓力（Philip Yancey）这样说：“当痛苦来袭，很少人不会有这些念头。我们会立刻搜索自己的良知，看有没有神一定惩治的罪。神借着痛苦告诉我什么呢？如果找不到，就会质疑神的公正。”[57] 可见人的情感和灵性的生命会因所发生事情的困扰而联在一起，彼此相关。

著名基督徒作家路易斯（C. S. Lewis）面对丧妻之痛时，发出种种对神的疑问，他在理智、情感和信心上三者的张力下，写成了《卿卿如晤》这本充满人性感情的著作。路易斯说：“我想，我现在的问题并非不再相信神，而是我开始相信神也有可恐惧之处，这才是真正的危机所在。我所害怕的结论并非‘正因如此，所以神不存在’，而是‘不要再欺骗自己了！原来，这才是神的庐山真面目’。”[58] 人的情绪困扰，特别是哀伤的情感，不再是人简单理性地说万事互相效力之类的话，就以为能解决了困扰者的问题。人是有心灵的呼喊、情感的宣泄和信仰的反省。

---

[57] 杨腓力，《生命总有伤痛时》，徐成德译（台北：校园，2011），29。

[58] 路易斯，《卿卿如晤》，喻书琴译（上海：华东师范大学出版社，2007），16。

李兆康和区祥江说：“哀伤的情绪虽然令人不好受，但是哀伤的程度通常都可以反映双方的亲密程度，你越爱他，当他离去时便越会感到哀伤和失落……人生往往就是充满着许多的矛盾，没有哀伤，便无从显出人与人之间深挚的爱，也惟有在失去时感到哀伤，才可以证明你曾经深爱过。”[59]

葛琳卡说：“哀伤是化解伤痛的必经阶段，眼泪是治疗伤痛的最佳良药。神应许伤痛背后必有欢呼，苦难背后必有盼望，把哀伤化为盼望：‘他已经吞灭死亡直到永远，主耶和华必擦去各人脸上的眼泪，又除掉普天下他百姓的羞辱，因为这是耶和华说的。’（赛二十五 8《和》）”[60] 人在哀伤时，安慰者的言语是有限的，让神的应许成为受苦者的支持，因为此刻受苦者十分需要从神而来的安慰。

廖昆中的论文提及“十架神学的丧亲者的教牧关顾，看苦难是事实，但也是奥秘，在辅导受苦的会友时，牧者的着眼点不在如何解释苦难，而在如何面对苦难。”[61] 研究者采取引导受苦者，就是让这位老姐妹面对伤痛的苦难，而不是企图解释她家人所遭遇苦难的原因，因为这些突然而来的意外实在是神的奥秘事，人确实不能完全知道神的事情。主耶稣在世上也经历了十架的苦难，他体恤人的痛苦。

《怎么办？家人正面临死亡》一书作者说：“苦难所包括的，不仅止于疼痛，它是在精神上、情绪上或灵里不安适的煎熬体验……如果我们在回应一个正在绝望黑暗中受苦的人时，引用一些神学理论来解释为何神会允许祸患，他

---

[59] 李兆康和区祥江，《情绪有益》（香港：突破，2009），250–51。

[60] 葛琳卡，《旷野之旅：生命中的情绪更新》（香港:基道，2008），122。

[61] 廖昆中，〈台湾教会牧者对丧亲者的悲伤关顾与辅导：以十架神学为取向〉（教牧博士毕业论文，中华福音神学院，2003），89。

可能会觉得不被了解。”[62] 受苦难虽然可以是主观的，但是受苦者在当时最需要的是情绪方面的释放，将心里的感受真实地讲出来。

当莫里（Morris Schwariz）患上肌萎缩性侧索硬化症，真实地要面对他快将死亡时，他领悟了如何学习面对悲伤。他将这种心得告诉他的学生说：“为你自己伤心悲痛吧，不仅仅一次或两次，而是一次又一次。伤心悲痛是一种寻求情感解脱和精神慰藉的重要途径，是一种使你能保持镇静的好办法。”[63]

华人神学家杨牧谷牧师，当他发现自己患有鼻咽癌，需要接受不断的治疗，面对这样日夜煎熬人的苦难，他不再是只有纯神学理性去回应，乃是尽情地将内心的情感释放，甚至对有关灵性信仰的反省和质疑。他说：“这几次面对死亡的阴冷，其实是给我一个从没更接近的地界来看死亡的面目，使我明白人存在的最终极问题并不是不存在，而是为什么要存在。”[64] “自从严肃地面对信仰之日起，我立了志向要对主至死忠心。这个立志只有一个隐忧：倘若至死忠心就等于殉道，我不害怕为主摆上生命，但我害怕痛苦，害怕严刑。不晓得怎的，我一直觉得这个癌病就是一场严刑。”[65] 苦难会带来情感上的害怕和悲伤，也会引发受苦者对人生价值的重寻。

麦克南（Robert Maclennan）说：“在哀伤和失落里，我们感恩的是在其中有所学习，我们能够恢复生活中的身份和目的，也许有难过，但是可以得着智慧。”[66] 尤其是当人进入人生晚年，他的情绪困扰更会使他对生命的价值或生

---

[62] 大卫・克拉克和彼得・艾密特，《怎么办？家人正面临死亡》，苏妍姿译（台北：宇宙光，2002），138–40。

[63] 莫里・施瓦茨，《最后 14 堂星期二的课》，萧亮译（海口：南海出版社，2007），62。

[64] 杨牧谷，《再生情缘》（香港：卓越书楼，1993），90。

[65] 杨牧谷，《再生情缘》，106。

[66] Robert Maclennan, *Emotional Wisdom* (Minneapolis: Augsburg Fortress, 2005), 50.

活的盼望重新体会和思想。李宗高老师论述老人的心灵状况，他说：“面对孤独与丧失，还有健康的逐渐退化，若再加上难以忍受的病痛，经济的困境，甚至失去独立生活的能力时，许多人肯定寻问自己活着忍受这些苦痛的目的和意义。”[67] 老人在情绪困扰与灵性进深紧紧相连。面对老人的悲伤，不单转化他的情绪，更可把握机会，引导他认识生命意义和盼望。耐特（Bob G. Knight）强调老人的悲伤处理要有情绪的表达，不需要压抑他们失去所爱之人的情绪，以及拒绝藉由情绪的表达来达到情绪的正常转化。[68]

研究者帮助这位前面所提及为早年丧子悲伤的老姐妹，让她释放心里压抑的情绪，鼓励她向神尽情倾诉她多年的哀痛和遗憾，接受神的安慰，以致她能重拾生命的意义。

因此，情绪辅导特别注意受助者情感的需要。以哀伤辅导为例，不要只改变在思想和行为，因为受助者更需要情感的流露。哀伤更让人思想灵性的问题。改善情绪可以得到灵命更新。在情绪辅导里，以同理心去感受他人十分重要。

（二）同理心的重要

正确认识情绪非常重要，它能帮助个体有效地关顾全人，这包括信徒的情绪层面。在关顾辅导里有一个基本元素就是要有同理心。研究情绪智力的丹尼尔・高曼（Deniel Goleman）认为同理心要以自觉为基础。一个人越能坦诚面对自己的情感，就越能准确阅读别人的感受。[69]

---

[67] 李宗高，《老年牧养学》（新加坡：三一神学院出版部，2006），62。

[68] 巴布・耐特，《老人心理治疗》，康淑华和邱妙儒译（台北：心理出版社，2004），184。

[69] 丹尼尔・高曼，《EQ:为什么 EQ 比 IQ 重要？》，张美惠译（台北：时报文化出版社，2010），118。

伊感（Gerard Egan）定义同理心是一个主要助人的定向价值，他这样说：“不同的理论家和研究学者有不同的看法，有认为它就如一个人的天生人格特质，一种天性，一种能够去感受别人的感觉或从别人的内在真正的去了解他们的天性；也有认为同理心不是人格特质，而是对另外一个人经验的感觉和了解的特定情境状态，助人者是可以学习如何将这个状态带入他们自身之中。”[70] 无论信徒天生的特质如何，他可以不断地学习成长，以同理心去关顾他人。

张永信牧师将同理心称为同感心。他说：“同感心（empathy）不是同情心（sympathy），它亦不表示辅导员赞成当事人那些有问题的思想和行动；同感心乃是辅导员藉着主动的聆听，对当事人的内心世界，产生准确如亲历其境的了解，感受当事人的内心世界，有如感受自己。”[71] 圣经说：“与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。”（罗十二 15）正好表达具有同理心的感受。

注重牧养关顾及灵修操练的莎拉・巴特勒（Sarah A.Bultler）介绍如何关顾他人，强调关顾者是有同理心的聆听者的重要。关顾者要专注于他人的情绪感受，让关顾从功能的层面转移到更深的层面，因此关顾他人不会再留于理性地去解决他人的问题。在她的书中同样提到一个例子，就是一位住在护老院的克先生，他感到无助、愤怒和沮丧的情绪困扰，透过提出要求表达自己的感受。可是克太太错误地以为说出真实的情况，便能让他平静下来，这样却弄巧反拙，反而令他更愤怒。其实，克先生最需要的是别人认可他的感受。[72]

---

[70] Gerard Egan，《助人历程与技巧：有效能的助人者》，钟瑞丽译（台北：商业书廊，2009），65。

[71] 张永信，《唇齿相依：教会关顾辅导》（香港：天道，2007），104–5。

[72] 莎拉・巴特拉，《默默相伴：给关顾者的指引和默想操练》，陈永财译（香港：基道，2004），35–37。

莎拉对人类感受的看法，说明关顾者的角色。她认为感受是我们对内在和外在世界的情感反应，让我们可以藉以传达自己的经验，我们的感受透过是言语和行动表现出来。而每个人的感受都是独特的，每个人都需要为自己的感受负责。其实，感受本身无所谓好坏。任何情绪都可以得到恰当或不恰当的应用。另外莎拉认为当关顾者帮助受关顾者时，透过承认和尊重对方的感受，以及邀请他们表达感受，帮助他们处理自己的情绪。她说在牧养关顾关系中，就好像在属灵引导中一样重要。属灵导师是催化剂，他们会小心避免自我显露，主要任务是引导人回到与神的相遇，特别是在关于属灵辨识的事情上。[73]

在情感辅导里，同理心十分重要，是关顾者必需的特质。关顾者学习以同理心关顾他人，感受对方的感受和需要，甚至作出属灵导引。关顾者需要在属灵上成熟。灵命成熟包含以同理心聆听他人的感受，并能合宜地面对和处理自己的情绪。

（三）关顾者面对自己的情绪

关顾情绪困扰者最大的挑战是什么？就是在关顾的过程中，关顾者会挑起自己各样的情绪。研究者认为最困难关顾的情绪困扰者，莫如面对有自杀倾向的人。关顾者需要知道寻求专业人士协助的重要。[74] 同时关顾者在关顾过程中会出现自己很多的情绪，必须妥善处理，把自己的感受表明。表四归纳毕博士（Bill Blackburn）的如何认识自己情绪，内容包括面对情绪困扰并有自杀倾向的人，关顾者出现的情绪反应和原因。[75]

---

[73] 巴特拉，《默默相伴》，38–45。

[74] Bill Blackburn，《啊！自杀？！》，孙宇斌译（台北：宇宙光，2000），93。

[75] Bill Blackburn，《啊！自杀？！》，115–32。

表四：关顾者面对自杀倾向者出现的情绪反应和原因

关顾者所出现的情绪	原因
罪恶感	我们会以为如果早一点说了什么或或做了什么事，事情就不会这样发生。
恐惧	我们会害怕疑惧，压抑自己的真实感受，尤其不敢表示愤怒，甚至恐惧自己也会走上自杀的路。
伤害	面对当事人的拒绝和排斥，我们会受到伤害，便开始想躲避想自杀的人，也产生退缩和拒绝。
愤怒	我们必须面临很多难堪、尴尬的场面及麻烦而产生怒气，也会为当事人的愚蠢行为而愤怒。
无力感	当事人非理性的想法及谬误的推论常使我们感到困惑和挫折，对关心产生无力感。
挫败感	当事人非理性的态度也会使我们无力，导致挫败感，若这感受不能适当舒发会最终爆发愤怒。
气馁	当事人一直的情绪低落、威胁或企图自杀，使我们觉得气馁，又会导致绝望，及很想放弃。
羞愧	我们可能因为觉得自己没有尽到应尽的责任阻止这些事或因为害怕他人的想法而羞愧。
焦虑	自杀的事件引发我们思考生与死的问题，容易使我们产生对死亡的焦虑，这焦虑会转化会身体的不适。
沮丧	沮丧是会被感染的，我们会因与当事人的情绪低落接触而产生沮丧、气馁和忧郁。

关顾者要面对自己就先要认识自己。认识自己或称自觉（self-awareness）表示对自己的内心状态包括情绪的关注。[76] 若只知道外在层面，如背景、恩赐、职位和作过什麽事情等，这是自我意识（self-conscious）。史卡吉罗说：“我担心，许多基督徒有自我意识，但是没有深入认识自己。我们比较在意别人怎样看我们，而不是努力对付我们的感觉和动机。”[77]

因此，情感健康的关顾者能有效关顾他人。因为在关顾的过程中，关顾者也会出现各样的情绪。关顾者需要认识自己，有自我意识，晓得如何面对和处理自己的情绪。甚至要有健康的自我形象。

（四）探讨自我形象

自我形象是自己看自己是一个什么样的人，心思对自己的评价包括外表、能力或个性等。[78] 葛琳卡说：“自我观念是从婴孩时期开始累积，是别人对自己的所有评语和自己对过往经历的总结。”[79] 而苏刘君玉师母的经验说：“自我形象不健康的人，往往要取悦他人，得到他人的接纳，才觉得自己有价值；为了取悦他人，便不敢说不，因此令自己忙乱，却又要埋怨和愤怒，使情绪甚不平衡……建立健康自我形象最大的敌人，莫如与人比较。”[80]

很多人的情绪问题源于外在人事环境的压力，但也会有内在因素压力，如前文说自我形象的问题。威尔森（Rod J. K. Wilson）说：“自我形象并不一定与真相或事实相符合，旁人不易感受到当事人自我形象的内在语言，自我形象

---

[76] 丹尼尔・高曼，《EQ》，71。

[77] 史卡吉罗和柏华伦,《建立高 EQ 的教会》，121。

[78] 高伟雄，《有伤害，没伤痕》（台北：橄榄，2008），193。

[79] 葛琳卡，《情绪四重奏》，165。

[80] 苏刘君玉，《认识精神/情绪病》（香港：基督徒学生福音团契，2010），119–20。

的问题常会影响当事人的人际关系。”[81] 探讨情绪与灵命的课题，自我形象是一个重点。信徒若没有健康的自我形象，情绪必然会常常受困扰，灵命成长也难以有突破。

痛苦的经历影响人的自我形象，也影响自尊。[82] 家庭治疗创始人维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）说：“低自尊的人一旦遭受挫折，就会以失败者自居……低自尊主要是指，当你体验到你不喜欢的感觉时，你的表现就好像那些感觉不存在，不愿去面对自己真实的感受，只有那些高自我价值的人才敢于承认自己情绪低落。”[83] 自我形象常是从人的小时候就已经形成。

施大卫指出：“一旦低微自尊成型在一个人里，这人就会有困难和在一些情形下不可能感受到神的爱，神的接纳及在神的国度和服事上是有价值的。很多信徒似乎在属灵上的挣扎根源并不在于灵性……其实是来自他们受责和受损的感受观念所引致的低微自尊。”[84] 表明自我形象与对神的形象相关。

黄维仁说：“父母亲是小孩子心理上的第一面镜子，孩子起先不知道自己是谁，靠着父母对他的反应、评价，从中建立自我形象和自我观念；身上还带着过去伤痕的父母，若不懂得面对自己的问题，会比较不能容忍孩子的负面情绪。”[85] 原生家庭十分影响孩子的健康自我形象发展。

高伟雄认为自我形象的形成受着个人的成长过程影响。当我们在恶劣的环境成长，我们的自我形象就会受到摧残。他提供信徒怎样重建自我形象的过程，

---

[81] 洛·威尔森，《陪伴伤心人：简易实用的辅导指南》，申美伦译（台北：天恩，2009），46。

[82] 黄丽彰，《情绪伤害的医治》，120。

[83] 维吉尼亚·萨提亚，《新家庭如何塑造人》，易春丽等译（北京：世界图书出版社，2012），22。

[84] David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (Bucks: Scripture, 1991), 69.

[85] 黄维仁，《窗外依然有蓝天》（南昌：江西人民出版社，2010），26。

他认为从圣经中寻找真理，用神的真理来取代负面的思想和情绪，从神的创造看见人本身的价值。昼夜思想神的话进入潜意识，潜意识影响意识，影响行为和情绪。其次是发展个人的长处和恩赐，发挥自己的优点是建立自信的基础，能有成功的感受；继续拓展你的恩赐，每个信徒的呼召不同，重点是我们能够找到神给我们那份恩赐，充分发挥，建立神的国，也建立自己的信心；另外培养人际关系，有谦卑的品格，避免自我形象的极端。无论自恨自我，自贬自大，自卑自负或自毁自私，都不合宜；最后敢为神有梦想，对将来有一个理想。这理想最好是具有永恒的价值，在神的国度里前进。[86]

上述自我形象的改善过程，只注重在思想的更正，有所不足。若没有医治过去成长的情感创伤，仍然未能改善困扰，活在焦虑、沮丧或愤怒等情绪中。[87]自我形象受与人比较、痛苦经历和原生家庭影响，需要在思想与情感得更新。

总的来说，情绪辅导不能只理性分析，当包含对人情感需要的认同，以同理心关顾。关顾者会处理自己的情绪，认识自己及有健康的自我形象。关顾者需要掌握自己的情绪与灵命。

四、情绪与灵命

（一）关顾者掌握情绪与属灵生命

关顾者需要掌握情绪方面的能力。《情绪有益》的作者归纳出人在情绪方面的资质包括三方面的能力，这三方面的能力如同铁三角的关系，彼此既独立又重叠。这三方面就是第一自我省察的能力。自我省察指不间断地自我观察、内省，了解自己的心理状态，认识自己的情绪。其次是同理心的能力。这是体察别人的能力，能够体会他人的心情与处境，学习从别人的观点与角度出发，

[86] 高伟雄，《有伤害，没伤痕》，203–13。

[87] 黄丽彰，《情绪伤害的医治》，65。

并能改变某些情绪的能力。最后是自我约制的能力。自制是指在适切的环境，运用适当的方法，表达适度的情绪，追求情绪的平衡，预防失控。[88]

显然成熟的关顾者需要情绪稳定，晓得处理自己的情绪困扰，在情绪方面有高度的资质；当他去帮助受关顾者时，重点不仅在于关顾者学习一些聆听他人的技巧，更是在于关顾者本身有成熟的属灵生命上。

牧养关顾有属灵导引的作用，把受关顾者带到属灵分辨上，务使受关顾者与神建立良好的关系，能更深层去处理真实的问题。属灵分辨的能力是建基于个人属灵生命的状况。属灵分辨是在处理问题并面对决定时，能在两个或以上选项间正确地作出选择。然而情绪困扰会影响信徒的属灵生命，也影响着属灵分辨的能力，以致带来信徒在生活中难以明白神的心意。

史密思（Gondon T. Smith）对信徒的属灵分辨的见解。他说：“我们若不检视自己的生命，关心自己的情绪，就会被恐惧、愤怒、沮丧等等情绪所掌控或蒙蔽。若不认识自己的情绪，就无法成为懂得分辨的子民；要作好属灵分辨，就需要真正认识自己，而这就需要完全的诚实。”[89]

因此，只用理性去分析解决问题显得有限，必须与内心深处的感受互相调和。关顾者需要同时掌握情绪与灵命。关顾受助者的灵命，要懂得属灵分辨。关顾者必需认识自己，不单有健康的情绪，也在灵命上长进。

（二）情绪与属灵观

对信徒而言，本来改善情绪困扰方法之一是可以到神面前倾诉自己的感受，可是信徒因着偏差属灵观以致误解情绪的本质。信徒需要特别留意自我引发的压力，因为这往往从自己属灵的信念和价值观而引起，造成压力而更引致情绪

[88] 李兆康和区祥江，《情绪有益》，73–80。

[89] 高登・史密思，《听主微声・明主旨意》，刘思洁译（台北：雅歌，2002），107。

困扰。例如信徒觉得需要努力地把他们的情绪和感受，跟他们的属灵生命配合，却错误地产生很多对情绪本质的误解。

夏雅博（Archibaid D.Hart）提出各样对情绪的误解，包括我若向情绪投降，整个人便会失控；我千万不能让情绪胜过自己，否则我便犯罪了。另外认为自己身为一个基督徒，不应该有极端的情绪反应，应时刻保持冷静，绝不可以表现得太兴奋或太消沉；以为单靠祷告就能驱走那不受控制的情绪。[90]

信徒若将情绪与灵性信仰成为互相对立的局势，以自己所谓的属灵力量去抵挡情绪的来临，不但不能面对压力而胜过情绪困扰，并且还会带来更大的困扰，防碍了属灵生命的成长。

另外，对情绪偏差的属灵观就是否认负面情绪的出现。例如《走出迷雾》一书作者指出：“某些信徒认为，基于信仰的表现，无论男女都不可发怒；甚至有些人认为……只要表现怒气的人就不是个好的基督徒，因此发怒的人应该对付愤怒核心的罪恶心态。为了填补被压抑的愤怒情绪，有些人会转为沮丧。这种属灵信念根本扭曲了基督信仰和现实之间的关联。”[91]

有些信徒当亲人离世，不能接受自己或其他信徒有哀伤的情绪。因为圣经说：“论到睡了的人，我们不愿意弟兄们不知道，恐怕你们忧伤，象那些没有指望的人一样。我们若信耶稣死而复活了，那已经在耶稣里睡了的人，神必将他们与耶稣一同带来。”（帖前四 13～14）保拉（Paula Sandford）说：“有些人引用这段经文认为信徒不应该忧伤。但这经文并没有说我们不能或不应该有任何的哀伤，而是说因着我们知道耶稣复活，我们的哀伤不象世人没有在耶稣

[90] 夏雅博，《解开情绪之谜》，曾彩霞译（香港：浸信会出版社，1999），21–28。

[91] 阿特伯恩和费尔腾，《走出迷雾：信仰的创伤、医治与复原》，周慧芳译（台北：雅歌，2006），92。

里的指望。当我们与所爱的人分离，我们是会经历痛苦，但我们的指望是会有一天在基督里与他重聚。”[92] 偏差的属灵观会使人误解忧伤的人就是不信靠神，不信耶稣复活，在灵命上没有信心。这样就带来偏差的行为，会使人压抑自己的正常情绪。

为了避免对负面情绪的否定和批判，运用静观生活态度的人可大大改善自己的情绪健康。在《抑郁自疗》一书作者定义：“静观简单来说就是留意自己的心，完全活在当下，安静专注并以接纳的态度去留心观察自己内心的一切经验，包括思想、欲望、冲动、情绪、感受等，不论这些经验令人感到愉快或不愉快。”[93] 这就是以接受而不是否定情绪困扰，反而得着情绪的改善。

注重提倡转化痛苦情绪的韦特夫妇说：“我们要与我们的痛苦感受成为朋友，虽然这不会神奇地脱离痛苦，但是成为朋友的力量打开了我们与情绪间的新关系，我们不再与这些情绪保持距离，压抑情绪或停在情绪里。”[94] 当信徒否定困扰情绪的来临，非但不能把它转化为有益的力量，更会伤害自己身心灵健康的发展。

偏差属灵观的另一极端，就是毫无保留地收纳所有的情绪，尤其是以自己的感受和印象定为是神的旨意，没有经过理性思考辨别。都伯森（James C. Dobson）说：“当然神会借着感动引导我们，但属灵的仇敌也可以用人的情感来误导我们，因此我们需要辨别这些情感印象。信徒心中的感动必须符合圣经，而且事情是真正的，这可能会与我们的感受、偏见和自然倾向相反……神的旨

---

[92] Paula Sandford, *Healing for a Woman's Emotions* (Lake Mary: Charisma, 2007), 69–70.

[93] 汤国钧、李静慧和吕慧诗，《抑郁自疗》（香港：突破，2009），149。

[94] Evelyn Eaton Whitehead and James D.Whitehead, *Transforming Our Painful Emotions* (New York: Orbis, 2010), 18.

意极少要求我们突然的感情冲动，但魔鬼却希望我们仓促行事。”[95]

古伦神父提出以灵性融合人的心思感受，不是抵挡对立、否定情绪或感情用事。他以《圣本笃会规》对理家神父的领导态度说：“想要领导别人的人先要领导自己，他必须先学会正确处理自己的想法、感受、需求和热情。”[96] 他又指出理家神父必须注重自己的心灵。他说：“心灵就是自己的内心世界，我们可以从自己的心灵深处听见微小的声音，接触上帝和我们自己……领导者必须先能够跟自己心灵的真实面建立密切关系，才能真的跟外界的人事物建立关系，而跟自身和心灵的关系，就是跟上帝的关系。”[97]

总结以上所说，偏差的情绪和属灵观影响信徒身心灵健康的发展。信徒若未能将自己日常生活里的心思感受与灵性和谐地融合，难以与神建立亲密的关系，影响属灵生命的进展。

（三）情绪与灵命之间关系的探讨

信徒的属灵观更正，提高自己的情绪资质能力。并且因着信徒遵行神话语的教导和圣灵的作为，属灵生命更新。当信徒认识自己的情绪，也会更多明白他人的情绪，增加体恤他人的心。

施大卫认为我们若有未被医治的记忆会引起我们在情绪或灵性生活上的困扰，这包括许多的负面情绪，如惧怕、受伤、愤怒、罪疚、羞耻和焦虑等。我们会感到混乱因不知这些情绪从哪里来，不能具体地为此祈祷。若信徒觉得不应有这些情绪就会更加重罪疚感，于是只能概括地认罪，结果只带来与神模糊

[95] James Dobson, *Emotions: Can You Trust Them?* (Ventura: Regal, 2003), 122–25.

[96] 古伦，《领导就是唤醒生命》，吴信如译（台北：南与北文化出版社，2008），24。理家神父是指修道院的事务与财务管理者，也就是负责经营管理的神父。

[97] 古论，《领导就是唤醒生命》，66–67。

概括性的关系。[98] 因此，认识自己的情绪与认识神是密切连系，也直接形响人们与神关系的深度，而与神关系的情况表明了灵命状况。

葛琳卡在她的专文〈情绪与灵命〉中说“很多信徒难以明白神的心意，关键是未能真正面对自己的情绪，面对真正的自己。大德兰指出‘认识自己’是成熟、能够辨别神声音的人的必要条件，只有从自我认识的历程中，我们才能开始洞悉神在我们生命中的意向。”[99] 在另一篇专文里，同样标题是〈情绪与灵命〉，作者李台莺说：“情绪是人对周围事物、日常生活状况的反应，情绪也反应了人的生命成熟度，是基督徒灵命的指标之一。每一种情绪其实都反应出其人真正的所是，他的本性。”[100]

前文有说韦约翰认为人的真诚悔改能恢复健康的情绪，他是将情绪和灵性相连在一起。而约拿单•爱德华滋（Jonathan Edwards）提出两者是相关的，若要对宗教情操作出真伪辨，在情绪和灵性关系上进行分辨。在《爱德华滋传》一书说：“复兴中出现的一些过度的情感主义，包括身体反应，并不是真敬虔的标志，要有属灵的新感觉介入，才是基督徒的真正情操，包括朝向上帝的心，对属天事情的无私热爱。”[101]

然而，情绪与灵命这两方面的内容往往被忽略或缺乏直接讨论，情绪虽然与个人气质有关，但是并非天生的冲动，它更是大部分受后天不断的影响和训练出来的感受。在一个研讨会议上，史密夫（James E. Smith）所发表的专文里，特别探讨情绪与灵性的关系，他提到人类会因着情绪和灵性的提高而成长，灵

---

[98] Seamands, *Healing of Memories*, 71–72.

[99] 葛琳卡，〈情绪与灵命〉，于《圣经心灵关怀》（香港：环球圣经公会,，2010），1471。

[100] 李台莺，〈情绪与灵命〉，《举目》47（2011）：20。

[101] 海伦•霍西尔，《爱德华滋传》，曹文丽译（北京：华夏出版社，2007），87。

性是个人经验神。灵性如同道德上的洞察，不只理性逻辑或人类的本性而已，更需要有各样关于情绪的教导。这会促使属灵的洞察，并能带来人性格上爱善和行善的特点。[102]

约翰（John Stickley）感叹信徒在情绪和信仰上的分隔，这是他观察的现象。他说：“很多人就是理性上相信所有正确的事，并且他们有责任地遵守神的命令，可是在属灵的生命上仍然是枯干、冷淡和空虚，因着没有涉及热情和情感方面。信徒与神的关系变得全然是理性的层面，就算是喜乐也成为一种思想状态而不是感受，又使爱简化为如何对待人而不是向着对方的感受。”[103] 这些现象都值得信徒反省和探讨。

其实，信徒每日的情绪表现反映着他个人属灵生命的一些状况。在困扰难处中会将信徒的真实性情显出，也反映与神关系的真实情形。婚姻家庭治疗师雷劳（Reneau Peurifoy）认为：“情绪扮演一个很重要的角色，我们只要观察在日常生活中如何对事件发生的情绪回应，就能看见在那里有属灵成长的需要，并且在那里还有不成熟的地方。”[104] 情绪和灵命是相关的，在一篇有关追求属灵生活里情绪智力角色的专文，作者们说：“情绪的醒觉和智力是附属于个人灵性的广大心理经验内，而灵性生命的发展影响着我们的表现。”[105]

---

[102] James E.Smith, “The Change Agency of Emotional Connectedness: The Link between Emotions, Emotional Intelligence and Spiritually,” (paper presented at The First North American Conference, Waterloo, May 25–27, 2006), 3–4.

[103] John Stickley, “Emotion and Faith,” http://sbcimpact.org/2009/02/25/emotion-and-faith/ (accessed August 25, 2012).

[104] Reneau Peurifoy, *Why Did God Give Us Emotions?* (Citrus Heights: Life Skills, 2009), 101.

[105] Richard Harmer and Barry Fallon, “The Role of Emotional Intelligence in the Pursuit of a Spiritual Life: Implications for Individuals in Organisations.” *Organisations & People* 14 no. 2 (2007): 76–80.

另外，艾尔弗雷德（Alferd R. Joyce）认为情绪成熟的特质之一是安然与自己相处。他说：“不肯正视自己的人，很难能够面对现实，他既然不能逃脱自己，就得与自己安然相处，他得认识自己的缺点与限度……成为成熟人的重要因素，恐怕要算认识自己内在需要、渴求和冲动，他当对自己的感受自觉，会控制它们并表达它们。”[106]

《心灵的呼喊》一书作者说：“如果我们要诚实地认识自己，更重要的是诚实地认识神，我们必须聆听我们的情绪……各样情绪是灵魂的语言，它们是内心声音的呼喊，要明白我们最深处的情感和信念，我们必须学习聆听心灵的呼喊。”[107] 因此，从情绪的表现中，信徒可以认识灵里的需要和真实反映灵里的生命状况。

史卡吉罗认为聆听个人的情绪，让自己在神面前感受情绪，去分辨神在你生活中流动的新方式。信徒的灵命操练进入自己的内在，就是静默离开躁音，及在独处中亲近神，这静默独处是健康情绪的灵命基础。[108] 傅士德（Richard J. Foster）则认为静默独处的属灵操练引领我们进入灵魂的黑夜，它可能是枯燥、消沉，甚至失落的感受。它剥除我们对情感生活的过分依赖。在这操练的状态里神能在我们的灵魂上施行内在的改变。他说：“独处的果子是使我们对别人增加了敏感性和同情心，与人同在时有一种新的自由，对他们的需要有新的关怀，对他们的创伤有新的回应。”[109]

---

[106] Alferd R. Joyce，〈从精神治疗看情绪成熟〉，朱蒙泉译，http://www.cccn.org/book/html/150/8392.html（2011 年 7 月 28 日存取）。

[107] Dan B. Allender and Tremper Longman III, *The Cry of the Soul: How Our Emotions Reveal Our Deepest Questions about God*, (Colorado Springs: Nav, 1994), 24–25.

[108] Scazzero, *Emotionally Healthy Sprituality*, 85–86.

[109] 傅士德，《属灵操练礼赞》，周天和译（香港：学生福音团契，1999），130。

殉道者莫林诺（Michael Molines）提出操练深处祷告面情绪困扰。他认为搅扰可能以不同的形态出现，例如试探、苦难、谎言、痛苦或逼害等。当你失去平安，使你害怕时，你就要回转到你的深处，里面的坚固台，在那里有安静、平安、稳固和安稳。你以深处的祷告，全心专一、单单地爱你的神。[110]

马修（Matthew A.Elliott）说：“有很多的诗篇让我们清楚看见情绪转化的情形，作者在开始时诚实地表达痛苦和情绪上的伤痛，结尾时发出对神的赞美。在诗篇里改善情绪似乎有两个因素，第一是向神表达深处的感受和诚实的情感得着释放，第二是理智地认定神垂听祷告并能再次肯定诗人的作为。”[111]

诗篇 130 篇：“耶和华啊，我从深处向你求告……以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。他也救赎以色列脱离一切的罪孽。”李耀全等作者说：“当诗人陷于混乱和无助的深渊，感到情绪低落、紧张、担忧及沮丧；他在绝望的深渊向神祷告，这实在是化解抑郁最好的方法，因为负面的情绪会削弱我们的斗志，但祷告使我们归向神，重新得力去面对挑战。”[112]

以上文献表明了情绪与灵命彼此相关。情绪反映个体灵命情况。信徒聆听自己的情绪，向神祷告。如同诗人突破和改善了他的情绪困扰，并且在灵命上对神有进深的认识和信靠。

（四）心灵关顾：结合心理与灵性

信徒的情绪和属灵生命是相关的。真实全人关顾是心灵的关顾，结合了心理和灵性方面。心灵反映出神所存有的两种特质，人们往往将心灵混为一谈，

---

[110] 莫林诺，《灵程指引》，出版社编辑部译（Culver City：美国见证出版社，2001），7–8。

[111] Matthew A. Elliott, *Faithful Feelings*, 101.

[112] 李耀全等，《与情绪共舞：跃出人生低谷（组长本）》（香港：环球圣经公会，2012），77。

当将二者分别出来，我们就能更认识神。伊克曼认为神不单有能力去思想和决定，也有能力去感受。神一方面是灵（spirit），“神是个灵”（约四 24），灵包含着反映、智力和计划的能力。同时神有心（soul）, 这字我们平常会称它灵魂，但圣经称为心，并对灵与心这两字的含义是有不同的内容表达。心包含感觉、感触和欲望。神是一个有感觉的存在，如“看哪，我的仆人，我所扶持、所拣选的，心里所喜悦的，我已将我的灵赐给他。”（赛四十二 1）这里神的心感受喜悦。又如“虽有摩西和撒母耳站在我前面代求，我的心也不顾惜。”（耶十五 1）心是情感丰富的字有喜悦、恨恶和负担等。简言之，神的人格性有心和灵的特质，心包含人有各样的欲望和情绪，而灵包含人能够反映和自省。我们有神的形象，包括神的情绪和思想。[113]

信徒的健康属灵生命，就是活出神所要的情绪和思想。在新约时代，耶稣看重人的心灵，包括神所创造人的思想、意志和情感。泰青（Chris Tiegreen）认为当我们只注重思想和作事而形成律法式的信仰生活，就忽略了神如何感受，我们变成服从了律法而不是服从赐律法的神；当耶稣指责那些假冒为善的人说：“这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我。”（可七 6）这显示神要我们的心真实的服从他。[114] 所谓心，特别强调个体情感深处的层面，而个体的灵命包含真实的情感。

另外，丽塔认为：“人的灵是神形象的部分，当人在圣灵里重生表示人的灵向神再活；而人的心是心理的性质，包括人的感受，思维，欲望和动力。人的灵被拯救，人的心也被拯救但它需要每日继续地被拯救，人的心需要从过去

[113] Eckman, “The Holy Spirit and Our Emotions.”

[114] Chris Tiegreen, *Feeling Like God: The Emotional Side of Disciples— and Why You Can't Fully Follow Jesus without It* (Caral Stream: Tyndale, 2008), 24.

的伤害里得医治……医治人的心帮助带来全人的完整。”[115] 信徒灵命的成长受着过犯或伤痛所影响，整全人的健康是除去这些方面的拦阻并得以改善。

注重心灵关顾的贝内尔看人是一个整全的人，他说：“基督徒的灵性要求人深入认识自己……灵性和健全的心理是息息相关的。那些害怕深入检视自己的人，必然同样害怕深入地和个别地认识神，这些人便会以有关神的观念来取代直接经历神。”[116] 因此，我们需要结合灵性和心理方面的范畴，而在心理方面，情绪的了解自然是必需注意的。

同样注重心灵关顾的李耀全，他结合了辅导和灵命建造的心灵辅导。他说：“心灵辅导是结合心理与灵理的辅导理念，兼顾人心理与精神上的需要，及灵性与生命上的渴求……心灵辅导的目的，是要帮助人回复原有的神的形象……要先分辨困境中各样环境与心理的因素，再进一步深入明白人心灵里的软弱与缺欠，这是顾及全人需要的辅导。”[117] 教牧辅导心理学教授祈连堡（Howard Clinebell）认为：“牧养关怀工作的重点强调当我们看人的问题，不能忽略了他灵性上的需要，但同时也不应忽略了他的心理和精神问题。”[118]

本章的文献探讨包括情绪观、情绪困扰、情绪辅导，以及情绪与灵命的内容。特别提出对认知行为治疗的补充，又探讨哀伤辅导，关顾者要面对自己的情绪。在关顾上强调全人的心灵关顾，结合个体心理和灵性的需要。而第三章将以圣经神学探讨情绪得改善与属灵成长的关系。

---

[115] Bennett, *You Can Be Emotionally Free*, 41–42.

[116] 贝内尔，《心灵关顾》，103–4。

[117] 李耀全，《心灵辅导：心理辅导与属灵导引的结合》（香港：建道神学院，2002），138–40。

[118] 祈连堡，《牧养与辅导：牧养治疗和助人成长之门》，伍步銮译（香港：基督教文艺出班社，2007），96。

第三章

圣经神学

第二章已经从各样的文献里认识情绪与灵命彼此相关。这一章将从圣经神学角度作为基础去探讨本论文的主题，即情绪得改善与属灵成长的关系。本章从四方面探讨论文的主题。第一节是从圣经神学对情绪与灵命的探讨，第二节是情绪的圣经根基，第三节是探讨改善情绪与灵命成长的出路，第四节是探讨信徒在情绪困扰得改善与灵命成长的关系。

一、从圣经神学探讨情绪与灵命

（一）神观：神是有情感的，人有神的形象，人也是有情感的

基督教信仰的神是有情感的。[119] 古希腊有伊壁鸠鲁（Epicurean）和斯多亚（Stoic）两派（参徒十七 18）。雷立柏博士（Leapold Leeb）研究古希腊认为：“伊壁鸠鲁的人只看到了今朝的快乐，而不把弱小者的痛苦放在眼里；而斯多亚派的思想就追求和敬拜一种非人格化的神，这神是一个没有感情的规律、秩序和安排。然而，我们所相信基督教的神却是有情的和人格化的神。神的感情是超越时空的，超越人间的感情。”[120] 正如圣经记载耶和华对他子民的关爱说：“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。”（赛四十九 15）这是神对属他的人充满着情感永恒的爱。

[119] 葛琳卡，《情绪四重奏》，6。

[120] 雷立柏，《古希腊罗马与基督宗教》，卓新平编（北京：社会科学文献出版社，2002），153–56。

关于对神是否有情感的观念，约翰逊（Phillip R. Johnson）的研究认为典型神论（classic theism）说神是无动于衷的（impassible），神是不变的（immutable），但神没有情感与圣经不合：“耶和华就后悔造人在地上，心中忧伤。”（创六 6）而开放神论（open theism）则将神看为可受伤的、常常受挫的、在罪人手中所影响的。[121] 神是无动于衷的，并不是指神没有感受，而是指没有受造物能够用他们自己的意志强加痛苦、受难和忧伤于神身上；神进入受苦和悲伤是由于他自己谨慎的决定，他永不是受造物不幸的受害者。[122]

另外，布鲁斯（Bruce A.Ware）重新整合有关神的不变性观念。他认为神在本质上和道德上都是不变的。神与人却在关系上会有态度的转变，视乎人在处境上的转变，例如人悖逆，神会审判；人回转，神会赦罪。因此，神确实会有情绪上的变化，这并不是拟人化的描述。圣经充满神各样的情感，例如愤怒（民十二 9）、嫉妒（书二十四 19）、慈爱（耶三 12）、怜悯（出三十四 6）等；神的情绪也不是如人的软弱、有限、干扰人内在生命的形式。[123]

可是，人如何真实认识神的情感，答案是神曾经成为人。“从来没有人看见神，只有在父怀里的独生子将他表明出来。”（约一 18）耶稣是父神的独生子。李帕特里克（Patrick Lee）说：“耶稣是神也是人；并且他是完全的神，也是完全的人。当道成了肉身，即神成为了人后，神受着我们所受的困苦；他有

[121] Phillip R. Johnson, “God without Mood Swings,” http://www.spurgeon.org/～phil/articles/impassib.htm (accessed September 8, 2012).

[122] Sinclair B. Ferguson and David F. Wrigh eds., *New Dictionary of the Theolog y* (Leicester: Inter-Varsity, 1989), 277.

[123] Bruce A.Ware, “An Evangelical Reformulation of the Doctrine of the Immutability of God.” *JETS* 29 no. 4 (1986): 445.

着我们的情绪。因此，我们可以个别地在耶稣基督里与神联合。”[124]

威廉士（Sam Williams）说：“若果我们要了解自己作为人的情绪，我们必须了解神作为人格化的情绪。情绪的神学必须以神和他在圣经上的自我描述开始，因为神是永恒和绝对的人格化，是创造者，是赐予我们他的形象。”[125]

总的来说，神是有情感的，不是冷漠无情。神创造人有神的形象，神的形象包含神的情感。因此人也有情感，这情感包括各样的情绪表现。情绪的赐予从神而来，认识人的情绪可从认识神开始。

（二）人观与罪观：人被造本是美好，但犯罪后在情绪和灵命上扭曲了

王金石对情绪神学有同样的论点，他认为：“神所创造的人有神的形象：‘神就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女……。’（创一 27）神的形象包括情绪；因此就人的情绪而言，其实是来自神，因为神是有情感、有情绪的神。”[126]

神所造人的情绪原是好的。“神看着一切所造的都甚好……。”（创一 31）圣经说神为亚当造女人，“当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。”（创二 24）这都是人堕落前健康情绪的表现。[127]

王金石继续说：“当人犯罪后，人的情绪会失控、或变得偏激；人堕落后，不仅理性产生偏差，同样的，情绪也产生问题。”[128] “造成人情绪过度压抑、

---

[124] Patrick Lee, “Does God Have Emotions?” http://www2.franciscan.edu/plee/doesgodhaveemotions.htm (accessed September 8, 2012).

[125] Sam Williams, “Toward a Theology of Emotion,” *SBJT* 7 no. 4 (2003): 62.

[126] 王金石，〈情绪神学 Q＆A〉，http://www/campus.org.tw/public/cm/cm/10/9910-1.html（2010 年 7 月 27 日存取）。

[127] Williams, “Toward a Theology of Emotion,” 65.

[128] 王金石，〈情绪神学 Q＆A〉。

或表达太过的现象，主要是因为人对自我认识不够引致的；人的情绪表达与人的自我观极为相关。牵动人情绪的，是人潜存的一些基本需要，当我们觉得不被爱、不被肯定时，许多负面情绪自然产生，这些情绪表现告诉我们里面有些东西需要平衡，或某些内在需要没有得到满足。”[129]

威廉士说：“神创造人的情绪本是要荣耀神，但是人堕落后的情绪产生很多负面的情绪，在悖逆神后人变得羞耻、担忧、焦虑和害怕；要躲避神……人堕落后的情绪不再是自然地向着尊荣神、爱神和顺服神的道路。”[130] 正如圣经所记载堕落的亚当回答神说：“我在园中听见你的声音，我就害怕；因为我赤身露体，我便藏了。”（创三 10）人类第一宗杀人案显出人不健康的情绪，是因着人罪性的嫉妒和不义的愤怒：“……该隐就大大地发怒，变了脸色。”（创四 5）柯万（Willam Kirwan）认为人的心理及情绪的疾病是人堕落后产生的严重后果。[131]

韦特夫妇提出情绪与灵命的关系，他们认为“人要恢复神所赐予健康的情绪，需要回转归向神，离开在罪的挣扎，这涉及一个悔改的过程，其中情绪的变化带来灵命更新的成长。在这个悔改的过程中，会出现四方面的危机；人会因应着情绪的变化，导致追求悔改的方向，开启了他在灵命上的成长。”[132] 表五说明危机、情绪变化与悔改关系。

---

[129] 王金石，〈今夜星微暗：情绪神学 VS. 辅导难题〉，http://www/campus.org.tw/public/cm/cm/12/9912-2.htm（2010 年 7 月 27 日存取）。

[130] Williams, “Toward a Theology of Emotion,” 67–68.

[131] 威廉・柯万，《灵性心理学》，林凤英译（台北：校园，2007），254。

[132] James D. Whitehead, and Evelyn Eaton Whitehead, *Nourishing the Spirit* (New York: Orbis, 2012), 140–42.

表五：危机、情绪变化与悔改关系

危机	情绪变化	导致追求悔改方向
人生意义	混乱、迷失方向、失望、焦虑	更有意义的人生、工作和状态
个人道德	罪恶、羞耻、自我厌恶	离开败坏行为，向着有道德意义和动机的生活
个人缺欠	恐惧、挫折、无能感、失望	因个人多方限制，重寻人生价值，贡献和信仰
自我价值	自我否定、自我怀疑、嫉妒、无望	更大价值的资源，认识自我

在本论文第二章中，说明了情绪是可发展的。艾伦（Karl Allen Kuhn）认为我们的情绪是可以评估和更改的；这些情绪的表现成为量度什么是我们真实所相信的和什么是真实推动我们。[133] 例如当主耶稣向那少年财主说话，叫他变卖所有来跟从主时“那人听见这话，就变了脸色，忧忧愁愁地走了，因为他的财产很多。”（可十 22《新》）财主忧愁的情绪表现，因为他信他的财产，使他不愿意放下他的财富来跟从主。

从以上文献而言，人犯罪后扭曲了原本神创造看为美好的情绪和灵命。然而，在人生的危机里产生情绪的变化，当人离开罪而悔改时，灵命得以更新，再次带来健康的情绪和灵命。

[133] Karl Allen Kuhn, *The Heart of Biblical Narrative: Rediscovering Biblical Appeal to the Emotions* (Minneapolis: Augsburg Fortress, 2009), 26.

（三）基督观与救恩观：没有基督，我们就难以认识神，也得不着救恩

基督是从神差遣来到世上成为圣子耶稣，耶稣不单成就了救恩，还让人们认识神和神的形象。在神观里，信徒知道如何认识神的情感，就是因着道成了肉身，神成为人子耶稣表明了神自己。“这爱子是那看不见的神的形象，是首先的，在一切被造的之上。”（西一 15《新》）基督耶稣是完美神形象的表现，让我们晓得如何回复神形象的美好。

耶稣基督的救恩是全人的，包括人在情绪方面的救赎，情绪与灵命并没有分开。当我们从救恩的角度去看情绪，发现情绪困扰在我们的信仰里是可以改善的，因为它同样在主拯救我们的范畴里。“他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了，哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。”（赛五十三 4～5）这里预言主耶稣在十字架成就救恩的作为。克顿（Larry Hutton）说明这段经文所讲的忧患特别指在身体上的病患，而痛苦指在肉体上和情感上的痛楚和悲伤；耶稣的救赎是将这些痛苦带走，以他自己来代替。他可以挪去我们所有的情绪困扰，例如混乱、愤怒、恐慌、害怕和所有的心理障碍。耶稣的代赎换来平安；而平安的含义有完整、安全、稳健、健康、繁荣、和平、宁静、安详和满足的意思，这包括了全人的身心灵。[134]

因此，主耶稣基督在十字架上的救赎是全人的救赎，不只是信徒的灵魂得救，还有在信徒的情绪稳定、健康与人际关系上施行拯救，他能除掉信徒不健康的情绪，只要信徒愿意信靠。“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，

[134] LarryHutton, *Internal Affairs: Emotional Stability in a Unstable World* (Broken Arrow: Harrison, 2009), 108–10.

正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗四 31～32）

曹敏敬说：“很多焦虑、情绪上的不安与疾病都是人自我中心的结果……根据旧约的观点，救恩与希伯来民族出埃及的经验是息息相关的，救恩有被释放到一个安全、自在、平安的地方；在新约的思想中，救恩的含意除了有赦罪拯救的意思，也有医治的意思。”[135] 正如耶稣对患了十二年血漏的女人的作为，因女人的信心，她的病得救就是得了痊愈，并且她最后能当着众人说出自己所经历的事，显出她过去那份羞耻和害怕的情绪困扰得着释放：“耶稣对她说：女儿，你的信救了你；平平安安地去吧！”（路八 48）救恩包含了身体和情绪的拯救，与得着神的平安。

诗人认识神是他的避难所和坚固台。“你是我藏身之处，你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌四面环绕我。”（诗三十二 7）“因为你作过我的避难所，作过我的坚固台，脱离仇敌。”（诗六十一 3）因此，我们在苦难的日子，情绪困扰的时候仍然可以投靠神而得平安，他必拯救。

主对门徒说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约十六 33）克顿认为这里苦难的意思包括压力、压逼、痛苦、苦恼、困难、麻烦和问题；因着耶稣已经得胜这些苦难，信徒就可以放心，有主的平安，大胆和勇敢去面对。[136]

总的来说，耶稣是神的儿子，表明神，他显示健康的情绪。基督的救恩是救赎全人，包括拯救人被扭曲的情绪。人很多不安是自我中心的结果。神可以赋予平安，信徒选择让救恩临到。情绪困扰是人面对外在困境的内在反应，而主的平安可以全然掌管信徒的内心，使信徒改善情绪和灵命成长。

---

[135] 曹敏敬，《教牧心理辅导》（香港：基督教文艺出版社，1991），60–61。

[136] Hutton, *Internal Affairs*, 116–17.

（四）成圣观：人的情绪越健康，灵命就越成长，这是一个成圣的过程

研究情绪与灵命的关系更是可以透过成圣观的角度。成圣是信徒灵性的增长，与神的关系更亲密，耶稣成为榜样。[137] 梅约翰（John Murray）认为成圣观是准确地关于一个事实，它的目标是除去所有罪和完全与神独生子相配，向着圣洁因为神是圣洁的。[138]

在圣经里，保罗说：“因为你们立志行事都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓二 13）神在信徒心里作工使可以立志行事。心里包含情绪方面。神会使用情绪问题，或是情绪困扰，借着改善或恢复健康情绪的过程中，模造和促使信徒更象他儿子耶稣基督, 这就是一个成圣过程。

心理学家克拉克（David Clarke）认为这成圣过程可以因情绪得医治而成就，他向信徒提出情绪得自由的六个步骤：第一是建立你的队工。因为队工给予你改善情绪的力量、问责和动机，使能成就医治的过程。第二是显露和减弱你的模式。检视你在思想、情绪表达和行为的模式，特别在软弱的部分。第三是改变你的思想。由于错误、负面和不合圣经的思想正是你情绪问题的主要因素，所以要以健康、正面和合乎圣经的思想取代。第四是用健康的途径表达你的情绪。学习怎样表达情绪和处理压力，使能与人建立更深的关系。第五是面对你仍未解决的痛苦和饶恕。你过去的痛苦会破坏你的人际关系，需要真实饶恕那些曾伤害过你的人。最后第六是建立新的生活。将情绪问题的锁链打破，建立一种神期望你享受的生活，你就会灵命成长。[139]

---

[137] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，138。

[138] John Murray, *Redemption Accomplished and Applied* (Grand Rapids: Eerdmans, 1989), 143.

[139] David Clarke, *The 6 steps to Emotional Freedom* (Uhrichsville: Barbour, 2007), 32–34.

这是一个全面处理情绪问题的步骤。作者顾及正确思想、情绪表达，甚至需要面对过去受伤之处，情绪受伤未愈会带来情绪困扰。因此，信徒不再看情绪困扰只是现在和表面问题。而是要将情绪问题的根拔除，针对情绪困扰的真实根源作出改善，务使在情绪和灵命上得到医治和更新。

人们常常在各样生活中因着情绪困扰而出现痛苦。然而，成圣观同样涉及神对信徒灵命成长一系列的反应。克拉克直接说明神容让我们在生活中有痛苦，因为他要推动我们更靠近灵命成熟和更靠近他。[140] “不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”（罗五 3～5）我们都愿意属灵的成熟，有神的爱浇灌，但是这是要接受信心试验的过程，情绪有所经历变化，产生忍耐和盼望，让神的爱充满。

成圣的目标是信徒的灵命得以更新。在这个过程，信徒的人生经历，带来正面的情绪变化，并促进属灵的旅程。表六说明韦特夫妇所述属灵更新四方面的肯定。[141]

[140] Clarke, *The 6 Steps to Emotional Freedom*, 58.

[141] Whitehead and Whitehead, *Nourishing the Spirit*, 142–43.

表六：人生经历与情绪变化所带来属灵更新的肯定

属灵更新的肯定	人生经历	情绪变化
终极性	惊讶和敬畏创造主的作为；对人表达饶恕和复合	满足、欣赏、宁静、喜乐、属灵的安慰
人生价值	知道生命的价值，个人的目标投放在更有意义的生活上	谦卑的感觉、感恩、喜乐、感谢
赋予力量	认识自己资源有限，但有神的能力环绕和支持	对能力真实性的感受、节制、慷慨
自我价值	除去过去幻想的独立能力，将个人价值放在更稳固的基础上	欣赏个人尊严、自信、谦卑的新感受

这四个肯定就是信徒的灵命更新。情绪困扰只是一个起点，提供成长的机会。透过人生经历，面对情绪困扰。正面改善，会更深认识自己和认识神，这是一个成圣过程。成圣的方向是灵命成熟，是信徒与基督深入的联合。《改革宗属灵观》作者引述加尔文的属灵观有关对基督的爱，说明这必定包括了情感和意志；对基督的亲密关系，如同婚姻那种向配偶有着强烈的情感。[142]

“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制……”（加五 22～23）这都是成圣过程所显出来圣灵的果子。情绪困扰更是促进灵命成长的途径，无论在生活压力经验下，信徒对神愤怒，甚至采取远离神，牧者都可以借此让信徒更新与对神信心。[143] “你们今日若听他的话，就不可硬着心，像惹他发怒的日子一样。”（来三 15）王志学说：“神千

[142] Joseph A. Pipa and J. Andrew Wortmaneds., *Reformed Spirituality* (Taylors: Southern Presbyterian, 2003), 50.

[143] Harold G. Koenig and Andrew J. Weaver, *Pastoral Care of Older Adults* (Minneapolis: Fortress, 1998), 21–22.

百次微声呼唤，我们均置若罔闻，神不得不透过苦痛来对我们的生命说话，使我们醒悟过来，愿意悔改，学习更深的生命成长功课。[144]

成圣的过程可以是信徒的情绪困扰和痛苦得到醒悟和医治过程。神介入受苦者的生活，破碎人的生命，重建他的属灵生命。因此，人生的经历与情绪的变化带来灵命更新。改善情绪与灵命成长是成圣过程。

总的来说，从圣经神学探讨情绪与灵命包括神观、人观、罪观、基督观、救恩观及成圣观，都可以将情绪与灵命的范畴介入其中。这是因为人有神的形象，并且人是以一个全人看待，包括情绪，而情绪与灵命相关。

二、情绪的圣经根基

（一）三一神的情绪，神工人的情绪：三一神和神工人都有情绪的表现

圣经所讲述的三一神，无论是圣父，圣子和圣灵，都是充满情感的。〈圣灵与我们的情绪〉一文作者说：“人类是与上帝相似。我们有情绪是因为上帝有情绪。我们受造是有上帝的形象，这形象包括情绪的元素，简言之，包括上帝情绪的形象。”[145]

圣父是有情感的，他对人类有深切的感受。圣经说神是会忧伤（创六 6）、嫉妒（出二十 5）、忿怒（士二 20）、喜悦（诗十八 19）、喜乐（代上十六 27）、发笑（诗二 4）、恨恶（诗五 5）、喜爱（诗三十七 23）和怜恤（诗一零三 13）等。

关于圣子，福音书记载了道成肉身而降世为人的耶稣生平时，不会忽略讲述耶稣情感流露的一面。有时他会欢乐（路十 21），有时他会悲伤（路二十二 44）、哀哭（路十九 41），有时他会忿怒（可三 5）、忧愁（约十三 21），只

[144] 王志学，《奇异恩典在中年》（香港：基道，2000），55。

[145] Eckman, “The Holy Spirit and Our Emotions.”

是他一生没有犯罪（来四 15）。这显示耶稣是一个完全人的模样。耶稣虽然有各样的情感，却能突破情绪困扰，活出美好的灵性。耶稣真实地认识父神，对父神心意完全顺从，他也时刻祷告亲近父神。

圣灵也是有情感的。圣灵会叹息（罗八 26）、爱（罗十五 30）、担忧（弗四 30），圣灵所结的果子包括多样美善的情感内涵例如仁爱、喜乐、和平、恩慈和温柔（加五 22～23）。因此，三一神都有情绪。[146]

在新旧约圣经里，记载神的工人情感。诸如新约巴拿巴和彼得的妥协退缩。刚强的保罗用严厉的话公开谴责彼得的虚伪。[147] 旧约摩西惊惧不安，害怕和担心不能胜任神的托付等。[148] 又如约瑟和约伯的情绪，本章后文将有论述。

当神的工人处在不同处境里，真实地面对自己的情绪反应和困扰，经历更深的认识自己和认识神，灵命长进。文献表明三一神有情绪，神工人有情绪。情绪不但十分真实，并且情绪也非常重要。

（二）情绪的重要性：人若否定情绪的重要性，将无法被真正了解

李台莺说：“一个人的外在情绪源于内心，情绪会将个人的内心活动表明出来，诸如认知包括思想、计划、判断；意志包括选择、行动、作为以及良心包括是非意识等等。”[149] 圣经说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”（箴四 23）

并且，一个全人包括人的思想，情感和意志，缺一就不完整，彼此互相关连，不能分割。其实，情绪无分对与错，只有正面或负面。信徒需要建立在圣

[146] 葛琳卡，《情绪四重奏》，6–9。

[147] 史葛・麦克奈特，《国际释经应用系列：加拉太书》，廖惠堂译（香港：汉语圣经协会，2004），97–99。

[148] 莫德，《圣经信息系列：出埃及记》，葛熙乐译（台北：校园，2012），84–84。

[149] 李台莺，〈情绪与灵命〉，20。

经基础上的情绪神学，才能帮助个人的成长，也能正确和合宜地全人服事和生活。

陈德茂说：“不懂控制情绪，会产生很多问题，造成伤害和困扰，特别是人与人之间的关系。”[150] 而罗礼（Rory Noland）说：“不懂得管理情绪的人，对负面感觉毫无招架之力。‘人不制服自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。’（箴二十五 28）；相反妥善管理情绪的人，比夺取整个城市的人更强……我们不是谈压抑情绪，而是谈管理情绪。”[151] 其实，圣灵将节制赐给顺服主的信徒，使他们能靠主有自制能力。

信徒可以将情绪困扰带到神面前。新约里提及“我们在一切患难中，神就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（林后一 4）患难可以包括很广的痛楚，甚至在个人情绪困扰方面，而安慰带来盼望和医治的力量，这些过来人的经历得到出路后可以帮助类同在患难里的人。

信徒需要正确地看待情绪困扰，也认识自己的心理变化，在困扰中真实地面对神和面对自己。信徒让全能全知的神更新情绪，处理当下的情绪困扰，甚至处理个人过去的情绪伤害，才能对神和对己有更新的认识。因此，情绪虽然不分对错，但是情绪的重要因它能影响关系，无论是人际关系或与神的关系，并且借着情绪能认识自己、认识他人及认识神。

（三）神嫉妒的爱：信徒认识神，不可缺少的是要认识神有嫉妒的爱

前文提及人有情绪，因为我们的神同样有情绪。我们有神的形象，包括神情绪的形象。信徒越能认识神在情绪方面的表现，就越能明白神对他们的爱。这爱是神对人们嫉妒的爱。当信徒越能体会神的爱，就越能在属灵上长进。有

[150] 陈德茂，《儿童 EQ：健康成长兰图》（香港：更新资源，2001），6。

[151] 罗礼・诺兰，《心灵的艺术》，平山译（台北：以琳，2002），172。

关神对他子民的爱，史提夫引述：“旧约里神吩咐何西阿去娶淫妇为妻，表明着神去‘娶’不忠的以色列国，这种极深的意愿是受着神的爱所影响……神是充满着情感，他的心无论是神圣的爱和失望；怜悯和愤慨，都表明了神并不是非人化，麻木不仁。”[152] 就算以色列忘恩负义，神却仍然怜爱。“以法莲哪，我怎能舍弃你？以色列啊，我怎能弃绝你？……我回心转意，我的怜爱大大发动。”（何十一 8）

韦特夫妇认为神那份深情的爱是在属灵上依附着属他的人,因为信徒归属一位嫉妒的神,耶和华神要求以色列离开不忠并以尊荣归给他独一真神。神激烈地将注意力集中于保护与子民互爱的连接。[153] 例如神吩咐属他的人：“不可敬拜别神，因为耶和华是忌邪的神，名为忌邪者。”（出三十四 14）神的嫉妒是一种热切激烈的感受，强烈的情绪依附。同样，在新约里记载耶稣带着强烈情绪洁净圣殿，正表明神对子民的爱。“他的门徒就想起经上记着说：‘我为你的殿心里焦急，如同火烧’。”（约二 17）

当信徒忽略了神嫉妒的爱，往往就不能与神的情绪共鸣，在认识神和灵命上就会受阻碍。健康的情绪和思想是与神的情绪和思想联合，这会帮助我们认识神。信徒可以似乎是很热心服事，但是若他们同时也爱世界，他们的灵命会出现假象。神学家奥文（John Owen）说：“灵性思想的成长在于对属灵事情的喜爱，我们的喜爱会将我们捕获……神寻找我们的喜爱。”[154] “我儿，要将你的心归我，你的眼目也要喜悦我的道路。”（箴二十三 26）

---

[152] Steve Shores, *Minding Your Emotions* (Colorado Springs: Navpress, 2002), 35.

[153] Whitehead and Whitehead, *Nourishing the Spirit*, 70.

[154] John Owen, *Thinking Spiritually* (London: Grace, 1989), 57.

巴刻（James I.Packer）的著作《认识神》提及神是嫉妒的神。他认为人有两种嫉妒，一种是恶性的，是一种幼稚的嫉恨，是堕落人性的本根，如“忿怒为残忍，怒气为狂澜，惟有嫉妒，谁能敌得住呢？”（箴二十七 4）。另一种嫉妒却是保护某种爱的关系。神的嫉妒属于这一种，如“在那里有触动主怒偶像的坐位，就是惹动忌邪的。”（结八 3）[155] 旧约把神的盟约，看为神和以色列的婚姻，附带无条件的爱和忠贞要求，如同夫妻婚姻关系不容许第三者介入。信徒认识神各样情感是从神与属他的人关系来看，特别是神与子民有盟约的关系。唯有如此，信徒才能真实认识神，以致能进深属灵的生命。

总结以上所说，神对子民有嫉妒的爱，是一种强烈的情感，有盟约的关系。当子民离开神而以别神代替，神会忌邪而发怒；但神仍然深爱等候子民回转。信徒认识神需要认识神的情感，特别神因着嫉妒而产生的情感。

（四）情绪的正面性：越了解情绪的正面意义，就越善待自己的情绪

信徒从圣经神学认识情绪的真实性和重要性，并且透过认识神的情绪能促使灵命的成长。人堕落后的情绪并非神所赐予健康的情绪，因此情绪需要管理和改善。信徒越能正面看待情绪，就越能发挥情绪的积极性。就算是似乎看为负面的情绪也有它的益处，因为情绪存在着个人的需要，负面情绪也可以带来个人的省察。表七带出韦特夫妇认为情绪的正面意义。[156] 研究者以耶稣上耶路撒冷受害的故事为例子，并列说明所提及的情绪。

[155] 巴刻, 《认识神》, 林来慰译(香港：证道，1986), 136–38。

[156] Whitehead and Whitehead, *Transforming Our Painful Emotions*, 4–6.

表七：情绪的正面意义

情绪	正面意义	圣经例子
愤怒	挑战我们去纠正错误；当我们判断一些认为是有真实价值的事，它叫我们作出决定的行动去保护受损害。 愤怒能在公义的追求上指引行动。	太二十二 12～13 耶稣看见神的殿变成买卖地方的愤怒，赶出那些人，推倒桌子凳子。
悲伤	点燃可怕的感受因为有重要的东西在灭亡，促使我们去评估哪些要坚持，哪些要放手，推动我们前往未知和充满应许的未来。 透过诉苦，悲伤开启我们真实的盼望。	太二十六 37～38 耶稣在客西马尼极其难过，心里甚是忧伤，几乎要死，他要面对受死痛苦的前路。
孤单	对我们关系世界的评估，提问我们与他人连接的充足性；感受孤单能推动我们去加强我们关系的行动。 孤单可以是在我们寻找亲密感的盟友。	太二十六 40 耶稣面对受死祷告，他的门徒都睡着了，他是何等孤单。呼吁他们要惊醒。
惧怕	警告可能性的危险，提前警惕我们，这提供我们一条出路使我们带着过去经验的智慧面对未来。惧怕是成熟勇气的元素。	太二十六 69～74 彼得虽爱主，却在危险中惧怕而自我保护，三次不认主。
羞耻	肯定必需的界限去支持我们自我的感觉，警告不成熟显露的危险，保护私隐能有真实亲密的关系。 羞耻是个人尊严其中的一个根源。	太二十六 75 彼得想起主早已对他说会三次不认主，他的失败使他感羞耻而痛哭。
罪恶感	提醒我们最好的个人形态，认识理想与行为间的差异，保卫那些提供我们生活意义的承诺。 罪恶感常支持我们个人气节的感受。	太二十七 3～4 犹大出卖主后悔，承认自己有罪，心中充满罪恶感。

若信徒能更深认识情绪的正面意义，就能转化那些看来是痛苦的情绪。在情绪困扰上得着适当的解决，会提升个人内在素质，这也是神赋予人的真实需

要，使信徒更认识神的作为。若不能认知情绪的正面积极性，就会被情绪消极地牵着走。例如犹大虽因出卖主而有罪恶感，却没有真实悔改而将这种情绪转化为提高自己气节的机会，反之最后去自杀，这是何等的可惜，成为我们的警惕。认识情绪的正面性帮助个体善待自己的情绪。

三、改善情绪与灵命成长的出路

认识了情绪的重要性和正面性后，本节将探讨四方面改善情绪困扰的出路，以帮助信徒的灵命成长。提议四方面的出路：向神呼喊、选择正面的情绪、安息的生活和饶恕他人。

（一）向神呼喊：以诗篇为范例，信徒的情绪困扰使他向神呼喊

旧约中的诗篇作者充满着情感的流露，特别很多诗篇是诗人在痛苦中的表达，向神倾心吐意的心声。例如：“我的良朋密友因我的灾病都躲在旁边站着，我的亲戚本家也远远的站立……耶和华啊，我仰望你！主-我的神啊，你必应允我！”（诗三十八 11～15）诗人在痛苦中的出路是向神诉苦，要从中再得力。痛苦忧伤是情绪的一种表现，表明了诗人此刻受着情绪方面的困扰。每个情绪困扰者都需要有出路，其中对神的信心会带来力量，并且可以不断更新属灵的生命。

史卡吉罗和柏华伦说：“神常常用痛苦来使人改变……人所受的痛苦越大，他们越能诚实地察看自己生命表层底下的状况，即意识到自己在感觉什么和作什么，以及问为什么。”[157] 当信徒面对情绪困扰，甚至在痛苦当中，其实是可以正面去认识自己的内心深处，这是让自己处理及改善过去还没有被更新生命的机会。

---

[157] 史卡吉罗和柏华伦，《建立高 EQ 的教会》，117–18。

《心灵的呼喊》一书作者认为：“诗篇是灵魂的呼声，例如：‘我要向神发声呼求；我向神发声，他必留心听我。我在患难之日寻求主……我想念神，就烦燥不安；我沉吟悲伤。心便发昏。’（诗七十七 1～3）诗人邀请我们去挣扎，在神面前发出怨言为要抓着一些神的性情。”[158] 诗篇可以让读者面对自己内心的情感世界。诗人内心呼喊的过程，渴慕听到神回应的声音，从中更新属灵的生命。

有时候，在信徒情绪痛苦或困扰中，向神发出深处的祷告，神却好像是沉默不理会的。“主啊，求你睡醒，为何尽睡呢？求你兴起，不要永远丢弃我们！你为何掩面，不顾我们所遭的苦难和所受的欺压？”（诗四十四 23～24）此书作者继续指出：“所有被丢弃的感觉如同被出卖……神邀请了我们向他表达内心的挣扎，从而让我们进入渴慕的情感与神交战的关系里……神使用了人所有的情感，无论是赞成他的或反对他的，神为要得着我们的心。”[159]

原来神会借着信徒遇见困苦时的情绪困扰，使信徒来到神面前发出心灵的呼喊，这就是神使信徒灵命成长的奥秘。“难道主要永远丢弃我，不再施恩么？难道他的慈爱永远穷尽，他的应许世世废弃么？”（诗七十七 7～8）卢云说：“当你对神怀疑：‘你爱我吗？’的时候，还是必须相信所得的答复必然是肯定的，就算经验不到，也一定要选择那肯定的答案。”[160]

“主亲近心灵破碎的人；他拯救那些心灵被压伤的人。”（诗三十四 18《NLT 中译》）华里克（Rick Warren）认为：“神使用各式各样的困难来吸引你靠近他。你在最黑暗的日子里对神的敬拜，会留下最深刻最亲密的与神相交

---

[158] Allender and Longman, *The Cry of the Soul*, 29–30.

[159] Allender and Longman, *The Cry of the Soul*, 230–32.

[160] 卢云，《心灵爱语：当我陷入灵命低潮的时候》，修订版，温伟耀修订（香港：卓越使团，2003），11–12。

经验。那时，你的心灵破碎、感到被遗弃、走头无路，极为痛苦，只好投靠神。惟有在苦难中，我们才学会最真挚、最由衷和最坦诚地向神祈祷。”[161]

诗人将心中真实的呼喊向神倾吐，化成内心最深的祷告。例如“我的神，我的神，为什么离弃我，为什么远离不救我，不听我唉哼的言语？”（诗二十二 1）心理学家杰克森（Edgar N. Jackson）说：“这些祷告不是进一步自我虐待，反而真实地说是自我接受的序幕；在祷告的深处，重要的事并不是我们对自己说了什么，而是我们预备和愿意让神对我们说话。”[162]

杨牧谷认为：“信仰生活是真实的，要正视生命的实在，因此苦难、孤单、焦虑、失望、憎恨、嫉妒及迷惘，都是生命真实的一面……人的痛苦不必孤独地忍受，在与神对话中，人不需为保护神的感情而虚伪起来……相信神会采取行动，人才能由受伤变为喜乐，从死亡进入生命。”[163]

信徒的情绪困扰透过真实地与神对话，这已经是得到情绪治疗的开始，使负面的情绪不再压抑在心里，得着释放。与神对话是祷告的精意。卢云说：“祷告不是引领我们觉得羞耻、罪恶感或失望，而是将我们带到那喜乐的发现，就是我们只是人，神才是真实的神。”[164]

施马太（Matthew R.Schimm）说：“圣经里显示几乎每一种情绪都可以借着祷告真诚地向神表达，人无论有怎样的极度渴望、负面、无望或愤怒等感受，都可将他的诚心带到神面前……圣经确定信仰并没有排除信徒的负面情绪……

---

[161] 华理克，《标杆人生》，翻译组译（上海：上海三联书店，2012），167。

[162] N. Jackson Edgar, *Understanding Prayer* (London: SCM, 1980), 54.

[163] 杨牧谷，《从创伤到医治》（香港：圣约团契，1995），14–18。

[164] Henri J. M. Nouwen, *With Open Hands* (NewYork: Ballantine, 1988), 53.

很多诗篇开始于表达诗人的愤怒和悲伤，结尾却是赞美神。”[165] 例如诗篇十三篇说：“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢……但我倚靠你的慈爱；我的心因你的救恩快乐。我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。”正是表明诗人的情绪困扰已得着改善。在过程中他已更深认识神，在属灵生命上进展。

信徒在情绪困扰时，他个人的灵性也在受苦。正如《危机急救室：关顾手册》这样说：“一个人抑郁时，他会觉得很难与神结连，很难相信神的美善和眷佑；他已无力祈祷，因为觉得没希望，或为祷告不够恒切、方法或内容不恰当而内疚。”[166] 受苦者若无力到神面前倾心吐意，他需要有人关顾和陪伴。向神呼喊倾诉内心的挣扎和痛苦，帮助舒解情绪困扰。与神对话让神介入他的作为，最终能更认识神和灵命成长。

（二）选择正面的情绪：人有自由的选择，好的选择带来好的结果

当人有情绪困扰时，他仍然可以选择如何面对，问题在于他是否愿意凭着自己的自由意志决心去选择正面的情绪以改善负面的情绪。有一种治疗是以欢笑和喜乐治疗，就是以正面的情绪去改善负面的情绪。圣经说：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。”（箴十七 22）“心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。”（箴十五 13）“……你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。”（尼八 10）。

戴马雷（Donald E.Demaray）提倡了以欢喜的情绪改善情绪困扰。他说：“悲伤消耗精力，喜乐使人充满精神……欢笑启动了人的内分泌系统，促进血

[165] Matthew Richard Schlimm, “Emotion and Faith: The Perplexing Relationship between What We Feel and What We Believe,” http://www.atthispointnet/articles/k/217/ (accessed Dec 29, 2012).

[166] 福音证主协会，《危机急救室-关顾守册》，麦赖美桢译（香港：证主，2007），43。

液循环使人更加想笑，发出人赛跑后的愉悦感……脑部右边的化学活动还不断增加，而人右半脑正好控制情感和创造力……嬉戏、趣味和欢笑滋养了整个人的精神和身体系统，提升了生产力和效率所需要的精力。”[167]

邝炳钊对于如何处理忧虑和恐惧，说出其中一种应采取的行动就是欢笑。他认为：“欢笑能够释放人心里不安的情绪，因为它类似运动，使脑部产生分泌，有平静的效果，令人感到欢乐，焦虑也减少；要增加欢乐，我们应该培养幽默感，又多参与游戏和玩乐。”[168]

欢笑、幽默感和正面的想法有助于面对压力，改善情绪困扰，减少身体的疾病。然而，忧虑是人普遍的情绪困扰。琳达・狄洛（Linda Dillow）说：“忧虑减弱人对疾病的抵抗力，危害神经系统，特别会影响消化器官和心脏……忧虑无法为明天免除忧患，更糟的是它让今天失去气力……忧虑对我们身心灵带来伤害，这远比我们所忧虑的事物本身更严重。”[169] 并且，忧虑会使信徒对神的信心会下降。

邝炳钊也认为忧虑会影响灵命成长，窒息属灵生命，妨碍与主相交。[170] 正如耶稣说：“……人听了道，却被世上的思虑……把道挤住了，不能结实。”（太十三 22）另外，耶稣回应马大心里忙乱，错过聆听主的道说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，但是不可缺少的只有一件；马利亚已经选择了那上好的福分，是不能夺去的。”（路十 41～42）

---

[167] 多拿德・戴马雷，《欢喜过一生》，丘淑芳译（台北：橄榄，2009），37–38。

[168] 邝炳钊，《从圣经看如何处理忧虑和恐惧》（香港：天道，2007），230。

[169] 琳达・狄洛，《平静焦虑之心》，王宠译（台北：雅歌，2006），147–48。

[170] 邝炳钊，《从圣经看如何处理忧虑和恐惧》，22。

让神的话充满信徒的心思，可以改善忧虑上的情绪困扰：耶稣对门徒说：“所以。不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太六 34）诗人向神呼求：“我心里多忧多疑，你安慰我，就使我欢乐。”（诗九十四 19）彼得劝勉信徒说：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼前五 7）。

要胜过忧虑，需要放下。戴马雷认为：“太过专注于生命的经历，会消耗我们的心神和情感。培养放下的艺术，却不逃避责任，是让我们活得快乐的一大秘诀。”[171] 赖淑惠说：“唯有放下，才能轻松自在；唯有学会放下的智慧，才能让我们面对人生旅程中的任何困境，心无挂碍。”[172]

另外，《为孩子立界线》一书作者说出懂得感恩的人既快乐又充满喜乐；感恩的心来自觉得白白地得到一些东西，不是因为我们配得，乃是因为别人以恩慈给予我们。[173] 使徒保罗向信徒说：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”（帖前五 16～18）

彭德修说：“赞美神的人，他的心就臣服于神；我们赞美别人，因着赞美，人与人之间许多芥蒂就化消了。”[174] 正如诗人在情绪低落时赞美神：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。”（诗四十二 5）彼得看见人际关系和谐在于相爱：“最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。”（彼前四 8）

---

[171] 戴马雷，《欢喜过一生》，150–51。

[172] 赖淑惠，《选择放下，就能活在当下》（台北：沙发书坊，2011），34。

[173] 亨利・克劳德和约翰・汤森德，《为孩子立界线》，吴苏心美译（台北：台福传播中心，2005），192。

[174] 彭德修，《情绪伤害：赞美艺术篇》（台北：宇宙光，2007），31。

情绪困扰往往是人与神，人与人，甚至人与自己有不和谐的关系。信徒若能在思想和情感上有合宜的调整，就能改善负面的困境。改善情绪困扰包含了个人在意志上选择正面，例如选择欢笑代替悲伤，选择感恩代替怨言，选择赞美代替批评等。

（三）安息的生活：没有安息生活的信徒，他的情绪与灵命必然受影响

本论文第二章提到情绪困扰主要来自不同的压力，所以改善情绪需要懂得面对和处理压力。现代人每天忙碌地工作和生活，基本上缺乏真实的休息。哪里缺乏休息，哪里就会充塞着压力。面对压力需要回到神为他的子民所设定的安息日的意义。

圣经说：“你若在安息日掉转脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的；而且尊重这日，不办自己的私事，不随自己的私意，不说自己的私话，你就以耶和华为乐，耶和华要使你乘驾地的高处，又以你祖雅各的产业养育你，这是耶和华说的。”（赛五十八 13～14）丽莎（Lysa Terkeurst）说：“安息日使我的心灵能呼吸。在神面前呼吸和建立有健康节奏的生活……安息日不只是作为一个观察者记得要休息，乃是这时间要保存，保存者以安息去记念神，让这一天成为心灵的洁净。”[175] 安息的生活使人的情绪平静，而心灵洁净使人灵命健康。

史卡吉罗在研究健康情绪的灵性，提出基础之一就是守安息日。“到了第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日；因为在这日，神歇了他一切创造的工，就安息了。”（创二 2～3）安息日就是停止作工，效法神将这日分别出来。神吩咐我们生活的节

[175] Lysa Terkeurst, *Unglued: Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions* (Grand Rapids: Zondervan, 2012), 152–55.

奏，定安息日为圣日。“当记念安息日，守为圣日，六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你的神当守的安息日，这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你诚中寄居的客旅，无论何工都不可做，因为六日之内，耶和华造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。”（出二十 8～11）史卡吉罗提出了四点有关圣经安息日的观念：[176]

第一，停止：守安息日意味着接受自己的限制。灵性核心是信靠神会照顾我们和我们所需，安然接受他的吩咐放松自己。安息日让神提醒我们：“你们要休息，要知道我是神……”（诗四十六 10）第二，休息：停止作工。安息日呼召人们休息，如神作工六日后第七日安息。当人们休息，就不再忧虑，匆忙或耗尽身心灵的力量。我们需要尊重我们的人性和在我们里神的形象。第三，喜悦：神喜悦他的创造。“神看着一切所造的都甚好……”（创一 31）信徒常在接受喜乐和欢欣的挣扎中。安息日是享受神所造的和他的恩惠；神邀请我们放慢下来，留意和在人群中有喜悦。第四、默想：安息日是默想神。“六日要做工，但第七日是安息圣日，是向耶和华守为圣的……”（出三十一 15）深思神的爱成为安息日的焦点，包括与神的子民一起敬拜神，读神的话和安静等。

王志学的著作《经历神》是退修默想导引，其中注重信徒需要归回安息。正如圣经提及“主耶和华以色列的圣者曾如此说：你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳；你们竟自不肯。”（赛三十 15）安息与侍奉平衡，让信徒过有节奏的人生，进入生命的丰盛。[177] 他说：“安息日提供了一个空间让信徒可以透过面对自己来反思与神与人的关系……在进入安息时，我们停下来，尝试调整自己的步伐，好与父神的节奏一致……灵命的建造、内心的对付是不

[176] Scazzero, *Emotionally Healthy Spriritually*, 163–70.

[177] 王志学，《经历神》（香港：基道，1999），6–7。

能在匆匆忙忙、急功近利的节奏下孕育的。”[178] 当信徒将内心的焦躁不安卸给神，重新过着安息的生活，就是建造灵命。

除了每周的安息日，效法神创造工作完成后的安息；同样神在救赎工作完成后也有另一个安息，是我们需要留意的。“这样看来，必另有一个安息日的安息为神的子民存留。因为那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一样。”（来四 9～10）这里更进一步讲到信徒因为得着救恩，可以有另一个安息日的安息。陈终道认为：“生命成熟的安息，歇了自己的工，放弃靠自己的努力挣扎，而完全信托神和倚靠神的恩典……当我们让神在我们生命中作成他所要作的工，我们就在神里面有安息了。”[179]

这是一个匆忙和很多声音的世代。圣经说：“惟有舌头没有人能制伏，是不止息的恶物，满有害死人的毒气。”（雅三 8）然而，安息生活需要有静默的时间。卢云说：“静默是在属灵的生活上不可缺少的；静默是独处的实际行动；信徒操练静默如同通往自制的道路。”[180]

安息生活的目标是要信徒建立与神更深入的关系。梅顿（Thomas Merton）建议信徒要默想圣经，因为神的话写下使我们充满神应许的知识和对它应允的盼望。[181] “从前所写的圣经，都是为教训我们写的，叫我们因圣经所生的忍耐和安慰，可以得着盼望。”（罗十五 4）因此，安息生活是神所吩咐。默想神和神的话，建立与神良好关系，除去干扰个人成长的人事。若是缺乏生活中的安息，情绪常会受到困扰，灵命上难以突破。

---

[178] 王志学，《经历神》，7–8。

[179] 陈终道，《希伯来书》（台北：校园，1985），110。

[180] Nouwen, *The Way of the Heart*, 30.

[181] Thomas Merton, *Spiritual Direction and Meditation* (Minnesota: The Liturgical, 1960), 64.

（四）饶恕：不饶恕人有重压的担子，饶恕人担子才能释放

人的情绪困扰显示他心中缺乏平安，其中原因是他受到别人伤害或冒犯，不肯饶恕对方。有认为饶恕他人会使伤害自己的人过犯变本加厉。现今社会讲求公平和权益。饶恕无疑是自愿放弃自己追讨的权利。[182] 因此有反对饶恕。信徒若有这方面的思想，会影响属灵成长。然而不饶恕是普遍现象，不饶恕别人却不得神的喜悦：“你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太六 15）肯博士（Ken Campbell）说：“负面情绪可以和经常是我们在生活中承担着罪恶性行动结果的根。”[183] 不能饶恕他人是其中之一的根。若要改善情绪困扰，就要认识饶恕带来释放医治的能力：“……你们要饶恕人，就必蒙饶恕（饶恕：原文是释放）。”（路六 37）饶恕使信徒灵命更新。

圣经说：“耶和华，耶和华，是有怜悯有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实，为千万人存留慈爱，赦免罪孽、过犯，和罪恶，万不以有罪为无罪……”（出三十四 6～7）《怎能饶恕》一书作者说：“神表明饶恕是他本性的基础……神的饶恕永远不是对罪什么都不计较的爱；神的饶恕是由真正的愤怒，转向真正的恩典……当神的儿子代替我们承受神的愤怒时，福音向我们显明，神是多么认真地看待罪，多么公正地实现赦罪的恩典。”[184]

饶恕是神恩典属性的表现。“主啊，你本为良善，乐意饶恕人，有丰盛的慈爱，赐给凡求告你名的人。”（诗八十六 5）饶恕是神对人的吩咐：“一切的苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉……彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗四 31～32）饶恕不是好心

[182] 罗伯特・哈维和贝内尔，《怎能饶恕：策略性牧养辅导》，陈永财译（香港：基道，2004），60。

[183] Ken Campbel, *Those Ugly Emotions* (Ross-shire: Christian Focus, 2001), 12.

[184] 罗伯特・哈维和贝内尔，《怎能饶恕》，22–26。

情。弗兰克（Frank Minirth）说：“饶恕必需始于意志上简单的选择，甚至没有适当的感受，但有趣的是这意志的行动释放了神在我们身上的作为。”[185]

那么信徒如何饶恕呢？安妮（Annie Chapman）提出四个饶恕的步骤：第一是停止假装和开始诚实，将你心灵里的溃烂伤口让神医治；不要装作基督徒的模样，而不真实面对自己的情绪。第二是将你的心思转向祈祷。将你的悲伤痛苦向神呼喊，对自己情绪诚实。因为神说：“他哀求我，我就应允，因为我是有恩惠的。”（出二十二 27）第三是熟悉神的话，相信神的话带着改变人心的能力。你要主动吃下神的话，它会在你急需时帮助你，给你力量。第四是为冒犯你的人祈祷。这是困难的，但是靠着并认识神的恩典和怜悯而能做到。所谓恩典是我得到不配得的；怜悯是我得不到所当得的。[186]

另外，信徒实质饶恕什么？盖伊（Guy Greenfield）在他的著作《受伤的牧者》里有一些指引和观念包括我们饶恕的是人，而不是机构组织如教会。我们饶恕人，因他们所作的，而不是他们是什么。我们饶恕人，因他们严重伤害了我们。我们饶恕人，因他们伤害我们时对我们作了错误的事。此书中也提出饶恕不意味着就是复合。一个人可以饶恕，但是要两个人才能复合；饶恕是在受伤者内心发生，复合发生在两个人之间的关系。[187]

加里（Gary Preston）的经验之谈，他说：“不饶恕会产生愤怒和憎恨，会真实地和有力地冲击着我们的灵性平衡，我们需要饶恕一个又一个得罪我们的人。”[188] 乔依丝·迈尔（Joyer Meyer）说：“饶恕并不等于恢复旧有的关

---

[185] Frank Minirth, *Choosing Happiness Even When Life is Hard* (Grand Rapids: Spire, 2011), 60.

[186] Annie Chapman, *Overcoming Negative Emotions* (Eugene: Harvest, 2011), 156–59.

[187] Guy Greenfield, *The Wounded Minister* (Grand Rapids: Baker, 2001), 188–89.

[188] Gary Preston, *Pastors in Pain* (Grand Rapids: Baker, 2005), 67.

系……即使我们已经决定饶恕某个伤害我们的人，但是情绪的伤害可能要花一段时间才能痊愈，伤痛的感觉经过时日才能跟得上我们的决定……只有耶稣才是真正的医治者。”[189] 诚然，饶恕他人是意志的决定，而情感伤害的医治是属于神。神的名称为耶和华拉法，就是耶和华是医治你的。（出十五 26）

哈维和贝内尔认为信徒若得不到饶恕或不肯饶恕，在属灵成长上会有障碍。因为得不到饶恕的人极力要听到圣灵平安的声音，不肯饶恕的人会抗拒基督的属性，这两种人都不能开放心灵聆听神的道。[190] 圣经说：“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（西三 13）彭德修认为越能原谅别人，自己的伤害就痊愈得越快。[191] 麦克金斯（Alan L.McGinnis）说：“容易原谅别人的人，经常被讥讽为柔弱、缺乏主见；但事实正好相反，一个人只有在拥有强大的力量时，才能够原谅别人，因为原谅是一种积极的力量，它能改变你和你所爱的人。”[192]

饶恕能化解人际冲突。在冲突里，我们要平静情绪。陈校慈认为：“当情绪发出了我们内心的信号，将我们心底的问题显露，我们便勇于承认自己的不安、沮丧、恐惧和愤怒，这些情绪便开始不能再支配我们。”[193] 饶恕的进一步是为对方切实的祷告和祝福“逼迫你们的，要给他们祝福；只要祝福，不要咒诅。”（罗十二 14）饶恕能释放自己和他人的心灵，是生命的属灵操练。研究者将旧约约瑟饶恕他哥哥们的例子列表，从中认识和学习饶恕的过程。

---

[189] 乔依丝・迈尔，《如何管理你的情绪》，李正宜译（台北：以琳，2004），99–103。

[190] 哈维和贝内尔，《怎能饶恕》，54–55。

[191] 彭德修，《爱的伤害》（北京：中国言实出版社，2008），172。

[192] 艾伦・劳恩・麦克金斯，《友谊之舟》，高瑞雪译（台北：晨星，2006），199。

[193] 陈校慈，《人际冲突与灵命塑造》（香港：基道，1999），87。

表八：约瑟面对饶恕的过程

约瑟的经历事件	他在情绪与心思行动的表现	参考经文 （创世记）
被他的兄长因嫉妒而出卖他到埃及	哀求哥哥们不要卖他，心里充满愁苦。	三十七章， 四十三 21
成为埃及的宰相，生了两个儿子	两儿子的名字显出他心里的苦痛。玛拿西：神使他忘记的一切困苦；以法莲：在受苦之地昌盛。	四十一 50～52
遇见哥哥们到埃及在他面前买粮食	对他哥哥们说严厉的话，当听见哥哥们为过去出卖他自责，哭了一场。	四十二 1～34
重见他同父同母的弟弟便雅悯	爱弟之情发动，急忙寻找可哭之地，哭了一场。	四十三 26～34
最终与他的兄弟们相认的情境	情不自禁，放声大哭，对哥哥们说安慰的话，看这出卖事件有神的美意；又与弟弟对哭，又与哥哥们亲嘴抱着哭。	四十五 1～15
重见他父亲雅各时的情境	当见面时，伏在他父亲的颈项上，哭了许久。	四十六 28～30
处理他父亲雅各的死和埋葬的事	伏在他父亲面上哀哭；哀哭的日子七十天过了，将父亲葬在迦南地，在坟地大大地号啕大哭，哀哭了七天，一场极大的哀哭。	五十 1～14
哥哥们担心父亲死了约瑟会报复，求他饶恕的说话	他听见哥哥们害怕的说话，他就哭了，再次用亲爱的话安慰他们，认定神的意思原是好的。	五十 15～21

鲍伯认为约瑟故事是饶恕的范例，并且约瑟没有沉溺在他的痛苦里。[194] 约瑟承认他受苦的实在，从他为他两个儿子取名的意思得知。当约瑟会面哥哥们时，钩起过去心灵伤痛的记忆。哈维和贝内尔则认为约瑟能饶恕是因为他肯定

[194] 鲍伯・腓立普斯，《走出情绪风暴》，蔡岱安译（El Monte：台福传播中心，2007），122－123。

哥哥们罪行是真实的，但他也看到神的旨意和神的恩典。[195]

史卡吉罗说：“当约瑟和他的家人团聚时，他不断地哭泣……由于他诚实地为痛苦悲伤，他真正宽恕并能祝福背叛他的兄弟。”[196] 哭能释放多年压抑心里的情感，眼泪带着医治受伤的能力。柯德纳认为约瑟在人的恶谋中看出神的眷顾与安排，以赦免回应。[197] 纪博逊说明哥哥们害怕雅各死后约瑟会报复，却得到约瑟再次保证已经饶恕他们了。[198] 因此，约瑟确实在情感和思想上都得着释放，他已饶恕他的哥哥们。《记忆治疗》作者说：“每一个悲惨记忆都提供一个感恩的机会……那些一度是悲惨的事件，将成为生命成长的事件。”[199] 饶恕是神恩典的属性。信徒饶恕他人，自己也得着医治与平安，对神的认识有更深的体会，并灵命成长。约瑟饶恕他的哥哥们是一个美好的例子。

总的来说，改善情绪的出路，可包括向神呼喊、选择正面的情绪、安息的生活和饶恕他人。不要让负面的情绪压抑、向神倾吐、感恩赞美、放慢生活节奏亲近神，并且按着神的吩咐饶恕人。神会让信徒经过困境后灵命更新。

四、改善情绪与灵命成长的关系

信徒的情绪和灵命是分不开的。这课题在过去不被正视。本论文却要从不同的角度探讨这两者之间的关系。这一节集中于探讨信徒情绪困扰的改善与灵命成长的关系。

---

[195] 哈维和贝内尔，《怎能饶恕》，13–15。

[196] 彼得・史卡吉罗，《建立高 EQ 的灵命》，刘美津译（South Pasadena：美国麦种传道会, 2007），179。

[197] 柯德纳，《丁道尔旧约圣经注释：创世记》，刘良淑译（台北：校园，1996），248。

[198] 纪博逊，《创世记注释下册》，马鸿述译（香港：基督教文艺出版社，1990），336。

[199] 丹尼斯・林和马修・林，《记忆治疗：心灵治疗的祷告》，方林伟译（香港：基道，2005），44。

（一）从约伯的经历看情绪与灵命

圣经中约伯有极端的人生经历，可以包含人们各样的经历。约伯不但遇见生活中的情绪困扰，甚至面对灾难性的情绪痛苦。约伯如何在其中得着解脱，灵命更新？这可以成为信徒的启发。表九结合了约伯的经历、情绪和灵命的表现，说明约伯的情绪与灵命变化过程。

表九：约伯的情绪与灵命变化过程

约伯的经历	情绪表现	灵命表现	参考圣经约伯记
财产丧失、子女死、妻子质难、全身毒疮	悲伤、极其痛苦	认识得福、受祸在神手里，不以口犯罪	一至二章
面对三个朋友的误解与诬告，发出对话	咒诅自己、回答气愤不平、厌烦、向神质疑、将苦恼哀情倾吐	认为自己有理，与朋友激烈争辩，不应该受苦，自以为义，不以神为义	三至三十一章
听以利户的言论	开始安静	灵的省察	三十二至三十七章
神以所创造的大能回答他	越发安静	灵的平静	三十八至三十九章
神以海、陆上骄傲的受造物质问	开始羞愧	灵的光照，发现自己的骄傲	四十至四十一章
回答神	自责、觉得自己无知、懊悔、厌恶自己	灵里谦卑，对神有更深的认识，现在亲身体验神	四十二章 1-6 节
再次蒙神祝福，加倍获得所失去的	从苦境转回的平安	灵命已经得以更新和进深	四十二章 7-16 节

约伯透过与朋友对话，他并不是压抑自己的情绪，也不否定自己的情绪。他透过与神对话，向神呼喊表达自己的思想和情绪。因约伯相信神，他将自己的心思和情绪真心向神完全表露，这是他面对苦难的出路。向神表达过程中，他的情绪得释放和医治，约伯与神的关系亲近，灵命成长。

信徒看待情绪困扰或困苦所受的伤痛，可以看成是建立灵命的机会。诗人对受苦的领会：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗一一九71）陈希曾说：“约伯在神的手里好像一个病人在医生的手里，神不是要摧残我们，而是要把我们带到更深的地步，完全更完全，成熟更成熟。”[200]

约伯所遭遇和面对苦难的过程，使他在情绪和灵命上起了变化，并且更认识自己的无知和神的智慧。“深哉。神丰富的智慧和知识！他的判断何其难测！他的踪迹何其难寻！”（罗十一 33）庞卡（J. Christiaan Beker）说：“约伯所怀疑的不是神的权能，而是他的公义……神并没有答复约伯的求问，反而突显了神的智慧所隐藏的特征，这智慧就是人类必须绝对顺从。[201]

人生的苦难超越了情绪困扰或情绪的伤害和痛苦。对于苦难的课题，德里克（Derek Tidball）认为神对苦难并非漠不关心。神自己也见爱子耶稣经历受死的苦（来二 9）；神从不故意令人受苦（哀三 32～33）；受苦者往往能够对自己与神的关系有新的认识，更深刻经历神的爱（来十二 10～11）；神使用苦难带给我们好处，提升我们品格的价值（罗五 3～5）；苦难使我们与基督连结（腓三 10）；苦难不会永远持续下去（彼前四 10）。[202]

---

[200] 陈希曾，《成长的痛苦：约伯记剪影》（台北：橄榄，1990），142。

[201] 庞卡，《苦难与盼望》，曾淑仪译（香港：基道，1992），34–35。

[202] 德理克・蒂德博尔，《灵巧好牧人：牧养神学导论》，陈永财译（香港：基道，2004），328–30。

神容许信徒遇着情绪困扰或痛苦，是要使他们得益处，灵命得以长进。伟亚（Stephen Viars）认为困苦能洁净我们的心，好让我们评估自己的欲望，试炼我们在困苦中有否盼望；他也确定我们是有盼望的因为困苦在永恒里只是短暂的。[203] “因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更现宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。”（彼前一 6～7）信徒能从困苦中的忧愁转为喜乐，需要信心抓着神的应许。

约伯的经历显明情绪与灵命相关。人在遭遇痛苦过程，情绪和灵命有变化。人因受苦来到神前，神让苦难成为人成长的机会。人不但能认识自己，也能认识神，建立对神的信心。

（二）信徒的情绪与灵命的表现

信徒也是人，他的灵命不是凭空去认识，乃是借着生活的处境，其中从情绪的表现而知道。信徒的灵命成长指标可以从他如何回应他们的情绪困扰得知。透过在对情绪困扰的合宜处理和改善促使灵命成长。人们是神所创造的，有神的形象。神的心意是要使人们恢复像他。

“因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有份。”（彼后一 4）灵命成长是灵命建造的目标。李振群夫妇认为灵命建造是呈现在信徒每一天的生活方式，是一种活得像上帝性情的生活方式。上帝采取主动，是一份恩典的生活方式，建基于上帝与人的亲子关系。[204]

---

[203] Stephen Viars, *Putting Your Past in Its Place* (Eugene: Harvest, 2011), 111–12.

[204] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》，36–40。

信徒的情绪与灵命表现方式因着他们对情绪困扰不同的回应有所差异，形成不同的行为模式。信徒灵命的成长是从情绪波动的激情或纯理性的解释而进入情感与理性结合的回应。李振群以爱德华滋（Jonathan Edwards）的著作《信仰的深情》画出信徒三种不同的灵性表现方式。[205] 研究者将之更新，成为以下描绘信徒对于情绪困扰所表达的行为模式。

表十：信徒回应情绪困扰的模式

信徒的行为模式（对情绪困扰/伤害/痛苦的回应）	1.情绪波动的激情回应： 被情绪控制，天然地冲动，没有认真管理自己的情绪，是属肉体的表现。例如彼得在害怕里三次不认主（路二十二 54～62）
	2.在悟性中的理性回应： 压抑情绪，理性化，理智化，自我解释及防卫，情绪得不着真正的出路，灵命未被更新。例如多马必须亲眼见到主才相信主复活（约二十 24～29）
	3.情感与理性结合的回应： 在困扰里与神对话，内心的呼喊让情感得释放，灵命进展和深化的过程，对神信心的信靠，心意更新而变化，达致信仰的深情：对自己更清楚的认识，并对神更深的认识和更深的情感。例如约伯在神面前的降服（伯四十二 1～6）

信徒面对情绪困扰时，若不晓得如何管理情绪或改善情绪，往往容易落在只是情绪波动的激情回应，或是在悟性中的理性回应，压抑情绪。这需要在情感和理性上有所平衡，并能结合两者以达到深化信仰，灵命成长。

其实，谷伦神父认为信徒可以允许所有的感觉和需求浮现，以实际的态度去面对需求，没有随意发泄自己的感觉，而是计划地释放自己的感觉，转化这

[205] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》，129。

感觉来认识神。[206] 情感与理性结合的回应是最健康和最有深度的。本论文强调情绪方面，并不是否定理性的重要和必须，不然会落在表面的情绪激情或是感性主义的危机。对情绪的缺环作出补充，因为纯理性层面难以真正让信徒属灵生命成长。正如李耀全所说：“单单强调理性的信仰是非常枯燥无味，也失去了基督教应有的生命力。”[207]

总结以上所说，信徒在灵命成长的表现，是结合情感与理性回应情绪困扰。不是情绪激动，也不是只在悟性中理性的反应。信徒生活方式有神的性情。灵命不断地被建造。情绪的表达模式显出灵命状况。

（三）教会的牧养关顾情绪困扰者

教会的关顾可以以情绪为切入点，以灵命成长为目标。固然信徒可以自己处理和改善情绪困扰，可是很多时候，由于自己是情绪困扰者，在一些情况下就不容易自行面对，需要教会的关顾和牧养。其实，受情绪困扰的信徒十分普遍，教会对情绪与灵命要有所了解，使能更懂得如何作牧养关顾有需要的人。情绪困扰者特别盼望得到别人对自己的鼓励和认同。表十一结合布里斯特（C. W. Brister）有关教会中的牧养关顾重点，说明对不同情况的情绪困扰者的关顾行动。[208]

---

[206] 谷伦，《沙漠教父灵修陪伴的智慧》，郑玉英译（台北：上智文化出版社，2010），75–78。

[207] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，167。

[208] 布里斯特，《教会中的牧养关顾》，蔡志强和陈秀慧译（台北：中华福音神学院出版社，2006），62。

表十一：对情绪困扰者的关顾行动

对情绪困扰者的关顾行动	参考经文
对软弱、罪咎、羞愧、忧虑的人的重担要互相担当	加五 1～2
对困惑、灰心、失望的人说出鼓励合宜的话	箴十五 23
对感到被世界拒绝、离异、孤单和缺乏的人给予真诚的款待	罗十二 13；提前三 2；彼前四 9
对贫困、漂泊、患病、或在监里的人的探望	太二十五 34～40
为那些在人生际遇上遭逢患难受苦的人祷告	林前七 13；雅五 13～16
对失去盼望、忧愁、忧伤、颓丧的人安慰	罗十五 4；林后七 13；帖前四 18
对那些因人际关系愤怒、惧怕、迷惘的人辅导	箴十一 14；箴十二 20；诗五十五 13～14

上表列出针对不同情绪困扰者的关顾行动。贝内尔看牧养关顾为心灵关顾。他说：“惟有我们真正视人是一个包含躯体、心理、灵性的整全个体，并且在关顾的过程中以此理念为依归，才算是真正的关顾。”[209]

情绪困扰者不但影响生理，例如忧虑带来肠胃不畅，愤怒引起胃痛等，也影响灵命和情绪表现。关顾者可以情绪作为切入点，针对受助者的不同状况作出适宜的关顾行动。身心灵是人的整体，全人关顾牧养是需要的。

[209] 贝内尔，《心灵关顾》，61。

（四）耶稣牧养关顾的榜样

耶稣作为完全的人，他的表现成为信徒效法的榜样。如何牧养关顾情绪困扰者，耶稣基督已经作出牧养关顾的榜样。“他看见许多的人，就怜悯他们；因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。”（太九 36）

卢云在他的著作《负伤的治疗者：当代牧养事工的省思》，特别强调在牧养上怜悯的重要。他说：“借着怜悯，我们就可以体会人们渴求爱的感受，同样深藏我们心底……怜悯别人的人指示了宽恕的可能性，他同时能帮助他人脱离锁链的捆绑，让他们经历自己的罪咎，并使他们重新对未来有盼望。”[210] 牧养情绪困扰的人有一个焦点，让人到神面前得到灵命的成长，他的出发点就在有怜悯的心，因着怜悯而有所关怀。

若要更好的关怀情绪困扰者，自己需有健康的情绪，提高情绪智力。王振德引述情绪智力五个向度，就是认识自身的情绪、妥善管理情绪、自我激励、认知他人情绪和人际关系管理。[211] 耶稣作为人，他也曾经历人的情绪困扰和软弱，可是他没有犯罪，他成为大祭司为我们赎罪。“因为我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”（来四 15）因此，耶稣作为完全的人，他成为人的榜样，他在情绪管理上同样成为我们的榜样。表十二以耶稣将面对被钉十字架在客西马尼园的一段经历，并以情绪智力的五个向度，作为探讨耶稣如何面对和管理他的情绪。

---

[210] 卢云，《负伤的治疗者：当代牧养事工的省思》，张小鸣译（香港：基道，2005），45–46。

[211] 王振德，〈情绪智力理论及其在资优教育的应用〉（国立台南大学 2004 资优教育学术研讨会上发表之专文，台南，2004 年 11 月 22 日），3。

表十二：耶稣的情绪智力范例

情绪智力向度	内容	耶稣在客西马尼园的表现（太二十六 36～56；可十四 32～50；路二十二 39～53；约十八 3～12）
认识自身的情绪	认识情绪的本质，有即时觉知的能力	他带着门徒忧愁起来，极其难过；对门徒说：“我心里甚是忧伤，几乎要死……”
妥善管理情绪	建立在自我觉知的基础上，懂得如何自我安慰、摆脱焦虑、灰暗或不安	他向门徒表达自己的情绪。他向神祷告：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我……”
自我激励	将情绪专注于一项目标，有情绪的自制力，能克制冲动和延迟满足，保持高度热忱	他专注于完成神的心意。他祷告后，平静地面对被捕，对门徒说：“起来！我们走吧。看哪，卖我的人近了！”对犹大说：“朋友，你来要做的事，就做吧。”对众人说：“你们带着刀棒来，如同拿强盗吗……”
认知他人的情绪	具有同理心，觉察他人的需求	他见门徒因着忧愁都睡着了。 他摸那被刀削掉右耳的人的耳朵，把它治好。
人际关系的管理	人际关系就是管理他人情绪的艺术	他面对惊怕的门徒、出卖他的犹大、要抓他的人都能从容应对。

每个人都有他的需要和期望，若不能被满足时会出现情绪上的困扰。赖诺曼（H. Norman Wright）说：“耶稣不只注意到人们表面上的问题，同时也看到每个人的潜在能力和他们的希望，他所关心人的问题由表面而进入人心深处。”[212] 下表是将他所提及的耶稣辅导特色整理，加上参考经文。[213]

[212] 赖诺曼，《危机与协谈》，黄淑惠译（台北：中国学园传道会，1988），27。

[213] 赖诺曼，《危机与协谈》，27–31。

表十三：耶稣的关怀辅导特色

耶稣关怀辅导的特色	参考圣经内容和经文
怜悯人	他关心人的需要和困苦：“我怜悯这众人，因为他们同我在这里已经三天，也没有吃的了。”（可八 2）
接纳人	他接纳被人厌恶的税吏撒该。他对撒该说：“撒该，快下来！今天我必住在你家里。”（路十九 5）
协助人建立自尊	他看重人，帮助他们发现自己的价值：“就是你们的头发也都被数过了。所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！”（太十 30～31）
面对不同的人采用不同的方式	他对要医治一个枯干了一只手的人和围观不信的人群有不同的表现：“耶稣怒目周围看他们，忧愁他们的心刚硬，就对那人说：‘伸出手来！’他把手一伸，手就复了原。”（可三 5～6）
强调人在生活中要有正确的行为	他对行淫时被抓的女人说：“我也不定你的罪。去吧，从此不要再犯罪了！”（约八 11）
要人自己担负起责任	他回应瞎子的哀求怜悯时说：“‘你要我为你做什么？’他说：‘主啊，我要能看见。’”（路十八 41）
鼓励人	他鼓励愁苦的人，给他们出路：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太十一 28）
使人看重平安	他对忧愁惧怕的人说：“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们，不象世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约十四 27～28）
修正人的思想	他对为世上事担忧的人说：“不要为生命忧虑吃什么，为身体忧虑穿什么；因为生命胜于饮食，身体胜于衣裳。”（路十二 22～23）
劝诫人	他劝诫心灵软弱的人说：“‘你们这小信的人哪。为什么胆怯呢？’于是起来，斥责风和海，风和海就大大地平静了。”（太八 26）

总的来说，耶稣在牧养关怀上成为关怀者的榜样，原因是耶稣懂得面对和妥善管理自己情绪，他能认知他人的情绪。并且耶稣关怀他人，视每一个受助者都是独特的对象，按着他们真实的需要，使用不一样的方式进行。耶稣怜悯和接纳受助者，在鼓励和劝戒上使人得着益处。

本章以圣经神学作为基础探讨情绪与灵命之间的关系。建立情绪的圣经根基，肯定情绪的重要性和正面性。并且带出改善情绪困扰四方面的出路。最后提出改善情绪与灵命成长的关系，建议教会如何关顾和牧养情绪困扰者，以耶稣牧养关顾为榜样。下一章将会以社会科学层面的研究进路，说明研究的流程与设计，使用量性和质性的研究方法继续探讨本论文的主题，即信徒情绪困扰得改善与灵命成长的关系。

第四章

流程与设计

研究的流程与设计能指示出论文研究的清楚思路。本章分四方面去说明本论文研究的流程与设计。第一节是研究目标和对象，第二节是研究方法，第三节是研究问题的进路，第四节是研究的限制。

一、研究目标和对象

（一）研究目标

本论文的研究目标是针对情绪与灵命相关性的探讨。由于各地华人基督徒的生活里，常常会面对各样的情绪困扰，而这些情绪困扰会影响他们的属灵生命。除了本论文的文献探讨和圣经神学外，研究者也会进行量化和质化两方面的研究，研究目标是探讨信徒若能改善情绪困扰对他们的属灵生命进展有何关系和意义。

（二）研究对象

本论文的量化研究和质化研究对象集中于华人基督教信徒，并且这批信徒曾参与〈Level 1：情绪四重奏-同行生命中的喜怒哀乐〉课程。为了方便选取研究工具，研究对象需要集中在特定的信徒。

二、研究方法

（一）两种的研究方法

第一是量化的研究。针对本论文的假设：“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”作出研究和发出问卷调查。第二是质化的研究。进行深入访谈，并探讨论文第三章关于改善情绪与灵命成长的四方面出路。这四方面是：向神呼喊，选择正面情绪，安息的生活和饶恕他人。

量化研究和质化研究是有所差异，是两条不同的研究进路，然而彼此并不排斥，反而可以互为补足。研究者同时使用这两种的研究方法，让研究结果更为全面。

（二）量化研究与质化研究的比较

根据纽文（W. Lawrence Neuman）的资料，研究者首先列表十四来认识量化研究与质化研究的差异，以作出量化研究与质化研究的比较。[214]然后采用两种的研究方法，使论文的结果更显扎实。

[214] W. Lawrence Neuman，《社会研究方法：质化与量化取向》，朱柔若译（台北：扬智文化出版社，2009），609。

表十四：量化研究与质化研究的比较

量化研究	质化研究
研究者始于验证假设。	研究者在资料中发掘意义。
概念以清楚明白的变项形式存在。	概念以主题、宗旨、通则、类型的形式存在。
测量工具是有系统和被标准化，以进行资料收集。	测量工具采取就事论事，常是特属于个别情境或研究者。
资料得自于精确测量的数字。	资料得自于文献、观察、手稿。
理论大多是因果的关系，而且是演绎的。	理论可以是因果或无因果关系，而且常是归纳的。
研究程序是标准的，而且是可被复制的。	研究程序是特殊的，而且很少可被复制的。
分析的进行是由统计图表来完成，加上显示结果与假设之关系所做的讨论。	分析的进行是借由从证据中抽取主题或通则，及把资料以文字形式呈现，并将资料整理成一幅图像。

三、研究问题的进路

论文的研究程序和设计是：首先定下论文的研究目标、对象和方法，量化研究方法采取对所研究问题假设的验证。质化研究方法采取对所研究问题的观念和现象进行描述，发掘其意义。

（一）量化研究的进路及收集资料过程

1. 情绪课程设计介绍

本论文量化研究进路的缘起是因着研究者曾参与一所香港基督教机构“拉法基金会”所编制的情绪课程〈Level 1：情绪四重奏-同行生命中的喜怒哀乐〉。这课程是以讲座讲解与小组实践交流的形式进行，当中学员需要面对个人内在情绪起伏及过去的经历。课程让信徒处理情绪困扰，以致有健康的情绪，迈向灵命进展。因此，研究者认为这个课程的目的与本论文研究的主题非常吻合，就是情绪得改善与属灵成长关系的探讨。研究者征得机构负责人同意，可以使用这课程作为实验的量化研究工具。

这情绪课程在各地进行。课程共有六次讲座，五次小组，所需时间近四十小时完成，视当地情况可分多天进行。课程的结构是结合讲座和小组，内容纯粹以认识和处理情绪为导向。六个讲课标题是：第一讲情绪的成因与运作、情绪的意识和防卫机制；第二讲情绪的接纳；第三讲情绪的经历；第四讲情绪的调节；第五讲情绪的转化；以及第六讲问题解答、总结与分享。

每次讲课之间都有小组时间，讨论上课的工作纸。小组有组长带领，他们具备心理辅导的资格和经验；小组也有曾上过机构课程的同行者，他们是协助组长帮助学员进行小组。整个课程的设计有系统，虽然似乎不涉及直接对灵命成长的教导，但是以处理学员的情绪问题，从而带出健康的灵命。

课程设计包括参加课程的学员会同时参与实验研究。研究目的是要找出参加者怎样透过这些情绪课程系列得着改进。因此，参加者被邀请作出上课前后两次的问卷调查。主办单位清楚说明问卷的作用，为了检视和比对在课程进行中参加者在情绪和心灵上的改变。实验研究控制问卷的真实性和有效性。参加者需要首先填写情绪灵命问卷同意书（附录一），表明他已经明白自己正在参

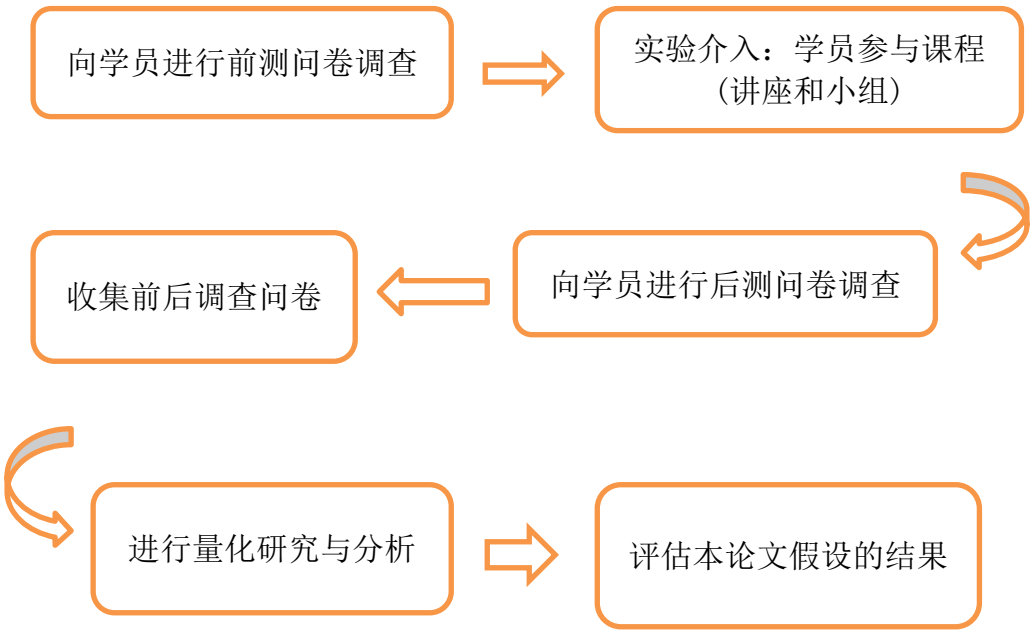
与一项心理学研究，并知道他所提供的数据将作保密，以亲笔签署同意声明，并填上签署人姓名和填写日期。这是个人填写问卷，不受他人影响；研究结果的分析是整体性，不会作个别记名的分析，确保除去填写人的心理压力，以免影响测量结果。

此项调查具体量度信徒在上课前后的情绪状况与灵命状况，所设计的问卷可作为量度信徒在改善情绪后是否帮助灵命成长的研究工具。收集资料的过程就是将学员两次问卷调查的资料收集，并作出研究分析。

2. 量化研究流程

本论文的量化研究方法是采用问卷调查研究法。透过使用问卷去收集所需要的资料，然后作出对所得资料进行量化分析；并对所设定的假设作出结果分析，确认研究论题假设的最后结果，最后对所得结果的发现提供建议。本论文使用〈Level 1：情绪四重奏-同行生命中的喜怒哀乐〉课程，步骤如下：

图一：量化研究的流程图



3. 调查问卷设计与分析介绍

情绪课程问卷设计的部分内容包括：第一是填写人一般性的背景资料。其次是情绪问卷：包含两部分的测试，就是低落情绪问卷和焦虑情绪问卷。另外，还有灵命问卷。

（1）低落情绪问卷

低落情绪问卷（附录二）共有 21 条，四项里选取一项。在 0-3 各项答案中，填写人圈选一项最适合形容自己现时感觉的答案。低落情绪测试量表是采用了 Beck Depression Inventory（BDI）。[215] 量表里有 21 个内容用来测量填写人的低落情绪的程度，测量内容如忧愁、罪咎感、讨厌自己、睡眠情况、胃口转变……等。每条问题有 4 个量度，程度 0 是最低，而 3 是最高。将 21 条问题所填的总分数加起来，就会显明填写人低落情绪的程度。计算方式是：1-10 正常情绪、11-20 轻微情绪低落、21-30 中等情绪低落、31-40 严重情绪低落及 40＋极端情绪低落。若填写人已到达中等低落情绪程度，可能需要请教专业诊断和药物治疗。

（2）焦虑情绪问卷

焦虑情绪问卷（附录三）作为测试普通症状困扰的程度。焦虑情绪测试量表是采用 Beck Anxiety Inventory（BAI）。[216] 量表共 21 条问题，四项里选取一项。填写人选出一项最能描述自己在过去一星期中的症状困扰程度。量表里有 21 个内容描述身心出现的普通症状，例如感到发热、不能放松、头晕、双手发

[215] Aaron T. Beck, “Beck Depression Inventory, ” http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Depression_Inventory (assessed November 29, 2011); Aaron T. Beck, “Beck’s Depression Inventory,”www.cawt.com/site/.../BeckDepressioninventory1.pd (assessed May 17, 2013).

[216] Aaron T. Beck, “Beck Anxiety Inventory,” http://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Anxiety_Inventory (accessed May 17, 2013); Aaron T. Beck, “Beck Anxiety Inventory,” http://dih.wiki.otago.ac.nz/images/8/80/Beck.pdf (accessed May 17, 2013).

抖、消化不良……等。然后每条问题有 4 个不同程度的焦虑量度，0：并无烦扰；1：轻度，无多大烦扰；2：中度：感到不适但尚能忍受；3：严重，重大影响难以忍受。将 21 条问题所填的总分数加起来，就会显明填写人焦虑情绪的程度。研究者所定的计算方式是：1-10 正常情绪、11-20 轻微情绪焦虑、21-30 中等情绪焦虑、31-40 严重情绪焦虑及 40＋极端情绪焦虑。然而，极端情绪焦虑并不是个人软弱或失败的记号，只是需要在身体和精神方面的关注和治疗。

（3）灵命问卷

情绪课程的灵命问卷采用 God Image Inventory（GII）[217] ，共有 156 条问题，四项里选取一项。填写人选出一个最贴切自己目前情况的答案：强烈不同意、不同意、同意、强烈同意。这量表于 1991 年推出，针对个人对神的感受和经验。基于神的形象与个人形象彼此密切相关，量表设计者劳伦斯（R. T. Lawerence）使用了三个个人形象的基本主题发展出六个量度个人感受神的主题。[218] 以列表加上问题例子，就更能知道问卷设计的概念。表十五说明六个感受神的主题。

[217] Jay Paul Gattis, “Developing a Web-based Scoring Program for the God Image Inventory,” (Psy. D. diss., Biola Unversity, 2001), 10–15.

[218] Peter C. Hill and W. Jr. Ralph eds., *Measures of Religiosity* (Birmingham: Religious Education, 1999), 399–401.

表十五：六个感受神的主题

个人形象主题	感受神(神形象)主题	问题例子
归属（belonging）	1. 临在（presence） 2. 挑战（challenge）	1. 我感受到神在我心灵深处。 2. 想得太多会使我的信心动摇。
善良（goodness）	1. 接纳（acceptance） 2. 仁爱（benevolence）	1. 我知道自己不完美，但神仍然爱我。 2. 我认为神是有怜悯的，并非苛刻的。
控制（control）	1. 影响（influence） 2. 保佑（providence）	1. 无论我如何努力祈祷也是徒然的。 2. 神常常供应我所需要的。

GII 的量度除了以上的六个主题，即临在、挑战、接纳、仁爱、影响和保佑，也加上了另两个控制量度，分别是信心（faith）和显著（salience），合共 156 条问题。量表经过验证及改良，发展出另一份量表 God Image Scales（GIS）。GIS 完全是 GII 的子集，不但除去两个控制量度，并且将原有的六个主题的问题精简为 72 条有效问题，使测量灵命更可靠和准确，特别适合作研究用途。[219] 因此，本论文采用的灵命问卷（附录四）就是以 GIS 量表作为研究分析。[220]

GIS 量度灵命问题分成六个主题：临在、挑战、接纳、仁爱、影响和保佑。其中包含正向问题和负向问题，这两类问题的得分计算是刚好相反。每条问题的四个量度程度为：强烈不同意、不同意、同意、强烈同意。当问题是正向问

[219] Richard T. Lawrence, “Measuring the Image of God: The God Image Inventory and the God Image Scales” *JPT* 25 no.2 (1997): 221–23.

[220] Lawrence, “Measuring the Image of God”, 225–26.

题时，得分以强烈同意为最高分 4；而当问题是负向问题时，得分就以强烈同意为最低分 1。六个测量灵命主题的得分从 12 到 48，每个主题总结得分代表该项灵命的程度。高分是高灵命，低分是低灵命。这样使本来抽象的内容成为可量度的指表，以致量化研究得以成就。

4.量化研究的假设和变项

量化研究是本论文首先设定一个可验证的因果关系假设，假设里最少有两个变项。然后收集大量的资料，并使资料以精确测量的数字形态呈现。程序是标准且可复制。分析进行是以统计图表来完成，再加上显示结果与假设关系作出讨论。[221]

本论文的研究假设是：“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”。两个变项是：（1）情绪困扰，（2）属灵生命。而变项必需化成可量度的数据，以使因果假设可验证。

本论文的变项（1）情绪困扰：称为自变项（independent variable）或称为先决事项（antecedent）；变项（2）属灵生命：是因自变项之变动而变动的变项，称为依变项（dependent variable）或成为后果事项（consequent）。林振春称研究的问题就是在探究这两个变项间的关系。[222]

研究进路包括收集资料数据，以有效问卷为基础作分析。将问卷分成不同的组别去研究。问卷总数有 99 份，然而每个组别的有效问卷由 68 份至 80 份不等。针对假设的有效问卷由 49 份至 59 份不等。然后将问卷的资料数据进行量化研究，特别对研究主题的假设作出分析，并且对两个变项的相关性作出评估。

---

[221] 吴兰玉，〈教牧论文研究手册〉（授课讲义，新加坡神学院，新加坡，2001 年 10 月 1 日），19–20。

[222] 林振春，《社会调查》（台北：五南图书，2005），32。

（二）质化研究的进路及收集资料过程

1.质化研究概说

除了在量化的研究外，本论文也从曾经参与过这情绪课程的信徒中，选取几个对象，作为深入研究论题的对象。作为唯一的研究员，研究者采用质化方面的研究。研究进路是首先设计问卷，进行親自访谈，更深入探讨所研究的主题，并将所得资料进行质化分析。

所谓质化的研究，纽文认为质化研究者从数个个案中收集大量咨询，然后进入深度探索，从他们所检视的个案中获取更多的细节和资料。研究者沉浸在资料中，熟悉人们的生活与文化，在个案完整的脉络中，研究者找出潜在人们生活、行为以及用字上的模式。[223]

质性研究是以探索、发现和归纳为主要方向。注重资料的详尽和特性，从资料中将现象分析，并化成概念、特征和主题。因此研究者需要设计一份合宜的访谈问卷，并进行和针对所研究课题的深入访谈。

信徒的信仰生活目标是要提升属灵生命。本论文研究目标主要探讨信徒的情绪得改善与属灵成长的关系，在处理各样的情绪困扰需要有出路。本论文在第三章所提及情绪困扰及灵命成长的四个出路会成为质化研究的方向。

2.采取个案研究

本论文的质化研究采取个案研究取向，研究者需要观察、访问、聆听和记录。由于研究者身处在法国，会就地取材，选取本地曾参与这个情绪课程的信徒为访谈对象。

在质化研究中，研究者以访谈来收集资料。过程是透过深入访谈一些对象，了解他们如何处理情绪困扰，他们的情绪困扰经验对灵命的影响，他们是如何

[223] Neuman，《社会研究方法》，614。

得着出路，并探讨他们对提及四方面改善情绪困扰出路的意义和看法。研究者会采用一对一的个别访谈方法，针对研究的主题，让受访者表达他的经验、感受及意见等。

3. 调查访问形式

根据吴兰玉编著的资料，质化研究的访问形式一般有三种类型：第一是结构式访问（Structure Interview），又称为标准化访问。是将访问题目与答案事先设计成访问表作为访问的依据，通常不能更动题目用语和顺序。第二是无结构式访问（Unstructured Interview），又称为非标准化访问，。不需访问表，只需提示访问主题、或问题方向，而访问员在访问过程中找机会和受访者作深入的交谈。最后是半结构式访问（Semi-structured Interview）。结合上述两个方法，它也有访问表，表上也有结构严谨、标准化的题目和答案，但留下较大自由控制访问的程序与用语。[224]

本论文的质化研究访问形式是采用半结构式访问。对受访者是标准化开放式访谈，研究者会按着事先拟定访问大纲的问题，顺序逐一访谈。以受访者为中心，让受访者自由谈论他的回答内容。接纳受访者个人主观意识的存在，完全采取开放的态度，保持所得的回答具有反映受访者的真实状况。

访谈的地点以不受任何人与事干扰访谈过程为优先。访谈的时间以六十至九十分钟。研究者除了按着访问大纲提问并以笔录关键内容以外，在征求受访者的同意下，也会将全程访谈的内容录音，以方便日后作出完整的记录与分析。在访谈的过程中，要留意及记录受访者非言语的表达，例如身体语言、回答语气态度、任何变化的情况以及研究者个人的感觉。

---

[224] 吴兰玉，〈教牧论文研究手册〉，63。

4. 调查访谈要点

研究者在质化研究作为唯一的访谈员，整理了纽文的建议，列出需要提醒自己注意调查访谈的要点。访谈员发问题，大部分时间是受访者在回答；访谈员不做判断，不会尝试改变受访者的意见和信念；要得到问题直接和诚实的答案，避免受访者仪式性的回答；掌握主题、方向和步调，过程中保持认真和客观等。[225]

为了更切合本研究的目的，访谈大纲的拟定乃是根据所要探讨的主题、方向，以及综合相关圣经神学的文献内容。然后与导师商讨，经导师修改和同意后，才正式在访谈时使用。有关访谈大纲内容请看附录五。

四、研究的限制

（一）量化研究的限制

本论文的量化研究是透过一个对情绪的健康认识和改善的课程，发出上课前后两次问卷给参加的信徒，以作出论题假设相关性的研究，问卷涉及情绪方面和属灵生命方面的具体量度。要处理将情绪和属灵生命这些抽象的概念，需要化成具体可量度的指标，此问卷已能达到这方面的需求。

可是，由于问卷着重填写人的坦诚度，学员需要诚实地面对自己的个人情绪困扰与对神的感受，并真诚地答复自己的情绪和属灵情况。研究者承认填写人有可能因自我保护的缘故，所给的答案有掩盖和偏差真像之嫌。另外，在学员上课的过程中，学员的生活会发生一些事情，影响他们填写后测问卷的结果，减弱了后测结果的单纯性质，也成为量化研究的限制。

[225] Neuman，《社会研究方法》，473。

（二）质化研究的限制

研究者也采取质性访谈，透过量化研究对象选取一些样本，更深入的了解情绪与属灵生命的相关意义。这些深入访谈是一对一、面对面的直接访谈，更需要研究者与受访者有信任的关系，使访谈内容更能真实地表达实在的状况。因此研究者需要适当地选取合宜的访谈对象，否则会出现质化研究结果真实性的问题。

另外，本论文出现一个客观环境上的限制。法国华人信徒参加这情绪课程者是主要中年或以上，吻合量性研究参加者的年龄层。然而研究者是唯一男性的参加者，在选取五位受访者只能是女性。虽然受访者也代表不同的背景，但仍然在性别上限制了信徒的代表性。

研究者在访谈中，需要视每一个受访者为独特对象。在自然、开放和互信的气氛下进行，与受访者建立一种合作协调的关系，注重彼此互动。当受访者感觉到自己被接纳和受尊重时，他能够接纳自己的软弱，愿意坦诚开放表达自己的思想和感受，访问过程就会突破所说的信任和真实性限制。

本章说明研究目标和对象。依据曾参与情绪课程的信徒研究情绪改善与灵命成长的关系。研究问题的进路包括量性和质性的研究。设定需验证的假设，采取三份量性问卷包括低落情绪、焦虑情绪和灵命问卷。并设计一份质性访谈问卷。各研究有它的限制。第五章将是根据本章的研究方法所得的资料，作出研究结果及发现。

第五章

研究结果及发现

本章根据第四章的研究方法，评估所得资料的实际结果，并验证本论文的前设。与此同时，本章也说明研究结果对教会事工发展有益，得以更新教会事工。分析研究结果及发现共分为：第一节，量性研究的分析：第二节，情绪问卷与灵命问卷结合的分析：第三节，质性研究的分析：以及第四节，属灵生命的分析。

一、量性研究的分析

（一）量性研究与质性研究的特点

本论文的研究方法采取量性研究及质性研究。两种方法彼此补足。本章根据研究资料结果进行分析与评估。量性研究分析主要验证本论文论题的假设，质性研究则归纳性的分析深入访谈。两方面的研究都有它的重点和价值。正如纽文所提及：“量化研究者通常从大量的个案中收集特定的资讯。质化研究者可能采取个案研究取向。他们可能从一个或数个个案中收集大量的资讯，然后进入深度探索，从他们所检视的个案中获取更多的细节。”[226]

[226] Neuman，《社会研究方法》，614。

本论文的研究对象是曾参与〈Level 1：情绪四重奏–同行生命中的喜怒哀乐〉情绪课程的基督徒。量性研究是评估学员在课程前后测试问卷调查的结果。质性研究是评估五位学员深入访谈的结果。

（二）量性研究资料的分析介绍

量性分析法特别针对本论文的假设进行验证。三个范畴需要研究，并有三组问卷需要分析，包括低落情绪、焦虑情绪和灵命。有关研究分析程序，首先选取每一组学员在前测和后测的问卷调查里，回答全部问题者，没有遗留任何一条问题，以此作为该组的有效个案。因此每组有效个案的数目不等。然后，将该组有效个案的前测结果和后测结果作出比较的分析，评估学员在完成情绪课程后有何差别。

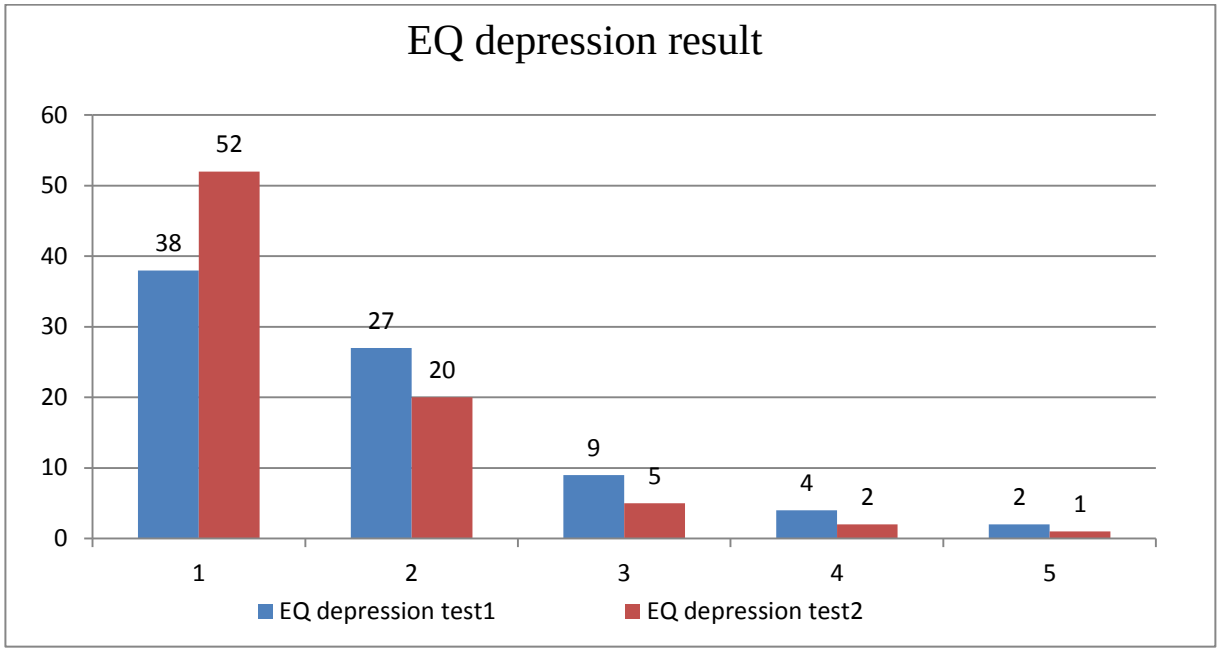
另外，除了分成三个范畴的个别分析，这研究也针对本论文所设定的假设进行相关的验证分析，即情绪与灵命的相关分析。将学员对低落情绪问卷、焦虑情绪问卷及灵命问卷全部作答为有效个案，然后进行两者相关的分析。

（三）三个范畴的前后测试差异分析

1. 有关低落情绪的分析

研究者采取低落情绪（EQ depression）的有效个案，是以同一位学员全部完成前测和后测问卷。低落情绪有效个案为 80 人。量度低落情绪分数五个等级分别是 1：1-10 正常情绪；2：11-20 轻微情绪低落；3：21-30 中等情绪低落；4：31-40 严重情绪低落及 5：40＋极端情绪低落。

图二：低落情绪问卷前测和后测结果

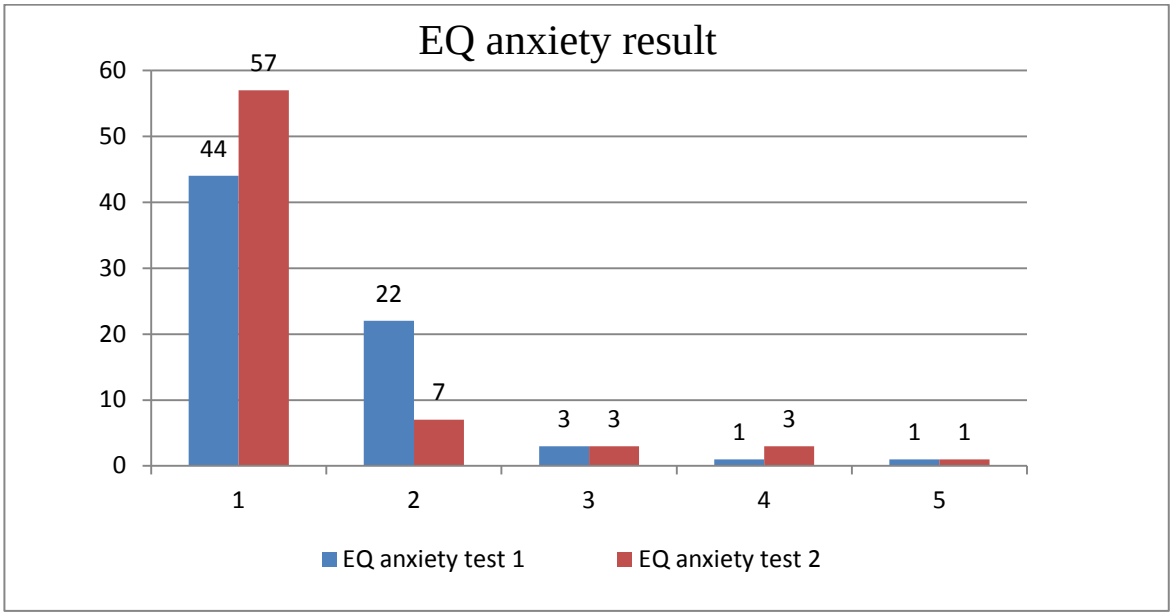


透过两次的低落情绪的测试（图二），后测结果显示低落情绪的人数普遍降低，迈向正常情绪的人数提高。结论是当学员完成情绪课程后，他们的低落情绪都有改善。

2. 有关情绪焦虑的分析

研究者采取焦虑情绪（EQ anxiety）的有效个案，是以同一位学员全部完成前测和后测的问卷。焦虑情绪有效个案为 71 人。量度焦虑情绪分数同样分成五个等级分别是 1：1-10 正常情绪；2：11-20 轻微情绪焦虑；3：21-30 中等情绪焦虑；4：31-40 严重情绪焦虑及 5：40＋极端情绪焦虑。

图三：焦虑情绪问卷前测和后测结果



图三显示轻微情绪焦虑的人数减低，而正常情绪人数增加。但也增加两个严重情绪焦虑的个案。我们无法得知这两个个案的出现原因，可能在前测和后测间学员有一些处境影响他们的情绪，这也显出在分析上的限制。

结论在完成情绪课程后，大部分学员的焦虑情绪得着改善。综合分析有两个重点：第一是低落情绪问卷和焦虑情绪问卷的分析结果，显示学员透过学习这个情绪课程，在情绪上普遍得着改善，特别是低落情绪比较焦虑情绪的改善更为显著。第二是整体学员在完成这课程后都能偏向正常情绪方面的发展，可见这个情绪课程对改善学员的情绪有果效。

3. 有关灵命的分析介绍

研究者采取灵命（Spirit）的有效个案，是以同一位学员全部完成前测和后测问卷。灵命的有效个案为 68 人。研究者按着第四章所提及的灵命问卷设计概念，首先从三组的个人形象主题对应着六组对神的感受或对神形象主题方向作出统计分析。当个案结果分数显示是负数时，即表示他的后测分数较前测分数为低，包括只是低一分或以上。反之，当个案结果分数是正数时，即表示他的

后测分数较前测分数为高。

如第四章所提，劳伦斯的灵命量表设计是将自我形象的三个主题连系于对神形象的六个方向。设计背后原因都是由于发出一些基本概念的问题而得。劳伦斯认为第一主题是归属，包括了临在方向：“上帝在乎我吗？”，挑战方向：“上帝是否希望我长大？”第二主题是善良，包括了接纳方向：“我是否够好让神去爱？”，仁爱方向：“上帝是那位愿意爱我的吗？”第三主题是控制，包括了影响方向：“我能够控制上帝多少？”，保佑方向：“上帝能够控制我多少？”[227]

灵命是人与神关系的表达，而个人的自我形象连系于对神形象的感受和认知。人的自我形象受各样的因素影响。当因素容易变更时，就会成为不可靠的基础，然而可靠的基础只有从不变更的神而来。莱特（Norman Wright）认为上帝能够提供给人自我形象的三个最大要求，来巩固基础。第一，人们都需要有种归属感：需要知道并感觉到被接受、关心和欣赏。第二，人们都需要感觉自己有价值。第三，人们都需要感觉自己是有能力的，知道自己能够做事，能够成功地应对生活。[228] 莱特所认为神所给予人自我形象的基础正是劳伦斯所提出的三个自我形象的主题。

从图四至图十三是灵命的分析图。有效个案为 68 人。直轴线是人数，横轴线是个案在灵命问卷前后测试的相差分数：负数（＜0）、正数 0 至 3 分（0；3）、3 至 6 分（3；6）以及高于 6 分（＞6）。

---

[227] Lawrence, “Measuring the Image of God”, 215–16.

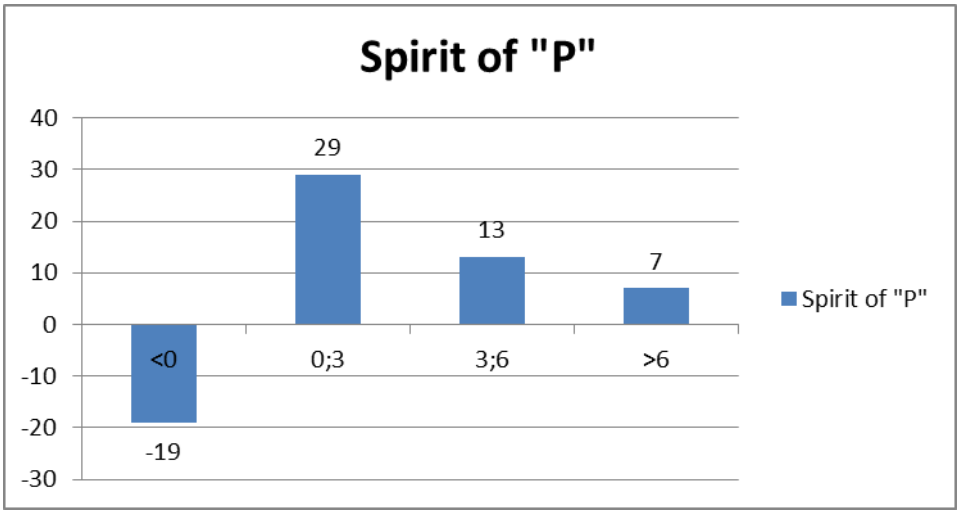
[228] 诺曼・莱特，《女儿背后的爸爸》，刘丽珍和王文霞译（呼和浩特：内蒙古人民出版社，2004），216–17。

4. 三个自我形象主题的灵命分析

（1）有关自我形象主题：归属（Belonging）

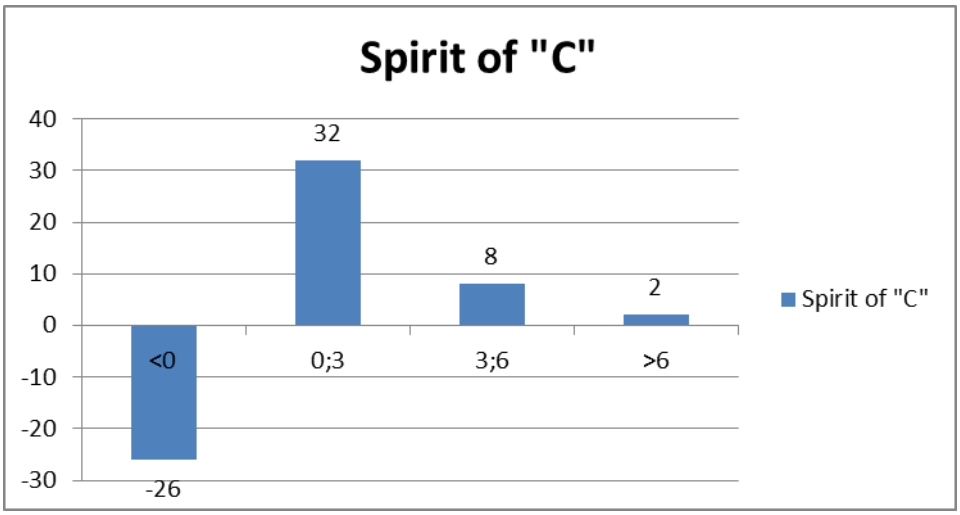
研究者就 68 个有效个案在归属主题的灵命分析：图四是神形象临在的灵命分析（Spirit of “P”，P＝Presence）；图五是神形象挑战的灵命分析（Spirit of “C”，C＝Challenge）以及图六是神形象主题临在（P）和挑战（C）合拼的灵命分析。

图四：神形象临在（P）的灵命分析



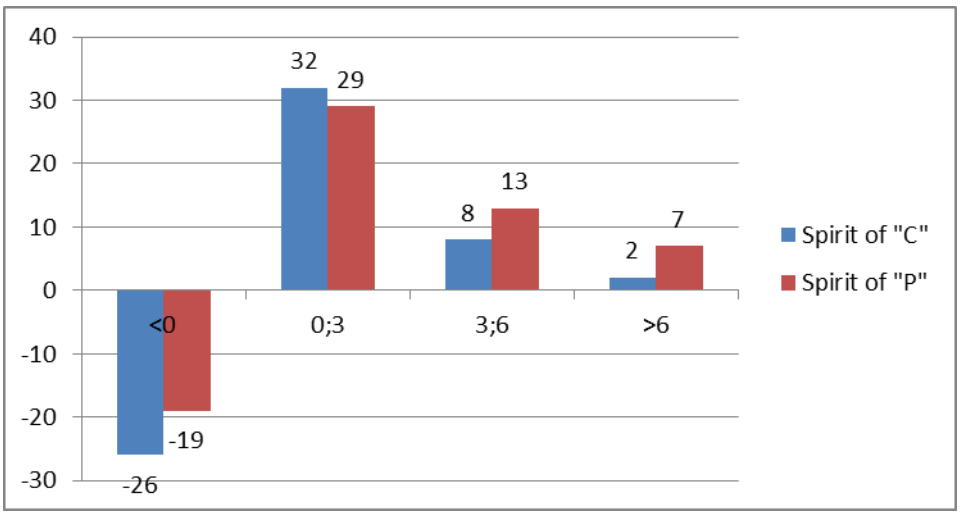
对神形象临在的灵命结果分析（图四）：68 位学员在完成课程后，有 19 人（28%）灵命降低，49 人（72%）灵命提升。甚至其中七人提升至 6 分以上。研究显示有超过三分之二学员在这方面的灵命有所进步，低于三分之一学员退步。

图五：神形象挑战（C）的灵命分析



图五反映了对神形象挑战的灵命结果分析：68 位学员在完成课程后，26 人（38%）灵命降低，而 42 人（62%）灵命提升。显示有低于三分之二学员在这方面的灵命有所进步，高于三分之一学员退步。

图六：神形象临在（P）和挑战（C）合拼的灵命分析

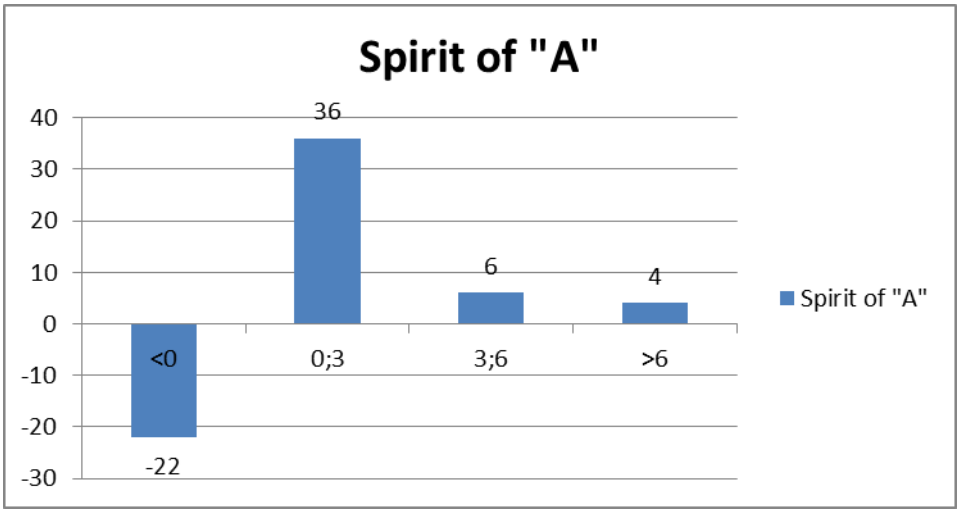


对神形象临在和挑战合拼的灵命结果分析（图六）：在自我形象主题归属方面：学员感受神的临在（72%）比较感受神的挑战（62%）更有改进。换言之，学员在这情绪课程后对神临在的感受提升较多。

（2）有关自我形象主题：善良（Goodness）

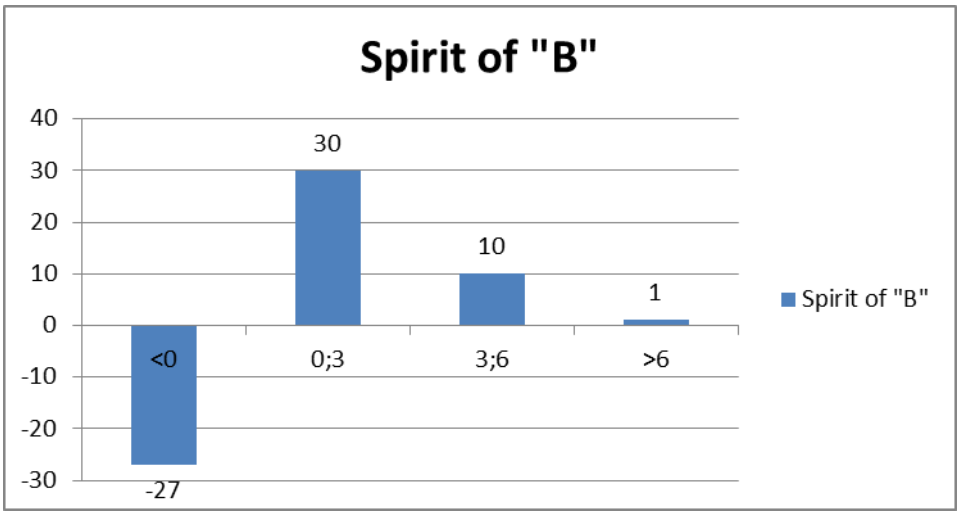
在善良主题的灵命分析里：图七是神形象接纳的灵命分析（Spirit of “A”，A＝Acceptance）；图八是神形象仁爱的灵命分析（Spirit of “B”，B＝Benevolence）以及图九是神形象接纳（A）和仁爱（B）合拼的灵命分析。

图七：神形象接纳（A）的灵命分析



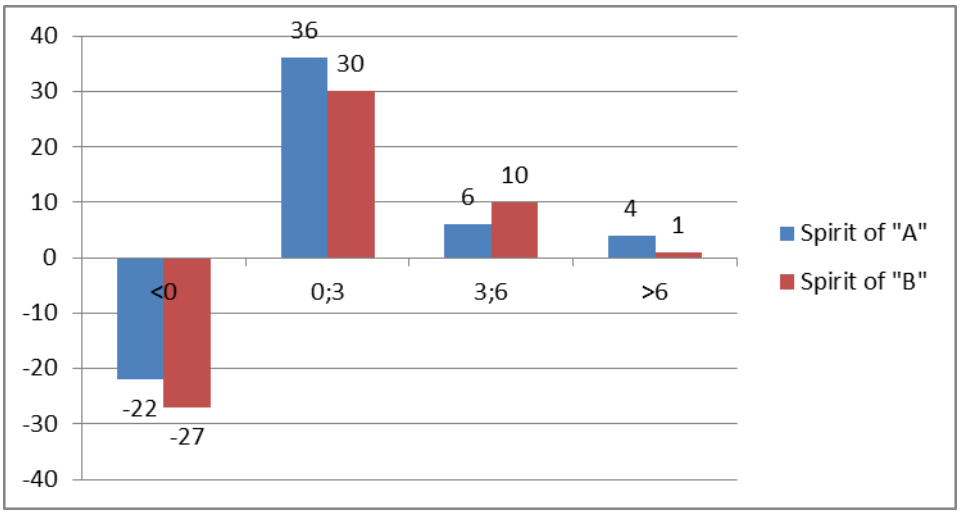
对神形象接纳的灵命结果分析（图七）：68 位学员在完成情绪课程后，22 人（32%）灵命降低，46 人（68%）灵命提升。即超过三分之二学员是在这方面的灵命进步，而低于或接近三分之一学员灵命退步。

图八：神形象仁爱（B）的灵命分析



对神形象仁爱的灵命结果分析（图八）：68 位学员在完成情绪课程后，27 人（40%）灵命降低，41 人（60%）灵命提升。即学员里有超过三分之一的人数灵命退步，低于三分之二的人数灵命进步。

图九：神形象接纳（A）和仁爱（B）合拼的灵命分析

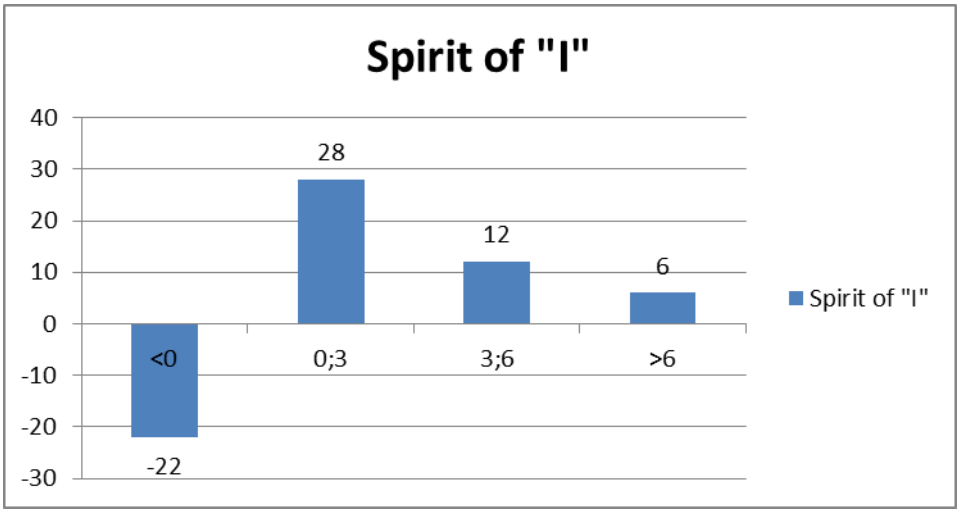


对神形象接纳和仁爱合拼的灵命结果分析（图九）：在自我形象主题善良方面：学员感受神的接纳（68%）比较感受神的仁爱（60%）更有改进。这情绪课程比较能帮助学员感受神的接纳高于感受神的仁爱。

（3）有关自我形象主题：控制（Control）

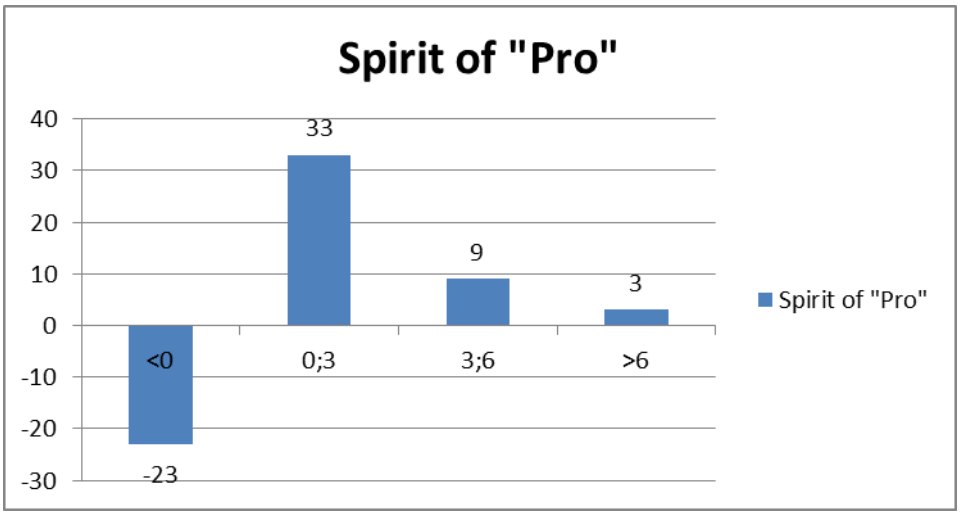
控制主题的灵命分析：图十是神形象影响的灵命分析（Spirit of “I”，I＝Influence）；图十一是神形象保佑的灵命分析（Spirit of “Pro”；P＝Providence）以及图十二神形象影响（I）和保佑（Pro）合拼的灵命分析。

图十：神形象影响（I）的灵命分析



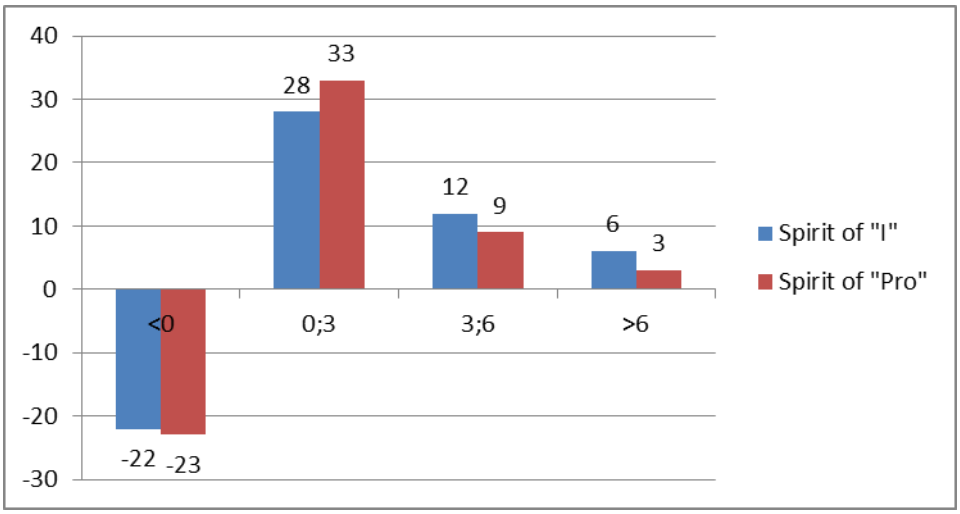
对神形象影响的灵命结果分析（图十）：68 位学员在完成情绪课程后，22 人（32%）灵命降低，46 人（68%）灵命提升。即低于或接近三分之一学员在这方面灵命上退步，而高于三分之二在灵命上进步。

图十一：神形象保佑（Pro）的灵命分析



对神形象保佑的灵命结果分析（图十一）：68 位学员在完成情绪课程后，23 人（34%）灵命降低，45 人（66%）灵命提升。即超过或接近三分之一学员在这方面灵命退步，而低于三分之二学员灵命进步。多数学员（49%）灵命只是提升零至三分。

图十二：神形象影响（I）和保佑（Pro）合拼的灵命分析



对神形象影响和保佑合拼的灵命结果分析（图十二）：在自我形象主题控制方面：学员感受神的影响（68%）与感受神的保佑（66%）相近，改进的人数约占三分之二，然而却有三分之一学员退步。

（四）综合灵命结果分析

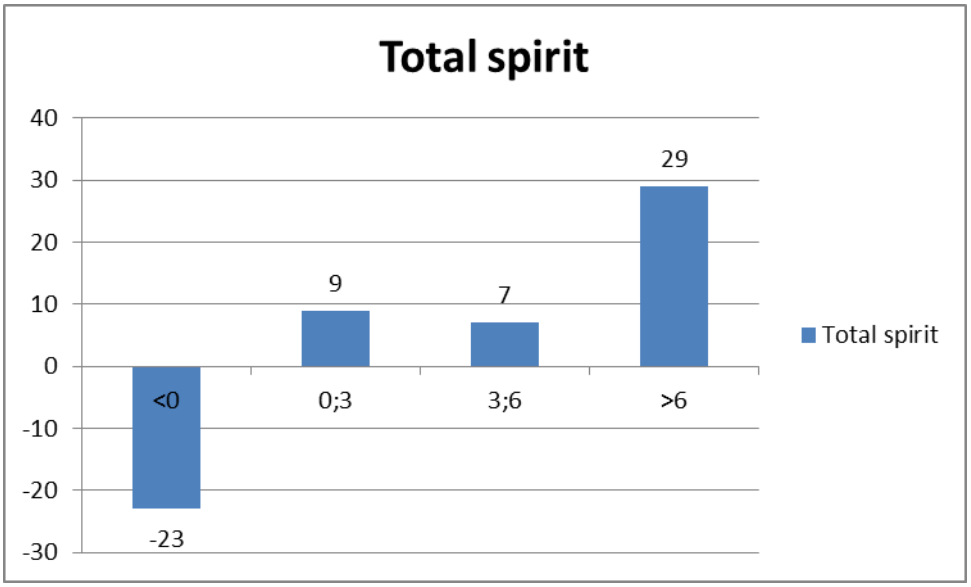
在灵命测试里，个别项目的个案结果，学员灵命降低人数从 28%至 40%不等，而灵命提升人数从 60%至 72%不等。灵命提升人数比较灵命降低人数高出约三分之一。以下列表说明结果的比较。

表十六：六个感受神的测试结果比较

个人形象主题	感受神(神形象)测试结果高低比较	问卷提问举例说明：感受神高低比较
归属（belonging）	1. 临在（presence） 高于 2. 挑战（challenge）	1. 我能够与神有亲密的交通。 高于 2. 神喜悦我的成就。
善良（goodness）	1. 接纳（acceptance） 高于 2. 仁爱（benevolence）	1. 我相信神对我的爱。 高于 2. 我认为神连无神论者都爱。
控制（control）	1. 影响（influence） 相近于 2. 保佑（providence）	1. 我得到我所祈求的。 相近于 2. 神掌管我的人生。

整体的灵命（Total spirit）统计是将六个分项作出合拼后的分析，即学员对神形象的临在、挑战、接纳、仁爱、影响和保佑的前后整体测试，以作出对学员在完成情绪课程后，他们整体在灵命上是否有帮助进行分析。

图十三：整体灵命的分析



图十三表明整体灵命的分析。结果是 68 位学员在完成课程后，23 人（34%）灵命降低，45 人（66%）灵命提升。并且，灵命提升的 45 人里，两次灵命测试的分数提高三分内 9 人（20%），分数提高三分至六分内 7 人（16%）以及分数提高六分以上 29 人（64%）。

整体结果分析：显示学员约有三分之一人数灵命降低，三分之二人数灵命提升。而在灵命提升的人数里，有接近三分之二分数提高六分以上。然而，透过这个情绪课程，只能使约三分之二人数灵命提升，却仍有三分之一人数灵命降低，并不是所有学员都能灵命提升。

因此，情绪测试和灵命测试的结果所得，学员在完成这个情绪课程后，情绪普遍都得着改善，而灵命则只有约三分之二人数灵命提升。可见这个情绪课程对于学员情绪的帮助比较对于灵命的帮助为强。

这个情绪课程的设计内容全部集中和针对有关情绪方面，并没有涉及任何有关灵命方面的内容，对于灵命只是间接性的影响。调查结果显示学员情绪都得以改善而灵命有进展只占三分之二人数。

二、情绪问卷与灵命问卷结合的分析

（一）三组的相关分析介绍

以下将综合分析情绪问卷与灵命问卷，并继续研究情绪与灵命的相关关系。情绪与灵命的结合分析分成三组：低落情绪与灵命的关系、焦虑情绪与灵命的关系、低落情绪加上焦虑情绪与灵命的关系。所谓有效个案，必须是同一位学员全部完成前测和后测问卷的每一条问题。每组的有效个案数目不一。

（二）低落情绪和焦虑情绪与灵命个别的相关分析

本论文的研究假设是“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”而两个变项是：1.情绪困扰；2.属灵生命。研究者要进行此假设的两个变相的相关分析（Correlation Analysis），以作出对研究假设的验证分析。吴兰玉老师编写说：“当相关关系只涉及两个因素或变项时，称之为双相关。按现象或变量之间的相关方向不同，相关关系又可分为正相关和负相关。”[229] 例如：在本论文的研究假设里，当其他条件不变时，若困扰者的情绪得改善，他的属灵生命提高，表示是正相关。相关系数（Correlation Coefficient）是从 0.01-1.00，即从正相关的最低相关至最高相关。

结果显示：低落情绪问卷与灵命问卷的有效个案是 59 人，低落情绪与灵命的相关系数是 0.476592784，此结果分析显示低落情绪与灵命是正向的中相关。另外，焦虑情绪问卷与灵命问卷的有效个案是 54 人，焦虑情绪与灵命的相关系数是 0.110724366，此结果分析显示焦虑情绪与灵命是正向的低相关。

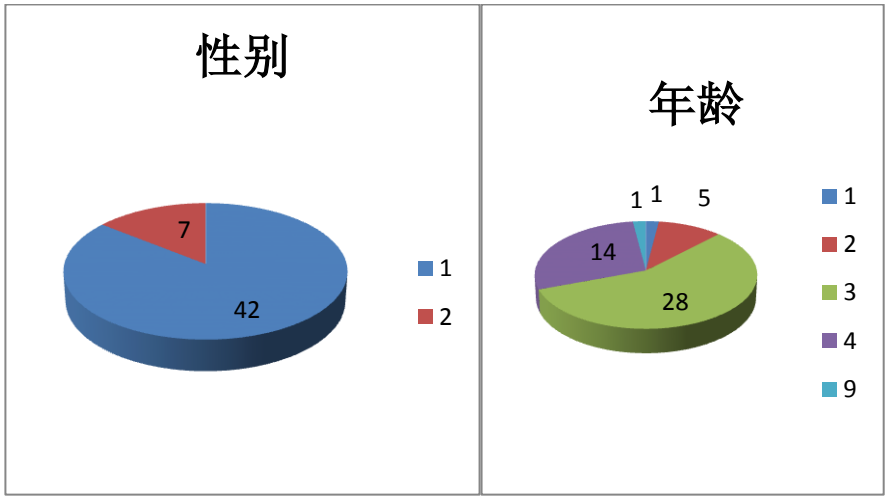
---

[229] 吴兰玉，〈教牧论文研究手册〉，76–77。

（三）整体情绪与灵命的相关分析

低落情绪问卷加上焦虑情绪问卷与灵命问卷的有效个案是 49 人，即同一位学员在三组问卷的前测和后测提问全部填写。图十四显示有效个案的基本资料。四十九位参与者的统计：性别以 1 代表女性（42 人，86%），2 代表男性（7 人，14%）。年龄层分别是 1：20-30 岁（1 人，2%）；2：31-40 岁（5 人，10%）；3：41-50 岁（28 人，57%）；4：51 岁或以上（14 人，29%）以及 9：没有作答（1 人，2%）。分析：参与情绪课程以女性占大多数（42 人，86%）。参与者主要是 41 岁以上，即中年或以上（42 人，86%）。

图十四：参与者的性别与年龄分析



最后所得结果，低落情绪加上焦虑情绪与灵命的相关系数是 0.232926。结果分析：显示低落情绪加上焦虑情绪与灵命是正相关，介乎正向的低相关和中相关之间。三个结果表明情绪与灵命的相关虽然都是正相关，但是相关系数介乎低和中之间，即从 0.11 至 0.48 之间。

（四）综合所得结果分析

结果分析：低落情绪较焦虑情绪对于灵命的正相关为高。换言之，改善低落情绪比焦虑情绪更能提高灵命。整体情绪与灵命是正相关，然而不是高相关。

并且，验证本论文的假设：“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”。结果显示这个前设是可以成立的，但属于低相关的。

由此可知，个人的情绪因素确是会影响着他的属灵生命。可是并非唯一和重大的因素。属灵生命也会受其它影响的因素，例如个人对神的顺服或委身等。正如吴兰玉老师所编写：“两个变项有相关存在并不代表它们具有因果关系，原因是相关研究并没有严格控制其他影响的因素。”[230]

三、质性研究的分析

（一）质性研究分析介绍

质性研究作为量性研究的补充，使本论文论题研究更为充实。访谈对象是情绪课程参加者，这样可以继续探索他们在情绪与灵命的关系。由于身处法国巴黎，对象只是巴黎的学员。他们对情绪课题不会太陌生。研究者也是学员之一，已建立与访谈对象的接触和信任关系，因此能突破访谈一般的限制。

这研究一共选择了五位学员作为深入的访谈对象，包括事奉同工和信徒，访谈包括晤谈和观察对方的表现。然而，访谈对象全都是女性，没有男性。曾参与情绪课程的二十位学员，主要是中年层人士，并只有一位男性，就是研究者本人。弟兄对情绪方面的参与和学习兴趣是十分缺欠。五位访谈对象包括不同的教育程度，婚姻状况，及参与教会机构服侍的状况。

设计问卷的问题部份分为四方面：一是基本资料，二是有关情绪困扰的问题，三是有关改善情绪困扰的问题，四是有关属灵成长的问题。每一位受访者都有编号，各访谈资料以列表形式出现，然后作出分析。至于个案分析访谈内容重点有分段的编码列出；并且，将访谈内容的重要句子化成分析概念重点，

---

[230] 吴兰玉，〈教牧论文研究手册〉，78。

以清晰突出本论文的主题，访谈内容分析范例请看附录六。本研究有个别个案分析，并有各个案的综合分析。

（二）质性资料分析

1.基本资料

受访者全是女性，她们说出情绪上的困扰和属灵成长上的状况。除一位单身姐妹过 40 岁，其他姐妹都有 50 多岁。每个人有很多人生经历，学业程度从小学至博士生不等。虽然四位有结婚，但只有一位和丈夫一起住，其他一位离婚或两位与丈夫分隔多年，形成她们其实也是单身生活的状态。在信仰上，基本是信仰多年，但受洗的年日相差大。在参与服侍方面，她们都是教会的义工，两位是教会的核心同工如同牧者，其他三位是协助性的同工。请看表十七。

表十七：质性访谈基本资料分析

编号	年龄	教育程度	婚姻状况	信主年日	受洗年日	参与服侍
A	55	大一	已婚	重返教会十多年	22	教会机构同工，参与各样事工，协助牧者服侍
B	41	就读博士研究生	单身	10	8	有时翻译讲道，领唱，祷告会等服侍
C	54	小四，曾读三年神学	离婚	15	14	教会同工，崇拜主席，讲道，小组长等服侍
D	52	初中	已婚，与家人分离约 8 年	约 20 多年	1	参与机构服侍，预备饭食
E	53	高一，曾读神学三年	已婚，与家人分离 20 年	16	15	参与教会服侍，协助儿童主日学，曾在诗班十年

2.有关情绪困扰的问题

受访者提及通常情绪困扰的词语包括愤怒、忧伤、害怕、焦虑、紧张、忧郁、惧怕、担心、无助、恐惧、伤心、生气、绝望及失望。经常出现的情况都是来自人际关系，无论是丈夫、别人或儿女。表十八说明受访者的情绪困扰。

表十八：情绪困扰的问题分析

编号	通常的情绪困扰	出现情况	如何处理情绪困扰	最近一次的情绪困扰	如何改善
A	愤怒、忧伤、害怕	丈夫闹情绪时	以前到处求知处理，现在回到信仰	在工作处被人控诉，感到惊讶，被羞辱，委屈	放下自己，向神求问，睡觉
B	焦虑、紧张、愤怒、忧郁、惧怕	人际沟通，别人的反应	睡觉，吃，找人。积极是向神求助	为学业、找工作，房子事。感到紧张和焦虑	回到神前，求他搭救
C	担心、无助、恐惧、伤心	看到儿女不好的做法和反叛	向神祷告	女儿不回家睡，感到身体震、无助、伤心、忧虑	交给神，睡觉
D	愤怒、焦急	被人讲、诽谤，诬蔑	以前生气，与人辩论。现在跟神说	帮助朋友反被讲和搬离，感到愤怒、焦急	交谈后就跟神祷告
E	生气、伤心、绝望、失望	有关婚姻的事	以前就发脾气，现在饿肚子一段时间	与房东交涉没有热水用的事，感到命苦	祷告神，自己去面对，保持身体健康

表十八同时显示受访者处理情绪困扰的方式包括以前到处求知识帮助，或是与人辩论，可是得不到效果，就回到信仰的层面，向神祷告，发现信仰更能处理情绪。也有提及消极地睡觉，这是暂时避开问题所带来的情绪，或以食物转移自己的情绪，更有不吃抵制情绪。但积极去面对情绪困扰的，普遍提到是向神祷告。

受访者的通常情绪困扰是一般性的，但是有时也有另一种性质的情绪困扰状况。例如平常是因着丈夫所引发的情绪困扰，最近一次却因着工作上，并带来另外一些情绪，包括被羞辱、委屈、莫明的惊讶。又如平常的家庭事带来困扰，最近一次却是因着与房东张力的事。有受访者提及她情绪来时有身体的感受，就是身体会战抖。

受访者提及处理情绪会向神祷告，交给神后就睡觉。一方面固然因为可能要逃避现实，可是确实有一个现象，就是当情绪困扰时，也会影响身体上的需要。其实，在身体内部的能量因挣扎、生气或惧怕等消耗很大，整个人会感觉疲乏，需要好好休息或睡觉来恢复体力。如以利亚胜了众巴力先知后，因耶洗别的恐吓追杀，他就逃命求死，内心惧怕和气愤。圣经记载：“他就躺在罗腾树下睡着了。有一位天使拍他，说：‘起来吃吧！’他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。”（王上十九 5～6）

3.有关改善情绪困扰的问题

在访谈问卷里有本论文第三章提及四种改善情绪困扰的方法，分别是向神呼喊祷告 、以正面情绪去改善负面情绪 、注重身心灵的安息 、饶恕得罪你的人，请看表十九。

表十九：改善情绪困扰的问题分析

编号	过去曾用改善情绪的方法	是否找人辅导	对所提四种方法的回应	排列对自己最有效的次序	提供其他改善情绪重要出路
A	唱歌和睡觉	会，但不一定找对人	都有帮助，我都有做。神会带领你去做	向神祷告 安息 正面情绪 饶恕	面对但放下自己的方法。身边的人的祷告，接纳，鼓励。支持，陪伴
B	睡觉，不出门	以前会，发现帮助有限，现在自己面对或找一个群体	都有帮助，相辅相成。但我难向神倾诉，每项做得不完整	向神祷告 安息 正面情绪 饶恕	做一些有点压力，但你能发挥恩赐的工作，增强自信
C	曾喝酒，主要是大哭大叫	以前曾找心理辅导，但没效果，现在找师母谈	四样都有做。赞美，放慢，祷告，饶恕	向神祷告 正面情绪 饶恕 安息	在家做点事，或是出街，不想那些问题
D	发泄负面的情绪和说话	很少，信主后才有分担的姐妹	我有祷告，赞美和饶恕，我比较难放慢安息	向神祷告 饶恕 安息 正面情绪	理想是找个知心的朋友交流
E	饿肚子，在神面前哭诉，唱诗歌	从来没有，读情绪课后有	都有帮助，我以前比较难是饶恕他人	安息 饶恕 正面情绪 向神祷告	亲自面对问题，跟人说，唱诗

受访者过去曾用来处理情绪困扰的方法包括唱歌、睡觉、躲在家、喝酒、大哭大叫、发泄、饿肚子和向神哭诉。受访者对于找人辅导，以前比较会有，后来发现缺乏效果就不找了，也有提及有时会找错人，或宁可找一个群体。这是值得思考有关辅导关怀的课题。

对于四种处理情绪困扰的方法，受访者提及四种都有帮助，有提到神会带领进行，另有提到向神祷告只能求助，但不能倾心吐意，一些方法需要之前满足一些条件才可以。也有受访者觉得某方面是自己比较难做得好的，例如放慢节奏，或饶恕。

排列四种方法的有效次序，受访者基本上以向神祷告为优先，然而有一位受访者放在最后的原因，因她发现起初的祷告好像神的回应慢。至于其他的方法，各人排列的次序有差异。受访者提供她们认为其他的处理情绪困扰的出路，包括身边的人正面的回应，这样显示他人的帮助。也有说做一些事回复自信，不去想那个未能解决的问题，找知心朋友交谈、亲自面对、唱诗等。

4.有关属灵成长的问题

受访者提及当情绪困扰时，会怀疑自己是否错解神的话，想到自己以前有很多过犯，觉得应受罚，自己没有用，没出息，甚至没有什么感受。对神只是理性上知道神的爱，神在惩罚我，没有听我的祷告，自己祷告会与神交换条件。在当时的属灵生命，受访者基本上都说不好。那刻会忘了神，活出老我，自己不能接纳自己，自卑又无助，思想上矛盾，属灵低落，不想祷告。只有一位受访者认为自己的属灵表现还可以，在困扰里仍向着神。请看表二十。

表二十：属灵成长的问题分析

编号	情绪困扰时对自己对神的想法	属灵生命的状况	改善情绪后对自己对神的认识	对属灵成长如何得帮助	一个亲身经历的例子
A	有怀疑自己，也怀疑是否错解神的话	通常忘了神，没所谓属灵生命，老我出来，靠自己	体会神的道，神的能力和智慧。对自己更多的接纳	当然有帮助。对神的话和与神的关系通了。对神更坚定，自己愿意听	幼儿园的事，受伤的情绪很快被医治，能饶恕，成长了一大步
B	对此没想法，感觉好像被封闭，理性知道神爱我，但感受不到	属灵生命不好，自己要求又高，没办法接纳自己	对神特别感恩，神胜过情绪和原生家庭的影响。认为自己经历过可以帮助别人	有帮助，我与神亲近，灵强壮了。灵命和情绪互相影响	找房子的事，我不再想别人怎样看自己，自己首先接纳自己，因我是神的公主
C	想神是否惩罚我，想自己犯过很多错以致有子女的问题	属灵上矛盾，有自卑感，无助，想到人的不肯定，又想到神的肯定	自己越来越需要神，不再靠自己，不再任性和骄傲。更多先向神祷告	有正面的思想。认识更多神的话，知道一切有神的时间，学习靠主安静等候	与女儿相处的事，自己生命更新，改变与女儿交谈方式，改善了彼此的关系
D	好像神起初没有听我的祷告，有觉得自己没有用，什么都干不了	属灵生命低落，跟神距离远了，不想祷告，非常无助	认识神有他的时间，神也考验你各样的情况。对自己谦卑，认真作事，如婴孩慢慢成长	有生命的成长，跟以前不一样，现在能冷静下来，先跟神说，去理解问题	以前在教会人言语的事，认识神借着环境教我如何与人交往，怎样跟神建立关系
E	跟人比较，觉得自己没出息。对神就是如果神听我祷告，我就把他放在第一位	属灵生命的表现还是可以的，我是一直向着神	体会神的爱，他的属性这么好，觉得自己不应发脾气，要学习饶恕和爱主	帮助很多，以前自卑，惧怕人，现在能与人交谈，还可向人传福音，也有笑容	就服侍的事，我敢去派福音报纸传福音，心态和感受都好了，感谢赞美神

当改善情绪后，对自己和对神有更新的体会。受访者体会神的道，神的智慧和能力，特别对神感恩，神得胜情绪困扰，胜过过往原生家庭负面的影响，自己更需要神，体会神的爱，认为一切有神的时间，更倚靠神。对自己更多接纳，不再任性和骄傲，更多谦卑，认真做事，学习饶恕和爱神，所经历的更可以帮助别人。

每个受访者都说改善情绪后对属灵成长有帮助。能领会神的话和增进与神的关系，更能坚定信靠神，自己更愿意聆听他人，与神更亲近，灵里强壮。有正面的思想，能学习安静靠主。遇事能先冷静下来，跟神先祷告，能除去过去的自卑和惧怕，更能与人交往。

受访者在灵命成长上则亲身经历情绪受伤很快得医治，能饶恕，接纳自己，知道自己在神里的身份，改善与儿女的关系，与他人的关系，也晓得如何与神建立关系，并能更勇敢来服侍主。

（三）访谈情绪方面的分析

本研究借着访谈的内容分析有关受访者各样情绪方面的表现，并且归纳成多个重点，以回应本论文在第二章的文献研究和第三章的圣经神学部分曾提出的内容。

1.压力所造成情绪困扰

本论文第二章提及压力造成情绪困扰。《情绪管理》作者提出压力的来源可能是由外或由内所致，五大来源分别是生活变迁，挫折，内心冲突，压逼感及自我引发的压力。[231] 评估受访者情绪困扰的情况出现：（1）生活变迁：发现大部分受访者的情绪困扰主要来自人际关系的张力。如 A 姐妹：“最大困扰

[231] 蔡秀玲和杨智馨，《情绪管理》，233。

的是看到我先生的情绪。他的情绪会造成我的情绪，影响我，我会害怕。”（2）压力来自挫折感：如 C 姐妹：“看到儿女有担心，看到儿女不好的做法和行为，自己会担心，但又无助。”（3）内心冲突：如 E 姐妹：“从婚姻开始，情绪来了，我要嫁给别人，要离开妈妈，大家都分开，不是很痛苦嘛。我请求妈妈你有八个女儿，能不能收留我。”B 姐妹：“惧怕的话，有时候惧怕冲突的状况，对，惧怕一些比较有权柄的人，基本上是惧怕人。”（4）压逼感：如 B 姐妹：“我想最近比较大的困扰一个是学业论文方面，另外一个是生活方面的，工作啊，找房子这方面。情绪会比较紧张和焦虑。”（5）自我引发的压力：如 D 姐妹：“焦急也是紧张，因为没有这件事情，为什么你要这样说我。焦急好像以前听到别人说什么，我就要马上就去把这个事情说清楚。”

情绪困扰普遍来自不同的压力来源，可是这并非说所有压力都是不好的。莱特认为：“好的压力是正面和有帮助的，因为它不会持久或继续经验，它能推动我们作出正面的改变；好的压力是一种阻力的形式伸展我们，但我们身体的平衡不久就恢复正常。当我们的身体没有回复正常的休息和复原时，我们就有坏的压力或困苦。”[232]

2. 如何改善情绪困扰

回应第二章所提及一般改善情绪困扰与受访者所采用的方法。受访者没有提到用身体上的松弛，包括肌肉和呼吸的放松。会找人倾诉，但是说到找人辅导，有些受访者试过，但效果不理想，也有放弃这个方法。有些受访者甚至很少找人，就用唱诗歌来抒发内心的压抑感受。如 A 姐妹：“因为我一直不断的求帮助嘛。但是这个人不一定找得对就是。”B 姐妹：“会打电话跟人家说话，

[232] H. Norman Wright, *Winning over Your Emotions* (Eugene: Harvest, 2012), 92.

再者请别人为我祷告。”又如 E 姐妹：“情绪来我不找人分担，我都觉得别人都比我好，我怕自己讲出家里的事情，我怕别人会瞧不起我啊。”

有关找人倾诉或帮助方面，一方面关乎受助者是否愿意开放自己，他本身的自我形象是否健康，而另一方面关乎助人者是否有助人的胜任能力，真实能协助他人。情绪困扰者本身在受困于当时的问题处境里，需要有人引导他脱离困境，改善情绪。张宰金提出有胜任能力帮助人的辅导者所需要的条件。他说：“属灵生命的成熟、稳定。心理情绪平衡，且善于管理自己。对他人有爱心，同理心且利他的意愿够强。相当的人生体验。受过助人基本课程之训练。肯守密等。”[233]

所有的受访者都以向神祷告为其中一个改善情绪困扰的出路。受访者为了处理当时的情绪困扰，大部分以睡觉来转移和避开再思想问题，也有用其他方法去转移注意力，或找到自己能提升情绪的方法。如 C 姐妹：“例如在家做些事，或我会出街，一是出街走走，一是在家。不会安定坐下来去想那件事，那些问题，因为越想也解决不到，我就放下来。”又如 B 姐妹：“做一些你觉得又有一点点压力，但是压力正正好又可以发挥你恩赐的一些事情。有一点点压力又没有太大压力，你的恩赐又可以发挥，我觉得我可以，信心就回来，整个的感觉就非常好，情绪就跟着提升。”

3. 四种改善情绪困扰出路的回应

本论文提出的四个改善情绪困扰出路是回归神及个人处理。向神呼喊是祷告生活。学习过安息的生活是属灵的操练。选取正面情绪治疗是意志的选择。

[233] 张宰金，《教牧谘商》，135。

饶恕人是处理个人深处的根本问题。受访者说这四种方法对她们来说都有帮助，并且相辅相成。然而个别受访者觉得有困难实践某种方法。

（1）向神祷告

每一位受访者都会向神祷告，尤其在情绪困扰时向神诉说。研究者发现一个现象就是有些受访者能在神前尽情倾诉，有些则只能表达求助而已。这现象涉及对神形象，并与神关系的密切度有关。受访者回应如 B 姐妹：“向神呼喊，这个如我刚才所说在最急迫的时候，就是完全不行的时候，但是这个时候向神倾心吐意，把一切委屈说出来，我说不出来，我就说主啊，救我。这句话特管用，或者说重复呼求。”C 姐妹：“我每天都祷告，有时我问神为什么。有什么就跟他说，有什么我不行都跟他说，我遇到事情解决到，我说神啊，我谢谢你。在生活里真的跟神沟通。我经常这样做，情绪来时，我最多就是哭，哭是我唯一抒发，一边哭一边跟神说，好像向神哭诉。”又如 E 姐妹：“反正祷告很多，向神倾心吐意，好像是我最知心的朋友，在我旁边。”李振群和杨金兰认为：“当我们思考关于灵命建造时，请记得那是一种关系。因此，建立和培养我们与上帝的关系至关重要。”[234]

（2）选择正面的情绪

每当人受到情绪困扰时，自然会倾向负面情绪和思想。要有正面的情绪和思想是个人意志的选择，就是无论困扰的问题能否解决，个人还是凭着自己的意志和信心，选择了正面的心态和行动去回应当时的处境。以信心读神的话和向神祷告，会帮助我们选择正面的思想和情绪。信靠神和神的话能刚强我们。“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意

[234] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》，45。

念，要叫你们末后有指望。”（耶二十九 11）如 B 姐妹：“用正面情绪改善负面情绪，我是有……比如说情绪很不好，但是就感谢赞美主，哈利路亚，哈利路亚。慢慢的感谢赞美，然后学习感恩。”又如 A 姐妹提到说：“一定要有正面的情绪，不然那负面的情绪一直不放你，因为你充满的是负面情绪，一定要正面情绪来代替。”

弗兰克医生说：“当生活好像无价值，当环境很艰难，当你感觉孤单，你能透过祈祷更新你的心思。”[235] 克顿说：“神已经将他的情绪给予我们。如果你思想有关喜乐与平安的果子，它们就在情绪的精髓里。并且当我们搅动和平与喜乐，它就会除去或替代我们忧虑或气馁的位置。”[236]

（3）安息的生活

信徒按着神所吩咐守安息日，表示在一周里有一日歇下日常工作。不但是个人身体上得到休息，并且有力量继续下一周，更重要的是让自己身心灵分别出来，为要专心敬拜神，以帮助自己有健康情绪。每个信徒的灵命操练和成长需要亲近神，过有安息的生活。葛琳卡说：“学习安息是操练信心的更深一层的学习，再一次将生活的各样重担交给神，放下一切的忧虑，进入主的安息中。”[237] 例如 D 姐妹：“有关安息，哎呀，好像我这个人心急，没有放慢的时候，如果我放慢的时候就是可能就是在家一个人就是不出来。”又如 C 姐妹：“安息方面，我会睡觉，所有事情我都放慢，能做就做，不能做我就放下。分别一些时间默想神，我都有。但是不懂得默想，有想神，但不懂默想。默想神的形象，有时想到神很高，他又慈爱啊，各样都有些。”

---

[235] Minirth, *Choosing Happiness Even When Life Is Hard*, 194.

[236] Hutton, *Internal Affairs*, 75.

[237] 葛琳卡，《旷野之旅》，57。

（4）饶恕

情绪困扰是心思里压抑着一些未能解开的结，影响着健康情绪和灵命的发展。情绪受伤者表明感受到有人伤害了自己，要得着释放需要饶恕他人，可是这是一个过程，有人面对饶恕可能经历很长的时间。哈维和贝内尔提及：“我们需要明白和接受一个事实，饶恕，特别是比较严重的伤害的饶恕，可能长达多年，甚至延续至终生的旅程。”[238] 当认清事实后，要相信在人不能，在神凡事都能。能饶恕伤害你的人，本身也是经验神恩典的历程。如 B 姐妹：“前一段时间也有做过这方面的释放，就原谅自己的家人。然后当然其实我觉得我自己也挺怪罪我自己的，接纳别人同时也学习接纳自己。”又如 C 姐妹：“我觉得饶恕是最重要，以前我是不能饶恕的，起初我前夫跟我说有第三者，我是不能饶恕的。但是后来神给我一句话，我开始慢慢去放下自己，因为我知道我不饶恕别人，我就坐牢。我愿意去饶恕，但有时都很难的，我说神啊，求你帮助我。”

对婚外情有辅导经验的霍玉莲，她提到饶恕是一个旅程：“许多时候，人在受了重伤的时候，自然衍生各种复杂情绪：愤怒、惶恐、担忧、怨恨、郁结、委屈……饶恕的终点是达到里外的豁达祥和，即使回忆起整件受伤事件，也可以用平常心面对，这便是达到饶恕的境界。”[239]

有关将四种情绪困扰得改善的出路排列，除受访者 E 外，都是以向神祷告为最有效，然后就借着祷告引到其他出路。其实 E 姐妹遇各样事常常祷告，只是她觉得神却好像没有什么回应，因此觉得向神祷告效果低。从她的话可见到这个原因：“我这六个月家里没有热水用，我是向神祷告，首先我安静，向神

[238] 哈维和贝内尔，《怎能饶恕》，38。

[239] 霍玉莲，《心理与心灵的重聚》，302–3。

祷告说主啊，我是不是有罪啊，反正祷告很多，向神倾心吐意，好像是我最知心的朋友，在我旁边，讲了以后上帝都没有马上答复我，我等候你，等候你，等了这么长的时间，我孩子都没有看见，我还是住在这房子里！”

5. 情绪困扰里的自我形象

在情绪困扰时，对自己的看法可以反映自我形象的情况。受访者大部份处于低的自我形象，对自己的看法都是负面的，充满着疑惑、孤单，甚至觉得人生没有意义。例如 B 姐妹：“对自己那时肯定很负面的，就是觉得没有什么意义，或者说觉得自己，我形容不上来，也觉得很孤单，没什么意义。”E 姐妹：“我看自己，就是觉得别人这样好，自己没出息嘛。”A 姐妹：“当时怀疑我是不是人格分裂，他们在控诉，人家讲的话，我在想我是不是真实这样吗，所以怀疑自己是不是真是他们讲的样子。”又如 D 姐妹：“手痛的时候，好像觉得自己没用啦。我怎么这年龄，我什么都做不了。我说神啊，我现在才五十多岁，我也不知道活到什么时候。什么也干不了，怎么办阿？”

史提夫认为人渴望心灵里的热情具有两种元素：“第一，我们希望能贡献，使现在的我有差别是更真实、长久和伟大。第二，我们希望能连接，没有条件、犹豫和抑制去爱和被爱。这就是伟大的贡献和无拘束的连接，而这两种的渴望是植根于神的形象在我们里面。”[240] 当人遇见情绪困扰时，就很容易对自己的评价偏低，并与人的关系也疏远，这时人会感受自己在贡献和连接上都不好，通常觉得自己没有用，人际关系出现不协调。

本论文第三章提及每个人是神所创造，都有神的形象。可是人犯罪后，人的情绪有所偏差，人的自我形象同样受到负面的影响。可见人的自我形象与对

[240] Shores, *Minding Your Emotions*, 60.

神的形象有联系，正如在本论文量性研究里对灵命的评估就是以这两者为重点测试内容。古伦神父说：“要治愈致病的自我形象有许多不同的方式，其中一个方法就是让健康的上帝形象烙印在自己的心里。”[241] 圣经已将神的形象显示给信徒认识，特别神借着耶稣基督将他自己表明出来。耶稣是完全的人，也是完全的神。信徒更多认识耶稣，就更多认识有关健康的自我形象。

6. 情绪困扰里对神的形象

当受访者在情绪困扰时，都觉得神很遥远，也不听她们的祷告。如 D 姐妹：“对啊，尤其我这个手痛，一段时间我的手痛，我也跟神祷告，祷告啦好像是神没有听我的祷告。”又如 B 姐妹：“我觉得说这时候神，你问我的话，我还是说神是爱，神很爱我，理性上，但是完全什么都感受不到啦。”

《心灵的呐喊》作者说：“由于我们在这个堕落的世界经历痛苦：愤怒、恐惧、嫉妒、失望、藐视和羞辱，我们可能质疑神的善良。可是我们会看见，神用他奥秘的方法工作，就在世间的痛苦中，将他自己向我们显露出来。”[242] 情绪困扰的人内心有挣扎痛苦，对神会产生疑惑，对神仁爱良善的形象会有负面。然而，当情绪得以改善时，他们对神形象又回复正面的。例如 A 姐妹：“当我平静安稳时，我找回跟神的关系；情绪改善再一次看见他的道路高过人的道路。他真的是神。看见他的能力，看见他的智慧，不是我们能够学得到的，也不是我们能够形容得到。”又如 B 姐妹：“每一次都觉得神这样好，都觉得说就是特别特别的感恩。每次从里面出来时，就特别的感恩，觉得神就是一切。”

---

[241] 古伦，《心灵陪伴的灵修之路》，129。

[242] Allender and Longman, *The Cry of Soul*, 242.

在量化研究分析里曾提及情绪会影响灵命，并以对神形象的感受作出比较。当情绪困扰得改善后，感觉神的临在会提高，也会再度感受神的爱。因此信徒对神的形象，不只是理性上的认知，也是情感上的感觉。然而情绪是主观和处境性的，容易影响对神形象的看法。信徒需要用真理和信心去超越情绪。真理是神的话。信徒信靠神的话会带来属灵的知识，恢复对神形象的认识和表现，以致他能得着属灵生命的成长和更新。因为信徒接受耶稣基督已成为新创造的人，能不断在神的形象上更新。“穿上了新人，这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象。”（西三 10）慕安德烈提醒信徒：“神把自己的生命吹进人里面，从而创造出与神完美相似的人。在基督里，神的形象被启示出来，并以肉身显现……我们必须渴慕这新人每天不断更新，正如造他之主的形象。”[243] 一个新人是与神真实的形象符合，根基于基督的性情有神的形象，参与在神的性情里。[244]

7. 情绪带来的偏差属灵观

偏差的属灵观是对属灵事情不合圣经的看法，有所偏差，不能平衡。平衡持正的属灵观是神有恩慈和严厉，神会施恩和管教。其实，神对那些渴慕追求主的人往往是恩惠伴随，但并不表示生活就没有难处，而困境却能炼净人心来依靠主。

情绪困扰帮助信徒反省进入信仰的深情。在情绪困扰里，人容易将困境看成是神的惩罚，如 C 姐妹视她的子女问题是神惩罚她。她看神是圣洁和严厉的，不会饶恕她的过犯。她说：“比如知道神是圣洁的，也知道自己犯过很多的错，就会去想，我想是否神会惩罚我，所以有时会想，虽然向神认罪悔改，但是当

[243] 慕安德烈，《灵修的秘诀》，135。

[244] Allen C. Myers, ed., *The Eerdmans Bible Dictionary* (Grand Rapids: Eerdmans, 1987), 516.

你遇着困难时，就会想啦。就会想神是否惩罚我，为何子女有这么大的问题呢？为何人家的子女这样好的？”

施大卫说：“基督徒迈向成长之路的第一步，就是要彻底抛开那些已经被上帝饶恕、遗忘的罪愆，千万别再让任何深藏内心的悔恨与自我定罪搅扰你现在的生活。”[245] 另一些信徒的偏差属灵观就是常常与神交换条件。设想若我愿意把神放在第一位，神就会乐意答应我的请求。例如 E 姐妹：“比如说这次房租的事情，本来我已经向神说你的恩典够我用的，你每次救我，你救我我就把你摆在第一位，不做工无所谓。”

其实，耶稣基督本身已吩咐我们以主为首：“爱父母过于爱我的，不配作我的门徒；爱儿女过于爱我的，不配作我的门徒。”（太十 37）信徒将神摆在第一位并不是条件的交换，而是遵行神的旨意。施大卫发现信徒有对祈祷的幼稚看法，他说：“对上帝旨意的意义认识不清，最容易影响我们的是祷告生活。追求灵命进深的基督徒，对祷告若怀有不正确而幼稚的观念，必然导致极为可虑的后果。”[246]

8. 情绪困扰与原生家庭的影响

从以下受访者的回应里，看见个体面对的情绪困扰，会受到成长背景的影响，而个人成长又受原生家庭影响，例如当个体不被教导和关心，或不被肯定等都使人日后面对情绪困扰时出现障碍。正如 B 姐妹说：“我想如果在很早的时候有家人帮助啊，或者说从小被有一些比较正确的方式来处理，被教导或者说被关心，被呵护，就不至于到今天还处理不到这些压力，倒不是现在我要别人帮助我什么，而是说目前这种情绪不稳定的状况是因为原生家庭，所以就导

[245] 施大卫，《不再幼稚》，188。

[246] 施大卫，《不再幼稚》，96。

致我会愤怒，会抱怨。愤怒家人以前没有教导。”可是，当 B 姐妹经历改善情绪后，她觉得：“原生家庭不管怎么样曾经对我说，我现在就在耶稣基督里面，他们原生家庭对我所造成的一切后果，今天神都可以负责，我完全可以不在阴影里面，就是他完全对我不构成威胁。”

另外 C 姐妹说：“因为在成长的过程里，自小父母没有肯定我……都没有被人肯定，我想我需要医治的……上一代原生家庭，我的父母和前夫的父母，他们遗留下来，会带来罪给下一代，我知道会这样的，所以我会接纳，现在是怎样去过，如果我不认识耶稣我就没出路，但我认识耶稣。”C 姐妹说到从原生家庭和自己家庭都没有受到肯定，她的婚姻后来也出现了破裂。

巧门（Gary Chapman）在婚姻辅导的经验里领受夫妇的沟通特别需要爱的语言。他提出爱的五种语言之一是肯定的言词，包括向配偶说出鼓励的话语、仁慈的话语和谦逊的话语等。[247] 可见说话的重要性，正如圣经说：“生死在舌头的权下，喜爱它的，必吃它所结的果子。”（箴十八 21）

林国亮非常重视原生家庭。他认为：“要解决任何生命的问题，不一定非掌握原生家庭经历不可。但我们如果真的要透彻了解当前问题，那么原生家庭的探讨是不可少的。”[248] 情绪困扰是当前问题，其实也是涉及个人的生命问题，从原生家庭的探讨去了解和解决可以是一个取向。

心理咨询师莱特看见父母对孩子的影响，甚至孩子往后的婚姻生活，他说：“我接触过很多这样的夫妇，他们的感情被否定和压抑的家庭里长大，继而把这种不健康的特征带入婚姻生活，最终导致夫妻感情破裂。上帝创造的我们是

[247] 盖端・巧门，《爱之语：两性沟通的双赢策略》，王云良译（台北：中国主日学，2012），40–49。

[248] 林国亮，《家庭树・生命树》，27。

有情感的，我们的感情不可能被完全压抑住，尤其是负面的情绪，诸如愤怒、恐惧、失落等等。”[249] 并且，莱特认为不健康的家庭会使家庭功能失衡，父母亲其中导致这方面就是遗弃孩子，遗弃包括多方面的形式。[250] 他说父母遗弃孩子包括未能表现对孩子的感情或回应孩子的情感，未能提供成长中孩子的依赖和需求，未能有足够时间关注孩子，及未能给予他们适时的指导等。[251] 这方面遗弃孩子的形式往往因无知而忽略，需要警醒留意。

然而，感恩的是，就算人们成长于不健康的原生家庭，耶稣基督可以更新曾被扭曲的生命。基督的救赎成为人类生命的再造，更是信徒灵命更新的根基。《整合心理治疗》一书的作者认为：“人际问题的来源以及更极端的人格障碍，是根源于早年在这个被罪玷污的世界中的人生经验，更显著的是在原生家庭中……然而，救赎给我们机会来经历希望和保障……与神相连使人转化，并帮助人从过去关系的伤害中复原过来。”[252]

正如史卡吉罗这样说：“基督教伟大的消息是你的原生家庭不能决定你的未来。神能够！你的过去不是你的命运！在新约最有意义的言词是成为基督徒是收纳在神的家里。这是一个彻底的新开始。当我们将信心放在基督里，我们因着圣灵的属灵上的重生进入耶稣的家庭。”[253]

---

[249] 诺曼・莱特，《爱之语》，朱燕楠译（呼和浩特：内蒙古人民出版社，2008），49。

[250] 莱特，《女儿背后的爸爸》，173。

[251] 莱特，《女儿背后的爸爸》，173–74。

[252] 马克敏和康贝尔，《整合心理治疗》，389。

[253] Scazzero, *Emotionally Healthy Sprituality*, 103.

9. 情绪困扰者需要关怀

在情绪困扰时，身边的人对困扰者的关怀和帮助何等重要。然而，不是每个人能辅导关怀他人，可见辅导关怀的有限。关怀者需要装备和操练，他们不但要有关怀他人的知识，更要有成熟的生命，以致能超越限制。

D 姐妹：“我想能找知心朋友说出来，心里会舒服一点。”A 姐妹：“我跟我的牧者一起祷告……他接纳，鼓励。以后我回到家的时候，我先生也给我一个很大的鼓励，我先生把他的情绪压下来，而且支持我。陪伴都有。然后那天晚上，借着师母祷告，她让我明白上帝看见我所做的见证。”C 姐妹：“几年前尝试有找心理辅导，但是没有解决问题。现在就没有找人。”又如 B 姐妹：“以前会找人辅导，但是后来发现有的时候可能辅导我的人被我带过去了，搞到对方的情绪也有一点崩，所以后来慢慢就不再找啦。”

第二章提到关怀者需要面对自己的情绪。有受访者提及关怀她的人情绪也有点崩溃，可见有些辅导关怀的人还需要学习以致能符合情绪方面条件。葛琳卡说：“面对有情绪困扰的人，能恰当处理自己的情绪，是关顾者的首要条件。”[254] 心理治疗师霍玉莲强调：“我们要首先看见每一位踏进辅导室的人是可贵的‘人’，而不是可见一堆堆的问题……每一个助人者的背后觉察或不觉察的信念、价值观、人观、人生观都是在自然流露，互为影响。”[255]

B 姐妹：“当现在状况特别不好的时候，我不会寻求一个人，因为我真的发现人是有限的，我是可能会寻求一个小组，或者说会去一个特会，一个集体性的，不会抓住一个人。”人的情绪困扰涉及心理和灵性的影响。若要深入处理，需要包括了心灵的辅导。李耀全提出心灵辅导的其中一个特征：“以属灵

[254] 葛琳卡，《情绪四重奏》，190。

[255] 霍玉莲，《婚姻与家庭治疗：理论与实务蓝图》（香港：突破，2004），328。

群体为心灵医治的环境：心灵辅导发生在属灵群体中，善用群体的支持与力量、群体的生活与属灵操练，促进信徒心灵医治与灵命成长。”[256]

质性研究的资料丰富。总的来说，分析了受访者的情绪困扰情况，如何改善情绪、情绪改善前后的属灵状况、情绪来源和改善情绪的四种出路。并在困扰中的自我形象、神的形象、属灵观、原生家庭的影响，以及困扰者被关怀的经验等。受访者肯定改善情绪令她们灵命成长。

四、属灵生命的分析

（一）在情绪困扰里的属灵生命

情绪困扰显露信徒的属灵生命状态。属灵生命不断成长，首先需要认识自己的情况。受访者一般在情绪困扰时不会注意自己当时的属灵生命状况。例如A姐妹：“那时候我的情绪是混乱的，我跟神之间是没有关系的。根本没有属灵生命，你是跟神断的，你老我就出来，你自己你的方式出来。表现就是自我。”B姐妹：“那时的属灵生命是不好的。不好的话，我还是很追求神的，有的时候你追求好像把自己逼得太紧了，是不是要求太高，我觉得是我常常给自己一个满意的要求，但是做不到啦。我没办法接纳自己。”又如D姐妹：“当情绪来了，你跟神的距离远了，有时候，发怨言时，每天都不想祷告，不是说不想祷告，因心中有情绪你也说不出来，也不知道祷告什么。”

对情绪困扰的回应确实考验和反映人的属灵生命状况，当事人会更认识自己，这也是个人属灵生命成长的机会。在这困境里，若能有合适的牧养辅导，不但能改善情绪困扰，更能使灵性上大得帮助。祈连堡说：“这是痛苦过程，但却是灵性上成长最重要的一部分。以灵性为推动力的牧养辅导工作，可以给

[256] 李耀全，《心灵辅导》，146。

人珍贵的帮助，使他们在现代的灵性危机中，寻求灵性的完全……灵性成长最重要的钥匙，是发现及发展在人里面上帝的形象。”[257]

（二）属灵生命的成长

受访者在改善情绪后，每一个都说改善情绪肯定有灵命方面的成长。信徒的属灵生命成长可以是多方面的，以下列出一些受访者的回应，然后论述三方面的灵命成长。

1. 信仰的深情

每位受访者对属灵成长的回应。A 姐妹：“属灵成长，当然有。当然有。就是神的话就不再是这么难懂，好像他的话就通了。你不再是读一个深奥的学问。跟神之间的关系更通。我对神更相信。我的信心更坚定，对神更坚定。因为以前在知识上，现在是在经历。”B 姐妹：“有阿，我的情绪改善的话我肯定是因为跟神关系慢慢亲近了，我的灵就越来越健康强壮，那是一定的。”C 姐妹：“有。正面一些。正面就是好像当情绪忧郁时，思想会想偏了，常常是看负面的事，但是当情绪得到医治后，我看事情是用正面去看。现在我很多时候是从正面看……我知道很多事情都有神的时间，不是说我的时间，我就不再想为什么神你没有听我的祷告啊。”D 姐妹：“对啊，有生命的成长，看到以前，现在过的和以前又是不一样啦，又有新的成长。我觉得还是有成长。作得不一样，以前你遇见事啦，还要跟人家发怨言，发脾气，犯罪啊，现在可能遇到事情，我就冷静下来，先跟神说。”以及 E 姐妹：“有，有很多。以前都不敢去跟别人讲话，现在都敢，派单张报纸，就是说耶稣爱你，怎样爱我啊……我觉得很好。我想自己有时候，祷告完了，睡觉，我说现在为什么躺下去自己会睡觉了，

[257] 祈连堡，《牧养与辅导》，102–3。

好像刚生下来的小孩子笑笑，我现在都有这样的感觉。情绪改善后有这样感觉，我说上帝啊，真奇妙。你是活在我心里面的神啊。”

本论文第三章所述，信徒面对情绪困扰时，若结合情感与理性回应，在灵命上进行深化的过程，就能达到信仰的深情，在属灵生命上得以长进。这五位受访者在情绪困扰改善后，确实承认她们在属灵生命上的成长。经过理性和情感上的挣扎，最后在神的话，与神的关系上进深了，信仰有更进一步的深情。正如李振群夫妇所说：“灵命的建造需要我们好好培育这份对信仰的深情，来自对上帝话语的理解、悟性，而且这份悟性绝不能与情感分割。缺少悟性，灵命追求就沦为冲动、激情的表现；缺少情感，灵命追求就会失去动力，信仰也就沦为抽象的哲理了。”[258]

李耀全说：“灵性的成长，包括信仰的理念和所附带之不同阶段的心理因素；它的超越性是神在人生命中的工作。换言之，当信徒不断追求认识神、认识真理，他们信仰的层次也会随之而不断提升。神也会在信徒的生命里作工，使他们的灵命长进。”[259]

信仰的深情，表示信徒经历了生命的陶造，对信仰的认识和体会有更深的层面，也能从心底里投下更深的情感，结合着对信仰更深理性上的认识及感性上的感情，所产生更稳固的信心，在灵命上有所长进。

2.信心增长

当受访者经历情绪困扰后，其中在属灵生命上的成长是对神的信心上也增长。受访者往往因着情绪困扰来到神面前，改善情绪并不意味着所遇见的问题就立时解决，只是自己本身的改变。本论文第三章说诗人来到神面前的挣扎，

[258] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》，129。

[259] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，115。

面对自己内心的情感世界。诗人对神信心的突破在于从自我身上转向神：“我要提说耶和华所行的，我要记念你古时的奇事；我也要思想你的经营，默念你的所为。”（诗七十七 11～12）例如 A 姐妹：“我对神更相信。我的信心更坚定，对神更坚定。因为以前在知识上，现在是在经历。我看到我生命很大的改变。”C 姐妹：“对神的话有更多的成长……有很多事神的话让我能够知道今日的处境，如果不是神绝对不会临到我身上，临到我身上的情一定经过他的允许。”又如 D 姐妹：“对神也有新的认识……他也看你自己的改变和认识，态度是你怎么样亲近神啊，怎么跟神沟通。”

在情绪困扰期间，神好像沉默不理，人祷告神好像没有结果，然而这正是神让信徒灵命成长的方式。神若立时的回应，信徒也不需要任何信心的试炼以致增长。神要信徒不再向着自己，却要来亲近他，更信靠他，这也是第三章所说神使我们灵命成长的奥秘，约伯灵命成长经历启迪我们。圣经说：“叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候，得着称赞、荣耀、尊贵。”（彼前一 7）

李耀全论述爱德华滋的《论宗教情操》说：“真正的属灵情感会带来对神的确信，惟有看见神属灵的荣美，我们才能产生属灵的确认。有时候我们信心很容易动摇，乃是因为我们倚靠属血气的情感，又或者我们的信心是建于某些外在的印证。”[260]

信徒对神信心的增长建基于经历神，他们在情感困苦中的出路不但更认识自己的软弱，并且更认识神和神的话的真实。那是经过炼净的情感和心思，产生经过炼净的信心，这样才会有真实的属灵成长。

[260] 李耀全，《属灵操练与生命关怀》，245。

3. 学习谦卑

受访者中很多是遭到他人不友善对待而产生情绪困扰，经历一个过程和省察，情绪得改善后属灵成长，发现更能学习谦卑。谦卑是属灵生命成长的标记。谦卑的人不再自我中心，以为自己什么都能说能作，他愿意更效法耶稣，倚靠神行事；并且谦卑的人能接纳自己和饶恕他人。

例如 A 姐妹：“我以前是一个一直不断说的人，但是最近发现我能够听的很多。”B 姐妹：“在成长上，我觉得神一直在帮助我，我要接纳自己，因为包括我刚才说我的紧张阿，都是来自对自己的不接纳，我好多的压力都是对自己的不接纳。”C 姐妹：“现在不是自作主张那种，以前是自作主张，什么都是自己处理。”D 姐妹：“以前好像这件事我行吗，为什么你说我不行，现在好像我谦卑下来就说这个我确实就是不行……自己要谦卑下来，对某个事情的话要认真想，认真去做。”又如 E 姐妹：“因为神的属性那么好，他那么温柔，慈爱，他在十字架上，那些人骂他，他还说父啊，赦免他们，因为他们所做的，他们不知道。耶稣都这么好。他是我们学习的榜样嘛。”

伟亚提出更新人的过去如同需要倒空的四个篮子，其中一个篮子是无辜的过去和当你有不好的回应时，所需要的就是谦卑的分析。对于面对有人得罪你时可问自己：“你有以恶报恶吗？你向神有苦毒吗？你有不合圣经去看人和看自己吗？你有与得罪你的人对质吗？当那人要求你饶恕，你会吗？”[261]

情绪困扰确实提供一个环境让信徒属灵生命更新和成长，并让神的属性更多得着他们。当信徒在情绪困扰时，属灵生命显得低落，甚至在低落的属灵光景里，加深了他们的情绪困扰。然而，这只是每一位信徒灵命成长的一个过程，需要凭着信心继续向着神前进。

[261] Viars, *Putting Your Past in Its Place*, 147–48.

以一种新的眼光来看待情绪困扰，这是神提供一个好的机会让信徒在属灵生命上成长，让神在信徒身上作工。华理克说：“你的灵命若陷入干涸，你就必须耐心依靠神的应许，而不是你的情绪；要相信他正带领你迈向更深的成长。”[262] 而毕德生（Eugene H. Peterson）说：“关注灵性课题时，我们绝不能把它看成自给自足之物。灵性永远都是神的工作，要将人类的生命带到神的生命里。耶稣是灵性生活的核心，也是具决定性的人物。”[263]

属灵成长就是神在信徒中的作为。信徒在一些处境际遇里炼净出更多属神的生命，更具体的活出耶稣基督的生命。人只有在一些处境中才能看见自己的软弱。例如摩西杀人后的逃亡，保罗不能除去的一根刺，彼得三次不认主的失败等。当处境带来情绪困扰，在这过程中冲击着过去的自我，破碎旧有的生命，认识自己的有限和无知，也认识神的恩典和怜悯，就带来情绪的改善，更重要是生命的改变与突破。史卡吉罗对情感健康教会原则之一是活在破碎和软弱里面。他说：“我的领悟是，神想要完全医治我的破碎和软弱无能。很少有人把破碎看成是神对我们生命的设计和旨意！”[264]

灵命成长离不开生命破碎的经历，这样会叫人谦卑，投靠神让他使用。信徒更新的灵命会显出越来越谦卑的素质，不再为自己的能力和才干夸口，反而感到软弱无能，只有倚靠神的刚强大能。

---

[262] 华理克，《标杆人生》，94。

[263] 毕德生，《翱翔的基督》，徐成德和吴震环译（台北：校园，2010），65–66。

[264] 史卡吉罗和柏华伦，《建立高 EQ 的教会》，185。

（三）教会建立属灵生命的关怀事工

教会透过关顾情绪困扰者，促使他们灵命成长。本论文的研究结果归纳三个重点，盼可增进教会建立属灵生命的关怀事工。教会的关怀事工方向需要更新和改变。

1. 教会的关怀以建立属灵生命为方向

情绪困扰非常需要他人的关怀，无论身边的人或是辅导关顾的人。教会的关怀事工正可回应这方面的需求。由于不是每个人都懂得关怀他人，关顾者需要学习并接受训练。内容包括认识自己和他人，关怀的方向和目标，关顾的途径和表现等。

教会不需要视信徒情绪困扰为不好的事情，却可视这是信徒灵命成长的机会。教会对于帮助情绪困扰者需要以建造生命为导向，不是以立刻解决问题为导向。两种导向的分别在于前者注重人的心灵的需要，后者注重技巧的运用。霍玉莲认为：“凡医治生命、建立生命的工作并非一项技术和任务，而是关顾心灵的职事。”[265]

人生中会不断出现各样处境的问题，若能建造信徒的生命，他就能靠主面对往后的难处；特别在属灵生命的建立，加强对神的信靠，心灵深处有从神那里得到满足和平安。因此，教会借着情绪困扰者所面对的处境，成为一个机会将他引导到神面前，好让他的灵命成长。

灵命的成长其中一个表征是加强了信仰的深情，即无论在认识和感受神和自己都能进深，这需要有一个过程去预备。其实是一个心灵黑夜的过程，更是生命陶造的过程。因此，教会面对牧养有情绪困扰的信徒，不要立刻以替对方

[265] 霍玉莲，《婚姻与家庭治疗》，321–22。

解决问题为焦点，而是关注对方灵命成长的机会。德卡得（Mark Deckland）深切体会这一点。他认为：“当我们进入辅导中心或寻求朋友的帮助时，很自然会请他们帮助除掉我们的沮丧、焦虑或愤怒……我们都想要赶快解决问题，而这就反映出我们有多么容易想要回避困难的学习过程，但这过程却是灵命长大成熟所不可或缺的。”[266]

神往往并没有立刻回应信徒受苦的祷告，是要他们经历心灵的黑夜，更能在灵命上成长以致成熟。信徒起初在情绪困扰时，心里烦乱，会向神呼喊，可是神好像不在。如诗人发出呐喊：“主啊，求你睡醒，为何尽睡呢？求你兴起，不要永远丢弃我们。”（诗四十四 23）困扰者得不到即时的答复，一片的沉静，如同心灵的黑夜。慢慢心里安静下来，神就开始作工。如同本论文第三章论述约伯在情绪与灵命的经历，当他的情绪越发平静时，他的心灵也越发安静，神就能开始陶造他的生命。

没有这个心灵黑夜的过程，人还是用自己的心思和情感去看和解决问题。心灵的黑夜不但炼净人的言语，它更是炼净人的心灵。神所看重的不是解决当下问题本身，而是他所创造的人灵命成长。唯有人在困境里，经历言语也没有什么效用，心里开始安静，心的安静才会有新的领会，新的领会带来新的突破。卢云说：“心灵的安静远远比口的安静更为重要。”[267]

2. 教会陪伴困扰者经历心灵的黑夜

教会当以建造情绪困扰者的生命为方向，而信徒的灵命是要经过一个又一个的破碎过程，就是所谓的心灵黑夜阶段。因此，教会要陪伴情绪困扰者度过

[266] 马克・德卡得，《亘古常新：清教徒的圣经辅导实务》，林千俐译（台北：改革宗出版社，2012），88。

[267] Nouwen, *The Way of the Heart*, 47.

这段困难时刻。让他们认识情绪，面对自己的软弱，并且最终能依靠神的恩典得胜。当他们度过心灵的黑夜，情绪得改善时，他们的灵命就得以进深。

至于这个心灵的黑夜会有多长和多强烈，每个人可能不一样，因为这是属于神的主权。史卡吉罗认为：“最终神选择长短和强烈程度。他对我们每一个有独特的目的，他知道有多少要洁净我们里面的人，并有多少他会因着他的伟大和长期计划想要灌输他自己在我们里面。我们的天父知道我们能应付有多少。”[268]

教会的关顾者可以是一个心灵陪伴者的角色，就是陪伴情绪困扰者度过他心灵的黑夜。关顾者也是聆听者。古伦神父提出好的心灵陪伴者的先决条件是：“首先是他必须非常了解自己，并且在与上帝相遇中，也能够与自己灵魂的高峰与低谷相遇。第二是需要有一种感觉的能力，能区分别人向他所说的话。第三是要用信仰的眼光去看他人，不随便给予评价。第四是只是陪伴他人，但是他不下命令或替人做决定。”[269]

诚然，心灵的黑夜是人受破碎的过程。而当时情绪的表现反映个人内里生命状态，人也可借着看见在情绪困扰时的表现认识自己，更是在处境中破碎自己的刚硬，面对自己的软弱。原来灵命的成长需要认识自己软弱的一面。例如：彼得曾对耶稣说“众人虽然为你的缘故跌倒，我永不跌倒。”又说：“我就是必须与你同死，也总不能不认你。”（太二十六 33、35），可是很快他却因惧怕被捕而三次不认主，当鸡叫时，彼得想起耶稣所说的话：“鸡叫以先，你要三次不认我。”他就出去痛哭。（太二十六 75）彼得这一次从自信夸口，到害

[268] Scazzero, *Emotionally Healthy Sprituality*, 125.

[269] 古伦，《心灵陪伴的灵修之路》，89–90。

怕以致羞愧痛苦的过程，正显示他具体地认识自己的软弱，经历生命的破碎，这正启动了彼得要进行灵命更新的开始。

前文说到当信徒改善情绪，灵命成长，信徒会学习谦卑。一个骄傲的人会自以为是，凭己意行事，以为所得的是自己的能力，会以此夸口。唯有发现自己有软弱一面的人才会谦卑，从而依靠从神来的恩典，在基督里刚强起来。信徒不但在得救的事上需要神的恩典，同样在得胜生活的事上也需要神的恩典。唯有谦卑的人支取神的恩典。保罗深知主恩典的宝贵，他说：“为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。”（林后十二 8～9）

3.教会要让情绪困扰者亲近神

在关怀情绪困扰者的事工中，教会必须引领人亲近神，因为这是让困扰者灵命成长的关键。困扰者所烦扰的事情不一定能解决，可是亲近神的人，神会保守他度过心灵的黑夜，并使他重新得力。信徒在心灵的黑夜里是一个机会可以成长，反之若困扰者不能亲近神，领受从神来的恩典，也会因受苦而跌倒不能起来。因此，教会不能只是停留在陪伴困扰者，更需要进一步，有智慧地引导困扰者到神面前。一句劝慰的话，一个真挚的代祷都能将在心灵黑夜中的困扰者引到神面前。

古伦神父不只是提出心灵陪伴者的先决条件，他更指出心灵陪伴的目的。若忽视了目的，人们就抓不到作为关顾者的意义。他说：“心灵陪伴的目的在

于，我们要将寻求帮助的人引领到上帝身边。我们应该帮助他，让他对上帝的旨意越来越开放自己的心，并经历到上帝，最后能与上帝合一。”[270]

唯有远离神会使人越来越活在自己里面。相反人能亲近神，就是来到主前，不再信靠自己去面对前路，乃是将信心的焦点放在神里，这就是灵命突破的关键。华理克说：“神使用各式各样的困难来吸引你靠近他。你在最黑暗的日子里对神的敬拜，会给你留下最深刻最亲密的相交经验……惟有在苦难中，我们才学会最真挚、最由衷和最坦诚地向神祷告。”[271]

当信徒有恒常的祷告读经生活，能较稳定面对情绪困扰。你亲近神，神必亲近你。神会借着人生的难处提醒我们要回归到神那里，与主坦诚的相交，建立真实的祷告生活，使灵命成长。卢云说：“祷告生活是伸开双手的生活，在那里，我们在我们的软弱处没有羞愧，反之我们领悟到被主引导是比我们尝试去紧握一切在我们自己手里更美好。”[272]

因此，教会的关顾事工有属灵的导引，关顾人的心灵。信徒的灵命成长是关乎他心灵的情况，是关乎他与神关系的情况。当信徒结合了情绪与灵命的相关性，就更能把握情绪困扰的改善使灵命得着成长。

本章是研究结果与发现。从量化研究的结果表明个体情绪改善会有部分影响灵命的成长。从质化研究结果肯定情绪与灵命的正面相关性。灵命成长包括增加对信仰的深情、信心增长及更能谦卑。发现教会需要建立以属灵生命为方向的关怀事工，看待受助者的情绪困扰为属灵成长的机会，更好陪伴受助者度过心灵的黑夜，带领他亲近神。第六章将是本论文的总结及建议。

---

[270] 古伦，《心灵陪伴的灵修之路》，91。

[271] 华理克，《标杆人生》，167。

[272] Nouwen, *With Open Hands*, 81.

第六章

总结及建议

本章是论文最后的总结及建议，分为四个部分。第一节是整体的总结。第二节则是归纳的重点总结。第三节实践性和研究性的建议。最后是神学反省建议。

一、整体的总结

针对本论文研究目的，研究者的第二章文献研究及第三章圣经神学说明三个重点。1：情绪对个体的重要性。教会的关顾需要包括情绪层面，全人关顾。2：华人信徒需要更新偏差的属灵观，使之更为全面，让信徒的属灵生命健康成长。3：结合情绪与灵命的认识，并且探讨信徒改善情绪困扰与属灵生命成长的相关性。

本论文的假设“信徒情绪困扰得改善后能提高他的属灵生命”是可以成立的。第五章验证了假设的量性研究相关系数是 0.232926。表明情绪与灵命是低相关的联系。结论是个人的情绪因素确实会影响他的属灵生命，并且改善情绪能增进灵命成长，然而并不是唯一和重大的因素。另外，在质化研究的访谈，五位受访者都肯定改善情绪帮助灵命成长。

二、归纳的重点总结

研究者借着观察和根据第二章至第五章资料所得，归纳出以下的重点：情绪困扰的广泛性质、来源、情绪困扰的出路、情绪困扰表现反映灵命实况、灵命与形象、灵命的成长表现及教会建立灵命的关怀事工。

（一）情绪困扰的广泛性质

每一个人在日常生活里都会遇上各方面的情绪困扰。本论文第五章的量性研究及质性研究发现一般人的情绪困扰有低落情绪：忧伤、害怕、忧郁、无助、伤心、绝望及失望；另外有焦虑情绪：愤怒、紧张、焦虑、担心及生气等。人们一方面需要懂得如何管理自己的情绪，另一方面知道如何关怀情绪困扰者。然而，信徒必须正面看待情绪的意义，特别在与神与人的关系。葛琳卡说：“情绪是人可以与神或人建立心灵的关系的必要元素。一个失去情绪感受的人，他也失去了与人在心灵上建立亲密关系的能力。”[273]

（二）情绪困扰的来源广泛

本论文的第二和第三章，并调查问卷和深入访谈的研究，发现情绪困扰来源十分广泛，包括来自人际关系，各样生活压力和自身压力，原生家庭影响，及偏差的情绪观和属灵观等。要有健康的人生，全面认识自己实在是必需的，特别在情绪方面。因为每一天，人都会有不同的情绪表现，反映出内在状况。人可以透过认识当时的情绪表现，进一步更新自己的生命。心理治疗师雷劳对情绪的属灵层面分析：“当你在一个破碎的世界生活，情绪显露出你的真实个

[273] 葛琳卡，《情绪四重奏》，9。

性和你与神的关系。情绪也提供我们对神的属性洞察的途径。”[274] 因此，面对情绪也是面对灵命。

（三）情绪困扰的出路

研究者在第三章提出了情绪困扰四种出路：向神祷告，选择正面情绪，安息生活和饶恕他人。在质性访谈里，发现情绪困扰者都会向神祷告，无论神有否立刻回应他们的祷告。向神祷告会带来情绪的改善，并且容易带动另外的三种出路。向神祷告或呼喊使情绪得以疏导，并表明与神是有关系的。圣经里的诗篇提供了很多各样情绪释放的范例。《心灵的呼喊》一书的作者说：“诗人是不会害怕将自己的内心向神说出。”[275] 这是信徒需要学习的。情绪困扰者若不能说出心里的感受，就会造成情绪压抑，影响身体，更甚的会如第二章所说发展出情绪病。

（四）情绪困扰表现反映灵命实况

本论文验证了情绪与灵命彼此相关，改善情绪使灵命进展。情绪困扰的表现显出属灵生命状况。因此，信徒的属灵状态并不是他花多少时间祷告、读多少遍圣经、或在教会有什么职分事奉等，这些都会造成假象。而真实显出自己的灵命情况，如第二章所说，乃是从他的日常生活如何表现情绪得知。史卡吉罗对迈向情感健康的灵性课题说：“每一天，基于我献身于神，我让自己在神面前感受情绪。”[276] 信徒在神面前体会情绪成为每天灵修生活的途径。情绪是反映灵命其中一个指标。

---

[274] Peurifoy, *Why Did God Give Us Emotions*, 3.

[275] Allender and Longman, *The Cry of the Soul*, 36.

[276] Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*, 85.

（五）灵命与形象

本论文在不同篇章里都提及自我形象与神的形象，这与信徒灵命有莫大的关系。灵命测试就是研究这两个相关主题。健康和正确的对神形象会带来健康和正确的自我形象，这包括认知看法和感受情感的两方面。在被扭曲的文化里，自我形象与神的形象会有偏差，需要不断更新和恢复。人会因对父亲的形象而影响对天父的形象，又影响自我形象。而自我形象会影响个体的情绪和价值观，继而影响个体的灵命。莱特对说：“你父亲的形象很可能已经影响了你对上帝的看法，而你对上帝的看法反过来又影响了你的自我形象。”[277]

（六）灵命的成长表现

第五章提及信徒属灵生命的成长表现包括进深信仰，信心增长和谦卑。属灵生命必须真实地连于与神的关系，使信仰在全人的生活里更有深度、生命力和素质。不再是肤浅和表面，也不是过着律法式、分割或形式的宗教生活。灵命成长反映神的性情，谦卑的人才能靠近主。李振群夫妇对灵命的建造作出总结：“首先是灵命的本质问题。我们需要再次认定：灵命乃是人与上帝的关系问题，不是行为锻炼的问题……真诚谦卑仰望上主恩典的人，必定获得上主的帮助……真正的灵命成长应当是全人的成长。灵命建造因此也应当是全人的建造，不能仅是片面，或某个层面的建造。”[278]

（七）教会建立灵命的关怀事工

第五章提及教会要建立以属灵生命为方向的关怀事工。教会需要有全人关怀和心灵关顾的观念，效法耶稣关怀他人，如第三章所说有关耶稣的关怀辅导。

[277] 莱特，《女儿背后的爸爸》，211。

[278] 李振群和杨金兰，《灵命建造工程》，167–70。

教会需要提供辅导关怀者的指引、训练和支援，并且以建立全人的生命为方向。灵命建立的重点不再是外在的操练，乃是人内在心灵各样实在的关系。贝内尔提醒心灵关顾者说：“心灵向导要让本身的心理灵性资源得以更新，就要学习与神和别人持续保持亲密的关系……要是关怀者内心的需要得不到满足，或是心力没有获得更新的机会，结果不是不能再付出什么，就是心力耗尽。”[279]

重点总结说明情绪困扰有广泛的性质和来源。信徒要掌握改善情绪的途径。日常生活中个体的情绪表现放映灵命。灵命成长是建立与神的关系。教会需要以建立属灵生命为关顾事工的方向，关顾者需要不断更新和装备。

三、实践性和研究性的建议

本论文牵涉人类敏感的情绪及灵性研究，要寻找人参加并访谈并不容易。研究发现参加者主要在中年或以上的年龄。要突破这类研究人数的有限，需要在教会及神学院普遍的教导这课题。研究者根据本论文的研究总结，提出可行的建议，包括实践性建议和对未来的研究建议。

（一）实践性建议

本论文的实践性建议有三方面：教会关怀事工原则性指导守则、教会的教导训练事工，以及神学院更新训练重点。因为教会需要在关怀和教导方面带出全人关顾，而神学院作为教会的协助，在训练方面也需配合。

1. 教会关怀事工原则性指导守则

教会应该更新关怀事工，不只是学习关怀技巧，更是认识人的个别性和全面性。针对每一个对象作出全人关顾，即关顾人的心灵与灵命。制定关怀原则

[279] 贝内尔，《心灵关顾》，242。

的指导守则，在理论和实践上指引关怀者。正如本论文第三章所提及如何关怀情绪困扰者，也以耶稣的牧养关顾为榜样，他看每一个人都是独特和宝贵。布里斯特说：“福音书里面描述我们的主在人群中生活、行走，以极大的空间接纳每一个个别的人，而不将他们看为‘一群’。”[280]

2.教会的教导训练事工

教会建立教导训练事工是要建立更多有能力服事的人，可以针对不同的对象设计内容。不同的对象包括情绪困扰者，关怀者，以及教会领袖。每一类不同对象有不同层面或程度的教导内容。而教导训练的内容可包括：情绪与灵命关系，个人成长与自我形象，如何胜过情绪困扰，如何关顾他人，灵命观，加上情绪课题等的门徒训练。特别在门徒训练方面需要更新。史卡吉罗提醒说：“当今的门徒训练模式中常常高抬我们生命中‘灵’的部分，把它放在身体的、情感的、社交的、和智力的部分之上。然而，符合圣经的神学没有任何地方允许这样的分割。”[281]

3.神学院更新训练重点

神学院可以更新训练工人的重点和教导内容，需要注重全人训练，让牧者更能健康和有效地在教会或福音机构服事。有健康的牧者就能带出健康的教会。目前一般的教牧科仍然缺乏有关建立情感健康的科目。健康的生命不但包括理性和灵性方面，也当结合情感方面，因为情感影响人际的相处或关顾牧养他人的果效。因此，神学院可以加强这方面学科的教导，例如健康的自我形象和神

[280] 布里斯特，《教会中的牧养关顾》，76。

[281] 史卡吉罗和柏华伦，《建立高 EQ 的教会》，77。

形象，情绪与灵命，加入情绪内容的门徒训练，个人的灵命成长课程及情绪神学等。

（二）研究性建议

本论文鼓励未来的研究者提出其他有关情绪与灵命的研究议题，并且使用各样研究方法的进路。好让在情绪与灵命的相关性有更丰富的内容，并让信徒认识和实践。

1. 提出其他有关情绪与灵命的研究议题

本论文‘情绪得改善与属灵成长关系之探讨’如同抛砖引玉，让更多有识之士关心有关情绪与灵命课题的研究与实践。具有质化研究心得的哈里（Harry F.Wolcott）认为：“做研究不是解决问题而是发现问题。”[282] 因此，继续研究的课题会很多。例如从史卡吉罗所说：“我也意识到教会里充满了灵性上有病的人，我们的牧师和领袖们也常常给他们错误的辅导。我们所受的训练不足够，使我们只有看见人们外表的生命，而不能触及他们内心深层的需要。”[283] 当有所启发，未来研究者也可以研究如何建立情感与灵命健康的领袖训练，并结合心理、灵修和领导方面的实践。

再如在本论文所提出情绪改善的四种方法，在质化访问中可以针对研究其中一种改善情绪的功效，也可以分析研究一种对属灵成长最有效的方法。可见研究情绪与灵命的课题很多，就着每个研究者的领受重点和兴趣探索自己未来要研究的主题。

---

[282] Harry F. Wolcott，《质性研究写作》，顾瑜君译（台北：五南出版社，2000），61。

[283] 史卡吉罗及柏华伦，《建立高 EQ 的教会》，23。

2. 各样研究方法的进路

本论文量化的研究进路是以一个情绪课程的前测和后测作出情绪与灵命相关性的比较，有其研究方面的限制。例如第四章所提及的参加者被邀请作答两次的问卷，清楚知道问卷是为了用作检视和比对在课程进行中参加者在情绪和心灵上的改变。虽然并没有提到为了研究情绪改善是否能增进灵命的目标，可是这声明一方面可能让他们认真作答，另一方面也可能让他们选答案的好坏来作答，影响真实的效果。因此，可以考虑其他研究方法。

另外，在量化的研究里，本论文采取双相关与回归分析的研究进路。若其他更严谨的研究进路可用多相关与多元回归分析。并且，可以找出两组人作出比较的研究，参加情绪课程的称为实验组，另一组是没有参加情绪课程的成为控制组，同时研究实验组和控制组的参加者在情绪和心灵的变化。吴兰玉编著对有关实验研究法说：“研究者不只观察实验组，他同时会观察未受到实验刺激的控制组，采用控制组，研究者得以发现实验本身的效果。”[284]

本论文选择质化研究方法，采用一对一的访谈调查法。受访者全是中年或以上年龄的女性，成为研究的限制。未来的研究可以选取信徒与非信徒，或特定群体，也可以选择其他研究方法。例如有焦点地以一个团体访谈调查，或座谈调查法。团体调查法需要更有准备的前置作业，包括会场规划、明确的主题和选择有代表性的参加者并他们愿意提供资料等。[285] 纽曼说：“焦点团体是一种特殊的、大多为非量化的访谈情况……焦点团体在探索性研究，或产生新的假设点子、问卷项目，以及诠释结果时，颇为有用。”[286]

---

[284] 吴兰玉编，《教牧论文研究手册》，40。

[285] 叶至诚和叶立诚，《研究方法与论文写作》，190。

[286] Neuman，《社会研究方法》，471。

四、神学反省建议

作为学术研究，研究者不单注重实践性和研究性，更需要在思维理论方面有所看见。因此，本论文最后也提出一些神学反省的建议，让未来的研究者一方面触动灵感，另一方面启发严谨的研究。

（一）研究以圣经为基础的情绪神学

过去华人神学的研究比较偏重西方的系统神学，忽略了圣经里有关情绪方面的内容，缺乏发展一套完整的情绪神学。其实，可以如本论文第三章里提及的探讨情绪神学。在研究圣经里的情绪主题方面，也连带研究神观：神拥有情绪的位格；人观与罪观：从人的被造到人犯罪而堕落，人当有的情绪被扭曲；基督观与救恩观：基督带来全人救赎，恢复信徒的健康情绪；成圣观：改善情绪以及灵命更新等课题。

陈济民说：“在圣经中，生活会受神学或信仰的影响而产生改变，而神学或信仰也是在生活中显出它的活力。心理健康既是生活的一个层面，它必定与神学或信仰有所关连。”[287] 他在文中强调的心理健康就是人情绪的表达。另外，鲍勃（Bob Kellemen）认为：“若我们要过敬虔的生活，基督样式的生活，我们就需要上帝的眼光看情绪，我们需要在情绪上的圣经神学。”[288] 威廉士在探索情绪神学说明：“圣经的上帝旨在设立他的主权不只是在我们的行动和思想，并且也在我们的情绪、情感和感受。”[289] 可见当信徒忽略认识情绪，也会缺乏明白神的旨意。

---

[287] 陈济民，〈一个值得更深探讨的神学问题〉，http://godoor.net/jidianlinks/cd/cjm-fd.htm（2011 年 6 月 7 日存取）。

[288] Bob Kellemen, “Emotion: God’s Idea,” http://everydaychristian.com/blogs/post/9713/ (accessed September 8, 2012).

[289] Williams, *Toward a Theology of Emotion*, 72.

（二）以情绪为导向的灵修神学

论文第一章提到华人的属灵观比较注重理性。华人文化也比较律法式和功用式，导致信徒在灵修上有所偏差。灵命往往停留在属灵知识的认知层面，而没有更深入在个人心灵里经历神。属灵观不单需要更新，并且可以发展以情绪为导向的灵修学。古伦神父对灵修的体会说：“灵修意味着，我靠着圣灵之泉生活。然而，要依靠这个泉源生活，首先我必须先找到引导我到达这个泉源的途径。这可能是默想或祷告、安静或礼拜……若一个人是依赖不满或愤恨之泉的话，那么他所表现出来的也会是一种负面的气质。”[290] 这里说到从一个人的情绪表现可以看出他与神关系的状态。论文第三章探讨情绪改善与灵命成长的出路。无论向神祷告或安息的生活，正面的情绪或饶恕他人等，都是让信徒以心灵诚实来到神面前，唯有这样才能让信徒的灵命被圣灵更新。

圣经说：“因为情欲和圣灵相争……但你们若被圣灵引导，就不在律法以下……圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。”（加五 17～23）这里说被圣灵引导下所结出的圣灵果子不但是品德，更是一些良好的情绪表现，相对着情欲所表现负面的情绪。因此，研究可以在灵修神学加入情绪方面的元素。

（三）结合心理，神学，灵修及心灵关顾的辅导学

信徒不需要排拒心理学的研究，却要融合在神学和信仰里。华人从事辅导专业及神学院讲师的人不多，霍玉莲在她的著作《心理与心灵的重聚》提倡说：“辅导员以耶稣基督为评审心理辅导与心灵信仰的交接整顿的基石，又以心理学说、实物经验、个人灵性修炼和神学学问四方面，构筑螺旋式的回环对话，

[290] 古伦，《心灵陪伴的灵修之路》，15。

借着圣灵产生领悟，作为心理与信仰的整顿方法。”[291] 另外，李耀全在他的著作《心灵辅导》提出了对心理辅导与属灵导引的整合研究。并且，他认为教牧辅导应加强属灵神学的认识，引进属灵导引的理念。[292] 他在此书最后一段说：“期待华人教会的神学家、灵修学家及心理学家一同研究整合神学与心理学的课题。”[293]

因此，辅导不再是技术性的应用心理学知识，它还涉及到辅导员的整全学识和内在生命。特别当教会强调全人关顾，必须包括身心灵健康，就特别需要加强心理和灵性方面的认识和实践。心理学家贝内尔提出了基督教心灵关顾的挑战。他说：“从真正的基督教立场提供心灵关顾，以基督教传统的属灵财产和对灵性需要的理解为基础，再配合从心理学最精辟见解得出对心理灵性的认识……这种关怀有复兴教会服侍教内外灵性追求者之潜能。”[294] 因此，在结合心理、神学、灵修及心灵关顾的辅导学研究还有很多待发展的空间。

本论文总结情绪与灵命的相关性。文献探讨了情绪观念、困扰、辅导以及灵命。圣经神学奠定情绪的圣经根基，并认识改善情绪与灵命成长的出路和关系。量性和质性研究是依据情绪课程的参加者，研究主题情绪得改善与属灵成长的关系，无论是调查问卷和访谈，带出正面的结果。最终提出实践性和研究性建议与神学反省。建议未来的研究者可以继续发展情绪神学、以情绪导向的灵修神学，并且结合多元范畴的辅导学。透过理论与实践，将会对情绪与灵命的课题有更深远的贡献。

---

[291] 霍玉莲，《心理与心灵的重聚》，224。

[292] 李耀全，《心灵辅导》，88。

[293] 李耀全，《心灵辅导》，166。

[294] 贝内尔，《心灵关顾》，239。

附录（一）

情绪灵命问题同意书

实验的描述：这项研究的目的是找出参加者怎样透过拉法基金课程系列（一至三阶段）得着改进。在首阶段课程〈Level 1：情绪四重奏-同行生命中的喜怒哀乐〉之前，参加者会被邀请填写问卷。问卷是为了用作检示和比对在课程进行中参加者在情绪和心灵上的改变。因此，在每一个阶段课程完成后，参加者会再被邀请填写这份问卷。

为了参与这项的研究，有需要各参加者明白这项研究的性质，和在其中的角色，并请在同意书上签名：

- 我明白我正在参与一项心理学研究；
- 我明白所有我提供的数据将作保密；
- 我明白我将会在第一天课程中得知这项研究学习的重点和参与的部分，当我有需要提问时，可以联络“拉法基金”；
- 我明白要参加“拉法基金”所举办的课程，是需要参与这项研究。

签署这份同意书声明时，并明白上述的解释资料和同意参加这项研究学习。

签署：_____

签署人姓名：_____ 日期：_____

附录（二）

低落情绪问卷

1.郁闷：
0 我没有感到郁闷。1 我感到沮丧或郁闷。2 我时刻感到沮丧和郁闷，而且不能摆脱这种感觉。3 我觉得郁闷和不快乐，这令我忍受不了。

2.悲观：
0 对于将来，我并不特别悲观或气馁。1 我对于将来感到气馁。2 我感到没有什么是可以盼望的。3 我觉得将来是没有希望的，并且事情不可能改善。

3.过去的失败：
0 我并不觉得自己是失败者。1 我比其他人更多的失败。2 回想一生，我只能看到自己失败屡屡。3 作为一个人，我感到自己是一个完全失败者。

4.失去满意：
0 我对事物如往常般感到满意。1 我不能像以前般享受事物。2 我不能从任何东西得到满足。3 我对任何事物都不满意。

5.罪咎感：
0 我没有感到内疚。1 我很多时都觉得内疚。2 我几乎时常感到内疚。3 我全时间都活在罪咎感当中。

6.受罚的感觉：
0 我不觉得自己是被惩罚中。1 我感觉自己或许会受到惩罚。2 我预计自己将会受罚。3 我感到自己正在受罚。

7.自我失望：
0 我没有对自己感到失望。1 我对自己失望。2 我讨厌自己。3 我憎恨自己。

8.自我批评：
0 我不感到自己比别人差。1 我对自己的弱点或错误很挑剔。2 我因自己的过失而埋怨自己。3 发生了任何不好的事情，我都会归咎自己。

9.自杀思想：
0 我没有想过要结束自己的生命。1 我有想过要结束自己的生命，但我是不会实行的。2 我希望结束自己的生命。3 若可以，我会结束自己的生命

10.哭：
0 我没有比平常哭多了。1 我比以前哭多了。2 我现在时常在哭，不能停止。3 我以前可以哭，但现在就算我想哭，也完全哭不出来。

11.激怒：
0 比起以前，我没有特别易被激怒。1 我比以前更容易受刺激或发怒。2 我很多时都感到被激怒。3 我时刻都感到被激怒。

12.失去兴趣：
0 我对别人并没有失去兴趣。1 跟以前比较，我对别人的兴趣减少了。2 我对别人差不多完全失去了兴趣，而且对他们几乎毫无感觉。3 我对别人完全失去兴趣，而且完全不在乎他们。

13.做决定：
0 我像以前一样能对事情作出决定。1 我较以前更常逃避去作出决定。2 我较以前更难去做决定。3 我没有能力再作出任何决定了。

14.外表吸引力：
0 我觉得我的外表没有比往时差。1 我担心我看来老了或没有吸引力。2 我感到我外表上有永久性的改变，令我变得没有吸引力。3 我感到自己样子丑陋或令人厌恶。

15.工作干劲：
0 我工作的干劲和以前一样。1 在开始做一件事情的时候，我需要额外的努力。2 做任何事情，我都需要催逼得自己十分厉害。3 我不能做任何事情。

16.睡眠：
0 我睡眠的情况跟以往没有什么分别。1 我的睡眠质素比以前差。2 我比以往早了一至二小时睡醒，并且难以再入睡。3 我比以往早了几小时睡醒，并且难以再入睡。

17.疲倦：
0 我没有比以前容易疲倦。1 我比以往容易疲倦。2 无论做什么事情，我总觉得疲倦。3 我疲倦到什么东西都不做。

18.胃口：
0 我的胃口跟以前没有什么分别。1 我的胃口比以前差。2 我的胃口比以前差了许多。3 我对任何食物都没有胃口。

19.体重：
0 最近我的体重跟以前差不多。1 我比以前轻了多过五磅。2 我比以前轻了多过十磅。3 我比以前轻了多过十五磅。

20.身体情况：
0 我关心自己健康的程度和以前差不多。1 我挂心自己身体的状况如疼痛、胃部不适或便秘。2 我因很挂虑自己身体不适，甚至不大可以思想其他事情。3 我的思想完全被挂虑身体所占据。

21.性兴趣：
0 近来对于性的兴趣没有什么改变。1 比起以前，我对性的兴趣减少了。2 比起以前，我对性的兴趣减少了许多。3 我对性完全失去兴趣。

附录（三）

焦虑情绪问卷

普通症状	0.并无烦扰	1.轻度,无多大烦扰	2.中度,感到不适但尚能忍受	3.严重,只能勉强忍受或构成重大影响
1.麻木或刺痛				
2.感到发热				
3.腿部战抖				
4.不能放松				
5.害怕发生不好的事情				
6.头晕				
7.心率加快				
8.心神不定				
9.惊吓				
10.紧张				
11.有窒息感觉				
12.双手发抖				
13.摇晃不定				
14.害怕失控				
15.呼吸困难				
16.害怕快要死去				
17.恐慌				
18.消化不良或腹部不适				
19.昏厥				
20.脸发红				
21.出汗(不是因热)				

附录（四）

灵命问卷

感受神形象代表符号：临在（P）、挑战（C）、接纳（A）、仁爱（B）、影响（I）及保佑（Pro）。若问题是负向问题，代表符号：R。四个量度：强列不同意、不同意、同意、强烈同意。

问题	感受神形象	问题方向
1.当我听从神的命令，神令好事发生在我身上。	I	
2.在我想像中，神是拘谨的，近乎冷漠的。	B	R
3.有时我会感到不安，因为我不肯定神是否仍然爱我。	A	R
4.请求神帮助甚少带给我好处。	I	R
5.我相信神对我的爱。	A	
6.当我在哭泣，神似乎并不留意。	P	R
7.我知道自己不完美，但神仍然爱我。	A	
8.神的声音告诉我应作什么事。	Pro	
9.有时我觉得自己曾犯下不可原谅的罪。	A	R
10.就算我将事情搞得一团糟，我知道神会使之迎刃而解。	Pro	
11.神永不挑战我。	C	R
12.想得太多会使我信心动摇。	C	R
13.我认为神是有怜悯的，并非苛刻。	B	
14.我得到我所祈求的。	I	
15.我感受神在我心灵深处。	P	
16.神对我的爱没有任何条件。	A	
17.我感受不到神很亲近。	P	R
18.无论我如何努力，祈祷也是徒然的。	I	R
19.我知道神仍爱我，甚至当我做坏事的时候。	A	
20.我能够与神有亲密的交通。	P	
21.发生在我身上的事情往往是我作的决定而有的结果。	Pro	R
22.我认为神连无神论者都爱。	B	
23.神教养我。	P	
24.甚至在祷告中，我也感受不到与神亲近。	P	R
25.当我能做得完美，神才爱我。	A	R
26.无论如何神都会爱我。	A	
27.神喜悦我的成就。	C	
28.我不能想像一个人神是不能爱的。	B	
29.神时常叫我尝试更努力去作工。	C	
30.神时常与我同在。	P	

31.就算我向神祈求仍得不到帮助。	I	R
32.与神亲密和活跃于世界是不能融合的。	C	R
33.神会容易因人不顺服而发怒。	B	R
34.我常担心神是否能够爱我。	A	R
35.神掌管我的人生。	Pro	
36.神希望我能达成我生命中所能做到的。	C	
37.我是一个满有能力的人，这是因着神的缘故。	I	
38.神常常供应我所需要的。	Pro	
39.我认为神倾向让人自由决定。	Pro	R
40.没有人能给我证实神真的会听祈祷。	I	R
41.神正在找机会报应我。	B	R
42.神对所有人满有怜悯。	B	
43.神对我的爱是无条件的。	A	
44.我知道如何使神聆听我的祈祷。	I	
45.神叫我努力成长。	C	
46.我认为神只爱某些人。	B	R
47.神差不多时常回答我所有祈祷。	I	
48.神不想我问太多问题。	C	R
49.神不会作很多事情去决定我生命的结果。	Pro	R
50.神让世界随自然法则运作。	Pro	R
51.纵使我的信仰内容有问题/有错误，神仍然爱我。	B	
52.我不够好，不配得到神的爱。	A	R
53.神的恩慈没有宗教界限。	B	
54.我有时感到被抱在神的怀中。	P	
55.神从不会叫我作难成的事。	C	R
56.对神来说，维持这个世界运作比关顾人的需要更重要。	B	R
57.我常觉得自己常在神手中。	Pro	
58.我认为我的信心不会对神有任何特别的影响。	I	R
59.总的来说，我得要自给自足，自食其力。	Pro	R
60.我尤其被神是牧者的形象吸引。	Pro	
61.神距离我很远。	P	R
62.我想人的成就使神喜悦。	C	
63.我很少感到神与我同在。	P	R
64.我祷告时感到很温暖。	P	
65.基本上我要为自己的人生负责。	Pro	R
66.神似乎甚少给我所祈求的。	I	R
67.我认为神享受看到我们受到应得的报应。	B	R
68.神鼓励我往前行生命的旅程。	C	
69.神有时会应我的祈求而插手于事情上。	I	
70.神从不向我伸出他的手。	P	R
71.神不介意我不大长进。	C	R
72.有时我觉得甚至连神也不爱我。	A	R

附录（五）

访谈大纲

一、说明部分：

目的：访谈是为了协助教牧博士论文‘情绪得改善与属灵成长关系之探讨’中的资料分析。

内容：访谈是为了探索信徒如何处理情绪困扰，对情绪得改善的出路有何看法，并改善情绪后对自己灵命成长是怎样的关系。

备注：访谈内容将保密，论文的分析报告将不会显示受访者的姓名，让受访者在访谈过程没有顾忌。

受访者声明：我明白本访谈的目的和内容，并明白所有访谈内容将保密。

我愿意协助完成访谈，并提供真实的回答。

签注：_____签注人姓名：_____日期：_____

名词释义：

1.情绪：人各种的感觉，思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应。

2.得改善：指信徒对比过去在情绪上的困扰有所进步和解决，而过去的情绪困扰可以包括那些忧郁、焦虑、悲伤、害怕、失望和愤怒等情绪。

3.灵命：信徒对神的认识引发的灵性表现。

4.属灵成长：信徒在灵命上对比过去有所进步和成熟。

二、问题部分：

（一）基本资料

1.背景资料（年龄、教育程度、婚姻状况、信主年日、受洗年日）

2.事奉资料（牧者、长执、同工），现在所参与哪些服事。

（二）有关情绪困扰的问题

1.请描述你通常有哪些方面的情绪困扰。是在什么情况下出现？

2.请问你是如何处理你的情绪困扰？

3.请问你最近一次的情绪困扰是怎样？你如何改善呢？

（三）有关改善情绪困扰的问题

1.请问你过去曾用哪些方法使你的情绪困扰得改善？你会找他人辅导吗？请你描述一下。

2.请问你认为以下哪种方法对改善你的情绪困扰有帮助？为什么？你是如何去作呢？

（1）向神呼喊/祷告：向神倾心吐意，将心中一切委屈愤怒，尽情说出。

（2）以正面情绪去改善负面情绪：如以喜乐面对愁苦，以感恩面对挫折。

（3）注重身心灵的安息：放慢生活节奏，有分别时间，安静默想神。

（4）饶恕得罪你的人：不再计较他人得罪自己的事，放开心怀，饶恕对方。

3.以上四方面的出路，请排列你认为最有效处理情绪困扰的次序，并说出你的排列原因。你认为还有哪些其他重要的出路呢？请你解释。

（四）有关属灵成长的问题

1.在你情绪困扰时，你对自己和对神有什么想法？你觉得当时的属灵生命情况如何？为什么？通常你会有什么表现？

2.当你改善情绪困扰后，你对自己和对神有什么新的认识和体会？请你分享。

3.你认为情绪困扰得改善有否帮助你的属灵成长？若没有，为什么？若有，如何帮助？请你举一个你亲身经历的例子 。

附录（六）

访谈内容分析范例

受访者编号：C　　访谈日期：15-6-2013

除了基本资料外，其他访谈内容重点分析列表：

段落	访谈内容重点	分析概念重点
二	**二/1 请描述你通常有哪些方面的情绪困扰。是在什么情况下出现？**	
1-1	看到儿女有担心，看到儿女不好的做法和行为，自己会担心，但又无助，跟他们讲了一次两次三次就不再讲了，我觉得讲是我的责任，教是我做母亲的责任，讲得多会嫌唠叨，就只有祷告。我的担心来自儿女，恐惧，因他们反叛。一直讲都不听。	对女儿的担心和无助。也有恐惧，因她反叛。
	二/2 请问你是如何处理你的情绪困扰？	
2-1	我主要是祈祷啊，向神祈祷，呼喊啊，会很伤心，很无助，因为不知道可以跟谁说，又怕跟别人说，人会不会了解呢，明白呢。	主要跟神说，没有跟人说。
	二/3 请问你最近一次的情绪困扰是怎样？	
3-1	情绪来的时候觉得很不舒服，觉得人都会震，好容易流眼泪，无所适从，不知道如何是好。	情绪来时会身体震，流眼泪，无助，
3-2	又是因为儿女，比如说儿女说妈妈我今晚不回家啦，但是不知她为何不回家，知道她不回家是不好的，去别人处睡，那种自己的担心，那种无助，都不知跟谁说，有跟师母分享过，但没有什么可以做到。	女儿不回家睡。

3-3	（苦笑一下）真的很无助，但又不可以将这问题放在自己的肩膊上，因为我不能做什么，不能不给她去，因为我不给她去也无用。她说有个生日会，很晚的回不来，没有车，她说去一个人家睡，那个人在网上认识，认识一个月，这个男子她说见过四次，我都不知道她见过四次，我觉得自己很无助，很无用啊，知是自己的女儿，但无办法处理这个问题，完全控制不了这个问题，影响我的情绪就是我无助。	总是觉得自己是很无助。
	最后如何恢复情绪好转？	
3-4	最后我将重担交给神，卸给神，我不行。之前我会哭，无助啊，真的控制不住，因为实在是无出路，但我知道不能做什么，我只有将这个又大又难的问题，神说要将忧虑卸给他，我就将忧虑卸给他，我才可以得着释放，若不是我会在里面出不来。我是可以睡觉，但是在情绪里面，当你一有情绪时，你会回想以前，其实已经解决，但是你又再回到问题里面，好像那些问题很大，就是这样。	最后是交给神。
三	**三/1 请问你过去曾用哪些方法使你的情绪困扰得改善？**	
1-1	读过情绪课程啦。当情绪来时，我会大哭。大哭大叫，发脾气，哭啊，以前是会喝酒，但现在不会，因为喝酒更辛苦。	大哭大叫。
	你会找他人辅导吗？	
1-2	没有。几年前尝试有找心理辅导，但是没有解决问题。现在就没有找人，不开心就师母倾谈。我觉得人很多事是没有办法帮到我。情绪真的要那个，不知如何说，情绪是有的，由小到大都会有情绪，如果不晓得疏通情绪就会变忧郁病。	过去有。现在主要找师母谈。
1-3	我本来也担心自己有忧郁病，在我未来祷告中心之前，我因为停工，我扭到脚跌倒，医生说你不可以做这些工，我就担心我读书这么少，我又什么都不懂，我又什么都不能做，医生说你不可以拿重的东西，不可以走太久，不可以站太久，那么我能做什么工，我只得五十多岁，我还没退休，我还有子女，那一下我好像崩溃，我那时很容易哭，见到人说话就哭，后来我知道可能有那些忧郁，因为我姐姐有忧郁	曾经也担心自己会有忧郁病。因为曾见过亲人有。

	病，她在童年里压抑压抑，突然间嘣，有很重的忧郁症，见到家人这样影响我小心自己的情绪要适当处理。	
1-4	后来处理我就大哭大叫，之后就祷告，也会将事情分享，跟属灵的师母，姐妹啊分享，我知道要讲出来，不能放在心里，放在心里真的会发疯。有时我会跟孩子的爸爸说我的难处，虽然他不是住在家，但是他是孩子的爸爸，我觉得要给他知道我的重担，他也要背负一半。我就讲了出来会舒服些。	大哭，祷告和与人分担。
	三/2 请问你认为以下哪种方法对改善你的情绪困扰有帮助？为什么？你是如何去作呢？	
	（①向神呼喊/祷告②以正面情绪去改善负面情绪③注重身心灵的安息④饶恕得罪你的人）	
2-1	（思想）第二，我赞美，赞美开心，因为活着一日开心嘛，世界上真的很多困难，每个人都会有困难。当我不开心时，我会听诗歌，听开心的事，行街，找人谈。	赞美，以正面情绪面对。
2-2	其他安息方面，我会睡觉，所有事情我都放慢，能做就做，不能做我就放下。	我会放慢，睡觉，默想神。
	分别一些时间默想神，我都有。但是不懂得默想，有想神，但不懂默想。默想神的形象，有时想到神很高，他又慈爱啊，各样都有些。	
2-3	我想每天 24 小时，我每天都祷告，有时我问神为什么，有时我，因为我在家除了女儿没有人跟我说话，除了来教会，不然回到家没有人谈话，我就跟神说话，有什么就跟他说，有什么我不行都跟他说，我遇到事情解决到，我说神啊，我谢谢你。在生活里真的跟神沟通，我无法与人沟通，因在家只有我和女儿两个人。我经常这样做，情绪来时，我最多就是哭，哭是我唯一抒发，一边哭一边跟神说，好像向神哭诉。	我是常跟神祷告，家里没人跟我说话。
2-4	第四我会这样做，我觉得饶恕是最重要，以前我是不能饶恕的，起初我前夫跟我说有第三者，我是不能饶恕的。但是后来神给我一句话，我开始慢慢去放下自己，因为我知道我不饶恕别人，我就坐牢，我愿意去饶恕，但有时都很难的，我说神啊，求你帮助我。	我慢慢放下自己，学习饶恕。

	三/3 以上四方面的出路，请排列你认为最有效处理情绪困扰的次序，并说出你的排列原因。	
3-1	（思考）我是 1，2，跟着 4 和 3。 我是饶恕先于安息，因为当我情绪不好时，好像生气女儿，为什么你这样些，但是如果我向她生气时，她是我的儿女，我若不能饶恕她，我祈祷不到的，我是先要饶恕，才能祈祷。我觉得饶恕了对方和自己时，身心灵才得安息。 而祷告先于正面的情绪，我祷告后情绪好很多，是安静的，之前是，情绪是紧张的，乱讲，什么都不知道，内心的情绪向神讲，发出来后，哭了以后就很累了，就睡觉，睡觉后起来就有一种舒畅的感觉。我也会用特别的正面的情绪去面对。	排列次序： 向神祷告 正面情绪 饶恕 安息
3-2	因为我后来知道上一代原生家庭，我的父母和前夫的父母，他们遗留下来，会带来罪给下一代，我知道会这样的，所以我会接纳，现在是怎样去过，如果我不认识耶稣我就没出路，但我认识耶稣，我知道负面情绪，比如见到孩子时不开心，痛苦时，我知道在神里面有出路，我会感恩赞美，因为神的话，读圣经时，神的话有激励。	明白负面的情绪受原生家庭的影响。
	除了这些你认为还有哪些其他重要的出路呢？	
3-3	（思考）安静啦，例如在家做些事，或我会出街，一是出街走走，一是在家。不会安定坐下来去想那件事，那些问题，因为越想也解决不到，我就放下来。我安静的时候就想耶稣，耶稣你救我，耶稣你帮助我，我不行啊，我自己解决的办法是这样。	或是在家做些事，或是出街，不再想那些问题。安静时就默想神。
3-4	我很少找人谈，除了有找师母谈话，我觉得好像在这世界上，没有那一个人可以交谈，就算在基督徒也是这样。我也看到很多就算是基督徒也有忧郁症，就不会随便向人讲深交的话，不是容易去讲。	很少找人谈。
四	**四/1 在你情绪困扰时，你对自己和对神有什么想法？**	
1-1	都会有想。比如知道神是圣洁的，也知道自己犯过很多的错，就会去想，我想是否神会惩罚我，所以有时会想，虽然向神认罪悔改，但是	想神是否在惩罚我。想到自己犯过很多

	当你遇着困难时，就会想啦。就会想神是否惩罚我，为何子女有这么大的问题呢？为何人家的子女这样好的？	错，发生子女的问题。
1-2	**你觉得当时的属灵生命情况如何？** 当时有自卑感，自卑呢，受挫折里面很无助。在属灵里，以前当别人不肯定我，我就回到以前爸爸不肯定我，丈夫又不肯定我，现在子女也不肯定我，但当我再一次回到主耶稣，他肯定我，谁不肯定我都不再重要。是真的过了那个关，如果不是这样，我出不来了。	当时自卑，无助。生命上矛盾，想到以前不被人肯定，想到主肯定我。
1-3	因为在成长的过程里，自小父母没有肯定我，我本来家庭很好，没想到最觉得自己最好的时候，想不到我那个丈夫又不肯定我，又有第三者，跟着在一直的生活过程，都没有被人肯定，我想我需要医治的，所以当我跟子女相处时，很想他们做好，过好，但是他们没能照我的那个提议去做时，我就会觉得不知如何是好。以前常常骂他们，后来我想到以前是以骂做教，教的当中没有爱，我将我的人生经验，以前错了，希望他们不再错，讲的时候可能语气很重啊，或者我不是用温柔的，我的女儿最高超，就是闭嘴不跟我说话，她越不跟我说话，我就越紧张，越紧张我越什么都说。	成长过程中的影响自己如何教子女，恶性循环。
1-4	但是我后来安静的时候想到自己也不对，不应这样的表达，不是这样表达教导子女的。我与神的关系开始慢慢有一个重整，在属灵方面都尝试说为什么，为什么祷告神好像神没有听呢，别人的祈祷你会听，但在这漫长的岁月里，我知道神是有听祷告的，但是不明白，没有任何动，总之在这范围我觉得使到我难向前的，我觉得神有时没听我祈祷，怀疑，问题好像是没有动过一样。	有反省，但是觉得神好像没有听祷告，产生疑问。
	四/2 当你改善情绪困扰后，你对自己和对神有什么新的认识和体会？	
2-1	（思考）认识神啊，我觉得现在是越来越需要神。以前我是很急的，说得急，做事急，现在慢慢地安静下来，同时就算遇见困难时，我也放下脚步，不象以前那样冲啊，有什么问题就打电话跟人说啊，但是现在觉得不这样，除非真是大到我要找人说，我就会打电话给人。	认识到越来越需要神。自己遇事慢慢放下。

2-2	对自己，以前是常常靠自己的能力，靠自己的思想行为，现在好像做一件事，我先祷告，好像我想买一辆车，我就求问神，先等候。以前是我先做，以自己的思想认为是对的就去做，不会先祈祷才去做，是先做然后祈祷神我做了这些。	不再靠自己的能力处理。先祷告求问神。
2-3	我觉得以前我是自己生活的，没认识耶稣都是自己处理自己，做什么我觉得我做到，无论工作也好，家庭也好，我觉得我能做的，我觉得自己都做的很好，我尽力去做，但到后来我才觉得我是无力的，我用自己的方法，比如女儿，有些事情跟她爸爸商量，我一个人不行啦，你帮我，你教我如何做，即是会找人商量。不会自把自为，一个人处理就算了，自己谋求出路，现在不是自作主张那种，以前是自作主张，什么都是自己处理。	发现不再是自己生活处理事情。不再任性和骄傲。
	四/3 你认为情绪困扰得改善有否帮助你的属灵成长？如何帮助？	
3-1	有。正面一些。正面就是好像当情绪忧郁时，思想会想偏了，常常是看负面的事，但是当情绪得到医治后，我看事情是用正面去看。现在我很多时候是从正面看。	有，有正面的思想。
3-2	但我发觉有一个弱点，比如我去探访别人，我知道她有忧郁症，但我是有限的，当她三个小时吐苦水时，我知道下次只能给她半小时，不能给她三小时都是说负面的话，因为曾听过忧郁症是有感染的，所以当我们听人的时候要懂得去处理环境，不能听的时候就要说我现在没时间。	发现过去自己关怀人的弱点。
3-3	以我女儿的例子，正面看是我将这个问题交给耶稣，我改变不了事实，改变不了环境，好像我遇到婚姻有问题，我一点办法也没有，我只有将所有一切我的困难，我的环境完全交给神，也会告诉弟兄姐妹为我祷告。正面是现在我会听诗歌，听那些有励志的，激励我的影片，或看一本书带我向前的，我会找一些好的东西。以前我主动打电话去关怀，现在不会因为知道，如果那人有很多问题，她先要被医治，才听到你的说话。	凡事正面，将问题交给主，听诗歌，找正面激励自己方面。

	在灵命上有什么新的成长呢？	
3-4	对神的话有更多的成长，例如读神的话你要休息，你要知道我是神。你要常常喜乐。不住的祷告，凡事谢恩，有很多神的话让我能够知道今日的处境，如果不是神绝对不会临到我身上，临到我身上的事情一定经过他的允许，我就学习默然不语，沉默，既然他说好啦，我就将事情交给他，我知道很多事情都有神的时间，不是说我的时间，我就不再想为什么神你没有听我的祷告啊，即怀疑，现在知道不要怀疑，要改变这思想，因神有神的时间。	认识更多神的话。知道一切有神的时间，学习安静等候。
3-5	亲身经历的例子比如我跟女儿的关系越来越好些啦，她愿意跟我谈话，因为我不再唠叨唠叨，讲这样讲那样，回到神里面，用神的话去帮助她，用神给我的话，给我的力量可以，说话的时候慢慢说，用爱心去说，所以与她的关系改善很多，她也学习关心我，我不再是骂她，象以前我们小时候不听话爸爸就骂，我们用回爸爸的方式就是骂，骂就以为觉得是好，她就不出声，不理睬你，越骂心情越不好。	自己改变跟女儿相处的方式。关系得以改善。

参考书目

阿特伯恩和费尔腾。《走出迷雾：信仰的创伤、医治与复原》。周慧芳译。台北：雅歌，2006。

艾伦・劳恩・麦克金斯。《友谊之舟》。高瑞雪译。台北：晨星，2006。

艾瑞克・艾瑞克森、琼・艾瑞克森和海伦・克夫尼克。《Erikson 老年研究报告》。周怜利译。台北：张老师文化出版社，2006。

Alferd R. Joyce.〈从精神治疗看情绪成熟〉，朱蒙泉译。http://www.ccccn.org/book/html/150/8392.html（2010 年 7 月 28 日）。

巴布・耐特。《老人心理治疗》。康淑华和邱妙儒译。台北：心理出版社，2004。

巴刻。《认识神》。林来慰译。香港：证道，1986。

鲍伯・腓立普斯。《走出情绪风暴》。蔡岱安译，El Monte：台福传播中心，2007。

贝内尔。《心灵关顾：修正基督徒的培育和辅导观念》。尹妙珍译。香港：基道，2004。

———。《策略性牧养辅导：一个短期而有系统的模式》。陈永财译。香港：基道，2005。

彼得・史卡吉罗。《建立高 EQ 的灵命》。刘美津译。South Pasadena：美国麦种传道会，2007。

彼得・史卡吉罗和柏华伦。《建立高 EQ 的教会》。何刘玲和张晨歌译。South Pasadena：美国麦种传道会，2004。

毕德生。《翱翔的基督》。徐成德和吴震环译。台北：校园，2010。

Blackburn Bill.《啊！自杀？！》。孙宇彬译。台北：宇宙光，2000。

布里斯特。《教会中的牧养关顾》。蔡志强和陈秀慧译。台北：中华福音神学院出版社，2006。

蔡秀玲和杨智馨。《情绪管理》。台北：扬志文化出版社，2007。

曹敏敬。《教牧心理辅导》。香港：基督教文艺出版社，1991。

陈德茂。《儿童 EQ：健康成长兰图》。香港：更新资源，2001。

陈济民。〈一个值得更深探讨的神学问题〉。http://godoor.net/jidianlinks/cd/cjm-fd.htm(2011 年 6 月 7 日存取)。

陈希曾。《成长的痛苦：约伯记剪影》。台北：橄榄，1990。

陈校慈。《人际冲突与灵命塑造》。香港：基道，1999。

陈终道。《希伯来书》。台北：校园，1985。

大卫・克拉克和彼得・艾密特。《怎么办？家人正面临死亡》。苏妍姿译。台北：宇宙光，2002。

大卫・柏恩斯。《情绪会伤人》。李华民译。台北：张老师文化出版社，2007。

丹尼尔・高曼。《EQ：为什么 EQ 比 IQ 更重要？》。张美惠译。台北：时报文化出版社，2010。

丹尼斯・林和马修・林。《记忆治疗：心灵治疗的祷告》。方林伟译。香港：基道，2005。

德理克・蒂德博尔。《灵巧好牧人：牧养神学导论》。陈永财译。香港：基道，2004。

多拿德・戴马雷。《欢喜过一生》。丘淑芳译。台北：橄榄，2009。

Egan Gerard.《助人历程与技巧：有效能的助人者》。钟瑞丽译。台北：商业书廊，2009。

傅士德。《属灵操练礼赞》。增修本。周天和译。香港：学生福音团契，1999。

盖端・巧门。《爱之语：两性沟通的双赢策略》。王云良译。台北：中国主日学，2012。

高登・史密思。《听主微声・明主旨意》。刘思洁译。台北：雅歌，2002。

高礼义。《构解牧养辅导》。李娱香、曾惠康和陈群英译。香港：基督教文艺出版社，2007。

高伟雄。《有伤害，没伤痕》。台北：橄榄，2008。

葛琳卡。《情绪四重奏：同行生命中的忧怒哀乐》。香港：基道，2007。

———。《情绪四重奏：超越自我潜能》。香港：星岛出版社，2011。

———。〈情绪与灵命〉。于《圣经心灵关怀》，1471-73。香港：环球圣经公会，2010。

———。《旷野之旅：生命中的情绪更新》。香港：基道，2008。

古伦。《领导就是唤醒生命：灵性化的生命力领导》。吴信如译。台北：南与北文化出版社，2008。

———。《心灵陪伴的灵修之路》。陈惠雅译。台北：南与北文化出版社，2010。

谷伦。《沙漠教父灵修陪伴的智慧》。郑玉英译。台北：上智文化出版社，2010。

郭碧珊。《为情所困：走出情绪病深渊》。香港：经济日报出版社，2010。

海伦·霍西尔。《爱德华滋传》。曹文丽译。北京：华夏出版社，2007。

亨利·克劳德和约翰·汤森德。《为孩子立界线》。吴苏心美译。台北：台福传播中心，2005。

华理克。《标干人生》。翻译组译。上海：上海三联书店，2012。

黄惠惠。《情绪与压力管理》。台北：张老师文化出版社，2011。

黄丽彰。《情绪伤害的医治》。香港：突破，2009。

黄维仁。《窗外依然有蓝天：婚姻关系的经营与医治》。南昌：江西人民出版社，2010。

霍玉莲。《婚姻与家庭治疗：理论与实务蓝图》。香港：突破，2004。

———。《心理与心灵重聚》。香港：基道，2009。

纪博逊。《创世记注释下册》。马鸿述译。香港：基督教文艺出版社，1990。

柯德纳。《丁道尔旧约圣经注释：创世记》。刘良淑译。台北：校园，1996。

邝炳钊。《从圣经看如何处理忧虑和恐惧》。香港：天道，2007。

赖诺曼。《陪他走过哀伤》。麦赖美桢译。香港：证主，2008。

———。《危机与协谈》。黄淑惠译。台北：中国学园传道会，1988。

赖淑惠。《选择放下，就能活在当下》。台北：沙发书坊，2011。

雷立柏。《古希腊罗马与基督宗教》。卓新平编。北京：社会科学文献出版社，2002。

黎曦庭。《属灵的气质》。邝保罗译。香港：天道，1985。

李台莺。〈情绪与灵命〉。《举目》47（2011）：20-21。

李兆康和区祥江。《情绪有益》。香港：突破，2009。

李耀全。《心灵辅导：心理辅导与属灵导引的整合》。香港：建道神学院出版部，2002。

———。《属灵操练与生命关怀》。香港：明风出版社，2005。

李耀全、何志彬、王德福和梁朱美娟。《与情绪共舞：跃出人生低谷（组长本）》。香港：环球圣经公会，2012。

李耀全、赖子健、陈玉麟、陈炽鸿、李咏茜、汤国钧、陈幼莉、钟吴丽娟、康贵华、麦基恩、沈孝欣、林添德、陈文长、徐许春华和励杨蕙贞。《解开抑郁》。香港：突破，2011。

李振群和杨金兰。《灵命建造工程》。Skudai，马来西亚：协传培训中心，2012。

李志秋和张心玮。《学术研究与写作》。新加坡：新加坡神学院出版部，2013。

李宗高。《老年牧养学》。新加坡：三一神学院出版部，2006。

廖昆中。〈台湾教会牧者对丧亲者的悲伤关顾与辅导：以十架神学为取向〉。教牧博士毕业论文，中华福音神学院，2003。

琳达・狄洛。《平静焦虑之心》。王宠译。台北：雅歌，2006。

林国亮。《家庭树・生命树：原生家庭探讨完全手册》。台北：雅歌，2004。

林玛窦、林丹尼斯和莎依拉。《心灵治愈：生命的八个阶段》。易玲玲译。台北：上智出版社，1996。

林孟平。《辅导与心理治疗》。香港：商务印书馆，1990。

林振春。《社会调查》。台北：五南图书，2005。

卢云。《负伤的治疗者：当代牧养事工的省思》。张小鸣译。香港：基道，2005。

———。《心灵爱语：当我陷入灵命低潮的时候》。修订版。温伟耀修订。香港：卓越使团，2003。

路易斯。《卿卿如晤》。喻书琴译。上海：华东师范大学出版社，2007。

罗伯特・哈维和贝内尔。《怎能饶恕：策略性牧养辅导》。陈永财译。香港：基道，2004。

罗礼・诺兰。《心灵的艺术》。平山译。台北：以琳，2002。

洛・威尔森。《陪伴伤心人：简易实用的辅导指南》。申美伦译。台北：天恩 ，2009。

马克・德卡得。《亘古常新：清教徒的圣经辅导实务》。林千俐译。台北：改革宗出版社，2012。

马克敏和康贝尔。《整合心理治疗》。林德昀译。South Pasadena：美国麦种传道会，2011。

莫德。《圣经信息系列：出埃及记》。葛熙乐译。台北：校园，2012。

莫里・施瓦茨。《最后 14 堂星期二的课》。萧亮译。海口：南海出版社，2007。

莫林诺。《灵程指引》。出版社编辑部译。Culver City：美国见证出版社，2001。

Neuman W. Lawrence.《社会研究方法：质化与量化取向》。朱柔若译。台北：扬智文化出版社，2009。

诺曼・莱特。《爱之语》。朱燕楠译。呼和浩特：内蒙古人民出版社，2004。

———。《女儿背后的爸爸》。刘丽珍和王文霞译。呼和浩特：内蒙古人民出版社，2004。

彭德修。《爱的伤害》。北京：中国言实出版社，2008。

———。《情绪伤害：管教艺术篇》。台北：宇宙光，2005。

———。《情绪伤害：赞美艺术篇》。台北：宇宙光，2007。

庞卡。《苦难与盼望》。曾淑仪译。香港：基道，1992。

祈连堡。《牧养与辅导：牧养治疗和助人成长之门》。伍步銮译。香港：基督教文艺出版社，2007。

乔依丝・迈尔。《如何管理你的情绪》。李正宜译。台北：以琳，2004。

施大卫。《不再幼稚》。朱丽文译。香港：天道，2000。

斯托曼。《情绪心理学》。安宗升和韦乔治译。台北：五洲出版社，1987。

苏刘君玉。《认识精神/情绪病》。香港：基督徒学生福音团契，2010。

苏珊・强森。《情绪取向 VS 婚姻治疗》。修订版。刘婷译。台北：张老师文化出版社，2011。

莎拉・巴特勒。《默默相伴：给关顾者的指引和默想操练》。陈永财译。香港：基道，2004。

史葛・麦克奈特。《国际释经应用系列：加拉太书》。廖惠堂译。香港：汉语圣经协会，2004。

汤国钧、李静慧和吕慧诗。《抑郁自疗》。香港：突破，2009。

王金石。〈情绪神学 Q＆A〉。http://www/campus.org.tw/public/cm/cm/10/9910-1.html.（2010 年 7 月 27 日存取）。

———。〈今夜星微暗：情绪神学 VS. 辅导难题〉。http://www/campus.org.tw/public/cm/cm/12/9912-2.htm（2010 年 7 月 27 日存取）。

王振德。〈情绪智力理论及其在资优教育的应用〉。国立台南大学 2004 资优教育学术研讨会上发表之专文，台南，2004 月 11 月 22 日。

王志学。《经历神》。香港：基道，1999。

———。《奇异恩典在中年》。香港：基道，2000。

维吉尼亚・萨提亚。《新家庭如何塑造人》。易春丽和叶冬梅译。北京：世界图书出版社，2012。

威廉・柯万。《灵性心理学》。林凤英译。台北：校园，2007。

韦约翰。《内在革命：生命深层的蜕变》。卢佳定译。香港：学生福音团契，1999。

Wolcott Harry F.。《质性研究写作》。顾瑜君译。台北：五南图书，2000。

吴蓬盛、丁锡全、朱立新、苏绍庄、童粤生、曾淑钧、何定邦和郭碧珊。《情绪探热针》。香港：星岛出版社，2010。

吴兰玉。〈教牧论文研究手册〉。授课讲义。新加坡神学院，新加坡，2001 年 10 月 1 日。

夏雅博。《解开情绪之谜》。曾彩霞译。香港：浸信会出版社，1999。

亞伯・艾里斯。《别跟情绪过不去》。广梅芳译。成都：四川大学出版社，2007。

亚伯・艾里斯和凯瑟琳・麦克赖瑞。《理情行为治疗》。刘小箐译。成都：四川大学出版社，2005。

杨腓力。《生命总有伤痛时》。徐成德译。台北：校园，2011。

杨牧谷。《从创伤到医治》。香港：圣约团契，1995。

———。《再生情缘》。香港：卓越书楼，1993。

约翰・布雷萧。《家庭会伤人：自我重生的新契机》。郑玉英和赵家玉译。成都：四川大学出版社，2007。

占士・韦特和伊芙莲・韦特。《心灵魅影：转化创痛情感的灵修》。黄佩芳译。香港：道风山基督教丛林出版社，2003。

张小芳。《帮助孩子走出哀伤》。Skudai，马来西亚：协传培训中心，2009。

张永信。《唇齿相依：教会关顾辅导》。香港：天道，2007。

张宰金。《教牧谘商：改变生命的助人模式》。台北：中华福音神学院出版社，2005。

福音证主协会。《危机急救室-关顾守册》。麦赖美桢译。香港：证主，2007。

《圣经心灵关怀新译本》。香港：环球圣经公会，2010。

Allender, Dan B., and Tremper Longman III. *The Cry of the Soul: How OurEmotions Reveal Our Deepest Questions About God*. Colorado Springs: Nav, 1994.

Bennett, Rita. *You Can Be Emotionally Free*. Alachua: Bridge Logos, 2007.

Campbell, Ken. *Those Ugly Emotions*. Ross-shire: Christian Focus, 2001.

Chapman, Annie. *Overcoming Negative Emotions*. Eugene: Harvest, 2011.

Clarke, David. *The 6 Steps to Emotional Freedom*. Uhrichsville: Barbour, 2007.

Denzin, Norman K. *On Understanding Emotion*. New Brunswick: Transaction, 2009.

Dobson, James. *Emotions: Can You Trust Them?* Ventura: Regal, 2003.

Eckman David. “The Holy Spirit and Our Emotions.” http://bible.org/series/page/holy-spirit-and-our-emotions (accessed August 25, 2012).

Edgar, N. Jackson. *Understanding Prayer*. London: SCM, 1980.

Elliott, Matthew A., *Faithful Feelings: Rethinking Emotion in the NewTestament*. Grand Rapids: Kregal, 2006.

Ferguson, Sinclair B., and David F. Wright, eds.*New Dictionary of the Theology*. Leicester: Inter-Varsity, 1989.

Gattis Jay Paul. “Developing a Web-based Scoring Program for the God Image Inventory.” Psy. D diss., Biola Unversity, 2001.

Greenfield, Guy. *The Wounded Minister*. Grand Rapids: Baker, 2001.

Harmer, Richard and Barry Fallon. "The Role of Emotional Intelligencein the Pursuit of a Spiritual Life: Implications for Individuals in Organisations. *Organisations &People Journal* 14 no.2 (2007): 76–80.

Hill, Peter C. and W. Jr. Ralph eds. *Measures of Religiosity.* Birmingham: Religious Education, 1999.

Hutton, Larry. *Internal Affairs: Emotional Stability in a Unstable World*. Broken Arrow: Harrison, 2009.

Johnson Phillip R. "God without Mood Swings." http://www.spurgeon.org/～phil/articles/impassib.htm (accessed September 8, 2012).

Kellemen, Bob ."Emotion: God's Idea." http://everydaychristian.com/blogs/post/9713/ (accessed September 8, 2012).

Koenig, Harold G., and Andrew J. Weaver. *Pastoral Care of Older Adults*. Minneapolis: Fortress, 1998.

Kuhn, Karl Allen. *The Heart of Biblical Narrative: Rediscovering Biblical Appeal to the Emotions*. Minneapolis: Augsburg Fortress, 2009.

Lawrence, Richard T. "Measuring The Image of God: The God Image Inventory and the God Image Scales" *Journal of Psychology and Theology* 25 no.2 (1997): 214–26.

Lee Patrick. "Does God Have Emotions?" http://www2.franciscan.edu/plee/doesgodhaveemotions.htm (accessed September 8, 2012).

Maclennan, Robert. *Emotional Wisdom*. Minneapolis: Augsburg Fortress, 2005.

Martens, Robin. *Keys to Emotional Freedom*. Kansas: Beacon Hill, 2004.

Merton, Thomas. *Spiritual Direction and Meditation.* Collegeville: The Liturgical, 1960.

Minirth, Frank. *Choosing Happiness Even When Life Is Hard*. Grand Rapids: Spire, 2011.

Myers, Allen C.,ed. *The Eerdmans Bible Dictionary*. Grand Rapids: Eerdmans, 1987.

Murray, John. *Redemption Accomplished and Applied*. GrandRapids: Eerdmans, 1989.

Nouwen, Henri J. M. *The Way of the Heart*. New York: Ballantine, 1983.

———. *With Open Hands*. New York: Ballantine, 1988.

Owen, John. *Thinking Spiritually*. London: Grace, 1989.

Peurifoy, Reneau. *Why Did God Give Us Emotions? A Biblical Perspective on What Science Has Discovered about Emotions*. Citrus Heights: LifeSkills, 2009.

Pipa, Joseph A., and J. AndrewWortman, eds. *Reformed Spirituality*. Taylors: Southern Presbyterian, 2003.

Preston, Gary. *Pastors in Pain*. Grand Rapids: Baker, 2005.

Sandford, Paula. *Healing for a Woman's Emotions*. Florida: Charisma, 2007.

Scazzero, Peter. *Emotionally Healthy Spirituality*. Nashville: ThomasNelson, 2006.

Schlimm Matthew Richard. "Emotion and Faith: The Perplexing Relationship Between What We Feel and What We Believe." http://www.athispointnet/articles/k/217/ (accessed December 29, 2012).

Seamands, David A. *Healing for Damaged Emotions*. Bucks: Scripture, 1991.

———.*Healing of Memories*. Bucks: Scripture, 1991.

Shores, Steve. *Minding Your Emotions*. Colorado Springs: Nav, 2002.

Shouse, Eric. "Feeling, Emotion, Affect." *Media-Culture Journal* 8 no. 6 (2005). http://journal.media-culture.org.au/0512/03-shouse.php (accessed June 27, 2011).

Smith, James E. "The Change Agency of Emotional Connectedness: The Link between Emotions, Emotional Intelligence and Spiritually." Paper presented at The First North American Conference, Waterloo, May 25–27, 2006.

Stickley, John. "Emotion and Faith." http://sbcimpact.org/2009/02/25/emotion-and-faith/ (accessed August 25, 2012).

Terkeurst, Lysa. *Unglued: Making Wise Choices in the Midst of Raw Emotions*. Grand Rapids: Zondervan, 2012.

Tiegreen, Chris. *Feeling Like God: The Emotional Side of Discipleship and Why You Can't Fully Follow Jesus Without It.* Carol Stream: Tyndale, 2008.

Viars, Stephen. *Putting Your Past in Its Place*. Eugene: Harvest, 2011.

Ware Bruce A. "An Evangelical Reformulation of the Doctrine of the Immutability of God." *Journal of the Evangelical Theological Society* 29 no. 4 (1986): 431–46.

Whitehead Evelyn Eaton, and James D.Whitehead. *Transforming Our Painful Emotions*. New York: Orbis, 2010.

Whitehead James D., and Evelyn EatonWhitehead. *Nourishing the Spirit*. New York: Orbis, 2012.

Williams Sam. "Toward a Theology of Emotion." *Southern Baptist Journal of Theology* 7 no. 4 (2003): 58–73.

Wright, H. Norman. *Winning over Your Emotions*. Eugene: Harvest, 2012.

作者简介

笔者 1960 年出生于中国香港，家中七兄弟姐妹，排行第五，是家族里第一个人信主。1981 年决志信主，视信仰与生活不可分割。那时笔者白天工作，晚间读书，只有满足于在神的心意中。期间常有教会肢体提醒笔者要装备自己，踏上全职事奉的道路，终于笔者 1989 年在中国神学研究院修读神学。1992 年道学硕士毕业后，笔者开始在教会或福音机构的服侍。

1996 年笔者结婚，内子是新加坡人，育有两名子女。期间到过多个东南亚国家，并主要在香港多年服侍，无论是协助牧会或自己以主任牧师牧会，一直对华人群体有负担。2003 年笔者一家到法国牧会，开始一个海外文化的服侍，深深体会欧洲教会的荒凉，海外华人缺乏牧者的牧养。当笔者看见海外华人教会的多元文化，第二代的宣教契机，可是教会存在着很多包袱与伤痕，需要复兴，心里愿意继续留下来与欧洲教会肢体一起经历复兴。

由于内子鼓励笔者读教牧博士班，目的是开拓生命和重整侍奉，笔者决定重新投入离开多年读书生涯的生活，再次边服侍边进修；同时笔者也在所创立的福音机构“祷告复兴中心”开展侍奉。笔者看见一般教会缺乏关注信徒的情绪方面，然而信徒的情绪却常常影响着他们的灵命进展，于是笔者决定选取一个关于情绪与灵命的课题研究。在神不断的保守看顾下，笔者能完成学业，是多人的支持和代祷，并且完全出于神的恩典，在此将一切荣耀归与神。