

專業 vs 信仰 —從輔導專業看生活與信仰

吳慈恩
長榮大學諮商中心主任



經文

- 『你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行』 箴言三章27節
- 安慰傷心的人，並使自滿的人扎心
- 但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。羅馬書15章13節
- 我看見他所行的道，也要醫治他；又要引導他，使他和那一同傷心的人再得安慰。
以賽亞書57章18節

使徒行傳2:25~28

「我看見主常在我眼前；他在我右邊，叫我不至於搖動。所以，我心裏歡喜，我的靈快樂；並且我的肉身要安居在指望中。因你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。你已將生命的道路指示我，必叫我因見你的面得著滿足的快樂。」



促成一個人成功的因素，專業知識只佔 15%，另外 85%是來自於他的修養、人際關係、處世能力、應變能力等等。



何謂「專業」

- 「專業」(profession)或稱「專門職業」；所謂專業，是指從業者具有卓越的知識和能力，他們知識能力的運用，關係著別人的生死或利害，例如，醫師便等於操縱病人的生死樞紐；律師便等於掌握著被辯護者生死或得失。而且原則上，醫師以救人為目的，應該不問貧富，治病第一；律師以維護社會正義為目的，不問當事人是否付得起費用，便應當替他作合法合理的辯護，故而不是不計酬的。這一點就和神職人員有些相像，教士傳教或替信徒服務，不收任何費用，完全是一種奉獻。所以專業的意義，一方面指精湛的學識，卓越的能力；一方面則是服務或奉獻。(賈馥茗，民68，154)

何謂「專業化」

- 「專業化」(professionalization)是就專業的程度而言，是一個動態的也是一個歷程的概念。當某一項職業的從業人員，其要勝任該工作所需具備的特定知識與技能愈高，而且只有少數經過嚴格篩選的人才能獲得此項工作時，則該職業的專業化程度也就愈高。

專業：你的唯一生存之道

- 針對大眾對「專業」似是而非的解讀，大前研一提出了更高標準的全新定義。他認為能控制感情，以理性行動；擁有比以往更高超的專業知識、技能和道德觀念；秉持顧客第一的信念；好奇心和向上心永不匱乏，加上嚴格的紀律，這樣的人才可稱為專業。

- 這是因為，未來世界的重點不是程度也不是規模，而是「方向」；需要的是受過嚴格訓練，擁有克服眼前困難的創意和勇氣、能夠在無路可走之處嗅出一絲可能性的專業人才。

- 專業人才必須具備四種能力：預測力、構想力、議論力、適應矛盾的能力。擁有這四種專業能力，即使面對環境的變化，也能發揮同樣的實力，是充滿變動與未知的世紀中，唯一能依恃的生存能力。

信仰

- 基督信仰的核心是耶穌基督，是因信基督而得稱義的道理。「你們得救是本乎恩，也因著信，這並不是出於自己，乃是上帝所賜的。」（弗二8）
- 田力克(Paul Tillich) 假設人是有宗教性的，乃因為人人都有終極的關懷。

潘霍華

- 宗教是會把生活和世界劃分為二：即「神聖的」與「世俗的」。宗教把某些人、某些職業、某些行為或某些事視為神聖的，而把其餘往被認為比世俗的事更高的價值。熱心宗教的人總認為人生就是聖俗之間的爭鬥及劃分，一個人的精力與時間就越多，用在世俗方面的救相對減少。
- 潘霍華反對這種聖俗的觀念，我們從他的分析：重價的門徒生活，即可看出他如何強調，信徒必須在俗世（他以路德對恩典觀念的改變，來說明信徒必須在俗世而不是在修道院）裏服事主。

- 潘霍華說：我們無論如何都不可以裝的比神更敬虔，神已經藉著主耶穌虛己為人，住在卑微的人群當中，叫我們不能不以這個世界，這個俗世的世界為我們關心的對象。
- 信仰（非宗教的基督教）卻是整體的，是一種包含整個生命的作為，耶穌並不呼召人去參加一種新的宗教，而是要人進入新的生命。因此，非宗教的基督教是指一種現世的信仰，進入生活、生命中的每個層面與部份，去參與基督的痛苦。

- 基督教不同於宗教的地方是「人的宗教意識使他在痛苦中去仰賴世上有力的神，以神為救星。聖經卻指示人去尋找一個無能無力和受苦的神。唯有受痛苦的神才能幫助人」

- 對於非宗教的基督教中的信徒應如何生活呢？潘霍華提出他的看法：「一個人必須完全過著今世的生活才能學習到信心。一個人必須放棄把自己造成某種人物的企圖，無論是想作聖人，悔改了的罪人，教徒（所謂祭司式的），義人或不義的人，病人或健康者。這就是我所說的現世的之意義，及負起生命的一切責任與困難，成功與失敗，一切經驗與無可奈何之事。就在這樣的生命中，我們才能把自己無條件地放置在神手裡，參與祂在世上的苦難，與基督在客西馬尼園一同警醒。這就是信仰，就是悔改，也就是一個人成為人和基督徒的意義（參耶利米書45章）。這樣，當我們以生活於今世參與神的苦難，成功怎能叫我們傲慢，失敗又怎能使我們走入迷途呢？」

- 基督徒蒙主呼召，要進入世界的各層面之內，不是要作特殊人，而是一個人。因為惟有完完全全生活在現實的世界裡，人才知道信仰神。這就是潘霍華對這個世代的貢獻，他對宗教提出了他的見解，也為基督教作了非宗教的詮釋。

Counseling

- 英文Counseling或Counselor這個字的用法很廣泛，從法律顧問到捐客遊說，都有人採用這個名稱。因此中文翻譯當中就有很多不同的譯法，諸如諮詢、輔導、協議、面談、顧問、協商、商議、諮詢、指導、建議、協議、謀士……等等。但『諮詢』與『輔導』是較為大部份人採用，但在教會圈裡，傾向於使用『協議』這個字眼。Counseling是以諮商理論及心理學為基礎，由諮商師運用晤談及心理改變等有關技術，來服務所需要的人。引導他人自我認知，進而能適應環境，與人建立和諧融洽的關係；有智慧地選擇人生目標，發揮長處、糾正短處，成為一個有豐盛生命的人。

- 牧養輔導（Pastoral counseling），也稱教牧協談，只是這許多工作中的一環，這工作是用許多不同的治療方法，去幫助人們克服困難，應付危機，從而得到成長；並且體驗到即使受挫折，也可以得到醫治。當一個人成長，因為危機或本身的因素而受大阻礙，受大挫折時，教會協談便成為一個治療的工具。

- 教牧心理治療的目的是為了把人帶到基督與其團契裏，使他們認罪、悔改與接受上帝的救恩，不但使他們不再在焦慮中生活，並且能用愛心對待自己與他人。

• 教牧心理治療是以聖經為根基來做心理治療的工作，因為基督教信仰相信人需要悔改重新與神建立一個和好的關係，因此，基督教的人論應用做心理治療的架構，至終目的是與神的關係和好。

教牧輔導的目的

使命——傳揚祂

教牧人員的首有事奉就是在於傳揚主，傳揚祂全備的慈愛權能豐盛救贖……的福音。

方法——諸般的智慧

許多人在教牧事工上沒有多大顯著的果效，並不一定是牧師不夠賣力，大多是方法不得要領或作法不太妥當的緣故。在這科學日新月異的新時代裡，我們傳的雖是古老不變的福音，但在方法上不應是一成不變。應該多學習一般科學的助人知識和技巧，能在教牧的事工上巧妙的運用。

方式——勸戒各人、教導各人

教牧事工主要的方式或範圍大致分為傳道、教導及醫治，而勸戒乃是醫治事工中很重要的一環。

依據——在基督裏

神一切豐盛的榮耀、慈愛、權能都在耶穌基督裏，信徒所能得到的一切生命喜樂、平安、得勝、盼望，都是在基督裏有形有體地彰顯，並豐豐富富地供應著。因為祂就是道路、真理、生命。
(約十四：6)

目的——完完全全的引到神面前

教牧事工之終極目的，並不在於解決困難、解決問題，或甚至使人得到喜樂、平安滿足而已，而是在於把人完完全全地引到神面前。使他們同享福音的應許，使他們不止有今生的盼望更有永生的盼望。

能力——照著祂在我裡面運用的大能

許多人知道錯，卻沒有力量改過來，曉得何為善，可是行出來的卻由不得已。然而基督徒卻能夠在基督裏誇勝說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」
(腓四：13)

態度——盡心竭力地勞苦

教牧諮商是一種很艱難的工作，有時也是一件吃力不討好的服事，除了清楚教牧諮商應有的立場、目的之外。還需要以諸般的智慧，運用聖靈的大能。同時在事奉中更要殷勤勞，不能鬆懈馬虎，要竭盡一切心志毅力、多方的忍耐等待，即使遇到挫折也不能氣餒，要更加積極的盡上所有的力量，使人得蒙完全的拯救。

耶穌道成肉身的模範

- 當耶穌祂的家鄉會堂內讀經時，證明了祂是不會背棄這信任和託負。祂選擇了先知以賽亞的話：“主的靈在我身上，因為祂用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人，差遣我報告被擄的得釋放，瞎眼的得看見，叫那受壓制的得自由，報告上帝悅納人的禧年。”（路四18-19）。
- 在這段經文中，非常明顯地提到釋放和醫治的互相關係。



保羅的模範

- 「我雖是自由的，無人轄管，然而我甘心做眾人的僕人……向軟弱的人，我就作軟弱的人，為要得軟弱的人。向甚麼樣的人，我就作甚麼樣的人。無論如何，總要救些人。凡我所行的都是為福音的緣故，為要與人同得福音的好處。」（林前九19~23）保羅採用的方法，都是現代心理學家所強調，就是設身處地的為人著想、接納人、把福音分享他們。
- 保羅在其他書信裡，也是用各種方法，各樣的知識勸戒各人，互相擔代、彼此接納，也彼此安慰、彼此勉勵。

耶穌助人的基礎

- 祂的人格特徵：真誠、富同情心、敏感、靈性成熟。
- 清楚曉得祂工作的使命：服事天上的父與弟兄姊妹。
- 祂有做準備的工作：祂常禱告與上帝父通、祂非常清楚聖經真理、祂了解人性祂明白人的需要，並且供應人真正所需要的。



耶穌能力的來源

- 祂的順服：因為我沒有憑著自己講，惟有差我來的父已經給我命令，叫我說甚麼，講甚麼。（約十二：49）
- 祂受膏——被差遣：眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了，聖靈降臨在他身上，形狀彷彿鴿子；又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」（路三21~22）



- 祂的權柄：因為他教訓他們，正像有權柄的人，不像他們的文士。（太七：29）
- 祂禱告的信心和力量：耶穌回答說：「我實在告訴你們，你們若有信心，不疑惑，不但能行無花果樹上所行的事，就是對這座山說：『你挪開此地，投在海裡！』也必成就。你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」（馬太二十一：21~22）



耶穌成功的秘訣

- 祂了解人的需要：福音書告訴我們，主耶穌不斷地關心周遭人的生活，他們的遭遇。祂生活的重點在於了解他人的需求。
- 祂接受人：祂對人的關心，首先建立於關心周遭人的生活，他們的遭遇。當耶穌與多馬接觸的時候，主耶穌首先接受多馬這個人，向他問安，祝福他，與他接觸。然後才針對他先前說過的話，改變他的心思。（約二十：24~28）換句話說：主耶穌先幫助（給與、照料）然後再勸誡（勸告）。



- 祂參與需要的人當中：

當耶穌與稅吏利未並一些罪人一起吃飯關心他們的心靈時我們就可以清楚的看見，祂對人的需要非常敏感，不但給予關懷，且全人參與其中。
 (路加五：27~32) 同時上帝的靈也參與祂協助的過程當中，使祂有醫治的力量。(路加五：17)

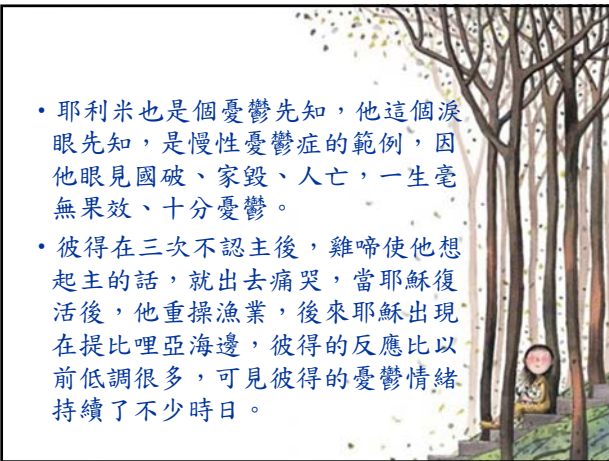


是不是基督徒就可免於憂鬱呢？。

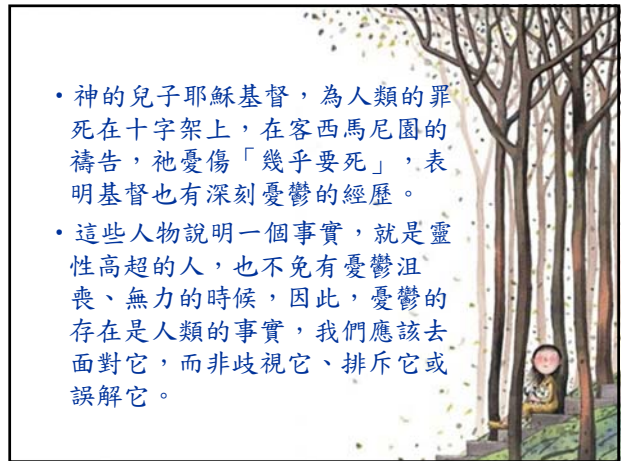
摩西帶著神的託付，領一群烏合之眾出埃及，力不能勝，又面對百姓爭鬧，他時而憤怒、時而沮喪，甚至求死，以致於他為一生所下的結論是：「其中所矜誇的不過是勞苦、煩、轉眼成空」，所以摩西是個心理憂鬱、不快的人。



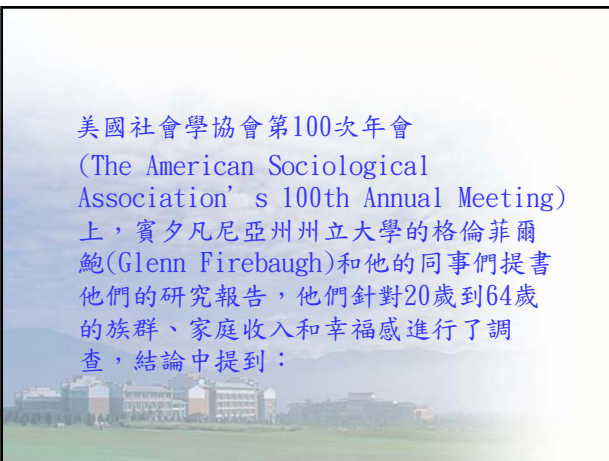
- 耶利米也是個憂鬱先知，他這個淚眼先知，是慢性憂鬱症的範例，因他眼見國破、家毀、人亡，一生毫無果效、十分憂鬱。
- 彼得在三次不認主後，雞啼使他想起主的話，就出去痛哭，當耶穌復活後，他重操漁業，後來耶穌出現在提比哩亞海邊，彼得的反應比以前低調很多，可見彼得的憂鬱情緒持續了不少時日。



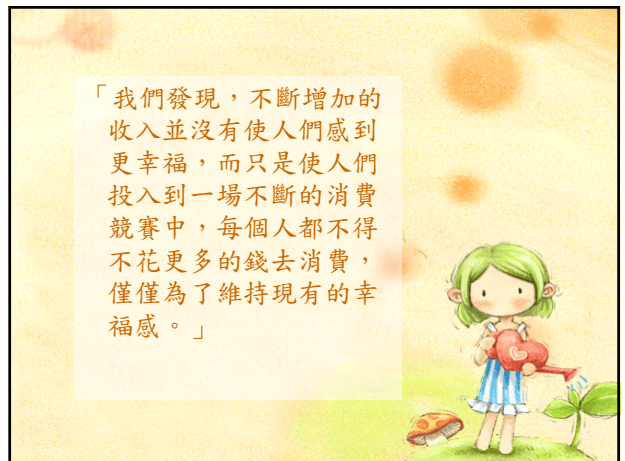
- 神的兒子耶穌基督，為人類的罪死在十字架上，在客西馬尼園的禱告，祂憂傷「幾乎要死」，表明基督也有深刻憂鬱的經歷。
- 這些人物說明一個事實，就是靈性高超的人，也不免有憂鬱沮喪、無力的時候，因此，憂鬱的存在是人類的事實，我們應該去面對它，而非歧視它、排斥它或誤解它。



美國社會學協會第100次年會
 (The American Sociological Association's 100th Annual Meeting)
 上，賓夕凡尼亞州州立大學的格倫菲爾鮑(Glenn Firebaugh)和他的同事們提書他們的研究報告，他們針對20歲到64歲的族群、家庭收入和幸福感進行了調查，結論中提到：



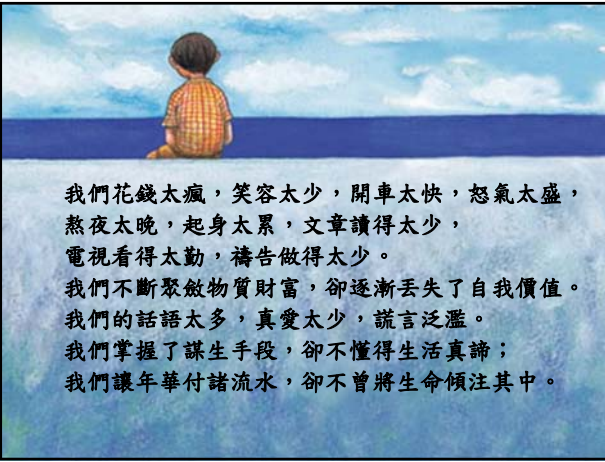
「我們發現，不斷增加的收入並沒有使人們感到更幸福，而只是使人們投入到一場不斷的消費競賽中，每個人都不得不花更多的錢去消費，僅僅為了維持現有的幸福感。」



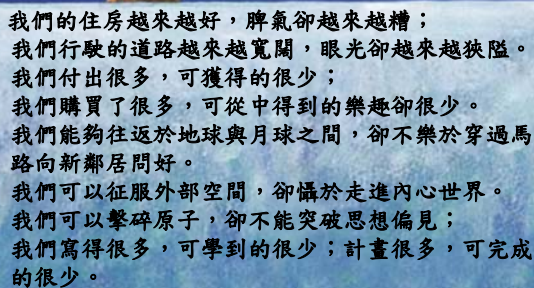


我們這個時代的尷尬


我們居住的房屋越來越寬敞，
家庭卻越來越小型化；
可以享受的生活便利日益增多，
屬於自己的時間卻日趨減少；
我們的專家越來越多，
問題卻也日漸增加；
藥物越吃越多，
健康卻每況愈下。



我們花錢太瘋，笑容太少，開車太快，怒氣太盛，
熬夜太晚，起身太累，文章讀得太少，
電視看得太勤，禱告做得太少。
我們不斷聚斂物質財富，卻逐漸丟失了自我價值。
我們的話語太多，真愛太少，謊言泛濫。
我們掌握了謀生手段，卻不懂得生活真諦；
我們讓年華付諸流水，卻不曾將生命傾注其中。



我們的住房越來越好，脾氣卻越來越糟；
我們行駛的道路越來越寬闊，眼光卻越來越狹隘。
我們付出很多，可獲得的很少；
我們購買了很多，可從中得到的樂趣卻很少。
我們能夠往返於地球與月球之間，卻不樂於穿過馬路向新鄰居問好。
我們可以征服外部空間，卻懾於走進內心世界。
我們可以擊碎原子，卻不能突破思想偏見；
我們寫得很多，可學到的很少；計畫很多，可完成的很少。

- 
- 人生就像尾巴一樣，長度並不重要，好才是最重要的。——辛尼加
 - 沒有經過反省的生活是不值得活的。——蘇格拉底
 - 人在喜笑中，心也憂愁。——箴14：13
 - 但世俗的憂愁是叫人死。——林後7：10
 - 憂傷的靈使骨枯乾。——箴17：22
 - 人有疾病，心能忍耐，心靈憂傷誰能承擔？——箴18：14


快樂和悲傷

你的快樂是你除去了面子的悲傷，
在湧生你的歡笑的同一口井，往往也充滿了你的淚水。

悲傷在你心中切割得愈深，你便能容納愈多的快樂。

盛著你的酒的杯，不正是曾受過陶工的窯火燒煉的杯嗎？

那撫慰你心靈的琵琶，不正是那被刀子挖空了的木頭嗎？



當你快樂時，深察你的內心吧。

你必會發現，只有那曾令你悲傷的，正給你快樂。

當你悲傷時，再深察你的內心吧。

你必會明白，事實上你正為曾給你的快樂的事物哭泣。

你像秤一般懸掛於你的快樂與悲傷之間。只有當你心中空無一念時，你才能平衡靜止。

(Kahlil Gibran, The Prophet, 1883-1931)



痛苦

痛苦好比果子的核必得裂開以使它的心曝曬於陽光下，同樣的，你也必須知道痛苦。

如果你能保持你的心驚奇於每日生命的奇蹟，你的痛苦便不會比你的快樂少一分奇妙了；你便會接受你心的每一個季節，就好比一向接受那經過你田地的每一季節。你便能寧靜的觀察你痛苦的冬季。你的痛苦多半是自取的，它是你內在的醫生治療你心病的苦方。

(Kahlil Gibran, The Prophet, 1883-1931)

宗教信仰與生活關係

- 不上教堂的人其自殺的可能性比經常上教堂的人高出四倍（1972）。
- 宗教信仰與藥物濫用的比例成現負相關（一份對14,000名年輕人的調查）。
- 宗教信仰較薄弱或完全沒有信的族群其酗酒問題最嚴重。
- 高度宗教奉獻和低度的憂鬱、壓力，以及更高的抗壓力之間有正相關。

- 上教堂和離婚之間有很強的負相關。
- 以上教堂來預測婚姻滿意度的效果要優於其他任何預測因子。
- 有強烈宗教信仰的人對生活有較高的整體滿意度與幸福感。
- 有宗教信仰與常上教會的人血壓明顯較低。

快樂使你長壽

- 一個長達14年的追蹤研究發現，較樂觀、持有正面思考的人活得較久。研究人員在1975年，先讓660個超過50歲的人回答一些問卷，以了解他們的態度與想法。到1998年，研究人員追蹤發現，那些對「年老」持正面態度的人比負面的人多活了7.5歲。
- 肯德基大學最新的研究也發現，正面情緒和長壽間，的確有很緊密的關係。他們研究了180個神職人員，結果發現，那些20幾歲就表現出正面快樂情緒的修女，比那些不快樂的多活了9.3歲。

快樂的來源

- 加州大學河堤分校研究：一個人能不能得到心中真正的喜悅與快樂，50%來自基因因素，10%來自外在因素，40%來自自己是否努力快樂。
- 亞利桑那州心理學家Beck，研究中樂透與意外而癱瘓的人何者快樂？結果顯示後者更快樂。換言之，真正的快樂是由內而生的。

(康健62期, 2001.1)

- 健康與快樂是實現夢想的基礎，更是一種責任。
- 希望幸福有兩個途徑，一是減少慾望，二是增加自己所擁有的。—富蘭克林
- 幸福在我家的爐邊成長，而不該在別人家的庭院摘取。—傑羅德
- 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。 —箴12：25
- 你要保守你的心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。 —箴4：23
- 我的心歡喜，我的靈快樂；我的肉身也要安然居住。 —詩16：9

「人間幸福與其說是一次難得的好運所帶來，不如說是每天生活中所出現的小好事所造成的。」

～～富蘭克林
(B. Benjamin Franklin,
1706-1790)



「幸福的生活有三個不可缺少的因素：一是有希望，二是有事做，三是能愛人。」

《花香滿徑》

——英國愛爾蘭著名聖經註釋學家巴克萊 (William Barclay, 1907-1978) 博士



心理健康—適應良好者之特質

1. 積極的自我觀念—能了解自己並接受自己。
2. 對現實有正確的知覺能力—能面對現實並可有效地適應。
3. 從事有意義的工作—有工作、勤於工作並熱愛工作。
4. 良好的人際關係—能有朋友且有親密的朋友。
5. 平衡過去、現在和未來的比重—活在現實生活中，擷取過去之經驗，並策劃未來。
6. 能自我控制感受與情緒—真實且實際地感受與情緒，並恰如其分地控制。
7. 身體健康—健康的心理基於健康的身體，方能在情感、意識、認知和行為上，運作正常。

自我接納與肯定

你的使命完全適合你

- 蜜蜂做工時是滿足地亨著曲調，牠們可沒有哀嚎。
- 一位經濟學家曾這樣說：「失業是人類特有之事，其他的生物似乎都知道該做些什麼。」
- 除非真正了解自己且自我肯定，否則人們找不到自己的使命。
- 失落的一角(摘錄)

激勵高手—挑戰自我、超越巔峰

戴晨志

• 寫了《攀峰》的朱仲祥先生雖然因為肌肉萎縮，只能趴著生活，連唸書都很困難。然而，他現在不但能教人電腦，而且可以用英文對外國人演講，這是連一般人都很難做到的是事。雖然他只能趴著，但是他的成就讓他成為一位巨人，連陳總統都去拜訪他；如果我們做事不夠積極努力，跟朱仲祥比起來，我們就成了小矮人了。

• 朱仲祥說：

「傷心是人生的功課，眼淚流過以後，就要勇敢接受自己、接受現實。」
「一個人的態度決定了一個人的高度。」
「除非有夢，否則一事無成。」

• 「我經常想到我的死亡，想到我的葬禮！希望當那一天來臨時，神父在為我致頌辭的時候，不要提到我曾經是一個孤兒，有過坎坷的身世；更不必提到我有過一些微不足道的小聰明；而要說我是一個努力以赴的人，說我是一個不論有多大困難加身，也不輕易放棄的人。」

• 「一定要說我是一個篤信耶穌基督的人，說我是一個有著很多的缺點，卻每天掙扎地要克服改掉這些缺點的人。我不會留下任何精緻或奢侈的東西，我只要留下一個已經奮鬥過和奉獻過了的生命」。

不相愛即如死滅

~大詩人奧登 (W. H. Auden)



一無所知的人，就一無所愛。
一事不做的人，就一事不懂。
一事不懂的人，就一無所值。
那能夠懂得的人，就能夠愛、
能夠關懷、能夠了解。
對於一件事情越有所知，
愛越大。
認為一切果實都像草莓一樣
同時成熟的人，
對於葡萄一無所知。~Paracelsus



- 愛是能力，而不是對象的問題。
- 愛是生命中一種積極主動的力量。
- 愛需包含照顧（關懷）、責任、尊重、了解之積極之行動元素。
- 愛是主動關懷被愛者的生命及成長。

~Erich Fromm

愛



Tuesdays with Morrie (最後14堂星期二的課) 中一再地強調：
「愛會得勝，愛一向都得勝」

Morrie 即使在臨終，仍訴說一個真實有力的信念：「生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你週遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情！」。



