

肯定，是教会关顾的策略和方法

第一讲

教会关顾模式及肯定的定义

倪星群

医学博士,道学硕士,注册心理治疗师

加拿大环球广播中国事工部

2022年2月12日



肯定，是教会关顾的策略和方法

1. 教会关顾模式及肯定的定义
2. 肯定的作用及无效的危害
3. 肯定的技巧和层次
4. 肯定在教会关顾中的应用策略和肯定的练习



1、教会关顾模式及肯定的定义

- 1) 教会关顾模式
- 2) 肯定的定义
- 3) 肯定不是...
- 4) 肯定的关顾模式



1) 教会关顾模式

- A. 教会关顾的概念
- B. 教会关顾的形式
- C. 心理辅导的目的
- D. 教会是整全关顾的社区



1) 教会关顾模式

A、教会关顾的概念

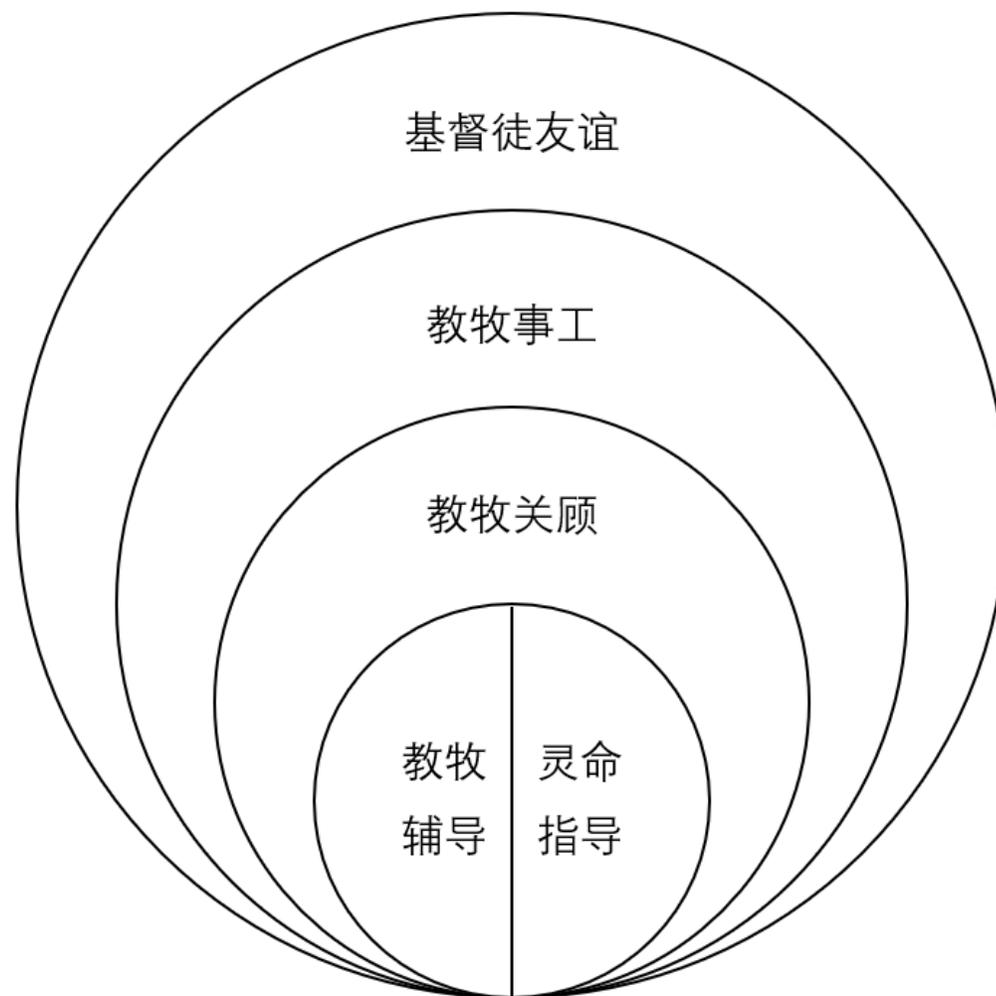
- 教会关顾是在教会里发生或者由教会组织的对他人的关怀、支持和帮助。
- 教会不是一种建筑，而是由信靠神的信徒所组成。
- 因此，教会关顾可以理解为由基督徒按照神的教训提供的，帮助他人克服困难，实现身心灵健康成长的过程。
- 特征：神就是爱



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

- 五种形式的基督徒关怀
(Benner 2003)



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

- 基督徒友谊
 - 基督徒友谊是单纯地关心自己所爱的人
 - 传递神的爱
 - 不需要正式的和专业的关顾技巧
 - 能够涵盖非常广泛的人群
 - 信仰与生活的有机结合



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

- 教牧事工
 - 讲道
 - 教学
 - 敬拜
 - 行政管理
 - 社区服务
 - 领导力发展



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

- 教牧关顾
 - 探望病人
 - 照顾临终者
 - 安慰丧亲者
 - 鼓励疏远的人和解
 - 支持那些正在挣扎或面临任何困难的人
 - 家庭探访
 - 培养和保护会众的信仰
 - 讲道
 - 教学
 - 代祷
 - 管理圣礼



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

- 教牧辅导
 - 个案辅导
 - 为那些面临损失、或失望的人提供鼓励和指导
 - 帮助他们的个性的成长和发展
 - 帮助人们更有效地应对生活问题、内心冲突和/或激烈的情绪
 - 帮助个人、家庭成员和夫妇解决人际关系紧张，建立健康而有效的亲密关系



1) 教会关顾模式

B、教会关顾的形式

• 灵命指导

- 灵命指导是一个祈祷过程，帮助求助者与神建立更深层次的个人关系
- 更有效地关注与上帝的个人交流
- 回应这位亲自沟通的上帝，以祈祷将自己的心声告诉神，做世上的光和盐
- 与神建立亲密关系，体恤神的心意，向神而生，有人生的归属感
- 活出这种关系的后果，遵循神的使命，做身心灵健康的榜样



1) 教会关顾模式

C、心理辅导的目的

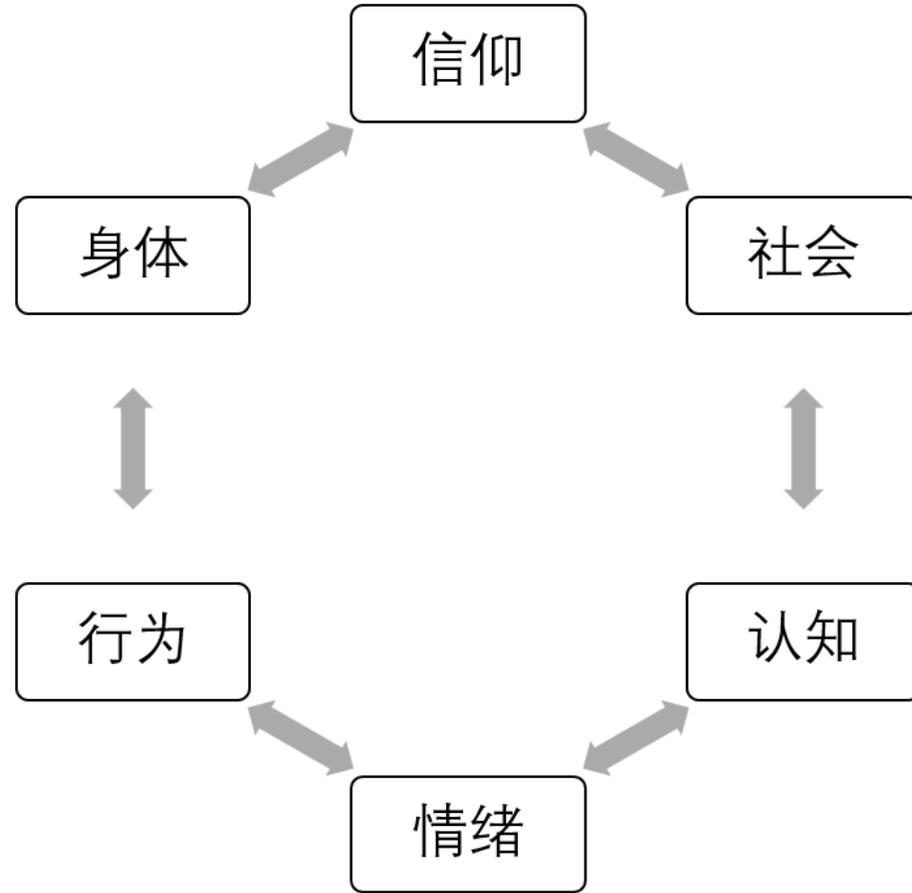
- 症状缓解
- 自我理解
- 学习新技能和改变行为
- 解决冲突
- 支持
- 灵命成长和人格完整
- 自我发展和成长



1) 教会关顾模式

D、教会是整全关顾的社区

- 整全关顾



1) 教会关顾模式

D、教会是整全关顾的社区

• 社区咨询

- 在家庭或者社区里建立更好的社会支持
- 更多机会获得他人的帮助
- 教授社交技能
- 培训和装备非专业人士参与社区帮助
- 预防个人和群体发展中的问题
- 改变社区， 处理社会问题



2) 肯定 (validation) 的定义

- A. 肯定的定义
- B. 肯定与同理心
- C. 肯定是习得的



2) 肯定 (validation) 的定义

A、肯定的定义

- 牛津英文字典：肯定是确认或者认为有效的行动，加强、加固、确认；建立或者批准为有效。有充分的事实依据，或建立在合理的原则上，并完全适用于所处场景或情况；健康和力量，价值或价值的性质，功效。
- 韦伯斯特在线词典 (www.websters-onlinedictionary.org)：肯定是使有效、证实或确认。有效意味着得到客观事实或公认权威的支持。
- 肯定为在同理心理解患者的感受和观点的基础上，实现在某种程度上有效的沟通(Koerner & Linehan, 2012)。



2) 肯定 (validation) 的定义

A、肯定的定义

- 肯定意味着：
 - 在另一个人的观点或处境中找到真理的核心；核实情况的事实。
 - 承认一个人的情绪、思想和行为是有原因的，因此是可以理解的。
 - 肯定不一定意味着同意。
 - 不要肯定事实上证明是无效的内容(Linehan, 2014)



2) 肯定 (validation) 的定义

B、肯定与同理心

- 肯定和同理心两者之间的重叠
 - 同理心交流本身就是肯定。
 - 肯定总是包括精确的认知、承认和认证现况。肯定他人，就需要理解他们，而同理心就是了解他人的过程。



2) 肯定 (validation) 的定义

B、肯定与同理心

- 肯定和同理心之间的根本差异
 - 同理心是在他人的位置理解他们的想法和情绪；肯定用言语或者反应与一个人交流肯定他们的情绪、反应和行为方式。
 - 心理治疗中肯定依赖于治疗师的能力，但在与被关顾者的互动中，我们要检查此时此刻的同理心。
 - 同理心是临床肯定的必要条件，但是，不是充分条件。肯定是基于同理心体验的结论之上的，但是它也分析真理、智慧、效率等。
 - 虽然在某些水平上患者所有行为可以被肯定，但是不能在同一水平上肯定。这些是肯定和同理心在层面上的不同。



2) 肯定 (validation) 的定义

C、肯定是习得的

- 肯定的内容是客观的存在，是真实的
- 在特定情况下是合理或合法的
- 是规范性的：任何人都会这样想/感觉/需要/做
- 肯定是可以学习的
- 练习、练习、再练习!



3) 肯定不是...

- A. 肯定不是正常化
- B. 肯定不是没有出路及没有希望的评论
- C. 肯定不是不真实的鹦鹉学舌
- D. 肯定不是给予不应有的赞美
- E. 肯定不是强化不受欢迎的行为
- F. 肯定不是撒谎
- G. 肯定不是同意



3) 肯定不是...

A、肯定不是正常化

- 求助者：我感到很内疚。什么样的妈妈不愿意和孩子们在一起呢？我已经好几个星期不想参加他们的训练和比赛了。哪怕是吃饭，我也很难直接坐到餐桌上。
- 治疗师：你知道我帮助过很多像你这样的人。抑郁削弱了他们的兴趣和精力，你并不孤单，这就是抑郁症的作用。（使体验正常化）
- 治疗师：你很难行动起来，而且大多数时候你觉得自己做不到。我能看到这种抑郁症症状已经使你变得多么虚弱，现在你也陷入到内疚之中，因为你担忧这些症状可能会对你的孩子产生影响。（肯定了体验）(Pederson, 2015)

3) 肯定不是...

B、肯定不是没有出路及没有希望的评论

- “不要哭！你哭死了也没有用。”
- “别担心，会好起来的。”
- “事情太糟糕了，不会再糟糕了。”
- “别担心，要快乐！”



3) 肯定不是...

C、肯定不是不真实的鹦鹉学舌

- 鹦鹉学舌
 - 仅仅重复被关顾者的话
 - 给人刻板、无聊的感觉



3) 肯定不是...

D、肯定不是给予不应有的赞美

- “你做得很好。”
- “你看得真准。”
- “干得漂亮。”
- “很不错。”



3) 肯定不是...

E、肯定不是强化不受欢迎的行为

- “扔掉玩具表达了你的愤怒。”
- “摔门而出只是发泄了你的不满。”
- “不让你的配偶掌握家里的经济是对家庭的保护。”
- “骂他几句没有什么问题。”



3) 肯定不是...

F、肯定不是撒谎

- “我完全明白了你要表达的意思。”
- “我完全能够理解你的感受。”
- “我明白了你与你的配偶之间的矛盾（事实上对方一直在说他与他的岳母之间的问题）。”
- “我理解你最近一个月情绪很低落（对方所说的是最近一年以来的感受）。”



3) 肯定不是...

G、肯定不是同意

- 求助者：就在要来这里之前，我又尝试着与我的丈夫商量个事，但是，他不理睬我，好像没有听到我说话一样。他让我很不开心。
- 治疗师：他确实让你很不开心了。（同意）
- 治疗师：我能够感觉到你很不开心。从你的陈述来看，你的不开心与你们夫妻间的消极负面的互动相关联。（肯定）



4) 肯定的关顾模式

- A. 属神的肯定
- B. 肯定是神的旨意
- C. 肯定的教会关顾模式



4) 肯定的关顾模式

A、属神的肯定

- 属世的肯定寻求世界的标准，作为评判或认可的基准
- 属神的肯定是在终极权威的唯一来源中寻求我们的答案
- 肯定有绝对的标准，不会因时因地或者因人而异
- 我们知道神就是爱，是爱的源头，是永远也不会枯竭的
- 歌罗西书2:8警示我们：**你们要谨慎，恐怕有人用他的理学和虚空的妄言，不照著基督，乃照人间的遗传和世上的小学就把你们掳去。**



4) 肯定的关顾模式

B、肯定是神的旨意

- 你们当以基督耶稣的心为心：他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至於死，且死在十字架上。所以，神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，无不口称“耶稣基督为主”，使荣耀归与父神。（腓利比书2:5-11）



4) 肯定的关顾模式

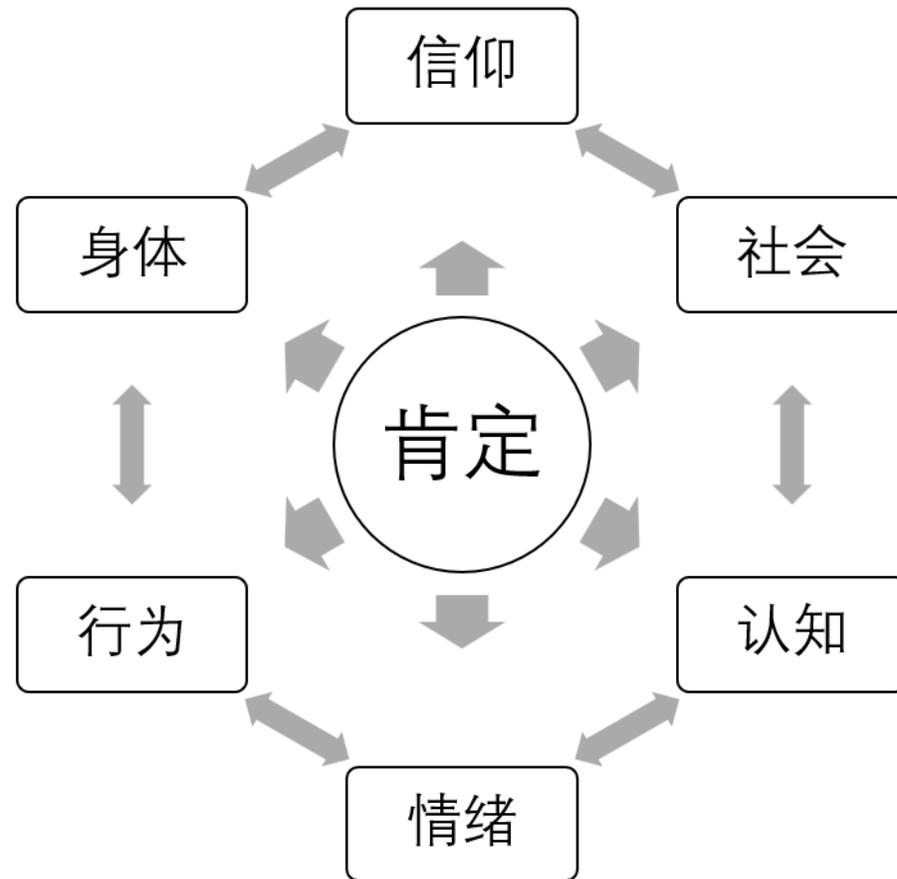
B、肯定是神的旨意

- 那女人知道不能隐藏，就战战兢兢的来俯伏在耶稣脚前，把摸他的缘故和怎样立刻得好了，当著众人都说出来。耶稣对他说：“女儿，你的信救了你；平平安安的去吧（路加福音8:47-48）！”



4) 肯定的关顾模式

C、肯定的教会关顾模式





晨星心理咨询与心理治疗

www.nipsychotherapy.com