

肯定，是教会关顾的策略和方法

第四讲

肯定在教会关顾中的应用策略 和肯定的练习

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



4、肯定在教会关顾中的应用策略和肯定的练习

- 1) 道成肉身是最彻底的肯定
- 2) 耶稣是肯定的榜样
- 3) 肯定的应用策略
- 4) 肯定的注意事项
- 5) 肯定的练习



1) 道成肉身是最彻底的肯定

- A. 道成肉身
- B. 从道成肉身看肯定



1) 道成肉身是最彻底的肯定

A、道成肉身

- 道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理（约翰福音1:14）。



1) 道成肉身是最彻底的肯定

A、道成肉身

- 道成肉身肯定了人类，也肯定了神
 - 人类的起源
 - 人类是依照神的形象所造
 - 心灵的起源
 - 神与人类的约定
 - 承认人类的罪性，并实践救赎
 - 神与我们联合
 - 神在基督里向人类显现
 - 基督是神与人类之间的中介
 - 基督启示了神的存在
 - 基督是神存在的标志
 - 基督是圣灵的承载者
 - 基督是属神生命的样板(McGrath, 2011)。



1) 道成肉身是最彻底的肯定

B、从道成肉身看肯定

	道成肉身	肯定
主体	耶稣基督	基督徒关顾者
离开	父神	放下自己的想法和情绪
成为	完全的人	同理心理解被关顾者
保守	完全的神	基督徒身份，神的儿女
服务	全人类	被关顾者
提供	救赎和永生	医治和引导
福音	载体	传递福音的管道
圣灵	受耶稣的差遣	圣灵引导关顾者和被关顾者
能力	全能	有限
显示	三位一体的真神	神的创造、圣灵的引导、耶稣的救恩
智慧	奇妙，策士	获得智慧
恩典	恩典、真理	输送恩典和真理的管道
目的	称义、成圣、得荣耀	称义、成圣、得荣耀
自由意志	允许有自由意志	尊重被关顾者的选择
全人关怀	整全关怀	整全关怀

2) 耶稣是肯定的榜样

- 他们聚集的时候，问耶稣说：“主啊，你复兴以色列国就在这时候吗？”
- 耶稣对他们说：“父凭著自己的权柄所定的时候、日期，不是你们可以知道的。但圣灵降临在你们身上，你们就必得著能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”
(使徒行传1:6-8)



2) 耶稣是肯定的榜样

- 有一个长大麻疯的来拜他，说：“主若肯，必能叫我洁净了。”
- 耶稣伸手摸他，说：“我肯，你洁净了吧！”
- 他的大麻疯立刻就洁净了(马太福音8:2-3)。



2) 耶稣是肯定的榜样

- 彼得说：「主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去。」
- 耶稣说：「你来吧。」
- 彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去；（马太福音 14:28-29）



2) 耶稣是肯定的榜样

- 有一个迦南妇人，从那地方出来，喊著说：「主啊，大卫的子孙，可怜悯我！我女儿被鬼附得甚苦。」
- 耶稣却一言不答。
- 门徒进前来，求他说：「这妇人在我们後头喊叫，请打发他走吧。」
- 耶稣说：「我奉差遣不过是到以色列家迷失的羊那里去。」
- 那妇人来拜他，说：「主啊，帮助我！」
- 他回答说：「不好拿儿女的饼丢给狗吃。」
- 妇人说：「主啊，不错；但是狗也吃他主人桌子上掉下来的碎渣儿。」
- 耶稣说：「妇人，你的信心是大的！照你所要的，给你成全了吧。」
- 从那时候，他女儿就好了（马太福音15:22-28）。



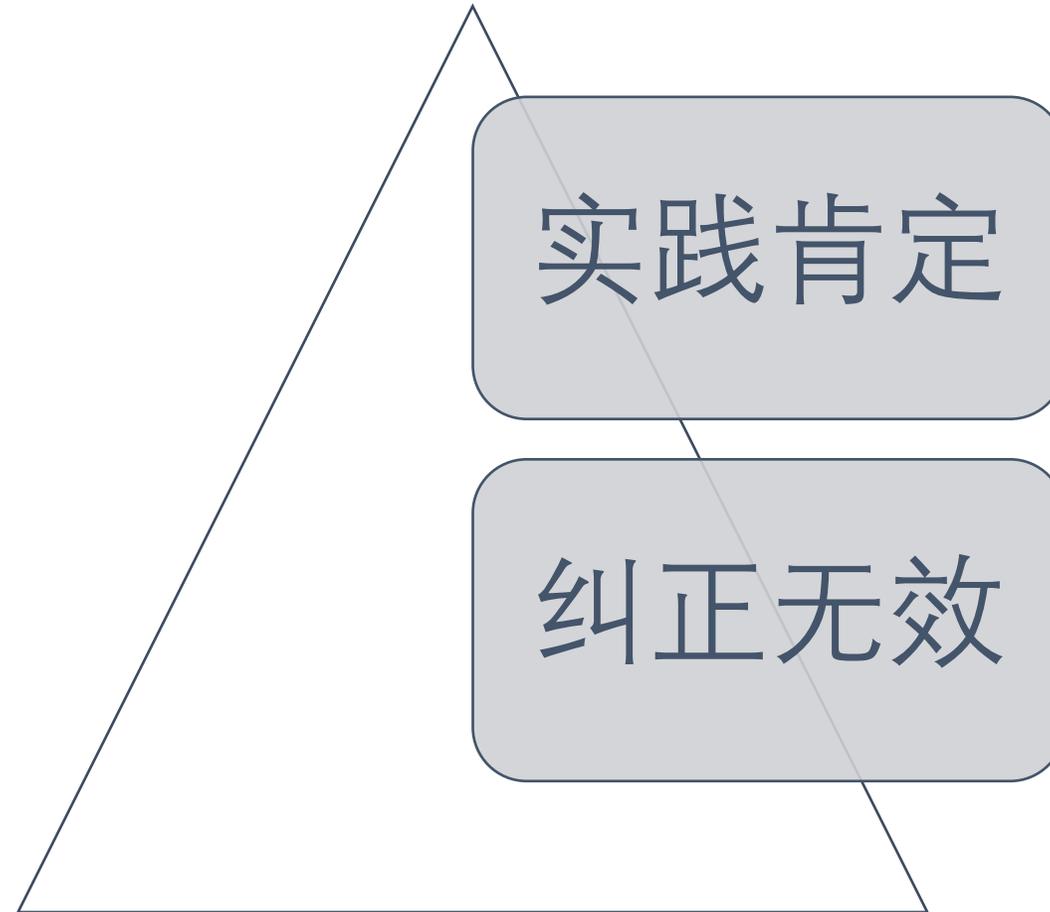
3) 肯定在教会关顾中的应用策略

- A. 肯定的应用策略
- B. 肯定与灵命成长



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

A、肯定的应用策略



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

A、肯定的应用策略

- 纠正无效：打破无效循环
 - 首先肯定自己
 - 安慰自己：自我尊重，接纳自己
 - 记住自己真正的（长期）目标：尤其是关系目标
 - 利用关系正念培养同理心和肯定的潜力：相信自己有能力和技巧减轻对方的痛苦
 - 接纳事物真实的样子（不必要是自己期待它们的样子）：至少此时此刻
 - 发现希望：三次肯定规则
 - 面对否定，如果我们有意愿和勇气去连续肯定三次，对方几乎总是会停止攻击和负面反应
 - 首先可以在自己的脑海里或者面对镜子多次练习



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

A、肯定的应用策略

- 纠正无效：修复无效行为
 - 真实，有修复的愿望，不是为了要做而做
 - 专注觉察自己的无效行为对对方的影响，产生的痛苦
 - 允许对方感到不愉快，着眼未来，不要期盼抹去已经造成的创伤
 - 准确表达和描述自己做过什么，知道了对对方的伤害



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

A、肯定的应用策略

- 实践肯定
 - 认识肯定
 - 理解肯定
 - 应用肯定



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

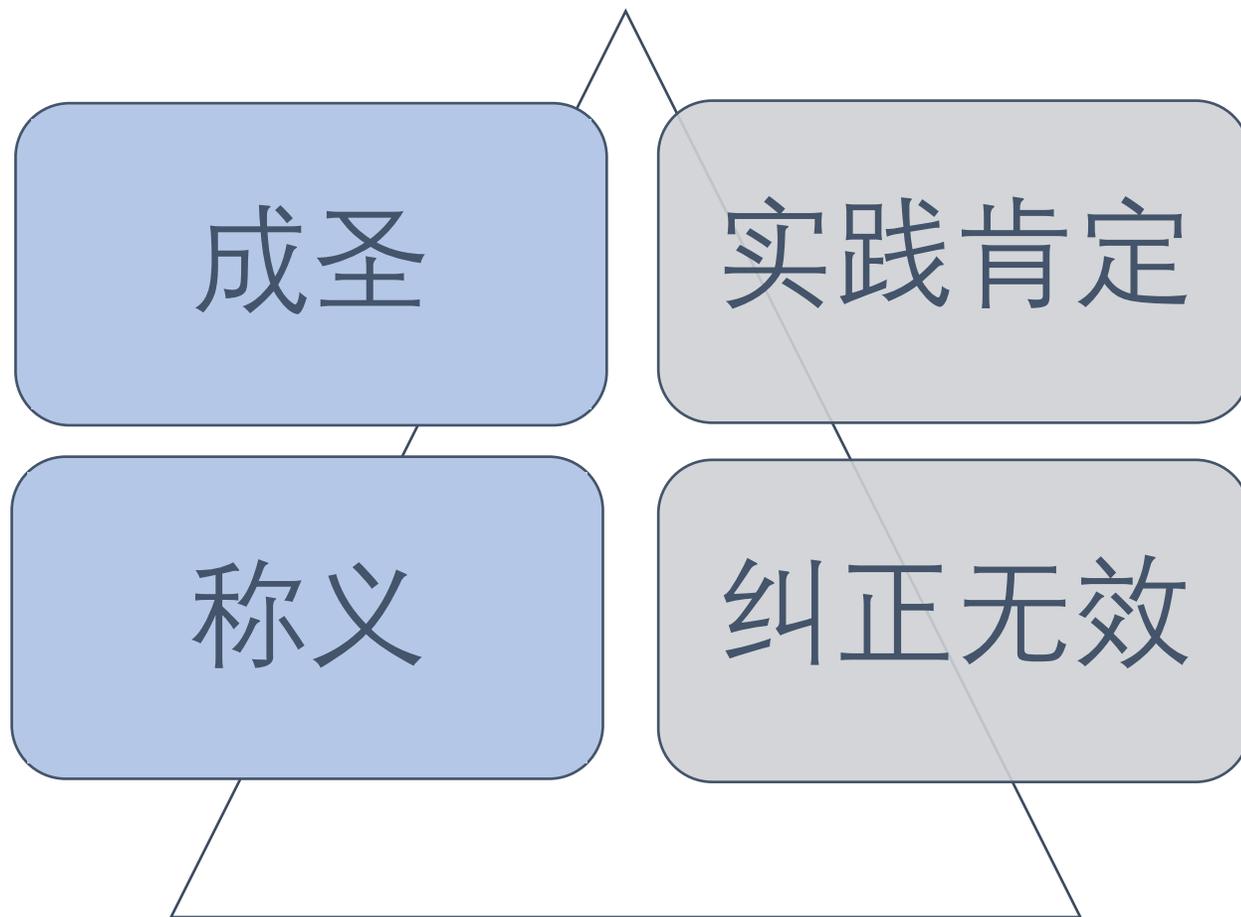
B、肯定与灵命成长

称义	成圣
被宣告	被建立
被注入义	参与义
司法式的裁决	生活上的过程
神为人作成的	神在人身上的工作
根据基督已成就的赦罪	根据基督仍运作的主权
用受死来成就	用生活来彰显
成圣的基础	称义的果效
完成于重生之时	完成于见主面之时



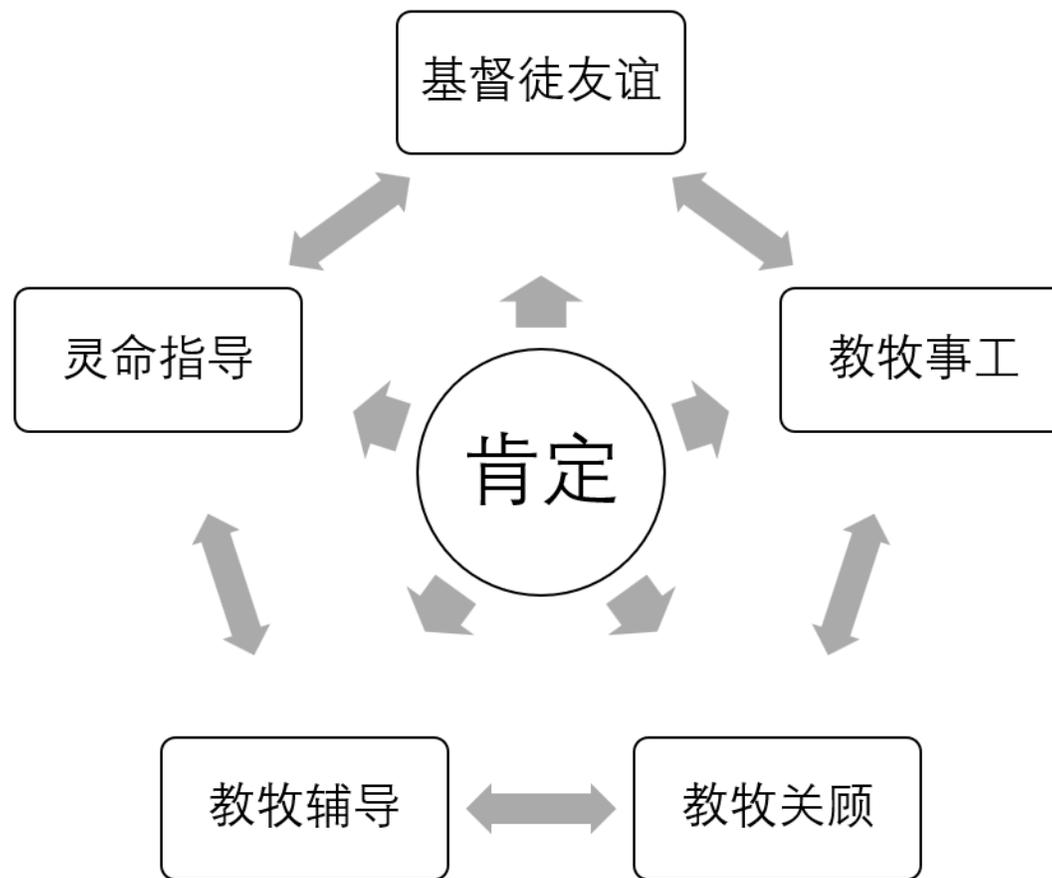
3) 肯定在教会关顾中的应用策略

B、肯定与灵命成长



3) 肯定在教会关顾中的应用策略

B、肯定与灵命成长



4) 肯定的注意事项

- 肯定的障碍
 - 缺乏肯定的技能
 - 强烈的情绪
 - 缺乏意愿
 - 担心被关顾者的状况恶化



4) 肯定的注意事项

- 不要争论或对抗。
- 不会试图强力要求对方了解我们的行为。
- 如果对方不希望被引导，不会尝试引导对方适应或看到自己的盲点。
- 不使用积极或消极强化来影响对方的行为。
- 不使用需要精确规则或方向来呈现帮助的肯定。
- 我们不是权威的，而是一个培养对方成长的促进者(参照Feil & de Klerk-Rubin, 2012)。



5) 肯定的练习

辨别肯定词句

1	“克服自己！”
2	“别告诉我你因为丢了那个破旧的背包而难过。无论如何，你对美人鱼的东西来说太老了。”
3	“当你的朋友和别人过夜时，这很难。我猜你觉得被冷落了。”
4	“你当然害怕上新学校。谁都会紧张。”
5	“我以前也嫉妒我姐姐。”
6	“如果你再关上那扇门，我会把它从铰链上取下来，你就没有门了。”

5) 肯定的练习

辨别肯定词句

- 你女儿上初中，哭是因为她喜欢的男孩不喜欢她。
 - a. “亲爱的，你还太小了，怎么也想不到男孩子的心思。”
 - b. “我已经告诉过你你的这种态度了。现在看看它把你弄什么样子了？”
 - c. “我很抱歉你受伤了。我知道你真的很喜欢他。”
 - d. “过几天你会感觉好些。现在让这些感觉过去吧。”



5) 肯定的练习

将无效表达变为肯定表达

无效
“情况可能更糟”
“听起来没那么糟糕”
“你会好起来的”
“我不想听”
“你反应过度”
“别这么爱哭”
“有什么大不了的？”

5) 肯定的练习

教会关顾中的案例

1. 朋友组织几个家庭星期日外出聚会烧烤，邀请你参加。当你告诉他你要到教会参加崇拜时，他说：“你在星期日总是去教会，一次不去没有什么关系吧。今天有几个朋友是很久没有见过面的，你不要扫兴啦。”



5) 肯定的练习

教会关顾中的案例

- II. 探访参加教会活动一段时间的慕道友，他最近已经有几个星期没有在教会里出现了。当你进入他的家时，他直接说：“你到我家做客，我欢迎。如果你是要我回教会，那就免谈。”



5) 肯定的练习

教会关顾中的案例

- III. 到医院看望患有癌症的基督徒，她对你说：“我的淋巴瘤发现得比较晚，初步检查后，医生认为有一些转移的迹象。现在，一边要等待进一步的检查，一边要在两天后开始第一次化学治疗。我对肿瘤的恶性程度和转移程度很担忧，对治疗效果没有信心，而且对化疗的副作用有恐惧感。”



5) 肯定的练习

教会关顾中的案例

- IV. 一对夫妻与你约好面谈时间，一见面，丈夫就向你抱怨着，说“这日子没有办法过了，她（指着太太）成天说我这个事没有做好，那个事没有做好，唠叨过没完没了。而我要她与和我一起读经和祷告，她又没有回应。”



5) 肯定的练习

教会关顾中的案例

- V. 教会里一位关顾组的成员对你说：“我自觉投入了很大的热情和很多的时间在关顾事工里，但是，我好像没有看到什么成效，有些筋疲力尽的感觉了。”





晨星心理咨询与心理治疗
www.nipsychotherapy.com