成长在转折处 -
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第四课
从诗篇看情绪处理

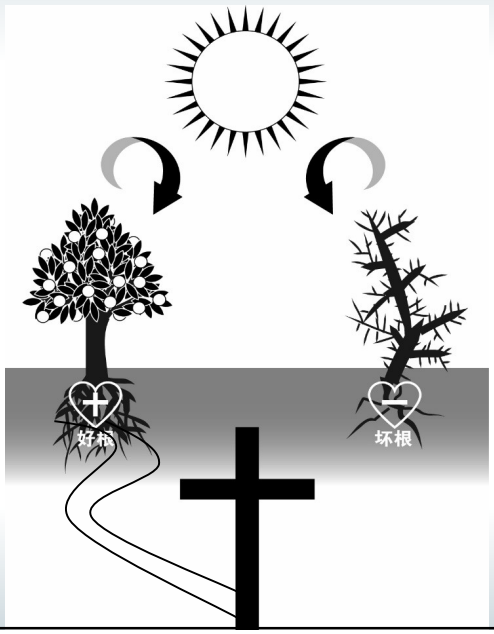
陈宜一师母

- 小组分享
  每周请两个小组组长在大群里,
  精简分享你们的周间讨论学习.
- 成长的特色
  像面向对的方向,往上走的yoyo

圣经辅导模式-大图画

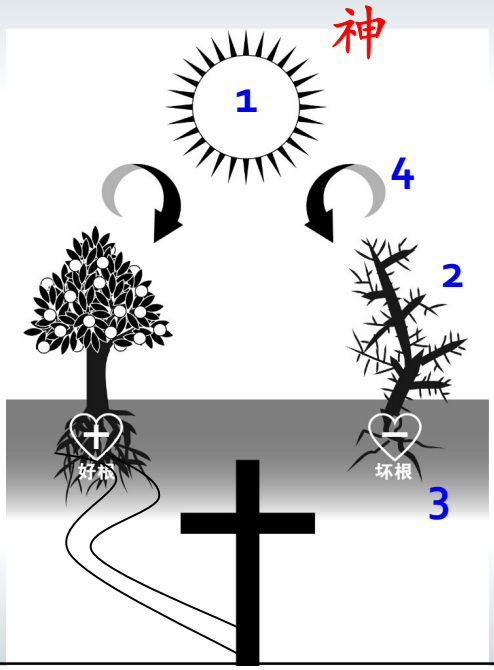
耶利米书17:5-10

耶和华如此说、倚靠人血肉的膀臂、心中离弃耶和华的、那人有祸了．因他必像沙漠的杜松、不见福乐来到、却要住旷野干旱之处、无人居住的碱地。倚靠耶和华、以耶和华为可靠的、那人有福了。他必像树栽于水旁、在河边扎根、炎热来到、并不惧怕、叶子仍必青翠、在干旱之年毫无挂虑、而且结果不止。人心比万物都诡诈、坏到极处、谁能识透呢。我耶和华是鉴察人心、试验人肺腑的、要照各人所行的、和他作事的结果报应他。



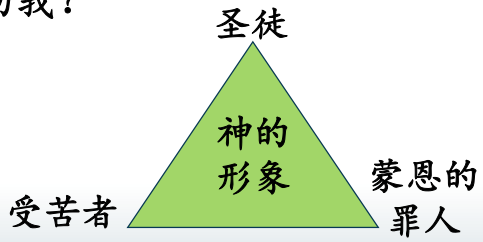
神的大图画-八大问题

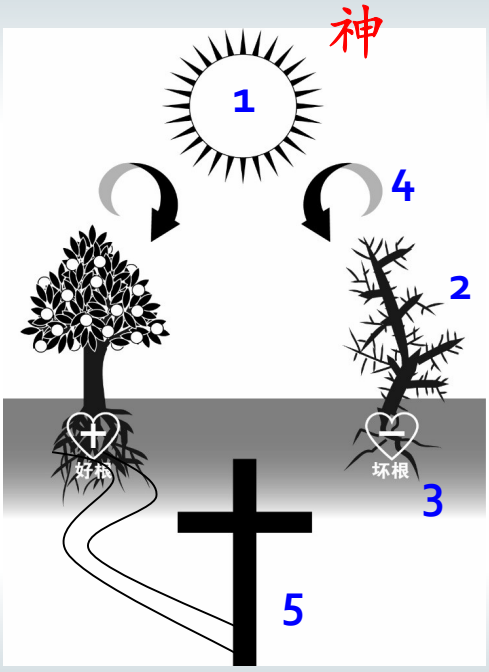
1. 炎热
   - 我的处境如何?
   - 哪种情况特别容易引发问题?
2. 坏果/荆棘反应
   - 我如何反应(言行、肢体语言、情绪)?
3. 坏根/倚靠人的心
   - 我想要/惧怕什么?
   - 我相信什么?
   - 什么控制了我?
4. 坏的后果



神的大图画-八大问题(续)

5. 十字架
   - 神是谁？他是怎样的一位神？
   - 十字架成就了什么？
   - 神说了什么关乎我和我处境的话？
   - 神应许什么？他赐我什么资源来帮助我？



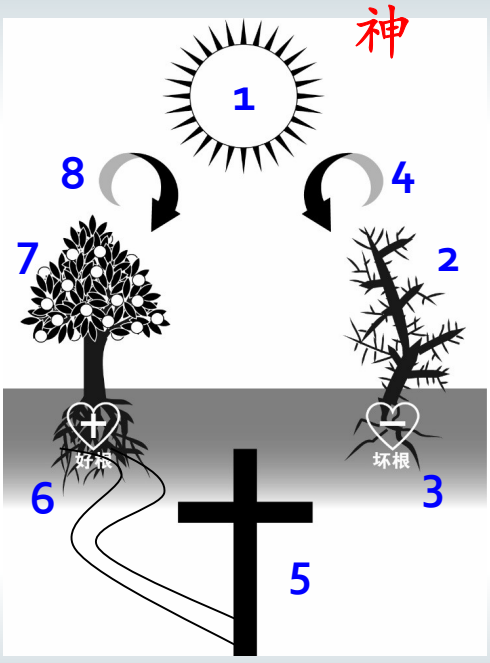


神的大图画-八大问题(续)

6. 好根/倚靠神的心
   - 什么合神心意的信念与欲望应掌管我的心？
   - 我有那些信念及欲望需要认罪悔改？以悔改及信靠来寻求神
7. 好的果实
   - 我可以如何以智慧的爱回应，而因此荣耀神？
8. 好的后果

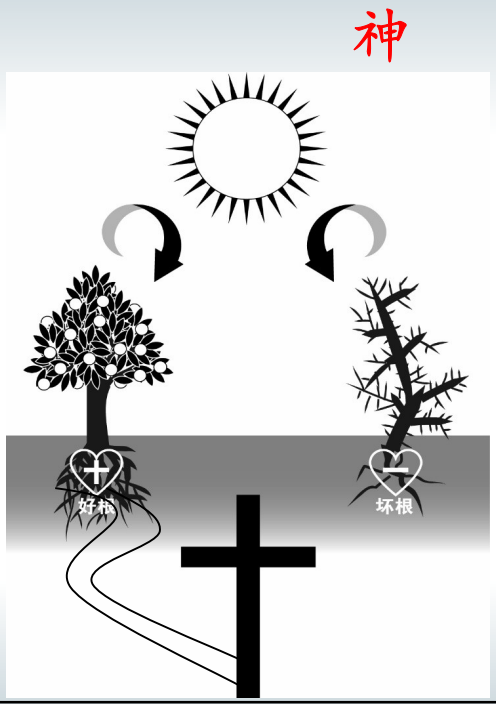
问：这大图画里，如果可以分割的话(其实不能分割)，哪个最重要？

问：好根有什么特色？
   - 常住在基督里/枝子接在葡萄树上/倚靠神/悔改



如何用圣经辅导
来帮助福音朋友认识主?

1. 从炎热切入
   - 进入他的世界
   - 体现基督的爱
   - 标明他的情绪
2. 学习问问题
3. 祷告求神赐智慧, 如何从对方的话语连接到神及祂的救恩
4. 恰当时候, 分享这位神….
5. 祷告交托



成长在转折处 -
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第四课
从诗篇看情绪处理

陈宜一师母

面对情绪

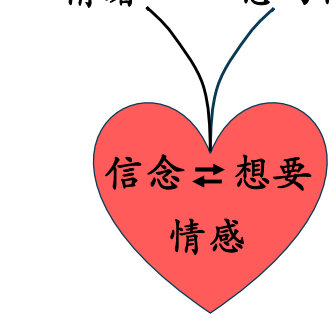
提问

当你有灰心/失望/焦虑/惧怕/怒气各样的情绪，或对神有疑问/失望/甚至怒气时，你如何面对？

- 习惯向人说？向自己说？或向神说？
- 压抑负面情绪/心中的疑问，或尽情发泄/甚至几近亵渎神
- 在面对以上的情绪时，哪里是你的避风港？
- 你犹豫和神说吗？为什么犹豫？
- 你觉得光景不好，不敢到神面前
- 你觉得和神关系不好，神不一定愿意听
- 你想和神说，又不知如何说

面对情绪

情绪：一扇通往内心世界的窗户



极端处理方式

- 随意发泄，几近亵渎神
- 压抑负面情绪以及心中的疑问

神透过哀歌诗篇，给了我们第三条路

提醒：

1. 情绪不总是整齐有序，划分清楚
2. 有的惧怕是中性的

神为何给我们哀歌诗篇

?

1) 透过哀歌诗篇，神邀请我们把情绪带到到他面前，祂要牧养我们的情绪.
2) 哀歌诗篇指向主耶稣的受苦、顺服、心声. 十字架是苦难中最深的安慰、跟随主最大的动力.

哀歌诗篇 – 诗人在灵魂黑夜里与神的真实相交

- 知道神是大能、良善、慈爱、信实、公义...
- 面对现实，心中有许多的疑问、苦楚、挫折、灰心、失望...
- 在这样的挣扎中，甚至在极大的痛苦和怀疑中，他们如何面对?

问: 你会如何面对?

神的第三条路–
向神倾心吐意、聆听祂是谁、并回应祂

哀歌诗篇的背景: 苦难

- 国家的
  - 亡国的痛苦、在外邦中被嗤笑/讥讽/凌辱
- 个人的
  - 悖逆神/犯罪的受苦
    - 因犯罪忧愁受苦、被罪孽追赶不能昂首....
  - 爱神的受苦
    - 义人与悖逆百姓一同被掳受苦、被恶人嗤笑/羞辱/欺压/攻击/追杀/咒骂、被朋友出卖、亲朋密友远远躲着、被人忘记、长期受苦....
    - 神好像站在远处、隐藏、缄默、睡觉、恼怒、离弃诗人...

神的第三条路–
向神倾心吐意、聆听祂是谁、并回应祂(续)

哀歌诗人所面对的

- 外面的邪恶
  - 仇敌、恶人、背叛的亲友、不认识神抵挡神的外邦人....
- 内心的邪恶
  - 罪: 怒气、不平、嫉妒、骄傲....
- 内心的软弱与情绪
  - 无力、灰心、失望、惧怕、丧胆、疼痛、悲叹、愁苦、忧闷、烦躁、哀痛....
- 内心的疑问
  - 神好像站在远处、隐藏、缄默、睡觉、离弃、恼怒....

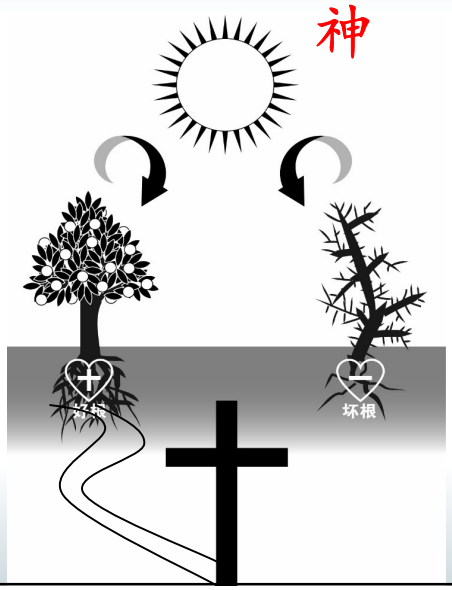
神的第三条路–
向神倾心吐意、聆听祂是谁、并回应祂(续)

哀歌诗人所认识的神

- 就近困苦人、侧耳倾听
- 邀请他倾心吐意
- 邀请他聆听‘祂是怎样的神’
- 邀请他回应

真知识是在关系里的知识

问: 你对神的认识是知识,
还是真知识?



神的第三条路–
向神倾心吐意、聆听祂是谁、并回应祂(续)

哀歌诗人所认识的神

- 神的掌权、荣耀、威严、大能、圣洁
  - 造物主、全地的主、大有荣耀威严的主、掌权的王、行奇事的神、 试验人的神....
- 神的慈爱、信实、公义、拯救
  - 守约施慈爱、慈爱上及诸天、信实达到穹苍、公义好像高山、判断如同深渊、赦免罪孽、拯救呼求的困苦人、医好伤心人....
- 神是我的...
  - 神、救主、牧者、磐石、力量、山寨、盾牌、避难所、拯救、帮助、盼望、天天背负重担的主....

哀歌诗人的特质

- 受苦、失望、疑問中面向神
- 向神倾心吐意
- 谦卑自省
  - 省察他们对神的看法（诗73:13-16; 77:6-9）
  - 省察自己的内心（诗25:17-18; 69:1-6)
- 聆听神要对他们说什么、在默想神的所是所为中与神对话（诗77:11-20）。

在倾诉心声，谦卑自省，
并更清晰认识神及神的作为时，
诗人从低谷开始爬升，向上跳跃。

哀歌诗篇－诗人在灵魂黑夜里与神的真实相交

例: 诗篇77

1 我要向神发声呼求．我向神发声、他必留心听我。
2 我在患难之日寻求主．我在夜间不住的举手祷告．我的心不肯受安慰。
3 我想念神、就烦躁不安．我沉吟悲伤、心便发昏。〔细拉〕
4 你叫我不能闭眼．我烦乱不安、甚至不能说话。
5 我追想古时之日、上古之年。
6 我想起我夜间的歌曲、扪心自问．我心里也仔细省察。
7 难道主要永远丢弃我、不再施恩么．
8 难道他的慈爱永远穷尽、他的应许世世废弃么．
10 我便说、这是我的懦弱．但我要追念至高者显出右手之年代。

哀歌诗人 对比 旷野以色列人

例: 对神都有“为什么”的疑问

民数记14:2-4
以色列众人向摩西亚伦发怨言、全会众对他们说、巴不得我们早死在埃及地、或是死在这旷野。耶和华为甚么把我们领到那地、使我们倒在刀下呢. 我们的妻子和孩子、必被掳掠、我们回埃及去岂不好么?众人彼此说、我们不如立一个首领、回埃及去吧。

诗篇74:1-2, 10-11[亚萨的训诲诗]
神阿、你为何永远丢弃我们呢. 你为何向你草场的羊发怒如烟冒出呢. 求你记念你古时所得来的会众、就是你所赎作你产业支派的. 并记念你向来所居住的锡安山…. 神阿、敌人辱骂要到几时呢? 仇敌亵渎你的名、要到永远么? 你为甚么缩回你的右手? 求你从怀中伸出来、毁灭他们。

哀歌诗人 对比 旷野以色列人(续)

旷野以色列人	哀歌诗人
抱怨神、但不向他祷告	将疑问、抱怨、痛苦、需要带到神面前
不信神是良善的 不信神是大能的 控告神是邪恶的 不信神(民14:11; 诗106:24)	相信神是良善的(诗13:5; 42:8; 88:1,11) 然而当诗人看到现况、思想神所是及他的应许时、有了挣扎: 神啊、我知道你是怎样的神、但我无法解释我的现况。我挣扎痛苦、请帮助我(诗13:1; 3:5-6; 42:89, 11; 88:10-14)。 诗人相信神是眷顾困苦人的、可是感觉神很遥远、就此诗人向神表达内心的挣扎、疑问和痛苦、同时也表达对神的信靠(诗13, 88)。

哀歌诗人 对比 旷野以色列人(续)

旷野以色列人	哀歌诗人
自以为是 对神已经下了结论 不听神 (民14:3-10; 诗106:25)	谦卑自省 对神的看法不是结论、悔改 (诗25:8,11,18; 69:5; 73:13-16; 77:6-9)
藐视神 (民14:11； 诗106:24)	敬畏神, 渴慕神, 爱神 （诗25; 42; 43)
试探神 (民14:22; 诗106:14) 不仰望神 (诗106:13) 不信神的话 (诗106:24) 弃绝神 (民14:4,10)	靠近神、求告神、倚靠神 默想神说过的话及所行的事(诗77:12) 听神要说什么(诗73:17) 求神引导 (诗25:4-5; 43:3)
用自己的方法解决 (民14:4)	帮助从神而来

哀歌诗篇指向耶稣基督: 十字架 – 最深的安慰

- 旧约指向耶稣基督

  路加福音24:44 耶稣对他们说、这就是我从前与你们同在之时、所告诉你们的话、说、摩西的律法、先知的书、和诗篇上所记的、凡指着我的话、都必须应验.

- 哀歌诗篇指向耶稣的受苦、顺服、心声

  诗22:1, 6-8, 16-19 1 我的神, 我的神, 为什么离弃我?…. 6 但我是虫不是人. 被众人羞辱、被百姓藐视。7 凡看见我的都嗤笑我. 他们撇嘴摇头、说、8 他把自己交托耶和华、耶和华可以救他吧. 耶和华既喜悦他、可以搭救他吧…. 16 犬类围着我. 恶党环绕我. 他们扎了我的手、我的脚。17 我的骨头、我都能数过. 他们瞪着眼看我。18 他们分我的外衣、为我的里衣拈阄。19 耶和华阿、求你不要远离我. 我的救主阿、求你快来帮助我.

让神牧养你的情绪 – 哀歌诗篇三层读法

1. 以共鸣的经文为范本、尽量出声向神倾心吐意.
2. 从经文来认识、聆听祂是怎样的神、尽量出声向神祷告.
3. 从诗人的受苦、心声、顺服，来揣摩体会耶稣的受苦、心声、顺服. 默想主耶稣的十架大爱、尽量出声祷告、感恩….

→见证

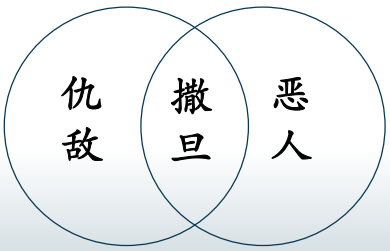
牧养情绪 – 哀歌诗篇三层读法：诗篇13

1 〔大衛的詩、交與伶長.〕耶和华阿、你忘记我要到几时呢. 要到永远么. 你掩面不顾我要到几时呢.
2 我心里筹算、终日愁苦、要到几时呢. 我的仇敌升高压制我、要到几时呢。
3 耶和华我的神阿、求你看顾我、应允我、使我眼目光明、免得我沉睡至死.
4 免得我的仇敌说、我胜了他. 免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。
5 但我倚靠你的慈爱. 我的心因你的救恩快乐。
6 我要向耶和华歌唱、因他用厚恩待我。

诗篇中的仇敌、恶人

- 从大卫来看
  - 不是扫罗
    - 大卫称呼扫罗“耶和华的受膏者”、大卫不敢伤害扫罗
    - 诗篇18:1〔耶和华的仆人大卫的诗、交与伶长．当耶和华救他脱离一切仇敌和扫罗之手的日子、他向耶和华念这诗的话．说、〕耶和华我的力量阿、我爱你。
  - 是影响扫罗的人: 多益
- 恨恶神、攻击神的人
  - 诗篇139:19-22
- 不会悔改的仇敌、恶人
  - 指向撒旦

问: 你真正的仇敌是谁?



牧养情绪 – 神的第三条路

总结

- 天父的邀请：以诗歌为范本，向神倾心吐意
- 认识神的所是所为、思想体会主耶稣的受苦、心声、顺服….
- 回应:谦卑自省、感谢赞美….

重大问题

1. 我愿意接受神的邀请，把困苦疑惑带到他面前？还是只是压抑或向人诉苦？
2. 在看不到神的作为时，我愿意选择相信神是良善，思想主耶稣的受苦、顺服？还是控告神是恶的？
3. 我是否愿意谦卑自省，选择默想倾听神的话？还是重复听自己抱怨的话？

?



讨论题目– 哀歌诗篇三层读法：诗篇43

思想你现在或过去的一个景况

1. 找出共鸣的经文
2. 找出诗人所认识的神
3. 找出诗人的受苦、心声、顺服. 由此来揣摩主耶稣的受苦、心声、顺服、十架大爱.
4. 最后, 大家分享、祷告、感恩….

诗篇43

1 神阿、求你伸我的冤、向不虔诚的国、为我辨屈．求你救我脱离诡诈不义的人。
2 因为你是赐我力量的神、为何丢弃我呢．我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢。
3 求你发出你的亮光和真实、好引导我、带我到你的圣山、到你的居所。
4 我就走到神的祭坛、到我最喜乐的神那里．神阿、我的神、我要弹琴称赞你。
5 我的心哪、你为何忧闷、为何在我里面烦躁．应当仰望神．因我还要称赞他．他是我脸上的光荣、是我的神。

本周作业

- ❑ 背诵默想经文
  诗篇42:5 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．
- ❑ 思想祷告题目
  1. 对比诗篇的诗人：思想你现有的一个难处，你处理内心的情绪/欲望等的方式，与诗人有哪些相似之处？有哪些不同之处？
  2. 请选以下一篇诗篇：诗篇13, 25, 43, 77, 142. 操练哀歌诗篇三层读法：
     - ➢ 以共鸣的经文为范本、尽量出声向神倾心吐意.
     - ➢ 从经文来认识、聆听祂是怎样的神、尽量出声向神祷告.
     - ➢ 从诗人的受苦、心声、顺服，来体会耶稣的受苦、心声、顺服．默想主耶稣的十架大爱．尽量出声祷告、感恩….