苦难 (一)

10/04/2026

徐蓓蕾

自我辅导项目 #1

请在12/12/2026 前交

老师将在2/28/2027前提供反馈

从真实经历学习自我辅导

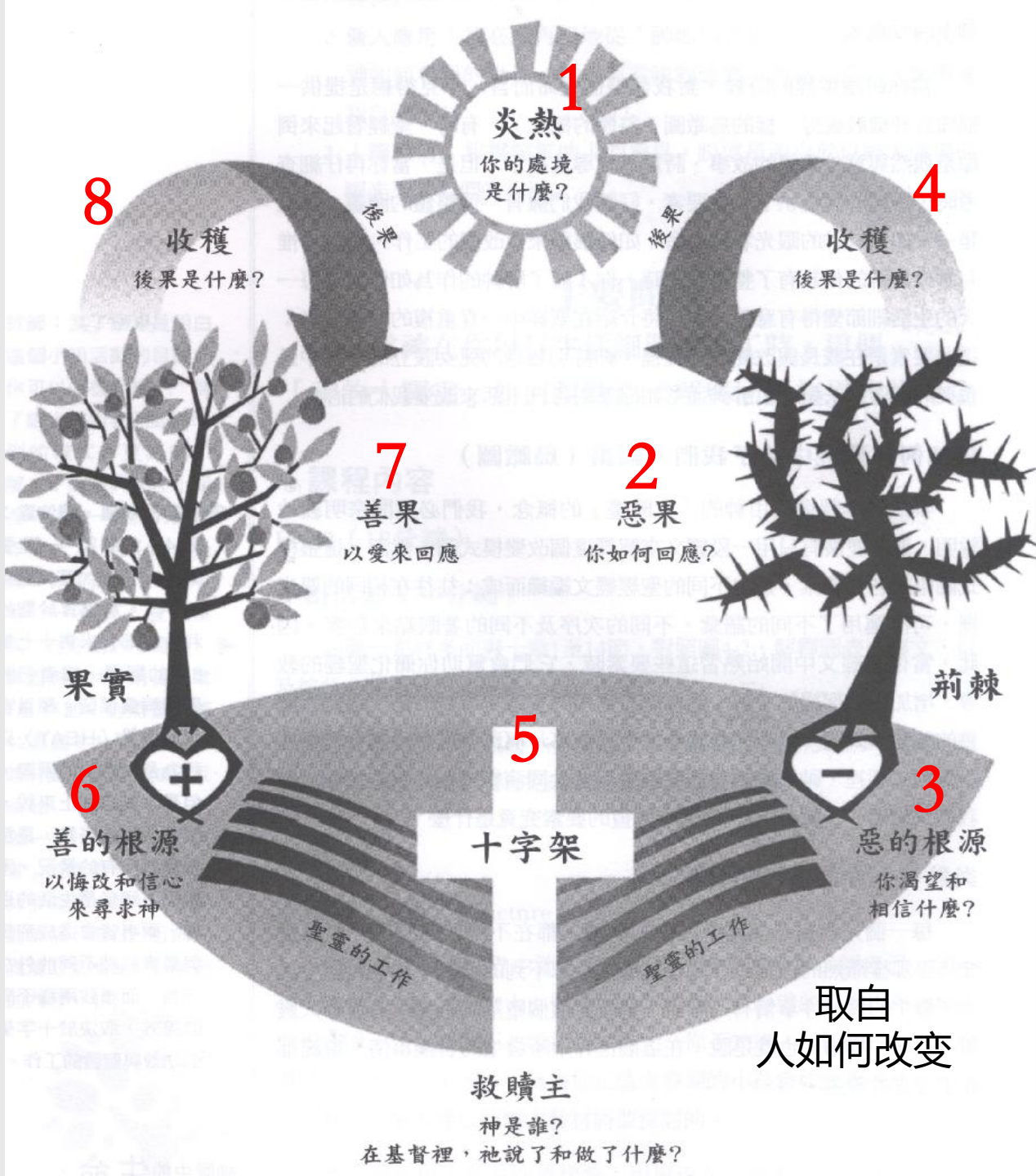
1. **第一步：选择一个真实经历**
   - 请简要说明：发生了什么？

2. **第二步：回顾您过去如何“辅导自己”**
   - 用什么想法、理念或方法来面对这个问题？

3. **第三步：尝试用圣经辅导的方式重新面对这个问题**
   - 请按照下面的圣经辅导“八个问题”进行反思与回应

圣经辅导八个问题

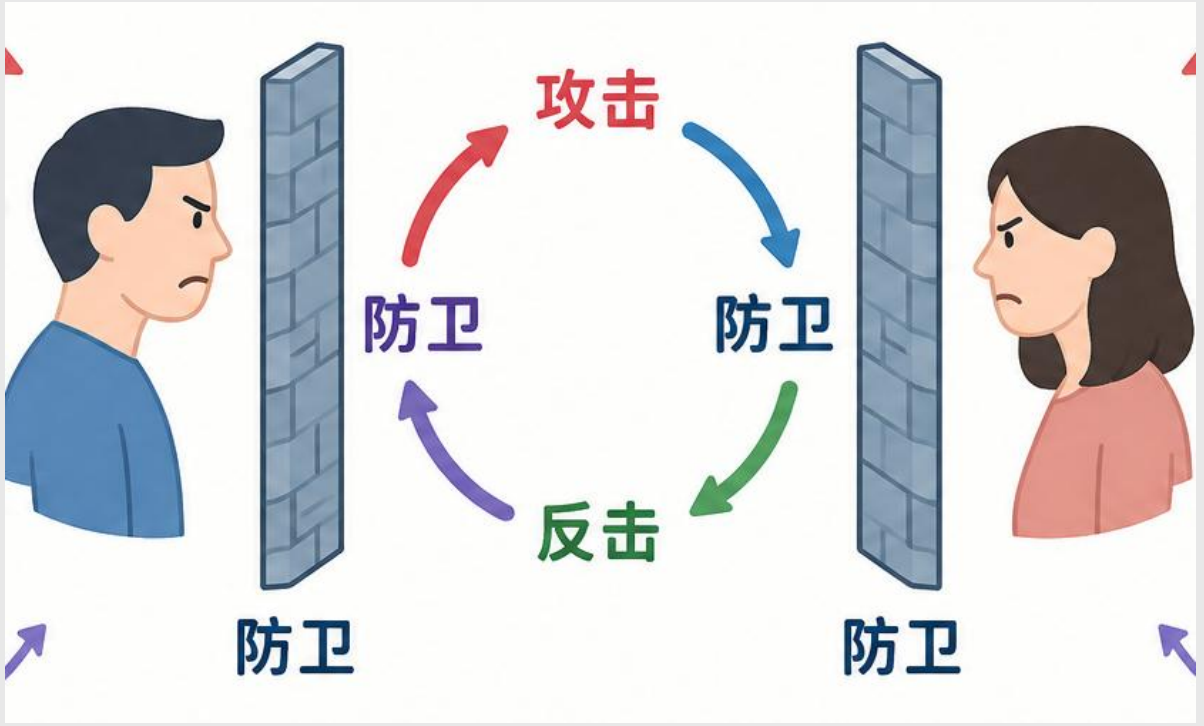
1. 炎热
2. 坏果/荆棘反应
3. 坏根/倚靠人的心
4. 坏的后果
5. 十字架
6. 好根/倚靠神的心
7. 好/爱的回应
8. 好的后果



取自
人如何改变

一个例子：浴室装修

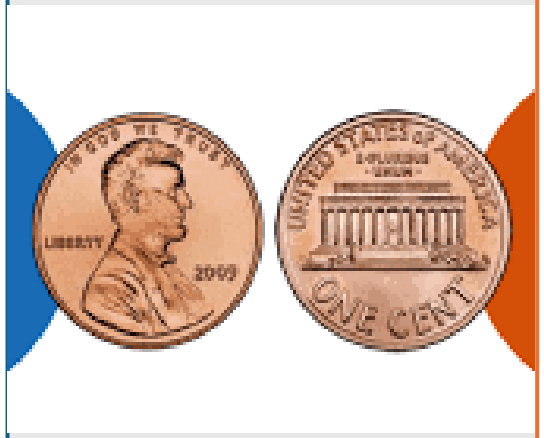
1.炎热：采购浴室用品→光说不做
2. 坏果/荆棘反应：自我防御，攻击对方
3. 坏根/倚靠人的心
4. 坏的后果
5. 十字架
6. 好根/倚靠神的心
7. 好/爱的回应
8. 好的后果



Q3 我想要/惧怕什么?

想要/desire

认可
掌控
名誉
成功
安全感
享乐
被关注
被尊敬
…



惧怕/fear

被拒绝
失控、受控于人
无名
失败
危险
苦难
被忽视
被轻视
…

想要/惧怕

→ 失序(disorder)
＝私欲 (lust)
→ 罪性的反应

雅各书1:15 私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

Q2 你如何反应（人际关系的示范）

想要 desire

惧怕 fear

讨好型	封闭型/退缩型	进攻型
肯定，接纳，归属	安定，舒适，控制，次序	成功，能力，控制，赞赏
拒绝，隔离，羞辱	混乱，麻烦，惩罚，失控	失败，羞辱，失控，软弱

敬拜的生活 → 人际关系，解决冲突的方法，沟通，时间的管理，…

一个例子：浴室装修

1.炎热：采购浴室用品→光说不做
2. 坏果/荆棘反应：自我防御，攻击对方
3. 坏根/倚靠人的心：想要认可赞赏
4. 坏的后果：关系冷战
5. 十字架
6. 好根/倚靠神的心
7. 好/爱的回应
8. 好的后果

“

当我们防卫、攻击时，常常活得像孤儿：
我们以为，如果自己不保护自己，就没有人会保护我们。

走出这个循环的道路，是重新被一位记念祂百姓的神所震撼。
祂看见我们的忧虑，顾念我们的需要。

祂在我们还不爱祂的时候，就已经爱了我们。

因此，我们不必靠攻击和防卫来保护自己；
我们可以信靠神，把自己交托给祂。

- Ed Welch

Q7 好/爱的回应 - 方向性的改变



新的顺服

舍己的爱

一个例子：浴室装修

1. **炎热：** 采购浴室用品→光说不做
2. **坏果/荆棘反应：** 自我防御，攻击对方
3. **坏根/倚靠人的心：** 想要认可赞赏
4. **坏的后果：** 关系冷战
5. **十字架：** 祂在我们还不爱祂的时候，就已经爱了我们
6. **好根/倚靠神的心：** 转向神 - 悔改把想要的当成要求 >信靠神
7. **好/爱的回应：** 转向人 - 陪伴，感谢，看自己中肯
8. **好的后果：** 关系亲密

提交作业时，请记住

- 使用真实、具体的经历，而不是抽象讨论
- 重点不是写“标准答案”，而是诚实地认识您的处境、内心和回应
- 尽量把您的故事放在“上帝—福音—信心—爱”的框架中思考
- 适当使用您所学习的圣经经文和课程中所学的有关重点
- 注意保护自己和他人的隐私：必要时请使用化名或省略敏感细节
- 目标不是证明您已经解决所有问题，而是学习如何更有智慧地来到上帝面前，并在具体生活中活出信心和爱

大纲

- 理解苦难
  - 苦难的普世性
  - 苦难的挑战性
- 圣经的苦难观
  - 圣经救赎历史观
  - 福音如何改变对苦难的理解
  - 苦难的五个来源
- 与神同行走在苦难中
- 如何帮助苦难中的人

唯一的安慰

海德堡要理問答 Heidelberg Catechism

1 問: 你無論是生是死，唯一的安慰是什麼?
答: 我無論是生是死，身體靈魂皆非己有，而是屬於我信實的救主耶穌基督。祂用寶血完全補償了我一切的罪債，並且救我脫離了魔鬼的一切的權勢；因此，祂保守我，若非天父允許，我的頭發一根也不會掉下；祂叫萬事互相效力，使我得救。故此，祂藉聖靈也使我有永生的確信，並且使我從此以後甘心樂意地為祂而活。

我们的两大问题

海德堡要理問答 Heidelberg Catechism

2 問: 你無論是生是死，要享有這種安慰，有多少事情必須知道呢?

答: 有三件事：第一，**我的罪惡和愁苦有多大**；第二，我當怎樣從自己一切罪惡和愁苦中得拯救；第三，我當怎樣為這樣的拯救感謝神。

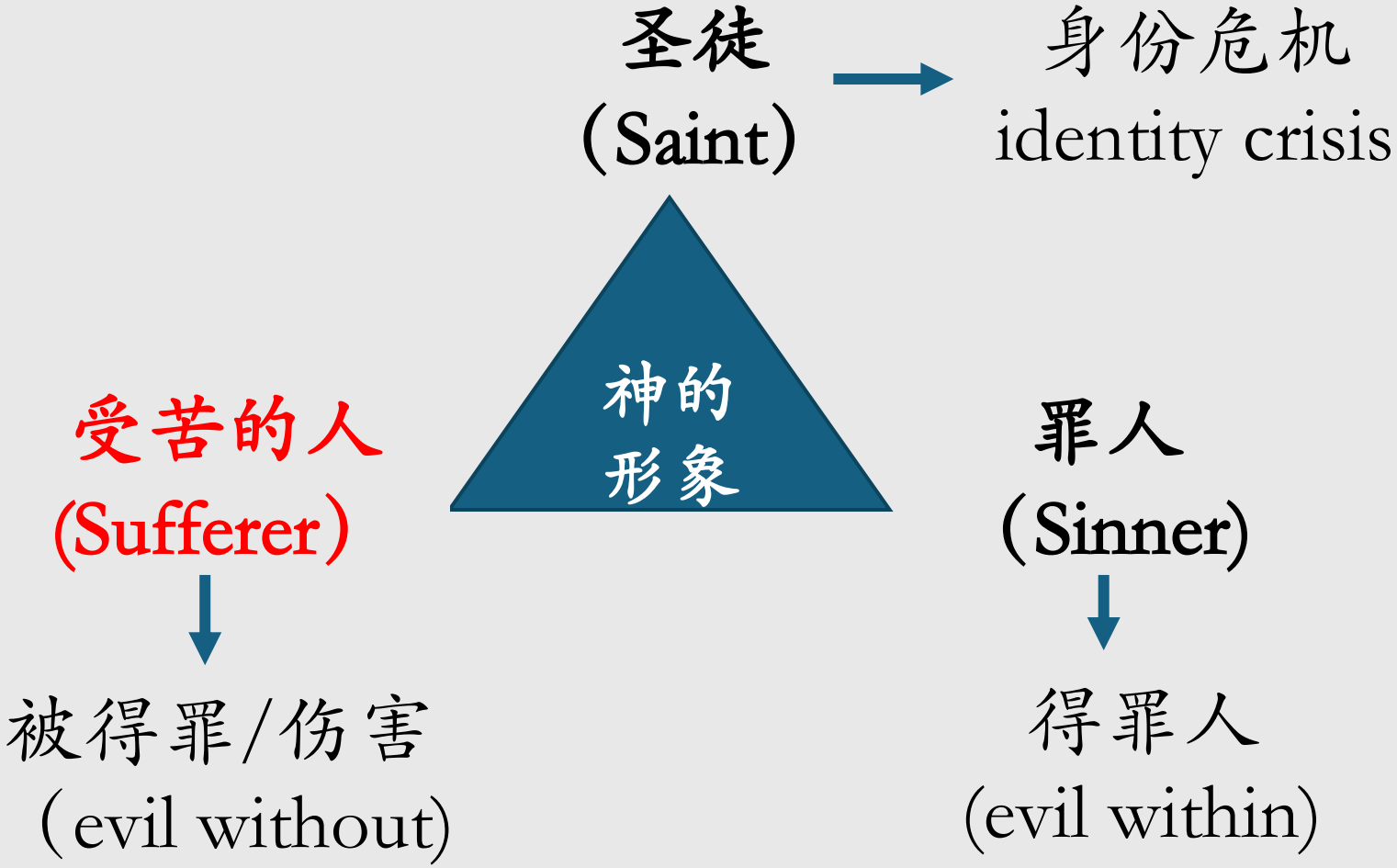
我们的愁苦 Life is hard



苦难是圣经的背景

- **约伯记 5:7** 人生在世必遇患難，如同火星飛騰。
- **诗篇 90: 9 – 10** 我们经过的日子都在你震怒之下；我们度尽的年岁好像一声叹息。我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的，不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。
- **传道书 1:1 – 10** 虚空的虚空，虚空的虚空，凡事都是虚空。

辅导从苦难开始


圣徒
(Saint)
身份危机
identity crisis
神的
形象
受苦的人
(Sufferer)
罪人
(Sinner)
被得罪/伤害
(evil without)
得罪人
(evil within)

苦难对信仰的挑战

- 苦难的原因

如果神是良善的、全能的，为什么祂不阻止苦难？？？

如果神是公义的，为什么无辜的人会遭遇可怕的灾难？？？

为什么 → 神是谁？

威斯敏斯特信条（WCF）第3章第1节 - 论神永恒的预旨

- 神从永恒以来，按着祂自己最智慧、最圣洁的旨意，照着祂自由、不改变的计划，预定一切将要发生的事；然而，祂并不是罪的作者，也不强迫受造者违背自己的意志，也没有因此除去第二因的自由或偶然性；相反，这些反而得以确立。

苦难对个人生命意义的挑战

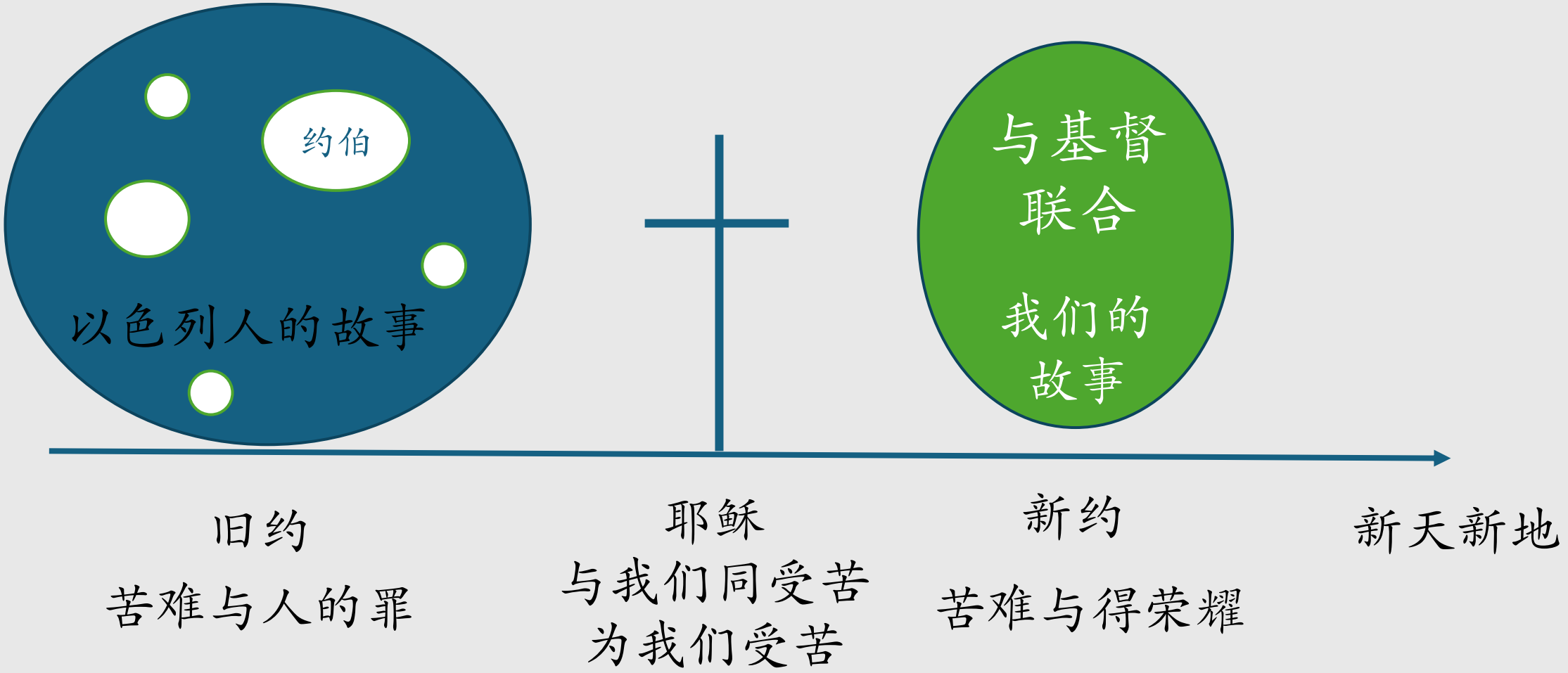
- 苦难的目的/意义
  - 为什么是我?
    - 一个孩子的故事
  - 为什么让我受这个苦?
    - 一位老姐妹的故事

我们不知道≠ 神不可能有好的理由

圣经的苦难观

- **创造**：苦难不在神原来的创造里
- **堕落**：罪入了世界，带来咒诅和后果
- **救赎**：救赎的神
  - OT: 拯救，审判，应许
  - NT: 神国开启，受苦的神, 先受苦后荣耀的模式，应许同在
- **得荣**：复活的盼望
  - 身体与万物的更新

苦难的圣经救赎历史观


约伯
以色列人的故事
与基督
联合
我们的
故事
旧约
苦难与人的罪
耶稣
与我们同受苦
为我们受苦
新约
苦难与得荣耀
新天新地

耶稣基督：终极的圣徒、受苦者与“罪人”

- 终极的圣徒 （来5：8)
  - 父神所爱的儿子：完全的圣洁，完全的顺服
- 终极的受苦者 （来4：15)
  - 祂进入了一个破碎的世界，亲自进入了人的痛苦
- 耶稣成为“罪人” (林后5：21
  - 祂主动进入罪人的地位，承担罪人的刑罚

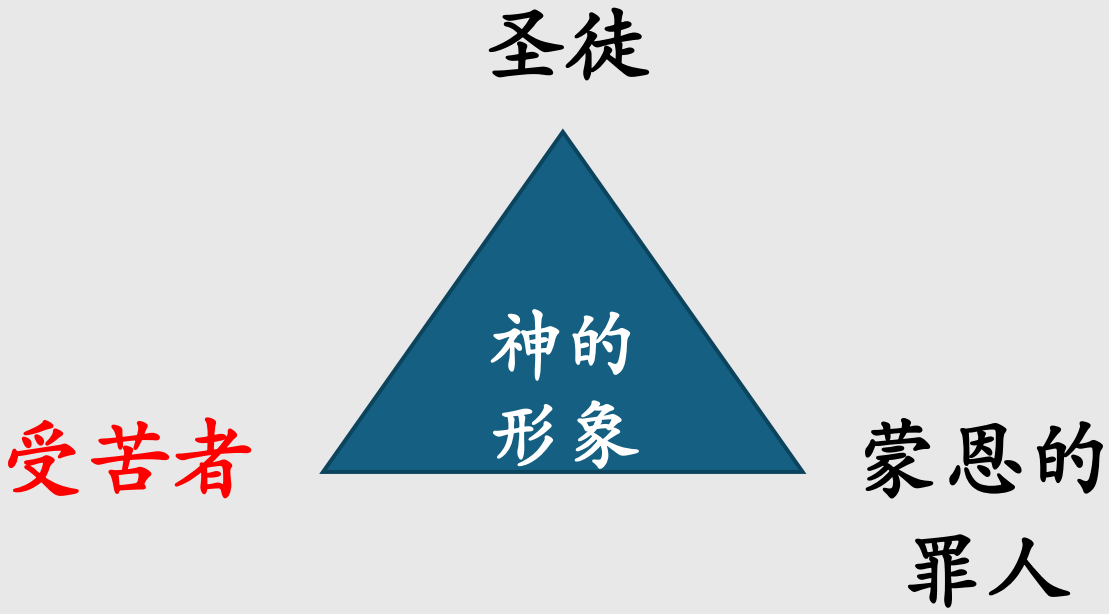


基督徒的苦难

- 苦难与荣耀

罗 8：17 既是儿女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。

- 苦难与试炼 （雅1:12）
- 苦难与成圣 （罗8：28-30）
- 苦难与肢体 （林后1:3－4）



最终的我们 （One day，…）

- 我们会脱离一切的凶恶 (主祷文)
- 我们会有一个健壮的身体/生命
- 我们不再恐惧
- 不再有眼泪/痛苦 (启示录21：4)
- 我们会有永远的福乐
- 我们会是美丽的
- 我们会是一个没有罪的好人，有耶稣的品格
- 我们会像耶稣

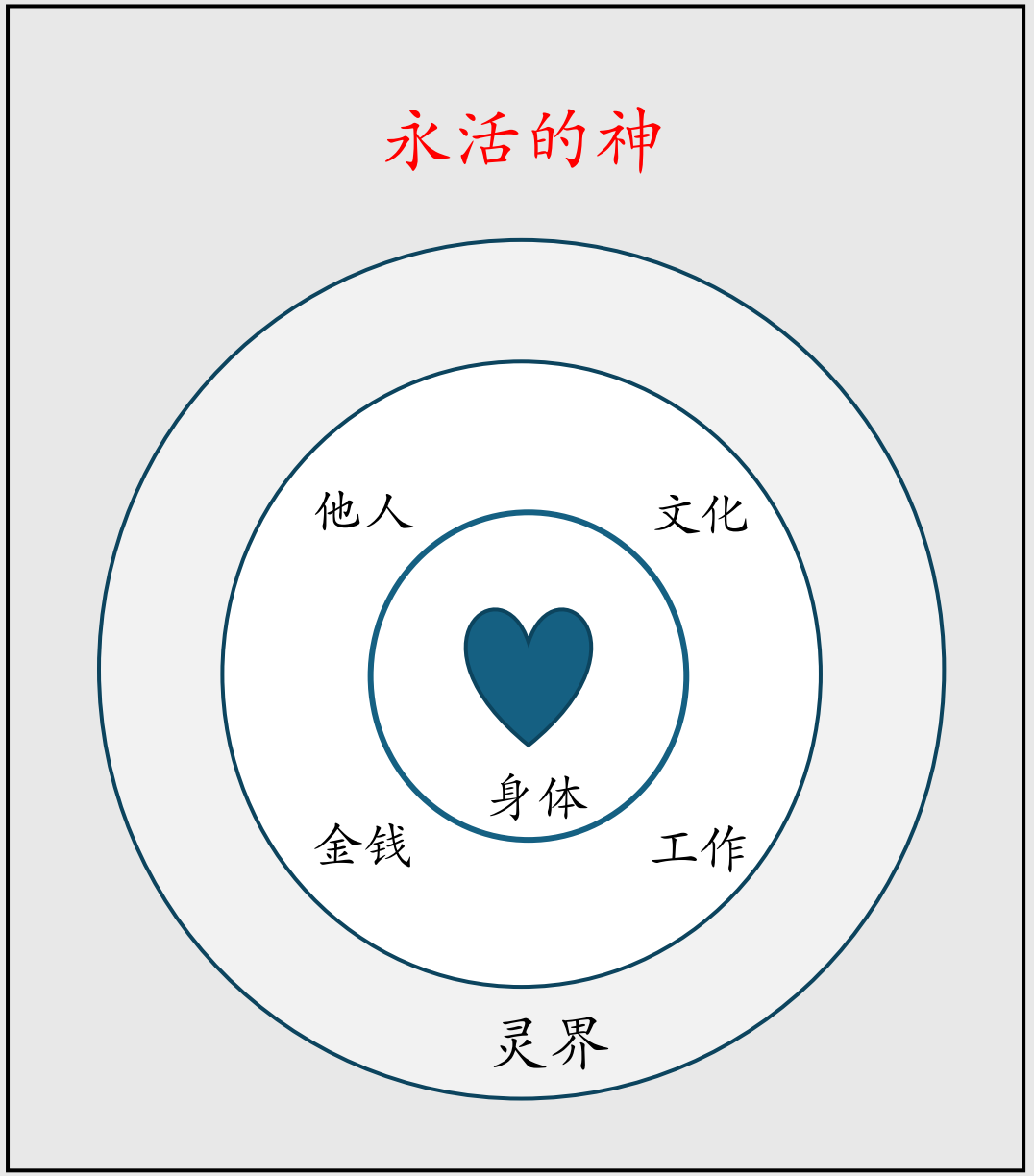
约翰一书3：2-3 親愛的弟兄啊，我們現在是神的兒女，將來如何，還未顯明；但我們知道，主若顯現，我們必要像他、因為必得見他的真體。

福音改变了对苦难的理解

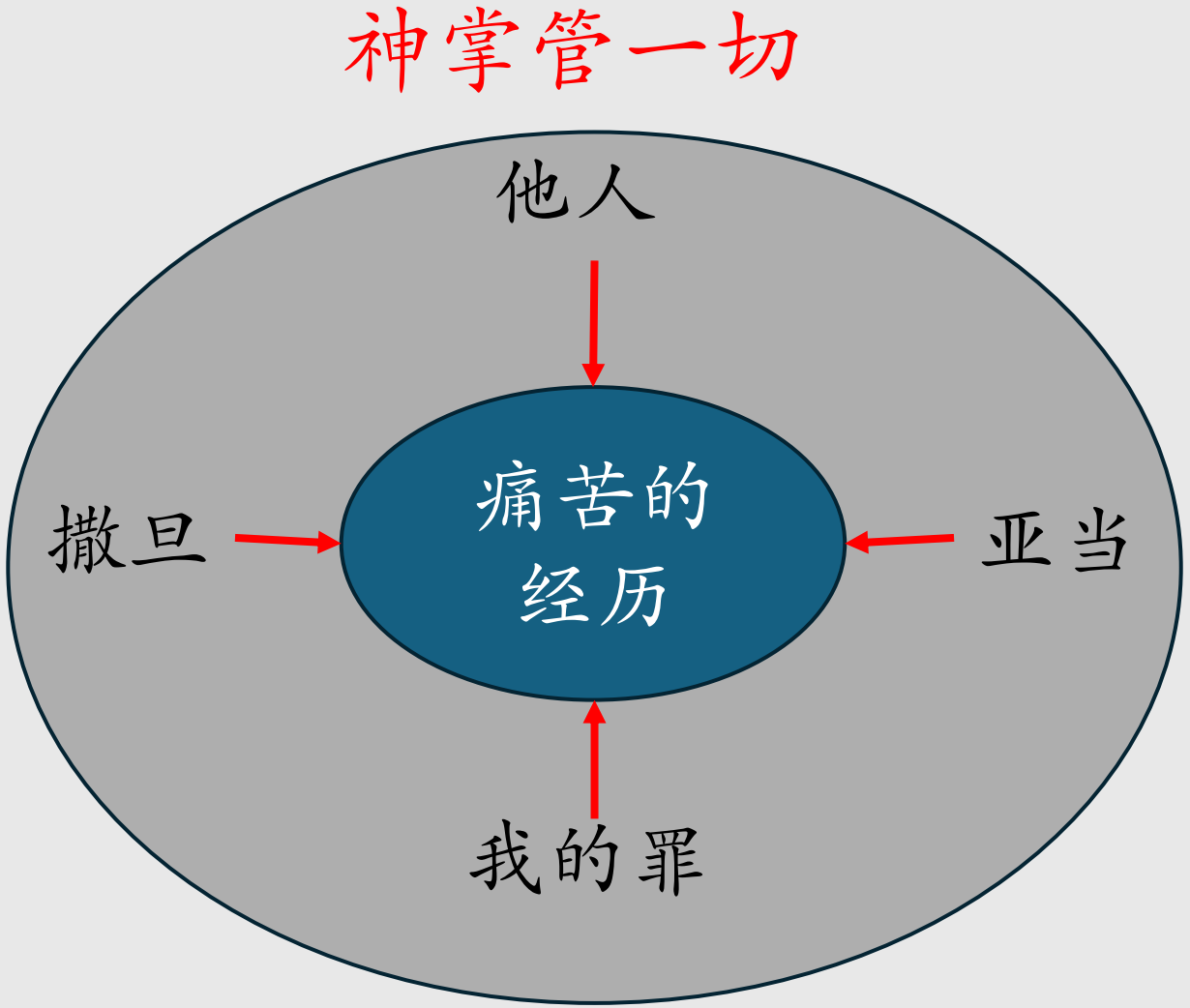
- 在耶稣的受苦中，我们看见一种比我们自身更深的苦难
- 耶稣以祭司的身份来到我们中间，他深切地理解我们的痛苦
- 救赎是人类最深切的需要，我们的罪的问题远比我们的苦难更严重。因此，救赎所带来的祝福远远超过苦难本身。
- 苦难是有目的的，它试炼并显露人心，能坚固信徒，并塑造我们成为基督的形象。
- 基督徒可能比非信徒经历更多的受苦。因为他们的爱不再局限于自己或自己的家人；他们也可能因行义而受苦。
- 受苦带来盼望。当我们在受苦中成长时，我们越来越不满足于这个暂时的世界，并开始盼望永恒。
- 我们不再过度关注**受苦的原因**，而更多地仰望**那位已经复活的救赎主**。

苦难从哪里来?

1. 人有灵和身体 (embodied soul)
2. 生活在堕落破碎的世界里
   (embedded in the fallen world)
3. 处在属灵的争战中
   (embattled in spiritual warfare)
4. 永活之神的敬拜者



苦难的五个起因



每个来源带来的安慰与警示

来源	带来的安慰	需要的警示
他人	受害者不必自责：罪在加害者；可以学习饶恕与和好	不可自义论断；他人之罪不能成为自己不顺服的借口
我	有改变的盼望：完全的赦免，并有圣灵的能力	我不是唯一原因；无明显关联时，不可妄断因果
亚当	咒诅使我们不要太爱世界，期待基督再来	最令人沮丧：无人可饶恕，也无改变的保证
撒但	认清仇敌，警醒争战	不能以撒但推卸或淡化人的罪责
神	世界不在混乱中，是信实的神在掌权	神不是罪的创始者；祂绝非对我们的苦难漠不关心

不要简化苦难的来源

- 苦难很少能归结于单一的起源，常常同时涉及全部
  - 明显的起因可以帮助设定辅导恰當的優先次序

- 圣经强调的，不是精确诊断原因
  - 唯一可以确定的“诊断”是：当苦难临到我们的时候，它成为上帝为我们生命所命定的旨意。然而，我们仍不能把苦难的原因简单归结为神本身。神掌管罪和苦难，但祂并不是罪和苦难的作者。
- 圣经所强调的是：无论苦难的具体原因是什么，苦难都是一个让我们流泪、挣扎、悔改、在痛苦中信靠上帝，并在顺服中跟随祂的时候

Reference

- Tim Keller: “与神同行：在痛苦与苦难中经历神”
- Ed Welch: JBC Vol 12.3 “高举痛苦？忽视痛苦？我们应当如何面对受苦？”
- Mike Emlet: “Saints, Sufferers, and Sinners: Loving Others as God Loves Us”

小组讨论

1. 苦难的五个来源（他人、我、亚当、撒但、神）中，你最容易忽略或过度强调哪一个？这带来了什么结果?

2. 今天课程中，有没有什么内容让您感到困惑或想进一步了解?

作业

1. 比较圣经苦难观和不同文化对苦难的理解。有哪些不对/不足的地方，有哪些符合圣经的地方?
2. 请读书中第三章并做后面的讨论题

SidebySide.CHS_.pdf

不同文化	对苦难的理解和回应
道德论	苦难是恶行的报应，好好生活便可避免
自我超越	痛苦源于执着，要学会超脱欲望
宿命论	一切早已注定，唯有勇敢接受命运
二元论	世界是善恶力量的争战，苦难是战斗的一部分
世俗主义	苦难只是偶然与不幸，没有意义，只能设法消除

作业

- 每周经文: 詩 篇 22 :1

我 的 神 ， 我 的 神 ！ 為 甚 麼 離 棄 我 ？ 為 甚 麼 遠 離 不 救 我 ？ 不 聽 我 唉 哼 的 言 語 ？

- 作业

1. 请读书中第三章并做后面的讨论题

SidebySide.CHS_.pdf

作业

2. 比较圣经苦难观和不同文化对苦难的理解。有哪些不对/不足的地方，有哪些符合圣经的地方?

不同文化	对苦难的理解和回应
道德论	苦难是恶行的报应，好好生活便可避免
自我超越	痛苦源于执着，要学会超脱欲望
宿命论	一切早已注定，唯有勇敢接受命运
二元论	世界是善恶力量的争战，苦难是战斗的一部分
世俗主义	苦难只是偶然与不幸，没有意义，只能设法消除

不同文化	对苦难的理解和回应	圣经苦难观的修正与成全
道德论	苦难是恶行的报应，好好生活便可避免	但个人受苦不等于个人报应
自我超越	痛苦源于执着，要学会超脱欲望	不是少爱，而是更爱神
宿命论	一切早已注定，唯有勇敢接受命运	掌权的是会流泪、会受苦的神
二元论	世界是善恶力量的争战，苦难是战斗的一部分	胜负已定：基督已胜过死亡
世俗主义	苦难只是偶然与不幸，没有意义，只能设法消除	苦难有超越痛苦本身的意义