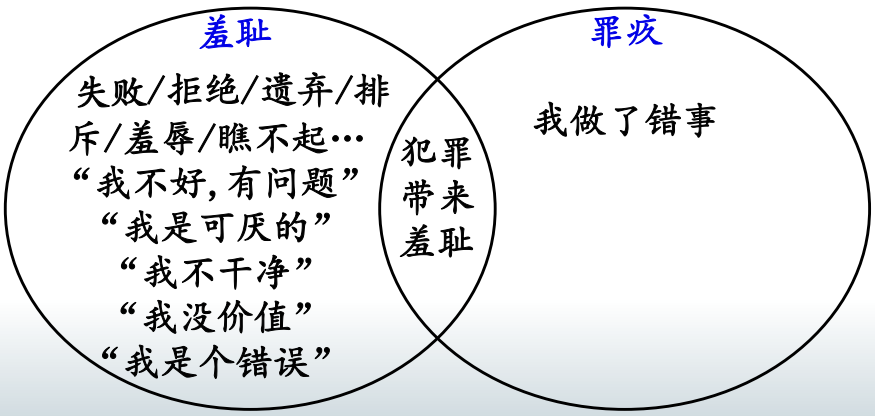
成长在转折处 -
知、情、意及人际关系的智慧整全发展

第七课
羞耻为何缠绕我心?

陈宜一师母

羞耻：无声的杀手

- 羞耻: 感觉在神, 别人, 或自己的眼光中是不好的(对或错)
  - 关乎：什么标准使我被接纳, 有价值, 被看重, 被尊敬
- 罪疚: 意识自己所思所行没有达到标准(对或错)
  - 关乎：道德对错的标准



羞耻的来源

- 来自自己
  - 有什么想隐藏的：罪、失败、软弱、和别人很不同…
- 来自别人
  - 被瞧不起、被拒绝、被遗弃、被排斥、被霸凌、家暴、偏心、配偶不贞、被应该爱你的人轻看、被玷污…
  - 与别人的关联(associations)

总结:两种羞耻

- 活在神眼光下的羞耻
- 活在别人和自己眼光下的羞耻
  - “我不好、可厌、被遗弃、没有价值、不干净、是个错误…”

羞耻最终是关乎我的价值、我的身份

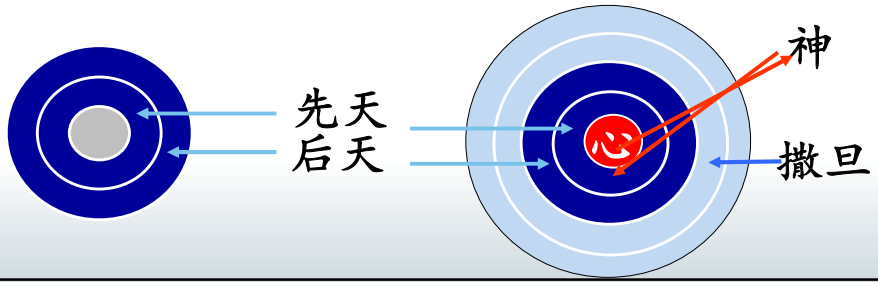
提醒

- 撒旦的谎言

处理羞耻: 世俗心理学 对比 圣经教导

希伯来书4:13 被造的在神面前没有一样不是显明的，
万有在他的眼前都是赤露敞开的；我们必须向他交帐。(新译本)

认知行为疗法/CBT	圣经教导
➢ 了解并改正自己的负面思想	➢ 了解深层问题所在，认识罪及苦难
➢ 提高自我形象	➢ 认识神并他的眼光
➢ 建立自我怜悯	➢ 认识并领受神在基督里的恩典
➢ 改变行为	➢ 信靠/悔改，以合神心意的方式回应



"I believe in Christianity as I believe that the Sun has risen: not only because I see it, but because by it I see everything else."

"我相信基督教信仰，如同我相信太阳已经升起：不单因为我看见了太阳，更因为借着太阳，我看清一切。"

— C. S. Lewis, "Is Theology Poetry?," in The Weight of Glory

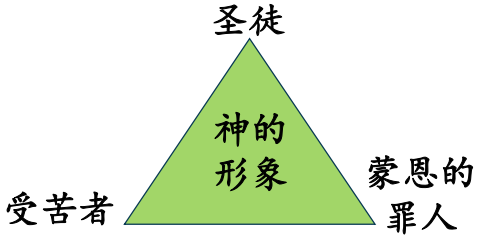
第一个羞耻的故事

亚当与夏娃的故事

- 犯罪前
  - 赤身露体并不羞耻
- 犯罪后
  - 羞耻→遮掩、躲藏、自我保护
  - 自我保护、指责
  - 被赶出
- 神的遮盖 – 皮衣

总结

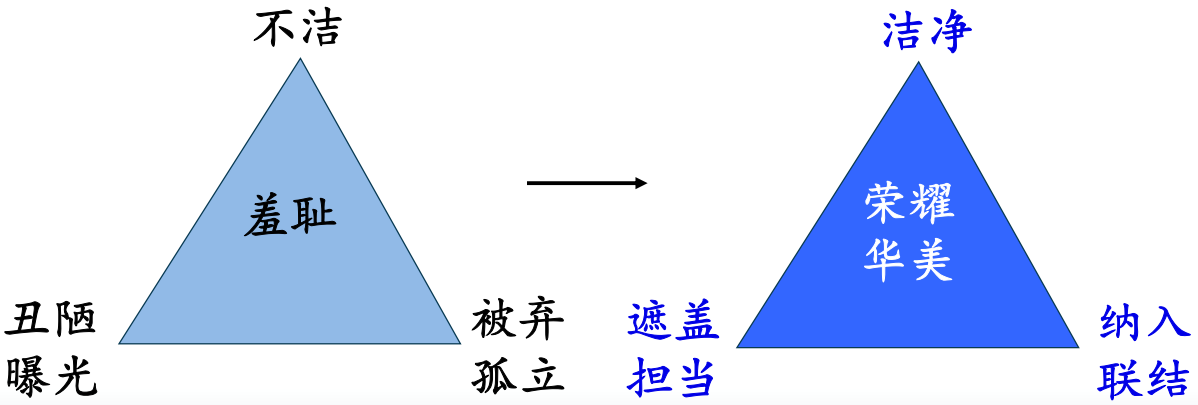
- 罪与羞耻成为人类的特征与困境
- 神必会解决罪与羞耻的问题



提醒

- 处理羞耻时，也需要处理罪、苦难、身份认同等相关议题

解决羞耻的三个问题



羞耻在我们生命中

- 你生命中有何经历使你觉得你被弃？没有价值？被应该爱你的人轻看？不洁净？
- 你有什么怕人知道？怕被曝光?
- 你是否常觉得自己不够好？是否有低落的自我形象?
- 你是否觉得不配得好东西?
- 你如何处理你生命中使你羞耻的经历？
  - 躲藏、假装、防卫、更努力、更好表现…
- 羞耻如何影响你与人的关系？
  - 你躲避谁？你试图做什么来遮盖羞耻？
- 羞耻如何影响你与神的关系？

如果你是这样的人，你正是神在寻找的人！

看啊，这是你的神！

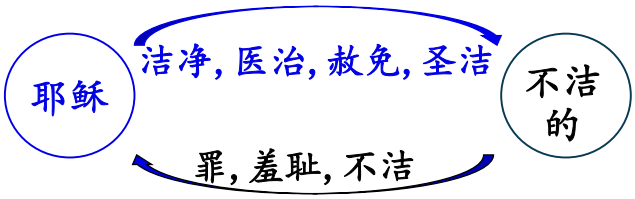
神看见我们、怜悯我们、靠近我们、拯救我们

- 神眷顾被弃者、边缘人
  - 耶稣的家谱：他玛、喇合、路得
- 神不会放弃罪人
  - 士师记3:7-9 以色列人行耶和华眼中看为恶的事、忘记耶和华他们的神、去事奉诸巴力和亚舍拉…. 以色列人呼求耶和华的时候、耶和华就为他们兴起一位拯救者救他们….
- 神不会忘记你
  - 以赛亚书49:15-16 妇人焉能忘记他吃奶的婴孩、不怜恤他所生的儿子．即或有忘记的、我却不忘记你。看哪、我将你铭刻在我掌上、你的墙垣常在我眼前。

看啊，这是你的神！ （续）

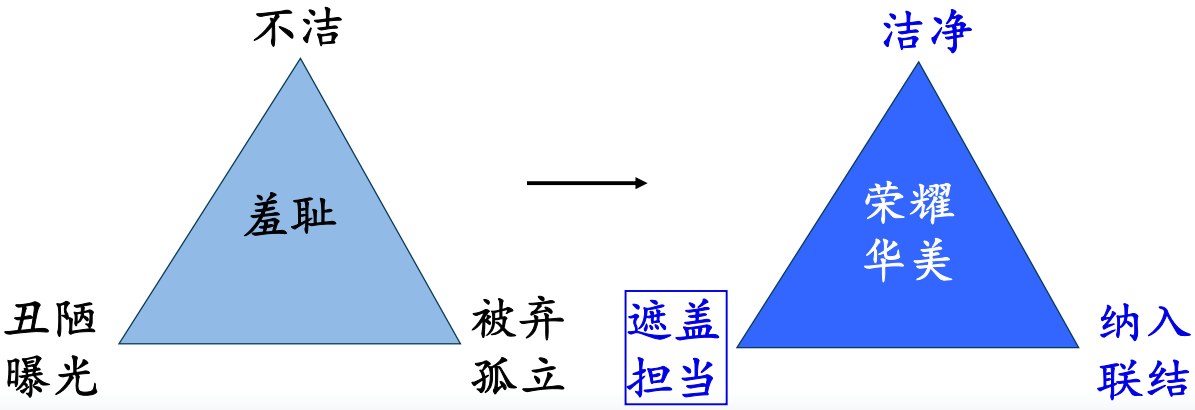
洁净：耶稣越过洁净与不洁净的界限来触摸你

- 癫疯病人(马太8:2-3)、血漏的妇人、撒玛利亚妇人
  马太8:1-3 耶稣下了山，有许多人跟着他．有一个长大癞疯的、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．他的大癞疯立刻就洁净了。
- 是罪人和税吏的朋友
- 不洁的成为洁净



- 耶稣重新界定何为不洁
  马可7:19-20 因为不是入他的心、乃是入他的肚腹、又落到茅厕里。这是说、各样的食物、都是洁净的。又说、从人里面出来的、那才能污秽人．

解决羞耻的三个问题



看啊，这是你的神！(续)

担当：耶稣担当你的羞耻、成为被弃的

- 赛53:3 他被藐视、被人厌弃、多受痛苦、常经忧患。他被藐视、好像被人掩面不看的一样．我们也不尊重他。
- 太27:26-30 于是彼拉多释放巴拉巴给他们、把耶稣鞭打了、交给人钉十字架….他们给他脱了衣服、穿上一件朱红色袍子．用荆棘编作冠冕、戴在他头上、拿一根苇子放在他右手里．跪在他面前戏弄他说、恭喜犹太人的王阿。又吐唾沫在他脸上、拿苇子打他的头。
- 太27:38-41 当时、有两个强盗、和他同钉十字架….从那里经过的人、讥诮他、摇着头说、你这拆毁圣殿、三日又建造起来的、可以救自己吧．你如果是神的儿子、就从十字架上下来吧。祭司长和文士并长老、也是这样戏弄他、说….
- 太27:46 约在申初、耶稣大声喊着说….我的神、我的神、为甚么离弃我。

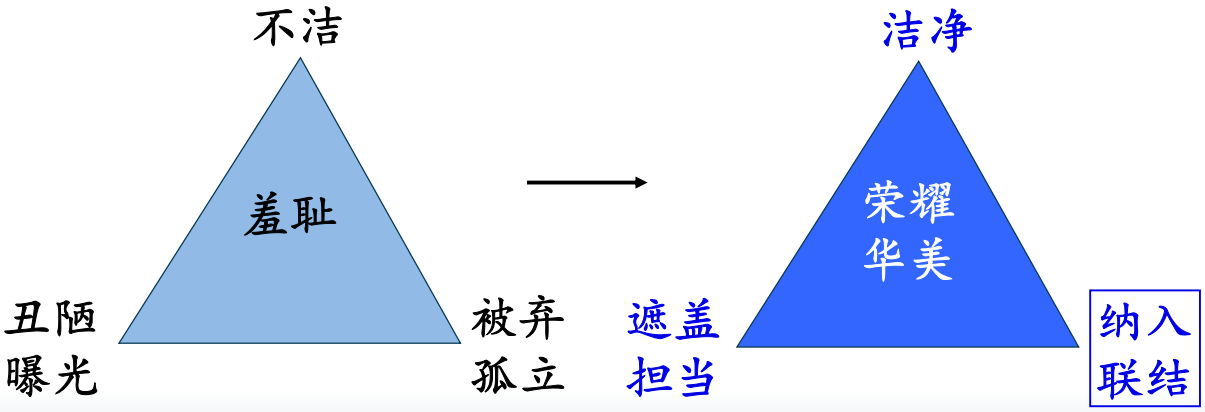
看啊，这是你的神！(续)

遮盖：神赐你华衣 、除去羞耻

- 赛61:10 我因耶和华大大欢喜、我的心靠神快乐．因他以拯救为衣给我穿上、以公义为袍给我披上、好像新郎戴上华冠、又像新妇佩戴妆饰。
- 启19:6-8 我听见好像群众的声音、众水的声音、大雷的声音、说、哈利路亚．因为主我们的神、全能者、作王了。我们要欢喜快乐、将荣耀归给他．因为羔羊婚娶的时候到了、新妇也自己预备好了。就蒙恩得穿光明洁白的细麻衣、这细麻衣就是圣徒所行的义。

问：你现在穿着怎样的外袍?

解决羞耻的三个问题



看啊，这是你的神！(续)

联结/纳入

- 神拣选你与基督联合
  - 出于恩典：提后1:9 神救了我们、以圣召召我们、不是按我们的行为、乃是按他的旨意、和恩典．这恩典是万古之先、在基督耶稣里赐给我们的．
  - 在基督里：弗1:3 愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神、他在基督里、曾赐给我们天上各样属灵的福气．
- 造你的、救赎你的是你的丈夫
  - 赛54:4-5 不要惧怕、因你必不致蒙羞．也不要抱愧、因你必不至受辱．你必忘记幼年的羞愧、不再记念你寡居的羞辱。因为造你的、是你的丈夫．万军之耶和华是他的名．救赎你的、是以色列的圣者．他必称为全地之神。

主耶稣翻转了世界的标准 – 真正的尊荣

八福：太5:3-10

虚心的人有福了，因为天国是他们的。

哀恸的人有福了… 温柔的人有福了…

饥渴慕义的人有福了… 怜恤人的人有福了…

清心的人有福了… 使人和睦的人有福了…

为义受逼迫的人有福了．因为天国是他们的。

主耶稣翻转了世界的标准 – 真正的被弃

林前1:27-31 神却拣选了世上愚拙的、叫有智慧的羞愧．又拣选了世上软弱的、叫那强壮的羞愧．神也拣选了世上卑贱的、被人厌恶的、以及那无有的、为要废掉那有的．使一切有血气的、在神面前一个也不能自夸。但你们得在基督耶稣里、是本乎神、神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎．如经上所记、『夸口的当指着主夸口。』

主耶稣邀请你坦诚

在救赎性群体中坦诚

- 经历被认识仍被爱 (being known and loved)
- 经历福音
- 在其中成长

耶稣邀请你来筵席

赛55:1-2 你们一切干渴的都当就近水来．没有银钱的也可以来．你们都来、买了吃．不用银钱、不用价值、也来买酒和奶。你们为何花钱买那不足为食物的、用劳碌得来的买那不使人饱足的呢．你们要留意听我的话、就能吃那美物、得享肥甘、心中喜乐。

羞耻不能在我的生命中作最后的定夺,只有神是!

当你觉得被忽视不重要时,
当成功的希望带来是一连串的失败时,
当他人闪闪发光,而你仍是平庸的你时,
当你真诚努力，结果是一事无成、没有结果、
无用、丑陋、不足时,
当所有这一切都试探你放弃时,
我祷告你会知道
在一场你注定赢不了的游戏里，你没有亨通发达是一种怜悯.

~ Esther Liu: Shame: Being Known and Loved ~

Christ in you, the hope of glory. (西1:27)

重要问题

你曾如何处理你生命中使你羞耻的经历？

现在你要如何处理？

你看重神国里的真正尊荣吗？

?

十架大能

Oh, to see the dawn of the darkest day
哦，看那最黑暗一天的黎明
Christ on the road to Calvary
基督走向各各他的路上
Tried by sinful men, torn and beaten, then nailed to a cross of wood.
被罪人审判、受折磨、鞭打、被钉在十字架上。

副歌 This, the pow‘r of the cross
这是十架大能，
Christ became sin for us;
基督为我成为罪。
Took the blame, bore the wrath—
担罪状、担忿怒，
We stand forgiven at the cross.
在十架前我蒙赦免。

十架大能

Oh, to see the pain written on Your face,
哦，看那写在祢脸上的痛苦，
Bearing the awesome weight of sin.
背负沉重的罪孽，
Ev‘ry bitter thought, ev’ry evil deed crowning Your bloodstained brow.
每个苦毒、每个恶行，戴在你满了血迹的眉上。
副歌 This, the pow‘r of the cross
这是十架大能，
Christ became sin for us;
基督为我成为罪；
Took the blame, bore the wrath—
担罪状、担忿怒，
We stand forgiven at the cross.
在十架前我蒙赦免。

十架大能

Now the daylight flees，now the ground beneath
如今天黑暗、地震动，
Quakes as its Maker bows His head.
当它的造物主低下头。
Curtain torn in two, dead are raised to life. “Finished!” the vict‘ry cry.
幔子今裂开、死者得生命、“成了！”胜利呼喊着！
副歌 This, the pow‘r of the cross
这是十架大能，
Christ became sin for us;
基督为我成为罪；
Took the blame, bore the wrath—
担罪状、担忿怒，
We stand forgiven at the cross.
在十架前我蒙赦免。

十架大能

Oh, to see my name written in the wounds,
哦，看祢伤口上，烙着我名字，
For through Your suffering I am free. Death is crushed to death,
因祢受苦我得释放。死亡被粉碎，
Life is mine to live, won through Your selfless love.
祢舍己的爱， 为我赢得生命。

副歌 This, the pow'r of the cross
这是十架大能，
Son of God — slain for us.
神儿子 - 为我死。
What a love! What a cost!
何等爱！何代价！
We stand forgiven at the cross.
在十架前我蒙赦免。

本周作业

- 背诵经文：林前1:28-29　神也拣选了世上卑贱的、被人厌恶的、以及那无有的、为要废掉那有的．使一切有血气的、在神面前一个也不能自夸。
- 思想你曾经或现在所经历的被拒/羞辱/藐视/厌弃/失败/软弱的一个事件，而这使你羞耻.

  来到主耶稣面前：
  - 思想主的所是，受苦，所成就的….（复习讲义）
  - 感谢主的所是，欢喜领受他为你成就的
  - 放下自己渴望想得到的认可/接纳/尊重（认罪悔改）
  - 记得你与基督联合的身份 - 荣耀华美，神国的尊荣
  - 以合神心意的方式回应，比如不再躲藏，定罪自己，自我保护等
- 以后有空时，可以按上面方式继续处理使你羞耻的不同事件.

讨论题目

分享今天信息对你的帮助

参考资料

- Shame Interrupted by Edward Welch
- Shame: Being Known and Loved by Esther Liu