

An aerial photograph of a coastline. The top half of the image shows dark blue, turbulent water with white foam from waves crashing against a rocky shore. The bottom half shows a wide, light-colored sandy beach. The overall tone is somber and evocative.

# 超越苦难

心灵创伤的急救指南

## ➤ 本书内容:

如果你在灾难中幸存下来,这本小册子可以为你提供实用的方法来帮助你照顾自己和亲朋好友。它还可以帮助你从情绪和心灵的创伤中恢复过来。

在你经历医治过程中,这本小册子中的经文可以成为你的安慰和希望的源泉。

### 如果您感到不知所措.....

从第 6 页实用的技巧开始。这些是人们发现应对打击的最佳方式,其余部分可以等到你准备好了再开始使用。

## ➤ 温馨提示

你可以自己阅读本手册并进行反思,但是如果你跟一个朋友或者一个小组一起学习,这个经历会对你更加有帮助。

超越苦难:《心理创伤的急救指南》

© 2020 美国圣经协会

第一次印刷 2020 年 1 月

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS 项目 124851

特此授予复制此资源(未经修订)的权限,仅用于灾难处境和培训。

访问 [DisasterRelief.Bible](http://DisasterRelief.Bible) 获取更多资源。

册子中圣经经文摘自中文和合本圣经

**免责声明:** 本产品无意于诊断、治疗、或治愈任何疾病、失调或心理健康状况,它是用来帮助那些遭受自然或人为灾难有损失的人。如果你使用本小册子,你要明确知道这一点。

## ➤ 资源介绍

心理创伤的急救指南帮助人们认识对于苦难的心理和情感反应。本指南可以给人们提供有助于心理恢复的技能和资源，书里的原则和练习方法均采用了创伤医治协会的方案模型。

感谢以下贡献者：

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe

Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

# 目 录

前言	•••••	4
第一章	为什么我会有这种感觉? •••••	6
第二章	我该如何平复强烈的情绪? •••••	11
第三章	为什么我会感到如此难过? •••••	14
第四章	我受创的心灵如何得到医治? •••••	18
第五章	在这种处境下, 我该如何思想上帝? •••••	21
第六章	展望未来 •••••	23

# 前言

你的世界可能已经发生了天翻地覆的变化。这里有一些基本的做法能帮助你更快地恢复。

- 通过好好吃饭、充足的睡眠和运动来尽力照顾好自己的身体。如果你难以入睡，可以在白天多做些运动或更多的体力劳动，这样会帮助你减轻压力并让你睡得更好。
- 即使你喜欢独处，还是要想办法跟他人接触和联系，这会对你的恢复很有帮助。自我封闭只会减缓你的恢复速度。
- 在有需要时愿意寻求帮助，并接受别人提供的帮助。
- 尽可能恢复日常的活动，尤其是有孩子的情况。这会减少灾难造成的混乱感。
- 完成小项目和任务，这可以帮助恢复管理能力和秩序。
- 尽可能避免做出重大决定。
- 注意一下你是如何使用酒精、助眠药物或其他东西来应对的。

灾难过后，你可能有一段时间不想祷告或读圣经，不要让这增添你的烦恼。这是正常反应，并不意味着你失去了信心。别人会为你祷告，而上帝会知晓的，就像下面的经文对我们的提醒那样。请给自己一些时间去恢复。

*“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人！因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”（诗篇 103:13-14 和合本）*

你可能会遇到许多实际的问题，或许你的物资比灾难前更少了。灾难过后你也许很难保持清醒的思维。你的处境可能会让你感到绝望，你想要解决问题的方法可能现在还不能实现。

当你试图解决面临的许多问题时，与他人讨论以下问题可能会有所帮助。这可以帮助你思考你的抉择和计划你的下一步。

 思考：

- 1、你拥有哪些资源？
- 2、你已经尝试了什么？怎么做会有用或者没有用？
- 3、你还可以尝试其他哪些方法？
- 4、谁可能成为你的帮助者，即使只是一点帮助？
- 5、下一步做什么会对你最有帮助？

# 第一章 我为什么会有这样的感觉

## ➤ 面对灾难的反应

### *接受所发生的一切会对你的恢复有帮助*

如果你经历过创伤的事件，在情绪上和精神上都会有种被彻底击垮了的感觉，这是正常的。诗篇的作者在诗篇 42 篇对上帝诉说这种感觉就像是

*“你的瀑布发声，深渊就与深渊响应；你的波浪洪涛漫过我身。（诗篇 42:7 和合本）”*

有时人们用外在的坚强来隐藏内心的混乱，这样会放慢你的进度。诚实看待你对自己、对他人和对上帝的感觉，这会是一种健康的做法。

1、出现问题时，你可能会去责备某人——你自己或别人。这样做只是试图让已经发生过的事情合理化，但这一切是没有用的。接受所发生的事情有助于你被医治。

2、当你自己幸免于难而其他人却死去了，或者你遭受的苦难比别人少的时候，你可能会感到内疚。这是常见的心理反应。

### *上帝看顾你*

发生什么事不是我们所能决定的，神存留你余下的日子是有目的的，祂仍会看顾你。

*“我在暗中受造，在地的深处被联络；那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日（或译：我被造的肢体尚未有其一），你都写在你的册上了。”（诗篇 139:15-16 和合本）*

*“两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上；就是你们的头发也都被数过了。所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重！”（马太福音 10:29-31 和合本）*



### **接纳你每天的感受，向神求你所需要的。**

无论你的创伤程度如何，它都会成为你的痛苦并会隐隐作痛。即使别人在灾难中受到的影响比你的大，也不要试图说服自己“**我的痛苦无关紧要**”。

你有可能和别人有着相同的经历，但很可能你对此会有不同的反应，没有必要去比较。个性、资源、人际关系、经济状况、过去的经历以及其他因素都会影响我们所做出的反应。

如果你每天的反应都不一样，或者在最初的震惊消失后，更强烈的反应出现了，都不要感到惊讶。接纳你每天的感受，向神求你所需要的。

当我们为如何度过这一天而忧虑时，我们可以向神求我们所需要的，正如耶稣教导我们祷告一样：

“我们日用的饮食，今日赐给我们。”（马太福音 6:11 和合本）”

“耶和華啊，求你記念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫。我心想念這些，就在里面忧悶。我想起這事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛；是因他的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！我心里说：耶和華是我的份，因此，我要仰望他。”（耶利米哀歌 3:19-24 和合本）

**3、你可能会对自己应对苦难的方式感到羞愧。**对于一些独立且乐于助人的人来说，他们往往会因为需要接受来自他人的帮助而感到尴尬，比如在接受别人给的衣服、食物和水的时候。但请记住，处于这种情况不是你的错。别人不会因你身处的苦难而轻看你，神也不会以你为耻。允许别人帮助你可以坚固你的人际关系，甚至可以帮助你建立新的人际关系。你也会发现自己开始比以前更倚靠上帝了。

“耶和華啊，我投靠你；求你叫我永不羞愧！”（诗篇 71:1 和合本）



## ➤ 对创伤的反应

除了以上提到的感受外，人们也会因为苦难的经历受到生理或心理的创伤。人们对创伤的反应主要有三种形式：

- 1、你可能在噩梦中或在白天瞬间闪过的片段中重新回顾那段经历。当这种情况发生时，请接受这种感觉，并提醒自己：“**我活在当下，不会回到过去**”。
- 2、你可能会发现，自己在逃避唤醒这件事的一切因素：可能是地方、气味、人、媒体、或聊天的话题。但是，逃避只会让你的世界变得越来越小；为了逃避痛苦的情绪而漠视自身感受，只会让内心越来越麻木；为了逃避你也可能会吸毒、酗酒、不停地工作或暴饮暴食。

诗篇的作者想要逃避他可怕的情绪：他希望自己有像鸽子一样的翅膀，可以飞去寻找栖息之地。

*“我心在我里面甚是疼痛；死的惊惶临到我身。恐惧战兢归到我身；惊恐漫过了我。我说：但愿我有翅膀像鸽子，我就飞去，得享安息。”*（诗篇 55:4-6 和合本）

关注自身感受。当你想要避开某个地方、气味、人物、话题或感觉时，试着使用本手册第二章中描述的一些保持冷静的活动。当你渐渐平静下来的时候，就可以开始面对一些对你来说很困难的事情。

- 3、你可能一直处于警觉状态，因为你会更多地留意坏事可能会突然临到你。

因此，你可能会处于紧张的状态或出现反应过度的现象。有时，你的心跳会非常快，你可能睡得不好，也可能被巨大的噪音吓到。如果你一直保持警惕，那样会耗尽你的体力。你也许会有一些生理反应，比如胃痛、头痛或其他疾病。尽量耐心地照顾自己，帮助身体得到修复。如果你感到一阵恐慌席

卷了你，试着把注意力集中在一些平静安宁的事情上。放慢你的呼吸，数一数你的心跳，或者把注意力集中在与恐惧无关的物体上，比如地砖或树枝。这可以帮助你立足当下和冷静。

### 关注你的感受

灾难过后，你可能会比平时更加情绪化，或者表现得完全不像你自己。由于内心经历的这一切，你可能会发现很难集中注意力。你并不是疯了，这些只是创伤中正常的反应。然而，如果你的反应是如此强烈以至于你无法履行日常职责，那就找一个能帮助你的人，比如牧师、咨询师或医生。

### Q 思考：

- 1、这场灾难如何改变了你的生活？
- 2、你对灾难和创伤的典型反应是什么？
- 3、如果你有孩子，灾难发生后他们产生了哪方面的变化？

## ➤ 什么可以帮助到孩子

儿童被创伤影响的程度跟大人是一样的，但他们可能会以不同的形式表现出来。小孩子可能无法用语言来描述他们的感受，他们可能认为自己应该为此负责，尽管这么做是不合逻辑的。因此，他们的行为很可能会倒回以前，比如尿床或吮吸拇指；他们可能会容易感到害怕和粘人。他们需要被抚慰，帮助他们认识到，这些行为是对创伤正常和暂时的反应。

**孩子也会对在身边大人的反应做出回应**，如果孩子的看护者被自己的痛苦压垮，孩子们会更难从创伤中得到医治。

在经历苦难后，看护者可能会对孩子的需求有误解。他们可能认为，应该更多地去管教孩子，并可以因为孩子感到沮丧而惩罚他们；他们可能认为孩子只需要被盯紧而不需要被倾听，或者孩子们并不需要帮助就可以恢复过来。这样的回应会让事情变得更糟。孩子们需要得到安慰和倾听，

他们需要用语、艺术或游戏来表达他们的情感。

在这个圣经故事中，耶稣表现出了祂对孩子的重视，他们应该得到特别的照顾和关注。

“有人带着小孩子来见耶稣，要耶稣摸他们，门徒便责备那些人。耶稣看见就恼怒，对门徒说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们；因为在 神国的，正是这样的人。我实在告诉你们，凡要承受 神国的，若不像小孩子，断不能进去。”于是抱着小孩子，给他们按手，为他们祝福。”（马可福音 10:13-16 和合本）

## 第二章：如何平复自己强烈的情绪

### ➤ 平复你的情绪

经历过创伤之后，你可能会感到非常焦虑、愤怒或恐惧，你可能从未有过如此强烈的感觉。你可以学习如何平复这些情绪，不让它们控制你，以下是一些方法可以帮助你。

#### *与他人一起做一些你喜欢的事*

1. 做一些能吸引你注意力的小事，比如打电话给朋友问问他们的近况、散步、或者玩游戏。当你察觉到自己的情绪过激，就做这些事情来缓解。这不是浪费时间，它会帮助你痊愈。

*“你的朋友和父亲的朋友，你都不可离弃。你遭难的日子，不要上弟兄的家去；相近的邻舍强如远方的弟兄。”（箴言 27:10 和合本）*

*“两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。再者，二人同睡就都暖和，一人独睡怎能暖和呢？有人战胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；三股合成的绳子不容易折断。”（传道书 4:9-12 和合本）*

2. 想象一个能让你感到平静的场景。

可能是你长大的地方，或者是沙滩或森林，也可能是耶稣故事中的一个情景。你可能会想起上帝的爱，安静下来，想象自己身临其境。当你开始感到强烈的情绪即将压垮你的时候，就进入你脑海中的情景。

*“大山可以挪开，小山可以迁移；但我的慈爱必不离开你；我平安的约也不迁移。这是怜恤你的耶和华说的。”（以赛亚书 54:10 和合本）*

### 3. 练习用横膈膜呼吸，以平静强烈的情绪。

试着每天三四次，每次五分钟做这样的练习。刚开始你会觉得很难做到，甚至可能在练习的时候会觉得很累。但是，坚持练习会让你平静下来，呼吸更轻松自如。

#### *练习用横膈膜呼吸*

- 找到一个舒适的位置，坐着或躺着都可以。膝盖弯曲，专注于你的脚或身体接触地面的感觉。释放你能察觉到，在你肩部、头部和颈部的紧张感。
- 一只手放在胸部，另一只手放在胸腔下方的腹部。
- 用鼻子慢慢呼吸，使放在腹部上的手可以充分感觉到胃部的呼吸，放在胸部上的手尽量保持静止。
- 当你通过鼻子或微微张开的嘴唇呼吸时，你能感觉下方的手会随着呼气向着脊柱处靠近。你上方的手应该尽量保持不动。想象一下你每次呼出去的气都将带走你体内的所有压力。

你也可以与孩子一起做这个练习，帮助他们自己平静下来。

*“愿耶和华赐福给你，保护你。愿耶和华使他的脸光照你，赐恩给你。愿耶和华向你仰脸，赐你平安。”* (民数记 6:24-26 和合本)

### 4. 减压容器练习

有时我们会被自己所经历的事情压垮，而我们却无处表达我们的感受，这个容器练习可能会有所帮助。闭上你的眼睛，或者低头看地板，使自己不会分心。

想象一个大的容器，它可以是一个大箱子或一个集装箱；在脑海中想象出一种可以锁上容器的方法，比如使用钥匙或挂锁。

现在想象一下把所有让你不安的东西都放进容器：大事情、小事情、一切困扰你的事物。当把它们都装进了容器中时，想象一下把容器关上，锁上容器并把钥匙放在安全的地方，不要扔掉它。当你做完这些事的时候，睁开眼睛、抬起头。

然后，找一个可以安静下来的时间。想象一下你拿着钥匙，打开容器，一件一件地取出你放在里面的东西。如果可以的话，找一个你信任并能帮助你把这些事情诉说出来的人。不要把它们永远留在容器里！

*“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。”*（诗篇 23:4 和合本）

*“耶和华虽高，仍看顾低微的人；他却从远处看出骄傲的人。我虽行在患难中，你必将我救活；我的仇敌发怒，你必伸手抵挡他们；你的右手也必救我。耶和华必成全关乎我的事；耶和华啊，你的慈爱永远长存！求你不要离弃你手所造的。”*（诗篇 138:6-8 和合本）

### 思考：

1. 做什么可以让你放松下来？
2. 减压容器对你有帮助吗？如果有帮助，是怎样的帮助？

## 第三章 为什么我会感到如此难过？

### ➤ 悲伤历程

*我们需要为我们所失去的感到悲痛，才能从中恢复过来。*

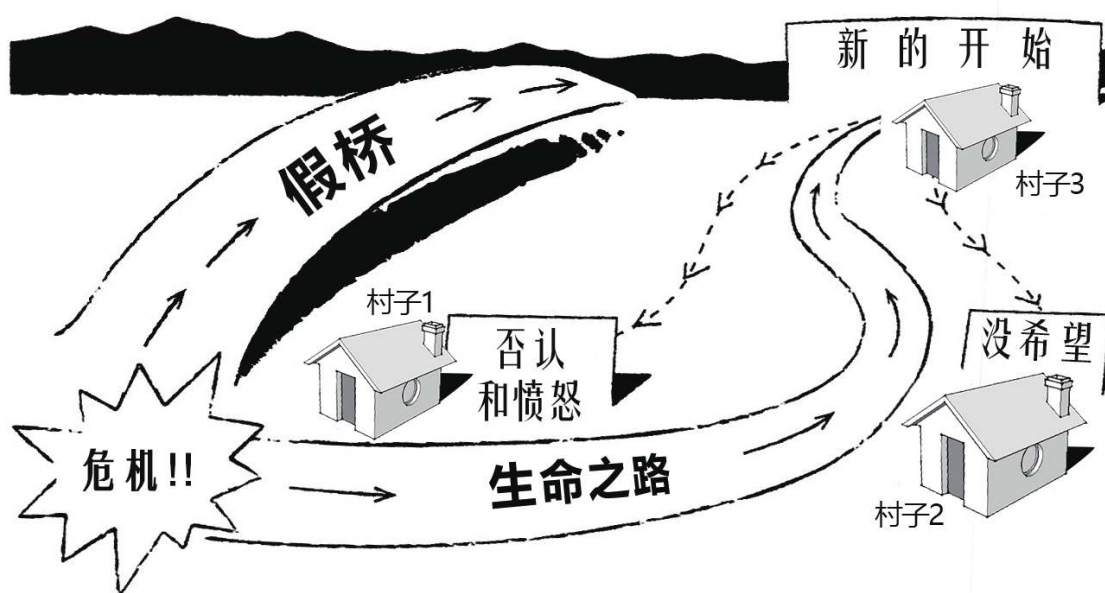
在灾难发生后的某段时间里，大多数人都会感到深深的悲伤。在经历创伤的过程中我们会失去很多东西，每当我们失去某物或某人时，悲伤是正常的，这种感觉可能会持续很长一段时间。明白这是悲伤历程的一部分对我们是有帮助的。传道书上说：

*“凡事都有定期，天下万务都有定时。生有时，死有时；栽种有时，拔出所栽种的也有时；杀戮有时，医治有时；拆毁有时，建造有时；哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时；”* (传道书 3:1-4 和合本)

我们需要为我们所失去的感到悲伤，才能从中恢复过来。

悲伤就像一场漫长的历程。

你可能可以通过下图发现自己所经历的所有感受。





### 1. 村子 1——否认与愤怒：

你也许会感到震惊或麻木，你也可能会拒绝接受失去的事实。你会生别人的气、生自己的气、生上帝的气；你也行经常在想，“只要”我这样或者那样做了，就可以避免损失；你还可能会忘记吃饭，而且总是哭。

### 2. 村子 2——没希望：

你可能缺乏精力，不想下床或照顾自己，你甚至会觉得没有活下去的理由；你也许会想要结束自己的生命，或者用药物、酒精或其他方式麻痹自我。即使你做了所有的努力也不能避免它的发生，但你还是会给自己定罪。

### 3. 村子 3——新的开始：

你会有种新生的感觉，觉得再次有了计划、希望，也想与他人在一起。你记得发生了什么事，但不再感觉像以前那样痛苦了。

## **悲伤需要勇气和精力**

你身边的人，你所处的文化或者你内心的声音，可能会试图让你跳过悲伤这个历程。他们可能会说“坚强点！”、“不要哭！”、“要喜乐，你所爱的人与耶稣同在了！”等等这类话。这会导致你走捷径，我们把这称为“假桥”，因为它承诺会简化你的悲伤历程和痛苦，但它不能把你带到新的起点。

为了到达新的起点，你需要感受到失去所带来的痛苦。重新开始需要改变你旧身份中的某个部分，这部分与你所失去的有关，例如：\_\_\_\_\_的母亲，\_\_\_\_\_的父亲，\_\_\_\_\_的主人。我们的头脑很快就能理解这个过程，但我们的内心却很慢，伤口得到医治需要时间。知道自己处于这个历程中，可以帮助你对自己和他人保持耐心，但这不会消除你的痛苦。

当你悲伤的时候，你可能在上图的“村子”之间来回走动，也许你跟别人的步调不一致，这很正常。但如果你觉得自己被困了很长一段时间没有任何进展，这时候你可能需要帮助。

悲伤需要人很大的勇气和精力，你可能会发现自己格外累，就像诗篇里的作

者一样。

*“耶和华啊，求你可怜我，因为我软弱。耶和华啊，求你医治我，因为我的骨头发战。我心也大大地惊惶。耶和华啊，你要到几时才救我呢？耶和华啊，求你转回搭救我！因你的慈爱拯救我。我因唉哼而困乏；我每夜流泪，把床榻漂起，把褥子湿透。我因忧愁眼睛干瘪，又因我一切的敌人眼睛昏花。你们一切作孽的人，离开我吧！因为耶和华听了我的哀哭的声音。”（诗篇 6:2-4，6-8和合本）*

**以下这些做法可以帮助你从悲伤中得到医治：**

- 谈谈发生过什么事以及你的感受，表达你的愤怒和悲伤。
- 要明白悲伤是正常的，而且这个过程需要时间。你不会总感觉像今天这样，你的感觉可能每天都不一样。
- 当你感到悲伤时，想想是失去了什么导致的这种感觉。
- 如果所爱的人的遗体无法找到，可以安排一个聚会，公告他的死亡，并纪念一下死者的一生。
- 最后，当你准备好了，将你的痛苦交给上帝。你对自己失去的东西了解得越具体越好，例如，你可能失去了心爱的人，但也可能失去了收入、友谊、尊重或安全感，把自己所失去的逐个带到上帝面前。

**Q**思考：

- 1、你开始悲伤历程了吗？你现在处于哪个“村子”？
- 2、你被困在其中一个“村子”中了吗？你有没有试着跳过某个“村子”？
- 3、你觉得和谁谈论你的悲伤让你更有安全感？

➤ **怎样帮助孩子？**

- 在环境安全的前提下，让家人团聚。
- 尽可能恢复日常的活动。
- 聆听孩子们的痛苦。通过鼓励孩子们画画，并让他们解释画的内容来谈论他们的痛苦。

- 简单地告诉他们事情的真相。孩子们对他们周遭事情的了解比大人们意识到的更多，他们倾向于用他们能懂的方式来拼凑漏掉的信息。
- 年幼的孩子常常能通过玩耍而不是通过说话来表达他们的感情，这对他们处理他们所经历痛苦有帮助。家长可以问他们在玩什么，以及他们的感受。
- 尤其是在困难时期，家人应该每天抽出一些时间一起交谈，一起为所发生的事情祷告，学习关于鼓励或安慰的经文。
- 帮助老师和学校管理人员了解孩子的经历。
- 青少年有不同的需求。他们可能需要一些个人空间或与同龄人在一起的时间，特别是在经历了创伤事件之后。
- 青少年需要感到自己是有用的，特别是当他们的家庭遇到困难时。做一些有助于他们家庭生计的事情，这样可以提醒他们自己是有价值的。

## 第四章 我受创的心灵如何得到医治

### ➤ 应对痛苦

把你心里的痛苦想象成心灵的伤口，就如诗篇作者说的那样，痛苦总是能轻易的到达内心的深处。

*“主—耶和华啊，求你为你的名恩待我；因你的慈爱美好，求你搭救我！因为我困苦穷乏，内心受伤。我如日影渐渐偏斜而去；我如蝗虫被抖出来。我因禁食，膝骨软弱；我身上的肉也渐渐瘦了。我受他们的羞辱，他们看见我便摇头。耶和华—我的 神啊，求你帮助我，照你的慈爱拯救我。”*（诗篇 109:21-26 和合本）

将这种内心的痛苦与你身体上的那些有很深疤痕的伤口相比，有哪些异同点呢？

**我们需要照顾心灵的痛苦，才能得以从中恢复过来。**

- 身体上的伤口是可见的。
- 身体上的伤口是疼痛且敏感的。
- 创伤是需要被医治的。
- 再微小的细菌或微尘都不可留在伤口内。
- 如果忽视它的存在，就有可能被感染。
- 医治是需要时间的。
- 可能会留下伤疤。
- 经历一段不幸后，你需要去照顾心灵的创伤才能得以修复。

医治心灵的创伤需要你把内心的痛苦表达出来。找一个你愿意向其倾诉的人，并且他在倾听的时候不会让你感觉更糟糕。聆听者需要对你分享的内容保密，听你诉说，而不是试图纠正你、给你快速的解决方案或将你的经历跟他们的相比较，所以应该谨慎地去选择你的倾听者。通常那些怀有好意的人会想要告诉你怎样去

解决问题。当你只想去倾诉的时候，你应该提醒倾听者，你只想被倾听而不是要他们给出建议。

*“人心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。”（箴言 20:5 和合本）*

*“正直人的纯正必引导自己；奸诈人的乖僻必毁灭自己。”（箴言 11:3 和合本）*

如果你觉得不自在或者还没有准备好，不要让任何人强迫你分享你的经历。你或许需要循序渐进地、一点一点地把你的经历分享出来。就像一瓶已被摇晃过的碳酸饮料一样，你可能需要一点一点地放出其中的气泡，防止一下子溢出。为了让你去接受发生过的一切，并且逐一地去克服它，你可能需要一遍又一遍的去分享你的经历。当你开始分享的时候，先告诉对方发生了什么；然后当你准备好了的时候，接着告诉对方事情发生的时候你的感受；最后，把注意力集中在对你来说最困难的部分。甚至是耶稣也和他的朋友分享他的痛苦。

*“于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，便对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。”（马太福音 26:37-38 和合本）*

你也可以用画画的方式来表达的痛苦，并不要求你有画家的水准。你要做的只是让你的心静下来，拿起你的笔和纸，让你的痛苦从指间传达到纸上。不要在意你画得好不好，而是去思考从你的画里看到的東西。

倾诉和被倾听，听起来是那么的简单，但是它的确有助于医治伤痛。倾听他人的经历也是有益的，通过倾听他人不幸的经历也能提醒你，你不是唯一一个经历过不幸的人。同时，那样可以有助于他们得医治，你们可以成为彼此的安慰。

倾听时可以提出的四个问题：

1. 发生了什么？
2. 你的感觉如何？
3. 对你来说哪个部分是最难的？
4. 是谁或者是什让你开始有安全感的？

通常当人们在聊一段经历的时候，他们才开始能够更好的理解自己的想法和感受。他们可能因此意识到，他们对自身处境的想法是毫无帮助的。圣经上说：

*“你要保守你心，胜过保守一切（或译：你要切切保守你心），因为一生的果效是由心发出。”（箴言 4:23 和合本）*

有时在我们反省自己经历的一段困难时，我们会惊奇地意识到，上帝已经在某种程度上用祂的方式帮助了我们，上帝也安慰了我们，祂是医治之源。

圣经告诉我们说，当我们得安慰，我们也能变成医治他人的泉源：

*“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父 神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用 神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”（哥林多后书 1:3-4 和合本）*

 思考：

- 1、以上倾听部分的四个问题有没有帮助你理清你的感觉呢？这是否帮助你以不同的方式思考你的经历？请分析一下你的反应。
- 2、你对跟别人分享你某部分的经历或故事有什么样的感觉？

## 第五章 在这种处境下我该如何思想上帝

### ➤ 对上帝坦诚你的感觉

#### *坦诚面对上帝*

坦诚面对上帝，对祂倾诉你切实的感受，祂早已知晓，所以你可以放心地去向他倾诉。你是否觉得神违背了祂保护你远离邪恶的应许？你有没有过被祂抛弃的感觉？你很愤怒，对吗？那就向神来倾吐这一切吧！

在圣经里有很多这样的例子，人们对上帝表达了内心的感受，这被称为“哀恸”。你是否留意到其实圣经里的哀歌比赞美诗更多？

在哀恸中，人们放声呼求祂的名，将自己的哀怨摆上。“你为什么不保守我？你那时到底在哪里？苦难的尽头在哪里？”。他们告诉上帝他们想要祂做的事情，有时就只是要祂看看所发生过的一切。有时候他们会提醒自己，神在过去如何帮助过他们，或在圣经中如何帮助了他的子民，这就足以点亮希望了。哀恸往往是信心在艰难困苦中的表现。信心的印记就是上帝的垂听，关爱，和保守的能力。

尽管哀恸的方式多种多样，但它主要由三个基础的部分组成：

- 呼叫神
- 抱怨
- 请求

在这三者中，抱怨招致了哀恸。

从诗篇 22 章的经文中，我们看到即使是我们的主耶稣也曾在十字架上恸哭呼求：“*我的神，我的神！为什么离弃我？为什么远离不救我？不听我唉哼的言语？*”如果耶稣可以告诉上帝那种被抛弃的感觉，你也可以。

**读一读以下的哀歌，你能从中看到那三个部分吗？**

找一个安静的地方，带着一颗平静的心，用文字或歌曲向上帝谱写你自己的



哀歌，向祂倾吐苦难和痛苦。就像诗篇的作者所做过的一样。

*“耶和华啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？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？耶和华—我的 神啊，求你看顾我，应允我！使我眼目光明，免得我沉睡至死；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。但我倚靠你的慈爱；我的心因你的救恩快乐。我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。（诗篇 13:1-6 和合本）*

**Q**思考：

- 1、怎样可以让你不对上帝哀恸？
- 2、在这种时候，你觉得哀恸对你有什么样的帮助？

## 第六章 展望未来

### ➤ 持续的医治

#### *找到与他人保持连接的方法*

从苦难的创伤中恢复需要花一定的时间，并经历一些阶段。当你深陷苦难时，可能会觉得事情不会有所好转，悲痛和问题将永远持续下去。请记住，这个世界上的事物一直都在变化，而变化会带来转机。

继续回顾这本小册子的前言部分的列表。你可能会发现一些对你有帮助的东西，把它添加到列表中。

等事情都稳定下来了，你可以更深入地反思你的经历，可以考虑加入一个创伤医治小组。如果你所在的地区没有这样的互助小组，就邀请其他经历过不幸的人组成小组；你们有可能只会见一次面，或者也可能安排一个定期的聚会。当你们分享各自的经历，以及对彼此提出倾听部分的四个问题时，你们可以帮助彼此继续地得到医治。如果你组织了一个团队，要注意不要让人们因为冗长的会议而感到厌烦，也不要让参与者有过多带给他人负面情绪的分享。医治是随着时间一点一滴来的，无论发生什么，神必与你同在。

*“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。所以，地虽改变，山虽摇动到海心，其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。”（诗篇 46:1-3 和合本）*

陷在困苦中时，需要寻求上帝的庇护和力量。花一些时间去回想上帝在过去对你在大事小事上给予的帮助。

**有一天，上帝会替你擦去眼泪，挪走压在你身上的苦难。**

你要时刻记住，有一天，上帝会替你擦去眼泪，挪走压在你身上的苦难。

“神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”（启示录 21:4 和合本）

在那一天到来以前，神邀请你向祂倾诉你的感受，他一直都在垂听你的声音。你的祷告有时会随着时间而改变，从向上帝哀恸哭诉到赞美歌颂；有时你可能上一分钟还在赞美歌颂祂，下一分钟就向祂哀恸哭求，但是就算是这样也没关系。

以下来自圣经的赞美诗也许会激励你写出自己的诗歌。

“我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。他既向我侧耳，我一生要求告他。死亡的绳索缠绕我；阴间的痛苦抓住我；我遭遇患难愁苦。那时，我便求告耶和华的名，说：耶和华啊，求你救我的灵魂！耶和华有恩惠，有公义；我们的神以怜悯为怀。耶和华保护愚人；我落到卑微的地步，他救了我。我的心哪！你要仍归安乐，因为耶和华用厚恩待你。主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流泪，救我的脚免了跌倒。我要在耶和华面前行活人之路。我因信，所以如此说话；我受了极大的困苦。我曾急促地说：人都是说谎的！我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩？……我要以感谢为祭献给你，又要求告耶和华的名。”（诗篇 116:1-12, 17 和合本）

 思考：

- 1、自从不幸的经历发生以来，什么曾给过你最大的帮助？
- 2、自从不幸的经历发生以来，生活中最痛苦的部分是什么？
- 3、有没有一件事是可以持续帮助你从不幸经历中得以恢复的？