

# 《超越苦难》培训教程

这份教程为使用《超越苦难：心灵创伤的急救指南》小册子提供了基本的指导。

这本小册子是由创伤医治研究所发行的。虽然册子包含了许多在经典创伤医治课程中使用的概念，但它的设计目的是不一样的。这是一本独立的小册子，旨在鼓励那些正在经历危机或刚刚经历苦难的人。这可能是像冠状病毒这样的流行病，也可能是地震、海啸、洪水等等的灾难。

通常在危机中首先需要满足的是身体上的需求，比如有足够的食物、干净的水，而就我们目前的情况，还需要口罩和消毒液。然而，情感和精神上的需求同样重要，也需要我们去面对。这本小册子是为基督徒设计的，让他们开始去学习面对恐惧、疑惑和情绪。这就是为什么我们称之为“心灵创伤的急救指南”。使用这本小册子可以帮助你 and 教会成员开始从他们所经历的情感和精神创伤中恢复过来。

一些中国的牧师和教会领袖可能觉得自己没有足够的经验和培训来处理情感上和精神上的问题，因此这个培训可以帮助到他们。《超越苦难》手册可以在没有任何专业培训或辅导经验的情况下使用，这跟传统的创伤医治课程需要训练有素的辅导者不一样。这本小册子可以按你喜欢的任何方式使用。

- 这本小册子可以整本寄给教会成员自己阅读。
- 这本小册子可以一次分发一章给成员，在小组学习前提前阅读，然后在 Zoom 或者其他在线会议软件上小组讨论章节内容和结尾部分的问题。
- 有些章节中的活动可以先私下独立完成。在下一次的小组学习中，如果大家愿意就可以邀请大家一起分享。
- 在册子第一章和第三章的末尾，有专门针对儿童的章节。当讨论这些章节时，你可以选择接着讨论儿童部分。或者你可以将针对儿童的部分整

合到一起，作为给父母和儿童工作者的一个培训课。

### **领导一个有效的小团队的最佳做法：**

- 请记住，你不需要成为一个训练有素的咨询师或专业人士才可以用这本小册子帮助你的小组。这册子是通过成彼此陪伴的方式来使用的。虽然你作为一个领袖，但也可能和你的教会成员经历相同的情况，所以你跟你的教会成员一样能从小册子中受益。你也应该参与个人独立完成的作业。
- 你可以按自己的情况安排合适的时间，但是我们建议你每次读一章，每星期读一到两章。
- 当经历危机时，大多数人会不知所措，无法清晰地思考。不要给成员过多的信息。
- 你的一些成员可能正在经历沉重的悲痛和痛苦。如果是这样，他们可能还没有准备好分享他们的情况。他们也许不想参加讨论，不应该强迫他们参与分享。作为一个带领者，你需要对所有成员的需求非常敏感。可以选择性的讨论一些内容。某些成员可能需要一对一的关注。
- 这不是说教的时候，因为他们的心灵和头脑都超负荷了，不能在这段时间处理太多信息。最好是提供有用的信息。
- 请用比平时慢的语速说话，并适当停一停，让他们有时间理解你在说什么。
- 如果成员们说了一些不属灵或听起来很可怕的话，不要感到震惊。在苦难中，人们通常会因为害怕或沮丧而说出一些话，但这并不代表他们的真实感受。
- 请让小组的不同成员阅读章节、经文的部分内容，并参与讨论。当人们能够积极参与时，他们就能从任何团体或活动中得到最大的帮助。请留意小组成员们的动态。如果一个分享者独占了交流环节，请你鼓励其他人分享。
- 有些成员可能不喜欢在群体中分享。每个人在分享时都需要有或多或少的安全感。许多人可能会在跟组长或者其他信徒一对一的交流中，得到

更多帮助。如果你知道有些成员正受到伤害，需要更多的个人关怀，那么 2-3 人一组 2-3 人组的分享是最好的。

- 虽然这本小册子是为基督徒而设计，但你的很多不信主的家人、朋友和邻舍都可以从小册子的内容中获益良多。你可以鼓励你的教会成员使用这本小册子来帮助他们身边的人，它甚至可能会是分享福音的契机。

*当你阅读这本小册子时，要记得最重要的事情是——受伤的人需要在一个安全的地方，找到合适的方式来发泄他们的情绪。他们需要被倾听和被理解他们的感觉和经历是正常的。你的教会成员不会记得你说了什么，但会记得你对他们的爱和关心。倾听——是行之有效的关键。*

#### 《超越苦难》小册子的设计：

这本小册子包括前言和六个章节。这七个部分包含了有用的信息，许多经文的参考和思考的问题。其中一些课程还包含了整个小组完成或单独完成的活动。

这个培训教程贯穿了每一章节，会并逐一给你带领每个部分的建议。在一些章节中，会有额外的补充材料，如果你愿意，你可以选择性地分享。然而，这些只是建议。你比较了解你的小组成员，可以用任何你认为最能满足他们需要的方式来使用小册子。

建议大家在小组分享的时候一起阅读这些章节。但是，如果你更喜欢在小组聚会之前在阅读，请在小组讨论时回顾本章的主要内容。

## 第零章：前言

*给带领者的温馨提示：*组员们可能会有不自然的行为或感受，意识到这一点对他们来说很重要。每个人对危机的反应都是不同的，他们可能会经历他们从未预料到的事情。这都是很**正常**的！这些行为和情绪会随着时间的推移而消失。

开始： 祷告和唱诗

介绍以下的概念：

**带领者说：**在我们的生活中有三件事能给我们带来幸福感。它们是——

- 这个世界是有秩序的：生活是可以预测的，你可以做出生活选择。
- 这个世界有公义和是非观：错误会被纠正。
- 我对上帝和他人是有价值的：我是重要的，值得被尊重。

**带领者说：**但是，在一场灾难或危机中，我们感觉：

- 我的生活模式被破坏了——只剩下混乱。
- 错误战胜了正确——发生的事情是不公平的
- 我不重要——我对上帝或其他人没有价值。

讨论：问问成员在他们生命中是否出现过以上的感觉？

**在阅读前言之前，请先分享以下部分：**

**带领者说：**我来读读一些对创伤的正常反应。

每个人经历创伤的反应是不同的。下面列举了一些你可能会有的创伤正常反应，通常这些反应会随着时间的推移而消失。

- 你可能会发现你的心脏开始加速跳动，呼吸也加快了。你可能会头疼和胃痛。你可能会感到身体发抖或疲惫。
- 你可能睡眠不好或没有胃口。
- 你可能会感到困惑，无法集中注意力或做出正确的决定。
- 你可能会感到焦虑、不知所措或沮丧。你也许会为所发生的事责备你自己。你可能会烦躁和生气。
- 你可能想一个人呆着。
- 你可能试图麻木你的感觉（例如，通过使用毒品或酒精，不停地工作，暴饮暴食等等的方式）。你可能会做出一些最终会给你带来伤害的事情，比如吸烟、饮酒、吸毒、乱花钱等等。
- 你可能会发生意外。

讨论：读完以上信息后，作为带领者的你也许先要从分享一些你在危机中的经历，

这会让成员更有意愿开始分享。

问：你们当中有人想分享一下你的感受吗？让大家分享一下。

课程引导：

- 让成员们大声朗读课文。
- 当你读开头部分的“最佳做法”列表时，请成员分享与列表相关的个人经验。他们有其他的好主意要分享吗？(记得问问题，让大家分享)
- 讨论册子中“思考”的问题，让成员分享其他鼓励到他们的经文。

结束： 祷告和唱诗

## 第一课：为什么我会有这种感觉？

*给带领者的温馨提示：* 第一课（《超越苦难》第 8 页）中最重要的概念是对创伤的三种反应：

- 重陷经历过的痛苦中
- 逃避回忆创伤事件
- 总是很警惕

开始： 祷告和唱诗

课程引导：

- 让不同的小组成员轮流阅读第一课和经文。当你阅读时，停一停，请成员分享他们的个人感受和经历。
- 你阅读每一种“对创伤的反应”时，请成员们分享一些例子，看看人们在这三种情况下会有什么回应。
- 讨论册子中“思考”的问题。

虽然“**怎样帮助孩子**”（《超越苦难》第9页和16页）这一部分很短，但是很重要。孩子们有不同于成人的需求。请花点时间和家长聊聊他们的孩子对危机的反应。

#### 让父母分享：

- 孩子们所表现出来的行为和感受。
- 与孩子分享他们所做事情，并鼓励他们。
- 跟孩子分享一家人可以做的或已经做了的事情，以及对此的想法和主意。
- 鼓励孩子们通过表演或画画来表达他们的感受。

**重要的部分：**孩子有很强的直觉，他们感知到的东西比父母意识到的要多得多。因此，家长谈论敏感的或让人恐惧的事情时，请远离孩子不让他们听到。

**个人作业：**画一幅图画来表达你在冠状病毒疫情中的感受。找一个安静的地方，花点时间祷告，并回想一下你的感受。你的画可以是具体的或象征性的。如果你愿意，可以在我们下次的聚会上跟大家分享你的画。鼓励你的孩子也做这个作业。

**结束：**祷告和唱诗

## **第二课：我怎样才能平复这些强烈的情绪？**

*给带领者的温馨提示：*本章提供了四种可以帮助您的成员放松和平静情绪的方法/活动。

**开始：**祷告和唱诗

**回顾：**

从上次学习任务中开始，要求成员与小组分享他们的画。邀请孩子们分享他

们的图片。讨论在运动中的感受。让成员分享它如何帮助他们表达自己的感受。

### 课程引导:

第一部分：做点什么……

- 选择阅读本节内容的人，然后请成员列出他们可以做的其他活动。

第二、三和四部分：

- 选择其他小组成员带领接下来的三项活动，并指导成员以整个小组一起完成这些活动。
- 在结束每一项活动之后，询问成员们在做这项活动时的感受。
- 询问三个活动中哪一个对他们帮助最大。
- 询问哪项活动最难做。
- 成员分享他们关于如何放松的其他方法。

个人作业: 在下次小组学习之前，请成员邀请家人或朋友做第二课中的一个活动。当你的成员带领其他人做一个练习时，将帮助他们更好地记住这些活动，并让他们在自己的生活中开始实践。

结束: 祷告和唱诗

## **第三课：我为什么这么难过？**

*给带领者的温馨提示:* 本课以“悲伤历程”为特色。虽然它只是一个简短的介绍，但它将对成员帮助成员加深理解。课程中的插图将帮助您的成员直观地看到当我们悲伤时所经历的过程。

开始: 祷告和唱诗

### 回顾：

请成员分享他们邀请朋友或家人参加第二课中的一个平静活动的经历。他们的家人/朋友觉得有帮助吗？还有其他想法吗？

### 悲伤历程的基础：

- “否认与愤怒”阶段可能持续 3-6 个月，也可能更长。
- “没希望”阶段可能持续 6-18 个月，甚至更长。有些人可能会在这个阶段待上好几年。
- “假桥”阶段实际上可能妨碍患者恢复，并可能导致恢复过程需要更长时间。当人们鼓励那些悲伤的人继续前进时，他们的初衷可能是好的，但事实也许背道而驰。

### 课程引导：

- 选择不同的成员来通读本章内容。
- 讨论悲伤历程插图的每一部分：请成员举例说明人们在经历的每一部分时可能会有的反应或感觉。
- 谈论踏上“假桥”的危险。
- 请成员分享他们在这次冠状病毒疫情期间悲伤的经历。

### 讨论：

- 使用“帮助你们从悲伤中得到医治”的内容（《超越苦难》16 页）引导成员进行讨论。让成员分享当中提到的一些内容。
- 让成员想一想其他帮助别人释放悲伤的其他方法。
- 讨论“思考”的问题：

**“怎样帮助孩子”：**通读本节内容并讨论每一部分。

- 讨论孩子生活中发生的事情。
- 讨论青少年特有的细节。
- 分享成员跟他们的小孩或青少年一起经历危机的方法和想法。



结束：祷告和唱诗

## 第四课：我受创的心灵如何得到医治？

*给带领者的温馨提示*：本章的重要概念是让成员认识到身体创伤和心灵创伤有许多相同的症状，都需要特别护理才能治愈和恢复。学习和实践这四个问题对帮助人们的恢复过程最有帮助。

开始：祷告和唱诗

课程引导：

- 选择不同的成员来通读本章内容。
- 在讨论身体症状列表时，请成员将这些症状与心灵创伤进行比较。它们有什么相似或不同？
- 谈谈说出你的经历有多重要。让成员讨论一些能成为好的倾听者的想法。
- 提前安排两人朗读或表演“聆听小品”（其他复印件）
- 讨论以下四个问题，让不同组员以疫情这个事件来进行回答。

四个问题：

- 发生了什么？
- 你的感觉如何？
- 对你来说哪个部分是最难的？
- 是谁或者是什麼让你开始有安全感的？

个人任务：

**带领者说**：这周让我们一起来练习这四个问题。如果我们练习了，我们会记得更牢。

- 选择一个你生活中发生的事情来分享(不是真正的严重事件，也不要太长)。让对方问四个问题。将计时器设置为 10-12 分钟的时间。然后换过来，让对方分享事情，你问四个问题。

结束：祷告和唱诗

## 第五课：在这种处境下我该如何思想上帝

*给带领者的温馨提示*：本章讨论了什么是哀歌。让成员们有机会向上帝写下他们自己的哀歌。

开始：祷告和唱诗

回顾：

来自上一课的作业：练习倾听问题

- 询问成员分享故事时的感受
- 询问成员在倾听和提问时的感受
- 练习过程有什么困难吗？
- 这个练习有助于你理清自己的感受吗？

课程引导：

**带领者说**：除了交流分享和做活动以外，另一种表达情绪的好方法就是哀恸。它可以由一个人写，也可以由一群人写。圣经中的诗篇有 67 篇被认为是哀歌。在哀歌中，人们向上帝倾诉，祈求他的帮助，一直诉说他们对上帝的信靠。

- 选择不同的成员阅读本章的第一部分。
- 确保每个人都知道哀歌的三个主要部分——呼叫神、抱怨、祈求。
- 带领者说：上帝已经知道我们的心，知道我们在想什么，所以当我们在向他呼叫时，他并不感到惊讶。这似乎有些糟糕，但如果大卫写了这么多的哀歌，并将它们记录在圣经中，我们也可以写这样的哀歌，而不必担心它会使上帝

生气。祂希望我们可以坦然地把所有的情绪和感觉带到祂面前。

- 一起阅读诗篇 13 篇，让成员找找三个主要部分是什么。
- 讨论“思考”的问题。

#### 个人任务：

- 邀请成员撰写他们自己的哀歌，可以用散文、图画或他们选择的任何方式完成。
- 提醒成员必须包含抱怨部分，其他部分是可以自由选择。
- 下一次小组学习时，邀请有意愿的成员与小组分享他们的哀歌。

结束： 祷告和唱诗

## 第六课：展望未来

*给带领者的温馨提示：*你回顾你在《超越苦难》手册中学习和讨论的所有内容。如果成员依旧在危机中，鼓励他们继续阅读小册子和他们所学到的知识，这也许是很有帮助的。

开始： 祷告和唱诗

#### 回顾：

- 邀请成员与小组分享他们的哀歌或图画。
- 请成员反馈他们写哀歌时的感受。
- 最难的部分是什么？
- 通过练习他们学到了什么。

#### 课程引导：

- 选择不同的成员来通读本章内容。

- 成员可以一起阅读经文。
- 讨论他们自己通过这本小册子所学到的东西。
- 讨论小组今后可能要做的事情——为小组的继续学习而寻求支持和祷告，一起学习其他的书等等。
- 讨论“思考”的问题

在你结束之前——鼓励成员与家人、朋友和邻舍分享小册子或其中的一部分。虽然它是为信徒设计的，但非信徒也可能经历了与他们相同的处境和创伤。这本小册子可能是分享福音的绝佳方式。

结束：祷告和唱诗

## **结尾：**

当这个病毒疫情过去后，你的教会成员可能仍有许多家庭、财务、情感和精神上的问题，这些问题可能需要很长时间才能解决。这期间，我们鼓励你考虑邀请一位创伤医治辅导者来带领你和感兴趣的成员参加一个医治小组。这类课程最好在危机过去三到六个月或之后进行。

在这个流感季节，愿上帝帮助你带领和支持你的教会成员。愿《超越苦难》小册子中提供的信息能帮助你们每个人和每一个教会开始进入创伤医治的历程。