

走出心霾 迎向光明

疫情创伤急救指南

2020 中文版版权所有 @ 联合圣经公会中国事工部 United Bible Societies China Partnership

本册中圣经经文摘自和合本圣经

主要内容：英文原创内容由美国圣经公会提供，允许翻译和使用。

人生二路：Matthias Media授权允许使用。

心灵创伤的急救指南帮助人们处理经历灾难的创伤心灵和情感反应。本指南可以给人们提供有助于心灵恢复的技能和资源。书里的原则和练习方法均采用创伤医治协会的方案模型。

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。如果你使用这本小册子需要明确知道这一点。


走出心霾 迎向光明

出版：

准印号：

非卖品 · 联合圣经公会赞助

走出阴霾 迎向光明



疫情创伤急救指南

本书内容：

2020年始，一场全世界的疫情使人类成为了病毒下的“命运共同体”。冠状病毒的爆发让许多人失去了父亲、母亲、儿子、女儿和挚爱。这样的创伤让人深感活着的艰难和破碎。各样的忧虑、恐惧、呼喊、绝望，使人想要躲避却发现无处可藏。

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得安慰和希望的源泉。

温馨提示：你可以独自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。

如果您感到不知所措.....

从第6页中的实用技巧开始。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。

目录

零	从这里开始	6
第一章	为什么我会有这种感觉？	11
第二章	我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章	为什么我会感到如此难过？	33
第四章	我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章	在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章	展望未来	59

从这里开始

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。

- 照顾好自己的身体，合理均衡的饮食，保持充足的睡眠及运动。如果你难以入睡，可以在白天多做些运动或增加体力劳动，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保持接触和联系，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。
- 尽可能重建日常的活动，尤其在有孩子的情况下。这会减少灾难造成的混乱感。
- 完成一些小项目和小任务，这有助于恢复一些控制感和秩序感。
- 尽可能避免做出重大决定。

灾难过后，你可能会有一段时间不想祷告或读圣经，不要因为这样增添你的烦恼。这是正常反应，这并不意味着你失去了信心。别人会为你祷告，并且上帝完全理解，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

你可能会面临许多实际的问题，并且你所拥有的资源比灾难前更少了。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，且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决择和计划你的下一步。



思考：

- 1、你拥有哪些资源？
- 2、你已经尝试过哪些方法？哪些是有帮助的，哪些并非有帮助？
- 3、你还可以尝试其他哪些方法？
- 4、谁可以帮助你，哪怕只是一点点帮助？
- 5、下一步做点什么会对你最有帮助？



为什么我 会有这种 感觉？

零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

面对灾难的反应

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）”有时人们用外在的坚强来隐藏内心的混乱，这样会减慢你的治愈进度。健康的做法是诚实地面对感受——对自己、对他人及对上帝的感受。

接受所发生的一切会对你的恢复有帮助

- 1、出现问题时，你可能会寻找对象去责备——责备自己或别人。这样做只是试图让已经发生过的事情合理化，但这一切是没有帮助的。接受已发生的事情才能有助于你得医治。
- 2、你可能会感到内疚——你在灾难中幸免于难而其他人却没有，或者你所遭受的痛苦比其他人少。这是常见的心理反应。

上帝看顾你

发生什么事并不是我们所能决定的。上帝对你余下的年日有祂的旨意，并且祂仍会看顾你。

“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

“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



无论你的创伤程度如何，它都是你真实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，也不要将自己的痛苦与他人的进行比较，更不要试图说服自己“我的痛苦无关紧要”。

接纳你每天
的感受，向
上帝祈求你
所需要的。

你可能和别人有着相同的经历，但你们的反应却千差万别，因此没有必要去比较。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出现的反应。

如果你每天的反应都不一样，或者在最初的震惊消失后，有更强烈的情绪出现了，都不需要感到惊讶。接纳你每天的感受，向上帝祈求你所需要的。

当我们为如何度过这一天而忧虑时，我们可以向上帝求我们所需要的，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）

“耶和华啊，
求你记念我如茵陈和苦胆的困苦窘迫。
我心想念这些，就在里面忧闷。
我想起这事，心里就有指望。
我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；
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：耶和华是我的份，
因此，我要仰望他。”

■ 耶利米哀歌3:19-24

- 3、你可能会为自己应对灾难的表现感到羞愧。**
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他人的帮助而感到尴尬，比如在接受别人给予衣服、食物和水等基本需要物资的时候。但请记住，处于这种情况之下不是你的错。别人不会因你的处境而轻看你，上帝也不会以你为耻。

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。

“耶和华啊，我投靠你；
求你叫我永不羞愧！”

■ 诗篇71:1

对创伤的反应

除了以上提到的感受外，人们也会因为灾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、你可能会回顾那段创伤——在噩梦中或在白天瞬间闪过的片段中。当这种情况发生时，请接受这种感觉，并提醒自己：“我不再处于灾难情况中。此时此刻我正活在当下”。
- 2、你可能会发现，自己在逃避会唤醒创伤事件的一切因素——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，也只会让内心越来越麻木；或者为了逃避，你可能会吸毒、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

注意自身的感受。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列举的一些保持冷静的方法。当你渐渐平静下来的时候，再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——因为你更多意识到不好的事随时会突然发生。所以你可能会处于紧张的状态或者会反应过度。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，这会耗尽你的体力。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着你，可以试着把注意力集中在一些平静安宁的事情上并放慢和调整你的呼吸，数一数你的心跳，或者把注意力集中在周围与你的恐惧无关的物体上，比如地砖或树枝。这可以帮助你立足当下并平静下来。

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平时的自己。由于内心经历的这一切，你可能很难集中注意力。这并不是代表你不正常，这些只是经历创伤的正常反应。然

而，如果你的反应是如此强烈以至于你都无法履行日常职责，那就需要找一个能帮助你的人，比如牧师、咨询师或医生。



思考：

- 1、你有经历过所提到的类似感受吗？
- 2、这些创伤经历在哪些方面改变了你的生活？
- 3、如果你有孩子，灾难之后他们发生了哪方面的变化？

怎样可以帮助到孩子？

儿童和成人一样，也会受到创伤的影响，但他们可能会以不同的形式表现出来。小孩子也许无法用语言来描述他们的感受，而且他们可能会认为自己应该为此负责，尽管这种想法是不合逻辑的。因此，他们的行为很可能会回到以前的模式，比如尿床或吮吸拇指；他们可能会容易感到害怕和粘人。非常重要的是要意识到这些行为是孩子对创伤的反应。

孩子也会跟随身边成人的反应而做出回应，如果孩子的看护者被自己的痛苦压垮，孩子会更难从创伤中得到恢复。


在经历灾难后，看护者可能会误解孩子的真实需求。他们可能认为，应该更严厉地去管教孩子，或者会在沮丧情绪中惩罚孩子。他们也可能认为只需要盯紧孩子而不需要去倾听孩子，或者孩子们并不需要帮助就可以恢复过来。这样的处理会让事情变得更糟。孩子们需要得到安慰和倾听。他们需要通过语言、艺术或游戏来表达他们的情感和感受。

在这个圣经故事中，耶稣表现出了祂如此重视孩子们，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 上帝国的，正是这样的人。我实在告诉你们，凡要承受 上帝国的，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

我该如何 平复强烈 的情绪？



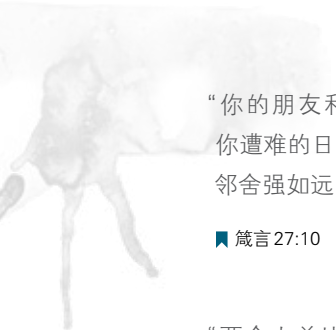
零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

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。你可以学习去平复这些情绪，不被它们控制。以下的方法可以帮助你。

- 1、做一些能吸引你注意力的小事，比如致电给朋友问侯他们的近况，比如散步或者玩游戏。当你察觉到自己的情绪开始要激动起来时，就做这些事情来缓解。这并不是浪费时间，它会帮助你痊愈。

与他人一起
做一些
你喜欢的事



“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

“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？有人攻胜孤身一人，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

2、想象一个能让你感到平静的场景。可能是你长大的地方，或者是沙滩与森林，也可能是耶稣故事中的一个情景。你可能会提醒自己回想上帝的爱。内心安静下来，想象自己正身临其境。当你开始感到强烈的情绪即将压垮你的时候，就可以练习进入你脑海中的平静情景。

“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

3、练习用横膈膜（横膈膜分别胸和腹部）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，呼吸会变得更轻松自如。

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。释放你所能察觉到任何在你肩部、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。
- 通过鼻子慢慢吸气，放在腹部上的手可以充分感觉到胃部的气息。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慢慢吐气时，你能感觉放在腹部上手会随着吐气向脊柱处靠近。在你胸部上方的手应尽量保持不动。想象一下你每次呼出去的气都将带走你体内的所有压力。

你也可以与孩子们一起做这个练习，帮助他们平静下来。

“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

4、减压容器练习

有时我们会被自己所经历的事情压垮，而我们却并非处在可以让我们表达感受的环境中。这个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。

想象出一个大的容器，它可以是一个大箱子或一个集装箱。然后，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。


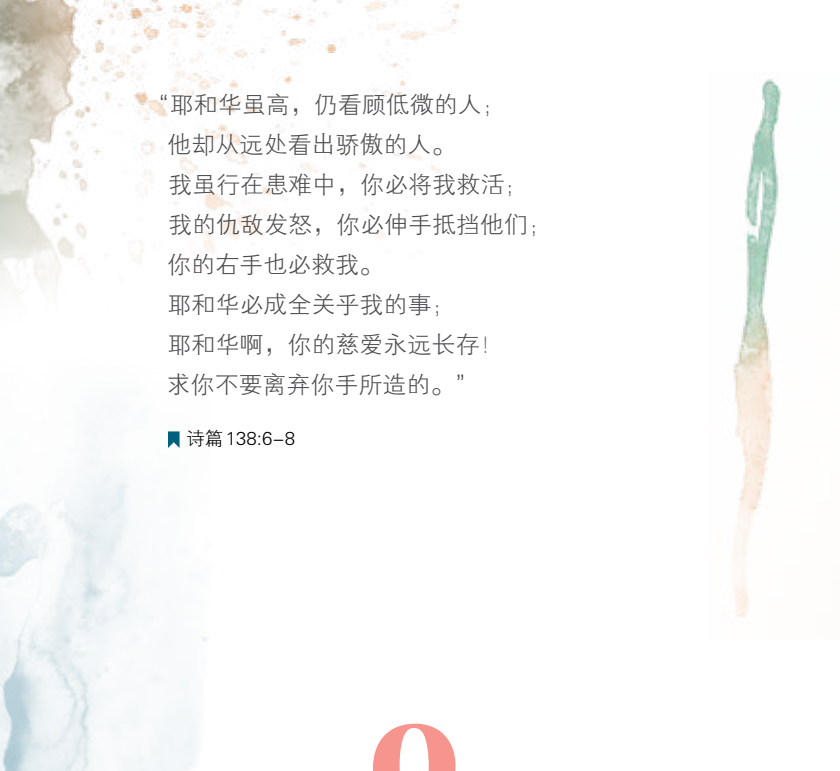
现在想象一下把所有让你不安的东西都放进容器：大事情、小事情、一切困扰你的事物。当它们都被装进了容器中时，想象一下把容

器关闭上，锁上容器并把钥匙放在安全的地方。不要扔掉钥匙。当你做完这些事的时候，睁开眼睛并抬起头。

然后，找一个你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，找一个你可以信任并能帮助你谈论这些事情的人。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



“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

Q

思考：

- 1、做点什么能帮助你放松下来？
- 2、减压容器的练习对你有帮助吗？如果有帮助的话是怎样的帮助？



为什么我会 感到如此 难过？



零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

释放悲痛之旅

大多数人在灾难发生后的不同时间点上，都会感到深切的悲伤。一个创伤经历会带给我们许多损失。当我们失去某些东西或某些人时，悲伤是合情合理的，这种悲伤的感觉可能会持续很长一段时间。要明白这是在悲伤历程中的一部分。传道书上说：

我们需要
释放悲痛，
才能从中
恢复过来。

“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；”

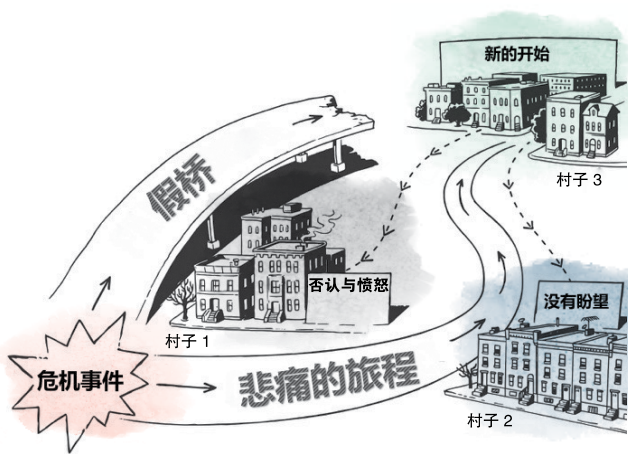
■ 传道书3:1-4

回顾整理一下你在这场灾难中失去了什么。列一张清单，将那些已经失去或改变了的人和事例举出来。这其中也包括那些看不见但却是美好生活极为重要的东西，就如希望与安全感。

也让孩子们把他们失去的东西列举出来。你可能会惊讶的发现，他们认为什么是重要的。

我们需要释放悲痛，才能从中恢复过来。释放悲痛就像正在经历一次长途旅行。

你可能会在有以下感受。



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已失去的事实。你可能会生别人的气、生自己的气、生上帝的气；你也可能经常在想，要是我这样或者那样做了，就可以避免这个损失；你可能还会忘记吃饭，而且不断哭泣。

2、村子2——没有盼望：

你可能会无精打采，不想起床或者照顾自己。你也许会觉得没有活下去的理由。你甚至会想要结束自己的生命，或者用药物、酒精或其他方式来麻痹自己和减轻痛苦。你也可能会感到内疚，无论你怎么做都不能避免悲剧的发生。

3、村子3——新的开始：

你有种重获新生的感觉，重新有精神，重新有计划，重新有希望，也希望与他人重新在一起。你还会记得所发生的事情，但感受不到之前的痛苦了。

你周围的人、你所处的文化或者你内心的声音，可能会试图让你跳过释放悲痛这个艰难的历程。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！”这类的话会引导你去尝试寻求创伤恢复的捷径。我们把这称为“假桥”，因为它承诺可以减少你的悲伤和痛苦，但它并不能把你带到新的开始。

为了到达新的开始，你需要感受失去所导致的痛苦。

释放悲痛 需要勇气 和精力

重新开始包括需要改变你的旧身份中所失去的相关联的部分，例如：_____的母亲，_____的丈夫，_____的主人。我们的头脑很快就能理解这个过程，但我们的心却很慢。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有耐心，但不代表痛苦消失了。

当你在释放悲伤的时候，可能会在上图的“村子”间来回走动，也许你跟别人的步调不一致，这都很正常。但如果你觉得自己很长一段时间都停滞不前，这时候你就可能需要帮助了。

释放悲伤需要很大的勇气和精力，你可能会发现自己筋疲力尽，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

以下这些做法可以帮助你释放悲痛并得到医治：

- 谈谈发生的事以及你的感受，并表达你的愤怒和悲伤。
- 需要明白悲痛是正常的，而且释放悲痛这个过程需要时间。你不会总感觉像今天这样，而且你每天的感觉都会变化。
- 如果所爱的人的遗体无法找到，可以举办一个纪念逝者生平的公开活动。
- 最后，当你准备好了，将你的痛苦带到上帝面前，表达自己的失去及悲痛，越具体越好。例如，你可能失去了心爱的人，也同时失去了收入、友谊、尊重或安全感。把自己所失去的都一一带到上帝的面前。



Q

思考：


- 1、你开始释放悲痛之旅了吗？
你处于哪个“村子”？
- 2、你被困在其中一个“村子”中了吗？
你是否尝试跳过某个“村子”？
- 3、你觉得和谁谈论你的悲伤是安全的？

怎么帮助孩子？

- 如果可以的话，重聚家人并且重建日常的活动。
- 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帮助他们讲述出痛苦。
- 简单地告诉他们事情的真相。孩子们对周遭事情的认识比大人们所意识到的更多。他们倾向于以任何他们能理解的方式去填补缺失的信息。
- 年幼的孩子常常通过玩耍而不是谈话的方式来表达自己的感情，这能帮助他们处理所经历的痛苦。家长可以询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彼此交谈，一起为所发生的事情祷告，学习那些给予鼓励或安慰的经文。
- 帮助老师和学校的管理人员知晓孩子的境况。

- 青少年有不同的需求，特别是在经历了创伤事件之后，他们可能需要一些个人空间或与同龄人共处的时间。
- 青少年需要感到自己是有用的，特别是当他们的家庭处于困难时期。可以让他们做一些能帮助到家庭的事情，来提醒他们是有价值的。

我受创的 心灵如何 得到医治？



零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

医治痛苦

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，痛苦触及到我们内心深处。

“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——我的上帝啊，
求你帮助我，照你的慈爱拯救我。”

■ 诗篇 109:21-26

将内心的痛苦与你身体上的伤口——比如一条很深的伤疤——相比，有哪些异同之处呢？

- 身体上的伤口是可见的。
- 身体上的伤口是疼痛且敏感的。
- 伤口是需要被医治的。
- 任何脏污或细菌都需要被清除。
- 如果忽视细菌的存在，就有可能被感染。
- 上帝能够医治，但祂同时也使用其他人，就如母亲，护士，医生的帮助。
- 医治是需要时间的。
- 可能会留下伤疤。

我们需要护理心灵的创伤，才能康复起来。

经历灾难后，你需要护理心灵的创伤才能得以康复。

要医治心灵的创伤，你需要把内心中的痛苦表达出来。找一个你愿意向其倾诉的人，一个能够倾听而不会让你感觉更糟的人。聆听者需要对你分享的内容保密，倾听你的诉说，而不会去试图纠正你或者给你快速解决问题的方

案，或将你的经历与他人的经历进行比较。注意谨慎选择你的聆听者。通常心怀善意的人会想要建议你如何去解决问题，所以，你可能需要提醒你的聆听者，你需要他们单单聆听和理解而不要试图给你意见。

“人心怀藏谋略，好像深水，
惟明哲人才能汲引出来。”

■ 箴言 20:5

“往来传舌的，泄露密事；
心中诚实的，遮隐事情。”

■ 箴言 11:13

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去分享你的经历。你也许需要循序渐进地、一点一点地分享你的经历。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，去防止液体飞溅溢出。为了接受发生的事情，并且处理整个事情的不同方面，你可能需要多次的复述

你需要把内 心中的痛苦 表达出来

你的经历。当你分享的时候，先叙述发生了什么事；然后当你准备好了的时候，再分享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上。甚至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

你也可以用**绘画的方式来表达痛苦**。你并不需要画家的水准。你只需要准备笔和纸，让自己内心安静下来，然后让你的伤痛从指间传达到纸上。不要在意你画得好或不好。然后思考一下，你从自己的画里所看到的内容。

诉说和被聆听，这听起来是很简单，但它的确有助于你的痊愈。倾听他人的分享也是有益的，通过倾听他人的经历也能提醒你，你并不是唯一一个经历灾难的人。同时，这也有助于他们的康复，你们也可以彼此安慰。

倾听时可以提出的三个问题：

- 1、发生了什么事？
- 2、你当时的感觉如何？
- 3、对你来说哪个部分是最难的？

通常当人们在谈论经历时，他们才开始能够更好的理解自己的想法和感受。他们可能会意识到，他们过往对那一境况的看法是没有益处的。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）

如果有充足的时间，下面后续的问题可以帮助人们开始意识到，在一个非常困难的情况中，也可能有好的事情。

- 4、谁帮助了你？
- 5、你当时能帮助别人吗？
- 6、是什么让你有力量坚持过来的？
- 7、你是从什么时候开始有安全感的？
- 8、在这样的境况中，你看到上帝的同在和祂的作为了吗？如果有的话是哪些方面？

常常当我们在反省自己所经历的某个困难时期时，我们会开始意识到，上帝通过某些方式帮助我们渡过了难关。上帝也安慰了我们的心，祂是医治之源。

圣经告诉我们说，当我们得到安慰，我们也能成为使他人得医治的管道：

“愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父上帝，就是发慈悲的父，赐各样安慰的上帝。我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用上帝所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。”

■ 哥林多后书 1:3-4



思考：

- 1、倾听部分的三个问题是否有助于你理清自己的感受或引发不同的思考呢？
- 2、向他人分享你的一些经历会有怎样的感受？

在这种处境下， 我该如何思想 上帝？



零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

对上帝坦诚你的感觉

坦诚面对上帝！对祂倾诉你真实的感受。祂早已知晓，所以你可以放心地向祂倾诉。你是否觉得上帝违背了祂保护你远离邪恶的应许？你是否有被祂抛弃的感觉？你愤怒吗？那就向上帝来倾吐你所有的悲痛吧！

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

坦诚面对 上帝

在哀恸中，人们呼求上帝，并告诉上帝他们的抱怨。“你为什么不保守我？你那时候在哪里？这痛苦要持续多久？”他们告诉上帝他们所期盼的事，有时只是想告诉祂所发生过的事。有时候他们会提醒自己上帝在过去是如何帮助他们的，或是圣经中上帝是如何帮助祂子民的。这能够点燃希望。

尽管哀歌的方式多种多样，但它有三个基础的部分：


- 呼求上帝
- 抱怨
- 请求

在这三部分中，抱怨是哀歌的重点。

诗篇22篇记载，甚至是主耶稣也在十字架上哀怨呼求：“我的上帝，我的上帝！为什么离弃我？”如果耶稣可以向上帝诉说被遗弃的感觉，你也可以。

读一读下面的哀歌，你能从中看到那三个基本部分吗？

预备一个合适的时间和地点，安静你的心，并用文字向上帝诉说你自己的哀恸。将你的苦难和痛苦向他倾吐，就如诗篇的作者那样。



“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—我的上帝啊，
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




Q

思考：

- 1、向上帝发出哀怨如何表明你信靠祂，或者想要信靠祂？
- 2、你周围的人是否常常向上帝坦诚自己的真实感受？
- 3、你想要对上帝说什么？你希望上帝做些什么？

展望 未来



零 从这里开始	6
第一章 为什么我会有这种感觉？	11
第二章 我该如何平复强烈的情绪？	23
第三章 为什么我会感到如此难过？	33
第四章 我受创的心灵如何得到医治？	45
第五章 在这种处境下，我该如何思想上帝？	53
第六章 展望未来	59

持续医治

从灾难的创伤中恢复需要一定的时间，并经历不同的阶段。当深陷痛苦时，你可能会觉得事情不会有所好转，悲痛和问题将会永远持续下去。但请记住，这个世界一直都在变化，而变化会带来转机。

继续回顾这本手册“从这里开始”中的列表。你可能会发现其它对你痊愈有帮助的事情或方法，把它们添加到列表中。

等事情都稳定下来后，你可以更深入地反思你的经历。你可以考虑参加创伤医治小组。如果你所在的地区没有这样的小组，可以邀请其他经历过灾难的人一起成立小组。你们可以只见面一次，或者安排定期的小组聚会。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。如果你组织一

寻求与他人 保持连接

个小组，要注意不要让人因冗长的会议而疲惫不堪，也不要让参与者因分享过多的细节而使其他人感到不安。医治是随着时间的移动一点一滴缓缓发生的。

无论发生什么，上帝必与你同在，直到最后。

“上帝是我们的避难所，
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

陷在困苦中时，寻求上帝的庇护和能力。花一些时间去回想上帝过去在大事小事上给予你的帮助。



并且记住，终有一天，上帝会擦去你所有的眼泪，挪走你所有的痛苦。

“上帝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

直到那一天的到来，上帝邀请你向祂倾诉你的感受。祂一直都在聆听你的声音。

终有一天，上帝会擦去所有的眼泪并挪走所有的痛苦

随着时间的推移，你的祷告可能会改变，从向上帝的哀恸哭诉到赞美歌颂。也许你也会发现，自己上一分钟还在赞美歌颂祂，下一分钟就向祂哀恸哭求了。这都没有关系。

愿这首圣经的赞美诗歌激励你写出自己的赞歌。

“我爱耶和華，
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，我便求告耶和華的名，说：
耶和華啊，求你救我的灵魂！
耶和華有恩惠，有公义；
我们的上帝以怜悯为怀。
耶和華保护愚人；
我落到卑微的地步，他救了我。
我的心哪！你要仍归安乐，
因为耶和華用厚恩待你。
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。
我要在耶和華面前行活人之路。
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

Q

思考：

- 1、灾难发生后，给你最大帮助的是什么？
- 2、灾难发生后，生活中最痛苦的事情是什么？
- 3、哪件事是你可以持续去做，从而能够帮助你痊愈的？



**United Bible
Societies**

联合圣经公会是一个超宗派的国际基督教机构，由150多个圣经公会和办事处组成。主要参与圣经翻译、圣经出版、圣经推广等事工，并为全世界200多个国家和地区的教会提供服务。

世界上的第一家圣经公会是1804年成立于英国。19世纪初，圣经公会支持马礼逊翻译华人史上的第一本中文圣经。19世纪末至20世纪，圣经公会也对《和合本圣经》及《现代中文译本圣经》的翻译和推广工作予以大力支持。2010年，成员之一的香港圣经公会成功出版发行了《和合本圣经》（修订版）。

在中国教会领袖的倡导下，联合圣经公会于1987年参与创办了南京爱德印刷有限公司。该公司至2019年12月已印刷超过了2.2亿册《圣经》，其中8600万册是在中国大陆发行，其余的出口到其他国家和地区。

亲爱的朋友，你读完这本小册子后，若希望更多了解《圣经》的内容，请与省基督教两会书刊组或者任何三自教会的堂点联系购买。建议你先从新约的四福音（马太福音、马可福音、路加福音和约翰福音）开始读，接着读新约的其他书卷和旧约。

这个小册子对你有帮助吗？

亲爱的朋友，这个小册子对你有帮助吗？
我们需要你的反馈。

请通过以下的二维码进入我们的反馈网页：
<https://www.wenjuan.com/s/fl32AzLj/>



你也可以电邮给联合圣经公会编辑同工分享你的感想。
电邮：story4ubs@gmail.com

你的反馈能帮助我们筹款和免费发行更多小册子。
谢谢你的支持！

他医好伤心的人，
裹好他们的患处。

诗篇147:3



扫一扫，免费拥有“圣经时光”App!
<http://t.cn/RAJr1lB>