

自序

整全心靈醫治系列與拉法基金的異象緊緊相扣。當我寫《情緒四重奏》的時候，就想寫一本輕鬆的書，讓不喜歡看書的讀者可以有一個認識自己的渠道，於是構想一些輕鬆的練習：透過畫圖、反省的思想、音樂或勞作，幫助他們尋找內在的自己。

當我問神該怎樣使用《情緒四重奏》的版權費時，神就賜給我一個理念：為情緒困擾者設立一個基金，並且與教會合作，使他們可以得到專業的治療。因此，我開始了拉法基金的事工。隨後我又想到如果很多人申請，而基金未有足夠的資源，要這羣困擾者排一個長隊等候也是不好，於是計劃舉辦一些情緒、靈命及心靈醫治的課程給他們，以致他們可以一邊等，一邊上課，舒緩他們的心靈的困擾。後來，決定不如公開這些課程，讓有興趣的人也可以一起上課，一同成長！整全心靈醫治系列的課程，就這樣展開了。

這個課程共分三個階段：第一階段的材料基於《情緒四重奏——同行生命中的憂怒哀樂》；第二階段是基於《曠野之旅——生命中的情緒更新》；第三階段是基於這本書。因此，當我開始寫這本書的時候，仍然希望保持原本的習作簿構思，但是為了配合課程的需要，以及想盡量包含生命更新的不同層面和不同階段，讓讀者能對自己的生命有一個完整的反思，所以，本書的內容比當初設想的更為深入，篇幅也更多，做起來可能不如當初所想的那樣輕鬆。

這本書裏面設計的問題，是我經常在治療中用到的，如果你沒有經歷過成長小組、輔導或心理治療，或沒有輔導員或心理治療師的陪同，獨自去面

對這些問題，可能會有點困難。所以，不要太勉強自己去完成所有問題或習作。這是一本陪著你生命成長的書，可以隨著你內心能力和成熟度的增加，慢慢去做。隔一段時間後，你可以重新再做。一方面，你可以看見自己之前所寫的，你可能會為自己曾所想所寫的而驚訝；另一方面，你可能會發現自己已經有了一些改變！這也有點像一本自助成長的DIY手冊，如果你喜歡助人自助，你可能也會頗喜歡這本書！

但是，如果想有更好的效果，誠意邀請你參加拉法基金所舉辦的整全心靈醫治系列課程，這些課程可以讓你與其他同路人一起看書、上堂及小組討論，你可以致電給拉法基金(852)2600-4288或上網www.raphahk.org查詢下一次開課時間或其他詳細資料。如果你未能抽空參加課程，你也可以購買DVD於家中觀看。如果你是一個基督徒，卻常常感到乏力，未能活出聖經所描述的平安與喜樂，活出豐盛的生命，並且覺得自己不夠屬靈，即使督促自己熟讀聖經、持續禱告及操練退修，卻仍然感到屬靈生命有停滯不前，難以經歷神的愛和能力，難以聆聽神的聲音及與祂建立親密關係的話，這可能是你未能掌握或常常漠視自己的情緒，以致自己也難以明白自己和他人的情緒；人未能誠實面對自己的情緒、面對真正的自己，那就難以明白那位觸摸不到的神。大德蘭（Teresa of Avila）指出，「認識自己」是成熟、能夠辨別神聲音的人的必要條件，只有踏上自我認識的歷程，人才能開始洞悉神對我們生命的意向！¹

如果你希望更認識自己、認識人及認識神，你需要開始正視自己內在的情緒，去梳理自己的非理性、無意識言行，嘗試去明白自己言行背後的原因，去正視自己未能完全合乎聖經真理和教導的思想及行為，其背後的原因及動機，開放自己的防衛機制，讓聖靈在你心中指引你。如果你仍感到迷惘，不知如何去接觸自己內在的感受，這本書幫助你整合你的生命，從認識自己情緒的過程，發掘了真正的自己後及從聖經的真理和與神的關係的反省中，更認識神、人及自己的歷程。因此這本書承接讀者完成《情緒四重奏》及《曠野之旅》之後進行的生命更新的醫治。目的是幫助你更深入接觸自己的內心世界，也讓耶穌與你一起去共渡生命的憂怒哀樂。

這本書主要以體驗的方式為進路，不會詳細解釋情緒的成因、種類和處理方法。如何經歷內心情緒、分辨核心的情緒（適應原始性情緒）、透過情緒去接觸自己的內心世界、處理痛苦的情緒及體驗耶穌在痛苦經歷之中的同在，這些都會在《情緒四重奏》中有詳細解釋。因此，先讀完《情緒四重奏》才開始這本書的習作，效果會較理想。這本書也不會詳細解釋如何去更認識神、建立對神的信心、了解自己對神的質疑、如何等候神、聆聽祂的聲音、奉獻自己、委身於神、倚靠聖靈的大能及活出聖靈的果子。這些都會在《曠野之旅》有詳細的解釋，因此，先完成《曠野之旅》，對於完成本書的習作，效果會較理想。

這本書共分四部分生命更新的反思：

- 第一部分針對認識我是誰，包括我的形像、情緒、性格、身體、身分、性別、愛的語言、心及夢。這部分主要針對現在的我，需要被神的真理潔淨，經歷耶穌的醫治，以致我們可以寬恕和釋放那些傷害我們的人，宣告自己是被神揀選和救贖的，為神創造的自己而感恩。最後將自己獻在祭壇上，將生命歸給創造自己的主！
- 第二部分是回顧自己的前半生，與耶穌共同經歷母腹中的我、嬰孩的我、幼兒的我、孩童的我、少年的我、青年的我及成年的我。這一部分主要針對過去的傷害，我們需要去面對自己的破碎，以致可以被醫治，並且讓真理在糾纏不清的關係中照明，切斷一些不合神心意的連繫，被神分別為聖。
- 第三部分是重新回顧我的屬靈生命的軌迹，檢視自己過往的靈界經歷，自己與教會的關係，以及與聖父、聖子和聖靈的關係。這一部分主要回顧自己與神的關係，從而去浮現任何成為我與神關係的阻隔，無論是外在或內在的，都要面對，以致可以成為聖潔。
- 第四部分是展望將來的我如何活出真正的我，這一部分主要針對處理因過去未能化解的包袱而導致內心未能突破的恐懼，以致餘下的生命可以活出在基督裏的豐盛與自由。

這本書適合你在個人成長、心理輔導或靈命成長的歷程中使用。可以與你的治療師、輔導員、成長小組屬靈導師或牧者 / 組長分享或討論。其中有些練習或問題，可能較為困難，有人引導會比較容易理解。小組一起使用，也會很有幫助，透過組員彼此的分享，會豐富對整個過程的體驗理解，也可以更深明白自己和別人。這本書也可以幫助導師、牧者、輔導員或治療師，對於講授心理、家庭或個人成長的課題，這本書可以提供好的輔助。

我也在此感謝吳雅婷姊妹在習作的應用上給我寶貴的意見，也多謝何善斌牧師給我神學上的分享！

葛琳卡

二 七年秋

於香港心悅坊心理中心

再版序

我懷著感恩的心情來寫這篇再版序，因為我實在看見自己的貧乏與狹窄，而這本書所帶來的回響，能幫助我更深反思關於心靈醫治的課題。我很感謝蕭壽華牧師、楊慶球博士、陳耀棠牧師，以及多位牧者及神學院老師，他們給我很多寶貴的意見，讓我可以從多個角度來思考這課題。我也感謝多位參與由拉法基金會所舉辦的整合心靈醫治年會的講員，他們拓闊了我的視界，幫助我重新整合關於心靈醫治的概念。因此，在《生命更新的醫治》的再版中，我對部分關於心靈醫治的概念，作了較多的修改、調整及更新。本書可能仍有不足的地方，仍需要各位給予寶貴的意見。我盼望我們能夠一起更多認識聖經對心靈醫治的教導。本書其他修改之處包括：在不同的章節中加入了一些新的畫圖及問題，並且加入「屋、樹、人」的附錄註釋；在附錄十中加入了關於「我的性格」的圖畫；最後增加了附錄十一整合樣本，提供如何將整章答案及圖畫結合在數頁紙中，讓自己容易掌握全章的重點。這是組長給我的意見，也感謝她願意分享她的「我的性格」整合的樣本，幫助讀者容易理解如何去整合每一章的答案。

在此我非常感謝陳耀棠牧師對整本書的內容給我寶貴的意見，也多謝劉慧敏及呂為基組長願意分享她們的習作！

葛琳卡

二 〇一一年春

於香港心悅坊心理中心



寫在前面

給你的信

親愛的：

我好想告訴你：我有多愛你，我的死不為了把你從罪中救贖出來，我更加希望，你能夠有一個豐盛的生命。這個豐盛的生命，是因著你活在我的愛中，我的話也常在你裏面，正如父愛我一樣，你們也常在我的愛裏。

有好多個早晨，我期待著我們相聚的時間，不只為了聆聽你心中渴求、你的喜與憂，並且因為你是我的朋友，我也希望與你分享我從天父那裏所聽到的一切。然而，你卻記掛著匆匆忙忙去做你每天的事，雖然間中你會請我幫助，但是很快你又忘記了我。這令我傷心，但是我仍然在等待與你傾談的一刻，因為我愛你。

你終於忙完了一整天，我仍然期待你安靜下來，讓我去舒緩你緊張的情緒、糾正你負面的思想，讓你能夠安息在我的懷中。但你卻選擇以看電視、上網、吃東西、購物等方法，去舒緩你的情緒。我仍然默默地守候在你身邊，當你入睡的前一刻，你終於想起了我，但很快，你便在禱告中睡著了。我就如母親看顧孩子一樣，整個晚上陪伴你身旁，賜你平安！然而，這並不是我希望你可以得到的豐盛的生命。我未能真正接觸你的心靈深處，你未能與我分享你的痛苦和掙扎。每次你總是用自己的方法去逃避你的痛苦，而我卻滿心失望站在旁邊。你沒有邀請我成為你的幫助，我看著你痛苦，我的心也與你一起流淚。有時，我將淚化為雨水，希望你知道我也與你一起悲傷，你並不孤單；也希望你邀請我去安慰和醫治你的心靈創傷。你的所有痛苦，我也曾經歷過，我可以完全明白和了解。你願意相信我這位深愛你的朋友嗎？讓我與你一同去經歷你生命中的憂怒哀樂，豐盛的生命就是由此開始！

你願意接受這個邀請嗎？我等候你的回應！

你的朋友
耶穌

真正的生命

能夠面對有血有肉的真我，
也接納自己不好的一面，
生命才真正開始，
這也是與神建立真正關係的一刻！
你願意邀請耶穌與你一起去檢視內在真正的你？
去重整你的過去？
去檢視你與祂的關係？
去展望你將來的生命？

這一刻的相遇實在叫人心動，
那份美麗，不是因為自己已經完美，
而是出於活生生的生命展現，
浮現出真實的完美。
真實蘊含著力量，
能夠觸動自己和別人的心弦，
那份震撼和充實，使人感到真正的活著
這才是真正的生命！

你是否也願意去經歷真正活著的滋味？誠意邀請你加入生命更新的行列，與耶穌一起去重溫你的過去、現在和將來的生命。



更新的生命

當你願意真實地面對自己時，你可能有以下的發現：

- 自己容易感到缺乏安全感，喜歡讓自己忙於工作，又或追求擁有些外在的物質或人來作自己內心的依靠，使自己的生活填得滿滿的；但卻又活在一種肢離破碎的狀態中，缺乏一個統一的方向和意義，只是藉著忙碌的活動來麻醉自己。
- 回望過去的經歷，總是自己一個人渡過，找不到可倚靠的對象，缺乏被愛的感覺，也不知如何與人建立愛的關係。
- 在與人的關係中不容易信任人，保持一段距離，常封閉自己的心靈；不想接受別人的愛，也不想對別人付出愛，恐怕再被傷害。
- 為了保持一段良好的關係，不能真正開放自己，認為不宜將自己醜陋的部分展示給別人知道。總要有點保留，也因此與人築起一道無形的牆，無法建立深入的人際關係。
- 回想過去的生命裏，發現有許多空白和模糊不清的記憶，無法整理出一個整體的回憶。
- 不願意重提或回想以往一些受驚嚇的經驗，怕會觸及那刻的驚恐感覺，又懼怕再經歷那些惡夢。

- 容易徘徊在過去自己所犯的錯和經歷的失敗挫折，因而常常自責、自怨、自恨或自罰。
- 對自己過往許多不好的回憶，感到麻木，沒有甚麼特別的感覺。
- 容易感到被人傷害和受到不公平的對待，常常被這憤怒的情緒充滿，感到困擾而又無力去寬恕那些傷害自己的人。
- 不接納自己過往的成長背景，令自己感到自卑或比下去，因而對人容易有偏見，也不敢太開放讓人知道自己的背景，不能坦然開放自己。
- 容易在意別人的評語和反應：別人的讚美，會令自己有飄飄然的感覺；別人的批評，也令自己感到氣餒。自己的情緒容易被別人對自己的看法而牽動。
- 情緒經常性地起伏不定，不受控制；容易情緒低落，變化莫測。
- 容易陷入憂慮或緊張的情緒中，對將來感到恐懼和患得患失。
- 喜歡生活有規有矩，較為死板，不易變通，不容易適應新的改變，容易對人產生不滿，不能迎合自己的生活要求，較難與人建立親密關係。

那你的生命需要被主耶穌更新，你需要與祂一起面對你過往的困苦經歷：

- 讓你更經歷耶穌的同在如何醫治過往痛苦的經歷，以致你可以讓自己安靜地從祂身上支取力量，來面對自己真正的感受，並消除你內心的恐懼，使你可以尋回自己。
- 讓你更深體會耶穌的愛，從過去到現在，直到將來，不離不棄，永永遠遠與你同在。使你找到心靈的依靠，不再孤獨、不再流浪，回到神的家中，學習以祂的愛去愛身邊的人。
- 讓你經歷耶穌的醫治的大能，以致你不再怕受傷害，可以自由地去愛和接受被愛，讓耶穌的愛滋潤你乾渴的心靈。
- 讓你經歷耶穌對你的接納和肯定，來建立你的自信和自尊，使你可以接納自己的醜陋，坦然地對別人開放自己。
- 讓你更深相信耶穌，讓祂光照你生命黑暗的部分；以祂的生命代替我們的生命，驅逐生命中的陰暗，使模糊不清的記憶顯出真相。
- 讓你更深體會耶穌的能力會成為你的保護，給你所需要的平安，無論遇到任何驚駭，可以隨時呼求耶穌的幫助。
- 讓你更體會耶穌的接納和寬恕，使你寬恕自己，不再自責自恨，學習接納自己、接納別人。

- 讓你更被耶穌的生命充滿你的生命，使祂的活水滋潤你僵化的生命，使你再次充滿活力。
- 讓你更明白耶穌對你無條件的犧牲大愛，以致你也可以寬恕別人對你的傷害，不再糾纏於憤怒或傷痛的情緒中。
- 讓你更清楚明白耶穌已經給你一個新的生命 成為神的兒女。過往的一切已經不再重要，你已經擁有新生命裏一切屬靈的福氣，找到自己真正的價值及意義。
- 讓你更體會耶穌對你的信任和接納，使你能相信自己，不再以別人的肯定來作為你的追求目標。更遵守耶穌的命令，常住在祂裏面。
- 讓你更明白情緒是耶穌的創造物之一，祂是情緒的主人，學習依靠祂的能力去面對困擾的情緒，衝破對情緒的恐懼。
- 讓你更明白耶穌是道路、真理、生命，在祂裏面你找到了生命的確據。你只要行在祂的真理中，完全相信依靠祂，必能活出豐盛的生命。
- 讓你明白耶穌是你安全感的依靠，你不再需要依靠規條和熟悉的環境，祂的救恩打破了許多不必要的束縛，使你心靈重得自由。

這些經歷不只醫治你受傷難受的苦痛，並且讓你更深經歷主耶穌長闊高深的愛和祂復活的大能，與祂一起去重寫你生命的歷史。當中的一點一滴：每一刻的經歷、每一個的回憶、每一句的說話、每一個的微笑、每一個愛的眼神及每一次愛的擁抱，都穿插著過去歷史的痕迹。對過去的歷史有新的領悟和理解，能啟發你為自己的生命找到新的意義，新的生命故事由此誕生。正如耶穌所應許的：「我來了，是要叫羊（或譯：人）得生命，並且得的更豐盛。」（約十10）

▼
整全心靈醫治系列

生命更新的醫治

與耶穌共渡生命中的憂怒哀樂

作者

葛琳卡 Katherine Kot

責任編輯

李慧儀、陸志豪

裝幀設計

奇文雲海·設計顧問

■
出版/發行

基道出版社

香港沙田火炭坳背灣街26號富騰工業中心1011室

LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Shatin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：http://www.logos.com.hk

承印

陽光印刷製本廠

●
版權所有·請勿翻印

© 2008 基道文字事工有限公司

7/2008 初版 3/2011 二版

Cat. No. LP756-2A

ISBN: 978-962-457-344-2

© 2008 by Logos Ministries Limited

ALL RIGHTS RESERVED

Printed in Hong Kong

經文取自《新標點和合本聖經》，香港聖經公會版權所有，承蒙允許使用。

刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年份	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011

©2008 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

生命的醫治、更新和成長，從來都不是一蹴而就的，相反，它是一個歷程。在這個歷程裏，神要我們的生命變得更整全。沒有神的工作，人就枉然勞力。然而，神也使用個人的努力、他人的扶持和幫助，去成就祂的美意。本書作者以習作簿的形式，引導讀者回顧過去、檢視現在，以至展望將來；從個人的身體、情緒、性格、靈命等不同層面作出反省，逐一整理生命中受傷幽暗的地方。不過，單是「讀」書，並不足夠；這書邀請我們開放心靈與它對話，更重要的，是與上帝對話。

蔡譚秀薇

中國神學研究院輔導科副教授

聖依納爵提倡的《神操》，是透過默想耶穌的生平，祂如何成為貧窮、受辱、謙卑、受苦、受死、復活與升天來啟迪我們的生命。葛琳卡在這本需要透過反省自己生命各層面的習作中，取了另一個方向，是帶著耶穌來默想自己的生命。這對我們個人及靈命的成長，起著異曲同工的效用。誠意向每一個認真看待信仰和生命的讀者，推介此書。

區祥江

中國神學研究院輔導科副教授

讀了葛博士這本著作，心中充滿感恩，它糅合了心理輔導和屬靈成長兩個向度，作者以非常切實易行的方法，帶領我們與主同行，並落實到我們生活的每一個細節之中。人總有順境逆境，生命也有憂傷驚喜，正確看待這些經歷，能讓我們的生命得到提升，更重要的是讓我們活出基督。深信上帝藉此書繼續大大造就祂的子民。

楊慶球

中國神學研究院神學科教授



作者簡介

葛琳卡博士於美國修畢臨牀心理學博士學位，是美國加州的註冊婚姻及家庭治療師，亦為加拿大卑詩省和香港心理學會的註冊心理學家。葛博士為宣道會北角堂的會友，熱中於靈性成長，著重信仰與心理學之整合，故此亦修畢靈修神學碩士學位。在美國進修後，葛博士隨即回港執業，與志同道合的主內弟兄姊妹成立立法基金會，致力於以專業知識幫助有需要的人士。

心靈醫治 / 個人成長

Cat. No. LP756-2A

ISBN 978-962-457-344-2



9 789624 573442

©2008 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

HK\$128