

怎樣安慰傷心的人

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 7-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】約伯回答說：「……你們安慰人，反叫人愁煩。虛空的言語有窮盡嗎？有什麼話惹動你回答呢？我也能說你們那樣的話。你們若處在我的境遇，我也會聯絡言語攻擊你們，又能向你們搖頭。但我必用口堅固你們，用嘴消解你們的憂愁。」（約伯記 16:1-5）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！心理學家認為，人群中任何時候，大約有 20% 的人處在不同程度的抑鬱之中。最近看到一篇報導說，全球大約一億人跟精神衛生有關。資料各不相同，區別在於你怎麼界

定心理問題的邊界。

20% 是什麼概念？倘若你家五口人，任何時候你家有一個人處在抑鬱之中！聽起來不可思議，回顧一下過去 20 年，是不是這樣？先是太太產後抑鬱，後是先生中年危機，然後孩子出狀況、老人有狀況；一個剛好，另一個來事。城市的離婚率高達到 40%，單單這一項，就保證了許多家庭長時間烏雲密佈。

除此之外，兒童心理問題特別令人揪心；什麼厭食症、抑鬱症、狂躁症……從前聞所未聞的事，如今稀鬆平常。此時此刻，你家有沒有抑鬱的人？有是常態，沒有是間隙。所以每個人都必須做一個安慰者，這是沒有選擇的事！

慰藉受傷的人並不容易。約伯對三個朋友說：「你們跑來安慰我，讓我更受傷！」（伯 16:2）從約伯記衍生出一個專有名詞，叫「約伯的安慰者」，專指那些熱心安慰人、卻給人傷口上撒鹽的人！我們有沒有作過「約伯的安慰者」？都作過。我們想安慰人，結果實得其反。所以，光有好心是不夠的，還要有所學習。今天的題目是：怎樣安慰受傷的人，才不會成為約伯的安慰者。讓我們先有個簡短的禱告：

「慈愛的天父，我們把內心傷痛的弟兄姐妹們，仰望在你面前。你是發慈悲、憐憫人的神。願我們用你的憐憫，安慰受傷的人。願我們作基督的手、基督的腳、基督的口，把你的慈悲傳給身邊受苦的人。禱告奉耶穌的名，阿們！」

證道

.....

怎樣安慰受傷的人？這個題目很大，我們挑選一些最基本、最

實用的方面來交通。我們要講以下幾點：

第一，要陪伴，不要開口。

網上流傳一段視頻，著名央視主持人朱迅，講述她做手術的一段經歷。做完手術，她以為媽媽會留下來陪伴，結果媽媽把她一個人丟在醫院，留下半個西瓜就走了。朱迅在病房守著半個西瓜，倍感淒涼；她不要西瓜，她要媽媽！

病痛很快過去，親情的缺失成了解不開的心結。多年後，朱迅對著鏡頭哭訴：「媽媽，你不愛我嗎？媽媽，你難道不愛我嗎？」傷心眼淚像斷了線的珍珠，「吧嗒、吧嗒」滾下來。這段視頻在網上，你可以去搜。朱迅的媽媽跟許多媽媽一樣，不知道發生了什麼。

弟兄弟姐妹們，疼痛是一回事，孤單是另一回事。人最怕的不是受苦，而是孤單。如果你跟全中國人民一起去討飯，你不覺得那麼難受；如果單單你一個人去討飯，情何以堪！陪伴很重要，讓受苦的人不覺孤單，所以聖經要我們「與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭」。(羅 12:15)受傷的時候要有親近的人陪伴，這是安慰的第一個方面；什麼是愛？這就是愛。缺乏陪伴，朱迅說，等於不愛！

陪伴也有講究，並不是說是個人就行，要是個親近的人；感情較疏遠的人，越陪伴越孤單。對於家人，尤其是孩子，這個人通常是媽媽。人在緊急關頭會叫什麼？（互動）叫「媽」，不叫「爹」。所以媽媽把手上的事放一放，家人要把媽媽的時間空出來，多多陪伴受傷的人。在教會，儘量安排關係親近、有關懷恩賜的人去關懷。

約伯的三個朋友結伴而來，坐在約伯對面七天七夜、為他哀

哭；這是個非常傑出的表現。憋了一個禮拜，終於憋不住了；一開口，約伯不但沒有受安慰，反倒二次受傷、三次受傷。

是的，要陪伴，並且**把嘴閉好**！華理克牧師的教會特別注重安撫的事工，華理克牧師硬性規定，陪伴的人必須把嘴閉住，就像約伯的朋友在第一個禮拜那樣。華理克牧師稱之為「同在的服侍」（ministry of presence）。我們覺得說些安慰的話，會讓對方好受一些，可惜，我們的言語通常不具備安慰的能力；我們後面還要講。人在就好，不要開口，這是第一。

第二，要傾聽，不要發表高見。

約伯看見朋友很有同情心的樣子，開始做受傷的人最愛做的一件事，（互動）什麼事？對了，訴苦。約伯記第三章整章，是約伯陳述苦情。約伯一開口，朋友來勁了，三個人清了清嗓子，一發不可收。接下來的 29 章，三個朋友狂轟濫炸、輪番轟炸！請我們記得一件事，訴苦只是尋求同情，並不是徵求指導意見！我們一起說——

訴苦相當於倒垃圾，達到「分擔」的果效，你只要把垃圾桶的蓋子打開，讓他倒就好。學會傾聽，把注意力給到對方，學會不打斷對方，學會不發表自己的意見；學會「嗯」、「啊」，不發表意見。約伯哀求他的朋友：「你們要細聽我的言語，就算是你們安慰我。」（伯 21:2）他需要你的耳朵，不需要你的舌頭；注意力集中，把對方的話聽進去；聽見、聽進去、不打岔，這就是安慰！

但是能傾聽的耳朵少之又少，沒幾個人能聽別人講三句話，眼珠不打轉的。很多人還沒有聽清你講什麼，已經給出「指導意見」。你講一句，他講一堆。本來你想他聽你講，結果變成你聽他講。

作為牧師，我尤其慚愧！牧師習慣講給人聽，人家剛起個頭，我們忍不住長篇大論；牧師特別要克服愛講話的衝動。講臺上要講道，平時要交流。我給自己一個忠告：「講道之外不講道！」這個忠告適合所有的牧者；雅各說：「要更快地聽，慢慢地說。」（雅 1:19）可惜不容易守住！

我們能給別人最好的禮物之一，就是我們的注意力。「愛」是一個奢華的字眼，有時候「愛」只是把你的注意力給到對方。聽起來容易，其實很難、很難！你忍不住要發表你的高見。注意聽、不打岔、聽進去，這就是安慰！

第三，要服侍，不要空談。

◆ 耶穌講了一個好撒瑪利亞人的故事：好撒瑪利亞人遇見一個被打傷的人躺在路邊，他用油和酒包紮那人的傷口，馱上牲口，帶到旅店繼續養護，又答應付店家費用。他一句話都沒有講，他的憐憫與愛，表露無遺；他被稱為「好」撒瑪利亞人！（路 10:30-37）

◆ 雅各說：「若是弟兄或是姐妹赤身露體，又缺了日用飲食，你們中間有人對他們說：『平平安安地去吧！願你們穿得暖吃得飽』；卻不給他們身體所需用的，這有什麼益處呢？」（雅 2:15-16）

◆ 雅各又說：「（最真實的）虔誠，就是看顧患難中的孤兒寡婦。」（雅 1:27）

給與實際的幫助，關注他的吃飯穿衣、房租水電、孩子接送……用實際的行動解決實際困難。等危急狀況過去之後再教導不遲，不要迫不及待地長篇大論。

基督教有個優勢，就是話語豐富；也有個缺欠，就是講話太多。基督教剛傳到中國的時候，廣東人產生了一個新語彙，叫「講耶穌」；有人知道什麼意思嗎？就是不分對象場合，整天「講、講、講、講、講」。其實耶穌的服侍有兩面，話語「和」行動；天主教在行動方面做得更好。兩面都要兼顧。第一，陪伴；第二，傾聽；第三，服侍。

第四，不要 minimize (淡化) 痛苦。

華理克牧師一再強調，不要 minimize (淡化) 痛苦。什麼叫淡化痛苦？比方說：

◆ 有人孩子出了狀況，旁邊的人最好不要說：「好在你還有一個孩子。」或者「不用難過，反正你還年輕，還能再生。」你以為這樣的話安慰人，聽的人很傷心。

◆ 或者說：「好在你爸爸走得突然，沒多大痛苦。」

◆ 或者說：「這不算什麼，我以前比你更糟。」

這些話企圖用理性把傷心的情緒淡化一些，聽起來很合理，對受傷的人卻是很殘酷。受傷的人需要人認可他們的感受，所謂的「共情」，而不是被否定。雅各失去約瑟，聖經說他「不肯受安慰」。(創 37:35) 不肯受安慰，你怎麼安慰？（此處互動，考考大家剛學的三點）——陪伴、傾聽、服侍！哀傷太深了，需要得到發洩，而不是被淡化。不是放棄安慰，而是放棄用言語安慰！

淡化痛苦還有一種表現，就是用屬靈的大道理安慰人。箴言說：「對傷心的人唱歌，就如冷天脫衣服，又如鹼上倒醋。」(箴

25:20)用大道理安慰人，就有點這個味道。比如說：

- ◆「神一定有他的美意。」
- ◆「患難生忍耐，忍耐生老練。」
- ◆「你看約伯怎樣、怎樣。」等等、等等。

你可能會說：「講臺不是這樣講嗎？」講臺可以講，一對一不一定適合。為什麼？因為「先知講道」和「勸化人」是兩種不同的恩賜！（羅 12:6-8）舞臺上可以唱情歌，回家對你太太一對一對唱試試看，你太太說你神經病。舞臺給你激勵，回到家要轉換形式；你要買花、買鑽戒、弄燭光晚餐。

約伯稱朋友的安慰是「虛空的言語」（伯 16:3），為什麼是虛空的？因為不著調；且不說神學上對與不對，首先不合時宜。「一句話說得合宜，就如金蘋果（落）在銀網子裡。」（箴 25:11）即便是好話，也要說得「合宜」。等情緒平復之後，由合適的人教導，才能被領受。

你可能會問：「說這個也不行，說那個也不行；到底該說什麼呢？」這個問題有個潛在的假定，那就是你打算用「說」來安慰人，所以你聊足了勁預備「說」。華理克牧師一再強調，舌頭不能安慰人；如果舌頭是你唯一的選擇，你必然詞窮。但除了舌頭，我們還有耳朵、還有手、還有腳、還有心，為什麼一定要「說」呢？好撒瑪利亞人一句話沒說，受傷的人得到了最好的安慰！

舌頭還有一個特點，勒不住。你想不開口，話已經飛出去。你知道舌頭為什麼勒不住嗎？說話放大自我、滿足自大。約伯的三個朋友舉行了一場「安慰約伯比賽」，看誰把約伯先給拿下；他們以

為在安慰人，其實是在別人的痛苦上刷存在感。自大讓人勒不住舌頭，也是傷人的原因。一定要勒住舌頭！

如果實在要說，也不是不可以。你可以款款地問：「需要什麼嗎？」或者「我能為你做什麼？」但這麼問很「危險」，很可能攤上事，怕攤事就不要問，你也不會問。夠得上關係的可以問：「感覺怎樣？」但問了就要聽，不要人家剛開口，你注意力已經轉移，或乾脆跑開。

第五，要耐心，不要催促。

領導看望下屬，一般會說：「好好養病，不要急著上班。」這是對的。不急躁，不催促，允許人軟弱。假如牧師累倒了，看望的弟兄姐妹不要說：「牧師啊，快好吧，教會沒你不行啊！」聽起來很抬舉人，聽的人很不舒服，因為你把教會放在心上，沒有把牧師的健康放在心上。

在家裡，不要對生病的人說：「快好吧，什麼時候才好啊？你好了我才放心啊！」你的意圖是顯示愛心，實際傳達的是焦慮和不耐煩。你應該說：「沒事，有我在，不要緊！」有人覺得：「這會不會鼓勵人不努力好起來？」生病的人比你急，不需要你催；越催越壞。生病的人多少有點自卑感，覺得拖累了別人。你的寬慰減少他的自責，是一種必要的安撫。

一個人掉在坑裡上不來，最好的辦法不是把他拉上來——你拉不上來；怎麼辦？陪他在坑底下先把日子過起來。重大的危難往往不是一、兩天的事。你要有一種氣概，說：「即便永遠這樣，我也能對付！」使之常態化，在心理上擊敗因急躁帶來的壓迫感。醫治是在時間中發生的，要有耐心。有句話這樣講：「我們往往高估了

一天的力量，低估了十年的力量。」這是一句非常有含量的話，我們要不要一起說一遍？——

立足十年就有定力；立足一天心就慌亂。時候到了，耶利哥的城市牆會倒下來，這期間拳打腳踢是沒有用的。危難的日子要耐心，不要急躁；拔苗不能助長，欲速反而不達。

第六，要關切，不要被拉垮。

以前中國有個大學校長，事業最巔峰的時候，兒子腦部開刀。遇到這樣的事，一般家長膝蓋都軟了。這位校長非常鎮定，一面安排兒子的康復，一面照常領導一所大學。真佩服這種心理素質！

有人說：「家裡有個抑鬱的人，全家不得安寧。」這話是真的；但另一方面，你只有 stay strong（保持堅強），生病的人才有倚靠。別人焦慮，你不要跟著焦慮；別人出狀況，你不要跟著崩潰。家人越是軟弱，我們越要堅強。保持鎮定是最好的策略。你倒下去，病人倚靠誰呢？

有些人看著孩子或親人出了狀況，就開始焦急，不但於事無補，反而火上澆油。這種情況下，沒有感覺倒好一些，至少平靜；斯多亞主義（徒 17:18）就是這個原理。「斯多亞」英文叫 stoic，意思是沒感覺、不反應、麻木。不錯，你非常愛對方，但慌慌張張的愛對人沒什麼幫助。只有當你鎮定，軟弱的人才有所依靠。

第七，要尋求共同努力，不要偏執。

家庭問題越來越得到社會的重視，親子關係的影視劇增加很多。前些時候熱播的電視劇《小歡喜》，是比較優秀的一部。（互動）有人

看過嗎？英子是個優秀的孩子，被媽媽逼得抑鬱了，要跳樓！媽媽知道嗎？不知道。

我們握著水杯和藥片，讓孩子或配偶吃藥；這個動作本身含有一定程度的偏執，彷彿在說：「你有問題，我沒有；我捏著你的解藥，你要不要順服我，你看著辦！」你關心對方的同時，不知不覺享受著居高臨下的快感；你絕對不會想：「我有什麼可以改變的地方？」有的家長遞藥片遞十幾年，有一件事絕對沒有想過：「孩子的問題跟我有沒有一丁點關係？」就英子而言，媽媽是問題的直接根源！

家庭是一個整體，家庭成員之間的感情是一個生態系統，是彼此關聯的；不然怎麼叫「親人」呢？精神抑鬱的孩子後頭往往有一個偏執的家長；絕大多數心理問題，至親的人有著不可推脫的關係。我們希望心理醫生把親人「修好」交給我們，很多時候問題一半在病人這邊，一半在「健康」的人這邊！

中醫是這樣，他們認為身體是一個整體，局部問題是整體問題的體現。他們不是頭痛醫頭、腳痛醫腳，而是整體調養。中醫認為，整體調養好了，局部就自然好了。

我們是一個整體，我們要尋求整體的醫治；並不是說所有的問題都是別人造成的，而是說，大家有責任「共同」努力。尤其是領頭位置上的人，家裡的父母、教會的牧師，因為別人信任你，你的改變特別具有影響力。有的家長願意為孩子付出任何代價，有一件事絕對不做：改變自己。想都沒想過！

最有效的醫治，可能是你的道歉、你的體恤、你的欣賞、你的接納、你的信任、你的尊重、你的承諾、你的寬容，你在言語和行為上的稍稍讓步。你的一點點的柔軟，可能是病人的一縷陽光；一

個真誠的道歉，讓垂死的心又活過來！怎樣才能安慰英子呢？是無微不至的關懷嗎？是最好的心理醫生、最貴的鎮靜劑嗎？不是，是媽媽一點點的讓步！

再說一遍，不是說問題都在別人；而是說，我們是一個整體；你不能替對方解決全部問題，但你的改變能提升整體的健康，對生病的人一定有幫助！

回顧一下怎樣安慰傷心的人：(1) 要陪伴、不要開口；(2) 要傾聽、不要高見；(3) 要服侍、不要空談；(4) 要同情、不要淡化；(5) 要耐心、不要催促；(6) 要關切、不要拖垮；(7) 要整體改變、不要偏執。

「七要」、「七不要」，我們要不要一起說一遍？——

結語

.....

最後，我們以保羅的一段話，結束今天的信息。他是這樣說的，他說：「(神是)賜各樣安慰的神。我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭遇各樣患難的人。我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我們受患難呢，是為叫你們得安慰、得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰。這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。」(林後 1:3-6)

這段話語非常寶貴，這段話講出了患難和安慰之間的辯證關係。安慰人的能力不是書本上學來的，需要人自己經歷患難。眼下許多人正在經歷一些難處，我們希望有人安慰，常常得不到。但是有一天，神要差派你去安慰遭遇相同患難的人！

世界是年輕人的，年輕人生機勃勃。很多人有個潛在的危機感：年老了被社會淘汰怎麼辦？讓我告訴你一個秘密，受傷的年輕人很多，會安慰人的人很少；你要是懂得安慰人，你是會說話的鎮定劑、會走路的正能量；哪怕坐在輪椅上，永遠被需要。走過一生，哪怕只學會安慰人這一件事，你對家庭、對教會、對社會，永遠是寶貝。從哪裡開始？從眼下的患難開始。讓我們花一輩子時間學做一個安慰者，把神的安慰帶給受傷的世界。我們一起禱告：

「哦，慈愛的天父，你是賜各樣安慰的神。你叫我們經歷各樣的患難，就從你得安慰，叫我們用你的安慰，安慰遭遇同樣患難的人（林後 1:3-6）。願你的恩手撫慰我們的時候，我們學會怎樣撫慰別人。願我們一生學習，在生命上提升，不但得著你的慈愛，又把你的慈愛傳達給更多的人。禱告奉耶穌的名，阿們！」

回應詩歌

.....

《那雙看不見的手》

再唱

《把冷漠變成愛》



信息提示：

本篇信息從約伯的三個朋友，講到怎樣安慰受傷的人。我們總結了「七要、七不要」。結尾指出了患難和安慰的辯證關係，鼓勵人學習安慰。這篇信息是我們學習安慰的開始，但真正的學習是在生命成長中發生的。講員最好對受傷與安慰有比較深切的體認，講成乾巴巴的

道理就沒有意思了。



講章使用方法：

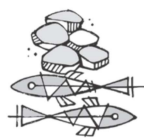
- 方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。
- 方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。
- 方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。



小組討論：

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 回顧一下，安慰人的「七要、七不要」是什麼？
- (3) 自己受苦的時候，別人的哪些做法安慰到你？哪些讓你不舒服？簡單見證並分析。這些經歷對你有什麼幫助？
- (4) 結束前，留時間為自己禱告，留心作一個有效的安慰者。也為教會傷心的人禱告，讓他們成為教會的安慰者。



.....
你在許多見證人面前聽見我所教訓的，
也要交托那忠心能教導別人的人。

提摩太後書 2:2

.....