

心灵层面的 问题

向成长中的交流者
提出有效的提问

[美] 朱莉·甘绍
Julie Ganschow 著



QUESTIONS

on the Heart Level



心灵层面的问题

朱莉·甘肖著，圣经辅导文科硕士学位，圣经顾问认证

第三版版权© 2017 堪萨斯纯水出版社出版密苏里州

网址1: www.rgcconline.org

网址2: www.biblicalcounselingforwomen.org

博客: bc4women.org

电子邮件: reigninggracecounsel@rgcconline.org

封面设计: 安德里亚·卢瓦 布局和书籍设计: 乔迪·洛肯
苏珊娜·霍兰德(Suzanne Holland)编辑

保留所有权利。未经出版者书面许可，本书的任何部分不得复制、储存在检索系统中，或以任何形式或任何方式传送——电子、手工、数字、影印、录音或其他任何方式——除了印刷评论中的简要引用。

在美国印刷

ISBN-13: 9780692917541(纯水出版社)

ISBN-10: 0692917543

心灵层面的问题

《心灵层面的问题：向成长中的交流者提出有效的提问》更新版，旨在对圣经辅导者和接受辅导者提供帮助，使每一位圣经辅导者都明白门训和辅导的开始过程。我们首先从被辅导者那里收集资料和信息。我们想了解问题本身。在我们提供任何建议之前，我们必须知道我们在建议什么！母亲、父亲、丈夫和妻子每天都在互相交流时采取同样的步骤；他们只是不使用辅导这个称呼。

寻求帮助的人通常首先提出体面的问题。在他们把真正的问题摆到桌面之前，他们想知道我们是否值得信赖和有见识的。请记住，体面的问题和“真正的”问题并不总是同一个问题！

无论是在圣经辅导中，还是在咨询室之外的生活中，直接针对核心的事件提问是最有效和最能解决问题的一种方式。心灵层面的问题可以疏解心理的紧张和困境，并帮助一个人在面对圣经时改变。在咨询室，我们了解到提出好的问题通常会减少辅导员有条理的辅导所需的时间。

我意识到，许多购买这本小册子的人并不是圣经辅导者，他们只是在寻求帮助，以便在婚姻、亲子关系以及每天与朋友和同事的互动中更好地沟通。这本更新版的小册子是为了帮助你们学习如何互相问出好的问题，目的是使敬虔的交流成为你们正常生活中的一部分。

我们为什么要问问题？

提问是一种交流方式。我们的目标是使我们所辅导的人成为好的沟通者，为了他们的益处和神的荣耀。

什么是好的沟通？虽然有许多技巧，我想我们都会同意，良好的沟通是由发出信息和接受信息组成的。获得信息的通常方法是问问题。我会说，问问题是良好沟通的基础。更进一步说，问好的问题是这个基础的基石。

我们问问题是因为问题有两种作用：一是被辅导者向我们提供信息，促使他们思考；二是问题刺痛了被辅导者的良心，促使他动脑筋，想出了一个答案。

对我们来说，告诉对方他的想法或信仰，甚至是感觉，似乎要容易得多。但告诉对方和问问题相比，直接告诉他会造成关系的疏远，会让他产生戒心，在你们之间设置障碍；问问题，会给他机会去承认、悔改，以及同意你所说的和神的话。

问这种能引起内心反应的问题是一项艰巨的工作！这也会让你思考，我坚信好的问题是好的辅导的核心。我们必须揭露一颗天生自私而虚伪的心。提出好的问题是需要努力的，这会促使接受辅导者思考。

在我作为基督的门徒和圣经辅导者的角色中，我发现好的问题已经成为一种失落的艺术。我们常犯的错误有：

- 做陈述，并在陈述的最后打一个问号。
- 问一些肯定能得到“咕哝声”或一个词回答的问题。
- 问“为什么”的问题。
- 问一些引起被辅导者情绪激动，使他失去理智的问题。
- 在问题的最后告诉别人答案。
- 发表声明。

我希望并渴求这本小册子能给你提供一个有用的工具，提高你提出好问题的能力。很多人问过我这样的问题：

- 什么使得一个好问题成为好问题？
- 一个好的问题应该引发什么？
- 问问题的目的是什么？
- 我们应该问什么样的问题？

这是这本小册子所要解决的一些问题。你将学习：

- 一个好的问题能让倾听者思考而不是发泄情绪。
- 好问题会引发深思。
- 问问题的目的是为了深入了解一个人的内心世界。
- 问题可以是宽泛的(或广泛的)，也可以是有针对性的(或集中于一点的问题)。

泛泛的问题是为了丰富全面的“了解你”。你会对被辅导者认为自己

的问题出在哪有一个总体的了解。这些宽泛的问题实际上是一些一般性的问题，例如：“今天为什么来见我们呢？”你所寻求的是从接受辅导者那里得到他们全面的、基本的信息。根据这些信息，你可以对他们的情况作出大致的评估。

不要害怕向他们提出问题，在你还没充分判断清楚前，不要在他们的压力下被迫草率的做出结论。针对性的问问题在这里可以帮助你充分地了解情况后再判断。

针对性问题是指从一般性的问题中衍生出来的问题。它们在本质上是更加针对性和具体性的问题。这些问题促使被辅导者超越问题的表面，而着眼于问题的核心。

圣经告诫我们，在没有全部事实的情况下，不要急于下结论。有效的提问是这个过程中的至关重要的部分。

箴言18:13-15说：“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。人有疾病，心能忍耐，心灵忧伤，谁能承当呢？聪明人的心得知识，智慧人的耳求知识。”

正如我前面所说的，人们通常会发现当前的问题并不是真正的问题。被服侍者给我们“制造”问题，即他们日常遇到的问题，并期望我们帮助解决它们。经验告诉我，被辅导者提出的“问题”可能根本不是真正的问题，如果你没有提出好的问题，你要到第三次谈话或更晚的时候才能知道！这让你和被辅导者都很沮丧！

我怎么知道我是不是一个糟糕的提问者？

成为一个有效的问题提问者，你会在给出建议和训导中节省很多时间；然而，你需要一段时间才能获得这种技能。你必须学会如何向对方提出好的问题。问问题通常会给刚开始做辅导训练的人带来恐慌。人们通常更习惯于说话，而不是提问。我们的学生（学习辅导的人）很快意识到他们的许多问题实际上是无效的，他们在获取信息方面也是无效的。

很明显，在我们的日常对话中，很少有人思考我们提出的问题或给出的答案。许多问题的提出并没有考虑到接收者心里层面的反应。相反，它们似乎是一种随意的、无意识的、多样性的问题。（你今天好吗？

学校/工作怎么样？你找到你想要的东西了吗？）

给你个提示：如果你的问题让对方耸耸肩以示回答，或者是标准回答“我不知道”，那你可能要付出一些努力来调整你的问题。

什么让一个好问题成为“好”问题？

一个好的问题促使被提问的人思考如何回答。一个好问题不太可能得到一个词的回答。它可能会带来足够的信息，让你问更针对性的问题，并与人进入到简洁有效的对话中。

一个或一系列好的问题将引导你对一个话题得出结论。我们在辅导中多次看到这一点。

问问题的目的是什么？

问问题的一个原因是，收集关于一个人的身体和精神方面的资料和信息。包括收集明显的事实或原始数据，如一个人的出生、家庭出身、婚姻、病史和药物治疗等重要数据。

通过有效的提问，我们想要揭露和辨明被辅导者的想法。因为思想常常被误传，被错误地贴上感受的标签。问这样的问题，比如“那是什么意思”，以理解一个被辅导者说“我觉得自己应该得到晋升，而其他人却得到了”的含义。有效的问题将帮助被辅导者理解他们对被晋升者的想法（即价值观和他们对那个人和他们的工作表现所作的判断），已在身体里产生了一种悲伤、愤怒或自怜的情绪反应。

有效的问题会暴露出被辅导者的信仰体系，这是很重要的，因为我们根据我们相信的真理来行动的。如果一个人认为自己有权获得晋升或者他们认为自己受到了不公平的对待，他们就会开始按照这种信念行事。他们可能会变得阴沉和/或愤怒，甚至沮丧，冥思苦想那些对待他们的“不公”。他们的工作表现可能开始受到影响，他们怠工、迟到或开始打电话请病假。他们对情况的看法可能是100%错误的，但这无关紧要。他们的行为将追随他们的信仰。

有效的问题会暴露出被辅导者的愿望。我们想知道辅导员的希望和梦想是什么。不是因为我们多管闲事才想知道这些，而是因为圣经告诉

我们，我们的财宝在哪里，我们的心也在哪里！

各种欲望是一颗偶像崇拜之心的重要标志。一个女人或男人如果渴望得到尊重，并且愿意为得到它而犯罪，那就是显露了心中的偶像。一个人渴望变得苗条，并愿意把自己饿到出现严重的并发症甚至死亡的地步，这就是一个心的偶像。欲望本身并不是错误的或罪恶的；然而，当它们上升到引诱我们犯罪的地步来满足肉体的时候，就有罪了。

有效的问题会暴露出被辅导者所描述的、所相信的和他所做的不一致。一个男人可能会说，他相信离开他的妻子和家庭他可以平静，但他正在为他的抑郁症问题寻求辅导。我们倾向于通过对行为严格的筛选分析，来确定之关联的我们的信仰体系究竟是什么。

问一些有效的问题，可以引导我们找到人们来辅导的核心问题。它们能激发一个人的思考和推断出导致他如此的原因。有效的问题可以引导被辅导者认清关于他自己和他所处环境的真相。

当你提出好的问题时，你会看到圣灵会利用这些问题，在被辅导者的心中产生定罪和个人责任感。这就是为什么我们不能简单地告诉辅导者我们在他们身上看到了什么罪的问题。告诉某人他们的问题会把承认的责任从别人身上转移到你身上。他们可能不同意你的观点，推卸责任，或者无视它。但是，当圣灵使用这些问题指向被辅导者的心时，定罪就产生了。当他们对自己的罪有了圣经的结论并认识到自己的责任时，恩典就环绕在他们周围了。

我们想知道隐藏的或未被发现的事实——在某些情况下，被辅导者想让我们知道但又不敢告诉我们的事情。有效的追问，必显露出他们心中隐藏的动机，显露出因自己心里诡诈所隐藏的罪。我们非常善于自欺，我们的心一直在欺骗我们。因此，在自我或他人的检验过程中，非常有必要重新检验之前的判断。

好的问题能使你通过这样的信息询问，察觉到语言所表达的信息背后隐而未现的态度和隐藏的行为，比如肢体语言、面部表情和手势，如撇嘴、翻白眼、扭手、交叉手臂和哭泣。

我应该问哪些问题？

学会问一些既体贴又亲切的问题。你必须问被辅导者一些很难谈论的事情。当你询问亲密关系的细节时要敏感。仔细考虑一下揭开、谈论这些信息会对他们产生怎样的影响。记住，有些事情要想说出来是会很痛苦的。他们可能有巨大的恐惧，比如他们告诉你，他们的配偶虐待他们或对他们犯罪。

这就是为什么你的问题应该是相关的和富有成效的。使他们确信，你问这些问题，是因为你认为这些信息是必要的，能帮助解决他们的问题，而不是因为好奇。

哪些问题我不应该问？

我不建议使用“为什么”作为问题。问“为什么”的问题会得到一个标准的回答（“我不知道”）或者一个情绪化的回答（基于感觉的）。当我们提出问题时，我们是在捕捉对方的内心想法。思想是会导致人产生相应的感觉和情绪的反应。

对于“为什么”的问题，最常见的答案是：

- 我不知道
- 听不清、耸肩或其他非语言反应
- 我喜欢它
- 我没办法

问关于什么、怎么样、什么时候这样的问题，会促使被辅导者思考。他们将不得不在会话中全神贯注。

记住这一点，接下来的主题和建议的问题旨在帮助你学会如何制定自己的问题。

吸毒或酗酒成瘾

- 你紧紧抓住的人和事是为了拯救你、满足你的需求、让你感觉更好吗？
- 毒品/酒精会把你从感觉需求中拯救出来吗？
- 圣经告诉我们要凭感觉生活吗？（渴望逃避，感觉更好，快乐）
- 你认为上瘾是你崇拜自己的一种方式吗？
- 你认为这种对自我的崇拜是一个谎言吗？

- 酗酒/吸毒对你有什么帮助？
- 你是否因为你的这个恶习而负债？
- 你最后一次承认或告诉别人你的瘾症是什么时候？
- 对你来说，你的物质生活是否比你的家庭/配偶更重要？
- 你认为成瘾主要是生物/遗传的吗？
- 你知道“上瘾”是什么意思吗？
- 你认为在你想喝酒或吸毒之前你是无助的吗？
- 你知道你是在参与偶像崇拜吗？
- 你愿意看看圣经是怎么说的吗？

沉迷于色情

- 当你看色情作品时，你想的是谁？
- 当你贪求性满足时，你的思想集中在谁或什么想法上？这些欲望是可敬的吗？
- 这些欲望是肉体的私欲吗？
- 你认为你有权利满足这些欲望吗？
- 你满足肉体的私欲，是敬拜谁呢？
- 你真的相信观看色情内容是没有受害者的吗？
- 你认为看色情片不会伤害任何人吗？
- 你认为你有权利感觉良好吗？
- 你相信你“必须”通过观看色情和手淫来满足肉体的痛苦或渴望吗？
- 你认为这是一种可以接受的方式来满足你的身体需求吗？
- 你知道圣经是怎么说性的不道德吗？

通奸行为

- 婚姻的首要目标是幸福吗？
- 婚姻的主要目的是满足你的需求吗？
- 关于通奸，圣经是怎么说的？
- 考虑到这段新关系是如何开始的，你认为上帝会保护这段新关系吗？
- 你认为愿意通奸的男人/女人是在荣耀神吗？
- 关于“爱”，圣经是怎么说的？
- 你明白上帝对婚姻的旨意吗？

- 你认为你有权终止婚姻契约吗？
- 当你通奸时，你想的是谁？
- 你认为这是自私的吗？
- 你是为别人(配偶、孩子)着想，还是为自己着想？
- 你真的认为如果继续沿着这条路走下去，你会变得“更好”吗？

生气

- 当你得不到的时候，你想要做什么？
- 有什么是你不想要的？
- 你的哪些权利被侵犯了？
- 你认为你被拒绝了什么？
- 你认为是谁在剥夺你这些感官的权利？
- 你认为谁应该对你的愤怒/情况负责？
- 你认为什么能让你快乐？
- 你认为你有权利生气吗？
- 你认为你的生气是正确的吗？
- “正确”的基础是什么？
- 你认为你有权拥有这些东西吗？
- 这些“权利”能得到圣经的支持吗？
- 你生气是别人的错吗？
- 你打他们是他们的错吗？
- 你是否能证明你自己的愤怒行为是公义的呢？
- 你如何证明这些情绪合乎公义？
- 你认为别人要对你的行为负责吗？
- 你有可能生气而不犯罪吗？
- 你的答案是根据什么经文？

焦虑/恐慌

- 有真正的理由恐慌吗？还是保持冷静对你更有帮助？
- 你思考的是真实的事情，还是想象出来的事情？
- 你现在关注的是什么？
- 你相信上帝在实际掌管这个人/这个情况吗？
- 你现在具体在想什么？
- 面对让你陷入恐慌的情况，你能做些什么来解决这情形呢？

- 你是否明白你的想法决定了你现在的感受？
- 你是否明白是你的思想导致了你身体的生理反应？
- 你现在该如何阻止这种恐慌进程，以免它走得太远？
- 如果你患了恐慌症，最糟糕的结果是什么？
- 你是否已经停止思考上帝和祂对这种情况的掌权？
- 你在想用什么代替神和祂的主权掌管着一切事情？
- 焦虑的想法对你处理实际问题的能力是有帮助，还是有伤害？
- 你真的不能再做别的事了吗？
- 关于你能承受多少，神的话是怎么说的？
- 如果发生了别的事情，你真的会发疯吗？发疯是什么意思？
- 在真实的情境中，你是否因太重的责任而被压垮了吗？你能做些什么来减轻负担呢？
- 逃避能解决你的麻烦吗？

被诬陷

- 主希望你如何看待这个情况？
- 在圣经中你能找到哪些被错误指控的人的例子？你能从他们的反应中学到什么？
- 你对这件事的记忆是否完全正确，没有忽略其他一些内容吗？
- 你有没有省察过自己，真的是无辜的吗？（太7:1-6）
- 你是否允许自己反思这些指责，从而变得充满仇恨？
- 你有没有跟别人说指控你之人的闲话？
- 当被指责时，你是如何回应的？
- 你试过站在他们的角度看问题吗？
- 不管感觉如何，你愿意在这种情况下做一个化解矛盾的人吗？
- 你是否需要和提出指控的人当面沟通（太18章）？如果是，你有吗？如果不是，为什么？
- 如果你遇到那个人，他/她已经悔改了，你是否遵守了你的诺言，不再记起他/她所犯的罪？

圣经谈论如何做决定

- 你想要做的事情明显违背圣经吗？
- 神的话是直接还是间接地提到这个问题？
- 这样做会不会给你的生活带来潜在的罪的诱惑？
- 这个决定会让你灵里跌倒吗？

- 这会增加还是减少你与家人在一起的时间？
- 这会限制你参加教会活动并限制你成为教会的积极参与者吗？
- 这是否违背了你的良心？
- 这是否违反了你的道德标准？
- 在圣经中，这是一个自由的领域（没有被禁止或认可）吗？
- 你是否请教过至少三位明智的基督徒，给他们足够的细节，好使他们可以对你的选择，做出明智和客观的判断？
- 你是根据感觉行事还是依据圣经行事？
- 在前进中是否有犹豫？它们是什么？
-

痛苦

那些没有按照圣经处理他们愤怒的人也是痛苦的。自私是一种毒药，一个人要想在自由中前进，就必须根除它。

- 你在为自己的感受辩护吗？
- 你认为你有权利生气这么长时间吗？
- 你是否宽恕了他们(姓名)对你犯下的罪？
- 你认为他们需要为自己的所作所为“付出代价”吗？
- 你是否经常提醒他们过去的罪？
- 你是否利用他们过去的罪作为对付他们的武器或工具？
- 他们还要付出多少才能让你满意他们的悔过？
- 你会唠叨、发牢骚、抱怨吗？
- 他们还要做多少事才能让你觉得够了？
- 在你准备好原谅之前，他们到底要做什么？

责备

- 你是否做了被指控做/说的事情？
- 在这种情况下，你有没有反省自己的过错或责任？
- 是否有人因为你无法控制的事情而责备你？
- 你是否要求或主动提出澄清具体情况的细节？

无礼和叛逆的孩子

- 你是否在自己的生活中树立了不尊重他人的榜样？
- 你个人是否叛逆？
- 当你的孩子说话时，你倾听他们吗？
- 你是一个愤怒的家长吗？
- 你的为人准则是否顽固、死板？
- 你对每个孩子都有一套规则吗？
- 你是否不遵守纪律？
- 你说的是真心话吗？
- 你有没有在孩子面前牺牲自己的道德？
- 不顺服会产生有意义的后果吗？

情绪控制

- 这些感觉从何而来？
- 你现在在想什么？
- 你的情绪是否在驱动你的行动？
- 你的情绪是否失控？
- 你的情绪符合圣经的真理吗？
- 你是否让你的感觉/情绪支配了你的反应呢？
- 你的情绪在这一刻荣耀神吗？
- 圣经告诉你要根据自己的感受生活吗？

“不正确”的内疚

这是通过圣经以外的教导、律法主义的和/或对人的恐惧投射在一个人身上的罪疚感。

- 你具体是如何犯罪的？
- 你能通过圣经告诉我你犯了什么罪吗？
- 有没有可能你是在圣经以外的理解下使自己陷入自责？
- 有人告诉你这是错误的吗？你曾经挑战过它吗？
- 在你的内疚想法中，有多少包含了“我应该”这句话？
- 你的生活方式让你感到快乐吗？
- 你是否认为你对发生在你身上的事情负有责任？
- 你认为你要为别人的罪负责吗？
- 是否有人告诉你，当他对你或对他人的做出某种行为时，是有你的责任的？（逻辑是：如果你那样做，我就不会这样做，是你

导致我如此犯错的。))

惧怕人

- 谁的意见对你最重要？
- 你害怕让别人失望吗？
- 你愿意通过犯罪来取悦你生命中重要的人吗？
- 你愿意为了融入人群或与你认为重要的人相处而妥协你的信仰/信念吗？
- 别人的认可是成就还是毁掉你对自己的看法？
- 你害怕别人知道你吗？
- 你认为如果人们真的了解你，他们会拒绝你吗？
- 你认为你必须隐藏真实的自己吗？
- 你认为自己“自尊心低”吗？
- 你是否认为你不需要任何人，你自己就很好？
- 你经常觉得自己“看起来很蠢”吗？
- 你会撒谎吗？
- 你是否为自己的言行辩解或合理化？

重视感觉的生活

- 圣经告诉我们要根据自己的感觉来生活吗？
- 耶稣或任何圣经的作者鼓励我们凭感觉生活吗？
- 你能在圣经中找到教导我们要凭感觉生活的经文吗？
- 你的感觉在欺骗你吗？
- 你的感觉总是值得信赖的吗？
- 你是否曾被自己的感觉引入歧途？
- 你能找到圣经里那些让自己的感觉来指导自己行为的人(好的和坏的)的例子吗？结果是什么？

宽恕

- 宽恕是基于什么？
- 你原谅别人的理由是什么？
- 你是否试图赢得原谅？
- 什么是圣经中的饶恕？

- 你对圣经宽恕的理解是什么？
- 在圣经中，宽恕就等于遗忘吗？
- 你怎么知道你已经饶恕了对方？
- 你能告诉我宽恕别人的步骤吗？
- 你能原谅没有请求你原谅的人吗？
- 你有多看重回忆过去的事情？
- 如果旧的记忆“弹出来”，你会怎么做？
- 对于已被原谅的过错，你是如何更新你的思想的？

原谅你自己

- 在圣经中，你从哪里找到自我宽恕？
- 当你想到原谅自己时，你真正想要达成的是什么？
- 如果你能原谅自己，为什么耶稣会死？
- 你是否相信你的罪太大，以致基督的血无法战胜？
- 除了耶稣为宽恕你所作的牺牲，你还能做些什么？
- 你拒绝相信耶稣的牺牲涂抹了你的罪吗？
- 你明白这是你生命中不信的罪吗？

淫乱

- 你知道圣经是怎么说性不道德的吗？
- 你是否明白，根据圣经，婚外的一切性行为都是有罪的？
- 你认为你有资格享受婚姻盟约外的性吗？
- 你认为婚外性行为被允许的原因是什么？
- 在婚姻之外激发性欲是公义的行为吗？
- 你认为你的“需求”必须得到满足吗？
- 你认为你有权利在婚姻之外满足你的性欲吗？
- 你认为即使你最终和他/她结婚，这些（婚外性）行为都会有后果吗？
- 你认为没有人知道婚外性行为就可以吗？
- 当你强迫他/她发生性关系时，你在想谁？
- 你是专注于尊重你未来的妻子/丈夫，还是满足你肉体的欲望？

对上帝的认识¹

¹ 本部分由苏珊娜·霍兰德贡献。

- 如果你不在这个试炼中，上帝会有什么不同？
- 哪些经文证实了在某些情况下神是不可信的？
- 神的属性会随着我们的环境而改变吗？
- 在圣经的记载中，神对祂的子民忠实吗？
- 现在的神与圣经中所记载的神不同了吗？
- 你是凭信心行，还是凭眼见行？
- 在你的试炼中，神的信实、良善、恩慈在什么时候结束？

内疚

问那些因行为、思想、欲望而感到内疚的人这些问题。

- 你能具体地告诉我，你是如何犯罪的吗？
- 你能具体告诉我，你都做了些什么吗？
- 你能通过圣经的某段经文告诉我，你的罪在哪里吗？
- 你所做的有没有可能并不是真正的犯罪？
- 你有没有可能正受制于圣经以外的期望？
- 你是否真的远离了这个罪恶？
- 你还在思考罪吗？
- 你是否在脑海中不断重复着罪恶，并一遍又一遍地享受着它？
- 例行地提醒自己已经认过的罪有什么神圣的目的？
- 你相信神已经饶恕你的罪了吗？
- 你曾经向你所冒犯的人请求过原谅吗？
- 你是否将原谅等同于遗忘？
- 这种负罪感是真实存在的，还是只是一种感觉？
- 你在哪些方面有罪？
- 没有罪恶感是否意味着你总是在做正确的事情？

不体谅他人（总是迟到、不打电话、不履行诺言）

- 你是否意识到别人会因为你的行为而感到不便？
- 你是在为别人着想，还是为自己着想？
- 你认为自己是一个自私的人吗？
- 关于这些行为，圣经是怎么说的？
- 做一个不为他人着想的人，背后的本质问题是什么？

- 你认为你是一个骄傲的人吗？
- 你能制定什么计划来解决你的问题(迟到、不打电话、不履行诺言)？
- 你愿意为自己在这方面的失败负责吗？

婚姻冲突

- 你把自己眼睛里的梁木取出来了吗？(太7:3-5)
- 你在这场冲突中扮演什么角色？
- 你愿意用100%的努力来解决婚姻中你那部分的问题吗？
- 你有没有检查过自己的内心，因为你对你的配偶犯下了怎样的罪行？
- 你承认你的罪并请求宽恕了吗？
- 在与配偶的交往中，你是否一直保持正义(而不是自以为是)？
- 你是否在推卸责任？
- 你自以为是吗？
- 你是个说话算数的人吗？
- 你是否可靠、忠诚地履行了你承诺要做的事情？
- 你是否对你的配偶诚实？
- 你对你的配偶不耐烦吗？
- 你是否像基督爱教会一样爱你的妻子？
- 你是否像上帝命令妻子那样尊重你的丈夫？
- 你和你的妻子以互相体恤的方式生活吗？
- 你是在操练自己顺服圣经所要求的吗？

婚姻

- 你对婚姻起源的概念或理解是什么？
- 你认为婚姻中出现问题的原因是什么？
- 什么样的缘故让你来辅导室？
- 你有长期的问题还是有新的问题？
- 你对圣经中丈夫/妻子角色的理解是什么？
- 你在多大程度上履行了丈夫/妻子的角色？
- 作为丈夫/妻子，你成功/失败的地方有哪些？
- 无论多么困难，你都要履行婚姻契约吗？
- 你对你的婚姻有什么看法？
- 如何描述你对丈夫或妻子的态度？

- 你们婚前亲密吗？
- 你对婚姻中的问题有什么责任？
- 你认为把你带到当下这困境中，有多大比例是你自己的问题？
- 如何荣耀神，讨他/她的喜悦？

以行为表现为导向的生活

在律法主义的教会或限制、虐待环境中长大的基督徒，可能会在以行为表现为导向的基督徒生活中苦苦挣扎。他们的特点是害怕失败、内疚、沮丧、惧怕人，和一种永远不达标的感觉。

- 你认为上帝接受你了吗？
- 你凭什么相信上帝接受了你？
- 什么使你被神所接受？
- 你是否一直生活在很强的内疚之中？
- 你有没有因为未悔改的罪而感到内疚，或者有一种永远都无法达标的感觉？
- 你是完美主义者吗？
- 关于完美主义，圣经是怎么说的？
- 你知道圣经里的“完美主义者”这个词语是什么意思吗？
- 你认为自己是基督徒生活的失败者吗？
- 你认为是什么让你成为一个失败的基督徒？
- 你相信上帝在生你的气吗？
- 你认为你能做些什么来得到上帝更多的接纳或爱？
- 你一生都在努力讨神的喜悦吗？如果是，动机是什么？
- 你害怕上帝会“抓住你”吗？
- 你认为你必须做什么才能讨神的喜悦？

骄傲 (一个重要的注意事项：骄傲经常被伪装成“自尊心低”。)

- 你对自己说的话感到惊讶吗？
- 你对自己做这样的事感到惊讶吗？
- 你认为你做了太过分的事/说了太过分的话吗？
- 你的问题是什么？
- 你能告诉我在这种情况下你哪里做错了吗？
- 你是否担心别人知道这件事后会怎么看你？
- 你为自己的“工作日志”列了清单吗？(太7:3-5)

- 你的罪在哪里？有什么罪？
- 你向别人承认过你的罪吗？
- 对你来说，被人称赞很重要吗？
- 你认为这种事不应该发生在你身上吗？
- 你对发生在你身上的事情感到惊讶吗？
- 你认为你不屑于做这种事吗？

救恩

- 你能告诉我你和基督的关系吗？
- 告诉我，你是怎么认识基督的？
- 悔改是什么意思？
- 你认为悔改对于得救来说是必不可少的吗？
- 你能告诉我，你的问题与和你与基督之间有什么关系吗？
- 当你(在心里祈求耶稣、祷告、交出你的生命)之后，你的生活发生了什么变化？
- 在你的试炼中，神在哪里？
- 你对自己现在的精神状态有何理解？

自我关注/自怜——感觉不重要或被忽视

- 你能提供有价值的信息吗？
- 你所说的是否是可敬的、有益的、建设性的……？
- 你是否被要求给出你的意见或建议？
- 你有没有问过是否有人想听你的意见？
- 你是否在找借口、发牢骚或抱怨？
- 你为什么认为没人在乎你的想法？
- 你是在练习自怜吗？
- 是什么原因使得别人忽视你？
- 你是不是太敏感了？
- 你的感觉在欺骗你吗？
- 你是关注自己，还是他人？

试探中的自怜

- 有没有可能神正在利用这段时间在某些方面熬炼你？
- 你很自私吗？

- 你是否专注于如何在困境中荣耀神？
- 你是否希望自己的个人权利和感官的需求得到满足？
- 你的心是否服从上帝的意志和主权？
- 你确实不能再做其他的事了吗？
- 如果再发生一件事，你就会发疯，这是真的吗？
- 你认为如果神爱你，祂就不会让这些发生在你身上吗？
- 感觉被压垮了，是否意味着你“离开”了生活？
- 你认为是什么原因，使得你要离开一段时间？

自以为是

- 有可能是另外一个人（更好）吗？
- 在这种情况下，你考虑过自己的罪吗？
- 你省察自己眼中是否有梁木吗？（太7:3-5）
- 你是无罪的吗？
- 你认为自己没有责任吗？
- 你认为你比别人更属灵吗？
- 你会用批判、挑剔的眼光看待对方吗？
- 你总是对的吗？
- 你的答案、观点或建议，是处理某件事唯一可行的方法吗？
- 你是否瞧不起别人？
- 你总是有答案吗？

羞愧

- 是什么让你蒙羞？
- 羞耻感是源于你做过的事情吗？
- 羞耻感是否源于别人对你做过的事情？
- 有人侵犯了你吗？
- 你认为自己是不可接受的吗？
- 有人告诉过你，你很恶心/可耻/毫无价值吗？
- 你是否背负着未悔改的罪？
- 你的羞愧是基于感觉而不是事实吗？
- 你害怕被曝光；人们了解“真实的你”的人？
- 你认为自己“坏”吗？
- 你在隐瞒什么？

- 你的良心是否过于活跃？
- 你在应对内疚和羞愧吗？

悲伤/抑郁/不开心

- 你想要得到哪些你还没有得到的东西？
- 你的思想集中在什么或谁身上？
- 你把希望寄托在什么地方而被拒绝了？
- 你认为什么能让你快乐？
- 你想要却得不到的是什么？
- 有什么是你不想要的？
- 有什么你认为正当的权利被侵犯了？
- 你真的受不了了吗？
- 关于你的试炼和困难，神的话是怎么说的？
- 你是关注自己还是他人？
- 有没有可能神正在利用这段时间在某些方面熬炼你？
- 你是否训练过自己应对这种情况？
- 你是不是很自私？
- 你是否专注于如何在困难的环境中荣耀神？
- 你是否希望自己的个人权利和感官需求得到满足？
- 你的心是否顺服于神的旨意和主权？
- 从这些困难中，神要教导你什么？
- 圣经说神爱你吗？你相信圣经所说的话吗？

服从不公正的权威

- 神知道你的处境吗？
- 你被要求犯罪吗？
- 权威者是否考虑到你的最大利益？
- 上帝的主权是否高于你的权力？
- 当你生活在人的权威之下时，上帝在你心里做什么？
- 神是否利用这个机会，使你更像基督？
- 你在这段痛苦的经历中，做出了正确的反应吗？
- 你是在罪恶地回应掌权者不公义的要求吗？
- 当你服从权威的时候，你是否寻求荣耀神和称颂神？

担心

- 你在想什么？
- 耶稣说我们应该做哪三件事，来代替忧虑？
- 你相信上帝积极地参与了这种情况吗？
- 神知道你的问题吗？
- 你相信神是至高无上的主宰者吗？
- 在这种情况下，你认为什么是真理？
- 你所想的是真实的，还是想象的？
- 你是否生活在“如果……会怎么样”的世界里？
- 担心是否妨碍了你完成日常本职工作？
- 在这段时间里，神在你心中完成了什么？
- 你是按照自己的感觉生活吗？
- 神在乎你的感受吗？
- 忧虑如何帮助你荣耀神？
- 如果你明辨是非，却不愿改变，你能得到什么帮助？

这本小册子的主题，提供了一些建议来提问题，也许你可以开始向被辅导者制定你自己的问题。这里列出的清单和问题当然不是详尽的，但我希望你至少能找到一个开始的地方！

关于问问题的最后一件事：注意不要给你桌子对面的人一种被审问的感受。你的被辅导者在寻找一个有同情心的人，一个渴望照顾他们灵魂的人。记住，圣灵是最终的辅导者，耶稣是问题的终极发问者。

为帮助你在这一领域进一步成长，我向你发出一项挑战，这是我以前的一位老师挑战我的。我曾经完成了一项名为“耶稣的提问”的任务(来源：Debi Pryde, 圣经辅导基础)。我浏览了我的新约圣经，把耶稣在四福音书中提出的每一个问题都标记了。

我记下了每个问题的背景以及耶稣在和谁谈话。我还确定了这是一个他希望对方回答的问题，还是一个旨在让听众思考的问题。这是一次令人兴奋的、有启发性的训练，我认识到，像许多人一样，我不善于提出有效的问题。

我在问问题方面有了很大的进步，部分原因就是在这个任务。我劝你们花

些时间，学习怎样向主耶稣基督那样提问。制作这样一个图表可能会有帮助：

圣经经节	具体问题	耶稣在对谁说话？ (上下文)	广泛的还是针对性的（问题）	修辞的(引起思考)，还是寻求对方回应？
------	------	-------------------	---------------	---------------------

愿上帝在你前进的时候护佑你的事工。

关于作者


朱莉·甘肖从事圣经辅导和门徒训练已有20多年。她通过圣经来辅导姊妹，并每天写一篇关于辅导问题的博客。她是管理恩惠辅导中心的总干事。

她受过良好的培训，包括圣经辅导文科硕士学位，并获得了圣经辅导认证协会(ACBC)和国际圣经辅导协会(IABC)的认证证书。朱莉还任职于圣经辅导联盟的顾问理事会。

她和她极出色的丈夫拉里在密苏里州的堪萨斯城安家。她是三个已婚儿子的母亲，她很享受现在做祖母的身份。

朱莉为圣经辅导和培训撰写了许多书籍和材料。她还经常出任会议的发言人。

她的个人博客网址是www.bc4women.org，所在机构的信息网址：www.rgcconline.org和www.biblicalcounselingforwomen.org

 研经工具

网址: daoyanjing.com

邮箱: office@ircbookschina.com