

## 失控坑<sup>1</sup>

### 壹、厭食與暴食 ( 弗 3:17-19 )

「使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，  
<sup>18</sup>能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深，  
<sup>19</sup>並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的，充滿了你們。」

一、背後的根源：「我的心被傷，如草枯乾，甚至我忘記吃飯。」 ( 詩 102:4 )

二、危險的警號：「我的生命為愁苦所消耗；我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗；我的骨頭也枯乾。」 ( 詩 31:10 )

三、掙扎的原因：

1. 覺得無價值
2. 覺得不配得
3. 覺得被驅逼
4. 覺得無希望
5. 覺得無能力

「我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。  
<sup>14</sup>我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。  
<sup>17</sup>神啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！」 ( 詩 139:13-14, 17 )

### 貳、自助的步驟

一、Admit inability to control 承認無能力處理：「他為受屈的伸冤，賜食物與飢餓的。耶和華釋放被囚的。」 ( 詩 146:7 )

二、Abandon of more willpower 放棄靠自己意志：「他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」 ( 林後 12:9 )

---

<sup>1</sup> June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.59-67.

三、Act in total faith 信靠神大能救助：「耶和華啊，我投靠你；求你叫我永不羞愧！<sup>2</sup> 求你憑你的公義搭救我，救拔我；側耳聽我，拯救我！<sup>3</sup> 求你作我常住的磐石；你已經命定要救我，因為你是我的巖石，我的山寨。」（詩 71:1-3）

四、Acquire disorders related knowledge 獲取相關的知識：「我兒，你要吃蜜，因為是好的；吃蜂房下滴的蜜便覺甘甜。<sup>14</sup> 你心得了智慧，也必覺得如此。你若找著，至終必有善報；你的指望也不致斷絕。」（箴 24:13-14）

五、Agree to medical check-up 答應做健康檢查：「通達人見禍藏躲；愚蒙人前往受害。」（箴 27:12）

六、Attend regular counseling sessions 尋求輔導的幫助：「你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。」（箴 19:20）

七、Allow yourself to forgive 容許自己去饒恕：「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（西 3:13）

八、Accept your true worth 接受你尊貴價值：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」（林後 5:17）

### 參、助人的要訣

一、要做的：1. 學習相關的資料：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿麼？這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人；<sup>20</sup> 因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀神。」（林前 6:19-20）

2. 談及內心的情感：「人心懷藏謀略，好像深水，惟明哲人才能汲引出來。」（箴 20:5）

3. 聆聽由衷的分享：「撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時。」（傳 3:7）

4. 用愛心說誠實話：「你得了蜜麼？只可吃夠而已，恐怕你過飽就嘔吐出來。」（箴 25:16）

5. 表達誠懇的愛意：「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴 17:17）

6. 智慧地對症下藥：「在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。」（羅 12:12）

7. 鼓勵找專業協助：「不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀乃成。」（箴 15:22）

二、別做的：8. 別操控或強逼：「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」（箴 12:18）

9. 不切實際期望：「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。」（箴 19:11）

10. 別忘了過來人：「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感（原文是磨朋友的臉）也是如此。」（箴 27:17）

11. 超越負重上限：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。<sup>3</sup>人若無有，自己還以為有，就是自欺了。<sup>4</sup>各人應當察驗自己的行為；這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了，<sup>5</sup>因為各人必擔當自己的擔子。」（加 6:2-5）

12. 不要灰心放棄：「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。<sup>8</sup>愛是永不止息。」（林前 13:7-8a）

「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論那一件，我總不受他的轄制。

<sup>23</sup>凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。

<sup>31</sup>所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」（林前 6:12；10:23,31）