

## 战胜受虐心理之三：挣脱锁链（上）—朱如月老师

医治是一个长期和复杂的过程，须持续地倚靠、寻求、等候神，并相信和仰望他的应许。今次我们会探讨受虐者要挣脱受虐心理，必须做的 6 方面，下次就继续讨论余下两件很重要的事。

### 一、诚实面对辖制

#### 1. 反省

你是否感到没有解决问题的出路？你是否感到在人际关系中软弱无力？你是否难以信任他人？

#### 2. 确信神能够医治

圣经说：“在人这是不能的，在神凡事都能”（太 19：26）！神绝对有权柄和能力来完成他的一切计划，包括医治你。

### 二、诚实面对过去

#### 1. 回忆是医治的第一步

神会用不同的方法勾起你的回忆，例如往事重现、媒体报道、梦、感动、养育儿女的经历、生命中重要人物的死亡、别人的经历等。

#### 2. 记日记帮助你经历回忆阶段

记下你的想法和感受，会帮助你面对被虐待的事实、回忆虐待造成的感受，以及发现因虐待而引起的隐藏的怒火。

#### 3. 祈求神帮助你回忆

如果你记不起来，可以这样祷告：“神啊，我愿意面对多年前发生的任何痛苦经历。我知道，我无需记起一切才能得医治，请帮助我记起你要我记起的一切。”

### 三、诚实面对自己的行为模式

#### 1. 了解自己如何获得内在的满足

为了感受爱，你是否妥协自己的价值观？为了体现自己的价值，你是否宁愿做个完美主义者、工作狂或者过分热衷助人？为了获得安全感，你是否紧紧地倚靠他人？

#### 2. 靠着基督克服消极的行为模式

明白基督已让你从往日罪的模式中得释放。罗 6：6 说：“因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。”

### 四、诚实面对那些不可告人的事

#### 1. 和合适的人分享

和合适、成熟的主里长辈或辅导员讲出过去的经历，使之具有现实感。和人分享会帮助你更

加确认过去的事实。

## 2. 克服告诉别人的尴尬

“秘密”会辖制你，所以必须挣脱。告诉一个你信任的人，会带给你释然的感觉，让你不必再为此独自背负重担。

## 五、面对伤痛

### 1. 不逃避痛苦

痛苦证实你确实受到虐待，道出痛苦也让你倒出痛苦。明白过去受到的虐待对自己造成的伤害有多深、在何处受伤，才能对症下药。频密、长期的虐待所带来的影响比较严重，施虐者与你的关系越密切，痛苦和受伤程度也越深。

### 2. 让神帮助你面对痛苦

可能你会觉得痛苦太大，难以承受，但神会帮助你，担负你的重担。“天天背负我们重担的主，就是拯救我们的神，是应当称颂的。”（诗 68：19）

## 六、如果安全的话，勇敢地面对伤害你的人

### 1. 对质的准备

- a. 求神预备时机，也预备你的心和施虐者的心。
- b. 在时机合适时，也就是你感到安全，并且觉得自己有力量积极面对的时候，和虐待你的人逐渐深入地谈谈，也可以邀请某个你信任的人一起。
- c. 写下你希望通过对质达到的切实目的。
- d. 写下你想说的话，并在别人面前演习。
- e. 准备面对施虐者否认曾虐待你的情况。
- f. 放弃任何私底下的希望和期待，例如期望对方改变或承认错误。

### 2. 明白对质是符合圣经的教导

“倘若你的弟兄得罪你，你就去趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来。他若听你，你便得了你的弟兄”（太 18：15）。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。  
《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。