舒緩壓頂泰山

Soothing Daily Pressure

出版社：天道書樓

作者：大衛．普里森、愛德華．T．韋爾契、邁克爾．R．埃姆萊特 (David Powlison, Edward T. Welch, Michael R. Emlet)

譯者：廖金輝、廖樂恩

ISBN：9789888203895

出版日期：2019-10-1

產品資訊：

聖經可以用來輔導嗎？要回答這個問題，要追溯眾使徒已經使用神的話來指導信徒的信仰和行為。後來心理學出現，不少人甚至基督徒都接受心理學足以輔導有需要的人士。基督徒卻忽略聖經才是最有效且最好的途徑幫助深受情緒困擾的人。

本書的三位作者堅信聖經（上帝的道）輔導可以幫助我們走出困局。

本書是由四本輔導小冊子組成，三位作者分別就人生會遇上的四方面問題提供解決之道：憂慮，緊張，自我傷害，強迫症。

我們先要洞悉自己確實受到上述問題困擾，並願意敞開心門，才可踏進解除捆綁的第一步。

誰沒有憂慮？你可以指出憂慮可以帶來甚麼正面的影響嗎？負面的影響又如何？主耶穌命令我們：「不要憂慮。」可惜，我們常常憂慮，難道真要像父母一樣，「養兒一百歲，長憂九十九」？憂慮有沒有佔據了你的人生？你的人生為何、為誰而活？

有甚麼事情令你內心煩躁不安，令你得不到安寧？你曾用過哪些方法平伏不安的心？若經常處於緊張的狀態中，生活如同繃緊的弦，恐怕有朝一日會斷裂。如何可以「泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬」？

人們不是喜歡「趨吉避凶」嗎？現實生活中，確實有人會從傷害自己而獲得短暫的快感或釋放，是我們難以理解的。是甚麼原因引致個人要傷害自己？是渴求甚麼嗎？是逃避甚麼嗎？是報復甚麼嗎？是自我懲罰嗎？傷害自己為要達到甚麼目的？

強迫症，一個也許我們少接觸或認識的健康問題。強迫症的徵狀包括重複的強迫思想或行為，足以對人的日常生活構成障礙。強迫症的成因為何？是身體的問題？是心靈的問題？還是兩者兼備？

《憂慮：追求一條通往平安的更佳道路》

作者藉著路加福音十二章16至34節，先舉出一般人憂慮的原因，繼而綜合出主耶穌吩咐我們無須憂慮的七個理由，以及鼓勵我們在憂慮出現時要做的六項事情。

《緊張：壓力中的平安》

作者藉著詩篇第一三一篇，教導我們如何從煩躁中得到解放。作者不是運用心理輔導的方法，也不是採用學習放鬆的方法，而是藉著與耶穌基督的關係來學習讓心安靜下來。

《自我傷害：當疼痛感覺良好時》

作者首先指出自我傷害是指什麼，並指出自我傷害的循環和自我傷害這行為本身告訴了我們一些對人和對上帝發放什麼訊號。作者鼓勵我們多研讀詩篇，把自己轉向上帝而不是自我傷害，並列出九個具體的行動步驟，讓我們從自我傷害中得到療愈。

《強迫症：擺脫強迫思想和行為》

作者首先精簡地介紹什麼是強迫思想和強迫行為，它的成因是什麼，並從聖經角度分別去辨識和處理心靈的問題，以及辨識和處理潛在的身體問題。在辨識和處理過程中，作者充分展示了相信耶穌基督能「使我們從完美主義和強迫行為的制肘下獲得自由」。

作者簡介：

大衛．普里森（David Powlison）是〈聖經輔導期刊〉（The Journal of Biblical Counseling）的編輯，也是位於賓夕法尼亞州（Pennsylvania）格倫賽德（Glenside）的基督教輔導和教育基金會（Christian Counseling and Educational Foundation）的教師和輔導員。

愛德華．T．韋爾契（Edward T. Welch）帶領著基督教輔導和教育基金會的聖經輔導學院（School of Biblical Counseling），他也是這學院的輔導員和教師。

邁克爾．R．埃姆萊特（Michael R. Emlet）是輔導員，也是位於賓夕法尼亞州格倫賽德的基督教輔導和教育基金會的教師。

https://www.logos.com.hk/bf/acms/content.asp?site=logosbf&op=show&type=product&code=9789888203895