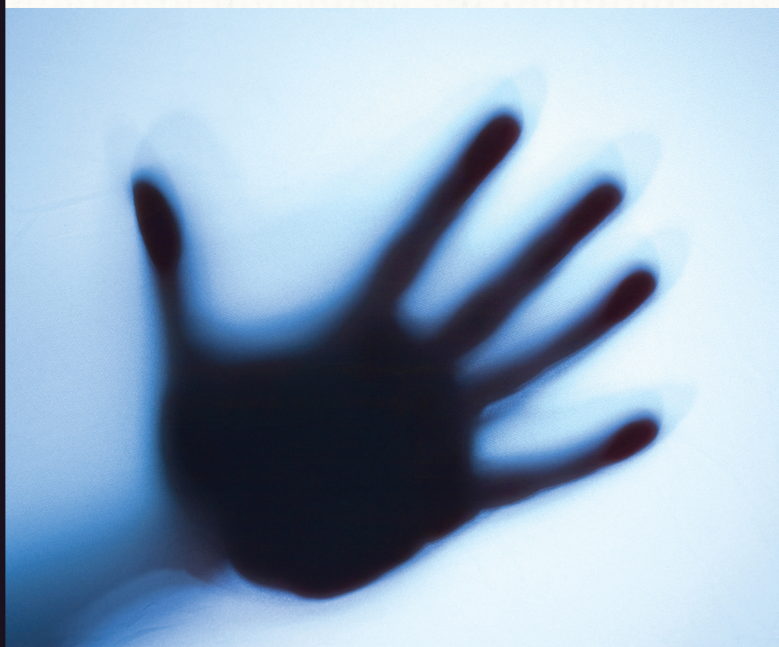


自我伤害 Self-Injury

当疼痛令人感到愉悦
When Pain Feels Good



爱德华·T·韦尔契
EDWARD T. WELCH

自我伤害

当疼痛令人感到愉悦

《改变生命的资源》 系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册
系列主编：苏珊·卢茨

自我伤害

当疼痛令人感到愉悦

爱德华·T·韦尔契


P U B L I S H I N G
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Self-Injury: When Pain Feels Good

Resources for Changing Lives

Edward T. Welch

Originally published 2004

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

如果你从来没有刻意伤害过自己，那么要理解这样做的人似乎几乎是不可能的。毕竟一切有生命的受造物不都是本能地躲避痛苦吗？

然而如果你曾经有意伤害自己，这种行为却可能显得必要、正常，甚至理所当然。事实上，它甚至可能像糖尿病患者给自己注射胰岛素一样，使人觉得这是一种暂时的治疗之法。

这本小册子假定，你要么正被反复故意伤害自己的行为困住，要么你所爱的人正在经历这样的挣扎。换句话说，你要么是在寻求帮助，要么是想帮助别人。如果你是想帮助别人，首先要明白，割伤自己以及类似的行为都是有其原因的。试着从了解这个人的内心世界开始。如果你自己正被这种行为困住，那么请知道：真正的出路可能比你想象的美好得多。此刻你也许很厌恶自己的行为，却又觉得自己离不开它。自我伤害可能是你保护自己、逃避某种更可怕经历的一种方式。要彻底放弃它，对你来说似乎是在冒一个巨大的风险。如果你没有其他选择，的确会是这样。但你还有一条更好的路。

你感到孤独吗？

无疑你感到孤独与隔绝。你不愿向那些想要帮助你的人倾诉；即使开口，他们往往又反应过度。人们本来就很少谈论自我伤害这件事。没有人会在讲道中拿它作例证，也鲜有人在日常交谈中提起。尽管这种行为是在沉默中滋长蔓延的，但蓄意自我伤害的人数却多达数百万；而愿意伸出援手、给予帮助的人，则远远更多。

菲奥娜·阿普尔（Fiona Apple）、Garbage 乐队主唱雪莉·曼森（Shirley Manson）以及女演员安吉丽娜·朱莉（Angelina Jolie）和克里斯蒂娜·里奇（Christina Ricci），这些名人都曾公开承认自己有过自残经历。不过这种行为并非现代人才有，而是由来已久。圣经记载古代拜偶像的人“按着他们的规矩，用刀枪自割、自刺，直到身体流血”（王上18:28）。他们以为这样可以平息所敬奉之神的怒气。到了中世纪，这类行为甚至也曾出现在基督教世界中；当时，自我鞭打以及其他伤害自己的做法很常见，被视为一种赎罪的方式。直到今天，人们仍会以更加隐蔽、私下的形式实行类似的自我克制。

得知自己并非孤单一人或许并不能带来多少安慰；然而，既然也有别人曾经经历过

同样的事，也许这意味着你的处境并非无人能够理解。既然也有人曾得到帮助，那么你或许同样能够得到帮助。

什么是自我伤害？

自我伤害的方式有很多种。有些人咬指甲，直到手指都咬出血了还停不下来；有些人会不断抠抓、挠伤自己的皮肤，直到皮肤受损，或把旧伤重新抓破、弄得发炎；有些人随身带着刀片，反复在身体上划出痕迹、刻划或割伤自己，然后再设法把伤痕遮掩起来。还有些人会把自己打得青一块紫一块，或者用香烟烫伤自己。有些人甚至会故意把自己的骨头弄断。

厌食症，也就是故意节食到近乎挨饿的状态，也是一种自我伤害的形式。它可能与其他形式的自我伤害同时出现，也可能成为进一步伤害自己的一个入口。那些过度限制饮食的男女，往往是对自己要求极高、却永远觉得自己达不到完美的人。他们也试图逃避自己的情绪，而这种状态又为割伤自己、殴打自己等行为提供了滋生的空间。

这听起来像是一种求死欲望，自残的人可能有自杀倾向，但两种行为存在区别。那些故意割破动脉的人是想结束生命，他们希望生命终结。相比之下，以割伤自己为自伤方式的人，通常会更谨慎地选择割伤的部位，也会控制伤口的深浅。他们并不是想死，只是想让自己好受一些。自我伤害者通常仍想活下去；只是面对内心汹涌纷乱的情绪，他们不知道该如何继续生活。¹

慢下来：先省察自己的行为

当一个人身处危险之中时，我们往往觉得必须立刻采取行动，例如寸步不离地守着他，或在情况变得更严重之前制止他的自伤行为。这些反应并无不妥，而且通常出于爱心。然而，在这种情形下，你有时需要克制自己的本能反应。如果你想帮助对方，却又察觉到危险，就应当坦诚地与这位自伤者谈论你的忧虑。自伤者明白你是想保护他们，因此不妨开诚布公。如果你担心对方有自杀危险，可以询问他自己如何评估目前的危险程度。倘若你需要帮助，也可以请教一位有智慧的人，帮助你作出妥善的判断。换言之，不要仓促行事。自伤者的行为背后有其自身的逻辑，而你必须耐心倾听、设法理解。请记住这一点：对方其实比你想象中更像你。那些看似令人费解的行为背后往往隐藏着我们熟悉的动机——例如惧怕、渴望掌控、绝望、忧伤和愤怒。

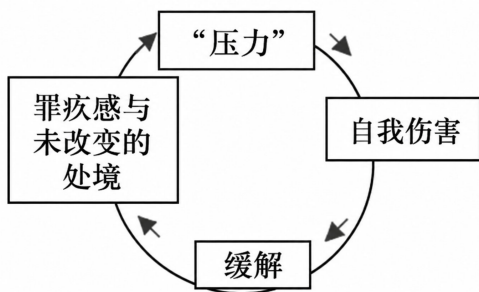
1 自我伤害行为还需与自闭症患者的撞头等自伤行为、以及精神分裂症患者对指令性幻听的反应区分开来。

如果你正陷在自我伤害的循环之中，你也必须慢下来。这个循环正在逐渐变成一种自动反应：情绪告诉你该做什么，你便仿佛机械一般照着回应。谎言也渐渐成为你的生活方式，使你与那些爱你、也可能帮助你的人日益疏远。不错，当你内心的呼喊愈来愈强烈，而你又觉得自己唯一的逃脱之路似乎很快就要被堵住时，慢下来或许反而会令你感到危险。然而还有另一条路可走。这是一条智慧之路；而有智慧的人，踏上这条路的第一步，就是省察自己所行的道路。

循环

自我伤害循环的根源往往很深，但通常是由“压力”启动的——可能是某种艰难的处境以及你随之产生的情绪反应；也可能是一种令人难以忍受的情绪体验，久而久之，甚至不再需要任何外在诱因便会自行发作。常见的压力因素包括愤怒与挫败、焦虑，或一种令人坐立难安、仿佛要从自己身体里挣脱出来的强烈躁动。如果你找不到其他应对方式，自我伤害便会逐渐成为你偏好的反应，因为它确实“有效”。它能使你立刻感到自己重新得到了控制，也能

暂时缓解情绪上的痛苦；它还提供了一种似乎令人满足的方式，让内心无声的呐喊得以表达。简而言之，它带来一种平静——不是持久的平安，却至少是一丝安宁、一点平静，总胜过什么都没有。然而当这种平静的感觉渐渐消退，同样的处境与情绪仍在那里，等着再次搅乱你的内心世界。于是这个循环便周而复始，正如图中所示。



为什么要自我伤害？ 这种行为在表达什么？

这种行为看似自动发生，甚至近乎本能，然而自我伤害所带来的痛苦背后其实有其内在逻辑。这种行为是有原因的。即使这种行为对你而言十分陌生，也不难想到其中一些可能的缘由。例如当你动手打

一个人时，你其实是在表达你不喜欢他。你会打击一个敌人，一个惹你发怒的人。那么同样的理由是否也可能适用于自我伤害呢？自我伤害者可能是在对自己发怒。他们可能觉得自己做了某件应受惩罚的事。更具体地说，他们也可能觉得，是自己的身体背叛了自己。比如，一名女性遭受了性侵犯，后来渐渐开始相信：“我的身体是不好的。”她想如果自己拥有的是男性的身体，就不会遭受侵犯。因此，她便认定自己的女性身体是有问题的。当然，真正有罪的是施暴者；但你也可以看出这名女性的自我伤害行为对她而言并非毫无意义，而是带着某种内在的含义和目的。

这仅是其中一个可能的理由。自伤行为背后可能存在着数十种其他原因，且往往传递着多重信息。我们的情感与行为可能蕴含着层层叠叠的深意。以下是自我伤害行为的内在逻辑。

“我有罪，我该受惩罚。”

这种思路其实颇有洞察力——但也仅止于一定程度。圣经表明在上帝面前，我们人人都有罪，也都当受刑罚。我们违背了那些彰显上帝品格的律法，因此得罪了

他；我们随从自己的欲望，却不肯承认他是主。有些自我伤害者甚至隐约明白，流血似乎是罪疚所必然要求的代价；当他们割伤自己、见到鲜血流出时所感到的某种满足，正显明了这一点。

问题在于，这套逻辑没有触及更深一层的真理。当上帝的灵使我们看见自己有罪时，他也同时使我们看见：献上祭物的乃是上帝自己。在旧约时代，所献的是牲畜的血；然而百姓知道这只能带来暂时的洁净。他们必须日复一日、年复一年地流这些血。因此，割伤自己的人实际上是在像一个旧约时代的希伯来人那样生活：他没有看见，那些祭物所预表的乃是上帝的羔羊。耶稣自己要一次而永远地除去世人的罪。

“我并不完美。”

这种感觉与罪疚感很相似，但这并不是指明明显的罪，也没有把上帝纳入其中。你违背的是自己给自己设定的标准和要
求：你没有做到完美的饮食，没有拥有自己想要的外表。由此产生的感受与罪疚感十分相似，而再一次地，伤害自己、用流血来“赎罪”，似乎成了唯一的解决办法。

“他们是对的；我罪有应得”

如果自残的人曾遭受他人伤害，那么他们的自我伤害行为有时可能表明他们认同、或默许所遭遇的事情：“是的，你伤害我是因为我本来就该受伤害。”于是他们会在别人再次伤害自己之前，先伤害自己。

“我很愤怒。”

愤怒常常也是自我伤害所传达的信息之一。它可能是一种更具攻击性的表达：“我有罪，我理当受惩罚。”但许多时候这种愤怒也指向另一个人。自残者没有去伤害那个人，也没有把怒气发泄在家里的狗身上，而是转而击打自己。“我恨你”仿佛成了内心反复响起的声音，只是这股愤怒的矛头会在自己与他人之间来回转移。

“我无法再忍受这种感受；我只能通过伤害自己来停止这些感受。”

当情绪似乎压倒一切时，你渴望它们停止。你需要它们停止。否则它们会摧毁你、逼疯你，或迫使你做出你拼命想避免的事。自残能暂时缓解痛苦，将你的注意力集中在当下，并让你感觉重新掌控了局面。

“我感到失控（而其他人一直掌控着局面）。这样我就能重新掌控（没人能阻止我）。”

当自我伤害的人能用语言表达出自己的感受时，他们常常会谈到“掌控”。

“言语无法表达我的痛苦”

人类常用言语来描述自己的经历与感受。情感需要被传达。但如果无法用言语来表达，伤害自我便成为寻求表达的途径。它或许不够清晰准确，却以某种方式捕捉了内在体验。

“救命！”

有些自残者想对自己的行为保密。这增加了仪式的意义。但许多人想要帮助却不知如何开口。也许他们从未求助；也许过于骄傲；也许认为无人会在意到伸出援手。

如果有人以伤害自我作为求助方式，这便带来了其他问题。例如，为何选择这种隐秘有害的行为来表达需求？有些配偶会考验伴侣，期望对方满足自己没有说出来的需求。他们心想：“如果你爱我，我不

说“你也会知道。”如果配偶未能通过这个考验，设计考验的一方就觉得自己有理由感到被拒绝或愤怒。这时伤害自我的行为可被用来为自怜和过度的自我关注辩护。

这样解释自我伤害背后可能存在的内在动机，听起来或许有些严厉；但如果我们真的相信，自我伤害者与那些不会故意伤害自己的人的人性上有着共同之处，那么我们也应该预期自我伤害者的行为背后会有许多以“自我”为中心的动机。我们都是如此！圣经不断提醒我们比起撒但本身，我们最大的问题是私欲（雅4:1-3）。骄傲与自我利益往往主宰我们的心灵。与我们可能设想的相反，爱自己从来不是圣经的诫命。上帝乃是叫我们爱人如己（太 19:18）。

辨识伤害自我的行为的目的是关键的一步。你的情绪可能像啼哭不止的新生儿；当理解哭声背后的含义时，你就能施以援手。在自虐行为中，这些“哭声”有时极具表现力，显明人心灵的复杂性；有时却相当简单：“我再也无法承受这感觉，而割伤能缓解压力。如果我不割伤自己，我就会……”如果你对自我伤害的理解就是这些，其实已经足够了。因为你至少知道一件事：你还有一条出路。

深入探究：自我伤害究竟在表达什么

现在到了问题的关键。尽管有时我们可能会认为对上帝的认识并不是最重要的，但我们所做的一切仍都与他有关，自我伤害也不例外。归根究底，自我伤害所关乎的是上帝。如果我们避开祂，就会错失真正的盼望。

“我有罪”指向我与上帝之间的关系

我们所做的一切都在表明我们怎样看待上帝以及我们与他的关系。“我有罪”就是一个很明显的例子。罪咎意味着某种标准被违背了——可能是你为自己设立的标准、你家庭的标准，或某种模糊的文化理想。起初，这似乎与上帝毫无关联。但我们在自己身上看到的种种表现以及我们与他人关系都指向一个更深层、却常常被我们刻意回避的关系——我们与上帝的关系。如果你恨别人，那么你也会在自己与上帝的关系中发现愤怒；如果你觉得人生仿佛就是一套令人窒息、压迫人的标准，你也会更深地感到自己在上帝和他的标准面前并不合格——而他的标准，就是尽心爱他，并且爱你的邻舍。

如果你在上帝面前是被接纳的——如果你真的能够达到他的标准——那么，那些总让你觉得自己不够好、觉得自己像个失败者的其他标准难道不会变得不那么重要吗？毕竟，最终真正审判我们的是上帝的标准，而不是我们自己定下的标准，也不是别人给我们定下的标准。。

这时你将发现自己对上帝存有严重的误解。你或许认为上帝吹毛求疵、永不满足，只等着你失足犯错，好降下惩罚。既然他终将施行审判，你不妨先自行了断。但真相是：当上帝显明我们都不达标——确实无人达标——这实为他向我们施恩的明证。他是在警告我们：我们正处在致命的危险之中，正在走一条比自己想象中更加自我毁灭的道路。然后他邀请我们回到他那里。在那里，他等着让我们发现一个真理：我们可以因为基督所成就的一切而得到赦免，而不是因为我们自己做了什么。我们所要做的，就是相信。

当然，“相信”说起来容易，真正做到却没有那么简单。相信，就是接受一份极其丰厚的礼物；而当我们发现自己什么都没有可以拿来回报时，心里反而会觉得不安。

于是，我们急忙四处寻找一些东西，比如自己深深的懊悔或者对自己的厌恶。这似乎很合理，但其实并不是这样。一份贵重的礼物会让人看见送礼之人的慷慨，也会提醒我们：这份礼物不是靠自己就能得到的。因此面对上帝的恩赐，我们若不是以感恩和赞美来回应，反而试图拿自己的表现来回报，就等于贬低了那位赐恩者的慷慨，也高估了自己为这份礼物付出代价的能力。换句话说，我们关注的是自己做了什么，而不是上帝已经做了什么。上帝告诉我们要空着双手来到他面前；可是，我们总想等到自己觉得更配得时才肯来。我们在天上的父不断告诉我们：耶稣已经替我们成为那位配得的人，我们只需要信靠他。他已经完全达到上帝的要求，因为我们自己永远都做不到。

是的，很难想象有人会如此爱你为你成就这事，但这就是上帝的故事。当你觉得这好得难以置信时，正是你开始明白的征兆。如果你将这故事听成宣告有罪的判词，或听成必须更努力达标的生命要求，你就是加强了自己的曲解。你的故事诉说的是你的失败；上帝的故事却诉说这样一个真理：当你信靠耶稣时，他的故事也就成为你的故事。

“我很愤怒”指向我与上帝之间的关系

“我很愤怒”可能是在表达：

“我很愤怒，但归根究底我是在向上帝发怒。他本可以不让事情变成这样的。”

“你错了，我才是对的。我审判你，认定你有罪；而且我要亲自施行惩罚，因为我不相信上帝是一位良善的审判者。我不信任他会施行我认为自己应得的公义。”

“既然我也要受审判、承受罪疚，那么我也要审判别人。我不相信上帝会向我施怜悯，所以我也不会向别人施怜悯。”

这些陈述再次将我们带回上帝向我们讲述的真实故事，而非我们自述的版本。

上帝掌管万有。

我们可以信靠他，相信他是全地公义的审判者。

对于那些信靠他的人，他一切的审判都已经落在耶稣基督身上。。

他是那位乐于施怜悯、广行赦免的上帝。

把沉默变成言语

即便是那声简单而绝望的呼喊——“我再也无法忍受这种感受了；只有伤害自己才能让这些感受停下来”——也与上帝有关。乍看之下，这似乎与他毫不相干；但问题恰恰就在这里。当我们发出呼求，却

不是向那位垂听我们的主呼求时，我们其实是在说：上帝并不垂听，也不在意，更不爱我。

受伤的孩子会跑到父母身边，寻找一个愿意倾听、愿意怜悯他的父母。作为活在关系中的人，我们会把自己的痛苦告诉那些爱我们的人。如果面对像我们一样不完美、又常常没有能力真正为我们做什么的人，我们尚且会这样做，那么我们岂不更应该向天上的父呼求呢？他以完全的爱爱我们，也会回应我们的呼求。

当他的百姓遭遇患难时，主说：“他们并没有诚心哀求我，乃在床上呼号……却不归向至上者；他们如同翻背的弓。”（何7:14、16）

上帝正谈论那些受伤之人，邀请他们转向他，他们却宁愿孤立地在床上哭泣。这种自我中心的姿态贯穿历史。在苦难中，我们就是不倾向于转向主。因此，人类历史与个人叙事都成为不断转向主又背离主的循环。“于是，他们在苦难中哀求耶和华；他从他们的祸患中拯救他们。”这句话仿佛是希伯来百姓一再响起的副歌（诗107:19）。我们这颗容易漂荡的心，并不是一次转向主之后便永不偏离；我们不断走迷，又不断归回他。

我们宁愿向别人寻求帮助，因为这样做所附带的要求比较少：我们呼求，对方倾听，仅此而已。但当我们转向主时，我们生命最根本的归属便发生了改变：我们呼求，他垂听并施行作为，而我们则跟随他。转向主，意味着我们的生命最终要安居于耶稣基督里面。对于那些渴望掌控自己人生、坚持独立自主的人——正如一些自我伤害者那样——这代价似乎太高了。然而，即便如此，主仍然发出邀请。

这个邀请同时伴随着一个应许：“因为耶和华必不丢弃他的百姓。”（诗94:14）如果你觉得自己不够好，不配来到基督面前，那么你恰恰已经符合来到祂面前的条件了！这个邀请原本就是赐给那些觉得自己达不到标准之人的。但如果你觉得自己比最坏的人还要糟，就要谨慎了。你可能是在贬低耶稣已经显明出来的爱，仿佛上帝的爱也像人的爱一样，有其限度。你也可能是在用一种听来颇为敬虔的理由为自己逃避耶稣寻找借口，好使良心仍能安稳。如果有人邀请你参加一场美好的宴会，而你却以“我不配”为由拒绝，那么很可能，真正的原因只是你并不想去。

心灵深处的呼求

假设在某种程度上，你其实不太愿意带着自己的痛苦来到主面前。你舍不得放下那个看起来对你很有用、似乎能够帮你应付一切的行为。即使你现在真的是这样想的，耶稣仍然会向你说出满有恩典的话。

当你经历一些很难用语言表达的事情时，如果有人能够理解你的感受，不需要你费力解释，你就会得到安慰。你会觉得自己蒙了恩典，也会重新燃起盼望，不再那么孤单。主就是这样对待我们。当他邀请我们转向他时，他也会替我们说出那些难以表达的感受。当我们找不到合适的话语时，他就替我们说出来，并邀请我们一同用这些话向他倾诉。你可以在诗篇中找到这样的言语。读这些诗篇，就好像听见了自己心灵深处的声音。

“显我为义的神阿，我呼吁的时候，求你应允我。我在困苦中，你曾使我宽广；现在求你怜恤我，听我的祷告！”（诗 4:1）

“耶和華阿，求你留心听我的言语，顾念我的心思！我的王我的神阿，求你垂听我呼求的声音！因为我向你祈祷。”（诗 5:1 - 2）

“我心也大大地惊惶。耶和華阿，你要到几时才救我呢？”（诗 6:3）

“神阿，你是我的神，我要切切地寻求你，在干旱疲乏无水之地，我渴想你；我的心切慕你。”（诗 63:1）

上帝为什么将诗篇纳入圣经？它们的确教导我们如何敬拜主，但意义不止于此。你有没有注意到，上帝渴望我们在挣扎时向他倾诉，甚至在我们无言以对时，他亲自赐下话语？在一篇又一篇诗篇中，他邀请我们向他呼求，而非独自在床上哭泣。

带着这样的领悟，找一篇属于你自己的诗篇，它既能描述你的经历，又能使你转向主而不是伤害自己。用诗篇来向主倾诉。别忘了，这些话并不只是某位诗人在表达自己的悲伤或孤独。它们是上帝所默示、并赐给我们的言语；耶稣自己也曾用其中许多话向他的父呼求。它们教导我们，应该怎样向那位乐意垂听我们呼求的上帝呼求。

认罪的话

当我们渐渐习惯向主呼求，就会发现自己越来越有话可以向他说。其中最重要的一类，就是认罪的话。

说实话，一提到认罪，很多人心里就不太舒服。它让人联想到惩罚、羞耻，以及他人对我们的愤怒。但现实是，我们每天都在犯罪，而对罪的觉悟正是上帝的灵在我们生命中动工的明证。犯罪是得罪上帝，但对罪的觉察却是来自上帝的恩赐。因此，当你向上帝说话时，当包含认罪的话语。

我们的目标并不是列出一长串具体的罪行，而是要承认你罪恶的行为和思想都是得罪上帝。例如自私是罪，因为生命本不关乎我们，而关乎上帝的荣耀；闲言碎语是罪，因为它诋毁了按上帝形象所造的人。人人都能承认自己偶尔行恶，多数人也愿承认自己是罪人，但鲜少有人记得罪本质上是得罪上帝。圣经甚至指出，生活中寻常的冲突实为敌视上帝的明证（雅 4:4）。

我们的认罪或许可以如此表达：“父啊，我承认在自我伤害时，我轻忽了你为我所受的创伤；我怀疑你的应许，尽管我深知你言出必真。”

“父啊，我承认比起转向你，我更愿意退回到自己里面。然而，我内心这些感受实在令我不堪重负。求你帮助我。”

“父啊，我认罪：我这样做是因想要掌控，而非信靠你的主权。”

我们能坦然认罪，是因为我们知道借着耶稣基督，“罪在哪里显多，恩典就更显多了”（罗5:20）。无论我们在自己里面发现多少罪，都有丰盛的恩典与怜悯可以赦免我们并改变我们。上帝乐意赦免我们；他所赐的赦免，远远超越人际关系中一切可能的饶恕，这正彰显他圣名的伟大。

认罪之后，圣经又赐给我们其他的话：“主耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站立得住呢？但在你有赦免之恩。”（诗130:3-4）务要记得，最后要回到感恩，而不是停留在罪疚之中！

羞耻、记忆与受害经历

赦免是我们最深切的需要。它触及自我伤害挣扎的最深处。然而，当羞耻成为推动自我伤害的力量时，赦免与这种羞耻之间的关联并不总是那么清楚。

失败

羞耻有多种形式。有时我们觉得自己达不到自己或他人心目中的理想标准。我们觉得自己不够漂亮，成就不够突出，总体而言不如别人，或者得不到那些对我们重要之人的注意。这些都可能成为深重的伤痛，而自我伤害有时正是在表达这些伤痛；它也可能成为一种惩罚自己的方式，因为我们觉得自己不够好。这样的自我伤害，实际上也是一种执着于“我应当与众不同”的方式。

对于某些由羞耻而来的挣扎，我们可以用一些简单的智慧来回应。比如，如果你因为考试成绩不理想而想伤害自己，那么，与其如此，不如决定从错误中吸取教训，主动寻求帮助，并为下一次考试认真预备。

但如果你认定无论怎样努力他人总更聪明，这实则是对你与上帝关系的质疑。自我厌恶常植根于骄傲——表面上看，问题似乎恰恰相反——我们需要对自己有更好的看法。但如果你愿意认真省察自己的内心，寻找其中的骄傲，通常都能发现它以某种形式存在。

这种骄傲体现在我们想要为自己赢得更多东西。我们渴望变得卓越，渴慕认可、名声、个人的荣耀，却未能得着。我们渴望这些甚至胜过渴望上帝。我们想自己成为上帝，而不是信靠那位真实的上帝。

那么另一条道路是什么呢？就是承认自己的罪并转向上帝。他的荣耀与圣洁使我们心生敬畏；他的谦卑让我们看到了值得效法的榜样。

破灭的希望与被拒绝

另一种羞耻感，往往源于被一个对我们而言十分重要的人拒绝。也许你的男朋友得罪了你；也许你渴望与他建立一段关系，而他却拒绝了。既然被拒绝可能触发自伤的强迫冲动，此时尤其需要放慢下来。要向主呼求，不要只是躺在床上哭泣。正视你对上帝为你人生所定计划的疑惑。眼下，这一切或许只让你感到痛苦不堪；然而，既然上帝曾差遣耶稣为我们舍命，使我们得以存活，祂如今又怎会漠不关心呢？上帝的计划固然包含艰难与失望，但祂的爱已经在耶稣里得到了明证，而且这爱远比我们所能明白的更深邃、更周全。即使在患难之中，祂仍在成就美善之事。有时，这美善就是教导我们信靠祂。这是一种属灵的反应，并具有永恒的价值。

受害经历

最严重的羞耻感往往来自身体或性方

面所遭受的侵犯。自伤这种行为所传达的信息有着多重层次，其中交织着愤怒、自我厌恶、痛苦、罪疚感与自我惩罚。内心积压了如此之多的感受，以至于受害者常觉得，自伤仿佛成了获得片刻纾解的唯一途径。

受害者能在诗篇中找到表达痛苦的言语——那常是无辜受迫者的哀鸣。但上帝对受害者的应许远超诗篇，整本圣经都在向经历不公者述说安慰与鼓励。

“祸哉！”主如此说，“那些只顾自己的牧人有祸了！你们残暴地辖制我的百姓。因此我必与这些牧人为敌，也必为我的羊向他们追讨责任。”（参结 34:2-10）。主要亲自寻回他的羊，拯救他们、引领他们到肥美的草场。

先知以赛亚曾预告一个不再有羞耻的时代。他特别向当时承受最深羞耻的妇女说话：“你这不怀孕、不生养的，要歌唱……不要惧怕，因你必不再蒙羞；也不要惊惶，因你必不至受辱。你必忘记幼年的羞愧……因为造你的，是你的丈夫；万军之耶和华是祂的名；以色列的圣者，是你的救赎主。”

（赛54:1-6）在基督里，这个时代已经来临。

通向耶稣的道路

以赛亚把我们的目光指向真正的目的地。向上帝呼求、承认自己的罪、信靠他的属性，这些都是至关重要的一步一步，而最终都把我们带到耶稣面前。耶稣是整本圣经的中心，当我们朝着同一个目标前进时，就能在那里找到真正的盼望。

以赛亚宣告这样的福分，因为他在预言中已经看见了耶稣的受苦与复活（赛53章）。他看见有一位要遭人弃绝、蒙受羞辱、被人侵害，并因我们的罪被压伤，好使他的后裔得以兴盛。我们若转向他，就是他的后裔。

我们仍常常倾向于把上帝的忿怒与耶稣的慈爱截然分开。然而，耶稣乃是上帝本体最完全的彰显，是祂“本体的真像”（来1:3）。我们若看见并认识耶稣，也就是看见并认识父；因为父与子原为一。十字架显明了上帝对罪的忿怒，也显明了他对自己百姓的慈爱；它显明了耶稣的谦卑——他甘愿服事，甚至至死；也显明了他的伟大、权能与尊荣，因为死亡不能辖制他。

你渴望找到归宿，渴望平安与安息。你曾试图在伤害自己时寻找这些东西，然而掌控一切并没有想象中那样美好。现在不要再把目光停留在自己身上。答案在耶稣那里。寻求他，你必寻见。

行动步骤

了解了整体的方向之后，下面是一些你可以具体实践的步骤。

1.你愿意改变吗？通常答案既是“愿意”，也是“不愿意”。改变是艰难的，因为我们常常并不愿意改变。我们的这种行为虽然会给自己带来麻烦，但它在我们的生活中仍然有一定的作用。因此要常常问自己这个问题。它会提醒你正视自己内心的动机，并把这些动机带到主面前。要真正认识到，与耶稣同行的道路胜过伤害自我，是需要时间的。

2.让别人走进你的生命。伤害自我的倾向于隐藏在隐秘之中，但上帝的道路却是光明而敞开的。如果你不愿向一个你信任、并能够帮助你的人坦诚而真实地说出自己的情况，这很可能说明你并不是真的愿意改变。

3. 学习更加诚实。谎言有很多种形式，从明目张胆地撒大谎，到默不作声地掩盖事实，都算是说谎。每天想一想，你有没有试图把自己的行为隐藏起来。把这些事情向上帝承认，也可以考虑向那个被你误导的人认罪。当谎言在一段关系中越积越多，我们就会越来越感到羞耻、孤单和绝望。这正是魔鬼最喜欢使用的伎俩之一。
4. 用圣经的话喂养自己。诗篇、福音书、以弗所书都是很好的起点。写灵修笔记也能帮助你默想圣经。
5. 阅读讲述上帝恩典的书籍。可以考虑 C. J. 马哈尼 (C.J.Mahaney) 的《以十字架为中心的生活》(The Cross-Centered Life) 或《改变生命的资源》(Resources for Changing Lives) 系列手册。
6. 既然你伤害自己的行为有一定的规律，使你能够预先察觉自己在哪些处境、时刻和地点最为脆弱，那么当这些情形再次出现时，你可以提前安排哪些替代方案？要记住，你必须早在情绪达到危机临界点之前就选择并实行这些替代方式，例如打电话给朋友，或到公共场所阅读。
7. 写下你伤害自我的行为的含义与目的。你藉此想要表达的是什么？

8. 当你搞砸了某件事，不要陷入绝望。每个人都会犯错，都会把事情弄糟——人就是会这样！但当我们转向耶稣、领受他的圣灵时，就没有什么是真正绝望的。我们可以得到赦免，可以获得更深的智慧，也可以靠着他的力量走上一条不同的道路。如果你一直困在绝望里，不愿意出来，会不会是因为你其实不想离开那里？

9. 在诗篇中寻找那些能够替你说出内心感受的话，并照着诗篇的方式来反思自己的处境。诗篇很诚实，其中的话并不总是好听或让人舒服，但最终总会回到赞美和感恩上。

爱德华·T·韦尔契担任基督教辅导与教育基金会圣经辅导学院主任，同时是该机构的辅导师和教员。

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》
爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》
大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》
罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》
罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》
爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》
大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、
爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》
罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》
大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》
詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》
爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》
爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》
保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》
爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》
迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》
大卫·鲍力生

《婚前预备：问自己五个问题》
大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》
詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》
沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》
爱德华·T·韦尔契

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》
杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》
大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》
保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》
杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》
保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》
苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》
大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》
大卫·鲍力生

RCL Ministry Booklets

A.D.D.: Wandering Minds and Wired Bodies, by Edward T. Welch

Anger: Escaping the Maze, by David Powlison

Angry at God? Bring Him Your Doubts and Questions, by Robert D. Jones

Bad Memories: Getting Past Your Past, by Robert D. Jones

Depression: The Way Up When You Are Down, by Edward T. Welch

Domestic Abuse: How to Help, by David Powlison, Paul David Tripp, and Edward T. Welch

Forgiveness: "I Just Can't Forgive Myself!" by Robert D. Jones

God's Love: Better than Unconditional, by David Powlison

Guidance: Have I Missed God's Best? by James C. Petty

Homosexuality: Speaking the Truth in Love, by Edward T. Welch

"Just One More": When Desires Don't Take No for an Answer, by Edward T. Welch

Marriage: Whose Dream? by Paul David Tripp

Motives: "Why Do I Do the Things I Do?" by Edward T. Welch

OCD: Freedom for the Obsessive-Compulsive, by Michael R. Emlet

Pornography: Slaying the Dragon, by David Powlison

Pre-Engagement: 5 Questions to Ask Yourself, by David Powlison and John Yenchko

Priorities: Mastering Time Management, by James C. Petty

Procrastination: First Steps to Change, by Walter Hengar

Self-Injury: When Pain Feels Good, by Edward T. Welch

Sexual Sin: Combatting the Drifting and Cheating, by Jeffrey S. Black

Stress: Peace amid Pressure, by David Powlison

Suffering: Eternity Makes a Difference, by Paul David Tripp

Suicide: Understanding and Intervening by Jeffrey S. Black

Teens and Sex: How Should We Teach Them? by Paul David Tripp

Thankfulness: Even When It Hurts, by Susan Lutz

Why Me? Comfort for the Victimized by David Powlison

Worry: Pursuing a Better Path to Peace, by David Powlison

如果你曾经故意伤害自己，这种行为在你看来或许很正常，甚至觉得理所当然。但如果你从未这样做过，你可能很难理解那些自伤的人。毕竟受造物不是都会本能地躲避痛苦吗？

爱德华·T. 韦尔契（Edward T. Welch）在这本发人深省、又带来鼓励的小册子中写给那些深陷自我伤害循环的人，也写给那些所爱的人正在经历自我伤害的人。

韦尔契帮助亲友走进并理解自伤者的内心世界；而如果你自己正觉得被这种行为牢牢困住，他也满怀关爱地向你指出一条医治之路——它远比你想象的更令人向往。

如果你渴望平安与安息，就必须不再把目光停留在自己身上。要仰望耶稣——答案在他里面。

本书内页附有《改变生命的资源》（Resources for Changing Lives）系列其他小册子的目录。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION