

# 合理的基督化 思想方式



胡怡

常重要的：

(1) 心：人之異於禽獸在於人類的心，心在新約中被用24次，心是內在的傾向、思想及了解的能力。

(2) 變化：意味改變。羅馬書十二章2節告訴我們一個人的心意要更新而得到改變。

(3) 更新：在新約中又出現二次。第一次在羅馬書十二章2節，第二次在提多書第三章5節。此字意味原來並不存在而是新生命的創造。保羅告訴我們新生命進入我們思想過程是可能的，我們可以藉着聖靈的大能改變自己，只要我們首先改變自己思想的方式。

在舊約中，心也常被使用。心是所有思想及感覺的中心。在馬可福音第七章21~23節，耶穌告訴我們行為及態度全來自內心。這和認知治療法 (Cognitive Therapy) 看法相同。我們可以改變自己內心，這比改變我們的四周「快」些，的確是個好消息。

如果每個人能夠改變自己的思想及行為，那麼更新一個人的心靈是可以做改變的「保證」。

一般人都喜歡在「感覺」上好些，好做個快樂、歡悅、平和的人。但是更新我們的心靈，可以真正改變思想方式，也可以真正改變感覺。由此我們可以下結論：(1)我們是有思想肯負責任的人！因人有心靈才異於禽獸！(2)人的心是感覺及行為的開啟者。聖經上的教訓很多！(3)合理的基督化思想方式(RCT)告訴我們得到豐盛生活是可能的，只要我們心意更新而變化。

一十五年前，心理學家阿伯特·艾利斯 (Albert Alice) 曾為一些尋求成功的生活者介紹新的思想及模式——合理的情感治療 (Rational Emotive Therapy)。他從事「傳統心理學」研究多年，發現人們並未真正地改善，只是在感覺上感到好些，因此他更創其他研究途徑，以為人們應對自己的感覺也負責任，感覺只是合理或不合理思想方式的直接結果，一個人的感覺對其行為有很大的影響。

馬克西·毛斯比 (Moxie Mautsby) 博士曾任肯他基大學醫學院精神治療家，基於艾利斯的理論，他另創「合理的行為治療方法」(Rational Behavior Therapy)。此法認為一個人應對自己的感覺及行動負責，理論前提在於：「一個人因其思想而有行動、信仰及價值觀，自我對話 (Self-Talk) 對行動也有影響。」每個人生命中有不少事件發生，但個人對這些事件所產生的感覺則來自內心；而個人對事件的感覺，對他人感覺，對自己的感覺會直接影響到有關聯的行為。

艾利斯和馬斯比的理論，和聖經上對人

格及行為的要求很相近。合理的基督化思想 (Rational Christian Thinking) 由愛麗思·彼特生 (Alice Peterson) 提創，試着用前面所提 RCT 和 RBT 理論，並和聖經上的原則融合。

馬可福音七章14~23節和耶利米書十一章20節很清楚指出我們人格的存在，對個人責任感也肯定。聖經告訴我們人類思想是「心」、「腦」活動的結果，人的心靈使我們行動。

RCT 以為試圖鼓勵人們只改變感覺是不夠的，只有當個人的思想及信仰系統改變時，感覺及有關的行為才會真正改變。每個人都有責任在神及聖靈合作之下，使自己心靈更新。從事基督教輔導工作者，應該要先改變個人的信仰，價值觀及自我對話方式。RCT 是一種生活方式，也是一種治療工具，目前常被使用。RCT 是要我們有合適及正確的思想。對人、對事、對環境在每天面對時，有正確及合適的反應，使我們對自己有正確的評價。由於自我心靈不斷的更新，而能越來越接近基督的形象。(也就是活出基督的形象來！)

在羅馬書十二章1~2節，有三個字是非