

辅导类：《走出心理幽谷》—罗加怡老师



书名：《走出心理幽谷》

作者：戴维·鲍力生等 (David Powlison)

翻译：张逸萍

出版社：团结出版社

出版年份：2012

社会急剧转变，带来紧张的生活节奏；人的道德价值下滑，人伦关系不像过往的传统思想受到重视，家庭体系容易出现解体；时代转变，信息日新月异，人际关系显得疏离。种种生活现象，让人变得困惑、无助，也容易产生情绪困扰。寻求辅导的需要也因应时代转变，变得普遍。

在《走出心理幽谷》这本书里，将人在生活里的不同挣扎，清楚描述出来。本书分为两个部份。第一个部份的重点是关乎婚姻与家庭。现今社会，不少人处于大龄未婚的情况，面对着从社会和家族而来的压力，很想结婚。第一部份的上半段，就针对结婚的问题，作了详尽的教导和分析。包括：正确认识婚姻的意义、怎样选择配偶？人怎样面对婚姻梦想破灭？对寻求婚姻的人，给了很实际而清晰的指引及教导。第一个部份的下半段，作者继续谈论家庭暴力、青少年性爱观和不道德的性行为等问题。这对有了婚姻，建立了家庭，由家庭所引发的问题，也给了很好的探讨和解释。

本书的第二部份，分别介绍了一些心理方面的问题，包括情绪方面的疾病、同性恋和上瘾的问题。这些题目，也就是我们在生活里常常遇见的情况。对于同性恋的问题，作者特别从生理和圣经角度来探讨，给读者分辨和理解。另外，也介绍了成瘾的问题。我相信现今生活充满了压力与困惑，不少人借着一些癖好，作为纾缓压力的方法。但事实上，不同的成瘾问题，都与罪恶有关。怎样去戒瘾，重回正常生活？不同的作者，介绍了不同层面的身心状况，对人带来怎样的生活影响？本书能够清晰地帮助读者认识，这些与心理方面有关的疾病和问题。

本书共 201 页，由不同的作者共同著作而成。作者当中有牧师，也有从事辅导的专业人员。因此，在探讨不同问题的时候，也引用了不同的个案来帮助解释。本书不单介绍一些要探讨的问题，也提供一些实际面对和解决的方法。对于关心别人，和要辅导有需要的人，本书也给了一些指引。读毕，你会发现本书强调的一个特点，就是：圣经辅导的理念，相信这与作者、译者都是绝对认同“圣经辅导”理论的专家有关。