《并肩同行》读书笔记

《并肩同行》是一本很实用的书籍，它激励我们在人际关系上更近一步。正如作者所说的：一个健康的共同体就建立在我们既是缺乏者又是帮助者的基础之上。

本书共分为两部分，第一部分指导你如何分担自己的重担，第二部分是指导你如何承担他人的重担。

第一部分主要讲到，每一个帮助别人的人都需要被帮助，但是往往帮助别人更加的容易，因为人都会隐藏自己的需要和软弱，大多数人里面会有一个错误的观念是：寻求帮助就是软弱的记号，是没有能力的表现。

但是作者在书本中阐述，人为何需要帮助的原因，首先生活的苦难是没完没了的，如圣经所说：“在世上你们有苦难”，圣经已经定义，苦难是活在世上每一个都要面对的。

有来自生活当中的压力，如人际，工作，健康等，艰难的环境和忙碌的心交织在一起，让人喘不过气。有来自邪恶势力的压力，如罪恶的袭击和试探更是让我们防不胜防，让我们措手不及，而我们面对这些本身是无力的，因此我们需要被帮助，需要互相依赖。这份帮助不但是向神求助，也要向人求助。

也许向神求助更加的简单，因为神已经知道我们的软弱和缺乏，但是向人求助就是表明自己的软弱，会失去荣誉和成就感。

作者用圣经中使徒保罗的例子告诉我们，连伟大的保罗都不断向他的弟兄们求助，他时常说：“我亲爱的弟兄们，请为我祷告，”他并不没有为自己的软弱和缺乏感到尴尬，而是谦卑表明自己需要团契的力量。唯有一个懂得寻求别人帮助的人，才能更好的帮助别人。

第二部分讲到我们都是帮助者。教会是通过彼此相爱和互相关怀的方式发展的。既然这个世界存在很多需要被帮助的人，那么我们就有责任和义务去成为一个帮助别人的人。

因为上帝就是这样帮助我们，而我们也需要以同样的方式走进那些需要帮助的人群，并且上帝也已经赋予了我们这样的能力去帮助人，祂赐下圣灵，让我们得着互相教导和鼓励所需的能力。圣灵赐下各样的智慧使我们得着方法和技巧去帮助别人。

在帮助别人的过程中作者又用一系列的方法指引我们，他提到一个帮助者需要一个敏锐的眼光洞察别人的需要，因为不是每个人都愿意主动敞开自己，有些人的需要是隐藏的，而唯有敏锐的帮助者才能看到并给以实际的帮助，作者提到在帮助别人的过程中，对他人的同情心是很重要的，在这个封闭没有安全感的时代中，同理更容易让对方敞开，使对方更容易接受帮助。

作者也强调作为一个帮助者，持续不断跟进是必不可少的，当聆听到别人的需要时，就把对方放在心里为他祷告，这个祷告不是一次，两次，而是持续不断直到这个问题解决。

在本书的末尾作者提到一个特殊且需要帮助的群体——罪人，而作为一个帮助者，面对罪恶，要重视，在不失去原则的情况下带着同情心去辅导，同时自己也要保持警醒，虽然帮助别人很难，但是牢记上帝的救赎故事，是帮助他人者和被帮助者持守正确方向的诀窍。

《并肩同行：如何寻求帮助及帮助他人》帮助你认识自己的需要，愿意寻求帮助，也知道如何做一个更好的帮助者。