

LIVING  
FROM THE  
HEART



*Jesus Gave You*

**2013 版本**

**2023.05.24 修订版**

学生资源笔记本

2023.5.24 修了简单的整夜formatting, page breaks

空白页

# 生命模式作业

介绍周: 没有预备的作业

第一课: 完全第一部分

- 读书前言
- 读 5-17页
- 回答问题, 18页

第二课: 完全第二部分

- 读 19-30页
- 回答问题, 31页

第三课: 成熟第一部分

- 读33-46页
- 回答问题, 47页
- 读和做完《婴幼儿及儿童检查一览表》
- 读和做完《成熟的特征》

第四课: 成熟第二部分

- 读48-57页
- 回答问题, 58页
- 读和做完《成熟度指示表》
- 请找另外一个人和你一起做评估

第五课: 成熟 第三部分

- 读59-69页
- 回答问题, 70页

第六课: 恢复 第一部分

- 读71-81页
- 回答问题, 82页
- 训练“建立喜乐”并记录在周喜乐的日志里

第七课: 恢复第二部分

- 读83-95页
- 回答问题, 96页
- 训练“建立喜乐”并记录在月喜乐的日志里

第八课: 恢复 第三部分

- 读97-106页
- 回答问题, 107页
- 训练“建立喜乐”并记录在喜乐的日志里
- 读《割裂及与现实重新连结的定义》

第九课: 归属 第一部分

- 读109-119页
- 回答问题, 120页
- 训练“建立喜乐”并记录在喜乐的日志里
- 做完《提升归属感的指南》读完126页的“提升归属感的指南”, 在笔记本里记录如何在提到的各领域内增进你的归属感
- 读《关系连结线路图测试表》

第十课: 归属 第二部分

- 读121-126页
- 回答问题, 127页
- 训练“建立喜乐”并记录在喜乐的日志里
- 做完《增进你归属感的指导建议》
- 读《关系连结线路图测试表》

第十一课: 你的心 第一部分

- 读129-138页
- 回答问题, 139页
- 读《基督徒培育》
- 读《有关访问我内心世界的访问指引》
- 请要求其他人帮助你一起做这个训练

第十二课: 你的心 第二部分

- 读140-147页
- 回答问题, 148页
- 可以和她或他花一个小时的时间聆听她或他对你心的描述。
- 读和做完《真实身份的流露》

第十三课: 活出生命模式第一部分

- 读149-155页
- 回答问题, 157页
- 读《生命的给予及接受》

第十四课: 活出生命模式第二部分

- 做完《自我评估》
- 回答问题, 159页
- 附录C—生命模式的理论基础
- 附录D—生命模式的资源

文件下载地址: <https://lifemodelworks.org/bonus-resources/>

# 介绍周： 小组讨论指引- 遵从耶稣给你的心而活

为了让小组有最好的运作，所有组员都需要有共识同意小组将如何运作。以下是一些小组守则确保小组能够提供一个安全分享表达及促进生命成长的环境。

## 1. 作为小组的成员，我愿意委身尽力参与所有的学习部份。

每个小组成员对于小组的学习进程都是重要的。因此，小组需要你的恒常出席参与。经常的缺席将会打乱小组学习进度及影响小组建立安全、信任、健康的分享环境。

## 2. 作为小组的成员，我愿意委身准时出席所有小组聚会。

这小组将会有一致的开始及结束时间。组员们需要彼此尊重及准时出席而确保准时开始。我们也为了表示尊重大家也会准时结束，来兑现我们曾承诺的守则。

## 3. 作为小组的成员，我愿意承诺在出席小组前，已阅读好指定的阅读材料及回答了指定的讨论问题。

我们小组的形式将会是讨论阅读材料及每周的问题。每个组员对材料的想法将会为小组带来重要的贡献。为了让小组讨论变得更有意义，我们均需要在小组前准备好。

## 4. 作为小组的成员，我愿意承诺保密及不会外泄小组分享的内容给小组以外的成员。

这学习内容的本质将有可能让小组成员分享的资料内容较为敏感及涉及个人隐私的。为了让各组员能够在一个感到安全的环境向他人敞开分享生命脆弱的地方，所有在小组分享的内容均需要保密及不可向小组以外的人分享，除非经得那分享的人的同意。所有小组内听到的故事也不可分享出去，即使分享故事的主人翁被去掉名字，也是不可分享的。

## 5. 作为小组的成员，我愿意透过在小组内合宜地分享我对问题的一些反思及我的生命经验，来投入参与小组。

这个小组的学习及成长关键取决于所有小组成员的讨论及回馈。所以，每个人分享他的想法及经验是很重要的。另一方面，每个小组成员也有机会分享也是同等重要。所以，每一个小组成员都有责任去管理自己的分享时间，以确保自己分享时间不会太长。

## 6. 作为小组的成员，我愿意尊重及不批评判断自己或他人不愿意分享某些生命故事的选择。

由于这学习内容的本质，我们需要尊重一个事实，就是每个人都有他自己的成长阶段及改变。所以在某些时刻，可能有些组员会选择不会太具体分享他们的故事。

## 7. 作为小组的成员，我愿意为自己在此次学习中，有可能产生的反应及感受负责任。

书中的内容或小组讨论部份或许会搅动或触发你过去的感受或反应。每个组员都需要在小组里适当地处理及面对这些感受。如有需要，组员可以寻求适当的支援去面对及处理这些发现。

## 介绍周： 辨认你的感觉

如果我们把亲密定义为“在无惧中，完全被另一人明白及也完全明白对方”，那么在发展亲密关系时，其中一个我们需要去建立的能力便是在我们的内心辨明该感觉、并加以辨识是什么情绪、然后把我们的感受告诉其他人。

在我们学习“遵从耶稣所赐的心而活”的课程中，我们将会在小組时间里操练用一个词语把我们的感觉用言语告诉对方。我们也鼓励你从现在起开始操练，每当你意识到自己的感觉时，就用一个词语表达出你的感受。你也可以决定在合适的时间中，告诉其他人你有这些感受。

为了练习的缘故，我们将用以下的感受性词汇。有很多情绪词汇其实也是在形容基本情绪的不同程度。你也可以用其他想到的情绪词语，以下列出的是一些基本的情绪词汇。

高兴  
悲哀  
愤怒  
兴奋、令人激动  
害怕  
感到羞愧  
温柔慈爱  
作呕、厌恶  
绝望  
满足  
平静安宁

空白页

## 第三课： 婴幼儿及儿童阶段成熟发展检查一览表

每个成长阶段都有特定的任务及不可或缺的需要以发展成熟。每一个阶段都是建立在之前的成长阶段基础上。我们的成熟度绝不是用来决定我们的价值，但它却是决定我们能处理及承担责任的程度。

当看到以下表格每一个成长任务及需要时，要问自己以下的问题：

1. 有什么任务及需要是我需要去做及面对的？
2. 我需要采取哪些步骤来完成该任务或满足该需要？
3. 谁能帮助我去面对这个成长任务或需要？

以下表格会告诉你不同成长阶段的时间线(例如：这星期到下个月)注意：它是帮助你有点焦点及知道这个成长阶段开始的时间，不要担心这些任务及需要发展的终点时间—你可能其实会知道或帮助你的人知道告诉你。

婴幼儿阶段：从出生到四岁	常常	经常	有时	从不
<b>1. 婴儿活在喜乐中。该婴儿学习扩张他们喜乐的能力。他也能学习到喜乐是人的正常状态并会建立其喜乐的强度。</b>				
a. 当我出现不同情绪的时候，我依然是同一个人。				
b. 我知道我有价值，无条件的价值，只是因为我存在，不是因为我做什么。				
<b>2. 建立信任</b>				
a. 我曾与母亲或另外一位女性建立一份强烈的爱的连结。				
b. 我曾与父亲或另外一位男性建立一份强烈的爱的连结。				
c. 直到我学会了提出要求前，我重要的需要都被满足。				
d. 当很多人围绕我时，大家一起安静会帮助我平静自己。				
e. 其他人会主动关注我的感受并与我的感受同步。				
<b>3. 学会怎样接受</b>				
a. 我用喜乐去接受，并不带着歉疚或羞愧。				
<b>4. 透过关系，学习从只关注自我到转向能和他人互动。</b>				
a. 我知道怎样休息及安静自己。				
b. 我生命能接受及给予。				
c. 我能够与他人及他们的感受同步。				

d. 我寻找别人去模仿, 因此我有一些我喜欢的人物性格。				
<b>5. 学会怎样从每次不愉快的情绪恢复过来, 变回喜乐</b>				
a. 我学懂怎样调整及平息以下六大情绪:				
1. 愤怒				
2. 害怕				
3. 悲伤				
4. 厌恶/令人讨厌				
5. 羞愧				
6. 绝望				
b. 我能够从这些情绪回复喜乐并恢复破坏了的关系				
1. 愤怒				
2. 害怕				
3. 悲伤				
4. 厌恶/令人讨厌				
5. 羞愧				
6. 绝望				
儿童阶段: 从 <b>4</b> 岁到 <b>12</b> 岁				
<b>1. 该儿童能够提出他需要的是什么—能表达他的想法及感受</b>				
a. 我能提出我的需要。				
b. 我享受自我表达。				
<b>2. 学习什么带来个人满足</b>				
a. 我知道什么能满足我。				
b. 我可以照料自己。				
<b>3. 建立足够的坚持去做困难的事</b>				
a. 我可以做些我不太喜欢做的难事				



b.即使他们会令我痛苦,我也愿意做困难的事				
c.我对合理的冒险、尝试及失败感到舒服				
d.我可以控制我的渴望。				
<b>4. 发展个人资源及才能</b>				
a.我在自己擅长的东西(我的才智天赋)继续发展成长。				
b.我已被爱了,我不需要去赚取爱。				
c.我看自己为有价值,无条件的价值,只是因为我存在,不是因为我做什么。				
<b>5. 认识自己并愿意承担责任去让自己被他人明白</b>				
a.如果别人不恰当地回应我,我会帮助他们去更好地明白认识我。				
b.我可以在关系中识别我的感受、我的想像及现实的情况是如何。				
<b>6. 认识到自己是历史中的一部份以及有一个大图画知道生命是什么。</b>				
a.我知道我的家庭是如何成为家庭历史的一部份。				
b.我知道上帝的国是怎样变成现在的样子。				
c.我知道生命的大图画,它包含了不同成长成熟的阶段。				

空白页

## 第三课: 成熟的特征

### 什么是定义成熟及什么不是代表成熟

#### 什么是代表成熟:

- 我能够与人保持关系。
- 我感到有归属感。
- 我能够接受被改正。
- 我能够接受其他人对我的看法。
- 我能够处理六种负面情绪。(愤怒、害怕、悲伤、憎恶、羞愧、绝望)
- 我不是处处防备别人, 常为自己辩护。
- 我没有对某东西上瘾或沉溺。(婴儿程度的成熟度)
- 成熟不是救赎。

#### 什么是不代表成熟:

- 不犯罪
- 对经文有认知及明白
- 我的职业或在某一领域的资历
- 多年寻求神
- 我与神同行多久或多深
- 拥有进深的祷告生活
- 在事工上很有果效
- 被群体尊敬、尊崇
- 拥有伴侣、孩子及孙子
- 接受医治不代表成熟
- 很深地敬拜不代表成熟
- 有很强的恩膏或充满恩赐

以上这些都是很好及值得向往的事情, 但这些并不等于情绪成熟。

空白页

## 第四课：成熟度指示表

(可以打印两份)

这个表格的目的并非为了证明你有多成熟，而是为了帮助你发现自己的软弱，然后针对性地努力，变得更加成熟。请仔细阅读这些句子并圈上最适合的数字。然后，找一个亲密的朋友、亲戚或门徒去用以下的表来评估你。

1= 完全不适用, 2= 很少适用, 3= 有时适用, 4=经常适用, 5=常常适用

婴儿阶段：出生至 <b>3岁</b> (包括新生儿及学步期孩童，直到他们能有效地表达自己所需) 这一阶段的主要任务：学会获取 任务未完成带来的成人生活中出现的主要问题：软弱或激烈起伏的人际关系。			
	自己评估		他人评估
1. 活在快乐中：明白到快乐是人的正常状态，以及能发展建设快乐的强度。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 能够信任他人。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 学会从他人接受、获取。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 通过关系，能够整合自己以定义对自我的形象及认知(即认识到自己是谁，明白自己的价值及重要性)	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 能够从每个不愉快的情绪中恢复过来，变得快乐。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

儿童阶段： <b>4岁至12岁</b> (12岁是完成这个成熟发展阶段的最早年龄) 这一阶段的主要任务：照顾自己 任务未完成带来的成人生活中出现的主要问题：不负起自己生命的负责			
	自己评估		他人评估
1. 能够表达自己的需要- 能说出自己的想法和感受。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 能够知道什么东西带来个人满足	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 有足够的坚韧来面对困难的事。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 发展出个人的天赋及资源。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 认识自己，并努力让自己能够被别人理解。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
6. 明白他自己如何是历史的一部份，并且对认识“生命是什么”有一个更大的图画。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

成人阶段: 13岁到拥有第一个孩子(13岁是完成这个成熟发展阶段任务的最早年龄) 这一阶段的主要任务: 同时照顾两个人 任务未完成带来的主要问题: 无法经历相互满意的关系			
	自己評估		他人評估
1.在相互满意的关系中能同时照顾好自己及他人。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 在困境中能保持稳定, 并知道如何使自己及他人回到快乐中。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 能够连结朋辈, 及建立群体的身份认同。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 对自己个人行为所造成的影响负责, 包括保护他人不受自己伤害。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 为社区贡献, 了解集体身份、权利及义务, 归属于社群中。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
6. 能够以更个人的方式去表达自己内心的特质。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

父母阶段: 从第一个孩子出生到最小的孩子已经成年 这一阶段的主要任务: 舍己地照顾孩子 任务未完成带来的主要问题: 冷淡或冲突的家庭关系			
	自己評估		他人評估
1.保护、服事及享受自己的家庭。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 不求回报地照顾孩子。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 允许孩子拥有或为孩子提供属灵父母和属灵兄弟姐妹。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 学习如何带领孩子渡过困难的时刻, 并且从其他情绪中重回喜乐。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

长者阶段: 从最小的孩子已经成年开始 这一阶段的主要任务: 舍己地照顾社区 任务未完成带来的主要问题: 社区整体的成熟度下降			
	自己評估		他人評估
1.建立准确的社区身份, 同时在困难中保持本色。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 看重每一位社区成员, 欣赏每一个人真实的自己。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 照料社区, 帮助社区成熟。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 通过属灵收养, 给那些没有家庭的人带来生命。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

## 第四课：成熟度指示表

(可以打印两份)

这个表格的目的并非为了证明你有多成熟，而是为了帮助你发现自己的软弱，然后针对性地努力，变得更加成熟。请仔细阅读这些句子并圈上最适合的数字。然后，找一个亲密的朋友、亲戚或门徒去用以下的表来评估你。

1= 完全不适用, 2= 很少适用, 3= 有时适用, 4=经常适用, 5=常常适用

婴儿阶段：出生至 <b>3岁</b> (包括新生儿及学步期孩童，直到他们能有效地表达自己所需) 这一阶段的主要任务：学会获取 任务未完成带来的成人生活中出现的主要问题：软弱或激烈起伏的人际关系。			
	自己评估		他人评估
1. 活在快乐中：明白到快乐是人的正常状态，以及能发展建设快乐的强度。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 能够信任他人。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 学会从他人接受、获取。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 通过关系，能够整合自己以定义对自我的形象及认知(即认识到自己是谁，明白自己的价值及重要性)	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 能够从每个不愉快的情绪中恢复过来，变得快乐。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

儿童阶段： <b>4岁至12岁</b> (12岁是完成这个成熟发展阶段的最早年龄) 这一阶段的主要任务：照顾自己 任务未完成带来的成人生活中出现的主要问题：不负起自己生命的负责			
	自己评估		他人评估
1. 能够表达自己的需要- 能说出自己的想法和感受。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 能够知道什么东西带来个人满足	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 有足够的坚韧来面对困难的事。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 发展出个人的天赋及资源。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 认识自己，并努力让自己能够被别人理解。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
6. 明白他自己如何是历史的一部份，并且对认识“生命是什么”有一个更大的图画。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

成人阶段：13岁到拥有第一个孩子(13岁是完成这个成熟发展阶段任务的最早年龄) 这一阶段的主要任务：同时照顾两个人 任务未完成带来的主要问题：无法经历相互满意的关系			
	自己評估		他人評估
1.在相互满意的关系中能同时照顾好自己及他人。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 在困境中能保持稳定，并知道如何使自己及他人回到快乐中。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 能够连结朋辈，及建立群体的身份认同。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 对自己个人行为所造成的影响负责，包括保护他人不受自己伤害。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
5. 为社区贡献，了解集体身份、权利及义务，归属于社群中。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
6. 能够以更个人的方式去表达自己内心的特质。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

父母阶段：从第一个孩子出生到最小的孩子已经成年 这一阶段的主要任务：舍己地照顾孩子 任务未完成带来的主要问题：冷淡或冲突的家庭关系			
	自己評估		他人評估
1.保护、服事及享受自己的家庭。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 不求回报地照顾孩子。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 允许孩子拥有或为孩子提供属灵父母和属灵兄弟姐妹。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 学习如何带领孩子渡过困难的时刻，并且从其他情绪中重回喜乐。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

长者阶段：从最小的孩子已经成年开始 这一阶段的主要任务：舍己地照顾社区 任务未完成带来的主要问题：社区整体的成熟度下降			
	自己評估		他人評估
1.建立准确的社区身份，同时在困难中保持本色。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
2. 看重每一位社区成员，欣赏每一个人真实的自己。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
3. 照料社区，帮助社区成熟。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
4. 通过属灵收养，给那些没有家庭的人带来生命。	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5



## 第六课：建立快乐

取材自：生命的模式，遵从耶稣所赐的心而活 (2000R)

快乐是一个可以分享的经历。它是一个令人愉快的情感，源自于当知道有人很高兴见到自己的时候。它意思是：“我很高兴我存在因为有人喜悦我的存在。有人正在认识我及爱我，而且我很开心能够和他一起。这种快乐是在接受者及施予者之间来回并存。快乐被燃点当有人很开心见到我，这会激起我内心的一点快乐。然后我的快乐再次传送给施予者，让施予者的快乐也同时增加。这个经验来回不断，让双方的快乐不断增长。

建造快乐意味着与神、与人都更亲近。然而建造快乐的过程应是真诚的，并非是可以伪装的，下面是一些“建造快乐”的建议，供您和您的家庭参考，然后可以延伸至受伤的人群中。

1. 无论何时，和爱的人打招呼都要记着微笑，并使用诚挚的口吻。
2. 真诚关切地询问别人的近况和想法，要专心聆听，不要打断。
3. 真诚地期望了解别人。努力明白别人的忧虑，快乐，兴趣，天赋和痛苦。
4. 彼此尊重。在一段谈话结束时，尽量让双方都感受到被肯定。
5. 适当的时候可以给予适度的身体接触：握手，挽着胳膊，给个拥抱。
6. 发现能带给对方快乐的东西，比如：一次亲密的聊天，鼓励的便条，一次帮助或一次晚间散步。然后根据他们的情况，尝试给对方带来快乐。
7. 给他们一点惊喜。他们会眼前一亮，你也会非常开心！快乐在彼此之间反复、倍增。
8. 珍爱你的孩子，通过语言和行为表现出你是真的很爱和他们在一起。

以下是一些额外的建议不包含在书中：

9. 用温暖的音调、声线，尤其是当你向你打招呼或说再见的时候。
10. 当你每晚入睡前，尽量努力让自己变得快乐。
11. 聆听一些让你感到振奋的音乐。

## 第六课:一周快乐的日记

遵从耶稣所赐的心而活

周天
周一
周二
周三
周四
周五
周六

1. 从下周开始, 每天记下快乐的事。每一天你应该创造乐趣或与他人分享快乐至少一次。这个可以是一些很简单的小事, 例如引起一些人注意并向他们微笑。
2. 在每一天结束前, 写下你快乐的经历。
3. 花些时间去欣赏、体会你当天所经历的快乐, 然后为你曾与什么人分享这些快乐而感谢上帝。

## 第七课：一个月的快乐的日记

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

遵从耶稣所赐的心而活

1. 在下个月的每一天，都记录快乐的事情。每一天你应该创造乐趣或与他人分享快乐至少一次。这个可以是一些很简单的小事，例如引起一些人注意并向他们微笑。
2. 在每一天结束前，写下你快乐的经历。
3. 花些时间去欣赏、体会你当天所经历的快乐，然后为你曾与什么人分享这些快乐而感谢上帝。

## 第七课:苦难对比创伤

我们受精神创伤当我们有以下特征:

- 某件事情所引发的情绪强度已超过我们的成熟度及容量所能承担。
- 我们不能够控制我们的情绪, 我们不再表现得像昔日的自己。
- 我们在情绪上完全不受控制, 我们只想它们停止。(E.James Wilder, *Sexual Addiction*, Session 3)

苦难与创伤的不同之处(Thomas Gerlach) :

创伤:

- 创伤是任何的经验让我们是谁变得削弱了, 或减少了对我们明白自己是谁的认知。
- 创伤性事件所带来的不可控情绪强度会让我们变得和从前不一样, 我们会比之前的自己更弱。

苦难:

- 如某人在苦难中, 他会对自己及世界处于一种和平的状态
- 苦难者可能会觉得他们的容量猛烈地突然变得很低, 甚至去到一个将近结束的状态。但他们仍然会用他们仅余的容量及支配范围去活出自己。

## 第八课：以马内利祷告

### 以马内利祷告步骤

1. 诚心邀请 “主, 我知道你就在这里, 请你帮助我意识到你的同在” Heart Invitation  
“Lord, I know you’re here with me. Help me be aware of your presence.”
2. 求主帮助你想起一次你与主亲近的时刻, 可以是你们的对话, 或深深的感恩, 感谢神在你身上所作的, 或感赞他如此的伟大奇妙 Connecting with the presence of the Lord Ask the Lord to bring to mind a time when you felt personally connected to him, either through a direct interaction or a sense of deep appreciation for who he is or what he has done.
3. 花些时间回到那个时刻 ● 整个过程, 你当下看见, 听见, 意识到, 或感觉到什么? ● 你觉得这个时刻对你意味着是...? ● 你的情绪是...? ● 你身体感觉到...? ● 神希望你得到/知道/明白什么...? Take time to re-experience that memory or moment of connection ● What happened? What did you see, sense, hear, feel, etc.? ● What was that experience like for you? ● What emotions were you feeling? ● Where in your body did you feel that? ● What did the Lord have for you in that experience?
4. 把那个与神的联结带到现在, 说出你对那个时刻/事件的感恩, 直到你可以意识到神现在就与你同在。你也可以祷告, 求神帮助你意识到他的同在。Refresh the connection in the present Express aloud to the Lord your gratitude for what you experienced in that connection until you have a sense of his presence with you now. If you are not aware of his presence, ask, “Lord, help me be aware of your presence.”
5. 问神是否还有什么要你知道/明白? 不管这时你对神有多清晰的意识, 你都可以问“主, 我请你把所有你要我知道的, 现在都让我明白。”这时, 注意你所接收到的各样信息 Ask the Lord if there is more Whether directly aware of the Lord or not, ask, “Lord, I invite you to bring all you have for me right now.” Notice everything that you’re experiencing.
6. 如果你失去主同在的意识, 回到第三步, 复习那次经历的细节, 直到你重新恢复与神的联结, 或进入深深的感恩 If you lose sense of the Lord’s presence, return to the connection (3). Remind yourself of the concrete details of that experience until you feel again the sense of personal connection to the Lord or of deep appreciation.
7. 与至少 3 个人分享你与主联结的经历。要包括一些细节, 过程, 你的情绪, 身体的感觉, 和神给你的信息。给这个经历起个短短的名字作为记号, 方便以后提取。Share your connection experience with three other people Include details about what happened, your emotions & body, and what the Lord had for you there. Consider giving your story a 2-3 word name as a “handle” to retrieve it from memory later.

第八课：可选的  
以马内利祷告解释

# Immanuel Healing

## God With Us

Condensed from Share Immanuel  
by E. James Wilder and Chris M. Coursey

Copyright ©2010

## **Starting** a good connection

Learn the practice of interacting with Immanuel (God with us) in a way that resolves painful life experiences. God is always present with us and always has been. Our life memories are incomplete when we lack the awareness of God's presence. Without this awareness our interpretations of life are distorted, bring pain and rob our peace.

We interact with God best from the memories of times we spent with God. From these memories we can better explore those times where we do not perceive God's presence. The memories of times when we had a close relationship with God are like open windows for seeing God's active presence again in the present.

Starting with a good connection produces:

- Less confusion, distortion and resistance.
- Less time in our pain because we do not begin our search for God's presence while we are sitting on our pain. Instead, we explore our pain while sitting comfortably close to God.
- Guidance from the starting moment.
- A spot to return quickly if we get lost.
- A place to pause an incomplete process without staying in pain.
- A shorter healing process.

## **Sitting** with God

When the pain-processing pathway in the human brain cannot figure out how the painful event fits together, our mind will keep the *painful memory* active. Every time something similar happens, the unfinished memory gets mixed in with the current event. Trauma comes from events that leave us feeling alone. When we have God with us (Immanuel) we are no longer alone and discover how to recover.

**Don't sit waiting in *pain memory* thorns!** Most healing methods ask people to start in their pain and look for meaning or God from there. We do not recommend trying to climb the hill of awareness by starting in pain. Start at the top of the hill with God. God offers us hospitality. Begin where our minds remember God best - in either our *appreciation memories* or *interactive memories*. From either of these comfortable seats we can **share** a state of mind with God and feel God peace. These two seats face opposite directions but are both comfortable places to sit and hear God. From the *interactive memories* seat we can look toward God and sense His responses toward us. The *appreciation memories* seat faces the other way and, while we cannot see God or be directly aware if the responses come from God, we can see and appreciate the signs that God cares about us. Both *appreciation memories* and *interactive memories* need to be real times and places in our lives.

**The *appreciation memories* seat** will help us warm up our brains when we actively seek and focus on appreciation memories. Appreciation comes from the "ah!" moments: a baby's smile, a beautiful scene, kindness, special recognition and warm cozy moments -whether we give them or receive them. Most of the time our *appreciation memories* have no sense of God's presence in them. This is fine. Even if the *appreciation memories* seat faces away from God, God can still communicate to us. Our minds will be appreciative. You should have at least three *appreciation memories* that bring you a sense of warmth you can feel inside before we continue.

**The *interactive memories* seat** is the best place to stay for Immanuel experiences. These memories from our lives take us back to times when we could sense God's thoughts and feelings toward us. These times are filled with *God peace*. They will feel like we are relating to someone we know. We will have a sense that both God and I are there. We may not be clear about which thoughts were God's thoughts and which were ours - that is fine. The important point is that God is still there when we go back and remember the moment. Now we can interact again.

**Stay seated at the top of the hill.** Our goal, when looking at *pain memories*, is to stay in our *appreciation* or *interactive memories* seat and return to appreciation as soon as possible if we "fall off" due to pain, distraction or a blockage of some sort. It is most important that we get our minds synchronized with God in either an *appreciation memories* seat or an *interactive memories* seat before we look at thorny *pain memories*.

## **Sharing** minds

An ancient example of sharing minds with God comes from the prophet Elisha and his servant. A large army had been sent to capture them and the young servant was badly frightened. The prophet said, "Do not fear" and prayed that the servant would see that God was with them (Immanuel). Then the servant saw the mountains were filled with horses and chariots of fire. Seeing what was on the mountains allowed the servant's mind to **share** what God's mind saw.

**Asking questions of God** - No matter which of the two comfortable seats we are sitting in, we ask questions and then look in our minds for responses from God. Responses can be words, pictures, thoughts, feelings in our bodies, desires, memories, emotions and internal shifts. Not all the things that come to our minds are God sending us a message. Often God shows us something we need to notice. When we do get "a message from God," so to speak, it will make things fit together in *God peace*. When something does not feel true, again we tell God, "This does not feel true. What do you want me to know about that?" These instructions are easier to follow when we have someone with us. We ask questions and examine the responses together. Sometimes these responses seem important but often they do not. If we notice a response that does not seem important we ask God out loud, "What do I need to know about that?" This is how we talk to God whether we can perceive God's presence or not.

If we are comfortably in the *interactive memories* seat we can often start by asking directly, "Where are You, God in the *painful memory*?" Sometimes that is all it takes. If we are in the *appreciation memories* seat, "What keeps me from perceiving You are with me?" or "What do You, God want me to know?" are good questions to ask. We may want to ask, "What keeps me from seeing You in the *painful memory*?"

So here is how the rounds of questions and answers and responses go:

1. Ask what God wants us to know (about that.)
2. Notice:
  - a. In the appreciation seat we notice our responses.
  - b. In the interactive seat we notice God's responses and our responses.
3. Tell God our reactions (this is the same in both seats.)
4. Check to see we are still in our seats.
5. If we do not have God peace we repeat.

We need to watch and see if we fall out of our seats. We need to notice when we stop feeling appreciation or don't feel God's presence. Every time this happens we go back to our *appreciation memory* or *interactive memory* and get back in our seat before going on. We don't want to fall down the hill and lay in the thorns.

When the *pain memories* are processed we feel peace. If we ask the question, "Does that peace like to be with me?" there is a delightful discovery to be made about God. In *God peace*, we know where God is and everything now fits for us even when we can neither explain nor describe all we know.

## **Speaking** telling

By this point we are half way through Immanuel and feeling much better. Our bed of thorny pain memories is now a picture in our minds. If we go back and try to feel how upset we were, we can't feel it. Our minds do not yet understand what happened enough to change the way we view the future.

**Speaking** the story of what changed when we perceived God's presence is what changes the way that our brain sees the future, giving us hope and joy instead of dread and despair. We do not get the same benefit from telling the story of life in the thorn patch BEFORE Immanuel. That story depresses others and us.

**Speaking the Immanuel story** takes observation and preparation.

1. What was the moment in our memory where we first became aware of God's presence? We give that moment a phrase like, "I was sitting in the dark hallway." Now speak your phrase out loud or



write it down.

2. What did God do first? Give that activity a phrase like, "I sensed God's concern for me." Continue speaking or writing the phrases.

3. What reaction did we have? Give the reaction a phrase like, "I was surprised but my body still felt frozen."

4. What process did God take us through? Give a "play by play" description like a sports reporter would tell about a game. Tell each thing God did and our reaction to it. Speak or write each phrase.

5. Make a simple list of what we felt and thought before and after interacting with God's presence in our painful memory. Make a series of sentences like, "**Before** I knew God was with me I felt hopeless and stuck forever (next, what God did to make a change) but **then Immanuel showed** me that God was holding me next to His heart (last, a phrase about the result) **now** I realize it really is over and I have a future and I started to smile and relax." Speak this out loud or write it down. If we are in a group, we have the group repeat the sentences back and see if they sound and feel true.

6. What would we call the kind of changes we experienced with Immanuel? We can say or write, "I have always been afraid to get close to men but now that I can sense God is with me I have compassion for men that feels true and peaceful. I have become more loving." **Speak** or write about everything that changed and now feels true.

We can now tell the whole Immanuel story. First we tell our story to God. We start by describing how our seat on the hill with God felt to us. We do not tell what our thorns were like. Next we tell about discovering God was with us, what changed with that discovery, how *God peace* feels and what we appreciate. When we are done we stop and sense God's response to hearing our story. After telling God we **speak** the story to anyone who was with us for our Immanuel experience. We **speak** the Immanuel story to three people before we go to bed tonight. We tell others our Immanuel story in a way that helps them find an appreciation seat for their Immanuel healing.

## **Solutions** when things go wrong

It is common to encounter problems while seeking interaction, avoiding falls into the thorny patches of pain or telling our Immanuel story.

I don't think the answers I am getting are from God - The lack of God peace is a good indicator that we should take a moment to investigate. Because Immanuel is a relational interaction it may bring up beliefs or fears about God that come from our previous interactions with people. All these feelings come from pain memories and, if we ask God about them, Immanuel will remove the fears one at a time. If we are not sure then we check with respected people who know Immanuel.

**I can't do this on my own** - There are three common reasons why we cannot finish Immanuel on our own:

- 1) difficulty observing ourselves
- 2) our brain lacks necessary brain skills and
- 3) our joy capacity is too low. Ask God to show you your next step and who can help you.

**My story is hard to tell or people don't like to hear it** - If our story is hard to tell or we notice people do not like to hear it most likely we are telling a thorny pain story instead of a top of the hill story. Our goal is to **speak** the change that happens when we perceive Immanuel's presence.

**What should I expect will happen?** - We should expect four things from God with us:

- 1) God will answer us.

- 2) God's peace will be exquisite.
- 3) Telling our Immanuel story will help us become the person we would have been if we had not been traumatized.
- 4) All parts of Immanuel, from the seating to the stories, lead to appreciation opportunities.

After telling the Immanuel story without the thorns three times we begin feeling and thinking differently about ourselves, our minds are renewed and we become the persons we would have been without the trauma. In the future we will be looking for Immanuel again.

## **Sources** for more

### **Life Model Works**

[www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)

or

P.O. Box 2376

East Peoria, IL 61611

### **Immanuel Approach**

[www.immanuelapproach.com](http://www.immanuelapproach.com)

Live session videos.

Teaching videos.

Free articles.

**Share Immanuel:** *The Healing Lifestyle* by E. James Wilder and Chris M. Coursey can be found at the online store at [www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)



P.O. Box 2376

East Peoria, IL 61611

(309) 367-4020

[www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org)

Copyright ©2010

# 第八课:割裂及与现实重新连结的定义

by Jennifer DuBos 2012

Stenzel Clinical Services [www.stenzelclinical.com](http://www.stenzelclinical.com)

## *Jen DuBos, MA LPC*

当人们听到我说“割裂”这个词语时，他们看着我像他们对着一个打完喷嚏的人应要说些吉祥话一样，要祝福我“身体健康”。他们一脸迷惑，无言以对！

当我继续去解释什么是“割裂”时，他们通常会不断地感到心烦意乱，不理解我在说什么，直至我解释完这词语为止。割裂是所有人都会或多或少在某些情况下用来处理压力的一种现象。对于“心理学的割裂”，临床定义它是当人察觉到危险或毁灭性的威胁时，人会有意识地或无意识地去让自己与他现实的知觉性经验断开、分离的一种处理方法。一个对“心理学的割裂”更容易理解的定义是人们会装作自己是其他人或在其他地方以回避不愉快的事情及感受。

“割裂”是一个很有力的处理机制。它可以很重要，甚至会产生严重的后果。这取决于它是怎样及是在什么情况下使用。割裂可以是字面的及身体性的，心理性的及认知性的，或混合在一起。很多情况下，“割裂”是一个健康的处理技巧，即使在危险的情况下。

举个例子，如果你处在一段侮辱性、滥用性的关系中，不再跟那个滥用你的人在一起是一个健康的做法。在一个缓和一点的做法下，休假可能是一个最令人心情舒畅的抽离方式，因我们可以确实地离开我们的生活圈，在有限的时间内去到另一地方去体验不一样的经历。在世界的流行文化中，从现实生活中抽离其实是最受欢迎的娱乐方式。当我们投入在电影里，打电子游戏，或代入在一本好书的内容中，我们将获得一个新的身份及“现实环境”，从而从真实的生活中抽离。如果我们有一个平衡点，这些都是可以接受的“抽离”的方式。但当它们占据了大量时间、而实际上危害你的真实生活及关系，并影响你在社会中工作的能力时，这就会太过份了！

当我们用娱乐方式来过度地抽离时，它会成为我们逃避的方式或变成上瘾，导致我们让娱乐来过多地掌控我们的有意识或无意识的精神。简单来就，如果你是目的性的、并过多地去“割裂”，那你就开始相信一个交替的现实是真实的。你在对自己说谎及相信谎言。这就是故意及有意识地“割裂”所带来的负面影响。在一个更深层次的“割裂”下(即无意识或潜意识地把自己或周围的事物分离出来)，事情便会变得更加复杂，在这情况下，我们很难决定什么是健康，什么不是健康。

极端的“割裂”通常会发生在受到胁迫的情况下。当人们成为一宗罪案的受害者时，他们通常会回忆起在无意识割裂下的一些意识到的经历。例如在强奸事件中，女性通常会在形容的感受中与她们的身体分离，或感到自己好像在天花板上，看到下面的自己及整个罪案怎样发生。她们好像不是当时不情愿的受害者，而是更像一个旁观者。

一个最极端的“割裂”方式便是分离性身分识别障碍(Dissociative Identity Disorder, DID)，更流行的称呼是多重人格障碍(Multiple Personality Disorder, MPD)。这个罕见的失调病患是由于长期的童年创伤虐待所导致的。当儿童常身处于复杂的、成人程度的刺激时，他们根本没有成人的处事能

力来处理这些创伤。当这些创伤继续发生时，为了避免自己因着惊吓而死去，他们的身体会确实地用一种本能生存方法来应对。这个身体会创造一个内在保护者，使那个儿童受害者感到被分隔开。如果那些伤害继续发生，更多的同伴需要出来去承担复杂的情绪，因此更多的个体会被创造出来。他们其实是主人格的所有部份，但因为儿童的思维是具体有形而非抽象的，他们不能把自己概念化成为一个复杂，拥有多方特点的人。所以他的思维已尽了他最好的能力，本来它要形成一个单一的、复杂、有多方面的成熟人格，但现在它反而创造了很多个单一向度的人格来代替。虽然这个极端又潜意识的功能通常会达到保护那个主人格生命的效果，从而看来这个分裂是健康的，但完成治疗的最终目标是希望帮助一个有不同割裂身份的人格的人再次整合在一起而变成一个完整的人格，而这个也是他们很想去变成的样子。

心理性的割裂是一个很流行的现象远超过我在读大学时所想像的。我曾经以为“割裂”只是发生在一些极端的术语上，例如分离性身分识别障碍(多重人格障碍)，创伤后应激障碍或记忆性疾患，例如割裂性漫游症或装病症候群。我曾认为是一些严重的创伤或可怕的虐待才会带来改变人一生的割裂。但其实是很多人都会因着各种不同的原因，会有割裂这种情况发生。

如果当你正在看这篇文章时，发现当中有任何内容和你有关联，请留意以下问题：

1. 为什么你会割裂？

2. 你是怎样割裂的？

3. 在这个割裂过程中，你能掌控多少？

如你发现你因为有多于一至两个原因而经常割裂，而你不确定能否控制在怎样或什么时间、情况下发生，你应该考虑去谘询一个精神科的专业人士。

## 第九课:提升归属感的指南

1. 首先评估你的归属感。和你的家人以及社区的核心成员谈谈自己可以如何做来增进彼此的关系。有意做一些特别的事来解决关系中存在的问题。
2. 爱的连结能满足归属感的需要。试着找到一些方法来促进分享,增加身体亲近,因为这些是爱的强化剂。和你爱的人去做一些可以庆祝和享受的事。要坚决为爱的行为留出时间。
3. 虔诚地思考:神有没有安放某一个人在你的生命里,来供应你的缺乏,或是填补你家庭里的空白。
4. 虔诚地思考:神有没有安放某一个人在你的生命里,让你可以供应他们的缺乏,或是填补他们家庭里的空白。
5. 邀请那些认识你,并真正认识神的人帮助你鉴定你内心的品质,这样你可以更加遵从耶稣所赐的心而活,而不是遵从逻辑、痛苦或自己的理解。
6. 至少找到三个处于你“上游”的人(为你付出),以及三个处于你“下游”的人(从你获得)。如果在任一方面,你有欠缺,祷告神,求祂赐下适合的属灵收养,满足你的需要。

# 第九课：关系连结线路图测试表

## 关系线路图评估表简短版

(取自新版Thriving Recovery *Belonging Study*, 作者: Pastor Ed Khouri 及一个Dr. Jim Wilder 网站  
<http://www.thrivingrecovery.org>, 这些都是基于Karl Lehman M.D. 的工作[www.kclehman.com](http://www.kclehman.com).)

1. 我只想让问题, 人或感受尽快离我而去。
2. 我不想听到任何人的感受或想法。
3. 我的思想常常被困在心烦意乱的事情上。
4. 我不想与某人连结、建立关系。(注: 某人是较喜欢的人)
5. 我只想逃跑, 或争吵、或冷漠。
6. 我愈来愈激烈地质问、批判或“修理”他人。

如我在以上任何一项回答是“是”, 我的关系线路图便是呈“关闭模式”。当我的关系性线路图恢复“启动模式”时, 所有东西关于关系性的冲突及 THRIVE 训练也会变得更好。

### 当关系线路图呈“关闭模式”时的恢复步骤:

我的目标是意识到神的同在, 告诉耶稣关于我的痛苦, 接受从祂而来的安慰, 借此让我的关系性线路图重新再上轨道。

我的策略是让我的身体安静下来, 即使可能我仍未察觉到上帝的同在, 但我仍会告诉上帝我的情绪及想法。我会邀请神与我一起及帮助我察觉到祂的同在。我会告诉其他人上帝的平安怎样帮助了我。

我的步骤:

1. 让我的身体在神的平安及安息中。减低我身体的恐惧及肾上腺素。启动我身体的减压系统(副交感神经系统反应), 慢慢让我的身体及思想进入一个平静安稳的状态。
2. 让我的心灵归于平静。即使可能我仍未察觉到上帝的同在, 但我都会直接告诉上帝关于我的情绪及想法。我不会和上帝讨论那个让我心烦意乱的人, 因这只会让我的关系线路图持续呈“关闭模式”
3. 在上帝里哀悼。我对令我及上帝悲伤的事感到难过。这会启动腹内侧前额叶皮质及副交感神经系统在我脑中的运作(这样的话我就有更易的空间时间脱离我愤怒的状态)。例如: 我可以写下所有关于现在让我感到难过或让神替我感到难过的情况。我真诚地向神表达、述说这些事情。
4. 让我的感恩增长。我会告诉上帝我感谢祂的同在及信实, 特别在一些过去的时间祂怎样向我彰显祂的信实。

没有能力恢复关系线路图是一个迹象表明需要被医治。

\*更多的信心可以看英语文章: <https://lifemodelworks.org/bonus-resources/>

/Living from the Heart Jesus Gave You Study Resources (download) /LFTHJGY Student Notebook /LM DOC 15 Relational Connection Circuits

<https://drive.google.com/file/d/0B5-iASpgEA2kMG9DaVVoSVk1TEk/view?usp=sharing>

# 第十一课：基督徒培育

## 从我们的心而活

很多人曾经历，当他们成为基督徒后，内在生命有出人意料的改变。出现这些改变是因为当神收养我们成为祂国度的子民时，祂赐给了我们一个新的内心。但这只是一个开始，神想我们在新的身份中继续成长，让我们能活出像基督的品格，从而我们可以成为神创造我们的原本样式。这些成长及改变的过程称之为基督徒培育，意思是我们的属灵生命被圣灵塑造及成型。学习怎样让圣灵参与从而带来生命的改变是很具挑战性的，因此很多基督徒会对他们的灵命发展感到沮丧，是因为他们觉得结果好像不能反应他们所付出的努力。好消息是，当我们知道怎样在过程中很好地参与，转化及改变不仅是可能的，而且还可以成为我们日常生活的经验。

### 什么是基督徒培育

我们常常在一个心灵被塑造的过程中，这可以是正面的或负面的。我们的塑造是通过我们的经历，我们老是想的东西，我们生活的方式、我们的关系及我们与圣灵的连结。作为一个基督徒，我们需要去学习怎样有意识地注意这些事情，从而让我们不断地在一些与我们新心一致的方式上被建立，而不是在一些有害的或对我们的灵魂有破坏性的方式上被建立。

基督徒生命成长是一个一生学习怎样在破碎的世界中活得精彩的旅程。在这旅程中当然会有很多方式改变方向。如果我们太被动，我们的生命将毫无改变，因为成长不是自动发生的。但这也不是说只靠我们单一的努力就可以完成的，因为我们无法透过一个意志的行动或非常努力的去让自己变得不同来改变我们的性格。尽管如此，上帝对我们仍有一些要求。当圣灵内住在我们里面及预备好去让我们成长时，祂不会在没有我们同意及主动参与配合的情况下改变我们。我们的任务是：发现我们的责任，怎样去与圣灵互动及连结，从而天父会做祂的责任及在我们生命中去完成我们不能做的善工。

### 造就门徒的传统模式

在发现怎样和圣灵有更好的互动配合的过程中，其中一个最令人困惑的障碍其实是来自非常严谨的宗教性训练，而其目的是以为能帮助我们。今天很多基督徒已采纳一些门徒造就模式，它们通常很看重以下几种结合在一起的要素：

- 基督教教育(道德准则、教义、圣经知识)
- 动机(为什么你应该要做对的事情)
- 意志力(对付你的内心催逼而用旧方式做事情，相反要让自己去做一些你不想做的新事)
- 努力(尽你最大努力去机械地完成一些像基督徒的行为)

问题是把这些方法套用在基督徒生命上，当广泛地使用时，其实是没有果效的！相反，我们最终会有两种情况发生。一是我们在这些有优越感、努力的成果下，感到自以为是；要不我们就会觉得自己很失败，因为我们看见自己不能成为我们觉得应该是那样的人。事实上，这个方法更近似让基督徒的生命活在律法以下，而不是活在圣灵中。即使我们祈求圣灵帮助我们，我们的心依然会按着自己的认知，和自我认为是神的期待的方式生活，并且我们依靠自己的努力去表现我们认为的要求。

## 从一个转化的心而活

如果我们先在性情上有所改变，那么神做事情的方式会否更简单自然地临到我们身上？这样的话，动力不再是一个不能解决的问题。我们的意志将会已经与良善的东西连成一线，因此我们便不会在对付旧我上很用力地挣扎。查经、研经将会变得更有关系性，它将会提醒我们是谁，及我们属于谁，而不是努力地理解、确定一连串长长的关于好行为及坏行为的标准。简单来说，我们更会准备好去活出一个和神给我们新的内心一致的生活方式，因为我们已成为神原本创造我们的样式。

让我们再重申我们的任务：我们主要的工作是学习怎样与圣灵契合去让生命被更新，从而让我们越来越预备好去从神给我们的新心而活，同时我们旧的生活模式、价值观将渐渐退去。这有点像尝试种苹果一样。如果我们尝试集合一堆有机原料并努力地去重新整理分子去制造苹果，我们会发现过程会令人沮丧及不能达成目标。但如果我们种植合适的树苗，并浇水灌溉，为土地施肥，及保护该树木免受昆虫及疾病侵害，那些苹果会自然生长出来，而我们是不是有任何想法为什么这些树木能作成这事！属灵生命成长也是一样。如果我们连结于葡萄树，我们将会发现我们能结果子。而这些果子将会比任何我们依靠自己的努力去达成一些成长更好！

## 我们的部份

那么，什么是我们要负责的部份呢？我们不是想逃避回答这个问题，但确实一个很详述、完满的解释是比较困难的。因为很多我们需要知道的东西只能从经验上学习，而不是靠一份打印的文件就能提供答案。而在这过程中任何一个扼要的叙述都会很容易引起误解或不被考虑，因为这些描述都可能太浅薄，或这些描述我们都曾尝试了但却失败。但为了避免我们太简略，我们会尝试说出一些想法。请参考我们的参考书目或其他资源以对此问题有更完善的理解。

简单来说，一些关于基督徒培育的重要层面是：

1. 学习怎样察觉上帝的声音。
2. 建立对话式的祷告生活(而不是单向式的祷告)。
3. 透过与神互动，和神建立一个真诚的关系。
4. 学习与圣灵这位导师契合，让祂去揭示我们生命的裂缝、缺点以及我们新的身份，并祂是怎样看我们及我们的生命的。
5. 重新整理我们的生命次序，腾出时间、空间来与神建立关系。

以上这些就是很好的土壤，使我们的新生命生根成长。与独一无二的神契合就是我们生命转化的唯一真正的根源。这个不是认知上的成就、或是一套小心翼翼地跟从的道德系统，乃是一个真实的、可经验的关系。

最后，我们不是靠自己去学习这个事情。我们必须和其他人一起参与这个属灵旅程。我们需要从我们的前辈学习，他们是一些已经或正在和神建立这样亲密的关系的人。我们可以与他们分享我们的快乐及挫败，并一起成为一个群体共同与神契合。

“求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，使你们真知道祂，并且照明你们心中的眼睛，使你们知道祂的恩召有何等指望，祂在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀。”  
(弗1:17-18)



# 第十一课：有关访问我内心世界的访问指引

(可以打印两份)

你已被 \_\_\_\_\_ 邀请去帮助他们更明白上帝创造他们的本相是如何。他们相信你与他们相处中有足够的人生经历去帮助他们更明白自己是谁。他们很想去寻求、发现上帝是怎样独特地设计他们的。我们不会以“他们拥有或没有拥有某些特征”，或“他们应该要怎样”来断判他们。

请仔细阅读附件2页，来自《遵从耶稣所赐的心而活》一书(P133-134)。他们包含了一个关于我们怎样用我们真正的内心来形容我谁，以及一个女人发现自己真正内心的旅程。

以下是一些问题用来帮助你更多想到 \_\_\_\_\_ 的特征。请在以下空位处写下笔记并在讨论完成后把这些笔记交给他们。

当你想起此人时.....

1. 如果你将要介绍他给一个你们的共同朋友，你会怎样形容他呢？

2. 你在他生命中看到什么长处？

3. 你看到他的热情所在是在哪些事情上？

4. 他的内心有什么特征是关联到他的热情所在？

5. 这人会拥护、提倡什么议题？

6. 根据第5题, 这个问题显露他的内心是怎样的?

7. 你有没有对这人有另外的观察, 而这些观察是你觉得可以帮助他更清晰地认识自己吗?

8. 请写下你其他的回馈。

这个讨论是在 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日完成的。

# 第十一课：有关访问我内心世界的访问指引

(可以打印两份)

你已被 \_\_\_\_\_ 邀请去帮助他们更明白上帝创造他们的本相是如何。他们相信你与他们相处中有足够的人生经历去帮助他们更明白自己是谁。他们很想去寻求、发现上帝是怎样独特地设计他们的。我们不会以“他们拥有或没有拥有某些特征”，或“他们应该要怎样”来断判他们。

请仔细阅读附件2页，来自《遵从耶稣所赐的心而活》一书(P133-134)。他们包含了一个关于我们怎样用我们真正的内心来形容我谁，以及一个女人发现自己真正内心的旅程。

以下是一些问题用来帮助你更多想到 \_\_\_\_\_ 的特征。请在以下空位处写下笔记并在讨论完成后把这些笔记交给他们。

当你想起此人时.....

1. 如果你将要介绍他给一个你们的共同朋友，你会怎样形容他呢？

2. 你在他生命中看到什么长处？

3. 你看到他的热情所在是在哪些事情上？

4. 他的内心有什么特征是关联到他的热情所在？

5. 这人会拥护、提倡什么议题？

6. 根据第5题, 这个问题显露他的内心是怎样的?

7. 你有没有对这人有另外的观察, 而这些观察是你觉得可以帮助他更清晰地认识自己吗?

8. 请写下你其他的回馈。

这个讨论是在 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日完成的。

## 第十二课:真实身份的流露

作者: Maribeth Poole

牧人之家

列出你高度重视的性格特征及素质。(例如:仁慈、和平、仁爱、重视关系、成为生命给予者、保护弱者.....)

---

---

---

有关于我们是谁的最纯洁的层面,通常都会被世界的邪恶深深地影响。这就好像我们某几个“罪恶毛孔”中有严重的过敏反应。以下是一些例子:

玛丽重视生命,因此当被逼去堕胎时,她会深深地并强烈地受到伤害。

杰夫重视公义,因此当他听到法律系统因为技术性问题而容让一个罪犯闯入公寓后跑掉,他感到很愤怒。

简维护真理,当她发现丈夫撒谎并逃避真相时,她感到被冒犯了。

特里对穷困潦倒的人有一颗温柔的心,因此看到露宿者在雨中蜷缩一圈时感到心痛。

戴夫看重家庭及社群,因此当感到有人被忽略时,心中会感不安。

维克天生有很强的怜悯之心,因此当面对一个遵守法律规定,却没有考虑到促使女孩偷面包背后的极端情况而深感困扰。

当苏珊离开了一个说是非,尤其是自己也参与在其中,并丑化了一个熟悉的朋友的现场后,她感到很内疚。她觉她自己冒犯了自己,因她坚信要尊重和尊敬人们。

我们的世界与上帝最初的理想设计相差甚远。在上面的摘录中,可以看到当我们的本相被得罪时,我们如何产生揭示我们本性的情感。当我们来自神的形像被违反及不能活出祂的神圣时,我们的灵魂将会呐喊。

让我们探讨一下您如何活出这种基督里的身份——上帝与你同在的设计。首先,让我们去回顾一下,什么事情会令你有以下情绪。

悲伤: \_\_\_\_\_

愤怒: \_\_\_\_\_

恐惧: \_\_\_\_\_

羞愧: \_\_\_\_\_

绝望: \_\_\_\_\_

厌恶/憎恶: \_\_\_\_\_

内疚: \_\_\_\_\_

其他: \_\_\_\_\_

这些反能怎样揭示你的真我? \_\_\_\_\_

请完成以下句子。“我是一个重视\_\_

\_\_\_\_\_的人。”

我们很容易会以我们的本能反应来生活，尤其我们发现自己在一些容易带动我们进入以上提及的情绪的处境时。这是一个值得做的挑战，让自己衡量一下我们该怎样回应。我们希望如何被记住，以及从我们的反应中，什么会令我们深深被满足？请花点时间去有创意地考虑一下，在以上你写下的每一个处境中，你想怎样去回应？

让我们继续探讨，当面对这个世界的邪恶时，我们该如何活出上帝设计我们、预备我们活出的善行呢？如这样做，我们需要回顾上面我们所写下的性格特质。

玛丽重视生命，因此当被逼去堕胎时，她会深深地并强烈地受到伤害。玛丽长大后，将自己的一生投放在反堕胎的活动中。

杰夫重视公义，因此当他听到法律系统因为技术性问题而容让一个罪犯闯入公寓后跑掉，他感到很愤怒。杰夫决定让自己参与去寻找一些人，为受害者的需要捐献。

简维护真理，当她发现丈夫撒谎并逃避真相时，她感到被冒犯了。简带着祷告依靠天父的心与丈夫对质，让丈夫面对他的生活模式，问他是否知道是什么在驱使他这样做。

特里对穷困潦倒的人有一颗温柔的心，因此看到露宿者在雨中蜷缩一圈时感到心痛。特里的汽车里有很多有用的物品供无家可归的人使用，他也参与了教会对穷人的服务。

戴夫看重家庭及社群，因此当感到有人被忽略时，心中会感不安。戴夫打电话给那人，以认识了解他更多，并在接下来的小组会议中竭尽全力友善地对待那人。

维克天生有很强的怜悯之心，因此当面对一个遵守法律规定，却没有考虑到促使女孩偷面包背后的极端情况而深感困扰。维克探访了那个入狱的女孩，并帮她支付了下个月的租金。

当苏珊离开了一个说是非，尤其是自己也参与在其中，并丑化了一个熟悉的朋友的现场后，她感到很内疚。她觉她自己冒犯了自己，因她坚信要尊重和尊敬人们。苏珊打电话给她的朋友，并表示内疚，因为她是出于渴望得到这个朋友的好感而参与讨论的，因此歪曲了事实。

当你考虑到神早已编织了一些内心深处的本质在你生命中时，这在你的日常生活中如何发挥作用？

请想一个最近激起了你内心情感的情况。透过这件事，有什么关于你内在的神给你的心，流露出来？

在这种情况下，要实现自己的这一面，您会感觉如何？

空白页



# 第十三课:生命的给予及接受

THRIVE 训练第一级的第二课笔记

## 接受及给予 —— 有生命力的爱对比枯萎的爱

### I. 给予之前接受的重要性

请把你所有的空气吹出来, 现在大叫吧! 如果我们尝试在学懂接受之前不断付出, 我们便会基于恐惧、而不是基于自发的渴望去给予。

#### A. 只是接受, 但不会给予

- 如我正在一个只接受而不给予的状态, 我会常常关注:“我有没有错过什么东西呢?”
- 我将会有一个持续的恐惧, 害怕自己失去了什么, 我总会觉得不足够、不满意及不满足。
- 常常想需求更多。
- 如果总是只想获取而不想付出, 我们会称这类人为“消费者”。

#### B. 付出是为了得到回报

- 我的期望是你要向我报答恩惠。
- 我爱以得到爱。
- 我关怀以得到别人关怀。
- 如他人不是如我期望的回应我, 我会在这段关系上产生愤恨。
- 这一类人是假冒成熟、有高效能人士。他们通常是机构公司中的骨干, 因为他们差不多所有事情都愿意帮忙。
- 动力来自恐惧:“如果我停止做这件事, 会有什么后果?” 相互依赖的情况会出现, 如被要求停止这个相处模式的循环, 便会产生恐慌或冲突。

#### C. 如何修正?

- 那些认为他们需要得到更多的, 应该学习给予更多。(消费者学习给予)
- 那些常常不断付出的人, 他们总会害怕去提出要求或需要, 他们需要学习接受更多。

### II. 给予生命的方法

#### A. 欣赏

- 不只是为你所做的, 也是为你是谁而欣赏
- 欣赏时刻会中和神经紧张系统

#### B. 尊敬/尊荣

#### C. 感谢

- 感谢别人所做的事或单单只因他们的存在、他们的微笑

#### D. 一起玩乐

#### E. 保护

- 我们每个人都渴望能感受到某人会为我们的最大益处考虑。

#### F. 遮盖

- 这与暴露人的弱点使人蒙羞有很大的对比。

## 第十三课:自我评估

这个评估表源自《遵从耶稣所赐给你的心而活》这本书。请在以下的空白中,根据你对你自己的学习认识来回答以下问题。在问题3及问题4中,你只需要回答是与否,然后在该答案的基础上再加一些关于那个问题的例子。例如在问题3,你需要回应有什么关系是你“获得”的,有什么关系是你“付出”的。请让这练习成为一个让你观察及庆祝自己成长的机会,并且帮助你留意下一步成长目标。

### 1. 成熟:你发挥出自己的潜力了吗?

根据成熟度指示表(53-57页)第一列自我检测,看看你的成熟阶段。你完成了哪些成熟度任务呢?

看看最后一列,找到自己失败的成熟度任务。

你需要什么来弥补这些缺失?

你对你身处的成熟程度满意度是多少?

1 (非常不满意) 2 (不太满意) 3 (一般满意) 4 (比较满意) 5 (很满意)

### 2. 恢复:你是否正面对生命和成长中的痛苦?

你经历了哪些A类创伤和B类创伤?

你困入哪些情绪中？

有哪些谎言可能妨碍你生命的恢复？

你对你的恢复是否满意？

1 (非常不满意) 2 (不太满意) 3 (一般满意) 4 (比较满意) 5 (很满意)

**3. 归属:你的人际关系是被快乐驱动的还是被惧怕驱动的?**

你的人际关系中有没有“获得和付出”？

你有没有一个了解你，肯定你的“家庭”？

你是否归属到一个大家庭，比如一个社区，在这个大家庭里你可以在需要时获得“长者的智慧”？

你对自己的归属感是否满意？

1 (非常不满意) 2 (不太满意) 3 (一般满意) 4 (比较满意) 5 (很满意)

**4. 你的心:在你与自己的“老我、罪性、肉体”(sark)的持续争战中, 是否常常得胜?**

能不能说说当你的“老我、罪性、肉体”(sark)拉扯你的时候？

你有没有对付“老我、罪性、肉体”(sark)的有效武器？

对你来说, 寻求神的指引重要吗?

你是否知道自己内心的品质?

你对自己遵从己心而活的满意度如何?

1 (非常不满意) 2 (不太满意) 3 (一般满意) 4 (比较满意) 5 (很满意)