

生命的模式

# 遵从 耶稣所赐的心 而活

基督徒生活要点  
15 周年学习版  
修订于 2013

James G. Friesen 博士.  
E. James Wilder 博士.  
Anne M. Bierling 硕士.  
Rick Koepcke 硕士.  
Maribeth Poole 硕士.

Life Model Works Inc.  
LifeModelWorks.org

任务:遵从耶稣所赐的心而活  
出版商:牧人之家-联系 Jim Wilder

经过 Jim Wilder 的授权, 2021 年 01 月 06 日翻译为汉语

Translations of this book are available for free download at  
[LifeModelWorks.org/bonus-resources/](http://LifeModelWorks.org/bonus-resources/)

免费下载这本书  
[LifeModelWorks.org/bonus-resources/](http://LifeModelWorks.org/bonus-resources/)

英文也可以买在 [Amazon.com](http://Amazon.com) or (有 Kindle)  
(英语没有免费下载)

## 作者简介

**James G. Friesen, Ph.D.** 执业心理医生，按立牧师，18 年临床经验，是多重人格和分离性障碍治疗领域的先驱。国际演说家，著有三本著作：*Uncovering the Mystery of MPD, More than Survivors: Conversations with Multiple Personality Clients*, 和 *The Truth about False Memory Syndrome*。他与妻子 Maureen 结婚 27 年，育有两个儿子。

**E. James Wilder, Ph.D.** 执业心理医生，牧师，17 年临床经验。成熟度、男人成长、做父亲等领域专家。国际演说家，著有三本著作：*The Stages of a Man's Life: A Guide for Men and Women*, *Rite of Passage*, and *The Red Dragon Cast Down*。他与妻子 Kitty 结婚 27 年，育有两个儿子以及三个属灵孩子，已有一个孙子。

**Anne M. (Sorensen) Bierling, M.A.** 注册婚姻家庭咨询师，10 年咨询经验。成熟度、创伤恢复和婚姻领域专家。广受欢迎的会议讲师。之前曾任高中教师和从事管理工作，现在已与丈夫 Randy 结婚 7 年，育有 2 个孩子。

**Rick Koepcke, M.A.** 执业婚姻家庭咨询师，12 年临床经验。男性身份认同、性上瘾、抑郁症、重塑父母等方面专家。他是一个非常有趣的会议、研讨会和退休会演讲者。和妻子 RuthAnn 结婚 27 年，有两个孩子和其他数个属灵收养的孩子。

**Maribeth Poole, M.A.** 有 15 年教牧辅导经验。邪教仪式虐待恢复、分离身份障碍、人际关系方面专家。她是非常受欢迎的研讨会和会议讲师。在尼日利亚的传教士家庭长大，之后带领少女团契。她非常关心受到创伤的人，具有出色的天赋帮助那些受伤的人。

## 前言

Wanda K. Morgan, Ph.D. has created a special selection of study questions for the fourteen studies in this new version. One of the early groups to divide this book into smaller segments for study groups was the Community of Grace Church in Hayward, California. Their study questions have been used along with other questions provided by Dr. Morgan. Additional study guide materials by Dr. Morgan can be found on [www.lifemodelworks.org](http://www.lifemodelworks.org). Special thanks to Dr. Morgan and the Community of Grace Church for their contributions.

The text of the original authors of *Living From The Heart Jesus Gave You* has been left intact, with one exception. The early version carried a section on changing fear bonds to love bonds just before the section on maturity. However, maturity has a significant influence on how we go about changing fear bonds to love bonds. For a decade or so we posted an updated version of the “fear bond to love bond” material on the Life Model.org website. In this book we have inserted the updated version into the text after the discussion of maturity. The original “fear bonds to love bonds” can be found in Appendix A of this book.

# 翻译版本

遵从耶稣所赐的心而活

*El Gozo Que Restaura*(西班牙语)

*Viviendo Com O Coração Que Jesus Te Deu*(葡萄牙语)

*Das Life-Model* (德语)

*Leven Naar Gods Plan*(荷兰语)

*Vivre Selon Le Cœur Que Jésus Vous A Donné*(法语)

*Dari Hati Yang Diberikan Yesus*(印度尼西亚语)

遵从耶稣所赐的心而活 (汉语)

예수님 마음담기(韩语)

*ЖИЗНЬ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА, КОТОРОЕ ТЕБЕ ДАЛ ИИСУС* (俄语)

# 内容

作者简介

前言

常见问题

牧人之家是什么

生命模式是什么

生命模式的运作方式

生命模式的发展史

我们的梦想是什么

喜乐的连结和生命模式

我如何加入这个喜乐运动事工

## 遵从耶稣所赐的心而活

这本书的读者是谁

1

你的目的地在哪儿

2

## 第一章 完全

5

为什么需要辅导

6

心理治疗远远不够

10

家庭和社区可能会失败

12

恢复路上人们彼此需要

13

神的部分和我们的部分

14

心、灵、想法共同工作

15

如何使用这些课程

16

## 第一课 完全 第一部分

18

获得完全并非一蹴而就	19	<b>第三章 恢复</b>	<b>71</b>
摆脱过去之伤	21	大脑是如何为创伤修复提供帮助的?	73
在破碎的世界中得以完全	24	建设快乐的基础	74
建造快乐	25	<b>第六课恢复第一部分</b>	<b>82</b>
快乐的力量	26	创伤的类型	83
恢复和生命	28	美好事物的缺失——A类创伤	83
简要总结	30	遭遇了不好的事情——B类创伤	87
<b>第二课 完全 第二部分</b>	<b>31</b>	医治创伤	89
		不同种类的分裂	92
<b>第二章 成熟</b>	<b>33</b>	<b>第七课 恢复 第二部分</b>	<b>96</b>
一个村庄和一个家庭	35	评估你的割裂性	97
成熟的阶段	36	属灵干预	99
不同阶段间的转变	42	打破谎言的影响	102
成长、破碎、转变的循环周期	44	脱离困境的恢复指南	106
<b>第三课 成熟 第一部分</b>	<b>47</b>	<b>第八课 恢复 第三部分</b>	<b>107</b>
如何成熟	48		
成熟度指示表	49	<b>第四章 归属</b>	<b>109</b>
拥有追求成熟的勇气	51	属灵收养	111
<b>第四课 成熟 第二部分</b>	<b>58</b>	收养的级别	115
惧怕的连结和爱的连结	59	生命改变的启示	116
从惧怕的驱动力到爱的驱动力	60	<b>第九课 归属 第一部分</b>	<b>120</b>
成熟、恢复、归属共同协作	66	属灵收养中可能出现的问题	121
脱离成熟过程中的障碍	68	属灵收养是什么样的	123
关系中爱的连结与惧怕的连结特征	69	如何应用到事工中	125
<b>第五课 成熟 第三部分</b>	<b>70</b>	提升归属感的指南	126
		<b>第十课 归属 第二部分</b>	<b>127</b>

<b>第五章 你的心</b>	<b>129</b>
正确的认知和错误的认知	130
一颗健康的心	132
认识你内心的特质	133
人类的先天缺陷	136
<b>第十一课 你的心 第一部分</b>	<b>139</b>
心和 sark	140
赢得与 sark 的争战	142
你会认识你的心	146
遵从你的心而活	146
<b>第十二课 你的心 第二部分</b>	<b>148</b>
<b>第六章 活出生命模式</b>	<b>149</b>
生命模式下的教会是什么模样	150
活出神的家庭	154
<b>第十三课 活出生命模式 第一部分</b>	<b>157</b>
<b>第十四课 活出生命模式 第二部分</b>	<b>158</b>
看看自己所处的生命阶段	159
生命模式的圣经支持	160
补充阅读	161
<b>附录 A—（旧的）惧怕的连结转变为爱的连结</b>	<b>163</b>
<b>附录 B—什么是生命模式？</b>	<b>165</b>
<b>附录 C—生命模式的理论基础</b>	<b>169</b>
<b>附录 D—生命模式的资源</b>	<b>181</b>

## 常见问题

### 牧人之家是什么？

牧人之家是一家非营利组织，旨在为全世界推广快乐的人际关系和修复技能。牧人之家是为现有的关系网络提供使其壮大的技能，而不是创建一个大型组织或组建我们自己的网络。我们正在努力发展一种自动传播的修复模式，使人们能够在世界上喜乐度较低的地方传播良好的人际关系。目前，创伤修复在很大程度上要靠拥有高学历的人来实现，这一解决方案不能传播到世界上大多数喜乐度较低的地区。由于发展自动传播的修复模式几乎没有资金支持，所以我们通过提供材料、培训和评估工具来给予资助。我们用以指导这项工作的主要模式是生命模式。《遵从耶稣所赐的心而活》是其中第一本基于这种生命模式而出的书。

### 生命模式是什么？

生命模式是一个结合了辅导事工、修复、牧者关怀、祷告事工、释放、内在医治、养育子女、身体生命和健康的综合途径。生命模式是一个经历从母腹中到死亡的救赎和成熟度的多代模式。虽然生命模式融合了科学和医学的精华，但我们小心翼翼地要确保这个模式的形成不是基于西方教育，而是基于圣经的世界观，这种世界观有几千年的历史，而且在身份、品格和文化的转变上经过了充分的检验。

生命模式有三个显著的特征：第一，它需要一个多代人

的团体来使其达到成熟。第二，这是基于一种以马内利的生活方式，在这种生活方式中，上帝与人的互动存在告知我们所做的一切，并创造“平安”。在这种平安中，每件事都是在正确的地方，正确的时间，正确地分配给神和人的。生命模式的第三个显著特征，源于任何一个成熟人所需要具备的那些特定的、需要习得的、关系方面的技能。每个人生来都要成为掠食者的大脑线路，若要形成敬虔的品格，则需要接受有关“温柔保护者”的技能训练。早在 2000 年，对大脑的研究和著述就已经确认了这些技能。这些大脑技能是所有人类都需要的，只有通过已经拥有这些技能的人愉快的互动并建立关系才能获得。

关系技能和成熟度的缺失几乎是牧师、事工、宣教失败的主要原因。遗憾的是，技能的缺乏很少被发现，而当发现技能的缺乏时，没有人知道如何恢复技能。关系技能是向我们身边的人表达敬虔的品格和身份的基础，这也是“耶稣所赐的心”所要表达的。因此牧人之家已经开发了材料和训练来帮助恢复和发展温柔保护者的相关大脑技能。

## 我们的期待

我们期待可以让生命模式的课程越来越完善并且推广到全球关系网络事工中。我们期待看见生命模式带来的文化转变传承于后代，并且装备他们所需要的技能使他们的生命兴盛富足。

## 生命模式的运作方式

广泛应用于媒体、培训和教会课程，一些课程资料也已经被牧人之家完善并且推广。

### 课程渠道

- 书籍
- 视频
- 线上的喜乐讲座（JOY Stream conferences）
- Jim 的以圣经为根基的生命模式的讲座音频（Jim Talks audio on the biblical basis for the Life Model）
- 线上课程（On-line courses）
- 活泼的社区事工（Connexus for a thriving community）
- 辅导员和领袖的生命建造（THRIVE skill training for mentors and leaders）
- LifeModelWorks.org

## History of The Life Model

1971 • Shepherd's House Inc. Is founded with the primary purpose of using Christian counseling principles to help people with their emotional and spiritual needs.

1980s • Shepherd's House provides nearly 1,200 monthly counseling appointments with women who had been sexually abused as children.

1990s • Insurance industry calculates the cost for recovery of one sexually abused child to be \$15 million. Realizing a more affordable solution is needed, Counselor Jane Willard introduces healing prayer. Through these changes the Shepherd's House staff begin developing a new model that comes to be called the Life Model.

2002 • Shepherd's House staff identifies nineteen relational brain skills. The THRIVE training team headed by Chris and Jen Coursey develops ways for ordinary people to identify lacking skills and train others in these brain skills.

2008 • Shepherd's House works with Dr. Karl Lehman of Chicago to develop the Immanuel Prayer Process, combining healing prayer and cutting-edge neuroscience to facilitate trauma resolution in large-group settings. Initial tests in Colombia and Sri Lanka yield positive outcomes for self-propagating recovery. Further testing and research awaits funding.

2009 • Ed Khouri and Jim Wilder develop a trauma and addiction recovery program called Thriving (now called Connexus for a thriving community), serves as a test program for self-propagating recovery as a normal function of the local church. Further development awaits additional funding.

2011 • Shepherd's House celebrates 40 years of helping people thrive.

2013 • JoyStartsHere book and joy-planting movement begins with a special focus on the three places life is formed: home, school and church. See [joystartshere.com](http://joystartshere.com) to participate and spread joy.

## 我们的梦想是什么？

我们想看到的是自动传播的恢复成为世界各地教会的正常功能。我们期待看到的是喜乐的人在每个缺乏喜乐生活的角落里喜乐的生活。

### 挑战

当罪恶在某个社区或群体中蔓延的时候，留下的是诸如创伤的痕迹，更糟糕的是人们之间的关系、信任和爱在生活中渐渐消失。快乐的人际关系所必需的基本技能会随着一代又一代的发展而减弱和消失。虐待、暴力和伤害在没有帮助的情况下会从一个人传播到另一个人。三分之一被虐待的儿童长大后会成为施虐者。以恋童癖为例，他们每个人会虐待大约 260 个儿童。三分之二的瘾君子报告称在孩童时曾受过虐待，而他们的孩子遭受虐待的可能性要高出常人三倍。在“牧人之家”我们亲眼目睹了当这种邪恶传播时，每个人都在受苦。创伤和上瘾不仅会造成很多痛苦，还会对大脑造成损伤。到目前为止，只有一个解决办法。

### 现存解决方法

目前的临床解决方案既昂贵又繁琐，它们要求人们接受高端程度的教育，而自身又没有什么传递性。即使是那些能够从现代治疗中获益的人，如果不接受治疗师所需要的广泛培训，也无法帮助他人。从全球来看，战争、艾滋病、社会解体、儿童虐待、暴力犯罪、人口贩卖、成瘾和恐怖主义等

因素造成世界上大约四分之一的人口具有严重创伤的迹象。面对如此势不可挡的情势，我们目前的恢复系统就像是给火山贴上了创可贴。而“牧人之家”的解决方案使普通人能够将他们学到的知识传递给他人，而无需经过广泛的培训。

### 解决方法 2-自动传播的恢复

伴随着可传递训练，牧人之家致力于自动传播的恢复，即学习者不仅自己生命得到恢复，还自然地将所学的去牧养其他人，从而带来文化的改变。基督教教会是全球唯一的有这样凝聚力，带着爱的呼召去接触到世界各地的群体甚至是敌对他们的人。

如果我们能建立一个这样有效率的自动传播的恢复项目，这将是教会建立的关系网络中最好的散布全球的体系。全世界范围内，大多数刚来到教会的信徒，都是带着创伤和某种难以自拔的成瘾。他们的成熟度和处理人际关系能力是残缺的。单单成为基督徒不能提供他们大脑中已经缺失的健康的人际关系技能，就像救恩不能使他们突然会识字一样。

因此教会就面临自己会众的生命恢复和外在使命这样的问题。过去，教会具有改变文化的能力，这是有目共睹的，但是现在在西方国家，这种重要功能正在消失。尽管目前的形势如此，我们的牧人之家期待成为一个自动传播的恢复的带头人，通过教会的普通信徒去改变整体文化。我们相信我们正在朝着这个方向努力。



## 这个解决方案需要被广传

生命模式立志要成为一个高基础、易执行的模式，即使没有受过特殊领域训练的普通会众使用它也毫无障碍。这些理论也在小组中被证实是有效的。

其余的理论正在 牧人之家 一群年老但非常委身的小组中继续验证。自动传播医治通过以马内利祷告 (Immanuel Process) 比较容易执行，但是自动传播人际技能则相对不容易传递。因为人际关系技能需要一个群体，在关系上和时间上愿意连结。牧人之家同工相信他们所教导的模式和技能在提供医治和改善关系的同时也减低甚至避免创伤和成瘾的发生。

### 喜乐的连结和生命模式

生命模式已经遍布于基督徒的各个团体：福音派，英国圣公会，科普特正教 (Coptic)，罗马天主教，东方礼天主教 (Eastern Rite Catholic)，教皇派 (Holiness)，亚米纽斯派 (Arminian)，卫斯理安 (Wesleyan)，加尔文派 (Calvinist)，救恩派 (Savationist)，虔敬派 (Pietist)，改革宗 (Reformed)，路德派 (Lutheran)，弥赛亚派 (Messianic)，再洗礼派 (Anabaptist)，弟兄会 (Brethren)，使徒派 (Apostolic)，新兴派 (emergent)，灵恩派 (Pentecostal)，门诺派 (Mennonite)，锡安派 (Vineyard)，青年使命团 (YWAM) 和浸信会 (Baptist) 等。生命模式没有通过这些机构的任何一个机构进行宣传，但是无一例外他们的生命都因为生命模式的根基建造而被反转成为丰盛的有基督生命的见证。

生命模式也在医治、恢复事工和禾场被广泛地使用。已归天家的 Dr. Dallas Willard 曾经使用《遵从耶稣所赐的心而活》作为神学课程的教材并且评价说“生命模式是我见过把基督带到医治和恢复破碎的中心的最好教材，是所有教会事工的榜样。生命模式也在 Dr. Willard 的影响下，通过他的妻子珍妮同时也是牧羊之家的同工被广为传播。

政府、监狱、学校和来自高创伤地域的领袖，如苏丹、哥伦比亚、尼日利亚和东亚的一些国家都邀请生命模式进入他们的社区。无神论者、犹太教信徒、穆斯林信徒和其它各领域想要活出全人生命的人都被生命模式的喜乐关系、平和地医治生命的创伤、彼此归属和个性的转变所吸引。

喜乐的连结是生命模式的核心。大脑自我保护技能，以马内利神同在的认知，个性的转变，成熟的成长，牧养跨年龄层的团体，创伤的恢复，毅力的发展，阻挡狼性文化蔓延和高压导致喜乐度较低的地域都需要喜乐的连结。你包括在其中吗？

连结喜乐首先要知道我们的身份，当我们用耶稣所赐的心分辨和看待自己和他人的时候，我们才能知道我们究竟是谁。让我们一起踏上如何遵从耶稣所赐的心而活的旅程吧！

# 遵从耶稣所赐的心而活

## 解铃还须系铃人

- 创伤和成瘾改变了我们原本的身份价值，所以解决这个问题也要从恢复我们的原本价值开始。
- 创伤会自动蔓延，所以解决方法也需要具有自我传递性。
- 创伤阻碍了成熟和个性的发展，所以解决方法也必须可以重新恢复成熟和属神的品格。
- 创伤让人拒绝他人，因此解决方法必须要建立归属。
- 创伤和成瘾无需训练就自动蔓延，所以解决方法也无需接受高端教育或专业医学知识，仅仅掌握最科学的基础知识就可执行。
- 暴力和恐怖主义使一个团体瞬间遭受创伤，因此医治也要在团体中立刻发生。
- 所有的人类文化、民族和种族都有一样的神经系统和属灵需要。建立在坚固的神经学和圣经神学知识根基上的解决创伤方法也全球范围适用。
- 恢复的模式必须要高技能设计，低技能运行。
- 虐待通常是在不健康的关系中发生。在建立健康关系方面，Thrive 教材提供 19 种相关的大脑技能训练和鼓励人转向喜乐的连结。
- 解决人的身份认知必须要和上帝原本创造我们的心意相吻合。

## 我如何加入这个喜乐运动事工

你可以在 [LifeModelWorks.org](http://LifeModelWorks.org) 上找到，让我们一起实现我们的梦想。

## 这本书的读者是谁？

这本书是为教会团契中的领袖的和受伤之人所写。

之所以教会领袖会是我们的目标读者，因为任何基督徒领袖都需要知道如何更好地服侍。一个领袖需要了解人心是多么脆弱，易受伤害。耶稣把服侍作为祂的首要工作。祂与人交谈，并肩行走，同席就餐，一起居住。祂了解人们的创伤，并切切实实地付出了自己的生命来修复这些受伤的心灵。祂是领袖的领袖，是我们应当追随的榜样。我们都应当如祂一般，放下自己，全心事奉软弱的和受伤的人。

我们也是为受伤之人所写。长久以来，这个群体被难以置信地遗忘和忽略。我们非常关切这个情况，因为之前的忽视已经引起了许多美丽灵魂的排斥，也造成教会规模的日益衰減。当你阅读此书时，你会发现生命模式意在促成不一样的氛围，在此，受伤之人非常被看重，他们可以为教会生命的持久做出巨大贡献。

牧人之家衷心地盼望看到教会团契变得更有功效。为了进一步了解教会如何有效地帮助受伤之人，我们在全球范围内挑选了一些教会进行研究。我们发现当教会专门预留资金，开发帮扶受伤之人的项目时，这些项目几乎都以凋零告终。但是，当教会接纳这些受伤之人，并带他们进入到坚固家庭的核心，一个令人吃惊的现象出现了，叫做“增效作用”。“增效作用”原来指的是当两种药物共同作用时，它们能提升彼此的功效。当软弱的人和坚强的人协同工作时，人们

便能充满能量，在教会里成长到新的层次。教会需要受伤的人，受伤的人也需要教会。若这两个群体能够遵从耶稣所赐的心而活，那么“增效作用”将得到最大程度的发挥。

## 你的目的地在哪儿

你正身处步向成熟的某个阶段。当然，毫无疑问，你的成长之路上肯定会遇到诸多不可预见的困难，而且你还不得不继续埋头前行，但是千万不要因此灰心，因为你的目的地是超出你想象的美好。

如果你能遵从你的心-“耶稣所赐给你的心”而活，如 Dallas Willard 博士所说，你的成长之旅将顺利进展。然而如果你跟着曾受的痛苦而活，可能将无法发现内心的品质。只有当你邀请神进入到你生命的每一处，医治你的伤痛，你才会发现内心的本质。那些真正爱你、用神看你的方式待你的人，会把你心的真实模样告诉你，所以请细心留意他们对你心的描述，并把他们的劝勉当作你生命的指引。当你遵从内心而活时，你便在做真实的自己。每日忙碌中你亦感受快乐增加，忧惧减少。我们时常用“自由”这个词来描述跟随内心而活的感受，而你也绝对需要“自由”以在成长的路上不断前行。

你在成长之路上要避免孤军奋战，要知道我们无法凭自己独自克服生命中的重重障碍。当你达到成熟后，就可以帮助他人学会如何循心而活，那将是一个非常充实的体验。同时，你会因为帮助别人走向成熟而倍加自豪，同时自信也倍

增，这正是你的成长之路所必需的。别人成长的同时你也在成长。

你在生命中学到越多的付出和收获，就越能在经历神、彼此相爱、互担重担等等方面有更丰富和更自然的体会。生命模式即是关于获得和付出生命，关于达到更深层次的成熟，关于生命中一些不可避免的创伤得到医治，以及关于让神赐的喜乐在你生命中掌权。这个进展绝对无法仅靠自己获得，而是需要家庭，需要团契。这部分内容在下面的篇幅中会继续介绍。

空白页

## 第一章

### 完全

人需要认识真实的自己，这种认识也往往需要一些提醒——被那些爱他们并真正了解他们的人提醒；人需要修复，这样才能倚靠耶稣所赐的心而活，也才能使我们在这破碎的世界中得以完全；人需要归属团契，需要在成长方面下苦功；人需要上帝的手，托起深陷泥潭的我们。这些需要伴随我们一生的时间。

若要得以完全，有许多重要因素必不可少。如：归属一个家庭；获得和付出生命；从创伤的痛苦中恢复；为团契贡献等等。这些因素帮助人们了解真实的自己，若是其中某些方面有缺欠，人便会陷入成长困境，不会明白如何遵从内心，即神所赐的真正品质而活。

## 为什么需要辅导

若不是因为所有人都因罪和堕落而损伤，我们本不需要辅导。从那时起，所有的受造物陷入愁苦。除了神所宝贵的儿子耶稣，再没有完全真实、正直的人。我们因着耶稣得到了救赎，罪的损伤终于能得到修复。

这救恩既通过神的行为在我们身上直接作工，也通过祂的子民——教会间接作工。因为神不是简单地把救恩作为一张天堂的门票。我们作为耶稣的追随者，在这世上的每一日，都要与祂一起，战胜罪带来的种种后果。我们内心和生命出现的这种变化是得益于神拣选和拯救的工作。只要我们真心忏悔，罪就能得赦免。我们被拯救后，就必须回转自己的生命，如同神的国已经降临，祂的旨意行在地上如同行在天上。然而，还有不少人认为救恩在人死后才会生效，而不是一种从今世延伸至永生的生活方式。这世上尚有许多工作亟待完成，神希望我们去做这些工。这些工作不会拯救我们，但却是我们新生命的彰显。我们得与所有的基督徒一起，不断成长。要达成这样的目标，我们必须遵循这新赐的心而活，成为圣洁，被主医治，脱离罪恶并追随神的指引。可以说，我们既已被拯救，也正在被拯救。

敬虔的导师，如同其他成熟基督徒一样，均是与神同工帮助人们回到生命的正确轨道——每日彰显主的救恩。我们即将提到的创伤是一些伤口（或伤害）在我们的品格中的遗留，使我们无法达到神造我们时的期望。创伤阻碍了成长，

延缓了成熟进程。这些创伤伤口有可能是由于我们的生命中强加了一些不必要的东西引起的——好比子弹在射入人体时造成了伤害；也有可能是灵里所需的缺失引起的——好比营养不良可能导致身体残疾。创伤不仅会导致损伤和疼痛，还会阻碍或延缓我们成长的进程。当受到创伤的是一个小孩子时，这种成长进程的阻碍或延缓可能会导致他们无法达到一个恰当的成熟度或是使他们品性上有所缺失。所以，当成熟进程受阻时，我们就要找寻这两种类型的创伤。

罪主要通过三种手段：世界，肉体 and 邪恶灵在我们的生命中作乱，增添累赘，削减美好。罪总是妨碍成熟的脚步。基督徒辅导必须要解决这些问题，但不是凭着人自己的力量、智慧或是自己的计划。这是神拯救的工作，我们要认识到唯有神可以带领我们在救恩里达成祂的神圣使命。这事只有凭着圣灵，通过神所赐的、向神而活的心才能够达成。然而很多时候，牧师、导师和教会总是试图计划、指导、控制神救赎的工作。可以想见，这些工作的结果将是属肉体的。

导师还必须解决第三个问题。导师不仅要追随上帝的指引去除成长和圣洁中的妨碍，弥补灵里完全、丰盛生命的缺失，还必须要面对成长方向的迷失。吉姆怀特家的院子里栽了挨在一起的三棵小树，时光荏苒，小树渐渐长大，挨着的树枝也日渐缠绕纠结在一起。人也是这样，也会走上歪路，有可能是因为有人给他们指错了路。当他们学习如何做一个真正的男人、女人、父亲、母亲、基督徒时，也许追随了一个错误的榜样。也有可能他们从小受的教导就是嘲笑伤心流泪的人，用咒骂回击咒骂，报复背叛自己的人，每个假期都与朋友大喝一顿、贪恋美色，用威胁和愤怒来控制别人等

等。他们迷失了成长的路，这些不好的习惯沾染太久，陷得太深，已经融入他们的品格。这当然不是神期望我们成长的方式。

敬虔的导师要帮助他牧养的人从生命中去除那些不适宜的，甚至是致命的部分，增添灵命成长所需的营养和土壤，创造健康的成熟之路，即使这条路之前可能是扭曲或是邪恶的。

针对成长上的迷失，牧师或导师要应用神的话语，揭示迷失中的错误以及神对我们成长的真正期望。悔改、认罪、原谅，继而是拯救、与神及神的子民建立属灵的关系，在这个属灵关系中，用祷告、赞美、敬拜和圣灵的果子一起形成敬虔的品格。现在，真正的成熟方才开始起步，这样的成长只会发生在神的团契里。

通过圣灵在他/她心中的带领，成长中的两个阻碍已经移除，成长的方向迷失问题也已经解决，现在基督徒导师要准备开始人部分的辅导了——指引，带领，鼓励，供应他们开始真正成长的需要。在一个成长中的教会团契里，这个工作显然是属于成熟基督徒。为了获得真正的成长，基督徒生活的每一个方面，神拯救我们的每一次供应，圣经的每一个教诲，圣灵的每一次劝导都必须被充分、完整的表达。为此，我们要完全委身，付出全部努力——尽心、尽性，尽意、尽力。

哥林多前书 3: 1-3 和希伯来书 5: 11-14 中描述了不成熟的相关问题，然而以弗所书 4:11-15 讲述了耶稣给我们的恩赐：“他所赐的有使徒，有先知，有传福音的，有牧师和教

师，为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体，直等到我们众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量，使我们不再作小孩子……惟用爱心说诚实话，**凡事长进**，连于元首基督。”因此，耶稣的恩赐就是建立基督的身体并长大成人，**凡事长进**。然后我们就会“成全完备，毫无缺欠”（雅各书 1:4b），而且我们知道这样的完备来自于百般试炼。确实，我们“落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。”（雅各书 1:2-3）这就是创伤如何转变为坚韧品格和全备、毫无欠缺的成熟的**最大奥秘**，我们会通过此书来测试你欠缺的内容。这条路是每一个基督徒导师必须深刻认识的，如此才能“凡事长进，连于元首基督。”

流行的建议是通过心理治疗来修复创伤。毕竟，帮助人直面生活中的问题看上去是心理治疗的做派。

## 心理治疗远远不够

传统心理治疗中一般情况是怎样的呢？先拿出保密表格，然后告诉客户在这里要诚实回答。来咨询的人一般会被告知如果在治疗师办公室里能敞开心扉，那么“在外面”也能做到坦诚。但实际上，如果有些事在他们所处的世界是要受罚的，人们可能不愿意说实话。如果人们真正的分享了他们是如何的气馁，是如何渴望与别人建立联系，是如何因为还没解决的冲突而苦闷，他们就冒着可能“在外面”遭受惩罚的风险。如果心理治疗师的办公室是唯一允许他们倾诉的地方，那么这样面对痛苦的方式是不明智的。将客户限制在只能在办公室里做真实的自己，治疗注定会失败。

心理治疗的短板在现今世界更为突出，因为我们曾享受其中的，建立在社区基础上的生活已经远去了。如果咨询者来自于一个良好的社区，他们的生命得到很好的滋养，治疗会很有效果。在一个有生命力的社区，人们有足够能力克服生活中的问题。可以基于内心锻造自己的品格，聚集充足的力量去遵循己心的生活。然而当代社会已很难创造出一个关怀互助的社区体验，因此单凭心理治疗是不会成功的。

有一个显著的问题是心理治疗师往往倾向于扮演一个“完美”的角色，而咨询者则扮演一个“不完美”的角色。而真相是，治疗师也会面对生活中种种问题，只是大多数都受过训练来**扮演**好一个治疗师的角色，也就是说他们不允许承认自己的问题。有一些心理医生被培训来了解生活，但是却不允许在“治疗期间”参与生活——只要做好医生角色就好。当治疗师光顾着扮演角色的时候，治疗是不会有生命力的。做一个真实的心理医生需要勇气，这也是一次成功治疗的基

础。

真实，就是必须承认事情本来的面目。有一次家庭圣经学习，有人问道，“这么多人都有问题是不是太不可思议了？”嗯，确实有点，但并不是太不可思议。毕竟我们在生活中也必须面对这些问题。真实的生活意味着我们要诚实地面对生命中的挑战。我们都是破碎的人，都会面对各样的创伤、分歧、孤立和欺压。

人们寄希望于通过治疗认识真实的自己以及如何融入生活。然而，治疗虽然可以帮助他们前往正确的方向，但却不能告诉人们真实的自己，也不能赋予他们生命，除非他们的生活区域——包括家庭、公司和教会都能真诚地支持他们的治疗。尽管心理治疗能帮助人们面对生活中的泥潭，但仅凭治疗本身却没有能力救他们脱离泥潭。家庭和社区必须发挥作用。人们应该在家庭和社区里找寻真实的自己，而当陷入困境时，也将从中找寻帮助、获得生命。

然而，有时候原生家庭并不能提供帮助，反而可能是对治疗不利。这个时候，我们相信神会把属灵家人安放进他们的生命。属灵家人可以赋予人们原生家庭无法提供的生命。这种神圣的供应我们将在第四章“属灵收养”中进行讨论。这里我们要郑重声明生命模式并不需要人们回到那些混乱的，轻视他们的或是有虐待行为的家庭，并试图凭此摆脱困境。

## 家庭和社区可能会失败

为什么社区无法发挥以前那样的作用？

在今天的世界中，是什么把我们从群体中分离，使我们

陷入孤立？

- 大量时间沉溺于电视机前
- 更多的时间沉溺于电脑上
- 亲密的朋友和家庭搬走了
- 邻居仿佛陌生人，没有朋友
- 教会称自己为神的家庭，然而表现的却不像
- 没人来顺道拜访，给你分享特别惊喜
- 遇到危机时，无人帮助
- 吃饭总是狼吞虎咽，没有时间交流
- 家人分开吃饭，基本没有一起吃饭的时间
- 有许多需要“立即”处理的事情
- 一直很忙碌，没有空余时间
- 做父母的因要承担太多的责任而疲于承受

这些因素使人们难以拥有一个有生命力的团契。在有生命力的团契里，人们彼此关爱并付诸行动——建立爱的纽带。关怀社区的缺失已经造成了世界范围内的认同危机。人们往往在自己成长的社区里逐渐认识自己。家和社区的本意就是将人与人在爱的关系中彼此连结，这有助于人们发现真正的自己。由于缺少以神为中心的，有生命力的社区，人们虽在继续探索他们的神赐身份，但均未成功。他们也期望能遵从自己的心而活，却不知该如何做到这一点。反而，很多时候他们的生活却被伤痛所左右。

举例来说，一个女人因为曾受到性暴力而再也不能对男性建立信任。如果她的社区和家庭没有及时的帮助她，抚平她的伤口，而且她的身边也没有值得信赖的人，没有正直的男性，那么她会始终困于失败的关系中。她真正的心也许本是善解人意和乐于助人，但如果一直活在伤痛中，她将无法

触及真正的自己。若家庭和团契能够鼓励人们面对自身的创伤，克服生命中的挫折，他们就会发现真实的自己，学会遵从自己的心而活。

## 恢复路上，人们彼此需要

对于安妮·比尔林来说，三种不同的职业经历加深了她对这个事实的认识。在她担任一所基督教高中的校长助理和属灵导师的时候，安妮曾被邀请参加一个国际特别小组，主要研究学生们的属灵成长情况。研究的结果是，当学生和一位对神敬虔的教师，教练，家长或其他成年人建立起真实可靠的关系时，他受到的属灵影响最大。两年后，她加入了牧人之家团队，她又了解到一个事实，即25年的临床经验表明，受伤的人们可以在真正以神为中心的家庭和关系中得到治愈，而若是没有这样的家庭和关系，康复的过程就会慢得多。又过了两年，她参加了一个由国际教会顾问带领的领导团队，发现人们在一段充实愉快的基督徒式的关系中更容易接受主。因此，从停车位的设计到成人主日学课程，我们需要充分考虑诸多细节以培养这种敬虔的关系。

三种职业经历——一个显著结论：学生们在关系中得到属灵成长，受伤的人在关系中得到治愈，不信的人在关系中接受基督。

成长，修复，成熟，新型增长这些因素都与关系密切相关。

## 神的部分和我们的部分

对于大多数基督徒来说，人们在医治过程中需要神是显



而易见的。然而，这也会很复杂，特别是很多基督徒会产生一种困惑，就是医治中什么是神的部分，什么是我们的部分呢？

神的工作包括所有救赎的部分。拯救，成圣，释放，医治和属灵收养都是“神的领域”。虽然我们也会被神使用在其中作重要的器皿，但是只有神可以最终拯救我们，使我们成圣，救我们脱离凶恶，使我们被合适的家庭属灵收养。当我们放手让神作工时，一切都会完美发生。但是若我们自以为是地要侵入“神的地盘”，一切都会快速崩塌。

属灵成熟则是另一回事了。当然，神一直在指引我们，祝福我们走向成熟，但是，归根到底，属灵成熟是我们的工作，当我们还在伊甸园里时就被授予这个工作了。属灵成熟不是一个属灵礼物，也不是救赎的副产品，而是一个我们基督徒必须穷尽一生来努力的工作。

神的工作和我们的工作。若我们学会让神掌管祂的领地，我们自己则努力成熟，那么生命将会更加富有成效。

## 心、灵、想法共同工作

经上記着说，我们要“尽心、尽性、尽意，爱主你的神”(马太福音 22:37)，即要全身心的爱神。心就是我们看到属灵事实的眼睛(传道书 11:9)；也可以说心是“用来认识神的眼睛和耳朵”。心是智慧的驻地，是属灵洞察力的源头。心对人们属灵身份的塑造有特别的影响。“遵从耶稣所赐的心而活”则是将属灵身份和属灵事实结合在一起。这句话的意思就是神最初设计我们是成为特别的人，各有自己独特的品格。当我们遵从耶稣所赐的心而活时，就能成为神造我们时的样式。这种方式使我们蕴藏情绪的心灵和诞生观点的思想融汇交通。

当我们讨论“心”时，要注意这个“心”并不是指情绪。遵从我们的心而活并非简单地跟着感觉走，那样可就太傻了。遵从我们的心而活意味着圣灵在我们内里管理，指引我们，让真实的我们和神的带领和谐并进。当我们的心注视神时，我们就能认识自己，知道该行的路。经上提醒人的心“坏到极处”(耶利米书 17:9)，我们都需要神的医治。神所赐的心则是一颗全新的心，是神住在里面的心。

圣经里面多次提到这颗全新的心。以弗所书中，保罗为以弗所的初信徒祷告。“求祂按着祂丰盛的荣耀，藉着祂的灵，叫你们心里的力量刚强起来。使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基。”(以弗所书 3:16-17)。神期望住在我们心里。当我们心里有神的时候，我们就能体会到一种自由和力量，就是成为被造时的样式。

## 如何使用这些课程

每部分结束后所提供的问题不论是自我阅读或小组学习都可加强对内容的理解，也有助于小组讨论。

### 小组讨论的指导

1. 小组成员最好是五人以上十人以下。超过十人的小组最好在讨论的时候固定分组。
2. 小组最好有固定的开始和结束时间。可以包括敬拜或圣经分享时间，但是每次都有固定的讨论时间。
3. 组员委身参加学习的整个过程是很重要的，小组之前要提前阅读要阅读的内容并且完成本周的要求。
4. 组长可以针对小组成员的需要评估问题。组长可以决定哪些问题不适合在本小组讨论，哪些需要额外增加有助于组员成长的问题。
5. 每周提醒组员尊重每个人的成长阶段是很重要的。对于一些组员要特别提醒现在可能不是最好的时机分享他们生命中的一些特殊遭遇。
6. 每周提醒组员不要把任何人的分享传播到小组之外，每个人要遵守保密的约定。

### 三种不同的参与方式:

1. 单独阅读本书的内容并独立完成每章节的问题。
2. 小组一起阅读本书内容。每周一起阅读一章然后各自把问题写下来，然后组员每周一起见面进行讨论问题，学习得着，生命经历等。每次见面的时间大概一个半小时或根据你们组员允许的时间长度。
3. 最完整的学习是完成本书内容的同时也完成在网上免费提供的补充内容。免费资料的网址：  
[joystartshere.com](http://joystartshere.com). 免费资源包括：
  - 每章节的组长两小时的带领手册。
  - 补充手册延伸到一些重要理念的具体内容，比书中的要更深刻。
  - 补充手册的内容是书中没有提及的。
  - 关于你的内心真实写照的全方位评估。
  - 收集每个组长和组员笔记的引导。
  - 一些小组跟进学习资料的建议。

# 第一课 完全

## 第一部分



1. 在和人的关系方面你有什么经历，教会中刚强的肢体和软弱的肢体是如何互相帮助的？请给出你的解释。第 1-2 页
2. 学习过程中如果你选择孤立自己，你将会错失什么？你会用什么方式孤立自己？有什么方法可以避免孤立自己？第 3 页
3. 辅导员必须阐明人生命中的 3 件事情：1) 生命中的创伤，2) 人的罪，3) 成长中的误导。表述每个因素怎么阻碍自己成为上帝原本创造我们要成为的样式。第 6-9 页
4. 在生命医治过程中，一个生命互助的团体比仅提供医治有哪些优势？第 10-11 页
5. 为什么我们需要一个团体帮助我们发现自己是谁？如果人没有经历过这样生命互助的团体，会是什么样的结果？第 12-13 页
6. 为什么你认为上帝使用他人帮助我们成长，恢复，进入到和祂的关系中？这怎么应用在你的个人生命中？第 12-13 页
7. 在恢复和医治的过程中，描述哪些是上帝要做的，哪些是我们自己要做的。第 11-12 页
8. 发现更多耶稣给你的独特的心思意念，你有什么回应，怎么更完全得活出来？

## 获得完全并非一蹴而就

有句话说：神不是一个大魔术师，祂是一个伟大的医者。这个说法解决了一个我们需要认真思考的问题-神的医治是不是“快速的”？人们通常都想找到最快的办法来脱离痛苦，当然这是可以理解的，痛苦确实需要及时地予以关注。不过一个更成熟的做法是，在痛苦中寻求神的救赎，求祂为我们的创伤带来医治，这个方法相较会慢得多。神一直在我们身上作工，指引我们得以完全，当我们在痛苦中时，神也是如此。与此同时，这不仅仅是神的工作，也是我们的工作。我们必须成熟、坚强，方能得以完全，这意味着面对痛苦，我们要坚持不懈，恒久忍耐。

有些时候，也许我们还没有脱离痛苦，但是已经可以感受到神的伟大救赎。哥林多后书 12 章有几节经文常被引用，描述的是保罗学到的重要一课。保罗曾被一个问题困扰，即使是他向神求了三次，最后的回答也不是他所求的，而是：神的能力在人的软弱上显得完全。这是多么深刻的发现啊，他学会了“以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为快乐”。福音的好消息就是，当我们陷入挣扎时，神期望与我们在一起，这正是祂在我们身上显出能力的时候。保罗明白了要让神掌权，于是他不再求神带他脱离困苦。因为保罗不再试图掌控，神的大能覆庇了保罗。祂让神来接手，神也能更好更多地使用祂。保罗之所以能在困苦中快乐，是因为他认识到这是在他身上显出神的大能的机会。

基督徒经历的核心是一个不变的信念，就是万事都互相效力，叫爱神的人得益处（罗马书 8:28），要注意是“万事”。当我们陷入看似无穷无尽、毫无意义的痛苦中时，正

是神开展祂工作的时候。长久以来，基督徒面对痛苦和完全的传统做法就包含了神的工作和我们的工作：*神在我们身上工作，救赎我们，抚平那些破坏我们的各样创伤；而我们则不懈努力，不断成熟，最终得以完全。*“救赎”这个词有时会较难理解，因为在很多的语境下都会用到这个词。在生命模式里，我们如此解释：救赎就是神从坏中取出善，带领我们成为完全，经历神的大能。救赎意味着从我们的软弱痛苦中，能认识生命中最深刻的个人使命。

雅各书第一章为我们简明描述了圣经里对“完全”的理解。当我们落在百般试炼中时，要有大喜乐，因为这会使我们成全完备。困境试炼我们的信心，生出忍耐，使我们更加成熟和完全，不是分裂，而是完全。雅各提醒我们在风暴中必须要向神求。我们要有完全的信心，相信神能带我们走出风暴，不然我们便不能从神那里“得着什么”。如果没有完全的信心，我们就还是“心怀二意”——分裂的（8节）。当我们让神带领我们走出风暴时，就得着了完全。我们之所以欢迎试炼，是因为它摧垮了我们破碎生命中的四面高墙，使我们能够成全完备，毫无缺欠（4节）。神要在我们生命中的创伤和破碎中带来救赎，使我们的软弱化为刚强。当我们真诚地处理自己的痛苦时，这一切就会发生。如果我们能接受试炼，试炼将带来完全。这需要付出忍耐和时间，和收获相比，这付出完全值得。

## 摆脱过去之伤

一些基督徒说我们应该“忘记伤痛，按着圣经上的要求去行-忘却过去”。当然，能从过去的伤痛中解脱是好的，但是要注意圣经中腓立比书第三章的说法，“忘却过去”多引用

自此处，并不是指直接把伤痛置之身后。保罗关注的是因个人成就而自夸。他写到他有夸耀的理由，但是要把过去的成就置之身后。他认为，“相较认识基督，晓得祂复活的大能，并且晓得和祂一同受苦，效法祂的死。”这样无与伦比的事（10节），过去的成就都是不值一提的。保罗在这里并没有说人们可以在面对过去的伤痛时抄捷径。他是用强烈的语言劝勉基督徒不要让任何事阻碍我们认识神的路，其中也将困苦挣扎算作在内。

从创伤中得以恢复总是很难，但不该被忽视。恢复的过程往往需要一些专门的工作，需要一些受过培训、经验丰富的人士予以引导。创伤恢复是心理治疗中的关键任务。治疗师必须要发现创伤的特定本质，这样才能选择正确的治疗方案。创伤一般分为两种：**A类**创伤是一些人类都需要的美好事物的缺失。这种创伤主要会带来人际关系上的问题，所以需要爱的关系来帮助修复。**B类**创伤是遭遇一些本不该发生的恶性事件。这些事件会给人带来恐惧。治疗这种创伤需要回顾那些不好的遭遇，消除恐惧感，让生活继续。第三章的内容就是对创伤复原的全面介绍，但是值得注意的是在这里强调了对症下药的重要性。如果治疗方案没有针对特定的伤痛，便不会有效果。**A类**创伤需要持续的充满爱的关系，这样才能帮助受伤的人脱离成熟路上的困境。信任和真挚的情感是构建亲密关系的砖石，也是成熟的催化剂。不过，这不是一蹴而就的，需要时间的孕育和恩爱家庭的滋养。**B类**创伤也需要一定的时间，尽管有时通过以祷告为中心的治疗可以快速的治愈。对于这两类创伤，重点都是恢复而非追求速度。从伤痛中解脱，“忘却过去”，这些需要我们具备高度的成熟，能够真正的接受伤痛，并邀请神来医治。

基督徒们正确地认识到神要我们“忘却过去”，这样便能毫无阻拦地在这世界上经历祂的大爱。一个看似最简单的办法就是忽略过去的伤痛，专注于眼前和未来。然而，这个办法完全错误，也必然会失败。有一个咨询者曾指出这种失败的原因。她说当过去的创伤没有解决时，她会每日陷入其中，难以自拔。这时，创伤不在过去，而在现在，过去的伤痛不会停止在过去，除非它已得到医治。我们要强调的是，创伤必须得到修复。如果痛苦没有解决，现在依旧为之挣扎，过去的痛苦便不会过去。爱的关系和对过往遭遇的回顾分别对 A 类和 B 类创伤有关键性的效用。凭着神的指引和大能，创伤都能顺利修复。神赐下医治和救赎，这不是简单的对过去“宣告胜利”，而是对创伤恰到好处地干预，不然伤痛就会残留成为今天的绊脚石。

牧人之家的一个咨询者曾经用下面这个令人震惊的比喻来描绘她是如何因否认过去而备受伤害。过去的伤未曾处理，导致她与人关系阻隔，甚至影响了与神的关系，经历了一段痛苦的孤独时光。

我的生命就像布满杂草的花园，美妙的快乐和纯洁的青春很久以前就被现实的荆棘挤迫凋零。然后，我听到了福音。神在我生命中撒下种子，生根发芽，结出美丽的果实，长出丰茂的草木，充满了只有基督才能带来的快乐和爱。我的花园成了一个全新的受造物。

但是我没有好好料理自己的花园，单纯地认为一切都会自己成长繁荣。于是，突然之间，花儿开始凋谢。刚开始的时候凋谢的花儿不多，偶有一两朵，我并没有注意。但是，慢慢地，越来越多，就像一块美丽的地毯上出现了一个个破

洞。如果有人拜访我的花园，可能在凋零开始时就能注意到这些变化，但是我没有邀请任何人进来。所以他们只能在门外看着，那里他们只能看到一片繁荣。

在那些个破洞里，问题就很明显了，杂草依旧在那儿。当然，尽管有这些杂草，花园依旧在绕过它们继续生长，但是很快它们又一次毁坏了花园的美丽。

接着我对主的爱开始降温了。也许我根本没有邀请祂进入我的花园，只是允许祂的种子洒落进来而已。我不再和祂说话了，不再去祂的家了，也不再读祂的来信了。终于，我又孤身一人。只有我才能打开花园的门，也只有这样，祂才能进来帮助我铲除杂草，使我的花园再现繁荣。

我们不敢去尝试“忘记痛苦”，否则那会使我们与神的关系受阻，也会影响我们与神赐的家庭的关系。起初，我们可能会试着与痛苦断开连结。例如，我们会有意地让自己非常忙碌，而顾不上考虑任何的情绪。但是，非常忙碌也意味着我们会失去朋友。如果我们逃避痛苦，最终我们将彻底隔离自己。只有当我们真正地接受痛苦，成功地把过去的痛苦真的留在过去，我们才能更加与人亲近，与神亲近。

## 在破碎的世界中得以完全

世界是破碎的——已经完全不像神所创造的那个精致协调的世界了。我们也是一样——破碎的，堕落的。堕落天使之子和造物主的战争正在升级，属灵大战遍地随时在发生，没有人不被牵涉其中。我们都是脆弱的，这个世界通过各样的方式破碎我们的生命。因此，我们无法逃离创伤，有些创伤还会留下长久的伤疤。

特别是那些童年时期的创伤，会对人产生非常严重的负面影响。即使是再小心的父母也做不到使孩子完全远离伤害。孩子无论如何都会受到创伤，然而问题是大多数人成年以后依然花费许多精力来克服这些早期创伤的影响。“试图克服早期创伤的影响”这一点往往为我们所忽略，因为这通常是通过其他的形式表现出来的，如时时陷入挣扎，总是阅读最新的“自我改进”的书，感觉被不好的习惯捆绑等等。这些行为试图在回避创伤的情况下消除创伤的影响。这是一个非常重要的问题，不仅仅是因为“自我改进”是在错误的指引下导致失败，同时也因为普遍存在的儿童虐待被严重忽视。

一项又一项的研究得出一个相同的、无可辩驳的结论。大约有三分之一的人小时候曾受到过身体虐待或性侵犯。

## 建造快乐

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。

而更多的人则受苦于缺乏成长中的滋养，这些缺失的美好是情绪成熟的必要因素，他们往往无从求助。学业失败，沮丧，焦虑，自尊心不足，长期的身体疾病，暴力习惯，令人不安的性冲动是一些儿童时期创伤的典型后遗症。

如果我们没有重视和治愈创伤，受伤、分裂、孤立、忧郁等后果就会相继而来。

太多人因为没有重视早期虐待的影响，而持续陷入挣扎。他们非常需要爱的人给予鼓励，去找寻痛苦的根源，陪伴他们直到治愈。若是他们身边没有一个关怀的社区，那么这些伤害、分裂、孤立、忧郁会阻止他们成全完备。

## 快乐的力量

如我们所见，这个世界是个破碎之地，我们每个人都或多或少被这世上的恶所分割。但同时，我们的心中都存在一种动力，去抵御这世界的侵害，成为最初被造的样式。神造我们的时候，就赋予我们自动寻求成为完全的渴望，而我们幼年时代的快乐则极佳地促进了自己对成全完备的追求。

孩子两岁以前，生命中最强的能力来自于在爱的关系中经历快乐的渴望。实际上，现在有一些神经学家宣称人类最基本的需要就是能“使某个人的眼睛一亮”。当一个孩子毫不掩饰自己的快乐，飞奔到等待的父母张开的怀抱中时，若你能瞥见孩子的脸庞，你就可以亲自见证这不可思议的力量——源自于“使某个人的眼睛一亮”的渴望。当这样的快乐成为孩子世界里的动力时，生命变得有意义，因为孩子们迫切期待能经历这样快乐的时刻——和心爱的人在一起。这种美妙

的，单纯的，纯净的需要，从孩童时期开始，一直贯穿整个生命。当人们与爱他们的人和真正愿意与他们相处的人建立关系时，这快乐便赋予了生命独特的能力。

快乐具有关联性，同时也是极具感染力的体验。当有人说“很高兴见到我”的时候，我心中就泛起了小小快乐，然而我的快乐又反馈回去，对方的快乐又同样增多。这个体验以惊人的速率来回反复-在非语言的，面对面的沟通中达到1秒6个循环的速率在双方之间产生越来越多的快乐。

快乐同样也来自于与神的关系。圣经告诉我们，有能力的快乐来自于和神的关系，祂知道我们的一切，也是“最最愿意”和我们相处的那一位。现在，古时受到神启示的圣经作者和21世纪的知识型神经学家都一致认为快乐来自于强有力的关系，我们知道这里面可以学到非常深刻、重要的道理。

实际上，很多时候仅是知道有人“愿意和我一起”，都还没有见面，就已经足以让我们快乐了。那一张张笑脸、美好的回忆、上帝的存在足够让我们饱尝喜乐。

当人们把自己的快乐与那些曾被破碎世界摧毁的感受恰当地联系时，他们就能在所有的关系中体会到新的力量和活力。在第2章和第3章看到，我们的大脑被设计来保护我们不受世界的伤害，并努力修复其中的破碎。同时，功能正常的家庭和团契，也是被设计来协助大脑完成保护和修复的工作。

特别是对于那些正处于恢复期的人们，一段真诚的，喜乐的关系非常重要，这段关系能制造出快乐能量，帮助人们



重归喜乐。如果他们没有感受到快乐能量，就无力面对痛苦。实际上，我们可用的快乐能量一定要超过痛苦能量。因此，通过赋予生命的关系来建造快乐常常成为恢复的第一部分。

拥有足够多的快乐是人生幸福的基础。现在我们知道在大脑的前额叶的眶部皮质里存在着一个“快乐中心”。这个中心控制着人的整个情绪系统。快乐中心得到充分的发展后，可以调节情绪、痛苦和免疫中心；它指引我们行出自己的样式；它能够释放神经递质，如多巴胺和五羟色胺；它也是大脑中唯一可以凌驾于主要驱动中心——食物、性冲动、恐惧和愤怒的部分。

## 恢复和生命

恢复需要花费一生的时间。归属于一个家庭；获得和付出生命；克服创伤的影响；为社区做出贡献。如果家庭和社区能在生命最基本的方面帮助人们理顺道路，他们就不会一直陷入困境。属灵成长和神的救赎能从痛苦中取出能力来。

生命模式帮助人们发现生命中的困境。如果治疗师很可靠，咨询者的生活环境又能提供支持，那么治疗也会比较有效。治疗可以帮助人们活在爱的关系中，从而脱离困境，得以完全。

生命模式应用了圣经的真理，帮助我们的生命更充分地经历神和祂的喜乐。明白生命模式能帮助我们精准地发现哪里出了问题，并给出富有成效的、实际的解决方案，这方案可以持续一生的时间，尽管有时并非快速见效。

研究发现，有一些治疗干预手段可以产生快速的“突

破”，常常被用作破碎生命中的快速治疗方案。这些突破可能非常重要，但我们还是要面临接下来的生活。一个突破实际上不过是生命大荧幕中的一个小点而已，若是把突破看得太重，则略显目光短浅。生命模式则囊括整个生命荧幕。我们不仅是要让治疗变得更好，而且是要建造一个个团契，让其中的人们可以一起过有意义的生活；让那些受到过严重伤害的人得以康复，融入团契，发自内心地做出贡献。

这本书是生命模式的介绍。当你深入学习这个材料的时候，会发现到处都是可以实际应用的内容：帮助整个团契走向成熟（第二章成熟度指示表）；找到人们恢复的需要（第三章）；创建赋予生命的家庭（第四章）；帮助人们活出神赐的品格（第五章）；建造一个人人受益的教会，因为他们都活于神的家庭中（第六章）。

圣经说神的国不在乎言语，乃在乎权能（哥林多前书 4:20）。我们在此提出的观点也只有出现好结果的情况下才是有效的。如果有效，生命模式将使你对神的能力有新的认识。生命模式的目的是要挑战你遵从耶稣所赐的心而活，即是活出完全的生命。这需要你的努力和神的能力，也需要时间。我们，所有牧人之家的治疗师求神赐下最好的祝福，帮助你投入这赋予生命的课程！

如果截至目前，书里的内容让你感到困惑或痛苦，请不要放弃阅读。你接下来将学到更多关于成熟、恢复、归属的内容，以及生命模式余下的部分，我们相信你将越来越了解这些内容，我们也希望能最终祝福你和你的社区。



### 简要总结

生活会给我们带来不可避免的创伤，阻碍我们走向成熟。神的救赎通过两个途径临到我们身上：祂医治我们的创伤；并且收养我们到神的家庭。这两种途径都使我们越过成熟路上的障碍，走向完全。这样我们就可以遵从耶稣所赐的心而活，展现自己真正的品格，我们与家庭和社区的关系也将更加喜乐。

有时候，在创伤修复开始之前，促进家庭和社区中更紧密的联系很重要；有时候，创伤修复进程要赶在紧密关系建立之前；有时候在创伤修复见效之前，需要达到较高的成熟度；又有时候，我们发现一些修复方案得赶在成熟之路畅通之前实施；实际上并没有一个固定的模式。当哪儿出现了问题过后，要对成熟度、创伤修复、分离、家庭和团契的支持以及属灵活力进行评估，并且向主祷告在欠缺之处赐下救赎。

## 第二课 完全



### 第二部分

1. 你如何理解“在痛苦中寻找上帝的救赎” 第 19-20 页
2. 关于“救赎即从我们最深的痛苦中找到深刻的个人使命”这个概念，你的体会是什么？ 第 19-20 页
3. 你相信过去的会停留在过去吗？为什么会？为什么不会？如果是这样你怎么解释作者对腓立比书的解释。 第 21-22 页
4. 定义 A 类创伤，进一步说明如果想从中恢复需要什么？ 第 21-22 页
5. 定义 B 类创伤并进一步说明如果想从中恢复需要什么 第 21-22 页
6. 《生命模式》怎么定义喜乐？哪方面是和你以前的理解和被教导的一致，哪方面不一致。 第 26-28 页
7. 有一个坚定的喜乐源泉有哪些益处？ 第 26-28 页
8. 如果遵循耶稣给你的心而活，活出你真实的身份，和你的家人和朋友用喜乐彼此连结，你的生命或你基督的肢体的生命将会如何不再一样？

空页

## 第二章

### 成熟

成熟是指达到神所赐的潜力。成熟意味着最大化我们的才能和天赋，并能有效地使用，同时不断成长，获得神为我们独特设计的完全能力。

这一章里探讨的关于成熟的内容来自于超过 20 年的精心观察、研究和经验。吉姆怀特起初很是烦恼，因为他发现其实他遇到的很多人都明白成熟的一些必需条件，但是这些人并不能很好地用语言教给其他人。幸运的是，成熟的课题中包含了很多关于神学、心理学、药学和神经学的重要信息，这一点激励了吉姆怀特。因此，研究学习和归纳总结得以开展，你之前看到的只是那些发现的一些简介。

第一章介绍了充足的快乐能量是所有其他方面成熟和成长的基础。有趣的是，地基不稳的房子其实开头几年从外观上根本看不出来，但是最终时间、天气、压力会使房子的缺陷显露出来，然后，这幢房子就会逐渐垮塌。人也是一样，如果没有合适的快乐能量，即右脑的“快乐中心”未得到很好的发展，那么也许在刚开始的20年甚至30年会感觉良好，但是最终生活中的磨难和困苦会逐渐显明脆弱的结构，慢慢地也就垮塌了。

举个例子，一个房子如果没有坚实的基础，就无法承受风暴或地震的威力，也经不起重建或改造。同样，一个人如果没有坚实的快乐作基础，也无法承受关系断裂或失去的压力，无法经受成长和成熟的压力。

如你所见，基础的建立至关重要。每一个建筑师都知道好的基础对于建筑物的成功和长寿非常关键。也许你会问，那么然后呢？那些一开始就没有充足快乐基础的人怎么办？他们修复和成熟的希望完全丧失了吗？

幸运的是，近五年神经学在研究上取得了重大进展，使我们现在能够回答这个问题。当我们学习新兴科学和发展研究时，总是被神无限的壮丽和光辉所折服。全能的主知道人会经历欠缺，所以祂给我们创造了带有弥补能力的大脑。大脑中的大部分都会在某一阶段停止成长，但是位于前额叶的眶部皮质里的“快乐中心”却唯一拥有一直成长的能力！这是大脑中唯一可以在我们一生中相伴成长的部分，这就意味着“快乐能力”也可以持续的发展！

也许你会好奇，什么使它成长呢？它是基于真实的、充满快乐的关系而成长。我们这里说的并非是随意的，肤浅的关系。当人们身处真诚的、亲密的、快乐的关系中时，大脑

这部分就会成长，无关乎年龄！也许这部分大脑的成长会略慢于最佳阶段的速度，但是至少可以打下新的基础，错误的基础得以修复，停滞的成熟之路也将继续。

## 一个村庄和一个家庭

当你和团契中各种不同年龄段的人保持一种赋予生命的关系时，这样的团契生活是最棒的。婴孩需要大一点的朋友，需要成年人、父母、老人在他们身边，这样他们就可以学习并成长到下一阶段，这一点对于其他年龄段的人来说也是一样。老人们也很需要孩子，就像孩子们需要老人。我们都需要与不同年龄的人保持积极的关系，这样才能在我们自己的生命阶段中获得成功。

成熟之路没有尽头，我们需要持续的家庭和团契关系以保持这条路不会停滞。我们需要认识自己，也需要那些爱我们的人不断地提醒自己。我们会在第四章里看到，每个人都需要家庭的归属，特别是对于寡妇、孤儿、没有孩子的人和单身的人。

1996年总统选战，共和党和民主党曾有一个激烈的辩论，辩题是：是否需要一个家庭或一个村庄来实现对孩子最好的抚养。现在我们可以说，经过多年对人类成熟度影响条件的研究，我们毫无疑问地确信：最成功地抚养一个孩子同时需要家庭和村庄。

## 成熟的阶段

下面是对成熟阶段的概览。一个人的成熟度并不是由他

/她的年龄决定的，而是由各个阶段成熟度所需条件是否被满足决定的。每一阶段都包含了之前所有阶段的需要和任务。不同的年龄显示了这些任务可以最先达成的时间。任务不能提前完成，但是在存在缺失的情况下，有可能推后完成。“成熟度指示表”的解释和本章末的表格会对这部分内容做进一步阐释。

**幼儿（0-3岁）**在这里的讨论中，我们用“幼儿”来形容处在0-3岁发展阶段的人，包括孩子和成人。

幼儿最基本的需要是无条件的爱和关心。获得总是在付出之前，若非先有得到，就不能有效付出。当我们的基本依赖需求被满足后，我们就被鼓励慢慢独立，开始自己照顾自己。如果我们的首要依赖需求未被满足，那么就会在余生中一直努力让别人照顾自己。因此，这一阶段，父母要满足孩子的需要，认识到孩子什么时候需要喂养，什么时候需要拥抱、需要安慰或需要轻摇着睡觉。当幼儿进入学步期，就需要一定的训练和纪律，当然，好的训练不会削弱0-3岁孩子学习获取这一首要需求。

如前文所说，快乐的发展是第一个阶段的基础。幼儿需要那种“在某人眼中一亮”的感觉，需要和那些“喜欢和他们在一起的人”在一起，这样他们就能活在快乐中，并认识到快乐是一个人的正常状态。实际上正是这些方面帮助大脑中的“快乐中心”成长，从而在人们接下来的生命中能够掌管个人的情绪系统。第一年的发展大多数都致力于制造快乐，1岁过后的孩子开始学习如何从不愉快的情绪回到快乐。

有一些幼儿是“高需求”的孩子，他们需要家长付出足够的生命来回应他们一些沮丧的信号。通过忽略他们的哭啼来试图控制也许会让它们停止哭泣，但这个方法并不能提供

安全感和舒适感，而这两种感觉对孩子成年期的发展非常重要。

在这个阶段，与父母连结并建立信任感仍然非常关键。这样的连结需要时间、需要身体接触和父母的陪伴。幼儿也在这一阶段开始认识自己是谁，认识的途径是通过观察其他人看他们时的脸部表情。如果他们身边的人能像神看他们那般看待他们，就是神最初造他们的样子，这一张张温馨的脸庞会在孩子非常小的时候，就与他们沟通，肯定他们的价值和重要性。

那些幼儿时期在这些重要方面没有得着的人，成年后往往容易形成依赖性，成为“成年幼儿”。他们往往不能在情绪上照顾好自己，也不能从别人那里恰当的获取。成年幼儿不会为自己的需要开口请求，他们认为如果别人对他们足够关心，应该能想到他们需要什么。成年幼儿不能很好地面对批评，即使是合理的、建设性的批评，因为他们会视负面的反馈为一种攻击。他们常常在关系、领地、权力和财富上表现出很强的占有欲。不幸的是，他们还会用恐惧的连结使别人无法脱离。虽然“高素质”的成年幼儿在许多方面表现得认真，比如很会处理个人财富，守时，比较可靠，但是在情绪管理方面，他们非常脆弱，这就容易导致他们很难拥有成功的、持久的关系。

**儿童（4-12）**当婴儿知道开口说自己的需要时，意味着已经进入到下一个阶段。孩子告别婴儿时期，开始学着照顾自己，这可是一件值得庆祝的事。在孩子步向青春期的

途中，无条件的爱依然非常重要。奖赏要靠努力挣来，爱却并非如此，爱是不应有条件的。反过来，当孩子长大成人后需要照顾父母时，也应该如此。

虽然存在着一些“父母化”的孩子，他们必须得从身体上或情感上照顾某些成年人，因此看上去比较成熟，但实际上他们的成长需要并没有得到充分地满足，这会给他们的情绪发展带来损害，造成某些缺失。

学会照顾自己得先掌握几项日常任务。（1）孩子必须学会清楚地说出自己的想法和感受，并恰当地为自己的需要请求。如果大人们不理解他们的意思，孩子们会很沮丧，因为他们的需要没有得到满足，也会感觉他们说的话得不到重视。（2）孩子们必须知道是什么让他们满足。如果人们自己不知道如何获得满足，那么自己的满足感只能由别人来决定。（3）孩子们需要知道如何完成困难的事。这需要充分的耐心、坚韧的毅力和一些必需的指导。不幸的是，现在美国正流行一种“权益说”。它错误地提出如果你足够重要，将不需要去做困难的事情。这个错误的概念完全背离所有公认的智慧，也严重地限制了成熟的进程。（4）孩子们需要发挥出个人的天赋和资源。不然，他们的生命中就可能会充斥着各种无法令人满足的、无益的行为。（5）自我照顾意味着要真正认识自己，并让自己也能被他人理解。（6）孩子们需要明白如何顺应历史，同时适应生命的广阔蓝图。通过学习自己的过往，孩子们会更加明白现在，也会更富有成效地塑造未来。当孩子们明白生命的广阔蓝图后，他们就会意识到自己可以拥有影响世界的能力。

“儿童型成人”拥有成年人的躯体，但是在情绪上仍处在儿童阶段，常常表现出以自我为中心。不像“成年幼儿”那样，儿童型成人已经能够照顾自己，但是也仅限于自己而已，而且常常是在牺牲别人的情况下。

**成人（13岁-拥有第一个孩子）。**一个人能从儿童阶段步入到成人阶段是因为他已经从一个以自我为中心的孩子转变为知道兼顾双方的成人。孩子需要学会的是以自我为中心的公平（如何让这件事对我有益），而成人要学的是以我们为中心的公平（如何让一件事对大家有益）。“相互性”是成人的标志，因为这表明一个人已经可以同时照顾两个以上的人。你会发现一些人只有成人的躯体，功能性却远没有达到成人的成熟阶段，因为你与他们交往时不会感受到“相互性”。你会离开，因为你会感觉到为了维持这段关系，你必须不断地付出更多、倾听更多、包容更多，但是对方却不会为你也这么做。

成年人懂得如何在困难的情形中保持坚定，也懂得重拾快乐；若是做不到这两点，即会不可避免地困入某种情绪中，使不少努力付诸东流，许多关系受到损伤。举例来说，如果我试图逃避所有的愤怒，最终只会爆发更大的怒火。如果我受困于羞耻和失败，也许会变得抑郁，严重的甚至产生自杀倾向。如果我试图通过吸毒或其他一些不洁净的行为来逃避痛苦，那么唯一增加的只会是痛苦和折磨。

和同龄人建立联系以及获得群体认同这两者也是非常重要的成年任务。青年人合理地运用自己的能力，在同伴关系

中获得成功，为社会寻求真理和公平，因此得以茁壮成长。

此外，能成为一个重要团契的一员并为之贡献也很重要。参与到集体活动中也能为人带来能力和启发。

最后，一个成年人需要通过一个更加深入、更加个人的方式来表达其内心的品质。一旦人们了解真正的自己，并且明白神所赐的品格是多么的有能力，是多么的美好，明白真实的自己是由激情、使命、天赋甚至痛苦来共同定义，他们就越擅长用语言和行为表达真实的自我，也越被看作是说实话、真诚做事的人。

**父母（从有了第一个孩子到最小的孩子已经成人）。**生物学上成为父母并不意味着人们已经自动到达相应的成熟阶段，而实际上很多父母均未达到这个阶段。当你真正的为孩子无条件地付出，不因此忿忿不平，而且也不期待任何回报时，就身处“父母”成熟阶段了。很多时候，你也许会感到筋疲力尽，压力如山，但是心里仍然没有埋怨。不过，仍有一种“权益”思想在“现代家长”中盛行。“我作为一个成年人，有权做以前做的所有事情，我不应该牺牲自己的时间、金钱或社交。”我们在这里重申，做父母肯定包含有牺牲，但这不是要你放弃做自己，而是要你做真正的自己。

对于父母来说，学会如何保护、服侍和享受家庭非常重要。当一个家长这三点都做到时，家庭里每一位成员都会得到满足。要平衡好这三点需要社区的支持和其他成熟家长的指引。

成熟的家长同时也知道仅凭他们自己没有办法完全地供应孩子所需。因此，这些家长聪明地允许属灵家庭的成员——孩子生活中其他一些重要的人，帮助孩子们成长为神造的样式。

此外，成熟的家长有能力帮助孩子们渡过艰难时光，从沮丧的情绪回转至快乐。如你所见，重回快乐的能力一直是如此重要。

最后，成熟的家长都会把神带入家庭中。当你完成这一步，你就已准备好进入成熟的最终阶段了。

**长者（从最小的一个孩子成年开始）。**令人难过的是，社会上大多数人从未到达这个阶段。这是极为不幸的，因为任何成功的国家、社区、学校、教会都与一个能给予指导和建议的真正长者密不可分。要成为一个长者，必须要把所有孩子抚养至成熟，并且完成之前所有的成熟任务。

真正的长者即使正身处困境也能保持本色。他们通过发现神创造社区的意义，而不是按自己的意愿来确定准确的社区身份。此外，真正的长者高度重视社区里的每一位，从神看人的角度看待他们，透过他们的缺点和外表，看到神赐的真正品格。

真正的长者也愿意看顾社区、帮助社区成长。他们有资格做这样的事，因为他们已用一生的时间来积累、学习。他们能正确地对待批评和否定，不跟风追求流行观点，勇于持

守真理，不求回报地服侍，鼓励人成长和转变，为年轻人展示出的能力和技能而快乐，把社区的利益置于个人公平或个人偏好之上。

最后，真正的长者知道那些缺乏丰富原生家庭给养的人需要真正的、有活力的、充满爱的属灵家庭来医治他们，帮助他们成长。

因此，当神安排了一次属灵收养时，真正的长者会完全顺服祂的旨意，并且会给予自己属灵的孩子无私的爱，就如同他们给自己亲生的孩子一样。

## 不同阶段间的转变

成熟的人们需要明白一点，每当一个新的成熟阶段即将到来时，焦虑也会持续增长。举例来说，进入青春期是比较难的（初中阶段往往充满了各种焦虑），然而其他的阶段也是如此，比如带大最后一位子女并成为社区中一位真正的长者。若社区认识到成熟每一阶段的发展都伴随着不可避免的焦虑，就可以帮助人们顺利地进行过渡。如果这种自然出现的焦虑问题被看作是某种“中年危机”，这并不会对解决问题有任何帮助。但是，若是能认识到焦虑是成熟阶段中正常现象，就使得一种全新的能量能够真正地促进转变的进程。有了这个新的、必须的能量，我们就能正确地认识问题：“早期阶段的特定任务也许还没完成，自然会产生焦虑”；凭着成长带来的快乐，加上其他成熟朋友的帮助，人们就可以在

焦虑中持守忍耐，并顺利过渡到下一阶段。你可以看到人们是多么需要团契来完成人生的转变。

成熟之旅没有尽头，人们彼此间的需要也不会终止。在家庭爱的浇灌中，人能做到更好，家庭成员也能彼此帮助，跨过成长中的障碍。他们知道真正的自己，遵从己心而活，向神看人一般看待彼此。

很显然，在每一阶段，我们都能学到很多。当我们达到某一阶段的生理年龄时，只能说明我们的身体已经准备好了，不能保证已到达相应的成熟度。当身体发展速度超出成熟的发展时，问题就会接踵而至。也许这种滞后的例子，在喜剧篇中最为常见。一个成年人总是犯孩子般的错误，让我们哈哈大笑。或许一个大男人表现得像孩子一般四处蹦跳很滑稽可笑，但当你和这样一个人结婚时，就变成悲剧了。很多男人在小时候根本没有学过如何清楚地表达自己的需要，表述自己的感受，也不是很明白如何满足别人的需要。这不是一个玩笑，这是一个亟待解决的问题。对此，我们要先认识到问题的本质：一些早期成熟任务未完成，然后再寻找可能的解决方案。当他们认识到哪些任务未完成或哪些需要未满足的同时，也要明白这些进度的滞后是可以追赶的。不过在我们准备迎头赶上前，还要了解更多与成熟相关的内容。

## 成长、破碎、转变的循环周期

这是成熟的一种模式，对于建立个人品格至关重要。这些往往会发生在各个阶段的转折点上，但是也同样会发生在成长的过程中。当循环反复时，人们开始逐渐更好地认识自己，认识他人，并因此得以去爱，这就是转换周期的意义。当成长进行时，随着时间的推移，力度不断增加，直到顶峰的某个时刻，进入了破碎期。这个循环会帮助人转化，对生命有全新的认识。也许 Jim Friesen 的例子可以对此进行展示。

在他研究如何治疗分裂症人群的前两年，他工作非常刻苦，努力成长，但还是感觉徒劳无功。他之前学到的是只要坚持治疗，分裂症人群会逐步好转，但是随着时间的推移，他发现这一点真的很不可靠。

其中有一些人没有坚持治疗，有一些人不仅没有好转的迹象，反而更严重了。他开始怀疑之前学到的治疗方法有可能是错误的。最终，他绝望地发现之前刻苦所学并没有真正的给人提供帮助。

焦虑开始了。他花了差不多 12 年，努力成为一个合格的心理学家：获得学位，拿到许可证，投入难以计数的时间来提升临床技能。然后又沉浸于专业领域研究，最终却只是发现临床心理学并没有产生期望的结果。这样的情况下，出现焦虑再正常不过了。于是破碎来临了，相伴而来的还有绝望。

在认识到自己不能仅通过心理干预来帮助人们后，他决定接受训练，学习如何使属灵干预与以前学习的心理学原则协同工作。在接下来的两年，他开始经历破碎和转变，从“先心理学家后基督徒”变为“先基督徒后心理学家”。从儿童的成熟阶段，上升到一个治疗专家-成年人的成熟阶段。之前“孩子式的”、“所谓行之有效”的治疗手段已经远远不够了。在这次培训中，他的身份经历了全新的转变-他在属灵知识方面更有自信，并进入成人阶段，也更加了解人的内心，并给予相应所需：心理学干预和属灵干预共同协作。这就是转变周期，他的咨询者得到了帮助，他自己也是。

一生中，转变循环会周期性的发生，同时伴有焦虑、失望和其他一些新产生的情绪。转变可能跟随医治之后，也有可能发生在一个正常成熟阶段的完成期。

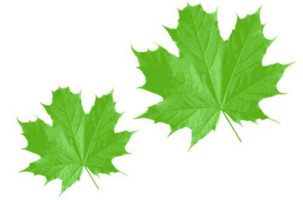
如此的转变会给人全新的身份，旧的身份已经破碎或变得很小。痛苦可能会很强烈，但是这就是步入完全路上的一部分。当这个周期完成后，一个更加完全的自我出现了，生活技能提升了，快乐也增加了。

成熟意味着人们必须诚实地面对自己的创伤，即使这过程可能很痛苦，没有其他方式能带来转变。治疗的核心经历是创伤的修复，即允许神修复破碎，带来转变，获得更多的成长。治疗的作用是协助人们谦恭地修复破碎。当转变周期完成时，身份扩展，进入到更高层次的成熟度。



空页

## 第三课 成熟



### 第一部分

1. 生命模式关于成熟的定义，你有什么回应？对于这些观点或解释有哪些跟你以前的观点或解释相同，哪些不同？第 33 页
2. 有哪些迹象或事件使一个人的生命崩溃，可能原因是由于缺乏喜乐？第 34 页
3. 婴孩的最基本需要是接受，如果这一需要没有被满足，“我们就会穷极余生让别人照顾我们”，这一需要在婴孩阶段没有被满足的成年人身上是如何表现的？第 36-38 页
4. 一些“高效能人士”“生理成年，心智不成熟”的人可以在很多领域有责任心，却很难有成功或持久的人际关系，从他们身上你有哪些发现？第 38 页
5. 请举出一些只有牺牲别人才可以照顾自己的“生理成年，心智不成熟”的人的行为例子？第 38-39 页
6. 达到父母成熟阶段的人是可以甘心为他们的孩子牺牲而不求回报的，请举例说明。这和那些“为了孩子放弃一切”的做法有什么根本区别？第 Pg41 页
7. 咨询那些在成熟度阶段高于我们的人士，帮助分析在我们自己所处的成熟阶段有哪些工作我们还没有完成，督促我们更好的进入下一个成熟阶段。你可以咨询谁呢？第 43-44 页

## 如何成熟

我们已经看到这些“生命模式”中的元素是如何共同工作的：成熟度、修复和归属感。若是把这三者割裂开来看，我们将无法理解。人的内心有着神赐的渴望，想要不断成熟，这样才能遵从己心而活。然而，成熟的路上常常有阻碍，通常是由以下两方面的缺失造成的：一些创伤未被修复和缺少有生命力的关系。

在 53 页，你会找到一个名为“成熟度指示表”的表格。该表格包含三列：左边是“个人任务”，中间是“社区和家庭任务”，右边是“当任务失败时的后果”。成熟的过程需要两个因素：(1)个人完成成熟度各项任务（第一列）(2)家庭和社区提供成熟过程的需要（中间列）。若是未能完成任务，后果将十分严重。（第三列）

请仔细观察表格中的同一行中的各项任务之间有什么联系。这个表格形象地描述了在走向成熟的过程中，人们是如何的彼此依赖。当家庭和社区的使命失败时，就会产生中间列的缺失，“A 型”创伤（成长过程中美好事物的缺失）就是直接的后果。正在成长的个人将无法完成所有的任务（左列），在右列中将会显示因此而出现的问题。

“成熟度指示表”给我们展示了创伤修复与成熟度之间的关系，以及人们对家庭和社区的一些特别依赖。人若从未接受过生命，就无法付出生命。中间列代表了成熟度训练，而左列就是训练得以完成的场所。一旦人们经历了各个阶段，他们就已经有能力帮助其他人完成相同的任务。若是家庭和社区没有满足年轻人的这些需要，他们就不具备这样的能力，而且右列中显示的缺失将逐渐使得家庭和社区失去生命力。

人成长起来，是成为赋予生命的人呢？还是使生命枯竭的人呢？推动孩子们前往这两个方向的环境来自于他们所在的家庭和社区。一个方向是得益于爱的连结；另一个则是归结于惧怕的连结。在成为赋予生命的人或是汲取生命的人这个过程中的一切努力将会接着传给下一代。我们都是通过这样的方式受训去赋予生命或是汲取生命。

不过，千万不要认为，错误的训练没有办法纠正。人们会创造历史，成为他们世界中的积极部分。“创造”这个词的内涵很丰富。人们可以克服不当学习后的缺点，他们的创伤可以得到修复，这一点也可以为那些正在努力的人们带来改进的希望。这是个好消息，人们可以彼此帮助来摆脱困境，再次走向成熟。无怪乎圣经是如此的强调彼此相爱，彼此承担，成为神的家庭中的积极参与者。

## 成熟度指示表

当你看着“成熟度指示表”第三列的时候，如果你发现那些成熟停滞带来的后果是如此普遍，千万不要感到惊讶。牧人之家的治疗师已经发现，但凡有人前来寻求帮助，多数均是因为未完成的成熟任务限制了他们获得和赋予生命的能力。我们对成熟度的大量研究已经给我们上了几节重要课程。下面这 8 点，我们要重点强调，以帮助你准备好学习“成熟度指示表”。

所有人都渴望成熟，但是只有少数人知道如何成熟或如何帮助他人成熟。问问你自己，是否知道如何增加自己的成熟度或者如何帮助其他人做到这一点。如果你还不能，这很正常，多数人和你一样。我们接触过的大部分人群都没有接受过关于成熟度的指导。这就是为什么我们极力要在“生

命模式”中加入成熟度内容的原因。

作为一个整体，我们美国在成熟度领域上表现惨淡，而且悲哀的是，多数人的成熟度甚至仍处在婴儿期或儿童期。看看社会中破碎的婚姻、受到虐待和忽视的孩子，高度的暴力、药物滥用以及性上瘾等问题，上述现实是如此显眼，这是我们要教导成熟的另一个重要原因。

成熟并不是一个属灵礼物，也不是救恩的副产品。成熟是我们作为基督徒必须要在一生中不懈努力的内容。救恩，拯救，医治和赎回-这些是神的领域。神是如此仁慈、神奇，祂为我们做这许多的事，因为凭我们自己无法去做。但是成熟方面是我们的领域，雅各书 1: 4 指导我们要“成全完备，毫无缺欠”，除此之外，圣经中还有许多处都强调了我們努力走向成熟的责任。这本书的最后，有一页名为“**生命模式的圣经支持**”，列出了圣经中其他强调成熟度重要性的篇章。

成熟度的提升促进了婚姻、为人父母、领导力方面的成功和满足感。作为基督徒，如果我们沉溺于目前的成就，自大地猜测因为已被拯救，所以会自发地成熟，这是非常危险的，也不符合圣经原则。这种错误的理念会让非基督徒对基督徒心存疑惑，他们会问：“我为什么要做基督徒呢？我那些不是基督徒的朋友（更加成熟）待我反而更好。”同样，这个错误的想法也会让基督徒们大失所望，“我不敢相信基督徒会这么不成熟地对待我。”不仅传福音会受阻，而且由于成熟程度不高，基督徒会在他们的婚姻、事工、为人

父母上都遭遇挣扎。因此基督徒必须不断成熟，而且需要持续地为之努力-既是为了自己的生命，也是为了能让教会经历成熟团契带来的丰盛。

人的年龄不能决定他/她的成熟度。“成熟度指示表”中列出的每个阶段的年龄，指的是列出的成熟任务所能完成的最早阶段。若是在晚一点的阶段完成也是非常好的。

每个阶段都包含了上一阶段所有的需要和任务。成熟的过程是一个“以先前成果为基础”的经历。如果你学过代数，就会明白这是什么意思。在你学习下一节课前，一定要记住上一节课的内容，不然就无法理解新课程。成熟要求一層層的任务必须递进完成，否则人们会被困于当前的水平。

“家庭因素”的缺乏以及未被处理的创伤会严重阻碍成熟的进程。第三章和第四章的内容就是关于如何消除这些阻碍。

成熟度并不能增加或决定一个人的价值。**无论你身处哪个成熟阶段，你始终是珍贵的。**

## 拥有追求成熟的勇气

希望你能够理解，只有在你有勇气诚实地面对自己成熟度上的缺乏，这个表格才是对你最有益的。这个表格的目的不是为了证明我们有多成熟，而是为了发现自己的软弱，然后针对性地努力，变得更加成熟。表格也没有完全涵盖相应阶段所有的任务，但是却突出了其中关键性的方面。

要向神祷告求智慧，让我们找到成熟的路，也找到可以帮助身边的人走向成熟的方法。请身边了解你和爱你的人对你的成长给予一定的反馈，这对你的成熟之路非常有益，他们可以成为你更好认识自己的明镜。

你会发现自己诸多不足，但是凭着神的大能，通过神定的关系，我们依然可以走向成熟。当人与人之间彼此付出，即收获生命又付出生命，社区才能按着预期开展工作。“成熟”既关乎个人，又关乎家庭，也关乎社区。所以，如果成熟路上有所缺失，只要有真诚的意愿，彼此帮助，凭着神的大能，人们是一定可以迎头赶上的。

你有能力为自己和他人创造更好的生活。请仔细对照“成熟度指示表”，思考心中存在着哪些惧怕。也许这些惧怕可以保护我们，使我们不至于被 B 类创伤带来的情绪击倒，但也会使我们困于儿童级别的成熟，丧失“勇做难事”的信心。或者，你的沮丧之心来自于一种 A 类创伤，如没有归属感，总是被孤立。不成熟会扼杀你内心真正的品质。但是当你真正努力走向成熟的时候，你的真正品质将会在你和周边的人眼中越来越凸显。如之前提到的，成熟中的进步也会使得我们在婚姻、为人父母、领导力上更为成功；友谊更加深入；人与人之间的关系更令人满足。成熟过程中的收获会帮助我们更深入地、更满足地遵循耶稣所赐的心而活。

## 生命模式：成熟度指示表

### 婴儿阶段：出生-3 岁

（新生儿和学步期孩童都包含于内，直到他们可以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的**主要问题**：

*软弱或激荡起伏的人际关系*

	个人任务	社区和家庭任务	若任务失败
1	活在快乐中:扩展快乐的能力,认识到快乐是人的正常状态,以及发展建设快乐的能力。	父母因宝宝奇妙又独特的存在而快乐。	软弱的性格;惧怕和冷漠主导人际关系。
2	发展信任。	父母与孩子建立稳固的爱的连结:无条件的爱的连结。	连结困难:常会导致控制欲强,以自我为中心,孤立,或难以满足。
3	学会如何获取。	在孩子没有要求的时候,给予契合他们需求的关爱。	内向,散漫,自我刺激,不负责任。
4	通过人际关系,逐渐认识到自己作为人的存在。	通过观察宝宝的行为和特点,发现他们身上真正的独特品格。	不能调节情绪。
5	学习如何从不快乐的情绪中回到快乐。	在困难时刻,提供足够的安全感和陪伴,帮助宝宝们回到快乐。	会突然情绪爆发,产生过度的焦虑和沮丧。常常试图逃避这些情绪却又经常陷入其中。

## 儿童阶段:4 岁到 12 岁

(12 岁是完成这个阶段的最早年龄。)

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的**主要问题**: *不对自己负责*

	个人任务	社区和家庭任务	若任务失败
1	表达自己的需求-能说出自己的想法和感受。	教导并允许孩子适当地表达需求。	若是需要没得到满足,则会持续地沮丧或失望;常常采用消极反抗。
2	学习什么让自己满足。	帮助孩子评估自己行为的后果,并发现什么使自己真正的满足。	沉溺于食物、毒品、性、金钱或权力,狂热地追求满足感。
3	发展足够的坚韧,来应对困难的事。	挑战和鼓励孩子去完成一些他们不想做的困难任务。	经历失败并无法走出困境;不可靠;一直幻想过舒适的生活。
4	发挥个人天赋和资源。	提供机会,让孩子能够发展自己独特的天赋和爱好。	尽管有神赐的品格,生命却充斥着其它难有成效的行为。
5	认识自己,并努力让自己能够被别人理解。	指引孩子发现自己内心的独特品质。	无法发展自己真实的品质;总是顺应外面的影响,使自己的品质被歪曲。
6	明白如何嵌入历史,并且认识生命的广阔蓝图。	教导孩子家庭的历史;以及神的家庭的历史。	感觉和历史脱节,很难保护自己不受家庭谎言或不负责任等习惯的传递。

## 成人阶段:13 岁到拥有第一个孩子

(13 岁是完成这个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*

	个人任务	社区和家庭任务	若任务失败
1	在相互满意的关系中照顾好自己和他人。	提供机会,参与集体生活。	以自我为中心,让别人沮丧、无法满意。
2	在困境中保持稳定,并知道如何使自己和别人都回到快乐。	相信年轻人可以渡过难关。	屈服于同龄人压力,加入到负面的、破坏性的集体。
3	连结同龄人;增强群体认同。	提供帮助年轻人连结的积极环境和活动。	孤独;有可能被孤立;过度关注自己的利益。
4	对自己的个人行为 and 造成的影响负责;包括保护他人不受自己伤害。	教导年轻人他们的行为会影响到其他人,并影响历史。	总是控制、伤害、责备别人,无法保护别人。
5	为社区做贡献;了解集体利益;归属于团契。	提供机会让年轻人参与到重要的社区任务中。	不能为社区做贡献,只顾自己,利用别人,消耗社会资源。
6	用非常个人的方式表达出自己内心的品质。	追究当事人的责任,同时接受和肯定他们真实的自己。	被迫“扮演角色”,不断地向世界证明自己,追求结果,以及寻求肯定。

## 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

	个人任务	社区和家庭任务	若任务失败
1	保护、服侍、享受自己的家庭。	社区为双方父母提供机会来舍己地奉献家庭。	家庭成员会(1)在危险中, (2)贫苦的, (3)感到没有价值或不重要。
2	不求回报地照顾孩子。	社区鼓励奉献式地抚养孩子。	有时需要孩子来照顾父母, 当然这是不可能的, 所以常会导致(1)儿童虐待和/或忽视(2)“父母化”的孩子, 实际上这不仅没有促进成熟, 反而阻碍了成熟。
3	允许孩子拥有或为孩子提供属灵父母和属灵兄弟姐妹。	社区鼓励孩子和属灵家庭成员之间的关系。	面对同伴压力、邪教和任何不幸, 孩子会很脆弱; 孩子很难实现人生目标; 没有延伸的家庭支持, 父母会不堪重负。
4	学习如何带领孩子渡过难关, 并且从其他情绪中重回喜乐。	社区鼓励、指引、支持父母, 给他们休息和调整的机会。	无望、沮丧、家庭瓦解不断发生。

## 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: 社区的整体成熟度下降

	个人任务	社区和家庭任务	若任务失败
1	建立准确的社区身份, 同时在困难中保持本色。	社区要能发现人群中的长者。	对于所有的社会结构,从政府到家庭, 会出现无意义状态、混乱、没有方向、解体等情况。
2	看重每一位社区成员, 欣赏每一个人真实的自己	社区为长者提供机会, 参与到其他各个成熟阶段人的成长中。	赋予生命的互动与相互依存减少, 阻碍了社区的发展。脆弱的,处于危险中的人难以得到医治或存活。
3	照料社区, 帮助社区成熟。	社区为长者创建一个发挥的平台, 使得不同成熟阶段的人能互相交流,学习成熟的智慧。	若是长者没有带领, 其他不合格的带领者, 会造成社区中不同成熟度的互动都是不成熟的。
4	通过属灵收养给予那些无家可归的人的生命。	对为无家可归之人提供归属的属灵家庭予以高度重视。	当那些“无家”之人没有得到很好的照顾时, 贫困、暴力、危机、犯罪和精神障碍将接踵而来。



## 第四课 成熟

### 第二部分



1. 有哪两个方面阻止我们的生命遵从神的意念变得成熟？解释这句话对你的意义。第 48 页
2. 解释你对生命是一个在个体和团契中接受和给与的循环，团契对生命的成长和成熟是必须的这句话的理解？第 48-49 页
3. 你同意“我们国家大部分人的生命成熟度在婴幼儿或儿童阶段”这句话吗？为什么同意或为什么不？第 50-51 页
4. 你自己经历过因为不成熟基督徒而造成别人对耶稣或教会的误解吗？第 50 页
5. 你怎么理解“为什么成熟需要每个阶段的任务完成的连贯性，并且每个阶段都需要以上一个阶段的任务完成为基础”这句话？第 51 页
6. 阅读成熟指示表中每一个成熟段并且标记出你已经完成的个人任务。根据你的年龄和你已经发展的技能，如何最好的描述出你的成熟级别？你对此有什么想法？第 53-57 页
7. 知道不管你目前的成熟度在什么级别你都是有价值的，对你有什么影响？第 51 页

### 惧怕的连结和爱的连结

走向成熟需要人与人之间的关系，这是成熟得以建造的基础。连结是一种使我们充满活力，激励我们的行动，确定我们的个性的联系。在彼此连结中，获得和给予的不断转换塑造了我们的价值观。存在着两种非常重要但彼此又不兼容的连结-一种基于惧怕，一种基于爱。惧怕的连结是因为逃避负面的感受和痛苦而形成的。爱的连结是由渴望、快乐、期望和爱的人在一起而形成的。惧怕的连结给人力量去逃避痛苦，如否定，恐惧，羞愧，屈辱，抛弃，内疚甚至身体上的虐待。爱的连结鼓励人活出真理、亲密、快乐、平安、坚韧、善良和真诚的付出。（参见这文件最后页表格）

当人们共处于爱的连结，在他们之间就会产生一种特别的能量。目光接触时，会产生一种火花，对彼此产生激励。他们渴望彼此之间特别的亲密，很愿意在一起。而若是连结是被惧怕支配，那么随着见面时间的接近，其中一方会慢慢滋生焦虑。此外，分离也能产生惧怕感。

在性格形成期间，所经历的爱的连结和惧怕的连结将决定我们自我激励的方式。当感到惧怕时，我们会用可能发生的后果来威胁自己，比如，如果上班迟到就会怎样，如果不减肥就会怎样，如果不省钱，如果让伴侣生气等等。我们会考虑那些可能出现的问题。我们会忧虑，感到内疚，想要逃避羞耻或责备他人。我们的情绪变得麻痹，我们的表现低于自己的潜力。

爱的连结，则会激励我们在压力下保持忠诚，帮助别人成为被造的样式，愿意为了亲近爱的人而忍受痛苦，即使会受伤也要勇于说出真相。我们思考神待人的方式。我们不会被恐惧支配，因为我们知道有些事更重要，更需要我们的关注和奉献。爱中没有恐惧，因为完美的爱能驱逐恐惧。

爱的连结和惧怕的连结会在同一家庭甚至同一个人身上存在。但最终，有一个连结会更具影响力。爱的连结或恐惧的连结会不断增长直到能完全控制一个人，甚至整个家庭。当我们成长、医治和成熟时，我们要把恐惧的连结抛弃并用爱的连结来代替。我们被自己渴望的目标所指引，而非是因为害怕可能遭遇的痛苦。唯一真正有意义的惧怕就是敬畏神，因为只要我们能坦然无惧地注视神，我们总会发现祂对我们的爱。

## 从惧怕的驱动力到爱的驱动力

我们的目标和方向来自我们的想法，我们的驱动力来自我们的情感。当我们很努力地提高思想认知和改变信念时，很少有人想到我们的驱动力也需要训练。就我们的神经系统而言，当被爱和渴望驱动时，我们的意志就高昂，而被惧怕驱动时就消沉。从道德的角度讲，爱是最重要的。完全的，成熟的爱除去惧怕（希腊语是 *teleios*）。（约翰一书 4:18）

当我们在成熟层面失败时，惧怕的驱动力就趁虚而入。婴儿时期，我们通过连结的关系形成自己的驱动力。我们的父母用什么驱动我们就成了我们自己的内在驱动力。如果在早期的连结中我们得到的是爱的驱动力，那么我们的生命成熟就形成

了，相反如果我们的连结是惧怕和逃避痛苦，我们的驱动系统就不成熟。

惧怕的连结是自我保护失败的结果，有时我们需要惧怕的情感进行自我保护。但是当惧怕成为早期关系连结的主导并且使我们不能自拔时，惧怕就成了我们主要引导系统。我们开始逃避痛苦作为我们的自我保护机制。一旦逃避痛苦成为我们的焦点，即使是面对没有风险的情况，我们也会不自主的选择逃避。

一旦我们是被惧怕连结和逃避痛苦成为驱动，我们的想法和对话常常是以下的模式：

“如果她生气了怎么办？”

“你会难过吗？”

“我担心他...”

“会不会太尴尬啦？”

“你真的要把我逼疯了”

“我必须让他停止”

“当...我就受不了啦”

“有什么不同吗？”

关于逃避痛苦，我们必须要认真地问“如果我不能做自己就是在自我保护吗？”“当我说话行为不再是我心深处的我时，我的自我消失了吗？”“当我甚至不清楚我想要什么和我的想法时，我已经失去自我了吗？”

我们害怕影响别人。我们困惑于什么是我的惧怕，什么是他人的惧怕。周围恐慌的人使我们紧张不安，我们妥协，安慰，取悦他们。我们承担不是我们的责任，因为我们害怕如果不这



样做就会有坏的结果。我们感觉力不从心，我们以为是在自我保护，却失去了我们的灵魂。

我们也害怕被其他人控制，害怕失去自己的影响力。我们用愤怒、骄傲、拒绝、戏谑、身体暴力、冷漠和其它痛苦的手段控制我们周围的人。我们已经失了味也不再是这个世界的

光。在我们理解怎么从惧怕的连结转换到爱的连结前，我们先来思考健康的身份认知是如何在每个发展阶段处理惧怕的。

### 每个成熟阶段的逃避惧怕连结

#### 1. 婴幼儿阶段

- a. 认清惧怕（我真正惧怕什么）
- b. 当我惧怕时，我想谁可以陪伴我
- c. 我的渴望是什么
- d. 说出惧怕

#### 2. 儿童阶段

- a. 认清惧怕中我的责任
- b. 认清惧怕中别人的责任
- c. 第三者分析我的处境
- d. 划分责任界限
- e. 学会做自己而不是控制他人

#### 3. 成人阶段

- a. 在关系中让别人有惧怕的情感
- b. 不要介入别人的惧怕，让他们自己处理
- c. 用个人的方式处理个人的问题
- d. 提醒自己和他人我们共同的目标和渴望

成人成熟阶段和更高成熟阶段在处理惧怕的问题上有很大的不同。在这一点上每个人只需要承担自己的责任而不要介入他人的责任范围。如果没有多年的练习区分哪些是自己的责任，哪些是他人的责任，进入到下一个成熟阶段处理惧怕时只会带来更多责任承担范围的混乱。当成年成熟度或更低成熟度的人试图想从处理自己的惧怕责任过度到帮助他人处理惧怕时，就会造成一个很大的功能失调。甚至对父母来说，如果是在亲子关系外介入别人的惧怕责任也只能以失败告终。

父母一定要非常小心避免和孩子建立惧怕连结。父母要建立孩子的能力，帮助孩子从惧怕重新回到喜乐并且教导他们在可以处理的情绪范围内做自己。

#### 4. 父母阶段

- a. 帮相别人（自己或属灵的家人）
- b. 帮助年轻的灵魂克服惧怕
- c. 帮助年轻的灵魂认清惧怕
- d. 帮助年轻人重新回到喜乐和平安

#### 5. 长者阶段

- a. 帮助孤立、封闭的灵魂
- b. 分清团契的惧怕
- c. 帮助团契铭记我们的使命
- d. 成为年轻人的锚

长者在团契中就像是父母的角色。长者会为团契的年轻人提供足够的安全感使他们认清和面对惧怕，让他们知道他们不是孤军奋战，提醒他们在惧怕的环境中什么才是最重要的。

## 惧怕到爱的转变要以生命成熟度为根基

从惧怕的连结到爱的连结的转变，我们先从成人阶段开始。在这一阶段解决问题是最容易的，因为成人的想法和决定是很不一样的。

1. 自信的做自己。处理好自己的事情。保持和周围担忧之人的关系，但是不要介入他们的责任。提出在这一恐惧和担忧的时间段我们重要的共同目标。

如果这一阶段问题解决成功，那恐惧连结就会被扭转。这并不意味着其他人不把压力加在我们身上，使我们又退回到惧怕，所以我们可能要在更大压力和惧怕中重新做正确的决定。

如果我们惧怕到难以在这一阶段解决问题，我们就要进入更深层次和解决更早期造成惧怕的问题。首先我们看儿童阶段。解决儿童阶段的惧怕不单单是解决理解和不同决定的问题。这一阶段解决方法要投入更多时间学习和接受关系辅导。要花费很多精力在分辨你的和我的职责承担范围上。如果没有辅导和鼓励，问题是不会解决的。

2. 认真定义自己的责任。重新感受别人对你的要求，清楚知道哪些是应该承担的，哪些是不合理的要求。然后找在这方面更成熟和有经验的人帮你再评估。当你试图解决他人的惧怕或问题时，一定要清楚界限。现在你就可以分清哪些是你的职责，哪些是别人应该解决或处理的问题。
3. 辨别别人是否试图通过生气或威胁或难过控制你。如果是这样，回到第二步，直到你可以清楚地，平静地说出你的职责和界限。

4. 辨别你是否试图通过威胁或难过控制他人。如果是回到第二步，直到你可以清楚地，平静地说出你的职责和界限。

如果你仍旧惧怕，不能想象或处理对别人清楚说出你的职责和界限的问题，我们就要回到更深层次，解决在婴幼儿阶段的问题，学习婴幼儿阶段的技能。解决始于婴幼儿阶段的惧怕连结问题，自己是无法去发现的，即使可以也会因为当时的惧怕超过此阶段的承受范围，以至于阻碍我们自由地分享出来。

5. 寻求成熟的或有经验的人帮助认清我们惧怕什么。通常我今天惧怕的并不是惧怕事情的表面现象，比如我担心不能胜任我的工作，但是其实是害怕别人会生气或取笑我，因为早期的经历，我担心别人的取笑会击垮我。
6. 我需要知道当我惧怕时我想要谁陪伴我，并且我期待他能和我一起做什么或为我做什么。我需要他有能力面对这些恐惧而不被击倒，帮助我从担忧惧怕中重新聚焦到自我上。
7. 需要知道我真正想要的是什么和在目前的处境中什么对我是最重要，这样我才可以表述我的目标和价值。
8. 我必须学会说出什么对我是重要，即使是感觉惧怕，可以在别人耐心的帮助下找到表达我意愿的词语，并且在安全的环境下练习说出来，直到我可以对我惧怕的人或惧怕我的人说出我的价值，目标，爱好。这个自我认知和表达身份的学习随着我们自我认知越来越成熟和坚定会越来越容易。我们越成长，从惧怕转变到爱的连结就越容易。

附录 A 也可以看关于“惧怕的连结”转变为“爱的连结”的步骤。

## 成熟、恢复、归属共同协作

为了能够持续的医治和成长，归属和恢复不能与成熟剥离。下面这个人的故事给我们展示了这三者是如何共同协作的。

杰瑞来寻求治疗的时候，非常的无助，蹒跚在自我毁灭的边缘，家庭不能给他提供任何帮助。在他的孩提时代，醉酒又暴力的父亲使他遭受身体和情绪上的虐待，附近的恶霸一次又一次对他性欺凌，他失去了太多，被彻底的忽视。他在十七岁那年离家，搬到国家的另一边，只为逃离无休止的虐待。孩提时代的遭遇使他几乎一无所长，最后他只能做一些不道德的工作赖以谋生。三十岁时，他被查出得了艾滋，并与持续性的自杀倾向艰难抗争，为了麻痹自己，逃离痛苦，他选择服用大量的烈性毒品。他在这世上如此孤独，后来他拥有了基督信仰，但是依然被过去的痛苦压得喘不过气。

在治疗刚开始的几个月，尽管只有小部分信息能够坦然分享，还是取得了一些重要进展。治疗师看到杰瑞出现时的快乐心情，以及治疗师自然温柔的言辞：“和你在一起真的很开心！”慢慢催化了他的快乐中心，给他足够的力量来面对一些过去未被医治的伤痛。随着回忆慢慢展开，我们看到他很明显地分裂为两个部分，一个是充满活力的神的儿女，满有希望，满有耶稣的爱；另一个则认为死亡才是唯一的出路。当杰瑞的快乐中心不断发展，一个之前没被发现的儿童部分出

现了。他是那么开心，有趣，穿着鲜艳的衣服，带着快乐的笑容。当杰瑞允许神的医治接触到这些部分时，我们发现杰瑞不可能独自走向恢复。没有归属感，孤独会掌控他的生活，也不会有能力成长，他需要一个家庭。

我们已经向神祷告，求祂赐下一个属灵的家庭给杰瑞，神再一次彰显了祂的恩典。仅在四个星期后，我们就看到了神迹。当时有一位女士正和朋友拜访教堂，她根本没注意坐在她身边的杰瑞，当然也不知道他的过去。在礼拜临近终了时，这位女士突然注意到杰瑞，并对他心生怜悯，就问他是否愿意搭个顺风车回家，三个小时后，他的新家庭出现了！几位女士和她们的丈夫热情欢迎了杰瑞，杰瑞感到了快乐，但同时痛苦也增加了。你看，当一个人生命中大多数时候都是遭遇“不好的事情”，一旦接触到了“好的事情”，竟会带来极大的痛苦。这就是A类创伤作用的方式，一些好的事情反而会提醒人们回忆起曾经的缺失，痛苦随之蔓延。杰瑞在经历家庭所赋予的爱时，先是美好，后是伤痛，这就是他所称的“创伤之旅”的开始。恢复过程中这一部分尽是充满担心，自我怀疑，感到难以忍受的痛苦，自杀倾向更为突出。这个旅程很艰难，也很值得。在杰瑞刚开始接受治疗时，诊断的情绪成熟度大概为4岁，一年后，他已经进步到青少年阶段。多么神奇啊！365天的时间弥补了缺失的9年！

当杰瑞的成熟度步入青少年期后，他经历了许多该阶段标志性的情绪。这里必须要强调的是，杰瑞所经历的完完全全是青少年所经历的，只不过时间推后了许多年。我再强调一下，青春期的感受是非常强烈的，对于杰瑞来说，顺利地继续成长之路并不容易。

所以，对于治疗师来说，指出这些感受出现的正常性非常重要，这样杰瑞才有能力不放弃对神的信仰，恰当地继续成长。这个过程中，一个明晰成长历程的治疗师非常关键。

一年后，杰瑞就顺利成长至“成人阶段”。两年的时间里，他在从事的正当职业中得到了 8 次晋升机会，不再需要药物来逃避痛苦，能力和天赋得到发展，日复一日地学习如何在真诚的关系中获得和付出，包括他与耶稣的关系。他的成长之旅也曾非常痛苦，时有怀疑，时有挫折，但是主已为他做好精美的预备，创伤修复，属灵收养，帮助他在恢复和治愈的路上不断成长。

若是杰瑞始终停留在 4 岁的成熟阶段，或是他没能获得一个爱的家庭，他的治疗就不会有进展。其中也不会有任何的修复-除了痛苦还是痛苦。当我们再次观察修复的过程时，一定要记住成熟、属灵收养和创伤恢复三者相辅相成又共同促进。

### 脱离成熟过程中的障碍

1. 有意识地追求基于爱的连结的关系，那会帮助你成为被造的样式。(请看 59-60 页)。
2. 发现那些对于你来说很困难的成熟度任务，向神祷告，求神帮助你在这些方面进展。
3. 发现那些使你成熟度停止的过去伤口。向值得信任的朋友或治疗师寻求帮助，开始医治和恢复的进程。

## 关系中的爱的连结与惧怕的连结特征

爱的连结	惧怕的连结
1. <b>基础是爱。</b> 特征是真实、亲近、亲密、快乐、平安、忍耐和真诚地付出。	1. <b>基础是惧怕。</b> 特征是痛苦、耻辱、沮丧、羞愧、内疚，以及/或害怕被拒绝、抛弃、或其他不好的事情。
2. 连结的 <b>驱动力是渴望。</b> (我被连结，是因为我想和你在一起。)	2. 连结的 <b>驱动力是逃避。</b> (我被连结，是因为想逃避负面的情绪或痛苦。)
3. <b>不管双方距离远近，爱的连结都会变强。</b> (当我们挨得近，我更了解你的生活；当我们离得远，对你的记忆仍然祝福着我。)	3. <b>惧怕的连结只有在离得远或/离得近时才会变强。</b> (离得越近越害怕，所以我得尽量离远点；离得越远越害怕，所以我得尽量挨着。)
4. 我们 <b>既能</b> 分享积极的感受， <b>也能</b> 分享负面的情绪。真实的分享让连结变强。	4. 我们既不能分享积极的感受，也不能分享负面的情绪。连结变强主要通过两点 1)避免任何积极 <b>或</b> 负面的情绪。或 2)寻求负面的情绪/ <b>或</b> 积极的情绪。
5. 连结的双方都会受益；爱的连结 <b>鼓励</b> 人们做自己。	5. 只有一方会受益；惧怕的连结实际是 <b>阻碍</b> 人们做自己。
6. <b>真实</b> 贯穿于关系中。	6. 需要 <b>欺骗</b> 和 <b>伪装</b> 。
7. 爱的连结持续帮助人 <b>成长</b> ，装备人找寻自己的内心。	7. 惧怕的连结持续 <b>限制和阻碍</b> 人的成长，不让人找寻自己的内心。
8. 爱的连结由大脑前部控制。(快乐中心)，负责“ <b>我如何才能做自己?</b> ”	8. 惧怕的连结由大脑后部控制，负责“ <b>我如何才能得到我想要的?</b> ”

## 第五课 成熟

### 第三部分



1. 回顾“关系中爱的连结和惧怕的连结”图表。图表中给你印象最深刻的是什么，为什么？第 69 页
2. 用自己的话描述爱的连结和惧怕的连结的区别。如果可能，请分别给出你在两类关系中经历的例子。第 59-60 页
3. 描述我们将如何不同的驱动自己，这取决于生命早期我们是经历爱的连结还是惧怕的连结。第 59-60 页
4. 描述惧怕连结的性格特征。第 61 页
5. 回顾一个对自己的身份有正确，健康认识的人是如何在 5 个成熟阶段的每个阶段处理惧怕的。这些技能可以累积到下一个成熟阶段依然适用。列出哪些技能是你已经掌握的，有哪些是你发现缺失的。第 62-63 页
6. 杰瑞的故事对你有什么影响？为什么？医治过程中喜乐和痛苦是同时增长的，对于这一事实，你有什么反应？第 66-68 页
7. 你想要和值得你信任的人建立爱的连结，你期待他应该有什么样的品格？想要找到这样的人，你需要做什么？（上帝的部分）第 68-69 页

## 第三章

### 恢复

本书第一章曾提到，某种程度上看我们都是破碎的，都面临着受伤、分裂、孤立、逼迫的挑战。我们都在恢复之中。

恢复指的是超出现有的极限，达到神赐的目标。使徒保罗如此说：“我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”保罗这里清楚地表达了神已经预备好我们的目标。恢复本就是要帮助我们渡过创伤带来的阻碍，因此我们才能及达神为我们预备的使命，行重要的工作。

每个人的内里都有成熟的渴望，即要达到个人潜力的极限。但是生命不仅是简单发挥潜能而已。如果只是这样，我们和机器人没什么分别，浑浑噩噩地过活，仿佛毫无意义。作为属灵的存在，我们的内心有深深地渴慕，就是要超越自

己所能做的，去完成神为我们预备的事。这是我们生命的意义所在，为要实现它，我们必须渡过所有的创伤，并尽可能多地从中获益。未被医治的创伤则会不断地扰乱我们的心，枯竭我们达成使命的能量。

恢复是要面对和接受生命中所有的苦痛，这样我们才能最大程度地成长：学习、获得能力，帮助他人也能如此。这就是恢复的目的所在。这个使命超出我们个人能力所及，所以为达至成熟，需要他人的爱，需要神的救赎来从坏中取出善。祂为了我们的益处**在一切事**上作工，如此我们才能有美好的东西对别人有所给予。

在实现我们使命的路上，未处理的创伤是严重的威胁。但若是恢复中有神的参与，祂的救赎将使用这些创伤帮助我们行出神预备我们所行的“善事”。神可以从一切中取出善来，也只有祂有这样的能力。祂知道我们的品格，并在我们中间动工，解除创伤的捆绑，故而我们可以给予别人生命。

例子举不胜举。人若是成功攻克一个困难，就可以帮助他人战胜相似的困境。许多专业人士实际上自己都经历过各种创伤，然后帮助其他人从中修复。一个酗酒者成立了“匿名戒酒会”。神曾将一个不断逼迫基督徒的宗教学者扫罗转变为当时最具影响力的基督徒领袖。治疗师大多很善解人意，关心他人，曾经经受童年苦难的人现在致力于儿童保护和成人心理康复。罪人变成了传道人。一些父母因自己的孩子死于艾滋，故奉献一生来帮助受艾滋影响的家庭。不好中亦有善，恢复指向的是救赎。

当我们奉献自己、达成使命的时机到来时，我们必须准备好。若是身边的人无法提供一个鼓励创伤恢复的环境，神为我们预备的命运将无法达成，因此恢复必须要提前完成。

这一章提供了一个理解创伤的框架，这样受伤之人和那些爱他们的人就可以在恢复中更好地彼此协作。

## 大脑是如何为创伤修复提供帮助的？

当大脑按照神的设计开展工作时，快乐是占据主导地位的。大脑拥有创伤解决机制，能帮助人暂时脱离创伤带来的巨大影响并重回快乐，这样创伤可以在晚一点的时间再来处理。这是自动发生的，不需要思考。

举例来说，假设一个老兵曾在战争中受过枪伤，那么当他听到汽车排气管的炸裂巨响时，他很有可能会瞬时趴在地上，手里摸索着不存在的来复枪，试图寻找掩护。不需思考，保护机制已经强行介入——要活下去，他痛苦的过去在这几分钟里化作了现实。就在那时，他深陷痛苦。我们都会有一些时候还没来得及思考就自动地就陷入痛苦中。我们需要保护机制，有时也被称为自我防卫机制-来推动日常生活，而在创伤中我们更需要保护机制。这个老兵就使用了称为“分裂”的保护机制，帮助他暂时忘记战场上的恐惧，不至于让创伤支配一生。在这里，分裂帮助他重回快乐。

神用祂的智慧创造了大脑，发展出足够的能力帮助人们从创伤中复苏。若是监护人能够提供好的早期连结和一个安全的生长环境，年轻人的大脑将会不断发展，因此正确的大脑结构被启动并合理匹配。如果在早期能获得足够的能量，大脑将充分发挥潜能，快乐也将自动掌权。

## 建设快乐的基础

做人和渴望快乐是密不可分的。我们是快乐的受造物。

从本质上来讲，快乐就是紧密的关系。快乐意味着有人喜欢和我在一起，这让我很高兴！造物主给了我们大脑，希望快乐能占据主导；我们则希望自己的生命充满着美好的关系，带领我们享受快乐。

我们大脑的快乐区域也是连结区域。连结能量的发展基于婴儿接受到快乐的数量和时间。这些充满爱的连结决定了大脑前额叶眶部皮质中快乐中心成长的程度，婴儿通过感官来感受快乐。味觉、嗅觉和温度对婴儿出生六周内的快乐连结有决定作用，而在第二个六周，触觉能带来更多的快乐。当大脑的视觉皮质区域在三个月左右逐渐成熟并产生髓鞘，眼睛会带来大多数的欢乐，直到 12 个月左右，孩子对语音语调的听觉开始发展。每一种知觉的发展会带来新的快乐来源，建立更强的连结，促进更好的大脑发展。

婴儿的头 12 个月被用来建造具备快乐能力的脑组织，因为我们需要快乐能力来学习如何从那些不好的情绪，如：担心、愤怒、羞耻、厌恶、悲伤和绝望中回到快乐。非常重要的一点是，应当在婴儿有足够能力后立即开始学习如何回到快乐，因为在第二年，大脑有两个“截止日期”。15 个月左右，大脑边缘区域开始产生髓鞘，恐惧和愤怒的能力被启动。若是在这两个能力启动之前，婴儿还没学会如何回转快乐，那么她将难以控制这样激烈的恐惧和愤怒的情绪。

第二个截止日期是在 18 个月。在这之前，宝宝的大脑运作起来好似每个情绪分离住在不同的大脑中。但是到了 18 个月，快乐中心会试图发展出一个圈，将其他的情绪环绕起来。并且基于这个圈，一个人便产生了。

大脑会统一控制所有连接去到快乐通道，即可以回归快乐的情绪，其他的情绪则被遗落。这意味着那些情绪已经从

人的主要人格中被遗落并且失去控制。举例来说：如果愤怒的情绪被遗落了，那么同龄人就会发现这个人一旦发怒“好像就变了个人”。但成熟的目的是要在所有的情绪和环境中的都要表现出真正的自己。

在 24 个月到 36 个月之间，大脑开始学会根据时间、地点和我们对周围的反应来记录不同的处境和环境。这就是所谓的“有意识记忆”。有了这个能力，我们就可以在不同的环境下做好自己。因为有了记忆，所以我们可以每一天做同样的人。在孩子大约三岁时，大脑的两部分合并到一起，所以我们对自己和世界的感受（右脑）和想法（左脑）开始匹配并连接了。

三岁之前所经历的创伤，不论是 A 类还是 B 类都会极大地损伤大脑中快乐中心的成长。第一年，我们将失去快乐的能力；第二年，创伤将使我们能够不管情绪如何都能“做同样的人”的功能破碎；第三年，创伤将摧毁我们在不同的环境中保持本色的能力，我们对自己的认识也不再匹配自己的感受和行为。

快乐作为生命的常态，可不是一项简单的任务。父母和孩子要花差不多三年高质量的共处时间，来建立这个非常重要的结构。

那么这个结构是如何出现的呢？快乐级别的构建本是逐步进行的，随着时间的推移，快乐将渐渐拥有足够的力量经受高级别的负面情绪。对于快乐来说，级别要高到足以抵挡创伤带来的强烈感受，这一点非常关键。强烈的感受，包括创伤的相关感受，需要被认真处理已达到一个静止点。如果快乐的能力没有发展，负面的强烈情绪将无法达到静止点，

也就不会有解决办法。在快乐拥有足够能力之前，创伤带来的感受将处于支配地位，忧惧压倒一切。如果能有办法解决，大脑将重归快乐，如果没有，人将最终陷入忧惧。恢复的目的就是要建立有足够能力的快乐，使其他的情绪与之相连，来到“栖息之地”。这样，大脑才能像神创造的那样，以快乐为主导。由此高效应对危机的情绪通道得以铺设，这将伴随人一生的时间。

吉姆怀特曾用一个有趣的比喻“快乐营地”来描绘很多一流的学术机构开始广泛进行的大脑发展研究。哈佛的 Bessel Vander Kolk 博士，加州大学洛杉矶分校的 Allan Schore 博士和 Daniel Siegel 博士综合了目前的研究发现，也是这个比喻的基础。在此比喻中有任何不契合这些研究发现的结论之处，都是因为我们对于研究资料的错误理解所致。

**快乐营地。**生命的前三个月都在致力于确定“快乐营地”作为所有操作的基地。在这 12 个星期，婴儿会因为亲近妈妈而感到快乐。一些行为，如照顾，轻轻摇晃，睡在孩子旁边或抱着孩子都非常有用。这种快乐的状态是所有人类发展的根源。生活在“快乐营地”中是理解母爱、平安、安全和其他珍贵体验的基础。

不管我们的一生经历了多少，快乐营地永远是我们睡着后最渴望居住的地方。三个月时，婴儿已经可以在脑海中想象妈妈对自己的感受。从那时起，快乐将非常具有交互性。在这之前，婴儿感受快乐的能力还是很小，也很容易满足。但是，三个月后，大脑中主要的快乐组织将开始喷发式的成长。

**攀登快乐的山峰。**三个月的孩子已经可以想象妈妈看自己的模样。毫不奇怪这时候妈妈的脸庞已经作为一个图像储

存起来了。同时，快乐山峰的攀登之旅也得稍作等待，直到大脑的视觉区域在三个月时开始发育。那时候，视觉中心被“硬连线”进来，使得视觉称为主要感官。宝宝们开始探寻那一双双充满快乐的注视自己的眼睛。快乐的意思是，“有些人看到我就兴高采烈。”

快乐是孩子们很愿意自己追寻的情绪。因为他们充满动力要拥有越来越多的快乐，所以他们会始终为之努力，即使是在境遇不好时也是如此。当他们快乐的级别越来越高时，孩子们就真正建立了大脑能力。在父母的帮助下，婴儿开始不断尝试，一次次重复地达到更高级别的快乐，如此在 3-12 个月会发展出体验强烈快乐的能力。每每婴儿们看到快乐的眼睛、快乐的脸庞，他们就会继续尝试更大程度的快乐，直到一周岁时，宝宝对快乐的感知已经强如成人，并且可以经常性地达到快乐巅峰。如此经过一段时间的尝试、实践，孩子就可以成长为一个坚强、快乐的人。

我们是快乐的受造物，所以若是孩子们没有在妈妈脸上看到快乐，她们就开始害怕。如果她们的父母时常焦虑或愤怒，宝宝们就开始留意身边的威胁。

如果他们看不到快乐的眼睛，就会有不安全感；身边无人的时候，就会不断观察任何可能对自己不利的东西。惧怕的连结发展了，他们亦将形成以惧怕为基础的性格。他们将靠逃避为生，因为生活中溢满着忧惧，其中没有快乐。婴儿们需要被人关注，需要有人来帮助他们获得快乐，不然就无法成长。实际上，这些宝宝甚至无法找到重归快乐的路。当他们渐渐长大，这些从未经历过爱的连结的人们倾向于搜寻一切让自己感觉好一点的人或事，常常是毒品、性、权力、虐待关系以及金钱。



没有快乐的人们常常背负巨大的压力，并且无法及时走出负面情绪。也许小时候一些现象还不明显，但长大成人后，就可以明显地看出他们的性格要更加脆弱。并且，由于未曾经历过快乐巅峰的洗礼，他们的大脑发育亦有欠缺。研究发现他们大脑的快乐识别区在下面这些情况中存在缺陷：如焦虑、沮丧、注意力障碍，饮食失调，也有可能導致自恋、虚伪、强迫症或边缘性人格障碍。有这些情况的人因为维持快乐能力的丧失而痛苦。

在婴儿形成强烈的自我之前，他们还可能因为每次都在快乐山峰上获得太多的快乐而感到“不堪重负”。这种感觉就好像被挠痒痒，笑得太厉害反而受不了。对婴儿来说，若是“不堪重负”，则会从快乐变得痛苦。如果一个妈妈在使用孩子为自己带来快乐，也许她会在宝宝已经疲累时还一直逗孩子笑，这不仅不会帮助宝宝，还会让宝宝“不堪重负”。好的父母会注意到有时候孩子会过度高兴，该找个机会让宝宝休息一下。当宝宝又看回来的时候，爸爸妈妈就明白又到攀登快乐山峰的时候了，这个过程会重复数千次，直到孩子攀上快乐的巅峰。而且这个过程还有隐藏的好处，孩子们能学会在负担过重的情况下生存，学会通过休息来恢复，以及如何回归快乐。这些不断重复的步骤，教导孩子如何避免给人施加过多压力，学会彼此尊重。

我们或多或少都认识一些不知适可而止的人。这些人一般都难以控制自己的情绪，也难找回快乐。他们从未学过如何处理超负荷的情绪。当她们小时候已经“不堪重负”时，她们的父母未曾适可而止。同样，她们也没有学习适当休息并

重回快乐。发生这样的事情也许是因为父母需要孩子们给“他们”带来快乐，“让他们”感到愉快。

**回到快乐营地。**大概在一周岁时，我们勇敢的小小登山员终于可以到达高山之巅了。这种能力会在第二年中得以应用。在这两年，妈妈会教导孩子如何从各种不快情绪中回到快乐。如果宝宝身边总是有一位可以在痛苦的情绪后给予安慰的人，她就会变得坚强并且在面对困境时抱有希望。

只要你曾带过孩子露营，你就知道必须多么小心地照看他们，以防他们走散或丢失。当孩子们学会如何从石头上下来；自己找到回来的路；穿越树林而不迷路，父母才敢松一口气。孩子们现在知道如何从外面找到回快乐营地的路了。露营变得更安全，更有趣。

同样，婴儿们也必须学会如何从其他情绪中回到快乐。

他们必须得到指引，学会从羞耻回到快乐，以及从其他如厌恶、忧惧、悲伤、羞辱和无助等情绪中回转。一旦婴儿知道回转的路，就不会因情绪而胆怯，也不会陷入其中。孩子们重回快乐的能力取决于他们在攀登快乐山峰锻炼出的能力。举例来说，如果悲伤的情绪比孩子攀登快乐山峰学到的快乐能力更强大，那么他就会在回到快乐营地前用光所有力气。自此以后，他就会试图逃避这样的情绪，除非有人教导他如何重回快乐。这就是为什么婴儿在陷入这些处理难度较大的情绪时，必须得到父母指引，并且学会安全返回。

调节情绪意味着具备感受负面情绪的能力，即使因此而背负巨大压力；同时也具备重新快乐的能力。婴儿们通过模仿来学会这个能力。举个例子，一个15个月的孩子兴高采烈地、摇摇晃晃地向妈妈走去，骄傲地展示脏脏的小手，因为他刚刚成功地在尿布中进行了探索。妈妈的直接反应不是高兴而是感到有些恶心。孩子感受到妈妈的情绪，他的第一反应就是羞愧着跑开。他的妈妈是一个成熟又善于了解宝宝需要的人，意识到宝宝的沮丧，于是她马上安慰他。只不过片刻之间，妈妈的脸庞从厌恶到安慰，宝宝的沮丧得以消除，而后妈妈和宝宝一起重回快乐。妈妈成熟的大脑教会宝宝年轻的大脑即使我们在途中迷失，依然可以找到回到快乐的小径。通过这个经常发生的过程，妈妈在宝宝陷入负面情绪时满足了他的需要，安抚他，带领他重回快乐。她不是在拯救，只是在沟通，也许她并不喜爱当时负面的环境，但是她爱着宝宝，并且还是“愿意和他在一起”，因此妈妈和宝宝的旅途便一起重回快乐了。

通过不断练习，宝宝可以从任何地方找到回到快乐营地的路，从任何困难、疲乏的情绪，从任何不快的事件中回来。当我们知道重回快乐之路时，我们对情绪感知的能力能带来希望、坚韧和自信。经常成功得从艰难情绪中回到快乐教会我们满足。当每一个人都回到快乐营地，快乐的分享带来满足。这里讨论的是自然而然的回转，不是单纯地逃避困境或不快情绪。人们在快乐营地中相处，成熟度得以提升，快乐满盈。

根据设定的大脑发育结构，其后的三年被称为学习自我

调节情绪的时间。创伤以及其带来的破坏已经成为学会自我调节的巨大障碍。人们需要他人给予爱的协助，以此从创伤中恢复，并重新学会自我调节。

# 第六课 恢复

## 第一部分



1. 你怎么定义恢复？列举 71 页和 72 页提到的关于恢复最主要的因素。第 71-72 页
2. 你相信从过去的创伤中拥抱痛苦是医治的必需吗？为什么相信或为什么不相信？第 72 页
3. 文中列举的关于从创伤中被医治和恢复，之后用这些经历去帮助同样创伤的人的例子中哪些最触动你？可以根据自己的经历分享出来。第 72-73 页
4. 描述一个婴儿在最初的具有里程碑意义的三年中，如果他能够从照顾他的人那里接受喜乐的训练，在每一个里程碑的阶段，他需要发展什么样的能力。第 74-75 页
5. 描述如果一个婴孩在他三岁以内遭遇创伤，那他这三年的每一年都会有什么功能受损。第 75-76 页
6. 这本书简洁明了地表明我们需要一个稳固的喜乐根基。对你来说这个观点合理吗？第 76-77 页
7. 当一个婴孩的照顾者只专注自己的需求，不知道适可而止反而不停地使婴孩精神紧张，将会对婴孩造成什么影响？第 78-79 页
8. “调节情绪”是什么意思？举一个例子说明婴孩的照顾者怎样帮助他或她从任何 6 种负面情绪的一种重新回到喜乐？第 80-81 页

## 创伤的类型

人们似乎容易理解在医疗问题上正确的诊断必不可少。在创伤恢复中，也是如此。为了能在创伤恢复中取得成功，我们必须首先成功地对创伤进行恰当地、彻底地诊断。

通过 30 年处理创伤恢复的经验，牧人之家发现创伤可以被分为两类，我们称之为“A 类创伤”和“B 类创伤”。对创伤的类型进行鉴定，可以帮助我们发现恢复的切入点，并找到可以促进治疗的方法。

### 美好事物的缺失——A 类创伤

A 类创伤源自于我们都需要的一些美好事物的缺失，这些事物可以提供情绪上的稳定，这些缺失会造成关系中的挫折。下面这个例子也许可以帮助你理解。几年前的一个星期天早晨，Jim Friesen 的一个咨询者正在教会做礼拜，就坐在他后面几排的位置。

Jim 的儿子那时大概 4 岁，当大家开始唱歌时，Jim 让孩子站在椅子上，他用手臂温柔、随意地抱着他的儿子。据这位咨询者后来说，当她看到这一幕温馨的场景时，却有一种难以摆脱的孤独在自己心中滋长，直到她不得不离开敬拜。这么多年来，从小父爱的缺失一直使她陷入痛苦，而这样温馨的场景是她从未享受过的，曾经的孤独再次袭来。这就是 A 类创伤作用的方式：在人们看到自己缺失的美好事物时痛苦的感受便涌上心头。

过激性的关系通常是受到这些关键需要缺失的影响。对于上面提到的女士，因为缺失一位温柔的父亲，使她难以对男士建立信任。感谢主，她嫁给了一位非常温柔，正直的男士，这当然对 A 类创伤的恢复帮助极大。但是，即使是这样温暖的关系依旧不能完全使她恢复。只要男人一对她表现出温柔、热心，曾经的伤痛又将浮现，使得构建一段稳定的关系变得困难重重。

大脑结构中处理强烈情绪的部分会受到 A 类创伤的严重影响。因为情绪主要取决于灵魂，我们也称 A 类创伤为灵魂受损。A 类创伤的修复需要持久的爱的关系，来克服负面情绪。然后，受到创伤的人才有机会表现出快乐，并且在成熟的路上继续前行。为了有足够的力量面对负面情绪，要让更深层的感受浮现出来，信任的建立非常重要。这需要时间，也需要真正的爱的关系。

很多人很难发现自己的痛苦、沮丧或孤独是源于 A 类创伤。这些创伤比起 B 类创伤来说，容易被记起，却没有引起足够的重视。

A 类创伤的重要性被人忽视，使得人们往往陷入迷惘，不知为什么自己会痛苦，为什么害怕信任，为什么总是渴望证明自己的价值。因为否认了这些创伤的意义，人们便不会理解这些负面情绪的由来。他们常常无法认清这些情绪，于是选择责怪自己（我有问题）或责怪造物主（神把我造成这样）。

## A 类创伤

A 类创伤中的缺失会造成情绪受损。某种程度上来说，我们生命中的每个阶段都存在 1-2 个典型创伤，其中至少有一个是值得关注的 A 类创伤。看看“成熟度指示表”，你就会发现家庭和团契的一项失败就会制造一个 A 类创伤。实际上，那些领域的缺失定义了 A 类创伤的类型。下面是 A 类创伤的一些示例。

1. 没有被父母无条件地珍惜和疼爱。
2. 从没有扮演过开心果的角色。
3. 父母没有认真花时间来理解自己：鼓励你分享真实的自己，真正的想法和感受。
4. 没有享受到身体上（非性的）的抚育：坐在腿上，亲密拥抱以及当你需要足够时即让你自由离开。
5. 在相应的年纪未受到相应的限制。（这些限制是在不质疑你的价值的前提下实施的）
6. 没有足够的食物，衣服，居所，医疗（包括牙齿护理）。
7. 没有被教导如何面对困境：解决问题，发展忍耐。
8. 没有机会发展个人资源和才能。

下面这个例子就是一个曾被 A 类创伤伤害的生命。苏在她读到关爱的父母要给孩子带来美好的时候，才痛苦地发现自己的 A 类创伤。

每一个字都让我泪流满面。这些眼泪不是为那些与自己孩子和神都建立亲密连结的人而流，而是为我自己而流。没有人会关心我，为我祷告，看看我过的如何。在我的脑海里，愿意与我相处哪怕一点点时间的，只有我自己。太孤独，太害怕，沉沦于青春期的各种问题。沉溺消沉，没有人注意，没有人关心，一个也没有。

现在，痛苦、不安和焦虑日益增长，已超出我的掌控。它们逐渐被代之以“虚无”，即没有办法再感受任何的情绪。因为你没办法只是拒绝其中一种情绪，拒绝了一种，所有的情绪都会消失。然而在脑海深处某个地方，它们期待着重见天日。有几次这样的尝试，但是伤痛太痛，情绪太刻骨，只有再次把它们关进去。终于，你决定直接锁上门。你想，没有它们的生活应该会简单点。

A 类创伤常会导致苏身上的那样严重后遗症。但是再严重的损伤都能得到治疗。我们需要识别创伤的程度，面对痛苦，迎接新的有生命的关系，以此来满足长时间被忽视的缺失。

治疗有助于识别 A 类创伤，但创伤的恢复必须要有爱的关系。治疗有助于处理因缺失生活必需的美善之物而造成的创伤影响，爱的关系则可以提供这些美善之物，因此治疗得

以开展。

生命模式不在于责备，而在于医治。鉴定 A 类创伤的目的是要进行医治，使我们的生命得以修复。拥有诚实的勇气，真实会给你自由。神已经供应我们所需，祂也已经安排新的关系来医治你的创伤。在牧人之家，我们按惯例都会让人们向神祷告，求祂帮助，找到那些神带进自己生命中的属灵家庭成员。在克服 A 类创伤的影响上，祷告至关重要。

## 遭遇了不好的事情——B 类创伤

B 类创伤来自于不好的事情。大脑的记忆区域会受到 B 类创伤的严重影响，所以也许可以称 B 类创伤为“思维受损”。如果不好的事情造成了未被解决的情绪或想法，人们便无法回到快乐营地。这会造成一种损伤——分离。有一些特定的遭遇被宽容地忘却，失忆会保护人们不再记起这些伤痛。失忆是一种自发的大脑功能，“瞬时忘却”在三岁后即会被保护性地使用。在三岁之前，大脑还不能确认一条时间线或故事线，所以记忆的方式有所不同。

为了表述清晰，我们这里解释一下为什么失忆是“自发的”。当创伤达到一个非常剧烈的级别后，人便难以承受。在人们还没有意识到时，创伤就已经被自动地遗忘。记忆当中出现了一个空白，人们并不知道惨痛经历已经发生。这里，人们并没有去“选择”遗忘那些难以承受的部分，而是这部分记忆在人们可以意识到发生了什么之前便已自动地丢失了。

尽管失忆让一段经历暂时被抹去，但是过一段时间又

## B 类创伤

B 类创伤通过其存在来造成伤害。经受过下面的遭遇会造成 B 类创伤。B 类创伤亦包含不同的程度。但是要注意，若是对“轻程度”的创伤给予折扣，就不会认识到它们是多么有破坏力，并因此错过最佳治疗时机。逃避或忽略创伤并不会让创伤消失。下面是 B 类创伤的一些示例。

1. 身体虐待，包括打耳光，抓头发，不停摇晃，挠痒痒至孩子声嘶力竭。
2. 演变为暴力的打屁股，留下伤口，印记或情绪上的伤疤。
3. 性虐待，包括不合适的触碰，具有性意味的接吻，拥抱，口交或肛交，偷窥癖，裸露癖或是与孩子分享他父母的性经历。
4. 语言暴力或辱骂。
5. 被父母中的一位抛弃。
6. 折磨或邪教仪式性虐待。
7. 看到别人遭受虐待。

会被记起。若要得以完全，那些惨痛的经历必须得到恢复和弥合，记忆的空白才能被填满。如同 A 类创伤那样，B 类创伤的恢复需要很长时间，尽管好的治疗手段可以加速“恶

劣事件”的弥合时间。

下面这个例子说明了一个未被医治的 B 类创伤是如何妨碍人们的生命。丽莎是两个孩子的母亲，她将丈夫赶出了家门，因为他犯了一个错误。这个错误当然很严重，但是还不是那种立即就可以结束一段关系的错误。后来她重新看待自己做出的激烈反应，她意识到这种感觉曾在她小时候出现过。当集中注意力去回忆这种感觉的起源时，一段 B 类创伤的记忆涌入脑海。有一段时间，她对她的继父很是信任，然而有一天晚上他却到她房间对她动手动脚。丽莎不断地回忆，她想起当时自己的反应非常愤怒，她把这件事告诉了母亲。继父立即就被赶出了家门，关系就在那时彻底断绝了。

丽莎意识到丈夫的错误触碰了那段关于继父的强烈情绪，于是自己才会有如此激烈的反应。这段未被抚平的伤痛，在这之前依然处于被遗忘的状态。然而就在它被触碰的一刹那，立即引发紧张情绪。这种情绪最初全部倾泻到了丈夫的身上，但是因为适当的关注，伤口愈合了。这之后，那种强烈的反应不再扰乱她与丈夫的关系。

治疗有助于揭露 B 类创伤，其中有许多在人们的有意识记忆中一直深藏到成年时期。我们发现回忆和治疗这样的创伤很有必要，否则伤口将继续恶化。此时，仅笼统的向神祷告将所有的伤痛掩埋在过去是没有用的。我们需要发现伤口，充分的打开痛苦情绪来理解创伤的影响，并且祷告神，求祂完全医治这段已恢复的记忆。

## 医治创伤

神是良善的神。在牧人之家，我们分享人们的喜悦，他们见证了神在 A、B 类创伤的修复中做指引和医治的工作。下面描绘了 A 类、B 类两种创伤是如何被治愈的。

卡尔的朋友带他来牧人之家寻求帮助。那是一个已经开展行动的社区，卡尔的朋友参与对他的帮助。很重要的一点，卡尔的妻子作为治疗伙伴参与整个环节，那时她是唯一一个能够满足卡尔内心需要的人。

卡尔的上次治疗后，有一种情绪已经临近浮出水面。这种情绪给他一种不配在餐馆享受美餐的暗示。这个治疗阶段中，当这种情绪开始浮现时，卡尔觉得自己变成了小时候模样，我们请卡尔打开心扉，告诉我们在年轻的卡尔身上发生了什么。

卡尔用一种年轻的嗓音告诉我们，他害怕黑暗，害怕蜘蛛，害怕被锁在衣橱里，害怕他妈妈的年轻男友。“还有吗？”还有妈妈也让他感到害怕。在大概 5 分钟的时间里，卡尔一直用少年的声音，重复叙述着他四岁时经历的一些片段。那是 B 类创伤——经历了一些恶劣的事，我们称之为儿童虐待。这是卡尔第一次如此清晰地记起这些难受往事。对于年轻部分的卡尔来说，能把这些不安的经历说出来是一种解脱，这些事曾悄悄地折磨了他这么多年。当年的感受在近期彻底爆发，充斥他的生活-令他心生恐惧，认为自己不配在

外面用餐。他清楚地记着，有一次只是因为妈妈要和男友出去吃饭，他竟然被锁在衣橱里！妈妈还告诉卡尔不会带他一起去，因为他一文不值。我们为医治那些伤痛记忆而祷告，为他妈妈的谎言被打破而祷告。

但是快乐没有那么快降临。他当时还很担心妈妈不再回来。很明显，一个 A 类创伤出现了：他的妈妈从未表现出自己是一位值得卡尔信赖的母亲。他没有归属感。仅仅是祷告医治过往的记忆已经不足以填补因母爱缺失而造成的空白。这时就需要一个真正的人，一个正确的人陪在他身边，就是他的妻子。她轻轻怀抱着他，温柔的告诉卡尔他们属于彼此-神把他们放在一起，他可以完全信赖她。我们为“归属感创伤”得医治而祷告，为他们的关系祷告，快乐终于降临了。他的妻子很高兴能与卡尔在一起，快乐的诞生填补了卡尔成长中归属感的缺失。年轻的卡尔，终于能第一次回到快乐营地！不管是来自 A 类创伤还是 B 类创伤，每一种情绪都能与快乐连结。神的医治为卡尔提供了“快乐通道”，同时神在他的生命中安放了一个人，成为恢复过程的一部分。

卡尔曾经去找过牧师咨询，也曾找过基督徒治疗师，他寻求帮助的过程持续了 25 年！青少年时期，他一直和那些残留情绪抗争。他能活下去，但是多年来的抗争太激烈，甚至威胁到他的生命。他的婚姻和事业也遭受磨难。悲剧的是，卡尔是直到现在为数不多的请求医治痛苦情绪而失败的人。**为了修复来自 B 类创伤的情绪，暗藏这些情绪的记忆必需被挖掘出来。一般的请求医治这个人所有过去的祷告常常不会有帮助。特定的伤口，需要在爱的人在场的情况下进行**



*打开,同时进行请求医治的祷告。其他的方式只能带来暂时的解脱,因为伤口如果不被特别处理,只会持续的恶化。*

心理学可以教导我们如何找到这些隐藏的伤口,但是仅发现问题是不够的。我们需要神来医治这些裸露出来的伤口。没有神的触摸,治疗将会失败。同样明确的是,没有爱的关系,恢复就缺少足够“人的部分”的支持。创伤的恢复需要神也需要祂的家庭。

## 不同种类的分裂

卡尔的伤口制造了一种可以导致失忆的割裂,以及恐惧、难以担负的情绪。当卡尔被锁在衣橱里时,这些情绪压垮了他,造成了他的分裂。一个最简单理解分裂的方法就是把它想成瞬间忘却-失忆症,或“思维断层”。大脑有一个处理难以承受情绪的开关,并把它们存储在一个地方,不去接触有意识记忆。在当时,这是非常有益的。小卡尔第二天还可以去上学,不需要去想昨晚发生在衣橱里的一切。而且,在他回家的时候甚至也不会感到恐惧,因为从表面上看,他在回家的路上根本不记得衣橱里的伤痛。B类创伤在卡尔的思想中造成了断层,从而使这段记忆从他的有意识记忆中消失。

这就是失忆的工作方式,对于处理那些足以让人发疯的事这是明智的。神创造了失忆来保护灵魂不会被压垮,让人们能暂离伤痛继续生活。卡尔的创伤史制造了许多的断层,在他的生命中留存了许多“儿童部分”。多数时候,他没有意

识到这些“儿童部分”,但是一旦在多年后,他意识这些强有力的负面情绪,卡尔的成年生活将被严重扰乱。

治疗的过程中,要将受伤的儿童部分转换为有意识记忆,使得这些伤口有机会被医治,并且显明回到快乐营地的路。对于像卡尔这样的人来说,儿童时期的伤口被治愈是一种巨大的解脱。快乐是自然而然的结果。

这个阶段同样揭示了另一个重要防卫机制是如何运作的:潜抑作用——逐步地忘记一些有意识内容。卡尔与妈妈在一起的生命中有许多篇幅充斥着烦恼、以及有可能出现的抛弃,但是还没有严重到启动“难以承受开关”的地步(分裂)。他的有意识记忆存留着那些所有的事情,其中“抛弃”占据上层。但是,通过潜抑作用,他慢慢忘记这些事当时的痛苦,帮助他说服自己这些事没有那么糟糕。

我们思维非常努力地塑造情绪,只为让生活更“有活力”一点。合理化作用,升华作用以及其他的自我防御等等,这些我们在“心理学介绍”中提及的概念都是以此为目标的。它们帮助我们处理困难的情绪。潜抑作用是一种可以让我们忘记的防御措施,让我们渐渐地忘记那些痛苦。卡尔通过A类创伤的能力保护自己,丢失了一部分关于抛弃的准确记忆,忘记了自己曾经被抛下的事实,这能为他在与怀疑自我价值的争战中提供帮助。但是,他可以忘却当时是多么痛苦,却无法回避因A类创伤导致的缺失——他没有归属。用真正的归属感取代之前的“无归属感”可以帮助卡尔重新认可自我价值。他的妻子弥补了卡尔成长中的缺失,帮助他克服“断层



灵魂”带来的影响。

太多的人迫切需要有所归属。他们需要一个属灵家庭，这一点在第四章有更详细的解释。

如果他们有基督徒朋友为他们祷告，但是却没有归属，就如同卡尔的例子一样，B类创伤也许会有些许好转，但始终存在缺失。所以我们的建议是祷告与爱结合，相辅相成。

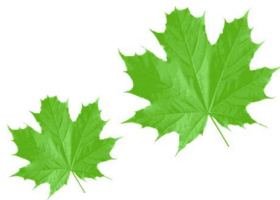
让我们来探讨一下在教会中，针对不同创伤的医治为何屡屡失效。有A类创伤的人在教会事奉中会经历特别艰难的时光。有B类创伤的人接受治疗可能会快速恢复，因为B类创伤通常只涵盖一个事件，或一段短暂时间。B类创伤的医治会鼓励许多有类似经历的人，但是对有A类创伤的人来说却是令人气馁的。他们也许会问上帝，“为什么是我？其他人都越来越好，都能感到快乐，我为什么不行？祢不爱我吗？神啊，祢的应许只临到他们头上吗？我做错什么了吗？我是个坏人吗？”若是教会团契像对待B类创伤的人一样对待他们，事情会演变得更糟糕。结果就是，A类创伤的人开始渐渐认为自己不适合呆在教会，因为他们的恢复太慢，甚至会悲观的认为自己不属于这里。孤立和否定本来就是他们创伤的根源，在希望能尽快恢复的压力下，他们失败了，然后更加觉得孤立和被否定。事情不该是这样。A类创伤更需要现实中的人们予以帮助，修复的过程也不仅仅是几分钟就够的。

这里有必要举出另一个例子。如同在卡尔的例子中，针对B类创伤的医治很有帮助，而A类创伤也同样需要医治，这样人们才能得以完全。在教会敬拜结束后，会有人上前进行祷告。他们得到了帮助，从B类创伤中解脱，但是过了一会他们就接触到了更深刻的A类创伤的痛苦，这不仅仅是靠祷告一项就可以彻底修复的。

他们也许会认为需要再次回去重复祷告，因为至少那样会让他们感觉稍微好一点。这样的想法不会带来期望的结果。如果他们带着A类创伤继续生活，他们无法体会长久的解脱，一直到现实中真正有人来爱他们，填补成长过程中缺失的美好。直到神把一些人安放在他们的生命中，他们才能真正有归属感。如同第一章里提到的一样，鉴别出人们所受的创伤类型很重要，否则治疗方法可能会失败。

# 第七课 恢复

## 第二部分



1. 书中提到关于那个姐妹意识到她的痛苦是因为童年时父亲角色的缺失的故事，你从中对 A 类创伤有哪些更多了解？她的回应对你有什么启发？第 83-84 页
2. 读关于 A 类创伤的特征。根据 85 页的 A 类创伤特征，你如何定义你的生命创伤特征？80 页中六种不愉快的情绪中，哪种情绪触动你心？第 85 页
3. 哪三个要素在医治 A 类创伤恢复过程中是必需的？第 84-86 页
4. 书中 Lisa 的故事如何帮助你更好的理解 B 类创伤带来的屏蔽或遗忘？第 88-89 页
5. 读关于 B 类创伤的特征。根据 88 页的 B 类创伤特征，你如何定义你的生命创伤特征？88 页中六种不愉快的情绪中，哪种情绪触动你心？第 pg88 页\*
6. 医治 B 类创伤需要哪些因素？第 87-92 页
7. 因为医治 A 类创伤和 B 类创伤的过程和所需时间如此不同，这些不同是如何负面影响团契中 B 类创伤的基督徒的？第 94-95 页

\*小组里不必要分享。组员可以平静的分享感受，不是创伤的细节

## 评估你的割裂性

我们在卡尔身上发现的断裂或割裂症状是旋转型分离 *rotating dividedness*，曾被称为多重人格障碍，现在学术界称之为“分离性身份识别障碍”。出现的原因是，创伤到达无法承受的级别后，便开始分裂，人格也开始破裂为截然不同的部分。有可能会存在失忆症，但不一定，然而感觉状态或情绪部分总是出现分离，其中某个部分中潜藏有非常负面的情绪。令人难过的是，这些部分中的情绪不是每个都能连结到快乐营地，因此有一些情绪会困入其中。当一些困住的情绪释放出来时，人仍在恐惧之中，因为他们找不到回到快乐营地的路。最好的治疗是将人所有的部分都连结至快乐，这样大脑的快乐区域可以重新主导这些情绪，这就是建立自我调节的方法。

第二种割裂称之为交替型分离 *alternating dividedness*，多见于沉溺于毒品、酗酒、性上瘾等人群中，治疗师称之为“边缘型人格障碍”。

交替型分离的症状是人们在自己成功的部分和受伤的部分间来回交替。让人挫败的是治疗交替型分离很难取得突破性的成功，因为伤口会持续不断地干扰治疗。只要痛苦浮现，以前形成的固有模式就会自动进行-酗酒，饮食失调，身体虐待习惯或其他一些不健康的行为。这些对痛苦的不健康回应通常是年轻时候学到的，当这些不健康的模式开始时，人们会认为没有其他的办法可以回应。对于交替式分离

来说，这是个自发型的回应，那个时候没有任何有意识的决定能够进行代替，所以就那么发生了。可悲的是，人们开始认为没有其他的方法可以解决问题，于是糟糕的后果越积越多。

下面展示了典型的患有交替型分离的生命。他们在儿时遭受严重的 A 类创伤，之后又遭受几次 B 类创伤，致使成熟之路受到巨大阻碍。通常，A 类创伤很难直接在教会里解决，也难以通过传统治疗手段或大多数常用手段处理。令人困惑的是这些人有“好的一面”，但受伤的那一面往往被认为是“坏的一面”。这是多么令人挫败的想法啊！天赋未能发挥，坏的自我印象却常常根深蒂固。这不是坏的，只是受了伤。我们不应只关注如何控制住那一部分，而是要医治。如果有交替型分离的人们走到人群中仅是展示“善意”的一面，并不会有什么帮助。他们必需要显现出自己受伤的一面，让伤口得到医治，否则难有进展。对于正在治疗中的人们也是一样。如果他们满面笑容地来参加治疗，谈论着上个星期遇到的麻烦，始终不带有痛苦的情绪，也不会有什么进展。

针对交替型分离患者的医治意味着要进入到伤痛中，并且需要真正爱他们的人，知道伤痛的医治需要时间，也愿意投入相应的时间。

分离的第三种类型被称为反应型分离 *reacting dividedness*。这些人大多数的时间情绪都很稳定，但是会突然失去控制。即使是在回到稳定人格后，他们的反应依然会

非常危险，他们身处的关系也会很不稳定。下面的内容可以帮助我们理解他们。他们有一些未被解决的创伤，既有 A 类也有 B 类，大多数时间都处于可控范围之内，但是一旦出现激烈的情绪，他们会发现自己的反应完全是针对之前不断积累的旧情绪。他们会为自己的反应感到惊讶，可能会丧失自信，开始隔离自己，或变得非常沮丧和绝望。

第一章里说过，我们每个人或多或少都有点分裂，但是我们并不需要陷入其中。根据你的创伤史，你可能有 1 种或更多上面提到的割裂类型。这些内容可以帮助你鉴定自己的情况，如果你想要发挥神赐的潜能，就花点时间思考一下自己的创伤，理解自己的割裂。神想要从任何将你困住的事中取出善来。

## 属灵干预

多年以来，关于祷告在治疗中扮演的角色，以及其他一些属灵干预手段引起了很多疑问。牧人之家的临床工作帮助我们获得属灵干预的第一手资料，除此之外 Jim Friesen 也针对这些疑问开展了许多研究。这里有必要提一下他开展的两个研究，因为这两个研究显示了许多基督徒治疗师都在使用属灵干预，并且深知属灵干预的有效性。

1 号研究是对 66 个接待过创伤求助者的基督徒治疗师做出的调查报告，目的是发现他们用了哪些属灵干预手段。我们一共发现超出 40 个可辨识的干预手段，其中有十个方法被超出 90% 的问卷参与者使用，在治疗师中显示出较大的相

通性：

1. 在治疗阶段中祷告。
2. 积极地寻求让分裂的人格与神建立关系。
3. 求神在揭示出的创伤性记忆中给予指引。
4. 在治疗中捆绑可能干预的魔鬼。
5. 在创伤记忆浮现时祷告神赐下医治。
6. 请求人们代祷支持。
7. 教导分裂人格如何使用他们的属灵能力。
8. 邀请同伴参与治疗环节。
9. 保持与患者属灵家庭的联系。
10. 在治疗中驱赶魔鬼。

2号研究跟在1号研究之后，询问哪个属灵干预手段被发现比较有效。再一次，调查对象是处理过创伤恢复的基督徒治疗师，一共收回了102份问卷。下面所列的项目被评价为绝大多数时间都非常有效，从评价最高的开始排序。

1. 针对特定的治疗进行代祷支持。
2. 在治疗时间外，为咨询者受到保护而祷告。
3. 为创伤性的记忆被医治而祷告。
4. 在治疗中，与咨询者一起祷告。
5. 在治疗中，为咨询者受到保护而祷告。
6. 当治疗受阻时，在咨询者同意的情况下，大声向神祷告，求祂指出方向。
7. 解除咨询者身上的诅咒和捆绑。
8. 在治疗中，求神派下天使守护。

9. 寻求让分离的人格与神建立关系。
10. 当遇到障碍时，默声祷告神，求祂指引。
11. 在治疗外，使用“进攻型”祷告，阻止邪灵展开行动，并阻止派出邪灵的人再从黑暗处获取能力。
12. 引用经文打破治疗中的僵局——坚固的壁垒。
13. 经得咨询者同意的情况下，求神在显露的创伤性记忆中给出指引。
14. 教导分离人格如何使用属灵力量来保护自己，抵御邪灵的骚扰，包含驱逐魔鬼。
15. 在治疗期间，使用“进攻型”祷告，阻止邪灵展开行动，并阻止派出邪灵的人再从黑暗处获取能力。
16. 大声求告神，请祂阻挡治疗期间魔鬼的干涉。
17. 在治疗期间，大声地驱逐魔鬼。
18. 在治疗期间，静默寻求神的话语或从神来的图画关注咨询者。
19. 在治疗期间，阅读圣经，敬拜赞美神。
20. 教导分离的人格部分祷告。
21. 求神显示祂的计划。

这两个研究明确地显示了对于基督徒治疗师来说，祷告和求神积极地参与治疗都是惯常的做法。很显然，其中某些干预手段也许比别的更有效。但是，我们必须从中得出的主要结论是：祷告很有效，祷告很需要。

生命模式完全同意这些发现。发展心理学已经告诉我们许多帮助人们在成熟中进步的方法。家庭治疗和社区心理学以及医学研究都为生命模式的建立做出很大贡献。作为基督

徒，我们相信神按照最契合应当的方式创造一切事物，包括人类。我们知道心理学一直致力于发掘更多的人类信息。心理学当然做出了许多贡献，但是，心理学也有限制。它被局限于人的观察，而属灵方面却不受之局限。简单来说：心理学是好的，它帮助我们知道为什么祷告。

这两个研究着重讨论了如何在治疗中有效地祷告。生命模式的每个部分：发现成熟中的缺失；消除创伤性记忆；发现神在属灵收养上的指引-都必须保持面向神，求祂赐下指引和智慧，赐下医治和保守。

## 打破谎言的影响

如果一个人的生活是建立在由创伤引起的谎言之上，分离和受伤将使它们持续陷入困境。创伤性事件将会给人的生活带来两方面的严重后果--一个伤口，一个谎言。这两者都会使人遭受痛苦，都需要被人正视，直到人可以遵循耶稣所赐的心而活。为要遵循己心而活，必须要在真理中生活，伤口中的谎言部分必须被击碎。如果你的生活是被伤痛带领，就意味着是谎言主导你的生活。

谎言作为创伤的后遗症顽固存在，一个很常见，也很严重的谎言是：“你永远也不会变好。”

另一个普遍存在的谎言是，“神会帮助其他人，但是祂不会帮助你”，“你是坏人”，“你就该在余生受这样的罪”还有“你永远不会安全”。谎言根据不同的人，不同的创伤而不

同，但相同的是，它们都是谎言，它们使人活在伤痛中，而不是遵从内心而活。

“你！永远！不会！变好！”的谎言常常依附于那些长时间、重复发生的身体痛苦创伤。这些痛苦看上去几乎不可阻止，受到伤害的人无法抗拒下次伤害的到来。这些伤痛在生命中成为刻骨的时刻，谎言似乎成为现实。这些痛苦附上“你永远不会变好”的谎言，使人完全无法承受。因此，打破谎言成为创伤医治的一部分。

通常情况下，特定的创伤需要在谎言被打破之前，就被发现和医治。这么做的原因是，如果创伤未被医治，谎言会卷土重来。只要一个人的内心某处，伤口还在持续恶化，谎言就无法被打破。谎言将继续存在，“你永远不会变好”，直到伤口被医治。在创伤性事件被揭示和医治后，谎言也将暴露。之后，谎言将被抛弃，真理将回归。

如同经上所说，“我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒【谎言】，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”（哥林多后书 10:4-5）耶稣的同在，圣灵的指引，相关经文的引用揭露了谎言，攻破了谎言的营垒。

如“我靠着那加给我力量的【基督】，凡事都能作。”(腓立比书 4:13)；“我的神必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足。”(腓立比书 4:19)；“【耶稣说】我

来了，是要叫羊【你】得生命，并且得的更丰盛。”（约翰福音 10:10），这些经文都是击败谎言的有力武器。耶稣揭露并驱散了谎言。耶稣的同在可以打破和去除伤口上附着的恶劣影响，在谎言曾占据的领域，重新确定祂的真理。

谎言被击破后，我们便能学习带领我们实现命运的课程，即以圣经为基础的课程。“我并非注定余生受难。神会供应我的需要。有了基督在我里面，我可以有所作为，活出丰盛的生命”这些课程指引我们获得超期望的满足，因为快乐掌控的生活是多么美好！而这一点常会被人低估。这些课程需要通过加入神的家庭进行实践。我们的需要无法通过别的方法获得-必须得通过真实的生活，真实的人。仅有治疗是不够的，神希望通过祂安放在我们生命中的人来供应能量和需要。这些人就成为我们被属灵收养的家庭。

下面这个创伤恢复的经历来自于位牧人之家的咨询者。

她当时来到牧人之家的时候，一方面热烈地爱着耶稣，另一方面却充斥自杀的欲望。尽管她是一个敬虔的妇人，10年前就已经悔改归主。与她的伤口相伴的谎言是：撒旦已经附着在她的伤口上。这使得她在主内的快乐消失甚多，导致她非常沮丧，甚至想要自杀了结生命。

她一周接一周地约见治疗师，神信实地指引他们发现了需要医治的伤口，一个又一个的伤口。撒旦的谎言——欺骗性的信息，使她远离关于自己和神的真相，终于暴露了。

当她还是一个小孩子时，曾被贴上“丑陋”的标签，当她在初中时，认为自己“一无是处”，在高中时，她结交了“不良团体”，堕掉了一个孩子，另一个孩子也通过非正式途径堕掉了。她曾陷入毒瘾的挣扎 20 年，还曾受到一个暴力男友的虐待。这些伤口附着的谎言是，“你将永远一无是处”，“你必须得死，自杀吧，你堕胎的罪孽不得原谅，用死来弥补吧”。

当伤口一个接一个显示出来后，她的治疗师祷告神医治这些伤痛。她依靠神的真理和智慧，来击败撒旦的谎言。

当她诚实地显露自己后，她和她的治疗师发现了分裂人格。她已经破碎为三个截然不同的人格-一个害怕又悲伤的孩子，一个自我惩罚、意欲自杀的自我，一个坚强、忠实的神的儿女。经过努力医治，使这些部分融合，她发现了新的能量，获得完全。

治疗大约 6 个月时，一个意想不到的创伤给了她重重一击。奇迹的是，自从之前突出的创伤得到医治，恶意的谎言被揭穿，她自杀的倾向已经完全消退，她的成全完备使她有能力和这个新创伤进行抗争，这是她之前从未体会到的。

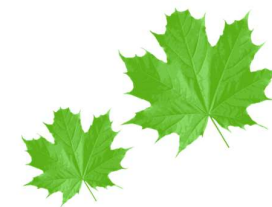
面对新的失去，她忧伤难过，然而她已经开始按照神创造的样式，遵循耶稣所赐的心而活。这让她能继续在成熟度任务上进行努力，比如开始学着照顾自己。她有莫大的勇气，挺身前行，热情地学习新事物，使得自己能更加充分地接受和付出生命，同时更能不断地经历神和祂的喜乐！

### 脱离困境的恢复指南

1. 为了明确需要什么资源来帮助医治，你得识别你生命中的 A 类创伤和 B 类创伤，举例来说，A 类创伤需要爱的人为你在儿童时期受到的折磨造成的缺失做出弥补。B 类创伤需要医治，两种创伤都会制造谎言，谎言需要暴露出来，予以揭穿，并用真理进行取代。
2. 鉴定你受困其中的特定情绪，或那些你刻意要逃避的情绪。有意地让自己经历这些情绪，然后从你亲近的人身上获取支持和爱，运用成熟过程中所学到的，找寻重回快乐的路
3. 识别那些嵌入伤口的谎言。主动运用神的真理来击败谎言。认识真理能使人得自由，活在智慧中。
4. 寻求别人的代祷支持。祷告神医治你的伤口，击破谎言，用祂的真理取代。

## 第八课 恢复

### 第三部分



1. 文中讲述一些调查表明在治疗阶段祷告不仅是需要的并且是有效的，对于这个结论你的回应是什么？第 99-101 页
2. 根据文中两组调查列出的关于祷告介入的清单，哪些祷告方法对你的生命恢复有效？第 99-101 页
3. 当你读到文中列举的一系列谎言时，你的生命因为创伤而被哪些谎言捆绑？第 102-105 页
4. 描述一些特别的创伤事件或经历所产生的相应的谎言。第 102-103 页
5. 你是如何理解“在彻底破除特别创伤造成的谎言之前要先医治创伤”这句话的？第 103-105 页
6. 描述谎言被破除后，他人在医治恢复过程中所起的作用和角色。第 104 页
7. 书中写到关于在牧人之家被医治的故事，从这些案例中你对医治的过程有哪些更多学习？第 104-105 页
8. 阅读“脱离困境的恢复指南”。在每一个恢复训练的过程中，你在哪个阶段？第 106 页

空页

## 第四章

### 归属

生命就是获取和给予，达成自己的使命，并且帮助别人也同样如此。想要遵循耶稣所赐的心而活，不仅仅需要从家庭成员那里获得生活所需，还需要一个团契；需要归属于一个关爱的家庭和一个关爱的团契，这个团契里充满爱你的人，能指引你和保护你。

实际上，每个女孩和男孩都需要一些不同性别的看护者。我们通过成长中合适的时间获取合适的需要来不断成熟，主要是从父母那里，和团契中其他重要的人那里。这些人就好像是一面面镜子，神通过这些镜子告诉我们自己是什么模样以及自己能变成什么模样。但是每一面镜子都有一点损坏和变形，所以我们需要不同的镜子来最终得到准确的自我认识。因为任何一对优秀的父母都不可能仅凭自己填



补所有的空白，也不可能一点都没有忽略，所以我们需要更多的人成为我们的镜子。若是没有这些额外的镜子，我们就不能认识真正的自己。实际上，那样会使我们仍然受困于成长的某个阶段，等待着成长，仍然期待能得到鼓励和抚养。

下面这个例子显示了社区是如何对一个年轻人的生活做出巨大贡献的。在他还在上小学的时候，他曾被校长当着全班同学的面一次又一次地羞辱。

同学之间的快乐，以及从官方获取保护的希望都破灭了。既弱小又受伤，找不到保护自己的方法，他开始反抗这个不断恶意处罚他的校长。大概过了8年，这个男孩依然受困于“自己是个惹麻烦的人”这样的认识。他就按着这样的角色成长，不断地对抗男性权威角色。曾经社区里的权威人士对他造成了伤害，他便在随后的几年内都不正确地对抗其他社区的重要人士，实际上他的这些怒火本是冲着那位虐待他的校长而发。

在他十几岁的时候，事情开始有所转变。他第一次告诉父母那个校长的行为，他开始感到一些解脱。这是第一次，他感到被接纳，感到有机会成为一个更好的人。他开始重新发现真实的自己，之前这个过程被那个校长阻断了。但是他与父母关系的进步并不足以帮助他扭转“麻烦制造者”的标签。在他的学生时期，他的钢琴老师，一位女士，持续地帮助他发展自己的天赋，在高中时候，他的青年团契领袖，一位男士，帮助他展示自己的才能。这个过程中，他的父母始终积极地参与。越来越明显的是，若要帮助这个有活力又有天赋的年轻人认识真正的自己，除了一个关爱的团契外，还

需要真诚的朋友。善解人意的老师和体育导师看到这个男孩身上的天赋，不同性别的真诚朋友帮助他摆脱困境，重回快乐，这样他就可以重新发现耶稣所赐的心。此外，将自己所学传递给其他年轻人也很重要。他成为学校和青年团契的领袖，对社区做出了非常大的贡献。伤害从社区而来，恢复也从社区而来，本应如此。

特别是在十几岁时，孩子们需要除父母之外的大人来鼓励他们，发现他们的特点和天赋。他们需要向年长的人学习，需要朋友们的鼓励，需要教导更年轻的小孩。成熟的过程就是跟着那些成熟的人后面模仿，也为那些更小的孩子作好成熟的榜样。成熟的过程需要归属一个关爱的家庭，一个关爱的社区，需要从中获取，亦要为之给予。成熟的过程是终生的过程，是可以一直快乐相伴的过程。

## 属灵收养

加入神的家庭常常会包含破碎。我们在那里明白一个事实：没有神的参与，就不会有希望。这是一个不可废止的需要，没有祂就没有生命。其他的道路都只会通向死亡。

属灵收养是在神赐的关系中建立连结。当我们把生命转向祂，祂会带领许多永恒家庭的成员来到我们的生命。祂赐下收养的关系，并让这段关系能以蒙神悦纳的方式成长。实际上，神通过圣经里的故事和教导已经显明了祂对属灵收养的心意。下面是三个实例，显示了属灵收养是如何包含在祂的生命创造中的。

1. 耶稣在马可福音 10:29-30 节中应许“.....人为我和福音撇下房屋，或是弟兄、姐妹、父母、儿女、田地，没有不在今世得百倍的；就是房屋、弟兄、姐妹、母亲、儿女、田地.....在来世必得永生。”
2. 诗篇 68:5-6, 大卫王赞美神，“神在祂的圣所作孤儿的父，作寡妇的伸冤者。神叫孤独的有家。”

使徒保罗对哥林多信徒的许多教导也描述了神的家庭中具有收养性质的关系。“你们学基督的，师傅虽有一万，为父的却是不多，因我在基督耶稣里用福音生了你们。所以，我求你们效法我。因此我已打发提摩太到你们那里去。他在主里面，是我所亲爱、有忠心的儿子，他必提醒你们，記念我在基督里怎样行事，在各地各教会中怎样教导人。”（哥林多前书 4:15-17）。这段文字显示了保罗教导早期教会的生活方式，就是在基督里做父亲和儿子，弟兄和姐妹。这一点与上面引用的耶稣和大卫王的话并无不同。

当我们对耶稣说“好”的时候，我们就可以预见，祂会将我们安放在属灵家庭中。这使我们能在这些关系里发展爱的连结，因此能获得和付出爱，这爱是祂放在我们心中的。

当我们加入祂的家庭，就会认识到我们需要祂丰盛的光荣，叫我们的内心刚强起来。（以弗所书 3:16-19），认识到需要与祂的家庭成员建立深刻的联系。以弗所书强调了神的家庭的合一，全心全意地彼此服侍，根据人们的需要彼此造就。我们都始于破碎，都要依靠祂的家庭来促进转换的过程，这样才能成长为一个喜乐的人。

若是我们的原生家庭成员同时也是属灵家庭成员，这种情况很受祝福。但即使是这样，神还是会从祂的团契中挑选特定的人来协助我们成长。

他们也会成为我们的家庭成员。我们可以经常向他们寻求指引，因为我们享受合一的关系，因为我们渴望彼此服侍，因为我们的目标是要通过满足彼此的需要来彼此造就。进入神的家庭包含了属灵收养。我们加入，我们收获，然后，我们付出。

神的家庭由许多祂带进你生命的人组成，这些人会给你提供你的内心所需。凭着信心，迈出这一步，并说，“是的，主，我要追随你”意味着神会让你加入祂的家庭。祂把那些可以满足你内心需要的人们带到你身边。他们非常愿意满足你的归属所需。你也要学着如何随着成熟度的提升，帮助他们，满足他们的归属所需。

属灵收养的概念并不是说你要与教会里每一个人都建立这样的关系！当然，你们在基督里彼此连结，但这不是在牧人之家里的我们思考“神的家庭”的方式。要与如此众多的人建立亲密的关系不太可能。当地去教会的人是你广义上的属灵家庭，当然神也许会从中挑选一些供应你的内心所需。神经常会从你参与的小组里为你挑选属灵家庭成员，比如唱诗班，主日学课程或查经小组。一开始，也许你不会把这些人看成“亲人”，但是，随着时间的推移，一个越来越明显的事实是，他们已经被收养进你的家庭，尽管你甚至不会意识到是怎么开始的。收养的核心体验就是神的救赎在继续，而你正参与其中！你在帮助其他人强化他们的归属感，帮助他们提升成熟度，这样他们就能成为神期望他们成为的样式。

有一些人从小生长在距离圣经标准很远的家庭。这些人常常独自迈入成年生活，不擅长人际交往，缺乏成熟度，也没有正确的家庭动力帮助他们克服欠缺。在他们的成长过程中，原生父母也许根本没有尽到父母责任，或是严重缺席他们的生活，也没有社区能够帮助他们走向成熟。这些人很大可能无法完成各阶段的属灵任务。属灵收养是神的家庭填补人们内心空白的机会，我们需要神来安排这一切。下面是一个属灵收养的例子。

牧人之家曾收到一封信，一位女士询问我们是否认识她所在地当地的治疗师，那是一个距离牧人之家有半个美国那么远的州。尽管我们没有相关信息，还是给了她一个有全国治疗师转介名单的机构电话，希望能帮助她找到一个离家近的治疗师。过了几个月，我们收到一封感谢信，信中感谢神带领她找到了需要的治疗师，并参与了属灵收养！当时她从转介名单上找到两个治疗师，但是他们都没有空闲，她写信给我们说神关闭了其他所有的通道，这样她通过一些看似根本不可能的事件，最终找到神为她预备的医生。对于她的情况：旋转式分离，他有非常丰富的处理经验，他甚至降低了费用，这样她就可以定期约见他。她的信中还说：“我终于拥有了一个理想的爸爸”，这句话后跟随了一个笑脸。尽管还没有取得完全的成果，但她说她非常感恩目前得到的一切。她继续说，“我知道主可以做任何事。如果不是，祂不会这么费心带我找到这个医生”这封信中还请求我们为她继续祷告并带着她的祝福：“愿神的慈爱和祂与人同在时赐下的转化的能力在你们中间彰显！！”我们在牧人之家的伙伴们也非常感恩，因为神使用我们带领她与一个能供应她内心所需的人建立收养关系。

当神的家庭正确作工时，这种类型的收养并不罕见。圣经中说得很清楚，“在神我们的父面前，那清洁没有玷污的

虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗。”（雅各书 1:27）

## 收养的级别

属灵收养发生的途径有许多种，但通常只有找寻它的人才会明白。这不是什么“角色扮演”，不是说让人们体会一下有家人是什么感觉。这是真实的，真诚的，是神救赎计划的一部分。属灵收养是神设立的持续的关系，不该被轻视。

属灵收养把一个人带进另一个人的生命，填补他原生家庭造成的缺口，通过这种方式让救赎发生。如果缺口一直存在，人们将不会认为自己归属到一个爱的家庭。一个人也许只会需要妈妈，或爸爸，也许是一个姐妹或兄弟。有时候，也许他们需要一对替代性的父母。一个收养人的确立有三种级别，其中之一是作为临时型家庭成员（在一个特别的场合或一段时间内提供帮助），其二是补充型家庭成员（帮助一些从原生父母有得着但还是不够的人），其三是替代型家庭

## 改变生命的启示

*“在神我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗。”（雅各书 1:27）*

让我们先说一下圣经是如何改变我们牧人之家的生命的。在医治受伤的心将近 20 年后，我们终于明白，那些受过严重创伤的人们有一个共同点，就是他们本该从原生家庭处获得的支持被失职、死亡或距离切断了。我们花了多年时间发现了这一点，从那以后，真相就变得清晰了，然后启示降临了！我们曾鉴定受到特别创伤的人们-他们原生家庭的支持被切断-正是神在圣经里要求我们去特别关爱的人们：“寡妇，孤儿和客旅”这些人有什么共同点？他们没有家庭的归属，因为他们与家庭的关系被切断。我们花了 20 年才有这个发现，而神几千年来就一直不断的在提醒我们。受伤的人们需要真正的、有活力的，充满爱的家庭。这就是神的家庭应有的模样。对于严重受伤的人，属灵收养则意味着从死亡到复活，从缺乏到恢复。我们花了这么久才学会神的话语，但是一旦我们知道了，就再不敢忽略。

成员，在前两种类型的属灵收养中，人们通常需要的是兄弟姐妹，或叔叔，或阿姨，但是第三种收养，我们常常发现其中需要的是父母与孩子的关系。

有时人们会发现自己无力应对生活，在一些特别的方面需要帮助。也许一个离婚的人不知道如何制定预算，如何修理干衣机，或是同当地修理工谈汽车修理的事。她也许会需要别人来帮助她摆脱这些困境。这些就是临时级别属灵收养的例子。对于那些受伤的，软弱的，破碎的人来说，通常需要不少属灵家庭成员来帮助他们，处理许多对大多数人来说轻易就可解决的小问题。特别是这样的时刻，很明显的是，那些常有获得的人此时通过付出获得极大的快乐，而那些需要的人得到帮助也会获得快乐。在临时型的属灵收养中，获得和付出成为现实。

大多数人都能发现至少一个神带你生命里的补充型家庭成员。通常人们成为一个补充型的家庭成员是因为加入到一个亲密的群体，如我们工作的地方，主日学课上，或一个查经小组。通过这种方式与人产生的友谊，当然会让亲密关系不断发展。我们大多数人若是回头看看，都会记起与那些现在对我们来说非常重要的人在这种场合见面的场景，慢慢地，这种关系愈发亲密，越来越像家庭成员之间的关系。这就是神如何通过补充型属灵收养来供应我们的需要。许多时候，这些人成为我们现在会邀请一起共享节日晚餐的人，成为当我们陷入危机时可以投奔的人。这就是为什么他们如此重要，许多时候，他们就是家人。

在涉及到被小时候的照看者严重虐待或忽视，或得不到保护的时候，替代型父母的出现就非常重要了。这种级别的收养，需要领养父母方做出巨大的承诺，被收养方则需要付出足够的信任。我们的替代型父母需要具备“长者”级别的成熟，这意味着他们已经掌握许多关于满足小孩需要的知识，并且已经准备好帮助一个滞留在婴儿阶段成熟度的成人摆脱困境。对于父母方来说，他们很有可能面临一个沮丧情况，就是他们全心地为婴儿阶段成熟度的属灵子女付出，却并没有让对方产生好的感觉。实际上，多数时候，甚至受到强烈的否定，以及感受到对方儿时生活遗留下来的负面情绪。这个时候，养父母会发现自己奉献式的给予似乎适得其反！请不要因此灰心。神有祂救赎的计划，所以“适得其反”其实言之过早。

只有在属灵收养的父母具备这样的体验时，就是在艰难的情况下帮助孩子完成属灵任务，以及确定这段关系是神的安排时，这种情况才能得以扭转。这种确定性在长者认可，并且由爱的家庭和团契共同努力，克服被收养的人曾遭受的痛苦时，能得到进一步提升。

关于痛苦和收养，我们在牧人之家学到一个非常重要的课程。在恢复过程中，人们需要一个大于创伤的快乐身份。另一个说法是：人们无法从那些超出自己快乐身份的创伤中恢复。既然如此，我们就能明白属灵收养中包含着痛苦。当人们被收养时，他们“快乐的容器”变大了，所以能装下更多的快乐，也能够处理更多的痛苦。这是一个好事，因为这说明这个时候我们能在恢复中取得一定进展。但这个过程也是

痛苦的，特别是当被收养人的属灵成熟处于婴儿水平时，一方面构建了大量的快乐身份，另一方面令他们限于婴儿水平的许多创伤也将被揭露出来。我们曾对这个过程做过几次观察，很重要的事情之一，就是让养父母准备好面对许多不愉快的情绪。快乐有，痛苦也有。痛苦的存在并不意味着收养是错误的-这意味着神正在救赎这个人生命中的痛苦，若是没有收养关系，这是不可能发生的。

我们学到的另一个重要课程是治疗师也有可能与那些需要属灵父母的人经历灾难性的结果。有一些案例中，治疗师收养了一个咨询者，这位咨询者也许慢慢意识到他深层次的归属感只有治疗师才能满足。在咨询者没有在婴儿阶段获得那些特别需要的时候，这种情况是可能出现的。存在这样的问题：这些情绪需要被解决，这样这个人才能具备更高级别的成熟度。未被满足的婴儿归属感需要这样来翻译一下：“我一直需要你！当我没和你在一起时就空虚。当我离开你，我就没有归属。”没有任何治疗师可以自己满足咨询者归属感的需要，同样，也没有任何一个单独家庭成员可以满足任何孩子的归属感需要。我们需要一个完整的家庭，需要一个充满关爱的社区，需要关怀的朋友。一个治疗师是不够的，治疗师需要很关注咨询者身边的人，这样他们的归属需要才有可能被满足。当咨询者执着于从某一个人处获得归属感满足时，祸事就发生了。没有任何一个人可以单独满足另一个人的归属需要。成熟度，归属感和修复必须在一个关爱的团契中一同工作，其他的一切都不契合神造我们的方式。

# 第九课 归属

## 第一部分



1. 从文中青少年男孩生命的挣扎和恢复你学习到什么新的洞见？第 110-111 页
2. 为什么在青少年阶段，还需要除父母以外的其他成年人鼓励，发展他们的身份认知和才干也是非常重要的？第 110-111 页
3. 用自己的话描述什么是属灵收养，什么不是？你如何回应属灵收养的概念？第 111-115 页
4. 如果属灵收养是神建立关系连结的旨意，怎么明白上帝带领你属灵收养某个肢体或你被其他肢体属灵收养？第 111-115 页
5. 属灵收养的核心体验是上帝救赎（释放，拯救，得自由，恢复）的发生，并且你是其中的一部分。你曾经有过这样的关系吗？如果有，这种关系对你有怎样的影响或给你带来什么样的改变？第 113-115 页
6. 描述在给予与接受关系中的归属层次的属灵收养的定义？第 117 页
7. 描述“从替代型家庭成员接受所缺失的”的定义或上帝带领“你成为某肢体的替代型家庭”的定义？第 117 页
8. 你只是寻找一或两个人满足你的需要吗？如果是，怎么扩展你在团体中的支持和怎么成为别人的支持？第 119 页

## 属灵收养中可能出现的问题

这里有一个重要提示，要谨慎对待那些自愿成为属灵收养家庭成员的人。我们要关注志愿者的真实意愿。我们知道许多善意的，愿意成为属灵父母的人把属灵收养看成一项事工项目。这些情况最后往往都以失败告终，参与其中的每个人都会受到伤害。这不是属灵收养作用的方式。受伤的人需要属灵收养，这不是项目。他们是真实的人，需要奉献式的参与。成为一个属灵收养人要留意神的指引，祂会在恰到好处的时间使人们相遇。属灵收养不应该是站出来，自愿去收养。

当神着手安排，人们认识到属灵收养的时候，实际已在进行中了。若是没有神的直接参与，人们只会经历沮丧和灾难。我们发现那些自愿要收养的，常常自己有着非常深的、未医治的创伤，也许他们并没有成熟到足够参与属灵收养的程度。

有一个真理构建了属灵收养的基础：只有神可以组织和策划属灵收养。祂做出计划，做出指引，把人安放到一起。我们只需要听祂的声音，服从祂的指引。让神主导一切，参与属灵收养实际上是参与神的伟大救赎工作！

另一个重要提示也非常必要。属灵收养中会暴露一些需要医治的激烈的负面情绪，这些情绪很有可能会给一个家庭带来许多烦恼。然而当我们努力适应家庭中的变化时，神会

带来救赎，创造奇迹。记住，祂正在帮助我们成长！祂使我们经历第二章中提到的循环，对于收养者和被收养者来说，通往成熟的路上，有破碎也有修复。但是，即使在沮丧的时刻，这个过程都可以是平静的，我们要记住神亲自塑造各种情况、各种关系只为匹配不同的创伤，满足参与其中所有人的需要。属灵收养通常是由圣灵发动，继而参与其中的人们予以认可、接受，并谦卑的加入，当然还会伴有一定的担心和焦虑。

我们没有固定的流程去照葫芦画瓢，但有些原则可以帮助我们理解：

1. 属灵收养要识别破碎，满足归属需要。因此，我们要真诚地意识到，需要其他人来一起满足这些需要。
2. 每一次收养都是神的独家订制，为要满足参与其中的人们的独特需要。如果人的创伤是由男人造成的，有可能就有一个男人成为他恢复过程中的关键。如果一个人的创伤需要有一位父亲，神可能就不会安排一位母亲来满足他特别的需要。

属灵收养可以满足参与其中的所有人的需要。对那些成熟度较高的人来说，可以满足他们付出的需要。对那些成熟度较低的人来说，可以满足他们获取的需要。这样，一次收养可以帮助许多人的重要需求得到满足。所以，这不会是，也永远不是一次一对一的事工。所以，在属灵收养的森林中探险的人，要做好准备面对自己的创伤和需要！神将使用这

个过程救赎所有人。

下面是一些危险信号，标志着属灵收养可能被错误使用：

1. 一定要寻求属灵洞察力，辨识一段特别的关系是否是神的安排。如果不是神的安排，只是你自己的或其他什么人的想法，那么接下去只会是麻烦不断。
2. 不要因为惧怕而加入一段收养关系。如果你同意收养，是因为被逼迫，被威胁，被控制，收养将毫无成效。我们需要时刻谨记：我们不应该找人来收养。我们应该把眼目注视神，这样我们就能接受祂为我们所做的安排。
3. 要向那些理解属灵收养含义、明白己心、并且认识你的虔诚基督徒寻求智慧。如果他们表示担忧或反对，也许这次收养就不是神的旨意。
4. 不要只是因为你自己需要肯定、安全感，解脱或陪伴而参与属灵收养。若是这样，我们就不该参与属灵收养。我们参与属灵收养的唯一原因只能是神的安排。
5. 不要只是因为想让对方好受点，而参与收养关系。属灵收养不是恢复的干预手段。
6. 不要认为你是唯一一个可以提供帮助的人。不然，看上去更像是拯救而不是收养。收养的唯一原因是神已经做出了安排。

## 属灵收养是什么样的

一个男人，成长中受到父亲的否定，男子汉气概因此受



损，从儿时起，他便一直盼望有一个哥哥能教会他如何成为真正的男人。后来，他遇到了另一个人，那个男人也曾受伤，不过是在不同的方面。终于，这段关系发展成了成熟的弟兄收养关系。他们彼此帮助，帮助的内容超出了普通朋友的范畴。他们的孩子互称他们为叔叔。他们一起庆祝生日和节日。他们打破传统“友谊”的所有规则（借钱，一起生活，分享所有的秘密），没有因此破坏这段关系。他们一起努力，一起欢笑，以及做一些其他兄弟之间会做的事。相较于他们原生家庭成员之间的相处，这段关系更像是家庭。他们彼此学习，如何成为真正的男人，彼此创伤都得到了医治。

一个女人经历了痛苦的童年，那时不仅她的父亲对她动手动脚，哥哥也是如此。在救赎的时机成熟时，神给她赐下一位父亲，珍惜她，抚养她，保护她；神又赐下一个哥哥，既做她的朋友，又做她的鼓励者。她第一次感受到世界上真有两个男人关心着她，不是因为性而是真正想和她在一起。她开始认为这个男人，当然还有神，是真正值得信赖的。之后，她又接触了其他曾受虐待的女人，给她们传去希望和救赎的信息。

还有一些收养是不完全性收养。比如一个人刚买了人生第一辆车，他激动地与朋友分享快乐，他的父亲从不愿意花时间听他述说喜悦。他带着朋友兜兜风，看看发动机，听听发动机全速运转的轰鸣。这个过程中，买车的人得到了一些“父亲能给的快乐”，即使这台车已成过去，这样的快乐还能一直伴随。朋友带着他第一次露营，他学会了如何生活，如何搭帐篷。他学会了如何发挥自己的潜能，如何完成困难的

事，获得了更多“父亲能给的快乐”。这就是救赎在工作。

一个女人终于有了一个妹妹，她们可以一起购物，一起讨论化妆品和男朋友——“女孩间的事”，这些是她的原生家庭所不能给的，她家里有一个担惊受怕的母亲和一个施暴的父亲。这是救赎通过属灵收养作工的另一个例子。

神通过无数的途径呼召我们在属灵收养中满足彼此的需要，也许是临时型的，也许是补充型的或替代型的家庭成员。参与属灵收养必需的不是能力，不是心理学学位，甚至也不是情绪上的健康。只是需要对救赎的信，坚信祝福比诅咒强大。这就是神的家庭如何成熟并完全的：适时的收养。

## 如何应用到事工中

所有的牧师和基督徒领袖都应明白自己的呼召是事工，事工当然包括供应人们内心所需。事工需要固定奉献自己的时间给神的家庭，教导和讨论以下方面的事：（1）提升成熟度；（2）教导和实践通过属灵收养满足归属需要的重要性；（3）提供有助于创伤恢复的培训和机会。事工意味着要在这些方面参与人们的生命。如果一个人的生命或一个家庭的生命陷入困境，试着从这些方面查找可能的欠缺。

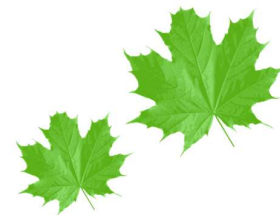


## 提升归属感的指南

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来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。

# 第十课 归属

## 第二部分



1. 对于志愿成为最顶端属灵收养的人来说，将来会遇到哪些潜在的挑战或问题？第 121 页
2. 对于属灵收养过程中会引起双方强烈的感受或伤害，尽管上帝对于每个环境和每段关系都有其独特的救赎计划这一事实，你有怎样的回应？第 121-122 页
3. 对于属灵收养的两个原则，哪个是你认为更令人难以接受的和做到的？请解释你的观点。第 122 页
4. 当你读到属灵收养被错误理解或运用的红色提醒时，你的反应是什么？你的肢体或团队怎么帮助他人避免这样的错误？第 122-123 页
5. 回顾不同属灵收养的例子。第 122-125 页
  - a. 你能从某个例子中有所得着吗？哪一个？你可以向神祈求得着这样的经历吗？
  - b. 有没有哪个例子触动你去践行属灵收养别人？你现在的容量可以做到哪一步？你期待将来可以做更多吗？
6. “提升归属感的指南”中的六个问题哪个对你来说是最容易执行的，哪个是最难的？请解释。第 126 页

空页

## 第五章

### 你的心

我们都在找寻前进的方向，寻求生命中的属灵指引。现在让我们看看如何获得真正的、智慧的指引。所有有效的属灵指引都是发自内心，内心是真理的宝座，属灵的“眼睛和耳朵”。如果我们能觉察出经过内心的“神的旨意”，同样能通过内心认识自己真正的身份和使命。

我们眼目的方向决定了看到的内容。所以，当我们内心的属灵眼睛注视神的时候，我们就看到了真理，得到指引和领悟。对于我们神的儿女来说，这并不难，因为喜乐不断地激励我们的心面向神。注视神是因为我们与神有特别的连结。耶稣曾说过：你们的财宝在哪里，心也在哪里。（路加福音 12:34）。因此，神给我们的旨意就是要尽心、尽性、尽意、尽力爱主我们的神。只有当我们的心转向神时，我们才

能确信自己的认知，才能认识到什么是好的，什么事该做以及我们是谁。如果我们不看神，领悟到的（看到的或听到的）只是其他人的想法罢了。

## 正确的认知和错误的认知

如果我们只有心，那么认知就简单地取决于我们看的方向。但是，我们却背负着另一种错误的认知。就好像心是我们面向神获取真知的“器官”，我们同样有承载错误认知的器官。在新约圣经里的初始希腊文版本里，这个器官被称之为 sarx，在我们里面有两种截然不同又互相竞争的获得认知的途径-心，有时是对的；sarx-总是错的。sarx 是错误的领悟，错误的指引，错误的善恶观的宝座。

属 sarx 指的是人类自己认识、分辨善恶的能力。这不属于人类应该拥有的认知，这种善恶的分辨总是**错误的认知**。没有人可以离开属灵部分，离开对圣经的认识来正确的分辨善恶。我们肉体唯一能做出这种判断的能力来自 sarx，而属 sarx 的总是错的。这看上去简单到难以置信。我们本不该有 sarx，我们应该立即摆脱它的影响。

**正确的认知**似乎隐藏在一个错综复杂的迷宫深处，这个迷宫充满了我们对心和 sarx 的困惑和误解。即使 sarx 这个词，常翻译为“肉体”“老我”或“罪性”也引起了很多困惑，以至于很多人只要一听到这个词，就完全不想思考其中深意。与此同时，一些神学院的学生认为对这个希腊单词 sarx 的意思

很熟悉，因此也从未停下来再次进行思考。我们决定使用 sark 这个近似字来引起他们的注意。

对于心来说，也有类似的困惑。当我们说心是“真知”的通道时，许多人问，“耶利米 17:9 节不是说‘人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？’”他们认为这个经文是神在告诉我们永远不要相信自己的心。实际上，这篇经文神是在警告我们要保持内心健康，不要相信一个病弱的心，我们一会还将继续探讨。神希望我们能通过心来看到祂，听见祂，这就是为什么保证内心健康很重要。首先，我们的心必须是健康的，然后这属灵上的“眼睛和耳朵”必须转向神，才能认识真理。我们必须全心按照耶稣和摩西的律法爱神。耶稣自己也会住在我们心里。（以弗所书 3:17）

**正确认知**的三个条件是：(1)我们的心必须是健康的、耶稣所赐的心；(2)我们的心必须尽意、尽力地爱神；(3)我们必须拒绝并破除 sark 的言论和论断。

**错误认知**的三个条件是：（1）我们听从自己的理解（sark）（2）我们心在对神的领悟上已病，已瞎，已聋（3）我们的心没有转向神，而是爱别的，听别的。

要专心地仰赖神，不要依靠自己的聪明（sark）；在你一切所行的事上都要认定祂，祂必指引你的路。（箴言 3:5-6）

## 一颗健康的心

这世上盛行的事会让我们的内心变得虚弱、愚钝、坚硬，甚至冰冷如死。不幸的是对于 *sark* 来说，它却能像杂草一样疯狂滋长，意欲把其他一切都挤出去。我们有必要彻底地清除 *sark*，让心能够繁荣茂盛。旧约先知记述了当 *sark* 生长茂密时人们的心是如何生病及死去的，而且在他们眼里仍觉得自己做的是对的。

在乌西雅王崩的那一年，以赛亚为我们做了第一次心脏检查。他被派遣去警告人们：他们的心已“蒙油脂”或是虚弱得病。他们的心如此愚钝，以至于“能听却不明白，能看见却不晓得”（以赛亚书 6:9-10）。他们无法认识真理，因为心已不能听、不能看。

大约 120 年后，耶利米作了一个更严重的检查报告。人的心已经失去认知功能。在耶利米书 17: 9，我们之前也曾引用过，使用“病了，病了”来描述人的心。希伯来语中使用一个词两次，表明强度的提升。我们可以把这个理解成“病入膏肓”或“重症病患”。King James 版本的圣经把这个词组翻译成“desperately wicked”，中文和合本译为“坏到极处的诡诈”，这也是对的，但从某种程度上会带来一些误解。关键在于一颗“病入膏肓”的心已经不能去相信、辨识或明白任何事了。

耶利米过后 30 年，先知以西结宣称 *sark* 的感染是如此严重，已经彻底杀死了人们的心。他们“通过自己的方式”玷污自

己的土地（以西结书 36:17），他们的心变成了冰冷的石心。（36: 26）他们唯一的希望就是获得一颗新心。这颗心是耶稣所赐的心，如同祂自己的心一样-祂可以住在里面，这颗心也可以看到祂，听到祂。爱神的心会告诉我们如何做真正的自己。

遵从耶稣所赐的心而活意味着回转成为被造的样子。你的行为举止将契合真正的自己。你的心就是属灵辨识之所，在那里你认识真实的自己。当你正遵从自己的心而活，而这心又被圣灵掌控时，你就会追随一个内在的指引，让你始终行在属灵成长之路上——你正在跟随神的指引。

## 认识你内心的特质

通过我们的心，我们就能像神看我们一般看自己。耶稣赐给我们的心和祂的心很像，只不过要小一点，其中蕴含着大量神的特质。在我们员工中间，我们发现有一颗心很良善，另一颗心经历过长时间的磨难，有三分之一的心都在给予，也有一些心正在修复。我们的心也是照着神的形象造的，每一颗心都与神的特质共鸣，但同时其中显示出的耶稣品格中，有一些特定的品格要更加明显。神的多样性是通过集合一起的一群人来彰显，因为群体中的每一个个体都展示出神创造之工的点滴不同。

心的生命就是圣灵的生命，圣灵通过内心，我们就明白属灵的真理。从“耶稣所赐的心中”获得属灵的视角，对发现神所赐的独特的“内心特质”非常重要。因为主已经在神国里为一

个非常特别的目标塑造你（以弗所书 2: 10），你的心经过设计，要契合这样的使命。当你一直不断地遵从己心而活，根据神的设计，这些“心的特质”将越来越明显，这些特质揭示了你的使命。

当热情、使命、天赋和痛苦一起袭来，开始定义真正的你时，就是你发现内心特质的信号。安妮比尔林就是通过这种方式发现自己心的特质。

安妮最大的热情之一就是修复。当她还是个孩子的时候，她就喜欢把混乱转变为美丽。比如打扫乱糟糟的房间或整理凌乱的衣柜。作为一个女孩，她喜欢用一些“小物件”来装饰自己的房间，并完成一个富有美感的室内设计。

同时，神把她对于修复的热情带到其他的领域，如修复人的破碎，挽回崩塌的婚姻-在那里，她实现了另一种意义上的富有美感的“内部设计”。

慢慢的，她越来越专业，安妮被提升到管理岗位，从校长助理到全州主管委员会委员。在这些角色中，神赐给她很明显的天赋就是说真话。而在这之前，“sark”则是努力劝说安妮，“明智的选择”是：只有当说真话是“很舒服的事”时，才去做。所以，虽然她的心一直朝向真理，但是 sark 不断地欺骗她，不要让别人不高兴，不要让别人不喜欢自己。

争战愈发激烈，安妮终于发现自己内心的特质之一就是要成为“捍卫真相的女人”。神已经为她预备了 27 年。明白这一点后，安妮终于有自由和平安，回到神当初所造的样式。

她能够真实的对待自己，也能够真实的对待他人，让她所有的努力变得更富有成效。

当安妮认识到自己修复的热情和诉说真相的天赋被精心地纳入一个神圣的使命时，所有的事一下契合了。她现在可以忠实的、坦率的遵从己心而活。神把她塑造成真理的传播者，不是鲁莽地，蛮横地；而是谨慎地，充满能力地使用神赐的时机和温柔的力量。这其中有没有痛苦、冒险和恐惧呢？当然有。这其中有没有传递生命、自由和美丽呢？当然有。这值得做出任何程度的牺牲，神使用汗水和痛苦在她的心中雕琢她真正的特质。

不要等到长大成人才开始认识自己的内心。**当孩子们享受做真实的自己时，他们就已经在学习如何遵从自己的内心而活了。**如果孩子们无法做真实的自己，或是没有被关爱，感觉不到被珍视，就很难发现或欣赏自己的内心。而那时，孩子们的心里会充满痛苦和悲伤，这种感受神也体会过。幸运的是，神把我们的心造的足够坚韧，即使是在极度的虐待或忽视下，内心的特质也不会被摧毁，但是有可能被隐藏起来。人们，特别是孩子，在痛苦时常常难以亲近自己的心，在受伤时，常常难以听到心里的声音。

但是，有时候正是创伤让我们能触摸到内心的品质。一个从小被父亲忽视、抛弃的男孩，能从自己的痛苦中学会珍视自己内心做父亲的品质。他经受的痛苦转变为救赎，在对待自己的子女时，愿意付出更多的关心、爱和喜乐。因为遭受过痛苦，所以当他发自内心每晚坚持抱抱孩子的时候，别

人告诉他不要去安慰高需求的宝宝，他是不会听的。尽管不少人批评他，他感到了耶稣的微笑，通过内心的眼睛。当宝宝渐渐长成一个自信的男孩，他看到他的心给了正确的指引。

## 人类的先天缺陷

我们总是说，不要靠自己的想法去学习，而要凡事仰赖神的指引。这么说是原因的。我们自己的推断和理解，不管看上去多么合理，始终是有缺陷的。我们以为的“好”往往会有偏差。自己做选择就是按着自己的想法而活。这个问题从伊甸园就开始了，神告诉亚当和夏娃不要去吃分辨善恶树上的果子。他们当时不知道分辨善与恶，甚至根本不需要知道。他们自由自在地按着内心的感受，即神造他们的样式而活。神知道善和恶的区别，他们则安心活在与神亲密、快乐的关系中。

后来他们听从蛇的，让蛇来指引他们做决定，他们便吃了分辨善恶树上的果子。那个时候，他们为之后所有人类获得了错误的辨别力-sark。他们开始幻觉自己能够辨明善恶。从那时候起的每一代人类身上都装了一个“选择器”，让我们认为自己能知道善恶之别。“选择器”自认为它能做正确的决定，做公正的选择，辨识出我们和别人身上的恶。

在伊甸园里，我们失去了心，得到了 sark，这使我们无法做出正确的决定。亚当和夏娃把我们引入本不该有的争战。我们原本不应去辨识善恶，只需专心听从神的指引。现

在我们有了这个原生缺陷，基督徒通常认为这是我们的“肉身”(flesh)。基督徒曾认为是这个“肉身”(sark)让我们做恶。实际上 sark 最有害的影响是它让我们在做错或想错的时候反而认为自己是正确的。每一次我们按着自己的想法思考，而不是跟随神的指引，这种恶劣的影响就会发生。

成为基督徒，领受圣灵并不会让这个问题消失。我们还是有的 sark (错误的选择器)，所以不管我们凭着它选什么，都是错的。进一步来说，神不会去修复或救赎这个“选择器”，所以选对的可能性为零。这给我们留下一个可怕的问题：就是不管什么时候，当我们努力“搞清楚”怎么做对的事，或是“搞清楚”某件事是不是好的时候，我们总会错误。即使是依靠我们对经文的理解依然不够，因为我们的理解常受到 sark 的欺骗和思维的限制。

我们的创伤加上善意导师们略带倾斜的教导增加了这样的困惑。为了使用一切学过的知识来得到结论，我们就会激活 sark，因为它是我们身上唯一凭着自己的骄傲和蛮横来决定善恶的部分。选择器是无法改进的，就好像一本全是错误号码的电话簿，我们在里面查到的一切都是错的。sark 在我们身上玩着思想游戏，神希望我们活出祂赐下的品质，然而 sark 却让我们的心听不到神充满恩典的指引。我们要活着，还是宁愿死呢，我们总是努力遵从一些规则和规律来活，而不遵从心中属灵的生命而活。

想要弄清楚某件事或某个人是否“是善的”常常把我们推入错误。我们总是犯错；犯错是因为我们无法拥有神的视野。

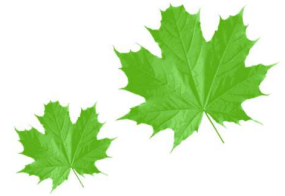
我们看人的外在，而神看人的内心（撒母耳记上 16:7）。实际上，只有经过长时间的训练，那些最成熟的人才能开始明白一点神眼中的善和恶（希伯来书 5:14）

关于什么是“做正确的事”，我们的看法也常是错的，因为我们的眼界远低于神的标准。我们没有能力完美地看到神的心，所以我们也可能把事情作对。我们也许是有一点点错误，也许是 180 度大偏差，但是不管怎样，我们错了。通常，我们越是努力的去纠正，去把事情做对（我们越努力地使用 sark），我们离内心就越远。我们的心在努力辨识属灵真理，但我们的 sark 在忙于选择，因此我们常常陷入困惑。

我们都有先天的缺陷——错误选择器。先天缺陷与耶稣所赐的心激烈争战，在我们的一生中，从未停歇。

# 第十一课 你的心里

## 第一部分



1. 描述你认为要经历有效的属灵引导需要的必须条件。  
第 129-130 页
2. 读完第 130-131 页“正确的认知和错误的认知”后，你对 sark（肉体，老我，人的原罪）的理解？你有什么问题吗？
3. “真实认知”的三个条件是什么？这三个条件中，哪个是你最难遵循的，为什么？“错误认知”的条件中哪个是你最难去除的，为什么？第 131 页
4. 当你读安妮故事的例子时，有什么个人事件，伤害或强烈的情绪等涌现出来帮助你表露出真实的内心吗？从这些伤害或情绪中你能更了解自己的内心吗？第 134-135 页
5. 描述 Sark 是如何扭曲我们的认知并欺骗我们选择错误的事情的。第 136-138 页
6. “实际上，Sark 最狡猾的方面是，当我们的行为或想法是错误的的时候，它却让我们觉得我们做的和想的是正确的。”关于这一点你能从历史或圣经中找到例子吗？第 136-137 页
7. 我们能做什么来避免我们听从 Sark 而作出错误的选择？

## 心和 sark

当你追随肉体时，你得到的是宗教行为，当你追随内心时，你得到的是救赎。所以我们怎么做才对呢？让我们看看以西结书 36:25-27 中描述的应许：

**【主说】**我必用清水洒在你们身上，你们就洁净了。我要洁净你们，使你们脱离一切的污秽，弃掉一切的偶像。我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。

我们必须参考一个全新的指南。我们的新心才是真理之地，而不是我们的思维、灵魂或 sark。我们的内心能看到终极指导。明智的做法是让我们的心来指引想法和认知。我们跟随耶稣在我们心中的作为去行，就好像耶稣跟着天父的作为去行一样。耶稣，祂是遵循己心而活的完美榜样，祂持续的寻求神，与神完美沟通，求一切按着父的意思行，而非按祂自己的意思行。

耶稣所赐的心会告诉我们神的心意，尽管这一点我们常常无法向别人解释，甚至无法向自己解释。就好像一个小女孩知道妈妈让她做的事，但是无从证明妈妈的想法是对的，所以尽管没办法向 sark 证明是好的，我们的心知道神的要求。尽管我们“选择器”的评估不契合内心的声音，但神的要求肯定是好的。根据 sark 的想法，浇在耶稣身上的香膏应该卖了周济穷人；马利亚应该像马大一样努力做事。时至今日，

即使是在教会里谴责律法主义的人，都倾向于认为自己能辨识何为“正确的行为”，这是不可能的。

他人的评价，甚至是自己 sark 中产生的内疚和赞赏都不能决定自己做的是对是错。讽刺的是，那些最不能接受自己无法判定善恶这一事实的人，恰恰是世上的宗教人士。尽管耶稣一直照着天父的意思去行，当时的宗教人士看祂却是“恶”的。马可福音第 7 章里，耶稣被法利赛人指责不圣洁，做错事。（律师分辨善恶知识的仪文，他们称之为规矩-sark），耶稣强烈地用以赛亚书的经文予以回应。

“这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我。他们将人的吩咐，当作道理教导人，所以拜我也是枉然。你们是离弃神的诫命，拘守人的遗传。又说：‘你们诚然是废弃神的诫命，要守自己的遗传。’”

在马太福音 23 章，我们看到耶稣对被 sark 驱使的人的描述，也是对那个时代的“选择器”的最恰当的描述。这些文士和法利赛人小心翼翼地抄写神的话语，花费一生的时间去研究。耶稣说他们所称的“正确的事”就是把重担压在别人肩上，就是自私自利，就是伤害弱小。祂在 23-24 节中说：“你们这假冒为善的文士和法利赛人……那律法上更重的事，就是公义、怜悯、信实，反倒不行了……你们这瞎眼领路的！”

我们听从 sark，就不能听见神在其他人的生命中的工作。sark 也会让我们瞎眼，看不到神在自己里面的工作。在一个寒冷的 12 月，有一个牧师的妻子向吉姆怀特诉说要离开她暴



力的丈夫，那个时候吉姆怀特开始发现自己内心和 sark 的争战。若她立即搬出来，意味着她没办法照料两个小女儿，甚至连一个圣诞礼物或圣诞大餐都置办不起。这个妻子努力勇敢，并安慰自己至少她的丈夫不会再骚扰女儿们了。吉姆的内心告诉他不该眼看她们连一顿圣诞节餐食都没有。而他的 sark 说，为她提供食物、礼物或金钱是一种越界行为。但是耶稣安放在他心里的善良是如此强烈，所以他为她们买了圣诞大餐所需的一切，以及这个月剩下时间所需的所有食物。吉姆的 sark 还没有放过他，让他对于食物的来源撒了谎。他说是其它教会放这的，这样他看上去就没有干犯任何边界。吉姆认真聆听自己的内心，她们也受到了祝福，但是他的 sark 仍然存在并困扰着他。

Sark 坚持不懈地要摧毁我们的心，使徒保罗在罗马书第 7 章和第 8 章中对此进行详细描述。那些属肉体的，结死亡的果子，属圣灵的得生命和平安。

## 赢得与 sark 的争战

Sark 是心的死敌。既然心是我们获得**正确认知**之所，那么不奇怪，心的死敌就是谎言之地，它最擅长的谎言就是宣称它说的才是真理，才是真正为我们好。**错误认知**让我们容易受到其他谎言的影响。sark 很快就会发现它既能制造世俗谎言（世界上的），又能创造属灵谎言（邪恶力量）。若要击败错误的认知，只有回转到我们尽性、尽意、尽力爱神的心。

Sark 有两个办法来蒙住我们的心，一个是当时属肉体的想法，还有一个是至今所有**错误认知**积累起来的影响。这些谎言，深嵌于我们的经验中，比那些肉体时时在说的貌似很有逻辑的谎言其实要难对付多了。实际上，我们很难定位出**错误认知**来自于哪一部分经历，除非谎言通过痛苦的情绪留下蛛丝马迹。只要有创伤遗留下的伤痛，你就可以肯定 sark 在记忆中埋下了错误认知的谎言。这些谎言即所谓的经验性谎言，是 sark 对于所发生的事、事情的意义、何为善恶等方面的想法。

创伤会通过 sark 或它的两个伙伴，世俗谎言和欺骗之灵遗留下的**经验性谎言**制造持续的痛苦。这些关于我们和世界的谎言融入到我们痛苦的经验中，并在记忆中不断恶化。因为经验常常主导了我们对生活的回应，所以这些经验上的谎言也会通过我们想不到的方式主导我们的行为、情绪、观点、关系、选择和价值观。

一个小女孩被骚扰了。sark 在她的痛苦和困惑中总结，“你有这样的遭遇是因为你不好”。世俗上的谎言说她举止太诱惑了。一个堕落天使说，“你永远不会洁净”。若是不被去除，这些谎言会持续地造成痛苦，摧毁她的生活，将她和心分离。

Sark 好像会在我们灵魂深处遗留的痛苦中扎根，获取能量，疯狂生长。通过我们受的痛苦，sark 制造一些看上去很合理**很合逻辑**的分辨善恶的谎言，认为任何伤害我们的都是恶的，任何救我们脱离痛苦的都是好的。比如：“耶稣不爱我

了，因为祂不救我出苦海。”这些 sark 选择的善与恶是我们爱听的谎言，因为这证明了我们对自己所受痛苦的看法是正确的。受伤的人经常难以倾听内心的声音，因为 sark 的声音太大，力量太强。

当我们邀请耶稣，就是住在我们心里的这一位，进入我们残留的痛苦，我们就会**经历**真理，我们的心也会经历医治和变化。通过内心的**真知**，那些深藏于痛苦记忆中的经验性谎言会得以暴露和被摧毁。通过内心的双眼，我们可以了解关于自己、过去和他人的真相。这也是为什么耶稣要我们“从心里”原谅别人。（马太福音 18：35）

那些已被耶稣亲自进入痛苦回忆中进行医治的人，不再需要自己去分辨善恶。最重要的是，他们对自己和当时处境的**认知**是毫无疑问的、深刻的、使人平安的真相。**正确认知**进入内心，内心便能看见和听见“神与我们同在”。

这种变化常见的例子，来自于那些陷于虐待中向神呼求，但是虐待却没有停止的人中。一个男人，他的 sark 欺骗他说耶稣赞同虐待，后来耶稣进入他的记忆，他问耶稣 sark 说的是不是真的。他看到耶稣与他一同哭泣，他便得着安慰。有一个女人，她的 sark 说，“耶稣太软弱了，没办法帮你”，然后她听到耶稣说“有一天你会明白的”。这给她带来平安。一个女孩认为“我太坏了，不值得拯救”，之后她发现自己被托出黑暗，身着白衫。每一个从内心去寻求真理的人都得到了一个简单的答案，因此得到了平安。因为他们知道这个回答是真理。他们已经看见和听见神，不再需要别的了。

对于那些看似很合逻辑的 sark，我们必须像拔出杂草一样去除他们。再强调一下，答案取决于对真理的认识。我们把 sark 的谎言带到神那里，在心里问“它说的是真的吗？”神的回答会使我们得自由。

玛瑞贝思普尔放学后，立即跑到女生宿舍楼梯的高处，在那里独自哭泣。她只有 5 岁，她远在一所寄宿学校，没有任何安慰。玛瑞贝思这几个星期天天如此，直到有一天，她去那儿的时候发现有个小女孩抢先到了，已经开始哭了。既然她的位置已经被占了，玛瑞贝思只好坐在那个小女孩旁边开始安慰她，从那一天起，她再也没哭过。家里的父母认为自从玛瑞贝思没有再表现出任何需要，她已经成熟了，这埋下了一个谎言：没有需要会让人成熟。

从无助的情绪中，她的 sark 总结了另一个伪“真理”：其他人很重要，玛瑞贝思不重要。她的体验让她认为如果耶稣会来，那一定是别人得安慰，自己被忽略。错误认知带来的痛苦继续侵入她的成年生活，削弱了她表达需要和认识内心的能力。

许多年过去了，玛瑞贝思成为一个咨询师，开始慢慢了解自己的心。她热衷于安慰那些在治疗期间仍然痛苦的咨询者。有时候，治疗之外，她也会联系那些咨询者，她当时的同事告诉她这样一种私人联系是不专业的，是不对的。员工会议很快便呈现出两极分化趋势。员工们很肯定他们的选择才是对的，而玛瑞贝思也不能证明为什么她的内心是另一种说法。同事们希望她与她们建立“基于惧怕”的连结，以防被起诉，而玛瑞贝思的心希望她与这些受伤的人建立爱的连结。

## 你会认识你的心

1. 当你的心是健康、有活力的时候。
2. 当你尽心、尽性、尽意、尽力爱神的时候。
3. 当你从痛苦中了解内心所需，并听到神在你心中说话的时候。
4. 当你在重要的关系中获取和给予生命的时候。
5. 当你表现出真实的自己的时候。
6. 当你抵挡 sark 的时候。
7. 当那些了解你心的人告诉你他们所见的时候。

玛瑞贝思这个时候必须击败 sark 的谎言，就是其他人的想法应被满足，自己的想法不重要。在她的心里，耶稣讲述了真理，击破了谎言。只有在她心里，她才发现神爱着所有人：玛瑞贝思，咨询者和同事。

## 遵从你的心而活

遵从耶稣给你的心而活，意味着你要成为最初被造的样式，在所有情形下表现出真实的自己。这个概念一开始听起来可能太抽象了。我们再来看一个例子。

瑞克科比和他的妻子有两个品行良好，惹人喜爱的孩子，他们也拥有自己喜爱的事业，美好的婚姻，亲密的朋友。他们看上去做的都是“对的”。其他人也告诉他们神一定会祝福他们，因为他们在“正确”地生活。

神当然为他们作了许多事！祂也开始给他们的生命里带进一些非常破碎的人，扰乱他们的生活。

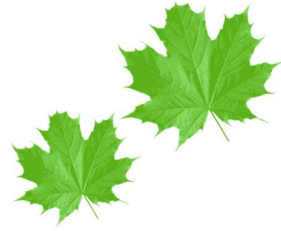
瑞克有一颗父亲的心，他感受到了神的呼召，要去属灵收养几个破碎的人，把他们带进自己温馨的小家。他开始邀请他们参加家庭活动，并为他们庆祝生日。他的行为不符合任何他知道的规则，只是跟随内心的声音。这造成了婚姻中的痛苦和冲突，强迫他和妻子更清晰地面对自己的创伤。努力帮助这些孩子克服痛苦和磨难使瑞克认识到自己的心中有怜悯。成为一个怜悯、正直的人，一个愿意为孩子奋斗的人，这让瑞克充满快乐，他内心的品质也向周围的人展露无遗。随着他的家庭从动荡到痛苦，又回到快乐，他们发现神不仅在救赎这些破碎的孩子，也在救赎他们自己。他的孩子更加明白神的心意，并且扩大了对“家庭”的定义。

遵从己心而活，并不是要我们抛弃一切规则，跟着“感觉”走。这颗心比我们的情绪要深刻的多。这颗耶稣赐下的心是我们最稳定的东西。我们的灵魂无法承受内心的想法，情绪常会不堪重负，但是随着我们快乐能力的提升，我们就能够学会如何遵从自己的心而活。

我们通过耶稣所赐的心注视神的面，祂的脸庞总是闪耀着喜悦。不管我们处在怎样的状态：羞耻，愤怒，恐惧，恶心，屈辱甚至是无助绝望，神都“很高兴和我们在一起”。我们爱祂，祂教导我们如何活出真正的自己，我们又可以帮助其他人重回快乐，建立爱的连结，用我们所得的安慰彼此安慰。

# 第十二课 你的心

## 第二部分



1. 福音书记载了那些假冒伪善的宗教领袖不断地挑战和批评耶稣，当他“我看到父怎么做，我也怎么做”的时候，耶稣的榜样是怎么鼓励和坚固基督徒要聆听我们的天父和内心而活的？第 140-141 页
2. 你生命中经历过和文中吉姆怀特相似的经历吗？你有过即使在别人批评你的时候，你依然全然顺服天父的声音的经历吗？第 142 页
3. 我们罪性的内心用哪两种方式阻止我们的内心聆听天父的真实的声音？第 143 页
4. 你如何理解经验的谎言，文化的谎言和欺骗的灵三者的相互作用？它们又是如何合作产生长久的痛苦，使罪在痛苦的内心生根发芽？第 143 页
5. 你如何定义经验谎言和逻辑谎言？需要什么把这两种谎言祛除，你是如何理解的？第 143-145 页
6. 玛瑞贝思普尔学习到她自己还是小女孩时候的谎言,她从哪找到了她的力量支持，并且如何改变了她？什么使她从这些谎言中得自由？第 145-146 页
7. 阅读“你会认识你的心”下面列出的事项，哪些是你做得好的，哪些是需要更加努力去做的？第 146 页

## 第六章

### 活出生命模式

我们当然不能只给你一些零散信息，却没有生命的模式。就好像每个人都有一颗独特的，神赐的心，每一个教会也是。当教会发现了自己神赐的心后，教会事工便常通过独特的方式生长繁荣。有意思的是，不管你的教会被赐予如何特别的“性格”，我们认为生命模式的部分会是属灵健康和教会肢体成长的基础。下面是我们展望的一个整体画面，当教会成员都活出生命模式的时候，教会会是什么样子。

## 生命模式下的教会是什么模样

教会被圣灵带领，参与神救赎的工作。会众注视神，尽心，尽性，尽意，尽力寻求神的同时，被拯救、被医治、脱离罪恶，收养进神的家庭。他们看重圣经的教导要使所有成员走向成熟，并且是通过整个团契达成这一使命。因为理解成熟和对成熟的追求是教会中经常缺失的关键部分，所以这个设计的目的是，关注成熟度在团契中扮演的角色，但也不忘记成熟度仅是教会成长的一个方面。

生命模式中教会的领袖都达到至少是成人级别的成熟。他们明白自己的行为，不管是公开的还是私下的都会对历史产生影响。领袖们并不注重被人承认、个人“公平”或大众流行观点，而是注重做什么才是对团契最好的，注重如何践行真理-即使有时需要做困难的事。领袖们明白人们有不同程度的成熟度，一个人的年龄很多时候并不匹配他的成熟度。领袖们不仅知道如何评估自己的成熟度阶段，也明白走向成熟需要完成的成熟度任务，不仅用在自己身上，也用做教导他人。他们聪明地使用这个信息帮助每个人成熟。

领袖们了解两种类型的创伤：爱和关心的缺失（A类创伤）和遭遇不该发生的事（B类创伤），会干扰成熟进程，并且制造分裂。他们知道罪和骄傲也是成熟进程中的障碍。因此，他们建造了这样一个团契，其中所有的成员可以诚实地承认自己的痛苦和折磨，并获得医治和成长所需的支持和指引。

团契对领袖职位的设立很慎重。他们很清楚一个看上去很成熟的人说不定都没渡过儿童时期的成熟阶段。曾经一个牧师被发现仅处于儿童阶段，于是离开其位。他并没有学会如何恰当地照顾自己，因此很难对年轻信徒提供恰当地关爱。他分裂了-有一部分自己不希望神带领他的生命。他被安排给一位长者带领，帮助他达到成人阶段的成熟，这样他就可以继续使用自己的天赋和恩赐。其他人，则由圣灵带领为他的分裂祷告，帮助他得医治，分裂得融合。

因为团契相信神叫“万事互相效力叫爱神的人得益处”，所以他们祷告并促进所有成员得到救赎，渴望所有的伤口或罪（过去的或现在的，有时候是几代人的）都能被救赎。他们特别为“解除邪灵的捆绑”祷告，这样人们生命内外所受的攻击得以停止。他们祷告并促进人获得和付出生命的能力被医治，这样就不会分裂，也不会与神断绝联系。同时他们祷告并参与属灵收养，这样新信徒和成熟圣徒，受伤的心和坚强的家庭可以被神组成收养家庭，其中所有人都可以进一步成熟，繁荣。

团契明白快乐是成长的基础。那些拥有快乐能力的人不仅明白帮助别人建造快乐的重要性，也明白教导他们从困难的经历或情绪中回转快乐的重要性。

领袖们深知，只有那些可以同时照顾好自己和他人的人才能经营好婚姻-他们至少具有成人级别的成熟。那些仅有婴儿或儿童成熟度的人在婚姻中表现会很糟糕，做父母会更

糟糕。实际上，通过了解这 5 个成熟阶段以及各阶段的相应任务，领袖们可以通过基础的婚前辅导，避免不必要的危机，也可以指引和帮助那些正处在婚姻风波中的人们。

团契鼓励父母珍爱自己的孩子。婴儿、儿童、青少年的父母减少外部活动，明白他们最主要的工作是抚养和关爱自己的孩子和配偶。这些父母乐于付出，不求回报。他们明白孩子发展的过程，也知道他们的成长所需。

他们倚靠神的智慧，并吸收那些成熟父母的经验来指导自己做出正确的育儿决定。父母同时明白为了“给孩子提供契合的成长之路”，他们需要努力了解自己的每个孩子，协助孩子们发现自己独特的，神赐的内心品质。

团契为儿童长大成人而快乐。他们为那些从儿童成熟阶段升至成人成熟阶段的人举办成人礼。这些人已经发展了自己的能力和天赋，学习处理困难的事情，开始接受必须的痛苦，发现真正的满足。他们明白了自己的家庭历史，也明白了神的家庭历史，同时看到了生命的“蓝图”。他们知道作为成人所肩负的期望，也准备好迎接挑战，因为团契已经给了他们帮助和指导。

教会里长大的孩子，在他们告别婴儿期/学步期，约 4、5 岁的时候会第一次经历团契的关爱。直到那时，所有努力的焦点都是要与父母建立强大的、爱的连结。他们重要的需要都被满足，直到他们能够学习如何鉴定自己的需要，如何自己表达需要。在 4、5 岁的时候，在父母的看顾下，他们

可以在社区里学习一些照顾自己的技能，就好像在以撒断奶的时候，亚伯拉罕举办丰盛的宴席，这样社区可以为之庆祝并接受他的儿子，现在以撒可以自己吃饭了。

长者们感受到神的带领，照料其他人（特别是那些没有家庭的人），关爱他们如自己的孩子。家庭的纽带延伸至属灵的家庭。长者们关心，保护，关爱、教导这些神带到他们生命中的人。他们快乐地看着这些人在他们的照顾下不断成长，拥有获得和付出的能力。他们明白每一个人，即使是（特别是）领袖们，都需要上游的人给他们提供指引、智慧、爱和关心。

领袖们知道不仅仅是弱小和软弱的人需要收养。经文里提到保罗把鲁孚的母亲看作自己的母亲（罗马书 16: 13）。耶稣在十字架上亦完成了一次收养，把祂的母亲马利亚和祂爱的门徒约翰交给了彼此。许多看着很坚强的人，同样从属灵收养中获得很多。很明显的是，我们对神安排的属灵收养的回应，对于那些涉及到的成员可以说是生与死的区别，对于教会来说是复兴与衰退的区别。人们明白听从神的呼召，参与属灵收养会非常痛苦，但同时又非常美妙，带来转变，就像耶稣经历的一样。属灵收养需要神的指引、自身的成熟和别人的支持。

随着成熟度的提升，论断的心得以消除，并且这一特征在团契所有的长者身上都可以明显看到。他们满有智慧，能发现人的需要，帮助他们成长。他们的带领充满恩典、爱和牺牲，而非通过支配、傲慢和论断。长者们明白活出耶稣所

赐的心是多么重要，也明白被 sark 掌控是多么危险。他们还注意到当他们遵从己心而活时，神的声音就更加清晰。因为这些长者已经发现自己在基督里的独特身份，他们有神赐的能力来帮助其他人发现、解放和培养自己内心的品质。

这种全社区范围的生活方式，使每个人都获得对主耶稣的完全理解，并且靠着神造我们时赋予的能力而活。在这样的社区中，人们可以获得归属感，这种感觉会持续一生的时间。归属于这样的社区扩大了人们快乐的品质，使他们能够诚实地面对自己的创伤，并因此在余生中克服那些阻止自己达成神赐使命的障碍；使得每个人都遵从耶稣所赐的心而活，并且这实实在在是一个非常惬意的生活方式。

## 活出神的家庭

本书开始的时候，我们提到这本书是写给教会的领袖，以及教会团契中的受伤之人。虽然一开始，大家可能感觉把这两批人放在一起会很奇怪，希望现在你可以认识到实际上他们非常相似，不管是在需要上还是在潜力上。

受伤的人和带领的人都需要爱的家庭；帮助他们成熟的爱他们的人；诚实分享、医治创伤的地方；以及给他们机会去获得和付出生命的关系。进一步来说，有时候，领袖们会成为受伤的人；那些受伤的人也会成长为成熟的领袖。举个例子，一个领袖也许会被新的创伤，或旧的未处理的伤口攻击，需要一个地方医治；而一个已被医治的受伤的人，就有可能成为教会团契的关键贡献者。每个领袖都有可能需要从

别人那里获取，而每个受伤的人最终都会有能力付出。神设计我们就是让我们通过参与生命的获取和付出，来活出丰盛的生命。通过这个过程，教会将充满生命力，教会里的每一位都会认识到自己是不可或缺的一部分！

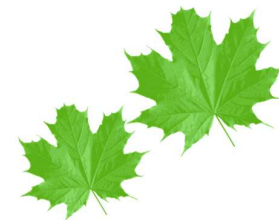
当作为神的家庭存在时，教会就能显现其美丽。这就是人人遵从己心而活的基督教团契的能力。这就是生命模式的目的和能力。

空页

# 第十三课

## 活出生命模式

### 第一部分



1. 你的社区或团契已经发现上帝赐予的独特的使命和心吗？如果是的话，请分享具体内容。第 149 页
2. 你有哪些经历关于你的社区或团契努力使其中的弟兄姐妹生命变得成熟的？在哪些方面和生命模式的理论相同呢？哪些方面是不同的？第 150 页
3. 你认为大多数社区或团契的领袖有关于生命成熟度不同的概念吗？为什么有或为什么没有？第 150-151 页
4. 描述如果一个社区或团契领袖的生命成熟度都在成年阶段或更高阶段的优势？第 150-151 页
5. 你的社区或团契是如何提供固定参与人员归属感的？这方面你还有什么其他方式推荐给你的社区或团契吗？第 151-154 页
6. 你的社区或团契用哪些方式帮助儿童和青少年发展他们的成熟能力？这方面你还有什么其他方式推荐给你的社区或团契吗？第 152-153 页
7. 在你的社区或团契，有哪些例子表明组员如何在彼此的生命中给予和接受的？你还有其他方式推荐给你的社区或团契的吗？
8. 描述在我们的社区或团契那些生命坚强的（通常是领袖）和那些生命软弱的（受伤的或比较不成熟的）肢体有哪些相似的需要和潜能。第 154-155 页



# 第十四课

## 活出生命模式

### 第二部分



“看看自己所处的生命阶段”（159 页）这是帮助你评估自己生命所处阶段的工具并记录这个学习过程中的成长！也可以更好的帮助你看清下一个要成长的阶段，当你写下所评估的问题后，也请回答以下问题：

1. 你有多满意你看待自己的方式？解释你的回答。
2. 你看到自己在学习中的成长了吗？请举例。
3. 学习结束后，你有一两个要继续成长的目标吗？
4. 你需要什么样的帮助来真正实现这些目标？
5. 当你要继续追求这些成熟目标时，你可以请求谁做你的同伴和支持？

## 看看自己所处的生命阶段

### 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？

你对你所处的成熟度阶段是否满意？  
1(低)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？

你经受了哪些 A 类创伤和 B 类创伤？  
你困入哪些情绪中？  
你的恢复中隐藏了哪些谎言？

你对你的恢复是否满意？  
1(低)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”吗？

你对自己的归属是否满意？  
1(低)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 sark 的持续争战中，是否占了上风？

能不能说说 sark 拉扯你的时候？  
你有没有对付 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(低)2(不太满意)3(一般满意)4(比较满意)5(很满意)

## 生命模式的圣经支持

### 成熟度

#### 凸显成熟概念的经文:

诗篇 148:12;创世纪 44:20;利未记 19:32;箴言 17:6;  
箴言 20:29;约珥书 2:28;使徒行传 2:17;约翰福音 2:13-14.

#### 明显提到成熟内容的经文:

路加福音 2:52;以弗所书 4:11-16;彼得后书 1:5-9;  
彼得后书 3:18;哥林多前书 13:11.

#### 提到不成熟问题的经文:

哥林多前书 3:2;希伯来书 5:12-13.

### 属灵收养

#### 描绘属灵家庭的经文:

撒母耳记上 3:6,3:16	以利和撒母耳(父亲-儿子)
撒母耳记下 1:26	大卫和约拿单(弟兄)
马可福音 10:30	弟兄, 姐妹, 母亲, 儿女
约翰福音 19:25-27	约翰和马利亚(儿子-母亲)
罗马书 16:13	保罗和鲁孚的母亲(母亲-儿子)
哥林多前书 4:15	(父亲-孩子)
哥林多后书 16:12	(弟兄)
提摩太前书 2:1	(父亲-儿子)
提摩太前书 5:2	(弟兄-姐妹, 母亲-儿子)
提多书 1:4	(父亲-儿子)
腓利门书 1:10	保罗和阿尼西母(父亲-儿子)
彼得前书 5:13	彼得和马可(父亲/长者-儿子)

### 补充阅读

Friesen, James G. *More than Survivors: Conversations with Multiple Personality Clients*. Wipf & Stock Publishers: Eugene, Oregon, 1992, 1997.

Friesen, James G. *Uncovering the Mystery of MPD*. Wipf & Stock Publishers: Eugene, Oregon, 1991, 1997.

Wilder, E. James, Coursey, Christopher M., Share Immanuel: *The Healing Lifesyle*, Shepherd's House, East Peoria, IL, 2010.

Wilder, E. James, Khouri, Edward M., Coursey, Christopher M., Sutton, Shelia D., *Joy Starts Here*, Shepherd's House, East Peoria, IL, 2013.

Wilder, E. James. *The Red Dragon Cast Down*. Chosen Books: Grand Rapids, Michigan, 1999.

Wilder, E. James. *The Complete Guide to Living With Men*. Shepherd's House: Pasadena, CA 2004.

Willard, Dallas. *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. Harper: San Francisco, 1998.

空页

## 附录 A

### 惧怕的连结转变为爱的连结

有一种方法可以告诉你是否身处一段爱的连结中，就是你和对方相处的感受。如果你觉得满足、有活力、有安全感、自信，那么你就很可能就身处一段爱的关系中。爱的连结会给我们力量，展现最好的自我。相反，如果你觉得焦虑、紧张、困惑或者疲惫，有可能这段关系就是基于惧怕的连结。

虽然很难，但从惧怕的连结转为爱的连结是有可能的。当你成功转变后，连结双方会有很大的可能经历快乐，这段关系也将成为喜乐的关系。要完成这个关键转变，你先要回答这两个关于你自己的重要问题：

- 1、我了解自己吗？做真正的自己是怎样一种状态？
- 2、在这段关系中，我能不能维持真正的自我？

#### 惧怕的连结转变为爱的连结的步骤

##### 1. 认识并享受真实的自己

基于爱的关系需要双方都能认识真正的自己。因此，认识并享受真实的自己是与他人建立爱的连结的关键。举例来说，什么会给你带来极大的满足？你最自豪的个人品质是什么？什么能使你快乐？你能不能从沮丧中回到快乐，并且不会做出什么让你更后悔的事情？你会不会觉得很需要名声和财富，这样才能使别人喜欢你？你现在身处的关系的特点是爱和自由还是需要和恐惧？在这段关系中，你能做你自己吗？在这段关系中，你是否允许别人做真实

的自己？

当你诚实地面对这些问题，并且允许自己在一段关系中更多展示真实的自己时，你也许会感到一些担心或抗拒。但是要记住，每个人都会因为变化而不适。如果你有信心、有勇气、坚持不懈，你会更加享受真实的自己，也更有可能与别人建立爱的连结。

## 2.对你的行为和情绪负责

在惧怕的连结中，人们常常认为自己必须要猜测对方的感受或想法，希望自己不要惹对方不高兴。其实即使我们掌握了读心术，我们也不能决定别人对自己的回应，而且这并不是我们的责任所在。我们要对自己的行为负责，只有这个是我们能掌控的。当我们在一段关系中试图去控制、操控或阻止时，就在关系中加入了恐惧的因素，因此对方必须得揣测我们的想法或感受。对自己负责，不控制他人，这样我们就给对方一个信号，就是这段关系的相处，我们并不惧怕或颓丧，他们也不需要。

## 3.识别关系中惧怕的连结

很多时候，我们并不能察觉到关系中驱使我们的恐惧。通常情况下，惧怕的连结与下面这些相关：

- a)害怕拒绝。“我必须尽可能做到一切，这样这段关系才能维系。”
- b)害怕愤怒。“我不能忍受任何人冲我发火。”
- c)害怕耻辱。“我不能让任何人看见我的软弱或缺点。”

## 4.不要试图控制结果

因为爱的连结是基于你自己的能力而回归快乐，并非基于其他人的反应或行为。而且，爱的连结是基于你在任何情况下都做真正的自己，并认识到自己的可爱。有趣的是，一旦你放弃控制一段关系，不再受制于其他人的行为，专心做自己，你更有可能看到自己期望的结果。

# 附录 B

## 什么是生命模式

受伤的人不是生命恢复后就轻描淡写得一笑而过，由一小群但是委身的牧者、治疗师、代祷人员、辅导工作者、被虐幸存者、代祷团队、高层领袖、生命被恢复的人、父母守望者等祈祷上帝使用他们的人生经验成为我们生命的引导。从生命之初直到生命的尽头，即我们今天使用的生命模式。这本书背后的理论由牧人之家及其国际咨询团队结合传统和理论共同合作研发最后出版了这本具有国际影响力的基督教书籍。

生命模式集合这些观点出版了这套课程。它在人生的每个阶段都可以给与实际的引导，最大程度的减轻你每个人生阶段的障碍，然后活出最丰盛的生命。

生命模式之所以可以成为基督徒的范本在于它定义的救赎和成熟的区别。很多人认为不是所有人的生命都是成熟的，也有一些人认为可以通过人的方式获得完全成熟的生命。基督徒可能会说“除非有其它的帮助”。一些人相信人的成熟所需要的条件已经存在于人性中。基督徒会说“还是有些东西缺失了”。这需要上帝和人的共同努力去活出或体验上帝原本要我们活出的生命。

上帝清楚地把神的责任和人的责任区分开来，人需要为

生命的成熟负责，上帝需要为人的救赎负责。

生命模式不只是一套理论，而是一个模式。也不只是空谈成长，而是提供了实际的成熟步骤。生命模式不只是恢复生命，也医治创伤。生命模式挑战你去改变，去成长，去活出上帝原本要你活出的生命。

生命模式是一种理想的模式，它不是描述如何实现生命的价值而是告诉你生命原本的模式。

生命模式建议我们需要做以下的五件事，生命才可以枝繁叶茂：

1. 归属的空间
2. 获得和给与的生命
3. 从破碎到重新恢复的能力
4. 成熟度
5. 遵从自己的内心

当我们不论是在原生家庭还是属灵家庭一起分享喜乐和哀伤的时候，这五项因素才可以被发展。生命模式涵盖了我们的成长和恢复。不论是我们身体的成长、情感的成长、家庭的成长、社区的成长，或灵性的成长，都和这五个因素息息相关。按照从第一到第五的顺序，这是稳固和健康的人类成长的步骤。如果顺序反过来，先从遵从自己的内心开始，同样的这五个因素也可以把我们失败的生命恢复为枝繁叶茂的生命。理解了如何从失败到枝繁叶茂的步骤，就可以设计出一套恢复的体系。

生命模式解释了作为个人、家庭和社区如何帮助我们重新恢复我们的身份，从而活出一个完整的、真实的生命，即“遵从耶稣所赐的心而活”。这是表里如一的真实的生命。在人右半脑的深处是一个控制中心，这个控制中心在人生的最初两年发育完全。它控制着人的生命和动作，如果这个控制中心发育成熟，它可以帮助我们抵御人生的狂风暴雨。我们刻意训练和恢复这个控制中心，通过它来平衡我们的情绪，做真实的，表里如一的自己。

当过多压抑的情绪超出了这个控制中心的四个程度的控制范围，我们就会有创伤。丰盛的意思是通过喜乐的连结建造一个坚不可摧的控制中心，当我们难过、悲痛的时候带给我们平安，让我们重回喜乐。

当我们看到这些品格在比我们年长和更成熟的人身上展现时，我们也被激励并同样愿意这样的品格展现在我们身上。这样的成长不是从种子得的生命，更像从一株植物上砍下一枝嫁接在另一株植物上继续繁衍。这样从一个生命传递给另一个生命的成长模式不仅体现在物理层面，也体现在情感和属灵层面。

生命模式不论是贯穿个人，或是家庭、教会和社区的每个阶段都展现了合一的伟大蓝图。生命模式也是医治事工、恢复、牧者关怀、祷告事工、活出自由生命、内在医治、孩童教养、社区发展、身体健康等领域的管道。生命模式在药物滥用恢复事工，创伤医治和基督使命中被全球使用。一些机构还使用生命模式重建宣教士孩子的生命。一些涉及创伤

和被虐受害者的大型机构将生命模式作为他们的训练材料。大量的书籍、音频、视频、会议和训练课程不同程度的使用生命模式材料，具体说明参看附录 D。

## 附录 C

### 生命模式的理论基础

摘抄自《和男人生活的指引》2003 E. James Wilder

### 生命模式

生命模式，顾名思义生命的模型，从生到死。是一种理想的模式，解释了生命原本的样式，而不是如何创造生命价值。简而言之，生命模式建议要实现枝繁叶茂的生命，需要以下五个因素：

1. 归属的空间
2. 获得和给与的生命
3. 从破碎到重新恢复的能力
4. 成熟度
5. 遵从自己的内心

### 人类发展的研究和资料

一些著名的科学家已经给出了关于儿童发展的大量资料，特别是在儿童的心理和语言能力发展领域。最近几年又有了一些新的理论。几种类型的大脑扫描仪可以学习大脑的实际运作并可以发现大脑是什么时候和如何自我发展的。一些外科研究甚至已经研究了个体的脑细胞，让人大跌眼镜的发现是脑细胞可以认出和回应人的面部表情。以下的五位科学家对我们关于大脑发展和身份成长连结的认知具有深远的影

响。

**Dr. Allen Schore**, 毕业于加州大学洛杉矶分校的医学院 (UCLA), 在多项研究中非常谨慎地表述了关于婴儿大脑发展和身份认知发展的关系。特别指出的是他关于眼眶前额叶皮层发展的研究。之所以叫“眶”, 是因为它正好位于眼眶的后面。这部分的大脑正好执行命令的最高层而且联于身体的各主要系统, 甚至是免疫系统。这也是大脑皮层从外界和内部接收信息的首要环节。**Dr. Schore** 在表述此部分大脑 (我们称之为“喜乐控制中枢”) 如何发展和运作的研究非常显著。

**Dr. Schore** 还著作了一些最具科学性的关于在成熟期的大脑变化的最新研究。他还将理论和三种不同原理的发现相结合使得这一复杂和独立领域变得更容易理解。

### 连结发展和意识的总结

0-1.5 个月味觉、嗅觉和体感

1.5-3 个月触觉

3-12 个月视觉 (情绪的面部表情)

12-24 个月听觉 (声音和音调)

**Dr. Schore** 的大脑模式是分等级的, 这也是其最显著的不同于其它研究的地方。以他名字命名的“**Schore** 的右脑双皮质自主神经回路”图表表明了大脑情感控制中枢的各递进层次。这个图表的等级正好解释了为什么当大脑在低层次运行不畅时会影响之后所有其他层次的运行。**Schore** 的三个层次的结构等级正是生命模式中所提及的右半脑四个阶段的

控制结构的基础。我的模式的前三个阶段, 前额叶皮层(4), 扣带回皮层 (3), 和杏仁核 (2) 直接来源于 **Dr. Schore** 的理论。最底层 (连结归属) 就是受 **Dr. Schore** 的研究和 **Dr. Amen** 的大脑扫描所启发, **Dr. Amen** 的研究成果我们一会再具体说明。

**Dr. Schore** 理论中的三个观点结合起来使其的研究超越了同领域的其他研究。第一, 他认为大脑结构的运作是一个等级的运作而不是模块化的平衡运作。第二, 他认为大脑运作和其它反应是同步的, 而不是独立运作或仅仅执行其大脑功用。第三, **Dr. Schore** 的大脑模式认为大脑既是独立的个体同时又互相主导和支配。大脑中一小块关键的区域却对其它的区域起着至关重要的作用。大脑的整体运作不是简单的每个部分的各自分工执行任务, 而是在特定的时间共同运作。我们的大脑也不是我们认为是机械的, 单独的安装骨骼下面, 而是在特定时间和其它大脑有着强有力的并且共鸣的连接。这个连接是如此紧密, 独立的同时又互相碰撞, 如此运行于我们整个的生命过程中。我们在了解了其他四位医生的理论后再继续这个讨论。

**Dr. Erik Erikson**, 哈佛医学院, 他与众不同的模式是认为大脑的发育会贯穿人的一生, 而不是停留在儿童阶段。**Erikson** 的八个危机帮助我们更明白大脑发展的过程。尽管他没有专门研究过大脑的成长, 之后的研究表明他的八个危机对于后来关于大脑左右半脑的研究起到了桥梁作用。第一个危机代表右半脑的成长, 第二个代表左半脑, 第三个代表右半脑。随着新技术和科技的发展, 他的发现和婴幼儿期大脑的

发展之间的连接越来越密切。大量的当代研究著作被 Dr. Schore, Dr. VanderKolk 和 Dr. Siegel 收集整理总结。

**Dr. Bessel VanderKolk**, 曾经就学于波士顿医学院和哈佛大学, 在创伤和隔离领域有着极深的造诣。他给早期关于连结的研究做了总结并添加了他自己关于早期不同年龄段创伤的研究。从他的研究中, 我们可以看到早期精神创伤和隔离导致的生命的巨大缺失。他具体给出了由于早期的创伤、失去和隔离所造成的神经递质、免疫系统、生理及心理发展和对社交障碍的影响。他给出了建立归属和大脑成长的关键阶段。早期的创伤甚至导致人丧失了调节情绪的能力。他和 Dr. Schore 综合了许多神经生物学和生化学的关于归属的研究并且提出了归属的重要性。

**Dr. Daniel Siegel**, 毕业于加州大学洛杉矶分校医学院, 著有最完善的关于归属和大脑发展医治的书籍, 作为 Dr. Schore 的后来居上, Dr. Siegel 在 Dr. Schore 理论基础上又有了更深的研究。Dr. Siegel 在关于左半脑功用和右半脑控制中枢的关系上有了更突出的发现。但是他却更倾向于认为大脑是平衡的运作而不是分阶层的。Dr. Siegel 解释了大脑的发展和生理的发展、记忆、归属风格和被倾听密不可分, 这一解释对于大脑的认知有巨大的贡献。

更多资料

**Dr. Daniel Amen** 扫描了八万多人的大脑, 作为精神科医生和核医学的执业者的, Dr. Daniel 对于大脑对情绪和个性

的影响非常感兴趣。他发现了常见问题背后的大脑模式。他丰富的著作、演讲、教学及网站 [www.brainplace.com](http://www.brainplace.com) 都对大脑的认识提供了宝贵的资源。他在他所研究的大脑领域, 从饮食到大脑训练都给出了广泛的、具体的建议。Dr. Daniel 的大脑模块化理论提供了清晰地, 简单的根据行为识别个性问题的方法。他的这一理论与 Dr. Schore 理论紧密平衡。他的成就有目共睹。

Dr. Schore 的大脑阶层理论优于模块理论的方面是大脑阶层既建立了一个大脑发展的顺序又建立了大脑运作的顺序。例如, 根据 Dr. Amen 的大脑模块理论, 他需要找到大脑的哪个模块在运作, 哪个模块没有运作, 并且找到每块运作的模式。Dr. Schore 的大脑阶层理论则推理如果中间层次(扣带回皮层)停止运作, 最高层次的(眶额皮质)也会受损, 左右半脑的协调功能也会受损。人们更倾向接受大脑阶层理论模式。

**Dr. Siegel, Dr. Antonio Damasio 和 Dr. Vilaynur Ramachandran** 都在相交模块理论上创建了大脑模式。这些非线性理论都是紧紧依附于 Dr. Gerald Edelman 提出的大脑回路的重新恢复理论基础之上。这些理论似乎和大脑阶层理论有那么些丝丝联系。Dr. Giulio Tononi 则完全摒弃了大脑模块理论, 用时间同步和大脑的五个化学价值体系给出了解释。这五个化学体系是: 多巴胺, 血清素, 肾上腺素, 去甲肾上腺素, 乙酰胆碱。这些价值体系在大脑中如此强大, 所以当这些体系被激活时他们很大程度上决定着大脑的回应。这些价值体系同样彰显在 Dr. Schore 的大脑阶层理论中, 也



同样紧紧依附于时间同步的理论基础之上。

Dr. Ronald A. Ruden 与 Marcia Byalick 共同著作的《大脑的发掘》和 Dr. Harvey Milkman 与 Dr. Stanley Sunderwirth 共同著作的《发掘喜悦》中都表明了伏隔核对上瘾行为的重要性。在 Dr. Schore 的理论中，这一部分的基底神经节中皮层愉悦系统同时依附于眶额皮质和皮质下结构。Dr. Ruden 探讨了伏隔核中血清素和多巴胺的相互作用，Dr. Milkman 则更多专注血清素系统的研究，稍微提及了去甲肾上腺素激发的一些需要。但是两本书都忽略了连结在激发人的愉悦和痛苦上起到的关键作用，而 Dr. Schore 则阐明了愉悦和愉悦的运作系统其实是连结的结果。连同 Dr. Siegel 的关于大脑自动屏蔽自己的痛苦的解释，这些作者提供了一个一旦连结机能失败将会导致人的连结能力受损的这样一个强有力的模式。

一些证据推测情绪大脑有五个层次的同步运作，右半球控制着除了第五层次和最高层次（平衡随着压力的波动而改变）的其它层次。第一层次是位于大脑边缘区域的连接系统。这个层次决定着我是谁，我的个性，同时也决定了现在的我。这一层次紧密连结于多巴胺的价值体系。第二层次控制方向，逃避，接受和给与。这个系统位于大脑的杏仁核部位，紧密联于肾上腺素和去甲肾上腺素价值系统。这两个系统控制着我们敏锐和行动。第三个同步层次涉及扣带回皮层部位的情绪能量层次和多人格现状。这个层次内部与大脑同步，外部与其他大脑同步。扣带回皮层使大脑不同的叶片同步运作这一信息被吸收和分类。第三层次可以使两个大脑的思想趋于合一。第三层次看起来似乎使血清素和去甲肾上腺

素的价值体系同步。第四同步层次是与注意力方向有关。注意力是唯一需要人提供的资源。第四层次的眶额皮质控制着血清素系统并且可以和血清素一起有安抚和平静多巴胺，肾上腺素，去甲肾上腺素上升的作用。第四层次可以使三个大脑的思想和三种不同的观点同步化。第五同步层次位于右半脑的经验和左半脑的解释中间，也正是这一同步在《重建成人连结》(AAI) 中被佐证，并用于解决因过去创伤而造成现在生活的卡壳。

生命模式所提及的右半脑的四个层次的控制中枢就是这些医生成就的集合。尽管 Dr. Schore 在他的大脑阶层理论中建立了前三个层次，但是他们中没有一个人被认为同意我的四个层次模式。另外我们在五个价值系统基础上创建的大脑阶层意向，可能超过他们中的任何一个人的观点。Dr. Schore 和 Dr. Siegel 可能会同意我们不论是个人还是集体都有很多的成就。这不仅是大脑的理论也是我们思想的碰撞。

### ***Erik Erikson 的发展阶段***

Erik Erikson 发展了一套人类成长模式，他把这套模式分为八个阶段，每个阶段都有各自的危机，自从他这个发现之后的几年，大脑发展研究表明大脑在这些阶段中经历了显著的成长和改变。最近的一些理论也证明在这些重要的转变期，大脑要经历一段时间重组并且重组之后的功用会有所不同。如果没有大脑转变之前的帮助，新的转变就会处在混乱的阶段。大脑的发展阶段不仅是物理的，也是精神的和社会的。

## Erikson 八个危机:

- 1 **基本的信任&基本的不信任:** 年龄 0-1 岁, “我”的定义是被别人赋予的。婴幼儿的身份认知是通过他人给予和被别人定义的。
- 2 **独立&羞耻和怀疑:** 年龄 1-3 岁, 我要成为我愿意的样子。婴幼儿通过他可以做的事情来定义自己, 推开妈妈的手什么事都要坚持自己做。
- 3 **无所不能&内疚:** 年龄 3-6 岁, 我是我想要成为的样子。孩童要成为他梦想的人或物。她喜欢假扮成别人并尝试新鲜的事情。
- 4 **能力&自卑:** 年龄 6-13 岁, 用所学来的定义“我”。孩童开始意识到必须要学习自己不懂的知识了。他开始提问, 冒险和挑战。梦想要变为现实。
- 5 **身份认知&身份认知开拓:** 年龄 13-19 岁, “我”高于一切。对于自己的认知要结合其他人的帮助, 才能有全面的成长。
- 6 **亲密&隔离:** 年轻的成年人。他要学习怎么和他人和谐相处。
- 7 **丰富的生命&封闭自我:** 成年阶段。被挑战成为美好事物的源泉。
- 8 **正直&绝望:** 成熟期。这个阶段他可以持守自己的心和影响力, 即使他可能会丧失一些能力和技能。

我们可以观察到, 生命模式把这八个阶段合并为了五个阶段。这样做的几个原因是: 第一, 我们使用婴幼儿、儿童、成年、父母和长者这样的分类是跨越了文化和语言。第二,

这样的分类也是源于圣经。第三, 我们这样的分类在语言上、文化上和圣经上界定了年轻的定义以此强调人生的前半部分和后半部分的大不同。因此年轻的男人和男人还是有根本区别的。

例子:

## 生命模式 Erikson 的危机神经生物学

### 婴幼儿阶段

婴幼儿 0-1 岁 信任&不信任 右半脑的发育  
 幼儿 2-3 岁 独立&羞耻 左半脑的发育

断奶阶段——脑结构和身份的重组

### 儿童阶段

小童 4-6 岁	积极主动&罪疚感	4 岁右半脑发育达到高峰
		6 岁左半脑发育达到高峰
大童 7-12 岁	能力&自卑	8 岁右半脑发育达到高峰
		12 岁左半脑发育达到高峰

重要事件: 身份重组

### 成年阶段

刚成年阶段 13-17	身份认知&身份模糊	右半脑发育
成年阶段 18-24	亲密关系&封闭自我	左半脑发育

第一个孩子出生——身份重组和大脑发育

右半脑的发育时期是很重要的，因为这期间也是关系连结和新的身份认知的最佳形成期。也是最佳修复缺失关系连结的时期。右半脑的发育期也是最佳的改善连结，自制，情感表达和修复关系的时期。这段时期也可能是右半脑对新经历最敞开的时期。也是情商发展的时期。反之，左半脑的发育期则是语言，逻辑最佳发展和提高的时期。左半脑的发育期也是人自省和学习向别人敞开内心世界的最佳时期。

#### 右半脑发育的阶段

年龄	阶段	主要人物
0-2 岁	婴儿阶段	母亲
4 岁	幼童	父亲
8 岁	大童	朋友
15 岁	青春早期	同伴
第一个孩子出生	父母初期	婴孩

很重要的一项发现是在这些阶段期间，人的思想，身体，社交发展的转型都深受大脑内部发育规律的影响。人的发育随着生物钟的运转而成长，就像胎儿九月要出母胎一样自然。这也意味着每个阶段的转型是势不可挡的不论人是否被引导。尽管身份转变可能会失败，成长的欲望一直在驱动，只是孩子成长和成熟的能力将从此被大大削弱。像作家 Harville Hendricks 就写过如果人在这些发展危机中的任何一个阶段被卡住，成年后将会如何的文章。Hendricks 特别关注这些卡壳对爱的关系和同伴选择方面的影响。注意成长失败

和成熟生命之间的重要关联。缺失或扭曲任何一个发展阶段将会导致下面所有发展阶段的成熟度。再一次我们看到阶段模式的力量，每一个阶段成熟度的重要性。在本书可以发现更多的例子和表格。

我们可以发现这些阶段也可以划分成很多小的步骤，目标完成和发展，就如 Jean Piager 在认知发展方面所做的或 Kolberg 在道德发展方面所做的。本书的五个阶段为社区或团体的使用提供了非常清晰和有幫助的参照，虽然第六个阶段——胎儿期没有被加进来。这个阶段应该排在最前面。算上胎儿期，人可以有这完美的六个阶段。如同其他的五个阶段一样，40 周左右的胎儿期也可以划分为多个不同的阶段。这又是另外一本书的内容了。由此可见我们的生命被造是如此神奇。

#### 参照资料:

- Allan N. Schore 的《调节和最初的自我》，Hillsdale, NJ 的《情绪发展的神经生物学》，Lawrence Erlbaum 联合出版社出版，1994
- Allan N. Schore 的《调节和自我恢复》New York, NY: W.W. Norton, 1994
- Allan N. Schore 的《失调和自我紊乱》New York, NY: W.W.Norton, 2003
- Erik H. Erikson 的成长和危机，《心理病理学和个性理论》Theodore Millon 编辑，Philadelphia, PA: W.B. Saunders Co. 1973 年出版的书中 136-156 页中提及的
- Bessel Vander Kolk 的《精神创伤》Washington, DC: 美国

精神科出版社，1987

Daniel J. Siegel 的《精神的发展》，《人际关系的神经生物学解读》New York, NY: Guilford 出版社，1999

Daniel G. Amen 的《心灵的医治》，New York, NY: The Free 出版社，2002

Gerald M. Edelman, Giulio Tononi 的《全球意识》New York, NY: BasicBooks, 2000

Harvey Milkman 和 Stanley Sunderwirth 共同著作的《渴望热情》San Francisco, CA: Jossey-Bass 出版社，1997

Ronald A. Ruden 和 Marcia Byalick 共同著作的《大脑的渴望》，New York NY: Perennial, 2000。

## 附录 D

### 生命模式的资源：

- 1 生命模式资源  
开启网上的喜乐运动，访问：[LifeModelWorks.org](http://LifeModelWorks.org)
- 2 Thrive Training 丰盛生命的训练

Joy Starter Resources 开启喜乐资源

Trainer and Training Resources 教练和训练者资源

Mentor Resources 辅导员资源

丰盛生命训练是基于生命模式，圣经和大脑科学研究的 19 项相关的大脑技能基础，是革命性的训练项目。

在特定环境下的 5 天训练模式，将会完成教学，应用，实践和安息等内容。丰盛生命的训练将会是你学习和实践相关技能的第一资源选择。

现在就计划和你信任的同伴一起参加，一起学习和经历生命中不可或缺的持续不断的喜乐吧！

丰盛生命训练还提供周末班生命成熟课程和婚姻休憩营。

更多完整的课程安排和信息内容请浏览：

[LifeModelWorks.org](http://LifeModelWorks.org)