



在基督里

荣耀的盼望

如何活在主的同在里的指南

斯科特·摩尔门

目录

- ◆ 献词 第3页
- ◆ 关于作者 第4页
- ◆ 前言 第6页
- ◆ 引言 第8页
- ✨ 第1章：进入内在的国度 第10页
- ✨ 第2章：安静时刻、祷告与写日记的每日节奏 第15页
- ✨ 附录：为什么在安静时刻中加入 DMI? 第25页

献词：

献给疲惫的人。

献给被耗尽的人。

献给那些已尽其所能却仍感到空虚的人。

献给那位日复一日出现、背负无人可见重担的男人。

献给那位为他人倾尽生命却忘了如何坐在耶稣脚前的女人。

献给那位在服事中失去喜乐的仆人。

献给那位因带领而使自己灵魂日渐消瘦的领袖。

献给那位离开的——不是离开信仰，而是因竭力挣扎而精疲力竭的人。

这是写给你的。

献给每一个不渴望更多事工，而是渴望更多祂同在的心。

献给那些准备放下表现、拾起同在的人。

献给那些渴慕安息——不仅是身体的安息，更是灵魂安息的人。

献给那些勇敢回归的——不是回到宗教，而是回到关系的人。

愿你再次听见祂的声音：“**到我这里来……我就使你们得安息。**”

愿你兴起——不是靠努力，而是靠降服。

愿你被祂吸引，并被更新。

这本小书是为你而写。

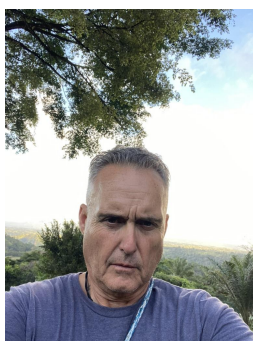
让我们开始旅程——与祂，在一个又一个安静的清晨。

<https://www.bfservices.org/library>

关于作者

曾经深陷于成瘾、监禁与极度绝望之中，1988 年，当斯科特遇见永活的耶稣时，一切都改变了。那次相遇不仅救赎了他，更开启了一段终身的旅程——一段关于救赎、使命，以及去爱那些自知已无法被拯救之人的旅程。

在信主仅仅两年后，斯科特就开始带领和门训他人。起初，他就直面属灵捆绑与释放的深刻现实——与成瘾者、囚犯、被鬼附的人，以及深度破碎的人同行。因自己曾在黑暗中生活，斯科特深知这场争战的真实，也深知耶稣的名远胜一切。



这段旅程最终引领他创立了**断锁重生机构**——一个致力于接触成瘾者、囚犯、无家可归者和被遗忘之人的事工。从住院康复项目到植堂事工，从兴起属灵儿女到跨国服事监狱、难民营与孤儿院，斯科特在许多领域服事，但始终怀着同一个简单的心：用耶稣的爱将人带回生命。

2006 年，他创办了**仆人式领袖训练（SLT）学校**，专注于培育谦卑、勇敢、富有怜悯心的领袖。他在神学与领导力的博士研究，进一步装备他在跨文化中塑造仆人领袖。

但如果你问他最看重的是什么——不是学位、头衔或项目，而是耶稣的同在。离了祂，这一切都毫无意义；在祂里面，万事都得更新。

如今，作为四个亲生孩子、六个领养女儿、一位来自哥斯达黎加的属灵儿子以及十三个孙辈的幸福父亲和祖父——斯科特最大的喜乐，不仅是看到生命被转化，更是见证神在世世代代中的信实。

这本《在基督里——荣耀的盼望：如何活在主的同在里的指南》并非写自山顶之上，而是来自禾场。写给那些疲惫的、竭力挣扎的、忙于事工的、破碎的人——那些渴望的不是更多“去做”，而是更多得着祂的人；那些饥渴回归的，不是回到宗教，而是回到安息；不是回到劳作，而是回到降服；不是依循公式，而是进入与耶稣活泼的相交。

斯科特的热情始终简单：用爱将人带回生命，高举耶稣的名，并继续在最需要盼望的田地与被遗忘之地服事。

“但我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架；因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上。” —— 加拉太书 6:14

“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。” —— 约翰福音 8:36

前言：从静默到荣耀——与内住基督的每日同行

每一个清晨，都是一个亲近神心意的新机会。

在安静时光的静谧中，当我们将目光转向祂时，奇妙的事便开始发生——不是靠竭力挣扎，而是因在祂同在中的降服。

内住的基督——荣耀的盼望——呼唤我们向上、向内，温柔地将我们吸引到祂身边。

正如水汽从海洋升向太阳，我们的灵魂在顺服中也被吸引向天。

水汽不会自我洁净，它只是上升；在上升的过程中，它被炼净。

杂质被留在低层的大气中，而所剩下的变得更加清澈、轻盈，更像它所追寻的太阳 / 圣子。

这就是神在我们里面静默的工作。

我们不能自己制造圣洁，也不能靠自己改变而得着更新。

但我们可以降服。

我们可以选择坐在祂面前，等候、聆听、住在祂里面。

就在这个地方——日复一日，清晨复清晨——基督在我们里面塑造祂的生命。

然而，水汽与灵魂之间有一个关键的不同。

水汽只能被动地上升，而你我却拥有甘心回应祂吸引的特权。

在安静时光的静谧中，我们再次将心献给祂，翻开祂的话语，祷告、写日记、聆听。

如此，我们就与祂的灵同工，让祂从里面洁净、更新、转化我们。

这本书是为那些渴望被祂吸引、并被更新的人而写的。

为那些渴慕每日真实经历“基督在你们里面，荣耀的盼望”的人而写。

我的祷告是，当你翻阅这些篇章时，你会被激励去拥抱与耶稣共度安静时光的恩赐——不是把它

当作责任，而是当作通往生命的门。

当你这样行时，愿你如水汽升向太阳 / 圣子一般，进入与那位无限爱你的主日益深入的交通中。

——斯科特，一位蒙祂恩典拯救的仆人

引言:

在基督里——荣耀的盼望：如何活在主的同在里的指南

我花了许多年——将近整整十年——才终于明白一个真理：

无论做多少事、服事多少、竭力多少，甚至在事工上多么成功，都永远不能取代单单活在祂同在中的价值。

直到今天，经历了这么多年，这依然是我每天都需要警醒守护的事。

人向着表现和绩效的漂移是极其细微的；

用活动取代亲密关系的诱惑始终存在。

无论我们与主同行多久，这都是一个必须一次次回归的真理：

首先要住在祂里面，首先要与祂同在——在一切之前。

尤其是在清晨的宁静中，在世界尚未醒来、白日的喧嚣尚未开始之前，

我必须慢慢地、甚至痛苦地学会——放下表现与“属灵忙碌”，转而亲近祂、降服、聆听、单单与耶稣同在，

让内住的基督——荣耀的盼望——不再只是我所相信的真理，而是我生命中真实活出来的现实。

人们常常问我：“在你的康复中心里，你最重要的教导是什么？是教给那些年轻的弟兄姐妹，还是你的属灵儿女？在所有的领袖培训、康复工具、生活技能中……什么才是最重要的？”

我的回答始终一样：就是这个。

如果我能教会他们如何每天有安静时光——如何与耶稣同坐，如何听见祂的声音，如何常在祂里面——

那么他们就已经拥有所需的一切。

因为只要他们学会住在祂里面，就能在任何环境中站立得住。

但如果错过了这一点——即便他们参加教会、会引用圣经经文、学会了领导原则——

生命的重压终将使其他一切在某种程度上被削弱。

因为这些本就不该单靠人的力量去承担。

唯有在祂的同在中，我们被改变；

唯有在祂的同在中，我们得以持守；

唯有在祂的同在中，我们学会如何真正活着。

这就是这本书存在的原因。

不是为了给你再加一项宗教义务，不是为了教你一个新公式，

而是为了带你进入更深之处——一种每天、亲自、在隐秘处与神相会的生活方式。

因为，一切都从这里开始。

第1章：进入内在的国度

一、根基真理：神的国在你们里面

圣经根据：“神的国就在你们心里。”——路加福音 17:21

解释：耶稣彻底颠覆了人们对神国的寻求方式。法利赛人寻求神迹和外在的能力彰显，但耶稣指出了更深、更隐秘的现实：神的国并不是用肉眼能看见的，也不是在圣地或宗教仪式中才能找到的。神的国早已在信徒心里。

重点：不要在外在成就或遥远之处追逐属灵的满足。神的国是属灵的、内在的、个人的，它始于神的同在在你里面扎根。

属灵引导：当你的灵渴慕神时，不要先向外寻找——而要转向里面。在你心的宁静中，在一切干扰之下，万王之王早已在等候你。

二、你是圣灵的殿

圣经根据：“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的。”——哥林多前书 6:19

解释：我们常常去寻找圣地——教堂、高山、退修会——以为它们能让我们更接近神。但圣经很清楚地说：你就是圣殿。你承载着神圣的同在。

重点：你并不是空的，也不是被撇弃的；你是被居住的。圣灵不是偶尔来访，而是永远住在你里面。

属灵引导：当看待你的身体和灵魂时，要以圣殿的尊荣对待它。不仅在道德上保持圣洁，也要在属灵上如此——借着敬拜、祷告、降服来培育这份圣洁。

三、基督在你里面，荣耀的盼望

圣经根据：“基督在你们里面成了有荣耀的盼望。”——歌罗西书 1:27

解释：福音的奥秘不只是基督来拯救我们，而是祂来住在我们里面。世世代代，人类仰望圣殿、祭坛和圣所来遇见神。但借着基督，神做了前所未有的事——祂选择住在我们里面。

这不是象征，也不是诗意，而是属灵的现实。若你属祂，祂的灵就住在你里面。那叫耶稣从死里复活的能力，今天就在你里面（罗马书 8:11）；那推动基督走上十字架的爱，借着圣灵浇灌在你心里（罗马书 5:5）；那在登上变相从耶稣身上发出的荣耀，如今正日复一日地在你里面被塑造。

这就是你荣耀的盼望——不是你的力量、公义或宗教努力，而是基督在你里面。祂的同在成为你的身份、保障和未来。

当你感到软弱、不配或不确定时，要记住：基督在你里面已经足够。这不是关于你能成就什么，而是关于谁住在你里面。

这是稳固你灵魂的盼望：

- 耶稣不是远在天边，而是住在你里面。
- 祂的荣耀不仅在天上，也已在你灵里活着。
- 转化不是遥远的事，而是从里面向外展开。

属灵引导：当你凭信心转向里面，在祂面前安静你的心，你不是在想象属灵的事，而是在与一位真实的主相遇。耶稣不仅在你身旁，祂在你里面，渴望与你交通、对话、并接受你的降服。祂的内住不是福音的终点，而是持续转化的入口。

让这个真理浸透你：

你并不孤单；你没有被撇弃；你不是无力的。

你承载着基督，而因此，荣耀不再是遥远的应许——而是你当下的盼望。

四、来到主面前

行动步骤：一旦你意识到神住在你里面，就要有意且亲自地来到祂面前。你不必等到教会礼拜、

退修会，甚至一个安静的房间。主永远在你身边——在你里面——祂的宝座近在呼吸的距离。每一次安静时光，都是进入恩典宝座的机会。不要匆忙——慢慢进入，带着圣洁的敬畏和充满期待的爱。

心态：

- 带着爱而来——不是出于义务、罪疚或惧怕，而是出于对先爱你的那一位的深切渴望。
- 带着温柔而来——不是努力、逼迫或表演。你不需要强求什么，祂早已在这里等候。
- 带着敬拜而来——承认祂的圣洁、祂的亲近、以及祂同在的美丽。
- 带着敬畏而来——你所进入的不是人手所造的殿，而是那永恒的内在圣所，万王之王与祂所爱的相会之处。

属灵引导：安静时光不受限于某个地点。圣所就在你里面，并伴你同行。无论你在行走、工作、休息，甚至在拥挤的人群中，你都可以暂停——闭上眼，离开周围的世界——进入神所居住的那内在圣所。

在那片刻的宁静中：

- 让你的心向祂俯伏；
- 让祂的平安来安定你的灵；
- 让祂服事你的魂，向你的处境说话，并赐下你此刻所需的智慧。

你不必“去”找祂——祂已经在你里面。

你只需转向里面，只需聆听，只需来到祂面前。

五、谦卑承认

认信：承认你深切的需要，说：

“主啊，离了你，我什么都不是。”

“你是我所需的一切。”

“我带来的，除了敞开的心，别无可取。”

重点：这不是自我否定，而是圣洁的谦卑——意识到你依赖的是祂的恩典，而不是你的功德。

属灵引导：让谦卑成为进入亲密的门。骄傲筑起墙，谦卑拆毁墙。

六、邀请祂同在的信心

核心信念：信心能唤醒你对祂同在的觉察。信靠——而非感觉——才是入口。

结果：当你相信祂在这里，你就能经历祂亲近的真实。这信心开启了你里面的至圣所。

属灵引导：大声说出这真理：“我相信，你现在与我同在，住在我里面，并且站在我这边。”

保持在这种意识中，直到它比你周围的环境更真实。

七、敏锐：不要消灭圣灵的感动

重要提醒：圣灵是来引导、安慰、并赋能的——但若我们固守罪、不理睬祂、违背祂或被分心，就可能消灭祂的工作。

圣经原则：经上劝勉：“不要消灭圣灵的感动。”（帖撒罗尼迦前书5:19）

实际应用：保持敏感。圣灵往往以低声细语说话，而不是大声喊叫。如果你刚硬、匆匆了事或执意留在罪中，你聆听祂的能力就会迟钝。

属灵引导：每天都重新欢迎祂。

大声说：“圣灵啊，我尊荣你的同在。我不抵挡你。请说话，我必聆听。”

让这种敞开守护你与祂的交通，使你对祂的提醒保持柔软的心。

总结陈述

神的国并不遥远——它就在你里面。你是祂的殿；祂的灵住在你里面。基督在你里面，是你的盼望、荣耀和每日的力量。凭信心来到祂面前，带着爱与谦卑的心。安静你的魂——不是向外努力，而是向内转向，与祂相会。在宁静、敬拜和圣洁的觉察中，你将发现祂的同在比你周围的一切更近、更真实。

第2章：安静时光、祷告与写日记的每日节奏：

“隐秘处不是一个地点——而是一种生活方式。”

在断锁重生事工中，无论是在我们为青年男女设立的长期康复项目、家庭康复项目，还是仆人领导力培训学校，我们所奠定的最重要基础之一是：

学习如何聆听神的声音，以及如何将祂所说的话记录下来。

无论一个人刚刚摆脱成瘾，尝试修复家庭，还是进入事奉领域——我们发现，没有这种每日的连接，生命转变会停滞。但当人们开始在安静的地方遇见神时，一切都会改变：

- 神的带领显明
- 良心的感动加深
- 平安稳定持续
- 使命明晰
- 得胜临到
- 生命转化发生

在一个充满紧迫感、压力和干扰的世界里，很容易忽略那唯一能让一切归中的事物：与神的亲密关系。我们安排会议，追赶截止日期，无尽地滑动屏幕——但如果我们所需的突破不是做得更多，而是更多地停下？更多地倾听呢？

安静时光、祷告和写日记不仅仅是灵修操练——它们是生命线。

这就是我们如何：

每天回归天父的同在

在世间的喧嚣中听见祂的细语

恢复我们的心思意念，重新聚焦使命，重新加满属灵的油箱，为前路预备

开始之前的重要保障

在我们深入每日的安静时光、祷告和写日记节奏之前，有一点根本的事必须澄清：神绝不会用违背祂所写话语的方式说话。

任何印象、情绪或耳语都不应凌驾于圣经权威之上。圣经是我们的最终标准——我们的指北针、界限和确认。圣灵常常会将神的话语个人化并应用到我们心里，但绝不会反对或与之矛盾：

“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的……” —— 提摩太后书 3:16

➡ 当你学习在隐秘处听神时，务必用神话语来衡量你所听到的内容。神的话语是我们辨识祂细语的透镜。

安静时光——在神的同在中居中定心

“你们要休息，要知道我是神！” —— 诗篇 46:10

安静时光不只是灵修清单，它是：

- 宝座之地
- 天国与心灵相遇的至圣所
- 你的属灵生命线

这不是打勾感受灵性的仪式，而是遇见那位恢复你心灵的主。

在安静时光中：

世间的喧嚣渐渐消退

神的声音再次变得清晰

你不再逃避，转而奔向祂

你的身份重新建立——不再是成瘾者、挣扎者或失败者，而是君王的儿女

你的心思更新——用真理洗净谎言

你的灵被重新校准——从恐惧转向信心，从挣扎转向顺服

在这里：

平安成为你的份

方向成为你的锚

无论你是刚开始康复，重建人生，还是准备领导，安静时光都是一切的起点。

安静时光的目的：

重新调整你的心与天国视角一致

用确定代替焦虑，用清晰代替迷茫

培养亲密，而非仅仅获取信息

为新的一天做好准备——不仅是计划，更是祂的同在

学习听见并辨别主的声音

如何开始安静时光：

➤ 设定圣约时间：

选择一个固定的每日时间

早晨最佳——它为一天定调

把这当作你必须守护的圣约，就像任何会议或责任一样

➤ 附注：

从能做到的开始

不要给自己太大压力——持续比时长重要

让渴望自然生长，而非压力堆积

➤ 营造平安的氛围：

准备一个安静的空间

播放柔和的敬拜音乐，点燃蜡烛，打开圣经，准备好日记

让这里成为你每日静默和相遇的圣所

➤ 预备你的心：

关闭手机

尽量消除干扰

安静你的忧虑——神值得你全心关注

以简单祷告开始：“主，我来了，我想与你相遇。”

停下来，倾听，写下你感受到的

➤ 打开圣经——不仅仅读灵修材料：

慢慢读，让经文浸入你的心

问：“主，你对我说什么？”

写下祂向你显明的内容

➤ 静坐沉默：

让神在你思绪之外轻声说真理

静心足够久，认出祂的同在和声音

为何写日记如此重要

写日记不仅是习惯——它是属灵的锚定。

当你记录主所说的话：

它让你慢下来

帮助你真正听见

把启示写下来——以便记忆、祷告并付诸行动

今天神在隐秘处向你显明的，可能是明天战斗中支撑你的力量。

写日记——捕捉神的细语

“将所指示的事写明……” —— 哈巴谷书 2:2

写日记是属灵的记忆艺术。当神说话时：

- 写下来
- 当祂责备时——认罪
- 当祂鼓励时——珍藏

你的日记成为行进中的见证——恩典的历史。

写日记的益处：

- 追踪你的成长、挣扎和胜利
- 揭示突破或警示的模式
- 保存已蒙应允的祷告和神的引导
- 成为未来争战中的鼓励泉源

写日记的技巧：

- 务必注明日期
 - 坦诚无伪——神不喜欢伪装
 - 包括经文、情绪、决定、梦境
 - 不修饰细语——即使不确定也要写下你所感受到的
-

祷告——与慈爱天父的真诚对话

“凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与他们相近。” —— 诗篇 145:18

祷告不是表演，而是亲近。不是华丽的辞藻，而是降服的心。在祷告中，我们不只是把清单交给神，而是把生命交给祂。

在祷告里：

- 重担卸下
 - 争战得胜
 - 心灵改变
-

亲密祷告的要素：（这套祷告写日记的节奏是“断锁重生”所有项目的基础。我们教导这不是公式，而是通往亲密与转变的途径。）

➤ 赞美：

从敬拜开始

高举祂的本性

➤ 感恩：

“当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院；当感谢祂，称颂祂的名。” —— 诗篇 100:4

披戴感恩

写下你所感恩的事

这会改变你的氛围

➤ 认罪：

诚实面对，带上破碎的心

若做每日道德盘点（DMI），可用此辅助

问自己：

“我哪里失败了？”

“我为何那样回应？”

“你想改变我什么？”

一切写下来——若肯听，神必回应

➤ 祈求：

大胆带上需要：“所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时
的帮助。”——希伯来书 4:16

记录并带上请求

➤ 代求：

为他人站立代求

用经文为他们祷告

这是天国的工作

➤ 倾听：

静默

写下所听——这里神教导、安慰并纠正

➤ 感恩（结束）：

以感恩收尾

以信靠与赞美为祷告锚定

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。” —— 历代志下 7:14

最后的鼓励：这节奏将重塑你的生命

每日的安静时光、祷告与写日记不是律法主义——它是你灵魂的氧气。不是宗教责任——它是你与复活的神的生命线。

它让你：

在万物动摇时依然扎根

在刚硬世界中保持柔嫩

在迷乱世代中保持清晰

在属灵旱季中依然充满

你不是为吃昨天的吗哪而生，也不是靠自己的智慧、力量或意志力来走这生命。你生来是要与神同住。

在这圣洁的节奏中——每日归回神——你将被：

- 真理塑造
- 爱心修剪
- 恩典赋能

不只是暂时受激励，而是永远转变。

神在隐秘处等你。祂不是在看你的灵修表现，而是等着倾倒祂的同在。

“你们亲近神，神就必亲近你们。” —— 雅各书 4:8

这不是一次性的时刻，而是一种生活方式的邀请：

祂的声音成为你的指引

祂的话语成为你的粮食

祂的亲近成为你每日的现实

你越是归回这圣洁节奏，就越能：

- 将天堂的宁静带入地上的风暴
- 在世界惊慌时行走在平安中
- 在人们恐惧时说出生命的话
- 从丰盛中领导，而非从耗干中领导
- 当生命的喧嚣再次升起——必然如此——你将知道归回何处：寂静、圣经、顺服。

这节奏将：

🔥 在等候中稳固你

🔥 在试炼中锚定你

🔥 为前方的呼召预备你

让这不仅仅是一时的——让它成为你的生命之道。

当它成为你的生命方式时：

- 你的根基将深扎
- 你的果子将长存

- 你的灵魂将繁盛——无论周围环境如何

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。” —— 诗篇 1:2-3

附录：

重要提示：为什么要将每日道德盘点（DMI）加入你的安静时光？

对于许多经历深刻挣扎的人——无论是根植于成瘾、创伤，还是长期的心灵牢笼——仅仅拥有每日的安静时光，可能不足以揭示那些扭曲思维和有害模式的层层面纱，正是这些捆绑着他们。

这就是为什么每日道德盘点（DMI）被包含在本附录中的原因。虽然并非每个人都必须使用，但对于那些在思想、情绪或行为上面临极端挑战的人来说，强烈推荐使用。DMI 与安静时光完美配合——帮助带来清晰、问责和转变。

这个工具让你更深入地反思过去24小时的生活——不是出于羞愧或自责，而是通过恩典与真理——使你的心、意念和行为更加完全地与神的旨意对齐。

如果你觉得个人反思时间需要更多结构——或者你的挣扎感觉“停滞不前”——DMI 可以成为你疗愈与更新的强大助力。考虑将其纳入你的每日操练。

每日道德盘点（DMI）：更新思维与获得持久自由之路

在安静时光中使用每日道德盘点（DMI）

对于我们“断锁重生”项目中许多青年男女，尤其是那些在性格缺陷上挣扎、陷入否认的人，这个工具不是可有可无，而是康复和成长过程中极为重要的一环。

对项目之外的人来说，使用每日道德盘点（DMI）是自愿的，但我们强烈鼓励。

我们向所有人提供这份通用的写作表单，旨在帮助你诚实反思、处理内心，并邀请神在你生命中的转变工作。

安静时光是使用DMI的最佳时机。这里是一个专注的空间，回顾过去24小时，不是谴责，而是充满恩典的真理。

让圣灵温柔地引导你审视思想、行为和态度。邀请祂的医治与转化。

注意：DMI 有一份完整的独立讲义及配套的每日清单，附于本指南。

如何用DMI反思：

- 我在哪些地方彰显了基督？
- 我在哪些方面跌倒了？
- 什么需要放下，什么需要庆祝？

邀请神进入这些时刻。当我们停止否认，开始邀请神来改变我们时，医治就发生了。

“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。” —— 诗篇 139:23

道德盘点清单 (DMI)

否定	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	肯定
忘记神																																与神亲近
骄傲																																谦卑
恐惧焦虑																																平安
贪心																																奉献
撒谎																																诚实
不耐烦																																耐心
抱怨																																感恩
记恨																																赦免
打击别人																																鼓励
不值得信任																																值得信任
自给自足																																需要别人
不负责																																承担责任
拖延																																准时
抑郁																																欢乐
负面思维																																积极思维
懒惰																																有动力
脏话																																说话清洁
强迫症																																自律
怒气																																沉稳
滥用酒精毒品																																彻底戒毒
操纵别人																																真诚

打破循环：每日道德盘点

理解内心的争战

人生最大的争战不仅仅是外在的——它们始于心思和内心。我们许多人发现自己陷入了不健康的思维、反应和行为模式，常常未察觉这些模式正在塑造我们的生命。虽然他人可能看到这些模式的影响，我们却可能自我辩解、归咎环境，或轻视其影响——而不愿正视内心的根本问题。

问题的根源：我们的思想、态度与性格缺陷

经上说：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴言23:7）换言之，我们的思维塑造我们的态度，态度又塑造我们的行为，最终形成我们的性格。

真实的挣扎往往不是孤立的行为，而是根深蒂固的性格缺陷——诸如骄傲、恐惧、怨恨、自私、不诚实或愤怒。随着时间推移，这些缺陷成为我们对生活的默认反应方式。它们阻碍成长，伤害关系，扭曲我们看待自己和他人的眼光。

如果不加审视，这些不健康的模式会形成内心的堡垒，加强沮丧、失败和灰心的循环。这不仅仅是坏习惯，而是深植于思维和生活方式中的桎梏，只有借着神的真理与能力才能被破除。

为何仅靠意志力无法改变

因为这些模式深具属灵和情感性质，单靠意志力或良好意愿无法改变。使徒保罗提醒我们：“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，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）

真正且持久的改变唯有靠圣灵更新而来。当我们每天将思想、态度和性格交托给祂，祂从内心改变我们——拆毁旧有的营垒，建立新的敬虔、健康的模式。

持久转变之路：每日的降服与更新

这正是每日道德盘点（DMI）极为宝贵之处。每天诚实审视自己的思想与态度，认罪自己何处跌倒，邀请圣灵责备与更新，我们开始连根拔除那些阻碍我们的不健康模式。

这一过程需要谦卑与每日降服——不是靠自己的力量奋力争战，而是依靠神的大能。当圣灵揭示隐藏的态度与行为时，我们悔改，将它们交托给耶稣，祂赦免、洁净并恢复。随着时间推移，这每日的更新塑造我们的心思意念，使我们成为自由、完整、且效法基督的人。

每日道德盘点的角色

每日道德盘点如同属灵的镜子，帮助我们每天诚实检视心灵与思想状态。它邀请我们反思：

- 我行事是出于爱还是怨恨？
- 我是谦卑还是骄傲？
- 我活在信心还是恐惧中？

我们用✓标记属神的态度，用■标记不属神的态度，给圣灵空间显明需要医治、悔改和改变之处。

这每日的操练能防止“腐臭的态度”在心中扎根——那些负面思想和情绪反应容易让我们陷入沮丧、压力或破坏性行为。

守护你的心思：关上通向不健康模式的门

消极且未审视的态度成为情绪和属灵挣扎的“敞开门”。当我们不愿降服这些思想，它们便得着权势。但当我们将它们交托给神，它们便失去控制力。

神的话语更新我们的心思，预备我们的心结出持久的果子。每日的降服让神用新生命与真理取代旧思维。

通过每日安静时光更新你的心思

我们每天早晨被呼召将自己献给神：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（罗马书12:2）

安静时光不是仪式，而是关系的行动，邀请神的同在与能力更新我们。没有这每日的连接，我们

很快会回到旧的模式。但当我们寻求祂时，祂从内心改变我们的思想、情绪与反应。

“你们要休息，要知道我是神！”（诗篇46:10）提醒我们在祂面前专注安静的重要性——将我们全部注意力给祂。曾经令我们焦虑挣扎的事物不再成为焦点，反而神呼召我们专注于祂，让祂的灵成就转变的工作。

承担责任：抓住每一个思想

归根结底，我们最大的争战是在心里。我们不是无助的受害者——神赐予我们选择思想、信念和行动的权力。通过每日悔改，审视思想，并将其交托神，我们允许祂：

- 移除性格缺陷，
- 关闭不健康模式的门，
- 塑造我们成为充满祂真理、平安和爱的新人。

成长是一生的旅程——如同在学校学习，需要专注和每日操练。默记圣经是更新心思最强有力的工具之一，将你的心锚定在神的真理上。

每日道德盘点的实用步骤

每日早晨留出安静时间，在神面前静默。

诚实反思前一天的态度和行为。

在DMI上标记态度：

✓ 属神的态度

■ 不属神的态度

认罪并悔改圣灵显明的任何不属神态度。

写日记反思：

向神求问：“祢赦免我吗？”

倾听并写下感受。

问：“我昨天为何陷入这方面？”

倾听并写下祂的回应。

问：“我需要做什么改变？”

写下祂的引导。

求神更新你的心思，坚固你当日的心。

默记经文，使思想扎根于真理。

与可信赖的朋友或导师分享进展与挣扎，彼此督促。

结语：借由心思更新得自由

无论你面对的是成瘾、恐惧、焦虑、愤怒、破碎的人际关系，还是日常生活压力，争战都始于心思。每日道德盘点结合安静时光和向圣灵的降服，是强大的每日操练，能带来持久的转变。

当你持续反思、认罪，将心交托给神，你将见证旧有模式被打破，新态度形成，生命更得自由。这是成长之路——破除旧有的坚固营垒，培养敬虔性格，活出基督已经为你买来的自由。

需要帮助？随时联系

如果你感到挣扎、需要指引，或者只是想找个人倾诉，请不要犹豫，勇敢伸出手。你并不孤单。

我很荣幸能倾听你的心声，与你一同祷告，或帮助你迈出通往医治与自由的下一步。

你可以直接拨打电话：+1 (972) 890-5290 或 +1 (214) 501-6000

电子邮箱：scottmormon@gmail.com

网站：www.bfinc.org

没有压力，没有论断，只有恩典。

我们在这里，陪伴你。

最后的说明

我花了无数时间写作并为此祷告，反复审阅这段内容，现在我内心十分平安。你或许会发现语法上的不足或句子结构不够完美，请原谅我。我现在明白，这个过程不在于完成一份完美的手稿，而是反思自己的旅程——看到这些年来所犯的诸多错误，同时也认识到在这一切中拯救我的神。

“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”——耶利米书 29:11

愿神祝福你，

斯科特

© 版权所有耶稣

本材料属于耶稣。

祂是这里每一个受感动文字的作者和拥有者。

欢迎你自由复制、分享、打印和复制这些内容，以祝福、建立并医治破碎的人——特别是那些正在与成瘾、创伤、失落或属灵需要挣扎的人。

本材料不得出售，也不得用于个人或商业盈利。

此资源的核心是神的国度，而非商业利益。

如果你分享，请以爱心、忠于原始信息，并为神的荣耀而行。耶稣免费赐予，我们也免费奉献。