
从内而来的
医治
九十天神圣医治之旅
蒙祂恩典，赐予祂的仆人 Scott

从内而来的医治

九十天神圣医治之旅

这本手册邀请你把自己的心交在神慈爱的看顾中。我们许多人带着伤口、尚未得到解答的问题，以及那些由自己未曾选择的经历所塑造的信念。这些经历可能影响我们怎样看待自己、怎样与人相处，以及怎样认识神。借着耶稣基督，我们受邀认识天父的爱，领受祂的真理，并让圣灵引导我们走向医治。你不需要先明白每一处伤口，才能开始。今天，无论心中承受着什么，你都可以诚实地来到祂面前。

这段旅程从六天的基础学习开始，介绍读经、祷告、写日记、安静亲近神，以及每日道德省察。接下来的十二个每周单元，将探讨家庭模式、拒绝、羞耻、痛苦的经历、人际关系、饶恕、哀伤、信念与生命使命。每一课都邀请你不只停留在阅读，而是更深地进入与神的关系：把感受告诉祂，提出具体的问题，祈求祂的医治，并安静思想祂的话语所显明的真理。我们鼓励你记录自己的发现，并在祷告中按照圣经察验心中的感动。你不需要勉强自己得出答案，也不需要公开分享私人的经历。

这九十天提供一个起点，也为持续成长建立一个框架。医治可能逐渐展开，有些方面也许需要更多时间和可信的支持。随着生活继续，新的失望、冲突与失落仍会出现。你在这里建立的操练，可以帮助你认识内心正在发生什么，把它带到神面前，为自己的回应负责，并在需要时寻求帮助。你可以学习在伤痛出现时及时关怀它，而不让它一直隐藏，在不知不觉中塑造你的生活。

请带着诚实、耐心与恩典走过这本手册。需要时就暂停，也可以重新阅读那些值得更多关注的课程。为哀伤与喜乐、纠正与安慰都留出空间。我们的目标，是培养与神持续同行的关系，使你能够接受祂的看顾，并日复一日地实践祂的真理。愿这段旅程帮助你在自由中成长，建立更健康的关系，并把自己正在学习领受的爱分享出去。

蒙祂恩典，赐予祂的仆人 Scott

翻译说明- 本材料已经过认真翻译，但措辞或含义仍可能存在差异。请对照英文原文仔细检查并再次核对译文，同时使用您所用语言中可靠的圣经译本核实所引用的经文。

基础篇——第1–6天

第1周——第7–13天： 为什么内在医治如此重要

第2周——第14–20天： 当家庭模式塑造我们的关系

第3周——第21–27天： 被拒绝的伤痛

第4周——第28–34天： 羞耻、内疚与错误的自我认同

第5周——第35–41天： 虐待、创伤与痛苦记忆的医治

第6周——第42–48天： 破裂的关系与依恋创伤

第7周——第49–55天： 饶恕与哀悼我们所失去的

第8周——第56–62天： 借着基督放下过去

第9周——第63–69天： 认识塑造我们生命的信念

第10周——第70–76天： 借着神的真理更新我们的信念

第11周——第77–83天： 从伤痕走向盼望

第12周——第84–90天： 活出有使命的人生

基础篇

建议在开始第1周之前，先用14至21天练习背诵经文、每日道德省察（DMI）、写日记，以及完成“生命画像”。

第1天——在神面前安心开始
坦诚进入天父的看顾

你不需要把一切都弄明白，也不需要先把生活整理妥当，才能开始这段旅程。你可以带着疑问、疲惫、防备的感受，或那些从未说出口的话来到这里。内在医治始于为神留出空间，让祂进入那些曾被伤痛塑造的地方——那些影响你怎样看自己、看别人，以及认识祂的地方。这九十天提供一个生活节奏，帮助你领受真理、诚实反思，并学习在恩典中行走。它们不是要求你必须在期限内完全康复。“祂医好伤心的人，裹好他们的伤处。”（诗篇147:3）那位看见你伤口的神，正带着关怀亲近你。

也许你曾学到，保持沉默才能保护家庭，有用才能得到关爱，坚强的人不需要安慰。这些功课可能帮助你熬过困难，却也可能使接受爱变得陌生。在这里，你可以留意内心正在发生什么，而不因此定罪自己。神已经知道你的故事。你不必先把故事讲得好听，才能带到祂面前。“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”（诗篇34:18）祂的亲近不取决于你能否清楚解释自己的痛苦。

简单地开始安静亲近神的时间。找一个有隐私、让你舒服的地方。读一小段经文，留意周围的环境，然后作一个诚实的祷告：父啊，帮助我今天接受你的照顾。有些日子，话语会自然流露；另一些日子，你可能只能安静坐着。耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（马太福音11:28）你受邀照着现在的样子来到祂面前。安静亲近神是建立关系的机会，不是测试你能多么专注，或感受得多么深刻。

你的日记可以成为记录发现的地方：一个问题、一种感受、一节经文，或一点小小的盼望。你永远不必写下痛苦经历的每个细节，也不会被要求公开分享私人经历。你可以决定写什么，以及是否允许别人阅读。请保护隐私，尤其当有人可能利用你的话伤害你时。如果某个反思让你难以承受，可以停下来，看看房间四周，把注意力带回当下。你可以暂时不回答某个问题，也可以向可信的人求助。温和地前进，是认真照顾自己的一种方式。

我们也会练习每日道德省察，简称DMI。这是在祷告中简短回顾自己的选择、态度与关系，并不是寻找自己为什么活该受到伤害。别人施加的虐待是对方的责任；受到伤害不是你需要承认的罪。问问自己：我在哪里以爱行事？哪里需要请求饶恕？什么支持能帮助我明天作出不同的回应？“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”（罗马书8:1）让这项真理塑造你的省察。当你学习认识成长与仍需照顾的地方时，诚实负责与怜悯可以同时存在。

背诵经文让你每天都有一个简单的真理可以回到其中。可以从诗篇147:3开始，慢慢重复，思想它显明了怎样的神的心意。你不需要背得很快，也不需要背得完美。把经文写进日记，或放在一个私密又方便取阅的地方。当旧有的信息再次出现时，你可以回到这些话，却不必要求所有感受立刻改变。祷告、圣经和适当的支持可以彼此配合。接受帮助不会削弱你的信心；仍然需要照顾，也不意味着这段旅程失败了。

今天，让你的开始简单而微小。你可以读一节经文，安静与神相处几分钟，再写下一句话。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想这个问题：今天，什么能帮助我更诚实、更有安全感地来到神面前？

第2天——以神的话语为根基
学习领受真理，不再靠表现证明自己

别人曾经对我们说的话，可能在那些声音消失很久以后仍然留在心里。也许你学会了爱必须靠努力换取，犯错就会被拒绝，或者自己的需要绝不能提起。一再重复的信息，可能只因熟悉就渐渐显得像真理。在这段内在医治的旅程开始时，圣经为我们提供根基，帮助我们审视这些信息，并认识神的性情。“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗篇119:105）你不需要今天就理解自己全部的故事，才能开始行走在这光中。

认识神的话语，包括认识是谁在说话，以及祂的话显明了怎样的祂。如果权威曾经意味着批评、控制或失望，你可能带着防备来到圣经面前，预期又会遇到一个无法满足的要求。然而，圣经让我们认识耶稣，祂接纳疲惫的人，以怜悯对待受伤的人。“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（马太福音11:28）慢慢读这个邀请。留意祂在重担中的人尚未整理好一切之前，就邀请他们前来。让祂的性情帮助你重新审视一个信念：我必须先变得令人满意，才可以亲近祂。

安静亲近神时，选择一小段经文，不慌不忙地阅读。留意是谁在说话，对谁说，以及前后的经文说明了什么。问问它显明了怎样的神，又怎样向你的生活说出真理。有些经文需要学习，也需要可靠的引导。“你的言语一解开就发出亮光，使愚人通达。”（诗篇119:130）以一个可以提问的学习者身份前来，而不是总怕每个答案都答错的人。

日记可以帮助你分辨熟悉的信念与圣经真理之间的差别。你可能写下：我相信，只有永远不让别人失望，我才会被爱。在旁边记下一段显明神的爱的经文，并按照上下文思想它的含义。“惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”（罗马书5:8）在我们能够赚取祂的爱之前，祂的爱已经临到。过去的经历若教导了相反的信息，接受这个真理可能需要时间。诚实写下这份挣扎。你可以在头脑里明白一节经文，同时仍在学习用心信靠它。

背诵经文是一种温和的方式，使真理陪伴你走过读经以外的时间。从一节简短的经文开始，例如诗篇119:105。读出声音，写下来，并在有安静片刻时重新思想。关注其中的含义，而不是衡量自己能多快背出来。忘记一句话不会使神失望，也不会抹去你的成长。目的是更加熟悉祂的真理，让旧信息再次大声响起时，你有可靠的话语可以回到其中。认真领受的一小段经文，可以成为全天的陪伴，提醒你不必独自面对每一份不确定。

把同样的态度带进每日道德省察，也就是DMI。让圣经帮助你以诚实和怜悯审视选择。问问某个回应出于爱、恐惧、怨恨，还是寻求认可。做错的地方，就承认，并考虑适当的弥补。如果你在为别人的行为承担罪责，请记住，对方的过错不是你需要承认的罪。“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”（罗马书8:1）神的真理使我们能够承担责任，而不把一次错误变成对自身价值的判决。

今天，让神的话语成为与祂相遇的地方，而不是另一项必须完成的任务。慢慢阅读，为问题留出空间，并把一个真理带进日常活动。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：今天，我对神或自己的哪一个信念，需要放在圣经的光中重新审视？

第3天——在祷告中把心带到神面前
寻找言语，也为安静留出空间

如果你多年隐藏内心的真实，祷告可能并不容易。也许诚实曾招来批评，眼泪被当作软弱，提问被视为不顺服。你可能同样小心地来到神面前，猜测哪些感受可以被接受，哪些话会让祂失望。然而，祷告给你一个地方，可以带来今天真实的心。在思想尚未整理好、情绪尚未平静时，你就可以开始。“在祂面前倾心吐意。”（诗篇62:8）这个邀请为未完成、不确定和疼痛的部分留出空间。你不需要先修饰悲伤，神才愿意听。

诚实的祷告包含感恩，也包含哀伤。你可能为从未得到的温柔、一段改变了的关系，或多年努力赢取关爱的生活而难过。把这些失落带到神面前，不需要先责备自己不知感恩。耶稣也曾在所爱之人的坟墓旁流泪。“耶稣哭了。”（约翰福音11:35）祂的眼泪提醒我们，悲伤在信心的生活中也有位置。安静亲近神时，你可以说出一个失落，不必急着解释或淡化它。父啊，我为那些曾经需要却没有得到的事感到难过。求你帮助我把这份悲伤带进你的看顾。

问题也属于祷告。诗篇给我们言语，可以问苦难还要持续多久，神为什么显得遥远。这些祷告让我们看见，人可以在困惑中转向祂。你可以问，当自己孤单时祂在哪里，或为什么某件事至今仍然疼痛。你可能没有得到解释，这本手册也不会要求你编造一个答案。慢慢阅读诗篇第13篇，留意哀叹与信靠怎样出现在同一个祷告中。在日记里写下一个你一直不敢问的问题。在下面留出空间，记录日后可能得到的理解，不必在合上日记之前强求答案。

恐惧可能使祷告显得格外脆弱。如果敞开心曾经带来伤害，信任任何人都可能需要时间。神不需要你作出强烈的表现，才能看见你愿意亲近祂的心。“我惧怕的时候要倚靠你。”（诗篇56:3）留意这节经文一面承认害怕，一面表达信靠。你可以把两者同时带到神面前。背诵经文可以从这一节开始，在不确定时慢慢重复并思想。它邀请你转向神，而不是要求每一种焦虑立刻消失。

有些日子，你可能完全找不到言语。沉默、疲惫或眼泪，都不能证明你没有信心。罗马书8:26描述，当我们不知道怎样祷告时，圣灵会在软弱中帮助我们。让这个真理卸下必须作出完美祷告的压力。你可以安静坐着，读一句经文，或简单地说：主啊，我在这里。如果安静让你不舒服，可以边走边祷告，或睁着眼睛留意周围的房间。安静亲近神的方式，可以帮助你安稳地停留在当下。你正在学习建立关系，而关系既需要说话，也需要聆听的空间。

练习每日道德省察，也就是DMI时，让祷告使反思保持诚实与怜悯。把你后悔说过的尖锐话语、曾经给予的善意，以及努力维持的界限带到神面前。求祂帮助你修复属于自己责任范围内的事情。不要把悲伤、恐惧或别人的过错，当作你必须承认的罪。日记可以记录一个简单的祷告，回应你所看见的事，以及一个能够采取的下一步。你可以接受饶恕，同时继续学习新的回应。祷告帮助我们愿意接受纠正，却不把惩罚自己当作诚恳的证明。

今天，带着真实来到神面前。你可以说话、写字、流泪，或安静坐着，让圣经提醒你：祂邀请你前来。最后，请在日记中思想：我一直没有向神表达什么感受或问题？今天，我可以怎样诚实地把它带到祂面前？

第4天——以诚实与恩典写日记
在纸上为你的心留出空间

一张空白的纸可能像一个邀请，也可能像另一个会让你犯错的地方。也许别人还没有理解你的感受，就先纠正你的措辞。你可能学会了给出别人期待的答案，同时隐藏真正的想法。在这段旅程中，日记提供一个练习诚实的空间，不必准备任何表现。你不需要优美的句子、完美的文字，也不需要完整记录一生。从今天留意到的事情开始。“在祂面前倾心吐意。”（诗篇62:8）写作可以成为回应这个邀请的一种方式，让你的经历进入与神的对话。

安静亲近神时，先读一小段经文，再用简单、诚实的祷告寻求理解。然后问自己，内心此刻有什么。你可能写：今天我很累。我害怕让某个人失望。朋友聆听时，我感到平安。说出一个感受，

不等于它成为必须服从的命令，也不等于它对你的生命作出最终判决。它只是给你一件可以温柔思想的事。让这些成为观察，而不是指控。你正在慈爱天父的同在中，学习留意自己。

写日记也能帮助你看见信念。在一个痛苦的反应下面，你可能发现这样的想法：如果我需要帮助，我就是负担。把它写成一个正在观察的念头，而不是必须接受的事实。在旁边问问，圣经怎样谈到你的需要和神的性情。“你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们。”（彼得前书5:7）祂的看顾容得下你的忧虑。你可以写：我很难相信这件事，然后探索原因。领受真理，有时需要耐心地反复回到其中，同时慢慢认出旧有的期待。

让记录保持在自己能够承受的范围内。可以这样开始：今天留在我心里的是……或，我希望能够说出来的是……你永远不必描述每个痛苦细节，也不必寻找自己无法回想的记忆。如果写作令人不堪重负，请停下来，看看四周，留意自己现在在哪里。你可以合上日记、休息，或与可信的人交谈。尊重自己的限度，比完成一篇记录更重要。没有写完的一页，可以代表一次明智的暂停；是否回来、何时回来，都可以由你决定。

你的隐私很重要。你决定记录什么，也决定是否分享。按照自己的处境妥善保存日记，并考虑纸本或电子记录是否可能被不当使用它的人取得。如果保留个人细节不安全，可以使用概括的表达，或只作反思，不留下长期记录。没有人需要查看你的私人经历，来证明你愿意接受医治。“心中诚实的，遮隐事情。”（箴言11:13）选择尊重保密，也尊重你设立界限的自由的人来聆听。

让每日道德省察，也就是DMI，在这个练习中占一个小小的位置。留意一个值得肯定的选择、一个需要处理的回应，以及一个下一步。为自己的行为负责，不替别人的过错承担罪责。把成长与困难一起记录：我求助了。我回答前停了一下。我尊重地说了不。背诵经文也可以融入其中。写下一节短经文，思想它的意义，并带进一天的生活。“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”（罗马书8:1）让恩典塑造你回顾生命的方式。

在这九十天中，日记可能帮助你认出那些原本会被忽略的改变。没有规定必须写多少，也不需要勉强制造一次突破。从一句真实的话开始，为神的看顾留出空间。结束今天安静亲近神的时间时，请在日记中思想：今天，我可以诚实承认哪一种感受、哪一个信念，或哪一点成长，并以恩典面对它？

第5天——不带定罪的每日道德省察
在恩典的光中审视生命

如果错误曾带来羞辱、惩罚或拒绝，诚实回顾一天可能让你觉得受威胁。你也许预期每一次检视，最终都会成为对自己的判决。每日道德省察，也就是DMI，邀请你采用不同的方式：在神面前回顾选择、态度和关系，同时扎根于祂的恩典。“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”

（罗马书8:1）从这里开始。你是以蒙祂所爱之人的身份来到天父面前，可以承认需要关注的地方，却不必宣告自己整个人生失败。

安静亲近神时，留出几分钟，也许是在一天即将结束的时候。求祂帮助你清楚、温柔地看见自己。“神啊，求你鉴察我，知道我的心思。”（诗篇139:23）回想一些时刻，而不是仔细搜查每段对话中隐藏的错误。你在哪里体贴了别人？恐惧、怨恨、骄傲或渴望认可，什么时候影响了你的回应？你需要什么，却难以表达？可以在日记中写几行，为不确定留出空间。省察是学习的操练，不是要求你洞察一切。

责任从属于自己的部分开始。也许你说话严厉，逃避了一次诚实交谈，或作出承诺却没有履行。具体说出那个行为。“我打断了别人”，比“我毁掉每一段关系”更准确，也更有帮助。把这个选择带到神面前，考虑合适的弥补。也许需要道歉、改变一个习惯，或履行一项承诺。“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪。”（约翰一书1:9）你不需要反复惩罚自己，来证明悔改是真的。

同样清楚地认识不属于你的责任。受到虐待，不是道德上的失败。别人的暴力、操纵、性方面的侵害或残酷行为，是对方的责任。面对危险时僵住、保持沉默，或努力安抚对方，都不会使你对他选择伤害你负起责任。省察绝不能成为寻找自己做了什么才活该受伤的过程。你可以为发生过的事悲伤，而不把它当作自己的罪来承认。你也可以寻求保护与支持，不必等到完全理解经历的每一部分。神不要求你背负别人的罪责来证明谦卑。

感受也需要认真照顾。对不公感到愤怒、因失落感到悲伤，或在艰难关系中感到害怕，并不自动意味着你犯了罪。留意你如何回应这个感受，以及它可能帮助你看见什么。一个界限可能让别人失望，却仍然是合适的。对方不高兴，本身不能证明你做错了。不确定时，请暂停，向尊重你安全的人寻求有智慧的意见。日记可以区分三件事：发生了什么、你感受到什么、你选择了什么。把它们分开，有助于你认真回应，而不是认定每个痛苦时刻都是自己的错。

在DMI中也记录恩典的痕迹。留意你曾耐心聆听、提出求助、疲惫时休息，或承认错误的时刻。背诵经文时，回到罗马书8:1，思想它的应许怎样改变自我省察的语气。让它打断那个习惯：把一次具体的失败变成对个人价值的宣判。反思之后，选择一个能够做到的下一步，然后让省察结束。不需要反复重播整天的经历，直到感觉完全确定。

今天，练习一个同时容纳真理与温柔的省察。为一点成长感谢神，承认一个需要关注的选择，并放下从来不属于你的罪责。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：今天，什么是我需要负责的？又有什么责备，是我不应继续替别人承担的？

第6天——为前面的旅程作准备
与神同行，一天一天忠心前进

你已经开始为诚实、真理、祷告和反思留出空间。现在，这些操练可以成为简单的节奏，支持前面的旅程。你不必完全掌握它们，才能继续前进。这本手册提供九十天的学习，帮助你把生命带进神爱的光中，同时为问题和持续成长留出空间。“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗篇119:105）今天，预备与祂同行，不必要求自己已经知道故事的每一部分将如何展开。

这六天的入门课程已经奠定基础。从明天开始，十二个每周单元将带领你完成八十四篇每日阅读。每周探讨一个主题，从认识伤口与承接下来的信念，逐步走向饶恕、更新思想、更健康的关系和生命使命。课程彼此衔接，但你的经历未必呈直线发展。前面某一周的内容，可能到后来才更加清楚。你可以重读，需要时暂停，并在支持中继续。完成一页并不衡量你的价值，第九十天也不是必须解决所有伤口的期限。

安静亲近神时，先读一小段经文。慢慢阅读，考虑上下文，并问它显明了怎样的神。在决定怎样应用于今天之前，先留一点反思的空间。然后，诚实地为所留意到的事情祷告。“你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅各书4:8）带着愿意聆听和接受照顾的心来到祂面前。安静时间的长短，并不决定内心是否真诚。在忙碌的一天里，几分钟专注的亲近，也可以是有意义的开始。

让日记容纳几项反思，不必要求自己完整记录每一种感受。你可以写下正在重新审视的信念、一节带来鼓励的经文，或一个想尝试的具体行动。温和地融入经文背诵，选择一节简短经文，在一周中反复回顾。做日常事务时，可以重复并思想它的含义。你不需要积累经文数量来证明属灵成功。让这些话成为熟悉的陪伴，帮助你回到真理。保护日记的隐私，也记住，没有任何一课要求你向小组透露痛苦的细节。

接近一天结束时，进行每日道德省察，也就是DMI。留意你在哪里以爱行动，哪些选择需要关注，以及在哪里接受了帮助。把自己的过错带到神面前，不为别人的虐待承担责任。需要弥补的地方，选择适当的下一步，然后让回顾结束。“我的恩典够你用的。”（哥林多后书12:9）这样的节奏使诚实与怜悯同行，让自我省察帮助你成长，而不是变成另一种自我惩罚。

为可信的支持留出空间。寻找愿意耐心聆听、尊重界限、不强求私人披露或快速结果的人。有智慧的牧者、关怀你的朋友，或具备专业资格的心理咨询师，都可以在路上提供不同的帮助。接受支持不会削弱你对神的倚靠。之后的课程谈到饶恕时，请记住，饶恕不要求你回到危险中、放弃追究责任，或立即恢复信任。信任需要透过长期可靠的行为逐渐建立。你的安全很重要；你可以保持距离，同时把悲伤、愤怒和问题带进祷告。

带着一个能够持续的节奏进入接下来的课程，也允许自己适时调整。有些日子会更清楚，有些日子则需要更多温柔。继续回到圣经、诚实的祷告和适当的支持中，不把困难当作失败的证据。结束今天安静亲近神的时间时，请在日记中思想：怎样简单的每日节奏，以及怎样可信的支持，可以帮助我带着诚实、耐心和恩典继续这段旅程？

生命画像

邀请神鉴察内心，无惧地迎接真理——借着耶稣基督的真理与恩典理解你的生命故事

为什么生命画像如此重要

把我们的故事带到基督的光中。 每个人的生命都在讲述一个故事。有些篇章充满喜乐、爱、有意义的关系，以及使我们坚强的经历。另一些篇章则包含失望、拒绝、破裂的关系、个人的过错、痛苦的回忆，以及我们宁愿忘记的处境。这些经历共同影响了我们如何看待自己、如何与人相处、如何回应困难，甚至如何认识神。然而，许多人一生忙碌，却从未停下来审视是什么塑造了自己。他们注意到某些行为、情绪反应、关系中的困难，或不断重复的模式，却很少思考这些模式从哪里开始，又为什么持续存在。他们可能渴望改变，却尚未充分理解什么需要改变。生命画像提供一个机会，让我们借着神话语的真理和耶稣基督改变生命的恩典，审视这些更深层的影响。

生命画像不只是回忆过去的练习。它邀请你更完整地理解自己的生命：认识信念在哪里形成，伤口在哪里产生，个人的决定带来了哪些后果，以及神的真理可以在哪些地方带来医治、纠正、恢复与成长。它帮助你学习从整体看待生命，而不是只透过零散的经历、失败或成就认识自己。目的不是停留在昨天，而是理解昨天，使它不再不必要地支配明天。圣经给我们一个美好的邀请：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗篇139:23–24）大卫不只是求神检查外在行为，也邀请神鉴察他的心。他明白，持久的改变需要的不只是外在调整，更需要让神察看那产生思想、态度、选择和行动的内在生命。这就是生命画像的根基。

理解一个人背后的故事

没有人能够在完全不受生活经历影响的情况下长大成人。家庭、童年环境、友谊、人际关系、失望、成就、失落和个人决定，都参与塑造了今天的我们。有些经历教给我们关于爱、责任、信任、饶恕和安全感的健康功课。另一些经历可能留下恐惧、愤怒、怨恨、羞耻、不安全感，或对自己和他人的扭曲认识。一个反复遭到拒绝的孩子，长大后可能害怕被抛弃。在难以预测的环境中成长的人，可能产生强烈的控制需要。经历过背叛的人，可能连真心爱自己的人也难以信任。反复经历失败的人，可能开始相信“失败”就是自己的身份，而不只是曾经发生过的事情。这些反应并非必然，却说明了一个重要原则：生命中发生的事，可能影响我们逐渐形成的信念；而我们所相信的，往往又影响我们的生活方式。

理解这些联系很重要，因为许多当下的反应，都有一段我们尚未充分思考的历史。我们可能作出防卫性的回应，却没有认识到背后的不安全感。我们可能难以饶恕，因为旧伤从未得到适当的照顾。我们可能不断寻求认可，因为早年就学会把被接纳与表现联系起来。我们可能逃避困难的谈

话，因为过去的冲突曾让我们感到威胁。生命画像帮助我们认识这些联系，却不让过去成为今天行为的借口。理解一个模式为什么形成，与为它可能造成的伤害辩护，是两回事。神既呼召我们面对真理，也呼召我们承担责任。我们可以承认发生在自己身上的事，同时为自己的选择负责。同样重要的是，必须区分别人对我们犯下的过错，与我们自己所犯的过错。遭受虐待、忽视、背叛或恶劣对待，并不会使一个人承担施害者的罪责。生命画像为我们所受的伤，以及我们需要负责的决定，都留出空间。

邀请神参与省察

仅靠自己的理解审视生命，是有限的。我们可能淡化某些行为，夸大自己的失败，忽略重要的影响，或透过情绪而不是真理解释经历。因此，生命画像从邀请神开始。圣经说："我们当深深考察自己的行为，再归向耶和华。"（耶利米哀歌3:40）请留意这段经文所指向的方向。省察不是要把我们带进无休止的自我分析或自我定罪，而是要引导我们重新归向主。我们不只是收集记忆，也不是列出所有出错的事情，而是在求神帮助我们认识生命中的真相，明白哪些地方需要祂的医治、纠正、赦免与恢复。

神的鉴察比外在行为更深入。它包括动机、恐惧、期待、态度、关系，以及影响我们决定的信念。有时，祂可能使我们看见多年背负的怨恨；另一些时候，祂可能揭示一个一直悄悄支配我们选择的恐惧。我们可能认识到不诚实、骄傲、讨好别人、孤立自己、操纵或自我保护的模式。这些模式已经太熟悉，以至于我们几乎不再察觉。我们也可能发现，某些从来不属于自己责任的事，却一直被我们用来责怪自己。目的不是在所有事情里寻找错误，而是在一位慈爱、圣洁的神面前，学习准确地认识自己。耶稣说："你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。"（约翰福音8:32）真理不是我们的敌人，而是神用来带来自由的途径之一。邀请神参与省察，就是承认祂的理解超过我们，祂的智慧能够显明那些我们未能或不愿认识的事。

无惧地迎接真理

对许多人来说，诚实的自我省察会带来威胁感。他们可能把真相与惩罚、拒绝、羞辱或定罪联系起来。过去的经历可能教会他们，透过避开困难的记忆、隐藏错误，或维持"一切都很好"的外表来保护自己。然而，生命画像不是邀请我们定罪自己，而是邀请我们不再躲避神愿意照顾和处理的事情。圣经提醒我们："耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。"（诗篇103:8）神早已知道我们完整的生命故事。我们的任何发现都不会让祂惊讶，我们的任何承认也不会告诉祂一件祂原本不知道的事。祂的爱不取决于我们是否能够呈现一段完美的历史。我们能够诚实亲近祂，因为祂的恩典是真实改变的根基。

这并不意味着神忽略罪，或轻看破坏性选择所造成的后果。祂的恩典使我们能够面对这些事实，而不让羞耻成为自己的身份。圣灵使人知罪，与定罪之间有重要区别。知罪引导我们关注真理、悔改与恢复；定罪却试图说服我们，失败就是我们的定义，真正的改变根本不可能。罗马书8:1宣

告：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”我们可以承认过错，却不被过错囚禁；可以认识痛苦的经历，却不让它们决定自己的价值；可以面对困难的真相，同时信靠神的恩典足够支持这段旅程。无惧地迎接真理，并不意味着每个发现都令人舒服，而是意味着我们正在学习信靠那位陪我们走过整个过程的神。

记起与重历的区别

生命画像中一个极其重要的原则，是明白我们并不是要重新经历每一件痛苦的事。有些记忆令人难受，另一些则可能涉及虐待、创伤、遗弃、背叛或深重的个人失落。这本手册的目的，不是强迫任何人在情绪尚未准备好之前重新面对经历。你不需要记起过去的每个细节，才能经历有意义的医治。你不需要描述令人不适的具体情节，不需要重建不确定的记忆，也不需要逼自己超出能够安全承受和处理的范围。如果某个主题令人不堪重负，可以暂停、寻求支持，等准备好时再回来。对承受严重创伤的人而言，具有创伤知情专业知识的合格专业人员所提供的指导，可能是这段旅程的重要部分。寻求这样的帮助不是缺乏信心。生命画像旨在提供一个经过思考、伴随祷告的框架，帮助你理解故事，而不是取代必要的专业照护。

记起，是承认一件事发生过，并思考它可能怎样影响了生命。重历，则可能使人被强烈情绪淹没，仿佛那件事正在再次发生。我们的目标不是重现昨天的疼痛，而是更清楚地理解它对今天的影响。有些记忆可能需要细心照顾，另一些则可能只需要被承认，并带着继续前进的意愿面对。我们必须避免用揭开多少伤痛，或体验得多么强烈，来衡量属灵成长。医治不是比赛，强烈的情绪也不一定证明属灵上的进步。我们的重点是：对于逐渐看清的事，以诚实、智慧和安全的方式回应，同时信靠神引导这个过程。

打破隐瞒与羞耻的束缚

有害的隐瞒可能成为个人自由最强的障碍之一。当我们隐藏挣扎、过错、恐惧或痛苦经历时，可能开始相信只有自己经历过这些。羞耻告诉我们，如果别人知道我们的故事，就会拒绝我们；恐惧告诉我们，诚实的代价太高；骄傲告诉我们，应该能够独自处理一切。然而，圣经给出另一条路：“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。”（雅各书5:16）健康的认罪不是公开暴露自己，也不是向所有人分享极其私密的信息，而是在神面前适当地诚实，并在有益时，与一位可信、成熟，能够提供智慧、祷告、督促和支持的人坦诚交流。你的故事中可能有从未说过的部分，有些涉及自己的过错，有些则是一直默默背负的痛苦经历。生命画像提供一个机会，帮助你开始认识这些隐藏的重担，并分辨怎样明智地处理。

我们也必须明白，认罪与披露私人经历并不相同。圣经呼召我们承认自己的罪，却没有要求遭受伤害的人向别人揭露每一个痛苦细节。信任、适当的界限、保密和个人安全都很重要。把故事带到光中的目的，不是让自己承受不必要的暴露，而是脱离那些可能影响生命的有害隐瞒、欺骗与羞耻。箴言28:13提醒我们，遮掩过错会阻碍真正的进步，而承认并离弃罪，就为怜悯打开道路。

当我们学会区分健康的隐私与有害的隐瞒时，就开始与自己、别人和神建立更真实、更平衡的关系。

如何开始你的生命画像

当你开始使用这本手册时，会遇到不同主题，帮助你审视生命中的重要领域。有些聚焦于童年经历、家庭关系，以及塑造你早期世界观的影响；另一些则探讨情感伤口、个人信念、恐惧、怨恨、态度、选择，以及随时间形成的模式。你也会有机会认识生命中的健康影响、个人长处、有意义的关系，以及神一路信实看顾的证据。每个主题都旨在鼓励认真反思，而不是要求某个特定答案。你的故事是独特的。并非每个主题都适用于你的生命，也不是每段经历都具有同样的重要性。目的不是在没有问题的地方找问题，而是更加完整、真实地认识你是谁，以及什么塑造了你。

以诚实、耐心和祷告面对每个部分。使用配套日记，记录你认识到的事、正在学习的功课，以及你认为需要进一步关注的地方。日记不是考试，也没有完美答案。你可能立刻发现重要的事，也可能需要时间反思，才能理解其中的意义。不要编造记忆，不要寻找隐藏的过错，也不要假定每一种当下的挣扎都必然与某次童年经历有关。让你真正知道、确实认识到的事情引导反思。随着深入，你可能逐渐看见过去经历、当前信念、情绪反应和重复行为之间的联系。你也可能发现以前忽略的长处、健康影响、蒙应允的祷告，以及神信实的证据。生命画像不只是记录出了什么问题。它是一幅更完整的生命图画，包括什么伤害了你、什么坚固了你、什么影响了你、你选择了什么、学到了什么，以及神的恩典怎样一直在你的旅程中同在。

过去是你故事的一部分，不是你最终的身份

审视过去时，一个最大的危险，可能就是让昨天定义今天的自己。经历拒绝的人可能相信自己不配被爱；反复失败的人可能开始把自己认定为失败者；深受伤害的人可能断定信任别人是不可能的；犯过严重错误的人可能相信，饶恕与恢复离自己太远。然而，圣经呈现一个更大的现实：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（哥林多后书5:17）我们的历史有助于解释曾经走过哪里，却没有最终的权力决定我们在基督里是谁。神的话语为理解身份提供根基，超越我们的处境、成就、失望和失败。

神不要求我们否认过去，而是邀请我们把过去带到祂真理的权柄之下。医治并不总是立即发生，某些后果或情感伤口可能需要持续的照顾、耐心与支持。尽管如此，过去不必控制我们的每个决定，或每段新建立的关系。借着基督，新的思想、回应、相处与生活方式成为可能。个人成长不只是纠正弱点，也包括认识神所托付的恩赐、能力、责任和机会。生命画像帮助我们辨认，不仅什么需要医治或改变，也包括什么需要坚固、发展，并更加完全地交托给祂。

开始这段旅程

开始生命画像之前，请记住，这不是要写出一份完美的人生记录，而是培养愿意诚实看待自己的心，并让神在需要祂关注的地方工作。有些发现可能带来悲伤，另一些可能带来释然。有些可能挑战你多年持守的信念，另一些则可能让你认识到，神已经带领你走了多远。无论遇见什么，都要记住，目的不是定罪，而是恢复。你不只是自己的失败，也不只是所受的伤，更不只是那些影响生命的处境。你是按神形象受造的人，深深需要祂的恩典，也能够借着耶稣基督经历真实而有意义的改变。

开始时，把大卫的祷告变成自己的祷告：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思。”（诗篇139:23）不是因为你没有什么想隐藏的，而是因为你正在学习，不必再躲避神。生命画像不是要使你困在过去的故事里，而是帮助你在基督的光中理解故事，使你能够带着更多智慧、个人责任感、属灵成熟、更健康的关系，以及对神在你生命中旨意更深的认识，继续前进。你无法改变已经写下的篇章，但借着神的恩典，你可以改变这些篇章如何影响今天的生活，以及你为明天选择的方向。

开始之前的祷告

天父，我邀请你进入我生命的每一个部分。你比我自己更完整地认识我的故事。你知道其中的喜乐、伤口、失败、恐惧、成就，以及那些我一直难以理解的事。求你赐我勇气，使我能够无惧地面对真相；也赐我谦卑，使我愿意认识需要改变的地方。帮助我区分别人对我犯下的过错，与我自己需要负责的选择。保护我的心，不被不必要的羞耻捆绑，以你的智慧和恩典引导我。在需要赦免的地方，引导我悔改；在需要医治的地方，帮助我接受你的照顾；在我相信谎言的地方，教导我你的真理；在我忽略祝福的地方，打开我的眼睛，使我看见你的信实。帮助我不只看见需要纠正的部分，也看见你放在我生命中的恩赐、长处和机会。愿这段旅程使我更加亲近你，更深明白你的话语，坚固我的关系，并帮助我成为你呼召我成为的人。奉耶稣的名祷告，阿们。

年龄	事件	当时的感受
6岁	父母分居	困惑、悲伤
10岁	接受基督，父母却不赞同	喜乐、盼望、被拒绝感、悲伤
13岁	在学校遭受欺凌	害怕、被拒绝感
18岁	最好的朋友搬走了	孤单、悲伤
25岁	开始一份新工作	害怕、如释重负

第7天——为什么我们的心需要医治
为我们一直承受的伤痛留出空间

一颗心可能带着伤口，却被每天的责任掩盖起来。你可能照常工作、照顾家人、参加聚会，也告诉别人自己很好，内心却感到害怕、孤单，或不堪重负。能够履行责任，并不代表你的痛苦不重要。内在医治始于把我们的经历、信念和反应带到神面前，让祂的真理塑造我们理解这些事情的方式。“祂医好伤心的人，裹好他们的伤处。”（诗篇147:3）这幅画面让我们看见温柔的照顾，也邀请我们接受这样的照顾。

尚未得到妥善照顾的伤痛，可能影响我们对日常事情的理解。别人迟迟没有回复，可能让我们觉得自己被抛弃；一句温和的提醒，可能听起来像拒绝；有人主动帮助，可能引起怀疑，因为过去的帮助往往伴随着要求。这些反应并不能说明眼前事情的全部，却值得我们留意。可以先问自己：发生了什么？我认为这件事意味着什么？你可以在日记中写下一个简单的观察：那件事发生时，我感到害怕，并认定自己是不被需要的。看见这个模式，就为其他可能的解释留出了空间。

我们的选择也可能逐渐围绕着逃避痛苦展开。我们可能在需要拒绝时答应别人，让自己一直忙碌，或与人保持距离。这些反应曾经可能帮助我们度过艰难处境，如今却也可能阻碍我们接受关怀、诚实表达自己。箴言4:23教导我们留心保守自己的心，因为它影响生命的方向。神关心是什么塑造了我们的反应，也关心那些别人只会批评的习惯背后，隐藏着怎样的恐惧。

伤痛也可能影响信仰。如果有人曾用权威羞辱你，信靠神的权柄可能让你害怕。如果每次犯错，关爱就随之消失，你可能也期待神在你挣扎时离开。安静亲近神时，请阅读马太福音11:28–30，留意耶稣邀请疲惫的人来到祂面前时，显明了怎样的性情。问问自己：我对祂的期待，与这段经文所说的一致吗？你可以承认两者之间的差距，不必强迫自己立刻感到安全。学习信靠，可以从一个简短的祷告开始：主啊，求你帮助我更真实地认识你，不再只透过痛苦的经历想象你。

这段旅程包含承担责任，但责任必须放在正确的位置。别人伤害你，是对方作出的选择。你不需要为自己遭受虐待、忽视或恐吓而认罪。每日道德省察，简称DMI，关注的是你自己的行为，以及现在可以学习调整的回应方式。也许恐惧使你说出伤人的话，需要作出弥补。你可以承认那些话，同时温柔对待背后的害怕。理解自己的痛苦，并不意味着可以伤害别人；承担责任，也不意味着必须定罪自己。恩典使诚实负责与耐心成长能够同时存在。

可以从诗篇147:3开始背诵经文。慢慢重复，思想其中神照顾伤口的画面。把这个真理带进一天的生活，却不要用它要求自己的情绪立刻改变。如果某个反思带来的痛苦超过你能承受的程度，请暂停，并向尊重你界限的人寻求支持。祷告与专业帮助可以彼此配合。你的痛苦值得重视，并不

取决于是否有人听过你故事中的每个细节。医治可能包括学习新的回应、哀悼失去的事物、接受安慰，以及逐步建立安全感。你可以按照自己能够承受的步伐前进。

今天，你不需要发现所有伤口。先认出心中一个需要关怀的地方。安静地与神相处几分钟，只写下你认为适合记录的内容，并选择一个温和、具体的下一步。结束日记时，请思想这个问题：过去的哪一处伤痛，可能正在影响我的思想、选择、信仰或关系？今天，我愿意在那里接受怎样的体恤与照顾？

第8天——家庭教会了我们的心什么
认识期待背后隐藏的功课

在我们能够解释什么是爱之前，就已经开始学习爱是什么。我们观察谁会得到关注，犯错之后会发生什么，谁的感受重要，以及全家人会避开什么话题。有些功课来自言语，有些则来自沉默、生活习惯和他人的反应。家庭可能传递善良、坚忍和慷慨，也可能同时传递恐惧或令人受伤的期待。今天，我们有机会诚实地认识这些功课。这不是要求你谴责家人，也不是要用一个简单的标签概括整个童年，而是帮助你明白：你的心如何学会了对关系抱有某些期待，包括你与神的关系。

一个主要因成绩和成就而受到称赞的孩子，可能认定只有成功才能得到爱。一个提问就会引起愤怒的孩子，可能学会把顺服理解为永远不能诚实表达。如果很少得到安慰，寻求帮助可能渐渐变成一件羞耻的事。这些结论是人在努力理解经历时形成的，可以理解，却不一定是真理。“你们看，父赐给我们的是何等的爱。”（约翰一书3:1）安静亲近神时，请阅读这节经文的上下文，思想其中所描述的归属。神作为父亲的爱，为我们提供了根基，帮助我们审视过去关于“必须赢得别人心中一席之地”的认识。

在日记里，试着完成这句话：在我的家庭中，得到爱似乎取决于……你可能写到表现良好、做有用的事、学业成功、保守秘密，或避免意见不合。你不需要判断每个人当时的动机。先留意自己经历了什么，以及因此相信了什么。

想一想，你学到了哪些关于软弱的观念？眼泪会得到接纳、被忽略，还是招来惩罚？一个人能否承认困惑，而不被羞辱？家中允许休息吗？还是一停下来，就显得不负责任？马太福音11:28–30让我们看见，耶稣邀请疲惫的人接受安息，并向祂学习。祂的邀请帮助我们重新审视一种想法：需要照顾，就会降低自己的价值。你可以从仔细读过的经文中选择一句简短的话来背诵，让它支持这个学习过程。在一天中不断回到它的含义。你是在为新的期待留出空间，而不是试图靠反复背诵，让多年的经历突然消失。

有些家庭功课被说成绝对的规则：绝不能让长辈不高兴；无论代价多大，都要维持和气；别人的需要必须永远排在前面。以弗所书4:15把真理与爱放在一起，帮助我们认识，诚实表达也可以属

于关爱的关系。你可以从一句简单的话开始：这件事，我需要一点时间考虑。学习表达需要，并不意味着你不再爱家人。这可能是学习以更诚实的方式参与关系的一部分。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你发现某个家庭功课如何继续影响今天。问问自己：我是自由地答应，还是因为表达不同意见让我觉得危险？我是否因为习惯如此，就轻看了别人的感受？为自己的选择负责，同时记住，你并没有选择童年时别人教给你的功课。需要弥补时，就制定具体的行动；当你表现出勇气或善意时，也把它记录下来。成长包括认识家庭传给你的优点，并选择哪些模式值得继续保留。你可以珍惜好的部分，也可以在曾经造成伤害的地方学习新的回应。你的经历值得耐心而细致的关怀。

把你发现的事情带到神面前，不必要求自己完整解释整个家庭。求祂帮助你耐心接受真理，也帮助你辨认那些尊重你尊严的支持。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：我的家庭教会了我哪些关于爱、价值、顺服或软弱的观念？今天，哪一项需要放在神的性情之光中重新审视？

第9天——当求生成为一种生活方式
学习分辨什么该保留，什么可以放下

家庭常常会围绕所面对的困难，发展出某种生活方式。物资匮乏，可能让不停工作显得必不可少；冲突，可能教会人保持沉默；难以预测的权威，可能促使人谨慎、保密，或严格控制一切。这些习惯可能代代相传，即使没有人解释它们从何而来。孩子只是学会了：生活本来就是这样。今天，我们开始留意一些曾经帮助人熬过艰难、如今却需要认真审视的模式。我们可以尊重上一代经历的苦难，同时问：他们传下来的每一种回应，是否仍然适合我们现在的生活？

当身边的人都以同样的方式生活，求生模式就可能显得十分平常。休息像是浪费时间，接受帮助像是冒险，感受被看成干扰，而计划则变成了防止一切问题发生的尝试。先从今天能够观察到的事情开始。在日记中描述一个反复出现的反应，以及它给你带来的代价。也许持续工作挤掉了与人相处的时间，也许沉默使一个重要需要始终无人知晓。

有些危险已经过去，有些却可能仍然存在。分清这一点很重要。你不需要为了表示信靠神，就把不安全的处境说成安全。如果有人仍在威胁或伤害你，保护自己和寻求合适的支持仍然重要。在环境已经改变的地方，你可以逐渐尝试不同的回应。你能否在不忽略责任的情况下短暂休息？能否向一个值得信赖的人求助？“神是我们的避难所，是我们的力量。”（诗篇46:1）当你不确定下一步时，祂的看顾邀请你祷告，也邀请你采取明智的行动。

安静亲近神时，请阅读出埃及记第16章，留意以色列人在旷野如何学习接受每天的供应。他们的处境与我们并不完全相同，但这段经文让我们可以思想倚靠、恐惧，以及神关于休息的教导。问问自己：接受今天的帮助，而不要求对每一个明天都有把握，会是什么样子？你可以负责任地计划，也可以承认自己的有限。你可以这样祷告：父啊，求你让我看见，今天什么需要我留意，什

么是我正在试图控制、却超出我责任范围的事。让这个问题带来空间，而不是变成另一项必须完美完成的要求。

情感上的疏远，也可能属于一个家庭的求生历史。有些人学会了，谈论痛苦会使生活更难，或者温柔会削弱承受艰难的能力。如今，你可能因此不容易辨认自己的感受，也难以接受关爱。不需要强迫自己立刻亲近别人。可以先在日记里写一句诚实的话，或与一个愿意尊重地聆听的人简短交谈。说出疲惫、失望或感恩，可以帮助你练习表达。

让每日道德省察，也就是DMI，帮助你区分必要的责任与习惯性的压力。你工作，是因为任务确实需要，还是因为停下来就会内疚？你是在保护自己的界限，还是试图控制别人的选择？留意动机，也留意结果，不要把反思变成惩罚。选择一个能够做到的改变，并承认已经发生的进步。背诵经文时，可以在觉得一切都必须独自承担的时刻，想起诗篇46:1的开头。重复时，思想神的性情。接受帮助可以成为信仰实践的一部分。你可以珍惜坚忍，同时学习：接受关怀也是有意义的生活的一部分。

成长并不要求你丢弃所有家庭习惯。坚忍、应变能力和彼此照顾，仍然可能是宝贵的优点。今天的邀请，是把每一种模式带到光中，看看它现在如何影响你的生活。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：我把哪个习惯视为生存所必需的？今天，一个怎样微小而明智的改变，可以帮助我活得更自由？

第10天——尊荣家人，也诚实面对伤痛
让感恩与真相同时存在

你可以爱家人，也仍然在回想家庭生活时感到疼痛。有人可能辛苦工作，供应食物，却很少给予安慰。父母中的一位可能为你牺牲了机会，也曾说出深深伤害你的话。内在医治为真实的全貌留出空间。你不需要否定恩情才能承认伤害，也不需要抹去伤害才能感谢恩情。神能够在一段同时包含爱与悲伤的复杂关系中与你相遇。

圣经教导我们孝敬父母，也谈到父母的责任。安静亲近神时，请阅读以弗所书6:1–4，留意其中关于家庭的教导并不只针对孩子。拥有权柄，也意味着要为如何对待别人负责。尊荣一个人，并不要求把他的每个行为都说成是好的。你可以尊重地说话，同时承认某件事令人害怕、不公平，或造成了伤害。作为成年人，你可以认真考虑家人的建议，而不必把每一个期待都当作必须服从的命令。尊重可以包含诚实的交流、适当的距离，以及保护身心安好的界限。

在日记中，用两句话开始：我感谢的一件事是……使我受伤的一件事是……这两句话并不会彼此抵消。只写下你目前准备好承认的内容。如果说出伤痛让你内疚，请问自己：我认为这份内疚意味着什么？它是在提醒我自己有不友善的行为，还是来自一条旧规则——家人绝不能被质疑？感到内疚，本身并不能证明你做错了。把这份不确定带进祷告。

理解一个人的处境，可能有助于解释他的行为。贫困、丧亲、恐惧，或他自己童年受到的严厉对待，都可能影响他能够给予什么。这样的理解可以加深怜悯，却不能免除伤害行为的责任。你不需要先为对方的动机辩护，自己的痛苦才值得关怀。同样，你也不必认定对方只有恶意。先从发生了什么，以及它如何影响你开始。神可以帮助你走向更真实的理解，而不必对一个完整的人或整个家庭历史作出简单化的判断。

有时，在一段关系中表达真相是安全的。以弗所书4:15邀请我们以爱表达真理。可以先简短地说出一个当前的需要，而不是一次详细回顾过去所有的伤害。在另一些处境中，直接表达可能带来威胁、惩罚或进一步的伤害。你不必通过当面对质来证明自己的诚实。可以向尊重你安全与隐私的可信之人寻求意见。决定何时说、怎样说，以及是否说，都可以是明智照顾自己的一部分。没有人有权要求查看你的私人日记，以此证明你对家庭忠诚。

在每日道德省察，也就是DMI中，回顾自己的行为，不要让自己为每个人的反应负责。你是说了残酷的话，还是尊重地表达了界限？有什么确实需要弥补，还是你只是因为别人不喜欢你的回答而不安？记录感恩的时刻，也记录需要成长的地方。背诵经文时，可以思想“用爱心说诚实话”（以弗所书4:15）这句话。留意其中的两个部分：真理帮助我们不再隐藏重要的事，爱则塑造我们表达和行动的方式。两者都不要求容许持续的虐待，也不要求假装信任已经恢复。今天，给自己一点时间。

你可以带着爱、悲伤和尚未解决的问题，把家人交托给神。求祂赐下智慧，让你珍惜好的部分、承认有害的部分，并选择忠心的下一步。结束今天安静亲近神的时间时，请在日记中思想：我需要诚实地同时承认哪些恩情与伤害，而不让其中任何一方使另一方失去表达的空间？

第11天——当我受伤时，神在哪里？
把问题带到祂面前

有些问题来自太深的伤痛，无法用简单答案回应。当没有人保护我时，神在哪里？祂为什么没有阻止那件事？当我害怕时，祂听见了吗？你可能一直隐藏这些问题，因为担心它们显得不敬，或暴露了信心软弱。今天，你受邀把它们带进祷告，不必淡化它们。圣经记载了人从苦难和困惑中向神呼求。“耶和华啊，要到几时呢？”（诗篇13:1）这些话给我们空间，承认自己感到的距离，同时继续向那位我们渴望认识的神说话。

安静亲近神时，请完整阅读诗篇第13篇。留意其中如何经历悲伤、祈求与信靠。你可能比预想中更久地停留在问题里，熟悉的疼痛也可能在平静的一天之后再次出现。试着在日记里写下一句话，以“神啊，我不明白……”开始。没有答案的问题，仍然可以属于真诚的祷告，而不是成为你失败的证据。

当原本负责照顾我们的人造成伤害时，他们的行为可能影响我们对神的期待。疏远的父母，可能让我们觉得神的爱也很遥远。反复无常的权威人物，可能使我们总在等待毫无预警的惩罚。如果伤害伴随着宗教语言，连圣经也可能唤起痛苦的联想。别人说神是什么样，与神所显明的自己，并不总是一致。你可以审视自己收到的信息，包括那些来自属灵权威人物的信息。

约翰福音14:9引导我们透过耶稣认识父。阅读福音书时，请留意祂如何回应悲伤、脆弱、虚伪，以及被排斥的人。祂的怜悯帮助我们重新审视那些在严厉关系中形成的神的形象。这并不能回答祂为什么容许某件事发生的每个问题。我们不应该编造解释，也不应该告诉你，虐待是你成长所必需的。伤害你的人，仍然要为他的行为负责。你的苦难并不证明神认为你不值得保护；缺少解释，也不意味着你的问题不重要。

你也可能对神感到愤怒。不必隐藏，可以诚实描述自己的经历。你可以这样祷告：我觉得自己被遗弃了，我想明白你的看顾。表达一种感受，并不要求把它当作关于神的最终事实。祷告可以同时容纳你经历中的痛苦，以及你想更清楚认识祂的愿望。如果难以找到言语，可以读几句哀歌，或与一位值得信赖的人坐在一起，让他聆听，而不是急着辩护或解释。选择能够容纳悲伤的支持，也选择不会要求你公开讲述经历的人。

每日道德省察，也就是DMI，不应该把这段挣扎变成寻找“我做了什么才活该受苦”的过程。认真回顾自己的选择，但要把它们与别人的罪行，以及悲伤带来的问题区分开。你可能发现自己远离了一个安全的人，或在不堪重负时说话尖锐。处理属于自己的部分，也怜悯背后的疼痛。背诵经文时，可以选择诗篇34:18中的一小段，思想神如何亲近伤心的人。让这个应许陪伴你的问题，不必要求自己立刻感到亲近，也不必立即解释过去。此刻，这样就可以了。

今天，信心可能表现为把一个困难的问题带到光中。你不需要先解决与神之间的一切，明天才能再次来到祂面前。求祂帮助你透过圣经，以及那些耐心、可靠地关怀你的人，认识祂的性情。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：关于神的同在，我一直不敢提出什么问题？别人对待我的方式，又如何影响了我对神的期待？

第12天——苦毒的根：当伤痛变成论断
审视痛苦教给我们的结论

痛苦的经历留下的，可能不只是记忆，也可能是一个关于人生将永远如何的结论。有人背叛了你，于是信任任何人都显得愚蠢。关爱曾经取决于成就，于是你仍然觉得爱是必须挣来的。这些结论可能是在你努力保护自己时形成的。认识一个有害的信念，并不意味着你造成了塑造它的经历。你正在学习留意：一个从伤痛中形成的结论，如何在事情过去很久以后，继续影响关系与选择。

希伯来书12:15提醒我们警惕苦毒的根，以及它可能扩散的扰乱。这段经文邀请我们留意群体中正在滋长的东西，却不是说每一种痛苦感受都是苦毒。悲伤、对不公的愤怒，以及保护自己的需要，都应当有表达的空间。我们也不应把论断理解为某种神秘力量，仿佛它会使虐待再次发生。在这里，我们关注的是可能塑造期待与反应的信念和怨恨。神邀请我们审视它们，免得伤痛悄悄成为唯一的声音，支配我们如何看自己、别人和祂。

安静亲近神时，想一想最近某个时刻，你的反应里是否出现了“总是”“从不”或“所有人”这样的词。你可能想：没有人在乎我，或者我绝不能需要任何人。把这个想法写进日记，但不要把它当作已经确定的事实。然后区分事件与结论。“有人没有回复”是一项观察；“我永远都会被抛弃”则是一种预测。你可以承认失望，同时为不止一种解释留出空间。

把这个信念带到圣经面前，并按照上下文阅读经文。罗马书12:2把心意更新描述为生命改变的一部分。问问自己：什么真理可以帮助我重新审视写下来的想法？如果你相信爱必须靠表现赢得，就思想罗马书5:8，看神如何在我们还是罪人时，借着基督显明祂的爱。如果你相信软弱使人毫无价值，就留意福音书中神如何关怀有需要的人。目的不是用一节经文压下感受，而是为你的心提供可靠的根基，帮助你评估痛苦曾教给你的那些意义。

有时，一项内心的誓言支撑着这个信念：我永远不会原谅；我永远不会依靠任何人；我一定不再让任何人令我失望。你可以把这些誓言带到神面前，承认它们曾是保护自己的尝试，而如今可能需要调整。“神啊，求你为我造清洁的心。”（诗篇51:10）阅读这篇诗时，要知道它是大卫悔改的祷告，然后思想自己可以怎样诚实面对自身的回应。不要借用他的认罪，来承担别人虐待你的责任。求神帮助你放下那些伤害当下生活的东西，同时保留安全所必需的界限。

透过每日道德省察，也就是DMI，留意一个信念曾在哪里影响了选择。你是否因为认定自己被拒绝，就不公平地指责别人？恐惧是否让你没有提出一个澄清问题？为自己的行为负责，并在适当时考虑具体的弥补。背诵经文时，可以选择一段关于神的爱的简短经文，在一周中不断回到它的含义。改变可能需要反复练习、诚实沟通和支持。旧想法再次出现，不代表你没有领受恩典。你可以在因忧虑采取行动之前停下来，问问自己：还有什么可能是真的？

你不需要今天就替换所有痛苦的信念。先从一个结论开始，求神帮助你诚实审视它。让信任透过持续、可靠的行动逐渐建立，而不是强迫自己立刻信任。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：我从某一次具体的伤害中，得出了什么过于广泛的结论？什么真理可以帮助我今天以更有智慧、更自由的方式回应？

第13天——过去不必决定每一个明天
迈向不同未来的一小步

这一周邀请你留意，伤痛、家庭功课与代代相传的模式，可能如何影响你的生活。你也许认出了一些熟悉的事，也发现了过去从未想过的问题。理解一个模式，并不意味着必须立刻知道如何改变它。今天，为一种包含耐心练习的盼望留出空间。“看哪，我要做一件新事。”（以赛亚书43:19）在原本的背景中，这个应许讲述神为祂子民带来的拯救，显明祂能够开出一条未来的道路，带领他们越过靠自己无法胜过的处境。

向前走不要求你否认过去，也不要求你宣告过去的影响已经消失。你可以记得发生过的事，同时开始在当下选择不同的回应。也许你学会了保持沉默，但今天可以向一个可信的人表达需要。也许犯错曾经意味着被拒绝，但现在可以承认错误，而不说自己毫无价值。当你找出自己能够负责的一步，而不是要求别人先改变，你才能开始时，盼望就变得更加具体。

安静亲近神时，请阅读罗马书12:2，思想心意更新的邀请。回顾本周发现的一个信念。如果你相信必须始终有用才配得到关爱，那么一个行动可以是接受帮助，而不急着立刻偿还。如果意见不同让你觉得被拒绝，可以试着尊重地提问，而不是假定关系即将结束。用简单的话把这一步写进日记。让它小到能够实践，也让它保持弹性，可以随着学习而调整。

更健康的关系需要的不只是好意。要留意诚实、对界限的尊重、承担责任的意愿，以及长期的一致行动。你不需要因为有人要求信任，或使用属灵语言，就马上给予信任。你可以与不同的人保持不同程度的亲近。饶恕不要求你回到危险中，也不要求你假装伤害人的行为已经改变。开始采取新行动时，请寻找尊重你步伐的支持。关心你的朋友、有智慧的牧者或具备专业资格的心理咨询师，可以帮助你考虑选择，而不是控制你的决定或强求你透露隐私。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你看见练习的过程，而不是要求完美。一天结束时，留意一个你尝试不同回应的情境。什么有所帮助？什么很困难？是否有什么需要弥补，或有什么界限需要说清楚？如果旧习惯再次出现，请诚实又有怜悯地审视那个时刻。你可以从中学习，不必把它看成整段旅程失败的证明。也要记录好的部分：一句诚实的话、回应前的一次停顿、一次寻求支持的请求。当反思不只包含错误时，成长就更容易被看见。

背诵经文时，可以回到本周某节与你正在调整的信念有关的经文。把它带在心里，作为提醒，而不是让困难感受消失的公式。祷告、反思与反复练习新的选择，可以成为稳定的生活节奏。有些日子，你需要的可能是休息或额外照顾，而不是新的挑战。这九十天提供了学习的结构，但医治可以在之后继续。神并不按你多快能够讲出一个完全改变的故事来衡量你的价值。微小的开始也值得拥有空间。

第一周结束时，为你已经开始认识的真理感谢神。允许自己为过去缺少的事物悲伤，也继续向当下的善意、喜乐和连结敞开。你不需要看见未来的完整图画，才能在今天迈出忠心的一步。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：什么微小的选择，可以帮助我从神的真理出发生活，而不是由旧伤支配？这一周，什么支持能够帮助我实践这个选择？

第14天——我们最初学到的男女关系
让天父更新我们对爱的期待

在能够解释关系是什么之前，你已经开始观察关系。你留意谁作决定，谁的声音重要，谁给予安慰，以及谁应该保持沉默。也许男人显得有力量，却很疏远；女人似乎负责让所有人满意。也许你的经历不同。每个家庭都透过自己的生活方式教导孩子，没有一种故事能代表所有家庭。今天，把你自己的经历带到神面前。求祂帮助你认识过去学到了什么，而不把一个人的行为变成对所有男人或女人的判断。

创世记1:27告诉我们，男人和女人都是按神的形象受造的。他们的尊严源于神，早于家庭为他们安排角色或衡量他们是否有用。安静亲近神时，慢慢阅读这节经文。想一想，你是否曾被教导，某个人的需要天生就比另一个人的更重要。你可以祷告：父啊，因为我是男孩或女孩，我曾学到怎样看待自己的价值？在哪些地方，我把家庭的期待当成了你对我的看法？温柔地提出这些问题。你是在寻求理解，而不是寻找一个缺点，好解释别人为什么伤害你。

你可能学会了男人绝不能表达恐惧，或女人应该默默承受失望，不可抱怨。也许温柔曾被嘲笑，带领意味着支配，而得到爱取决于自己是否不可或缺。在日记中写下一个熟悉的期待，然后说出活在这个期待之下的感受。父啊，我努力成为每个人期待的样子，已经很疲惫。我害怕一旦改变，就会失去自己的位置。求你在这份恐惧中与我相遇，让我看见你的爱带来的可能。你不需要先纠正自己的感受，才能把它带进祷告。让诚实成为你与神关系的一部分。

祷告后，安静地与经文停留片刻。留意是否有一个问题、一节经文或新的理解浮现在心中。你可以写下：我想，神是否正在帮助我看见……而不是立刻宣称自己完全确定。并非每个念头都是神的信息。要按照圣经的上下文察验所领受的，必要时与有智慧、值得信赖的人讨论。安静不等于被拒绝。当你持续读经、祷告和作出选择时，圣灵能够逐渐引导你的理解。

留意耶稣怎样对待一个个具体的人，而不是把他们局限在别人期待的角色里。在路加福音10:38–42中，马利亚坐着聆听，马大却承受着服侍的压力。仔细阅读这段对话，不要用它否定必要的工作。留意耶稣怎样为学习和领受留出空间。你可以问：主啊，我是否把有用当成了获得归属的代价？求你帮助我先从你领受，而不是急着证明自己。背诵经文时，可以记住这句简短的真理：“神就照着自己的形象造人。”（创世记1:27）也要记得，这节经文接着明确包括了男人和女人。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你认识这些期待怎样影响别人。你是否轻看了男人的悲伤，认定女人理应服侍，或因为一个学来的角色而压下自己的需要？在需要时，为自己的不公认罪，并考虑一个尊重他人的改变。同时也要留意，你在哪里尊重了别人的尊严、愿意听取他们的声音，或接受了关怀。你要为今天的行为负责，却不必为童年时别人灌输的偏见承担罪责。求圣灵帮助你，在一次平常的交谈中实践正在学习的真理。

今天结束时，把你的期待交在天父面前。求祂医治期待背后的伤痛，教你以智慧、尊重和适当的界限看待别人。你不需要同等信任每个人，才能承认每个人都有价值。在日记中回答这个问题：父啊，我的家庭教会了我哪些关于男人、女人和归属的观念？当我把这些功课带到你面前时，你希望我开始实践什么真理？

第15天——住在一起，心却彼此疏远
邀请神进入那些无法说出的孤单

一个家可以忙碌、整齐、物质充足，里面的人却深感孤单。有人做饭、付账单、承担责任，却没有人问心里发生了什么。你可能学会了感谢实际的照顾，同时默默渴望被理解。这两种经历可以同时存在。感恩不会使孤单自动消失。今天，你受邀把孤单带到神面前，不必责备自己要求太多。渴望有人聆听、安慰，并关心你的内心，是一个重要而真实的需要。

安静亲近神时，请阅读诗篇139:1–6。留意诗人确信神知道他的行动、思想和言语。“耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。”（诗篇139:1）停下来思想：你不需要有所表现，就可以被认识。你可以祷告：父啊，我学会了告诉别人我在做什么，却不容易说出自己的感受。求你帮助我留意那些一直隐藏着、甚至连自己都没有察觉的部分。教我接受你的关注，而不是努力赢得它。你可能需要时间，才能渐渐适应这个邀请。

情感上的疏远有不同形式。也许每当你难过，还没被听见，就先得到了建议。也许你的困难总是很快被拿来与别人更大的苦难比较。有人可能告诉你，你已经拥有一切所需，所以不该挣扎。在日记中写下一句话：我多么希望有人曾问我……让答案简单一些。你不需要指控别人从来没有关心过你。你是在辨认一个可能没有得到回应的需要。父啊，这就是我曾经渴望听见的。求你在我承认缺失的时候，以怜悯亲近我。

祷告后，回到经文，安静片刻。留意哪一个词或意思吸引你的注意，并按上下文理解它。你可以问：主啊，你认识我这个事实，怎样回应了“我的感受不重要”这个信念？把反思写成需要祷告察验的内容，而不是不可质疑的信息。如果没有特别的想法，也可以安歇在经文明白教导的真理中。神的关怀不取决于一个感动有多强烈。你不需要经历戏剧性的事情，这段与祂相处的时间才有意义。

学习与人连接，可以从一个小小的诚实表达开始。你可以对可信的人说：今天过得很难，我希望你先听我说，再给我建议。选择一个尊重界限，并且持续以行动表达关怀的人。你没有义务向嘲笑或利用你脆弱的人敞开内心。求神赐智慧，让你知道可以靠近谁，以及分享多少。祷告可以陪伴这些实际的步骤，并不要求你在所有孤单感消失之前一直独处。

在每日道德省察，也就是DMI中，留意别人分享感受时，你怎样回应。你是否急着解决、转移话题，或因为不习惯面对不舒服的感觉而轻看对方？求神帮助你耐心聆听。也要留意，你是否诚实

表达了一种感受，或接受了善意，而没有为自己需要关怀而道歉。背诵经文时，回到诗篇139:1的开头。让它提醒你，你可以带着完整的自己来到神面前。你不必只呈现成就，却把思想、问题和悲伤留在关系之外。

今天，让一个隐藏的感受成为诚实的祷告。如果流泪，可以允许眼泪流下来；如果没有，也不必勉强。求天父医治那种使你在情感上渐渐消失的孤单，并帮助你看见安全的连接机会。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：父啊，在哪些地方，我觉得自己没有被看见或听见？什么小小的行动，可以帮助我接受你的关怀，并在可信的关系中表达这个需要？

第16天——我们为了生存而学会的角色
领受超越为别人做事的身份

在某些家庭里，孩子会学着成为那个似乎能让生活维持下去的人。一个成为调解者，一个成为成绩优异的人，另一个则成为从不提出需要的帮手。有人学会掌控每个细节，也有人变得几乎看不见。这些描述是反思的邀请，不是定义你的标签。你可能认出不止一种模式，也可能没有。今天，求神帮助你留意：一个曾经用来保护自己的角色，是否已经变成你觉得无法放下的要求。

也许你总觉得自己有责任让所有人开心。你很快察觉紧张气氛，还没有人开口，就立刻设法解决。也许你帮忙到筋疲力尽，然后因无人注意自己的需要而难过。你可能相信，只有被需要，才会继续被爱。安静亲近神时，请阅读路加福音15:25–32，思想大儿子为何难以在多年服侍之外，理解自己与父亲的关系。你可以问：父啊，你邀请我领受在你心中的位置，我却一直想靠工作来赢得吗？责任在哪里挤掉了我的归属感？

在日记里写下一句简单的话：当我是那个……的人时，我最有安全感。完成这句话，不要批评答案。然后问自己，如果不再履行这个角色，你害怕发生什么。父啊，为什么我觉得自己必须负责所有人的平安？如果我求助，我害怕失去什么？把恐惧本身带进祷告。从已经认识到的事情开始，按照自己能承受的步伐寻求理解。神不要求你一次揭开一切。

祷告后，与经文安静停留。你可能发现，一个熟悉的信念与故事中父亲的慷慨并不一致。把这个差别写下来，继续思想。按照这段经文和圣经整体的教导察验任何感动。如果一个内心的念头逼迫你忽略危险、放弃所有界限，不要把它当作神的引导。作出重大改变之前，可以寻求有智慧的意见。在祷告中聆听，也包括谦卑承认自己理解有限，并在还不知道该做什么时保持耐心。

耶稣邀请疲惫的人来到祂面前：“我就使你们得安息。”（马太福音11:28）背诵经文时，把这句邀请带进一个你觉得必须拯救所有人的时刻。安息可以从询问一项责任是否真正属于你开始。加拉太书6:2–5同时谈到彼此照顾与个人责任。你可以给予爱，而不接管另一个成年人的决定。你可以甘心服侍，也承认自己的限度。父啊，教我分辨慷慨与恐惧驱动的服侍。帮助我去爱，而不再把有用当作被接纳的代价。

透过每日道德省察，也就是DMI，回顾一个熟悉的角色接管你反应的时刻。你是自愿帮助，还是因为无法承受拒绝带来的感觉？你是否试图控制局面，而不是表达担忧？如果行为伤害了别人，考虑具体的弥补。如果设立了尊重人的界限后感到内疚，不要认定内疚就证明你做错了。留意进步：争取思考时间、接受协助，或让别人处理自己的问题。你可以温柔地成长。学习新的回应时，感到不习惯是可能的。不舒服本身不代表你自私。

今天，选择一个小小的实践。也许是在主动承担之前停一下，提出求助，或表达意见，而不是总以同意隐藏自己。把随之而来的感受再次带到神面前。求祂医治角色背后的恐惧，并帮助你以智慧和善意行动。即使没有在解决任何问题，你仍然有价值。结束日记时，请思想：父啊，我曾用什么角色确保自己有所归属？今天，哪一个小步骤能帮助我不必靠扮演这个角色，也愿意接受爱？

第17天——当权柄变成控制，爱变成义务
学习辨认尊重我们尊严的关怀

权柄可以带来引导、保护和稳定。然而，当权力被用来压制问题，或惩罚诚实表达的需要时，一段关系可能开始围绕恐惧运转。你可能学会迅速服从、预先察觉别人的失望，并把这些称为爱。也许服侍别人不再像甘心给予的礼物，更像维持接纳所必须支付的代价。今天，把这份混淆带到神面前。你正在学习区分尊重你尊严的关怀，与要求你抹去自己的控制。

安静亲近神时，请阅读马可福音10:42–45。耶稣把辖制别人的统治方式，与跟随祂之人应当有的服侍作对比。祂的榜样为我们提供根基，帮助我们评估家庭、教会及其他地方的带领方式。一个职位并不能使每项要求都成为公义。你可以问：主耶稣，我怎样把你的权柄与别人控制我的需要混淆了？你透过服侍，向我显明了怎样的力量？祂的性情帮助我们审视身边和自己心中如何使用权力。

控制可能表现为威胁、羞辱、不断监视，或逼你放弃原本能够负责任地作出的决定。有时，它透过内疚表达：我为你做了这么多，你就欠我这个。也许只是考虑不同的回应，就让你觉得不忠。请暂停，寻求意见。在日记里描述一个当前的期待，以及面对它时的感受。问问自己，这种行为是否容许真相、选择、问责和合理界限。父啊，我害怕让这个人失望。求你帮助我分辨，什么是我的责任，什么是别人逼我承担的重担。

祷告可以成为重新学习诚实表达的地方。把在其他地方不敢说的话告诉神：我累了。我需要帮助。我不理解这个要求。向祂求智慧，然后阅读雅各书1:5，思想其中求问的邀请。“就应当求那厚赐与众人……的神。”（雅各书1:5）背诵时，把这句简短的话与整节经文关于智慧的教导联系起来。祷告后，你可以写下一个可能的下一步，但不要把每个念头都当作神的指示。要考虑圣经、实际情况、自身安全，并向不会因维持有害控制而获益的人寻求意见。

透过服侍表达爱，可以很美好，但疲惫并不能证明敬虔。如果每当你无法配合，关爱就消失，这段关系需要诚实面对。你可以从请求思考时间，或说明自己合理能够给予什么开始。如果存在威胁或暴力，请寻求合适的帮助，不要独自尝试对质。饶恕不要求你继续让别人接近并伤害你。神不会要求你以持续承受伤害来证明信心。即使对方拒绝尊重，界限仍可以为真实、诚实的关怀保留可能。

每日道德省察，也就是DMI，也邀请你审视自己怎样使用影响力。你是否用内疚施压、轻视一个问题，或期待别人以同意来表达感谢？如果有，请承认具体行为，并思考如何弥补。认识权柄的滥用，不只是在看见别人做了什么，也能帮助我们学习不同的方式。留意你什么时候认真听了、尊重地解释请求，或接受了别人的限度。求圣灵使你的力量成为服侍，而不是让你觉得必须控制每段关系的结果。

今天，把你对权柄的恐惧，以及你自己的影响力，都交在基督的关怀中。求祂医治那个认为必须毫无疑问地服从，才能换取爱的信念。尊重、分辨和自由可以一同成长。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：主啊，我在哪里把爱与义务混淆，把权柄与控制混淆？怎样的明智回应，能够同时尊重真理和你赋予我的尊严？

第18天——透过昨日的伤口看今日的关系
邀请神帮助我们看清眼前

当下的一段对话，可能唤起远超过那个时刻本身的疼痛。有人语气坚定，你便预料会受羞辱；朋友需要空间，你便预期被抛弃；配偶提出问题，你还未理解意思，就准备为自己辩护。有时候，眼前确实存在问题；有时候，是过去的期待为此刻加上了需要审视的意义。今天，邀请神帮助你分辨两者。

安静亲近神时，把最近的一次互动带到祂面前。在解释之前，先描述自己真正观察到的事，然后说出感受与假设。在日记中用三句话记录：发生的事是……我的感受是……我以为它意味着……你可以祷告：父啊，为什么这个时刻如此触动我？我是否带着某种期待进入了这件事？求你帮助我辨认，什么属于今天，什么可能是过去伤痛带来的熟悉感。你不需要强迫自己想起某个记忆，也不需要补上不知道的细节。

雅各书1:19教导我们乐意聆听，在说话和动怒之前保持耐心。“各人要快快地听，慢慢地说。”（雅各书1:19）让这段简短的经文成为暂停的邀请，而不是因感受强烈就定罪自己的理由。一次停顿，可能帮助你问：你能帮助我明白你的意思吗？它也可能让你看见一个需要表达的界限。神能够透过认真聆听、诚实提问，以及留意对方实际的行为来引导我们。分辨既包含开放，也包含适当的谨慎。

祷告后，与经文停留，留意它邀请你实践什么。也许你看见了一个假设，或想到一个澄清问题。把它写成值得考虑的可能。用圣经和已知事实察验感动；情况复杂时，寻求可信的意见。强烈的感觉不自动证明危险，但也不可用祷告否定明显的伤害迹象。如果有人威胁、胁迫，或反复欺骗，请认真对待这些行为。你不必因为自己有受伤的经历，就认定是自己太敏感，因而替眼前的恶劣对待找借口。

过去的关系也可能影响你对神的认识。如果犯错后关爱就被收回，你可能期待神也在你挣扎时转身离去。如果别人只在你有用时才听你说话，祷告可能成为另一场表现。阅读希伯来书4:14–16，思想来到神面前接受怜悯和帮助的邀请。你可以祷告：耶稣啊，在哪些地方，我把伤害我的人的面孔或声音加在了你身上？求你借着你的话语帮助我认识你的性情。你可能不会立刻感觉不同。在理解和信任逐渐成长时，让这段经文成为可以反复回来的地方。

在每日道德省察，也就是DMI中，回顾你在那次互动里的回应。你是否没问清楚就指责，没有解释就退开，或表面同意、内心却不断积累怨气？处理属于自己的部分，同时不替别人的伤害行为开脱。你可以为一句尖锐的话道歉，也继续维持必要的界限。记下你曾暂停、澄清或诚实表达的时刻。新的回应不仅在祷告里被理解，也要在普通交流中练习。求圣灵帮助你，带着谦卑和勇气，把一个领悟带进下一次对话。

今天，你可以认真对待自己的过去，却不让过去替现在提供所有答案。把反应背后的柔软和疼痛带进神的关怀，在需要理清事情时寻求帮助。你不必一次解决所有关系。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：父啊，过去伤口形成的什么期待，可能正在影响这段关系？今天，哪个问题、界限或诚实回应，能帮助我看得更清楚，也行动得更明智？

第19天——家庭的伤痛如何代代重复
领受恩典，实践过去没有学会的关怀

许多人真诚地承诺，绝不重复自己成长中经历的痛苦。后来，在疲惫或受压时，却听见熟悉的话从自己口中说出来。也有人发现，自己正在接受一种曾经努力想逃离的对待。熟悉的模式透过反复的榜样、期待与回应被学会，却不是不可改变的命运。你可以开始审视传承下来的东西，不必认定家庭毫无盼望，也不必认定自己注定成为所害怕的人。

也许沉默代代相传，是因为没有人学会如何谈论冲突。也许严厉管教被称为爱，温柔却被看成软弱。经济上的恐惧可能助长控制，羞辱也可能教会人用愤怒保护自己。安静亲近神时，把一个你确实认识到的模式带到祂面前。父啊，求你帮助我看清这件事。我把什么需要审视的事当成了正常？求你教我以真理和怜悯回应。

在日记中，把模式写成一种行为，而不是整个家庭的身份。“我们害怕时会打断彼此”，比“我们是一个破碎的家庭”更加具体。想一想，这个行为之前通常发生什么，之后又带来什么。理解早年的

艰难，可以加深怜悯，却不能为虐待辩护，也不能取消责任。你不需要把祖先的过错当作自己的罪来承认。你可以为它的影响哀伤，也可以选择如何回应现在看见的模式。

仔细阅读以西结书18:1–4及19–20。这一章挑战了人只是承担父母道德罪责的观念，并引导我们看见每个人在神面前的责任。让它帮助你区分继承的处境与自己的选择。你可以祷告：父啊，求你帮助我放下不属于我的罪责，也赐我勇气面对属于我的部分。为一个具体回应求智慧。如果祷告中有感动，请谦卑持守，并透过圣经察验。你不需要先得到关于隐藏家庭历史的启示，今天才能实践更健康的回应。

以弗所书4:22–32描述脱去破坏性的行为，学习新的生活方式。留意这段经文在言语、愤怒、工作和善意方面多么具体。“并要以恩慈相待，存怜悯的心。”（以弗所书4:32）把这句话作为背诵经文，思想在一个熟悉情境中，恩慈会是什么样子。也许是先听再纠正，解释界限而不羞辱，或承认自己的言语不公。爱的关怀包含真理，不要求容忍持续的伤害。神能帮助你实践过去没有稳定得到过的照顾方式。

让每日道德省察，也就是DMI，关注一个反复出现的家庭模式，却不把整段省察变成批评。它今天什么时候出现？伴随着什么感受或压力？下次可以练习什么选择？如果你伤害了别人，具体道歉比解释家人一直这样做更重要。如果模式涉及暴力、胁迫，或你难以停止的行为，请寻求额外帮助。严重的伤害不需要只靠个人反思来处理。也要看见进步：接受提醒、暂停争吵，或坚持一个尊重人的界限。

不同的传承始于长期练习的选择，其中既有学习所需的恩典，也有对伤害负责的行动。你无法改变每个亲人，也不能保证别人怎样回应。你可以求神塑造那一部分交托在你手中的生命故事。结束安静亲近神的时间时，请在日记中思想：父啊，我准备好诚实说出哪个家庭模式？今天，什么具体的诚实、善意或负责行动，可以透过我开启不同的模式？

第20天——开始传承不同的关系方式
以真理、尊严与自由实践爱

一种不同的关系传承，可以安静地开始。有人认真听，不再打断；有人表达需要，不再为自己有需要而道歉；有人承认错误，不再责怪别人。面对多年的伤痛模式，这些平常时刻似乎很微小，却为新的相处方式留出了成长空间。这一周帮助你认识关系中学来的功课、角色与期待。今天，把这些理解带到神面前，问祂怎样使理解成为实践。

安静亲近神时，先阅读歌罗西书3:12–15。留意信徒受邀穿上的品格：怜悯、恩慈、谦虚、温柔和忍耐。这些品格源于我们属于神，而不是用来换取在祂面前的位置。你可以祷告：父啊，在我尝试给予爱之前，求你帮助我先接受你的爱。这段经文的哪一部分，正在提醒我今天的相处方式？我在哪里需要安慰，又在哪里需要纠正？与经文停留，给自己时间思想。

彼此尊重的起点，是承认双方都重要。你的感受值得关注，对方的感受也是。诚实沟通可以很简单：那件事发生时，我觉得受伤。我想明白。这是我能够提供的。这是我不能答应的。在日记中写下一句想练习的话。求神帮助你诚实表达，而不是因自己的疼痛，作出超越已知事实的指控。选择合适的时间和对象，也考虑这段对话是否能够安全进行。

健康的界限说明你愿意参与什么，以及你会怎样回应。它们不能保证别人赞同或改变。你可以选择在辱骂开始时暂停谈话，或拒绝超出自己合理能力的请求。如果存在危险，请寻求帮助，规划保护措施，而不是只依赖一句措辞谨慎的话。饶恕与重新允许别人接近你，是不同的决定。信任需要时间和事实支持。你可以祷告：主啊，赐我勇气维持必要的界限，也赐我谦卑，承认自己的行为何时需要改变。

罗马书12:18承认，和平涉及不止一个人的选择。“若是能行，总要尽力……”（罗马书12:18）背诵时，把这句话与整节经文中与人和睦的呼召联系起来。看见责任，也看见限度。你可以给予诚实、善意和弥补，却不必为对方的回应负责。如果你造成了伤害，就具体道歉，并让改变的行为支持你的话语。别人不必按照你的时间表立刻信任或饶恕。接受恩典，也包括学习尊重那些受我们行为影响之人的步伐与界限。

进行每日道德省察，也就是DMI时，回顾一次你尝试新回应的互动。你是否听得更认真，先问而不先假设，或允许自己接受照顾？旧反应又在哪里出现？把成长和困难都带到神面前。求圣灵帮助你明白什么仍需要关注，并按照圣经和事实察验任何感动。向祂求帮助。选择一个能够实践的下一步，而不是笼统地保证自己再也不会挣扎。当熟悉的压力使改变困难时，可信的朋友、牧者或具备专业资格的心理咨询师，可以支持你继续练习。

这一周结束时，求神医治仍然疼痛的地方，坚固正在成长的部分。你可以带给别人不同的陪伴，却不必负责拯救身边每一个人。使命可能从一段被你更诚实、更温柔对待的关系开始。让日记留下这个结束的问题：父啊，我愿意与你一同实践并传承怎样的关系方式？今天，我可以采取哪一个尊重尊严、诚实表达、设立健康界限或承担个人责任的行动？

第21天——拒绝最初扎根的地方
把渴望归属的心带进天父的爱中

拒绝可能在我们还不懂得表达以前，就在心里留下一个问题：“这里有我的位置吗？”也许批评盖过了鼓励，关爱似乎总是留给别人，或一次家庭分离使你不明白，为什么爱没有留下。有时，伤口在无人注意的需要中悄悄形成。今天，把这个问题带给天父。祂认识那个努力融入别人、渴望被接纳的你。渴望被爱并不是缺点，另一个人没有能力或不愿意关怀，也不能说明你全部的价值。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇27:7–10。聆听诗人怎样诚实地求神不要转脸离开，然后思想这句应许："耶和华必收留我。"（诗篇27:10）让经文引导你祷告：天父，我一直带着一种感觉，觉得没有属于我的位置。有时进入一段关系以前，我就已经预期自己会被忽略。帮助我更深认识你的接纳。求你来到那个学会站在门外等待的地方，教导我把需要带进你的同在，不再藏在忙碌付出或沉默背后。

你的《生命画像》可以帮助你留意，什么时候归属感开始变得不确定。在日记里，写下一件你已经记得的经历，再写下当时的感受和后来形成的信念。"父母分开了"是在描述事件；"我很害怕"是在描述感受；"我不值得他们留下"却是一个结论。把这个结论带给耶稣：主啊，这件事真的说明我是这样的人吗？帮助我看见哪些事情不属于我的责任。孩子从来不应该靠变得足够讨人喜欢，来维持整个家庭。

阅读马可福音10:13–16，留意当别人想拦阻孩子时，耶稣怎样欢迎他们。祂的关注显明了神的心。那些在别人眼中似乎不方便接待的人，对祂而言并不是麻烦。祂的接纳，让你的渴望在祷告中有了位置。你可以祷告：耶稣，帮助我接受你在这里显明的温柔。我曾经以为需要关注就代表自己是个累赘，求你把真理带进这个地方。如果我相信你欢迎我真实的需要，我亲近你的方式会有什么改变？停留在经文中，让祂的品格塑造你的祷告，不要求自己产生某一种特别的感觉。

你可能为那些从未发生的事悲伤：没有得到的鼓励，无人提出的关心，或害怕时没有得到的安慰。你可以为家人给予的美好感谢神，同时承认这些缺失。天父，我感恩，也仍然难过。教导我诚实地把两者都带到你面前。求圣灵帮助你看见，过去的失望今天怎样影响一段关系。也许你发现，自己很快拒绝别人的善意，或在对方还没有机会回应以前，就认定自己一定会被遗忘。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把这些发现落实在生活中。害怕被忽略，是否使你打断别人、退缩，或在需要诚实表达时勉强同意？为自己的回应承担责任，却不要因此责备那份真实的需要。也记下一次你接受关怀，或把自己曾经需要的关注给予别人的时刻。背诵经文时，回到诗篇27:10，并结合整篇祷告默想。让它提醒你：即使理解是逐渐成长的，接受天父的爱，仍然可以成为不同回应的起点。

最后，把一个未被满足的需要交给神，不必一次解释整个童年。你可以祷告：天父，求你医治那个因拒绝而怀疑自己价值的地方。帮助我借着你的话语，以及那些以善意和真实待我的人，认出你的关怀。我愿意在与你的关系中学习归属。以这个日记问题结束：天父，我从什么时候开始相信没有属于我的位置？今天，关于你接纳我的什么真理，可以在一段关系中被我领受并实践？

第22天——当拒绝开始定义我们
借着基督，从天父领受我们的身份

“有人拒绝了我”，可能慢慢变成“我是个没人要的人”。一次痛苦的经历变成了一个名字，而这个名字开始解释生活中的一切。没有收到邀请，就成了自己不重要的证据；一次纠正，就成了自己不值得爱的证明。今天，把这个内心的名字带给耶稣。祂没有忽略发生过的事，也不会把关于你的真相交给伤害你的人来决定。对方的回应可能影响了你的期待，却没有权柄定义你整个人，或关闭你未来所有的可能。

在安静亲近神的时间里，阅读以弗所书1:3–7。留意经文怎样描述信徒在基督里所领受的：儿女的名分、救赎、赦免和恩典。“照祂丰富的恩典。”（以弗所书1:7）这使我们注目神的慷慨，而不是自己能否让祂满意。你可以祷告：天父，我一直活得像是别人的拒绝有权给我命名。帮助我明白，借着耶稣属于你是什么意思。让你的话语不只停留在我能说出口的地方，也进入那些仍然预期被拒绝的地方。我愿意更亲自、更深地认识你的爱。

在日记里，写下一句你经常用来责备自己的话。也许是“我是个累赘”，或“如果别人真正认识我，就一定会离开”。然后描述最近一次出现这个想法的情境。问耶稣：实际发生了什么？我又对自己下了什么结论？你可能确实遭遇了不公，也可能发现，恐惧替未知的事情补上了一个解释。把这两种可能都带进祷告：主啊，帮助我诚实面对这件事，却不把它当作否定你所创造的整个人的理由。

阅读路加福音19:1–10，思想耶稣与撒该的相遇。众人看见的是一个被鄙视的人，耶稣却呼唤他的名字，走进他的家。祂的接纳没有使错误变得无关紧要，而是为改变打开了道路。让这件事回应你的惧怕：接受爱，并不意味着必须假装自己没有缺点。你可以承认错误、修复伤害，同时领受恩典。你可以祷告：耶稣，教导我诚实站在你面前。我不需要隐藏自己的责任，也不需要把错误变成“我毫无价值”的宣判。

向天父提出一个具体问题：我允许哪个声音来告诉我自己是谁？它可能是父母的失望、过去伴侣的指责，或你对被排斥经历的解释。把这个信息与以弗所书的经文作比较。在日记里写下一个真实的回应：“我的故事里有拒绝，但在基督里，天父因恩典接纳我。”安静停留在圣经中，思想自己所明白的，不必编造一个来自神的私人信息。祂已经写下的话语，是情绪仍然不确定时，你可以不断回到的可靠根基。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你练习描述行为，而不攻击身份。“我回避了一次必要的谈话”，是可以处理的选择；“我已经没有希望”，却没有指出清楚的前路。在需要的地方求赦免，选择一个实际的下一步。也留意今天的耐心、勇气，以及你所接受的善意。背诵经文时，回到以弗所书1:7的短句，并阅读完整经节。让它提醒你，恩典是你与神关系的根基，不是一天毫无软弱或失望之后才能得到的奖赏。

最后，求圣灵帮助你根据基督已经赐下的恩典生活，不再受旧有控告支配。你可以祷告：天父，让你的真理在我的言语、决定和接受鼓励的方式中变得熟悉。帮助我不再为那些伤害我的名字辩

护，开始活出你所赐的尊严。以这个日记问题结束：耶稣，拒绝教会我用什么名字称呼自己？你话语中的什么真理，可以帮助我今天更真实地认识自己，并作出不同的回应？

第23天——愤怒、羞耻与不安背后的痛苦
邀请耶稣进入我们反应背后的伤处

有时，拒绝透过愤怒的回答说话；有时，它表现为犯小错后的羞耻，或别人需要空间时的不安。你可能听见自己的反应，也不明白为什么那个时刻竟然如此难受。今天，诚实地把这个问题带给耶稣。祂可以关怀反应背后的伤口，也可以引导你面对随后作出的选择。理解伤口，不是替伤害别人找借口，却能帮助你寻求比暂时改变外在行为更深的医治。你是在邀请祂触摸、牧养你的心。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇62:5–8。这个邀请十分亲切：“在祂面前倾心吐意。”（诗篇62:8）你可以真实地来。你可以祷告：天父，我当时很生气，但愤怒下面也许是被轻看的难过，或害怕失去的恐惧。我愿意明白自己里面发生了什么。帮助我说真话，不为自己所做的一切辩护。求你关怀疼痛的地方，也引导属于我责任范围内的回应。让祷告同时容得下怜悯与纠正，因为神的爱可以承载两者，而不把任何一方变成拒绝。

在日记里，描述最近的一次互动。发生了什么？你感受到什么？相信了什么？又怎样回应？也许有人打断你，你就听见了那个旧信息：“你的声音不重要。”也许朋友暂时没有空，你就以为已经失去他的关爱。问耶稣：这个时刻触碰了我里面哪个敏感的地方？从你已经认出的事情开始，不必寻找隐藏的解释。先把感受带进祷告，不要立刻认定它已经告诉你对方全部的心意。

阅读以弗所书4:26–32，留意圣经怎样把愤怒与言语、恩慈、饶恕放在一起教导。愤怒可能提醒你有真实的错误需要面对，却不必让它替你选择说话的方式。你可以祷告：主啊，帮助我认出需要处理的事。是有误会需要澄清，有不公需要面对，还是有失望需要哀伤？赐我清楚却不残忍的话语。你可能需要先暂停，之后再以更周全的方式回应。当暂停是为了预备诚实交谈，而不是用沉默惩罚别人时，它也可以成为爱的行动。

羞耻可能告诉你，一个错误就使你不再值得被爱。不安可能使你反复寻求保证，却始终无法让任何善意安稳地落在心里。阅读罗马书8:15–16，思想其中所描述的与天父的关系。你可以祷告：天父，有时我把每一个不确定的时刻，都当作自己在你爱中位置受到威胁的证据。帮助我借着基督，以你儿女的身份亲近你。如果我先把需要带给你，而不是要求另一个人完全消除它，会有什么改变？慢慢领受经文，让它挑战那个“我必须不断证明自己值得关怀”的结论。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你分清感受与行为。感到受伤，不等于选择辱骂别人；渴望亲近，不等于可以控制别人的时间。在造成伤害的地方，承认具体行为，并考虑修复。也记下你用询问代替指责、尊重地表达需要，或接受对方体贴回应的时刻。背诵经文时，回到诗篇

62:8，让它成为困难谈话之前的祷告：天父，我把心带给你，求你帮助我选择反映你真理与爱的话语。

最后，邀请圣灵进入那些日常反应逐渐形成的时刻。你可以祷告：耶稣，医治那个使我急着防卫或退缩的伤处。教导我接受安慰，也承担责任，却不失去盼望。当这种感受再次出现时，帮助我练习一个不同的回应。以这个日记问题结束：天父，我的愤怒、羞耻或不安，可能正在表达什么伤痛？今天，我可以怎样把它带给你，同时选择一个更有爱、更真实的回应？

第24天——我们为保护自己而立下的承诺
把内心的防备交托给基督的智慧与爱

痛苦可能在心里留下一个安静的承诺："我再也不会需要任何人。""我绝不让别人看见我哭。""我一定要一直掌控局面。"你可能不记得什么时候作过这些决定，它们却可能成为生活的规则。起初，你只是想避免再次受伤，如今这些规则也可能把安慰挡在外面。今天，把其中一个承诺带给耶稣。祂知道为什么保护自己曾经如此重要，也知道活在一道不让爱进入的规则后面，是多么孤单。祂就在这里接纳你。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇62:5–8。大卫把盼望与力量放在神里面："我的避难所都在乎神。"（诗篇62:7）阅读整段经文，留意向祂倾心吐意的邀请。你可以祷告：天父，我试图成为自己的避难所，不让任何人靠近到能够伤害我的程度。帮助我认出，这样的努力在哪里使我更加孤单。教导我把需要保护的心和渴望连接的心，都交托给你的智慧。我愿意学习一种不必关闭每个柔软之处的生活方式。

在日记里，完成一个句子："为了避免被拒绝，我必须总是……"或者："我绝不能……"然后思想，这条规则怎样影响今天的选择。总是讨好，可能使你积累怨恨；从不求助，可能使你疲惫不堪；从不表达失望，可能使关系难以真实。把一个例子带进祷告：耶稣，我一直活得仿佛这条规则是获得安全的唯一方法。你的话语怎样教导我另一种回应？你是在察验一个信念，不是在赋予内心的承诺某种掌控未来的神秘力量。

阅读约翰福音13:6–10，思想彼得为什么抗拒接受耶稣的服事。从整段经文来看，这里讲到耶稣赐给门徒的洁净，以及祂谦卑的爱。请留意，在尚未完全明白以前，接受关怀有时是多么困难。你可以祷告：主啊，我在哪里因为相信自己不该有需要，而拒绝接受关怀？帮助我领受你所赐的，不再认定坚强就是凡事独自承担。让这次相遇引导你学习谦卑：不仅能够给予，也能够带着感恩接受帮助，不再因此羞愧。

放下一项僵硬的承诺，不代表放弃分辨。"我要保护隐私，不再交给曾经滥用它的人"，与"我永远不会告诉任何人自己的感受"，并不相同。智慧的界限回应实际的行为；绝对的规则却可能把每个人都看成同样的威胁。阅读加拉太书6:2–5，同时思想彼此分担与个人责任。求圣灵帮助你选择一

个真实的替代信念：“我可以接受合宜的支持，同时智慧地决定信任谁。”把它写成一个需要练习的方向，而不是保证任何人从此都不会使你失望。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你留意，旧规则什么时候又在指挥你的回应。你是否试图掌控所有事情、隐藏需要，或因为说“不”似乎不可能而答应？把自己选择的行为带到神面前，也为下面的惧怕寻求帮助。记下一次你接受善意或诚实表达的时刻。背诵经文时，回到诗篇62:7，并结合上下文默想。让它提醒你，转向神也可以包括借着可信赖的人接受帮助，而不是把孤立自己当作坚强的条件。

最后，用一个简单的祷告结束：天父，我愿意放下“绝不能需要别人”的要求。求你在真理中引导我，教导我分辨，使我接受爱，却不放弃智慧。如果旧规则再次出现，就再次把它交给祂，实践下一步的忠心；这里没有必须完美完成的特殊公式。以这个日记问题结束：耶稣，我为了避免被拒绝，曾给自己立下什么承诺？什么智慧而有爱的操练，可以帮助我接受你的关怀，不再让这个承诺支配我的关系？

第25天——害怕被留下，不断努力成为“足够好的人”
安息在神的爱中，学习自由地去爱

害怕被留下，可能使爱变成一场永不结束的考试。你努力保持有用、顺从、成功，或尽量不给人添麻烦，盼望再努力一次，就终于能确保自己的位置。然而，那份安心往往很快消退，努力又重新开始。今天，把这份疲倦带给天父。祂看见的不只是你的帮助和成绩，也看见那颗正在问的心：“当我再没有什么可以付出时，还会有人要我吗？”让这个问题成为祷告，不再变成要求自己更努力的命令。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书5:6–8。留意神的爱是在什么时候临到我们：“还作罪人的时候。”（罗马书5:8）读完这一节，思想在我们还没有一份公义表现可以呈上以前，基督已经给予的恩典。你可以祷告：天父，我一直把爱当作必须不断赚取的东西。帮助我接受耶稣所显明的恩典。我不停努力，究竟想证明什么？我在哪里把被需要误认为被爱？教导我从你的爱出发，让给予成为感恩的回应，而不是换取归属的交易。

在日记里，描述最近一次因害怕失去别人认可而作出的选择。你原本想说什么，实际又说了什么？也许你已经疲惫仍然答应，隐藏了一项担忧，或只是因为对方不高兴就道歉。问耶稣：我害怕诚实会使我失去什么？直接把这份惧怕告诉祂：主啊，我想保住关系，却因此看不清什么是真实的。帮助我分辨慷慨的爱，与出于“我没有资格表达需要或设立限度”而作出的付出。

阅读路加福音10:38–42，聆听耶稣怎样在马大的许多挂虑中对她说话。祂没有否定服事的价值，却把她的注意力带回从祂领受。让这份邀请也进入你的忙碌。你可以祷告：耶稣，帮助我安静与你的话语相处，不把灵修也变成另一项成绩。在完成下一个任务以前，先允许自己被爱，意味着

什么？你可能发现努力下面藏着悲伤，也可能因为终于承认疲惫而松一口气。把两者都带进祷告。祂的接纳，不是只留给那个把一切都处理得很好的你。

你不能靠变得完美来保证另一个人的承诺。人际关系包含许多你无法掌控的选择，神的爱也没有应许你从此不会经历分离或悲伤。但祂给你一个地方，可以带来这些不确定。你可以祷告：天父，帮助我诚实地爱，不试图换取一个“永远没有人会离开”的保证。教导我从持续可靠的行动中认识彼此关怀。在可信赖的关系里，练习清楚表达一个偏好或请求。如果有人用威胁或虐待迫使你顺从，就寻求支持，不要为保住认可而放弃安全。

进行每日道德省察，也就是DMI时，留意恐惧在哪里影响了行为。你是否隐藏怨气、逼迫别人不断给你保证，或承诺过多却没有履行？承认属于自己的责任，考虑修复。也记下你诚实说话、尊重限度，或接受善意而没有马上偿还的时刻。背诵经文时，回到罗马书5:8，记住神的爱是在何时临到我们的。让日记保留一个简单的真理：“我可以在忠实的爱中成长，不必把每一段关系都当作对自己价值的审判。”

最后，把那些为了不被留下而付出的努力交给耶稣。你可以祷告：主啊，医治这个信念：仿佛只有成为一个绝不会让别人失望的人，我才值得被爱。帮助我自由地给予、诚实地说话，并接受不必先赚取的关怀。让你的恩典塑造我的归属，也塑造我的服事。以这个日记问题结束：天父，我正在做什么来阻止别人离开？如果今天我的价值安稳在你里面，而不是在别人的认可里，我可以实践哪一个真实的爱的行动？

第26天——耶稣知道被拒绝的痛苦
亲近那位明白我们忧伤的救主

有些伤痛很难解释，因为语言似乎太有限。不被需要、被误解或被排斥，可能留下一种礼貌的安慰也触及不到的孤单。转向耶稣吧，祂熟悉人的忧伤。祂没有远远旁观拒绝，而是亲自进入一个抵挡祂的世界。以赛亚形容祂“被藐视，被人厌弃”。（以赛亚书53:3）让这个真理邀请你靠近。你不需要说服祂拒绝有多痛，也不需要把痛苦说得更加严重，才可以带到祂面前。

在安静亲近神的时间里，慢慢阅读以赛亚书53:1–6。留意其中描述的受苦，也留意那独属于基督的救赎工作。祂被拒绝，是我们蒙救赎的故事的一部分；这并不意味着别人对你所做的恶是必要或美好的。你可以祷告：耶稣，你知道被人拒之门外是什么滋味。我把那个觉得无处容身的时刻带给你。帮助我接受你的怜悯，不轻看自己的伤口。求你来到那片即使身在人群中，仍然感到孤单的地方。

阅读约翰福音11:32–36，留意耶稣怎样陪伴马利亚和一同哀哭的人。祂的眼泪显明，怜悯不只是提供解释。有时，在能够说清下一步之前，我们需要先把悲伤带给祂。你可以祷告：主啊，我试图借着忙碌或显得坚强继续向前。今天，我承认这件事仍然使我痛苦。让我的悲伤也成为与你交

谈的一部分。在日记里，写下你被拒绝时多么希望有人理解的事，再把这些话当作祷告献给基督。

希伯来书4:14–16邀请我们借着耶稣来到神面前，领受怜悯与帮助。提出一个具体问题：主啊，因为认定没有人明白，我仍在独自背负什么？它可能是被排斥的难堪、遭受不公平对待的愤怒，或害怕经历重演的恐惧。把感受带来，不必先判断它听起来是否足够属灵。安静停留在经文中，思想这份邀请今天对你意味着什么。你可以敞开心聆听，同时让圣经引导理解；不需要制造某个画面或私人信息。

约翰福音1:10–12先说到人不接待耶稣，随后却说到那些接待祂的人所领受的恩典。拒绝在这段经文中是真实的，却没有最后的决定权。你可以祷告：天父，帮助我明白你借着儿子赐下的归属。有人没有为我留下位置，但我不愿让那次经历成为解释所有关系的依据。教导我在忠实的关怀出现时认出它。朋友耐心的倾听、一起祷告，或实际的善意，都可以成为接受关怀的机会，而不必每次都自动退开。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把伤口和回应一起带进基督的关怀。你是否以轻蔑回应拒绝，向所有人关上心门，或把别人的局限当作他们不在乎你的证据？承认自己的选择，在需要的地方寻求修复。祂的怜悯不会为伤人的行为开脱，祂的纠正也不会取消对你的接纳。背诵经文时，回到以赛亚书53:3的短句，并阅读完整经节。让它提醒你，你正在亲近一位熟悉忧伤的救主，而不是一位因你需要安慰而感到厌烦的主。

最后，让祷告安稳在耶稣的品格上。今天，你不必立刻把这份伤痛变成教导别人的功课；先把它带进与祂的关系。你可以祷告：圣灵，帮助我接受基督的安慰，也回应祂放在我面前的关怀。当悲伤再次升起时，教导我继续回来。以这个日记问题结束：耶稣，对于被拒绝的经历，我认定哪一部分没有人能够明白？认识你的怜悯，怎样帮助我今天诚实地把这份悲伤带到你面前？

第27天——放下谎言：“我是个没人要的人”
借着基督，接受我们在天父家中的位置

“我是个没人要的人”这句话，可能跟着你进入房间、友谊，甚至无人说话的安静时刻。别人还没有机会欢迎你，你就已经在心里听见了它。今天，把这个结论带给天父。祂不是要求你假装拒绝从未发生，而是邀请你让基督的真理进入你赋予那次经历的意义。别人的拒绝可以成为你故事的一部分，却不必成为你带进每一个明天的名字。你可以开始学习，自己是有归属的。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰福音1:10–13。留意经文怎样从拒绝转向接待耶稣所领受的礼物：“神的儿女。”（约翰福音1:12）阅读整节经文，并留意它与信祂的名之间的关系。这份归属建立在与基督的关系中，不在于赢得所有人的认可。你可以祷告：天父，我一直活得像是在门外

等待。帮助我接受你借着耶稣赐下的欢迎。教导我明白，成为你的儿女意味着什么，并让这真理开始改变我与你交谈、看待自己的方式。

在日记里，写下那个旧结论："我是个没人要的人。"再描述它通常什么时候回来。然后，在旁边写下经文所支持的真理："借着接受基督，我被迎接进入神的家。"你可能相信这句话，却仍然害怕。把两者都带进祷告：主啊，我愿意相信你的话语，但我心里仍有一部分预期自己会被推开。帮助我在你已经显明的真理中成长。信心不要求隐藏困难；它可以是诚实地再次来到祂面前，因为祂的应许比旧有的控告更可靠。

阅读罗马书8:15–16，思想称神为父、亲近祂的亲密关系。你可以祷告：圣灵，帮助我借着耶稣认识天父，接受自己蒙收纳为儿女的真理。当旧信息出现时，教导我转向祂，而不是立刻防卫或退缩。提出一个具体问题：天父，如果我不需要证明自己配有一个位置，下一步的选择会有什么改变？根据圣经思想一个回应。也许你可以接受鼓励、清楚表达需要，或加入一次谈话，而不必先为自己的出现感到抱歉。

在基督里的归属，也邀请我们进入祂子民彼此相连的生活。阅读哥林多前书12:18–26，留意每一个肢体都被看重。你不需要成为房间里最出色的人，才有价值。你可以祷告：耶稣，帮助我接受关怀，也付出关怀。引导我进入实践真理、恩慈与责任的关系。这不要求你同样信任所有人，也不要求忽略伤人的行为，而是允许可靠的行动具有意义，不再把每一次建立连接的机会，都当作另一场即将发生的拒绝。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你在平常的选择中实践归属。你是否习惯性地拒绝善意、因恐惧而指责，或为了维持认可而压下需要？把这些行为带到神面前，却不要把它们当作自己不属于祂的证据。在需要的地方求赦免，考虑更清楚的回应。也记录你接受鼓励，或为别人留出位置的时刻。背诵经文时，回到约翰福音1:12，并结合完整上下文。让日记成为实践真理的记录，而不只是旧谎言再次出现的清单。

结束这一周时，求天父继续医治那些让拒绝变成你名字的地方。你可以祷告：耶稣，帮助我放下"我是个没人要的人"这个结论，学习从属于你的身份出发生活。赐我勇气接受爱，也赐智慧建立能够反映这份爱的关系。我把成长交给你，也把仍然需要关怀的悲伤交给你。以这个日记问题结束：天父，当旧信息再次说"我是个没人要的人"时，你话语中的什么真理，以及哪一个实际行动，可以帮助我今天接受并实践自己在基督里的归属？

第28天——我所做的，并不代表我的全部

坦诚来到天父面前，不再躲避祂的爱

一次过失，可能触动远比当下更深的伤口。你说话不耐烦，让人失望，或没有履行承诺，心里立刻响起一个声音：我就是这样的人。我总是把一切搞砸。也许过去，每当你受到纠正，随之而来的是嘲笑；每当你达不到期望，别人对你的关爱就消失了。今天，耶稣邀请你把心里那个害怕的地方交给祂照顾。你可以承认过错，同时不否定自己的价值。天父不需要你先厌恶自己，才允许你亲近祂。带着愿意回应祂的心来到祂面前，让祂的真理教导你怎样回转。

在安静亲近神的时间里，阅读路加福音15:17–24。留意儿子预备认错时，父亲却带着怜悯向他走来。“他父亲看见了他”（路加福音15:20）。耶稣讲述这个故事，让我们认识一种羞耻感难以想象的接纳。儿子的选择确实重要，但他的过犯并没有耗尽父亲的爱。你可以祷告：天父，当我带着失败来到祢面前时，常常以为祢会拒绝我。求祢帮助我认识祢的心。今天，我需要祢的怜悯。教导我坦诚来到祢面前，相信祢的爱会拥抱我，也会引导我改变。

打开日记，把最近发生的一件事带到神面前。清楚写下自己的行为：我说话伤人。我逃避了责任。我因为害怕而隐瞒了真相。然后，留意你又给自己加上了什么结论。“我根本不值得被爱”和“我需要道歉”，并不是一回事。你可以问：主啊，在这件事上，我应该承认什么？我在哪里把一次错误的选择，变成了对自己整个人生的判决？让书写成为你与祂的交谈。你正在学习，在爱的同在中说出真相，让承担责任成为下一步忠心行动的起点。

慢慢阅读诗篇32:1–5。留意隐瞒罪所带来的重担，以及把罪带到神面前之后的释放。认罪使我们的心向祂的怜悯敞开。祷告可以很简单：天父，那些话是我选择说的，也确实伤害了别人。求祢赦免我，教我用不同的方式说话，并真诚地弥补伤害。认罪之后，继续停留在祂面前。不要立刻用新的指责填满安静的时刻，而要思想这段经文怎样启示赦免。求圣灵帮助你领受自己所祈求的恩典，并以谦卑的顺服回应。

然而，有些重担并不属于你需要认罪的范围。遭受虐待、遗弃或背叛，并不使你成为别人恶行的承担者。你也许学会了把责任揽在自己身上，因为那曾经看起来是维持和平的唯一办法。把这份混乱带到耶稣面前：主啊，我一直为那些不在我掌控之中的事情感到内疚。求祢帮助我看清，什么才真正属于我的责任。别人曾经对我残忍，我却把那份伤害变成了自己的羞耻；求祢医治这个地方。你可以为所遭遇的痛苦哀伤，也可以领受怜悯，而不必为自己曾经受伤而道歉。

每日道德省察，也就是DMI，为你提供一个操练这种自由的机会。与神一起回顾这一天，指出一件需要处理的行为，也记下一次祂的恩典帮助你作出良好回应的时刻。需要认罪的地方，就求祂赦免；需要弥补的地方，就寻找一个出于爱的实际行动。道歉可以真诚承认伤害，而不要求对方立刻安慰你。背诵经文时，可以选择诗篇32:5，一句一句地记在心里。让经文中从认罪走向赦免的过程提醒你：回到神面前，也包括接受祂的怜悯，而不只是不断重复自己的失败。

结束时，把心里害怕的部分带到天父面前。你可以祷告：耶稣，过去我常以为受到纠正，就代表自己不再被爱。求祢医治这个地方，帮助我接受祢的赦免，也愿意改变。教导我一面诚实面对自己的选择，一面透过祢的爱来看待自己。今天，用一句真实的话、一次谦卑的道歉，或对别人善

意的感恩回应，把这份祷告带进一段关系里。最后，在日记中回应这个问题：天父，今天有什么责任是我需要承担的？在处理这件事的同时，我怎样领受祢的爱，而不把自己整个人都看成毫无价值？

第29天——我们学会背负的羞耻

让耶稣亲近我们一直隐藏的心

羞耻常常教我们在别人还没发现之前，就先把自己隐藏起来。我们不敢提问，怕显得无知；我们压下需要，怕成为别人的负担；我们只展示看起来容易被接受的一面，把其余部分藏起来。也许这一切始于批评、羞辱、秘密，或害怕让重要的人失望。今天，把你一直隐藏的心带到耶稣面前。祂早已认识你的生命，而你可以开始学习：在祂的爱里被认识，究竟意味着什么。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰福音4:4–26。耶稣在井旁与一位妇人交谈，回应她的问题，也真实地谈到她的生活。留意祂愿意继续与她交谈。祂向她提起“神的恩赐”（约翰福音4:10）。祂亲近人的方式，邀请我们思想：祂的同在，与我们所预期的轻视是多么不同。你可以祷告：耶稣，因为过去被人看见曾带来伤害，所以我学会了隐藏。求祢帮助我照着这段经文所启示的来认识祢。我渴望学习，在被认识之中仍能享有自由。求祢吸引我的心，来到祢所赐的生命里。

在日记里，写下一句你学会相信的话：我的需要会给人添麻烦。我的挣扎让人厌恶。如果别人真正认识我，就会离开。然后写下，这句话怎样影响你与神的关系。你是否会删减自己的祷告，只说那些看起来合适的话？你是否总要先承诺变好，才敢向祂寻求安慰？具体地问祂：天父，为什么在最需要祢的时候，我反而以为祢会转身离开？祢的话语怎样告诉我，祢愿意接纳我？带着这个问题继续祷告，让圣经塑造你对祂心意的认识。

阅读诗篇34:4–8，留意其中寻求主、认识祂美善的邀请。你可以把一直想掩藏的难堪带到祂面前。天父，我为自己需要鼓励而感到羞耻。我想得到帮助，却害怕被看作软弱。求祢在这里与我相遇，教我学习领受。这样的祷告，把真实生活带进你与神的关系里。你不需要表现得很有把握，才能诚实说话。在安静亲近祂的时候，让那些藏在“我很好”背后的真实感受，也有机会被带到祂面前。

羞耻可能与自己做过的事有关，也可能与别人对你做过的事有关，或两者都有。耶稣能够在每个地方，以真理与你相遇。把自己的错误选择带来，寻求赦免与改变；把别人造成的伤口带来，领受祂的怜悯与照顾。羞辱或虐待并没有夺去你的价值。你可以祈求：主啊，帮助我不再认同那些曾经加在我身上的轻视。教导我诚实而有尊严地谈论自己的生命。祂的爱使你能够承认挣扎，却不把自己当作一个无可救药的人。

进行每日道德省察，也就是DMI时，留意隐藏自己怎样影响了今天的选择。你是否掩盖了一个错误，不敢寻求帮助，或因为别人的需要让你想起自己的需要，就对他作出严厉的回应？把这些反应带到天父面前，但不要重复那些贬低自己的称呼。同时，也记下一次敞开的时刻：一个诚实的回答、一次请求代祷，或对正在挣扎的人表达善意。背诵经文时，可以慢慢学习诗篇34:5。让转向主成为一种操练，在羞耻催促你退缩时，再次回到祂面前。你也可以求祂帮助你坦然接受一句善意的话，而不急着否定它。让收到的鼓励成为感谢祂眷顾的机会。

结束时，向耶稣发出个人的邀请：耶稣，求祢来到那些我一直不让祢的爱触及的地方。医治我里面的惧怕，因为我总以为被人认识，最终一定会遭到拒绝。帮助我领受祢的真理，也选择值得信任的人，学习在关系中诚实。今天，你可以请一位可靠的人为一个简单的困扰祷告，或承认自己需要鼓励。让这个小小的行动从你与神相处的时间里生长出来。在日记中回应这个问题：天父，哪一句过去学会相信的话，使我继续隐藏自己？耶稣接纳人的方式，怎样邀请我今天把一个真实的需要或问题带到祢的爱里？

第30天——认识使人知罪的提醒，不再活在定罪中

在天父的爱里学习领受纠正

当你意识到自己作了一个错误的选择，接下来，你与神的关系会发生什么？你会转向祂，还是先躲起来，等到觉得自己配得回来时才亲近祂？有些人从小就认为，纠正意味着愤怒、羞辱，或爱的撤回。因此，每一次失败，听起来都像一个警告：你不再属于这里了。今天，邀请耶稣进入这种预期之中。天父认真看待我们的选择，而祂的怜悯也为悔改留出空间。你可以学习领受纠正，同时继续亲近那位帮助你改变的主。

开始安静亲近神时，阅读罗马书8:1–4。保罗宣告：“如今就不定罪了”（罗马书8:1）。阅读完整经文，并思想它所讲述在基督里的生命。让这份真理成为你诚实省察的根基。你可以祷告：天父，我愿意听见祢的纠正，却不想把轻蔑的声音加在其中。帮助我认识哪里是我犯了罪，哪里只是我在重复那些祢从未说过的指控。教导我敞开心回到祢面前，信靠耶稣，而不是等到我觉得已经充分惩罚了自己。

阅读哥林多后书7:8–11。留意那种带来悔改和认真回应的忧愁。从神而来的责备，把错误带到光中，呼召我们改变；定罪却不断告诉我们，改变没有意义，因为我们已经不值得被爱。在日记里写下你正在担忧的事。它是否指出一件需要认罪或弥补的具体事情？还是它宣告你整个人都没有希望？求圣灵帮助你回应真理，却不接受附着在其中的侮辱。

思想约翰福音21:15–19中的彼得。他否认耶稣是真实发生的事，而现在，耶稣亲自向他发问，谈论爱，并呼召他照顾自己的羊。他们的交谈同时包含恢复与责任。你可以祷告：耶稣，我需要知道，失败并不意味着我再也无法与祢建立关系。求祢来到那个让我羞于抬头望向祢的地方，帮助

我以顺服回应祢的爱。阅读时，留意耶稣怎样带领彼得走向忠心服事的未来，而没有把他独自留在失败之中。

有时，一个真实的问题会被包裹在残酷的指控里。你可能需要承认自己说话自私，却不需要接受“我毫无价值”的结论。让认罪清楚而具体：天父，我用那些话伤害了人。求祢赦免我，帮助我用爱回应。然后思想怎样作出合宜的弥补。如果你背负的是别人伤害你所带来的痛苦，就把伤口带来寻求怜悯，而不是把别人的罪当作自己的罪来承认。求神赐下智慧，使你分辨祂呼召你承担的责任，与那些原本不属于你的指责。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把纠正落实在生活中。回顾一个选择，承认它带来的影响，并求主帮助你作出忠心的回应。也许你需要更正一句不实的话，不找借口地道歉，或改变一个伤害关系的习惯。让日记不只记录后悔，也记录下一步的行动。背诵经文时，回到罗马书8:1。你可以领受神的赦免，同时耐心面对后果，并尊重别人需要时间的事实。恩典使人有力量负责任地改变。祂的恩慈邀请你继续靠近祂，同时学习新的回应方式。

结束时这样祷告：天父，使我的心愿意受教，也安稳在祢的爱里。当祢借着圣经纠正我时，帮助我聆听。医治那使我躲藏的惧怕，也改变那使我为错误辩护的骄傲。耶稣，带领我进入真诚悔改的自由，与祢建立活泼的关系。明天的顺服，可以从今天诚实的祷告开始。让安静亲近神的时间结束在祂的眷顾中，并在日记里回应这个问题：天父，祢正在邀请我作出什么具体的改变？我需要停止把哪一句定罪的话，当作祢对我的评价？

第31天——把我们的羞耻带到十字架前

领受耶稣所赐的怜悯与祂所提供的照顾

有些重担太熟悉了，以至于我们几乎没有察觉自己抓得多紧。一想到失败，我们就再次用自责来偿还；一想到伤口，我们就为别人所做的事感到羞耻。今天，带着这份重担来到耶稣面前。祂的十字架显明罪的严重，也显明祂爱的深度。你可以把自己的过犯带来，领受赦免；也可以把受伤的心带来，领受怜悯。祂不要求你先把这两者混为一谈，才允许你亲近祂。

在安静亲近神的时间里，阅读歌罗西书2:13–15。思想基督已经成就的事，而不是你认为自己还必须补上的部分。保罗提到耶稣“涂抹了那债务的字据”（歌罗西书2:14）。你可以祷告：主啊，我一直试图通过隐藏、辩解，或让自己受足够的苦，来处理罪疚，好让自己觉得可以被接纳。帮助我领受祢付上代价所赐的怜悯。我把生命带到祢面前，因为我需要祢。教导我把信心安放在祢的作为上，并以愿意顺服的心回应祢的爱。

慢慢阅读约翰一书1:9。把一件具体的过犯带到神面前，不找借口，也不用贬低自己的称呼。天父，我承认自己所作的选择，也承认它造成的伤害。求祢赦免我，帮助我改变。认罪之后，继续

思想祂信实的应许。你可以问：耶稣，在这段关系中，悔改应该怎样表现出来？也许需要诚实地更正某件事、作出赔偿，或向人道歉。祂的赦免使你有勇气迈出这一步，同时尊重对方的自由，并认真面对仍需处理的后果。

打开日记，写下两个简单的开头："我所做的是……"和"别人对我所做的是……"。让每一句都带出诚实的祷告。你可以为自己的过犯认罪；别人的虐待却不是你所犯的罪。如果因为别人伤害了你，你便学会了认为自己肮脏、没有价值，或必须承担责任，就把这份羞耻当作需要照顾的伤口，带到基督面前。你可以祷告：耶稣，我背负了原本不属于我的罪责。在我一直预期会遭到祢责备的地方，帮助我领受祢的怜悯。教导我在祢爱的光中看待自己的生命。

希伯来书4:14–16邀请我们借着耶稣来到神面前，领受怜悯与帮助。把今天浮现的具体感受告诉祂：难堪、悲伤、惧怕，或孤单。主啊，我的心在这里疼痛。求祢用安慰来亲近我，帮助我相信，我不需要假装就能靠近祢。停留在这段经文里，思想它怎样启示祂对你的接纳。十字架使你能够带着真实的生命亲近祂，包括尚未解决的问题，以及无法清楚表达的伤痛。

让每日道德省察，也就是DMI，成为恩典进入你选择之中的地方。指出属于自己的责任，需要认罪的就求赦免，并为下一步领受帮助。也留意自己在哪里接受了照顾，或识别出不属于自己的责备。背诵经文时，可以选择歌罗西书2:14中的一小部分，同时记得整段经文的意思。当你又想通过自我惩罚来换取赦免时，就回到这节经文。你可以在日记里写下这样的祷告：耶稣，帮助我信靠祢已经成就的事，并靠着祢所赐的怜悯，负责任地生活。当旧有的指控再次出现，你可以再次把它带到祂面前。即使感受仍然存在，记念祂的怜悯，也是在关系中每日耐心学习的功课。

结束时，把心献给基督：主啊，我把自己的罪、悲伤，以及使我远离祢的羞耻带来。赦免我所做错的，医治我所受的伤。教导我领受祢的爱，并借着诚实的生活，把这份爱传递出去。我愿意让十字架塑造我的祷告、我对自己的看法，以及我对待别人的方式。今天，把这份恩典化成一个实际回应，无论是接受别人的善意，还是诚实地弥补伤害。最后，在日记中回应这个问题：耶稣，今天我正在把什么带到十字架前？我怎样回应祢的赦免或怜悯，而不再把已经交托给祢的羞耻拿回来？

第32天——除去那些定义我们的标签

学习在基督的光中认识自己

一个词，就可能让我们以为整个人生都已经被说完了。失败者。不被需要。毫无价值。难相处。也许别人曾反复这样称呼你，也许你在一次痛苦的选择之后，开始这样称呼自己。如今，只要事情不顺，这个词就会出现。今天，把这个名字带进你与耶稣的关系里，求祂帮助你认识它怎样塑造了你的期待。你的生命中确实有伤口，也确实有责任，但一句指控无法描述一个人的全部——这个人是神所创造，也被祂呼召与祂建立关系的。

在安静亲近神的时间里，阅读哥林多后书5:14–21。留意“新造的人”这个应许，出现在一段谈论基督的爱与和好的经文中。“他就是新造的人”（哥林多后书5:17）。让这些话吸引你亲近耶稣。你可以祷告：主啊，在那些需要祢真理的地方，我却一直让一个标签发言。帮助我领受祢所赐的新生命，也不隐藏仍需处理的问题。教导我认识自己是属于祢的人，可以靠祢的恩典继续成长。

在日记里写下一个反复出现的标签，再描述它通常在什么情况下出现。“我没有履行那个承诺”，指出了一件可以处理的事；“我就是个失败者”，却把一次选择变成了永久的身份。你可以问：天父，究竟发生了什么？什么是我的责任？什么又是我额外加上的指控？用诚实的描述和祷告，取代对整个人的判决。主啊，我让人失望了，我需要忠心地回应。帮助我迈出这一步，却不认同自己整个人生都没有价值。

阅读路加福音22:54–62和约翰福音21:15–19中彼得的经历。他的否认确实重要，他的悲伤也是真实的。然而，耶稣再次与他相遇，并把责任托付给他。把你对自己的痛苦结论带进这个相遇中：耶稣，我一直活得好像人生中的某一段，已经结束了所有可能。帮助我今天听见祢呼召我爱祢、跟随祢。你的未来不需要以否认过去为代价。当你领受怜悯、学习谦卑，并为成长承担责任时，基督能够带领你走向忠心的生活。

有些词能帮助我们准确说出自己的挣扎，并寻找所需要的照顾。承认成瘾或疾病，可能是一个重要的诚实行动。领受在基督里的身份，并不需要否认这些现实。求圣灵教导你用既真实又尊重人的方式说话。你可以说：我在这个挣扎上需要帮助，同时，我也是被神所爱的人。你可以接受问责，而不接受轻蔑。让那些支持你的人，帮助你学习怎样诚实地谈论自己的生命。

把这份操练带进每日道德省察，也就是DMI。描述一个行为、它带来的影响，以及下一步忠心的回应。同时，也记下一份收到的善意、神帮助你发挥的一项长处，或一次你选择不同回应的时刻。背诵经文时，回到哥林多后书5:17，并记住它与基督之爱的关系。当旧标签再次出现，先与神交谈，不要立刻把它当成事实重复。天父，这是我过去学会认定的名字。帮助我记起祢的真理，并以一个正在学习活在祢眷顾中的人的身份回应。求祂帮助你耐心看见，那些仍然属于你生命的恩赐与责任。你的挣扎，并没有抹去你所能给予或领受的一切美善。

结束时这样祷告：耶稣，在我把指控误当作自己名字的地方，求祢与我相遇。医治其中的羞耻，帮助我领受祢所赐的尊严。使我诚实面对自己的选择，也对祢在我生命中的工作存着盼望。今天，实践一个与这份祷告相符的行动：寻求帮助、弥补伤害、接受鼓励，或不贬低自己地向人表达善意。让真理成为你与祂共同活出来的生命。在日记中回应这个问题：耶稣，我把哪个标签误认为自己的身份？什么真实的描述和忠心的行动，能够帮助我今天靠祢的恩典生活？

第33天——领受我们在基督里的义

安息于祂已经完成的工作，在祂的爱中成长

如果过去是否被接纳，总取决于你的表现，那么你来到神面前时，可能像是手里拿着一本看不见的账簿。你计算祷告的次数，记着自己的失败，不断问自己是否已经做得够多，能够继续被欢迎。今天，把这个惧怕摆在天父面前。福音邀请你把在神面前的地位，安放在耶稣基督里。你正在学习领受一份礼物，这份礼物无法靠毫无差错的努力换取。祂的恩典成为根基，使你在日常生活中成长、认罪、顺服，并不断回到祂面前。

在安静亲近神的时间里，阅读哥林多后书5:18–21。保罗描述神借着基督使人与祂和好的工作，以及我们如何“在祂里面成为神的义”（哥林多后书5:21）。慢慢阅读整节经文，留意耶稣为我们所成就的事。你可以祷告：天父，帮助我领受祢借着祢儿子所赐的地位。祢邀请我凭信心接受的安稳，我却一直试图靠表现去赢得。教导我把信心安放在耶稣身上。我属于基督。愿这份真理进入那些仍然担心祢会收回爱的地方。

打开日记，描述自己失败之后，想象中会发生什么。你是否以为，神会暂时转过脸，直到你流够了眼泪，或做够了好事？把这个期待带进祷告里。天父，过去我一直这样理解接纳。求祢借着祢的话语，教我认识祢的心。阅读罗马书5:1–2，思想借着耶稣基督与神和好的平安。求圣灵帮助你从这份平安中亲近天父，包括在你做错了事、需要赦免和引导的时候。

阅读以弗所书2:8–10，留意恩典、信心与善行各自的位置。神借着恩典赐下救恩，而在基督里的生命，也包含祂预备让我们去行的善事。顺服可以从感恩中生长。你可以祷告：耶稣，求祢让我看见，我在哪里把服事变成了交换爱的条件。帮助我因为正在领受祢的爱而服事。默想时，选择今天的一项责任，思想自己如何带着不同的心去完成。同样一件事，可以成为感谢的表达，而不再只是试图证明自己配得被接纳。

领受在基督里的义，并不意味着你的每一个反应都已经正确。祂的恩典使诚实的成长成为可能。你可以承认一句谎言，为伤人的话道歉，或为持续的挣扎寻求帮助。这些行动表达了你愿意活在祂怜悯光中的心。你可以祷告：天父，使我在祢的爱里有足够的安全感，能够说出真相。我不愿躲在宗教语言背后，也不愿因为需要纠正，就躲避祢。教导我领受赦免，并在祢放在我面前的关系中，学习作出不同的回应。

让每日道德省察，也就是DMI，从“我属于神”这个事实开始。回顾一个需要处理的选择、一份所领受的恩典，以及一个你想操练的回应。把每一项都带进与神的交谈里。背诵经文时，可以一句一句学习哥林多后书5:21，同时记住整节经文的信息。你的日记可以同时容纳两份真理：我在神面前的地位建立在基督里，我的行为也确实重要。求主使这两份真理在每天的决定中相遇，让你对祂恩典的信靠，借着诚实、忍耐和爱表现出来。也为今天能够辨认出的一份怜悯感谢祂。

结束时这样祷告：耶稣，我的信心安放在祢身上。医治我里面的惧怕，因为我总以为必须不断努力，才能保住在天父心中的位置。帮助我带着感恩领受祢的义，并活出祢所赐的生命。圣灵，求祢在今天的回应中，塑造基督的性情。选择一个出于感恩的顺服行动：诚实说话、完成责任、接受照顾，或不寻求认可地向人表达善意。让它从你与祂的关系中生发出来。最后，在日记中回应

这个问题：天父，我在哪里仍试图赚取祢已经在基督里赐下的地位？今天，领受祢的恩典之后，我可以作出什么感恩而顺服的行动？

第34天——把我们真实的身份带进祷告

领受天父的真理，从祂的爱中生活

这一周，你已经把羞耻、罪疚，以及那些令人痛苦的标签，带到基督爱的光中。今天，把所明白的带进祷告。告诉天父，你渴望更深领受什么真理，又在哪些地方仍然难以相信。祂欢迎你诚实地与祂交谈。你的祷告里，可以同时有感谢，也有疑问。你正在学习与祂建立持续的关系，让祂的话语塑造你看待自己的方式，也塑造你回应身边人的方式。

开始安静亲近神时，阅读罗马书8:1–4和15–16。留意脱离定罪的自由，以及圣灵在我们与天父关系中的工作。“阿爸！父！”（罗马书8:15）。让这几个字成为你个人的祷告。天父，我借着耶稣来到祢面前。我带着后悔、疑问，以及一直背负的名字。帮助我领受祢在祢儿子里面所显明的爱。圣灵，教导我以神儿女的身份亲近祂。在我一直预期会被拒绝的地方与我相遇，带领我更深认识祂的眷顾。

打开日记，选择本周提到的一种信念。写下原来的说法、一段能帮助你查验它的经文，以及一个祷告的回应。如果你一直相信自己无法被赦免，就阅读约翰一书1:9，把真正属于你的过犯带到神面前。天父，我承认这个选择。求祢赦免我，帮助我诚实地弥补伤害。如果羞耻来自别人对你的伤害，就祈求祂的怜悯，而不是为别人的恶行认罪。让你的祷告，在圣经所启示的爱中，回应真实发生的事。

现在，用自己的话表达一份合乎圣经的真理：在基督里，我可以来到天父面前。祂的怜悯帮助我诚实面对自己的选择。我不需要把自己说成毫无价值，才能悔改。慢慢地说，并思想这些话的含义。如果里面有抗拒，也把那份回应带到神面前。耶稣，我相信祢的话，但在这个具体的地方，我需要祢帮助我信靠。教导我的心安息在祢已经成就的事上。信心可以诚实表达，同时继续学习。

安静停留在经文中，问祂：主啊，今天我可以怎样实践这份真理？把心里的感动放在圣经的光中查验，谦卑地领受，而不假定每一个念头都是祂的声音。你可能想到一场需要用不同方式面对的交谈，或一份过去很难接受的善意。如果你与别人一起祷告，就让焦点继续放在基督和祂的爱上。温柔地彼此代祷，让每个人可以安静参与，也可以自由分享，不必为了证明什么而表现出某种情绪反应。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把祷告带进平常生活。今天，你在哪里因害怕被拒绝而行动？神的恩典又在哪里帮助你说出真话，或接受照顾？把这两方面都带进与祂的交谈里。背诵

经文时，选择本周一段简短的经文，明天继续回顾。让日记记录一个为真理成长留出空间的行动：真诚道歉、寻求帮助、接受鼓励，或停止反复自责，安心休息。当你每天在与耶稣的关系中作决定时，属于神的身份就会逐渐显明。明天，在一个平常的时刻，再次回到这份祷告。熟悉的指控出现时，可以让它成为提醒，带着爱转向耶稣，再次寻求祂的帮助。

最后这样祷告：天父，感谢祢借着祢的儿子接纳我。耶稣，求祢医治那些因羞耻而使我远离祢的地方。圣灵，帮助我记住并实践神话语中的真理。我把自己的选择、关系，以及生命故事中仍需祢照顾的部分，都交给祢。教导我以一个被祢所爱之人的身份生活，也把这份爱传递给别人。让这份交谈延续到今天的课程之外，并在日记里回应这个问题：天父，关于我在基督里的身份，我愿意更深领受哪一份真理？明天，我可以用什么具体行动，帮助自己从祢的爱中生活？

第35天——回顾伤痛之前，先建立安全
从关爱我们的天父面前开始

在谈论痛苦的经历之前，我们先来到那位接纳我们的主面前。你不只是那些伤痛经历所组成的故事。你是神所创造、所认识，并邀请进入祂爱中的人。也许你已经习惯保持戒备，认为一旦被人真正了解，就会再次受伤。今天，连这份迟疑也可以带给耶稣。祂不要求你毫无惧怕才来亲近祂。祂邀请你带着恐惧、疑问，以及对真爱的渴望来到祂面前——这样的爱不会利用你的脆弱来伤害你。你对温柔的需要，也可以成为今天向祂献上的祷告。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇46:1–3。诗篇称神为“我们的避难所，是我们的力量”。（诗篇46:1）避难所，是我们感到力量不足时可以投靠的地方。你可以祷告：天父，我花了太多力气，努力维持一切。我需要的不只是看起来坚强。帮助我认识你，知道我可以带着真实的自己投靠你。求你借着话语教导我，你的关怀是怎样的。阅读时，请留意，诗篇所说的是患难中的帮助。神的邀请临到我们有需要的地方；我们不必先除去需要，才能来到祂面前。

阅读马太福音11:28–30，思想耶稣对疲乏之人的邀请。祂邀请我们向祂学习，并领受安息。把今天所背负的重担带进这份邀请中：耶稣，我已经厌倦隐藏这些经历对我的影响。我也厌倦了靠讨好所有人来换取平安。教导我接受你的温柔。我独自背负着什么，是可以交给你的？先停留在经文中，不急着寻找答案。让祂在圣经中显明的品格引导你的领受，不要把心里浮现的每个念头都当作祂的声音。

在日记里，完成这个句子：“当我想到把痛苦带给神时，我预期祂会……”你可能发现，自己预期的是不耐烦、失望，或要求你不要再有这些感受。把这种期待与耶稣的话语作比较，然后写下一个祷告，求祂更新你对祂心意的认识。你不需要叙述每一段经历，也不需要公开分享隐私。如果某个回忆开始让你感觉事情正在重新发生，就暂停，留意自己眼前所处的环境。来到耶稣面前，也包括照顾此刻的自己。

天父的关怀，也使我们有理由认真看待保护自己的需要。如果伤害仍在持续，就寻求实际的安全与可信赖的帮助；祷告不要求你继续暴露在虐待之下。如果眼前有即时危险，请尽可能安全地联系当地紧急援助。问神：谁可以帮助我迈出一个智慧的下一步？接受可靠的人或专业人员的支持，也可以是领受关怀的一种方式。信心不是以你能独自承担多少来衡量的。这段旅程容得下圣经、祷告，以及处理实际处境所需要的帮助。

每日道德省察，也就是DMI，可以从与神的关系开始，而不是从控告开始。天父，今天我在哪里转向了你？恐惧又在哪里影响了一个需要我处理的选择？为一个诚实的时刻感谢祂，在需要的地方接受纠正，并记住：受伤本身不是需要认的罪。背诵经文时，回到诗篇46:1，把这句话放在完整的经节中学习。让它成为日常时刻的祷告：天父，在我说话、休息、寻求帮助，并学习新的生活方式时，求你作我的避难所。

最后，把这一周交在耶稣面前。你不是承诺七天内解决每一个伤口，而是选择在真理中与祂同行。你可以祷告：圣灵，帮助我认出天父的关怀，一天一天地回应。教导我诚实，却不苛待自己。以这个日记问题结束：天父，是什么使我难以把痛苦带给你？耶稣的心意又怎样邀请我，今天在适当支持下迈出诚实的一步，开始接受你的关怀？

第36天——当我们信任的人造成伤害
越过背叛，重新认识神的心

有些最深的伤口，出现在原本应该得到照顾的地方。那个本应保护、引导或珍爱你的人，反而使你害怕，甚至伤害了你。这份伤害留下的可能不只是痛苦的回忆，也影响了你如今对爱的期待。你可能会想：“连这么亲近的人都能这样对我，我还能相信谁？”今天，把这个问题带给耶稣。祂知道背叛的痛，也不要求你把背叛称为善意。你可以承认错误，同时允许祂教导你的心：残忍并不是衡量爱的标准。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰福音14:8–11。耶稣引导腓力借着祂认识父：“人看见了我。”（约翰福音14:9）请阅读完整的经节，思想其中的意义。天父的品格是在耶稣身上显明的，不是由滥用权柄的人来定义的。你可以祷告：天父，有时我预期你会像别人那样对待我。帮助我借着你的儿子认识你。当我把纠正与羞辱、权柄与暴力混在一起时，求你借着话语让我看见其中的区别。我愿意把问题带进与你的关系中，不再隐藏。

阅读歌罗西书3:12–21，留意怜悯、忍耐与爱的呼召，也留意其中对父母和配偶责任的教导。虐待不会因为被称为管教，就变成爱。孩子的错误不能成为暴力的理由，意见不合也不能赋予任何人伤害别人的权利。责任属于选择造成伤害的人。你可以祷告：耶稣，帮助我放下别人加在我身上的罪责。让你的真理触及那个仍然相信“是我活该”的地方。教导我分清自己的选择与别人的过错。

在日记里，写下那次背叛使你对关系形成的一个结论。也许你学会相信，关爱总有代价，愤怒总会带来危险，或诚实说话会使自己失去爱。然后问神：这个结论如今怎样影响我的选择？向祂举出一个眼前的例子：主啊，别人不同意我的看法时，我就把自己关起来，因为我预期会受羞辱。帮助我认清实际发生的事，并有智慧地回应。祂的关怀可以临到旧伤，也可以教导你在今天的关系中作出新的回应。

诗篇10:12–18帮助我们祈求神看见压迫，并保护软弱的人。你可以照着经文祷告：天父，别人轻看的事，你都看见。我曾经渴望保护，也为没有得到保护而悲伤。帮助我信靠你的公义，不必假装自己明白一切为什么发生。你可以哀诉，不需要编出一种解释，把虐待说成必要或美好的事。如果回忆使你仿佛重新陷入危险，就把注意力转回现在，并接受支持。如果危险仍然存在，保护应当优先；爱不要求你回到暴力之中。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你区分伤口与自己回应伤口的方式。如果今天恐惧使你说话严厉，就承认那个选择，却不为自己所受的伤害承担罪责。求耶稣同时帮助你面对伤口与回应。也记下一次你认出善意，或选择不再重复熟悉的残忍的时刻。背诵经文时，从歌罗西书3:12选择一小段关于怜悯的内容。让它塑造你对神邀请的认识，也影响你对待自己和他人的方式。

最后，求圣灵在你的生命中重新为可信赖的爱留出空间。你可以祷告：天父，我把曾经信任的人、所受的伤害，以及后来形成的信念都带给你。求你医治背叛扭曲了我对你认识的地方。帮助我从持续真实的言语与行动中认出关怀。以这个日记问题结束：耶稣，这次背叛使我对爱形成了什么期待？借着你认识天父，怎样能开始改变我今天带进关系中的一个旧有期待？

第37天——言语、控制与沉默造成的伤口
让天父的真理进入隐藏的地方

多年前的一句话，今天可能仍在你的心里说话：“你是个累赘。”“你从来做不好任何事。”“没有人想听你怎么想。”有时，伤口来自反复的羞辱或威胁；有时，却来自你需要安慰时无人回应的沉默。也许没有明显的伤痕，你却学会了不断缩小自己。今天，把那些话语和沉默带给耶稣。祂看见标签背后真实的你。需要被倾听，不代表你苛求别人；另一个人的轻蔑，也没有权柄定义你的价值。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇139:1–6。大卫祷告说：“你已经鉴察我，认识我。”（诗篇139:1）神认识的，不只是你学会在人前表现出来的那个自己。祂知道你咽回去的问题、被你轻看的悲伤，以及你对温柔回应的渴望。你可以祷告：天父，我一直对自己重复一些你没有说过的话。帮助我认出它们。让我看见，你的话语怎样描述我在你面前的生命。求你来到那些使我学会“只有安静才会被接纳”的地方。

在日记里，写下一个对你影响深远的信息，以及它现在带来的影响。“别人说我愚笨，所以我不敢提问。”“我的担忧被嘲笑，所以我以为它们不重要。”专注于你确实知道的，不必试图解释别人行为背后的每一个动机。然后问耶稣：什么真理可以帮助我今天作出不同的回应？阅读以弗所书4:25–32，留意伤人的话语与造就人的话语之间的区别。让祂的话开始改变你内心接受的声音，也改变你向别人说出的话。你的需要，天父看重。

控制有时会披着关心的外衣。有人可能用威胁、羞耻，或以撤回关爱作为惩罚，来左右你的选择。爱寻求你的益处，不要求你失去判断力或表达的声音。不是每次意见不合都属于虐待，但反复的恐吓值得认真面对。你可以祷告：天父，帮助我认出自己在哪里把“被控制”误认为“被关心”。赐我智慧说真话，并接受支持。我愿意尊重别人，却不放弃你赋予我的尊严与责任。

你也可能为一些从未听过的话悲伤：“我很高兴你在这里。”“告诉我发生了什么。”“我为你的努力感到欣慰。”把这份缺失带给神，不必与别人的痛苦比较。阅读马可福音10:46–52，留意巴底买呼喊时，耶稣怎样停下脚步。别人想让他闭嘴，耶稣却给他表达需要的空间。你可以祷告：耶稣，教导我把藏在心里的话告诉你。帮助我接受你的关注，也学习在有倾听与尊重的关系中表达需要。

进行每日道德省察，也就是DMI时，思想今天言语怎样影响了你的生命。你是否在心里重复侮辱自己的话、轻看别人的担忧，或用沉默惩罚人？承认自己伤人的选择，却不把别人的残忍变成自己的罪责。也记下一次你倾听、鼓励，或尊重地表达需要的时刻。背诵经文时，从以弗所书4:29选择一小段，并阅读完整经节。求圣灵让你的言语成为传递恩典的地方，先从你怎样谈论神也交托你照顾的这个人——你自己——开始。

最后，用一个敞开的祷告结束：天父，让你的真理触及那些仍被旧话语刺痛的地方。赐我勇气接受鼓励，不再推开它；也帮助我说话时，不重复过去学来的严厉。如果有人仍在威胁或控制你，请寻求可信赖的帮助，建立保护与界限。以这个日记问题结束：耶稣，哪一句话或哪一段痛苦的沉默，仍在影响我看待自己的方式？今天，我可以接受并实践你话语中的什么真理，使它改变我说话、倾听和寻求关怀的方式？

第38天——性虐待：那份羞耻从来不该由你背负
接受基督的怜悯，尊重自己的尊严

别人对你做了什么，不能决定你的价值。性虐待侵犯一个人的尊严，却不能夺走这个人本有的尊严。也许你背负羞耻太久，以至于觉得它已经成为身份中无法分离的一部分。今天，把这重担带给耶稣。你不是以一个因别人的罪而失去被爱资格的人来到祂面前；你是一个受到伤害、需要祂关怀的人。你可以跳过这一课，也可以在专业支持下阅读。这份邀请不要求详细回忆，也不要求公开披露经历。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇34:17–18。主“靠近伤心的人”。（诗篇34:18）让这应许引导你注目祂的品格，不要把它变成立刻产生某种感受的要求。你可以祷告：耶稣，我曾为别人对我所做的事感到羞耻。有时我躲避你，仿佛错误属于我。帮助我接受这个真理：你以怜悯面对我的伤口。求你用安慰进入我现在的悲伤，教导我透过你的爱看自己，不再透过另一个人的侵犯来定义自己。

虐待的责任属于实施虐待的人。害怕、沉默、僵住，或依赖对方，都不会使虐待成为你的过错。你曾接受的善意，或不由自主的身体反应，都不是允许别人伤害你的同意。把背负已久的控告带进祷告：天父，我一直说自己本应该阻止它。帮助我分清，我希望当时发生的，与我实际应当负责的。你不必把另一个人的行为当作自己的罪来承认。羞耻感可能非常真实，但它对你的控告，并不是真实的你。

阅读希伯来书4:14–16，留意其中的邀请：借着耶稣来到神面前，领受怜悯与帮助。你不需要先把自己“洗干净”，才可以靠近。你可以祷告：主啊，帮助我不再把自己看作被弃绝或被污染的人。今天，我对自己价值的哪个信念，需要你话语的光照？在日记里，写下一个你曾相信的信息，再在旁边写下真实的回应：“我受到过伤害，但别人对我犯下的恶，并不能定义我是谁。”让它成为可以反复回到其中的祷告，而不是要求情绪一瞬间完全接受的宣告。

基督的怜悯可以教导你尊重自己的界限。你的身体和你的选择都值得尊重。有爱的关系，不要求不愿意的身体接触，不要求为保护虐待而保密，也不要求你对求助的需要保持沉默。问耶稣：让我看见，现在接受关怀可以是什么样子。它可能包括一位可靠的倾听者、适当的医疗照护，或与祷告同行的专业创伤支持。如果伤害刚发生或仍在持续，请及时寻求保护与帮助。转向祂，也可以包括接受实际的援助，照顾祂赐给你的生命。

每日道德省察，也就是DMI，绝不能把遭受虐待变成道德上的失败。回顾今天自己的选择，留意恩典正在邀请你在哪些地方成长。你是否接受了善意、表达了需要，或尊重了一个界限？如果自己的回应伤害了别人，可以为此寻求赦免，却不必承担别人对你造成伤害的罪责。背诵经文时，回到诗篇34:18及其上下文。让日记承载一个简单的祷告：天父，求你帮助我越来越熟悉你的亲近，胜过那种教我隐藏自己的羞耻。

最后，求圣灵在被羞辱伤害的地方，帮助你重新珍视自己的尊严。你可以祷告：耶稣，我把那种不断证明自己仍值得关怀的重担交给你。教导我接受爱，保护你交托给我的生命，并与尊重我的人同行。医治可能需要时间，却不使你今天的怜悯少一分真实。以这个日记问题结束：天父，我把什么羞耻误当成了自己的身份？关于你关怀的什么真理，可以帮助我今天接受爱，并尊重自己的尊严？

第39天——当过去仿佛正在眼前发生
在惧怕中转向耶稣

有时，一个平常的时刻会突然变得沉重。某个人的语气改变，一扇门重重关上，或有人朝你走来，恐惧便在你还没来得及解释之前升起。你的身体可能绷紧，思绪可能飞快运转，也可能感到自己仿佛离得很远。在平静的一天，或一段很有意义的祷告之后出现这种反应，可能使人沮丧。然而，这不是对你信心的判决。今天，邀请耶稣进入这个真实的时刻。祂接纳你诚实的倚靠。你不必先理解反应的每一个部分，才可以向祂求助。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇56:1–4。大卫先承认惧怕的真实，然后转向信靠：“我惧怕的时候。”（诗篇56:3）慢慢读完这一节。在仍然害怕时，也可以操练信靠；信靠不要求假装恐惧不存在。你可以祷告：天父，我心里不安，在这个平常的时刻需要你。帮助我认清现在周围正在发生什么。教导我接受你的关怀，不因自己需要关怀而责怪自己。让祷告成为转向祂的方式，而不是检验自己能否立刻平静的考题。

回忆一段经历，通常仍然知道它属于过去；仿佛重新经历时，却可能感觉危险正在再次发生。如果出现这种情况，就暂停，看看四周。留意自己在哪里、今天是什么日期，以及眼前可以舒服地看见或触碰的一件普通物品。也确认现在是否确有危险；如果有，就寻求保护。在较安全的环境里，可以提醒自己：“我现在在这里，我可以寻求帮助。”如果这样的经历持续出现，或影响日常生活，专业照护可以与祷告同行，帮助你逐渐学会更稳妥的回应。

针对现在的需要，向耶稣提出一个问题：主啊，我害怕接下来会发生什么？什么真理可以帮助我谨慎地迈出下一步？你可能害怕惩罚、遗弃，或再次失去表达的声音。把这份预期带到圣经面前，不要把它当作一定会发生的预言。阅读罗马书8:31–39，思想保罗所宣告的确据：苦难不能使信徒与神在基督里的爱隔绝。你可以祷告：天父，帮助我在恐惧中接受你的爱。教导我回应眼前的人或处境，不让过去形成的预期决定一切。

在日记里，记录发生了什么、你的感受是什么，以及什么帮助你把注意力带回现在。把观察与对历史的结论分开。单凭一种感受、画面或身体感觉，不能确定过去发生过什么。你可以为现在经历的困难求助，不必强行找出解释。你可以祷告：圣灵，求你在真理中引导我。帮助我诚实面对自己知道的，也耐心面对仍不清楚的。带领我接受有助于理解的关怀，而不是逼迫我找出隐藏事件的压力。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你区分不想要的反应与自己选择的行动。害怕不等于选择指责或辱骂。如果你的回应伤害了别人，就把这个选择带到神面前，考虑具体的修复。也留意自己何时暂停、求助，或不带攻击地说明需要。背诵经文时，把诗篇56:3作为一个完整的意思来学习，让它成为一天中倚靠神的祷告。日记可以记录一次次微小的转向神，不只是恐惧最强烈的时刻。

最后，求耶稣教导你，以更温柔的方式走过艰难时刻。你可以祷告：主啊，我愿意在日常生活中认识你的同在，也包括那些仍让我不安的地方。帮助我接受支持，实践真理，不向自己要求完美。一个困难的时刻，不会抹去每一步成长。以这个日记问题结束：耶稣，当旧有的恐惧仿佛就

在眼前时，我可以持守关于你爱的什么真理？哪一个实际的回应，可以帮助我以智慧和关怀面对这一刻？

第40天——在祷告中把痛苦记忆带到基督面前
向祂的安慰和真理敞开心门

祷告给我们一个地方，可以带来仍然疼痛的事。你可能清楚记得某段经历，也可能只是知道，人生故事中的某些部分仍然痛苦。耶稣不要求你先有完整的叙述，才可以来到祂面前。今天，从已经知道的，以及它如今怎样影响你的心开始：主啊，这个回忆仍让我感到孤单。这次失望仍在影响我的期待。我需要你的安慰和真理。这样的话就是一个新的开始；你不需要找到更令人印象深刻的祷告方式。

在安静亲近神的时间里，阅读希伯来书4:14–16。经文邀请我们来到“施恩的宝座前”。（希伯来书4:16）恩典意味着，你不是进入一个必须为自己有伤口而辩解的地方。你是借着耶稣来到神面前；祂明白人的软弱，也邀请你接受帮助。你可以祷告：天父，我把那些一直不愿触碰的事带给你。帮助我诚实说出伤痛，不认为受伤会使我成为令你失望的人。让你的接纳成为这个祷告的根基，也让你的话语引导我的领受。

简单说出痛苦，然后问它在你生命中留下了什么意义：耶稣，那件事发生以后，我开始相信自己不重要。你的话语怎样回应这个信念？或者：天父，从那以后，我一直预期被拒绝。如果接受你的爱，今天的回应会有什么改变？在日记里，把感受与信念分开写。这帮助你看见，感受可以交给神，而由经历形成的结论可以被察验。你是在邀请祂关怀、医治你的心，不是在要求自己重新经历每一个细节。

阅读诗篇13篇，让其中的问题帮助你表达自己的疑问。也许你需要说：神啊，我曾渴望有人保护我。我仍为失去的悲伤。我不明白为什么会发生这些事。哀诉可以是关系的表达，因为你正在把忧伤带给祂。求耶稣以怜悯回应你的孤单、愤怒或失望。你不必把伤害称为美好，才能相信神会在你如今的生命中成就美善。祂的关怀能够临到伤害留下的后果，却不因此为错误开脱。

祷告之后，安静停留在经文中。求圣灵赐下理解，并指引智慧的下一步。你不需要找回缺失的细节、构造某个场景，或想象耶稣出现在回忆里。如果有感动浮现，把它当作需要根据神的话语与已知事实来察验的内容，而不是未知事件的证据。如果回想让你觉得危险正在重新发生，就暂停，留意当前的环境。这个祷告的重点，是与基督相交，并让今天的心受到关怀，不是一场必须查明所有事情的调查。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把祷告带进平常生活。伤口是否使你远离善待你的人、说话尖锐，或隐藏需要？把自己选择的回应带到神面前，接受纠正，同时把别人的过错与自己的责任分开。留意自己何时接受了鼓励，或练习了不同的回应。背诵经文时，回到希伯来书4:16的

邀请，选取一小段，在一天中反复思想。在日记里，记录一个你所默想的真理，以及一个能帮助你照着它生活的行动。

最后，求耶稣继续医治，不用眼泪多少或是否立刻轻松来衡量祷告。祂的怜悯不受这次安静时间或这一课的限制。你可以祷告：天父，在我继续成长时，帮助我借着圣经、可靠的关系，以及所需要的照护接受你的爱。教导我常常回到你面前，却不把每一天都变成搜寻过去的过程。以这个日记问题结束：耶稣，我正在把与这段记忆有关的什么感受或信念带给你？什么真理或爱的行动，可以帮助我今天作出不同的回应？

第41天——以怜悯和真理回应谎言
学习按照神对我们的认识生活

一件事过去很久以后，伤口留下的信息可能仍然存在："是我的错。""我已经毁了。""我的声音不重要。"今天，邀请耶稣帮助你分清，实际发生的事，与自己因那件事而相信的结论。痛苦需要怜悯，信念需要察验。神的真理不要求你否认自己的故事，却给你一个新的理解方式，不让另一个人的恶行成为定义你身份的最终权威。

在安静亲近神的时间里，阅读以弗所书2:8–10。保罗先讲恩典，再描述信徒蒙造是为要行的善。"我们原是祂的工作。"（以弗所书2:10）这使我们的目光转向神的作为，不再停留在"我毫无价值"的判决上。你可以祷告：天父，我一直活在某些结论之下，使我隐藏、不停努力证明自己，或干脆放弃。帮助我接受你话语中关于归属于你的真理。让我看见，今天哪个信念需要你的真理。我不愿只是重复宗教用语，却不把自己难以相信的地方真实带给你。

如果那个信息是"是我的错"，就问：责任究竟属于谁？别人选择虐待，责任属于对方；你的恐惧、依赖，或无法阻止，并不会使它成为你的罪。你可以承认自己现在的选择，却不必为别人所选择的行为承担罪责。在日记里写下控告，再写一个谨慎而真实的回应："我受到伤害，但我可以接受关怀，不必把别人的行为当作自己的罪来承认。"你可以祷告：耶稣，让这个区别触及那些仍然习惯内疚的地方。帮助我负责任地生活，却不背负你没有交给我的重担。

如果那个信息是"我已经破碎到无法恢复"，就把绝望带给基督。阅读诗篇147:1–3，留意神对伤心之人的照顾。你现在的挣扎，不是对整个未来的完整预告。"我很难信任别人"，不同于"我永远不会接受到爱"；"我需要帮助"，不同于"我的生命没有价值"。你可以祷告：天父，我看不见前面的每一步，但愿意向你的工作敞开。帮助我认出已经开始的成长，接受支持下一步的关怀，不要求每一种痛苦感受今天都消失。

如果那个信息是"我没有声音"，就思想可以怎样练习真实表达。你可以告诉神自己的需要，请可信赖的人为你祷告，或清楚说明一个界限。你不需要与危险的人对质，才能证明自己的声音重要。阅读以弗所书4:15的上下文，求耶稣教导你以真理和爱说话：主啊，帮助我表达时不带轻

蔑，倾听时也不抹去自己。让新的回应小到可以实际练习：一个诚实的请求，一次尊重的拒绝，或一句你平常会藏在心里的感谢。

进行每日道德省察，也就是DMI时，留意今天哪个信息影响了一个选择。觉得自己没有价值，是否使你拒绝了鼓励？把自己选择的回应带到神面前，在需要的地方领受赦免，并考虑不同的行动。也写下一次真理引导你的时刻。背诵经文时，回到以弗所书2:10，并结合整段关于恩典的教导。让它提醒你，神在你生命中的工作，也包括平常日子里的忠心，不只包括那些感觉强烈、令人激动的时刻。

结束这一周时，感谢耶稣接纳你的痛苦，并继续引领你。七天课程不是完成医治的期限。祷告、圣经、可信赖的关系与专业关怀，可以继续同行。你可以祷告：圣灵，帮助我认出旧有的控告，并用基督的真理回应。教导我以耐心和勇气，实践正在学习的事。以这个日记问题结束：天父，今天我正在把哪个痛苦的信念带进你的真理中？哪一个具体选择，可以帮助我从你的爱出发生活，而不是继续受那个旧有控告支配？

第42天——我们曾经需要父母给予什么
把未被满足的需要带进天父的爱中

每个孩子所需要的，不只是食物、衣服和睡觉的地方。我们需要被欢迎的温暖，害怕时的保护，困惑时的引导，以及学习成长时的鼓励。也许你的父母在某些方面慷慨付出，却有一些需要始终没有得到回应。你可能因此学会不再开口、努力成为有用的人，或表现得比内心实际感受更坚强。今天，把年幼时留下的那份心痛带到神面前。需要爱并不是软弱，承认曾经缺少什么，也不会抹去你对已经领受之事的感恩。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇27:7–14。大卫在同一个祷告中，既表达对神同在的渴望，也提到父母的离弃。“耶和华必收留我。”（诗篇27:10）让这些话引领你亲近那位接纳你的天父。你可以祷告：天父，我一直背负着一些自己不知如何表达的需要。有些日子，我仍在等待有人看见我、保护我、鼓励我。帮助我诚实地把这些渴望带给你。教导我的心接受你的爱，不再以为必须先变得更讨人喜欢，才值得被爱。我的渴望，你也看重。

在祷告中提出一个具体问题：天父，哪一个过去未被满足的需要，仍在影响我今天与人相处的方式？也许因为很少得到鼓励，纠正对你来说就像拒绝；也许因为过去只有取得成绩才能获得认可，你如今总是不肯休息。在日记里，用一个眼前的例子写下这种联系，不必一次解释整个人生。然后问：你的话语怎样帮助我理解这个需要？打开圣经，安静聆听，记录自己所明白的。让经文引导你的结论，不要把每一个一闪而过的念头都当作神的声音。

阅读路加福音15:20–24，留意父亲怎样怜悯回家的儿子。儿子还没有提出靠做工换取雇工身份的计划，父亲就已经拥抱了他。耶稣所讲的故事，让我们看见一种无法靠表现买来的接纳。如果过去的关爱稀少或忽冷忽热，这样的爱可能很难接受。你可以祷告：天父，帮助我不再像讨价还价一样来到你面前，试图换取你心里的一个位置。让耶稣所显明的怜悯，更新我从家庭中学到的爱的模样。我愿意根据你的品格认识你，而不只是透过我的失望来看你。

理解父母的局限，可以为怜悯留出空间，却不会消除他们的选择所造成的影响。他们可能经历过艰难、失落，或从未反思过某些学来的观念。你可以承认这些事实，同时也说："我需要安慰，却没有得到。"把这两方面都带到耶稣面前：主啊，帮助我真实哀伤，不替伤害找借口；也帮助我理解父母，却不假装自己没有受伤。求祂在你里面培养不同的回应：一句鼓励的话、耐心的倾听，或愿意接受别人的善意，而不急着马上偿还。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你留意，过去的缺乏怎样影响今天的选择。你是否要求别人不断保证、隐藏了自己的需要，或努力换取认可？温柔而诚实地承认自己的回应，求恩典帮助你成长。也记下一次你自由表达关爱，或坦然接受关爱的时刻。背诵经文时，回到诗篇27:10，在整篇祷告的背景中领受它的应许。你可以在日记里写下一句简单的信心宣告：天父，我可以把需要带到你面前，也可以在有真理和关怀的关系中，学习接受爱。

最后，求圣灵借着圣经和日常的善意，使天父的爱在你心中越来越真实、越来越熟悉。你不必今天就解决与父母之间的一切，才能开始接受神的关怀。你可以祷告：耶稣，求你来到我学会不敢期待太多的地方，帮助我欢迎生命中的美善。以这个日记问题结束：天父，我曾经需要父母给予、如今仍然渴望的是什么？你正在怎样邀请我接受你的爱，并练习更健康的回应？

第43天——当被留下的经历使我们害怕去爱
当心预期再次失去时，学习信靠基督

当一个重要的人离开，失去可能在心里留下一个痛苦的结论："爱终究会消失，所以我必须随时准备。"这种离开可能涉及分离、遗弃或死亡；它们是不同的经历，却都可能留下伤痛。今天，把你赋予这次离开的意义带到耶稣面前。也许你急切地寻求保证，总是与人保持距离，或认为每一次意见不合都会结束关系。这些预期可能已经十分熟悉，却不必继续支配你今天的每一个选择。

在安静亲近神的时间里，阅读希伯来书13:5–6。在教导知足与倚靠神帮助的经文中，我们听见祂的应许："我总不撇下你。"（希伯来书13:5）这不是保证所有人际关系都不会改变，而是邀请你把最深的盼望建立在神的信实上。你可以祷告：耶稣，我一直害怕，只要抓得不够紧，爱就会离开。求你在这份惧怕中与我相遇。帮助我接受你的同在，不要求另一个人给我只有你才能给予的最终保障。

问神：当别人需要空间、不同意我的看法，或无法立刻回复时，我预期会发生什么？在日记里写下一个最近的例子。把实际发生的事，与恐惧替你编出的故事分开。迟来的回复，可能只是迟来的回复，并不自动意味着拒绝。然后，为结论背后的感受祷告：天父，我觉得自己不重要，也害怕被遗忘。让我看见，你的话语怎样描述你对我的眷顾。在决定如何回应对方之前，先让祷告成为一次真实的交谈。你可以请求安慰，却不必让另一个人负责消除你所有的恐惧。

阅读约翰福音11:32–36，留意耶稣怎样陪伴悲伤的人。祂没有把忧伤当作麻烦，也没有要求人先止住眼泪才肯靠近。把失去带给祂，不必强迫自己解释或淡化它。你可以祷告：主啊，我想念曾经拥有的，也想念我盼望这段关系成为的样子。帮助我为已经失去的哀伤，却不认定未来每一段关系都会以同样方式结束。祂的怜悯让你有空间悲伤，也帮助你学习：过去的失去，不能说明今天每一个人的心意。

惧怕可能推动我们紧抓别人、试探对方是否忠诚，或在对方让我们失望以前先行退开。求耶稣指给你看，有哪一种回应可以由爱与真理来引导。你可以清楚表达需要，而不是反复要求证明；也可以给可信赖的人合理的空间，不用沉默惩罚他们。如果某个人确实不可靠，就认真看待他的行为，不要说服自己忽略事实。信任是在持续可靠的行动中成长的。与基督的关系，可以帮助你真实看待他人，而不把对方是否随时有空，变成衡量自己价值的标准。

进行每日道德省察，也就是DMI时，留意恐惧如何影响了你的行为。你是否未经询问就指责，借威胁把人留在身边，或为了避免受伤而隐藏关爱？承认属于自己的过错，并考虑一个简单的修复行动。也记下一次你停下来祷告，并选择了更诚实回应的时刻。背诵经文时，回到希伯来书13:5的应许，并连同第6节关于神帮助的确据一起阅读。让日记既记录孤单，也记录忠实关怀的证据，不让恐惧写下全部故事。

最后，求圣灵加深你对基督信实的信靠。你可以祷告：天父，教导我去爱，却不试图控制每一个结果。帮助我认出可靠的人，诚实表达，并保持愿意接受关怀的心。我把那颗仍然预期被留下的心交给你。以这个日记问题结束：耶稣，我在什么时候最害怕被离弃？今天，如果回应是建立在你的信实上，而不是建立在恐惧上，会有什么不同？

第44天——人在家中，内心却无人看见
接受我们的感受与问题曾经需要的关怀

一个家庭可以忙着履行各种责任，却很少留意孩子的内心世界。饭菜可能按时预备，工作可能认真完成，生活需要也可能得到满足，但悲伤、害怕、喜悦或疑问，却没有多少表达的空间。你可能学会了：“容易照顾的孩子，就是不需要太多关注的孩子。”今天，把那份安静的孤单带给耶稣。渴望被认识，并不是不知感恩。耶稣欢迎那个藏在责任背后的真实的你，也愿意聆听那些一直找不到地方说出口的问题。你可以感激家人的牺牲，同时承认自己的心也需要有人倾听和回应。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇139:1–6。诗篇一开始就宣告：“你已经鉴察我，认识我。”（诗篇139:1）神认识的，不只是你的职责，或你在人前表现出来的样子。祂知道那些难以表达的思想，也知道你学会压低的感受。你可以祷告：天父，我已经习惯说自己没事。帮助我今天诚实地与你说话。我因为认定没有人愿意听，已经不再留意心里的哪些事？求你用我一直需要的温柔关注来与我相遇。

打开日记，完成一个简单的句子：“今天我的感受是……”然后再写：“我需要带到神面前的是……”你不必把感受解释得十分完整。也许你失望、孤单、松了一口气，或感到不确定。说出感受，不是让它成为决定行为的最高权威，而是帮助你把真实的自己带进祷告。问耶稣：什么真理可以帮助我智慧地回应这份感受？再次阅读经文，思想被神认识这件事，如何改变“我的内心并不重要”这个信念。

在马可福音10:46–52中，当别人试图使巴底买安静下来时，耶稣却为他停下脚步。祂提出问题，给他表达需要的空间。祷告时，留意这份邀请：主啊，我有时以为，寻求关怀会给别人添麻烦，或打断更重要的事情。帮助我学习，需要可以被说出来，不必带着羞耻。耶稣的关注，不保证每一个人都会有好的回应，却显明了祂的心。让祂的榜样教导你表达自己的需要，也教导你在别人开口时认真倾听。

如果感受过去很少受到欢迎，你现在可能也会忽略自己的情绪，或急着替别人寻找解决办法。求圣灵培养一个不同的习惯。今天与人交谈时，先听，不急着纠正。在祷告中，也让自己停留在一句真实的话上，认真承认它：天父，当没有人问我过得怎样时，我很难过。我需要你的安慰，也需要学习接受关怀。你可以向一个可信赖的人提出清楚而简单的请求：“你能先听我说几分钟，再给建议吗？”

每日道德省察，也就是DMI，可以同时关注责任与关系。你是否轻看了别人的担忧，假装同意，或期待对方猜出你的需要？在适当的地方求赦免，并练习更诚实的回应。也记下你认真倾听、尊重地表达感受，或允许别人照顾你的时刻。背诵经文时，回到诗篇139:1的开头，让它在一天中提醒你：神认识你，不只因为你有用。你的日记可以成为与祂交谈的地方，而不只是记录完成了多少任务。

最后，感谢耶稣愿意听见那些你过去觉得无法说出的话。求祂医治“需要安慰就代表软弱”的信念。你可以祷告：天父，教导我认识自己的心，却不把每一种感受都当作命令；也教导我接受爱，不因自己是一个有需要的人而感到抱歉。以这个日记问题结束：主啊，我学会隐藏了什么感受或需要？我可以怎样诚实地把它带给你，并在可信赖的关系中智慧地表达？

第45天——当被需要成为我们获得归属的方式
因着被爱而服事，不再靠服事换取爱

帮助别人可以是爱的表达，也可能成为我们确保自己有一席之地的方法。也许当所有人都依靠你时，你觉得自己有价值；当他们不再需要你时，你就不安。你明明疲惫仍然答应，承担本属于别人的责任，或在别人不接受帮助时感到被拒绝。忙碌背后，可能藏着一个无声的交易："只要我一直有用，他们就会继续爱我。"今天，邀请耶稣进入这个交易。祂并不轻看你的慷慨，而是愿意使它脱离一种恐惧：仿佛只要停止工作，你的价值也会消失。

在安静亲近神的时间里，阅读路加福音10:38–42。马大接待耶稣，后来却因忙着预备而分心、烦乱。耶稣说："马大，马大。"（路加福音10:41）祂先亲自呼唤她，再引导她重新专注。这段经文没有否定接待客人或忠心工作，而是邀请我们思想：当服事挤走了从祂领受的时间，会发生什么？你可以祷告：耶稣，求你把我的注意力重新带回你身上。我不停证明自己有用，究竟想换取什么？在急着展示自己能做多少之前，帮助我先接受你的爱。你已经接纳了我。

在日记里，描述最近一次你答应别人时，心里却带着怨气、惧怕或未说出口的期待。你以为拒绝以后会发生什么？也许你想象自己会被遗忘、批评或取代。把这个信念带给天父：主啊，我害怕，如果不能解决别人的问题，他们就不会要我。你的话语怎样说明我在你里面的归属？阅读以弗所书2:8–10，再次留意，恩典在神为我们预备的善行之前。服事可以从领受爱中生长出来，不必成为我们希望用来购买爱的代价。

加拉太书6:2–5既教导彼此担当重担，也谈到个人责任。把两项教导放在一起阅读。爱可以帮助别人度过艰难，却不必接管每一个决定，或替对方挡住所有后果。为眼前的责任向神求智慧：这是该由我承担的、需要共同分担的，还是应该由对方处理的？你可以表达怜悯，却不必成为另一个人维持整个人生稳定的唯一来源。耶稣是你生命的主，也是他们生命的主；忠心关怀不要求你占据祂的位置。

今天练习一个诚实的回应。你可以说："这部分我可以帮忙，但整件事我无法承担。"也可以说："我需要先祷告和考虑，再给你答复。"让言语温和而清楚，不必长篇辩护，证明自己有权设立限度。你可以祷告：天父，当别人失望时，教导我仍然保持爱心。帮助我分辨，哪些是真正应该履行的承诺，哪些只是因为害怕被拒绝而接受的要求。如果承诺已经超过所能付出的，就负责任地说明，而不是消失不见，或默默积累怨恨。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你察验帮助别人时内心的动机。你是自由地给予，试图控制结果，还是期待别人表达你从未说明的感谢？接受纠正，却不要因此把慷慨的心看成可耻。也留意自己何时接受帮助、休息，或允许别人承担责任。背诵经文时，选取以弗所书2:8的一小段，并结合上下文默想，让它带你回到恩典。在日记里，记录一次你经历归属，却不是因为完成了任务或拯救了谁。

最后，把所爱的人交托在神的关怀中。你可以祷告：耶稣，帮助我以敞开的心和诚实的限度服事。医治那个把"被需要"当作"被爱证明"的地方。教导我接受，也教导我给予；把我无法解决的交

托给你。以这个日记问题结束：天父，我在哪些地方用帮助别人来确保自己被爱，或避免被拒绝？今天，一个建立在你恩典里的、慷慨而真实的回应会是什么？

第46天——理解我们靠近与疏远的模式
学习更自由地给予爱与接受爱

人们会学到不同的亲近方式。有些人在不确定时迅速靠近别人，希望得到保证，好平息内心的惧怕；有些人则向后退，只肯依靠自己。还有些人渴望连接，却在亲近真的出现时感到不安。你可能在不同关系中认出不止一种回应。今天，把熟悉的模式带给耶稣，不要让它变成定义整个人的标签。学来的回应可以帮助解释挣扎，同时仍为成长、选择和恩典持续的工作留出空间。

“依恋”这个词，用来描述我们寻求连接，以及在不确定能否得到亲近时的回应方式。这些概念可以提供反思的语言，却不是神赋予我们的身份，也不是圣经直接教导的分类。我们的根基，仍然是祂的品格和祂对爱的呼召。在安静亲近神的时间里，阅读约翰一书4:7–19。“神先爱我们。”（约翰一书4:19）这使我们看见，在我们的回应以前，神已经主动施爱。你可以祷告：天父，耐心帮助我认识自己怎样接近别人。让你信实的爱开始改变那些使我害怕或疏远的预期。

向神提出一个具体问题：当我渴望亲近，却不能确定会不会得到回应时，我通常怎样做？在日记里，描述最近的一次互动。也许你反复问同一个问题，隐藏了失望，或决定不再需要任何人。然后说出背后的渴望：“我想得到保证。”“我需要被倾听。”“我害怕被控制。”在判断这些事情说明对方怎样之前，先把渴望带进祷告：耶稣，帮助我分辨眼前真实的问题与过去形成的预期，指引我作出尊重彼此的真实回应。

阅读约翰福音15:9–12，留意耶稣怎样把住在祂的爱里与彼此相爱联系起来。住在祂里面，不只是思考关系，而是在实际相处时学习回到祂的话语。当焦虑升起，先停下来祷告，再决定是否发出指责；当退开似乎更容易，试着说一句诚实的话，而不是直接消失。这些小选择不会强迫别人作出好的回应，却让你可以正直地实践爱，同时认真观察对方的行为实际表明了什么。

更自由的关系容得下亲近，也容得下差异。你可以关心一个人，却不必事事同意；你可以承担自己的责任，却不等于抛弃对方。当言语与行动长期保持一致，信任就有了成长的基础。你可以祷告：天父，教导我从实际的选择中认识忠实，不只凭强烈的感觉或承诺判断。也帮助我用同样的稳定对待别人。如果有人反复伤害你，分辨后的选择可能是保持距离；学习接受爱，不代表让每个人都以同样程度进入你的生活。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你认出模式，却不把它当作借口。惧怕是否使你试图控制？不舒服是否使你拒绝必要的沟通？为自己选择的行为承担责任，并考虑修复。也记录成长：你直接提出了问题，没有把倾听中的不同意见当作拒绝，或暂停之后重新回到对话。背诵经文

时，回到约翰一书4:19的短句，并阅读完整经节。在日记里加入这个问题：接受神的爱，会怎样改变我明天面对这场对话的方式？

最后，邀请圣灵在过去被旧预期支配的地方建立稳固。你可以祷告：耶稣，我愿意认识一种自由：爱人而不紧抓，保留空间而不关闭自己的心。帮助我欢迎可信赖的关怀，也使我的回应更加可靠。以这个日记问题结束：天父，我认出了自己哪些靠近或疏远别人的模式？哪一个小小的操练，可以帮助我从你的爱出发与人相处，而不是从惧怕出发？

第47天——在基督里练习更健康的关系
让真实、彼此关怀与忠实成为具体行动

医治会在平常的对话中显出来。我们说真话，却不攻击；认真听，却不立刻自我辩护；即使没有人称赞，也履行承诺。我们也学习求助，不再用完全独立来证明坚强。这些选择起初可能并不熟悉。今天，邀请耶稣进入一段实际的关系，不必一次改善所有关系。求祂帮助你实践一种尊重双方、借着持续行动而成长的爱，而不只停留在美好的意愿上。

在安静亲近神的时间里，阅读以弗所书4:14–16。保罗描述在基督里的成长，以及祂身体中彼此相连的生活，其中包括“用爱心说诚实话”。（以弗所书4:15）真实与爱应当同行。没有关怀的真话，可能变成武器；缺少诚实的感情，也可能让关系充满混乱。你可以祷告：耶稣，求你引导今天的话语。帮助我清楚表达自己知道的、感受到的和需要的，不假装知道别人的内心。教导我聆听对方的经历，也说明自己的经历。愿这场对话成为活出你品格的地方。

在日记里，为眼前的一个问题预备一句诚实的话。描述情况、影响，并提出请求：“计划临时改变却没有通知时，我很难安排一天的事情。如果可以，我们能不能早一点沟通？”这与指责对方从来不在乎你不同。问神：哪些是我应当表达的？哪些又是旧伤使我额外加上去的？你可以直接表达，却不要求对方必须同意。如果关系中存在恐吓或虐待，应寻求了解情况的支持，不要以为只要措辞更清楚，对质就会安全。

合宜的界限，有助于说明你能够给予什么，以及你会怎样行动。你可以说：“我愿意讨论这件事，等我们能够不互相辱骂时，我会回来继续谈。”界限不是控制别人感受的方法，而是诚实说明自己如何参与。你可以祷告：天父，帮助我的言语有恩慈，行动有一致性。需要说“不”时，保守我不怀怨恨；需要说“是”时，帮助我履行承诺。当承诺与行为相符，爱就更容易被理解。

阅读哥林多前书12:21–26，留意在基督的身体里，接受与付出同样重要。没有一个肢体被要求独自供应一切。考虑一个可以向可靠的人表达的需要：祷告、实际帮助、陪伴，或智慧的建议。问耶稣：为什么有时接受比给予更难？我是否把依靠别人误认为软弱，或认为接受帮助就等于欠下无法偿还的人情？让祂的话语邀请你进入彼此关怀。接受帮助不会降低你的价值，感恩也不要求你把无限的介入权或控制权交给另一个人。

每日道德省察，也就是DMI，可以回顾一次实际互动。你是否诚实说话、认真倾听、尊重界限，并履行了承诺？如果打断别人或语气严厉，就为具体的事情道歉，不要求对方立刻反过来安慰你。留意别人忠实回应的时刻，让这些实际证据逐渐帮助你建立信任。背诵经文时，回到以弗所书4:15，并把它放在关于成长的整段教导中。在日记里写下一项明天可以继续练习的行动。当你持续与基督同行，微小的诚实与关怀可以成为新的生活方式。

最后，把自己的责任与对方的自由都交托给神。你可以祷告：圣灵，帮助我在属于自己的事上忠心，不试图掌控每一个回应。教导我接受关怀、表达善意，并为真理留出空间。以这个日记问题结束：耶稣，你正在邀请我更诚实地面对哪一段关系？今天，我可以具体练习哪一个倾听、清楚沟通、彼此关怀或忠实守信的行动？

第48天——把对父母的悲伤、愤怒与苦毒带到神面前
尊重真相，同时向饶恕敞开心门

你可能爱父母，却仍为这段关系悲伤；你可能理解他们的艰难，却仍对发生过的事感到愤怒。今天，把心里尚未说完的话带到神面前。其中可能有感情、感谢、渴望、失望，或一个等待多年的问题。让天父在真实的地方与你相遇。迈向饶恕，始于诚实承认伤口，而不是假装从来没有什么需要饶恕。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇13篇。诗人直接把疑问与忧伤带到神面前：“耶和华啊……要到几时呢？”（诗篇13:1）哀诉让痛苦在与神的关系中有了表达的位置。你可以祷告：天父，我曾渴望鼓励、保护或温柔，如今仍感受到那份缺少。我为不该发生的事愤怒，也为从未得到的事悲伤。帮助我说真话，不躲在宗教用语后面。你可以在日记里把这段祷告写成一封给神的信，允许爱与悲伤同时出现，不强迫其中一种取消另一种。

阅读以弗所书4:26–32，留意愤怒与伤人的行为之间的区别。愤怒可以提醒我们，有些事情很重要；但我们也可能在愤怒中不断培养轻蔑，或计划报复。问耶稣：我的愤怒正在告诉我，哪里受伤了？我又选择怎样处理它？每日道德省察，也就是DMI，可以指出你是否用残酷的话或惩罚表达怨恨，同时不把最初所受的伤害算作你的错。承认自己伤人的选择，让承担责任成为改变的入口，而不是另一个厌恶自己的理由。

当伤害变成我们反复讲述、用来定义某个人与自己未来的故事时，苦毒可能逐渐扎根。放下苦毒，不等于宣告错误是可以接受的。阅读罗马书12:17–21，把报复的愿望带到神面前。你可以祷告：主啊，我愿你看见发生的一切，并按公义判断。帮助我放下这个要求：仿佛只有让对方受苦，我的人生才能继续。引导我寻求真实与合宜的责任追究，却不让报复掌管我的心。饶恕可以与正当的保护和责任追究同时存在。

孝敬父母，不要求否认伤害、容忍虐待，或让不安全的人重新获得接近你的机会。孝敬可以包括诚实说话、不以残忍回应残忍，以及在智慧的限度内提供适当照顾。关系的和好也需要真实、承担责任和行为改变，不能只靠你一个人的努力完成。问天父，在你的处境中，忠心应当是什么样子。如果父母已经离世，或始终不愿承认伤害，你仍然可以把悲伤带给祂。你可能永远收不到的那句道歉，不必成为成长唯一的入口。

背诵经文时，从以弗所书4:32选择一小段，并结合本周关于恩典的教导阅读。饶恕不是一场表演，用来证明你已经不再痛苦。它可能包括一次次带着悲伤回到神面前，同时重新选择不寻求报复。在日记里，分清自己正在交托什么，以及什么仍然需要处理。你可以放下控制对方回应的要求，同时保留必要的界限。你可以祷告：耶稣，软化苦毒使之坚硬的地方，坚固惧怕使之沉默的地方。教导我行在真理中，保持一颗向你的爱敞开的心。

结束这一周时，为每一个诚实的脚步感谢神，也包括终于承认那些过去一直轻看的痛苦。求圣灵预备你的心，继续学习饶恕与哀伤，不催促它们必须赶快完成。以这个日记问题结束：天父，我对父母的哪些悲伤或愤怒，需要在你面前被听见？在保持智慧界限、尊重你所赐生命的同时，今天迈向放下苦毒的一个真实步骤会是什么？

第49天——承认所发生的事，以及那些缺失的关爱

把真实带到耶稣面前，开始学习饶恕

饶恕，是从承认确实有需要饶恕的伤害开始的。今天，你不需要先把伤口说得轻一些，才将它带到耶稣面前。你可以告诉祂实际发生了什么，也可以告诉祂原本应该发生什么。本来应该有人保护你。爱里本来应该有温柔。你的声音本来应该被重视。承认这些失落，能帮助你的心表达一直背负的重担。开始这一周时，求主引导你走向饶恕，也照顾过程中浮现的哀伤。你可以放下报复的要求，同时仍为被夺去的事物悲伤。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇62:5–8。留意其中信靠神、向祂敞开心的邀请：“在祂面前倾心吐意”（诗篇62:8）。神并没有要求你只带来那些听起来像是已经饶恕的感受。把失望、愤怒、渴望，以及可能同时存在的爱，都带到祂面前。你可以祷告：天父，祢知道那个我难以说清的故事。帮助我在祢面前诚实表达。耶稣，在我独自承受伤痛的地方与我相遇。我愿意开始饶恕，也需要祢怜悯我所失去的一切。

打开日记，完成两句话：“当时发生的是……”和“那时我需要的是……”。也许你受到严厉的责骂，而你需要的是鼓励；也许你被独自留下，而你需要的是稳定的照顾。既写下事情本身，也写下它对你的心意味着什么。然后问：主啊，我一直不敢承认什么，因为我以为说出来就是不尊重某个

人？感谢一个人的牺牲，并不会抹去他所造成的伤害。你的故事可以同时包含这两方面。你不需要先把自己的痛苦与别人比较，才有资格得到神的关注。

阅读以弗所书4:31–32，在神借着基督赦免我们的恩典中，思想饶恕的邀请。让这段经文带你亲近祂，而不是催促你赶快说出一句自认为应该说的话。耶稣，祢已经向我施怜悯。帮助我饶恕，却不假装这件事无关紧要。我把这个人所做的恶摆在祢面前。带领我离开报复，教导我现在怎样以爱和智慧回应。饶恕并不使对方的行为变得可以接受，而是把审判交托给神，开始放下非要让对方受苦的要求。

当你承认伤口，哀伤可能变得更加清晰。你也许发现，自己正在为多年未曾得到的鼓励、充满恐惧的童年，或一段始终没有成为所盼望模样的关系悲伤。把这个发现带到天父面前：这是我曾经渴望的，也是我如今仍然想念的。求祢在这里安慰我。饶恕与哀伤可以同行。你可能在放下报复之后，为失去的事物流泪；也可能在诚实哀伤的过程中，发现自己更加愿意饶恕。这两种回应，不需要彼此抵消。

进行每日道德回顾，也就是DMR时，要分清别人选择造成的伤害，与自己今天的回应。对方的恶行属于对方。你的回顾关注的是你怎样回应：是否说了残酷的话，是否用疏远来惩罚别人，或是否向诚实迈出了忠心的一步。承认属于自己的过错，却不要为遭受伤害承担罪责。也要留意恩典：你选择祷告，而没有反复想着报复；你承认了悲伤，或接受了善意。让日记既记录责任，也记录你的心仍然需要的照顾。

背诵经文时，把诗篇62:8的邀请带进这一天。痛苦浮现时，把它化成一句简短的交谈：天父，这就是我里面正在发生的事。帮助我把它带到祢面前。你可以求圣灵借着圣经，让你看见怨恨在哪里影响了今天的选择，也让你认识哪里有哀伤需要怜悯。你不必今天就找出所有失落。从一份真实的重担开始，真诚地转向祂的眷顾。学习接受爱，也是这段旅程的一部分。

结束时这样祷告：耶稣，我把伤害与缺失、实际发生的事，以及始终未曾得到的关爱，都带到祢面前。帮助我饶恕而不隐藏真相，哀伤而不忘记祢的同在。教我把审判交给祢，同时领受今天所需要的照顾。即使还不清楚前面的路，我仍把愿意开始的心献给祢。让这份祷告成为日记最后的问题：天父，我愿意承认哪一份伤害和未被满足的需要？我可以怎样开始把这个人，以及这份失落，一同交托给祢？

第50天——饶恕意味着什么，以及饶恕并不要求什么

把公义交托给神，同时行在真理中

你也许害怕，饶恕会抹去自己故事中的真相。如果我饶恕，是否就代表伤害是可以接受的？我是否必须假装什么都没有发生，或允许对方再次伤害我？今天，把这些问题带到耶稣面前。饶恕可

以承认伤害的全部分量，同时把个人的报复交给神。它并不宣告伤害者无罪，不免除对方的责任，也不要求立刻恢复亲近。你是在邀请主引导自己的回应，使别人的罪不再继续支配你的选择。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书12:17–21。保罗呼召信徒离开报复，并写道：“不要自己伸冤”（罗马书12:19）。阅读整段经文，也留意其中教导我们尽自己所能与人和睦的部分。你可以祷告：天父，我渴望公义，也曾以为必须亲自让某个人付出代价。帮助我把审判交给祢。教我寻求正直，却不让报复成为生命的目标。求祢触摸我想要反击的念头之下，那份真实的伤痛。

结合上下文阅读以弗所书4:32。神在基督里赦免我们，成为我们学习饶恕别人的根基。在试图单靠努力作出回应之前，先亲近耶稣。主啊，提醒我曾经领受的怜悯。让祢的恩典进入那些我仍紧抓着别人所欠我的地方。帮助我放下报复的权利。饶恕不需要先把伤口说成无关紧要。我们所饶恕的，是真实的过犯；我们也仍然可以诚实述说它。

在日记中，描述直到现在，你一直怎样理解饶恕。你是否认为饶恕就是沉默、遗忘、重新联系，或把所有责任都揽到自己身上？把每一种看法带到主面前。你可以问：耶稣，哪些期待让我觉得，饶恕就等于放弃自己？求祢借着话语，使我明白怜悯与真理怎样同行。放下报复，可以与举报恶行、寻求保护，以及让人承担适当后果同时存在。饶恕并不要求你向那些有责任处理伤害的人隐瞒事实。

当我们不再试图强迫某个人修复过去，哀伤常常会变得更加清楚。我们可能面对一个痛苦的现实：所渴望的道歉、温柔或认可，至今仍未到来。告诉天父，这对你意味着什么。主啊，我希望他们能够理解。我希望他们在乎到愿意把事情做对。我为这样的缺失悲伤。求祢在这里与我相遇。你的祷告可以放下惩罚的要求，同时仍承认一份合理的渴望。你曾经需要爱、诚实和保护，这并没有错。

每日道德回顾，也就是DMR，可以帮助你把这些真理落实在生活中。问问自己，今天说的话是为了表达事实，还是为了让对方受伤？所设立的界限是为了保护，还是变成了惩罚的方式？把真实的动机带到神面前，但不要认为每一个坚定的决定都是没有爱。你可能需要为残酷的回应认罪，同时仍保留必要的界限。在日记中记录一个顺服的行动：放弃报复、寻求有智慧的帮助，或不夸大对方过错地陈述事实。

背诵经文时，一句一句学习罗马书12:19。当以伤还伤的冲动出现，就祷告：天父，公义属于祢。求祢让我看见，现在我的责任是什么。求圣灵赐智慧，使你分清饶恕、信任与和好。饶恕可以从你与神的关系中开始；和好涉及不止一个人的回应；信任则通过值得信赖的行动逐渐建立。你可以为一个人的悔改与益处祷告，同时与伤害性的行为保持距离。

结束时这样祷告：耶稣，帮助我以一个被祢的爱托住之人的身份去饶恕。我放下个人报复的要求，求祢引导公义、责任的承担，以及我接下来的行动。安慰我里面仍然渴望得到那个人本应给

予的关爱的部分。教我诚实哀伤、智慧生活，而不把重新允许对方接近自己，当作饶恕的证明。我把过犯与受伤的心，一同摆在祢面前。最后，在日记中回应这个问题：主啊，祢正在邀请我放下什么？又有什么真实的责任或保护自己的界限，仍然需要保留？

第51天——把愿意与抗拒一同带到神面前

让耶稣在我们难以饶恕的地方与我们相遇

有时，最诚实的开始是：主啊，我知道祢呼召我饶恕，但我不愿意。也许饶恕让你觉得不公平；也许你害怕，一旦放下愤怒，错误就再也得不到回应。你甚至可能心生怨恨：明明是别人造成的伤害，为什么还要我继续付出？把这份抗拒带进你与耶稣的关系里。祂不需要一个修饰过的答案，才愿意真实地与你相遇。今天，愿意可以从一个请求开始：帮助我变得愿意。求祢触摸我心里渴望自由的部分，也照顾那个害怕放手的部分。

在安静亲近神的时间里，阅读马可福音9:14–27。这段经文讲述一位父亲为儿子向耶稣恳求。他诚实的回应，为我们把挣扎中的信心带到主面前提供了话语："我信；求祢帮助我的不信"（马可福音9:24）。让这份诚实引导你的祷告，而不要把经文当成一种公式。耶稣，我相信祢的道路是美好的，但我仍难以把这个伤口交给祢。在我不够愿意的地方帮助我。我愿意跟随祢，却需要祢的力量才能迈出下一步。

打开日记，完成这句话："如果我饶恕，我害怕……"。也许你害怕失去唯一能够证明这份伤害确实重要的东西；也许你担心对方逃避责任，或自己的哀伤被忽略。把每个担忧具体地告诉神。天父，如果我不再用这种方式背负它，我害怕再也没有人记得发生过什么。帮助我相信祢看见一切。让我分清，哪些惧怕来自对饶恕的误解，哪些现实问题需要智慧地处理。让书写成为祷告，而不是一场必须争赢的辩论。

阅读腓立比书2:12–13，留意神在祂子民里面的工作，包括立志与行事。求圣灵不仅改变你的行动，也在你的意愿中工作。主啊，求祢软化被怨恨变硬的地方，却不让真相被掩盖。帮助我停止滋养想伤害这个人的念头。教我从祢领受安慰，而不是继续期待报复能够安慰我。你可以从一个选择开始：不再反复想象报复的场面，不发送残酷的信息，或不把别人的失败当作羞辱他的机会。

当你更清楚地认识自己的抗拒，哀伤可能从它下面浮现。愤怒也许一直守着某个渴望：一个没有离开的父亲、一个愿意安慰的母亲，或一个忠诚的配偶。你可以告诉耶稣：这是我曾经想要的，也是放手如此痛苦的原因。求祢照顾这个渴望。为缺失的爱哀伤，并不会削弱你的饶恕，反而帮助你把整份重担带到神面前。你可能需要多次回到同一份失落，更深认识它的意义，同时继续选择不去报复。

进行每日道德回顾，也就是DMR时，要分清痛苦的感受与伤害性的选择。愤怒出现，并不自动代表你拒绝了饶恕。要省察的是，你怎样回应这份愤怒。你是否祷告、诚实表达、寻求劝导，还是选择报复？需要的时候，为不友善的选择认罪；也为任何走向怜悯的回应感谢神。你的日记可以记录一个微小的愿意：今天，我选择求祢帮助，而不是断定自己永远不会饶恕。这样诚实的祷告，可以成为继续前行的起点。

背诵经文时，选择腓立比书2:13的一小部分，同时记住整节经文。让它提醒你依靠神的工作，而不是强迫自己拥有尚未具备的力量。你可以祷告：圣灵，帮助我愿意选择那些使我更亲近基督的事。安静思想经文时，考虑一个符合其教导的实际回应。停止寻求报复，并不要求你先产生亲切的感情，也不要求你承诺重新联系。先从眼前真正需要的顺服开始。

结束时这样祷告：天父，我把自己的愿意与抗拒都带给祢。耶稣，我渴望祢所赐的自由，但里面仍有一部分想让别人尝尝我受过的痛。赦免我选择残酷的地方，安慰我愤怒之下的悲伤。帮助我把这个人交在祢的审判与怜悯之中。教我在祢面前哀伤，也学习从心里饶恕。迈出下一步时，求祢与我同行。最后，在日记中回应这个问题：主啊，我害怕饶恕会让我付出什么？今天，我可以把哪一个诚实而愿意的行动带到祢面前？

第52天——为我们曾经需要的爱与保护哀伤

在缺失之处领受天父的眷顾

有些失落没有一个明确的日期，也没有公开的告别。你可能正在为很少听见的鼓励、原本应该拥有的安全，或害怕时始终没有得到的安慰悲伤。这些缺失有时很难被说清，因为周围的生活仍然照常继续。今天，把它们带到天父面前。你需要温柔、保护、引导和归属，这并没有错。当你饶恕那些辜负你的人时，也允许自己为他们的选择或局限所造成的损失哀伤。放下报复，并不要求你把失落说得微不足道。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇27:7–14。聆听诗人寻求神的面，并祈求祂的眷顾。“耶和华必收留我”（诗篇27:10）。阅读完整经文，让神接纳人的应许引导你的祷告。天父，我曾经需要爱，却不知道怎样开口。我需要有人注意到我的害怕，帮助我不再那么孤单。求祢在这个渴望中与我相遇。教我认识，被祢接纳是什么意思，也帮助我欢迎祢借着别人给予的可靠关爱。

在日记里，写下一项曾经没有得到满足的需要。尽量具体，使它成为个人的祷告：当我受到欺负时，我需要有人保护我。我需要不以成就为条件的爱。我需要有犯错的空间，而不必因此失去关爱。然后告诉神，这份缺失如今怎样影响你。也许你难以开口寻求安慰，或总认为自己的需要会给人添麻烦。你可以问：耶稣，这份失落怎样影响了我亲近祢的方式？愿祢的话语教导我，什么都可以诚实带进我们之间的关系。

你的家人也可能曾经勤劳工作、忍受艰难，或为你作出真实的牺牲。你可以尊重这些付出，同时为缺失的部分哀伤。一个事实不会抹去另一个事实。你可以祷告：天父，感谢祢让我领受过的美好。帮助我承认痛苦，而不因为说出来就觉得自己不忠或不孝。理解一个人的局限，可以带来怜悯，却不会使你的需要消失。你可以饶恕父母，同时仍然说：我曾经需要温柔。你可以感激物质上的供应，也为情感上的疏离悲伤。

阅读约翰福音11:32–36，留意耶稣怎样在人的哀伤中与他们相遇。祂知道自己将要做什么，却仍然进入他们的悲痛。让祂的怜悯邀请你继续诚实。耶稣，我把曾经盼望的生活，以及曾经渴望的照顾带给祢。我不能让那些岁月重新发生。求祢在我为它们哀伤时陪伴我。祢的同在，在这里很重要。也许眼泪会流下来，也许悲伤是安静的。这些回应都不需要成为一种表现。哀伤可以通过简单的祷告、一句写下的话，或在祂面前的安静来表达。

进行每日道德回顾，也就是DMR时，思想那些未被满足的需要，怎样影响了今天的关系。你是否没有开口，却期待别人自然明白？你是否因为觉得请求太冒险，就先退缩了？带着温柔与责任，把这些选择交给神。你可以练习清楚表达一个现在的需要：我很需要你的鼓励，或，我需要一点时间与你谈谈。别人无法重新创造你的童年，但健康的关系能够在今天给予真实的关爱。把这份关爱记下来，而不要求它抹去过去的失落。

背诵经文时，结合上下文学习诗篇27:10。当旧有的渴望再次出现，把这节经文当作寻求天父的邀请。如果哀伤使你再次对正在饶恕的人感到愤怒，就把这两方面都告诉神。天父，这件事仍然很痛，我也再次把审判交托给祢。帮助我领受安慰，而不重新走向报复。悲伤回来，并不能证明饶恕失败了。你可能正在认识失落的另一个部分，而这个部分也可以被带进同一份信靠的关系中。

结束时这样祷告：天父，我为那些本来应该拥有的爱与保护哀伤。帮助我饶恕辜负我的人，同时尊重自己真实的需要。耶稣，在我感到被遗忘的地方，用怜悯与我相遇。打开我的心，领受今天能够得到的关爱，却不要求它取代每一份失落。教我把爱当作礼物接受，而不是努力证明自己不需要爱也能活下去。让这个问题成为日记的结尾：天父，我正在为哪一项未被满足的需要哀伤？今天，我怎样把这份渴望带给祢，同时接受一份值得信任的关爱？

第53天——哀歌：把悲伤、愤怒与疑问带到神面前

心痛的时候，仍然留在与祂的关系里

你不需要在信心与诚实的呼喊之间作选择。圣经给了我们表达尚未得到舒缓的悲伤、面对不公的愤怒，以及仍然没有答案的问题的话语。哀歌把这些带进我们与神的关系。今天，你可以告诉祂，某件事确实是错的，而且它的影响仍然令人痛苦。饶恕并不要求你用愉快的语气讲述自己的故事。当你把报复交给主，也可以求祂聆听你的哀伤，按公义行事。你的痛苦，在这场交谈中有它的位置。

在安静亲近神的时间里，从头到尾阅读诗篇13篇。留意开头的问题：“耶和华啊，要到几时呢？”（诗篇13:1），以及诗篇后来怎样转向信靠的宣告。不要为了赶到最后几句，就匆匆跳过那些疑问。你可以祷告：天父，这就是我觉得仍未得到回应的地方。这是我一直等待、一直不明白的部分。帮助我把悲伤带给祢，而不是以为必须藏起来，才算忠心。让这篇诗教导你：信靠可以从困苦中发声，不必等到痛苦消失之后。

打开日记，用自己的话写一段简短的哀歌。先亲自向神呼求，再说出哪里疼痛，祈求所需要的帮助，并表达你此刻能够诚实献上的信靠。天父，我因当时没有人保护我而愤怒，也为这件事让我付出的代价悲伤。求祢帮助我认识祢的眷顾，指引我今天怎样生活。我带着现在所拥有的信心转向祢。你的祷告不需要优美的辞藻，而需要让真实的内心有被表达的空间。

对恶行感到愤怒，可能提醒我们，有珍贵的东西受到了侵犯。把这份愤怒带到耶稣面前，求祂引导你怎样使用它。主啊，帮助我说出真相，却不变得残酷。让我看见，哪里需要智慧的行动，哪里却是我在滋养报复。把以弗所书4:26–27与这篇诗一起阅读。让圣经帮助你认真看待自己的回应，却不把每一种痛苦的情绪都当作悖逆。你可以求神施行公义，同时拒绝把使别人受苦当作自己的使命。

有些问题，是直接向神提出的：祢当时在哪里？为什么没有人来？为什么这份悲伤持续了这么久？带着敬重与诚实，把这些问题告诉祂。耶稣，我不明白，也需要祢帮助我信靠祢的心。寻求祢的时候，求祢使我仍然亲近祢。你不需要为伤害编造一个解释，也不需要把恶说成好，才能信靠神。回到圣经所启示的基督的怜悯，以及祂对邪恶的反对。即使原因仍然超出你的理解，也让祂的品格引导你的祷告。

进行每日道德回顾，也就是DMR时，留意悲伤在哪里变成了对神的沉默，或对别人的苛刻。把这份回应带到光中，却不要因为自己正在哀伤而定罪自己。如果说了不公正的话，就承认并考虑怎样弥补；如果你选择向神说实话，而没有退缩，就承认这是一次靠近祂的回应。你的日记可以同时容纳哀歌，以及对一份小小怜悯的感谢：有人聆听了，你得到了休息，或一节经文帮助你说出痛苦。感恩可以陪伴哀伤，而不让哀伤失去声音。

背诵经文时，可以选择诗篇13:5，并记住整篇诗的背景。让信靠成为你不断回到其中的祷告，而不是要求自己停止感受。你可以说：天父，帮助我今天依靠祢的慈爱。如果旧有的委屈浮现，就把饶恕带进哀歌：我把这份过犯摆在祢面前，放下自己报复的要求；我也需要祢安慰它给我带来的损失。当不同层面的失落逐渐清晰时，你可以再次回到这场交谈。

结束时这样祷告：耶稣，求祢接纳我的悲伤、愤怒，以及那些我无法解答的问题。使我的心继续留在与祢的关系里。帮助我诚实哀伤，真诚饶恕，并智慧地回应眼前的事。教我因祢的品格而怀有盼望，却不假装自己明白故事中的每一部分。愿祢的爱在这份祷告中与我相遇。最后，在日记中回应这个问题：天父，我一直没有告诉祢的悲伤或疑问是什么？今天，一份诚实表达哀伤与信靠的祷告，会是什么样子？

第54天——放下报复，同时保留智慧的界限

以爱、真理与分辨来实践饶恕

一颗愿意饶恕的心，仍然可以说“不”。你可以把一个人交托给神，也可以拒绝继续一场充满辱骂或威胁的对话。你可以为对方的益处祷告，同时拒绝参与欺骗。今天，求耶稣帮助你以智慧活出饶恕。怜悯并不要求你让伤害性的行为继续进入自己的生活。界限说明你愿意参与什么，以及你将采取什么行动。它可以保护关系中的真实，也让另一个人为自己的选择负责。

在安静亲近神的时间里，再次阅读罗马书12:17–21，特别留意“若是能行，总要尽力”（罗马书12:18）。关系中的和平，不只取决于你的愿意。你可以选择诚实、善意，以及不再报复，却无法替别人产生悔改。你可以祷告：天父，求祢让我看清，什么属于我的责任，什么必须交给祢。帮助我停止用接受伤害来换取和平。教我追求美善，却不假装自己能够控制另一个人的心。

在日记中，指出一段你曾把饶恕与重新允许对方接近自己混淆的关系。你是否以为，说出“我饶恕你”，就意味着一切必须立刻恢复原状？你可以问：耶稣，在这里，爱与真理结合起来会是什么样子？一个界限可以这样表达：当我们能够不使用威胁来交谈时，我愿意谈；或，我不能让你动用这笔钱。智慧的界限针对具体行为，不需要伴随侮辱、报复的威胁，或对自身价值长篇的辩护。

阅读路加福音3:8–14，留意悔改应当在具体行为中结出果子的呼召。同样，重建信任所需要的不只是保证，还包括诚实的行动、责任的承担、对界限的尊重，以及长期的一致。你可以给予饶恕，却不宣告信任已经恢复。和好需要双方参与，而有些关系可能仍然保持距离。你可以祷告：主啊，帮助我看见实际正在发生的事，而不是只依靠自己希望发生的事。在信任可以成长的地方，赐我耐心；在界限必须保留的地方，赐我勇气。

保留界限可能使哀伤浮现。你也许为曾经想要的亲近而悲伤，也许为那个“再解释一次，对方终于就会改变”的盼望而难过。把这份失落带到天父面前。我希望我们的关系不一样，我渴望诚实与温柔。帮助我面对哀伤，而不是为了逃避悲伤，就重新回到伤害性的相处方式中。当你承认失望时，也可以再次选择饶恕。放下报复，不等于放下分辨；保留保护，也不意味着你的心必须继续刚硬。

进行每日道德回顾，也就是DMR时，同时省察行动与动机。你是否平静地坚持界限，还是借界限羞辱对方？你是否因害怕而答应，后来又用怨恨惩罚别人？把这些选择带到耶稣面前。你可以为残酷的语气道歉，却不撤回必要的界限。在日记里写下一种更清楚的回应，求神赐勇气去实践。如果伤害仍在持续，寻求保护与可靠的帮助，也可以是忠心回应的一部分。

背诵经文时，学习完整的罗马书12:18，不省略其中的条件。让它提醒你承担属于自己的部分，却不把控制别人选择的能力当作自己的责任。求圣灵借着圣经的真理，引导下一次交谈。饶恕不需

要通过当面对质来证明真诚；你可以在祷告中开始放下报复。适合沟通时，就简单而诚实地表达；需要距离时，就为对方的悔改与益处祷告，同时保留保护自己的界限。

结束时这样祷告：耶稣，我放下以伤还伤的愿望。帮助我饶恕，却不放弃真理；帮助我去爱，却不替另一个人的改变承担责任。面对这段关系真实的样子时，求祢安慰我的哀伤。赐我智慧，认识值得信赖的果子；赐我勇气，保留必要的界限。教我在尽了自己的顺服责任之后，可以安然把结果交给祢。最后，在日记中回应这个问题：主啊，我愿意放下什么报复？今天，哪一个清楚而出于爱的界限，能帮助我行在真理中？

第55天——在失落之后，继续带着爱与盼望前行

当饶恕与哀伤继续展开时，仍然与耶稣同行

这一周结束时，把真实的心带到耶稣面前。也许你已经承认一份失落，开始饶恕某个人，或在多年的愤怒之下发现了悲伤。也许仍有一段关系，让你难以放心交在神手里。今天，是继续与祂同行的邀请。饶恕与哀伤不需要先有一个明显而完整的结局，你才可以迈出充满盼望的一步。你可以带着仍然柔软、仍会疼痛的部分进入明天，同时选择去爱、接受关怀，并学习更自由的回应方式。

在安静亲近神的时间里，阅读耶利米哀歌3:19–26。留意作者怎样回想苦难，又怎样在悲伤中记起神的怜悯。“祂的怜悯永不止息”（耶利米哀歌3:22）。慢慢阅读周围的经文。你可以祷告：天父，帮助我记住祢的信实，却不否认自己所失去的。耶稣，在仍然疼痛的地方与我相遇。我渴望一种能够诚实面对自己故事的盼望。教我领受今天所赐的怜悯，而不是要求自己必须先明白整个旅程。

回顾这一周的日记。留意你已经承认了什么，开始放下了什么，又有什么仍然需要照顾。为每一项写下一句简短的祷告。天父，我把这个人的恶行交给祢审判。我放下让他受苦的愿望，也把自己仍然想念的爱与保护带给祢。帮助我在尚未解决的事情中，仍然忠心地生活。即使改变很小，也要认识它：你说出了真相，在报复之前停了下来，接受了鼓励，或坚持了必要的界限。这些回应可以成为继续操练的生活方式。

有些失落无法被替代。现在的一段友谊无法重新创造你的童年，一个新的机会也无法归还每一段被夺去的岁月。你可以承认这个事实，同时继续领受有意义的美善。你可以祈求：耶稣，帮助我欢迎今天仍然可能拥有的事物，而不要求它们抹去过去。一起吃一顿饭、一场诚实的交谈、一段可靠的友谊，或一个能够服事的地方，都可能成为同时容纳记忆与盼望的生命的一部分。喜乐并不是对哀伤的背叛，哀伤也不会取消你领受喜乐的资格。

阅读哥林多后书1:3–4，思想神是安慰的源头，而这份安慰日后也可以分享给别人。在承受付出的压力之前，先让自己领受。你不欠别人一个公开讲述痛苦的见证，也不必立刻把每一道伤口都变成服事。你可以祷告：天父，在仍然敏感疼痛的地方安慰我。当祢的眷顾塑造我时，帮助我自由地给予善意。爱可以表现为不论断地聆听、尊重别人的界限，或拒绝重复伤害性的家庭模式。即使医治仍在继续，你的生命也可以结出美善的果子。

每日道德回顾，也就是DMR，会帮助你把这些功课带进往后的生活。当旧伤再次浮现，问问自己，它提醒你把什么带到神面前：哀伤、报复的诱惑、眼前的责任，还是需要支持的地方？为自己的回应负责，却不要仅仅因为痛苦回来，就责备自己。你可以说：天父，我已经选择饶恕，但这仍然很痛。求祢安慰我，帮助我继续选择怜悯。哀伤再次出现，并不证明饶恕失败，而是给你另一次机会，把伤口交托给祂。

背诵经文时，逐步学习耶利米哀歌3:22–23。让神持续施怜悯的应许，陪伴一个简单的每日节奏：读经、默想、祷告、写日记，并与祂一起回顾自己的回应。为接下来的一周选择一个带着盼望的行动：走近一段可靠的关系，练习清楚表达需要，接受代祷，或为一份简单的喜乐留出空间。如果某份失落仍需关注，就再次把它带进祷告，并寻求有智慧的支持。盼望也可以包含对那些仍在医治中的地方保持耐心。

结束时这样祷告：天父，我把所失去的，以及未来的道路，都交在祢的眷顾中。耶稣，帮助我继续饶恕，却不否认真相；继续哀伤，却不向爱关闭自己的心。圣灵，在我向前走时，引导我的选择。继续教导我什么需要放下，什么责任需要承担，以及今天可以领受什么美善。愿这一周成为我与祢持续同行的一部分。最后，在日记中回应这个问题：主啊，现在我愿意把什么交托给祢？什么地方仍需要祢的温柔？明天，我可以与祢一起迈出哪一步充满盼望的行动？

第56天——认识自己在医治旅程中的位置

与耶稣一同停下来，看见祂的眷顾与下一步

继续向前之前，先与耶稣一同停下来，把今天真实的心带到祂面前。你已经思想过家庭伤口、拒绝、羞耻、饶恕与哀伤。有些真理可能带来了释放，另一些却可能让你发现一个从未说出口的渴望。今天，你可以同时看见这两方面。放下过去，开始于与基督持续同行的关系。你正在学习把自己的故事交托给祂，也认识祂的爱怎样塑造你现在的回应。亲近祂，向祂感恩，向祂提问，并让那些仍然疼痛的地方接受祂的眷顾。

在安静亲近神的时间里，阅读腓立比书1:3–6。保罗表达了感恩，也对神在信徒中持续进行的工作充满信心。留意这句话：“那在你们里面开始了善工的”（腓立比书1:6）。阅读完整经文，把它看作信靠神信实的邀请，而不是规定自己必须何时不再痛苦的期限。你可以祷告：天父，帮助我认

识祢的恩典在哪里与我相遇。耶稣，我把已经改变的，以及仍然疼痛的地方都带给祢。教我继续与祢同行，而不是用自己改变的速度来衡量祢的爱。

打开日记，回顾几篇之前的记录。留意一个如今能够更诚实表达的祷告、一种开始受到查验的信念，或一段你已经作出不同回应的关系。也许你曾开口求助、接受善意，或选择不去报复。写下来：主啊，感谢祢在这里与我相遇。尽量具体。当你说出自己所领受的恩典，感恩就成为个人的回应。现在，让这份感谢成为你与祂的交谈。你不必把每一段痛苦的经历都说成好事，才能承认神曾在其中眷顾你。

然后，把仍然没有完成的部分带给祂。天父，当别人失望时，我仍然害怕。我已经选择饶恕，却仍然哀伤。我在头脑里明白这个真理，也渴望从心里信靠祢。你可以问：耶稣，今天我里面有什么需要祢的关注？停留在经文中，思想它所启示的神的品格。把心里的感动放在祂话语的光中查验。

慢慢阅读诗篇103:1–5，让记念引导你进入敬拜。想一想，你可能忽略了哪一份怜悯：说出真相的勇气、所领受的赦免，或困难时刻有人陪伴。你可以祷告：天父，不要让我只顾着看仍然疼痛的地方，就忽略了祢的恩慈。帮助我领受今天的怜悯。你也可能发现，有一课值得再次回顾。

每日道德省察，也就是DMI，能够帮助你看清今天，而不是把整个人生放在审判台上。回顾一个需要纠正的回应，也记下一次恩典帮助你作出良好选择的时刻。承认属于自己的过错，思想下一步忠心的行动，并为神的帮助感恩。记录浮现的感受与自己所选择的行为之间的区别。艰难的一天不会抹去之前的成长。把真实的一天带到天父面前，让祂的真理引导接下来的行动。

背诵经文时，选择腓立比书1:6的一小部分，并结合上下文学习整节经文。当急躁告诉你“早就应该好了”，就回到这节经文。这九十天提供的操练，可以随着生活继续使用。祷告、读经、写日记，以及与可信赖的人同行，在最后一课结束之后，仍然可以成为你生命的一部分。求圣灵帮助你认识下一步，而不是要求自己先看清前方每一步的全貌。

结束时这样祷告：耶稣，感谢祢在这段旅程中一直与我同在。我把感恩、疑问，以及仍然需要安慰的地方都交给祢。帮助我带着诚实与盼望继续前行。让所学的成为今天与祢、与别人相处的一部分。最后，在日记中回应这个问题：天父，在这段旅程中，我在哪里能够看见祢的眷顾？我愿意把哪个尚未完成的地方，带进与祢更亲近的关系里？

第57天——留意仍然压在心上的重担

把眼前的一份重担带进耶稣的眷顾中

有时候，一份重担变得太熟悉，以至于我们一直背负，却没有说出它的名字。你也许在交谈还没有开始之前，就已经预期会遭到拒绝；也许觉得自己必须为所有人的快乐负责；也许每当周围安静下来，就反复想起某个伤口。今天，邀请耶稣进入那些已经影响你日常生活的地方。你不需要解决整个过去。带来一个已经认识到的困扰，让祂借着话语教导你怎样回应。

在安静亲近神的时间里，阅读马太福音11:28–30。在耶稣呼召人向祂学习、领受安息的邀请中，聆听祂说："到我这里来"（马太福音11:28）。让这句话成为对你个人的邀请。耶稣，我带着一直独自承担的忧虑来到祢面前。我需要祢的温柔与引导。教我把这份重担带进我们之间的关系。在基督里安息，也包括学习祂的生活方式：接受帮助，忠心行动，而不认为自己必须控制每一个结果。

打开日记，完成这句话："今天，压在我心上的事是……"。描述一个你已经知道的困扰，例如一段记得的经历、一种反复出现的期待，或一段困难的关系。然后写下它怎样影响现在的生活。别人纠正我时，我就急着防备。休息时，我会感到内疚。我总觉得别人会离开。你可以指出问题，而不需要重述每一个细节。你可以问：天父，当这些事情发生时，我正在相信什么？祢的话语显明了什么，是我需要领受的？

把诗篇139:23–24当作寻求神引导的祷告来读。邀请祂以真理与眷顾察看你的道路。主啊，求祢让我看见，恐惧在哪里影响了我的回应，哪里又需要祢的安慰。引导我今天忠心而行。这样的祷告，不是在请求制造记忆，或填补故事中不清楚的部分。先面对自己已经记得、现在也能够观察到的事。强烈的感受可以被带到神面前，却不必把它当作某个未知事件发生过的证明。

祷告时，分清重担本身与附加在上面的结论。有人可能曾经遗弃你，但"所以永远不会有人留下"，是另一个信念。有人可能批评过你，但"所以我没有任何值得贡献的东西"，又是进一步的结论。告诉耶稣，这个信念对你来说有多么真实。主啊，这就是我已经习惯预期的事。求祢教导我祢的真理。

进行每日道德省察，也就是DMI时，回顾一个这份重担影响你选择的时刻。恐惧是否使你指责、讨好、退缩，或试图控制？把自己的行为带到神面前，却不要为最初受到的伤害责怪自己。做错的地方，就认罪，并考虑怎样弥补；需要安慰与确认的地方，就诚实承认。也留意一次你停下来、选择体贴回应的时刻。让省察帮助你在恩典中承担责任，而不是把新的认识变成另一份指控。

背诵经文时，学习马太福音11:28–30中的一小部分，同时记住耶稣完整的邀请。当熟悉的重担再次出现，就转向祂：主啊，它又来了。帮助我在这一刻学习祢的道路。让这份祷告陪伴一场诚实的交谈，或一个困难的决定。下一步可能是说出真相、请求代祷，或婉拒一项不属于你的责任。求圣灵赐下扎根于圣经的智慧。即使感受还没有完全平静，领受基督的安息也可以与顺服的行动同时发生。

结束时这样祷告：天父，我把这份重担摆在祢面前。耶稣，求祢触摸那彼此纠缠的伤口与信念。帮助我不再把想象中明天会遭到的拒绝，当作已经发生的事实来背负。教我今天领受祢的爱，面对属于自己的责任，并把无法控制的事交给祢。让这个问题成为日记的结尾：主啊，现在有什么困扰压在我心上？我给它加上了什么结论？今天，我可以与祢一起练习什么忠心的回应？

第58天——向前迈进，却不否认曾经发生的事

跟随基督，迈出下一步忠心的行动

继续向前，有时会让你觉得，自己背叛了里面仍然疼痛的部分。你也许会问，拥有盼望是否意味着假装过去不再重要。今天，把这个顾虑带到耶稣面前。祂能够带领你走向不同的未来，同时让你继续诚实面对自己的故事。你不需要先抹去一段记忆，才能迈出忠心的一步。祂邀请你，让与基督的关系越来越多地引导前方的道路，同时把无法改变的过去交托给祂。

在安静亲近神的时间里，阅读腓立比书3:7–14。留意保罗渴望认识基督，也承认自己还没有完全达到目标。他提到“努力面前的”（腓立比书3:13）。把这句话放在整段经文中理解。保罗正在描述自己追求基督呼召的方向，并不是命令人压抑哀伤，或失去记忆的能力。你可以祷告：耶稣，帮助我更深认识祢。教我今天怎样跟随祢，同时诚实面对仍然伴随我的痛苦。

在日记中，描述过去怎样正在影响一个现在的决定。也许因为曾被背叛，你就回避友谊；也许批评听起来更可信，你就拒绝鼓励；也许觉得自己一定会失败，就不断推迟一项重要责任。你可以问：主啊，我正在让昨天替今天决定什么？然后，思想一个符合祂教导的简单行动。你可以回复一位可信赖的朋友，完成一项任务，清楚提出一个问题，或真诚道歉。

饶恕与哀伤仍然是向前走的一部分。你可能已经放下报复，却仍然盼望得到一句道歉。告诉天父：我多么希望当时的故事不一样。帮助我带着这份悲伤生活，却不让未来取决于他们的回应。把一个人交托给神，并不要求你对不公保持沉默。你可以寻求责任得到追究，同时拒绝让伤害者成为每天生活的中心。求耶稣帮助你看见，在医治的过程中，还有哪些美好的责任与关系，也值得你投入关注。

阅读希伯来书12:1–3，思想仰望耶稣、忍耐奔跑的邀请。问祂，有什么重担正在妨碍你今天的回应。是脑海中反复进行的争辩，必须得到确定答案的要求，还是“必须完全得医治，才能好好爱别人”的信念？你可以祷告：主啊，帮助我放下那些阻碍我跟随祢的事。有罪的地方，引导我悔改；有悲伤的地方，用安慰与我相遇。教我分清两者，不把每一道伤口都当成不顺服的失败。

每日道德省察，也就是DMI，可以记录你实际迈出的一步。留意自己在哪里出于旧有恐惧回应，在哪里按真理行动。承认有害的选择，却不宣告整天都失败了。为一次勇敢或忍耐感谢神。如果没有迈出原本打算走的一步，就问问是什么使它变得困难，并选择一个智慧的方法再尝试。

背诵经文时，把腓立比书3:13–14分成容易记住的短句，并记得它的重点是基督的呼召。用它来祷告：耶稣，帮助我朝着祢今天要我做的事迈进。向前走可以包括接受照顾、再次面对哀伤，或保留必要的界限，并不总是意味着做更多。求圣灵引导你的回应，使它反映爱与真理，而不是急着证明自己进步的压力。与祂一起，迈出眼前清楚的下一步。

结束时这样祷告：天父，我把昨天交在祢的眷顾中，也把今天的选择献给祢。耶稣，当过去的声音似乎大过盼望时，使我的眼目仍然仰望祢。帮助我为失去的哀伤，也欢迎前面仍然有的生命。我愿意带着真实的心跟随祢，愿意学习，也愿意重新开始。最后，在日记中回应这个问题：主啊，过去正在什么地方替我的现在作决定？今天，我可以与祢一起，朝着祢的呼召迈出什么具体的一步？

第59天——领受痛苦无法抹去的身份

活出被天父认识、也被祂所爱的生命

痛苦可能成为我们描述自己时，一个很有力量的声音。你也许首先把自己看成被拒绝、受损、被遗忘，或难以被爱的人。这些说法可能很熟悉，却不能表达你生命的全部真相。今天，带着那个一直背负的名字来到天父面前。曾经发生的事，也许深深影响了你看待自己的方式，却没有夺去神所赐的尊严。在基督里，你被邀请领受一种归属，这份归属并不建立在别人怎样对待你之上。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰一书3:1–3。留意天父的爱，以及我们被称为“神的儿女”（约翰一书3:1）的邀请。天父，帮助我明白祢借着耶稣所赐的爱。我常以为自己只会被勉强容忍，而不是被真心欢迎。教导我以祢儿女的身份亲近祢。让这份真理进入我的祷告、我的期待，以及我谈论自己的方式。

打开日记，诚实写下痛苦的记忆出现之后，你通常怎样描述自己。然后，把经历与判决分开。“我曾经被拒绝”，是在描述一件事；“我到哪里都不受欢迎”，却把它变成了身份。你可以问：耶稣，因为别人对待我的方式，我把什么接受成了自己的名字？帮助我承认伤口，却不让它代表整个人生。写下一句扎根于圣经的真实回应：我曾经受伤，而我可以以一个被天父所爱之人的身份，把伤口带到祂面前。

阅读创世记1:26–27，记得人的尊严来自神的创造，而不是别人的认可。虐待、遗弃或羞辱，并没有使你作为人的价值减少，也没有使你不再配得关爱。你可以祷告：天父，求祢医治那个把“曾被恶待”与“活该被恶待”混为一谈的地方。教我尊重祢所赐的生命。你可以为自己的选择接受纠正，却不接受轻蔑。同样，承认挣扎、寻求帮助，并不会取消你的尊严，也不会取消你在基督里的归属。

你的身份可以开始影响一段日常关系。也许你总在还没想清楚自己能真诚付出什么之前，就先答应；也许你害怕成为负担，就把需要藏起来。你可以问主：一个正在学习接受祢的爱的人，会怎样回应这件事？答案可能是一句温柔的拒绝、一个清楚的请求，或不急着否定地接受鼓励。这些行动给你机会，按照正在从祂领受的真理来生活。

进行每日道德省察，也就是DMI时，描述行为，不把它变成一个贬低自己的称呼。“我逃避了那场交谈”，给了你可以思想的事情；“我就是个懦夫”，却用轻蔑结束了交谈。把具体的选择带到神面前，求祂帮助你作出忠心的回应。也记录自己在哪里接受了照顾，或尊重了另一个人的尊严。让日记同时呈现责任与归属。天父的爱给了你成长的根基；你不需要假装自己的每一个回应都已经成熟。

背诵经文时，选择约翰一书3:1的一小部分，并不断回到整节经文。旧标签出现时，先与天父交谈，不要立刻认同它。主啊，我过去就是这样学习看待自己的。帮助我领受祢话语所说的。求圣灵塑造更真实的思想与行动方式。你的感受可能需要时间，才能逐渐熟悉这份新的认识。继续把它们带进祷告，同时用简单的选择实践真理。

结束时这样祷告：耶稣，在痛苦试图成为我身份的地方与我相遇。帮助我接受天父的爱，尊重祢所赐的尊严。我把标签、记忆，以及害怕被人真正认识的心带给祢。教我以属于祢之人的身份诚实生活，能够接受关爱，也学习爱别人。让这个问题成为日记的结尾：天父，我愿意开始查验哪个痛苦的标签？今天，在一段关系中，我可以怎样练习活出祢所爱的儿女的身份？

第60天——在安全、界限与自由中成长

让基督的爱塑造每天的选择

自由会在日常的选择中显明。你在答应之前先停下来，诚实表达一个需要，或开口求助，而不是独自承担一切。今天，邀请耶稣进入关系中的实际细节，求祂帮助你从爱与真理出发回应。学习不同的生活方式，也包括保护需要被保护的部分，并在值得信任的关爱能够成长的地方敞开心。

在安静亲近神的时间里，阅读箴言4:20–27。留意领受智慧、保守内心，以及察看自己道路之间的联系。“你要切切保守你心”（箴言4:23）。阅读周围的经文，让保守内心与智慧生活保持联系，而不是把它变成永久退缩。你可以祷告：天父，教我照顾祢所托付给我的生命。耶稣，帮助我认识哪里需要清楚的界限，哪里却是恐惧阻止我接受善意。

在日记中，指出一个让你难以分清责任的情境。也许别人一失望，你立刻觉得自己必须把一切处理好；也许一个严厉的语气，就让你放弃原本合理的决定。你可以问：主啊，对方实际上正在要求我什么？什么是我能够真诚给予的？什么又是我因害怕而答应的？界限可以简单表达：我无法承担这项责任；或，我们能够彼此尊重地说话时，我愿意继续谈。你可以同时温柔而清楚。

阅读加拉太书6:1–5，同时思想彼此担当重担，以及各人承担自己责任的教导。健康的关爱为相互支持留出空间，却不把另一个人的选择变成自己的责任。你可以祷告：耶稣，让我看见哪里把爱变成了过度承担。帮助我自由地给予属于我能给予的，也放下无法控制的。我可以深切关心别人的痛苦，却不需要让操控支配自己的生活。即使保留防止持续伤害的界限，饶恕仍然是可能的。

旧有恐惧回来时，先作一个简短的祷告，不把感受当成命令。天父，我害怕说“不”会让我失去爱。帮助我真实地看待眼前的情况。思想对方现在实际做了什么，也分清自己从过去记起了什么。决定困难时，寻求可信赖的劝导。如果伤害仍在持续，采取保护行动很重要；如果关系是可靠的，一场简单而诚实的交谈，可能帮助你发现：不同意见与关爱可以同时存在。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你回顾今天怎样实践自由。你是否清楚表达，是否在匆忙答应之后隐藏怨恨，或是否用沉默惩罚对方？承认有害的回应，思想怎样弥补。你可以为表达的方式道歉，却不放弃必要的界限。也为一次接受帮助，或尊重别人界限的时刻感谢神。

背诵经文时，把箴言4:23放在整段关于智慧的教导中学习。求圣灵帮助你有分辨地应用。保守内心，并不一定意味着拒绝一切亲近；它也可以意味着选择可靠的同伴、更早诚实表达，或允许一段关系慢慢发展。让今天安静亲近神的时间，带出一个实际行动。自由可以同时包括对伤害清楚地说“不”，以及对合宜的爱愿意说“是”。

结束时这样祷告：天父，帮助我在祢所赐的爱中智慧生活。耶稣，教我坚定界限而不残酷，接受照顾而不羞耻。当我开始作出不同回应、恐惧随之出现时，求祢与我相遇。赐我勇气保护需要保护的，也赐我谦卑寻求帮助。让我的选择反映真理，而不是控制每一个回应的需要。最后，在日记中回应这个问题：主啊，今天，哪一个界限或信任的行动能帮助我更自由地生活？我怎样带着诚实与爱去实践？

第61天——放下重担的祷告：交托无法改变的事

再次把重担放进天父手中

你的故事有些部分无法重写。你无法强迫别人给出一直没有给出的道歉，无法追回失去的岁月，也无法收回已经说出口的话。今天，把这份无力带到耶稣面前。放下，开始于诚实告诉祂，自己一直试图承担或控制什么。你可以把报复、不属于自己的罪责，以及痛苦中立下的誓言，都交在祂的眷顾里。

在安静亲近神的时间里，阅读彼得前书5:6–7。留意谦卑倚靠的邀请：“将一切的忧虑卸给神”（彼得前书5:7），因为祂顾念你。阅读整段经文，让神的眷顾成为你亲近祂的理由。你可以祷告：天父，我一直背着这个重担，好像必须独自解决一切。帮助我把它放在祢面前。耶稣，求祢触摸我

需要控制的念头之下，那份真实的恐惧。教我认识什么属于祢的手中，什么忠心的责任仍然留在我手里。

打开日记，写下一件无法改变的事，以及一个今天能够选择的回应。你不能强迫别人悔改，却可以拒绝报复；你不能重新创造童年，却可以把其中的哀伤带给神，并领受今天的关爱；你不能让所有人都认可你，却可以诚实说话。你可以问：主啊，我在哪里把降服于祢误解成什么都不做？让我分清，什么是放下控制，什么却是忽略了自己应当迈出的一步。

现在，为报复的愿望祷告：天父，祢知道发生了什么，也知道它付出了怎样的代价。我放下想让这个人受苦的愿望，把审判交给祢，并祈求关于公义与责任的智慧。帮助我一面饶恕，一面为失落哀伤。然后，把不属于自己的罪责带来：耶稣，我一直为另一个人的恶行感到负责。帮助我停止把他的选择当作自己的罪来承认。在我自己的回应中犯了罪的地方，求祢赦免；在我受伤的地方，求祢怜悯。

思想一个你能够认出的自我保护誓言：我永远不会再需要任何人。我必须一直掌控一切。我绝不让别人真正认识我。受伤之后，这些承诺可能变成僵硬的回应方式。把其中一个带到耶稣面前，却不要把它当成无法解除的属灵契约。主啊，我当时因为害怕，才立下这个誓言。我不愿再让恐惧管理自己领受爱的方式。教我更有智慧的道路，帮助我选择可信赖的关系与诚实的界限，而不是把所有人都关在门外。

每日道德省察，也就是DMI，可以把这份祷告带进实际行动。留意自己什么时候又回到旧有的要求、指控或誓言里。把它带到神面前，问祂：什么回应能够与今天的交托一致？也许你可以不发送报复性的信息，不在查明事实之前就把责任揽在自己身上，或请一位可靠的人代祷。如果痛苦回来，把它看作可以再次交给祂的事，而不是证明自己之前的祷告不真诚。

背诵经文时，学习彼得前书5:7，同时记住神眷顾你的确据。让它陪伴一个简短的每日祷告：天父，我再次把这件事放在祢手中。教我在接下来这一刻怎样忠心生活。明天，你仍然可以把这份沉重的担子再次带给祂。饶恕可以与哀伤继续同行，必要的界限也可以在交托的祷告之后仍然保留。求圣灵帮助你从自己的选择中看见降服的果子，包括忍耐、诚实，以及愿意接受帮助。

结束时这样祷告：耶稣，我把无法改变的事交给祢。我放下报复的要求，也放下不属于自己的罪责。我把因恐惧而立下的誓言带给祢，求祢教我有智慧地去爱。安慰仍然疼痛的地方，赐我力量承担仍然属于我的责任。天父，每当我又开始独自背负这一切，帮助我回到祢的眷顾中。最后，在日记中回应这个问题：主啊，今天我正在把什么放进祢手中？什么具体的回应，能帮助我活出与这份交托一致的生活？

第62天——预备在关系中活出自由

认识我们带进爱与归属中的信念

这一周结束时，求耶稣帮助你把所领受的带进关系里。放下过去，也包括认识旧有的忠诚、义务与恐惧，怎样影响现在的选择。你可能觉得自己必须让所有人满意，必须为另一个人的情绪负责，或担心一旦诚实，爱就会消失。今天，把这些期待带到主面前。祂能够帮助你查验自己所相信的，也学习一种由祂的真理与爱塑造的相处方式。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰福音8:31–36。留意耶稣怎样把持续遵守祂的话，与认识真理和得自由联系起来。“真理必叫你们得以自由”（约翰福音8:32）。阅读整段经文，包括祂关于脱离罪之奴役的教导。你可以祷告：耶稣，帮助我常在祢的话语中。让我看见，哪些信念正在影响我给予爱与接受爱的方式。我愿意在真实的关系中跟随祢，让真理通过我的言语、责任与决定显明出来。

在日记中，完成这句话：“为了保住这段关系，我相信自己必须……”。也许你会写：绝不提出不同意见，永远有用，把悲伤藏起来，或替对方挡住所有后果。你可以问：天父，我在哪里学会了这样的期待？它现在怎样影响我的选择？写下一个要带到圣经面前查验的问题：爱是否要求我永远随时可用？我能否关心一个人，同时让他承担自己的责任？

有些人用“魂结”这个词，描述强烈的情感依恋、忠诚，或相互依赖的模式。虐待并不会使任何人对你的生命拥有无法解除的权利。把真实的关系带到耶稣面前：主啊，我感到依恋、害怕，或觉得自己必须负责，其中有些原因我还不完全明白。帮助我认识眼前的信念与选择，引导我走向真理与智慧的行动。

阅读加拉太书5:13–14，思想通过爱心服事所表达的自由。爱可以自由给予，而不是用来换取接纳。你可以祷告：天父，帮助我认识，什么时候服事出于感恩，什么时候却是在防止被拒绝。教我诚实给予，也甘心领受。新的关系模式可能从一个清楚的请求、一次尊重彼此的不同意见，或允许别人帮助自己开始。当你练习这些回应时，饶恕与哀伤仍然可以继续；你不需要先结束所有内心挣扎，才开始改变。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你把信念与行为联系起来。回顾一个你感到必须讨好、控制、拯救别人，或让自己消失的时刻。如果作出不同回应，你当时以为会发生什么？把实际的选择带到神面前，需要认罪的地方就认罪，也认识任何走向真理的回应。让日记记下一种值得继续查验的信念。这会为第九周作好预备：你将探索那些塑造生命的信念，然后进一步思想如何借着神的真理更新它们。

背诵经文时，把约翰福音8:31–32一起学习，让自由始终与常在耶稣的话语中联系。求圣灵使你的心继续愿意受教。你可以把那个信念带进祷告，并与圣经对照。让祂引导你的脚步。作出改变时，寻求可靠的支持，并记得：一个人的医治，并不取决于能否说服一个持续伤害自己的人改变。

结束时这样祷告：耶稣，我把关系，以及关系背后的信念都摆在祢面前。帮助我放下恐惧驱使的义务，同时忠实承担真正属于自己的责任。教我饶恕、哀伤，并以智慧去爱。天父，预备我的心，让我看见旧有的结论在哪里取代了祢的真理。愿我所寻求的自由，成为与祢、与别人相处的一部分。最后，在日记中回应这个问题：主啊，关于爱或归属的哪一种信念，最深地影响着我的关系？下周，我愿意与祢一起探索什么问题？

第63天——我学会了相信什么？

邀请天父进入我们心里一直持守的结论

一句话还没有说出口，一个信念可能已经在影响你的回应。有人听起来失望，你便以为他的爱正在消失。你犯了一个错误，就预期神会远离。有人主动帮助，你却觉得应该独自应付。这些期待可能熟悉到让你把它们当成事实。今天，把它们带进与耶稣的交谈里。这一周邀请你认识，自己学会了怎样看待神、自己和别人，并让祂的话语开始查验这些结论。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇139:1–6和23–24。留意，邀请神察验内心的祷告，出现在一篇讲述神深深认识我们的诗篇中。“神啊，求祢鉴察我，知道我的心思”（诗篇139:23）。你可以祷告：天父，祢认识我，比我认识自己更深。帮助我留意自己对祢、对别人有什么期待。耶稣，在旧有的结论已经成为我所跟随的声音之处与我相遇。我愿意在祢面前认识自己的心，相信祢的爱，让祢显明真理。

打开日记，回想一个引起强烈反应的日常时刻。分别写下发生了什么、你有什么感受，以及你认为这件事意味着什么。有人没有回复我的信息。我感到焦虑。我认为自己已经不再重要。把这些陈述分开，帮助自己看清事件本身与赋予它的意义之间的区别。你可以问：主啊，当时是什么信念在说话？让这个问题成为今天个人祷告的一部分。

信念可能在反复听见的话、家庭习惯、痛苦经历，以及我们从中得出的结论里逐渐形成。也许你学会了认为爱必须靠表现换取，或提出问题就会遭到拒绝。认识这一点，并不要求你把所有问题都归咎于家人，也不需要否认曾经领受的美好。告诉天父你所看见的：我学会了这样的期待，也把它带进了与祢的关系。帮助我认识，这个教训在哪里不完整，或并不真实。先面对已经知道的事，不必强行为每一种感受寻找解释。

阅读约翰福音8:31–32，留意常在耶稣的话语中与认识真理之间的联系。主邀请你在持续的关系中向祂学习。你可以祷告：耶稣，我一直重复某些结论，却没有问过它们是否符合祢的教导。帮助我愿意聆听。一个信念可能因为熟悉而显得可信，却仍然需要查验。你可以承认塑造它的伤痛，而不认定这个结论必须继续支配未来的每一段关系。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你在实际生活中看见这种联系。回顾一个选择，问问自己，在作出选择之前，我相信了什么？害怕被拒绝，是否使你隐瞒真相？认定最坏的情况，是否使你不公平地指责别人？承认属于自己的行为，也为行为背后的信念寻求帮助。同时，记下一次你停下来、祷告或提出问题，而没有直接作出假设的时刻。当认识为更忠心的回应打开道路，它就开始产生实际意义。

背诵经文时，一句一句学习诗篇139:23–24。让它陪伴你白天简短的祷告：天父，帮助我看见心里正在发生什么。给圣灵空间，借着圣经引导你的注意，并在经文的光中查验心里的感动。你不需要今天就找出所有隐藏的想法。把一个能够认识到的信念带到神面前，继续保持愿意学习的心。

结束时这样祷告：耶稣，感谢祢让我可以被认识，而不必躲藏。帮助我看见那些塑造了祷告、选择与关系的信念。安慰与它们相连的伤口，使我的心愿意受教。天父，我把自己以为明白的爱、价值与归属带给祢。引导我进入祢在话语中所启示的真理。最后，在日记中回应这个问题：主啊，今天的反应显明了我正在相信什么？我愿意与祢一起查验哪一个想当然的结论？

第64天——“只有表现得好，我才有价值”

认识努力背后的恐惧

你完成了一项任务，得到称赞，便暂时觉得自己有价值。接着，新的要求出现，那份确定感又消失了。如果价值与表现绑在一起，就总有更多东西需要证明。甚至服事神，也可能变成不断追问：我终于做得够多，可以被爱了吗？今天，把这个令人疲惫的问题带到耶稣面前。你的工作很重要，却无法承担建立你整个人价值的重担。求祂让你看见，感恩的顺服在哪里变成了争取接纳的努力。

在安静亲近神的时间里，阅读以弗所书2:8–10。留意其中的次序：恩典、信心，然后是预备行善的生命。“这是神所赐的”（以弗所书2:8）。你可以祷告：天父，帮助我领受祢所赐的，而不把它当成必须靠努力赚来的报酬。耶稣，我愿意出于爱服事祢，却常常害怕停下来。求祢在我的努力背后与我相遇。让我看见，自己在哪里把“有用”与“有价值”混为一谈，也教我在每天的选择中分清两者。让耶稣触摸这份压力之下的心。

打开日记，完成这句话：“当我表现不好时，我害怕……”。也许你害怕被忽视、被取代、受批评，或不再被需要。留意同样的期待是否也出现在祷告中。一天做了很多事之后，你是否能够自由亲近神；一天不如意之后，却开始躲避祂？你可以问：天父，当我没有多少东西可以献上时，我预期会在祢脸上看见什么表情？把这个期待带到经文面前，而不是直接认定它准确地描述了祂的心。

阅读路加福音10:38–42，留意马大的忙乱，以及耶稣对真正重要之事的提醒。她的服事是真实的，但焦虑已经进入关系之中。你可以祷告：耶稣，帮助我看见，什么时候工作已经使我没有空间从祢领受。我愿意聆听，也愿意服事。你可以认真履行责任，同时查验附着在责任上的恐惧。

用表现证明价值，也可能隐藏在牺牲里面。你也许不断付出，超出自己的能力，因为说“不”让你觉得自私或不配被爱。问问神：如果无法达到这个期待，我认为会发生什么？清楚写下答案。你可能为过去关爱经常与成就相连而悲伤。把这份痛苦带到天父面前：我曾经渴望知道，即使需要帮助，我仍然重要。求祢照顾这个渴望。承认伤口，可能帮助你明白，为什么接受恩典会如此陌生。

进行每日道德省察，也就是DMI时，回顾一个“必须证明自己”的需要影响行为的时刻。你是否夸大成就、怨恨能够休息的人，或在付出没有受到注意时变得苛刻？承认具体的选择，却不要把省察变成另一张表现评分表。也留意自己在哪里没有寻求称赞而忠心工作，或没有为需要帮助而道歉，就接受了照顾。求主使你既能承担责任，也能领受恩典。日记可以同时记录任务与动机。

背诵经文时，从以弗所书2:8–9开始，并记得第10节。恩典让善行回到适当的位置，成为对神礼物的回应。白天，在一项任务开始之前停下来祷告：天父，帮助我忠心完成这件事，却不要求它证明我的价值。思想一次合宜的休息，或一个清楚求助的请求，是否会显露你正在查验的信念。接受关爱，可能教会你一些靠不断努力始终无法确定的事。

结束时这样祷告：耶稣，我把“只有成功才有价值”的恐惧带给祢。帮助我看见，成就在哪里变成了求爱的方式。天父，安慰我里面那个以为一旦停止产出就会被遗忘的部分。教我领受祢的恩典，让顺服从感恩中成长。我渴望服事成为与祢相交的表达。最后，在日记中回应这个问题：主啊，我在哪里用表现寻求接纳？今天开始工作之前，先领受祢的恩典，对我意味着什么？

第65天——“如果别人不认同我，我就不值得被爱”

把害怕被拒绝的心带进属于神的关系中

一个失望的眼神，可能让你觉得比整场交谈还要沉重。别人不同意，你的心很快就断定：我已经失去他的爱了。你可能解释过多，压下自己的顾虑，或答应一件无法真诚做到的事。今天，邀请耶稣进入别人回应与你对自身价值作出结论之间的那个时刻。不被认同可能很痛，却没有权柄定义你的全部身份。求天父帮助你认识，别人的接纳在哪里已经成为衡量归属的标准。

在安静亲近神的时间里，阅读加拉太书1:6–10。保罗正在谈论对福音的忠诚，并问：“我岂是讨人的喜欢吗？”（加拉太书1:10）。让他的关注邀请你查验，谁的认可正在支配你的顺服，却不要用这节经文拒绝所有人的意见。你可以祷告：耶稣，帮助我关心别人，却不把管理良心的权力交给

他们的反应。让我看见，恐惧在哪里使我隐藏真相，或放弃一个智慧的决定。我愿意忠于祢，也以爱待人。

在日记中，描述最近一次别人似乎不满意的时刻。分别写下你实际观察到的事，以及自己作出的假设。“他不同意我的决定”，与“他不再在乎我”，并不是一回事。你可以问：天父，我害怕他的回应意味着什么？也许过去你学会了，不同意见会带来疏远或惩罚。把记得的这个教训带到神面前。在选择回应之前，先把恐惧告诉祂。耶稣，当我诚实时，我仍以为爱会消失。帮助我看清这段关系，而不是让旧有的期待替每一个问题作答。

阅读罗马书8:15–17，思想作为神的儿女、属于祂的意义。让经文成为个人的祷告：天父，当我感到被拒绝时，教我来到祢面前。帮助我领受一份不随每个意见起伏的归属。你可以聆听纠正，同时仍然被爱；你也可以认识一个不合理的要求，而不接受它对你价值的判断。求圣灵赐分辨，使你分清有帮助的反馈，与只是为了避免不舒服而迫使你放弃真理的压力。

当那个人对你很重要时，他的认可可能显得格外必要。你可以祷告：主啊，帮助我明白自己害怕失去什么。赐我尊重对方、也清楚诚实的话语。一个真实的回应，可能包括合宜的道歉、一个问题，或一句温柔的拒绝。

每日道德省察，也就是DMI，可以帮助你看见不断寻求认可的代价。你是否先答应，后来又心生怨恨？你是否因为承认失败太难，就隐瞒了应当承担的责任？承认属于自己的部分，并考虑真诚弥补。也留意一次你听取意见却没有陷入羞耻，或清楚表达却没有攻击别人的时刻。让省察成为与神谈论忠实之爱的机会，而不是追求人人喜欢的检验。

背诵经文时，在忠于基督的背景中学习加拉太书1:10。面对困难的互动之前，可以祷告：耶稣，帮助我忠心而温柔。我不需要控制每一个回应。考虑一个合宜的机会，表达自己的想法、请求澄清，或保留界限。如果不同意见会招来威胁或伤害，就寻求有智慧的支持。属于神的身份，可以同时坚固接受纠正的谦卑，以及拒绝错误的勇气。

结束时这样祷告：天父，在“不被认同就代表不再被爱”的地方与我相遇。帮助我认识恐惧背后的信念，并把它带进祢的真理。耶稣，教我聆听却不失去自己，表达却不变得残酷。我把无法控制的反应交在祢的眷顾里。让我的选择从属于祢的身份中生长。最后，在日记中回应这个问题：主啊，我正在把谁的不认同当作对自身价值的判决？因着属于祢，今天我可以练习什么诚实而有爱的回应？

第66天——“我的需要与感受并不重要”

学习把真实的心带到天父面前

也许很小的时候，你就学会了即使需要安慰，也说自己很好。眼泪可能被视为麻烦，问题不受欢迎，求助则被看作软弱。久而久之，你也开始用同样的方式对待自己的心。今天，把这种学来的忽视带到耶稣面前。有需要并不代表自私，感到悲伤也不代表不忠于神。天父邀请你诚实地与祂交谈。在认定自己的内心不重要之前，求祂帮助你认识那些一直被压下去的声音。

在安静亲近神的时间里，阅读彼得前书5:6–7。留意把忧虑带到神面前的邀请，“因为祂顾念你们”（彼得前书5:7）。祂的眷顾，就是你可以前来的理由。你可以祷告：天父，我常把自己的忧虑当作打扰。帮助我相信，这些事可以被带进与祢的关系。耶稣，在我以为自己会被忽略的地方与我相遇。教我说出感受，提出需要，而不认定需要照顾就使我成为负担。

打开日记，完成两句话：“今天我感到……”和“今天我需要……”。也许你孤单，需要陪伴；也许你失望，需要安慰；也许你不确定，需要引导。使用简单的语言。然后留意，你怎样评价这个需要。我应该更坚强。别人比我更难。我不能给任何人添麻烦。你可以问：主啊，我在哪里学会了这样对待自己？

阅读马可福音14:32–36，留意耶稣表达深深的忧伤，请求同伴留在附近，也诚实地向天父祷告。祂的祷告同时包含真实的痛苦与甘心的顺服。把自己的心带到祂面前：耶稣，教我同时诚实与信靠。我不想向祢隐藏感受，也不愿让感受管理每一个选择。帮助我明白它们显露了什么，并以尊重我们关系的方式回应。安静聆听祂。

感受值得关注，却不必成为决定真假的最终权威。恐惧可能指出一个需要智慧处理的忧虑，却不能证明每个人都会伤害你。悲伤可能表达真实的失落，却不代表盼望已经消失。你可以问天父：这里有什么需要照顾？又有什么结论需要查验？你可以把情绪、信念与决定分别带到祂面前。这帮助你聆听内心，同时让圣经引导理解与行动。

进行每日道德省察，也就是DMI时，留意忽略需要之后发生了什么。你是否因为别人没有猜到，就开始怨恨？你是否选择退缩，而没有清楚提出请求？为这个回应承担责任，却不要为需要安慰而道歉。你可以对一位可信赖的人说：今天对我很不容易，如果能有时间谈一谈，我会很感激。对方也可能有自己的限制。诚实请求，让关系有机会给予关爱，却不要求另一个人满足你的每一项需要。

背诵经文时，学习彼得前书5:7，回到神关心你的确据。让它陪伴一个简短的祷告：天父，这件事对我很重要，我把它带给祢。在日记里，记下一次你接受关注，却没有急着轻看它的时刻。为这份善意感谢神，也求圣灵帮助你认识其他合宜的支持来源。领受关爱可以成为学习爱的过程，正如给予关爱也是爱别人的一部分。

结束时这样祷告：耶稣，求祢医治那个学会认为自己的内心只是麻烦的地方。天父，教我真实说出感受，把忧虑带给祢，也谦卑寻求帮助。赐我智慧，分清真实的需要与强求。帮助我为自己作为人的需要与有限留出空间，也为别人同样的需要与有限留出空间。最后，在日记中回应这个问

题：主啊，我一直忽略哪一种感受或需要？今天，我可以怎样把它带给祢，并在一段可信赖的关系中合宜地表达？

第67天——“如果不能让所有人开心，我就失败了”

认识爱与控制之间的区别

你也许一走进房间，就立刻开始观察每个人的情绪。有人安静，你就想自己做错了什么；两个人意见不同，你就觉得必须出面解决。今天，把这份重担带到耶稣面前。你被呼召去爱人，却没有被赋予控制别人感受的能力。求祂让你看见，关爱在哪里变成了对一个自己无法制造的结果负责。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书12:14–21。留意其中对怜悯、谦卑与和平的呼召，以及“总要尽力”（罗马书12:18）这句话。你可以祷告：天父，帮助我认识属于自己的那一部分。耶稣，我常用所有人是否满意来衡量自己的忠心。教我借着真理与爱寻求和平，同时允许别人作出自己的选择。帮助我不再把别人的不高兴，自动当作自己失败的证明。

打开日记，描述一个你觉得必须为所有人反应负责的情境。写下你做了什么，对方选择了什么，以及什么超出了你的控制。也许你已经尊重地沟通，但对方仍然失望；也许你确实不耐烦，需要道歉。这是不同的责任。你可以问：主啊，这里有什么是我应当处理的？我因为害怕冲突，又额外承担了什么？让事实帮助你查验信念，而不是把内疚当作全部答案。

阅读加拉太书6:1–5，留意彼此担当重担与各人承担责任的教导。爱会提供帮助，却不会接管另一个人的整个人生。你可以祷告：耶稣，让我看见，我在哪里因为害怕别人的痛苦，就不断替他挡住每一个后果。帮助我支持成长，而不是使自己成为不可缺少的人。你可以聆听、鼓励、提供合宜的帮助，同时把决定留给应当作决定的人。对方感到不舒服，并不总是代表你没有爱。

有时候，维持和平变成了对需要处理的事保持沉默。你可能隐藏伤痛，答应不合理的要求，或因为开口会使某个人不高兴，就保护了有害的相处模式。把沉默背后的恐惧带到天父面前。主啊，我渴望和平，却害怕说出真相。求祢赐我智慧，知道何时说、怎样说。真实的和平为诚实与责任留出空间。如果处境不安全，就寻求保护与可靠的帮助，而不是试图独自管理对方的行为。

每日道德省察，也就是DMI，可以把焦点放在自己的行为，而不是所有人的情绪。你是否尊重地说话、信守承诺、承认过错，并守住智慧的界限？失败的地方，就认罪并考虑弥补；已经忠心回应，对方却仍不高兴的地方，就求神帮助你承受这份张力，而不急着撤回决定。在日记中，记录一项已经履行的责任，以及一个必须交托给祂的反应。

背诵经文时，学习罗马书12:18，不省略其中的条件。在试图“修好”别人的情绪之前，先停下来祷告：天父，让我看见，爱现在要求我做什么。答案可能是聆听、道歉、提供帮助，或为对方的回应留出空间。求圣灵借着圣经温柔引导你，而不是让“每次相处都必须舒服”的要求来支配你。当关爱尊重责任的界限，它也会变得更加真实。

结束时这样祷告：耶稣，我把“只有所有人都开心，我才可以被接纳”的信念带给祢。帮助我认识它的影响，放下其中隐藏的控制。天父，教我有怜悯，却不背负属于别人的部分。需要弥补时，赐我勇气；需要交托结果时，赐我平安。最后，在日记中回应这个问题：主啊，我正在试图管理谁的情绪？今天，祢真正要我承担的那份出于爱的责任是什么？

第68天——“只有保持控制，我才能安全”

把我们对确定感的需要带进神的眷顾中

控制可能始于防止再次遭遇痛苦意外的尝试。你预先安排每一场交谈，留意别人情绪的变化，或保持情感距离，不让人触及心里柔软的地方。这些回应可能让你觉得，是唯一的保护。今天，邀请耶稣进入背后的信念：如果我不再掌管一切，就不会安全。你可以查验这个信念，同时不放弃智慧。信靠神也包括采取合宜的预防措施、接受支持，并认识自己的控制能力有限。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇62:5–8。留意“时时倚靠祂”（诗篇62:8）的邀请，以及在祂面前倾心吐意的呼召。信靠不要求隐藏恐惧。你可以祷告：天父，我害怕一旦松手，会发生什么。帮助我告诉祢，自己正在试图防止什么。耶稣，在我需要确定感的念头之下，触摸那个受伤的地方。教我倚靠祢的眷顾，同时忠实采取属于自己的负责行动。

打开日记，完成这句话：“如果我不掌控，我相信……”。也许你预期会被遗弃、受羞辱、出现混乱，或面对别人的愤怒。描述这个信念怎样影响一个普通情境。你是否反复确认以求安心，坚持替别人决定，或因为觉得倚靠别人很危险，就拒绝帮助？你可以问：主啊，我正在保护什么？这种方式又让我的关系付出了什么代价？

阅读箴言3:5–6，思想在所行的路上认定主的意义。倚靠祂，不等于疏忽决定，也不代表困难不会出现。你可以祷告：耶稣，帮助我寻求祢的智慧，而不是要求一个保证。让我分清，什么是做好准备，什么却是在试图消除所有不确定。你可以作计划，同时把结果交给神；你可以守住界限，同时向可信赖的陪伴敞开。降服可以包括实际的分辨。

控制也可能表现为拒绝接受。如果你相信，需要任何人就等于给了他伤害你的权力，即使关爱就在眼前，你也可能继续独自承受。把这个担忧带到天父面前：我渴望亲近，却害怕依靠。教我认识，信任怎样通过持续一致的行动成长。你不需要允许每个人同样深入自己的生活。考虑一个小小的机会，接受一位可靠之人的帮助。现在，就把那份恐惧告诉祂。

进行每日道德省察，也就是DMI时，查验不确定感出现后，你做了什么。你是否施压、说话严厉，或替别人决定本来属于他的事？承认这个行为，并考虑合宜的弥补。也认识一次你停下来、寻求劝导，或允许别人履行自己责任的时刻。写下什么属于你该做的，什么超出了能力范围。省察可以帮助你分清忠实的关爱，与试图占据属于神或另一个人的位置。

背诵经文时，结合上下文学习诗篇62:8。当恐惧催促你加强控制，把经文化成祷告：天父，我愿意信靠祢，也愿意告诉祢自己有多害怕。帮助我现在智慧地回应。求圣灵引导一个小小的改变：接受帮助，把一个日常决定交还给应当决定的人，或停止一场为了无法确保的结果而进行的无谓争辩。如果眼前确实存在危险，寻求保护仍然是合宜而智慧的行动。

结束时这样祷告：耶稣，在控制已经成为我安全保证的地方与我相遇。帮助我认识自己害怕什么，并把它带进天父的眷顾。教我智慧地准备，保持健康的界限，也接受可靠的支持。我放下“必须知道每一个结果，才肯跟随祢”的要求。愿信靠通过诚实祷告与忠心选择逐渐成长。最后，在日记中回应这个问题：主啊，如果放下控制，我认为会发生什么？今天，我可以与祢一起实践什么负责任的信靠行动？

第69天——“只有把每件事都做对，神才接纳我”

越过害怕被拒绝的心，亲近天父

你可能熟悉恩典的语言，却仍然像是只有完美的一天才能得到神的欢迎那样亲近祂。一次没有完成的祷告、一个不耐烦的回应，或一项尚未做完的责任，都可能让你觉得自己失去了在祂面前的位置。也许苛刻的关系教会你，只要使人失望，关爱就会消失。今天，把这个期待带到耶稣面前。求祂帮助你认识，别人对待你的方式在哪里影响了你对天父的理解，并让圣经显明你正在亲近的那一位的心。

在安静亲近神的时间里，阅读希伯来书4:14–16。留意耶稣体恤人的软弱、祂自己没有犯罪，以及领受怜悯与帮助的邀请。“坦然无惧地来到施恩的宝座前”（希伯来书4:16）。你可以祷告：天父，我常等到觉得自己够好了，才愿意前来。帮助我明白，为什么祢邀请我借着耶稣亲近祢。求祢触摸失败之后使我远离的恐惧。我需要祢的怜悯与引导，也愿意把真实生活带进我们之间的关系。

在日记中，完成这句话：“当我做错事时，我预期神会……”。也许你会写：转身离开、收回祂的爱、厌恶我，或等着我证明自己。你可以问：耶稣，这个期待像是谁过去的反应？把所看见的带给祂：主啊，我一直以为祢也会这样回应。帮助我把这个假设与祢话语所启示的作比较，而不是把恐惧当作祢品格的可靠写照。让这个问题再次带你进入与祂的祷告。

阅读路加福音15:17–24，留意父亲接纳归来的儿子。父亲的欢迎并没有使儿子的过犯变得不重要，而是显明对回转之人的怜悯。你可以祷告：天父，需要认罪的时候，帮助我认识祢的邀请。教我诚实前来，而不是不断责备自己，直到觉得羞愧够了才有资格靠近。你可以承认具体的罪、求赦免，并为弥补承担责任，却不需要认为自己必须重新赚取整段与神的关系。

属灵操练也可能成为这个信念藏身的地方。你可能把安静亲近神、背诵经文或服事，变成判断神今天是否会爱你的测试。问问祂：如果我的祷告很软弱，或记不住一节经文，我害怕会发生什么？这些操练帮助你认识祂，回应祂的真理，并不是购买祂眷顾的费用。把日常操练背后的恐惧带进祷告，求圣灵使这些操练重新成为与神相交的时刻。

每日道德省察，也就是DMI，可以从借着基督亲近天父开始。回顾自己的选择，承认错误，并思想下一步忠心的行动。不要把省察变成每晚判定自己是否配得被爱的审判。在日记中，记录接受纠正与预期被遗弃之间的区别。神的恩典并不使顺服变得不必要，而是为成长提供根基，使你不必隐藏自己的需要。

背诵经文时，把希伯来书4:16分成容易记忆的短句，同时记得前面关于耶稣的经文。当你想要躲避神时，可以祷告：天父，因着基督，我前来寻求怜悯与帮助。这一周帮助你认识了那些塑造回应的信念。下一周，你将更专注地学习怎样借着神的真理更新它们。

结束时这样祷告：耶稣，我把“必须样样做对，才能继续被接纳”的期待带给祢。帮助我认识，恐惧在哪里取代了对天父之心的信靠。教我诚实认罪，领受怜悯，并从感恩中顺服。圣灵，预备我，让圣经重新塑造那些已经被发现的信念。我愿意照着神所启示的来认识祂。最后，在日记中回应这个问题：天父，当我失败时，我预期祢会怎样回应？祢借着耶稣邀请我亲近祢，这份邀请怎样挑战了我的期待？

第70天——学习辨认和检验我们的信念

领受神的真理，操练新的回应

上周，你开始留意那些隐藏在反应背后的信念。这周，让我们带着这些发现，与耶稣有更深入的交谈。当你辨认出一个旧有信念时，也可以开始问：我愿意学习相信什么，来取代它？更新包括聆听神的话语、领受祂的关爱，并在日常生活中作出不同的回应。你正在学习让真理引导自己的选择，同时把心里那些难以接受真理、仍然受伤的地方，带进天父的爱中。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书12:1–2。留意，保罗劝勉我们经历改变之前，先提到了神的怜悯。“借着心意的更新而变化”（罗马书12:2）。你可以祷告：天父，帮助我在祢的怜悯中学习更新。耶稣，我把一直抱持的结论，以及与这些结论相连的经历带到祢面前。求祢教导我辨认，

什么与祢的话语一致。圣灵，帮助我明白并实践真理，使真理影响我怎样回应祢、看待自己，以及对待别人。

打开日记，用一句简单的话写下一个信念。例如：如果我让别人失望，我就不再值得被爱。描述什么情况会使这个信念浮现，以及它会推动你作出什么行为。也许你因此答应了超过自己能力的事、隐瞒错误，或急着为自己辩护。接着问：主啊，关于这个结论，圣经实际上教导了什么？结合上下文阅读相关经文，例如罗马书8:15–17关于我们属于神的教导。留意，经文应许了什么，又没有对每一段人与人的关系作出什么保证。

用自己的话写下一句符合真理的回应：别人的失望不会夺去我在基督里的归属。我可以省察自己的行为，并诚实地回应。不要只是把这句话写在旧有信念旁边，也把它带进祷告：天父，当别人不高兴时，我很难领受这个真理。求祢触摸我里面的惧怕。当我聆听需要认真面对的事情时，帮助我仍然认识祢的爱。即使心里还有抗拒，你仍然可以诚实地面对它，并开始实践已经明白的真理。

现在，选择一个与经文相符的回应。如果你答应了超过自己能力的事，可以诚实承认，并提出实际能够履行的承诺。如果你认定自己遭到了拒绝，可以先尊重地询问，而不是立刻指责。求耶稣帮助你按照真实的情况行动，不必等到感受完全改变才开始。这些行动不是为了赚取祂的爱，而是让你在祂的爱中学习生活。

每日道德省察（DMI）可以帮助你回顾从信念到行动的过程。回想发生了什么、你作了什么推断、经文帮助你看见什么，以及你如何回应。具体承认伤害人的选择，领受怜悯，并思考如何弥补。同时，也为自己曾经停下来，或选择了不同回应的时刻感谢神。不要因为旧念头再次出现，就断定自己没有进步。省察的重点，是你怎样把它带到神面前，以及你选择怎样回应它。

背诵经文时，可以把罗马书12:2分成几个简短部分来记忆，同时记住这段经文是以神的怜悯为起点的。当旧有结论再次出现时，可以祷告：主啊，帮助我认出这个想法，并按照祢的真理回应。遇到难以理解的经文时，可以寻求有智慧的指引。让经文本身塑造你的理解，而不是只寻找能够支持原有想法的字句。一颗愿意受教的心，可以在问题尚未全部得到解答时继续学习。

最后这样祷告：天父，求祢更新我的思想和回应。耶稣，求祢安慰那些使旧有结论显得如此真实的伤口。帮助我谦卑领受祢的话语，今天踏出一个忠心的小小步伐。圣灵，当惧怕开始说话时，求祢不断把我的注意力带回真理。我愿意让更新成为每天与祢同行的一部分。请在日记最后回应这个问题：主啊，我正在省察哪个信念，圣经显明了什么真理，而今天什么具体的回应能够帮助我实践这个真理？

第71天——我的价值不是靠表现赚来的报酬

先领受爱，再回到我们的工作中

在开始今天的责任之前，先来到耶稣面前，不必手里拿着一份成就清单。也许你已经习惯了先证明自己有用，才敢期待被关爱。然而，基督所显明的爱，是神在我们有需要时主动临到我们的爱。今天，让这个真理触摸你里面那个只有表现良好才觉得自己有价值的地方。你的工作可以十分重要，却不需要成为换取接纳的代价。求天父教导你，让感恩逐渐取代服事和日常选择中的交换心态。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书5:6–11。留意，神的爱是在我们怎样的光景中临到的：“我们还作罪人的时候”（罗马书5:8）。读完整节经文，思想基督为我们而死。你可以祷告：天父，祢没有等我们配得，才向我们显明祢的爱。帮助我亲自领受这份爱。耶稣，我把自己的需要带给祢，不再试图用表现打动祢。求祢触摸我的惧怕，因为我总觉得必须先做出有价值的事，才能亲近祢。

打开日记，写下一项已经变成你衡量自身价值标准的责任。如果你犯了错、需要帮助，或没有得到肯定，你觉得会发生什么？把答案带到神面前：天父，当我不能把每件事都做好时，我害怕自己就不再重要。帮助我分清，这件工作的价值和我生命的价值。当你必须用贡献来证明自己配得善待、休息或关系中的位置时，原本的责任就会变得格外沉重。

阅读以弗所书2:8–10，让经文的次序引导你的祷告。救恩是神借着信心赐下的礼物，善行则是我们在基督里生活所结出的果子。你可以祷告：耶稣，教导我先领受，而不是急着偿还。我愿意以一个被祢所爱的人来服事。顺服仍然重要，但它不是购买恩典的价钱。想一想，当你从感恩出发做同一件事时，会有什么不同：你可以认真工作、承认自己的限度，也可以在完成之后，不再要求用别人的赞美证明自己重要。

今天，用一个实际行动表达这个真理。服事之前，先停下来祷告：天父，感谢祢，我可以在与祢的关系中承担这份工作。帮助我忠心做好自己的部分。需要帮助时，就开口求助；需要休息时，就接受休息，不要把暂停变成对自己的控告。这些选择可能引起不舒服的感受。把感受带到耶稣面前：我知道祢的话语怎样说，但停下来仍然让我害怕。求祢教导我的心，信靠我正在开始明白的真理。

在每日道德省察（DMI）中，回顾一个因表现压力而影响你回应的时刻。你是否隐瞒了错误、因别人受到称赞而心生不满，或因为担心自己的名声而逼迫别人？承认具体行为，并思考如何诚实地弥补。然后，也留意恩典怎样帮助你接受帮助，或甘心地服事。在日记中记录你对自己动机的新认识。省察可以帮助你负责任地改变，却不应该成为今晚用来判定你是否值得被爱的分数。

背诵罗马书5:8，并再次阅读前后的经文。当疑惑告诉你“你没有什么可以献上”时，让神已经显明的爱成为你的起点。你可以祷告：耶稣，我的信心建立在祢的爱上，而不是今天的成果上。求圣灵帮助你看见那些无人鼓掌却仍然忠心的工作，也帮助你领受不需要靠表现换来的善意。

最后这样祷告：天父，我把那种不断证明自身价值的疲惫带给祢。耶稣，帮助我领受十字架上显明的爱，并让这份爱塑造我今天的服事。教导我诚实工作、感恩休息，并且不带羞耻地寻求帮助。在我用成就恳求关爱的地方，求祢以真理与我相遇。我愿意让劳作成为爱的表达，而不是购买爱的代价。请在日记最后回应这个问题：主啊，我把哪项任务变成了对自身价值的考验，而今天我可以怎样以一个已经领受祢恩典的人的身份来面对它？

第72天——即使别人不赞同我，我仍然属于神

扎根于天父的爱，同时诚实地聆听

即使你正在学习安息在神的爱中，别人的失望仍然可能使你难过。你正在学习聆听，同时不把定义自己全部价值的权力交给另一个人。在决定这件事意味着你是怎样的人之前，先把它带到耶稣面前，也把自己的反应带进祷告。你属于神，这使你能够诚实省察自己的行为，同时稳稳地留在与祂的关系中。

在安静亲近神的时间里，阅读约翰福音1:9–13。留意，那些接待基督、相信祂名的人领受了什么：“成为神儿女的权利”（约翰福音1:12）。你可以祷告：天父，帮助我领受祢借着耶稣赐给我的归属。我常常觉得，只要有人不高兴，我的位置就会被夺走。教导我在认同这种惧怕之前，先来到祢面前。当我思考怎样在这次交谈中忠心回应时，让祢的话语提醒我，我是谁的孩子。

阅读罗马书8:15–16，让经文中被收纳为儿女的真理塑造你的祷告：天父，我把别人不赞同时涌起的惧怕带给祢。帮助我继续亲近祢，不躲藏，也不试图控制他们的反应。你与神的关系，可以成为你安心聆听的立足点，而不是等所有人都满意之后才能得到的奖赏。求圣灵帮助你分辨，哪些是针对你具体行为、需要认真面对的意见，哪些则是对你整个人价值的否定。

在日记中，先写下对方实际说了什么或做了什么，再写下你赋予它的意思。“他们要求我纠正一个错误”和“他们认为我毫无价值”，是两回事。你可以问：耶稣，有没有我需要承认的责任？我在哪里加上了事实并不能支持的结论？如果你做错了，就接受纠正，并作出适当弥补；如果对方的期待不合理，就考虑设立一个尊重彼此的界限。无论哪一种回应，都不需要你认定自己已经不配被爱。

今天，试着从这个更加稳固的基础出发，进行一次交谈。你可以说：“谢谢你指出这件事，我会处理。”或者说：“我理解你感到失望，但我无法作出这个承诺。”求主赐给你清楚而温和的表达。你无法保证对方一定友善回应。如果关系中持续存在威胁或伤害，就寻求可信赖的支持和保护。属于神使你更能明智行事，并不要求你靠忍受虐待来证明谦卑。

每日道德省察（DMI）可以帮助你回顾自己怎样回应，而不是检查自己是否赢得了认同。你有没有聆听、说实话，并承担自己的责任？你有没有攻击、夸大，或因害怕而答应，之后又心怀怨

气？承认需要纠正的地方，并求神赐恩典，帮助你作出不同回应。同时，也留意自己在哪些时刻没有逃避交谈，却仍然守住了必要的界限。即使交谈后心情尚未平静，也可以在日记中记录自己实践过的真理。

背诵约翰福音1:12，并留意上下文。当别人的不赞同再次唤起旧有的自我否定时，转向天父：我借着基督属于祢。帮助我谦卑聆听，并勇敢回应。这不是要你拒绝一切批评，而是帮助你领受有益的提醒，同时不接受轻蔑和贬低。不确定时，就回到经文，并寻求有智慧的劝告。你可以继续学习，同时安息在一种不会由别人的情绪决定是否赐予或收回的归属中。

最后这样祷告：耶稣，当别人的失望让我觉得连神也拒绝了我时，求祢在这里与我相遇。天父，帮助我领受作为祢儿女的位置，并把这份安稳带进今天的人际关系。使我愿意承认错误，也有能力拒绝不公平的要求。教导我珍惜别人，却不依赖所有人的认同。让祢的爱引导我的聆听和言语。请在日记最后回应这个问题：天父，我可以怎样从属于祢的身份出发作出回应，同时诚实面对自己需要领受的纠正？

第73天——神在乎我内心正在经历的事

把感受和需要化为与祂坦诚的交谈

也许你已经学会把责任带到神面前，却把自己的感受留在交谈之外。今天，让祂触摸日常忙碌之下的那颗心。那些被你轻轻带过的悲伤、被你缩小的需要，以及难以解释的惧怕，都可以带进祷告。天父邀请你诚实地来到祂面前，领受祂的关爱，并学习在祂话语的光中回应。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇62:5–8。留意，信靠神也包含这个邀请：“在祂面前倾心吐意”（诗篇62:8）。你可以祷告：天父，我愿意带给祢的，不只是今天做了什么的报告。帮助我告诉祢，我里面正在发生什么。耶稣，求祢触摸那个一旦需要安慰，就以为自己会被嫌弃的地方。教导我坦白表达忧伤、惧怕、感恩和渴望。我愿意让与祢的关系，也包括那些我过去学会压住不说的部分。

打开日记，写下三句话：“发生的事情是……”“我的感受是……”“我需要带到神面前的是……”让这些话成为你与耶稣的交谈。也许一位朋友取消了探访，你感到孤单，而你需要安慰和陪伴。把事情本身与你“我不重要”的结论分开。你可以问：主啊，这个感受帮助我注意到了什么？我对事情的哪一种理解需要祢的真理来引导？你可以认真看待孤单，而不必认定一次取消探访就证明自己不被需要。

阅读希伯来书4:14–16，思想我们可以借着耶稣亲近神、领受怜悯和帮助的邀请。把真实的需要带给祂：天父，今天我需要鼓励。开口求助让我有些难为情，但我愿意来到祢面前。求祢引导我诚实回应。这样的祷告可能引导你邀请别人陪伴、接受所需的休息，或与人谈一件尚未解决的

事。领受神的关爱，也可以包括接受别人适当的帮助，同时记住，没有一个人能够承担你生命中的所有需要。

感受也可能显明彼此交织的渴望。你可以爱一个人，同时对他感到失望；可以感谢家人，同时仍为失去的东西悲伤；也可以渴望顺服，却仍然感到害怕。把全部真实情况告诉耶稣，不必只选择那些听起来属灵的部分。你可以祷告：主啊，帮助我明白内心正在发生的事，却不让情绪决定一切。让经文引导你怎样理解这段经历，以及选择什么行动。诚实的祷告使你的感受在与神的关系中得到安放，而不是任由它们在沉默中支配你。

在每日道德省察（DMI）中，省察强烈感受出现时，你选择了怎样的回应。你是否清楚表达了需要、不公平地指责别人、退缩不语，或先停下来祷告？承认伤害人的行为，却不要仅仅因为自己感到悲伤或愤怒就定自己的罪。需要时，思考怎样弥补；也为任何一次诚实表达需要感谢神。你可以在日记中记下一次别人表达关心，而你愿意接受的时刻。

背诵诗篇62:8，记住其中神是我们避难所的应许。在一个平常的时刻，再次用这节经文祷告：天父，我把此刻的感受带给祢。帮助我看得清楚，并作出有智慧的选择。求圣灵帮助你聆听自己的内心，同时不把每一个内在的念头都当成祂的声音。把自己的理解与经文和眼前的事实相互对照。在学习的过程中，你可以继续认真察看、谦卑受教，并敞开心接受安慰。

最后这样祷告：天父，感谢祢，我可以带着真实的心来到祢面前。耶稣，帮助我不再把自己的需要看成对我们关系的打扰。求祢安慰受伤之处，纠正不真实的想法，并引导我承担自己应有的回应。教导我谦卑求助，感恩领受善意。我愿意在平常生活的细节中认识祢的关爱。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我把什么感受或需要带到祢面前，而这次祷告可以帮助我作出什么真实又充满关爱的回应？

第74天——我可以爱别人，而不必承担每一个重担

甘心付出，同时尊重每个人应承担的责任

也许在你的心里，爱已经与一种信念纠缠在一起：我必须防止每一次失望，解决每一个困难。今天，求耶稣帮助你学习另一种关爱的方式。你可以体恤别人，而不必把他们的选择全部承担下来；你可以分担重担，而不必成为唯一能够提供帮助的人。把那件让你感到最沉重的事带到主面前，与祂交谈。

在安静亲近神的时间里，阅读加拉太书6:1–5。把“彼此担当重担”（加拉太书6:2）的邀请，与各人承担自己责任的教导放在一起思想。你可以祷告：天父，帮助我明白，在这件事上，忠心的爱要求我做什么。耶稣，求祢让我看见，我可以在哪里提供帮助，又在哪里承担了本不属于我的责

任。教导我谦卑地关爱别人，也记得我同样需要恩典和支持。我愿意让自己的帮助鼓励别人诚实生活，而不是使他们依赖我的控制。

打开日记，描述一个你正在替别人承担的重担。他们需要什么、提出了什么请求，而你实际上能够提供什么？然后，辨认哪些选择只能由他们自己作出。你可以提供接送、鼓励或实际帮助，但你不能替他们决定是否悔改、诚实，或愿意改变。你可以问：主啊，我在哪里把“帮助别人”误认为“必须保证结果”？让这个分辨引导你作出清楚的回应，而不是许下无法履行的承诺。提供帮助之前，你可以先向神寻求智慧。

阅读罗马书12:4–8，留意基督身体中不同的恩赐。神并没有呼召你为某一个人承担整个身体的功能。你可以祷告：耶稣，帮助我欢迎别人也参与关怀。让我知道什么时候需要邀请可信赖的牧者、朋友或合适的专业人员提供帮助。共同分担责任，也可以是忠心的表现。

今天，选择一种实际方式，甘心地表达爱。你可以提供一段明确的时间、聆听而不接管，或清楚说明自己能够给予什么帮助。例如：“这一步我可以支持你，但那个决定需要由你来作。”带着温柔说，而不是带着轻蔑。如果内疚涌上来，就把它带到神面前：天父，我害怕设立限度就表示我爱得不够。帮助我继续慷慨，却不假装自己的能力没有限度。别人的失望，并不自动证明你的限度是错的。

在每日道德省察（DMI）中，同时省察动机和行为。你是否甘心帮助、暗中计较，或因为害怕事情不确定而接管一切？你有没有以“设立界限”为名，拒绝承担一项合理的责任？承认属于自己的问题，并思考如何弥补。同时，也留意自己接受帮助，或尊重别人决定的时刻。在日记中记录，彼此关怀具体是什么样子。负责任既包括履行自己的承诺，也包括承认哪些事情不在自己的掌控中。

背诵加拉太书6:2，同时继续读到第5节。让整段经文帮助你把怜悯与责任放在一起。在介入之前，可以祷告：主啊，求祢让我看见，什么帮助是我应当给予的。有时，回应是立即提供实际照顾；有时，是鼓励对方踏出自己应走的下一步。如果一个人确实无法独自承担重担，就寻求合适的支持，不要用“个人责任”作为弃他不顾的理由。

最后这样祷告：耶稣，教导我去爱，不必确保每件事都得到我期待的结果，也不对真实的需要退缩。天父，帮助我忠心献上祢托付给我的，同时放下那些不属于我掌控的事。赐我清楚表达的勇气，也赐我接受帮助的谦卑。愿我的关系在彼此关怀、诚实负责和自由中成长。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我可以忠心提供什么帮助，什么选择属于对方，而在哪些方面，我们需要超出我能力范围的支持？

第75天——我可以信靠神，同时采取明智的行动

把结果交托给神，认真承担应有的责任

当不确定的处境勾起从前的伤痛时，信靠可能变得困难。你也许觉得，放下控制就意味着失去保护，或只能眼看事情变糟而什么也不做。今天，把这种惧怕带到耶稣面前。倚靠神可以包括计划、提问、持守界限和寻求帮助。你正在学习，在自己的责任范围内忠心行动，同时把超出这个范围的事交托给天父。

在安静亲近神的时间里，阅读箴言3:5–6。留意“全心信靠耶和华”（箴言3:5）的邀请，并学习在所行的一切事上认定祂。你可以祷告：天父，我把这个令我感到不确定的决定带给祢。帮助我寻求祢的智慧，而不是要求一个结果保证。耶稣，求祢触摸那种必须预先知道所有结果的惧怕。教导我分辨，哪些事我可以负责任地去做，哪些事必须交在祢手中。我愿意以诚实而留心的态度跟随祢。

接着阅读箴言22:3，思想看见危险并采取躲避行动的智慧。圣经并没有要求你忽略警讯来证明信心。你可以祷告：主啊，帮助我清楚看见事实。需要保护自己的时候，赐我行动的勇气。信靠神可能包括离开有伤害的处境、寻求适当协助，或拒绝不安全的要求。

打开日记，把你所担忧的事分为两部分：我应当做什么，以及我无法控制什么。你的责任可能是收集信息、诚实沟通，或制定周全的计划。但你无法保证别人的反应，也无法消除所有可能发生的困难。你可以问：天父，今天有什么明智的下一步，是我已经能够看清并采取的？写下这个行动，也写下你愿意交托给祂的结果。让祂引导你的脚步。这样，交托就成为具体的回应，而不是一个模糊的要求，仿佛你只要停止害怕就可以了。

在情况允许时，操练一个小小的信靠行动。让一个可靠的人完成自己的责任，不作不必要的干预；作决定之前先寻求劝告；或停止在心中反复重演一场今晚无法解决的对话。当你稍微松开紧握的手时，把内心的反应告诉耶稣：主啊，我感到焦虑，但我选择把焦虑带给祢。帮助我继续负责任，却不再回到控制之中。学习更有智慧的回应时，你可能仍然感到不舒服；这个感受本身并不能证明你的选择是错的。

在每日道德省察（DMI）中，回顾自己是在履行眼前的责任，还是试图管理属于别人的事。你有没有忽略必要的行动、向别人施压，或寻求有智慧的帮助？承认不当的回应，并思考如何弥补。也为自己曾经认真预备、然后交托结果的时刻感谢神。你可以在日记中同时记下实际行动，以及伴随行动的祷告。当你把真实的决定带进与神的关系中，对祂的倚靠就能逐渐成长。

背诵箴言3:5–6，并结合上下文理解。当不确定感催促你接管一切，或干脆逃避行动时，再次回到这段经文。你可以祷告：天父，帮助我在接下来的这一步上认定祢。让圣灵借着经文和有智慧的劝告引导你的理解。信靠并不保证每个结果都会令人舒适，而是邀请你在无法预见的事情中继续与神同行，领受帮助，并随着情况逐渐明朗，负责任地作出调整。

最后这样祷告：耶稣，我把这个处境和它的结果放在祢面前。帮助我认真预备，却不试图让自己无所不知；帮助我真实交托，却不忽略应尽的责任。天父，赐我持守明智界限的勇气、寻求支持的谦卑，以及面对不确定时的耐心。当我踏出下一个负责任的步伐时，我愿意信靠祢的关爱。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天有什么实际行动是我应当采取的，而在踏出这一步时，我愿意把什么结果交托给祢？

第76天——神的恩典扶持我继续成长

当旧有感受再次出现时，继续活在真理中

即使经历了有意义的一周祷告，旧有信念仍然可能再次出现。你看到一个失望的眼神，就又觉得自己不被需要；或者犯了一个错误，便重新开始努力赚取自己的位置。把这一刻带到耶稣面前，不必因此认定自己所学的一切都消失了。成长也包括学习：熟悉的念头再次出现时，我可以怎样回应？今天，从这一周选出一个真理，在天父的关爱中实践它。即使心情尚未平静，生命故事中仍有一些部分需要温柔对待，你依然可以继续学习。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书8:1–4。留意，在基督里的人有怎样的根基："如今就没有定罪了"（罗马书8:1）。读完整节经文，以及后面的段落。你可以祷告：天父，当我对自己失望时，帮助我领受这个真理。耶稣，教导我诚实面对自己的选择，却不认定自己已经失去了被祢所爱的可能。在我需要悔改的地方，引导我改变；当旧有的控告再次出现时，帮助我察验它，而不是听从它。

阅读腓立比书1:3–6，记住保罗对神持续工作的信心。让这段经文使你的期待更加稳固，而不要把它变成规定每个伤口必须多快愈合的时间表。你可以祷告：天父，感谢祢，我可以不断回到祢面前。帮助我在一个微小而忠心的回应中，认出祢的恩典。你可能会发现，成长表现在指责之前的一次停顿、一次愿意求助的决定，或一次接受纠正，却不再称自己毫无价值的回应中。

打开日记，选出一个上周省察过的信念。写下你正在开始领受的真理，以及支持它的经文。然后，描述今天你希望在哪个处境中实践它。如果旧有信念是"我的价值取决于表现"，你的回应可能是诚实地寻求帮助；如果你认为"所有人的快乐都是我的责任"，你可以表达关怀，同时把决定留给应当作决定的人。你可以祷告：耶稣，帮助我把纸上的这个真理，带进一次真实的相处中。

当旧有感受浮现时，试着与神作一段简短交谈：天父，这种惧怕很熟悉。帮助我注意自己正在作什么推断。想起相关经文、考虑眼前的事实，然后选择一个与真理一致的回应。你不需要与每个念头争辩，直到它完全消失。你可以承认它出现了，然后把注意力转回一个忠心的行动。如果你回应得不好，就承认具体的错误、作出适当弥补，并在祂的怜悯中重新开始。

每日道德省察（DMI）可以帮助你把这个操练落实在生活中。回顾当时的处境、出现的信念、想起的真理，以及自己选择的行动。既记录需要纠正的地方，也记录恩典怎样帮助你作出不同回应。当你在与基督的关系中，不断操练日常的回应，成长就会逐渐变得可见。

背诵经文时，从这一周选出一段能够清楚回应你正在操练之信念的经文。慢慢记忆，并在安静亲近神时再次阅读上下文。你可以把一个简短祷告带进一天的生活：耶稣，帮助我领受并活出祢话语的教导。一天之中，不断回到这个祷告。需要时，继续寻求可信赖的支持。认出反复出现的挣扎，可以帮助你寻求合适的关怀；你不需要为了维护一个得医治的见证，而把挣扎隐藏起来。

最后这样祷告：天父，感谢祢在我学习的过程中，以恩典与我相遇。耶稣，当旧有感受再次出现时，帮助我继续领受真理。教导我认罪却不绝望，操练顺服却不讨价还价，并在平常时刻认出祢的关爱。圣灵，求祢继续在我里面塑造一颗甘心、受教的心。当我们走向盼望和生命的目的时，帮助我继续持守这些操练。请在日记最后回应这个问题：主啊，我愿意继续实践哪个真理，今天什么回应能帮助我活出它，而当旧有信念再次发声时，我可以怎样回到祢的恩典中？

第77天——我的伤口是生命故事的一部分，却不是全部

让耶稣开启我们的心，迎接与祂同行的未来

这些日子，你一直把受伤的地方带到耶稣面前。现在，祂邀请你看见前面生活中更多的可能。你的伤口需要温柔对待，但关于你的真实情况，并不只有这些伤口。还有恩赐等待发现，关系等待培育，也有许多平凡的日子，可以让爱继续成长。你不必等到悲伤完全结束，才开始领受盼望。带着那个渴望前行的自己，也带着那个害怕再次盼望的自己，一同来到天父面前。

在安静亲近神的时间里，阅读哥林多后书5:14–21。留意，新生命的根基是属于基督：“他就是新造的人”（哥林多后书5:17）。这段经文并不要求你假装记忆已经消失，而是引导你认识神借着耶稣赐下的生命。你可以祷告：天父，帮助我领受自己在基督里的真实身份。我已经习惯在心里用遭遇来定义自己。教导我认识那个被祢所爱的人，也看见那些我已经不再留意的可能。

打开日记，试着描述自己，却不要从伤害、失败或别人的评断开始。也许你是一个能察觉别人孤单的人、喜欢学习的人、愿意照顾孩子的人，或即使生活艰难仍然坚持尽责的人。如果一时找不到合适的话，可以问：耶稣，祢的话语帮助我怎样认识自己的尊严，以及我属于祢的事实？想一想过去喜欢做的事，或最近曾经表达的一次善意。这些细节不会抹去痛苦，却能帮助你更完整地看见自己带到神面前的生命。

承认自己也有可以给予的东西，可能让你感到不自在。一段痛苦的关系，也许曾教导你：有自信就是骄傲，或者你的愿望并不重要。把这种迟疑带进祷告：天父，我愿意领受祢的恩赐，却不夸

耀；我愿意承认自己的需要，却不羞愧。帮助我真实地看待自己。谦卑使我们既能承认仍然需要成长的地方，也能认识已经存在的恩典。你可以为一项长处感谢神，同时保持受教的心。

选择一个小小的行动，为这个更完整的生命故事腾出空间。探索一项新兴趣，接受一位可信赖之人的邀请，或重新照顾一项因灰心而忽略的责任。邀请耶稣与你一起经历：主啊，帮助我投入今天的生活，而不是一直等到自己感觉完全恢复了才开始。这一步的价值，并不取决于它能否证明你已经胜过过去。

在每日道德省察（DMI）中，想一想今天你怎样谈论自己。某个旧有标签是否成了你退缩、发脾气或放弃承诺的理由？把具体的回应带到神面前，并思考是否需要弥补。同时，也记录一个你尊重自己、接受关怀或运用恩赐的时刻。让日记既记下恩典的证据，也记下应当诚实承担的责任。你正在学习看清自己的选择，却不再用最糟糕的时刻，或最突出的长处，定义自己的全部身份。

背诵哥林多后书5:17，并在安静亲近神时继续阅读前后的经文。让这段经文把你的注意力带向基督，而不是变成每天早晨都必须感觉焕然一新的要求。当旧有的自我描述再次出现时，可以祷告：耶稣，这属于我的过去，但我属于祢。帮助我与祢一起活出接下来的这一刻。新生命可以表现在一次诚实的交谈、一个甘心的道歉，或接受别人关爱的勇气中。

最后这样祷告：天父，感谢祢看见我的生命里，不只有我所带着的伤口。耶稣，求祢触摸那种以为未来必定重复过去的惧怕。帮助我谦卑而充满盼望地领受今天的机会。圣灵，引导我更深认识自己在基督里的身份，并学习从这份归属中生活。请在日记最后回应这个问题：主啊，因为痛苦，我忽略了生命中的哪一部分，而今天我可以与祢一起踏出什么小小的一步，来培育它？

第78天——神能够使事情产生美善，却不把邪恶称为美善

把我们无法解释的事交托给天父

在医治的过程中，一个特别触动人心的问题是：经历了错误和伤害之后，还能有什么美好的事发生吗？也许你想信靠神，却对别人很快把你的苦难解释为美好计划的一部分而感到不安。今天，你可以来到耶稣面前，不必把伤害说成可以接受的事。发生过的事仍然可以是错的，而你的未来仍然可以向神的美善敞开。你不需要先获得完整的解释，才求祂与你相遇，并引导下一步。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书8:26–29。留意，神使万事效力、带来益处的应许，与圣灵在软弱中的帮助，以及神使我们效法祂儿子形象的旨意，是连在一起的。这并不保证每件事都会让人感觉良好，或最终都能得到解释。你可以祷告：天父，帮助我信靠祢的美善，却不改变伤害本来的性质。耶稣，求祢在我生命中塑造祢的爱、勇气和真实。圣灵，在我问题多过言语的地方，帮助我祷告。

接着阅读创世记50:15–21。约瑟对哥哥们说：“你们本来想要害我，但神却使这事成就美好的旨意”（创世记50:20）。他诚实地指出他们的意图，也认识到神保全生命的作为。神从中带来美善，并没有使他们的恶行变成善举。约瑟的故事使我们对神超越人的恶行、继续工作的能力怀有盼望，却不授权我们宣称，某个人所遭受的虐待，是其蒙召或成长的必要条件。

把那些尚未得到答案的问题带进祷告：天父，我不明白为什么会发生这些事，也不愿假装自己明白。求祢来到那些把祢的性情与别人的残酷或缺席混为一谈的地方。帮助我认识祢此刻的关怀。你可以为本不应该发生的事哀伤，同时感谢神后来赐下的支持。为现在的恩典感恩，并不要求你为伤害本身感恩。

在日记中，写下一个你对未来作出的痛苦结论，例如：“以后不会再有好事发生了”，或“我受伤太深，已经无法再次去爱”。在旁边写下一句为神留下空间的祷告：天父，我看不见整条路，但我愿意领受祢今天赐下的美善。留意眼前具体的恩典，例如真诚的陪伴、学习的机会，或作出负责任选择的力量。你不需要先把整段经历都整理成一个功课，才可以领受其中的一份礼物。

每日道德省察（DMI）可以帮助你分清，别人对你做过什么，以及你今天怎样回应。别人的恶行仍然是他们的责任。如果你的回应伤害了别人，就具体承认，并寻求适当的弥补；如果你选择了忍耐、寻求帮助或诚实表达，就感谢神。不要在自己的过去寻找某个过错，来解释或合理化别人对你的虐待。把今天的选择带到祂的怜悯中。

背诵罗马书8:28，并留意它与第29节的联系。让基督的性情帮助你理解神正在带来的益处。你可以问：耶稣，在这里，忠心的回应会是什么样子？也许是放弃报复、持守必要的界限，或在不否认事实的同时表达善意。这些回应可以成为祂在你生命中工作的记号。它们不会使错误变成正确，也不要求你讲述一个所有问题都已经解决的故事。

最后这样祷告：天父，我把无法解释的事交托给祢。耶稣，当轻率的答案让我觉得无人理解时，求祢使我靠近祢。帮助我领受祢的美善，却不淡化发生过的事。借着祢的真理和爱塑造我的生命，赐我勇气迎接一个尚未看清的未来。我相信，即使我无法亲手修复一切，祢仍然能够工作。请在日记最后回应这个问题：主啊，我正在把哪一个关于未来的痛苦结论带给祢，而今天我可以领受或实践祢美善的哪一种表达？

第79天——认识那些可能被我们忽略的成长

在平凡时刻看见圣灵的果子

也许你能清楚说出每一个仍然疼痛的地方，却忽略了自己已经开始改变的部分。今天，在耶稣面前多停留一会儿，留意那些不张扬、却真实存在的恩典。也许你开口求助，而没有悄悄消失；也

许你承认了错误，却没有攻击自己；也许从前你会句句辩护，这次却愿意聆听。这些时刻，都是你继续前行时可以感谢神的理由。

在安静亲近神的时间里，阅读加拉太书5:16–25。留意圣灵所结的果子，包括“仁爱、喜乐、和平”（加拉太书5:22）。这段经文指向一个由圣灵塑造的生命，而不是为了给别人留下好印象而安排的表现。你可以祷告：天父，帮助我认识祢正在我里面培育什么。耶稣，教导我在日常选择中继续亲近祢。圣灵，使我留意今天操练忍耐、恩慈、信实和节制的机会。

打开日记，回想一个从前你可能会有不同反应的处境。发生了什么？你作了什么选择？也许你仍然害怕，却说出了实话；也许你仍然生气，却先停下来，再以更谨慎的态度回到交谈中。为这个回应感谢神，不必声称自己里面的每一部分都已经平静。有时，成长首先显现在你的选择中，而你的情绪仍然在学习新的回应方式。

也把对改变缓慢的失望带进祷告：天父，我原以为自己应该已经走得更远。帮助我领受今天的恩典，不轻看微小的开始。让我看见需要留意的地方，也帮助我珍惜正在发生的改变。拿自己的过程与别人显露出来的自信比较，可能会遮住你踏出下一步所需要的勇气。你可以向别人学习，同时让神照顾你生命故事中那些仍然需要时间和关怀的地方。

问一位可信赖的人，是否留意到你在聆听、沟通或接受帮助方面有所改变。你不是请对方决定你的价值，而是让另一个人帮助你看见那些可能被灰心遮住的成长。带着感谢接受鼓励，也带着谦卑思考纠正。在一个以关爱表达真理的关系中，两者都可以有位置。把所听见的话带回耶稣面前，不要把任何人的意见当成最终的结论。

在每日道德省察（DMI）中，让感恩与认罪一同出现。写下一个需要弥补的回应，再写下一个你实践了真理或爱的时刻。要具体，例如：“我打断了对方，需要道歉；但后来我也回去认真聆听，而没有放弃这次交谈。”这不是用善行抵消错误，而是诚实记录一天之中，你既需要怜悯，也领受了改变的帮助。让日记同时呈现这两种真实情况。

慢慢背诵加拉太书5:22–23。选择圣灵果子中的一项，在祷告中思想，却不要把它变成衡量属灵成功的分数。你可以问：耶稣，在接下来的交谈中，温柔可以怎样表达？在这项责任上，我可以怎样操练信实？记住，恩慈可以包括诚实地持守界限，而和平并不要求假装问题不存在。求神赐恩典，帮助你今天把其中一种品格落实在行动中。

最后这样祷告：天父，感谢祢赐下那些被我忽略的成长。耶稣，在我把灰心当作不再回应祢的理由时，求祢赦免我。帮助我认识祢的关怀，不夸大自己的进步，也不隐藏仍然需要留意的地方。圣灵，求祢继续在每天的选择中塑造基督的性情。教导我以感恩庆贺恩典，并带着愿意回应的心继续前行。请在日记最后回应这个问题：主啊，我可以为哪一个不太显眼的成长记号感谢祢，而今天我可以怎样在一个平凡时刻继续培育这样的回应？

第80天——旧痛再次出现时，恩典仍然托住我们

在再次感到艰难的日子里回到耶稣面前

一个艰难的日子，可能让昨天的盼望显得很遥远。一个熟悉的地方、一次紧张的交谈，或一个意外的失去，都可能触动你以为已经渐渐平静的伤口。发生这种情况时，你仍然可以照着本来的样子来到耶稣面前。痛苦再次出现，不会抹去你已经领受的真理，也不会否定你已经踏出的忠心步伐。今天仍然是领受祂关怀、运用所学，并让可信赖的人在需要之处与你同行的一天。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇34:15–18。让这份确据亲自触摸你的心：“耶和华靠近伤心的人”（诗篇34:18）。你不需要隐藏失望，才能继续在祂面前受到欢迎。你可以祷告：天父，这里又痛了，我需要祢的靠近。耶稣，帮助我把真实的心带给祢，而不是努力维持一个已经得医治的形象。求祢在此刻与我相遇，引导我作出下一个忠心的回应。

阅读希伯来书4:14–16，思想那来到神面前、领受怜悯和及时帮助的邀请。具体地祷告：主啊，那次交谈之后，我感到害怕。我需要智慧，分清对方实际说了什么，也需要安慰，来面对它在我里面触动的感受。或者说：天父，这个纪念日让我悲伤。帮助我今天接受陪伴和休息。你可以直接求所需要的关怀，不必先解释为什么那个感受又回来了。即使你的话很简单，与祂的关系仍然向你敞开。

在日记中，把今天发生的事，与旧有伤口赋予它的意义分开。有人迟迟没有回复，可能触动你被遗弃的恐惧；这个感受需要关怀，但由此得出的结论仍然需要察验。你可以问：耶稣，我实际知道什么？我正在假设什么？怎样回应才符合真理？在担忧旁边写下一段简短祷告。这项操练可以帮助你把此刻带到神面前，而不是把每个痛苦的感受都变成对未来的预言。让祂在这里与你相遇。

重新采用一个曾帮助你与神保持亲近的操练。慢慢读一小段经文，安静休息片刻，与可信赖的人交谈，或照顾自己的睡眠和休息需要。你不必先把整套日常操练做得完美，才可以接受关怀。如果困难持续，就让支持也更加稳定。请合适的人帮助你一起思考所需要的照顾。继续接受关怀，是继续前行的一部分，并不是否定已有成长的理由。

在每日道德省察（DMI）中，省察自己的回应，却不要把疼痛本身当成过错。你是否说话尖锐、没有解释就退出一个承诺，或诚实地开口求助？承认任何伤害人的行动，并思考如何弥补。同时，也认识自己在困难时刻作出的一个忠心选择。也许你在发送愤怒的信息之前停了下来，或允许一个人坐在身边陪你。让日记记录，恩典怎样在你实际经历的这一天中临到你。

背诵诗篇34:18，并回到前后的经文。当悲伤涌起时，可以祷告：天父，帮助我记得，此刻我就可以亲近祢。把这节经文看作进入关系的邀请，而不是命令自己停止疼痛。你可以继续哀伤，也继续信靠。如果旧有怨恨浮现，就再次带到耶稣面前；悲伤重新出现，并不自动意味着先前的饶恕是假的。

最后这样祷告：耶稣，我把今天疼痛的地方带给祢。天父，帮助我领受怜悯，不把自己称为失败者。提醒我已经学过的真理、可以亲近的人，以及此刻可以接受的实际关怀。圣灵，引导我的下一个回应，使我继续向安慰敞开。感谢祢，我可以回到祢面前，不必认定整个生命过程都要从头开始。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我把什么痛苦带给祢，而哪一个熟悉的操练或可信赖的关系，能够帮助我接受关怀并忠心回应？

第81天——领受喜乐，不必心怀内疚

珍惜所失去的，也欢迎眼前美好的礼物

有时喜乐来到，你却迟疑，不敢迎接。你与朋友一起笑，享受一顿安静的饭，或开始期待一件新事，随后却担心自己是否正在忘记过去，或对不起已经失去的人。把这种迟疑带到天父面前。你可以继续珍爱曾经重要的人和事，同时领受现在的美善。你不需要让每一刻都沉重，才能证明自己的悲伤是真实的。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇30:1–12。留意诗人如何从困苦走向感恩，其中包括这句话："祢已将我的哀哭变为跳舞"（诗篇30:11）。把它领受为神施行帮助的见证，而不是规定自己情绪必须何时改变的期限。你可以祷告：天父，帮助我欢迎祢放在今天里的礼物。耶稣，求祢触摸那些打断简单快乐的内疚。教导我领受喜乐，却不必假装所有问题和悲伤都已消失。

打开日记，完成这句话："当我开始享受生活时，我有时害怕……"也许你害怕被批评，害怕失去与某个人的联系，或害怕再次失望。清楚地把答案告诉神：天父，我里面有一部分相信，只有一直悲伤，才能表示自己没有忘记。帮助我珍惜所失去的，也投入眼前的生活。你可以纪念所爱的人，承认一个痛苦的篇章，同时享受一个充满笑声的下午，而不背弃爱或真相。

想一想，最近你错过了哪一份平凡的礼物：一次交谈、一段音乐、一顿不赶时间的饭，或重新享受过去所爱之事的机会。今天选择一个小小的方式来领受它。求耶稣帮助你投入此刻，而不是不断检查自己是否配得快乐。你可以祷告：主啊，感谢祢赐下这一刻。帮助我带着感恩享受它。一个经历不需要非凡，才能成为领受神关怀的美好时刻。这里也有感恩的空间。

喜乐和悲伤可以出现在同一天。一次家庭聚会可能带来温暖，也提醒你有一个人不在了。你可以把两者都告诉天父：感谢祢赐下在这里的人；我也想念那个无法与我们同在的人。诚实的祷告为整颗心留下空间。你不需要选择一种感受，再压住另一种。让感谢是真诚的，也让哀伤有话可说，相信两者都可以带进你与神的关系中。

每日道德省察（DMI）可以帮助你留意自己怎样回应美善。你是否接受了一个友善的邀请、推开了别人的关爱，或因为休息而责备自己？想一想，有没有某个信念需要带进祷告，或某种回应需

要改变。同时，也诚实省察行为：享受生活并不能成为忽略承诺或伤害别人的理由。需要弥补的地方，就去弥补；如果你负责任地领受了一份美好礼物，就感谢神，不必另找理由让自己内疚。

逐步背诵诗篇30:11–12，同时记住整篇诗如何经历悲伤与感恩。在一个愉快的时刻，可以带着简短祷告：天父，我感恩地领受这一切。愿祢的美善使我的心更愿意去爱。喜乐可以帮助你更愿意投入关系、发现美好，并献上感谢。它不需要变成另一个必须向别人展示的成就，好让他们相信你正在成长。

最后这样祷告：天父，感谢祢，我可以领受美善，而不否认失去。耶稣，求祢安慰我里面那个害怕再次享受生活的地方。帮助我带着感恩的心休息、欢笑，并接受陪伴。使我仍然温柔对待疼痛，也向今天的美好敞开。圣灵，教导我在与祢同行的过程中，把喜乐领受为礼物。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我可以欢迎哪一份美好礼物，而在领受时，我愿意把什么惧怕或内疚带给祢？

第82天——在领受安慰的地方，怜悯渐渐成长

从持续亲近耶稣的关系中分享关怀

当你领受安慰时，可能开始以新的温柔留意别人的痛苦。你察觉到一个人开口之前的迟疑，或匆匆一笑背后的孤单。这可以成为去爱的邀请，却不使你有责任修复所察觉到的每一个伤口。先来到耶稣面前。当你思考怎样陪伴另一个人时，也让祂照顾你的心。

在安静亲近神的时间里，阅读哥林多后书1:3–7。保罗称神为“怜悯的父和赐各样安慰的神”（哥林多后书1:3）。留意，我们给予的安慰，是从自己所领受的安慰中生长出来的。你可以祷告：天父，感谢祢借着祢的话语，也借着那些关心我的人，与我相遇。耶稣，当我回应别人时，使我继续与祢亲近。帮助我甘心献上自己能够给予的，不用“被需要”来证明自己的价值。

打开日记，回想一次别人给予的关怀怎样帮助了你。是什么让那份关怀如此有意义？也许对方没有催促，只是聆听；也许记得一个难过的日子，送来一顿饭，或为你祷告，却没有要求立即出现答案。为那个人和你领受的关怀感谢神。接着问：主啊，今天我可以给予哪一种简单的善意？让回应切合实际，也适合眼前这个人，而不是要求对方重复你的经历。

你不需要讲出自己的故事，怜悯才算真诚。如果分享一小部分可能有帮助，可以先考虑，这是否对对方有益，以及你是否愿意分享。单单聆听，也可以是一份忠心的礼物。你可以说：“经历这些真的很痛苦，我很难过。你希望我听你说、与你一起祷告，还是提供一些实际帮助？”让对方的回答引导你。他的需要可能与你当时的需要不同。求耶稣赐智慧，帮助你说出此刻合适的话。

当别人的过程与你不同时，求耶稣保守你继续温柔。一段曾经帮助你的经文，可以带着关怀分享，却不必坚持它一定要产生相同的反应。你可以祷告：天父，帮助我爱这个人，而不是指导他的每一步。赐我耐心聆听，也赐我谦卑，承认自己理解的有限。当需要超出你能够提供的范围时，帮助对方找到可信赖的支持。知道什么时候需要更多帮助，也是怜悯的一部分。

在每日道德省察（DMI）中，回顾一次关心别人的经历。你是否聆听、打断、太快提供建议，或因为对方没有照你的建议做而失望？承认任何带有控制的回应，必要时考虑道歉。同时，也为一次没有要求结果、只是表达善意的时刻感谢神。日记可以帮助你看见，服事究竟出于爱，还是出于一种害怕——担心自己若没有用处，就会失去在关系中的位置。

把哥林多后书1:3–4分成小段来背诵，并不断回到你所分享之安慰的源头。帮助别人之前，可以祷告：耶稣，让我不只是给予的人，也继续作领受的人。继续保持安静亲近神的时间、诚实的日记，以及能够开口寻求关怀的关系。服事别人不会消除你自己对温柔的需要。你可以给予有意义的帮助，同时承认自己心里仍有一些地方正在得医治。

最后这样祷告：天父，感谢祢借着那些人和时刻，让我领受安慰。耶稣，使我的陪伴温柔，言语真实。教导我聆听却不接管，服事却不计较，祷告却不承诺自己无法知道的结果。圣灵，帮助我认识今天属于我去给予的善意。使我的关怀扎根于那份我不断从祢领受的爱。请在日记最后回应这个问题：主啊，我领受过什么安慰，而我可以怎样分享其中一份关怀，同时诚实承认自己的需要和限度？

第83天——把盼望带进眼前的生活

与耶稣同行，踏出一个有意义的下一步

当盼望开始影响一个日常选择时，它就成为你亲身经历的事。经过这些星期，把心带到神面前之后，也许你已经愿意以更敞开的态度，看待一段关系、一项责任或一个机会。你不需要知道整个未来。今天，带着实际摆在你面前的生活来到耶稣面前，求祂帮助你在其中踏出一个忠心的步伐。

在安静亲近神的时间里，阅读以弗所书2:8–10。留意，恩典先于神为祂子民预备的善行。“我们原是祂的工作”（以弗所书2:10）。你的下一步，可以从属于基督的身份中生长出来，而不是出于一种压力，必须证明自己的痛苦产生了令人惊叹的成果。你可以祷告：天父，帮助我领受祢正在我里面塑造的生命。耶稣，引导我留意今天什么是忠心而有意义的事。我愿意与祢同行，不急着跑到前面，用表现换取生命的意义。

打开日记，思想四个平凡的领域：关系、日常责任、学习和服事。哪一个领域邀请你踏出小小的一步？也许你可以重新联系一位可信赖的朋友，处理一件忽略已久的事，探索一项技能，或提供

一次简单的帮助。选择一个符合你当前能力的行动。你可以问：主啊，这是爱与责任的表达，还是我正试图逃开某种不舒服的感受？诚实反思，可以帮助盼望成为脚踏实地的行动。

把下一步写得足够具体，使它能够落实。不要只写：“我要改变整个人生。”可以写：“明天我会打电话给这个人”，或“我会花一点时间了解这个学习机会”。把计划带进祷告：耶稣，帮助我从自己能够做的开始，也愿意接受明智的调整。你可以向可信赖的人征求意见。需要帮助来决定怎样行动，并不会使这一步减少忠心。现在，花一点时间，把盼望和疑问一同放在祂面前。在计划的过程中，祂的关怀同样重要。

惧怕可能伴随着这个邀请。你也许担心会失败、会失望，或会发现自己还没有准备好。不要等到完全有把握才开口，把这些告诉天父：天父，我想走向新的生活，却也感到害怕。帮助我分辨，哪些是真实而需要留意的担忧，哪些是旧有的结论，认定每个新步伐最后都会带来伤害。你可以认真预备、寻求支持，同时把尚未确定的部分留在祂手中。

在每日道德省察（DMI）中，回顾自己怎样回应今天的机会。你是否踏出了那一步，因实际原因而推迟，或因为一个尚未察验的假设而逃避？诚实面对，却不要把答案变成对自身价值的判决。承认任何过错，调整不切实际的计划，并为愿意回应的心或已经采取的行动感谢神。在日记中记录所学到的事。改变计划仍然可以体现智慧，而一个小小的开始仍然可以很有意义。

背诵以弗所书2:10，同时继续阅读第8–9节。让恩典始终成为你回应的根基。你可以祷告：耶稣，帮助我今天行在眼前可以做的善事中。生命的目的可以表现在家庭里的照顾、工作中的诚实、愿意学习的态度，或默默给予的善意中。你的故事不需要公开，才能结出果子；服事也不要求你停止接受关怀。

当我们预备进入最后一周时，把盼望和仍然需要照顾的地方，一同带到神面前。你可以祷告：天父，感谢祢在这段旅程中与我相遇。耶稣，帮助我把祷告、读经、日记和诚实的省察，带进前面的生活。圣灵，引导我带着谦卑和勇气走向生命的目的。当我学习分享爱时，使我仍然愿意领受爱。我把更大的图画交托给祢，也献上自己能够踏出的下一步。请在日记最后回应这个问题：主啊，我愿意与祢一起踏出什么有意义的步伐，什么时候开始，而什么支持能够帮助我忠心前行？

第84天——受造有目的，在成就之前已被爱

从天父的爱中开始服事

当最后一周开始时，先把你的心带到耶稣面前，再把你想完成的计划带给祂。这些日子，你一直在学习，让祂关怀那些过去被你隐藏，或自己也不明白的地方。现在，你开始思想，这份爱可以

怎样流进眼前的生活。活出生命目的的邀请，仍然扎根于那段一直承载你医治过程的关系。当你开始服事时，并不需要把天父对你的关怀留在身后。

在安静亲近神的时间里，慢慢阅读以弗所书2:8–10。留意其中的次序：恩典、借着信心得救，然后是在基督里生活所结出的善行。“我们原是祂的工作”（以弗所书2:10）。你可以祷告：天父，帮助我领受自己的生命，认识它在祢手中是宝贵的。耶稣，我愿意让所做的事从属于祢的关系中生长出来。求祢触摸那个旧有的惧怕，使我不再以为必须先变得有用，才能被爱。教导我带着一颗也愿意领受的心去服事。

打开日记，完成这句话：“当我想到活出生命的目的时，我感到……”也许你感到有盼望、有压力、不确定，或急着弥补过去失去的岁月。把真实的答案带进祷告：天父，我害怕自己已经浪费了太多时间。或者说：耶稣，我想帮助别人，但我自己也仍然需要帮助。让交谈从这里开始。你可以把今天的生命献给神，不必要求过去每一个篇章都先得到解释或修复。

在不同的阶段，生命的目的可能有不同的表达。有些日子适合积极服事；有些日子，忠心生活包括休息、接受关怀，或安静地照顾一段关系。你的价值不会因为日程排满而增加，也不会因为力量有限而减少。你可以问：主啊，在这个阶段，爱邀请我做什么？答案可能是一项已经在眼前的责任，而不是一个全新的任务。让祂的话语塑造你对忠心的理解。

想一想，今天有什么简单的行动，是你可以甘心献上的。聆听一个人，诚实完成一项责任，或带着感恩接受帮助。行动之前，可以祷告：耶稣，我从正在领受的爱中献上这件事。帮助我看见眼前的人，而不是不断寻找证据，证明自己重要。如果你察觉自己渴望称赞，就把这个渴望带到光中，不必因此放弃可以做的善事。当你学习新的动机时，天父也能关怀这个渴望。让这一刻成为感恩的时刻。

在每日道德省察（DMI）中，省察自己怎样把生命的目的与表现联系在一起。你是否为了得到认可而忽略休息，因为没有受到注意而心生怨气，或因一项责任看起来不重要就轻看它？承认任何错误的行动，并思考如何弥补。同时，也为一次甘心服事，或允许别人照顾你的时刻感谢神。在日记中记下其中的不同。给予和领受，都可以表达一个扎根于恩典的生命。

背诵以弗所书2:10，同时记住第8–9节。当压力升高时，回到经文中祷告：天父，让恩典一直成为我工作的根基。你可以请一位可信赖的人帮助你辨认，什么时候热心已经变成承担过多。学习活出生命的目的，也包括诚实认识自己的能力。你可以在慷慨中成长，却不必把每一个需要都当成自己的任务。

最后这样祷告：天父，感谢祢，祢的爱在我的成就之前就已经临到。耶稣，我把今天所拥有的生命献给祢，包括恩赐、限度、尚未完成的部分和未来的可能。圣灵，引导我的服事，使它出于爱，而不是惧怕。教导我安息在属于祢的身份中，也在有机会去爱时忠心回应。我愿意让生命的

目的始终扎根于与祢同行。请在日记最后回应这个问题：主啊，在这个阶段，从祢的爱中生活会是什么样子，而今天我可以献上什么简单的回应，不再试图赚取自己的位置？

第85天——认识神托付给我的是什么

谦卑领受恩赐，并将它们献上

有时，痛苦占据了太多注意力，以至于你忘记留意那些能使自己重新感到生命活力的事。描述挣扎，可能比说出自己的能力、兴趣和机会容易得多。今天，求耶稣帮助你看得更宽广。神可以借着你所领受的安慰，加深你的怜悯；祂也可以引导你进入并不以伤口为中心的工作与服事。你的未来，也可以包括新的发现。

在安静亲近神的时间里，阅读罗马书12:4–8。留意不同的恩赐，以及每一个肢体在基督身体中的位置。接着阅读彼得前书4:10，其中呼召我们作“神百般恩典的好管家”。你可以祷告：天父，帮助我认识祢所托付的，不用比较来衡量自己。耶稣，让我看见，祢的爱可以怎样借着我正在成长的生命表达出来。圣灵，赐我学习的谦卑，也赐我运用所领受之恩赐的勇气。

打开日记，想一想：你喜欢学习什么？什么事情你能够可靠地完成？别人曾在哪些方面从你得到帮助？也许你解释事情很有耐心，善于安排实际细节、预备饭食、修理物品、鼓励灰心的朋友，或欢迎新来的人。写下几个可以与耶稣一起探索的可能。兴趣可以通过练习而发展；一项技能，也可能在你尚未想到的环境中发挥作用。

把心里的抗拒带进祷告：天父，承认自己有恩赐让我不自在，因为我害怕显得骄傲。或者说：耶稣，我总是与别人比较，直到觉得自己的贡献微不足道。帮助我诚实领受祢所赐的。感恩可以承认恩赐，却不宣称自己高人一等。你也可以承认尚未学会的事情。领受托付，意味着学习照顾、练习，并愿意接受教导。

痛苦的经历可能使你更温柔地聆听，却不要求你把那段痛苦变成所有服事的中心。你可以在教导、接待、手艺、行政事务，以及无数平凡的关怀中发现生命的目的。你可以问：主啊，哪里有一个适合我所能给予的机会？向一位熟悉你的人寻求看法。让对方的观察帮助你分辨，却不要把决定整个未来的权力交给任何人。

选择一个小小的方式来探索可能。协助一项明确的任务，请教有经验的人，或安排时间练习一种能力。开始之前祷告：耶稣，帮助我受教，也留意别人的需要。之后，回想自己对这件事和对自己有什么新的认识。喜爱这项工作，可以提供有用的信息；觉得困难，也可能显明需要更多学习。单凭其中任何一种感受，都不足以决定这个机会是否适合你。

在每日道德省察（DMI）中，想一想你怎样对待所领受的托付。比较是否带来嫉妒？惧怕是否使你隐藏？热情是否使你答应了无法履行的事？承认具体的回应，并思考如何弥补。同时，也记下自己曾经练习、接受意见或忠心参与的地方。背诵彼得前书4:10，让其中作管家的教导引导你。恩赐是需要照顾和分享的托付，不是优越感的衡量标准。

最后这样祷告：天父，感谢祢赐下我已经认识的恩赐，也感谢祢让我继续发现尚未认识的能力。耶稣，释放我，不再相信伤口必须决定呼召的每一个部分。圣灵，帮助我认识机会、欢迎教导，并用心服事。我献上已经在手中的，也在学习未来可能成长的事时信靠祢。当我的贡献与别人不同时，保守我仍有感恩的心。请在日记最后回应这个问题：主啊，我可以与祢一起探索什么恩赐、兴趣或机会，而什么小小的练习或服事，能帮助我分辨怎样运用它？

第86天——在日常忠心中发现生命的目的

把生活中平凡的部分献给耶稣

有意义的生命，常常在没有人记录的地方逐渐形成。一个履行的承诺、一句诚实的回答、一次耐心的交谈，或一顿用心预备的饭，都可以成为你所献出的爱。当这段旅程逐渐走向手册之外的日常生活时，求耶稣帮助你认识眼前生活的重要。你不必等到得到一个公开的服事任务，才开始活出生命的目的。

在安静亲近神的时间里，阅读歌罗西书3:12–17。留意怜悯、忍耐、饶恕、和平与感恩，怎样与凡事奉耶稣的名而行的教导连在一起。接着阅读路加福音16:10：“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心。”你可以祷告：天父，开我的眼睛，看见那些被我忽略的机会。耶稣，帮助我在说话、工作和关怀别人时，活出祢的性情。让今天平凡的责任，成为我与祢同行的地方。

打开日记，写下一项你觉得太小、不值得重视的责任。也许是回一个电话、按约定准时到达、整理共用的空间，或放下手机认真聆听。你可以问：主啊，我对待这件事的方式，会影响谁？思想那个人的尊严，以及你的回应能够培育怎样的信任。事情本身可能仍然简单，但爱使你有理由认真对待。把这个小小的开始带到祂面前祷告。

有时，我们轻看小责任，是因为心里渴望被看见。把这个渴望告诉耶稣，不必把它包装成远大的抱负。天父，我想知道自己的生命是重要的。当我做可能永远不会受到称赞的事时，帮助我领受祢的爱。你可以渴望鼓励，同时仍然选择在没有掌声时忠心。需要时寻求陪伴，也为那些用安静的付出支持过你的人，培养感恩的心。

今天，选择一件平凡的事，刻意用心去做。履行一个实际可行的承诺，在找借口比较容易时说实话，或让一个常被忽略的人感受到欢迎。行动之前，可以祷告：耶稣，帮助我专心投入这里。你

不需要把这一刻变得引人注目。愿意聆听和认真履行承诺，能够传达一种尊重，而更大的举动未必能取代它。让眼前的人，比服事看起来是否出色更重要。

在每日道德省察（DMI）中，回顾一个小小的承诺。你是否履行、忘记，或发现自己需要说明计划有所改变？如果你让别人失望，就承认造成的影响，并作出适当弥补。同时，也为一个无人注意的忠心行动感谢神。把它记录为感恩，而不是证明别人欠你认可的凭据。日记可以帮助你看见，重复的选择正在怎样塑造关系。

背诵歌罗西书3:17，并回到前后关于共同生活的教导。在开始一项平凡任务之前，让它成为祷告：主耶稣，帮助我以尊荣祢的方式做这件事。忠心包括明智的休息和诚实的限度，并不意味着答应每一个请求，或继续忍受伤害。想清楚实际托付给你的是什么，然后以正直的态度献上这份工作。当责任需要帮助时，就开口求助。

最后这样祷告：天父，感谢祢赐下今天我伸手能够参与的生活。耶稣，教导我在交谈、承诺、工作，以及家中由我参与营造的氛围里去爱。赦免我曾在等待更令人瞩目的事情时，忽略了眼前的人。圣灵，在我里面塑造持久的忠心，也帮助我感恩领受别人安静的忠心。我把今天平凡的时刻献给祢爱的旨意。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我可以把哪一项日常责任当作爱的表达，而在那一刻，忠心而用心的回应会是什么样子？

第87天——以智慧和自由分享我们的故事

带着真实与关怀述说神的美善

也许你越来越想告诉别人，神在你的生命中做了什么。你可能想分享一次祷告、一段关系的改变，或一个正在帮助你活出不同生活的真理。把这个愿望带到耶稣面前。见证可以简单而诚实。你不需要揭露每一个痛苦细节，也不必先呈现一个完全成熟、所有问题都已解决的生命，才可以述说祂的美善。你可以在继续接受关怀的同时，从感恩中分享。

在安静亲近神的时间里，阅读诗篇107:1–9。“愿耶和华的赎民如此说”（诗篇107:2）。留意，这篇诗把人的注意力带向神的拯救和坚定不变的关怀。接着阅读箴言12:18，思想伤人的言语与带来医治的言语之间的分别。你可以祷告：天父，帮助我诚实而有智慧地说话。耶稣，愿我的话语使聆听的人得到益处。圣灵，引导我判断什么适合分享，什么应当保留。

打开日记，简短写下自己正在学习的一件事。你可以这样开始：“过去，我以为每一份爱都需要靠自己赚取。借着读经和祷告，我正在学习领受神的恩典，也学习开口求助。”把重点放在今天能够诚实表达的事情上。你可以承认进步，却不必声称所有挣扎都已经消失。真实述说持续成长的过程，可能比一个修饰得十分完美、容不下困难的故事，更能鼓励别人。为你自己故事中的恩典献上感谢。

考虑分享的环境，以及面前的人。可信赖的朋友、小组和公开场合，是不同的分享空间。你可以问：主啊，我为什么想说这件事？在这里怎样表达才合适？保护自己和别人的私人细节。尊重隐私并不意味着向能够提供适当帮助或追究责任的人隐瞒伤害行为，而是谨慎选择披露的目的和场合。分享敏感内容之前，你可以寻求有智慧的劝告。

如果有人追问超过你愿意分享的范围，可以温和地说："那些细节我希望保留，但我可以告诉你什么曾经帮助我。"你没有义务让听众进入自己的每一个伤口。选择不谈一段痛苦经历，并不会减少神在你生命中的工作。日常行为、不断成长的诚实，以及对别人的关爱，同样可以作见证。求耶稣释放你，不必把故事讲得更戏剧化，才觉得它有意义。

在每日道德省察（DMI）中，回顾自己怎样使用言语。你是否夸大、透露了别人的隐私，或为了赢得赞赏而说话？承认任何过错，并思考适当的弥补。同时，也为一次简单诚实的表达、认真聆听，或持守明智界限感谢神。让日记帮助你分辨，自己是出于感恩，还是想控制别人怎样看待你。你可以继续学习更谨慎地沟通。

背诵诗篇107:2，并记住它感恩的背景。让述说神美善的邀请成为祷告：天父，帮助我认识，什么时候一句感谢的话能够鼓励别人。分享之前，考虑对方是否愿意进入较私人的交谈；分享之后，给对方空间，以自己的方式回应。你是在见证恩典，而不是要求对方必须有相同的经历。

最后这样祷告：耶稣，感谢祢在仍然展开的生命故事中与我相遇。天父，帮助我用真实而有爱的话语尊荣祢的美善。合适的时候，赐我开口的勇气；不需要分享的时候，也赐我保留隐私的自由。圣灵，保守我不夸大，引导我走向谦卑。愿我的生命和言语，都指向我正在领受的恩典。请在日记最后回应这个问题：主啊，关于祢在我里面的工作，我可以诚实分享什么，而怎样的场合、目的和界限，能帮助我有智慧地分享？

第88天——给予安慰，却不必承担所有人的重担

带着怜悯服事，同时继续亲近耶稣

当你思想怎样把神所赐的分享出去时，请记得，你仍然是祂所关怀的人。你可以聆听、祷告和帮助别人，同时诚实承认自己的需要。爱并不要求你成为每一个问题的答案。今天，把怜悯和限度一同带到耶稣面前。求祂教导你一种服事的方式，使你保持诚实，愿意接受适当的关怀，也继续与别人保持联系。

在安静亲近神的时间里，阅读哥林多后书1:3–4。留意，安慰是先从神领受，然后再分享出去的。同时阅读加拉太书6:2–5，把彼此关怀与个人责任放在一起思想。你可以祷告：天父，感谢祢赐下那些曾帮助我承担困难的人。耶稣，教导我怎样给予安慰，却不接管别人的生活。圣灵，赐我分辨，认识什么帮助是我能够提供的，什么帮助需要借着别人来到。

打开日记，想一位你希望支持的人。写下你所了解的需要、对方实际提出的请求，以及你现在能够诚实提供的帮助。这三件事未必完全相同。你可以问：主啊，帮助我先聆听，再判断对方需要什么。一顿饭、一次接送、一段简短的交谈，或一个祷告的邀请，可能比长篇解释更有帮助。让对方有机会告诉你什么对他有益，不要因为自己有过相似经历，就以为拥有全部答案。

操练一个清楚而有爱的帮助提议。你可以说："今天我可以听你说一会儿"，或"我可以帮助你联系一位更了解这方面的人"。作出实际能够履行的承诺，并认真完成。如果无法提供对方所要求的帮助，就温和地说明。你可以祷告：天父，当我需要说不时，帮助我仍然存着怜悯。限度可以保守帮助的真实，也让别人有参与的空间。你不必承诺随时都能回应，才能表达爱。

如果对方仍然难过，或作出与你期待不同的选择，留意自己里面发生了什么。把感受带到耶稣面前：主啊，我希望这个人好起来，却感到无能为力。帮助我关怀，却不试图掌控他的决定。你可以鼓励对方接受适当支持，并继续祷告，同时承认自己无法保证另一个人的医治。当需要超过你的知识或能力时，帮助对方找到合适的照顾，也可以是忠心回应的一部分。

在每日道德省察（DMI）中，省察自己怎样给予和领受。你是否甘心帮助、承诺过多、忽略了实际责任，或因为没有得到感谢而心生怨气？承认属于自己的问题，并思考如何弥补。同时，也记下一次耐心聆听，或自己接受帮助的时刻。日记可以显明，服事是否已经成为逃避自己内心的方式。把这个发现带进祷告，不要借着别人的需要，把自己的心声压下去。

背诵哥林多后书1:4，并联系第3节来思想。回到那位赐下安慰的神面前。服事之前，可以祷告：耶稣，帮助我继续亲近祢，也认真留意这个人。服事之后，为休息留出空间，并回到自己的责任中。继续培育那些可以诚实交谈、开口求助的关系。你是彼此关怀的群体中的一员，别人也有恩赐可以献上。共同分担，可以帮助每个人更加忠心地服事。

最后这样祷告：天父，我把想帮助人的愿望，以及害怕自己做得不够的担忧献给祢。耶稣，教导我温柔聆听、清楚表达，并在自己能够忠心给予的范围内服事。圣灵，帮助我认识什么时候需要其他形式的支持。保守我不把爱与控制混淆，也不把限度与拒绝混淆。当我献上属于自己的帮助时，也把这个人的生命交托给祢的关怀。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我可以提供什么有怜悯的帮助，什么责任属于别人，而我自己又可以怎样继续敞开接受关怀？

第89天——与神一起踏出下一个忠心的步伐

寻求智慧，不要求先看清整条路

明天是这本手册的最后一天，但你与神的关系并没有走向结束。你正在学习，把祷告、真理和诚实的反思，带进那些仍然不断展开的决定中。未来可能同时带来盼望和不确定。把这两种感受都带给耶稣。你不需要先看见完整的图画，才为眼前真实的下一步寻求智慧。

在安静亲近神的时间里，阅读箴言3:5–6。思想信靠神、在所行的一切事上认定祂，意味着什么。接着阅读雅各书1:5，包括其中的邀请："就当求神。"你可以祷告：天父，对于这个决定，我需要智慧。耶稣，帮助我诚实面对，而不是被惧怕产生的急迫推动。圣灵，借着经文、仔细观察和有智慧的劝告，引导我的理解。教导我继续愿意学习，而不是坚持自己现在就应该知道一切。

打开日记，写下一个决定或盼望。描述实际的下一步，而不是你想确保的整个结果。也许你可以安排一次交谈、收集资料、了解一个学习机会，或为一项被忽略的责任腾出时间。你可以问：主啊，什么已经清楚？什么仍然不确定？行动之前，我还需要明白什么？写下这些区别，可以帮助你从模糊的压力中走出来，面对一个能够在祷告中认真察验的决定。收集所需事实的同时，也可以把不确定带给耶稣。

向一位可信赖、了解情况并能够诚实说话的人寻求建议。说明自己正在考虑什么，并问是否遗漏了某些重要之处。聆听时，不必要求对方认同你偏好的答案。把所听到的看法再次带回祷告和经文中。一个内在的印象、一种强烈的情绪，或一个看似便利的机会，本身并不足以确定那就是神的引导。你可以耐心分辨、考虑事实，并为自己的选择承担责任。

选择一个符合当前责任和能力的下一步。决定什么时候开始，以及需要什么支持。你可以祷告：耶稣，帮助我按已经明白的去行，也对尚未明白的保持谦卑。如果这一步带来新的信息，你可以作出调整。发现原来的计划需要改变之后，忠心并不要求你继续为它辩护。学习本来就是与神同行的一部分，再问一个问题，也可以是明智的回应。

在每日道德省察（DMI）中，回顾自己怎样面对这个决定。你是否逃避责任、匆忙略过一个重要问题，或带着诚实的心寻求指引？承认错误的回应，并思考如何弥补。同时，也为一个勇敢、耐心或诚实询问的行动感谢神。记录自己学到了什么，以及哪些地方仍然需要留意。省察帮助你继续受教，不把尚未确定的结果变成"神已经离弃我"的结论。

背诵雅各书1:5，并在安静亲近神时回到箴言3:5–6。把一个简单祷告带进整天的生活：天父，赐我智慧，面对眼前这一步。信靠也包括把实际细节带到祂面前。你可以制定计划、寻求帮助，并接受有些结果仍然不在自己的掌控中。即使结果比期待来得更慢，也让跟随耶稣的愿望继续塑造你的行为。

最后这样祷告：天父，我把盼望和决定放在祢面前。耶稣，帮助我踏出下一个忠心的步伐，不强求未来变得完全确定。道路清楚时，赐我行动的勇气；尚不清楚时，赐我询问的耐心；需要调整时，赐我改变方向的谦卑。圣灵，保守我的心回应真理，也让我的关系向智慧的劝告敞开。我把更长远的旅程交托给祢的关怀。请在日记最后回应这个问题：主啊，我可以负责任地踏出什么下一步，什么时候开始，而谁的智慧或支持可以帮助我与祢一同前行？

第90天——在恩典与目的中继续前行

常在基督里，把祂的爱带进往后的生活

今天，在转向未来之前，先与耶稣安静停留。你已经腾出空间，在神面前思想自己的伤口、信念、关系和盼望。有些发现带来了释放，有些仍然疼痛。这最后一页，是感恩与献上的地方。你不需要在今天解决每一个挣扎。带着此刻真实的生命，领受邀请，继续与那位已经接纳你心的主同行。

在安静亲近神的时间里，阅读腓立比书1:3–6。感谢神持续的工作，不要把这段经文变成医治必须完成的期限。接着阅读约翰福音15:4–5：“你们要常在我里面，我也常在你们里面”（约翰福音15:4）。耶稣指出，持续与祂相连，是生命结果子的源头。你可以祷告：天父，帮助我认识这些日子中祢的恩典。耶稣，教导我在完成这本手册之后，仍然常在祢里面。我愿意继续领受祢的爱，让这份爱塑造我的回应。

打开日记，带着温柔与诚实回顾。什么真理变得更加清楚？你在哪些地方开始有不同的回应？谁曾给予你关怀，是你愿意向他表达感谢的？写下一项具体的改变：开口求助、诚实说话、接受安慰，或弥补伤害。然后，也写下一个仍然需要留意的地方。感恩与尚在进行的医治，可以出现在同一页上。你可以庆贺成长，不必假装一切都已经完成。

选择一种能够继续保持的简单生活节奏。为读经和祷告安排固定的时间，把日记放在容易拿取的地方，并选一小段经文反复背诵。让每日道德省察（DMI）继续成为诚实的交谈，谈论选择、动机、关系，以及需要弥补的地方。为休息留出空间，也为那些能够与你坦诚交谈的人留出空间。让这个节奏支持你与神的关系，而不是成为另一把尺，用来衡量自己是否配得祂的关怀。

想一想，当困难的阶段打乱这个节奏时，什么能够帮助你重新开始。也许是一段简短祷告、一处熟悉的经文，或主动联系一位可信赖的人，而不是退缩。写下一句话，作为你可以不断回来的祷告：天父，我又来到祢面前，今天我需要祢的帮助。你不必靠惩罚自己来换取坚持。领受怜悯，承担应当承担的责任，并重新开始那些帮助你把真实生活带进与祂交谈中的操练。

为前面的日子献上一个心愿。它可能是一段需要培育的关系、一项需要忠心承担的责任、一个需要发展的恩赐，或一种简单的服事方式。让它切合实际，也留下学习的空间。你可以问：耶稣，我可以怎样从自己不断领受的恩典中给予？你可以在没有全部答案时分享安慰，也可以在继续得医治的过程中活出目的。你的生命可以借着日常的爱、真实的话语、耐心的陪伴，以及愿意重新开始的心，结出果子。

在接下来的几个星期，继续背诵约翰福音15:4–5。让常在基督里，成为连接祷告、工作、休息和关系的那条线。在往后的DMI省察中，继续指出需要纠正的地方，也认识值得感谢的恩典。当旧有挣扎变得沉重时，就寻求支持。这里学到的操练，不会在九十天结束后失去作用；它们可以陪伴你一生与神同行，使你继续领受恩典，也继续学习去爱。

最后，以这段献上的祷告结束：天父，我把过去、现在和未来都放在祢手中。耶稣，感谢祢接纳我带到祢面前的心。求祢继续医治疼痛的地方，纠正需要改变的部分，并在我里面塑造祢的爱。圣灵，引导我的选择，使我始终愿意学习。我把恩赐、关系、工作和休息，都献给祢爱的旨意。当我与祢同行时，帮助我领受关怀，也忠心分享关怀。请在日记最后回应这个问题：主啊，今天我正在把什么交托给祢，而什么简单的生活节奏和下一个忠心的步伐，能够帮助我继续活在祢的恩典与旨意中？

旅程仍在继续

在祂的爱中继续前行

这九十天即将结束，但你与耶稣同行的旅程仍在继续。当你逐渐认识自己内心正在经历什么，就能带着更多的诚实与理解，把这一切带到祂面前。当你领受祂的爱、实践祂的真理，并让祂在日常生活中与你相遇时，医治也在继续。前面仍有成长的空间，有哀伤与喜乐的时刻，也有等待你去发现的新事。

继续为神的话语、安静祷告、写日记和每日道德省察（DMI）留出时间。让这些操练成为你亲近祂的日常方式。当某件事使你疼痛时，你可以承认它，把它带给耶稣，并接受支持。当旧有的挣扎再次出现时，记住已经学到的真理，踏出下一个忠心的步伐。你不必独自面对。

耶稣说：“你们要常在我里面，我也常在你们里面”（约翰福音15:4）。把这个邀请带进这些书页之外的生活。在学习分享祂的爱时，也继续领受祂的关怀。你的故事仍在展开，盼望仍有生长的空间。

天父，感谢祢在这段旅程中与我们相遇。求祢继续在我们心里施行医治，引导我们的脚步，帮助我们把所领受的爱白白分享出去。耶稣，我们把前面的日子交在祢手中。阿们。

蒙祂恩典的仆人 Scott

© 版权归耶稣所有

这份材料属于耶稣。
祂是这里每一句受感动而写下的话语的作者和拥有者。

欢迎你自由复制、分享、打印和转载这些内容，用来祝福、造就，并将医治带给心灵破碎的人，尤其是那些正在经历成瘾、创伤、失去，或有属灵需要的人。

不得出售本材料，也不得将其用于个人或商业营利。
这份资源的核心是神的国，而不是商业利益。

分享时，请怀着爱心，忠于原本的信息，并将荣耀归给神。耶稣白白赐下，我们也白白分享。