

学徒小组聚会指南——医治（第六与第七步合并）

“大家最近怎样？”

1. 高点、低点与特别事件

2. 这周有没有人经历过“脆弱宿醉”¹呢？你是如何度过的？

“我们开始吧？”——请大声朗读《哥林多后书 三章 十六至十七节》。
默想几秒，再读一次。

“让我们安静片刻。”（静默）——花几分钟将你的心转向主耶稣。

“谁愿意先开始？”（一次一人分享——设定 15 - 20 分钟计时）

1. 第一至第五步是我们走向自由旅程中的关键步骤。请朗读以下五个步骤。如果你认同，就大声朗读；如果不确定，请与小组分享你的想法。² 例如：“我承认我仍然无力掌控自己的生命。[停顿。] 我不确定自己是否仍然相信神有能力使我恢复清醒。[停顿。] 但我仍然愿意……”

第一步—— 我承认自己仍无法掌控生活，问题依然超出我的能力范围。

第二步—— 我仍相信神有能力使我恢复健全的心思。

第三步—— 我仍愿意将我的生命与意志交托给神，正如祂在耶稣里向我显明的那样。

第四步—— 我的道德清单是无所畏惧、诚实省察的。

第五步—— 我已向神、自己与另一位信任的人承认自己错误的本质。

2. 清单能揭示我们破碎生命中的模式。有些人称这些为“性格缺陷”或“软弱”。在你的生命中出现过哪两三种这样的模式？你可以从以下列表中选择，也可以自行填写。

我的“性格缺陷”包括：

- | | | | |
|-----------|--------|--------|-----------|
| ○ 恐惧 | ○ 慕 | ○ 完美主义 | ○ 物质依赖 |
| ○ 愤怒 | ○ 闲言碎语 | ○ 残忍 | ○ 懒惰 / 拖延 |
| ○ 自怜 | ○ 情欲 | ○ 逃避 | ○ 渴望他人认可 |
| ○ 自私 | ○ 贪婪 | ○ 贪食 | ○ 依赖成就感 |
| ○ 说谎 | ○ 自我厌恶 | ○ 报复 | |
| ○ 急躁 | ○ 控制欲 | ○ 取悦他人 | |
| ○ 嫉妒 / 羡慕 | ○ 不真诚 | ○ 骄傲 | |

1. _____
2. _____
3. _____

¹ 所谓“脆弱宿醉”，是指在敞开心扉后感到后悔或羞愧，甚至想逃避聚会。请以关怀和怜悯的心，主动关心那些未能出席的小组成员。

² 若对某一步仍有疑问，请务必回到那一步反思。你可以向神祷告、再次聆听讲道、重读学习指南，或与可信赖的朋友、辅导员、牧者交谈，亦可静坐思考。

3. 你的这些性格缺陷给你带来了哪些痛苦与好处？

例子：

恐惧让我免于受伤，却也使我难以与人亲近。

情欲带来短暂的安慰，却摧毁亲密关系并带来羞耻。

贪婪让我觉得拥有足够，却也驱使我永远不满足。

你的缺陷给你带来什么好处和痛苦？：

1. _____ 带给我 _____，但也使我 _____。
2. _____ 带给我 _____，但也使我 _____。
3. _____ 带给我 _____，但也使我 _____。

4. 第六步要求我们愿意让神 改变我们的性格缺陷，使我们活出更美好的生命。你是否愿意将这些缺陷所带来的痛苦与所谓的“好处”都交托给神？

a. 若愿意，请继续下一题。

b. 若还未准备好，是什么阻碍了你？请祷告：“主耶稣，我在这一步感到挣扎。求祢帮助我，预备好改变。”

5. 第七步是谦卑地请求神 改变我们。换句话说，当我们让神 在我们身上动工时，我们就完成了第六与第七步。这意味着，我们要信靠神 来满足我们的需要，而非依赖那些缺陷。

a. 请花片刻时间祷告：“主耶稣，我已预备好并愿意改变。我把我的性格缺陷交托给祢：_____、_____、和_____。请教导我新的生活方式，帮助我信靠祢来满足我的需要。”

6. 改变并不容易。当神开始在我们生命中动工时，我们可能会感到无所适从。然而神 是恩典的，祂常常一步一步、一天一天地改变我们。

a. 请祷告：神啊，祢想从哪里开始改变我？请安静聆听片刻。

b. 与小组分享：“我觉得神 想先从……开始。”

“谢谢你的分享，_____。我可以为你祷告吗？”

“好的，下一位是谁？”（每人依次分享并接受祷告）

“谢谢大家！下周同一时间见好吗？”（确认下次聚会并结束）

¹ 所谓“脆弱宿醉”，是指在敞开心扉后感到后悔或羞愧，甚至想逃避聚会。请以关怀和怜悯的心，主动关心那些未能出席的小组成员。

² 若对某一步仍有疑问，请务必回到那一步反思。你可以向神 祷告、再次聆听讲道、重读学习指南，或与可信赖的朋友、辅导员、牧者交谈，亦可静坐思考。