

门徒小组聚会指南——彼此监督（第十步）

在第十步中，我们将第一步到第九步持续地实践出来——一天一天地活出来。

“大家都准备好了吗？”——如果你还没读过这份指南，请现在看一看。

“大家最近如何？”——高点、低点与惊喜时刻分享。

“我们开始吧？”——请大声朗读《哥林多后书》3:17-18。停数秒后，再读一遍。

“让我们安静片刻。”（默想）——花几分钟将你的心调向耶稣。

“谁愿意先开始？”——一次一位分享——若需要可以使用计时器。

1. 上周我们预备向被我们伤害的人弥补关系。在你所能的范围内，你成功弥补了吗？请为你计划弥补的每一个人提供具体更新。
2. 在第十步中，我们开始操练“**每日回顾**”，每天将步骤一到九付诸行动。现在就与你的小组一起，大声做一次每日回顾：

i. 想一想你的一天。今天你经历了哪些好事？试着至少说出两件。

ii. 什么时候你感到灰心、受诱惑或被耗尽？也试着说出至少两个时刻。

iii.

iv. 向神表达你的感受：“神啊，感谢祢_____。当我想到_____时，我感到_____。”

○ 例如：“神啊，感谢祢让我今天早上和朋友有一段相处时间。当我想到昨天那段谈话时，我感到很尴尬。”

v. 当你想到你在人际关系中“自己的部分”时，今天是否有需要承担、道歉的地方？今天是否有需要弥补或饶恕的人？

vi. 展望明天——我在哪些方面需要帮助或支持？

○ 例如：“我明天晚上必须打电话给朋友，免得孤单。”

¹（每日回顾改编自约翰·奥特伯格《Steps》第228-229页。）

3. 每日回顾也可以在需要时进行，就像一次“即时检查”。

当我们察觉到诱惑、罪、恐惧、性格缺陷，或痛苦模式开始重复时，我们可以拿出每日回顾来检视自己。你如何知道何时需要来一次即时检查？

i. 大声说：“当我注意到自己感到/想到_____时，我承诺会做一次即时检查。”

ii. 例如：“当我发现自己对配偶生气时，我承诺会做一次即时检查。”

“……当我发现自己认为自己毫无价值时，我承诺会做一次即时检查。”

4. 当我们每天持续追求自由时，被朋友监督是很重要的。你的小组可以问你什么问题来帮助你保持自律？

i. 例如：“你这周的屏幕使用时间怎么样？”或“你和你父亲最近关系如何？”

5. 一天中什么时候最适合做每日回顾？你会坐在哪里进行？请承诺在现在到下周之间至少做一次回顾（理想情况是每天一次）。

“谢谢你的分享 ____。我可以为你祷告吗？”（祷告）

“好的，下一位是谁？”（每个人轮流分享并被祷告）

“谢谢大家！下周同一时间可以吗？”（确认下次聚会并结束）

每日回顾

本页可于本周使用，用来检查你的生命状况，也可在需要时做“即时检查”。

1. 想一想你的一天。今天你经历了哪些好事？
2. 什么时候你感到灰心、受诱惑或被耗尽？
3. 向神表达你的感受：“神啊，感谢你_____。当我想到_____时，我感到_____。”
4. 当你想到你在人际关系中“自己的部分”时，是否有需要承担或道歉的地方？今天有没有需要弥补或饶恕的人？是 / 否
5. 展望明天——我在哪些方面需要帮助或支持？