

《故事·心天空》同行·成长·故事
第二阶段反思材料
第12集：成长包括自律（2）

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

1. 谈谈按照宏观的圣经原则，什么要素能帮助人成长。
2. 想想成长者和同行者在成长过程中可扮演什么角色。

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

1. 哪些因素阻碍我们去正视自己不自律的实况？
 - a. 否认
 - b. 合理化
 - c. 大事化小
 - d. 怪罪别人
2. 你想过更自律的生活呢？可以参考以下四个点子：
 - a. 承认
 - i. 自律不是“一时意外”，而是一个模式，反映内在的问题；
 - ii. 承认自律是自己该负责的事情。
 - b. 归因
找出不自律的原因，才能对症下药——是太自由不需要交待；被人管束太多；不敢说不；逃避困难，生活没有方向……
 - c. 求助
 - i. 找人——同理支持与督促；
 - ii. 找神——不断祷告，尤其在爆发点、边缘处境。
 - d. 换境
 - i. 如果不自律属于沉溺行为，改变处境，离开使自己跌入引诱的环境，是很重要的定向；
 - ii. 有自己真正渴求的、具体的、贴地的生活目标，才有节制的动力。
林前 9:24-26：“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑不像无定向的；我斗拳不像打空气的。”
3. 请反思：
 - a. 在生活哪些方面，你从小有良好习惯，而这种自律对人生有哪些正面的影响？

- b. 上述 III.1., 哪一招是自己常用来为不自律来自圆其说的呢?
- c. 听过今天的节目之后, 你最想开始使用 III.2.哪个点子来帮助自己更自律呢?

IV. 组成实体或网上小组, 分享彼此反思之后的体会, 然后彼此代祷。