

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**第二阶段反思材料**  
**第9集：认清自己在受哪些无益之苦！**

**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. 常见的恶性痛苦（无益处的苦——资料来源《成长神学》）：

- a. 避苦而更苦：例如为担忧前面可能出现的痛苦而非常焦虑；
- b. 性格负面模式之苦：容许不健康的性格特点延续下去而不谋求改变。例如有些人会因为要维持“好好先生”形象而容许别人不断越过界线利用自己；又例如自信太弱不能接受任何批评；
- c. 与不恰当的人发展亲密关系（友情或爱情）；
- d. 以不当态度应对工作：不愿意承担责任，不愿面对弱点，不愿加强技巧或才能；
- e. 进行沉溺活动：网瘾，性瘾，毒瘾，赌瘾，工作狂；
- f. 不愿接受人生进入新阶段：例如无法认老，不接受自己现在是父母，结了婚还希望自己是单身一样……；
- g. 不能饶恕别人；
- h. 不能接受过去某个心愿无法达成的事实；
- i. 因不愿意和别人互相依赖而孤立无援。

上述九个原因相关、相影响，其实也与“原生家庭”很有关系。

2. 请反思：

自己最近常在上述 a-i 哪个范畴承受无益之苦？曾经历哪些突破？目前仍然在哪方面有挣扎？

**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。**