

做个新造的人

面对家庭带来的创伤和负面影响，我们需要走过以下的步骤，才能做个新造的人，满有恩典，满有信心：

（一）承认事实：我们过往的一些经历实在太痛苦，以至我们想逃避，常常透过否定来使自己感受舒服一些。父亲的离弃、母亲的苛责、手足的讥讽，都在心中刻下伤痕。我们如果把这些伤痕隐藏起来，把随之产生的愤怒、失望、沮丧、焦虑、无助、哀伤等情绪压抑在心底，就会任由它们在黑暗中滋生细菌，让撒旦乘虚而入，在这些破口上用谎言欺骗我们，用诡诈引诱我们，用恶毒控告我们，使我们常常觉得自己可怜、没用、被遗弃、脆弱、不值得人爱，因而用尽方法保护自己，为自己讨回公道。最终，我们心中投射的神的形象遭到扭曲，我们误以为自己孤立无援，而神只会袖手旁观。因此，我们必须承认自己在家庭中确实受过如同刀割的伤害，才感受到心底的渴求和需要，才能向神呼求，让神的爱来满足自己的渴求。

（二）审视现状：我们要看清楚自己伤口的状况，深的、浅的、疼的、痒的、发炎的、流脓的……有正确的诊断，才能对症下药。我们需要问自己以下的问题，来评估一下伤势：

1. 我害怕接受批评吗？
2. 我常常把自己的东西给别人，甚至伤及自己也不计较吗？
3. 我常常寻求别人的认同吗？
4. 我压抑情感吗？
5. 我常常觉得一定要拯救别人吗？
6. 我分得清何谓可怜别人、何谓爱别人吗？
7. 我仍然恨某个家人吗？
8. 我很容易对别人唯唯诺诺吗？
9. 我常常逃避个人责任吗？
10. 我害怕被遗弃吗？

（三）找人同行：我们如果发现自己多年来一直受以上一个或多个问题所困扰，就需要找一个给自己充足安全感、接纳自己感受的人，可以是教牧、辅导员，也可以是一位主内肢体，或者挚友，向他们诉说自己的困扰，并要求对方保密。当对方能倾听、接纳、了解自己的时候，我们就能减少羞耻感，放下沉重的包袱，不再花更大的力气隐瞒和压抑痛苦。

（四）邀请神介入：圣经说：“你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你；他永不叫义人动摇。”（诗 55：22）我们也许怕把重担交给神，因为害怕毫无把握的

感觉，好像两手空空，前路茫茫，没有安全感，不踏实。我们不免问：神真的会帮忙吗？如果帮，为什么不早帮呢？

我们多年来习惯用自我保护的方式来生活。由于罪的缘故，我们的心被蒙蔽，只从自己狭隘的眼光看自己、看别人，只愿谋求生存、谋求私利，却拒绝用神的永恒眼光看整个生命。我们只有凭着信心，把自己的过去放在神的手中，才能走过医治、放下的过程，把力量释放出来，不再用于压抑过去，却用于建造新的生命。

（五）经历神的医治：首先，我们要认定，神是爱我们的，在我们未认识他之前，早已看顾我们，对我们了如指掌（诗 139：1—18）。同时，我们要知道罪对人的摧残和毁坏（约 10：10；彼前 5：8；林后 4：4）。罪使人与神隔绝，与人相争相恨，并顺从自己肉体的私欲任意妄为。因此，人的家庭也无可避免地充斥着罪，使家人之间彼此不和，互相伤害，把神的爱拒诸门外。

当我们接纳神的爱，认识到罪的祸害之后，就能下定决心让神的光照亮内心，驱走黑暗的势力，不再容许罪在心中滋长蔓延，安营扎寨。神有足够的能力和恩典医治我们（诗 147：3）。我们要在祷告中向神倾心吐意（诗 62：8），敞开心扉，接通神爱的源头。在神的爱中，我们经历神无条件的怜恤（诗 72：13）、接纳（罗 15：7）、饶恕（诗 86：5）、同在（诗 46：7）、保障（诗 27：1）、伸冤（诗 72：4）、施恩（诗 57：3）。当我们被爱的渴望得到满足，自然就会产生饶恕的心，不再追讨别人的债，也不再自怜。罪的捆绑被砍断，我们的心灵就得到释放。

（六）做神的儿女：我们靠着主耶稣的救赎，有了新的身分，可以向神呼叫“阿爸！父！”（加 4：4—7）成为神的儿子。在这个新家庭里，我们是神的儿女（约壹 3：1），有家庭的爱（约壹 3：14），有家庭的团聚（约 14：23），接受天父的管教（来 12：5—11）、天父的安慰（林后 1：4）和天父的基业（彼前 1：4）。我们放下了以前的重担，就能重新学习与神、与人建立关系，使生命反映出神的形象（西 3：1—10），结满圣灵的果子，就是“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制”（加 5：22—23）。

我们在接受医治的过程中，难免经历流泪和挣扎，但靠着神的恩典，我们在伤口愈合后，就能重拾自由，重新得力，活出丰盛而充满喜乐的生命。

欢迎来信辅导部 cc@lianyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。