

超越面具
一段蜕变之旅

7个迹象

表明你正活在
面具背后

一本免费的反思、
医治与在基督里恢复的小册子。

 **FREE
ANGELS**
INTERNATIONAL

本版编辑版权与说明

超越面具——7 个迹象表明你正活在面具背后

© 2026 Free Angels International. 保留所有权利。

本免费练习册属于《超越面具——一段蜕变之旅》系列，旨在作为教育性、灵修性与牧养性的资源，供个人、家庭、门训、小组和各类事工场景使用。

本文件仅可在完整、不作修改的情况下免费传播；不得移除其视觉识别、署名、编辑说明或机构页面。未经 Free Angels International 事先授权，不得单独出售本材料，不得为商业目的作部分复制，也不得改编、翻译、再版或收入其他出版物中。

本材料的内容用于造就与牧养，并不能替代在有需要时的医学、心理学、心理治疗、法律评估或其他专业辅导与支持。

官方渠道：

FREE ANGELS INTERNATIONAL

网站: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

电子邮箱: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: **Free Angels International**

在社交平台上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。

免费版 • 2026 年 8 月



释放 • 门训 • 教育 • 复兴 • 服事

◆ 给读者的话

也许你是出于好奇来到这本练习册；也许是因为你生命中的某个领域已经厌倦了维持表面的样子；也许你真诚地爱神，却仍然发现自己的故事里有一些部分，你不知道该如何命名。无论你此刻走在怎样的路上，这些页面都不是为了控告你、暴露你，或把你塞进一个标签里而写的。

这些内容是为了在基督面前为你预备一个安全的反思空间。在这里，你不需要证明自己刚强、属灵、平衡，或已经把一切都处理好了。你只需要按着本来的样子来到主面前。福音正是从这里开始：当我们不再拼命维护一个形象，而让恩典遇见那个真实的自己。

有些面具起初是出于保护。某个时候，它们帮助你穿越拒绝、批评、惧怕、羞耻、失落或艰难的期待。因此，看见一个面具，并不是叫你轻看自己的故事，而是邀请你带着温柔与真实来问：“我还需要继续这样活下去吗？”那些曾经帮助你生存的东西，如今却可能拦阻你活在自由里。

基督所亲近的，不只是那个在人前运作良好的你。祂认识你整个内心。祂知道你真诚的爱，也知道你的矛盾；知道你的恩赐，也知道你的伤口；知道你的信心，也知道你的惧怕。正因为祂认识你，祂才能带来一种不依赖伪装的转化。

带走的一句真理

你不需要先显得完整，医治才会开始。基督遇见真实的人，在真实的故事中，引领他们进入真实的自由。

请慢慢前行。回答之前先祷告。不要写那些听起来更漂亮或更属灵的话，而要写真实的话。若某一页触碰到你生命中疼痛的地方，不要把这个练习变成新的重担。把这件事带到神面前；在合宜的时候，也去寻找一个成熟、安全、负责任的人与你同行。

我们的心愿很简单：愿你在结束时，不只是认出一些面具，更能更清楚地看见基督的面容，听见祂呼唤你走向真理、恩典，以及在祂面前越来越完整的生命。

◆ 如何使用这本练习册

这份材料是作为一段更深旅程的入口而写的。它不是为了给你贴标签，也不是为了迅速把你归入某个类别。它的目的，是帮助你察觉一些迹象：也许你更多是被外在形象保护着，而不是被恩典托住。

你可以一次读完，但也许更好的方式是慢慢前行。一天读一个迹象，为它祷告，并诚实地回答问题。若某一部分触及敏感的领域，可以考虑与一位成熟、安全、属灵的人谈谈。深层的医治很少在孤立中发生。

这本练习册不是诊断

这里提出的这些迹象，是帮助你进行属灵与情感反思的路径。它们不能替代牧养辅导、心理治疗、医学评估或在需要时的专业陪伴。若你正处在强烈痛苦之中，存在自伤风险、虐待、轻生念头，或对强迫性行为失去控制，请立刻向负责任的人和合格的专业人士寻求帮助。

◆ 旅程指引

- ☐ 圣经引言——以基督为尺度的自我认识
- ☐ 迹象 1 —— 害怕被真正认识
- ☐ 迹象 2 —— 取悦他人的需要
- ☐ 迹象 3 —— 属灵完美主义
- ☐ 迹象 4 —— 不断比较
- ☐ 迹象 5 —— 对控制的需要
- ☐ 迹象 6 —— 情感逃避
- ☐ 迹象 7 —— 难以领受恩典
- ☐ 我的面具地图
- ☐ 继续与《超越面具》同行

◆ 圣经引言：以基督为尺度的自我认识

是谁定义了你是谁？

在问“我的人格是什么？”之前，还有一个更深的问题：在神面前，我是谁——而我正在成为怎样的人？

这段旅程的目标

“.....直等到我们众人在真道上同归于一，.....满有基督长成的身量。”以弗所书 4:13

圣经式的自我认识，不是为了让“自我”成为人生的中心，而是要把“自我”带到基督的光中。认识自己的模式、惧怕、恩赐、伤口和防卫机制，当然很有帮助；但目标不只是明白自己。目标是成长。而衡量这种成长的标准，不是别人，不是文化，也不是我们对自己理想化的版本：那标准乃是基督。

三面镜子——却只有一个中心

第一面镜子，是别人的看法。称赞、批评、家庭期待、童年经历、宗教环境和各种关系，都会在我们身上留下真实的痕迹。有时别人看见了我们身上真实的一面；有时他们只是把自己的期待投射到我们身上。因此，人对我们的看法可以聆听，却不能取代最终的判决。

第二面镜子，是我们对自己的看法。这里同样有重要的信息，却并非绝对可靠。我们可能过度定罪自己，也可能淡化软弱；可能把惧怕当作谨慎，把控制当作负责，把表现当作价值，把隔离当作坚强。诚实面对自己是必要的，但诚实并不会自动把每一种感受都变成真理。

一个使人得自由的真理

在哥林多前书 4:3-5 中，保罗拒绝把人的评判，也把自己内心的评判，变成绝对的审判庭。他把目光指向那位主——祂认识人，也使隐藏的事显露出来。决定性的目光，不是观众的，也不是我们内在镜子的，而是神的。

因此，这段旅程不只问：“别人怎么看我？”或“我怎么看我自己？”它还提出一个更好的问题：“主啊，你正在向我显明什么？你又想怎样在我里面塑造基督的品格？”

◆ 彼得：当对自己的把握遇见基督的目光

彼得是圣经中极其真实的例子之一，因为他对自己的认识是真诚的——却并不完整。在十字架前的那一夜，他以为自己知道自己的极限。当耶稣提到门徒将要跌倒时，彼得宣告说，即使众人都跌倒，他也绝不会；他还说，愿意为耶稣舍命。就在那一刻，彼得是真心相信自己所说的话的。

但耶稣认识彼得的深度，远超过彼得自己。基督看见了他真实的爱，也看见了他的冲动、自信，以及在压力之下会显露出来的软弱。在路加福音 22:31-32 中，耶稣预告试炼，同时也指出后来的恢复：“你回头以后，要坚固你的弟兄。”跌倒会是真实的，却不会成为故事的终点。

彼得的对照

跌倒之前，彼得的话本质上是：“我知道自己能做到什么。”复活之后，当他站在耶稣面前时，他的话变成：“主啊，你是无所不知的；你知道我爱你。”（约翰福音 21:17）彼得不再把身份建立在自己对自己的把握上，而是把自己交托给基督完全的认识。

这个转变对《超越面具》至关重要。成熟，不是越来越高看自己，也不是越来越低看自己；成熟，乃是越来越真实地活在神面前。基督没有肯定彼得的自给自足，却也没有用他最失败的那一夜来定义他。祂显明、纠正、恢复，并再次呼召他：“你喂养我的羊。”

面具说：“我必须维持一个形象。”羞耻说：“我的失败就是我。”骄傲说：“我认识自己，我知道我不会跌倒。”恩典却回答说：“基督完全认识你——然而仍然呼召你来跟随祂，并被祂改变。”

衡量的标准，不只是“比昨天更好”，也不是“比别人更好”。基督徒的成长有一个面容：就是耶稣基督。你的力量，需要学习基督的温柔；你的敏感，需要学习基督的真理；你的责任感，需要学习基督式的依靠；你的勇敢，需要学习基督的谦卑。自我认识只是工具；效法基督才是归宿。

◇ 继续之前：让基督光照你的内心

带走的原则

我不需要盲目相信别人对我的一切评价。我也不需要把自己所想所感的一切都当作最终真理。我可以让神的话语查验我的历史，让圣灵光照我的动机，并让基督成为我学习认识自己的标准。

继续之前，请先与神交谈

有什么关于我自己的看法，是我只因别人这样说就相信了的？

我对自己哪一种确信，也许需要被带到基督的目光前重新审视？

在哪一个领域里，我一直是借着比较来衡量自己的价值或成长，而不是仰望耶稣？

开始的祷告

主耶稣，我不愿活在人的看法之下，也不愿活在我为自己塑造的形象之中。求你用真理与恩典鉴察我。让我看见我需要看见的，却不把我交给定罪。纠正一切扭曲之处，医治一切受伤之处，并在我里面塑造你的品格。愿我不是借这本练习册给自己套上新的标签，而是朝着你的丰满继续前行。奉耶稣的名，阿们。

◆ 在这些迹象之前：我们为什么会戴上面具？

面具不一定始于有意识的谎言。很多时候，它始于保护。有人受了伤，于是决定不再显露软弱；有人受了批评，于是决定再也不在众人面前犯错；有人被拒绝，于是决定讨好所有人，好不失去爱；有人感到羞耻，于是学会把灵魂里那些看起来不够可接受的部分隐藏起来。

随着时间过去，这种保护可能看起来像身份。人不再知道谨慎在哪里结束，恐惧又从哪里开始；也不再分得清，什么时候卓越变成了焦虑，帮助变成了对认同的渴求，和平变成了回避，力量变成了刚硬，快乐又变成了逃避。

圣经告诉我们，罪进入之后，人第一个动作就是躲藏。亚当和夏娃缝起无花果叶，遮盖自己，并躲避神的面。但恩典的第一个动作，却是来寻找：“你在哪里？”神这样问，不是因为祂需要信息，而是因为祂在呼唤祂的儿女走出藏身之处。

灵魂的镜子

面具应许保护，却常常带来隔离。它们隐藏了痛，也使爱、纠正、饶恕和医治更难进入。

我常常藏起来的一个领域是：

我害怕别人发现我的一件事是：

也许今天神正在问我的一个问题是：

◆ 迹象 1 —— 害怕被真正认识

经文

“耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。” 诗篇 139:1

你可能活在面具背后的第一个迹象，就是害怕被真正认识。不只是表面被看见、被称赞、被需要或被欣赏，而是害怕别人知道你真实所想、所感、所怕、所渴望和所隐藏的部分。

这种惧怕可能表现得很隐蔽。你会交谈、微笑、参与、工作、服事，甚至谈论神，但你会把自己生命中重要的部分锁起来。也许你害怕，一旦别人知道你的挣扎，他们看你的眼光就会改变。

问题在于：当一个人总要不断编辑自己的灵魂时，他就无法真正地成熟。隐私与藏身之处并不一样。隐私是健康的；而藏身之处，往往是羞耻说服你：被真正认识太危险了。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后，常常藏着这样一个问题：“如果别人真正认识我，他们还会爱我吗？” 基督不是用理论回答这个问题，而是用十字架来回答。祂知道我们真实的光景，却仍然主动来到我们面前。

☑ 诚实自检

- ☐ 我害怕把自己的挣扎说出来，因为我以为自己会被拒绝。
- ☐ 我常常只展示自己看起来比较可被接受的部分。
- ☐ 当有人靠得太近时，我会想要保护自己。
- ☐ 有时我祷告得很漂亮，却避免向神说出真实正在发生的事。

🎯 本周使命 —— 一句不带面具的真话

选择一件小而真实的事，先在祷告中带到神面前。之后，如果安全且合宜，再与一位成熟的人分享。不要一开始就从你故事里最困难的部分说起。先从一句诚实的话开始：“我一直在这件事上挣扎”，“我需要祷告”，或“我并没有看起来那么好”。

旅程空间 —— 迹象 1

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

主啊，赐我勇气走出藏身之处。教导我相信：你的爱大过我试图隐藏的一切。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 2 —— 取悦他人的需要

经文

“我现在是要得人的欢心呢？还是要得神的欢心呢？”加拉太书 1:10

第二个迹象，是当别人的认可开始支配你的选择。你其实知道自己在想什么、感受什么、需要什么，却害怕让人失望、与人相左，或失去某个人的喜爱。

想要取悦别人，看起来可能像善良、敏感或服事的心；某种程度上，它甚至可能出自真实的恩赐。问题在于：当你无法无愧地说“不”，无法无惧地表达不同意见，也无法安息而不觉得自己让谁失望时，这个倾向就变成了束缚。

那些为讨人喜欢而活的人，往往很擅长觉察别人的情绪，却渐渐失去与自己灵魂的连接。他们知道每个人需要什么，却越来越不知道自己在感受什么；他们知道如何服事，却很难领受。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有一个信念：“如果我不够有用、不够讨喜、不够随叫随到，也许我就会失去爱。”但福音宣告：在基督里，你是在表现之前就已经被爱的。

☑ 诚实自检

- ☐ 有时在神面前我该说“不”，却还是说了“好”。
- ☐ 当我休息，或无法帮助别人时，我会感到内疚。
- ☐ 我害怕让重要的人不高兴。
- ☐ 有时为了避免冲突，我会隐藏自己的意见。

🌀 本周使命 —— 带着爱说一个“不”

这一周，练习设立一个小而诚实的界限。可以这样说：“我今天做不到”，“我需要先想一想再回复”，或“我愿意帮忙，但不是用这种方式”。这样做时，要带着尊重，不要带攻击性，也不需要长篇解释。

旅程空间 —— 迹象 2

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

耶稣啊，求你释放我，不再需要借着别人的认可来换取爱。教导我因爱而服事，而不是因惧怕而服事。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 3 —— 属灵完美主义

经文

“所以，我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。” 罗马书 5:1

第三个迹象，是当属灵生活变成了内心的法庭。一个人渴望顺服神，却长期被“永远不够好”的感觉压垮：祷告不够好、服事不够好、悔改不够深、凡事都不够。

属灵完美主义之所以危险，是因为它看起来很像热心。它可能使用圣经语言、纪律、责任感和对圣洁的追求，但在底层却背着焦虑、定罪和害怕让神失望。这样的人没有安息在基督的义里，而是试图靠自己的纠正来建立平安。

真正的圣洁不是出于自我惩罚，而是出于那临到我们、赦免我们、扶持我们、改变我们的恩典。当顺服失去与爱的连接，它就会变成重担；当良心被定罪驱动时，就连好事也会变成监牢。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有这样一个问题：“当神仍看见我里面的不完全时，祂还接纳我吗？” 圣经的回答是：我们与神和好的根基，不在于我们是否完美无瑕，而在于基督已经成就的工作。

☑ 诚实自检

- ☐ 我在认罪之后，仍很难真正领受赦免。
- ☐ 我觉得自己必须惩罚自己，才能证明我真的悔改了。
- ☐ 我把圣洁和持续紧绷混为一谈。
- ☐ 比起安息在恩典里，我更容易不断纠正错误。

🌀 本周使命 —— 先领受，再纠正

连续七天，在祷告开始时先作一个信心的宣告：“基督是我的义。” 在列出自己的失败之前，先领受福音。之后再真诚认罪，但不要摧毁自己的身份。合乎圣经的悔改，会把人带回基督，而不是带进绝望。

旅程空间 —— 迹象 3

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

主耶稣，赦免我试图凭自己的完美来建立平安。教导我像蒙爱的儿女一样顺服，而不是像站在法庭上的被告一样。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 4 —— 不断比较

经文

“各人应当察验自己的行为.....” 加拉太书 6:4

第四个迹象，是你总是拿别人的人生来衡量自己。比较可能发生在外表、恩赐、事工、聪明、属灵程度、婚姻、家庭、成果、影响力或被看重的程度上。

比较之所以是一种面具，是因为它使我们远离自己故事里的真相。当我们比较时，几乎总是在进行一种不公平的交换：我们把自己里面的挣扎，与别人外在的表现放在一起比较。我们看见的是别人的舞台，却拿来和自己的幕后相比。

这会带来两条病态的路：要么我们感到低人一等、灰心丧志；要么我们试图让自己觉得比别人优越，好缓解自己的不安全感。无论哪一种，中心仍然是受伤的自我，而不是在基督里所领受的身份。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有一个问题：“如果有人比我更好看、更被认可、更有能力，甚至更属灵，我还有价值吗？”恩典的回答是：有。你的价值，不取决于在一场看不见的竞赛中获胜。

☑ 诚实自检

- ☐ 看见别人的成就时，我会感到难过。
- ☐ 我很难在不贬低自己的情况下真心为别人庆祝。
- ☐ 我觉得自己也必须证明自己很特别。
- ☐ 社交媒体常常让我感到不安、低人一等或烦躁。

🎯 本周使命 —— 庆贺，而不竞争

选择一个通常会引发你比较之心的人。诚实地为他/她祷告。为神放在他/她生命中的一件美好之事感谢神。然后，不作比较，写下三件你自己生命中神恩典的证据。

旅程空间 —— 迹象 4

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

父啊，医治我那颗总在竞争的眼睛。教导我在别人身上看见恩典时能够欢喜，也不轻看你正在我生命中所做的工。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 5 —— 对控制的需要

经文

“当将你的道路交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。” 诗篇 37:5

第五个迹象，是当你只有在自己能够控制结果、人、环境、时间表、回应、风险和各种可能性时，才感到安全。起初，这看起来可能像负责；但渐渐地，灵魂便进入了持续警戒的状态。

控制，往往是一种试图避免痛苦的方式。那些曾经历混乱、拒绝、背叛或不可预测之事的人，可能会开始相信：放松是危险的。于是，他们试图预先安排一切、纠正一切、组织一切，确保没有任何事脱离计划。

问题是，绝对的控制是一种虚假的应许。它耗费太多精力，却带来太少平安。它也会伤害关系，因为人们会感觉自己被管理、被纠正、被监视，而不是被爱。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有一个问题：“当我无法确保结果时，我还能信靠神吗？” 信心并不是疏忽。信心是在尽上本分的同时，仍然交托。我们做自己该做的，却承认我们不是神。

☑ 诚实自检

- ☐ 当计划改变时，我会非常焦虑。
- ☐ 我很难把事情交托给别人，或信任别人。
- ☐ 当事情没有照我想的那样发展时，我往往会立刻纠正。
- ☐ 我觉得如果我一放松，一切就会崩塌。

🌀 本周使命 —— 交出一个真实的领域

选择一个你一直过度想要掌控的领域。写下什么是你的责任，什么是属于神的部分。然后采取一个具体的交托行动：交给别人、等待、不再坚持、不再反复检查第十次，或允许别人用不同的方式去做。

旅程空间 —— 迹象 5

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

主啊，教导我忠心，却不试图占据你的位置。赐我勇气去顺服、去信靠，也去安息。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 6 —— 情感逃避

经文

“你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意；神是我们的避难所。” 诗篇 62:8

第六个迹象，是一个人无法停留在自己的感受面前。悲伤、无聊、孤单、愤怒、内疚或惧怕一出现，他就立刻去找某样东西来麻痹自己：手机、食物、购物、连续剧、工作、事工、幽默、幻想、隔离，或任何一种分散注意力的方式。

并不是所有休息都是逃避，也不是所有娱乐都是罪。问题在于：当我们使用这些分心方式，是为了永远不去倾听自己的灵魂时，逃避就发生了。我们之所以逃，不只是因为那些东西让人愉快，而是因为安静本身似乎太有威胁了。

情感逃避会带来迅速的缓解，却常常让痛苦无人照顾。感受并没有消失；它只是等待下一次再次回来。随着时间过去，人可能失去辨认自己真正需要什么的能力：是休息、谈话、饶恕、界限、哀伤、祷告，还是帮助。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有一个问题：“如果我停下来去感受，我承受得了吗？”在基督里，你不需要独自倾倒内心。神是避难所，不是一个对你痛苦不耐烦的督察者。

☑ 诚实自检

- ☐ 我会用屏幕或各种活动来避免思考自己的感受。
- ☐ 我很难安静下来。
- ☐ 当我忧伤或焦虑时，我会立刻寻找快速的缓解。
- ☐ 有时我甚至说不清自己到底在感受什么。

🌀 本周使命 —— 先命名，再不逃走

当你察觉自己想要逃开时，先停下三分钟，完成这句话：“此刻，我正在感到……”然后再问：“此时此刻，我的灵魂真正需要的是什么？”只有在那之后，才去选择一个健康的回应。

旅程空间 —— 迹象 6

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

神啊，帮助我不要逃离自己的灵魂。教导我在你面前倾心吐意，并寻求真实的避难所。奉耶稣的名，阿们。

◆ 迹象 7 —— 难以领受恩典

经文

“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的。” 以弗所书 2:8

第七个迹象，也许是最深的一个：你在理论上相信恩典，会歌唱恩典，会谈论恩典，甚至会把恩典给别人，但你却很难亲自领受它。

有些人能够接受神赦免别人，但当他们回望自己的故事时，却觉得自己还必须再做什么：要多受一点苦、多作一点承诺、多补偿一点、多改对一点，或多证明一点。恩典似乎好得令人难以置信。

这种困难可能来自内疚、骄傲、惧怕，或有条件之爱的经历。但福音正是要拆毁我们试图偿还那已经由基督付清之债的倾向。领受恩典，并不是轻看罪，而是承认十字架已经足以处理它。

背后可能隐藏着什么

这个面具背后常有一个问题：“我可以在不配得的情况下仍然被爱吗？” 基督信仰的核心回答是：可以。因为当我们还是罪人的时候，基督就已经为我们死了。恩典不是给那些终于修好自己之人的奖赏；恩典乃是神的大能，要恢复那些降服在祂面前的人。

☑ 诚实自检

- ☐ 我很难相信自己真的已经被赦免了。
- ☐ 当我失败时，我会觉得自己需要暂时离神远一点。
- ☐ 我对别人比对自己更有怜悯。
- ☐ “恩典”这个词安慰我，但我也觉得自己很难真正接受它。

🎯 本周使命 —— 像领受礼物一样领受

大声读以弗所书 2:8-10。然后写一段祷告，不要承诺去补偿什么，只是单单领受。这样说：“主啊，我不是靠付代价来换取你的恩典；我是凭信心领受它。” 这一周，每当愧疚想要和神讨价还价时，就重复这句话。

旅程空间 —— 迹象 7

请慢慢使用这一页。目标不是写出好看或得体的答案，而是让真理找到表达的语言。写的时候，像是在与神交谈，而不是在准备一场展示。

这个迹象向我显明了什么？

在什么情境中，这个面具最容易出现？

这个面具试图保护什么？

它又拦阻了我活出什么？

我需要持守的一句圣经真理是：

这周我可以实践的一个小而真实的步骤是：

简短祷告

耶稣啊，教导我领受那些我无法用自己换来的东西。愿你的恩典对我不只是教义，而是我灵魂学习安息的地面。奉耶稣的名，阿们。

◆ 我的面具地图

走过这七个迹象之后，不要急着回答。目标不是离开这里时带着一个标签，而是带着更多的光。也许你只在其中一个迹象上看见了自己；也许你发现了好几个；也许有一些触碰到了你从未给它命名的领域。

把这一页当作一张起初的地图。地图并不等于你整个灵魂的全貌，但它可以帮助你看见，神的恩典正开始照亮哪些曾经隐藏的道路。

✎ 哪些迹象最触动我？

- ☐ 害怕被真正认识
- ☐ 取悦他人的需要
- ☐ 属灵完美主义
- ☐ 不断比较
- ☐ 对控制的需要
- ☐ 情感逃避
- ☐ 难以领受恩典

在我生命中，最强烈的迹象似乎是：

这个迹象试图保护我不去面对：

但它也拦阻了我活出：

我需要领受的神的真理是：

请记住

察觉到一个面具，并不是绝望的理由，而是一个恩典的机会。凡被带到光中的，都可以在基督里被照顾、被承认、被改变，也被救赎。

◆ 七天操练：在神面前不戴面具

在接下来的七天里，找一个简单固定的时间，重复这个操练。它不需要很长；重要的是，它必须真实。

第1天 —— 我不靠表现来到神面前

祷告：“主啊，我在这里，不再在你面前修饰我的灵魂。”

第2天 —— 我给一个惧怕命名

写下一句话，以“我害怕……”开头。

第3天 —— 我承认一种藏身方式

告诉神，你在哪个地方一直在回避真相。

第4天 —— 我领受一句圣经真理

从这本练习册里挑一节经文，大声读出来。

第5天 —— 我实践一个小小的勇敢行动

去谈一谈，求助一次，说一个“不”，休息一下，或停下几分钟不再逃避。

第6天 —— 我为一处恩典的证据感恩

寻找一个神正在你生命中工作的记号，哪怕它很小。

第7天 —— 我交托下一个步骤

问：“主啊，通往真实与自由的下一步是什么？”

◆ 继续这段旅程

这本免费练习册，是为了点燃一盏起初的光。它帮助你看见面具的迹象、防卫性的模式，以及灵魂如何试图保护自己，不去面对痛苦、拒绝、内疚或那种“我还不够”的感觉。但它并不是为了结束这段旅程，而是为了为你打开一扇门。

如果这七个迹象中的任何一个触动了你，也许神正在邀请你迈出更深的一步：不只是认出面具，更去明白它从哪里来、如何运作、试图保护什么，以及基督想在你生命中塑造哪些恢复之路。

◆ 下一步：超越面具人格测试

《超越面具》人格测试，并不是为了把一个标签贴在你身上。它更像是一张基督徒自我认识的起始地图。借着你的回答，你会开始察觉，在你回应、去爱、保护自己、控制、取悦、逃避、成就、寻求安全或避免冲突的方式里，哪些模式最为明显。

测试的目的不是要告诉你：“你就只是这样的人。”目的乃是帮助你更清楚地看见：“这是我灵魂学会生存的一条路；如今，基督想教导我学会自由地活。”

◆ 个人结果会显示什么

测试之后，个人结果会呈现出你旅程中最常出现的特质。它帮助你识别自己的主要模式，也帮助你看见可能存在的次要模式，因为很多人并不只活在一种面具里。有时我们身上背着防卫、惧怕、恩赐、伤口和动机的组合。

个人报告会指出你的优势、保护倾向、脆弱领域、常见的跌倒方式、情感需要、属灵挑战，以及实际的恢复路径。它不是为了定罪你，而是为了照亮你。凡被恩典照亮的，就可以开始在基督的同在中被转化。

◆ 灵魂区域：我今天活在哪个区域？

结果中最重要的部分之一，就是“灵魂区域”的解读。这一部分帮助你看见：某一种模式现在是以较健康的方式活出来，还是处于紧张状态，或已经失衡。

绿色区域 —— 当人格的恩赐降服于基督，并活出圣灵里的生命、爱、谦卑、真实与服事时。

橙色区域 —— 当出现一些警讯时：焦虑、僵化、过度寻求认可、逃避、控制、比较、孤立或防卫。

红色区域 —— 当面具开始掌控一切，一个人变得更具反应性，被惧怕、肉体、自我保护、内疚或与神及他人疏离所捆绑。

这样的解读之所以重要，是因为人格并不总只是问题。每一种类型都带着真实的恩赐。关键在于：这些恩赐是在圣灵的带领下被使用，还是被惧怕挟持了？

◆ 行动按钮：走出面具的实际步骤

报告与整套练习册也会配有“行动按钮”。这些都是简单、合乎圣经而又具体的操练，帮助你在面具通常想要接管的时刻，学会用不同的方式回应。

这些“按钮”可能包括：在反应之前先暂停；在惩罚自己之前先领受赦免；带着爱说出真话；寻求帮助；无愧地安息；练习感恩；设立界限；对抗错误思想；不绝望地认罪；或选择临在，而不是逃避。每一个行动按钮，都是把内容转化为日常实践。

◆ 30 天计划：在小步里经历转化

除了人格说明之外，完整旅程还包括一个 30 天计划。这个计划不是为了建立新的表现律法，而是帮助你一天一天、稳定地前行，把圣经真理、小使命、反思和恢复练习，应用到真实生活中。

这个计划帮助人离开理论，进入实际门训：观察模式、诚实祷告、辨认动机、实践新的行为、带着盼望回看跌倒，并持续成长，而不是把这段旅程变成属灵完美主义。

◆ 人格总指南与练习册

《超越面具》整套资源也可以作为一套理解人格的总指南。每一本练习册都会深入一个具体类型，解释它的动机、惧怕、恩赐、伤口、属灵扭曲、人际模式、健康区域，以及在基督里得救赎的道路。

因此，这套材料不只是一个测试；它是一段完整的旅程：测试帮助你识别模式；个人结果帮助你解读自己的故事；总指南帮助你更深入地理解人格；而练习册则借着问题、操练、祷告、行动按钮和实际的转化计划，陪伴你继续前行。

◆ 本系列所涵盖的 9 条路径

类型 1 —— 完美主义者：当“想做对”的愿望，变成了灵魂的重担。

类型 2 —— 帮助者：当爱别人，和害怕自己不被爱纠缠在一起。

类型 3 —— 成就者：当个人价值被表现捆绑。

类型 4 —— 个体化者：当对意义的追寻，与身份的伤口纠结在一起。

类型 5 —— 观察者：当“理解”看起来比“投入关系”更安全。

类型 6 —— 忠诚者：当对安全感的追寻滋养了焦虑与怀疑。

类型 7 —— 热情者：当逃避痛苦，阻碍了深度与忍耐。

类型 8 —— 挑战者：当力量、控制与保护，掩盖了脆弱。

类型 9 —— 和平者：当维持和平，变成了对自我的遗忘。

建议的下一步

去完成《超越面具》测试，并带着祷告、谦卑和盼望来阅读你的结果。然后，选择与你主要结果对应的那一本练习册。若另一个类型也很突出，它可能指出了一种对你旅程同样重要的次要面具。

最重要的是：不要使用这个测试把自己锁在一个固定身份里，而要把它当作转化之路的起点。在基督里，你的模式可以被理解，你的伤口可以被医治，你的恩赐可以被洁净，而你的故事仍能继续被恢复。

超越面具——一段蜕变之旅

认识你的模式、动机、伤口、灵魂区域，以及在基督里得恢复的实际路径。

去寻找这项测试、个人报告，以及整套系列练习册吧。

继续保持联系

FREE ANGELS INTERNATIONAL

网站: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

电子邮箱: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: **Free Angels International**

在社交平台上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。



结束祷告

主耶稣，感谢你，因为你的恩典呼唤我走出藏身之处。我承认，很多时候我试图借着面具来保护自己的灵魂。我试图显得刚强、正确、有用、讨喜、平静、安全或足够；然而在我里面，真实存在的却是惧怕、羞耻、内疚、比较、控制和痛苦。

今天，我求你带领我走上一条真实的旅程。让我看见我需要看见的，医治一切需要恢复的，并教导我在你面前不再假装地活着。愿我的身份，不是建立在表现、认可、控制或外表之上，而是建立在基督和祂的义之上。

赐我勇气，在有需要时求助；赐我谦卑，承认自己的挣扎；赐我信心，领受赦免；也赐我恒久忍耐，继续成长。愿我的生命不是一个宗教性的面具，而是你转化恩典的活见证。奉耶稣的名，阿们。

带走的宣告

我不需要躲避神。

我的面具不能定义我。

我可以在基督里被认识、被爱、被赦免，也被改变。

我的故事还没有结束。



超越面具

— ✦ —
一段蜕变之旅



人格测试

— 自我认知、真理与在基督里的成长 —

完成测试后，你将获得：



一份详细的个性化报告



人格类型总指南



与你人格类型对应的练习手册



实用的圣经引导

为什么这很重要？



帮助你了解自己的动机、
优势与弱点。



识别情绪模式与需要
修复的领域。



改善人际关系与决策能力。



在基督里更真实、更平衡、
更自由地成长。

扫码加入



Instagram:

[instagram.com/freeangelsinternational](https://www.instagram.com/freeangelsinternational)



WhatsApp:

chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU



Free Angels International

✦ 开始完整测试 ✦

继续 这段旅程

也来了解这本书

《圣经之镜——恩典的肖像》

如果这本小册子触动了你的心，那么下一本书会使你的属灵旅程更加深入。在《圣经之镜——恩典的肖像》中，你将看见上帝如何把平凡的人转变为祂恩典活生生的见证。

通过观察不同的圣经人物在真实生活、人际关系和信仰群体中的处境，读者能够学习辨识心灵模式、认识内在伤口、分辨恩赐，并看见上帝的恩典如何在教会生活中具体地运行。

为什么这本书如此宝贵？

- 帮助把自我认知与圣经真理实际连接起来
- 丰富门徒训练、小组分享和牧养谈话
- 展现恩典如何转化不同性格的人
- 坚固教会群体中的基督徒生活



在上帝书写伟大故事之前，
祂先改变平凡的人。
发现上帝如何改变不同的性格，
也看见祂如何愿意改变你。

这是一本造就人心的读物，适合那些渴望更理解他人、
在恩典中成长，并在基督的身体里更有智慧地服事的人。

FREE
ANGELS
INTERNATIONAL

发现上帝的恩典如何显明在真实人物的
故事中——也显明在你的生命里。



WhatsApp: +44 7584 475915



网站: freangelsinternational.org



邮箱: contato@freangelsinternational.org



扫码访问网站



FREE
ANGELS

INTERNATIONAL



一本帮助人 恢复、得鼓励 并走向盼望 的书



如果你或你所爱的人正在经历挣扎、情感上的伤痛或艰难时刻，这本书是带着祷告、关怀和使命预备的。



《活出自由》邀请你与基督同行，走向恢复、自由和内心的医治。



本书语言易懂，以圣经为根基，并提供实际应用，向真实需要真实盼望的年轻人说话。



你不必独自前行。在基督里，仍然有新的开始、安慰和方向。



索取你的书

并了解更多。



触动人心的
信息



带来盼望的
话语



贴近现实
生活的应用



通往医治与
恢复的道路



来自基督
的自由



电子邮箱: contato@freeangelsinternational.org



WhatsApp: +447731785774



网站: freeangelsinternational.org

上帝改变生命故事，
写下新的开始。