

FREE ANGELS | 迈出第一步

如何帮助 一个在默默中 挣扎的年轻人

一本免费的指南，献给父母、导师
和领袖，帮助他们以真理、恩典
和智慧来关心他人



V4: “惟用爱心说诚实话，凡事长进，
连于元首基督。”

以弗所书4:15



Free Angels International • Libertando Vidas • Fortalecendo a Fé

版权说明与负责任使用

如何帮助一个在默默中挣扎的年轻人

献给父母、导师和领袖的免费指南

免费版 • 2026

© 2026 Free Angels International. 版权所有。此材料可在保留 Free Angels International 署名与识别信息的前提下，免费、完整且不作修改地分享。未经书面许可，不得为商业目的进行销售、转售、移除署名或改编。

牧养目的

本手册是为家庭、导师、领袖和信仰群体预备的基督教支持资源。它的目的是在以基督为中心的前提下，提供聆听、关怀、责任与门徒训练的初步引导。

负责任的使用

本指南的内容不能替代医疗评估、心理治疗、专业陪伴、保护服务或紧急救助。在涉及危险、虐待、威胁、自残、自杀意念或计划、精神病性症状或危险物质使用等情况下，必须首先保障安全，并立即寻求专业帮助。

联系方式

网站	www.freeangelsinternational.org
电子邮箱	contato@freeangelsinternational.org
WhatsApp	+44 7731 785774

Instagram 和 TikTok: @freeangelsinternational • Facebook 和 YouTube: Free Angels International

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



释放 • 门训 • 教育 • 复兴 • 服事

当年轻人的沉默变成呼喊

在纠正之前，先有注视

“耶稣看着他，就爱他。” 马可福音 10:21

有些年轻人仍然照常上学，面对镜头时依旧微笑，回答“我很好”，甚至仍然走进教会——可是在他们的内心深处，却早已疲惫不堪。许多痛苦是没有声音的。它们表现为孤立、易怒、强迫行为、羞耻感、表现下滑、失去盼望、害怕让家人失望，或觉得没有人真正能理解自己正在经历什么。

当我们说许多年轻人的生命正被痛苦吞噬时，并不是说他们毫无价值。真正的悲惨，在于那些夺走他们喜乐、尊严、自由和盼望的事。它存在于隐藏的伤口中，存在于捆绑人的罪里，存在于压垮人的压力里，存在于伤人的关系中，也存在于那些让青少年以为自己必须独自面对一切的沉默里。

圣经向我们启示了一位当人躲藏起来时仍不远离人的上帝。从伊甸园中“你在哪里？”的呼唤开始，我们就看见一位主动寻找人的上帝。诗篇 34:18 宣告，耶和華靠近伤心的人。在福音书中，耶稣也从不把人当作需要管理的问题；祂走近、注视、触摸、发问、倾听，在需要时直面问题，并为人打开一条恢复之路。

像基督那样看人

马可记载了耶稣与一个年轻人相遇时一个宝贵的细节：在向他指出一个艰难的真理之前，“耶稣看着他，就爱他”（马可福音 10:21）。这个次序非常重要。基督没有把爱等同于纵容，也没有把真理等同于严厉。祂的眼神传递价值；祂的话语呼唤改变。

父母、导师和领袖需要重新学会这样的目光。有时我们只看到紧闭的房门、凌乱的房间、藏起来的手机、激烈的回应、谎言、反复跌倒，或属灵上的冷淡。基督邀请我们看见行为背后的人——既不否认责任，也不把一个年轻人简化为他生命中最糟糕的那一刻。

家庭不需要独自前行

许多父母在面对这样的挣扎时，心中带着愧疚、恐惧和疑问：“我哪里做错了？”“我怎样才能让他开口？”“我该坚定一些，还是更接纳一些？”“要是我把事情弄得更糟怎么办？”本指南不是要把父母变成治疗师，也不是要把领袖变成专家；而是要帮助他们迈出第一步：察觉、靠近、倾听、用恩典说真理、设立保护性的界限，并建立安全的支持网络。

有些情况中，祷告、家庭陪伴和门徒训练是照顾中不可缺少的一部分——而另一些情况中，也同样需要寻求医生、心理学家、保护服务或其他合格的专业人士。两者并不冲突。负责任的照顾，同样可以是基督之爱的表达。

为什么 Free Angels 要走在这条路上

Free Angels International 愿意陪伴父母、孩子、导师和信仰群体，在争战变得艰难时仍不轻言放弃。我们的目标是帮助人们在基督里开辟释放、门训、恢复和成长的道路——有足够的真理，不把恶称为善；也有足够的恩典，不把一次跌倒变成最终判决。

我们不想为深重的痛苦提供廉价而快速的答案。我们想帮助家庭成为更安全的地方，让真相可以浮现；帮助年轻人明白，寻求帮助不是失败；也提醒每一个人，恢复的中心不是某一种技巧、一项测试或一本手册。中心乃是基督。

一条贯穿全程的真理

你不需要成为这个年轻人的救主。基督才是救主。但你的同在、你的倾听、你的界限和你的忠心，都可以成为一座桥，让他重新觉察到恩典。

请带着祷告阅读接下来的页面。不要只问“我该怎样对待这个年轻人？”也要问：“主啊，为了用祢的心去照顾他，我需要成为什么样的人？”有时，上帝想在一个家庭中开始的第一个改变，正是我们学习如何看、如何听、如何陪伴。

愿这本手册成为第一步——不是为了掌控一个故事，而是为了带着真理、恩典、智慧和盼望走进这个故事。

写给疲惫的父母和照顾者的一句话

也许你打开这份材料时，心里已经充满了愧疚。也许你觉得，自己本该更早察觉、更好沟通、设立不同的界限，或用别的方式保护他。有时，爱也需要勇气去重新审视自己的选择、请求原谅并改变方向。但没有盼望的愧疚不能恢复任何人。若有什么需要承认，就谦卑地在上帝和这个年轻人面前承认；然后把悔改化为陪伴、学习和实际的行动。

在浪子的比喻中，父亲不能替儿子作决定，不能控制他的每一步，也不能阻止所有后果。但当儿子回来时，他遇见的是一个仍然懂得认出、接纳并恢复他的父亲。放下控制，不等于放弃这个年轻人。你或许无法掌控他的内心，但你仍然可以照顾家庭的氛围、沟通的方式、必要的界限、支持网络，以及当真相终于显露时你的反应。

如果这段路看起来比你所能承受的更重，请不要孤立自己。去寻找成熟的人、负责任的牧养支持，并在必要时寻求合格的专业帮助。让别人陪伴你的家庭，并不会削弱你的爱；很多时候，这恰恰是一种保护。上帝可以借着一次谈话、一个界限、一位专业人士、一个信仰群体，以及一次次忠心重复的小决定来工作。

开始前的祷告

主耶稣，赐给我智慧，不要只凭恐惧来回应。指示我哪些事需要认出来，哪些事需要改变，哪些事需要交托给祢。愿我的同在成为一个地方，让真相可以显露，却不失去盼望。教导我去爱这个年轻人，如同他属于祢一样；也教导我带着勇气、坚定和恩典去同行。奉耶稣的名，阿们。

◆ 献给照顾者

这本小指南献给你——你爱一个年轻人，因此你能察觉到，在他里面似乎有什么变得遥远、沉重或隐藏。也许你并不完全知道发生了什么。也许你只是注意到一种不一样的沉默、更频繁的烦躁、渐渐的疏离、眼中渐渐消退的光，或一些细微线索中显露出的挣扎。

照顾一个在沉默中挣扎的人，需要勇气。不是那种大声喧哗、自以为有所有答案的勇气，而是那种愿意留在身边、谦卑聆听、不摧毁地纠正、不窒息地保护，并指向基督而不把信仰变成重担的耐心勇气。

这份材料不是为了定你的罪，也不是为了让你成为所有青春期痛苦的专家。它是为了帮助你带着爱、真理和分辨力迈出第一步。上帝可以使用你的同在、你的话语、你的问题和你的界限，成为恢复的器皿。

愿这份指南帮助你成为桥梁，而不是高墙；成为安全的同在，而不是审判的法庭；成为真理的声音，而不是定罪的声音；成为一个活生生的记号，证明基督的恩典仍在寻找、呼召、扶起并恢复真实的年轻生命。

◆ 一条要记住的真理

你不需要拯救这个年轻人。基督才是救主。但你可以以一种使他更容易听见恩典之声的方式，陪伴在他身旁。

△ 继续之前：什么时候需要立即行动

本指南是一份支持、门训和对话资源。它不能替代专业陪伴、医疗评估、心理治疗、专业辅导或风险情况中的干预。

如果一个年轻人提到想死、自残、自杀计划、虐待、暴力、威胁、危险的物质使用、精神病性症状，或任何使安全受到威胁的情况，不要把这当成“矫情”“阶段”或“缺乏信心”。请认真看待，并立即寻求帮助。

- 如果存在即时风险，不要让年轻人独处。
- 当出于安全需要时，请通知父母或监护人。
- 在你所在的国家寻求医疗服务、紧急援助或专业支持。
- 继续给予属灵陪伴、祷告和接纳，但不要试图独自解决那些需要专业帮助的事。

▣ 负责任的照顾，也是基督的爱

信心并不否认痛苦；恩典并不淡化风险。教会、家庭和专业人士可以一起同行，保护并恢复生命。

◇ 本指南导览

本手册被设计成一段简单的旅程。它并不打算回答所有情况，却在你察觉一个年轻人正在里面挣扎、而你又不知道如何靠近时，为你提供一条安全的起步之路。

1. 察觉信号，却不给年轻人贴标签。
2. 以同在靠近，而不是以盘问逼近。
3. 倾听，而不要把一切都变成说教。
4. 以恩典和真理来回应。
5. 设立保护人的界限，而不是羞辱人的惩罚。
6. 帮助年轻人建立支持计划。
7. 持续在场，但不要试图取代基督的位置。

▣ 使用方式

每天阅读一个部分，为这个年轻人祷告，选择一个简单的任务并付诸实践。目标不是掌握某种技巧，而是在关系和属灵的智慧中成长。

◆ 1. 察觉信号，却不给年轻人贴标签

支持性的圣经经文

“人是看外貌；耶和华是看内心。”撒母耳记上 16:7

许多年轻人不会明确地说：“我在受苦。”他们会借着变化来表达。有些变化很细微；有些看起来像叛逆、懒惰、属灵冷淡或不情愿。照顾者所面对的挑战，是先学会观察，再下结论。

一个把自己隔离起来的青少年，可能只是需要一点空间，但也可能正沉在羞耻里。一个容易烦躁的年轻人，可能看起来不尊重人，但也许是在试图掩藏恐惧、焦虑或悲伤。一个行为并不能讲完整个故事，但它可能成为打开故事的窗口。

察觉信号，并不意味着活在猜疑里；而是带着留心去爱。耶稣看人，总能越过别人已经下好的定义，看得更深。别人只看见丑闻时，祂看见痛苦；别人只看见愤怒时，祂看见饥渴；别人只看见罪时，祂看见对恩典的渴望。

▣ 值得留意的信号

- 情绪、睡眠或食欲出现明显变化；
- 越来越孤立；
- 学业表现骤降，或放弃应尽的责任；
- 对曾经带来喜乐的事物失去兴趣；
- 经常暴怒或哭泣；
- 秘密地或强迫性地使用屏幕；
- 说出绝望或自我否定的话；
- 反复说谎以隐藏痛苦；
- 高风险行为或自残迹象。

◆ 照顾者的任务

这一周，请在不指责的前提下观察。记下你所注意到的三个变化，并在开口前先祷告。目标是更好地理解，而不是建立一套“控诉材料”。

◇ 反思问题

- 我已经察觉到了哪些信号？
- 我是在用恐惧、烦躁，还是带着爱的好奇来解读这些信号？
- 在下结论之前，我还可以更好地观察什么？

◆ 简短祷告

主啊，赐给我敏锐的眼睛和安静的心。帮助我越过行为看见更深的东西，同时不否认责任。教导我以怜悯和智慧看见痛苦的信号。奉耶稣的名，阿们。

◆ 2. 以同在靠近，而不是以盘问逼近

支持性的圣经经文

“各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”雅各书 1:19

当我们察觉有些事不对劲时，第一反应往往是连珠炮般地提问。我们想知道一切，想快点解决，想立刻消除危险。但对许多年轻人来说，问题太多听起来像审讯，而不是关怀。

最安全的靠近方式，通常在那场艰难谈话之前就已经开始了。它诞生于一些细小的陪伴时刻：一次不赶时间的饭、一段散步、一程顺路接送、一条简单的信息，或一句表达真实兴趣的话。年轻人需要感受到：你想认识他，不只是想纠正他。

同在并不意味着没有问题；而是说，这些问题是从关系里生出来的。当连接先于调查时，真相就会在一个不那么具威胁性的环境中出现。

▣ 能打开门的话语

“我注意到你最近好像心里更沉重了。你愿意聊聊吗？”

“你现在不需要一次把所有事都告诉我，但我希望你知道，我在这里。”

“我不是想跟你吵架，我是想理解你。”

“即使你现在很混乱，你对我仍然很重要。”

“我可以只是坐在这里陪你一会儿吗？”

◆ 照顾者的任务

选择一个简单的时刻，在不施压的情况下靠近。不要以指责开始，而要以同在、兴趣和安静开始。

◇ 反思问题

- 我靠近人的方式，通常传达的是安全还是压力？
- 我是否常常在真正倾听之前，就急着解决问题？
- 我可以创造怎样一个简单的时刻，在不逼迫谈话的情况下靠近他？

◆ 简短祷告

耶稣啊，祢总是带着真理和怜悯靠近人。教导我，不要把我的担心变成压力。愿我的同在为信任开路。奉祢的名，阿们。

◆ 3. 倾听，而不要把一切都变成说教

支持性的圣经经文

“未曾听完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。” 箴言 18:13

许多成年人失去了倾听的机会，因为他们回应得太早。年轻人刚一开口，很快就迎来解释、纠正、比较、成年人自己童年的回忆，或一段小讲道。即使出发点是好的，结果也可能是对方把心门关上。

倾听并不等于同意一切；它意味着让年轻人真实地经历“我被认真对待了”。在劝导之前，我们需要先理解；在纠正之前，我们需要先分辨；在套用一节经文之前，我们需要先看清眼前的伤口。

有些时候，真理确实需要被清楚说出来。但当年轻人知道自己不是单单在被评判时，真理才更容易被领受。一种耐心的倾听，也许会成为他第一次意识到：原来自己不必独自背负这场征战。

▣ 安全倾听的操练

- 用你自己的话重复你所理解的内容；
- 在回应之前，先问一句“是这样吗？”；
- 不要为了纠正次要细节而打断对方；
- 不要把对方的坦白变成羞辱；
- 感谢他愿意开口的勇气；
- 分清“倾听”不等于“认可”。

◆ 照顾者的任务

在下一段艰难的谈话中，练习这个原则：先理解，再回应。在给建议之前，至少先提出两个真诚的问题。

◇ 反思问题

- 是什么阻碍了我好好倾听？
- 年轻人的哪一种表达最容易激起我的焦虑或愤怒？
- 我怎样才能给建议之前，让他感受到我真的听见了？

◆ 简短祷告

父啊，当我想太快开口时，求祢保守我的口。赐给我谦卑去听，赐给我分辨力去理解，也赐给我爱，使我在合适的时候回应。奉耶稣的名，阿们。

◆ 4. 以恩典和真理来回应

支持性的圣经经文

“道成了肉身……充充满满地有恩典有真理。” 约翰福音 1:14

有些成年人担心，如果自己太温柔，年轻人就会以为错误无关紧要；也有人担心，如果自己太坚定，就会失去关系。基督的道路不是在恩典和真理之间二选一，而是把两者都持守在一起。

没有真理的恩典会变成放纵；没有恩典的真理会变成苛刻。两者的结合所传达的是：“发生的事很重要，但你这个人也同样重要。我们需要面对这件事，但我不会把你简化成你生命中最糟的那一刻。”

当一个年轻人坦白自己的挣扎时，你回应的第一个一分钟，可能会在他心里留下很久。如果他遇见的是爆发，他可能学会隐藏；如果他遇见的是纵容，他可能无法明白问题的严重性；如果他遇见的是恩典和真理，他就可能学会在不失去盼望的情况下承担责任。

▣ 一个平衡的回应可以这样说

“谢谢你告诉我。我知道这对你来说一定不容易。”

“发生的事很严重，我们需要认真面对。”

“你不是一个人。”

“会有后果，但也会有恢复的道路。”

“我想了解，在你做这个选择之前，发生了什么。”

“让我们一起迈出下一步。”

◆ 照顾者的任务

写下一段你希望在艰难谈话中给出的回应。大声读出来，并问自己：这里有真理吗？有恩典吗？有盼望吗？

◇ 反思问题

- 我的倾向是更严厉，还是更宽纵？
- 我说过的哪一句话，可能会伤得比帮助得更多？
- 我怎样才能传达责任，而不摧毁身份感？

◆ 简短祷告

主啊，让我的声音成为祢心意的回响。帮助我纠正而不压垮，接纳而不淡化，引导而不控制。奉耶稣的名，阿们。

◆ 5. 设立保护人的界限，而不是羞辱人的惩罚

支持性的圣经经文

“因为耶和华所爱的，他必责备。” 箴言 3:12

界限是必要的。年轻人需要方向、结构和后果。但保护性的界限，与羞辱性的惩罚之间，有着很大的差别。基督徒的管教目的，不是让年轻人在情感上“付出代价”，而是帮助他在责任中成长。

当一个界限出于愤怒时，它往往会夸张、混乱并带来羞辱；当它出于爱与智慧时，它就会更清楚、更合宜，也更具教育性。年轻人也许不会喜欢，但他会更容易明白：这个界限的存在是为了保护，而不是为了毁灭。

健康的界限也需要有回归的路径。如果一切都只是惩罚而没有恢复，年轻人学到的往往只是恐惧；但若有一个重建信任的计划，他就能学到责任、坚持和盼望。

▣ 健康的界限通常是

- 清楚的：年轻人明白被要求的是什么；
- 相关的：后果与行为本身有关；
- 合宜的：不是出自情绪失控；
- 尽可能是暂时性的：有重建的路径；
- 有陪伴的：在管教期间，关系不会消失；
- 有解释的：年轻人知道界限存在的原因。

◆ 照顾者的任务

重新审视一个现有的界限。它是在保护吗？在教导吗？会羞辱人吗？是否有重建的路径？请平静而清楚地作出所需的调整。

◇ 反思问题

- 我的界限更多是由恐惧驱动，还是由智慧驱动？
- 是否有某个界限需要被解释得更清楚？
- 我怎样才能设立既能教导、又不会让人羞耻的后果？

◆ 简短祷告

上帝啊，赐给我坚定却不刚硬的心。帮助我设立保护年轻人、塑造成熟的界限，而不是制造惧怕或羞耻。奉耶稣的名，阿们。

◆ 6. 帮助年轻人建立支持计划

支持性的圣经经文

“两个人总比一个人好.....若是跌倒，这人可以扶起他的同伴。” 传道书 4:9-10

许多年轻人试图仅靠私下的承诺去战胜深层的挣扎。他们承诺改变，接着跌倒，感到羞耻，又再次承诺。当没有人知道正在发生什么时，这个循环就会变得更加强大。

支持计划并不是把年轻人暴露给所有人；它是建立一个小而安全的网络。有些挣扎需要父母或监护人的参与；有些需要健康专业人士；有些则需要牧者、导师、辅导者或成熟的朋友。关键是：年轻人不能独自背负那些正在里面摧毁他的事。

支持也需要具体。难过的时候，他可以找谁？当冲动突然变强时，应该做什么？哪些环境会增加脆弱性？需要哪些科技使用上的限制？哪些习惯能坚固身体、心理和属灵生命？这些问题会让照顾变成一条切实可行的道路。

▣ 一个简单计划的组成

- 一个可以安心交谈的人；
- 在有风险时，一位负责任的成年人；
- 在情况需要时，一位专业人士；
- 一个危机时刻的应对计划；
- 在屏幕、环境或关系使用上的实际界限；
- 支持性的经文和祷告；
- 能替代孤立和冲动的健康活动。

◆ 照顾者的任务

帮助这个年轻人为困难时刻写下一个三步计划：找谁、先做什么、记住什么真理。

◇ 反思问题

- 谁是这个年轻人安全网络的一部分？
- 是否存在某种情况，需要寻求专业帮助？
- 这一周有哪些实际步骤可以降低脆弱性？

◆ 简短祷告

主啊，求祢向我们显明合适的人、下一步，以及所需的资源。救我们脱离孤立，教导我们在群体中同行。奉耶稣的名，阿们。

◆ 7. 持续在场，但不要试图成为救主

支持性的圣经经文

“那在你们心里动了善工的，必成全这工。” 腓立比书 1:6

爱一个正在挣扎的年轻人，很容易背起一种不可能承担的重量：总觉得自己必须把他修好。这种负担看起来像爱，实际上却可能演变成控制、焦虑和耗竭。你蒙召去爱、引导、保护、纠正和门训，但你并没有蒙召去取代基督的位置。

持续在场，与控制每一个细节不同。它意味着继续出现、继续祷告、继续倾听、继续设立界限、继续提供真理，并且记得那更深的工作属于上帝。这并不会让你变得消极；它会让你在自己的界限之内保持忠心。

有些改变会很慢。会有一些点的进步，也会有退步、重复的谈话和令人疲惫的日子。即便如此，凡在爱中撒下的种子，在上帝面前都不会白费。盼望的事工，常常是在任何果子显明之前，就先在沉默中生长。

▣ 给照顾者的提醒

- 你可以忠心，却不必完美；
- 你可以去爱，而不必控制；
- 你可以纠正，而不必压垮；
- 你可以休息，而不等于放弃；
- 你可以寻求帮助，而不等于失败；
- 你可以相信：基督爱这个年轻人，比你所能爱的还更多。

◆ 照顾者的任务

把三件你无法掌控的事，写下来交给上帝。然后再写下三项你能够忠心承担的真实责任。

◇ 反思问题

- 我是否一直试图凭自己的力量去拯救这个年轻人？
- 哪些事属于我的责任？
- 哪些事我需要再次交托给基督？

◆ 简短祷告

基督啊，祢才是救主。教导我忠心地去爱，却不占据祢的位置。赐给我坚持、安息和盼望，使我继续前行。奉祢的名，阿们。

▣ 实用工具：一份安全对话的指引

当你需要和一个看似在沉默中挣扎的年轻人谈话时，可以使用这份指引。它不需要机械地照着念。它的目的是帮助你保持一种安全、清晰并带来恢复的语气。

1. 以关怀开始

“我注意到你最近似乎更沉重了。我很在乎你，也想更好地了解。”

2. 降低压力

“你不需要一次把所有事情都告诉我。我们可以慢慢谈。”

3. 先听，再下结论

“你能帮助我理解，最近最难的是什么呢？”

4. 说出安全感

“谢谢你愿意把这件事告诉我。我不想羞辱你。”

5. 用爱说真理

“这件事很严重，我们需要认真面对。但你不是一个人。”

6. 一起决定下一步

“今天我们可以迈出的、最安全的一步是什么？”

◇ 该避免什么，该说什么

我们在危机时刻所使用的话，可能会开门，也可能会关门。我们不一定每次都说得完美，但我们可以学习避免那些增加羞耻感的话，并选择那些传达责任感与盼望的话。

避免这样说	尽量这样说
“你这就是矫情。”	“我相信这对你来说真的很难。”
“我像你这么大的时候可没有这些问题。”	“我想明白，这件事对你来说究竟是什么感受。”
“你毁掉了我对你的信任。”	“信任受伤了，但它可以被重建。”
“我以你为耻。”	“发生的事很严重，但你仍然是被爱的。”
“多祷告一点就好了。”	“我们会祷告，也会一起寻找必要的步骤。”
“你总是什么都做错。”	“让我们一起看看这个行为，并找到一条更好的路。”

◆ 7 天操练：能开路的同在

在一周的时间里，选择操练一些小小的关怀行动。它们看起来很简单，却能为更深的对话预备土壤。

◆ 第 1 天 - 观察

察觉一个变化，但不要给年轻人贴标签。先祷告，再评论。

◆ 第 2 天 - 靠近

创造一个简单的同在时刻，而不是一次审问。

◆ 第 3 天 - 更好地提问

把“你做了什么？”换成“你里面当时发生了什么？”

◆ 第 4 天 - 倾听

让年轻人在最初几分钟里说话，不要打断。

◆ 第 5 天 - 说出恩典

清楚告诉他：他依然被爱，也不是孤单一人。

◆ 第 6 天 - 一起决定一步

定义一个具体而小的行动：谈一谈、休息、求助、调整一个界限。

◆ 第 7 天 - 祷告并交托

为这个年轻人祷告，并把你无法控制的事交托给上帝。

▣ 简单支持计划

把这一页当作一个初步的草稿。根据情况和涉及的安全问题，它可以由你独自填写，也可以与另一位负责任的成年人或与该年轻人一起填写。

年轻人的名字：

我们察觉到需要被关注的是什么：

可以提供帮助的安全对象：

什么时候我们需要寻求专业帮助：

本周的第一步：

需要记住的经文或真理：

◆ 为那位在沉默中挣扎的年轻人所作的结束祷告

主耶稣，我把这位年轻人带到祢面前。他也许正背负着很少有人知道的痛苦。祢知道他心里发生的一切，知道他的疑问、惧怕、跌倒、羞耻、压力，以及他最深处的渴望。

我祈求祢的恩典临到他感到孤单的地方。愿真理不是以定罪的方式来到，而是作为使人得自由的光。愿他遇见安全的人、生命的话语、求助的勇气，以及迈出下一步的力量。

赐给我智慧，使我能在他身旁同行而不控制，纠正而不羞辱，倾听而不惧怕，去爱而不放弃。教导我反映祢的心：充满恩典与真理。

愿这位年轻人发现：他的故事还没有结束；他的挣扎并不定义他的身份；在基督里确实有恢复。奉耶稣的名，阿们。

给照顾者的祝福

愿主赐给你分辨的眼光、倾听的耐心、保护人的坚定、求助时的谦卑，以及继续撒种的盼望，即便果子仍然隐藏。

◆ 继续这段旅程

这本免费手册是一扇入口之门。它帮助你在察觉一个年轻人正在沉默中挣扎时迈出第一步。但有些旅程需要更完整的工具、更有结构的陪伴，以及为年轻人和陪伴他们的成年人预备的专门材料。

因此，在 Free Angels 项目中，这段旅程还可以沿着不同的路径继续。

▣ 活出自由

一本为真实年轻人预备的恢复手册。内容涉及羞耻、身份、反复跌倒、冲动、身体、关系、求助、重新开始，以及与基督同行的计划。

▣ 给父母、导师和领袖的指南

这是一份更完整的材料，献给那些渴望以智慧、界限、恩典、真理、情绪健康和门徒训练陪伴年轻人的成年人。

▣ 超越面具

一段在基督里的自我认知、医治与转化之旅。包含人格测试、个人结果、心灵区域、行动按钮、30 天计划、人格手册和练习册。

▣ 通往自由的 10 个步骤

一条实际而属灵的道路，帮助那些想要面对重复模式、跌倒循环、愧疚和羞耻，并在上帝面前重建更自由生命的人。

◇ 联系方式

如果你希望领取完整材料、把这本手册转给别人，或想进一步了解 Free Angels 的这段旅程，请与我们联系：

WhatsApp	+44 7731 785774
电子邮箱	contato@freeangelsinternational.org
网站	freeangelsinternational.org
Instagram TikTok	@freeangelsinternational
Facebook YouTube	Free Angels International

Free Angels International • 释放生命 • 坚固信心

也欢迎在接下来的页面中认识 Free Angels 为青年、家庭、门训和在基督里的恢复所预备的其他材料。



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

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: freeangelsinternational.org



邮箱: contato@freeangelsinternational.org



扫码访问网站



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。