



FREE ANGELS | 最初的脚步

# 我并不是不好..... 但我仍然 有信心

一场关于情感痛苦、焦虑、  
内疚与基督徒盼望的真诚对话

“耶和华靠近伤心的人，  
拯救灵里痛悔的人。”

诗篇 34:18

Free Angels International • 释放 • 门训 • 教育 • 修复 • 服事

# 本版编辑版权与信息

*Free Angels 系列 / 最初的脚步*

© 2026 Free Angels International 版权所有

《我并非不好.....但我仍然有信心》是一份免费的关怀、圣经反思与起步指南，旨在帮助个人、家庭、领袖和群体，在基督里走上真实、盼望、关怀与恢复的道路。

本资料可在保持完整、不作修改、不移除 Free Angels International 标识且不单独出售文件的前提下免费传播。任何改编、翻译、大规模印刷、商业复制或纳入其他材料，均须事先获得授权。

本手册用于牧养、教育与灵修，不替代在需要时进行的医疗评估、心理辅导、专业咨询或紧急救助。

## FREE ANGELS INTERNATIONAL

网站: [freeangelsinternational.org](http://freeangelsinternational.org)

WhatsApp: +44 7731 785774

电子邮箱: [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: Free Angels International

在社交媒体上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。

免费版 • 2026 年 7 月



释放 • 门训 • 教育 • 修复 • 服事

## 开始之前的一段牧养寄语

---

*你不必隐藏痛苦，才能继续属于基督。*

也许你打开这本手册，是因为你仍然相信上帝，却也意识到自己并不好。有些日子，信心还在，力量却没有了；有些时候，你仍然祷告，却伴随着眼泪、恐惧、内疚、疲惫或沉默。

圣经并不把人的痛苦自动视为缺乏信心的证明。以利亚经历过耗尽，也需要休息；大卫把苦闷化为祷告；约伯在疼痛中向上帝倾诉；在客西马尼，耶稣显出深深的忧伤，并邀请朋友陪伴在身边。圣经中的信心，从不要求你假装自己毫无破碎。

这本手册不是邀请你否认痛苦，也不是让痛苦成为你的身份。邀请更简单，也更深刻：把真实的人生带到基督面前，承认自己的界限，接受照顾，在需要时寻求帮助，并选择当下能够迈出的下一步。

阅读这些页面时，不要表演。你不需要按照自己想象中“坚强”或“属灵”的人该怎样回答。恩典在真相得到空间的地方工作。基督所爱的，不只是那个能微笑、能做事、能帮助别人的你；当你的心疲惫时，祂也仍然靠近。

**“信心不必假装一切都好，才能继续成为信心。”**

### 开始祷告

主耶稣，请照我现在的样子来遇见我。赐我勇气承认疼痛，而不是躲避祢；引导我走向真理、合适的人，以及我需要采取的照顾步骤。托住我的信心，教我一天一天领受祢的恩典。奉耶稣的名，阿们。

## ◆ 献给读者

这本手册献给仍在努力的你，即使你还无法解释自己所有的感受。献给仍然祷告、却有时找不到话语的你；献给爱上帝、心却疲惫的你；献给仍想站立得稳、却觉得有些日子实在太沉重的你。

打开这些页面，本身就是一种勇气。你不必时时表现坚强，才能算忠心；也不必隐藏痛苦来保护自己的信仰。基督不只亲近状态良好的人，祂也亲近疲惫的、受伤的、困惑的，以及仍在一步一步往前走的人。

愿这段阅读成为真实、安歇与门训的空间，不是逼迫自己快速好起来，而是邀请你更诚实地与耶稣同行。在基督里的得胜，并不总是从“我很有力量”的感觉开始；很多时候，它从我们停止逃跑、让光照进来，并接受自己不必独自前行开始。

### ◇ 一个简单的承诺

在这段旅程中，不要按“一个人应该怎样”来回答。请真实。恩典最能在真相被接纳、无需戴面具的地方工作。

### △ 何时需要立即寻求帮助

本资料提供反思与起步方向，但不能替代医疗、心理、牧养或紧急专业支持。如果存在自杀、自伤、暴力、虐待、失去现实感，或无法保证自身安全的风险，请立即寻求帮助。

- 如在巴西面临即时危险，请拨打 **SAMU 192**，或前往 **UPA / 急诊**。
- 如在巴西需要保密且免费的情绪支持，可拨打 **188 (CVV)**，**24** 小时开放。
- 你也可以前往所在地的 **UBS** 或 **CAPS**；**CAPS** 可提供开放式的初步接待与评估。

## ◆ 开始之前

*你可以爱上帝，同时也承认自己并不好*

你可以信靠基督，却仍然经历焦虑；可以服事、微笑、工作、照顾别人，却仍觉得内心某处疲惫不堪。这并不自动意味着你的信心是假的，而是说明你是一个真实的人，你的故事值得被完整听见。

也许你听过“多祷告一点”“多有一点信心”或“别再想了”这样的话。祷告和信心都很重要，却不该被用来让痛苦闭嘴。在圣经里，忠心的人也哭泣、哀叹、害怕、想要消失，并且寻求帮助。上帝没有把他们当作属灵失败者，反而亲近他们。

这本手册不承诺快速答案，而是提供一条道路：承认痛苦，理解正在发生什么，诚实地与上帝交谈，寻求帮助，并操练微小却真实的盼望步骤。

### 旅程地图

1. 当信心显得微小
2. 当恐惧占据心灵
3. 当内疚迟迟不肯离开
4. 当上帝似乎沉默
5. 当到了该寻求帮助的时候
6. 支撑你的微小步骤
7. 我的盼望计划

## 当信心显得微小

疲惫的信心仍然可以是真信心

### ◇ 旅途中的话语

“我信！但我信不足，求主帮助。” 马可福音 9:24

有些日子，信心像是很有生命；另一些日子，它只像一簇被小心护在风中的火苗。你仍然相信，却没有从前那样的确定；你祷告，却容易分心；你打开圣经，却觉得话语不像以前那样触及内心。这时，羞耻可能暗示你：上帝离开了，或者你在属灵上失败了。

圣经从不掩饰人物的脆弱。以利亚在一次巨大得胜之后精疲力竭，甚至求死；施洗约翰在监牢中困惑，派门徒去问耶稣是否真是他们所等候的那一位；大卫写下的诗篇，也在信靠与痛苦之间来回摆动。圣经中的信心不是没有问题，而是继续把问题带到上帝面前。

耶稣没有拒绝那位在同一句话里同时承认信心与不信的父亲。祂接纳了一段不完美、却真实的祷告。也许你今天的祷告也是如此：“主啊，我想信靠祢，但我很累。求祢帮助我。”这样的祷告对上帝来说并不太小。

### ✍ 诚实自省

今天我的信心看起来：坚定 / 疲惫 / 困惑 / 沉默 / 正在重建。

此刻，在我与上帝同行的路上，什么最令我感到沉重？

---

---

---

### 🎯 任务 1 - 不表演的祷告

留出五分钟。不要试图制造某种属灵体验，只用简单的话告诉上帝正在发生什么。最后用这句话结束：“即使我还不明白一切，我仍选择不向祢隐藏。”

## 当恐惧占据心灵

焦虑、担忧，以及想要掌控一切的冲动

### ◇ 旅途中的话语

“你们要将一切的忧虑卸给上帝，因为祂顾念你们。”彼得前书 5:7

焦虑会让未来像一场已经开始的紧急事件。身体变得紧绷，思绪不断制造情境，睡眠变得困难，小小的决定也显得无比沉重。人试图一直想，直到找到安全感；可越想，发现的威胁越多，于是便更想控制人、时间、结果和每一个细节。

在马太福音第 6 章，耶稣没有嘲笑焦虑的人，祂只是重新引导他们的目光。祂谈到天父的照顾、天空的飞鸟和野地的百合，并邀请听众一天一天地生活。这不是忽略责任，而是拒绝一种错觉：我们必须在今天结束之前，先把明天全部解决。

当焦虑很强烈时，祷告可以与具体的方法同行：慢慢呼吸、整理任务、与人交谈、照顾睡眠，并寻求专业支持。接受帮助并不与信心冲突，它可能正是上帝照顾你的一种方式。

### 🗨️ 焦虑雷达

我的焦虑升高之前，通常会发生什么？

哪一个念头会反复出现？

为了让自己感到安全，我试图控制什么？

---

---

---

---

---

---

---

### 🎯 任务 2 - 回到当下

停一分钟。观察五样你看见的东西、四样你能触摸的东西、三种你听见的声音、两种你闻到的气味，以及一件你可以为之感恩的事。然后祷告：“父啊，赐我恩典活好下一步，而不是提前活完下一年。”

## 当内疚迟迟不肯离开

悔改不等于永远被定罪

### ◇ 旅途中的话语

“如今，那些在基督耶稣里的人就不被定罪了。” 罗马书 8:1

健康的内疚会承认：“我做错了，我需要回转。”羞耻却会把错误变成身份：“我就是错的，我不配回去。”当这种声音掌权时，一个人可能一次又一次认罪，却始终无法接受赦免；他会试图用自我惩罚、孤立或完美主义来偿还自己的错误。

彼得和犹大都严重失败过，却走向了不同的方向。彼得哭泣，并回到耶稣那里；犹大则独自留在绝望中。恩典并不淡化罪，而是为悔改、修复与恢复打开道路。在基督里，认罪不是摧毁自己，而是走出隐藏，接受上帝对罪和赦免所说的真理。

也许你需要修复某件事、向人道歉，或承担一个后果。但这些都买不到怜悯。赦免是凭信心领受的；十字架的声音，比内心的控告更响亮。

### ◆ 分辨不同的声音

健康的内疚说：“承认、认罪、修复，然后回转。”

羞耻说：“躲起来、惩罚自己，然后放弃。”

哪一种声音正在带领你？

---

---

---

---

---

---

---

### 🎯 任务 3 - 不只祈求，也要领受

慢慢读约翰一书 1:9 和罗马书 8:1。清楚地认罪，然后写下：“在基督里，我不需要继续偿还祂已经替我承担的。”

## 当上帝似乎沉默

哀叹也是一种坚持

### ◇ 旅途中的话语

“耶和华啊，要到几时呢？祢忘记我要到永远吗？”诗篇 13:1

有些时期，上帝似乎保持沉默。祷告没有立刻带来缓解，环境没有改变，心里开始怀疑自己是否仍被听见。许多人试图隐藏这种感受，因为他们以为疑问与哀叹就是悖逆。

但圣经给了我们表达痛苦的语言。哀歌式的诗篇并不假装平静；它们会问“要到几时？”，会描述恐惧，会记念应许，也会选择继续留在上帝面前。约伯激烈地表达痛苦，耶利米哭泣；耶稣在客西马尼显出忧伤，求这杯离开，却仍把自己交托给父。

沉默并不一定等于离弃；没有感觉，也不等于上帝不在。有些季节里，信心只是继续留下、呼吸、重复一个应许，并让别人替你祷告——尤其是在你已经祷告不动的时候。

### ✍ 写下你的哀歌

1. 上帝啊，这就是我正在痛的地方.....
2. 这就是我不明白的事.....
3. 这就是我现在需要的.....
4. 即便如此，我仍选择记得.....

---

---

---

---

---

---

---

### 🎯 任务 4 - 留下来，不必假装

选择一篇哀歌诗篇：13、42、43、77 或 88。慢慢阅读，划出一句能描述你痛苦的话，再划出一句能托住你盼望的话。

## 当到了该寻求帮助的时候

信心与负责任的照顾可以同行

### ◇ 旅途中的话语

“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

寻求帮助可能很难，尤其当你习惯做那个坚强、负责或属灵的人。你也许害怕被评判、让家人担心，或使教会失望。但持续的痛苦往往会在孤立中变得更严重。当一个安全可信的人知道真实的故事时，光就开始进来。

当悲伤、焦虑、内疚、易怒、恐惧、强迫行为或孤立持续存在、加重，或开始影响睡眠、工作、学习、人际关系与自我照顾时，请寻求帮助。当你发现自己已经没有足够资源独自应对时，也应寻求支持。

帮助可以来自成熟可信的人、负责任的牧者、心理专业人士、医生、UBS、CAPS 或紧急服务。良好的照顾不会逼你在信仰与专业知识之间二选一。门训关怀意义、盼望、真理与团契；专业人士则提供评估与专门工具。这些层面可以彼此配合。

### 🗨 如何开始一段对话

“其实我没有看起来那么好。”

“我一直承受着一些越来越难应付的想法和感受。”

“我需要有人帮助我理解正在发生什么。”

“你愿意陪我一起寻找支持吗？”

### 🎯 任务 5 - 选择一个安全可信的人

写下一个你可以交谈之人的名字，并决定何时、用什么方式联系。不要等到找到完美的话才开始；先说一句真实的话。

---

---

---

---

---

---

---

## 支撑你的微小步骤

盼望也需要在日常生活中操练

### ◇ 旅途中的话语

“不要藐视微小的开始。” 参撒迦利亚书 4:10

当一个人在情绪上非常疲惫时，宏大的计划反而可能增加内疚。因此，恢复常常从微小、可重复的步骤开始。它们不能替代必要的治疗，也不能解决所有疼痛，却能帮助身体、思想、人际关系和属灵生活逐渐离开“只求生存”的模式。

只选择少数几项操练。规律比强度更重要。稍微稳定一点的睡眠时间、合适的一餐、几分钟户外活动、适度身体运动、夜间减少屏幕、一次真实的交谈，以及一个简短祷告，都可以成为支撑你的基础。

### ◆ 六个可选择的支柱

-  睡眠：建立一个能够让自己慢下来的作息时间表。
-  身体：规律进食并补充水分。
-  活动：步行或伸展几分钟。
-  创造：离开封闭空间，到户外观察真实世界。
-  群体：不要从安全可信的关系中消失。
-  上帝的同在：一次一个祷告、一篇诗篇、一个应许。

不要把这些操练变成新的表现律法。它们是支持，不是衡量你价值的标准。困难的日子里，可以把步子缩小，但不要完全放弃方向。

### 🎯 任务 6 - 只选择两个步骤

接下来的七天，只选择两项简单操练。

我的第一步：\_\_\_\_\_

我的第二步：\_\_\_\_\_

## 我的盼望计划

为那些难以思考的日子预备一份简单计划

### ◇ 旅途中的话语

“我的心哪，你为何忧闷？……应当仰望上帝。” - 诗篇 42:5

在艰难的日子里，我们可能暂时无法做出那些平时看起来很明显的决定。因此，最好在危机来临前先准备一份计划。它不需要复杂，只需要清楚、可行，而且放在看得见的地方。

### ✍ 我的计划

此刻我最大的重担是：

---

---

---

### 👤 可以联系的人

当我状态不好时，我可以去找：

---

---

---

### ⚠ 警示信号

当出现这些情况时，我知道自己正在恶化：

---

---

---

### 🛡 保护步骤

在我把自己隔离起来或冲动行事之前，我会：

---

---

---

### 📖 需要记住的话

我需要随身带着的一条圣经真理：

---

---

---

#### + 专业帮助

我可以联系的服务、专业人士或地点：

---

---

---

## ◆ 7 天操练

### 盼望的微小行动

#### ◇ 第 1 天 - 真实

阅读：诗篇 139:1-3

操练：写下一句话，诚实描述你此刻真实的状态。

我的发现：

---

---

---

---

---

#### ◇ 第 2 天 - 呼吸

阅读：诗篇 46:10

操练：一天中做三次一分钟的停顿，把注意力带回当下。

我的发现：

---

---

---

---

---

#### ◇ 第 3 天 - 连接

阅读：传道书 4:9-10

操练：给一个安全可信的人发送一条真实的信息。

我的发现：

---

---

---

---

---

#### ◇ 第 4 天 - 恩典

阅读：罗马书 8:1

操练：识别一句内在的控告，并用罗马书 8:1 回应它。

我的发现：

---

---

---

---

---

### ◇ 第 5 天 - 身体

阅读：列王纪上 19:5-8

操练：在睡眠、饮食或身体活动上做一个小小的照顾选择。

我的发现：

---

---

---

---

---

### ◇ 第 6 天 - 哀叹

阅读：诗篇 13

操练：写一段不隐藏痛苦的祷告。

我的发现：

---

---

---

---

---

### ◇ 第 7 天 - 盼望

阅读：腓立比书 1:6

操练：回顾这一周，并选择一个要继续坚持的步骤。

我的发现：

---

---

---

---

---

## ◆ 最后的祷告

主耶稣，我来到祢面前，不隐藏内心正在发生的事。祢知道我的疲惫、恐惧、疑问，也知道那些我的信心显得微小的日子。感谢祢，因为祢不需要一个被我修饰过的版本，才愿意靠近我。

教我承认痛苦，却不让痛苦成为我的身份。赐我勇气寻求帮助，赐我谦卑接受照顾，也赐我智慧迈出小小的步骤。当焦虑试图提前活在未来时，把我带回天父的照顾；当内疚变成定罪时，提醒我十字架；当沉默像被离弃一样时，即使我感受不到，也求祢用祢的同在托住我。

请把安全可信的人放在我身边，引导能够与我同行的专业人士、领袖和家人。保守我的思想与身体；在缓慢的日子里，帮助我不要放弃。愿我的盼望不建立在“我觉得自己很强”上，而建立在祢始终信实的确据上。

今天我不承诺把一切都解决。我把下一步交给祢。请接纳我疲惫的信心、不完美的祷告，以及继续前行的愿望。奉祢的名，阿们。

## ◆ 继续这段旅程

也许上帝正在向你显明下一步

这本手册是一扇入口。每个人走向恢复时，面对的需要都不一样。因此，Free Angels International 把资料组织成一张地图：你先看清自己在哪里，再选择最能帮助你走得更深的资源。

### 如果你看见了反复模式、面具和隐藏的动机

→ 超越面具 - 一段蜕变之旅

包含人格测试、个人报告、灵魂区域识别、行动按钮、30 天计划、人格总指南，以及针对九种类型的专属练习手册。目的不是给你贴标签，而是帮助你理解模式、伤口、恩赐，以及在基督里的救赎道路。

### 如果你正与循环、强迫行为或反复跌倒挣扎

→ 迈向自由的十个步骤

一条结构化道路，帮助你识别循环、承担责任、找到支持、重新整理习惯、深化属灵生活，并建立持续前行的计划。

### 如果你是年轻人，需要一段实际可行的旅程

→ 活出自由

包含故事、任务、关于大脑与情绪的易懂说明、圣经应用、离线挑战、旅程书写空间、艰难对话、祷告，以及帮助你活得更真实、更自由的工具。

### 如果你是父母、导师或领袖

→ 父母、导师与领袖指南

帮助你学习倾听、在不羞辱人的情况下纠正、识别警示信号、整合信仰与情绪健康、建立界限，并在缓慢的过程里持续陪伴。

◆ 如果你渴望陪伴与门训

→ FREE ANGELS INTERNATIONAL

提供资料、学习内容、小组、聚会与门训道路，致力于释放、修复、教育和坚定信心。

## FREE ANGELS 旅程地图

我并不是不好.....但我仍然有信心

↓ 识别需要，并选择一条道路

超越面具 | 活出自由 | 迈向自由的十个步骤

↓ 深化真理、实践、支持与门训

**FREE ANGELS - 在基督里的修复与成长**

### 下一步

不要一次选择所有道路。请问自己：“哪一个资源最回应上帝在这次阅读中向我显明的需要？”  
先从那里开始。深层的改变，不在于积累了多少材料，而在于真理是否被领受，并以恒心实践出来。

#### ☑ 联系方式与下一步

网站: [freeangelsinternational.org](http://freeangelsinternational.org)

WhatsApp: +44 7731 785774

电子邮箱: [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: Free Angels International

请通过官方网站了解我们的资料、“超越面具”测试及门训道路。

在社交媒体上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。



释放 • 门训 • 教育 • 修复 • 服事



## 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。



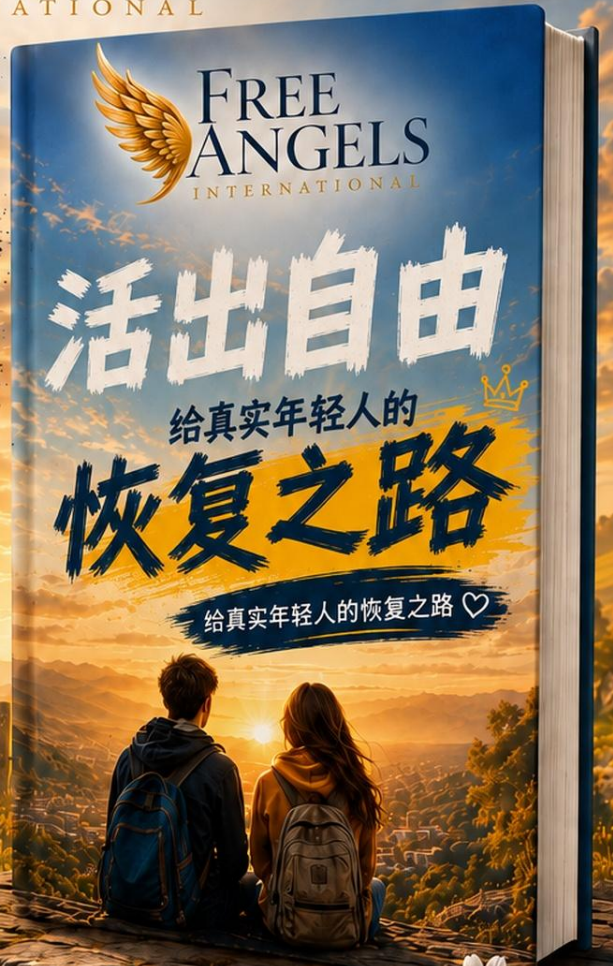
《活出自由》邀请你与基督同行，走向恢复、自由和内心的医治。



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](mailto:contato@freeangelsinternational.org)



WhatsApp: +447731785774



网站: [freeangelsinternational.org](http://freeangelsinternational.org)

上帝改变生命故事，  
写下新的开始。

# 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](http://freeangelsinternational.org)



邮箱: [contato@freeangelsinternational.org](mailto:contato@freeangelsinternational.org)



扫码访问网站

圣经之镜  
恩典的肖像

## 圣经之镜 恩典的肖像

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。



# 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](https://chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU)



Free Angels International

— \* 开始完整测试 \* —