



当没有人 看见我的挣扎

给真实年轻人的真理、希望与起步之路



耶和华靠近伤心的人。

诗篇 34:18

编辑版权与本版信息

Free Angels 系列 | 第一步 | 活出自由

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

《当没有人看见我的挣扎》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建立通往真理、盼望、关怀与修复的道路。本材料的内容、视觉识别、编辑结构以及本系列的其他资料均受版权保护。

允许免费完整分发本文件，但不得更改内容、删除项目标识或单独出售。任何部分复制、改编、商业使用、大规模机构印刷或纳入其他材料，均须事先获得 Free Angels International 的授权。

本手册用于牧养、教育和灵修目的。在需要时，它不能替代医疗评估、心理辅导、专业咨询或紧急援助。

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 7 月



释放 • 门训 • 教育 • 修复 • 服事

在别人看见之前：那位早已看见的上帝

一篇关于隐藏挣扎、上帝同在以及不离弃之盼望的圣经默想

无人看见地受苦，有一种特别的痛。它不只是挣扎本身的重量；更是那种感觉：外面的生活仍在继续，而你里面却有某种东西在无声地呼救。你也许被人群包围，却依然觉得自己是透明的。你可以唱歌、学习、工作、服事，回答“我很好”，却仍背负着一场无人察觉的争战。

然而，圣经所启示的上帝，看人的方式与人类的好奇心完全不同。圣经说上帝“看见”时，并不是在描绘一位冷漠地远远记录过错的旁观者。圣经中的上帝看见，是为了认识；祂靠近，是为了照顾；祂按名呼唤，是为了恢复。在出埃及记中，当以色列人在压迫下呻吟时，经文说，上帝看见了以色列人，也顾念他们的处境。上帝的目光没有停留在信息层面；它最终成为了拯救。

夏甲在旷野里认识了这真理。被拒绝、脆弱，又不知道自己的故事将如何结束时，她发现亚伯拉罕的上帝也在看顾她。因此，她称祂为“看顾我的上帝”（创世记 16 章）。处境仍然复杂，但有些事情已经改变了：她不再在自己的痛苦里孤单一人。被上帝看见，成了盼望的起点。

也许，在你做这本手册中的任何练习之前，你的灵魂最需要明白的就是这一点：没有人完全看见你里面所发生的一切，并不代表你的故事在天上是隐藏的。有一道目光能看到那间关着门的房间、漫长的深夜、无人知道的屏幕、被打断的祷告、带来羞耻的复发、你无法解释的恐惧，以及在别人进门前你擦去的眼泪。

一句要珍藏的真理

基督徒的盼望，并不是从我们终于学会更好地隐藏自己的软弱时开始的。它开始于我们发现：即使被上帝完全认识，我们仍然被呼唤亲近祂。

被认识，却不被丢弃

诗篇 139 篇也许是献给那些活在隐藏争战中的人最深刻的经文之一。大卫不是先说：“主啊，我来向祢解释我是谁。”他先承认：“祢鉴察我，认识我。”上帝在解释之前就已认识。祂在言语之前知道思想，在防卫之前知道伤口，在行为之前知道恐惧，也知道那常常藏在冲动背后的需要。

如果上帝的知识与祂的品格分开，这会令人害怕。但同一篇说“祢认识我”的诗篇，也讲到一种大卫无法逃离的同在：我若升到天上，祢在那里；我若下到阴间，祢也在那里；若黑暗想遮盖我，黑夜对祢也不黑。上帝的全知并不像监控摄像头。它更像一种同在，连我们的黑夜也不能把我们从那里赶出去。

希伯来书第 4 章也做了同样令人惊叹的事。它先说，在上帝面前没有一样是隐藏的。紧接着，它却没有让罪人逃跑，而是把我们指向耶稣——我们的大祭司，祂认识人的软弱——然后邀请我们：只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。福音的逻辑极其奇妙：上帝看见一切——所以，你可以来。你被完全认识——所以，走近吧。你的软弱已被揭露——所以，奔向恩典，不要躲回藏身处。

彼得也以一种痛苦的方式经历了这一点。耶稣知道彼得真诚的勇气，也知道彼得自己尚未看见的脆弱。在否认主之前，基督已经知道他会跌倒。即使如此，祂也没有放弃彼得。祂警告他，为他祷告，并提到了一个“后来”：你回头以后，要坚固你的弟兄。还在彼得认识自己跌倒有多深之前，耶稣已经看见了恢复的可能。

这对那些在隐秘处争战的人来说，是极深的盼望。基督不是等你终于承认时才发现你的软弱。祂早已知道。认罪不是向上帝提供信息，而是在那位从不需要被欺骗的主面前，与真理站在一

起。当你走出藏身之处时，你不会遇见一位惊讶的救主。你遇见的是那位认真看待罪，甚至为罪而死；也深爱罪人，甚至为你打开归回之路的主。

因此，你的挣扎不必成为你的名字。一场争战可以解释你正在经历的某一部分，却没有权柄写下你身份的最后一句话。在基督里，罪人可以悔改，而不被羞耻毁灭；受伤的人可以求助，而不失去尊严；疲惫的人可以安息，而不放弃信心；跌倒的年轻人可以重新站起，而不必假装什么都没发生。

复活是最决定性的证据，证明上帝正是在那些看似已经结束的地方工作。坟墓看起来像盼望的终点，却成为一段新故事开始的地方。福音并不承诺所有痛苦都会立刻消失。它应许更大的事：当基督同在时，没有黑夜、没有跌倒、也没有坟墓拥有最终的权柄。

继续之前

不要只带着“我到底哪里出了问题？”来读这些页面。也要问：“基督正在哪里呼唤我走出黑暗、领受恩典、寻求帮助，并开始以另一种方式生活？”盼望不是否认挣扎的严重性，而是否认挣扎有权成为最后一句话。

开启这段旅程的祷告

主耶稣，祢知道那些无人看见的事。祢知道我能解释的，也知道那些我还不会命名的。祢知道我的跌倒，却不轻看我的故事；祢知道我的伤口，却不把它们与我的身份混为一谈。求祢赐我勇气行在光中。哪里有羞耻，就让我看见十字架；哪里有恐惧，就提醒我祢的同在；哪里有罪，就带领我悔改；哪里有痛苦，就教导我接受关怀；哪里我已经失去盼望，就让我记得，祢的复活仍在宣告：结局也能成为新的开始。我不想只是看起来很好。我愿被祢寻回、医治并改变。奉祢的名，阿们。

◆ 献给你的话

这本手册是为你预备的——也许你外面带着笑容，里面却在争战。也许别人觉得你很坚强、属灵、开朗、负责或平静，但你的故事里有一部分，几乎没有人知道。有一场你通常不会说出口的争战，一种你试图掩藏的痛，或一个似乎总会在你承诺“这次一定不同”的时候又回来的习惯。

在任何建议、活动或任务之前，先领受这个真理：你不是无可救药的人。你的挣扎也许很严重，但它没有大过基督的恩典。你的羞耻也许很深，但它不必成为你长久居住的地方。你的故事仍然可以被上帝探访、医治、重新整理并救赎。

踏上这段旅程需要勇气。不是假装一切都好的勇气，而是不再逃避真相的勇气；是向内看却不自我毁灭的勇气；是需要时求助的勇气；是与基督同行的勇气——不仅在聚会、诗歌和美丽的话语里，也在灵魂最隐秘的角落里。

这不是给完美青年的材料。这是给真实青年的手册，也同样给那些仍背负无声挣扎的成年人。这里的邀请，不是要你在人前显得更好，而是开始在上帝面前活在真理中。

◆ 开始前的真理

基督并不等你先完美地走出藏身处。祂正是在你所在之处呼唤你，要带你进入一种不从外表而生、而是从恩典而生的自由。

◆ 开始之前：重要提示

这本手册可以帮助你为挣扎命名、察觉模式、与上帝对话，并迈出修复的第一步。但在需要时，它不能替代牧养陪伴、负责任的辅导、家庭支持、心理治疗或医疗照护。

如果你正在想要伤害自己、结束自己的生命、伤害他人，或你觉得自己有做出危险行为的风险，请不要继续独自面对。请立即联系一位负责任的成年人、值得信任的家人、成熟的牧者、你所在国家的紧急服务或紧急医疗帮助。你的生命太宝贵，不应该在沉默中独自承受。

如果你的焦虑、悲伤、冲动、强迫、成瘾、自伤、虐待、暴力、恐惧或孤立已经强大到你无法独自面对，也请寻求帮助。求助并不是属灵上的失败。很多时候，它正是与上帝恩典合作最诚实的方式之一。

◆ 本材料只是第一步

请慢慢读，诚实写，真实祷告。但当挣扎重得超出你的承受时，不要把这本手册当成真实帮助的替代品。上帝也会借着受过装备、负责任且安全的人来工作。

◆ 如何使用这本手册

你可以独自完成这本手册，但若你能与一个安全的人分享，它会更有力量。你不需要把所有答案都给别人看。有些部分可以只留在你与上帝之间；另一些部分，也许正是在邀请你开启一场重要的对话。

理想的方式是一天做一节，或一周做一节。不要急。这不是衡量属灵表现的测试，而是一个留给真理、反思、祷告和小小脚步的空间。

- 请慢慢地、认真地阅读。
- 勾选那些描述你经历的句子。
- 以实际而简单的方式完成这些任务。
- 使用旅程空间诚实书写，不要努力显得坚强。
- 如果你发现自己不该独自前行，请选择一位安全的人陪伴。
- 最后，请考虑继续使用《活出自由》工作手册走下去。

◆ 旅程地图

在这本手册中，我们将走过七个阶段。它们不能一次解决全部故事，但能打开一扇门。目标是帮助你走出孤立，更明白自己的挣扎，并朝着光明迈出具体的脚步。

1. 当微笑成了藏身处——认识那场看不见的挣扎。
2. 我这场争战的名字——不再把一切都当作混乱。
3. 隐秘的循环——理解诱因、缓解、罪疚与复发。
4. 羞耻喜爱黑暗——为什么秘密会让痛苦更强。
5. 上帝看见，却不离开——在控诉之地遇见恩典。
6. SOS 急救包——当欲望、焦虑或悲伤猛烈袭来时该做什么。
1. 7. 下一个步骤——选择帮助、真理与继续前行。

◆ 总任务

在阅读过程中，不要只问：“我怎样才能永远不再挣扎？”也要问：“当我与主同行时，上帝想在我里面显明、医治并重新整理什么？”

1. 当微笑成了藏身处

看不见的挣扎并不是幻想

也许没有人察觉。你回消息、出现在照片里、参与谈话、对笑话发笑，也照常过日子。对外面的人来说，这也许只是一个再普通不过的日子。但在你里面，有一部分正在努力无声地生存下去。

它可能是焦虑，也可能是罪疚；可能是一场与思想、画面、习惯、愤怒、比较、色情、谎言、食物、社交媒体、孤立、悲伤，或一种“自己永远不够好”的感觉有关的争战。有时候，这场挣扎甚至没有清楚的名字。你只知道，自己里面有某种沉重的东西。

问题在于，当没有人看见时，我们就开始相信没有人在乎；当没有人询问时，我们就开始得出结论：也许继续隐藏更好。慢慢地，外表成了避难所，微笑成了墙壁，“我很好”这句话成了藏身处。

但谨慎与孤立之间是有区别的。不是每一场争战都需要暴露给全世界，但任何深层的挣扎都不应该完全由一个人独自承担。

◆ 圣经在真实生活中

大卫写下的诗篇，把恐惧、罪疚、逼迫、眼泪和艰难的问题都带到上帝面前。圣经中的属灵生命不是力量的表演，而是在那位认识人心的上帝面前，真实地行走。

◆ 诚实自检

勾选那些描述你经历的内容：

- ☐ 我曾外面微笑，里面却支离破碎。
- ☐ 我曾说自己很好，因为我不想解释真相。
- ☐ 我曾觉得没有人能理解我的挣扎。
- ☐ 我曾害怕让家人、教会或朋友失望。
- ☐ 我曾在沉默中背负罪疚或羞耻。
- ☐ 我曾想过上帝可能已经厌倦了我。

◆ 任务 1——把挣扎从迷雾中带出来

今天，写下一句简单的话，以这句话开始：

“我几乎从不让人看见的挣扎是……”

不要努力写得漂亮。要努力写得真实。

◆ 简短祷告

主啊，求祢帮助我停止向祢隐藏那些祢早已知道的事。赐我勇气诚实面对自己而不自我毁灭，并迈出走向光明的第一步。奉耶稣的名，阿们。

2. 我这场争战的名字

那些我们不命名的东西，往往会控制我们

很多人会说：“我状态很差”，却说不清到底发生了什么。也有人说：“我这个人有问题。”其实，他们所面对的，是恐惧、疲惫、孤独、冲动、罪疚、伤口和习得模式的混合体。

为争战命名并不能解决一切，但它会改变你争战的方式。当一切只像一团黑云时，你会觉得迷失。但当你开始看见这里面有焦虑、羞耻、愤怒、比较、强迫、悲伤、孤立或被拒绝的恐惧时，这场争战就不再是一个没有面孔的怪物。

说“我是坏的”和说“我正在与羞耻争战”之间，有着巨大的区别。前一句话摧毁身份，后一句话却为关怀、悔改、帮助与改变打开道路。

上帝并不要求你使用完美的词语。但祂邀请你把那些在你里面混乱得说不清的东西带到光中。

◆ 核心真理

你不是你的挣扎。你是上帝所造、被基督呼召、并被邀请走向修复的人。争战是真实的，但它无权定义你的全部身份。

◆ 我的挣扎雷达

请诚实完成：

当我在挣扎时，我通常会感到.....

☐ 焦虑 ☐ 害怕 ☐ 羞耻 ☐ 愤怒 ☐ 悲伤 ☐ 无聊
☐ 孤独 ☐ 罪疚 ☐ 比较 ☐ 空虚 ☐ 疲惫 ☐ 其他：_____

我的挣扎最强烈的时候通常是.....

☐ 我独处时 ☐ 我长时间用手机时 ☐ 我与人争吵后 ☐ 我很疲惫时
☐ 我在比较自己时 ☐ 我被拒绝时 ☐ 我很无聊时 ☐ 没有人看见我的状态时

◆ 任务 2——命名，但不要宣判

按照这个模板写三句话：

“我不是_____。我正在与_____争战。”

例子：“我不是失败者。我正在与罪疚和灰心争战。”

◆ 简短祷告

耶稣，求祢教导我以真理看待自己的挣扎，也以盼望看待它。不要让我把自己的跌倒变成对身份的最终判决。奉祢的名，阿们。

3. 隐秘的循环

为什么我总是回到那些伤害我的事上？

最令人痛苦的问题之一就是：“为什么我又回到这里？”也许你曾承诺那是最后一次，也许你真诚地祷告过，也许你哭过、删过应用、做过计划、写过决定，并且真的相信从那一刻起一切都会不同。

然后，一个艰难的日子来了。一夜没睡好。一句刺痛人的话。一种被拒绝的感觉。一场家中的争吵。几分钟独自拿着手机。一个挥之不去的念头。等你意识到时，你又回到了同一个地方。

这并不代表你曾经的决定是假的。很多复发并不是在跌倒那一刻才开始的。它们开始得更早——当灵魂变得脆弱，正在寻找快速的缓解时。那个行为像一个应许般出现：“去做吧，你会感觉好一些。”有几分钟，也许看起来确实如此。然后，罪疚、羞耻和“绝不再犯”的承诺又来了。

这个循环需要被理解，不是为了给错误找借口，而是为了在它再次把你带回原点之前，就先截断那条路。

◆ 循环地图

诱因 → 紧张 → 寻求缓解 → 行为 → 暂时缓解 → 罪疚 → 羞耻 → 孤立 → 新的诱因。当你开始看见这个循环时，就不再那么容易被它突然带走。

◆ 不定罪的观察

想一想一次跌倒、情绪爆发，或一个让你后悔的选择。然后回答：

之前发生了什么？

我当时在感受什么？

我当时在哪里？

我当时是疲惫、孤单、焦虑、愤怒，还是受伤了吗？

我那时在寻找什么：快乐、休息、控制、逃避、归属感，还是缓解？

◆ 任务 3——找出你的三个诱因

在接下来的三天里，留意那些让你的挣扎变得更强的时候。

我最常见的三个诱因是：

1. _____
2. _____
3. _____

◆ 简短祷告

父啊，求祢让我看见自己在跌倒以前通常会走过的路径。赐我谦卑去学习，赐我勇气去改变，也赐我盼望重新开始。奉耶稣的名，阿们。

4. 羞耻喜爱黑暗

秘密看似保护，很多时候却变成牢笼

羞耻的声音非常残酷。它不只说：“你做错了什么。”它说的是：“你这个人就是错的。”它不邀请你悔改，而是把你推回藏身之处。它不把你带近上帝，而是让上帝看起来遥远、失望又疲惫。所以，羞耻如此喜欢秘密。当一场挣扎完全隐藏时，它就会在没有被真理对质的情况下继续成长。在黑暗中，人的心思会夸大、扭曲并控告。你会开始相信自己是唯一一个这样的人，没有人会理解你，如果别人知道了就都会离开，甚至上帝也只会在你好起来之后才接纳你。

但恩典是在光中工作的。光并不意味着公开曝光。光意味着在上帝面前说真话，并且在需要时，也在一个安全的人面前说真话。医治不是因为所有人都知道了，而是因为秘密不再能独自掌权。认罪并不是毁掉自己，而是停止独自背负那件已经压垮你灵魂的事。

◆ 圣经在真实生活中

亚当和夏娃在跌倒后藏了起来。上帝问：“你在哪里？”这不是因为祂不知道，而是邀请他们走出藏身之处，去遇见那位仍在寻找他们的上帝。

◆ 羞耻的话语 x 恩典的话语

羞耻说：“如果他们知道了，他们就会拒绝你。”

恩典说：“去找一个安全的人。你不必独自背负这一切。”

羞耻说：“上帝已经厌倦你了。”

恩典说：“回到基督面前。道路仍然敞开。”

现在，写下一句羞耻常对你说的话，并用一条圣经真理来回应它。

◆ 任务 4——向一个安全的人说出一个小小的真相

选择一位成熟、可信且安全的人。你不需要一次说完一切。先从一句真实的话开始：

“我并没有看起来那么好。”

“有一场挣扎，我需要开始面对。”

“你能为我祷告，并帮助我寻找下一个步骤吗？”

◆ 简短祷告

主啊，求祢打破羞耻在我身上的权势。赐我智慧走出黑暗，不作不必要的暴露，也不再把自己隔绝起来。奉耶稣的名，阿们。

5. 上帝看见，却不离开

被上帝认识不是威胁，而是盼望

也许，我们之所以隐藏自己的挣扎，其中一个原因就是害怕被真正认识。如果人们知道了一切，他们还会继续爱我们吗？如果上帝看见了一切，祂还会继续呼唤我们的名字吗？

圣经的回答，比一句动听的话更深。上帝不会被我们的外表欺骗。祂知道人的思想、欲望、动机、伤口、跌倒与意图。即便如此，在基督里，祂仍邀请我们带着悔改、信心与盼望来亲近祂。

这并不意味着上帝把罪看作小事。十字架表明罪是严肃的；但十字架也表明，上帝的爱比我们逃跑的能力更大。耶稣不是为我们那些修饰过的版本而死。祂来，是为了拯救真实的人。

当你明白这一点时，上帝的同在就不再只是一个让人害怕的地方，而会成为真理终于能够呼吸的地方。

◆ 核心真理

上帝不是先发现你的挣扎，然后再决定是否继续爱你。祂早已知道全部真相，并且在基督里仍然呼唤你亲近祂。

◆ 旅程空间

请诚实完成：

当我想到上帝看见我的挣扎时，我会感到.....

我害怕上帝对我的看法是.....

关于上帝的品格，我需要记住的真理是.....

◆ 任务 5——不加修饰地祷告

今天，用五分钟对上帝说话，不要试图组织漂亮的句子。说出真相。可以这样开始：

“主啊，如果我诚实一点，我现在真实的情况是.....”

然后安静一分钟，领受这个提醒：基督是足够的。

◆ 简短祷告

耶稣，求祢帮助我相信，我可以带着真实亲近祢。我不愿再靠外表生活；我愿学习像一个被认识、被赦免、并被恩典改变的人那样行走。奉祢的名，阿们。

6. SOS 急救包

当欲望、焦虑或悲伤猛烈袭来时该做什么

有些时刻，挣扎看起来大得难以承受。欲望很强烈，焦虑加速，悲伤沉重，愤怒升温，孤独呐喊。在这些时刻，也许你无法一次解决整个人生，但你可以学习用智慧走过接下来的十分钟。

SOS 急救包不是魔法公式。它是一份事先准备好的简单行动清单，用在那些你不想只依赖意志力的时刻。当我们很脆弱时，临场做决定会更困难。因此，智慧的人会在风暴来临之前预备自己。

SOS 急救包的目标，是在冲动和决定之间创造空间。有时，这个空间很小；但正是在那里，你可以呼吸、祷告、离开房间、发一条信息、喝水、散步、关掉屏幕、读一篇诗篇，或去找一个安全的人。

今天，你不需要打赢你生命中所有年份的争战。很多时候，你只需要选择下一个忠心的脚步。

◆ 10 分钟规则

当欲望强烈袭来时，对自己说：“我会先等 10 分钟，再决定是否顺从这个冲动。”在这段时间里，做一件具体的事：呼吸、离开现场、祷告、喝水、散步，或与安全的人交谈。

◆ 建立你的 SOS 急救包

当挣扎猛烈袭来时，我会：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我可以发信息给的人是：_____

我想记住的一节经文是：_____

◆ 离线挑战

这周选一个晚上，离开屏幕 60 分钟。

用这段时间散步、交谈、写作、祷告、画画、弹奏音乐、阅读，或休息。

然后写下：当我停止逃向分心时，我感受到了什么？

◆ 简短祷告

上帝啊，当风暴来临时，求祢提醒我：冲动并不是我的主人。为我预备一条出路，赐我智慧的回应，也赐我勇气去求助。奉耶稣的名，阿们。

7. 下一个步骤

自由不是一个瞬间；它是一段旅程

这本手册不是为了让你有几分钟的感动，然后又独自回到同一个循环。它是为了打开一扇门。也许在这些页面里，你已经发现你的挣扎是有名字的；也许你已经认出了诱因；也许你看见羞耻正试图让你孤立；也许你已经意识到自己需要帮助。

下一个步骤不必很巨大。它可以是一场对话、一次真诚的祷告、一个寻求辅导的决定、一次手机使用方式的改变、一次向安全之人的坦白、一个寻求专业帮助的请求，或一个继续这段旅程的承诺。

基督徒的自由，不只是停止做某件事，而是学习在基督里活出一个新的故事——一个恩典不掩盖真理，而真理也不摧毁盼望的故事。

◆ 选择一位安全的人

一个安全的人不会把你的坦白当作武器，不会羞辱你，不会到处传播你的故事，也不会轻看你的痛苦。这样的人会认真聆听，指向基督，帮助你承担责任，并在需要时引导你寻求合适的帮助。

◆ 一次困难的对话

写一条你可以发给安全之人的简单信息：

“你好，我需要和你谈一件重要的事。对我来说这并不容易，但我不想再独自挣扎了。你有时间听我说，并和我一起祷告吗？”

◆ 任务 7——我真实的下一步

我需要迈出的下一步是：

- ☐ 和一个安全的人谈谈
- ☐ 寻求牧养帮助
- ☐ 寻求专业帮助
- ☐ 改变一个高风险的日常习惯
- ☐ 开始一个更深入的修复计划
- ☐ 继续使用《活出自由》工作手册

我这周的承诺是：_____

◆ 简短祷告

主耶稣，我不想只是更善于隐藏自己的挣扎。我愿行在自由中。求祢向我显明下一步，并赐我勇气顺服祢的声音。奉祢的名，阿们。

◆ 7 天练习：当没有人看见时

用一周时间，每天实践一个小小的真实行动。不要把这变成表现。把它当作一条简单的路，帮助你走出孤立，并把心重新转向上帝。

第 1 天——命名：写下：“我今天看不见的挣扎是……”

第 2 天——观察：记下一项让挣扎变得更强的诱因。

第 3 天——不修饰地祷告：不用预先准备好的句子，与上帝真实交谈五分钟。

第 4 天——中断：当强烈冲动来临时，使用“10 分钟规则”。

第 5 天——断开连接：离开屏幕 60 分钟，观察自己的内心。

第 6 天——分享：向一位安全可信的人说出一个小小的真相。

第 7 天——继续：选择下一步的陪伴与修复行动。

◆ 我在 7 天结束时的祷告

主啊，感谢祢，因为我的挣扎不需要继续向祢隐藏。求祢以真理引导我，使我脱离羞耻，把安全可信的人放在我身边，并教导我行在自由中。愿我的故事在基督里得着修复。奉耶稣的名，阿们。

结语——当挣扎走出黑暗

盼望并不是成为一个没有故事的人，而是发现基督能够救赎整个故事。

也许从来没有人看见你那场争战真正的分量。也许你已经学会把自己藏得那么好，甚至开始相信沉默是唯一能活下去的方式。但走完这段旅程之后，有一个真理值得留下：那曾被隐藏的，不需要继续掌控你的人生。

在浪子回头的比喻里，耶稣说，父亲在儿子还离得很远时就看见了他。在完整的自白之前，在一切修复之前，在儿子能证明自己已经改变之前，父亲先看见了他，并且向他跑去。这并没有取消事情真相本身，却表明：悔改不会终止在一扇关闭的门前。有一位父亲，会接纳那个归回的罪人。

也许你的下一个步骤很小：向一位安全的人说出真相、切断一个入口、寻求帮助、重新开始祷告、接受陪伴、设立界限，或只是停止用自己的挣扎来称呼自己。小并不等于无关紧要。在属灵生命中，许多伟大的重新开始，都是在光中作出的一个简单决定开始的。

你不需要先建造一个无可挑剔的自己，上帝才开始工作。福音正是从我们那些修饰过的版本结束的地方开始。基督不是为那个你看起来像的自己而死；祂是为你而死。祂也已经复活，好让你的故事不必继续被过去、被别人对你做过的事，或被你自己做过的事捆住。

修复不会抹去你的个性、故事或敏感度；它会救赎它们。在基督里，那些过去用来隐藏的东西，也可以成为真理的器皿。敏感可以成熟为怜悯，力量可以成为保护，聪明可以转化为智慧，洞察他人的能力可以成为服事，经历过的痛苦可以产生慈悲。上帝不只是想把你从某些事中释放出来；祂也要塑造你，使你越来越像耶稣。

所以，不要只用“我有一场挣扎”来结束这本手册。请用这样的话结束：“我的挣扎已经被看见；我可以走出藏身之处；今天有恩典，也有下一个步骤。”你的故事仍在被书写。而在基督手中，连那些似乎只剩羞耻的章节，也能成为真理、怜悯、成熟与见证的地方。

最后的真理

你对上帝而言并不是看不见的。你不是由自己最糟糕的那一夜来定义的。你不必独自前行。在基督里，真理可以遇见恩典，羞耻可以失去权势，而下一个步骤可以成为新故事的开始。

最后的祷告——主啊，求祢看见我，并带我走向光明

主耶稣，我来到祢面前。不是我呈现给人的那个版本，不是那句自动回答“我很好”的话，不是我学会保护起来的形象。我是真实地站在祢面前——带着信心和恐惧，带着改变的渴望和软弱，带着问题、伤口、记忆、试探，以及那些仍需要祢光照的地方。

感谢祢，因为我里面没有任何事会让祢感到意外。在我学会隐藏之前，祢就已经认识我；在别人察觉之前，祢已看见我的眼泪；在我鼓起勇气承认之前，祢已知道我的跌倒；即使在我把沉默误解为被离弃时，祢仍在我身边。求祢教导我的心安息在这个事实里：被祢认识，并不是被判定遭拒绝，而是被邀请进入恩典。

求祢把我带出我为自己建造的藏身处。哪里有罪，就赐下真实的悔改；哪里有伤口，就带来照顾与医治；哪里有羞耻，就让十字架说话更响亮；哪里有焦虑，就坚定我的脚步，使我活在当下；哪里有强迫和冲动，就教我辨认诱因、寻求帮助，并选择自由的道路；哪里有孤独，就把安全的人放在我身边。

赐我谦卑，不要把信仰变成孤立；赐我勇气，在我需要时寻求帮助；赐我智慧，关上那些喂养我挣扎的门；赐我恒心，即使改变很慢，也继续建造新的道路。我不想只得到几分钟的缓解；我想学习在真理中与祢同行。

主啊，也请救赎我里面那些美好的部分。不要让羞耻毁掉祢亲自放在我生命中的恩赐。洁净我的力量、我的敏感、我的聪明、我的创造力、我的爱的能力和我的梦想。愿我的人格不再被恐惧、表象或生存的需要所支配，而是在祢的恩典下渐渐成熟，直到反映出基督的品格。

当我跌倒时，请把我呼唤回来；当我疲惫时，请扶持我；当我害怕时，请提醒我祢已经在那里；当我以为没有人看见时，请让我记得，祢的眼睛从未失去对我故事的注视；当我不知道该如何继续时，请只向我显明下一个忠心的步骤。

我把那些无人看见的交给祢。我把我的故事、我的身体、我的思想、我的选择和我的未来都交给祢。求祢使我不成为一个只是更会隐藏的人，而成为一个学会活在光中的人。愿有一天我能回头看见：那个我最害怕被认识的地方，竟正是我最深地遇见祢恩典的地方。

奉耶稣的名，阿们。

你不必独自前行。继续在光中，一步一步地走。

◆ 最后的寄语

你不需要等到自己完全好了才开始前行。旅程从真理遇见恩典的那一刻开始。而在基督里，总有下一个步骤。

◆ 继续这段旅程：活出自由

这本免费手册是一扇入口。如果这里的某些内容为你的挣扎命了名，不要让这个发现又变成一个转瞬即逝的时刻。继续走下去。深度的修复，会在真理、实践、陪伴、门训和恩典同行时慢慢成长。

因此，Free Angels 项目预备了《活出自由——给真实年轻人的修复之路》这本工作书。它是为年轻人，也为那些愿意从圣经、情绪与实践层面理解自己争战的成年人所写，既不定罪，也不肤浅。

◆ 在《活出自由》工作手册中，你会找到

- 完整的修复旅程。
- 帮助产生共鸣的真实年轻人故事。
- 关于情绪、大脑、习惯、冲动和羞耻的简单解释。
- 应用于真实生活的圣经。
- 每周实用任务。
- 离线挑战。
- 可以写作、绘画和反思的旅程空间。
- 可用来开启与安全之人对话的困难话题。
- 在挣扎时刻可以使用的真诚祷告。
- 帮助你不再独自前行的持续路线。

如果这本手册触动了某件重要的事，也许下一个步骤就是继续使用一份更完整的材料。不是为了证明你够坚强，而是为了学习如何在真理、恩典和责任中与基督同行。

◆ Free Angels 的其他路径

除了《活出自由》之外，该项目还开发了诸如《超越面具》、人格手册、父母与导师指南，以及有关释放、门训和修复的资源。每一种材料都有其功能，但都指向同一个中心：基督正在修复真实的人。

◆ 联系与继续

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



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



WhatsApp: +447731785774



网站: freeangelsinternational.org

上帝改变生命故事，
写下新的开始。

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。

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。

FREE
ANGELS
INTERNATIONAL



WhatsApp: +44 7584 475915



网站: freeangelsinternational.org



邮箱: contato@freeangelsinternational.org



扫码访问网站