

免费手册

为什么我 总是又回到 这里？

理解循环、诱因、冲动、复发，
以及在基督里重新开始的道路

“总要警醒祷告，免得陷入试探；
你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”

马太福音 26:41



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

《为什么我总是又回到这里？》是一份免费的关怀、圣经反思与起步指南。本手册旨在帮助个人、家庭、带领者和群体，在基督里建立通向真理、盼望、关怀与修复的道路。本系列的内容、视觉识别、编辑结构及相关材料均受版权保护。

允许免费完整分发本材料，但不得修改内容、删除 Free Angels International 的身份标识，也不得单独出售本文件。任何改编、翻译、大规模印刷、商业复制或纳入其他材料的使用，均须事先获得许可。

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、专业咨询或紧急救助。

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

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

免费版 • 2026 年 7 月



释放 • 门训 • 教育 • 修复 • 服事

你不是你的循环

也许最痛苦的，不只是你再次跌倒，而是你发现自己在曾经承诺“这次会不一样”之后，又回到了同一个地方。当一种行为不断重复时，我们很容易开始相信它定义了自己。羞耻感会把一个循环变成身份：“我永远都会这样。”福音却呼召我们用另一种眼光来看自己。

耶稣从不天真地看待人的软弱。在客西马尼园，祂告诉门徒要警醒祷告，因为“心灵固然愿意，肉体却软弱了”。基督既看见我们真诚想要坚持的愿望，也看见我们容易受攻击的地方。因此，属灵成熟不是假装软弱不存在，而是在软弱支配我们的选择之前，学会把它带到光中。

彼得也发现，真诚和意志力并不足够。他确信自己会一直留在耶稣身边，却恰恰在自以为最坚强的地方跌倒了。然而，基督没有用彼得最糟糕的那个夜晚来定义他。祂面对彼得的失败，恢复他的爱，并再次呼召他进入有使命、有服事的人生。

这是这段旅程的一个核心：基督不只是一要停止某一种行为，祂更要在我们里面塑造新的道路。恩典赦免，也教导；接纳，也改变；扶起，也教我们警醒、求助、设立界限、修复受伤之处，并作出不同的回应。

你不是你的冲动，不是你的复发，不是你的羞耻，也不是你最糟糕的那一天。你的故事需要责任，也需要盼望。本手册邀请你不要只在最后一秒才开始挣扎，而是学习看见争战之前、之中和之后发生了什么——在真理与光中，与基督同行。

“那在你们心里动了善工的，必成全这工。”
腓立比书 1:6

开始吧，不必先承诺完美。先选择真理、光、帮助，以及下一个忠心的步骤。

◆ 给已经厌倦一次次重新开始的你

这本手册是为那些曾真心许下承诺、却仍然又回到同一个地方的人准备的。也许你说过：“再也不会了。”也许你流着泪祷告过。也许你删除过联系人、修改过密码、制订过计划、寻找过动力，又重新开始。但过了一段时间，同样的争战再次出现。

当这种情况发生时，一个痛苦的问题常会浮现：“我真的想改变吗？”有时这个问题伴随着罪疚，有时伴随着恐惧。当羞耻的声音变得很大时，它会试图让你相信：循环不断重复，就证明你虚假、软弱、伪善，甚至不可能被恢复。

然而，为错误找借口和理解争战是两回事。本材料不是为了减轻你的责任，也不是把罪变成借口，而是帮助你看清通常在跌倒之前已经形成的道路。因为凡是能够被看见的，也就能够开始被打断。

自由很少从一场强烈的情绪宣言开始。很多时候，它始于一个谦卑的认识：“我的里面正在重复一个循环，我需要学习在上帝面前认出它。”

◆ 开始时要记住的真理

复发并不意味着恩典已经结束。但它可能显明：你需要更多的光、更多的真理、更多的帮助、更清楚的策略，以及更深地依靠基督。

◆ 开始之前：一项负责任的提醒

本手册是一项用于反思、门训和起步的工具。它可以帮助你理解模式、诱因和重新开始，但不能替代牧养关怀、成熟的辅导、心理治疗、医疗跟进或风险情况下的专业介入。

如果你正在面对自伤、自杀念头、虐待、暴力、失控的强迫行为、物质滥用、身体危险、严重痛苦，或任何让你无法确保自身安全的情况，请立即寻求帮助。请与负责任的成年人、成熟的牧者、医疗专业人员、可信任的人或紧急救助服务联系。

寻求帮助并不是缺乏信心。它是一种走出孤立、让光照进那些羞耻曾试图隐藏之处的方式。

◆ 诚实地使用本手册

不要为了让自己看起来更好而回答，而要为了看得更清楚而回答。上帝医治的不是我们修饰过的版本；祂在我们真实所在之处遇见真实的人。

◆ 旅程地图

我们将经过七个阶段。它们的安排是为了帮助你辨认循环、说出诱因、度过冲动、面对羞耻，并建立一个简单的重新开始计划。

1. 复发并非凭空出现——学习看见跌倒之前的道路。
2. 争战的循环——诱因、欲望、选择、缓解与后果。
3. 你的诱因在讲述一个故事——疲惫、孤独、压力、无聊与比较。
4. 冲动的浪潮——当欲望似乎比你更强。
5. 跌倒之后的羞耻——它如何把你困在同一个循环里。
6. 打断旧路——在临界点之前作出小小的决定。
7. 带着恩典与责任重新开始——一个简单而可持续的计划。

◆ 总任务

在这本手册中，我们不会只问：“怎样才能永远不再跌倒？”我们也要问：“在我跌倒之前通常发生了什么？上帝此刻呼召我迈出的下一个智慧步骤是什么？”

1. 复发并非凭空出现

在跌倒发生之前，已经有一段故事

许多人描述自己的跌倒时，好像事情突然发生：“我本来还好好的，等我意识到时，又做了一遍。”这种感觉是真实的，但通常并不是全部故事。多数时候，在行为之前已经有一条道路。一个个小决定、被忽略的情绪、容易软弱的时段、反复出现的想法，以及没有被照顾的处境，都在慢慢把门打开。

想象一条大雨过后的泥土路。起初，车轮留下的痕迹很浅；但当许多车辆不断从同一个地方经过，车辙就会越来越深。久而久之，任何车都更容易滑进那条已经形成的轨迹。我们的模式也很相似：面对同一种痛苦时，越是重复同一种回应，它就越显得自动化。

这并不意味着你失去了责任，而是说明你需要更早看见。争战并不是等到你做出曾经承诺要避免的事情时才开始。很多时候，它早在你过度疲惫、过度孤立、过度恼怒、不断比较，或试图在不把痛苦带到上帝面前的情况下自行缓解时，就已经开始了。

◆ 圣经与真实生活

雅各描述了一个过程：私欲牵引、诱惑、怀胎，并生出罪来。经文没有把跌倒描述成突然发生的魔法，而是一条在没有被带到上帝面前分辨时逐渐发展的道路。

◆ 诚实自省

- 我曾觉得自己的跌倒是“突然发生、毫无预兆”的。
- 我很难察觉复发之前发生了什么。
- 有些时段我会特别脆弱。
- 某些情绪会让我的争战更加困难。
- 我曾有一次严重跌倒之前忽略小小的警讯。

◆ 任务 1——往前回看几步

想一想最近的一次跌倒。不要定罪自己，回答：在之前的 24 小时里发生了什么？记录可能铺垫了这条道路的情绪、地点、时间、谈话、屏幕使用、想法和小决定。

◆ 简短祷告

主啊，帮助我谦卑地看见跌倒之前的道路。救我脱离属灵和情绪上的盲点，赐我光，使我看见过去曾忽略的信号。奉耶稣的名，阿们。

2. 争战的循环

诱因、欲望、选择、缓解与后果

循环是一段不断重复的顺序。你的争战内容也许和别人不同，但许多循环的运作方式很相似：某件事使你变得脆弱，一个欲望出现，思想开始讨价还价，然后作出选择。短暂的缓解来到，几分钟后，罪疚、羞耻、沮丧和新的承诺又接踵而至。

问题在于，短暂的缓解会教大脑再次走回同一条路。即使后果令人痛苦，大脑仍会记住：“至少有几分钟，它好像有效。”因此，许多争战持续存在，并不是因为它们带来真正的喜乐，而是因为它们能迅速逃离某种不舒服的感受。

理解循环，会帮助你不再只在最后关头才争战。如果你只等到欲望已经非常强烈时才抵抗，争战会更加困难。但当你学会辨认诱因、照顾情绪并改变环境时，就能够在临界点之前开始介入。

◆ 圣经与真实生活

创世记第 4 章记载，上帝在该隐杀害亚伯之前就与他交谈。罪伏在门前，但该隐仍被呼召去分辨、选择，并管理自己里面正在增长的东西。

◆ 诚实自省

- ☐ 我能够辨认生命中一些常见的诱因。
- ☐ 我曾对自己说：“就这一次”或“之后我就停。”
- ☐ 这种行为带来短暂缓解，却在之后加重罪疚。
- ☐ 我常在跌倒后许下承诺，却没有改变之前的道路。
- ☐ 我需要学习在临界点之前采取行动。

◆ 任务 2——画出你的循环

完成这条顺序：诱因 → 想法 → 欲望 → 讨价还价 → 行为 → 缓解 → 后果。

然后标出：你可以在哪一个环节更早地寻求帮助或改变方向？

◆ 简短祷告

上帝啊，求祢让我看见自己一直重复的顺序。教我不要等到最后一刻才争战，赐我智慧，在循环拖走我之前把它打断。奉耶稣的名，阿们。

3. 你的诱因在讲述一个故事

欲望常常指向一个没有被好好照顾的需要

并不是每一种欲望都说明你真的需要你想要的东西。有时，欲望只是更深层需要发出的混乱信息。你可能以为自己需要快感、分心、食物、购物、屏幕、控制或隔离，但真正需要的也许是休息、交谈、安慰、饶恕、陪伴、界限或帮助。

常见诱因包括疲惫、孤独、无聊、压力、被拒绝、比较、家庭冲突、过度使用社交媒体、睡眠不足以及不够好的感觉。诱因不会强迫你跌倒，但会增加脆弱性。因此，成熟不是假装什么都影响不了我们，而是承认自己在哪些地方更容易受攻击。

当你发现自己的诱因时，不必活在恐惧中，而可以活得更智慧。你可以更好地安排作息，更早求助，远离危险环境，照顾身体，诚实地与上帝说话，并为最脆弱的时刻预备健康的替代方式。

◆ 圣经与真实生活

耶稣对门徒说：“心灵固然愿意，肉体却软弱了。”祂没有否认他们属灵上的愿望，而是指出人的脆弱，以及警醒祷告的必要。

◆ 诚实自省

- ☐ 我疲惫时会更脆弱。
- ☐ 我感到孤独或被拒绝时会更脆弱。
- ☐ 社交媒体、比较或屏幕使用会加重我的征战。
- ☐ 冲突与压力会影响我的决定方式。
- ☐ 我需要更好地照顾睡眠、作息、环境和关系。

◆ 任务 3——说出你最主要的三个诱因

写下最常出现在你跌倒之前的三种情况。

为每一种情况写一个健康回应：离开房间、睡觉、交谈、散步、祷告、关掉屏幕、求助或改变环境。

◆ 简短祷告

父啊，教我用智慧读懂自己的诱因。帮助我照顾灵魂真正的需要，不再到那些伤害我的道路上寻找缓解。奉耶稣的名，阿们。

4. 冲动的浪潮

欲望会上升、达到高峰，然后开始减弱

当冲动猛烈来临时，它会把自己伪装成命令。它显得紧急、不可避免，好像你根本撑不住。思想开始说：“我现在就必须这样做。”但紧迫感并不等于真正的需要。一个欲望可以很强烈，却并不拥有主权。

冲动像海浪一样：它们升高、增强，仿佛要淹没一切，然后开始失去力量，尤其是在没有继续被喂养的时候。问题是，很多人在发现浪潮其实会过去之前，就已经顺从了它。每一次你愿意等待、呼吸、祷告、改变环境或联系一个人，你都在教导自己的身体和思想：欲望不必决定你人生的方向。

自由从“感受到冲动”和“采取行动”之间那一点小小的空间开始。起初，这个空间似乎很窄，但它能够扩大。两分钟的停顿可以变成十分钟，十分钟可能避免一次跌倒，一条在正确时刻发出的信息甚至可能打断整个循环。

◆ 圣经与真实生活

哥林多前书 10:13 提醒我们，上帝是信实的，并为我们预备出路，使我们能够忍受试探。逃生之路不一定轰轰烈烈；很多时候，它从一次顺服的停顿开始。

◆ 诚实自省

- 我曾把欲望误当成需要。
- 我曾想过：“既然我有这种感觉，就必须照着做。”
- 我害怕自己冲动的力量。
- 欲望过去后，我会发现它并不是永远持续的。
- 我需要在作决定之前练习停顿。

◆ 任务 4——10 分钟规则

当欲望很强烈时，对自己说：“我会先等十分钟，再作决定。”

这段时间里：离开当前环境、慢慢呼吸、喝水、祷告、读一节经文、散步，或给可信任的人发信息。之后再问自己：有什么改变？

◆ 简短祷告

主啊，当浪潮猛烈来临时，提醒我它不会永远持续。赐我自制、清醒和勇气，在行动之前先等待。求祢向我显明逃生的道路。奉耶稣的名，阿们。

5. 跌倒之后的羞耻

当一次跌倒成为下一次跌倒的燃料

跌倒之后，羞耻感常常很快到来。它会说你是虚假的，说再尝试也没有用，说上帝已经厌倦了你，说最好把一切藏起来，说寻求帮助只会带来羞辱。问题在于，羞耻不只是让人受伤；它还会为下一个循环预备道路。

当一个人感到被定罪时，往往会开始孤立自己；越孤立，就越脆弱；越脆弱，就越想寻找缓解；当又用同一种行为来缓解时，就再次跌倒。于是羞耻说：“看吧，我早就说过。”这样一来，原本看似属灵的惩罚，最后却成了情绪上的牢笼。

圣经对跌倒的回应不是隐藏、假装或放弃，而是承认、回到基督面前、寻求帮助、尽可能修复受损之处，并谦卑地重新开始。恩典不会叫你轻看跌倒，却也不允许你把跌倒变成对自己最终的判决。

◆ 圣经与真实生活

彼得否认耶稣，并痛哭悔恨，但他的故事没有停在否认里。基督恢复了他。跌倒是真实的，却没有权利取消恩典的工作。

◆ 诚实自省

- ☐ 跌倒之后，我会想躲起来。
- ☐ 羞耻让我觉得再尝试也没有意义。
- ☐ 我曾因为罪疚而远离上帝。
- ☐ 我害怕向可信任的人承认自己的争战。
- ☐ 我需要学习重新开始，不假装，也不毁掉自己。

◆ 任务 5——打破孤立

写下一个可以陪你同行的可信任之人的名字。

然后写一句你可以发给对方的简单信息：“我正在争战，需要祷告。”或者：“我需要和一位成熟的人谈一谈。”

◆ 简短祷告

耶稣啊，在我跌倒之后，求祢呼唤我回到光中。不要让羞耻把我推入隐藏。教我承认、站起来，并在恩典中继续行走。奉耶稣的名，阿们。

6. 打断旧路

不要等到争战进入最困难的阶段

许多人只想为危机发生的那一刻找到解决办法，但智慧开始得更早。如果你知道某个时段、应用程序、谈话、环境或情绪状态常常为跌倒打开门，那么爱上帝、也爱惜自己的灵魂，就需要你作出实际的决定。

打断旧路可能意味着：把手机留在卧室外、早点睡、在某些时段不要独处、阻断某些访问、改变日常习惯、限制社交媒体、在危机之前先找人谈谈、运动、寻求辅导，或建立彼此守望与问责的计划。这些决定不是软弱的表现，而是认真面对生命的表现。

耶稣教导我们严肃而彻底地对待罪，不是为了制造恐惧，而是为了保护生命。有时，我们想赢得争战，却仍把所有旧路都敞开着。但自由不只需要“想改变”的愿望，也需要重新整理通往旧模式的道路。

◆ 圣经与真实生活

箴言把智慧描述为能够看见危险并转身避开的能力。愚蒙人继续往前并承担后果；谨慎的人提前看见，并改变路线。

◆ 诚实自省

- ☐ 我一直让一条会把我带向跌倒的道路保持敞开。
- ☐ 我需要改变一个具体习惯，而不只是再作承诺。
- ☐ 我需要在科技使用、环境或时间安排上设立更清楚的界限。
- ☐ 我需要向一位成熟的人接受监督、彼此守望。
- ☐ 我需要在下一次危机来临之前先决定一个行动。

◆ 任务 6——建立你的打断计划

完成：当我察觉到 _____ 时，我会立刻 _____。

再完成：我可以通知的人是 _____。我需要设立的实际界限是 _____。

◆ 简短祷告

主啊，赐我勇气关闭那些不该继续敞开的门。教我选择能够保护我与祢相交、也保护我正直生命的界限。奉耶稣的名，阿们。

7. 带着恩典与责任重新开始

跌倒之后的下一个步骤非常重要

重新开始不是假装什么都没有发生，也不是困在自我惩罚里。在基督里重新开始，包括真理、认罪、承担责任、在可能时作出修复、接受合适的帮助，并持守盼望。它意味着不掩饰地看见跌倒，同时也不怀疑十字架。

也许你需要向人道歉，也许需要移除某个访问入口，也许需要寻求持续的辅导，也许需要与成熟的人谈一谈，也许需要建立作息、休息和彼此守望的计划。重要的是，不要把“重新开始”变成只有情绪、却没有实际道路的一段话。

跌倒之后，不要只问：“我怎么会做出这种事？”也要问：“我下一个忠心的步骤是什么？”上帝常常借着简单的步骤引导我们：承认、站起来、开口、改变环境、接受帮助，然后继续前行。

◆ 圣经与真实生活

约翰一书 1:9 说，如果我们承认自己的罪，上帝是信实、公义的，必要赦免并洁净我们。赦免与洁净同行：恩典既接纳，也改变。

◆ 诚实自省

- ☐ 我需要停止把重新开始误认为一次情绪化的承诺。
- ☐ 我需要确定下一个具体步骤。
- ☐ 我需要在上帝面前认罪，不隐藏重要细节。
- ☐ 我需要寻求帮助，而不是又一次独自尝试。
- ☐ 我需要相信基督足以赦免，也足以改变。

◆ 任务 7——写下你下一个忠心的步骤

完成：未来 24 小时里，我下一个忠心的步骤是.....

再完成：为了在接下来的 7 天继续前行，我需要.....

◆ 简短祷告

基督啊，祢是足够的。帮助我带着真理、责任和盼望重新开始。不要让我的跌倒拥有最后一句话。求祢借着恩典在我里面塑造新的道路。奉耶稣的名，阿们。

◆ 7 天实践：用小步骤打断循环

这项实践不是为了证明你有多坚强，而是帮助你观察、依靠上帝，并建立不同的回应。请简单地去做。如果有一天忘记了，不要放弃，第二天重新开始。

◆ 第 1 天——观察，但不定罪自己

记录过去几周你最主要的诱因。问自己：通常在跌倒之前会发生什么？

◆ 第 2 天——说出真实的需要

当强烈欲望出现时，完成这句话：“此刻，我也许真正需要的是.....”

◆ 第 3 天——练习停顿

至少使用一次“10 分钟规则”，即使冲动看起来并不强烈。

◆ 第 4 天——改变环境

移除一个入口、调整一个时段、离开容易软弱的地方，或在关键时段把手机放远。

◆ 第 5 天——不戴面具地与上帝说话

用简单而真实的话祷告。不要努力让自己显得属灵，只要在主面前说真话。

◆ 第 6 天——寻找一个可信任的人

发一条简短信息，请求祷告、谈话或支持。不要把一切告诉所有人，而是把真实的一部分告诉一个成熟可信的人。

◆ 第 7 天——写下你的重新开始计划

为下一次危机预备三个回应：一个属灵行动、一个实际行动，以及一位支持你的人。

◆ 我的简单打断计划

◆ 请诚实完成

当我最脆弱时，通常是因为： _____

我最先出现的警示信号通常是： _____

我脑中最常出现的讨价还价句子是： _____

我第一个打断行动将是： _____

我可以寻求的可信任之人是： _____

我要记住的经文是： _____

◆ 要带走的真理

你并不是靠跌倒之后许下更强烈的承诺得胜。真正的成长，是学习在争战之前、之中和之后都与基督同行。

◆ 最后的祷告

主耶稣，

我承认，我的生命中存在一些我不愿再继续喂养的循环。我曾多次承诺改变，却仍走在同样的地方，面对同样的诱因、同样的内心讨价还价，以及跌倒后同样的羞耻。

今天我不想再隐藏。我愿意把我的争战带到祢的光中。帮助我理解自己的模式，却不为罪找借口；帮助我承担责任，却不毁掉自己；帮助我辨认诱因、寻求帮助、改变环境，在欲望强烈时学习等待，并在失败后重新开始。

教导我用实际的方式依靠祢。愿祢的恩典不只是一句美好的概念，而成为扶起我、教导我、纠正我、安慰我并改变我的能力。教我逃离那些摧毁我的事，奔向那些滋养生命的事。

当我跌倒时，呼唤我回来；当我软弱时，扶持我；当我迷惘时，引导我；当我感到羞耻时，让我想起十字架；当我迈出小小的步伐时，帮助我坚持。

我不愿再被同一个循环捆绑。我要在基督里学习新的道路。求祢在我里面塑造真实、谦卑而持久的自由。

奉耶稣的名，阿们。

◆ 最后的话——你不是你的循环

也许你开始阅读这些页面时，一直在问自己为什么总是又回去。读到这里，问题可以变成：“在这条路的哪一个位置，我可以开始作出不同的选择？”这个转变很重要。它把你从宿命感中带出来，让你重新站在上帝、责任与盼望面前。

一个重复的循环可以形成很深的车辙，但它不必成为命运。在基督里，自由不仅是在危机时刻能够说“不”，更是学习一种新的生活方式：认出真实需要，不再逃避情绪，领受恩典却不把恩典当借口，建立界限，寻求帮助，培养团契，并一次次选择那些带来生命的事。

修复也会显明潜能。当恐惧、控制、逃避、孤立或羞耻的模式不再掌权时，那些曾被困住的恩赐就能成熟。你的精力可以重新用于服事；你的敏感可以成为怜悯；你的力量可以成为保护；你的智慧可以成为智慧；你的坚持可以成为忠诚。基督的工作不只是从你的生命中除去某些东西——祂也塑造品格，并恢复使命。

不要等到自己感觉完全准备好了才继续。选择下一个忠心的步骤。深层的自由通常是在光中一次次作出小决定，并在上帝的恩典和可信任之人的陪伴下逐渐建立起来的。

继续前行。基督的恩典不会在你的力量耗尽之处结束。

◆ 继续这段旅程

这本手册只是一个入口。如果你已经看见自己的循环、诱因、冲动、复发或羞耻，就不要停留在“理解”而已。选择一条继续前行的道路。下一个步骤不必巨大，但必须真实、有人陪伴，并且能够实践。

当真理、实践、门训、彼此守望和恩典一起同行时，改变才会逐渐成熟。下面的资源针对不同需要而准备；请选择最能回应上帝在这段旅程中向你显明之事的资源。

◆ 通往自由的 10 个步骤

如果你发现自己的争战包含反复循环、被捆绑的领域、复发或破坏性习惯，那么这是与本手册最直接衔接的下一个资源。它提供一条结构清晰的道路，带你从基督里学习真理、责任、界限、门训、属灵修复与持续成长。

◆ 活出自由

这是一段特别适合年轻人的旅程，把圣经、情绪、冲动、选择、羞耻、关系和具体修复实践连接起来。它适合那些需要用贴近真实生活的语言学习自由的人。

◆ 超越面具

帮助你理解人格、动机、恐惧、伤口和自我保护策略如何影响你的循环。目标不是给你贴标签，而是发现基督如何救赎模式、洁净恩赐，并发展一个降服于祂的人格所拥有的潜能，其中包括“灵魂区域”、“行动按钮”和 30 天计划。

◆ 联系方式

如需了解更多、索取材料、获得下一步的指引或认识完整系列，请联系我们：

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

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



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。



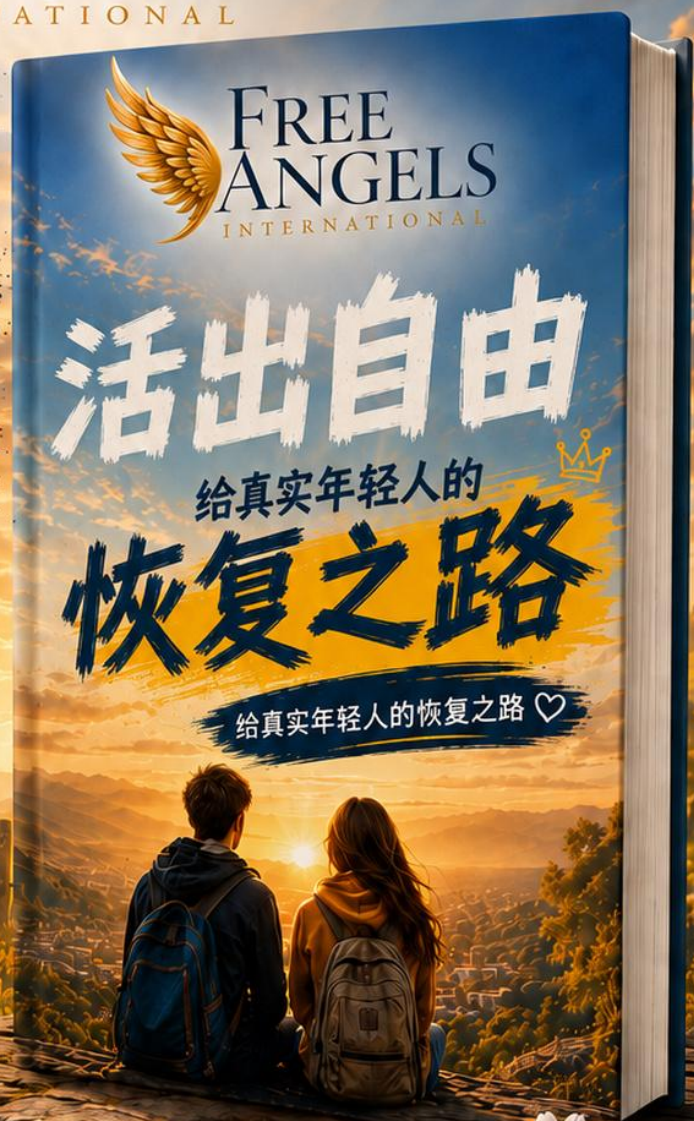
《活出自由》邀请你与基督同行，走向恢复、自由和内心的医治。



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。

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

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 ✦