

合乎圣经的 心灵改变过程（作业）

朱莉·甘绍 (Julie Ganschow)

你的名和姓: _____

符合圣经的改变过程 作业

首先, 回答以下关于你自己的问题。

1. 你如何训练自己回应生活中所面临的问题? _____
2. 无意识行为是指我们不假思索而做出的事。(其中一例为从家里开车上班时思考别的事。) 寻求辅导的人常常养成了有问题的无意识行为。你在哪些无意识行为中挣扎?

I. 改变需要你对当前内心状况的了解。

A. 根据圣经, 给心下定义。

1. 你是由多少个基本“部分”构成的? _____
2. 你在什么时候特别意识到自己的非物质部分? _____

B. 查经。

1. 箴言 4 章 27 节是如何谈论行为的? _____

2. 箴言 15 章 15 和 30 节是如何谈论感觉的? _____

3. 箴言 28 章 14 节是如何谈论态度的? _____

C. 对照上述经文查看自己的生活, 鉴察你在过去一周中的行为。你是否在恶念、苦毒、淫乱、撒谎或谗言上有过挣扎?

D. 查看雅各书 1 章 22-25 节。这段经文如何谈论听道而不行道的人?

E. 阅读路加福音 6 章 45 节和马太福音 15 章 18-19 节。根据所读的内容，思考你自己的行为。

1. 这些经文如何告诉你行为的根源? _____

2. 这两处经文如何告诉你心的重要性? _____

3. 你能想到过去某时有人辅导你“追随你的心”吗? _____
当时的具体问题是什么?

你是否遵循了这样的辅导，结果怎样?

F. 阅读耶利米书 17 章 9 节。

1. 圣经如何谈论你的内心状况?
2. 根据这节经文，你的心是否值得信靠? _____
3. 你是否认为，基督徒成长的一方面可能包括对内心状况越来越敏感? _____
4. 既然心是指导并决定行为的控制中心，是什么导致了你的行为? (参看第六页心的插图)
5. 查看相同的图表，你目前的挣扎有多少是围绕着这样的信仰：“我必须满足‘自己’，我必须随心所欲或为自己的快乐而生活”?

G. 根源/果子的重要性。在这一部分，请参考手册第 8-9 页的树图。第 8-9 页的树包含了一个人可能结出的一些 (而不是所有的) 果子。没有人结出“所有坏的”或“所有好的”果子。我们大多数人在生活中结出好坏混杂的果子。

1. 你在自己的生活中看到了什么样的“果子”? 是好果子还是坏果子? 把它们列举出来。

2. 你的果子（行为/回应）如何表明了你的内心状况？
3. 你曾否尝试“促使”好果子出现在生活中？
4. 你使用的是什么方法？
5. 你的尝试有多么成功？
6. 过了多长时间你就返回到旧的行为中？
7. 你已认识到，心是包含并产生你的思想、信仰、动机和欲望的控制中心。
 - a) 画出你自己的树，上方是你的行为所结出的果子，地下是可能导致行为的根源。在树干上写出你认为是什么促使你如此行动的。这将更难——坚持下去！记住，你的所有行为，包括使你寻求辅导的一切，始于心里的某个想法、信仰或欲望。（在另一页纸上完成这项作业）
 - b) 你能看到心里的欲望（根源）和你所经历的行为（果子）之间的关联吗？ _____
 - c) 你专注的是谁或是什么？
 - d) 你渴望使谁满意？。
 - e) 什么比你的快乐更重要？
 - f) 你过去是否尝试过停止错误或坏的行为却成效甚微？ _____
 - g) 考虑到这一点，写几段话解释你对生活中根源和果子之间关系的理解。

8. 只有神能改变人的心（希望在此建立）。写几句话并包含经文，描述神为改变你的心已做了或正在做什么样的工。

9. 神在拯救时赐下了新心。因为罪的缘故，拯救是必要的。

a) 你在这几年来接受了什么样的教导？ _____

人的本性是善还是恶？ _____

你会引用哪些经文来支持你的回答？

b) 阅读希伯来书 11 章 1 节。你如何获得自己得救的确据？ _____

你是从情感（你感觉如何）、个人体验还是神的应许中获得确据的？

c) 约翰福音 5 章 24 节和 22 章 25-26 节有什么应许？

d) 在日常生活中完全接纳神的救赎计划，这对你来说意味着什么？

e) 没有基督，人不可能顺服神。写一段话解释你为何认为这是或不是事实。

f) 在耶稣基督里的拯救带来了心灵变化的能力。

g) 你能否解释神在拯救你时做了什么？

h) 在你得救之后，你的生活发生了什么样的变化？

i) 你必须发生的变化也许不容易！查看彼得后书 1 章 3-4 节。在以下空白处写一段话说明这段经文如何真实谈论了你如今正面临的问题。

10. 哥林多后书 7 章 10 节提到了两种不同形式的悔改。

a) 什么是“世俗的懊悔”？

b) 什么是以致得救的懊悔？。

c) 你在什么时候因罪而忧愁，却没有为之真正悔改？

d) 解释为何仅仅意识并承认罪不足以实现真正的悔改。

e) 解释为何世俗的忧愁被称为“不圣洁的懊悔”。

f) 阅读路加福音 3 章 8-14 节。你认为“与悔改的心相称的果子”是什么？

g) 你认为一个人是否有可能真实相信基督赦免其罪却不因罪而真实悔改？

h) 在学习这节经文时，写一段话描述真实悔改对你来说意味着什么。

II. 在符合圣经的改变发生之前，必须先有为荣耀神而改变的渴望。

威斯敏斯特信仰告白说：“人生的首要目的就是荣耀上帝，并以祂为乐，直到永远”。你前来接受圣经辅导时是否抱有不同的目的？ _____

1. 再次阅读第 17 页的原文并查看其中的图表。如果你想在生活方式上荣耀神，什么是必须改变的？

2. 阅读帖撒罗尼迦前书 4 章 3 节。神对你的旨意是什么？

你前来接受辅导是否抱有不同的目的？ _____

III. 人的内心/内在生活

A. 改变的命令

1. “变化”的意思是什么？

2. 写一段话回答这一问题：“你的心意在哪一方面需要变化？”

3. 引用手册中这一部分的经文，写几段话具体描述你心意更新的过程。

4. 学习手册中第 19-20 页的“脱去”。（经文：加 5:19；罗 1:24-32，13:13；林前 6:9-10；西 3:5）

a) 你是否在自己身上看到上文所列出的罪？

b) 哪些对你来说是新的？

c) 你在哪些罪中一直挣扎？

d) 你在过去尝试做了什么来对付这些罪？

5. 根据你在完成作业时所学到的内容，什么样的心产生了这些罪？（若有需要，回顾你的树图。）

我们知道，你在地上时永远不会完全脱离所有的罪，但当你靠着神的恩典在基督里成长时，你会看到罪恶的习惯在减少，而公义的和行为在增加（见弗 4:22）。你是否意识到这些罪不荣耀神？

B. 罗马司法的例子常常震撼人们，他们想到自己的罪像一具尸体附在他们身上并侵蚀他们的身体。查看你必须除去的罪，写一两段话说明你对这个例子的回应。

IV. 改变是体内进行的一场心意争战。

把第 25 页的八个工具或纪律习惯用在日常操练中。作为辅助，“心灵日志问题”为如何坚持写“思想日志”提供了更多的指导。

心灵日志问题

说明：当你受试探犯罪、屈服于罪或跟某人有无法化解的矛盾时，回答下列问题并将其带到下次的辅导。其目的是为帮助你依照圣经处理你的思想、情感和行为。（在另一页纸上完成这项作业）

1. 描述当时的情况或处境，你在哪里，发生了什么事？（箴 18:13、15、17）
2. 你当时的想法/感受是什么？（诗 139:23-24；弗 4:22-24）
3. 在那一刻你想要什么或认为自己需要什么？你没有得到什么？（太 6:19-21）
4. 你是如何回应的？你的回应方式蒙神喜悦并荣耀神吗？（路 6:43-45；林后 5:9-10）
5. 结果或后果是什么？（加 6:7-8）
6. 圣经如何谈论你应当怎么回应？思考你在基督里的身份和行为上的变化。（雅 1:19-25；诗 119:105）
7. 你认为神作为慈爱的天父，正在教导你什么？（罗 8:26-31；彼前 1:6-7）
8. 你因此需要在生活中进一步采取哪些顺服的行动？（来 11:6）
9. 你是否需要在某事上请求或给予别人饶恕？（雅 5:16；约一 1:9；诗 51；太 18:21-39）