

《故事·心天空》同行·成长·故事
第二阶段反思材料
第 11 集：成长包括自律（1）

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

1. 谈谈按照宏观的圣经原则，什么要素能帮助人成长。
2. 想想成长者和同行者在成长过程中可扮演什么角色。

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 反思材料

1. 不自律的具体表现包括生活没规律、暴饮暴食、购物狂、乱用金钱、入不敷支、网溺、家里乱七八糟、情绪失控等等。
2. 一般来说，缺乏自律的原因有：
 - a. 逃避带来的焦虑（使你无法有勇气去做该做的事）；
 - b. 不敢向人说不；
 - c. 过去被管的太严苛（物极必反）；
 - d. 太自由不须向任何人交待；
 - e. 没有目标和方向（既然没有想达成的梦想，又何必自律呢）；
3. 请反思：
 - a. 觉得自己在哪些方面常常没有节制？这些“放纵”，对你的人生构成哪些深远的影响？
 - b. 上述 III.2.，哪个因素是你不能自律的主因？

IV. 组成实体或网上小组，分享彼此反思之后的体会，然后彼此代祷。