

+
○

神愛妳

神眼中的妳

+
○

+
•
○

妳是誰？

妳如何自我介紹？

講員自我介紹

+

○

我是林豐欽牧師的太太，黃愛華。
2006年我畢業於“宣道會神學院的
心理諮商學院”。

目前持有紐澤西心理諮商師執照，
從事個人與夫妻輔導。我曾擔任
（資深）電腦軟體工程師18年，直
到2007年神呼召林牧師回台宣教。

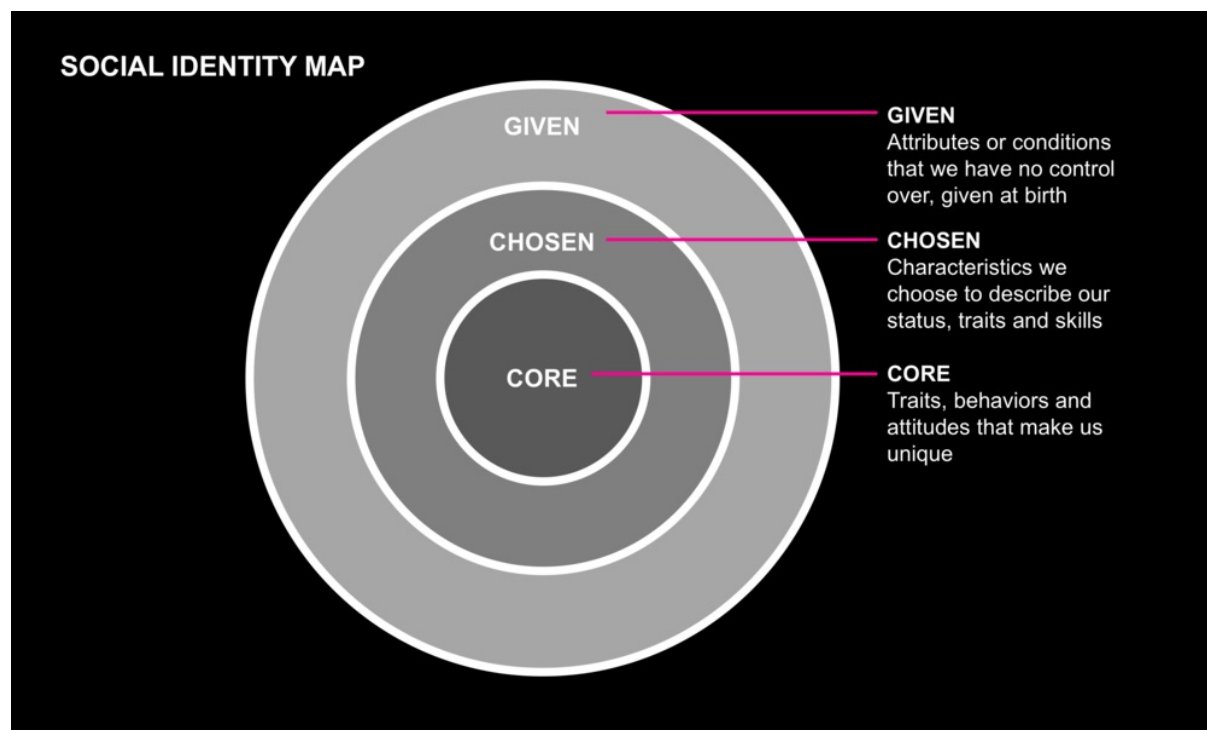
在教會主要是參與林豐欽牧師的“
司提反關懷事工”同工培訓；“親
密之旅”，和“癌友互助會”的服
侍。

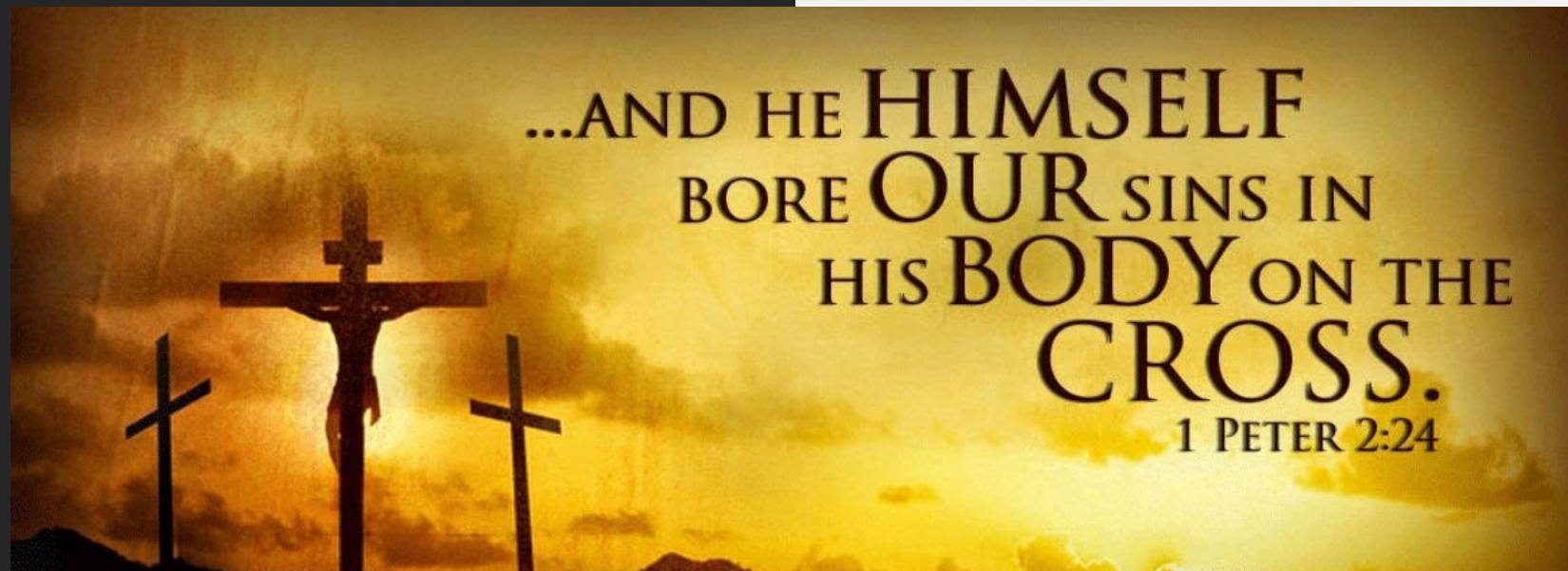
林豐欽牧師和我有一個研二的女兒
和12年級的一對雙胞胎兒子。

我是誰？



萬人中的我





中保

“他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。”

彼得前書 2:24

身份

你的靈已經重生了，是全新的！

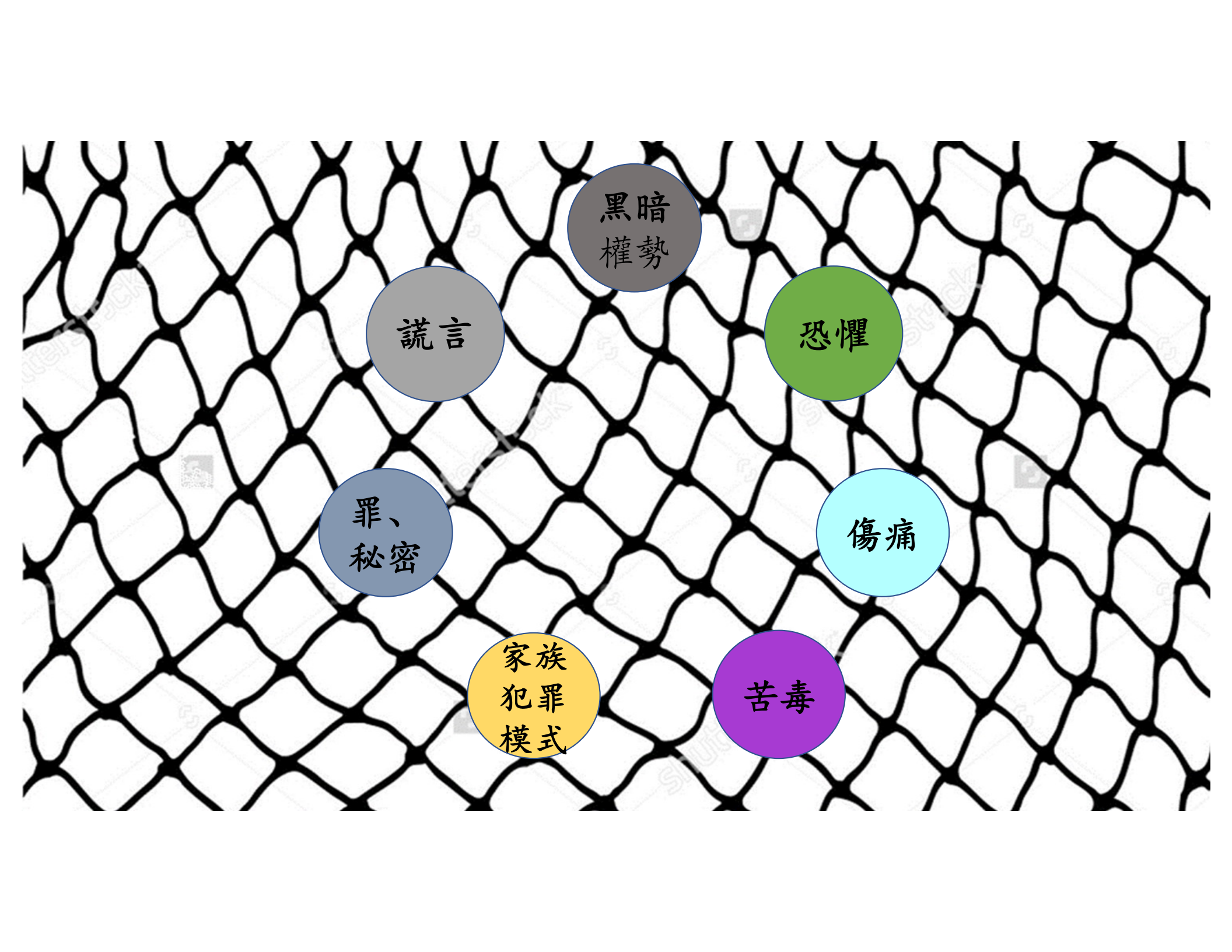
- 以西結書36:26 “我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。
- 羅馬書8:17 “既是兒女，便是後嗣，就是上帝的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。”（You are heirs of God and co-heirs with Christ）。

我在基督裡
的身份

我是被愛的

我是安全的

我是重要的



黑暗
權勢

謊言

恐懼

罪、
秘密

傷痛

家族
犯罪
模式

苦毒

生命改變入門： 自我意識

- 自我意識是生命改變的一個入門
- 必須學習擁抱上帝給我們的光，那是一個禮物，祂把光照進來是要醫治靈魂，去纏裹傷心的人，去釋放被擄的人，使受壓的人得勝。
- 當我們拒絕這個真理的時候，我們錯失了上帝要給我們的自由，我們無法醫治我們不肯承認的事情，上帝不能潔淨我們不肯認罪的事情。
- 我們能有越多的自我意識，我們就能活在更多的自由裡。

生命改變的 痛苦途徑

约翰麦克斯韦尔 (John Maxwell) 三種情況我們三想改變：

- 傷的夠痛，他們必須改變
- 學習夠透，他們要改變
- 得到夠多，使他們能夠改變

思想問題

在你生命中，是否經歷過生命的改變？
是什麼促使這個改變的？



生命改變五步驟

選擇成熟

防衛機制

指責、怪罪

跟上帝討價還價

降服：讓上帝完全進來

思想的更新 1

思想更新的兩個工具

1. 遵行真理 (Holding on to the truth)

- 约8:31-32 “耶穌對信他的猶太人說：
「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」”
- 確認我在基督裡的身份地位(弗1-3章)
- 只是知道真理不能使你得自由，但是在謊言面前，一次又一次地選擇遵行真理，必會帶給你自由。

思想的 更新 2

思想更新的兩個工具

2. 上帝的同在(The presence of God)

- 上帝的同在中，祂會讓你**知道**在基督裡你是誰。可以使人轉變(*The presence of God is transformational*)。
- 我們邁向健康的路程需要花時間與上帝獨處，祂的同在與祂的啟示，使我生命改變。

辨識謊言

建立健康身份的根基的過程從自我意識 (Self-Awareness) 開始。你需要知道困擾你的謊言，在謊言的根基上建造出來的自我是“假的自我”(False-Self)。

謊言症狀

- 防衛性 (**Defensiveness**)
- 小心眼 (**Pettiness**)
- 強迫行為 (**Compulsive Behavior**)

三個 核心謊言

你所相信的謊言是你腳下的缺陷地基，你認為影響你的價值觀是上帝的愛以外的東，每一次你按照一個謊言行事，這個謊言就在你的生命中增強它的權勢，你就無法整合你的信心。

- 表現的謊言 (**The Performance Lie**)
- 討好人的謊言 (**The People-Pleasing Lie**)
- 控制的謊言 (**The Lie of Control**)

妳的價值

妳的價值不取決於

- 你的表現
- 別人愛不愛你
- 你是不是在控制中

上帝不會因此愛你更多一點，祂也不會因此愛你少一點。這些都是核心謊言可以造成根基的裂縫，損害你的靈魂，你需要用真理來取代這些謊言。

思想問題

有哪些經歷在你的生命中對你的影響很大？

特別注意那些重複發生的經歷，因為謊言常常因此得到加強。



真實的根基

- 你價值的問題是在十字架上解決的(*The issue of your value is settled at the cross.*)，在十字架上，父神對你和我說，“你對我來說有無限的價值，我宣告你是值得我兒子的血”，只有當你站在這個真理的根基上，你的生命才會健康。
- 保羅說，“神若幫助我們、誰能敵擋我們呢。”(羅 8:31)，沒有任何人事物可以使你和上帝在基督裡的愛隔絕。

重建根基的實際步驟



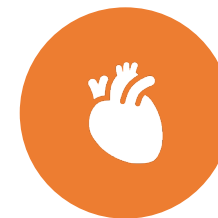
辨識謊言
(IDENTIFY THE LIES)



重新定位自己價值
(REPOSITION THE ISSUE OF
YOUR VALUE)



進入聖靈的同在
(ACCESS THE PRESENCE OF
THE SPIRIT)



勇敢地行動
(TAKE IT TO HEART AND
ACT IN COURAGE)

屬靈行動步驟

認出謊言, 用聖經經文來取代每一個謊言

謊言：我沒用, 我很笨, 沒人愛

真理：我看你為寶為尊(賽43：4)，我知道我是主耶穌以寶血買贖回來的寶貝。

謊言：覺得自己不行、不能

真理：我靠著那加給我力量的，凡事都能做。(腓 4:13)



神愛妳 神眼中的妳

妳的根基建立在天父對妳的愛上面，唯有在這真實的根基上，才能看見神眼中的自己。



小组分享

認出謊言, 用聖經經文來取代每一個謊言

謊言：

真理：

謊言：

真理：

謊言：

真理：



我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我
便不致搖動。

詩篇 16:8

