

灵命韧性检查表

平衡健全的苦难神学观

- 这个人(我)是否曾极力地搏斗或反思他/她的(我的)苦难观, 并由此所产生的假设法是否符合圣经的教导?
- 我们(我)的机构是否鼓励及提倡平衡健全的苦难神学?

内在宗教动机

- 这个人(我)有参加群体敬拜祷告的习惯吗?
- 这个人(我)至少有两名亲密的基督徒朋友可以相互支持并坦诚地分享内心深层的感受及想法吗?
- 这个人(我)有固定的个人祷告及读经生活习惯吗?
- 这个人(我)有经常参加退修会、默观祷告和接受灵命引导吗?

有能力去面对及分享不舒服的感受

- 这个人(我)是否愿意或坦诚地说出艰难的生命经历和感受吗?
- 我们(我)的组织是否鼓励支持我们诚实地分享不舒服的感受, 还是间接传达了「灵命好的基督徒」不应该有某些情绪感受的讯息?

了解和采取行动去饶恕

- 这个人(我)曾经有从神和他人那里被饶恕的经历吗?
- 这个人(我)是否明白饶恕是一个过程, 并且能够区分真正的饶恕与免除或掩饰伤痛?
- 这个人(我)的组织是否鼓励或推倡「饶恕他人」、「经历饶恕」、「认识饶恕」?

了解并接受恩典

- 这个人(我)是否有被上帝所爱及重视的深刻经历吗?
- 这个人(我)接受人的破碎是一个共同的经验, 并且可以在破碎可见时, 能够去爱他人(自己), 而不是去过度地谴责?
- 当我们有成员正在面对他们生命中的破碎时, 我们(我)的机构是否鼓励建立一个坦诚的、脆弱的、及支持的机构文化?

与其他基督徒建立支持关系

- 这个人(我)至少有两名亲密的基督徒朋友吗?
- 这个人(我)是否将成长和维持亲密关系看的比事工更加重要?

(Trauma & Resilience: A Handbook, eds. Schaefer and Schaefer, 2012;
www.TraumaResilience.com)

出處

原文作者: Frauke C. Schaefer, [Spiritual Resilience Checklist](#)
檢自: www.TraumaResilience.com
经许可使用。