

## 靈命韌性檢查表

### 平衡健全的苦難神學觀

- 這個人(我)是否曾極力地搏鬥或反思他/她的(我的)苦難觀, 並由此所產生的假設想法是否符合聖經的教導?
- 我們(我)的機構是否鼓勵及提倡平衡健全的苦難神學?

### 內在宗教動機

- 這個人(我)有參加群體敬拜禱告的習慣嗎?
- 這個人(我)至少有兩名親密的基督徒朋友可以相互支持並坦誠地分享內心深層的感受及想法嗎?
- 這個人(我)有固定的個人禱告及讀經生活習慣嗎?
- 這個人(我)有經常參加退修會、默觀禱告和接受靈命引導嗎?

### 有能力去面對及分享不舒服的感受

- 這個人(我)是否願意或坦誠地說出艱難的生命經歷和感受嗎?
- 我們(我)的組織是否鼓勵支持我們誠實地分享不舒服的感受, 還是間接傳達了「靈命好的基督徒」不應該有某些情緒感受的訊息?

### 了解和採取行動去饒恕

- 這個人(我)曾經有從神和他人那裏被饒恕的經歷嗎?
- 這個人(我)是否明白饒恕是一個過程, 並且能夠區分真正的饒恕與免除或掩飾傷痛?
- 這個人(我)的組織是否鼓勵或推倡「饒恕他人」、「經歷饒恕」、「認識饒恕」?

### 了解並接受恩典

- 這個人(我)是否有被上帝所愛及重視的深刻經歷嗎?
- 這個人(我)接受人的破碎是一個共同的經驗, 並且可以在破碎可見時, 能夠去愛他人(自己), 而不是去過度地譴責?
- 當我們有成員正在面對他們生命中的破碎時, 我們(我)的機構是否鼓勵建立一個坦誠的、脆弱的、及支持的機構文化?

### 與其他基督徒建立支持關係

- 這個人(我)至少有兩名親密的基督徒朋友嗎?
- 這個人(我)是否將成長和維持親密關係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](http://www.TraumaResilience.com)  
經許可使用。