



没有父亲的成长



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

没有父亲的成长



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

实践指南

目录

引言.....	4
第一部分：了解父爱缺失的创伤.....	5
第二部分：神是我们完美的父亲.....	10
第三部分：克服愤怒、怨恨和不安.....	15
第四部分：与神共建未来.....	21
结语.....	27



引言

如果你从小没有父亲，你就会知道这会有多艰难，以及给你的人生带来多深的影响。这会使你感到孤独，没有安全感，甚至质疑自己的价值和身份。当你的人生中有了父亲，他就能带给你指引和支持。若是没有，你总会觉得生命中好像少了那么一块。

另一方面，圣经提醒我们，神是一位完美的父亲，他永远不会离弃你，辜负你，永远不会停止爱他的儿女。诗篇 68:5 指出：“神……做孤儿的父。”如果你在生命中没有一位父亲的角色，那么神就会填补你各样关系中的空缺。

要学会如何面对伤痛、得到治愈、重启信任，并在他人身上寻得安慰与港湾，这绝非易事，尤其是在这段旅程中。本指南会带领我们认识，什么才是真正的信仰成长，如何培养健康的关系，并经历神这位父亲的爱。

1

了解父爱缺失的创伤

核心经文：诗篇 68:5

“神在他的圣所做孤儿的父，做寡妇的申冤者。”

父亲的缺席对身份和心理成长的影响

在成长过程中，眼前只有墙上的父亲照片，而看不到真正的父亲，会让人十分痛苦。这种缺失所留下的空虚，远比没人陪你玩抛接球要复杂得多。父亲能带来爱、关怀和支持，而当这一切被拿走，你就很难应对了。

也许你已经亲身体会过：那种好像失去了什么重要东西的感觉，那种为自己的身份缺乏安全感而挣扎，那种怀疑：**“我是不是不值得他为了我而留下？我真的够好吗？”**

这样的情感是不可以忽视的，因为这都是真实的，并且不会仅随年龄的增长消逝。父亲的缺席会对你人生的各个方面造成挥之不去的影响，从身份到自信，甚至是情感健康。好消息是你并不孤单，神就在你的身边。他能看见你，理解你，甚至医治你所面对的一切。

“父爱缺失的创伤”是什么意思？

“父爱缺失的创伤”指的是父亲缺席导致的情感和心理影响。这可能是因为他在身体上、情感上或属灵上的缺席。父爱缺失创伤的形成，是因为父亲出于个人选择或外在环境而离开。即便他人在身边，但若他在情感上疏离、忽视、虐待你，或在你童年时缺位，父伤仍可能形成。

我们能在诗篇 68:5 看到，神是**“孤儿的父”**。不论我们在世上的父亲那里遭受过什么痛苦，神都会用他的同在来弥补这一切。

深切的伤痛往往是因为父亲无法满足这些需求，而努力应对这样的缺席，往往会扭曲一个人看待自己、他人或神的方式。不过，要想真正经历到他的医治，我们必须先了解父爱缺失创伤的影响。

没有父亲的成长

父亲的缺席会如何影响人的身份

父亲在身份塑造中扮演着重要的角色。他会帮助我们明白自己的身份，我们的价值以及如何为自己的人生定向。若没有父亲，这些基础的部分就会变得不稳定。在成长中没有父亲角色的人往往会在以下几方面挣扎：

自我价值感：你可能感觉不被重视或者不重要。

决策力：父亲强有力肯定能建立孩子的自信。若是没有，不安全感就会悄然而生。

方向感——父亲能帮助引导自己的儿女进入成年。许多人会因为自己的人生中缺少父亲的角色而缺乏方向感，并对自己的未来不安。

父亲角色的缺失会让人去寻求认可、接纳或者那些看似能填补这些缺失的事物。这可能会导致一些人卷入有毒的关系、自我毁灭的行为或者费大量精力寻求认可。

神告诉了我们一个不一样的真理。在他里面，我们被称作是蒙拣选的、被爱的、有价值的，不是因为我们的行为，而是因为我们的身份。

父亲缺席的情感代价

除了身份外，父亲的缺失同样会对情感健康产生负面影响。

感到被拒绝

哪怕父亲并没有主动离开，你仍会觉得这一切都跟自己有关。我为什么不值得留恋？这种想法会逐渐累积成对被拒绝的强烈恐惧，从而影响你与他人的关系。

信任他人会变得困难。

缺席或忽冷忽热的父亲也许会导致你难以信任他人。由于害怕被抛弃，你也许会对关系感到不安全。

愤怒或怨恨的问题

痛苦会留下许多未解决的问题，比如对缺席父亲的愤怒。这样的感受并不会随着时间推移自己消失。

它们是需要医治的，而这种医治始于我们将伤痛带到神面前——他是那位永远不会离弃我们、不会辜负我们、也永远不会停止爱我们的父。

实践指南

不要让你的痛苦定义你

痛苦很容易影响你对自己的看法。如果父亲缺席，你会感觉自己的身份似乎也缺失了一部分。你可能会经历一些情绪，比如感到被拒绝、缺乏自信，甚至会莫名其妙地变得愤怒。

但是你一定要记得，你的痛苦并不能决定你的身份。

你的过去并不定义你。诚然，它塑造了你；诚然，它带来了伤害。但你不必让它掌控你的未来。神的爱大过你的痛苦，不论你在世上的关系中缺失什么，他都是永远都会在你身旁的父。

苦难会改变你，但不会决定你人生的道路。

在人生旅途中，你的经历无论以何种方式、形式或程度，都会对你产生影响，而缺失的父亲角色会导致一些情感创伤，需要时间才能治愈。

也许因为没有人带领你，你在童年里不得不不断证明自己。也许因为被抛弃，“信任”成了你最大的难关。可能苦难教会你的是压抑自己的感受，因为脆弱等同于软弱、羞耻和失败。这些反应是正常的，痛苦会改变我们，但这些反应不必成为我们的身份。

你的价值不取决于谁的缺席，而是取决于一直同在的那位。神创造了你是有目的的，他称你是他的儿女。你不是破碎得无法修复，而是被爱得无法估量。

痛苦对我们撒的谎言

当我们深深受伤，特别是在年纪小的时候，我们的头脑就会编出故事来为此做出解释。这些故事往往会展成谎言，让我们相信自己就是这个样子。

也许你相信过：

- 因为我的父亲没有留下，我就告诉自己，我不配被爱。
- 我必须要时刻保持强大，因为没有人会照顾我。
- 我永远都不够好。
- 我必须要用成功来证明自己的价值。

这些谎言感觉很真实，但并不是真理。来听听神的话，用不同的角度看待这件事。

诗篇 139:14 写道：“我要称谢你，因我受造奇妙可畏。”

没有父亲的成长

你没有被忘记，你不是没人要的。神创造你是有目的的，而你所遭受的任何事都无法改变这点。

医治始于真理

如果你一直背负着没有父亲的重担，要记住：医治是有可能的。

这不代表要忘记发生过的事，这不代表要假装痛苦不是真实存在的，而是代表要将这份痛苦交托给神，让他重新书写你的故事。

当你用真理取代谎言，医治就会发生。

不要说“我不配”，而是要说：“神爱着我”（耶利米书 31:3）。

不要说：“我永远不够好”，而是要说“我是被拣选和分别出来的”（彼得前书 2:9）。

不要说：“我只能独自活下去”，而是要说：“神是我随时的帮助”（诗篇 46:1）。

一旦你透过神的眼光来看自己，你就不会再想到你自己的短处，而是会想到他说你是谁。

摆脱过去的桎梏

没错，放下苦难不容易，你对此已经习惯了。苦难常会看起来像是你身份的一部分，但神从未要你独自受苦。

也许你一直在忽视自己的情感，因为对受伤的恐惧笼罩着你。也许你一直对自己的父亲心怀愤怒。你也一直在拼命追求更多成就，想向别人或自己证明自己的价值。

每当你决定把这种苦难交托给神，你就是在让自己离自由、释放越来越近。

以赛亚书 61:3 说神会赐下“华冠……代替灰尘，喜乐油代替悲哀，赞美衣代替忧伤之灵。”

不要让你的过去定义你，因为神能将你生命中破碎的部分重新修复，使其完整。

你的故事刚刚开始

你那挥之不去的问题似乎会永远捆绑你，只因你的人生开局缺失了父亲。因此，你总是感觉不完整。

但神正是施行救赎的那一位。

圣经中许多人经历了深切的痛苦，但并没有被痛苦定义：

实践指南

- 摩西在婴孩时被抛弃，但成为了一名领袖。
- 约瑟受到兄长的排斥，但后来被神使用拯救了整个民族。
- 大卫被轻视，但仍然被称为合神心意的人。

你的挣扎并不是你故事的结局。随着时间推移，神会帮助你塑造、坚固自己甚至扶持其他经历相似处境的人。

学会再次信任

从小没有父亲最有挑战性的一部分是学会如何信任人、相信爱，甚至信靠神。

当人无法在需要出现的时候却没有出现，这会改变他们对可靠性的看法。尽管这很合理，但是当你明白神与那些一次次让你失望的人并不一样时，真正医治的过程才会开始。

申命记 31:8 说：“**耶和华必在你前面行，他必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。**”

神是不变的，他一直同在，永不离弃。

学会信靠他是一个过程，这是需要时间的。一旦你开始倚靠他，你就会意识到他正是你所需要的父亲。

讨论：从小没有父亲有多艰难？

1. 你因为父亲的缺席承受过哪些情绪上的挣扎？
2. 这对你的自我认同产生了怎样的影响？
3. 你接受了什么谎言？这些谎言又是如何取代神的真理的？
4. 你如何放下痛苦，开始得到医治？

没有父亲的人生会很艰难，但这不应该定义你。你的自我价值并不取决于你在成长中缺失了什么，这也不是你的错，而是取决于谁现在在你身边。

父神看得到你的痛苦，理解你的挣扎，他已准备好医治你每个受伤的部分。所以，今天就向着自由迈出一步吧。放下谎言，紧抓神的真理。要选择相信你的故事并没有结束，因为有神在，你的未来可期。

2

神是我们完美的父亲

核心经文：哥林多后书 6:18

“‘我要做你们的父，你们要做我的儿女’这是全能的主说的。”

在永不离开的父那里得到安全感

对所有那些从小没有父亲的人来说，要信任别人是很难的。这是因为父亲是负责保护、爱和引导你直到你长大的。但当这样的支持缺失了，就会留下永久的空虚。

也许你自己经历过需要人支持的痛苦，感觉自己似乎从没有得到过真正的安全。同时，你内心震耳欲聋的想法在呼喊：“如果连我父亲都没有留下，那我怎么敢奢望其他人会留下呢？”

我们很容易相信神是我们从未拥有过的父亲的替代版，但他绝非如此。

神不会像世上的父亲一样实质性地走开或者让你失望。不像地上的父亲那样为你设立种种规条，以此作为爱你的条件，神宣告你是他的“儿子”或“女儿”。这不是通过好行为得来的奖赏，而是因为你是他家的一份子。

这就是为什么哥林多后书 6:18 是一个如此有力的应许：“我要做你们的父。”不是我可以做，不是你要证明自己，而是我要做。

这意味着你永远不会感到自己有任何损失，因为神会填满所有的那些缺口。

神的爱是坚定不变的

从小没有父亲最艰难的部分之一，就是面对这种反复无常的不稳定。也许你的父亲完全缺席，也许他人虽然在，但是在情感上却与你疏离。也许他来了又去，让你无法确定你在他心中的位置。

那样的不稳定在教给我们一个危险的谎言：爱是不可靠的，人们会在你最需要时离开你，在任何时刻，你的一点安全感也可能会消失。

但神的爱是不同的。

诗篇 136:26 提醒我们：“你们要称谢天上的神，因他的慈爱永远长存！”

实践指南

这意味着他的爱不是暂时的，不会改变，也不会离你而去；它也不取决于你的行为。当他说自己是你的父亲时，要知道他指的是永远。

指引和保护的父

指引、教导和保护，一直都是父亲的责任。当父亲对孩子说：“你可以的”，他的角色也包含了纠正和指引。孩子是需要父亲去引导和教导的。要把人生看做一张需要指引的路线图，否则你会觉得困惑和枯燥。路途中的转角会变成一场猜谜游戏，而你的目标会变成一个问号。

如果有人能告诉孩子如何处理关系，告诉儿女如何承担责任，并无所畏惧地正面挑战他们就好了，而这一切神都在做。

在以赛亚书 41:10，他说：“**你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。**”

他并不遥远，他就在你身边，他借着他的话语、祷告和他放在你生命中的各种人指引着你。无论何时当你发现自己陷入困境时，他都是你可以寻求帮助的那一位。你不需要独自面对人生。

借着神的爱医治父爱缺失的创伤

当你过去对父爱的经历是痛苦的，那你就很难再信任任何父亲形象的人。也许你会产生一种隔阂，没有人，甚至连神都无法太过接近你。也许你已经想方法哄骗自己相信你不需要父亲的角色，但是当你允许神填满这份空虚时，医治才会开始。

医治始于放下过去。不要再无视它或者假装它不痛苦，而是要选择信靠神并让他倾听你。

诗篇 147:3 说：“**他医好伤心的人，裹好他们的伤处。**”

这就包括父爱缺失的创伤。

当你允许神成为你的父，你就不必再独自承担自己的痛苦了。他会把痛苦从你身上带走，并带来安慰和医治。

学会信靠你的父神

重新建立起信任是需要时间的，如果你因为自己的过去难以信任他人，要明白这一点：神对你很有耐心。

以下是你可以更多倚靠这位父神的一些实际做法：

没有父亲的成长

像对父亲说话一样对他说话——祷告不只是为了求什么，而是为了关系。与他分享你内心最深处的感受，不论是你的恐惧、你的挫败、志向还是你的梦想，就像一个孩子向关爱他的父亲的倾诉一样。

让他的话语定义你——可能你的父亲在你成长中忽视了你，或者他没有造就你，但神的话给了你生命的力量。毫无疑问，他的话充满了你关于身份的真理。要专注于那些提醒你自己的价值以及他的爱的经文。

相信他的时间安排——神为你设立的计划也许并不符合你的预期，但最终，这些计划都会显出它们的意义。哪怕在人生看起来很复杂，很迷茫的时候，永远都要相信他更深的旨意。他自始至终都是无所不知的。

放下攀比——也许你看到他人生中有更强大的父亲角色，你不禁会想：我为什么无法拥有呢？但神会用自己的方式供应你的所需。有时是借着导师、朋友或者是教会群体。

把自己看作神的儿女

知道神是我们的父亲是一回事，真正相信这一点又是另一回事。

对许多从小没有父亲的人，或者与父亲疏远或受过来自父亲的伤的人来说，他们没办法自然而然地接受神做自己的父亲。也许“父亲”一词会引发痛苦的回忆，也许这个词根本没有太多意义，因为你本来从未有过这种关系。

但是圣经很清楚地指出：你是神的儿女。你不只是他所创造的某个人，他不只是远远观望你，而是他的儿子，他的女儿。

这个真理能改变一切。

当我们开始以神看我们的方式来对待自己时，这会更新我们的身份，带来医治，也会改变我们走人生路的方式。我们不再被自己的过去、伤痛或者我们不被需要的感受所定义，而是被我们天父那份无法动摇、永不改变的爱所定义。

你属于神

父亲的角色是赋予孩子身份、安全感和爱。当这一点缺失了，我们就很容易感到迷失。我是谁？我属于哪里？我够好吗？这些问题常常在从小没有父亲的人心中挥之不去。

但神会以世上的父亲永远做不到的方式来回答这些问题。

约翰一书 3:1 中说：“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女，我们也真是他的儿女！”

实践指南

这不仅仅是一个很好的想法，而是真理。你并不是没有父亲，你并没有被遗忘。神已经宣称你是他的儿女，你不需要靠表现去换取这些，也不需要证明自己。

你本就属于他。

我们的身份是神的爱决定的，而不是我们的痛苦

许多人都带着来自于缺席父亲所留下的伤痕。不论他是已离开、情感上疏远你还是以某种方式伤害了你，这种缺席都会带来一种深切的痛苦。但这些都是谎言。

你世上的父亲也许辜负了你，但你天上的父亲永远不会。他的爱并非基于你的过去，也不取决于你世上的爸爸是否要你。

在你尚未出生之前，神就已经拣选了你。

诗篇 139:13-14 说：“我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏。”

你并不是一个意外，你并不是一个错误，你是神所爱的儿女。

借着认识神父亲的身份来得到医治

当我们真正相信神是我们的父亲，奇妙的事就会发生：你会逐渐得到医治。

父亲缺席所带来的伤痛也许不会在一夜间消失，但当我们安息于我们在基督中的身份，这些伤痛就无法左右我们。

想要得到医治，我们需要：

- 抛开那些说我们不配的谎言。
- 不要在永远不会使你得到满足的事情中寻找身份了。
- 接受神一直以来给我们的爱。

罗马书 8:15 说：“你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：‘阿爸！父！’”

“阿爸”是“父亲”亲密的叫法，就像在叫“爸”或者“爸爸”。

这才是神想与你拥有的关系，不疏远，不客套，而是亲近，私密，充满爱的。

作为神的儿女而活

当你真正相信自己是神的儿女，这就会改变你的生活方式。

没有父亲的成长

1. 你不会再努力寻求认可

许多带有父爱缺失创伤的一生都在试图证明自己：试图变得成功，试图变得完美，试图得到爱。

但你不需要向神证明自己，他已经爱了你，你不需要追求认可，你已经拥有了。

2. 你会自信地前行

当你知道自己属于谁，就不再会活在恐惧中。你不会再担心自己是不是足够好。你会自信地前行，因为你的天父总是与你同在。

3. 你会相信，自己的需要必有供应

一个好的父亲会供应自己的儿女，神正是如此。他看到了你的需求，他知道你的挣扎，他也应许会看顾你。

马太福音 6:26 写道：“你们看那天上的飞鸟，也不种也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它，你们不比飞鸟贵重得多吗？”

如果神能供应飞鸟，那么他会为你，他所爱的儿女供应多少呢？

讨论：知道神是你的父亲能如何带来医治？

1. 你从世上父亲那里经历的事如何塑造了你对自己的看法？
2. 如果你完全接受自己是神的儿女这一真理，你的生命会是什么样子呢？
3. 你曾经相信过哪些关于自己的谎言，需要被神的真理所取代？
4. 相信神是你的父亲如何能医治世上父亲的缺席所带来的伤痛？

将自己视作神的儿女能改变一切。这意味着你再也不会被你的伤痛或者过去所定义；这意味着你不再从永远无法满足你的事物中寻求身份；这意味着你已经被爱了，你已经被拣选了，你已经有归属了。

如果你承受着没有父亲的痛苦，要知道这一点：神足够了。他不仅仅能替代你所缺失的部分，他也是你本就该有的父亲。

所以今天就选择相信真理吧。你并没有被抛弃，你并不孤单，你是君王之子，没有任何事物能剥夺这一点。

3

克服愤怒、 怨恨和不安

关键经文：以弗所书 4:31-32

“一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

背负债怒与仇恨

愤怒往往是对痛苦的反应。愤怒的出现，往往是在我们信任的人离开我们、让我们失望，或让我们觉得自己一文不值的时候。感到气愤比感到伤心要简单得多，建起隔墙比承认痛苦要简单得多。

但是，如果愤怒得不到处理，它不会只是停留在愤怒的层面，而是会转变为怨恨。它会变为苦毒，它会潜入我们人生中的方方面面，包括我们如何看待自己、对待别人，甚至是我们选择如何信靠神。

也许你对此有过直接的经历，也许你对缺席的父亲感受过愤怒，并且深深地相信他没有像父亲的角色应该做的一样养育你、供应你，也没有爱你。也许这种气愤对你的关系造成了问题，让你难以信任他人，难以敞开自己，难以盼望有人真的愿意陪在你身边。愤怒太反复无常，而最糟糕的是，它永远无法被完全压抑。

它会扩散。起初只是某个人造成的一道伤口，却最终影响了我们与所有其他人的相处方式。它变成了我们看世界的滤镜，它不会让我们得到释放，而是让我们被困住。

以弗所书 4:31 告诉我们要“一切苦毒、恼恨、愤怒……都当从你们中间除掉。”不是因为这痛苦是假的，不是因为发生过的事不作数，而是因为紧抓这份痛苦不放只会让我们难以继续前行。

放下并不代表假装一切从未发生，而是代表选择不再让过去掌控我们。

没有父亲的成长

为什么紧抓苦毒会伤害我们更深

我们会特别容易相信自己的愤怒是有意义的。在某种层面上，确实如此。被抛弃的痛苦是合理的，对缺席的父亲的怨恨是完全能够理解的。苦毒并不会让伤害你的人痛苦，反而会让我们更加痛苦。

保持怨恨等同于饮下毒药并希望对方感受到后果带来的影响。这永远不会为过去带来改变。反而，医治自己的一个方式就是通过饶恕与放手来改写过去。

随愤怒而来的是能力，而我们个人选择如何面对它，将决定我们生命的样貌。

艰难的处境会用独特的方式揭示一个人的品格。以弗所书 4:32 表明了这样一种品格特质：注重良善，怜悯和饶恕他人。喊叫、咒骂或者怀恨在心不是愤怒的解答，虽然饶恕并不等同于忽视他人对你的伤害，但正视并处理那些加在你身上的错误，同样能带来益处。

饶恕在医治过程中的重要性

宽恕往往会被误解，因为它被视作一个敏感的话题。毫无疑问，它与医治是密不可分的，但许多人认为医治就是在痛苦淡去后大喊一声“没事了”。但真正的医治不是无视伤害，而是明白伤害的源头。不论我们选择饶恕与否，能认识到我们的痛苦来自何处能为我们带来平安。

饶恕是卸下对某人愤怒的重担，但若想如此，人必须向神示弱并且降服。

向神降服，终究是我们得胜的秘诀。恼恨本身是逐年积累而成，而愤怒只是不断为此加码，说明放下过去不可能一夜之间实现。不论感觉像是遥远的记忆，还是记忆犹新，你都可以思想这些事。不必操之过急，给自己一点时间，要明白，医治是一趟旅程。

许多人会选择神，这才是正确的方法。首先，选择善待自己并信靠神会带来安慰。向神降服虽然看似艰巨，却能让“放下”变得轻省。

克服自我认知与不安全感

对许多从小没有父亲的人来说，愤怒只是挣扎的一部分。更深的问题往往是不安全感。

父亲的存在是为了给人带来肯定、身份和安全感。当这一点缺失，我们很容易去猜测自己是否够好，是否值得爱，是否有价值。

许多人会花数年的时间寻求这份认可：通过关系、通过成就、通过试图变得完美。但是，无论取得多少成功，或得到多少人的认可，都无法填补父亲缺席所留下的空缺。

实践指南

唯一能医治这道创伤的，是知道我们在神里面的身份。

神称我们是他的儿女，他并不把我们看作是被抛弃的，被忘记的，或者没有价值的。他视我们是被拣选的，被爱的，有价值的。

在以赛亚书 43:1，神说：“我曾提你的名召你，你是属我的。”

你的价值从来不取决于谁在或不在你的生命里。它一直都取决于神。而他，从未离开过你。

脱离过去的捆绑

让愤怒、怨恨和不安全感得到医治并不是要假装痛苦从未出现过，而是要选择不让痛苦定义你。

是要决定你的身份不是基于你所缺失的，而是神说你是谁。是要踏入自由，即使感觉陌生。

有些日子会比其他的日子更艰难。而在有些日子里，旧的伤痛也许会想要重新撕开。但每一天，你都有一个选择：

- 选择紧抓过去，或者选择在神的爱中继续前行。
- 选择让苦毒扎根，或者选择放手，把它交托到神的手中。
- 选择相信你不够好，或者选择相信神已经称你为足够。

医治的旅程往往都不轻松，但是有神在，永远都有可能。

饶恕并在信心中前行的步骤

饶恕是最难以做到的事情之一，特别是当伤口很深的时候。当有人伤害了我们，特别是本应该在我们身旁的父亲，放下痛苦让你感到不公平。你会感觉饶恕就像是在说：“你做过的事没关系。”

但这并不是饶恕。

饶恕并不是为某人的行为找借口，而是让你从紧抓痛苦的重担中释放出来，是拒绝让发生在你身上的事掌控你的未来。

如果我们紧抓苦毒不放，就会背负他人的行为带来的重担。愤怒、怨恨和伤害不仅会影响他们，也会影响我们。这些情绪会塑造我们对自己的看法、对他人的信任方式，以及我们与神的关系。

但神给了我们另一个方法。他呼召我们饶恕，不是因为这么做简单，而是因为这能带来医治。

没有父亲的成长

以弗所书 4:31——32 说：“一切苦毒、恼恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

神知道紧抓痛苦不放只会让我们受困于陷阱，这就是为什么他邀请我们放手，信靠他会医治我们的伤痛，并且踏入只有饶恕才能带来的自由。

但我们如何真正做到这点呢？当痛苦真实存在，过去太过沉重难以释怀，我们如何才能饶恕呢？

第一步：诚实对待痛苦

承认伤害是饶恕的开始。假装伤害不存在并不会使其消失，压抑伤害只会使其溃烂。

也许你多年来背负着伤痛，害怕承认它如何影响了你。也许你告诉过自己你不在乎，你没有父亲没关系，他的缺席没有影响你。

但在内心深处，那份痛苦仍然存在。

在你能饶恕之前，你必须要面对自己真正的感受。把你的情绪带到神面前，把你的愤怒、伤害、迷茫告诉他。他能够解决，他已经知晓。

诗篇 34:18 提醒我们：“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”

第二步：选择饶恕，哪怕感觉不可能

饶恕并不只是一种感受，而是一种选择。如果我们一直等到自己感觉准备好饶恕，我们也许永远都不会做到。

有时，我们会说服自己饶恕必须伴随着了结，伴随着道歉，伴随着另一个人弥补错误。但是事实是，哪怕对方从不说抱歉，我们也可以饶恕。

耶稣在十字架上向我们展现了这一点。在他被钉十字架时，他说：“父啊，赦免他们！因为他们所做的他们不晓得”（路加福音 23:34）。

伤害他的人从未道歉过，但他还是饶恕了。

饶恕是一项决定，是在说：“我把这个人交托给神，我拒绝让苦毒掌控我的心。”

这并不是一蹴而就的事，愤怒有可能再次偷偷滋生。有时，你也许会感觉痛苦重现，但每一天，我们都能选择重新饶恕。

第三步：信靠神能带来公义

饶恕最困难的部分是感觉好像有人逃过了自己所做的事。饶恕的想法可能觉得像在说：“这不要紧。”

实践指南

但饶恕并不意味着公义不会得以伸张，只是意味着我们信靠神来处理这一切，而不是自己去背负。

罗马书 12:19 说：“亲爱的弟兄，不要自己申冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：‘主说：申冤在我，我必报应。’”

神是公义的，他能看见一切。他会以自己完美的方式解决一切的伤害。

当我们饶恕时，我们不是在说曾经发生过的事没关系，而是在说我们信靠神胜过信靠我们自己想要报复的渴望。

第四步：将痛苦交托给神

放下痛苦并不轻松，有些伤痛感觉太过深刻，太过强烈，太过难以承受。

但神没有要我们独自承担这一切。

马太福音 11:28 说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

神邀请我们将自己的痛苦带到他面前，把它放下，不再独自背负。

这会是什么样子呢？

- 这意味着每当痛苦再次浮现时，祷告并且交托给他。
- 这意味着求他赐我们饶恕的力量，哪怕感到不可能。
- 这意味着相信他能医治破碎的东西，哪怕需要时间。

神从不会要我们白白放下什么，他总会用更大的祝福作为回应。当我们把伤痛交托给他时，他就以他的平安来取代我们的伤痛。

第五步：行在自由中

饶恕不只是关于过去，也是关于未来。

当我们饶恕时，我们就会打破那些使我们停滞不前的锁链，得着自由。我们不会再用自己的伤痛定义自己，我们不会再让别人的行为支配我们的平安。

- 我们不会再行在愤怒中，而是会行在喜乐中。
- 我们不会再被怨恨压垮，而是会被他的恩典托起。
- 我们不会再寻求过去的了结，而是会在神的爱里寻见医治。

没有父亲的成长

哥林多后书 5:17 说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”

你并不被过去束缚，也不被曾发生在你身上的事来定义。

当你选择饶恕，你就是选择了一个新的开始。

讨论：我们如何将自己的痛苦交托给神？

1. 关于饶恕，你经历过哪些情绪上的挣扎？
2. 紧抓伤痛不放，在多大程度上影响了你的内心、思想以及你与他人的关系？
3. 你今天能够采取什么措施来放下苦毒，行在自由中？
4. 信靠神的公义如何能帮助你放下怨恨？

饶恕并不是假装过去没有发生过，不是无视痛苦，而是选择自由而非苦毒，医治而非怨恨，平安而非愤怒。

这并不会在一夜之间发生，有些时候，伤痛还是会感到新鲜如初。有些时候，你也许需要再次选择饶恕。

但每当你选择饶恕，过去对你的束缚就会被一点点松开。

神从没想要你活在痛苦的重担之下，他从没想要你余生都背负愤怒和怨恨。他为你预备了更好的：放手所带来的平安，喜乐和释放。

所以今天，迈出一步吧。祷告，交托，相信神足以医治每一个伤痛。

4

与神共建未来

核心经文：耶利米书 29:11

“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

脱离过去的捆绑

过去总有办法定义我们，如果你从小没有父亲或者在童年经历过痛苦，就会很容易感觉自己困在了非你所愿的循环中。也许你听别人说过：“你以后会像他一样”或者“你无法改变自己的出身”。

但这并不是真相。

神在耶利米书 29:11 清楚地指出他对你的人生是有一个计划的，这个计划充满了希望和意义。你的过去也许塑造了你，但是并不一定会定义你的未来。有了神，你就可以从伤痛、不安全感与破碎的模式中挣脱，迈入充满意义、方向感和平安的全新的生命。

也许你父亲的缺席留下了空虚，也许它带来了恐惧、怨恨，或者对自我价值的怀疑。也许这使你相信你必须要自己摸清人生。但神给了你不一样的东西：一个并不是基于你昨日痛苦的未来，而是基于他的爱和指引的未来。

与神共建坚固的未来的第一步就是放下过去，拥抱那一切新的可能。

打破消极循环

人们常说历史是会重复的。许多在破碎的家庭长大的人害怕自己的人生也会有同样的模式。仇敌想要你相信，因为你的父亲没有在身边，你的人际关系、你的家庭，以及你与神同行的道路也会失败。

但神正是那位打破一切捆绑的神。

也许你的父亲没有在场，这并不意味着你需要带着这份缺席进入自己的家庭。

没有父亲的成长

也许你在一个失衡的家庭中长大，但这并不代表你无法建立一个以信仰和爱为中心的家庭。也许你从来没学过如何信任他人，但这并不代表你无法学会如何信靠神。

哥林多后书 5:17 提醒我们：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”

你没有被过去的错误所捆绑，你没有必要遵循同一条走向痛苦的道路。

借着基督你可以重新开始。

将你的未来交托给神

试图不靠着神掌控自己的未来会带来压力、恐惧，以及失望。但当你将自己的未来放在神的手中，他就会以智慧，保守，和恩典带领你。

箴言 3:5-6 说：“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”

信靠神意味着相信他知道什么是最好的，哪怕你并没有十足的把握。这意味着要将你的计划，你的恐惧，以及你的梦想交托给他，并且让他指引你。

交托并不是软弱的表现，而是信心的表现。这说明你不必再需要靠自己去解决一切，因为你的天父在带领你。

建立以基督为中心的人生

与神共建未来指的是让他成为你所做的一切的基础。当基督处在你人生的中心，你的决定，关系和目标就都会符合他的旨意。

所以，你如何建立以基督为中心的人生呢？

首先，将你与神的关系放在首位。花时间在他的话语中，在祷告中与他说话，并且邀请他进入你生活中的方方面面。

其次，多与属神的影响者相处。你允许谁进入你的生活中，他就会塑造你的未来。主动与在信仰中鼓舞你，激励你成长，在人生艰难的时刻以神的真理提醒你的人相处。

再者，要做出反映你信仰的决定。当你面临职业，关系，和日常生活的抉择时，问问自己：这会让我更亲近神吗？这会让我荣耀他吗？

坚固的未来并不是建立在一厢情愿的想法上，而是建立在与神对你人生的目标相符的日常选择上。

实践指南

从怀疑与恐惧中得医治

未知常常会让人感到害怕。也许你害怕失败，也许你怀疑自己是否有能力创造更美好的未来，也许你在经历了这一切之后，会怀疑神是否真的为你预备了美好的计划。

但是神赐给我们的不是恐惧的心。

提摩太后书 1:7 说：“因为神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”

恐惧是仇敌让你受困的工具，他想要你相信自己没有能力，你永远无法改变，你永远不够好。但是神的话告诉了你一个不同的真理。

- 借着他，你是刚强的。
- 借着他，你是有能力的。
- 你已经被爱，被拣选，是有价值的。

你的未来不是建立在你的过去之上，而是建立在神的信实之上。

相信神的时间

我们有时希望事情能立刻改变，我们想要一下子得到医治，想要立刻摆脱挣扎，想要看到结果。但神的计划会在他完美的时间里展开。

传道书 3:11 提醒我们：“神造万物，各按其时成为美好。”

相信神正在作工，哪怕你还没有看见。相信他在用超过你能想象的方式在塑造你的将来，他的时间并没有推迟，而是完美的。

带着信心前行

与神共建坚固的未来不只是要你抛却过去，更是要带着信心继续前行，相信神呼召你成为怎样的人。

你在这趟旅程中并不孤单，神与你同在，他指引着你，坚固着你，为即将到来的事装备着你。

耶利米书 29:11 是一个应许，不只是给某些人的，也是给你的。

所以，往前迈一步吧。放下过去的重担，相信神为你预备的比你放下的一切都更美好。

寻求良好的导师与关系

关系能塑造我们，我们所相处的人会影响我们思考的方式，我们做出的决定，甚至我们对自己的看法。如果你从小没有父亲，或者有一个缺席或伤

没有父亲的成长

害你的父亲，你也许不确定自己该信任谁，该向谁学习或者该向谁寻求指引。

但好消息是：你不需要独自解决一切。

神创造我们不是要我们独自度过人生，他把人放在我们生命中来鼓舞我们，教导我们，帮助我们成长。寻求良好的导师与关系并不只是一个好的想法，也是神对我们的医治和未来的计划的一部分。

箴言 27:17 说：“*铁磨铁，磨出刃来，朋友相感也是如此。*”这说明正确的关系能够锻炼你，坚固你并帮助你成为神创造你成为的人。

但你如何找到这些关系呢？你如何知道该信任谁呢？在信任曾被打破的情况下，你如何敞开自己得到指引呢？

良好的关系为什么很重要

如果你人生大部分时间都觉得不得不只靠自己，那么向他人寻求帮助也许会感到不适。可能你曾经被辜负过，可能有人教导你脆弱等于软弱，可能信任他人曾给你带来过失望，所以你说服自己，只靠自己更加安全。

但是把自己孤立起来并不是答案，神创造我们是为了彼此联结。

良好的关系能带来：

- **智慧**——没有人知晓一切·一个能力强大的导师能带来指引· / 帮助你以信心和智慧来度过挑战。
- **鼓舞**——人生很艰难·身边有人支持能提醒你并不孤单。
- **问责**——我们都需要能要求我们能做出正确选择的人·哪怕很艰难。
- **医治**——神常常会借着关系为我们无法自愈的伤痛带来医治。

找到正确的导师

导师是走过你前面的路的人，这样的人有智慧，经验，以及坚固的信仰根基。正确的导师会指引你走向神，而不只是给你基于个人观点的建议。

那么你如何能找到好的导师呢？

首先，为此祷告。求神将正确的人带入你的生命中。他完全知道你需要谁并且何时需要。

实践指南

第二，寻找生命能反映出基督的人。导师并不是非要完美，但应该是积极寻求神并活出自己信仰的人。

第三，愿意学习。只有当你全新接受指引时，导师才能够帮助你。关键在于谦卑：有时他们的建议也许会给你带来挑战，但成长需要虚心受教。

如果你不确定去哪里找到导师，可以考虑在自己的教会、小组或者团体中寻找。神往往会选择正确的人放在我们的生命中，我们只需要愿意发现他们。

导师是走过你前面的路的人，这样的人有智慧，经验，以及坚固的信仰根基。正确的导师会指引你走向神，而不只是给你基于个人观点的建议。

建立良好的友谊

除了导师之外，拥有属神的友谊同样重要。你与谁相处得最多，会塑造你的心态、习惯以及属灵成长。

哥林多前书 15:33 告诫我们说：“你们不要自欺，滥交是败坏善行。”

错误的关系能使你远离神，它们促成坏习惯，滋长消极心态，并让你感到筋疲力尽。但是正确的友情能托举你，提醒你神的真理，并且挑战你成长。

如果你曾经难以信任别人，那么建立友情可能会觉得很难。但神并不想要你独自度过此生，他想要你有一个团体，一群愿意站在你身边，为你祷告，并且与你共度人生的人。

那么你该如何建立良好的友情呢？

首先要成为你想要拥有的那种朋友。如果你想要良善，忠心，属神的朋友，就要那样成为他人的朋友。

要主动多与鼓舞你信仰的人相处。参与能够遇见与你价值观相同的人的查经课程、小组或者事工。

友情是需要时间的，但当你寻求能荣耀他的关系时，神就会把正确的人放在你的生命中。

避免有害的关系

并不是每段关系都对你有益。有些人会耗尽你的精力、助长你的不安全感或者让你远离神。如果你曾经遭受过抛弃或排斥，你也许会意识到自己深陷在不良的关系中，也就是重复着同样痛苦循环的关系。

但是神想给予你更好的。

一段良好的关系：

- 造就你，而不是摧毁你。

没有父亲的成长

- 让你更靠近神，而不是带你远离。
- 鼓舞你，而不是助长坏习惯。

当一段关系有害，不论是友情、爱情或是家庭联结，要向神求力量，使你可以离开。

神创造你是要你拥有能反映出他的爱的关系。不要安于任何没达到这一点的关系。

信靠神对你关系的计划

如果你曾经受过伤害，再次信任别人可能感觉风险很大。也许你曾经经历过破碎的关系，害怕再次敞开自己。也许你不知道自己是否还会再找到真正在乎你的对的人。

但是神是重建的神。

他知道你的心，他看得见你的挣扎，他完全能够将正确的人带进你的生命。

耶利米书 29:11 提醒我们神对我们的计划是好的，包括他放在我们生命中的人。他并不想要你孤身一人，毫无方向，或者没有支持。他在暗中作工，预备着能坚固你的信仰和未来的关系。

但是你必须要迈出第一步。

敞开心扉加入团体，愿意再度信任他人，在过程中保持耐心。神是信实的，他也会在正确的时间带来正确的人。

讨论：你可以采取什么步骤信靠神的计划？

1. 你是否因为过去的伤害难以信任他人？这如何影响了你的关系？
2. 你该在导师或者属神的朋友身上寻找怎样的品质？
3. 多与属神的人相处能如何帮助你在信仰中成长？
4. 你今天能采取什么步骤寻求良好的关系并且信靠神对你未来的计划呢？



结语

寻求良好的导师和关系并不只是为了有人作伴，而是建立一个符合神对你生命计划的支持系统。

你没有必要独自度过人生，神已经预备好了与你同行，鼓舞你，帮助你成长的人。

所以迈出去吧。向正确的关系敞开你的心，放下恐惧并且相信神会在正确的时间带来正确的人。

你的未来并不是注定要孤身生活，神创造你是为了融入群体，他也会供应你所需的一切。



CHRISTIAN LINGUA 团队是全球最大的基督教翻译机构，为全球的视频、音频和媒体项目提供翻译和配音服务。

