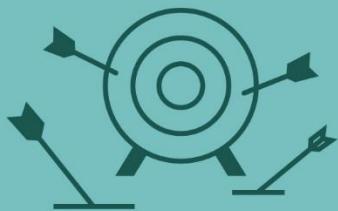




完美主义令人精疲力竭



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

完美主义令人精疲力竭



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

目录

引言.....	5
第一部分：完美主义的陷阱.....	6
第二部分：选择恩典而非完美.....	12
第三部分：在神的旨意中寻得平安.....	17
第四部分：活出目标，而非完美.....	23
结语.....	29



引言

你是否曾觉得无论自己做什么都不够好？那种必须通过完美无缺的执行来证明自己的价值，不能有失败、错误或表现出软弱的感觉令人精疲力竭。

这就是所谓的完美主义。完美主义并非指高标准，而是焦虑、愤怒和自卑的结合。然而，美好的是，神并没有呼召我们成为完美。他只是希望我们信靠他。

正如哥林多后书 12:9 所说：“我的恩典够你用的”。这意味着我们可以放心，无需背负追求完美的重担。我们可以信靠神的爱，并接受他爱我们，不是因为我们做了什么，而是因为他是谁。

1

完美主义的陷阱

关键经文：传道书 7:20

“时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有。”

不可能达到完美标准

完美主义令人精疲力竭。它告诉你，你的价值取决于你最近的成就，犯错会让你一文不值，失败不可接受。它极力让你相信，只要更加努力、更多尝试、做得更好，你最终就能达到目标。但完美主义是个陷阱。

无论你取得什么成就，你都无法满足，因为你背负着重重的期望。他人的认可也不足以让你满足，因为你总是会自我怀疑。最难对付的是完美主义带来的对失败的恐惧，它会夺走你的喜乐、平安和信心。

事实上，没有人应该是完美的。正如传道书 7:20 所说：“时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有”。这意味着正是我们的不完美构成了我们的人性。

但当我们陷入完美主义的循环时，我们就会相信那些极难实现甚至不切实际的事情。这适用于我们的工作、人际关系、日常生活，甚至我们的信仰。

借着完美主义和信心赢得神的爱

许多人让完美主义影响他们的工作和人际关系，甚至在不知不觉中影响他们与神的关系。

也许你感受到作为一个“好基督徒”却不能犯错的压力，必须始终给出正确的答案，做正确的事。你觉得为了赢得神的爱和他的认可，你必须表现出色。

但恩典的运作方式不同。神的爱并非基于我们做了什么——而是基于他是谁。

实践指南

罗马书 3:23-24 说：“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义。”

这意味着：

- 我们都会有亏缺。我们每个人都是如此。
- 他清楚地知道我们会失败，却依旧爱我们，无论如何。
- 他的恩典是给每个人的；无需付出任何努力就能领受。

活在完美主义中往往会觉得神只是在等着我们犯错，在我们头顶看守着我们。但神不会寻找理由来批评我们。相反，他是一位慈爱的父，即使我们有缺点，他也接纳我们。

完美主义影响人际关系

完美主义不仅会改变我们对神的看法，也会塑造我们看待自己和他人的方式。毕竟，在完美主义者眼中，没有什么比卓越更重要。

追求完美和取悦所有人的需要会将标准设定得比我们所能达到的更高，并给一个人的所有人际关系带来难以承受的压力。我们开始担心，如果人们看到我们的缺点，他们就不会再关心我们。我们可能难以展现脆弱，因为承认弱点被视为失败。

这会导致：

- **害怕被拒绝：**相信别人在了解真实的你后不会接受你。
- **不切实际的期望：**给自己设定轻而易举就能取得成就的标准，并期望别人也能如此。
- **难以信任他人：**因为害怕表现软弱而无法放松警惕。

完美主义的危险在于，它会让我们远离那些能够提供帮助的人，让我们筑起高墙，伪装自己，并在我们最需要帮助的时候把别人推开。然而，事实是，建立在完美基础上的关系是无法长久的。

加拉太书 6:2 说：“你们各人的重担要互相担当，如此就完全了基督的律法。”

独自一人过着仿佛一切都好的生活并非我们被造的目的。神创造人是为了让他们一同生活，在群体中分享，并体验真实的人际关系，在其中能够坦诚地讲述自己的困境。

完美主义令人精疲力竭

永远觉得不够好的焦虑

总是感觉不够好是完美主义最具破坏性的后果之一。无论你取得什么成就，总有另一个标准摆在你面前。即使你取得了很多成就，也总有一个声音说，你应该做得更好。

这种压力会导致焦虑、倦怠，甚至抑郁情绪。你可能会发现自己不知疲倦地与他人比较自己的价值，和觉得自己取得的任何成就都不够好。同时，你也会因为害怕失败而逃避新的挑战。

完美主义会让你长期处于倦怠状态。你不但无法体验平静，反而会因为失败、辜负他人，甚至不够好而焦虑不安。但耶稣却提供了不同的出路。

马太福音 11:28-30 说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

你本不该背负完美主义的重担，神也不要你背负。他让你安息，赐你平安，以及让你知道你本来的样子就是被爱的——这一安慰。

破除完美主义的陷阱

破除完美主义并不意味着减少努力或降低你的标准。它意味着放弃自我价值取决于你的表现这一信念。

以下是如何开始破除的方法：

1. 接受失败是成长的一部分。人生不可能不犯错。因为人生中所有错误的发生都是为了让我们学习。
2. 最好抛开所有比较。比较是快乐的小偷。要知道你的人生与他人截然不同，所以要对你所拥有的感到知足。
3. 在耶稣基督里寻找自我，而不是在你的成就里。追求完美的成功会打乱事情的优先顺序。你在这个世界上的价值在于你是神的儿女。

真正的改变源于实现一个人的异象。随着时间的推移，你会开始明白，尽管你有很多缺点，但主总是会赐你丰盛的恩典，他的爱不是基于你的成就。

实践指南

不切实际的期望如何造成压力和失望

像许多其他事情一样，完美主义源于良好的意愿。你想要负责任，尽力而为，并达到高期望。然而，过高的期望有时会显得不切实际和令人精疲力竭。

你是否曾感到过成为完美员工、朋友、学生，甚至是完美基督徒的压力？你可能会对自己说：如果我在这件事上做不到出色，我就是失败者。

如果我达不到这个期望，我就一文不值。真正的问题是，人无完人，而期望自己达到这个目标会导致本可避免的压力、焦虑和持续的失望感。

传道书 7:20 提醒我们：“*时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有。*”

如果我们永远无法达到完美，那是什么驱使我们追求完美呢？大约三分之一的美国人表现出完美主义倾向，这表明人内心深处有一种执着于过度追求的倾向。

也许你总是渴望成功，是因为你相信如果自己没有完成所有设定的目标，你就是一个失败者。又或许，你对哪怕是犯一个错误都感到恐惧，而这种恐惧在精神上将你压抑到一个程度，让你觉得哪怕是最轻微的失误都会将你撕成碎片。

在某种程度上，完美主义源于你不想让周围的人失望。让你的家人骄傲，在工作中满足他们的期望，甚至被认为是始终值得信赖的，都可能让你感到难以承受。实际上，无论你能否达到这些期望，无论你付出多少努力去满足它们，这些期望总是存在。

无论你倾向于达到什么样的水平，总有另一个无法完成的任务或责任。你无法享受生活，因为觉得自己陷入压力和疲惫的循环中，缺乏里程碑带来的成就感，以及无休止的自我审视。

这不是神希望你过的生活，你也不应该让自己承受这样的生活。完美并非神要你拥有的特质之一。相反，他希望你信靠他。

当完美主义导致压力

当你的期望的重担变得难以承受并导致精神紧张时，压力就会产生。

- 你会感到持续的压力，而不是享受工作。
- 你会专注于尚未完美的事情，而不是庆祝进步。

完美主义令人精疲力竭

- 你会因为没有做更多而感到内疚，而不是休息。
- 你可能会告诉自己：“如果我能再努力一点，我就会快乐”，但无论你付出多少努力，都感觉永远不够。

你的情绪并非唯一受到影响——你的心思意念、身体和人际关系也会受到影响。这会导致焦虑和疲惫，甚至让你筋疲力尽。

耶稣提供了不同的方法。马太福音 11:28-30 说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”神从未打算让你与持续的压力争战。相反，他邀请你安息在他里面，而不是过度劳累地试图达到完美。

简而言之，完美主义源于一件事——恐惧。害怕犯错、让人失望或感到不足，这些恐惧设定了如此高的标准，以至于任何错误都显得灾难性。人们不再将失败视为通向成功的垫脚石，反而让失败变成定义自我价值的标尺。

但“失败”一词绝不应与敌意联系在一起。圣经中不乏犯下惊人错误的人——摩西、大卫、彼得、保罗。然而，神并没有因为他们的不完美而弃绝他们。相反，他仍然大大使用他们。

你的表现并不能决定神的爱。相反，无论你注定要犯什么错，他都甘心乐意地爱你。

未达标准的痛苦

追求完美主义的感觉遥不可及，它带来的压力大于益处。结果，付出的努力常常得不到赏识，回报也遥不可及。糟糕的时刻似乎就在你以为自己已经掌控一切的时候出现，这让情况更加恶化。

停下来反思一下过去的一周、一个月或一年。你还记得那些小小的成就吗？还是你把它们仅仅当作垫脚石，就像完成待办清单上的事项一样？这会让你感到沮丧而不是平静，这种沮丧像一个锚一样把你拖垮。

在你探索信仰的过程中，努力成为“完美”的信徒是否让你感到持续的疲惫？成为“完美”的基督徒意味着减少对信仰旅程的怀疑，并始终拥有不可动摇的信心。

诗篇 103:14 说：“因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”

神知道你是凡人。他了解你的软弱、你的挣扎和你的不完美。但他仍然选择爱你。

实践指南

停止对自己期望过高

如何才能摆脱完美主义？

首先，要明白目标并非追求完美，而是不断成长。关键并非“永不犯错”，而是“学习、成长，并信靠神”。其次，给自己一些宽容。如果神没有期望你完美，你又何必如此要求自己呢？你可以犯错而不必感到内疚或羞愧。

最后，要更多关注神的计划而不是你预先设定的目标。我们为自己设定的一些期望从一开始就不应该存在。要相信一切都会好起来，即使事情没有按照你的计划进行。

箴言 19:21 提醒我们：“人心多有计谋，唯有耶和华的筹算才能立定。”

神不会袖手旁观等你把一切都做好。他会陪伴你走过你可能遇到的困难。

讨论：你在生活中的哪些方面与完美主义争战？

- 你是否曾觉得自己需要达到高标准，不管是自己设定的还是他人设定的？是什么驱使这种想法？
- 完美主义如何影响你的情绪、人际关系，甚至你的属灵生命？
- 神的恩典大于你的错误，这对你而言意味着什么？
- 你如何开始放下掌控，让神指引你？

不切实际的期望，无论是个人设定的还是社会塑造的，都会导致压力、失望和对失败的恐惧。

然而，无论你做什么，都永远不会让你满足。事实是，神从未要求你做这一切。他只要求你信靠他。

所以，从今天开始，一定要深呼吸。释放压力。放下不可能达到的标准，并进入神赐给你的自由。

2

选择恩典而非完美

关键经文：哥林多后书 12:9

“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”

放下追求完美的重担

背负完美主义的重担会让人感到沉重无比。你会开始沉迷于表现、胜利和成就，以至于忘记自己的身份和自我价值。它让你相信，只有把每件事都做得完美，你才够好，才能被接纳、珍惜或被爱。这并非神的本意。

你的表现与神赐予的爱无关。你无需通过执行完美、遵守每条规则、避免任何失败或错误来赢得这份爱。他的爱是白白赐下的，永远不会被夺走，也没有条件。

哥林多后书 12:9 提到保罗，这位早期教会的伟大领袖，以及他如何与软弱争战。他求神除去他的软弱，但神却对他说：“因为我的能力是在人的软弱上显得完全”。想想看，神并非在寻找完美的人，而是寻找愿意信靠他的人。

证明自己的压力

向别人证明自己对你来说是自然而然的事吗？你是否尽力通过完美来获得认可，这样你才不会感到被拒绝或无处可去？

若是如此，这会在精神和情感上令人精疲力竭。在这样努力之后，很少有人真正感到有成就感，和觉得自己的努力是值得的。于是，所有继续努力的动力都变成了一种习惯。你更加努力，工作更长时间，对所有事情都说“是”。满足个人期望几乎是不可能的，这意味着你总是一直努力追求下一个目标。平衡是关键，在这种情况下，要记得神从未要求你完美，因为完美并不存在。

诗篇 103:13-14 说：“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。”

实践指南

神知道你是人。他了解你的软弱、你的挣扎、你的限制。而他无论如何都爱你。

错误不会掩盖恩典。

你或许会想，如果搞砸了，一切都会白费。你或许还会想，如果达不到标准，就是让神失望。又或许会想，如果达不到标准，就是不配。但神的恩典胜过你的失败。

罗马书 8:1 说：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”

这意味着，即使你失败、亏缺、没有达到你的期望，他的恩典依然存在。

神的大能借着软弱运行

人很容易相信神只会借着刚强、有能力、成功的人来做事。但神常常借着人的软弱来成就他最伟大的工作。

想想圣经中神所使用的人：

- 摩西怀疑自己。
- 大卫犯了大错。
- 彼得否认耶稣。
- 保罗在软弱上挣扎。

然而，神并没有拒绝他们，而是使用他们。

因为神的大能不受我们的软弱所限制。事实上，当我们不再试图靠自己做到完美，而是开始依靠他时，他才能发挥到极致。

当你承认自己并非完美无缺时，你就为神的介入腾出了空间。当你不再假装自己可以独自完成所有事情时，你就能以全新的方式体验到他的力量。

你的软弱并不会使你失去资格，反而会为神恩典的彰显腾出空间。

活在恩典的自由中

当你不再追求完美，并开始信靠神的恩典时，一切都会改变。

- 你不再需要害怕失败。
- 你不再需要证明自己。
- 你不再需要承受“足够好”的压力。

完美主义令人精疲力竭

因为耶稣已经足够了。

他的恩典遮盖你的过犯。他的爱遮盖你的不安全感。他的大能在你的软弱中运行。

与其追求完美，不如开始在神的爱中安息。与其为每个错误感到压力，不如相信神的恩典远大于一切错误。

以弗所书 2:8-9 提醒我们：“你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。”

恩典意味着你无需赚取神的爱，你只需领受它。

选择恩典意味着什么？

放下完美主义并拥抱恩典是每天的选择。这意味着学会说：“我今天不必完美。我只需信靠神”。这意味着当你犯错时，你不必责备自己，而是转向神说：“谢谢你的恩典”。这意味着当你感到需要证明自己的压力时，你会提醒自己：“我已经被爱了。我在基督里已经够好了”。这意味着学会像神一样接受自己的不完美——带着恩慈、耐心和爱。

学会接受不完美和信靠神的计划

神的计划远胜于你的完美

要接受这样一个事实：生命并非总是按计划进行，无论付出多少努力，都需要很大的勇气。无论你多么努力地朝着目标前进，生活中遇到挑战都是不可避免的。如果一个人的自我价值感与一切都按计划完美进行紧密相连，那么一路上的每个障碍都会带来持续的失望。

尽管如此，每一次挑战都会让你感到自己不够努力，但神的计划并不依赖于你的完美程度。罗马书 8:28 完美地概括这一点：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”

即使在不幸的结果或错误中，神也在继续工作。你不会因为失败而失去他对你的爱，你的不完美也不会破坏他的计划。你不需要把所有事情都弄清楚；他看重的是信靠。

实践指南

在一切都不顺时仍相信神

在顺境中对神保持信心很容易，但当一切都不如意时就很难做到这一点。当所有事情仿佛都不按计划进行，一切都一蹶不振时，你会怎么做？当机会不再出现时，你会怎么做？这时你的信仰根基才会真正受到考验。

正如箴言 3:5-6 所说：“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。”

这意味着神的计划可能与你预期的大相径庭。他为你选择的道路可能充满障碍和失望。但总有一线希望；神的计划远比你想象的更大更好。

放下比较

接受不完美的最大障碍之一就是比较。我们很容易看着别人并以为他们已经把一切都安排好了，他们的生活没有挣扎，并且他们已经掌握了成功与信仰之间的平衡。

但比较是个陷阱。

每个人都有自己的挑战、恐惧和软弱的时刻。没有人的人生像外表看起来那么完美。神不是在呼召你去经历别人的人生旅程——他是呼召你在自己的人生中信靠他。

加拉太书 6:4 提醒我们：“各人应当察验自己的行为，这样，他所夸的就专在自己，不在别人了。”

当你放下比较，你就摆脱要达到不可能达到之标准的压力。你开始专注于神在你生命中的作为而不是担心自己与他人相比如何。

讨论：拥抱恩典如何改变你的人生观？

1. 你是否在过程中，而不仅仅是结果中，找到喜乐？
2. 你是否因为不再假装完美而建立更坚固的人际关系？
3. 你是否学会像神爱你一样爱自己——完全地、无条件地、没有表现的压力？

放下完美并不容易，但它能带来自由。当你不再追求不可能的标准并开始信靠神的计划时，你就会开始以全新的方式体验生活。

完美是神从未打算让你承担的重担。

完美主义令人精疲力竭

他的恩典更大，他的爱更深，而他为你所定的计划远胜于完美主义所能应许的一切。

3

在神的旨意中寻得平安

关键经文：腓立比书 1:6

“那在你们心里动了善工的必成全这工……”

从自力更生到信靠神

当你觉得一切都得靠自己时，生活就会变得沉重。把所有责任的重担都压在自己身上会让你感到心理上不堪重负。每一个决定、每一个错误，甚至最终结果都完全取决于你，并可能带来灾难性的后果。

这并非神向你所怀的旨意。把重担压在自己身上很困难，依靠他人的支持，比如你的家人，会更容易。放下掌控并信任他人——尤其是在神的手中——可以极大地减轻你的精神压力。你会感到安心，因为你知道他为你制定的计划永远会超越你自己。

想要得到安慰吗？腓立比书 1:6 说：“我深信那在你们心里动了善工的必成全这工，直到耶稣基督的日子”。主在支持你；他一直在幕后动工。你不必事事都想清楚或制定计划，因为掌管一切的是他，不是你。

掌控的幻觉

在一个崇尚个人主义的社会中长大要放弃对生活的掌控可能是最难的事情。年轻时，我们被告知努力工作能带来成功，正确的选择会带来成果，周密的计划能确保光明的未来。然而，随着年龄增长，我们开始意识到这一切都不在我们的掌控之中。意想不到的障碍接踵而至，计划行不通，即便我们尽最大的努力也并不总能得到我们所希望的结果。

若生活失去掌控，却又必须达成目标，会让人望而生畏，这也是人们偏离目标时会感到沮丧的原因之一。试图掌控一切只会加剧焦虑和压力。

自力更生并不意味着逃避责任，而是信靠神，不再为每件小事而焦虑。接受来自神的指引，就能滋养内心的平安而不是承受压力。

完美主义令人精疲力竭

神的旨意超越你的计划

我们每个人都对自己的人生抱有期望。我们制定计划，设定目标，并努力取得一定程度的成功。然而，当事情不如我们所愿时会怎么样？在这样的时刻，信心将受到考验。

据箴言 16:9 所说：“人心筹算自己的道路，唯耶和华指引他的脚步。”

这意味着神的旨意不受人拦阻和后果的限制。大多数时候，我们自以为一切都正确却忘了大局。我们不接受周围的变化并抗拒不确定性，最终将我们逼入绝境。

但如果我们将计划交托给他，我们就会开始学会信靠，而不是竭力追求某种结果。我们会开始注意到，就算一切都偏离正轨，神也会支持我们，引导我们朝着超乎想象的方向前进。

真正的平安源于顺服

你无法在完美的情况下体验平安。当一切都在掌控之中时，你也无法找到平安。只有当你全心全意信靠他时，即使生活变幻莫测，你也能找到平安。

这样的信靠来之不易。它需要你有信心、耐心，以及愿意抵抗恐惧的意志。唯一的方法就是避免自力更生，让神掌控一切。那时，你就会体验到自由。

你不再担心你无法掌控的事，因为你知道神掌管一切。

你不再为每一个决定过度思考，因为你相信神在带领你。

你不再为未来担忧，因为你知道神为你安排的计划是稳妥的。

耶稣在约翰福音 14:27 里向我们展现他的平安，他说：“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

他的平安与众不同且并非基于特定境况，而是基于他永恒的爱和信实。

即使你无法看到全貌也要相信这过程

从自力更生到拥有信心是最大的挑战之一。神不会一下子显明他的计划。相反，他希望我们相信他会在我们经历的过程中一步步引导我们。

这很有挑战性，尤其是在充满不确定性的时侯。你可能正处于一个不知道下一步该做什么的阶段。或者在向神祷告求清晰答案之后，你仍然在苦苦

实践指南

等待答案。也许，对我们很多人来说，感觉神正引领我们前往某个方向，而事情目前似乎毫无意义。但神的时间总是完美的。他从不困惑。他从不迟到，他也从不对自己所做的感到不确定。

以赛亚书 55:8-9 提醒我们：“耶和华说：‘我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。’”“天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。”就算你这样告诉自己，神依然在做工。

即便你有不确定感，他的旨意也依然在成就。当一切都感觉不对劲和失控时，只要记得你正被引导到你该去的地方。

凭信心而行，不惧怕

生命中最困难、最复杂的事莫过于被恐惧控制。它甚至会影响你对神的信靠。例如，当一个人尝试独自完成所有事情时，恐惧会迫使他们在脑海中盘算所有答案。恐惧甚至会让他们觉得如果他们无法找到解决方案，一切都会崩溃。

相比之下，信心则讲述了一个截然不同的故事。它提醒你一切都会好起来，神会保护你。神的掌管涉及我们生命中的各个方面。你或许不需要所有的答案，但你必须有信心相信神知道答案。你或许会担心那些未知的奥秘，但请放心，一切已经被处理和安排好了。神本质的美妙之处在于你不必完美无缺，因为他的恩典已经证明了这一点。

哥林多后书 5:7 说：“因我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。”这段话的精髓在于，你在信靠神的引导之前不需要知道任何事。相信这个过程，凭信心而行，并确信他在每个阶段都在看顾你的脚步。

放下掌控并在神里安息的实用步骤

放下掌控并非易事。我们更喜欢把所有事情都规划好，知道下一步该做什么，并掌控自己的人生方向。但我们每次试图巨细靡遗地管理一切，就会变得更焦虑和焦躁。确保一切都完美无缺令人精疲力竭。

这样的生活并非神对我们的心意。他为我们预备了更好的——一种充满信靠、顺服和坚定不移的平安的生活。但放下并非一朝一夕就能做到的。它

完美主义令人精疲力竭

需要我们每天有意识地选择信心而不是恐惧，选择信任而不是担忧，选择顺服而不是挣扎。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”。耶稣在马太福音 11:28 提醒我们。我们并非总能通过解决所有问题来找到解脱。相反，解脱来自于放弃对掌控的需求，并在知道神已经安排好一切中找到慰藉。

认清你能控制和不能控制的事情

发觉什么是你能控制和不能控制的事是放下的第一步。以下是你无法控制的事。

- 你无法控制别人的行为。
- 你无法控制随机出现的障碍。
- 你无法控制未来会发生什么。

用祷告舒缓忧虑

忧虑源于那种必须独自解决所有问题的感觉。但祷告鼓励我们将看待问题的视角转向神的能力，提醒我们我们并不孤单。

腓立比书 4:6-7 对此进行了清晰的解释：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

但你的反应完全在你的掌控之中。你可以决定把信心放在哪里，以及你是否想生活在担忧或防御之中。

当我们带着重担来到神面前时，我们要记得神是这趟过山车的掌舵者。事情可能不会立即改变，但重担不必独自承担。

将祷告融入日常生活是达成这一目标的有效方法之一。在压力重重的时候，即使是说“神啊，我信靠你”，也要停下来祷告。你越是将忧虑交托给神，你就越能找到平安和平静。

为什么我们需要活在当下

如果一个人总是被接下来会发生什么事的念头困扰，那么放下过去可能就会很困难。接下来会发生什么事？我怎么知道一切都会完美？如果我做了一个不明智的决定怎么办？

实践指南

神知道我们可能面临的这些困难，所以他告诉我们：“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑。一天的难处一天当就够了”。马太福音6:34。

简而言之，忧虑未来并不能改变任何事情，只会夺走你的平安。你可以怎么做呢？不要试图掌控前方的一切。

专注于当下，并开始问自己以下问题：

- 此刻我能如何与神同工？
- 今天我能做什么才能让我更加倚靠他？
- 他目前正在我的生命中的哪些地方工作？

当你专注于虔诚而非恐惧时，你会真正开始注意到所有正在发生的敬虔之事，无论它们看起来有多微小。

养成每日顺服的习惯

放下掌控并非一次性的事情——而是你必须每天操练的事情。顺服是一个好习惯。

以下是一些培养此习惯的方法：

- **以把今天交托给神来开启一天。** 每天早晨，花点时间祷告：“神啊，我将今天交托给你。带领我遵行你的旨意。”
- **当你感到焦虑时，停下来祷告。** 与其让恐惧占据你的心，不如停下来提醒自己：“神掌管一切。”
- **扎根于圣经。** 你的心思意念越充满神的话语，你就越能信靠他。
- **学会感恩。** 当你专注于神已经成就的事时，你就越容易信靠他来成就未来。

你越操练顺服，就会越自然。信靠神就像锻炼肌肉——越用越强壮。

讨论：哪些习惯能帮助你更信靠神？

放下掌控需要时间。这是一个当你主动选择每天更加信靠神时才会发生的过程。

暂停片刻并反思你的人生：

- 有哪些事是你一直紧抓不放的？
- 如果你让神掌管它们，那会是什么感觉？

完美主义令人精疲力竭

- 你每天可以做出哪些改变来帮助你走上顺服的旅程？

神并不希望你把所有答案都弄清楚。他只要求你一步一步地与他同行。作为回报，你将开始体验到安息在他旨意中所带来的奇妙平静。

4

活出目标，而非完美

关键经文：歌罗西书 3:23

“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。”

完美主义就像一个持续的重担压在你的肩上。它迫使你更加努力，做得更多，以满足遥不可及的期望。它告诉你，你的价值取决于你的成就，错误能定义你，你必须始终掌控一切。但神从未呼召我们这样生活。

神要求的不是完美——而是忠心。他呼召我们活出目标，而不是压力。区别在于，目标源于喜乐，而完美主义源于恐惧。目标为成长留有空间，而完美主义则不留任何空间给恩典。

卓越与完美主义的区别

神创造我们是为了追求卓越，而不是执着。卓越在于尽我们所能，用我们的恩赐来荣耀他，并在过程中不断成长。另一方面，完美主义根植于焦虑。它认为如果我们不完美，就不够好。

歌罗西书 3:23 提醒我们，我们被呼召要全心全意地工作——不是为了给人留下深刻印象而是为了荣耀神。这意味着我们的动机至关重要。我们努力奋斗是因为爱神和想要彰显他的美善吗？还是出于恐惧，试图通过成就来证明自身的价值？

卓越意味着你尽最大努力，同时知道错误难免且成长需要时间。完美主义设定了一个不可能达到的标准，让你觉得无论做什么都永远不够好。

当完美成为负担

在生活的各个层面——工作、人际关系、信仰——都追求完美，很快就会让人不堪重负。它不给你留休息的空间，不给你留犯错的空间，也不给你留宽容的空间。它会形成一个令人精疲力竭的循环，让你不断追逐一个遥不可及的目标。

完美主义令人精疲力竭

也许你以前也感受过这种压力——需要始终保持最佳状态，绝不让任何人失望，始终拥有正确的答案。但这种压力并非出自神。

耶稣提供的则完全不同。在马太福音 11:28 中，他说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”。神为你制定的计划并非建立在完美之上——而是建立在信心之上。

如果你总是因为努力满足遥不可及的期望而感到疲惫不堪，或许是时候问问自己：我是为了完美而活，还是为了目标而活？

放下对失败的恐惧

人们追求完美的最大原因之一就是对失败的恐惧。犯错或未能达到目标的想法会让人感到恐惧，尤其是当你把自己塑造成“总是做对的人”时。

但失败并非敌人。失败往往是神最能发挥作用的地方。人生中一些最伟大的教训都源于失败，因为失败让我们谦卑，教导我们，并让我们更亲近神。

- 摩西曾怀疑自己的领导能力，但神却使用他来拯救他的子民。
- 大卫犯下大错，但他仍然被称为合神心意的人。
- 彼得否认耶稣，却成为早期教会的栋梁。

神不是在等待你变得完美——他在等待你变得甘心乐意。

在哥林多后书 12:9，神告诉保罗：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全”。这意味着你的失败并不能定义你——神的恩典才能。

关注目标而非表现

当你将注意力从表现转移到目标时，一切都会改变。你不再追求不可能达到的标准，而是开始寻求神的旨意。你会开始明白，成功不在于给人留下深刻印象——而在于活出对神的顺服。

活出目标意味着要自问：

- 我是否用我的工作、人际关系和选择来荣耀神？
- 我是否运用我的恩赐去服侍他人，而不是仅仅为了证明自己？
- 我是否在寻求恩典，还是不断地给自己压力要求做得更多？

实践指南

歌罗西书 3:23 提醒我们，无论做什么，都要全心全意地去做如同为主工作。这意味着我们的目的不是为了获得个人的认可，而是为了彰显神的美善。

平衡努力工作与休息

神呼召我们努力工作，也呼召我们休息。他创造我们让我们两者都需要。追求卓越并不意味着精疲力竭。

想想创世——神用六天创造世界，但在第七天，他休息了。如果宇宙的创造者都要花时间停下来、歇息、休息一下，我们为什么还认为自己必须不停歇地坚持下去？

休息不是懒惰。这是一种信靠的行动。当你安息时，你就是在承认掌管一切的是神，而不是你。你是在说，*我不必事事亲力亲为，因为神已经在动工了。*

重新定义成功

如果成功不在于完美，那会是什么？在神的眼中，成功在于忠心、顺服和信靠。

成功在于尽责而行，运用你的恩赐，并竭尽全力——但也要认识到在不同的日子里，你的最佳状态会有所不同。有时，成功是成就大事。而有时，成功仅仅是在困境中保持忠心。

我们很容易用成就、认可或完成待办清单上的事情来衡量成功。但神衡量成功的标准却不同。他看到的是努力背后的心意，他看的是工作背后的信靠。

如果你每天都以荣耀神、彰显他的爱、放下对完美的执着为目标，你就已经成功了。

如何专注于成长，而非完美

我们很容易相信如果我们不完美，我们就不够好。如果我们犯错，我们就是失败。如果我们不能完美地完成某件事，我们就根本不应该去做。但这种想法并非出于神——而是出于恐惧。

神从未要求完美。他要求的是成长。

完美主义令人精疲力竭

纵观圣经，我们看到一些不完美的人被神大大使用的故事——这并不是因为他们拥有一切，而是因为神对他们的计划从不依赖于他们完美无缺的能力，而是取决于他们成长的意愿。

腓立比书 1:6 提醒我们：“那在你们心里动了善工的必成全这工，直到耶稣基督的日子。”这意味着神在你里面所做的工尚未完成。你不必现在就把一切都弄清楚。你的工作仍在进行中，这没关系。

放下对不够好的恐惧

成长的最大障碍之一是恐惧——害怕失败、害怕被论断、害怕达不到标准。但恐惧会让我们停滞不前。它告诉我们不要尝试新事物，不要冒险，不要凭着信心迈出第一步，因为如果我们做错了要怎么办？

但事实是：成长需要犯错。

想想一个孩子是如何学会走路的。他们会踉跄。他们会跌倒。他们会重新站起来。没有人期待他们第一次就走得好。然而，当我们面对自己的人生时，我们常常期望自己能立即把每件事都做好——永不挣扎，永不失败。

但神看待失败的方式与我们不同。他看到的是机遇。每一次你尝试失败，你都是在学习。你面临的每一个挑战都在塑造你。神并不因你的不完美而失望——他是在借此磨炼你。

箴言 24:16 说：“义人虽七次跌倒，仍必兴起”。成长并非永不失败，而是不断站起来。

从表现转向进步

当我们过于关注表现时，就会忽略进步。我们过于执着于结果以至于忘了欣赏过程。但真正的成长并非到达完美的终点——而是在过程中不断学习和进步。

试想一粒种子在地里，它不会一夜之间发芽。这需要时间、关怀和耐心。

你的成长也是如此。有些阶段会充满可见的进步，而有些阶段则会感觉缓慢。但每一步，无论有多微小，都是神为你所安排之计划的一部分。

歌罗西书 2:6-7 说：“你们既然接受了主基督耶稣，就当遵他而行，在他里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。”成长并非追求完美——而是扎根在基督里并让他塑造你。

实践指南

在没有追求完美的压力下运用你的恩赐

许多人不愿运用自己的恩赐因为他们觉得自己还“不够好”。他们会拿自己和别人比较，心想：*如果我做不到像他们那样好，那又何必呢？*

但神给你恩赐天赋并非为了让你变得完美——而是为了让你能够运用它们。

想想马太福音 25 章中关于才干的比喻。那个因为害怕而埋没才干的仆人是错失了机会的那个人。其他人则根据他们为主人付出的努力取得了更大的成就。

神追求的不是完美，而是顺服。

当你运用你的恩赐时，无论它们看起来多么微不足道或粗糙，你都是在荣耀将那恩赐赐予你的神。

罗马书 12:6 说：“按我们所得的恩赐，各有不同”。你蒙受恩赐是有原因的。不要让恐惧阻止你运用它们。

庆祝进步不是批评不完美

将你的心态从追求完美转变为成长的其中一种最佳方法，就是开始庆祝小小的成功。与其专注于你仍需改进的地方，不如去看见你已经取得了多大进步。

如果你正在与消极的自我对话争战，那就开始用感恩取代批评。与其说“我做得不够好”，不如说*我正在学习。我正在成长。我正在进步。*

诗篇 37:23-24 提醒我们：“义人的脚步被耶和华立定，他的道路耶和华也喜爱。他虽失脚，也不至全身仆倒，因为耶和华用手搀扶他。”

神并非站在你面前，等待你变得完美。他正与你同行，引导你，坚固你，并为你加油。

相信神的时间比你自己的更好

有时，我们会对自己的进步感到沮丧，因为我们觉得自己成长得不够快。我们想知道为什么我们仍然在为同样的事情上挣扎，为什么我们还没有达到我们所希望的水平。

但神的时间是完美的。成长是一个终生的过程，而神从不着急。

完美主义令人精疲力竭

以赛亚书 40:31 说：“但那等候耶和华的，必重新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”

你的成长并非太慢。你没有落后。神正在你里面动工，即使你看不见。



结语

当你不再追求完美并开始专注于成长时，一切都会改变。你会开始将你的旅程视为一个过程，而不是一场表演。你不会再让恐惧阻碍你。你会开始充满信心地运用你的恩赐，因为你知道神重视进步而非完美。

腓立比书 1:6 提醒我们神仍在你里面动工。这意味着你的错误并不能定义你。你的软弱不会让你变得不配。你仍在成长，神在你身上的工作尚未完结。

所以，继续前进。继续学习。继续信靠。并要记得，前进的每一步都是信心的一步。



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。

