

《故事·心天空》同行·成长·故事
第二阶段反思材料
第23集：影响成长速度的关键因素（1）

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

1. 谈谈按照宏观的圣经原则，什么要素能帮助人成长。
2. 想想成长者和同行者在成长过程中可扮演什么角色。

II. 听众怎样参与？

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

III. 节目主要内容

影响成长速度的两个关键原因（下次再谈另外两个原因）：

1. 过去经历的复杂性

在节目里可以听到，小美的负面伤痛已经不少。像她这样背景复杂的朋友，他们需要成长，就需要较多的时间，因为对于过去，有较多的事情需要处理。

2. 过去的经历是否已妥善梳理

我们每个人都有负面的过去。过去，我们可能失去了一些自己认为很重要的东西；过去，我们可能犯了一些自己也认为很大的过失；过去，我们可能被别人伤害得很深很深。这些失落、罪疚、伤害，真的使我们很痛，可能你会跟自己说，我立志要忘记那些。可是，坦白一点对自己吧，真是说，忘记，就能忘记吗？

失落，需要去哀悼；过错，需要真诚地悔罪；别人的伤害，需要接纳和饶恕。亲爱的空中家人，我们越是勇敢地承认这些失落、过错、伤害，越是愿意去哀悼、悔罪、饶恕，就越容易成长呢！

为什么呢？因为我们的情绪是有记忆的，如果这些负面的东西没有经过抒发和处理，那么，遇到与过去的场景有点类似的场景，我们痛苦的记忆就会被勾起，情绪就会像小美一样，排山倒海，不受控地爆发。

过去没有被好好梳理的话，我们会不断积累更多的负面记忆和所带来的情绪，像滚雪球一样，这些东西会使我我们变得越来越不客观，越来越苦毒和自怜。这可能都会使现在和我们交往的人觉得莫名奇妙——为啥这么小的事情，你的反应这么大？

这样，对方可能也会生我们的气，又或对我们敬而远之。

我们一起来面对这些过去的失落、过错和伤害吧。如果你遇到的负面事情比较多，梳理过去，可能真的要花多一点的时间。但不要紧，现在就踏出第一步，总比继续被过去牵绊好。

IV. 反思

请回想生命中曾经历哪些失落、过错和伤害。是否已为那些失落哀悼，为过错悔罪，并且从伤害中得医治，有力量去饶恕别人？

V. 组成实体或网上小组，分享彼此反思之后的体会，然后彼此代祷。