



FRESH START

处理你的心结



下載 Fresh Start 應用程式



访问「嶄新开始处理」页面

Scripture taken from the New King James Version®.
Copyright © 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

Scripture quotations taken from the (NASB®)
New American Standard Bible®, Copyright © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 by The Lockman
Foundation—Used by permission. All rights reserved. www.lockman.org

Scripture quotations taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®.
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc. Used with permission of Zondervan.
All rights reserved worldwide. www.zondervan.com



FRESH START

处理你的心结

一个帮助你解决生命中曾被冒犯，受过的伤害和经历过损失的步骤

“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出”
箴言 4:23 ^(CUV)

假如你的心是唯一能供给给人喝水的泉源 (饮水的源头)，喝这样的水的人将会有多“健康”呢？

这难道不是一个值得深思的问题吗？谁的心没有受过某人或某事的影响呢？但是，即使我们的泉源已经被不饶恕或苦毒“污染”，我们的心仍然可以有“崭新的开始”！

这是我们的祈祷，愿你在**处理你的心结**的过程中，透过写出对应每部分所列问题的回应，你将会从过去的纠结里释放出来。你的人生再也不是仅为了生存而已，乃是活在精彩兴盛的当下，并期待充满盼望的未来！

同时，请注意在20页的**终极的崭新开始**，为了使你达致真正的自由和过上一个已被赦免及饶恕人的生活方式，故此，在做**第五部分——饶恕之前**，一个必不可少的环节，就是先经历你个人**终极的崭新开始**。若非如此，你将不能给与你所没有的。

记住，**崭新开始是永不太迟的！**

被赦免，去饶恕，得自由，
Pastor Steve and Mindy Peterson
Founders of Fresh Start for All Nations

第一部分: 冒犯/伤害/损失

有谁或什么事情在你的鸿沟里?

这个鸿沟是上帝对关系的设计与你人生所经历的差异。

有谁或者什么事曾经冒犯过你? 又或... 你曾经失去了谁或失去了什么?

“耶和华啊，求你察看我，试验我，熬炼我的肺腑心肠...” 诗篇 26:2 ^(CUV)

首先要确定在你的 人生中有哪部分曾被冒犯, 受伤害或经历损失。

(a) 具体列出被冒犯过的事情, 所受过的伤害, 和所有的当事人:

- 谁在某个方面曾经拒绝过你, 和怎么拒绝过你
- 是谁又或是在什么情况下, 你曾经被侵犯或被虐待过
- 在家庭中, 朋友间, 工作上, 教会里或与其他人有冲突
- 离婚或分居
- 其他

(b) 列出在你人生中所经历过的重大损失失：

- 失去工作
- 失去健康
- 由于冲突、分居、离婚或死亡，而导致关系的失去
- 失去人生的梦想，对未来的婚姻、子女或事业失去信心
- 其他

(c) 现在，从上述所有被冒犯的事情，受过的伤害或经历过的重大损失中选择一项出来作进一步的处理

列出这特别的事情—冒犯、伤害或损失是 那冒犯你的人是谁

第二部分: 影响

你的心存了什么?

你是如何受到影响的?

“神啊，求祢监察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念。”
诗篇 139:23 ^(CUV)

你如何被那 特别的事情 冒犯、伤害 或 损失 影响到?

(a) 你对于这件事情一直有什么想法?

(b) 你对那冒犯你的人有什么想法，(如适用)?

(c) 你对这件 特别的事情 冒犯、伤害 或 损失 有什么感受?

下列这些形容词是用来帮助你去确认你对这件“特别的事情”(冒犯、伤害或损失)”的一些感受。

圈下所有最适用于你的形容词:

被遗弃	愚笨	不足	失控	被困
愤怒	被抹掉	自卑	无力	丑陋
焦虑	失败	无安全感	暴怒	不干净
被出卖	肥胖	被忽视	被拒绝	不被爱
苦毒	恐惧	嫉妒	怨恨	不被保护
消耗的	被監視	被判断	伤心	沒有用的
被谴责	内疚	孤独	羞愧	被利用
沮丧	憎恨	输家	被困住	受害者
肮脏	无助	被操纵	愚蠢	无声的
不被信任	绝望	不被重视	容忍	一文不值

使用以上的形容词, 或使用其它形容词, 写下这件“特别的事情 (冒犯、伤害或损失)” 如何影响了你。

第三部分:回应的态度

你做过什么决定?

你以什么样的态度来回应这一件 特别的事情冒犯、创伤或损失?

“看在我里面有什么恶行没有,引导我走永生的道路。” 诗篇 139:24 ^(NIV)

(a) 你说过什么话?

包括你對自己或他人說過關於冒犯者，自己，上帝或這件事情的話。

(b) 你做过什么事情？

(c) 你曾做过 什么样的决定？

包括你对自己、上帝、冒犯者或你所经历的损失所做的决定，以及你所做的任何判断和誓言。

第四部分: 傾吐你的心

往上!

向主傾吐你的心。

“你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意；神是我们的避难所。”
诗篇 62:8 ^(CUV)

“我发声哀告耶和华，发声恳求耶和华。我在他面前吐露我的苦情，陈说我的患难。” 诗篇 142:1-2 ^(CUV)

(a) 向主傾吐你的心。 在下面空白之处写出你真正的感受。

主啊，我感到。。。。

(b) 向主倾吐你心中那些没有实现的愿望。

主啊, 这是我感到失望或不高兴的事, 或 主啊, 这是我曾希望发生的事 (或希望没有发生过的事)。。。。

(c) 告诉主你现在有什么愿望。

主啊，我希望。。。。

(d) 选择向主献上感谢。

“...凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”
帖撒罗尼迦前书 5:18 ^(CUV)

“...凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。” 以弗所书 5:20 ^(CUV)

“你们要以感谢为祭献与神，又要向至高者还你的愿，并要在患难之日求告我；我必搭救你，你也要荣耀我。..... 凡以感谢献上为祭的便是荣耀我；那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。”
诗篇 50:14-15, 23 ^(CUV)

“我要以感谢为祭献给你，又要求告耶和華的名。” 诗篇 116:17 ^(CUV)

“因为十字架的道理，在那灭亡的人为愚拙，在我们得救的人却为神的大能。” 哥林多前书 1:18 ^(CUV)

“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。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样...”
罗马书 8:28-29 ^(CUV)

写下你为此境遇向主之感谢，和你在任何的情况都信靠神，並在你的生命中来成就祂的旨意，是为了你的益处，也为祂的荣耀。

主啊，我愿意为以下之事献上感谢。。。

第五部分: 饶恕

取消亏欠!

饶恕那曾经伤害过或曾经冒犯过你的人。

不饶恕人的恶仆的比喻

“那时，彼得进前来对耶稣说：主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？耶稣说：我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。天国好像一个王要和他仆人算账。才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。那仆人就俯伏拜他，说：主啊，宽容我，将来我都还要还清。

**那仆人的主人就动了慈心，
把他释放了，并且免了他的债。**

那仆人出来，遇见他的一个同伴欠他十两银子，便捉着他，掐住他的喉咙说：‘**你把所欠的还我!**’他的同伴就俯伏央求他，说：宽容我罢，将来我必还清。他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。

众同伴看见他所做的事就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。于是主人叫了他来，对他说：你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不应当怜悯你的同伴，像我怜悯你么？

主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

马太福音 18:21-35 ^(CUV)

(a) 为你罪恶回应的部分负责。

写下你向主承认不肯饶恕别人的罪 – “你把所欠的还我！” 和那些错误/或不好的回应态度。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。” 约翰壹书 1:9 ^(CUV)

主阿，求你赦免我的罪行和态度。。。

主阿，求你赦免我曾下的论断与所发的誓言。。。

(b) 选择去原谅那冒犯过你或伤害过你的人。

写下你的祷告, 表达你决定原谅那冒犯过你或伤害你的人。请具体写出你原谅他们在哪些方面冒犯或伤害到你, 及如何对你过去, 现在, 或将来所造成的影响。

主阿, 我选择原谅他们。。。

(c) 向主宣告：

“我取消他们一切的债务！ 为我的缘故，他们不再欠我！”

第六部分: 交托

让神处理!

把所有被冒犯过的事情, 所受过的伤害, 和所遭遇过的损失交托给主!

“你要把你的重担卸给耶和华, 他必抚养你: 他永不叫义人动摇。神啊, 你必使恶人下入灭亡的坑: 流人血、行诡诈的人必活不到半世, 但我要倚靠你。” 诗篇 55:22-23 ^(NIV)

“要与众人和睦。不要自己伸冤, 宁可让步, 听凭主怒。因为经上记着: ‘主说, 伸冤 在我; 我必报应。’ 所以, 你的仇敌若饿了, 就给他吃: 渴了, 就给他喝。因为你这样行, 就是把炭火堆在他的头上。你不可为恶所胜, 反要以善胜恶。” 罗马书 12:16-21 ^(NIV)

“...他被辱骂不还口, 受害也不说威吓的话, 只将自己交托给公义的审判者。” 彼得前书 2:23 ^(CUV)

(a) 把那冒犯过你的/或伤害过你的人或事情交托给主.

以祷告的方式, 把那人或那事情交托给主。

(b) 为那冒犯过你或伤害过你的人祷告和祝福。

“当下耶稣说：父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得.....”
路加福音 23:34 ^(CUV)

“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告...”
马太福音 5:44 ^(CUV)

主阿，我选择祝福他和为他祷告。。。。

(c) 在祷告中向主表达，你渴望活出上帝在处理的过程里向你 展示的真理。

“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。” 哥林多后书 10:5 ^(CUV)

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。” 罗马书 12:2 ^(CUV)

“耶和华—我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳。” 诗篇 19:14 ^(CUV)

主阿，幫助我把所有的心意奪回，使我都順服你，從現在開始，我選擇按著你的話來更新我的意念。

笔记

终极的崭新开始

在你真正走向自由之前，你必须先经历终极的崭新开始—得到从上帝的饶恕。

饶恕是上帝赐给你的恩典，取消你所有的罪债—不是你可以赚取的，是因为祂的爱和怜悯。但上帝的心意不是单单赦免你—乃是叫你的人生得到复和，并将医治和整全带给你人生的各方面。然而这个复和是从很重要的关键开始：悔改

“..你们若不悔改，都要如此灭亡。”路加福音 13:3 (CUV)

悔改就是内心的彻底改变 - 从渴望遵行你自己的意思转变为渴望遵行祂的旨意，从「我优先」的生活转变为「耶稣优先」的生活。

这个转折点常常伴随着懊悔。但为自己选择的痛苦后果感到后悔，与对选择本身的痛悔，两者之间有着巨大的差异。圣经的作者将前者称为“世俗的忧愁”，它只会导致更多的痛苦和后悔。后者是“从神的忧愁”，它会导致悔改—打开通往饶恕和真正自由的大门。

“因为依着神的忧愁，就生出没有后悔的懊悔，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。”哥林多后书 7:10 (CUV)

如何得到上帝的饶恕

- **承认** 那些主宰你生活的「我优先」的态度—骄傲、苦毒、嫉妒、不饶恕、控制...承认这些都是罪，不仅仅是坏习惯或错误，而是对上帝的反叛。
- **悔改** 并离弃这些罪。祈求上帝饶恕你生命中每一个在思想、言语或行为上所表现出来的罪，并感谢祂差遣祂的儿子耶稣为你所有的罪而死。
- **降服**- 将你的生命交托给耶稣，让祂作你的主。告诉他，你顺服于祂的至高权柄和能力，你已准备好接受祂为你生命所做的任何改变。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”约翰一书 1:9 (CUV)

“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。因为人心里相信，就可以称义；口里承认，就可以得救。”罗马书 10:9-10. (CUV)

现在... 你可以饶恕别人正如你被饶恕一样!

“要仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督耶稣里饶恕了你们一样。”以弗所书 4:32 (NIV)



For more on The Ultimate Fresh Start go to
www.TheUltimateFreshStart.org



FRESH START

Chinese (Simplified) - Version 022026

PO Box 540373 Omaha, NE 68154 USA
(855) 968-4448

www.freshstartforallnations.org