



FRESH START

處理你的心結



Download the Fresh Start App



Access the Fresh Start Processing Page

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

處理你的心結

一個幫助你解決生命中曾被冒犯，受過的傷害和經歷過損失的步驟

“你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出”
箴言 4:23 ^(CUV)

假如你的心是唯一能供給人喝水的泉源 (飲水的源頭)，喝這樣的水的人將會有“健康”呢？

這難道不是一個值得深思的問題嗎？誰的心沒有受過某人或某事的影響呢？但是，即使我們的泉源已經被不饒恕或者苦毒所“污染”，我們的心仍然可以有“嶄新的開始”！

這是我們的祈禱，願你在**處理你的心結**的過程中，透過寫出對應每部分所列問題的回應，你將會從過去的糾結裏釋放出來。你的人生再也不是僅為了生存而已，乃是活在精彩興盛的當下，並期待充滿盼望的未來！

同時，請注意在20頁的**終極的嶄新開始**為了使你達致真正的自由和過上一個已被赦免及饒恕人的生活，故此，在做**第五部分——饒恕**之前，一個必不可少的環節，就是先經歷你個人終極的嶄新開始。若非如此，你將不能給與你所沒有的。

記住，**嶄新開始是永不太遲的！**

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

第一部分：冒犯/傷害/損失

有誰或者什麼事情在你的鴻溝裏？

這個鴻溝是上帝對關係的設計與你人生所經歷的差異。

有誰或者什麼事曾經冒犯過你？ 又或... 你曾經失去了誰或失去了什麼？

“耶和華啊，求你察看我，試驗我，熬煉我的肺腑心腸...” 詩篇 26:2 ^(CUV)

首先要確定在你的 人生中有那些部分曾被冒犯, 受傷害或經歷損失。

(a) 具體列出被冒犯過的事情, 所受過的傷害, 和所有的當事人:

- 誰在某個方面曾經拒絕過你, 和怎麼拒絕過你
- 是誰又或是在什麼情況下, 你曾經被侵犯或被虐待過
- 在家庭中, 朋友間, 工作上, 教會裏或與其他人有衝突
- 離婚或分居
- 其他

(b) 列出在你人生中所經歷過的重大損失：

- 失去工作
- 失去健康
- 由於衝突、分居、離婚或死亡，而導致關係的失去
- 失去人生的夢想，對未來的婚姻、子女或事業失去信心
- 其他

(c) 現在，從上述所有被冒犯的事情，受過的傷害或經歷過的重大損失中選擇一項出來作進一步的處理。

列出這特別的事情—冒犯、傷害或損失是 那冒犯你的人是誰

第二部分: 影響

你的心存了什麼?

你是如何受到影響的?

“神啊，求祢監察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念。”
詩篇 139:23 ^(CUV)

你如何被那“特別的事情 (冒犯、傷害 或 損失)” 影響到?

(a) 你對於這件事情一直有什麼想法?

(b) 你對那冒犯你的人有什麼想法，(如適用)?

(c) 你對這件“特別的事情 (冒犯、傷害 或 損失)” 有什麼感受?

下列這些形容詞是用來幫助你去確認你對這件“特別的事情”(冒犯、傷害或損失)” 的一些感受。

圈下所有最適用於你的形容詞:

被遺棄	愚笨	能力不足	失控	被困
憤怒	被抹掉	自卑	無力	醜陋
焦慮	失敗	無安全感	暴怒	不乾淨
被出賣	肥胖	被忽視	被拒絕	不被愛
苦毒	恐懼	嫉妒	怨恨	不被保護
消耗的	被監視	被判斷	傷心	沒有用的
被譴責	內疚	孤獨	羞愧	被利用
沮喪	憎恨	失敗者	困住	受害者
骯髒	無助	被操縱	愚蠢	無聲的
不被信任	絕望	不被重視	容忍	一文不值

使用以上的形容詞, 或使用其它形容詞, 寫下這件 “特別的事情 (冒犯、傷害或損失)” 如何影響了你。

第三部分: 回應的態度

你做過什麼決定?

你以什麼樣的態度來回應這一件 特別的事情 (冒犯、創傷 或 損失) ?

“看在我裏面有甚麼惡行沒有, 引導我走永生的道路。” 詩篇 139:24 ^(CUV)

(a) 你說過什麼話?

包括你對自己或他人說過關於冒犯者, 你自己, 上帝或這件事情的話。

(b) 你做過什麼事情？

(c) 你曾做過 什麼樣的決定？

包括你對自己、上帝、冒犯者或你所經歷的損失所做的決定，以及你所做的任何判斷和誓言。

第四部分: 傾吐你的心

往上!

向主傾吐你的心。

“你們眾民當時倚靠他，在他面前傾心吐意；神是我們的避難所。”
詩篇 62:8 ^(NIV)

“我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。我在他面前吐露我的苦情，陳說我的患難。” 詩篇 142:1-2 ^(CUV)

(a) 向主傾吐你的心。 在下面空白之處寫出你真正的感受。

主啊，我感到...

(b) 向主傾吐你心中那些沒有實現的願望。

主啊，這是我感到失望或不高興的事，或 主啊，這是我曾希望發生的事（或希望沒有發生過的事） ...

(c) 告訴主你現在有什麼願望。

主啊，我希望...

(d) 選擇向主獻上感謝。

“凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。”
帖撒羅尼迦前書 5:18 ^(CUV)

“...凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。” 以弗所書 5:20 ^(CUV)

“你們要以感謝為祭獻與神，又要向至高者還你的願，並要在患難之日求告我；我必搭救你，你也要榮耀我。.....凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。” 詩篇 50:14-15, 23 ^(CUV)

“我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。” 詩篇 116:17 ^(CUV)

“因為十字架的道理，在那滅亡的人為愚拙，在我們得救的人卻為神的大能。” 哥林多前書 1:18 ^(CUV)

“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣....”
羅馬書 8:28-29 ^(CUV)

寫下你為此境遇向主之感謝，和你在任何的情況都信靠神，並在你的生命中來成就祂的旨意，是為了你的益處，也為他的榮耀。

主啊，我願意為以下之事獻上感謝...

第五部分：饒恕

取消虧欠！

饒恕那曾經傷害過或曾經冒犯過你的人。

不饒恕人的惡僕的比喻

“那時，彼得進前來對耶穌說：主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？耶穌說：我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。天國好像一個王要和他僕人算賬。才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。那僕人就俯伏拜他，說：主啊，寬容我，將來我都還清。

**那僕人的主人就動了慈心
把他釋放了，並且免了他的債。**

那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便捉著他，掐住他的喉嚨，說：**你把所欠的還我！**他的同伴就俯伏央求他，說：寬容我罷，將來我必還清。他不肯，竟去把他下在監裏，等他還了所欠的債。

眾同伴看見他所做的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。於是主人叫了他來，對他說：你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，你不應當憐憫你的同伴，像我憐憫你麼？

主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。”

馬太福音 18:21-35 ^(CUV)

(a) 為你罪惡回應的部分負責.

寫下你向主承認不肯饒恕別人的罪 – “你把所欠的還我!” 和那些錯誤/或不好的回應態度.

“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。” 約翰壹書 1:9 ^(CUV)

主阿，求你赦免我的罪行和態度...

主阿，求你赦免我曾下的論斷與所發的誓言...

(b) 選擇去原諒那冒犯過你或傷害過你的人。

寫下你的禱告, 表達你決定原諒那冒犯過你或傷害你的人。請具體寫出你原諒他們在哪些方面冒犯或傷害到你, 及如何對你過去, 現在, 或將來所造成的影響。

主阿, 我選擇原諒他們...

(c) 向主宣告：

“我取消他們一切的債務！ 為我的緣故，他們不再欠我！”

第六部分: 交托

讓神處理!

把所有被冒犯過的事情, 所受過的傷害, 和所遭遇過的損失交托給主!

"你要把你的重擔卸給耶和華, 他必撫養你: 他永不叫義人動搖。神啊, 你必使惡人下入滅亡的坑: 流人血、行詭詐的人必活不到半世, 但我要倚靠你。" — 詩篇 55:22-23 ^(CUV)

"要與眾人和睦。不要自己伸冤, 寧可讓步, 聽憑主怒。因為經上記著: '主說, 伸冤在我; 我必報應。' 所以, 你的仇敵若餓了, 就給他吃: 渴了, 就給他喝。因為你這樣行, 就是把炭火堆在他的頭上。你不可為惡所勝, 反要以善勝惡。" — 羅馬書 12:16-21 ^(CUV)

"...他被辱罵不還口, 受害也不說威嚇的話, 只將自己交託給公義的審判者。" 彼得前書 2:23 ^(CUV)

(a) 把那冒犯過你的/或傷害過你的人或事情交托給主。
以禱告的方式, 把那人或那事情交託給主。

(b) 為那冒犯過你或傷害過你的人禱告和祝福。

“當下耶穌說：父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得.....” 路加福音 23:34 ^(CUV)

“只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告...” 馬太福音 5:44 ^(NKJV)

主阿，我選擇祝福他和為他禱告...

(c) 在禱告中向主表達，你渴望活出上帝在處理的過程裏向你展示的真理。

“將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。” 哥林多後書 10:5 ^(CUV)

“不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。” 羅馬書 12:2 ^(CUV)

“耶和華—我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納。” 詩篇 19:14 ^(CUV)

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

笔记

終極的嶄新開始

在你真正走向自由之前，你必須先經歷 終極的嶄新開始—得到從上帝的饒恕。

饒恕是上帝賜給你的恩典，取消你所有的罪債—不是你可以賺取的，是因為祂的愛和憐憫。但上帝的心意不是單單赦免你—乃是叫你的人生得到復和，並將醫治和整全帶到你人生的各方面。然而這個復和是從很重要的關鍵開始：悔改

“...你們若不悔改，都要如此滅亡。”路加福音 13:3 ^(CUV)

悔改就是內心的徹底改變 - 從渴望遵行你自己的意思轉變為渴望遵行祂的旨意，從「我優先」的生活轉變為「耶穌優先」的生活。

這個轉折點常常伴隨著懊悔。但為自己選擇的痛苦後果感到後悔，與對選擇本身的痛悔，兩者之間有著巨大的差異。聖經的作者將前者稱為“世俗的憂愁”，它只會導致更多的痛苦和後悔。後者是“從神的憂愁”，它會導致悔改—打開通往饒恕和真正自由的大門。

“因為依著神的憂愁，就生出沒有後悔的懊悔，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。”哥林多後書 7:10 ^(CUV)

如何得到上帝的饒恕

- **承認那些主宰你生活的「我優先」的態度**—驕傲、苦毒、嫉妒、不饒恕、控制.....承認這些都是罪，不僅僅是壞習慣或錯誤，而是對上帝的反叛。
- **悔改並離棄這些罪。**祈求上帝饒恕你生命中每一個在思想、言語或行為上所表現出來的罪，並感謝祂差遣祂的兒子耶穌為你所有的罪而死。
- **降服**-將你的生命交託給耶穌，讓祂作你的主。告訴祂，你順服於祂的至高權柄和能力，你已準備好接受祂為你生命所做的任何改變。

“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”約翰一書1:9 ^(CUV)

“你若口裏認耶穌為主，心裏信神叫他從死裏復活，就必得救。因為人心裏相信，就可以稱義；口裏承認，就可以得救。”羅馬書 10:9-10. ^(CUV)

現在... 你可以饒恕別人正如你被饒恕一樣！

“要仁慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督耶穌裏饒恕了你們一樣。”以弗所書 4:32 ^(CUV)



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



FRESH START

Chinese (Traditional) - Version 022526

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

www.freshstartforallnations.org