

L.I.F.E.男性指南

性的健全和忠诚--活出每天自由手册

马可·拉泽尔博士

(翻译：何新东、潘旭光)

版权归每天自由有限公司（Freedom Everyday LLC）

L.I.F.E. 男性指南---修订版

马可·拉泽尔博士著

美国印刷

美国国会图书控制号：

ISBN 978-0-9816796-39

版权所有，未经出版商书面许可，不得以任何形式，任何方式传播，转载和发布本刊物。

除非特别说明，圣经引用均出自新国际版圣经（NIV），1984年版，版权归国际圣经协会所有。所有引用经过章德湾出版社（Zondervan Publishing House）许可。

注意：此手册的宗旨不在于提供理疗、心理咨询、临床咨询或治疗，也不在于取代心理健康专业人士或心理医生的临床咨询和治疗。对于精神、情感和医疗问题，建议读者找合格的医疗保健机构问询。读者的行为及对此手册的任何应用而带来的任何可能的后果，出版商、作者或者 L.I.F.E. 事工都不承担任何责任。

（译者注：L.I.F.E.是活出每天自由（Living In Freedom Everyday）的缩写。）

L.I.F.E.男性指南

目录

前言	VI
致谢	IX
导言	1
如何使用 L.I.F.E.指南	4
七项原则	6
L.I.F.E.互助组聚会指南	8
L.I.F.E.互助组聚会形式	9
L.I.F.E.互助组聚会阅读内容	14
L.I.F.E.互助组 安全指南	14
L.I.F.E.事工的使命	15
L.I.F.E.七原则	16
转变的七个「C」	17
L.I.F.E.希望之歌	18
原则一 面对现实：我被禁锢在自己铸造的监狱里	19
任务一 承认我们真实的现状	21
任务二 了解我们的循环周期	25
任务三 辨认我们的根源和欲望	33
原则二 寻找解决办法：我只有一个选择	45
任务一 探索我们的不情愿	46
任务二 放弃控制欲	49
任务三 寄希望于上帝	52
原则三 说出真相：我必须离开黑暗	54
任务一 承认我们的黑暗面	55
任务二 罗列你的黑暗面	58
任务三 承认我们的黑暗面	61
原则四 在转变中成长：我在品格上成熟	64
任务一 接受问责	65
任务二 评估我们的品格	81
任务三 培养我们的品格	87

原则五 展示真正的变化：承担责任	91
任务一 评估损害	92
任务二 计划修正	94
任务三 生活修正	98
原则六 活在团契中：我不能靠自己取得成功	102
任务一 实践计划	103
任务二 改变我们的周期	107
任务三 灵命的成长	110
原则七 找到这个目的：我有一个异象	113
任务一 述说你的故事	114
任务二 分享你的痛苦	116
任务三 发现你的异象	120
联结成为一体	126
尼希米转变原则（十八原则列表）	127
尼希米记原则一：问责始于谦卑	128
尼希米记原则二：问责取决于对自我处境的诚实忏悔	128
尼希米记原则三：问责涉及到寻求帮助和陈述需要	129
尼希米记原则四：康复的旅程不能独行，你需要军队陪伴	129
尼希米记原则五：问责的前设是敌人想打败我们，特别是我们开始做正确事的时候	130
尼希米记原则六：面对巨大的毁坏和沮丧时，重建的问题可能只是开始行动	130
尼希米记原则七：转变要求你摒弃你生活的糟粕	131
尼希米记原则八：转变从家开始	132
尼希米记原则九：转变要求你预先做好迎接攻击的准备	132
尼希米记原则十：转变意味着保护你最脆弱的地方	133
尼希米记原则十一：问责是对一组人，而不是对一个人	134
尼希米记原则十二：转变的动机应该是无私的	135
尼希米记原则十三：转变意味着既构建又防御	136
尼希米记原则十四：转变就是要积极地生活	136
尼希米记原则十五：转变是靠神供应能量来持续一生的过程	137
尼希米记原则十六：受诱惑时，不要动摇你对转变的承诺	139
尼希米记原则十七：转变使你成为谣言和个人攻击的目标	139
尼希米记原则十八：转变的结果是愿意牺牲，甚至自己的生命	141
联结成为一体	141
术语	144
资源	154
作者简介	155
忠诚真实事工	156
L.I.F.E.国际事工	157

星期	原则	任务	页码	任务完成数
1	1	1	2 1	
2	2	1	4 6	
3	3	1	5 6	
4	4	1	6 6	
5	5	1	9 4	
6	6	1	1 0 6	
7	7	1	1 1 8	
星期	原则	任务	页码	任务完成数
8	1	2	2 5	
9	2	2	5 0	
1 0	3	2	5 9	
1 1	4	2	8 3	
1 2	5	2	9 6	
1 3	6	2	1 1 0	
1 4	7	2	1 2 1	
星期	原则	任务	页码	任务完成数
1 5	1	3	33	
1 6	2	3	52	
1 7	3	3	62	
1 8	4	3	89	
1 9	5	3	100	
2 0	6	3	113	
2 1	7	3	125	

关于如何使用此表格，请参看第六页「七原则」

前言

性功能障碍已成为当今的文化中一种常见的恶性肿瘤，教会里也肯定不能豁免。在性破裂中苦苦挣扎的人数急速增长，应归咎于两个因素：色情的流行和唾手可得，以及被性充斥和渗透的媒体。马可·拉泽尔博士评论说，我们整个社会正在遭受性滥用的冲击。不健康和不符合圣经的性行为，例如色情、强迫性地手淫，以及婚外性行为，像在大的社会环境下一样，在基督徒群体里也很普遍。信徒中，有男性，也有女性，包括信徒领袖，因为痛苦的经历或者罪恶的选择，强迫性地使用性和不洁的关系作为逃避的方式或者治疗的药物，来以此应对生活。他们中的很多人，迫切的渴望能够从他们的枷锁中挣脱解放出来，热切地想要生活在性忠诚中。他们想要体验真正的 L.I.F.E. ---每天都自由的生活。

这本《L.I.F.E.男性指南》是系列丛书的第一本，这个系列丛书致力于帮助上帝的子民摆脱性成瘾的桎梏，进而装备他们使他们活在上帝无条件的爱中。《L.I.F.E. 女性指南》已经成书，《L.I.F.E. 少男指南》和《L.I.F.E. 配偶指南》已经在 2005 年出版。为夫妻写的指南计划 2007 年出版。马可·拉泽尔博士是在性成瘾领域工作了 15 年的国际知名作家和演讲家，L.I.F.E.事工因有他作为此书的作者及整个系列丛书的主要编辑而感恩。每一本 L.I.F.E. 指南都是由一位在相应领域中德高望重的著名专家与拉泽尔博士密切合作与参与而著成的。

L.I.F.E.事工互助组项目提供以基督为中心，以建立关系为目的的各个互助组，结合灵命训练，组员共同分担责任，不断地祷告和支持那些在性破碎中挣扎的人们。L.I.F.E.互助组是支持性的小组，不是治疗性的小组。虽然每一本 L.I.F.E.指南里都有相关的治疗资料，并推荐康复资料用来帮助挣扎者来识别和处理过去的伤痛，但是我们还是鼓励个别治疗，以处理导致性成瘾的根本问题。一位训练有素的心理咨询师对核心伤痛愈合的指导是能够活出每天自由的关键所在。

转变过程的关键在于持续不断的支持，而这来自于 L.I.F.E.互助组建立起来的关系网中的每一个人。这些互助组包含真正的人际关系---与有着共同挣扎的人们建立公开的，透明的，互相信任负责的关系。L.I.F.E.互助组重视保密性和保持绝对的承诺，致力于提供一个安全的，完全诚实和全全接纳的环境，在那里成员们在爱和宽容的氛围下彼此分享共同的挣扎。所有这些组成部分，按照我们的信念，「指导」互助组成员走向以基督为中心的性行为。这信念就是---只有在唯独耶稣能给予自由和恩典中才能找到我们真实的性身份。

注册加入 L.I.F.E.事工

我们鼓励所有使用此 L.I.F.E.指南手册的团体注册成为 L.I.F.E.互助组。注册您的 L.I.F.E.互助组加入 L.I.F.E.国际事工，可以使你的互助组负责人拥有获得更多信息和资源折扣的途径，而且可以打开额外沟通渠道，获得有关会议、讲习班和负责人培训的信息，通常会有很可观的折扣。通过事工通讯和 L.I.F.E.事工的网站，您的互助组负责人将有机会获得很多材料和信息，以帮助你的 L.I.F.E.互助组成长，并在你的教会和社区内开展你的性成瘾事工。您的互助组也将会列在我们的 L.I.F.E.各个互助组和其他性成瘾事工的网络中，以便那些在你的社区中寻求帮助的人可以找到你的互助组，你的互助组成员在外出远离家的时候也不会找不到所需要的帮助和支持。最后，通过注册，您的互助组将推进 L.I.F.E.国际事工的工作，将有助于使这种提供支持的互助组事工在更多的教堂和全国各地的社区，乃至全世界普及。

要了解更多信息，或要开始创办 L.I.F.E.互助组，或要注册您的 L.I.F.E.互助组，请登录我们事工的网站，打免费电话给我们，或者写信给我们以获得更多信息。我们很乐意欢迎你，并帮助你开始你在上帝无条件的爱中活出每天自由的征程。

L.I.F.E.国际事工:866 - 408 -LIFE (866-408-5433)

地址:

P.O. Box 952317

Lake Mary, FL 32795

网站: www.freedomeveryday.org

L.I.F.E.事工的致谢词

在此我们深深感谢那些帮助完成这项工作的人们。感谢各个 L.I.F.E.事工成员领导班子，感谢他们不辞劳苦辛勤的工作，以及互助组的事工中积累的经验丰富的智慧。特别感谢莱瑞和塔尼娅·高帝艾瑞，与我们分享他们的智慧洞见和经验，以及在编订本版《L. I. F. E. 男性指南》过程中致力于校对、编辑和文字处理的工作。

当然，最大的感谢，及所有的荣耀，都要归给我们的主，他指引琼娜走出耻辱，走上自己从性成瘾中康复的道路。并同时给她异象成立 L.I.F.E.事工，并且使我们有幸邂逅马可·拉泽尔博士。

最后，我们要感谢马可和黛比·拉泽尔，不仅是马可的写作技巧和奉献精神，更是他们愿意分享的心，他们愿意与我们分享他们的征程，以及从上帝那里领会到的有关如何活出每天自由的一切。

鲍勃和琼娜·海尔
L.I.F.E.国际事工

2007年1月

致谢

写一本书或一本手册，对我来说始终是一个团队共同努力的结果。完成《L. I. F. E. 男性指南》也正是如此。有很多人要感谢，他们对我的思想，写作，以及所有与这个项目有关的工作上都有很意义重大的贡献。

归根结底，任何这种大规模的工作，都取决于那些衷心支持者的祷告。首先，我尤其要感谢鲍勃和琼娜·海尔的不懈的鼓励、「温和」的提醒、并不断地祈祷。他们都是真正意义上的祈祷勇士，他们一直以来的异象蕴生了这个项目和这项事工。

任何在电脑屏幕上花费数小时的作者都必须要有家人的祈祷、耐心和支持。我的孩子们很久以前就学会了说「让爸爸忙吧」，然后去找其他事情做。

最重要的是，这本书要献给黛比。是她让我明白了上帝的恩典和丰盛背后真正的意义。她的脸上永远永远挂着恩典，爱和宽容。她常常实践我讲道、教导和写作的东西。她也是我做这些事的力量的源泉。最后，这些年来，她与我一起进行咨询、参与讲习班和互助组，也给此书贡献了很多的想法。渐渐的上帝引导我们成为事工上一致的搭档，这也让我很受鼓舞。

特别感谢唐·葛里森，他在真正意义上帮助我们塑造了我们事工的异象，给我和黛比指明了我们的事工未来五年的方向。

感谢我特别的兄弟，艾里·麦琛，在过去的十几年里与我同工。这本手册里的一些想法，例如涉及恢复的异象整体概念就来源于他，我将永远感激多年来艾里的友谊、祷告和支持。

在过去的几年中，我和黛比与田纳西州纳什维尔市的伯赛大工作事工一起合作。据我所知当地的伍德蒙特山教会非常支持，并赞助此事工。我们在那里的一位同事，玛妮·佛瑞为性成瘾的女性写了一本手册。她对这一系列书的贡献以及她对伯赛大事工的领导，两者都让我十分的受益。我也很想念那里的心理咨询工作人员，例如，安吉拉·汤姆森，肯·格若汉姆，还有理查德·布兰肯斯普，有的时候仅仅是与他们简单的对话交流就会使你得到一些很有用的想法。

还有很多参与治疗的成瘾患者，在我们共同寻找答案和路径，接受挑战去做一个性健康和性完整的人的过程中，他们的见解对此手册也贡献多多。为了保密，他们必须保持匿名。麦克·T 真诚地帮助构建这本手册的框架。也要感谢佛州杰克森维尔市，伊利诺伊州罗克福德市的「忠真互助组」，和巴林的「柳溪互助组」的各位男性所给的许多有益的建议。在此感谢杰里·S，沃特·H和梅尔·A。当然还有在奥兰多的最初的L. I. F. E. 互助组，他们不懈的祈祷和建议，成为本书不可或缺的一部分。我还必须感谢我们所有的客户，以及讲习班的参与者。每一天我都可以从你们那里学到东西。

当然，作为一个成瘾者，也是个共同依存者（codependent），我很担心我遗漏了某人或者对某人的认可没有达到原本应当达到的深度。我生活中最大的快乐之一就是和别人分享事工。我希望所有认识我的人都能够了解你们是我生命中深不可分的一部份。

最后，如果你第一次拿起此手册，我也要谢谢你，谢谢你想要康复的勇气。愿上帝保佑你们。

马可·拉泽尔
2007年1月

导言

欢迎走上迈向活出每天自由的征程！我祈祷这本手册将丰富的祝福你的生活。完成创作此书集结了很多人满载爱的辛劳和无尽的智慧，以及慷慨之情。不仅包括过去十五年我有幸一起工作过的成千上万的成瘾者以及他们的配偶，尤其包括我自己，这本手册是上帝的爱和恩典在我们生活中的创作。

这本手册，以及这个系列手册的基础是忠诚真实七原则。这些原则孕育于 1997 年我与美国家庭协会一起工作时。标题「忠诚真实」来源于我的第一本书和配套手册。这也是我和加里·斯莫利对于如何积极地看待在保持和做到性忠诚过程中的挣扎的谈话结果。得到的结论就是基督徒，无论男女，都寻求达到性的完整和纯洁。

你们中的任何人如果熟悉匿名戒酒会的十二步疗法就会看出这些原则是十二步疗法智慧的延续。我一直觉得十二步疗法包含了许多的智慧。然而很多基督徒一直不敢运用它，因为这种疗法在我们想要与基督建立完全依赖的关系的需求方面不够具体。因此我们把步骤简化为七个原则，并用与我们信心一致的语言诠释他们。

这本手册还将介绍一种新的方式来看待长久以来被人们称为「康复（恢复）」这一词。这是从旧的行为模式中解放重获自由的旅程，我们不是在寻求回到原来的样式，而是寻求真正让我们好起来的方法。我们追寻的自由事实上本质上是一种「转变」，是改变我们生活的征程。而这些只有通过来自上帝的转变的力量和爱才能完成。当我们把治疗的过程思想为转变的过程时，你们中很多熟悉康复运动语言的人会注意到有些词语会有变化。

多年以来，当我听到男男女女一起组成互助组，运用我写的第一本手册，支持关怀性成瘾者时，我就由衷地高兴。许多这些互助组都称自己「忠诚真实」。那么为什么，我们还需要另一本手册呢？答案是：因为过去的那本手册篇幅的原因，对于互助组来说，走过一遍那本材料需要的时间太长。很多互助组甚至需要一年时间来上完所有的课。因此，当一个新的成员想要加入时，他要花很长时间才能学到这个转变过程中开始时就必须弄明白的基础的资料，换句话说，他不得不动的等很长一段时间才能开始他的转变旅程。

这些手册并不意味着必然取代那本手册，那本手册就材料的整合和圣经的研究来说仍然有很深的深度和力度。然而，我们需要一个方法能够在较短的时间周期内走完一遍这些基础的资料。这本手册以及这个系列的其他手册的设计，就是对应七原则能够以七周为一个周期来学习这些材料。如果你浏览大纲，你会发现每个原则被划分为三个部分或者三个任务。每一部分在性成瘾者治疗的转化征程中都是日益深入的。意图在于每个 L.I.F.E.互助组的成员都可以同一周学习同一个原则，有些人可能刚在自己的征程中起步，有些人可能已经开始了几周，甚至有可能几个月。设计这个材料就是满足个人不同时段自己的需要，同

时依旧能够以互助组为团体关注七原则中的一个原则。我们希望读这本手册就像读圣经一样，每读一次，你就会有新的想法和灵感。如果是这样，那么你一定继续无限期的运用这本手册。

这本手册源于我自己的经历，一个陷于性迷恋和性成瘾罪人的故事。故事始于我还是个孩子的时候，我就经历了性虐待，这一直持续到我 37 岁的时候。这期间经历的包括上瘾性手淫，色情，嫖娼以及和多个女性发生性关系。我故事里最糟糕的部分是滥用作为牧师和心理咨询师的特权和向我寻求帮助的女性发生性关系。从某种意义上来说，所有我的写作是在试图修正我的所作所为对我妻子，家人，以及他人造成的伤害。尽管作为一个牧师的儿子，我很早的时候就接受基督作为我的救主，但是我从来没有向救赎的主交出我的生命，直到我最后明白过来。我一直祈求上帝改变我，但我实际上灵命上不成熟，我只是想要操纵神。我想要的是匿名戒酒会所谓的「一种柔和，温柔的方式」。我浪费很多的时间为上帝没有「治好」我而对他生气。在心灵的深处我怀着深切地渴望，无法用言语来表达。我很孤单，也很愤怒，不仅仅是冲着上帝，更是我周围的人。我思想活跃却烦闷厌倦。

我向很多心理咨询师和牧师寻求很多咨询，但是毫无帮助，因为我从来都没有对他们诚实过。由于他们毫无帮助，我又多了一堆人去怪罪。我和我妻子的婚姻外表上看来正常，但是事实上我们彼此是陌路人，因为我有她不知道的秘密。从本质上来说，我过得是「双重生活」。从外边看，我是个成功的牧师，教导者，咨询师，然而里面却是一团糟。情欲用我自己都不能接受的方式抓住我。此外，我一直拒绝面对现实，认为『如果我想，我就能自助』。毕竟，我又能跟谁说呢？泄露我自己的罪就会带来我不愿意面对的后果。

最后，一群愤怒的人打断了我这样的生活。他们知道了我的不当的性行为，开除了我所有的工作。他们说他们爱我，但是自那以后却很少人再和我说过话。那群中有一个人，是个正在从酒瘾中康复的男人。我认为，这是圣灵的介入，我永远也不会忘记他那天所说的话，「我认为你对性上瘾和我对酒上瘾没有什么太大的区别，如果你信任我，我会找人帮助你。」我累到无力去拒绝，我按照他告诉我的做了，去了帕特里克·卡恩斯博士创建的治疗中心。

最终，对很多人我变得诚实，并开始愈合。为了这一天，我很感谢帕特里克·卡恩斯所作的开创性的工作，你们中的很多人会发现你将阅读的这本书是以他所开创的为依据的。我也很感谢戒酒，从很多方面来说，我的康复始于比尔·威尔森和鲍勃·史密斯博士 1935 年开创的运动，也就是后来家喻户晓的匿名戒酒会(AA)。你们中的很多人会发现这本手册有些地方带有明显的 AA 传统及其影响。

当我写此书的时候，我已经有十五年节制婚外性行为的历史。我和我的妻子已经结婚三十年。真的是只有通过她的恩典我才开始懂得上帝的恩典。后面我会用我的故事的一些内容

来解释各种各样不同的观点，我这样做并不是想告诉你，我已经改邪归正，不再有那些行为了，我是个多了不起的人。我之所以还活着仅仅是因为上帝的转变的力量和他的爱。我之所以用我的亲身故事是因为我希望以此来鼓励你，让你知道我是你们中的一员。我不是在遥不可及的学术领域写作。像你一样，我也深深地渴望更倚赖基督耶稣，并继续寻求更倚赖他的方式。

最重要的是，我想让你知道，完全治愈是可能的。当我「一塌糊涂」去治疗中心的时候，我心想上帝就此和我了结了。许多人都对我感到非常愤怒。我的故事成了当地报纸的头版。我的妻子和我没有钱。只有在这个时候，在那些支离破碎中，我们才真正开始发现那充满爱心、宽容、复兴的上帝的真实和医治的同在。我以前太骄傲了。那时，在我完全的软弱中，我明白了，只有上帝能为我做我不能为自己做的。有人和我分享了一段经文，成为那个时期我的主题经文。是腓 1:6：「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。」

当时，在早期的那些日子，我从来没有想过我会写任何书。但上帝在我的人生中做了一些让人难以相信的事情。我希望你觉得这本手册是你康复和转变的旅程开始的地方。请相信，即使在我写此书的时候，我也在为您祈祷，让你通过一种更强大的方式认识上帝，因为基督正在完成了他在你生命中开辟的美好的工作。

马可·拉泽尔博士

如何使用 L.I.F.E.指南

希望你是经L.I.F.E.互助组的某人推荐而使用本手册。你为克服自己的性成瘾症做出了一个重要决定，并且你找到了L.I.F.E.互助组，这意味着你在迈出这一步的过程中能得到其他同伴的帮助。依靠并学习听从他们，要意识到是你自己想法把你带到这个地步，尝试学习另一种方法。使自己的头脑安静下来，告诉撒旦他输了，应该闭嘴不要再来打扰你，你不想听从他，因为你正意识到他是谎言之父。做出不再听从他的坚定承诺。

你的私人日记本

你要做的第一件事是找一本笔记本。可以是螺旋装订式笔记本，也可以是能在书店和办公用品店找到的精美笔记本。甚至可以是一个三孔活页夹，它能让你随心所欲地添加页数。无论其形式怎样，你的私人笔记本应该是能让你自在书写的地方。L.I.F.E. 事工决定不在本手册中留下太多可以书写的空白，以便你可以反复使用本材料，你可以复制其中的一些页给其他人。你要在日记本上完成大部分的写作任务，而不是写在这本手册里。有时你会注意到一些空白，那是为方便你写一些简短答案而提供的。每项任务包含了关于所阐述原则的讨论，以及完成此原则特定写作任务所需的思维过程。实际任务的指示在内容中有清晰地标示，这样你很容易明白应该在日记本中记录什么。

一定要在日记本上写下你的名字。它将成为你的**神圣**文件，除非你愿意分享，否则任何其他人都应该看。你还记得有些老式的笔记本是用锁保护其内容的吗？记得这一点。这是你的笔记本，是用来完全诚实地记录你的答案和思想的。我们不希望任何人在没有受邀分享的情况下看这本笔记本。

你的日记本是一份书面文件。可以在纸质笔记本或电脑上记录。这两种方式各有其优缺点。使用最适合你的方法。重要的是要「用户友好」，这样你才想要使用它。

在这几年中我注意到其他人可能会想要察看你的笔记本。你妻子或许就是其中之一。不要因为她有这样的念头而对她太严厉。她受到了惊吓和感情上的伤害。她想要知道真相。她对你生气并且觉得自己有权察看你的日记本。

但请相信我：**为关于你生活的私人日记内容设定界限是有益的**。不要害怕设定界限。(另一重要建议是将你的日记本放在不容易见到的地方，这样别人就不会受到诱惑想要侵犯你的隐私。)你在笔记本上写下的内容只有你和上帝知道。祈祷圣灵的力量让你真诚坦率、并保护你写的内容不被其他未被授权的人看到。

有时你会想要与你的妻子、其他人、你的监督人、互助组成员、牧师或治疗师分享你所写的内容。如果你认为这对你有益，可以这么做。但是请记住这应该是你自己的决定。要勇于拒绝迫于压力而将日记内容与他人尤其是你的配偶分享。因为你配偶有可能会对你的日记内容感到好奇，我建议将它放在安全的地方。如果随处放置，她可能会很难抵挡住阅读

其内容的诱惑。有些男性将日记本藏在上锁的公文包里以避免他人阅读。有些人将其储存在电脑里加密的文件夹中。网上有免费的加密软件。

L.I.F.E.指南材料的安排

七项原则的每一项都被划分成三项任务。每次L.I.F.E.互助组会面都会将其中一项原则作为聚会讨论的主题。每一个L.I.F.E.互助组 都将由处于不同康复阶段的成员组成。有些人可能已有数年节制的经历，而另外一些则可能是第一次参加。**L.I.F.E.互助组应该总是向第一次来的新成员开放。**没有人知道上帝什么时候会让他最终做出决定来寻求帮助。因此每次L.I.F.E.互助组讨论一项原则时，互助组中的每个成员都应被分配该原则下的三项任务中的一项。

每项任务的设计目的都是为让你更深入地理解这一原则。任务一通常是一些基础性的东西是该项原则的核心和基础。任务二会就该项核心要素展开。最后，任务三让你更深入明白这项原则。流程是你应该按照顺序完成任务，按照计划，你应该首先完成所有七项原则的任务一，接着完成所有七项原则的任务二，最后是所有七项原则的任务三。这意味着你在完成了原则一的任务一之后，你将进入原则二的任务一。当你完成了原则七的任务一之后，你将进入原则一的任务二，以此类推。

以下是L.I.F.E.指南设计进展顺序的说明图，我建议你拷贝一份用来指导和监控你的进展。

七项原则

原则学习

L.I.F.E.指南包含七项原则。每项原则包含三项任务，总计二十一项任务。你应该从原则一的任务一 (P1-A1) 开始。有些任务可能会有多于一个写作练习。我们鼓励你写完一个之后再进入下一个。在完成P1-A1后，你的下一个任务是完成原则二的任务一(P2-A1)。接着是完成该指南所有剩余原则的任务一(A1)。如果你的互助组按照建议的进度进行，每周都将讨论不同的原则和任务，可以在21周内完成整个L.I.F.E.指南。

比如你正学习原则一的任务一，你在L.I.F.E.互助组阐述该原则的时候第一次开始上课，下周你将进入到原则二的任务一。或许你并没有完全结束原则一的任务一，但并没有关系。你可以晚些时候再回到这里。在这时候，你只需按照L.I.F.E.指南进行进入到原则二，这样你就能跟上互助组其他成员的进度。

当互助组在七周后回到原则一时，你可以再继续任务一未完成的部分。按照这种较慢的速度，你可能要花一年的时间完成整本手册一遍，这是可以的。你们中的其他人可能会想要在一周内完成一项任务里面的所有内容，这意味着在21周内就完成整本手册一遍。每个人都不同。康复不是竞赛或竞争，而是生活方式的转变。

L.I.F.E.指南是一份成长和转变的纪录。你可以在康复过程中多次使用它。事实上，我希望你能如此做。比如，你在原则四中所列的清单会随着你自我意识和诚实度的增强而增加。与刚开始康复过程时比较，当你有几年的节制之后这些会变得更完善。

L.I.F.E.互助组将关注转变过程的七项原则。我希望本指南中的所有练习对于你都将是项挑战。有些练习会压得你喘不过气来。这本指南里有大量的工作要做，有时你或许会想要跳过某些练习或缩减问题的答案。我为你能坚持并完成每项任务而祈祷。**要记住严格和彻底的完成每项任务是康复的最佳方法。正如匿名戒酒会所说的：「不彻底的方法对我们是无益的。」**

在完成此手册时，你可能发现你已经不止用完了一本日记本。这很好！写日记是一种最好表达情感和精神世界的工具，这本L.I.F.E.指南将成为你奇妙的属灵操练的开始。想想那

WEEK	PRINCIPLE	ASSIGNMENT	PAGE	ASSIGNMENT COMPLETE
1	1	1	21	
2	2	1	46	
3	3	1	56	
4	4	1	66	
5	5	1	94	
6	6	1	106	
7	7	1	118	
WEEK	PRINCIPLE	ASSIGNMENT	PAGE	ASSIGNMENT COMPLETE
8	1	2	25	
9	2	2	50	
10	3	2	59	
11	4	2	83	
12	5	2	96	
13	6	2	110	
14	7	2	121	
WEEK	PRINCIPLE	ASSIGNMENT	PAGE	ASSIGNMENT COMPLETE
15	1	3	33	
16	2	3	52	
17	3	3	62	
18	4	3	89	
19	5	3	100	
20	6	3	113	
21	7	3	125	

些一生在写日记的作家。当你在余生阅读和学习圣经时，记录你的思想和感情将成为你持续成长过程中的一位好朋友。

在过程中，你将会发现手册里还推荐了其他的阅读材料，它们也会对你起到帮助。我肯定不能宣称这本手册是彻底详尽的。它是我所知道的最为完整的一本，但它仅仅是一本书而已。已经有越来越多各种各样的事工在出版类似的材料。不必认为你必需忠诚于这本L.I.F.E.指南。一本手册是为你的益处而设计的一种工具。如果有其他材料能帮助你实现转变过程，那很好，使用这些材料以帮助自己得到自由和康复。

如果不明白某项任务，请与L.I.F.E.国际事工组织取得联系，不要犹豫。你也可以向有康复经验的「弟兄」寻求帮助。你当地的互助组会给你组员的电话号码清单。随着时间的推移，你将对寻求帮助感到更自在。

最重要的是，我祈祷赐平安和智慧的神，在整个旅程中，保守你的心灵和思想专注于耶稣基督。

L.I.F.E.互助组聚会指南

互助组名称

因为这一系列的手册都由L.I.F.E.事工发起的，大部分使用该材料的互助组都称自己为「L.I.F.E.互助组」。或许也有其他互助组使用此材料，如已经在全国范围内发展的「忠诚真实」互助组网络，这些互助组可能会选择称自己「忠诚真实」互助组或其他的名字，但我鼓励这些互助组成为L.I.F.E.互助组，以在全美和世界范围内支持这项工作。你们的互助组怎样称呼自己并不重要，重要的是你们以何种方式聚会。所有称为「L.I.F.E.」或「忠诚真实」的互助组，以及任何使用此材料的互助组，都应遵照此聚会指南和领导原则。在本章剩余部分，我将称这些互助组为「L.I.F.E.互助组」。

基督徒治疗师可以将L.I.F.E.指南中的材料用于个人咨询或组成治疗团队。聚会指南可能不必要，但治疗师要知道如何组建一个互助组。一条重要的原则是L.I.F.E.事工不鼓励个人单独使用本材料。正如你将看到的，这本手册是为互助组而非个人而写的。当然，这并不是说你不能单独完成具体的练习。而是说应该与他人一起以彼此问责的形式来完成。

互助组形式

每个L.I.F.E.互助组都应遵循一种标准形式。经验表明，不按标准形式召开的聚会很容易偏离方向。他们很容易受到自己心情和外界干扰的影响，也容易受到互助组中具有支配个性的人的影响（很多情况下希望支配他人的人通常是组员中最不健康的。）所有互助组都需要有几个强有力的主持人。如果总是由一两个人来领导互助组，对于他们来说，这是不公平的。如果遵循以下的安全指南和聚会形式，大部分关于领导和支配个性的人的问题都将消除。

L.I.F.E.事工推荐以下纲要。每个互助组或其主持人可对纲要进行修改以便更好满足自身需求。但各互助组应谨慎修改，因为一旦形式被确定，互助组需要坚持使用这种形式。

考虑复制聚会形式以及各种宣读材料，加上塑胶薄片或将其置于纸张保护膜内便于在聚会时候使用。

L.I.F.E.互助组聚会形式

(注：斜体部分为说明部分或无需读出的信息)

1. 开场介绍及祈祷

互助组主持人开场发言：

「我叫_____，目前正在进行性成瘾症康复。这是*(说明聚会时间，比如周一晚上)*
L.I.F.E.互助组，在此我欢迎各位男士的到来。我要对你们在上帝面前做出的在性和伴侣关系方面保持纯洁的承诺表示赞赏。这是一种非公开的聚会，也就是说只有寻求自身康复的人才能参加。」

开场祈祷：主持人祈祷或者互助组成员念诵他们所选的祈祷词，如平静祈祷文 (serenity prayer)¹或主祷文。

2. 组员介绍

主持人说：

「我希望每个人都能介绍自己。请说出自己的名字，在你感到自在的前提下，请讲一下你行为的主要形式以及你节制多长时间了。如果你是新来者，请介绍你的名字并说明你是新来者。我先开始」

每个人都和主持人一样介绍自己：

3. 欢迎新成员

L.I.F.E.互助组总是向需寻求帮助的新成员或参与者开放。主持人说：

「有第一次来参加聚会的吗？*(停顿，等待举手示意。)*我们欢迎新来者并且为你们的到来感到高兴。在第一次聚会中你们可以不用发言，但如果能发言我们将感到非常荣幸。在大组讨论中或分成小组的时候你都可以发言。但最重要的是，这是作为新来者倾听并开始感到安全的时候。」

「我们相信在转变道路上重要的一个方法是寻求监督人的帮助。如果在接下来的几周里你需要临时的监督人，可以会后来见我。同样，如果你有任何关于L.I.F.E.互助组以及互助组如何运行的问题，也可以在会后来找我。」

¹美国清教徒神学家 Reinhold Niebuhr 在 1943 年写的一段祷词：主啊，请赋予我宁静去接受那些无法被改变的，赋予我勇气去改变那些应当被改变的，并赋予我智慧去辨别这二者。

4. 宣读

按照「聚会形式」部分要求印在L.I.F.E.指南上的标准宣读将在每次聚会上进行。主持人选择宣读人并尽可能在聚会开始前分发宣读材料。

主持人说：“现在是我们的标准宣读时间。这些宣读材料能为我们互助组定向，提醒我们为什么会在这里，康复的途径以及变得更像基督的转变的途径。我请(名字) _____来宣读 (宣读材料名) _____。

同意朗读的人与大家分享以下内容：

使命宣言 (p.15) (或使命陈述的一部分) —和/或

第七项原则(P.16) —和/或

C字七句(P.17) —和/或

安全指南(P. 14) (如有新人在场总是需要宣读)

5. 奉献

当奉献盒在组员之间传递时，主持人说：

「我们的互助组不需付会费，所有人无论能否为互助组做捐献都欢迎加入。但是我们建议你每周为自己的康复投资做点有意义的捐献。L.I.F.E.互助组自负盈亏，我们需要为自己支付材料费、租金（若有）和其他各种费用，此外我们捐献的一半将给L.I.F.E.事工，以使得其他人能得到我们所得到的帮助。就像匿名戒酒会一样，没有其成员的定期捐献，它不会发展成为世界范围内为酗酒者提供帮助的组织。」

6. 事务

主持人引导互助组就新老事务进行讨论。日常事务包括聚会时间和地点以及材料的订购。新事务包括互助组以外特殊但相关的事件或与互助组利益相关的通知。

注意所有决定都需经过组员一致同意并与L.I.F.E.事工的政策一致。有疑问时，请与全国总办公室核实。

主持人说：

「有需要讨论的日常事务吗？」（停顿）

「有影响整个互助组的新事务或通知要报告的吗？」

7. 原则讨论

通过事先安排，某人应被要求来对当晚该讨论的原则进行阐释或引导讨论。时间应限于20分钟以内。

主持人说：

「(成员姓名)_____将引导我们讨论原则(序号)_____,即_____ (说出原则内容)_____。」

8. 分组讨论

分组：

这是问责、承认错误和建立关系的时候。取决于整个互助组的规模，每个人都将进行报数以便分成多个小组，每个小组由四到五人组成，包括小组主持人。

主持人说：「现在我们将分成(#)个小组。我们将按照报数(2,3,按合适的) 我开始.....一.....」 每个人都开始报数。

主持人说：「小组按以下方法组建：所有号数为1的人到房间____,所有号数为2的人到房间____,等等。你们现在可以到小组里去了。大家请在(时间)_____回到这里进行小组总结。」

分组活动：

每个小组都应由一位有一定经验和节制经历的人引导。分组活动时间为一小时，按照以下形式在每个成员之间(每人不超过十分钟)平均分配。

小组形式：

情绪汇报(你身体,情感和灵性上感觉如何)

「底线」问责分享

「收益」问责分享

当前状况(分享你生活中正在发生的事情)

每人就该原则的一项任务所做的工作进行分享

代祷请求

祈祷

所有小组重新集合,庆祝节制成就并结束聚会。

9. 节制成就庆祝

当大家再次回来时,小组成员将被鼓励报告他们的成就并为康复阶段的里程碑举行庆祝。

L. I. F. E. 互助组奖励节制的重要时间段,比如一周,一个月,三个月,六个月,一年或几年。除了匿名戒酒会传统的康复标记以外,L. I. F. E. 互助组 还可提供纪念品如奖章或证书作为取得成就的肯定。

主持人让一名组员带领庆祝，他说：

「我们相信对努力达成L.I.F.E.--活出每天自由--持续了可观的时间段的人进行奖励是一种肯定。在座的有成功进行节制一周的吗？一个月？三个月？六个月？一年？或者多年？」

(显然，应该在问题之间有所停顿以便进行回答。当一个男人上前来时，给他一个标记，问他是否需要一个拥抱，让全组为他鼓掌。成功节制一年或多年的人可邀请做简短发言。) 当接受康复标记的人被奖励之后，主持人说：

「现在，有没有人愿意得到「降服」(Surrender)标记，表明自己愿意将自己放纵的欲望降服于基督，在接下来的24小时内节制？」

当所有人都获得奖励后，主持人说：

「恭喜你们获得的标记以及已经持有的标记，让我们归荣耀于上帝。」

10.结束语，宣读和祈祷

结束语：

主持人说：

「谢谢大家的参与，在这里我提醒大家下次聚会是(时间)_____。我们有其他区域L.I.F.E.聚会的日程，也有愿意接受电话的组员的电话清单。如果任何人有个人问题没有解决的，鼓励你在本周与监督人或你的问责小组讨论。」

请记得大家的匿名可以让我们敢于向其他人和向上帝的转换之光曝露我们的秘密。我们在这里所看到的、所说的，就让它停留在这里。」

宣读：

主持人说：「我已经让(名字)_____朗读18页的《希望之歌》作为我们聚会的结束。」(所指定的人朗读材料)

祈祷：

L.I.F.E.互助组用祈祷的方式结束每次聚会，通常是主祷文或平静祈祷文，由互助组主持人决定。许多互助组喜欢在祈祷时手握手站在一起。此时主持人应按时结束正式聚会，而邀请有兴趣的人自行留下继续祈祷或团契。

建议的聚会时间安排

一个大约两小时的标准聚会时间安排通常如下：

致欢迎词、开场祈祷和介绍	5分钟
欢迎新成员	2分钟
宣读	8分钟
奉献与事务	5分钟
原则阐述和讨论	20分钟
（转换成小组的转换时间）	5分钟
小组	60分钟
（转换回大组的转换时间）	5分钟
节制成就庆祝	5分钟
重新集合和闭会	5分钟
<i>总聚会时间</i>	<i>2 小时</i>

L.I.F.E.互助组聚会阅读内容

L.I.F.E.互助组 安全指南

保证每个 L.I.F.E.互助组的安全是完全必要的。安全感才能为诚实和团契提供最好的环境。所有的组员都有责任遵守这指南，如果有人违犯，组员要在爱中彼此指出。如果有人持续地不能遵守，或者在被指出后还是不能够遵守指南的内容，将会被要求离开会场。整个互助组的安宁和健康比一个个体更重要。

1. 诚实是安全的。我们希望所有的成员都能说真话。
2. 情感的流露是安全的。对于上帝来说，所有的情感都是可以接受的，我们也应如此。
3. 我们容许安全的组内交流，但是请避免绘画式的性描述或者详细的告知具体的俱乐部，杂志或者网站名称，因为那些将会对组员造成不必要的诱惑和试探。我们也彼此反馈意见，只要是反映了我们切身的经历、力量和盼望的反馈都可以。因此，当我们彼此反馈意见的时候，我们以「我」开头，而不是「你」，我们不给别人忠告。
4. 我们不说教。分享关于属灵力量、盼望的信息，引用圣经经文，陈述神学观点是可以接受的。但是我们避免用类似「应该」「总是」「绝不」这样的词汇，也避免用以下这些词句，例如：「上帝说.....」，「对于你的生活，上帝的意旨是.....」或者「上帝会愤怒，如果你.....」。我们都寻求自己的方式跟从基督。
5. 我们不羞辱自己或他人。我们不贬低自己或他人。
6. 我们专注于我们自己，而不是自己的配偶。我们不把我们的罪恶行为怪罪于任何人。我们对自己的行为负全部责任，而不是其他人。
7. 我们遵守互助组的保密原则，不会向外界，甚至是我们的配偶，透漏任何组员的身份以及任何其他个人资料。**对于此原则只有一个例外。**如果有人所披露感情或者行动表明他对于自己或者他人（包括未成年人）是一个潜在的危险，我们将在互助组外采取一切必要的行动报告此危险，确保他人的安全。更具体地说，我们必须而且必定会向有关当局报告所披露的未报告的虐待儿童和老人事件，包括从事儿童色情的活动，我们不会对不合法的或者性犯罪的行为保密。**以上对于保密性的例外，我们非常明确。**

L.I.F.E.事工的使命

我们是有真诚愿望放弃（戒除）有罪的性行为以及类似关系行为，并在上帝面前呈现神圣和纯洁生活的男性基督徒的团契。我们中的很多人已经陷入了性成瘾的恶性循环。我们一直生活在性幻想、强迫性重复的性罪恶和绝望之中。我们觉得自己已失去控制。我们认同保罗在罗马书第七章十八和十九节所说的：

「我也知道、在我里头、就是我肉体之中、没有良善。因为立志为善由得我、只是行出来由不得我。故此、我所愿意的善、我反不作。我所不愿意的恶、我倒去作。……我真是苦啊！」

我们意识到自己的罪与日增多且恶劣。我们沉溺在我们的肉欲，性行为，不洁的关系给我们带来的高潮中。尽管后果严重，我们却不能停止，我们经历极大的羞辱。

我们的过去载满了没有兑现的承诺，背弃的誓言，伤痕累累的家庭，失业，肉体的伤痛，财务混乱，灵命的破产，甚至是死亡。所有那些艰难的个人经历中，我们真正要寻找的是爱和喂养。我们愤怒是因为我们感觉不到被爱，我们被未满足的需要烧毁。我们甚至对上帝也充满愤恨，因为他不去除我们的诱惑、我们的疼痛、以及我们的各种问题。我们厌倦了自己、厌倦了生活、厌倦了身边的人。我们用性或者是不洁的关系来替代爱，认为那些享乐带来的高潮会消除我们内心真正的需求，那就是与神交通、与基督的关系、以及与其他正常的人真诚的联系。

我们很多人都曾信誓旦旦的说「这是我最后一次（放纵）」，但却不然。不要心灰意冷，你不是孤单一人。我们当中选择诚实对待过去以及我们的情感的人，正在圣灵的帮助下经历着康复。我们当中许多人都尝试过通过自我思索和自救的方法康复，我们甚至试图通过不断的祷告、圣经学习和敬拜出席率来换取上帝的医治。我们发现只有当我们真正愿意顺服神的旨意、保持谦卑和对自己负责的时候，上帝就会帮助我们。

如果你渴望我们所拥有的，并愿意不惜一切得到，我们邀请你加入我们的 L.I.F.E.团契，通过上帝之子耶稣，在充满慈爱，全能的上帝的帮助下，活出每天自由。

L.I.F.E.七原则

我们遵循这些原则，这是治愈我们在性问题上所受的伤、所犯的罪、以及性成瘾的途径：

1. 我们承认我们已经对自己的生活完全失去控制，性犯罪已经不可收拾。
2. 我们相信上帝，并接受基督耶稣赐给我们的恩典，每一天把我们的意愿和生活都降服于（surrender）上帝。
3. 我们把我们犯的罪和我们的弱点列出来，在一位灵命权威者面前悔改认罪。
4. 我们追求责任感，并建立作为神儿女当有的品质。
5. 我们要了解我们所造成的伤害，负起责任，并道歉和赔偿。
6. 在我们的团契里，我们要建立诚信、密切的关系，从而可以一起庆祝进步、继续对付我们的弱点。
7. 当我们有健全的性生活的时候，我们也要把基督的医治信息带给那些依旧挣扎的人，我们追求上帝为我们设立的人生。

转变的七个「C」

对于我们中的一些人来说，用七个以「C」字母开头的术语来记这些原则更容易：

1. 放弃虚荣（Conceit）
2. 交出控制（Control）
3. 坦白认罪（Confession）
4. 转变品格（Character）
5. 献上忏悔（Contrition）
6. 建立持续（Consistency）
7. 传递「希望」（Communicating）

这些原则是康复征程的指南，而不是神奇治疗的处方。如果你愿意放弃你自己旧的思维方式、放弃你旧的止「痛」方法，那么你也可以每一天都自由地生活在纯洁的性和纯洁的关系中。

因为我们有着不同的基督教背景和传统，我们不认同于某一个教会或宗派。作为一个整体，只要他们都声明耶稣基督作为他们的救主，对于其它问题，例如，种族、经济或者教育背景、政治、哲学或者人之间的差异我们不持有任何观点。

我们所共享的是一个共同的愿望，就是在关于我们自己、我们的所作所为、我们的身份、我们的感情以及我们在保持性纯洁和关系纯洁的承诺上完全诚实。性纯洁的定义是指在异性婚姻的前提下，与唯一的对象，透过情感和精神层面的亲密所表达的性关系。我们对关系纯洁的定义是与他人建立的关系只能是荣耀神并不给别人带来耻辱。

如果你真诚和谦卑地愿意与我们共享这些愿望，我们欢迎你加入我们这个 L.I.F.E.男性团契，一起来追求活出每天自由。

L.I.F.E.希望之歌

假如我们真的谦卑、并破碎，
假如我们真诚的把自己的生命献给基督，
假如我们承认我们罪的本性，
假如我们继续在和主的关系上成长，
假如我们确实想要成为有操守，忠诚的男人，
假如我们不断寻求改过自新，
假如我们对神，对他人保持一贯的责任感，
假如我寻觅方法传递希望的信息，
那么我们会经历以下这些转变的承诺：
我们会明白上帝爱我们，因为他以他儿女的身份创造了我们，并差遣他的爱子为我们的罪而死，
我们会接受神的恩典、饶恕自己。
我们会接受有人不计以往、无私的爱着我们，不论我们是怎么样的人，不论我们曾经做过什么，
我们不再把爱和被爱与性和不贞洁的关系等同，
我们的淫欲会渐渐消失，
我们因为担心罪被揭露的惧怕会停止，
我们跟金钱有关的恐惧会休止，
我们对未来的焦虑会褪去。
我们会学习如何做明智的选择，
我们会变得情感丰富，
我们会从过去的伤痛中康复起来，
我们和我们的朋友以及配偶会更亲密，
我们会是一个好爸爸、好儿子、好同事、好男人，
我们对主的认识、信任和赞美会渐渐与日俱增、并更有意义。
这些愿望遥不可及吗？
我们不这样认为！
我们的生活就是上帝正在我们生命中作工的见证，虽然有的时候快，有的时候慢，却永远迈向那更美好的荣耀。

原则一

*我们承认我们已经对自己的生活完全失去控制，
性犯罪已经不可收拾。*

面对现实：我被禁锢在自己铸造的监狱里

祝贺你，经历了多年的欺骗、谎言、否认、最小化、恐惧、耻辱、操纵，你终于拿起这本 L.I.F.E.指南，或者参与 L.I.F.E.互助组聚会。或许你一直想要、或者认为你应该反复思索你该不该这样做到底。对于诚实，你过去一直抵制、找借口，怀疑会被谁发现，忧虑诚实坦白的后果。你认为没人会真正理解你。你要么相信自己做的是这个世界上从没人做过的最糟的事情，要么相信你做的事情还不太糟，可能还不到参加聚会需要帮助的地步。记住这句话：

欢迎你！

你来对了地方！

我们很高兴你能来这里！

想象一下，圣经中的浪子会是怎样的感受。他只是想回家，他觉得自己不配再回到曾经做儿子的身份，因为自己罪孽深重，他只是想像父亲雇佣的仆人一样。或许你也一样，庆幸还活着，能参加一个聚会，你就只想静静坐着寻找归属感。然而浪子的父亲却急忙跑出去迎接他，并准备了一个盛大的宴会，上帝和我们也是这样，我们想要「模仿上帝，就像小孩子一样」。或许你觉得自己像是个刚上公共汽车，刚进餐厅，刚来到操场的小男孩一样，心想可能会被拒绝或者至少被忽略。相反，我们急忙来问候你，因为我们也曾经历过你现在经历的。我们了解你的痛苦和恐惧。我们很高兴你来！或许没有盛大的宴会，但是等会儿可以一起去喝咖啡。

您的第一个任务就是诚实。我们知道，性纯洁最大的敌人是沉默。我们也知道你是如何谨慎小心保守你的性秘密。很难想象把他们说出来。目前在你的头脑里有个恶

魔告诉你，「不！你不能说出来。有人将尖叫着跑出去！」我们鼓励你与那些恶魔对抗。这些声音，让您在您的痛苦束缚了太久。我们知道，因为我们也在学习如何活出每天自由这个同样的征程中。我们希望您能告诉我们事情糟糕到什么地步，以及讲出你对生活无能为力的感觉。很有可能在你互助组里的其他人也做过同样的一些事情。

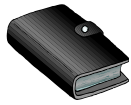
没有什么能使你与神的爱分开——性犯罪也肯定不能。无论你想过什么或者你做过什么，现在是回到天父的家中时候了，他爱你而且渴望你能够自由。

你将要完成的任务会需要很大的勇气。这将是一场冒险和挑战。不要回头。坚持一步迈一步朝前走，你将要体验到的自由值得你全力以赴。

任务一 承认我们真实的现状

不健康的性行为已经被划分为各种不同的类别和组。在帕特里克·卡恩斯(Patrick Carnes)在他的第一本书中把这些行为分类成以下表格中显示的各组。当你浏览这个表格的时候，纪录你曾经挣扎过的行为及程度，即便你仅仅参与了一次的也要纪录。试着回忆你有过多少次这些行为。你可能需要估计。例如，没人具体记得自己自慰过多少次，列出最近发生的频率（一天一次或更多，一周一次，等等）。如果你对各个类别有疑问，需要更多解释，可以试着读卡恩斯博士的书《走出阴影》。我的书，《治愈性成瘾带来的伤痛》，也是如此划分和定义性行为的。

基本行为——构件行为	开始	频率
幻想		
自慰		
色情（杂志，视频，互联网，电视，书籍，电影，音乐）		
卖淫（大街上，通过电话，在按摩院，三陪服务，通过互联网）		
婚外情（长期和情感投入的，短期和非情感投入的，一夜情，有性或无性）		
匿名性行为（性伙伴的名氏未知）		
性变态行为——二级行为	开始	频率
窥阴癖（包括用眼睛假想脱光某人衣服）		
露阴癖（包括身着怪异服装）		
非礼或摩擦癖（包含通过拥抱达到性兴奋，以及其他以性感受为目的的任何方式的触摸。即使别人没有意识到，也包括在内）		
电话性爱/网络性爱		
兽交		
施虐-受虐狂或疼痛交易		
攻击性性行为	开始	频率
乱伦		
骚扰		
强奸		
权威强奸（使用权职，地位，年龄，或权利来获得性）		

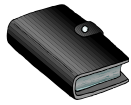


日记练习：你的性历史

把你的人生按照时间表的形式画出来。一个简单的办法就是在一张白纸的左边画一条垂直线（离纸张的左边一英寸左右），按照时间先后，年龄大小，把你的年龄间隔标记在线的左边。根据你要记录的内容的多少，这个时间表可能会有几张纸长。在线的右边，年龄之间的空处，记录与你的性行为和关系行为。以下问题可以提供一個起点，但是你可以添加任何你能想到的相关的事件。整理填写这段历史的结果之一是你可能会看到你的性成瘾如何随着时间的推移而发展的。

1. 你最早有关性的记忆是什么？你多大？发生了什么？是否有其他人参与？
2. 纪录某种特定性行为频率增加的年龄，以及性的新行为形式出现的年龄。
3. 成瘾者通常在他们疲惫、孤独、愤怒、焦虑、悲伤、害怕、或无聊的时候就放纵他们的行为。通常这些情绪纵横交错，你能够辨别出这些情感促成你付之行动的时间么？如果是这样，在你的时间表上标记出来。
4. 每一个成瘾者都作过各种试图停止尝试和承诺，列出这样的时刻，以及你为之所采取的行动。确保列出你最近的努力。

成瘾最明显的迹象就是尽管我们已经因为某种行为经历了负面的后果，却依旧持续这种行为。对我们周边的人来说，显而易见，我们已经为之付出极大的代价，却还要继续做同样的事。因为你的性行为，你经历的后果有哪些？下一个练习会指导你整理这些性行为和关系行为的后果。



日记练习：你的后果

列一个单子，记下你所经历过的后果，在时间表上标注出发生的时间。（考虑使用不同颜色的笔。）如果按照下列不同的类别去回忆，可能会帮助你想起来：

身体上----你是否使别人意外受孕，如果是，你最后对那个孩子做的决定是什么？你有没有患上过性病，或者艾滋病？你是否因为性成瘾带来的压力而病倒过？你是否经历过任何性功能的障碍（阳痿，早泄）？

经济上——你花了多少钱？（计算一下你花在色情或者嫖娼，或者其他形式的外遇等等上面的钱）

社交上——你是否因此而离婚或者分手过？有没有人对你很气愤？你是否不得不因此而搬离某个地方？因为你的性行为，你不得不离开某个团体、俱乐部或者某项活动。你是否因为你的性行为而和父母或者兄弟姐妹产生矛盾？妻子和孩子呢？

工作上----你的行为是否影响你的工作效率？如果是，代价是一次升职的机会呢，还是其他的一些职业上的发展？你是否因此而失业过，或者耽误工作？你是否学非所用或大材小用？或者不能再在你选择的职业领域里工作？

法律上——你是否曾经被拘留，坐过牢，或被起诉过？

你们有些人可能需要一些别的资料来完成这个任务，任务一的内容和《忠诚真实手册》的第七章中的第一到第三课以及第八章的第一课是相对应的。你也会在本书资源链接页（158页）所列出的网站上给出的其他手册上看到类似的清单。对于这项任务，你可以囊括任何你所做的和第一步相关的工作。

我很赞赏你为完成这个练习拿出来的勇气。你已经做了大量的工作。如果你漏了些什么，也不要担心，在你继续的这段征程中，真实地列出你所经历的是一个持续的过程。你已经有了一个很好的开始。

然而，在你的日记中记下这所有的信息只是你走向诚实的一步而已，并不是最后一步。下面关键的一步就是和其他人分享，我知道仅仅这个想法就让你恐慌，但是你已经守着这些秘密多久了？这样守着对你背负这些负担有过什么帮助么？为了掩盖这些事实，你又为此撒过多少谎呢？这是真情，不是么？这是真实的你的一部分。不能就此判定你，但是它确实属于你。多年以来你一直在想，「如果人们知道我的这一面，他们会恨我，离开我。他们不会再呆在我身边的。」

你内心的恐惧劫持了你。那些恐惧是你的压迫者。结果就是你精神的萎靡不振。沉默是你的伙伴，谎言守卫你的沉默。孤独变得如此熟悉。你过着两种生活，一种是别人知道的，另一种只有你自己知道。大家认识的那个你有很多朋友，然而沉默的那个你却一个朋友也没有。那个无声的你渗透着你的存在，颠覆黑暗里你孤独的一切。该是你的两个自我联合的时候了！

唯一摆脱黑暗的方法就是打破沉默。这就是你的 L.I.F.E. 互助组的用途所在。他们是和你站在一起的兄弟，他们不会尖叫着从这里跑出去。他们都做过你做过的很多同样的事情。所以他们能够理解你。对抗你的恐惧，鼓起勇气，分享你的经历。在 L.I.F.E. 互助组聚会的期间，你会有机会和让你觉得安全的人分享你的经历。（一开始你可能会和组里的一两个人练习分享。）第一次你可能不会说出全部，但是最终你会的。通过讲出这些秘密，你会觉得如释重负。

（请记住以下提醒：请不要详细描述你的性行为，尤其是和你的全组分享的时候。如果可以避免，请不要触发组里其他的成员，请不要教导组里其他成员其他形式的性放纵行为。）

祝贺你！你已经开始了走向活出每天自由（L.I.F.E.）的征程。

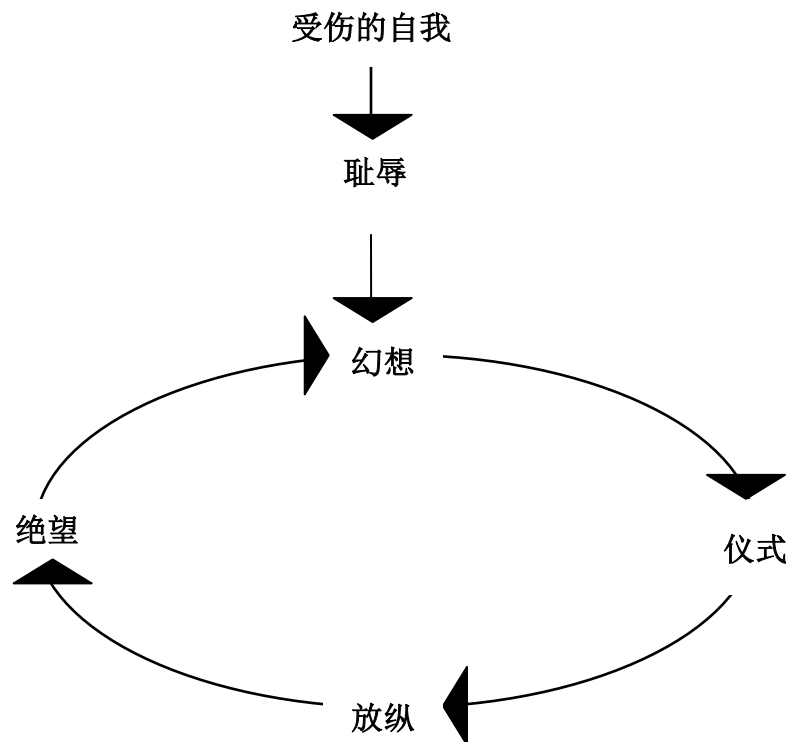
下一项任务：原则二的任务一，第 46 页

任务二 了解我们的循环周期

完成这项任务的时候，你将会继续关注那个束缚你的沉默的自我。这项任务的目的是继续把光带到被黑暗遮蔽的地方。也要向你展示一些需要通过非常具体和实际的方式进行的工作。

帕特里克·卡恩斯博士在他的《走出阴影》一书中第一个描述了一个成瘾者因循的可以预见的周期。在我的书中我也定义过。如果你想详细了解成瘾循环周期里的每一个环节，你可能需要查看一下那些资料。简要概述，如下图：

卡恩斯的成瘾循环周期



幻想的定义是你脑海里和性有关的想法。它也被称为「入迷」-就是你被有关性的想法和想象占据。对于你的幻想，以及它们的意义，我们将在下一课帮助你了解更多。

性意念导致性**仪式**，就是那些我们用来为放纵所做的铺垫和准备。使你从幻想走到放纵的任何想法或者行为都是你的仪式的一部分。这项任务中你要做的，都为了帮助你识别你自己的仪式。一个仪式开始于错误的思想，它启动了一个在你放纵之前很久就启动了的过

程。下滑开始于我们对自己所说的谎言。匿名戒酒会把这些想法称作「臭想法」。他们在不同的时间有不同的变化。下面的说明会帮助你准确的找出那些引你入歧途的想法。

在向自己解释为什么放纵没什么大不了时，你都说些什么？作为一个基督徒，你不得不面对一个事实，那就是我们在性纯洁方面违背了神的计划。通常情况下，我们屈从于两类臭思想：

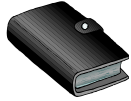
合理化——例如，我们可能认为如果我为上帝做足够多的好事，那么他就会容许我做些坏事。就好像我们的脑袋里有个天平——我们设计好的方案——然后我们合情合理的说，「上帝不会介意我做这些乱性的事情，因为我为他做了很多好事。」

最常用的合理化的思维模式和配偶有关，「她不了解我，也不在乎我的需要，如果她再漂亮点，或者性生活花样多点，我就不需要做这些了。」或许我们有些人相信婚姻给性欲画上句号。我们觉得如果我们要是找了一个完美的女人，我们就不会再在诱惑中挣扎。我们读过哥林多前书第七章，保罗说我们应当嫁娶，为的是不会「欲火攻心」。当我们意识到我们的情况不是那样的，我们错误的思想就会告诉我们，我们所有有关性的挣扎都是我们配偶的错，或者我们娶错了人。然后我们觉得在性方面犯罪是合乎情理的。我们甚至可能认为我们的放纵是一种方式来满足一下自我，从而能够容忍维持婚姻。在这种病态的思维里，我们认为自己的性犯罪有防止离婚的正面效益。

我们还告诉自己，放纵没关系，只要「没人受到伤害」。我们相信只要我们保守住我们犯罪的秘密，尤其是不让我们的妻子知道，就没有任何伤害。

权利化——有时候我们认为这是我应得的，我们用这种想法为我们的性犯罪开脱，这是「权力化」的一种形式。我们很多人都对自己说过这样的话，「没有人爱我，没有人会关心我，我得自己照顾自己」。我们觉得没有人理解我们和我们所感受到的痛苦，内心深处我们因需求没有被满足而愤怒，所以我们认为我们有权利去满足自己的需求，包括通过性或者不洁的关系。

权利化还告诉我们，我们做了如此多的事情，我们多么的努力，我们压力如何的大，回报是应得的。因为生活充满困苦，我们甚至觉得这样做才是公平的。我们该得到一些安慰和满足。



日记练习：你的臭思想

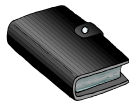
在你的日记里，完成以下句子：

我使我的行为合理化的想法包括.....

我使我的行为权利化的想法包括.....

除了我们错误的思想以外，**痛苦的情绪**也推动了我们放纵。这些情绪使我们螺旋式的进入我们的仪式。记住，放纵通常是愤怒的表现。我们很孤独，是的，但是通常最终使我们抛开我们的道德和基督教信仰的是愤怒。

因为我们的痛苦经历，无论是源于童年的，后面我们会提到，还是来源于现在的相互交流，我们这些成瘾者往往都是充满怒气的人。对伤害我们的人，我们愤怒；对那些不爱我们、没有满足我们需要的人，我们也愤怒；对我们的配偶、或者以前的配偶，我们愤怒；对那些试图让我们面对自己的罪的人，我们也感到气愤。总而言之，我们就是愤怒。我们用这个情绪来回避我们对忠贞的承诺。



日记练习：盘点愤怒

*列一个单子记下那些你生活中让你愤怒的人。*每个名字旁边写下你为什么如此的愤恨他们。记住，你可能也对上帝愤怒。大卫王，合神心意的人，都时不时地对上帝发火，很多诗篇是他愤怒时写的。你也可能很气另一个很重要的人，那就是：*你自己*。尽可能花时间完成这个单子，并且祷告，求上帝帮助你。下面的表可作参考。

姓名

原因

仪式

在此做个回顾，我们一直在反思我们的臭思想（合理化和权利化），还有我们内心的愤怒，因为这些是我们仪式的开始点。一旦我们在我们脑海里使性犯罪合理化后，下一步就是预备放纵。这些具体的准备工作就是我们的**仪式**。识别我们的仪式很重要，因为阻止仪式是停止放纵的关键。

以下是一些说明，以帮助你识别你的仪式。在你思考这些问题时，你或许想在日记中记录下来。你也可能需要在你的 L.I.F.E. 互助组 中找一位谈一谈，听一听他对你的仪式的见解。

最好的识别仪式的方法是追溯你的放纵行为。首先，选出你最常有的性犯罪行为。现在回想你最后一次做的时候，在那之前发生了什么？回到你最先开始考虑放纵的那一刻，有哪个想法后，下一步你干了什么？ 然后呢？这些行为都是你仪式的一部分。

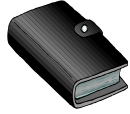
例如，如果，你在网上浏览色情网站，先回想你上次登陆某个不健康网站是的情形。回顾你到达最早开始想要上网的那一步的步骤，你需要等候一个就你一个人的时机么？或许是夜晚，或者是没人在家的时候？你是不是设置了一个秘密帐户？你是不是有一个秘密的网名？所有这些都是你仪式的一部分。

仪式可以很长，也可以很短，像我们刚才所说的色情仪式。有些婚外情的仪式需要几个星期甚至几个月的时间发展。从你第一次见到你的婚外情对象，到第一次谈话，再到各种形式的接触，才会有性行为发生。大多数有长期婚外情的人在他们的越过性界限之前，他们已经跨过了很多情感和道德的界限。

有多少不同的人、多少种不同放纵的形式就有多少不同的仪式。仪式是所有成瘾者循环周期的一部分，无论他们与谁以怎样的形式放纵。不论你的行为是单独行动或者是涉及他人（同性或异性）的肉体关系，你的仪式是可识别的。有些对你来说可能独一无二，有些可能很普遍。有些仪式可能很微妙。

重复这个过程，回顾任何与不贞洁的性行为或关系的行为。先从最常发生的开始整理，然后整理那些你可能只从事过一次的。

用下一页的表格作为指南来记录你的仪式。（为了预备下一个练习，每一种你放纵的行为之间请留些空白处。）



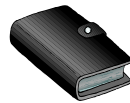
日记练习：你的仪式

放纵的行为：

与之相关的仪式：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

祷告并思考你进入仪式过程时的情感。你感到孤独？压力？害怕？愤怒？或者焦虑？这可能需要一些努力的思考，以及与互助组其他的组员的交流。你有没有觉得在进行仪式的时候的兴奋感，就是对你的情感的对「症」 「药」呢？你可能会发现不同的性行为是和特定的情感关联的。例如：你会发现焦虑和压力会引发你在色情和远程网上性对话形式的放纵，而孤独感通常引向婚外情。



日记练习：仪式背后的情感

对应你的每种放纵行为，尽可能的回想，并记下开始仪式时你心里的情感是什么。每一种情感用一种颜色，比如，用红色代表愤怒，蓝色代表孤独，等等。

界限：中断你的仪式的关键

康复和建立新生活的最大的挑战之一就是在「准备阶段」介入，也就是介入你从入迷升级到放纵的仪式。要停止某种罪的行为，说是一件事，做是另外一件事，要停止仪式行为是不容易的。

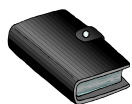
发展到循环周期的放纵这一阶段时再停止几乎不可能，你必须要在仪式开始前干预并中断它。

要记住的一个关键的原则是，一旦你的仪式开始，你最终会放纵。

那么，创建一个计划来停止仪式行为是十分必要的。你必须要对这个计划将是什么样的有非常具体的概念。你必须列出防止你进入仪式的**界限**。这些界限就是禁令，会保护您的安全，他们是你节制的监护人。

回想一个你在写作练习中描述过的仪式，**什么行为你必须停止以避免进入这个仪式？**通过辨别这些行为，你可以决定你需要什么样的界限。

例如：一个喜欢租黄色影碟的男人就不得不绕开那些租售类似碟子的书店或影像店，绕开有类似这样小店存在的小区，或者是避开有可能会独自去这种小店的机会，在或是别在钱包里放租碟所需要的钱。这听起来好像很苛刻和严格，但是在最初开始节制的时候，这是很有必要的。另外一个例子就是，一个会有外遇的男人就应该避免和除他妻子之外的女子单独讲话。这听起来好像很不尽人情，但是在初期来讲是很有必要的。对于那些和同性有性行为的人就需要在与同性交往的过程中建立起明了的界限。这些限制可以随着自制力的增加而修改。我可以和别的女性讲话，但是我不会单独和她们出去吃饭（这曾经是我仪式中的一种）。就目前来说，对应你的每一个仪式，列一个单子写下你应当设置的界限。



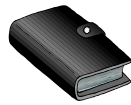
日记练习：你的界限

仪式：

必要的界限：

正如我所强调过的，仪式必定导致**放纵**，这些放纵你应该已经在任务一中辨识出来了。你是否还有其他放纵的形式需要补充增加到你的单子上？如果有，现在就添加到你的单子上。

成瘾循环的最后一个阶段就是**绝望**。换个词来说，就是一种充满绝望的情感，也就是「抑郁」。绝大部分的性成瘾者都会有抑郁的症状。回头读一下大卫王如何回应他自己性犯罪的事，他是那么的沮丧和绝望。帕特·卡恩斯多年前就发现 75% 的性成瘾者都想过要自杀。罪疚和耻辱把他们淹没，很多人害怕没有办法可以结束这种痛苦。



日记练习：你的绝望

记下你一生中最沮丧的时候。是什么样的？当时究竟是什么情况？你是否有过轻生的念头？是否有过轻生的行动？你现在有轻生的念头么？

你或许发现你需要进行抑郁临床评估，也就是要找一位专业人员来评估你绝望的程度。你可以先看心理咨询师或是治疗师。如果有必要，他们会介绍你看医生，比如精神科医生，来给你制定一个治疗计划。（有些家庭医生，或内科医生也会针对抑郁症治疗。）**任何时候你有自杀的念头，找个专业人士倾吐你的想法，并得到充分的帮助，这是至关重要的。**

放纵的其他方式

回到性成瘾者的循环周期图，你会注意到绝望的箭头又指向入迷和幻想。性成瘾者想要释放绝望情感，听起来很疯狂，最好的释放办法就是重头再来一遍。性成瘾者会回到性幻想的高潮中，周期重复。

对于我们中的一些人来说，认识到我们也用其他行为来「治疗」绝望，这很重要。大约有一半的性成瘾者对酒精或者化学药物有倚赖。很多人有烟瘾，或对咖啡因上瘾，或者其它「普通」的药物。其他人可能转向工作，运动，看电视，或者是花钱。现在我们知道多数性成瘾者对多个事物上瘾；也就是说，他们经受不止一种瘾的折磨。例如，很多酗酒者在经过几个月或者几年的康复过程后，发现他们也对性上瘾。在你康复的过程中，你或许需要处理其他你用来缓解情绪的物质或者行为。

我看待这个问题的其中一个方法就是回忆我的家庭是如何教我回避情感的。我们喜欢看电视、吃东西、吸烟、玩耍或者观看体育运动、购物、工作或者是去教会。我的父亲可以用圣经回答任何问题，这不是什么坏事，有的时候确实能够帮助我们回避我们真实的情感。你可能需要几周时间的性成瘾节制才会认识到其他的一些行为。



日记练习：你另外的行为

根据你现在的认识，列出其他你用来「减轻」自己放纵所造成的痛苦的方式或者因此而形成的其他的瘾。

经过这些辛勤的努力后，我们来感恩。记住：我们都是罪人，被困在我们自己罪性的思想和行为里。使徒保罗甚至承认自己没做自己愿意做的好事，做的都是自己不想做的坏事。他说：「我多么苦啊」。

难道上帝派他的儿子来世上是因为我们很完美么？上帝仅仅是要你每天越来越多的依赖他，开始体会他是多么的爱你，一天一天来。再次回忆浪子回头的故事，记住那位父亲是如何急匆匆地赶去迎接自己的孩子的。上帝期待着你回家，并为你准备了丰盛的宴席。

下一项任务：原则二的任务二，第 49 页

任务三 辨认我们的根源和欲望

当你学习了这些原则以后，现在你应当感到了对于性成瘾你是多么的无能为力。在为你罪的行为负起责任、培养可靠性、在团契中和他人建立真挚的关系过程中，我希望你能不断进步。现在是时候让你省思导致你性成瘾的根源所在。

注意：在继续下一项任务之前，你的节制期应该至少有三个月。

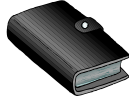
设立这个限制的原因很简单。在你开始探索问题的根本之前，在节制以及支持方面有一个坚实的基础是很关键的。目前为止，在你的学习过程中你可能已经注意到，那些曾经使你想要「对症下药」的一些情感涌上心头。

稍停片刻，被搅起的痛苦的情感对你来说可能会是个问题。或许你也像一些基督徒的想法一样，认为一旦开始作正确的决定，如，开始节制，所有一切都会自然而然的好起来。你可能认为你不会经历任何负面的后果，你的配偶会立即开始重新信任你，你也不会失去重要的亲情和友情，或者不用面对财务的混乱。最重要的是，你以为你将会从此「幸福」。你很失望和沮丧，因为你依旧感觉到那些难以面对的情感。

欢迎你来到现实世界！你走向活出每天自由的征程，的确是一段征程。道路不会清晰明了，也不会一帆风顺。做出正确的选择不会免除痛苦的后果和难以面对的情感。其实，康复过程中最初的这段时间可能是你所经历的最艰难的一段。长久以来，你的情感被你的放纵所掩盖，大多数的时候你可能几乎感觉不到什么。你猜怎么着？当你开始重新感觉的时候，第一情感几乎总是痛苦的那些。

由于各种原因，康复过程中的第三个月到第九个月这段时间是最危险的。首先，你可能会经历我刚刚描述的现实和期望的冲突。你的反应可能是恼怒，或许你正在对自己说：「如果我所得到的仅此而已，参加康复征程的意义到底何在？我以为我的人生到目前会好起来。」你可能也会因为康复计划而在生活中设有的限制感到恼怒。似乎你有很多东西被拿走了。你可能憎恨自己是个「成瘾者」。你相信自己不正常，你觉得自己奇怪。你感觉厌倦你所有辛勤的努力。

放松，你是正常的。记住：尽管你现在称自己「成瘾者」，这个词却不能定位你。你是上帝宝贵的儿女。你受造奇妙可畏。是的，你是个受「性成瘾」折磨的人，但你绝不仅仅是如此。善待你自己！



日记练习：你良好的品质

这项任务的第一项就是列个单子，写下你自己的一些良好的品质。如果你想不出来，可以让你小组中的成员帮助你。

现在你已经提醒了自己，你有一些积极的品质，你可以继续往下了。（但是不要忘记你需要像前面最初的几个星期一样努力的完成你的计划。）现在是时候深入到你的一些想法和情感里，去找出导致你孤独寂寞和愤怒的根源所在。

来自家庭的伤痛

首先请开始在别的地方查阅一些关于源生家庭的问题的资料。好的很多很广，你可以去 L.I.F.E. 事工的网页 www.freedomeveryday.org 看看资源区列出来的资料。如果你的互助组想要同步进行，可以一起读我写的《治愈性成瘾带来的伤痛》一书的第五，第六章。这两章解释了家庭如何运作以及一些常犯的错误。

我得提醒你们这样做的目的所在，这很重要。不是把我们自己的问题怪罪于我们的父母或是其他人，埋怨不解决问题。关键是要增进了解，以此来帮助我们改变我们的行为和进一步的治疗。

从我写了那本书之后，我更加完整的了解我们应该如何看待我们的源生家庭。我们过去常常区分不健康、不健全家庭和健康、健全家庭。这让大多数人为难，我们很多人不知道自己应当在什么位置。我们认为我们来自一个相对来说较好的家庭，我们可能一直想适当的保护他们，真是不愿意回到那些问题的记忆中去。这是很自然的抵抗。作为基督徒我们被教导去爱和尊敬我们的家人。事实上我们确实爱他们并需要他们。

我确认我们对于这个问题的想法太过于白黑分明了。难道我们的家庭不是「好」，就一定「坏」么？我相信所有的家庭都即做好的和充满爱的事情，也都犯错误。我知道作为一个父亲，我做过很多错事。这是否就意味着我是个不健全的父亲？我希望这使我成为一个爱孩子，并尽心尽力的父亲。我相信对于那些在生活中犯过大错的父母亲也是如此。其中有些父母很不成熟，甚至自私到发生可怕的事情，但是当你看到我们描绘出的这条康复的征程的时候，我们不应当被困在试图决定他们是好是坏这个问题上。上帝才是最终的决定者。

根据我的经验，我们有些人会因为自己的源生家庭而觉得耻辱，就是我所谓的「源生家庭耻辱感」。这可能来自两种不同的路径。其中之一是，认为我们来自最坏的家庭，我们的

经历非常糟糕，我们的父母很可怕，创伤真正的破坏性很大。我们甚至可能被诱惑来认为毫不奇怪我们犯这么多淫乱的罪——我们的历史就是一个恶梦。我们也可能想要竞争我们的过去是「最糟糕的。」另一种让你觉得耻辱的路径是，因为我们实在想不出那么多我们的家人做过的坏的事情。现在，我们却麻烦重重。似乎没有任何根源的原因，我们怎么会犯下这些可怕的淫乱的罪呢？那些有这同感的人开始担心问题的所在就是自己，这个想法真的是很让你惭愧。我们甚至开始考虑「编造」些我们家庭里的一些故事，我们可以借此觉得自己「有因可循」。

即使是治疗界也很关注最后的这种可能性。有一个辩论是关于所谓的「虚假记忆综合症」的。有些人相信一些咨询师能帮助一个人制造一些并没有真正发生过的记忆。例如，如果治疗师曾对你说过「80%的性成瘾者是性虐待的幸存者，你必定也是一个」，那么你可能要小心了。

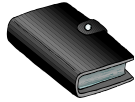
多年来，我发现，最好的办法永远是祈祷的方式。当你开始这项任务的时候，每次都花些时间祈求上帝帮助您回忆过去发生的你需要得到治疗的事件。告诉上帝，你愿意医治它们，你不是只为了找借口。像上帝倾诉你有很多痛苦，孤独和愤怒，你不知道它从何而来，然后求他向你展示。始终寻求咨询或参加小组互助组，这可以提醒你做类似的祷告。治疗师，牧师和互助组只能在祷告的旅程中引导和鼓励你，他们无法告诉你到底发生了什么。

我的第一本手册《忠诚真实》，在第九和第十单元的说明和写作练习，可以帮助你理解你的家庭。请记住，任何你要做的练习的目的都是为了了解。有些人可能会和治疗师或作辅导的牧师一起完成这些材料。

当你努力整理你的家庭的一些材料的时候，我总结了一些你应当注意的问题：

- 在你的家庭存在的规则。想想例子，你的家人是如何教你表达自己的感情、交谈、并承担责任。或者你的家人不爱说话，没有情感，怪罪别人，最小化或否认责任？
- 家庭中扮演的角色。例子包括英雄或圣人，小公主，替罪羊，吉祥物，实干家，烈士，还是和事佬。
- 你的家人是否遵守健康的界限？你有安全感吗？你觉得被爱，被保护，被培养，并被肯定么？
- 你的家庭中是否有任何的成瘾？其中有些可能是对物质上瘾，其他可能是对行为上瘾。如果有一名成瘾者，推动者是谁？
- 你在情感上，身体，性或精神上是否受过侵入性的虐待？

你是否在任何形式上被抛弃过？你觉得你得到了你需要的东西么？你是否被肯定、被倾听、被保护、爱抚和期望？要明白通常意识到我们曾被这样那样的方式抛弃过很难（即使父母双方均在家庭中），因为如果你从来没有拥有过的东西，你又如何知道你曾错过？



日记练习：你的家庭

- 列出在你的家庭存在的主要规则。
- 你在家庭中扮演的主要角色？其他人的角色是什么？
- 描述你家庭里的界限。他们太松？还是过于僵化？或两者兼而有之？
- 列出你家庭里的成瘾者和他们的身份。
- 你曾经历过什么形式的虐待？谁是虐待你的人？
- 你在哪些方面被抛弃过？你什么时候感到孤独、恐惧、被孤立、格格不入，或很怪异？描述没人在乎你和想要你的时候，你内心的感受。

注意：请记住，您可能需要更多有关家庭动态的资料，来充分了解和完成这项写作任务。彻底的解释，请参照《治愈性成瘾带来的伤痛》一本或者类似这样的资料。

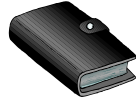
与安慰者相联

我知道我要你做这些是很痛苦的工作。你可能对深入这些情感很抵触。你甚至可能会感到焦虑或不安全。我鼓励你停下片刻，来进行一个联想练习。这一点很重要，就是只有在你感到天父的安慰和同在的时候，再做这项练习。

如果你可以，在你的大脑里创建一个形象。你还记得记录在马太福音 19:13-15 里的那个耶稣欢迎那些被门徒拒绝靠近的小孩的圣经故事么？想象你是那些孩童中的一个，你真的很想坐在耶稣的腿上，但是有什么东西阻挡你这样做。或许你怕打扰到他，或者更糟糕，你害怕这会被人讥笑、拒绝。你无法想象，耶稣真的想花时间陪你。

然后，在你的脑海里，让你的眼睛迎接耶稣，并听到他邀请你的话，「到我这里来」。主伸开他的手，召唤着你靠拢他。当你爬上他的腿，想像他安慰你、并告诉你他是多么爱你。

那时，耶稣轻轻地问：「你是什么感觉，我的孩子？你怎么样？」记住，你不是成年人，而是一个孩子。诚实的回答耶稣。告诉他你在你的家庭中成长的经历，分享你的伤痛和恐惧。他能够听懂，并理解你，他已经了解你的生活是什么样子，他要你说出来。



日记练习：与耶稣促膝而谈

在你的日记里描述你和耶稣促膝而谈些什么，记下你告诉他的事情。需要多久就用多久，就是让你的感情流露出来。当你完成的时候，考虑一下，做个特别的努力和你互助组里的某个人一起谈论一下这个练习。

创伤反应

我们为什么这样努力的做这些练习的原因很简单。创伤的后遗症并不会自己消失。痛苦的回忆自己流露和产生感情。你是否听过你的配偶说，「你反应过度！」或「为什么这样一件微不足道的小事会使你有如此大的反应？」当我们的反应强度与突发事件不匹配的时候，这是一个明显的迹象，就是我们已经被触发进入到过去的痛苦中。有时，这些对过去的反应不是以反应过度的方式变现出来。你可能认为某个人对你很愤怒，他们却说他们没有。这种情况，这可能是你对早期时候的经历的反应，曾经一个关键的人在类似情况下对你很愤怒。或者你有没有发现自己在听一些歌曲，看电影，电视节目时突然变得很悲伤，而周围似乎没有其他人有这样的反应？同样地，你有没有发现你对一些事情毫无道理的生气？然后，当然，还有更重要的，你的配偶是否拒绝过你的性要求，你感觉到巨大的愤怒、怨恨、以及痛苦？

所有这些例子都可能是旧的情感影响你目前的反应。

「触发器」是指任何促发以前旧的情感的刺激物。

例如，最近，我参加我最好朋友的母亲的葬礼。当他们盖上棺材的那一刻，我感到强烈的悲伤的情感，并开始哭了起来。其实，我几乎不认得这个女人。它使我想起的是我自己母亲的去世。她四年前过世。我之所以悲伤是因为她。多年来，我注意到，很多东西触发我，使我沉浸在关于我母亲的悲伤和愤怒中。例如：

- 当她最喜欢的赞美诗被播放时。
- 当我看到一个女人行为举止或长得像她的时候。
- 填字游戏（她最喜欢做的事情之一）
- 二月（即她去世的那个月），以及和二月有关的任何东西，像二月特有的一些活动，外面的温度，下雪等等。
- 我的妻子拒绝性生活的时候。
- 任何女人暗示拒绝我的话语。

这只是一个部分清单，但它确实给你一些的例子，说明这些触发器是如何的琐碎和广泛。你明白了吗？如果我在与我的妻子谈话中，例如，许多不同的话题，我旧的感情被带出来，它们就会影响我对我妻子的反应。然而事实上这些反应是针对我的母亲的。

这些只是很少的几个例子，向你说明这些触发器是如何的广泛和琐碎。你明白了吗？

下面是「忠诚真实」非常重要的原则：

**因为你所受的伤痛驱动你的瘾，
你应该首先治愈你最久远的那些情感。
后来的情感会随之愈合，你的康复之路会更成功。**

您当前的可能是你童年所受伤痛的最新发展或表现。我们总是有方法重复老问题，希望康复，当他们永远不消失的时候，我们就很沮丧。这种模式在你当前的关系中可能也是事实。如果你和你的配偶，朋友，因为一些肤浅的问题争吵，你很有可能陷在重复争吵，愤怒和怨恨之中。关键是要透过明显问题看到更深层的问题，这也许可能要追溯到童年，这些可以更深入一层的人际关系，一般来说，也是些可以愈合的。

八项具体的创伤反应

我们都有很多不同的办法来应对我们过去的伤痛。我们有些人为了逃避一些情感不惜一切代价。或者，我们可能会使用那些成瘾的活动来减轻那些情感感受。在帕特里克·卡恩斯的著作《背纽带》一书中谈到大约 8 种我们应对伤痛可能作出的反应。您可能需要阅读卡恩斯的书以获得对这些反应更详细的说明。除了你个人读，你的 L. I. F. E. 互助组花一些时间来讨论这些反应也很好。

现在，我简要地列在下面

1. 阻止。这是指任何用以逃避你的情感的行为或物质。思考一下它是如何体现在你的生活中的。你已经想到性行为，并在一定程度上，想到其他的一些物质和行为。不要忘记那些社会可接受的物质如咖啡因，另外还有尼古丁和酒精等。确保你也考量过那些被视为「积极的」行为（如工作）。嗜睡可能是另一个您没有想到的例子。阻止的效果是使自己「麻木」。我经常把这称之为是「去了麻木之地。」
2. 分裂。临床界把这种反应称之为「脱离」。当你分裂的时候，你就「离开。」你可能会胡思乱想，做白日梦，甚至有幻想。（这听起来耳熟么？）强奸受害者往往会离开自己的身体，情感上去某个遥远的地方。这就像某些创伤的幸存者：他们的思想走太远了。
3. 禁忌。这个反应意味着逃避任何会使你想起你的创伤的刺激。例如，一些受过性创伤的幸存者完全逃避性。这种模式是所谓的「性厌恶」，也就是回避。禁欲可以非常具体，例如回避某些性行为。对于一些人，这种模式表现为避免成功、或者吃东西、或花钱。例如，花钱使他们想到没有钱的时候，因此激发他们对贫困的恐惧。
4. 反应。这是一个广泛的类别，是指你的心智或你的身体以任何方式告诉你，你害怕。您可能有半夜使你惊醒的梦境。您可能会遇到「过去的片段或一些突然的记忆在你的脑海里闪现。你的身体可能在没有任何病状下感觉到疼痛。例如肚子痛，背痛，头痛。一些慢性疼痛，如纤维肌痛，也可能是长期害怕被伤害所致。任何与压力有关的症状可以归属于这一类。
5. 重复。这种反应是指一个人试图再次经历发生过的创伤，这主要有两个可能的原因，首先，他可能希望有一个不同的结果。为什么有些人似乎总是回到支离破碎的关系或情况中？这是因为他们希望这次情况能有所转变，关系能和好。匿名戒酒会（AA）称这种模式为精神错乱的定义，即，我们继续做同样的事情，却期望不同的结果。第二，一个人可能重复受创伤当时的情况，但这次是尝试让自己处于发制人的地位，而不是一个受害者，这里有一个错误的念头，认为成为控制者就会使早期的痛苦记忆消

失。这种形式的创伤重复有时被称为「受害者—肇事者」周期，而且往往是藏在攻击型行为的背后。

6. 捆绑。这种模式描述的是寻找可以帮助你重演旧境的人。当这个人「绑着」的时候，他们会与之建立关系的人，某些方面会使他想起当初制造伤害的人。这就是为什么我们的妻子有时使我们想起我们父母亲的一些特点。这仅是创伤捆绑的一个例子而已。查看你的人际关系，并问自己是否因为以上所说的创伤重复的原因，在寻求与他人重演旧模式。例如，在卡通片《花生》中，为什么查理布朗总是回到那个心怀恶意总是把足球抢走的露西旁边？
7. 快感。这种创伤反应字面上看是最痛苦的模式之一。有这种模式的人在痛苦的寻找快感。例如，那些参与施虐和受虐行为的人从痛苦的境遇中寻找性高潮。很有可能他们是在重现过去，只有在那种情况下，他们被触摸，被关注。这也可能意味着兴奋和肾上腺素，或相关的恐惧和危险在他们的头脑里被神经化学编程。这个人变得沉迷于在痛苦或受到威胁的情况下自己的神经化学的反应。
8. 羞耻。旧的创伤产生的核心理念是「我是一个坏人，毫无价值。」凡是经历过创伤耻辱的人不知道如何快乐或满足。他们在耻辱感中找到了自己的定位。他们常常扮演受害者或受折磨的角色。

不要害怕这些创伤反应。在互助组和治疗师的帮助下，你可以得到一些重要的见解，以助你识别哪些反应与你有关。了解它们可以帮助你创建新的行为方式和界限，以期打破这些模式。你不必仍旧束缚于过去的创伤！您可以体验耶稣为你预备的丰富的 L. I. F. E.（活出每天自由）。



日记练习：你的创伤反应

在你的日记中，记录哪些创伤反应适用于你。特别描述你是如何经历这些反应的。

幻想：通向你的创伤的窗口

任务三的最后一个部分可能是最艰巨的，但它也可能是最有用的。做这项工作最有潜力中断你的性成瘾循环周期。但需要你了解你的幻想。

首先，一个基本原则：

幻想是试图创造一个理想的世界或情景，在那里我们所有的伤口都会愈合。

想想看：幻想是我们试图摆脱过去的痛苦的重要途径。这些痛苦不一定和性有关。*我们真正的痛苦是定位我们是谁。*我们的幻想使我们重新定位我们自己的身份以及我们在这个世界中的重要性。在我们的幻想中，我们很强大，很成功，也可爱。在我们的幻想里，我们被爱抚、称赞、培养和肯定。我们总是很受欢迎。

例如，运动幻想。我们很多人不是都有这样的幻想么？在那里我们发现体育运动的精华。我们是明星，接受各样的称赞。我有很多的篮球幻想，在这些幻想中我扭转了我所有的失误、损失和过去的失败。

金钱幻想呢？在我的幻想里，我有钱买我需要的任何东西。我赢了彩票，拥有华丽的别墅、豪车、衣服和珠宝首饰。我的成功和富有给人们留下了深刻的印象。

现在谈谈性幻想。你想要改变的是什么？这可能仅仅是你没有获得足够的性生活，至少你是这样想的。你需要被渴望和肯定。你需要被爱抚，你需要的让别人感觉你是值得羡慕和肯定的。每个人都渴望和你在一起，至死不渝，并会为你做任何事情。另一方面，你的幻想背后的意义可能比这些要复杂的多。

在我们更深入之前，先做一个练习：描述你的最常见的幻想。要小心，不要陷入幻想太深。不要声情并茂的撰写伟大的美国色情小说。作为这个事件的观察者，而不是参与者。选择你最经常在脑海中上演的幻想来完成这个练习。可能是最近的，也可能是一个在你一生中你想象过千万遍的。可能有变化，但是描述共同要素。您的主要目标将是提炼出幻想主题。要勇敢诚实地描述你的幻想。请记住，你的秘密一直束缚着你。使用所列出的问题作为指导。

注意：

接下来的练习对于一个还不非常稳固的恢复者来说可能很危险。在尝试此日记练习前，您应当具备：

- 至少有 6 个月的节制。
- 有强有力的问责组，在整个星期里定期联系。
- 与你的监督人除了日常的每天联系外，每周要定期会面。



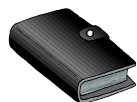
日记练习：你的幻想

1. 你的幻想中都有谁？是一个人，还是多个？男或女，或两者兼而有之？是什么样子？他或她是高、矮、是胖、瘦、发式？是否有其他重要的身体特征，例如宽阔的肩膀或修长的腿？（你勾勒出这个画面了么？）
2. 这个主角的举止行为怎么样？他或她的感情本质是什么？善良，同情，还是充满激情？或者苛刻，冷漠，或带有虐待倾向？这个人是否充满诱惑？他或她似乎渴望得到你？这个人的个性如何？
3. 幻想里的场景是在哪里？什么设置，情绪和气氛如何？例如，是在一个山顶上，还是在卧室，或在篝火前面？旁边的布置让你觉得安全还是害怕？
4. 性活动的性质是什么？具体一点，但你并不需要详细。例如，「性交」或「口交」是描述，但不绘声绘色。在你描述这些活动的时候，不要畏惧。

注意：你们大多数人会发现，并非所有这些四类都是同样重要。只要某些性活动发生，您可能不关心谁在你的幻想里。你也可能不太关心性本身，只要有特定的某一种人参与。也许当时的环境和布置对你来说最重要。很关键的是，对你来说什么是重要的。例如，有人说如果性不重要，您可能更多的是对浪漫和爱情上瘾。我们的幻想和我们的创伤以及我们的愿望和需要一样多种多样。要勇敢，诚实。请记住，你的秘密一直束缚着你。没有任何罪可以把你和上帝的爱分开。

了解你的幻想

一旦你有了关于自己最常见的幻想的描述后，主要目标是确定这个幻想到底是什么意思？让我提醒您，你的幻想对于你康复至关重要。不管你的幻想看起来是如何的龌龊、可怕、或怪异，背后总有一个原因。找出其潜在含义的第一条线索可能会在下一个任务里浮出水面。



日记练习：你的主题

记住，你的幻想是通向你的创伤的一扇窗口。对于你需要愈合的伤痛来说，它可是重要的信使。你幻想的主题暗示你的需要是什么呢？请记住这个原则：这个幻想可能是你试图医治因为虐待或者被抛弃而来的伤痛的表现。

你有这样的幻想也可能有其他原因。这幻想可能是来源于令你兴奋的实际生活经历。它可能来自于你看过的色情。也可能就是简单地因你的想法而产生的肾上腺素的反复重复。我的猜测是，即使那些其他的解释是真实的，这幻想直指你内心最深处对爱和呵护的渴望。

或许那个在你幻想中出现的人和那个抛弃你的人很相似。或许他或她所具有你所渴望的那些爱、呵护、期望的特质是。那些环境设置可以让你在其中感到安全、激动、或刺激。这也可能是一些以往经历重演的一种，甚至是你受过的创伤的重演。（记住前面描述过的创伤反应的性质）。你所想像的性行为的方式可能象征着终极的兴奋感。例如，关于口交的幻想，可能暗示要么你被完全接受，要么你在完全消耗（吃掉）你的性伴侣的精华。

为什么了解你的幻想如此重要？*如果幻想是你试图修补愈合部分灵命的尝试，如果您尝试停止您的幻想，那么你将会压制你心灵的声音。*

一些不知情的心理咨询师，牧师，或正在节制中的人相信我们的目标是停止幻想。我完全不同意。幻想可以成为你的朋友，因为他们为你的康复之路如何走提供了重要线索。他们可以是通往自由的路线图。

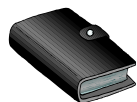
康复不仅仅是要停止成瘾行为。真正的转变需要你的灵魂得到医治。你必须给你灵魂最深切的向往以表达的机会。如果你不这样做，你的灵魂将寻求其他途径与你沟通。他渴望受到重视，也许就像当你还是一个孩子时所做的一样。

如果你能听到你的灵魂深处的声音，并寻找健康的方式来医治你的伤痛，你的幻想会一去不返，您将不再需要它们。

你有在听吗？你知道你内心深处最深的渴望么？跟你的 L. I. F. E. 互助组 成员讨论，为你被肯定、被夸奖、被爱抚、呵护、保护、接纳以及归属的需求找出更好的答案。

作为基督徒，我们知道，我们最核心的渴望和需求的主要答案，是通过神的儿子，耶稣基督，与上帝建立关系。你一定要相信，无论你什么样上帝都爱你。没有任何罪能阻止他爱你。对上帝来说，没有什么需求大到他不能满足你，也没有什么伤痛深到他不能医治你。

另一部分答案就在你与其他基督徒的关系中。我们都需要在人际关系中看见神的爱，作为 L. I. F. E. 互助组的成员，最大的祝福之一就是和其他弟兄的团契，他们是上帝医治你人生的管道。



日记练习：你的愿望

求上帝教导你认识你那些幻想的意义，以及如何可以在与上帝更深入的关系中找到终极的满足。记下你对上帝的渴慕，以及对安全的人际关系的渴慕。与你的互助组成员或者你的治疗师讨论这些核心愿望。

祝贺你！你刚刚完成了整个 L. I. F. E. 手册中最困难的情感方面的任务。在找出促使你成瘾的根源的过程中你做得很好。您已经瞥见了你内心的核心愿望。我的祷告是，你将开始寻找新的自由，从旧的记忆、思想和行为中解脱出来。

下一项任务：原则二的任务三，第 52 页

原则二

*我们相信上帝,并接受透过神儿子耶稣基督所赐的救恩,
每日将我们的生活和意志降服于上帝。*

寻找解决办法：我只有一个选择

在约翰福音第五章，有耶稣众多医治神迹中的一个精彩故事。据经上记载说，在耶路撒冷城外有一个池子叫毕士大，传说是个医治的地方。偶尔有天使下来搅动池水，第一个下到池子里的人就得痊愈。一个瘫痪的人在池边躺了 38 年。

当耶稣来到那个地方看到这个瘫痪、绝望的人，这位伟大的医生问了一个不同寻常的问题。现在你思考一下。如果是你遇见这瘫子，你会说什么？或许你会说：「真不容易，」或者「我能怎样帮你下到池子里去呢？」你或许会好奇这个人的状况。

耶稣没有一点那些意料当中的反应，他问了一个不一样的问题：「你要痊愈吗？」对我们来说，这听起来很傻。一个在能治病的池子边上躺了 38 年的人怎么会不想痊愈？

但耶稣是心理学大师。他知道怎样问才会探到我们心灵上瘫痪的地方：

「你要痊愈吗？」

任务一 探索我们的不情愿

「你要痊愈吗？」

这对今天康复中的人这是个至关重要的问题。老实说，L. I. F. E. 指南中我们所教的原则不是什么尖端科学。这些练习和作业理解起来一点也不难。每天节制并自由生活是个相当简单的概念。为什么做起来就这么难呢？

回答这个问题需要你检查你的内心。肯定的，你的一部分想要脱离罪的束缚。你在某些方面想要过得忠诚和纯洁。至少你想要从羞耻中得释放。但你真的想痊愈吗？



日记练习：你要痊愈吗？

写下你能想到的任何你不能放弃你的瘾的原因。（不要假惺惺，说你想不到任何理由。）是什么因素阻止你接受康复？你曾经找过哪些借口说找到帮助很难？

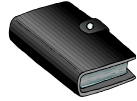
耶稣的弟弟，雅各，说我们会犯「心怀二意」的罪。他写道：「你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！」（雅各书 4: 8）你的一部分想要痊愈，另一部分却不想。性已经成为你最重要的需要，并且，作为最重要的需要，它也成了你的一个重要的「朋友」。它已经成了你在最孤独和最紧张的时候就会想到的东西。你不知道没有了这个瘾你将会是谁、会怎么样。你的性幻想带给你「安慰」，或者至少你这么

认为。很难想象没有它们会怎样。

要明白你必需要忍痛放弃你所耽溺的瘾以便痊愈。

是的，你成瘾的思想和行为是有罪的。这是真的。而当你在接受医治的过程中或许要经过一个与其告别的苦痛的过程，这也是真实的。这是康复的一个正常部分。当你因降服而挣扎的时候，这甚至是必要的。神知道。

路加福音 14:25-33 讲到「数算代价。」如果你想要转变的话，那是个重要的操练。探索你的内心的深处的情愿和不情愿都是至关重要的。



日记练习：数算代价

1. 列出一个为痊愈你要付出什么代价的单子。哪些行为你将不得不放弃？（如有需要，回顾你在原则一的任务一中所做的功课）哪些朋友是你必须回避的，因为他们鼓励你性犯罪而不是你的性纯洁？你是否不得不换工作或者俱乐部或者活动或者住处？你如何穿着或者去哪里休闲？你与异（或同）性交往的方式？你怎样面对不再放纵所带来的持续的后果？要具体数算这些代价。
2. 接着，审视你的情感。写下当你想到你不再受性方面的罪捆绑会怎样时所体会的感情。当然，你很可能感到有些高兴，但再探深一点。你可能也会感到有些害怕、难过、甚至生气。毕竟，你所耽溺的瘾已经和你是一段很长时间的朋友了。向神坦白你所有的感情，「坏的」和「可以接受的」都坦白。向他老实承认，你灵魂中那些对于交出你所耽溺的东西以及交出你自己对生命的掌控的抗拒。
3. 给你成瘾的一面写封告别信。这个任务可能会有困难，并具有挑战性。我们成瘾的本性一直是可靠的、并且总是能按预期的让我们以我们的办法逃避情感。对我们很多人来说，这个瘾已经和我们在一起很长时间了。永久告别……可能会很感伤。在很多方面，我们的真实自我或者说神给我们的身份与我们成瘾的一面，这两者之间的界限已经可悲地变得模糊不清了。你写完后，大声地读给你自己听。读给你的监督人或者你的互助组听。

在你整理过你因放纵而作出来的行为、你所经历过的后果，以及你灵魂中对你所耽溺的不愿放弃之后，你或许会感到羞耻甚至绝望。你想起你先前要改过自新、试图回到性纯洁的多次尝试，然后怀疑这次会有什么不同。有什么会使这次的努力成功呢？

你在原则一的任务一中所作的功课突显了生活中你对性方面的罪的无能为力；而现在你看到自己被捆绑得有多深。你可能比以前任何时候都害怕。你开始意识到神同样也知道你的罪。他知道你在思想和行为上的堕落。像你这样的人怎么可能有希望呢？

这主要问题将我们带到原则二的核心。这的确是一个核心问题，因为你设法修复（或者第一次建立）你与上帝的关系。你能全心地信任他吗？你能相信他的儿子恩典足以覆盖你所有的罪吗？你相信上帝在乎你的罪，但他也在乎你的疼痛吗？

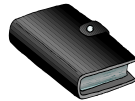
尽管我们自称是基督徒，当我们完全诚实的，我们大多数人不完全信任上帝。我们许多人很难信任他。我们中有些人根本不信任他。你知道你相信上帝。那不是问题。问题不在于相信，而是信心。你是否相信上帝足够？这是原则二的核心问题。

你可能会为对上帝缺乏信心而羞愧。这可能是你隐藏的秘密之一，除了你在原则一里承认的那些秘密之外。你不明白，你怎么可以不信任上帝，因为你人生的大部分（或全部）时

间都与宗教事物有关。

答案也许在于属灵虐待。你可能需要参考《治愈性成瘾带来的伤痛》中的有关章节，了解遭受属灵虐待意味着什么。简言之，属灵虐待是指有人使用圣经作为武器多过作为指导。这是说，当别人试图让你去做正确的行动时，以恐惧或羞辱来推动你，而不是以鼓励你建立与上帝的爱的关系来激发你。在你遇到任何其他形式（身体、情感或性）的虐待时，如果这人是你生活中的属灵人物，那么这也同时是属灵虐待。这意味着，如果你被一名牧师，青年领袖，或类似角色的人虐待，你自动成为属灵虐待的受害者。

如同其他形式的虐待，属灵虐待扭曲我们对上帝的看法。根据我们对世上的父母的体验，我们自然地形成我们对上帝的认识，特别是我们的父亲。如果你的父亲是身体或性虐待者，你怎么能相信上帝希望你最好？如果你的属灵权威人物是苛刻和论断的，你如何能真正了解恩典？如果你不认识这样的人，无论你做了什么他都仍然爱你，你怎么能相信上帝会满足你的需求，并无条件地爱你？



日记练习：检查你对神的看法

描述你对神的看法，在你头脑里神是什么样子的？有什么词汇可以描绘他？（如果你愿意，画出你所认识的神），记住，你怎样写或画得好不好没有关系，不用担心语法或艺术能力。重要的是你清楚地表达你相信的神是什么样的。

大多数与他们的性的行为挣扎的人都感到万分的孤单。你绝望地孤立和孤独，你觉得脱离上帝和其他人。是的，你的性罪的秘密使你无法与人真正的亲密，但这一问题很可能远远超出你的成瘾问题。你感觉孤立和孤独的历史，可能追溯到开始放纵之前很久。它可能从你的家庭开始。它来自遗弃的核心创伤。

对被遗弃的含意的彻底解释在一些资源中可以找到，诸如《治愈性成瘾带来的伤痛》或《忠诚真实》手册。我也在这本 L.I.F.E.指南的原则三任务一里给了简短说明。如果必要可复习这些材料。

就我们这里的目的，请记住，当我们的照顾者没能满足我们的一些身体、情感、性或属灵培养方面的基本需要时，我们就是遭受遗弃。正如我在前面有关属灵虐待所述，如果你生活中的主要属灵人物在某种方式（身体或心理）上不能提供属灵帮助，那么你遭受属灵遗弃。同样，这些经验将污染你对上帝的看法。你很难相信上帝是真的关心你。



日记练习：治愈你对神的看法

1. 列出你觉得遗弃你的人，描述所遭受的遗弃。
2. 找出五段描述神关心和在意你的经文，记下书卷章节，在接下来一周里每天读。

下一项任务：原则三的任务一，第 55 页

任务二 放弃控制欲

任务二的副标题也可以是「我从来没有做过的选择。」在阅读这个副标题的时候，你可能觉得受到冒犯。也许你对标题暗含的你对你的成瘾并没有试图做些什么很愤怒。对于你的瘾，你可能已经做了很多事情 - 除了清醒节制以外。

我们试图解决我们成瘾问题的尝试大多数时候是不成功的，因为大多数时候我们只是控制我们的行为或欲望，而不是放弃它们。我们使用各种借口使这些做法合理化。（回顾原则一的任务二，举出了类似这种「臭思想」的一些例子），我们也试图合理化我们的敷衍了事，譬如说，「我并不想这样结束了'友谊'，因为当人们问起的时候，这可能会使我的家人难堪。」或是借口说「上帝知道我自己在财政有需要，因此我不能放弃出差是可以理解的」。

通过更微妙的方式，关于我们的瘾，有时候我们会试图控制上帝或与他讨价还价。我们试图停止放纵，希望以此为交换，让上帝为我们做点什么。你们很多人听说过我用放弃色情作交换让上帝把我变成一个网球明星的故事。在我 16 岁的时候，在一个基督教运动营团契中，我专注于事工工作，并誓言要停止偷《花花公子》。在我不成熟的灵命状态下，我相信上帝会因此让我在网球上成功，以此奖励我。我幻想温布尔登比赛中获胜，并目睹女王的风采。如果你问我，我会向你保证我将我的习惯降服在上帝面前。然而，我真正做的是企图操纵上帝来得到我最想得到的东西：成为一名优秀的网球运动员。

我们中的大多数人都做过类似替代性的降服。我们通常会在面临着成瘾造成的严峻后果时，很快「做出投降状」。我们担心我们的性伙伴怀孕了，所以我们承诺结束这场婚外情，如果上帝帮助我们逃避怀孕带来的问题。或者，我们会「部分」降服以试图过关。我们放弃了一个我们认为很坏的行为，但我们却紧抓住其他不算太冒犯的行为。我们结束婚外情，但我们继续浏览色情或手淫。这种做法实际上只是以另一种罪换另一种罪，这种交换难以成为真正的放弃！有时，我们甚至可能完全停止放纵一段时间（苦苦煎熬），但我们却没有真正把我们的心和我们的意志降服在上帝面前。

我们有些人试图以假的放弃操纵和控制别人，尤其是自己的配偶。我们可能会停止与其他人的放纵，取而代之的是我们在性生活上过渡的要求我们的配偶。我们可能会同意去看心理咨询师，只要我们的配偶同意停止纠缠我们。但是，尽管我们在心理咨询师的办公室每个星期坐一个小时，我们却从来没有承诺过参与任何真正的转变进程。

有时，一名成瘾者会放弃他性成瘾的具体行为，但会继续在心里紧紧地抓着。我的意思是说，那些所谓的「目前节制」的成瘾者会拒绝察看他们有罪的行为以外更深一层的東西。如果他在肉体上没有放纵行动的时候，他认为自己已经康复了。他不会省察自己的骄

傲、嫉妒、没安全感、或控制欲之类的品格缺陷。真实的讲，他们不过就是匿名戒酒会所谓的「干醉」。通常情况下，他仍会通过其他容易接受一些的手段，例如，工作、乱花钱、或对孩子发火，来处理自己的情绪。

这种「降服」与上帝的呼召差之甚远。他要求我们「将身体献上、当作活祭、是圣洁的、是神所喜悦的。你们如此事奉、乃是理所当然的。不要效法这个世界。只要心意更新而变化」（罗马书 12：1-2a）。*比起仅仅节制，上帝更关心我们的转变。*你能诚实地说你真的将自己的灵魂降服在上帝面前了吗？你愿意让他改变你、塑造你成为他想要你成为的人么？

最后一个我们做出错误的「选择」的例子就是我们试图依靠自己来节制。由于我们的耻辱感，我们担心被别人知道，我们很想尝试在不让他人参与的过程中康复。我们以为我们把自己隔离起来，简单的读读书，完成手册里的练习，或者找个治疗师就能康复了。但是我们不愿与其它人分享，也肯定不愿去一个互助组和大家一起寻求忠诚真实。

在寻求康复的过程中，不愿呈现自己脆弱一面，这种抗拒暴露出很多成瘾者生命中的顽疾：就是相信「我自己能行」！比起相信上帝，我们相信我们更有能力帮助自己。我们希望，如果我们尝试足够长的时间、足够努力、或足够正确的话，我们会成功的。而不是承认自己的无能为力，完全降服在上帝面前，相反，我们依靠自己试图更加努力的使事情正确。这种努力是注定要失败的。（我将在后面关于拒绝与其他人团契并彼此负责的原则中更多地谈论这个问题。）



日记练习：回顾你的选择

1. 不将你的“瘾”完全降服在神面前的借口都有哪些？
2. 列出关于你的放纵你与上帝作的一些交易。
3. 你如何试图通过承诺你会节制来控制或操纵别人？
4. 在哪些特别的方面你宣称：“我自己能行！”，而不是依靠上帝。描述你所做的任何依靠自己的节制的尝试。也描述一下结果如何？

下一项任务：原则三的任务二，第 58 页

任务三 寄希望于上帝

我请你做一个运用想象力的练习，就像你在思考你最频繁的性幻想时类似的练习。不过这一次，你会想象一个关于希望之源泉的场景，而不是关于过去的痛苦的场景。首先，如果您对上帝的描述或勾勒（这个原则的任务二）是一个愤怒的或遥不可及的神，那么重建一个上帝的形象（至少在你的脑海），更准确地描绘上帝的爱和恩典。

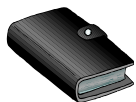
现在，我希望你看到自己与这位上帝互动。他是「阿爸」上帝，亲密的「爸爸」上帝。这位上帝会让你骑在他的肩上，与你玩扔球的游戏，倾听你的故事，并安慰你的恐惧。这是一个完美的父亲。（在桑德拉·威尔森《阿爸的怀抱》或马柯思·陆可铎的许多著作中可以找到很好的符合圣经观点的对上帝的描述。）

想象一下，你们两位有说有笑。尝试想象一些具体活动或交谈。观察场景里的所有细节。让这一幕在你的脑海中栩栩如生。

你可以放心，上帝正如你想象的是一位真的爱你，关心你的阿爸父亲。依赖他是完全可靠的，因为他是白分之一百值得信任。降服于神就是把你的生活和意愿放置在那位急切地要与你建立关系的关怀者手里。上帝是如此的爱你，以至于派他独生的儿子为你的罪死在十字架上。

你通过充满罪的性行为想要寻找的连接，事实上是对与神建立亲密关系的渴望。尽管你有缺点，你渴望被了解、被爱和珍视。只有上帝能满足这个愿望。与神的亲密关系永远不会通过对肉体的追求而实现。

你的转变过程中的很重要一部分将是体验阿爸父的父爱。只有他的爱和基督的恩典能扶持和治愈你。所有其他替代品都是错的。而这与神建立亲密关系的道路始于降服。



日记练习：寄希望于上帝

1. 在你的日记里，描述你与天父相遇。要具体；包括尽可能多的细节。你们做了些什么？上帝如何反应？你们向彼此说了什么？和你 L. I. F. E. 互助组里的成员分享你想象的内容。
2. 写一段愿意向神降服的声明。（可以参考匿名戒酒会的第三步的祈祷作为例子。）请记住，措辞和语法并不重要。你的意愿，你的心是最重要的。你可以在下次互助组聚会时献上祷告，或者跟你的牧师或你的问责伙伴分享。

圣经中的两段经文似乎特别适合这一原则——把我们的希望放在上帝手里，并把我们的意愿完全的向他降服：

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。

马太福音 11:28-30

于是耶稣对门徒说、若有人要跟从我、
就当舍己、背起他的十字架、
来跟从我。
因为凡要救自己生命的、必丧掉生命。
凡为我丧掉生命的、必得着生命。
人若赚得全世界、赔上自己的生命、
有甚么益处呢。
人还能拿甚么换生命呢

----马太福音 16:24-26

下一项任务：原则三的任务三，第 61 页

原则三

列出我们的罪和软弱，在属灵权威者面前悔改。

说出真相：我必须离开黑暗

早些时候，原则一的练习要求你向你自己和你的互助组承认你的性犯罪的真相。原则二中，你确认上帝是值得信赖和信实的，如果你降服于他，他会改变你的生命。原则三使你面对你的罪性，并最终推动你向别人承认你的罪。

进行原则三的练习将是痛苦的，就像是完成原则一的练习一样痛苦。这样的痛苦，实际上，在转变的旅程上是很有帮助的。伤痛提醒我们，我们离神多远。我们内心的刺痛让我们转向神。经历了各样的后果迫使我们放弃控制权。温柔的良知促使我们避免造成更多的伤害。不要害怕这些任务带来的疼痛，相反，漫步穿过这些伤痛，走向活出每天自由。

这第三项原则挑战你，让你了解你黑暗的一面——你的罪性。我们都是罪人，就像保罗所讲的，亏欠了神的荣耀。我们是原罪的继承人：骄傲的罪。你成瘾的自我 - 你有罪的自我 - 傲慢地（惧怕地）试图隐瞒你生活的真相。你认为你是坏人，毫无价值，如果他们真的了解你，特别是如果他们知道了你犯下有关性的罪，他们就不会再爱你。你担心，如果人们知道了你的秘密，他们会恨你，弃你而去。这些描述说明了称为「亲密障碍」的原理，我将在本章末讨论这个原理。

任务一 承认我们的黑暗面

谎言：我们管理我们的恐惧的方法

您害怕你的罪被发现，结果是，你已经成为一个长期的骗子。你试图操纵别人的看法，因为你害怕被发现，面对后果。也许你傲慢地认为你的谎言可以不被揭穿。原则三要求你勇敢地承认你生活的真相。

请记住，我们要承认我们的罪，不是为了增加我们的耻辱，为的是使我们能够学会更多的依靠上帝。

我希望你已经开始在你的 L. I. F. E. 互助组中讲述真相。我祷告这个互助组对你来说是个安全的地方来分享您的现实、你的痛苦。我相信你已经有了一些在光明中暴露你的黑暗面的经历。在你做这些练习的时候，让上帝光照你。

任务一探讨你是如何向你自己和别人撒谎的。匿名戒酒会关于康复有许多很好的口号，其中两个是适用我们说谎的问题的。匿名戒酒会讲到一个成瘾者的「臭思想」，并声称「你自认为最好的想法是让你沦落到现在的罪魁祸首」。临床医生可能会说，我们有「扭曲的认知思维。」心理咨询学者，无论是世俗的，还是基督教的，有时通过改变我们的思维来达到康复的目的。作为基督徒，我们要将所有的心意夺回、使它都顺服基督，其中包括我们曾相信的所有谎言的臭思想。

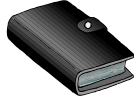
了解我们告诉别人的谎言的第一步就是了解你曾经告诉 *自己* 的那些谎言。撒谎是我们的原罪本质的一部分。当蛇诱惑夏娃，他说了第一个谎言，就是夏娃可以吃树上的禁果，她不会死。对自己说谎常常模仿这个最初的谎言：我们相信我们能够侥幸逃脱，而且不会因为我们的罪受到伤害。

你是否对自己说过这类谎言？您的淫乱不会伤害任何人，甚至包括你自己？你是不同的，这些规则并不适用于你，你可以逃避后果？这种臭思想就好像是吃很多食物却相信我们不会很变胖，饮酒过量而不会伤身体，或是逃避健康的生活习惯却假设我们不会生病。

你有没有说服过自己，你不会被发现？你是否认为你很小心和谨慎？你采取过哪些预防措施来隐藏你的秘密？为了避免暴露，你做过什么操纵或伪装？

你是否向自己保证，你们的罪没有那么糟糕？你是否使一个较「小」的性犯罪合理化，因为它让你不用犯更「大」的罪？你是否相信『假如你愿意你就有力量戒掉那些行为』？你

是否告诉自己，你的罪不是那么致命的？例如，你是否认为，只要你的罪从来没有被发现，就没有人受伤害？



日记练习：你的谎言

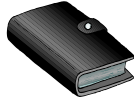
- 关于你自己的性行为和不洁关系的行为，你对自己都说过什么谎言？
- 回想你的生活。你还记得你第一次为了掩盖罪的行为说的谎言么？你多大？你是向谁撒谎？你得逞了么？
- 回想你第一次为了掩盖性犯罪而说的谎言。同样，你多大？描述有关情况，并记下你说的谎。你的谎言被识破了么？
- 如果可以，请按照前后顺序回顾你欺骗行为的历史，并在你的日记中列出你说过的主要的谎言。
- 你最近说的谎言是什么？什么时候说的？向谁说得？你还在保持这个秘密么？

亲密障碍：我们怕被揭露的恐惧

当我们的经历亲密障碍的时候，就是对我们最爱的那些人却最难说出真相实话的时候。另一种对这种现象的描述是我们最害怕失去的人也是我们最难口吐真言的人。

你可能同样感到在你的互助组里也有这样的张力。可能来参加互助组的聚会，并诚实面对相对来说比较容易，毕竟，互助组里的其他人都同在一条船上。他们也是性不洁的罪人，生活（曾经）失去控制。你有理由确定你不会被过于严厉地论断，因为互助组里的其他成员都以类似的方式放纵过，再说，在你的互助组里利害关系不大，即便他们认为你很可怕又会怎样呢？他们必须遵守保密和匿名的承诺。他们不能把你的秘密告诉任何人，或者，你可以简单的不再回来参加互助组。你会失去什么呢？

你发现把真相告诉你真正爱的人是非常困难的。你可能相信对你生命中最重要的人诚实简直不可能。如果你的所做所为被发现，你将会被拒绝，这种恐惧让你一直在羞辱和束缚中。



日记练习：你的惧怕

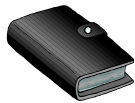
列出那些你最怕发现你的秘密——尤其是你性犯罪行为——的真相的人的具体的名字。很显然，如果你结婚了，你的妻子可能是这个单子上第一个，也是最重要的一个。在每个名字旁边，记述你最害怕发生的后果。

姓名

你最害怕什么

你到底对别人知道你的行为的时候会怎么反应有多担心？现在，问问你自己，你是否愿意一生为这些后果担心忧虑。你转变过程中的一部分就是建立诚实的品性。带着谎言和欺骗的生活会让你不舒适。你将会渴望正直。开始思考将需要多大的勇气才能使你诚实的面对你最爱的人。

成为一个忠诚真实的人的重要原则之一就是接受讲真话带来的风险。



日记练习：勇气

写一篇祷告祈祷神给你勇气来讲实话，即使你害怕其结果。祈求上帝帮助你，将这样的降服于上帝的行动而带来的后果交托依靠于他。

承担这样的风险是我们向基督降服的一个实际方式。我们清楚地看到我们无法控制自己的生活。如果我们承认我们的未来在上帝看管之下，那么我们能承担什么风险呢？其他人的反应，包括我们的妻子，都在上帝的手中。你能否将这些要发生的事情交给基督，并敢于披露真相么？

下一项任务：原则四的任务一，第 65 页

任务二 罗列你的黑暗面

你参与康复活动以来到目前为止，你已经从你的放纵行为的迷雾中清醒过来。你开始变得诚实。现实开始汇集，可能是可怕和令人沮丧的。你可能希望有匿名戒酒会称之为「更温柔的方式。」对你扭曲的思想要警醒。撒旦很可能告诉你一些谎言，例如，「如果这个康复之路是如此美好，为什么你会感觉如此糟糕呢？」

你是否受过伤或做过手术？你知道，恢复过程往往是非常痛苦的。在你开始感觉好起来之前，你可能先会感觉更加糟糕。从性创伤、罪、成瘾里康复愈合没有什么不同。

现在，是来准备你人生的诚实簿的时候了。当耶稣遇到了一个被鬼附的人，他问他：「你叫什么名字？」这名男子说，「我的名字是群。」似乎你的罪也是「群」，并且你可能被淹没在生活的黑暗中。

要知道，你正在一个悲伤的过程中——为所有过去的痛苦经历而悲伤。你正面对耻辱，并问自己，「我怎么会做这么可怕的事情？」这些感情是正常的。虽然痛苦，他们实际上是你转变的标记。

对付你过去的黑暗的最好办法是继续在光明中使它曝光。你多年以来隐藏着你的秘密生活，你的沉默在慢慢的吞噬你。现在是完成匿名戒酒会称为「勇敢搜索道德清单」的时候了，在上帝恩典的医治大能前把那些罪都抖搂出来。

你的清单指南

在预备这份清单或大纲的时候，最简单的方法就把你的生活划分为不同的阶段和范畴。当你审查在你生活的各个领域里的罪的时候，记住保罗说过的关于他的罪性的一句话，他写道，自己不做他*想*做的事，反而做了他*不*想做的。保罗描述的是忽略怠慢之罪和主动违背之罪。不仅要思考你犯下的罪，而且还要思考你当做而未做的任何好事。包括你的行动和缺乏行动，而且要列出你消极的或是有罪的想法以及那些缺乏积极性的思想。

把你的人生分成不同阶段，就像在 L. I. F. E. 指南的第一项任务里作时间表那样。**最简单的划分方法是分为：儿童，少年，青少年，青年，中年，和老年。**（显然，你们有些人还没有到达所有这些阶段）。

下一步，想想你生活中的不同范畴，例如：家庭，教育，社会关系，工作或职业，爱好或娱乐，性，和你的属灵生活。有些内容可能会跟你前面所做的性和人际关系的历史重复。

没关系。这份清单不仅仅限于你的性行为，它更为广泛。目的是列出你生活里的每一个层面的罪。探索你灵魂的每个角落和缝隙。不让任何东西隐藏在你的灵魂深处的黑暗中。

您可能觉得自己被淹没在各种复杂的思想中。保持简单，**从一个时期、一个范畴开始着手记，然后再进行下一个。**在你整理这一年一年，或至少一个阶段一个阶段的，逐步完成这个清单。正如在此手册中所有的任务一样，这不是一次性的工作。这应该是一个活的，不断转变的文件。当你有一个新的想法和记忆出现的时候，即便是多年之后，你还是可以随时更新你的清单。

你想到的时候就增加例子（甚至类别范畴）。你可能撒过很多谎或做过各种疯狂的事情。例如，在我的经历里，第一次看色情，是偷的杂志。我既是性罪人，也是个小偷。你做了什么类似的事情么？你有没有考试作弊过或偷税漏税，拿不属于你的东西，或用谎言获得别人的认同？不管是什么罪，都把它列在你的清单中。

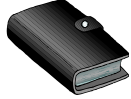
告诫

记下这个重要的界限：这个练习不是要你大肆描述自己是个多么可怕的罪人。这个任务也不是比赛来发现小组里谁最堕落。（使徒保罗已经声称自己是“罪魁。”）有时一个成瘾者记载他的所做所为时，似乎是在吹嘘他是多么可怕，以至于他现在的节制现状看起来更令人惊异。虚假的悔恨不过是另一种形式的操纵。

此外，当你在你的 L. I. F. E 小组中分享你的作业的时候，请额外谨慎。在

这是一项很长的作业，你很可能会写很多页。不要担心漏了什么事情。当你第一次编写你的清单的时候，你可能只有一些基本的东西。你可以回头再写得更详细些。请记住，你在练习如何诚实做人，你也面临很多危险。康复是一个过程。

当你做这项作业的时候，一定要经常休息。和一个康复中的弟兄谈一谈，得到一些支持和鼓励。善待你自己。记住，没有罪能使我们与神的爱隔绝。基督的血洗净了我们一切的罪，使我们在上帝的眼里纯洁、圣洁。让上帝不渝的爱来安慰你，并在你存谦卑的心罗列你人生的败笔时保守你。上帝承诺要将你转变成「全新的你」。



日记练习：你的清单

这项练习不是一个像其他一些任务那么简单的 **1-2-3** 列表。阅读前面的说明和建议，然后开始罗列你生活中的罪。无论用什么方式来整理你的作业都可以。最重要的是把它写下来。

下一项任务：原则四的任务二，第 81 页

任务三 承认我们的黑暗面

这个任务很简单，但对于你灵命的康复非常重要。雅各书 5:16 中，耶稣的弟兄告诉我们，我们应该彼此认罪。这个任务就是要你正式的承认你的罪。所谓「正式」，我的意思是用一种属灵上对你具有重要意义的方式。

注意，这是原则三的第三项任务。这本 L. I. F. E. 指南并没有在早些时候要求你认罪，因为你需要花时间来仔细考虑你的生活。选这个时间也是为了防止你冲动地向任何随便一个人认罪。很多人有这个倾向，这些人相信，如果他们认罪，就可以尽快从中解脱，他们的世界就一切都正常了。这种肤浅的认罪可能会让你感受到一种宣泄，但是却可能很危险。向随意的一个人认罪是不恰当的。

在你准备做这个作业的时候，这里有几个问题帮助你反思：

1. 你是否在时常祷告中认真地做了原则三里的前两项任务？
2. 你是否查看了生活的各个领域，而不只是性方面的？
3. 你是否考虑过现在认罪的原因是什么？你希望得到什么？立刻得到大家的原谅？为了永远摆脱这个痛苦的过程？

我记得几年前一位著名的传教士在他的电视节目中公开承认他淫乱罪。他痛哭、哀叹，然后他引用了大量圣经中有关上帝恩典和我们如何需要饶恕彼此的经文。他这样做以及他的态度让人觉到有什么东西不对劲。毫不奇怪，数月后，他以同样的性行为重蹈覆辙。

必须按照这些重要的指导，才是真正的认罪：

- ✓ 认罪出于谦卑而不是自负。
- ✓ 不要向能被你操纵而饶恕你的人认罪。
- ✓ 如果你期望这是唯一的一次，那么别认罪。
- ✓ 不要为了尽快解脱而认罪。
- ✓ 认罪不是为了取悦别人
- ✓ 认罪是真诚的悔改行为，不是被发现后迫不得已的行为。

祷告，并咀嚼体会以上这些指导，来真正的认罪悔改。然后再让你的 L. I. F. E. 互助组给你反馈，看你现在开始这一步的动机是否成熟，是否准备就绪。

我一直为我们通常在礼拜聚会时所作的总体性的简短的认罪而困扰，我们大多数人可能一起阅读的教会聚会日程单上的印刷的认罪祷告，或者我们可能为我们的罪向上帝默祷。这些行为是不够的。

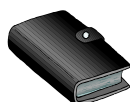
天主教会在忏悔上比大多数新教教会做得好。我知道敷衍或者仪式化的忏悔可能在许多天主教徒中很常见。然而，这是一项圣事，是与一位有属灵权柄的人（神父）一起来做一个神圣的行为。这一属灵权柄的原则是很重要的。

思考一下谁是你的属灵权柄的代表。这里要注意，不要自认为一定是你目前的牧师。或许你目前没有牧师，因为你没有固定的教会聚会。或许你不喜欢你目前的牧师。

花时间来考虑这个属灵权柄的想法。从你年少时的宗教传统开始。即使你可能转信了一个不同的教会团体，你童年时期的属灵权柄仍然保留在你的内心。例如，我和很多从罗马天主教转到新教教派的一些人谈论过，他们仍然记得一位神父的属灵权柄，当他们想起这位神父说的有关饶恕的话语时，他们的内心都会有一股暖流涌上来。

另外当你思考的时候，你也应该考虑教会中权柄的角色。你是否相信上帝呼召一些人成为牧师和传教士，并授予他们属灵的权柄来展现上帝的恩典？现在，你称呼谁为「我的牧师」？

也许仍旧是过去的某个人。可能的人选会是领你信主的人，曾经教导过你或带你门徒训练的人，以前的牧师，或是一位受人尊敬的圣经学习老师或主日学老师，甚至可能是一个基督徒心理辅导员或者可能是你 L. I. F. E. 互助组的主持人。



日记练习：你的属灵权柄

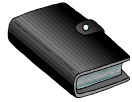
写出一些代表你属灵权柄的人的名字：

现在，是否有可能安排与你列表中的某人约个时间见面，一起走过一遍你在原则三种所做的作业？这些会见有可能需要几个小时，因为有这么多要说，所以要确保这个人有足够的时间来听你。

当你安排好这个见面后，在你的日记中写下时间。然后，报告给 L. I. F. E. 互助组的成员，并让组员提醒监督你去。如果你无法安排和你的名单上的第一个人见面，继续依次联系，直到找到。祷告祈求上帝引导找到那个属于你的「神父」。也可能是一个你还不认识的人。说实话，我第一次坦白承认我的整个性淫乱的经历，是向一位退休了的罗马天主教

神父，他是我所在的治疗中心的院牧，我完全不认识他，但他是我的属灵权柄，所以当他说「上帝饶恕你」的时候，我就坚信我被饶恕了。

我的祷告是：在你悔改认罪期间，你能与上帝奇妙的恩典相遇。我希望你找到一个倾听者，一位能给你带来上帝的爱和饶恕的耳朵和声音的倾听者。



日记练习：追踪日记

在你经历过这次认罪之后，记下你的感受。可能是几句话或几段话，或者可能会更长。但是，的确应当记入你的日记中，成为你属灵成长的一个里程碑

作为最后的练习，在下次 L. I. F. E. 互助组聚会的时候，在「情绪汇报」的时段花些时间汇报一下你认罪的感受和体验。你也可以考虑，适当的时候在讨论原则三的聚会上，来担任原则阐述，就像匿名戒酒会所呼吁的那样，分享你认罪的「经历、力量和盼望」。这对于你来说会是个美好的经历，对你的互助组成员来说是个极大的祝福。

下一项任务：原则四的任务三，第 87 页

原则四

我们寻求问责制，并建立作为神的儿女当有的品格。

在转变中成长：我在品格上成熟

原则四是关于问责制和品格。在学习问责的早期，你可能有对它的意义有许多错误的观念。作为成瘾者，我们大多数人抵制问责这个想法。我们不喜欢别人告诉我们做什么。想到我们总要向某人请示汇报，我们就如坐针毡。当我们问责的伙伴授予我们或者收回我们做某件事情的权利的时候，我们提出抗议，我们觉得自己被像孩子一样对待。我们问自己，为什么我们要顺服另一个人或让别人来如此紧密的控制我们。

（现在，说实话：是不是你的反应和我刚才描述的非常相似？）

这种思维方式是大部分成瘾者反感问责制的原因。这也代表很多人对这个概念的误解，为了你的康复你需要向某人负责是什么意思。

任务一 接受问责

首先，让我们来看看对你来说问责制的必要性。你可能仍然相信你可以依靠自己康复。

（也许现在你相信，参与 L. I. F. E. 互助组对你来说是有益的，但也就仅此而已，你只想走这么远。）我不得不以爱心说真话：是你自以为「最好的想法」把你带入这烂摊子的，不是吗？你以为你可以自己想办法解决、你可以避免后果、或者规则并不适用于你。这些可能是你告诉自己的一些谎言。（回顾原则三的任务一中你做的作业。）

上帝说：「愚妄人所行的，在自己眼中看为正直，只有智慧人肯听劝告。」（箴言 12:15，圣经新译本）。接受问责制的起点是，首先要认识我们在我们性淫乱的罪和自己改变自己的能力方面的「愚妄」状态。聪明的人听从虔诚人的劝教，他们在性健全的旅途中是走在你前面的。

另一个帮助你改变态度的有用资源是尼希米记。这是一本贴切描述问责的书。本 L. I. F. E. 指南的第十章详述尼希米记的教导，我建议在你作原则四的作业时，阅读它。这本书不仅广泛的涵盖了适用于转变过程的很多原则，而且也包含一个问责制的蓝图。从尼希米记中概括出来的第一个原则特别适用在这里：问责始于谦卑。承认你的骄傲和你靠自己持久转变的无能为力，并迈一大步，将自己降服。成为可教之才。

下一步，挑战你对问责制的消极心态。我鼓励你把它看成是康复的必不可少的重要工具，而不是笼罩着你的负面事物。像界限一样，问责制在你的旅程中提供指导和保护。问责伙伴是在背后看护你的人，是和你一起呆在墙上的人（参考尼希米记理解这句话），是走在你旁边预备在你将要跌倒时扶住你的人。

这个主要的问责伙伴被称为监督人，是从匿名戒酒会十二步骤法中借用的术语。这个人是你康复过程中一个主要的引导者。

在这里指出这点很重要：进行康复的人会犯的一个主要错误就是他们只有一个问责伙伴。你可能已经尝试这种方法，但是并没有完全起作用。作为一名成瘾者，你太聪明，太善于欺瞒了，让一个人完全的相信你易如反掌。在你康复的早期，需要多于一人来保持你诚实和专心。这就是为什么你要参与 L. I. F. E. 互助组，让更多的人了解你，这很关键。

但是，正如匿名戒酒会所说，「要事第一」。在原则四的第一项作业中，你有一个主要工作：就是要找到一个监督人。以下是监督人的一些描述，以帮助你更好地了解我的意思。

监督人

你在许多见证人面前听见我所教训的、也要交托那忠心能教导别人的人。

---提摩太后书 2:2

监督人的这些作用应该有助于你的恢复：

____监督人是监督你对自己负责任的人。对这个人你可以和他分享你过去性淫乱的罪，你的放纵的各种行为，你的仪式，以及你的幻想。你的监督人将帮助你制定一个保持节制的计划。如果他看到你就要进行任何仪式或要放纵的时候，他会以关爱的方式直接指出来。

____监督人是给予你鼓励的人。当你慢慢地向前迈进时，监督人将庆祝你的成功。他将是你的最大的啦啦队队长。

____监督人是一个你可以倾诉的倾听者。每当你受到诱惑、感到孤独、受伤害、恐惧、悲伤、或愤怒的时候，你可以打电话给一个监督人一起谈一谈。有时候他会在你有这样的紧急需要的时候陪伴你，直到你度过危机。

____监督人是和你一起祷告的人。你们两可以一起寻求上帝的指引。你们也可以一起学习研究圣经。

____监督人是一个榜样。理想地状况是，对于他的瘾，他应该节制至少有一年时间，他的成功应该成为你的激励。

____监督人是你的向导。他会教你在恢复的过程中使用不同的方法，并指引你通向正确的道路。他会和你一起过一遍你 L. I. F. E. 指南中的作业。他能推荐你读互助组以外的阅读书籍，他可能了解心理治疗以及属灵指导。他是你军队的指挥官。

这些描述显然是积极的，不是吗？它们是很吸引人的，而不是一种威胁。我相信大家都渴

望在我们的生活中可以有这样的人。我们可能会产生兴趣（甚至欢迎）与这样的监督人建立问责关系！

那么，谁可以作你的监督人呢？ 不能是你的配偶，也不能是一位异性。一位监督人应该是一个和你感同身受的人，最好的人选是一位节制时间比你长的正在康复的性成瘾者。一些建议包括：

亲人	教会成员
朋友	你的 L.I.F.E. 互助组成员
牧师	有 AA 或 SA 经验的人

一些互助组很新，参与的男性中还没有长时间节制的。庆幸的是，监督人并不需要一定特别是从性成瘾中康复的人。这有助于弥补男性康复中的监督人的空缺。我的第一个监督人是清醒节制了十年的酒瘾者；他仍然非常的有帮助，因为他知道如督导问责制。一些 L.I.F.E. 互助组可能需要在组外的其他地方寻找监督人。

在许多方面，有一个监督人就好像有一个代理家长一样。一位监督人必须是「铁面」严厉的，明智的，有爱心的。如果在情感上、身体上或者精神上，你被你的父母遗弃过，那么拥有这样一个监督人看起来很奇怪。毕竟，就亲密关系来说，成瘾者是支离破碎的。有时候，你可能不喜欢你的监督人，这没什么。监督人就像是一个路标，给你指引道路。有时候，在我赶时间的时候，我不喜欢设在路边的限速标志。有时候你会不喜欢你的监督人说的话，我们喜欢孤立和不负责任，不愿意和别人真诚的往来。另一方面，监督人也可能是你生活中从来没有过的美好的存在。作为代理家长，监督人可以帮助你愈合一些过去的伤口。

那么你究竟要和你的监督人如何互动呢？ 一起具体做些什么呢？ 以下是另一个清单。

你和你的监督人应该做的具体的事情：

_____ **每天通电话。**（是的，每一天都打。）如果你没有和他每天交谈的习惯，在受到诱惑想要放纵地时候，你是不会打电话给他的。如果你没有每天都与他联络，请你的监督人打给你。也许你只是作个简短的汇报：今天你在节制中，一切都不错。另一些时候，你需要更广泛的讨论一些情况，或一些你遇到的挣扎。*要保证和你的监督人每天都有联系。*电话交谈比发送电子邮件好。

_____ **和他分享你的情感。**在每天的电话通话或电子邮件里，汇报你的感觉如何。辨别你是高兴、悲伤、生气、害怕、孤独、受伤害、愧疚、或感到羞愧。（你可能感觉到其中一种，或者全部，或是部分的组合。）处理解决这些情感并不是你的监督人的工作，但是说出来对你有好处。

_____ **告诉他一天当中你任何淫秽的想法或你受到的诱惑。**记住，使秘密曝光就减弱其威力。就像匿名戒酒会所说，「有多少秘密就有多少病」

_____ **坦白承认任何你的越界行为或犯的过失。**

_____ **请求具体的问责，**在必要的时候，授予他对某个事情，或者某一区域问责的权利。举一个例子，你可能请你的监督人询问你关于你的电脑的使用问题，或者是在有可能遇到你的前性伙伴的情况下，询问你是否避免与其（包括男性，如果你是同性恋）见面。或者是你需要他问你午休的时间你去了哪里。你肯定需要他责问你若你错过任何 **L.I.F.E.**互助组的聚会。

_____ **和他商量任何让你困扰的境况或情况。**如果你和你的妻子或者朋友吵架了，和你的监督人谈一谈，下次你如何可以做得不同。如果你与你的老板闹的不愉快，问问你的监督人他的看法。*和他谈论任何让你不能宁静的事情。*

_____ **一起完成这些康复原则。**和他分享你的日记或 **L.I.F.E.**指南中的写作练习笔记本。特别检查原则三中的作业——匿名戒酒会的「勇敢搜索道德清单」。如果可能的话，最好的方法就是与你监督人面对面的分享。

____庆祝你在康复进程中的进步。鼓励并责问你节制的天数，和你一起庆祝一些特别的节制的里程碑，例如，一周，一个月，三个月，六个月，一年。请你的监督人一起出去吃午饭或喝咖啡，以此表达对上帝和他帮助你取得进步的感激之情。

监督人和组员的角色概括

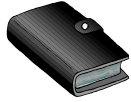
可用于识别，寻找监督人以及设定对监督人的期望

监督人责任	组员责任
必要的时候会出于爱来责问，可能包括对组员强制执行界限和实施后果	顺服权柄
用积极肯定的话鼓励组员	接受鼓励的话
确保组员提交一份康复计划和一份监督关系的合同	准备康复计划，并与监督人签合同（见样本）
倾听（不是解决问题）	放开、诚实的分享
随时待「命」	定期经常和监督人联系
与组员一起祷告，并教导如何更深入的祷告	与监督人一起在电话里或者见面祷告
与组员一周至少见面一次，检查 L. I. F. E. 指南作业	与监督人见面，交 L. I. F. E. 指南作业
如果组员未在指定时间内联系，打电话给组员	在约定时间打电话给监督人
强烈推荐组员看心理咨询师，如果需要的话	如果经济容许，看心理咨询师
询问组员的情感状况	讲述情绪状况（必要的话请使用情感列表）
询问是否有淫秽的想法或者诱惑	诚实的交流一天的挣扎
监测组员的自我保健，例如休息、饮食、锻炼、平衡生活。	实践健康的自我保健，如休息、饮食、锻炼，平衡家庭、工作和娱乐之间的关系

一位监督人自己不能满足你所有的需求，他也不可能完美，或者白分之白随叫随到。

只有上帝是可以完全信任，完全可靠的。

但是，监督人是你康复计划的极重要的试金石。



日记练习：接受问责

1. 你的生活中是否有什么人可以做你的监督人候选人？尽可能多的列出你能想到的名字。为每一个祷告，让上帝在你做选择的时候指引你。
2. 写下你的下一个 L.I.F.E 互助组会议的日期。到那时，邀请某人做你的监督人。如果您不认识任何人，你的小组会指定一个志愿者临时做你的监督人，直到你找到一个更为持久的监督人。不要担心临时的状态。依照程序，每天给他打电话，直到下一次会议，然后再试着找。
3. 记下你的监督人的名字，不管他是临时或长久的。如果你还没有找到，再次写下下一次会议的日期，重复那个过程邀请某人做你的监督者。如果你还不成功，扩大搜索范围，比如匿名戒酒会，那里通常有节制时间长一些的人。
4. 完成监督人和组员合同书（样本提供），以确立你和你的监督人之间的责任和承诺。
5. 在你的日记里，记录你打电话给你得监督人的时间，以及会面时间。和其他的作业分开，那样你随时找很容易。将此记录作为你是否较好的保持联系的衡量。向你的 L.I.F.E 互助组汇报你与你的监督人的联系情况。

接下来的四页是一份「监督合同」，你应该和你的监督人一起填写。该合同也有一些样本问题和其他标准，以帮助你们理解和持续履行这些承诺。

监督人和组员合同书

组员姓名：_____.

电话号码：_____（家）；_____（工作）；_____（手机）

监督人姓名：_____.

电话号码：_____（家）；_____（工作）；_____（手机）

互助组负责人姓名：_____.

电话号码：_____（家）；_____（工作）；_____（手机）

电话联系安排：_____周日；_____周一；_____周二；
_____周三；_____周四；_____周五；_____周六。

日常联系模式： **每项都附有细节*

1. 情感询问（分享核心的情感，不仅仅是想法）
2. 关注现在（诱惑、越界、困扰的思绪或情况，等等）
3. 问责（收益行为和底线行为——见说明）
4. 分享圣经阅读或其他灵修和鼓舞人心的材料
5. 祈祷

收益行为:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

底线行为:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我问责圈里的其他人:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

组员签名及日期

监督人签名及日期

与监督人联络内容中各项的说明

情感询问：

只有八类核心的情感：**高兴，悲伤，生气，孤独，伤害，恐惧，内疚和羞愧**。也可能会感觉麻木，这将是第九类。

很明显，你会感受到这些情感的不同等级，如投入某事而**狂喜**或因为天气而**惬意**（这都是高兴的范畴。）你可能会因为要考试，或开会而感到**焦虑**，你被诊断为癌症患者会**恐慌**（这些都是恐惧的范畴）。总之，我们所有的情感都介于这九类中的一类或多类。

很多时候，我们分享我们的**想法**和却描述成**感受**。例如，你可能会说，「我觉得你不在听我说话。」这只是表达观点，而不是感觉。感受应当是，「当你不听我说话的时候，我感到受**伤害**。」或「在我俩的关系中我觉得很**孤独**，你看电视，不愿意听我说话的时候，我很**生气**。」你明白这其中的区别了吧？

监督人的问题：

你感觉怎么样？你今天有什么特别强烈的情感么？都有哪些？

当你与你的监督人沟通的时候，包括「情感询问」，简单地说明你那一刻的感受。如果那天你的某种情感主导你，也可以分享。

关注现在：

关注现在的意思是描述你的一天，包括重要的事件和困扰你的事件。关注现在就好像把你生活中发生的事情列一个「清单」，尤其是那些不能让你平静的事情。包括承认任何你做的越界的事情。

监督人的问题：

今天发生了什么？

有什么令你困扰的事情么？

你有没有做什么越界的事情？

今天你有什么要感恩的事情？

监督问责：

记住，你的监督人是你的主要问责伙伴。他是你邀请的对你的康复进程进行监督责问的主要人物。你的问责报告应当包括你所从事的收益行为（下面详细说明）和你极力避免的底线行为（下面详细说明）。

底线定义

十二步骤法通常使用术语「底线行为」来形容你需要避免的行为，如这些例子：

物化	幻想
观看色情或其他刺激性材料	自慰
调情或用性幽默	控制他人
自我控制（「自欺欺人」的范畴）	强迫性地（禁不住地）饮食或赌博
强迫性地看电视	强迫性地锻炼
强迫性地购物、清洁、或其他辅助放纵的行为	和他人从事犯性淫乱罪的活动

收益定义

「收益行为」描述你每天做的健康的选择，如下：

饮食健康	注意休息
适当娱乐	常常祷告
锻炼/保养身体	阅读圣经、默想
结交安全的朋友	学习感恩
日志记录你的活动、思想和情感	

有关问责，监督人问的问题：

你是否有任何试图满足你的“瘾”的行为？

你今天是否物化某人？

你幻想了么？

你自慰了么？

你是否登陆任何不当的网站？

你有没有任何挑逗行为？露阴行为？调情？

你看了多久电视？

您是否照顾自己的身体？昨晚你睡了多久？

你有什么具体特别的事情需要问责监督？

你是否完全汇报你应当说的所有事情？

禁欲期

这些有关监督人问责的概念可以成为帮助你节制的工具。我们希望通过学习*L. I. F. E.* 手册，到目前为止，你已经达到了节制不正当性行为一段时间了。

很明显，性行为节制是从停止放纵性行为开始。乍一看，节制性欲的定义貌似简单直接。但我们这些成瘾者，倾向于把我们想做的事合理化，喜欢在很宽的幅度里行事，而都不把它看作为放纵。投入到这样严谨诚实的项目中（并愿意不惜一切代价得到康复）就要求我们仔细审查我们所有的行为。

一个以帮助人们转变为目标的健康恢复项目需要一段绝对禁欲的时期，在此期间不允许任何的性行为或性思考。 禁欲期可以是任何长度的时间段，但我建议至少有90天的时间。

神经化学的益处

一个禁欲疗程可以起到很多作用也有很多好处。首先，戒绝性行为和性幻想可使你经历脑化学物质的洁净。就像酗酒者需要禁酒很多天，他身体系统中才完全没有酒精一样，这个法则也适用于人们从性成瘾中解脱出来。与性隔绝是一种形式的戒毒。记得我们上瘾者拥有「毒品」的持续供应，因为，即便是幻想就可以使大脑分泌让我们有快感的化学物质。这些化学反应是人体的一部分，但性成瘾者使用这些化学反应来「治疗」或逃避他们的情感。停止性行为和性思想可以使脑化学物质返回正常状态。

另外一个禁欲疗程的好处是消除耐受力，耐受力是瘾的一个特性。耐受力的意思是上瘾者需要更大剂量的作用物才能达到过去那样的结果。以酒瘾为例，酒精刺激体内产生对它的耐受力以至于更大剂量的酒才能使人醉。类似的，你可能对性已经有了耐受力。你会发现你需要有比以前更多的刺激，这导致你陷入更频繁的性行为或更危险的性行为。如果你已结婚，那这种耐受力也会影响你和妻子的性生活。越来越多的要求会使你无法在婚内性行为中达到高潮。但禁欲一段时间就会减弱这些耐受力的作用。禁欲一段时间后，你会发现你与配偶的性行为的快感又恢复了。否则，你可能需要专家的辅导来解决性困难或婚姻关系的问题。

纠正错误的信念

另外一个所有成瘾者需要长期禁欲的目的是改变人的核心信念。我们这些成瘾者习惯于（无意识的）认为性是我们最重要的东西。通过滥用性行为或者不正当的亲密关系的历史，我们认为性或性关系是满足我们需要的方式。实际上，我们的需要的无止境，这是我们被遗弃的创伤带来的结果，而性是我们最需要的，因为它是治疗我们心中伤痛的最好（尽管是假的）方法。禁欲疗程能暴露这种核心信念，并逆转它。

禁欲还可以纠正另外一种错误信念：性等同于爱。（这个错误信念也是虐待或遗弃的创伤所产生的。）如果你已婚，你在禁欲期仍从妻子那里得到爱的话，你就会知道爱的真正定义了。如果你单身，通过禁欲，你会发现你可以从亲密的友情里找到真正的爱，是你以前从频繁性行为或者不健康关系中不能获得的。

【禁欲期】内的界限的建议

在90天内你应该遵守具体的界限，来帮助你远离性行为和性想法。可以参考如下建议：

- **不用网络，除非工作需要或者联系你的监督人或你的互助组。**

如果网络是你性成瘾行为之一，就断网并把电脑锁90天。（如果你妻子或者家里其他人需要用网络，他们有钥匙。）如果网络是工作必要的，就和你的监督人讨论怎么避免诱惑。有两种参考办法：采用过滤服务器或者有效的报告系统。

- **杜绝酒精** 除了性和与人际关系以外，饮酒是改变人情绪的最有效方法之一。不要喝酒。

- **不看电视。** 你可以选择看新闻或者体育频道，或者类似的适合的节目。但避免肥皂剧，聊天节目，情景喜剧，和深夜影院，这些节目充满了性行为情景和不健康性关系的例子。

- **只看G等级的电影或短片。** 在放完影片预告后，再进去看你决定要看的电影。

- **将幻想减至最少。** 很多东西可以引起幻想，但要谨慎的避免那些你知道会造成问题诱惑。举个例子，音乐可以诱导我们产生强烈的反应。如果你是对音乐有强烈反应的人，你只听那些不会很影响你情绪的磁带或碟子。和你的监督人浏览一遍你要听的曲目。

- **不要读报纸上的个人广告或者单身刊物。** 把你定的广告退掉。

- **不要一对一的与女性聊天。** 甚至是那些单纯的女人。你不需要表现的无礼，但最好尽量避免与女人交换个人信息。（或男性，如果你是男同性恋者）

- **不要物化。** 把目光放在路上，人行道，或者你前面的东西。专注本分的事，如果你看到刺激你的色欲的人，你应当立即挪开你的目光。（另一种说法是避免在「公众场合偷窥」）。

- **改变你平常开车的路线。** 如果某些路线会经过刺激你的地方的附近。（性伙伴的住处或工作地），那么选另外一条路走。

- **当独自在家2小时或更久的時候，建立一个防卫条约。** 在超过正常的时间段之前，之中或者之后，给你的监督人或合适的问责伙伴打电话，来避免无法自我问责的「死角」状态。把你摆脱困境所做的事情报告给他们。

- **每天联系你的妻子或要好的男性朋友。**每天深入的沟通。分享想法，感觉，或者交流关心的问题。

脱瘾

就像酗酒者或者吸毒成瘾者戒掉使他们成瘾的选择时，他们就会经历脱瘾的过程。当性成瘾者停止放纵时他们也会表现出脱瘾征状。记得抑制性或关系的行为的神经化学作用么，当不再有那些刺激物质时，大脑会有不同的反应，这些反应可能会比较明显。

一些成瘾者反映脱瘾的一些生理症状，包括头痛、身体痛、睡眠或饮食困难，或者肠胃不适。所有这些都与压力有关的反应可能都来自于你停止了以往所用的「治疗」方法。（这些可能也是忧郁症的症状，这可能是潜在的疾病。）

很重要的就是记住『这些也会过去』就像AA标语承诺的那样。你不会总是感到身体上的不舒适。（我保证身体上任何部分不会因无性行为而受到损坏。性高潮对生命来说不是必要的。）当你感到那股熟悉的想要放纵的渴望爬上心头的时候，提醒自己那只是暂时的，会过去的。这种对性的饥渴感觉就像爬一座陡峭的山。感觉会增强，你觉得更难以抗拒，但如果你选择不投降不放弃，你很快会越过山顶，然后路会容易的多。

情感上的反应是脱瘾的另一典型体现部分。在禁欲期间你抑制了很多年的感觉会浮现出来。一个AA的普遍法则就是「你要么喝酒，要么解决问题。你不能两者都做。」我相信这个法则也应用于性成瘾。我们的性和关系的行为是我们「解决我们的问题」的方式；禁欲的时间会使一些埋在明显的性罪症状下的根源问题显露出来。我估计你们会觉得这些根源问题跟性基本上没什么关系。反而，他们可能会跟你受的主要的伤害或羞耻有关。一个禁欲疗程会给你机会去识别并且处理这些问题而不是通过性行为的放纵来「治疗」。

关于已婚男人禁欲

对于已婚的性成瘾者，节制变得更加复杂。当然他必须杜绝任何婚外情，包括「只是」感情上的出轨。然而，我相信对于已婚者，遵守跟单身者同样长的禁欲时间是很重要的，包括与他妻子暂停性生活。由于神经化学作用，这个禁欲期间对你很重要，即使你的放纵「仅仅」限于色情或手淫。

已婚禁欲的原因

除了神经化学作用以外，对已婚的成瘾者，禁欲很明显的好处是使婚姻关系摆脱了性的压力。对于很多夫妻，婚姻性行为遇到很多矛盾，争吵和情感上的伤害。可能你已经避免和你妻子进行性行为，却偏向于其它的滥用性的行为。在那种情形下压力是从缺少性而来，但是压力还是压力。即使在你的婚姻中很长一短时间你没有性，你仍需要倾力于一个目的性的禁欲阶段。故意选择避免性行为和由于瘾的缘故而避免两者有很大不同。

几乎所有的成瘾者（不论性别）都无法真正的在性行为过程中投入，尤其是在与配偶的性行为中。你很可能迷失在幻想与他人进行的性经历中，或者是经历过的，或者是想象的，而不是真正意义上的与你的妻子做爱。你假装你是与另外的人在另外的情景下做爱。你坚持要把房间弄黑或者闭上眼睛去避免看见目前的状态，因为你的幻想比现在发生的事情更让你有快感。实际上，你还是在进行「成瘾的」性行为，尽管你的搭档是你的妻子。性成瘾行为是一种亲密障碍，记得么？从婚内性行为中停下来，休息一下，能使你重新开始婚姻关系，而且学习在性亲密之前，先在精神上，情感上，灵命上投入。禁欲给夫妻之间营造真正的亲密关系提供了机会。

另外一个禁欲的原因，保罗在下面经文中提出：

「夫妻不可彼此亏负，除非两厢情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒但趁着你们情不自禁引诱你们。」

——哥林多前书7:5

远离性行为让一对夫妻更加重视献上自己多到高和灵命更新。跟神在一起的时间提醒我们，我们跟神的关系是我们最重要的关系，值得被放在我们人生的首位。

妻子的反应

为了达到婚姻的理想结果，禁欲必须是一个在目的上和计划上具体的共同的协定。如果没有与你妻子认真地祷告商讨过，就不要开始禁欲的疗程。（从心理咨询师那里得到帮助也很必要，特别是你的妻子还没有开始处理她的共瘾问题时。）依我的经验，妻子的反应分为下面两个基本类别：

- **有些配偶乐意有一段时间的禁欲体验。** 多年来，性可能对他们来说在情感上很痛苦，不是因为对方太多的性要求就是因为性体验中的不愉悦感，或者成瘾者对婚姻性行为不感兴趣。不管怎样，特意安排一段没有性的时间是让她舒心的释放。这些夫妻会需要更多的努力来克服他们在亲密障碍，而在感情和灵命面上连接。
- **有些配偶反而害怕禁欲。** 这些妻子需要得到性关系上的肯定。她们担心性成瘾的丈夫如果在他们的婚姻中得不到性就会有不当的性行为。她们或许认为，如果她们更吸引人或者表现更好，她们的丈夫就不会有问题，这个观念使她们很痛苦。明显地，作为成瘾者，我们知道这个观念是不正确的。我们的妻子的外表、性上是否配合、或者性技艺是否非凡都跟我们的性罪恶无关。对于这些夫妻，禁欲的约定帮助他们把婚姻关系建立在灵命和感情的亲密关系上，而不是肉体关系。

对于已婚的夫妇，只有在他们同时有计划从别的方面塑造他们的关系时，他们才应该尝试一段时间的禁欲。通常，一对夫妇需要参与婚姻辅导。对大多数夫妻来说性成瘾者的亲密

障碍问题太深并且太令人沮丧，很难独立解决。痛苦、背叛、和不信任会成为很大的问题。通常其他长期的关系问题也会浮现，比如财务、教育孩子、家庭角色等等。聪明的夫妻应该花时间去解决每个问题然后，再考虑恢复性生活，因为性关系会掩饰问题，并且给人一种问题被解决的假象。

一对成瘾/共瘾的夫妇应专门具体为他们的禁欲期作计划。这个蓝图可能包括各种不同的策略，为的是在不依赖性的前提下建立夫妻彼此亲密的关系。除了他们个人的 L. I. F. E. 互助组外，还可以每周一起去参加家庭婚姻辅导，或者他们可以一起参加 L. I. F. E. 夫妻指南的互助组，或者别的类似的来帮助他们康复。有很多增进夫妻婚姻感情的材料可以显著的帮助你婚姻。在禁欲期尽可能多的利用这些资源。

下一页为已婚夫妇提供了一个禁欲合同的样本。请注意，有一处需要一对见证夫妇签名。与该夫妇见面，说明你们的目标和有关改善你们感情关系的计划，在要求他们和你们一起签字前，与他们一起祷告。利用这对「监督」夫妇来监督和支持你们度过禁欲期。

婚内禁欲合同书

我们，_____和_____达成一致同意

开始为期_____天的禁欲期，起始日期是：_____。

我们还同意，在此期间，我们将采取以下活动，在精神和情感上来增进我们亲密关系：

丈夫的签名

妻子的签名

在我们迈开这新的一步来增进我们夫妻之间亲密感情的同时，我们需要支持和祷告。此约定由对我们感情恢复来说很重要的一位男士和一位女士来作见证。

男士的签名

女士的签名

下一项任务：原则五的任务一，第 92 页

任务二 评估我们的品格

除了实践问责制，健全的男人是有品格的男人。

品格指的是我们是什么样的人，即使没有问责的存在。我们依旧是我们本身的式样。品格是我们会怎么生活，即便我们知道没有人监督察看我们。使徒保罗在加拉太书描述了正直这一品格。他概述了罪的本质，并拿它和属灵的生活做对比：

情欲的事、都是显而易见的。就如奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、〔有古卷在此有凶杀二字〕醉酒、荒宴等类、我从前告诉你们、现在又告诉你们、行这样事的人、必不能承受神的国。圣灵所结的果子、就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事、没有律法禁止。凡属基督耶稣的人、是已经把肉体、连肉体的邪情私欲、同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生、就当靠圣灵行事。不要贪图虚名、彼此惹气、互相嫉妒。

加拉太书 5:19-26

这节经文就是原则四的主题。致力于结出圣灵的果子是一辈子的征程，许多教会称之为「成圣」的过程，那么，在此生这个过程不可能完成，你也就没有办法「完成」这项任务，但你可以现在开始。

愤怒（受伤）的心

由于愤怒，伴随着孤独，是驱动性成瘾主要的情绪，所以从愤怒开始着手是很合适的。上面的经文中，你会注意到在保罗描述了不道德的情欲的事情后，很快就开始讲愤怒。保罗用了一长串词把「愤怒」分类来讲：仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒等类。

这些词明显都不同，但其根源是相同的：就是一颗受伤的心，因为没有被爱和呵护而产生的愤怒。要知道，我们都需要得到肯定、称赞、被倾听、以一种健康的方式被爱抚、被尊重、被一个健康的社区所接纳。当我们认为我们没有得到这些时，我们就变得很愤怒，像个发脾气的小孩子一样。事实上，如果你和我一样，你很多的放纵都很幼稚，简直和小孩子发脾气一样。愤怒和迫切希望我们的需要得到满足导致我们结党、妒嫉、忌恨、竞争。我们会有很多的恼怒、纷争和争竞。

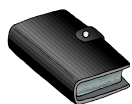
愤怒可以表现为很多不同的方式。有时候是直接发作，有的时候是讽刺挖苦（间接的）。

我们的怒气可能发在原本不该发的人身上，仅仅因为他或她说的或做的让我们想起了我们的一个旧的伤口或是一个旧的愤怒，有时甚至是无意的。

通常找出我们原来痛苦的起因很重要。花一点时间，求问上帝是否你的怒气来自于比目前状况更早的某件事。也就是说，如果你对某个人发怒，事实上只是因为他让你想起了某个旧的伤口。确定这是否是旧的感情的一种方法是问自己：「我现在感觉我多大？」你可能会惊讶地发现你觉得自己很年轻。你觉得自己很小，很脆弱的，也许无助。如果你确实是在回应一个以前的情景，征兆之一就是痛苦的回忆会浮现在你面前，如果你问对了问题，哪个最初受伤的记忆就会浮现。不要怕这些记忆，这是清理过程。

如果你发现你的愤怒真的失去了控制，你可能需要与基督徒治疗师一起，让他帮助你发掘其根源。你可能会发现，简单地和你信任的人谈论你的怒气将有助于消除你的怒气。写下你的愤怒是另一个发泄的好办法。请记住，愤怒无法被压制，它总是迟早会出来，通常会以不健康的方式。

通常，治疗和支持总是围绕着：帮助我们了解我们是如何受伤的，并帮助我们感受到对伤害过我们的人表达我们的愤怒的自由。这些步骤是这个旅程中的重要组成部分，它让我们明白发生在我们身上事情不是理所当然的，它提供我们悲伤的途径，因此也是我们愈合的途径。



日记练习：你的愤怒

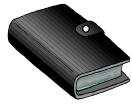
现在，列出那些让你很气愤的人的名字。具体写出他们是谁及你因为什么生他们的气。与你的小组分享这些回忆，并让小组成员给你反馈，看你现在表现出的任何愤怒，是否会和以前的境况有什么关联？

我们对上帝的愤怒

当你探索你对别人的愤怒的时候，不要忘了你对上帝的愤怒。在我成瘾的痛苦中，我常常对上帝很愤怒。我向他祈求很多次，让他去除我淫荡的想法和生活中诱惑。我希望能奇迹般地愈合或改变。甚至是小的时候，我也对上帝没有阻止对我所有的伤害而很生气。后来，随着我长大，即使我成为基督徒后，生活中任何不顺的事情，我都对上帝气愤。

我陷在对上帝的愤怒之中。当然我不知道生上帝的气是可以的。我认为这是众多与我敌对的事情清单上的一件。我把我的愤怒埋在内心深处，从来没有与任何人分享过。

也许你也有同样的感受。你也曾认为对上帝发怒是错误的。如果是这样，拿出你的圣经，阅读《诗篇》中的一些描述大卫王是如何对上帝发怒的段落。上帝没有让我们压制我们的情感，即使是「坏」的，也不。



日记练习：你对上帝的愤怒

再列一个清单，写出你对上帝愤怒的原因。

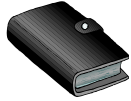
现在你有两个关于愤怒的单子要和你的互助组分享，下一步做什么呢？

我要提出一个极端的建议，你可能会吃惊，那就是：**决定饶恕你名单上的每个人**。你可能会说：「什么？你刚才告诉我我应该生这些人的气，现在你告诉我让我饶恕他们。我不愿意这样做！而且，他们都没有认错请求我的原谅。」这种反应是常见的，但这也源于对饶恕的误解。

理解饶恕

饶恕别人是为了治愈你的情感创伤，不是他们的。你可以**决定**在某一时刻饶恕，即使你并不**想**这样做。通常情况下，我们反着来。我们认为，我们必须想做某事才能做，事实上，相反的顺序才是正确的：我们的决定牵着我们的感情走，而不是相反。匿名戒酒会的口号是，「采取正确的行动，带来正确的情感」。饶恕是一种意志的行动。情感的愈合可能立即随之而来，或者要过相当长的一段时间。

有人劝告我们不要太快放弃我们对别人的愤怒，因为如果我们这样做，那么我们会一直脆弱而容易再次受到伤害。不要把你的饶恕和保持健康的界限混为一谈。饶恕别人，你可以依旧有安全感。事实上，饶恕并不一定意味着关系的和解。你的界限可能包括不与那些伤害过你的人联系，这完全可以。另一个我们犯的错误是认为饶恕是个一次性的事情。你可能需要一遍又一遍的饶恕某个人。



日记练习：饶恕

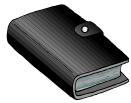
在你的日记里记下你做的这个饶恕别人的具体的决定。描述他对你做过什么，然后给这个伤害过你的人写一个饶恕的申明。你可以这样开始：“我选择饶恕_____（姓名），饶恕他_____（对你做过的伤害你的事情）。”

底线是：饶恕别人是属灵的顺服。耶稣教到我们这样做：「免我们的债，如同我们免了他人的债。」你想上帝赦免你性淫乱的罪么？来实践饶恕那些伤害过你的人，不管他们给你带来什么伤痛。当你做出饶恕这个决定时，就要按照这个决定来行。记住你依旧可以有你的界限，你可能仍然经历很强烈的情感，但你的行为要荣耀上帝。想想保罗所讲的圣灵的果实：耐心，恩慈，良善，温柔，和节制。

无论我们情感如何，作为顺服上帝的行为，我们都可以选择按照圣灵结出的果子来做事。

对于上帝，你当然不需要饶恕他。但是，你必须努力接受这一点：上帝容许发生在你身上的这一切是有原因的。你不理解这其中的缘由，并不意味着没有。今天，我回想所有我对神发怒的事情，我意识到，我从其中一些中学到了一些很好的教训。我会把那些教训扔了吗？绝不会！我发现我最生上帝气的时候或最对上帝失望的那些时候，最终是最磨练我性格的时候。成长通常是有代价。

从你的生活中上帝允许存在的痛苦中你学到了什么教训？如果可以，把这些经验教训写在你的日记里。这方面好的书籍有很多，一本深刻的影响过我的书是莱瑞·克莱布的《破碎的梦》。



日记练习：你学到的教训

在你的日记中反思你在逆境中学到的一些功课。

这些功课是如何打造磨练你的品格的？

以恐惧和焦虑为燃料的怒火

通常情况下，我们愤怒是因为我们害怕。我们感到不安全，我们担心未来。我们过去的伤痛可能会成为我们安全感的障碍。我们曾经被伤害过、被遗弃过，而我们恐惧和焦虑的记忆犹在。现在的某个东西可以很容易就使我们触景生情回到那些旧的情感。恐惧和焦虑会导致更多的恐惧和焦虑，并能产生有关危险的强迫性思维的恶性循环。

重要的是要理解焦虑和恐惧之间的差异。焦虑通常是针对一些大体的或一般性的 - 就像是极度孤独，生活没有意义，经历死亡，被批评或谴责。恐惧通常是针对一些具体的事情。

我通常夏天担心门口的草没割，冬天的时候担心门口的冰雪没铲（你要知道我住在密尼苏达州）。当这些事情没完成的时候，我会很变得很执拗和担心。我可能因为自己没动手而自己生自己的气，也会因为没人帮我而生别人的气（例如我的两个儿子）。事实上，料理我的家象征着照料我的生活。一块剪的平整的草坪或铲的很干净的车道让我觉得我在保护我的「空间」方面做得很不错。听起来很蠢，不是吗？

我们的「愚蠢的」执拗可能是我们从过去伤痛中带着的极度焦虑的缩影。当你开始明白，即使是小事情都可以触发你更深层的焦虑，你会意识到，为什么有些时候甚至小事情都能让你困扰很久。评估我们品格的一个重要组成部分，就是了解这些开启我们的愤怒、焦虑、或恐惧的「按钮」。但究竟有多少你担心的事情，在别人看来是「愚蠢的」呢？如果你想更多地了解焦虑和恐惧的区别，《忠诚真实手册》51-55 页可以帮助你。

如果你真的有焦虑障碍，解决方法可能会需要服用一段时间的药物。不要害怕这种方法，许多人可能需要这样的帮助。我们有些人因为神经化学元素中的基因错位，应对恐惧和焦虑有困难。另一些人经历了重大的创伤，他们需要额外的帮助来感到安全。两种情况都不是什么可耻的事情。这仅仅是我们本质的一部分。需要药物层次上的帮助，难免让我们觉得尴尬，我们的骄傲受到挑战，这正是使我们品格成熟的一部分。



日记练习：你的恐惧

在日记里记下你上一次感到恐惧的经历，你能识别触发你恐惧的任何文字或事件么？

团契：克服恐惧的解药

另一个重要的克服恐惧和焦虑的解药就是你开始在你的 L.I.F.E. 互助组感受到的安全感。我们在不健康的关系中学会害怕，我们可以在健康的关系中学习感受安全。评估我们的品格可能需要认识到我们过去的伤痛如何削弱了我们对别人的信任。通过互助组找到一个团契将会是信心上迈出的巨大的一步。

每次互助组聚会「汇报」的时候，一定要报告你的任何恐惧或焦虑。开始考虑什么可以帮助你获得安全感。在适当的时候，关于安全感的问题，向你的问责组询问一些反馈意见。

主要的克服恐惧和焦虑的解药是 *学会更好地依靠上帝*。这个转变和康复的征程是个属灵的征程。必要时，请多次回顾你在原则二中所作的作业，并提醒自己，在与基督的关系增进的过程中，你需要不断的自律。

下一项任务：原则五的任务二，第 94 页

任务三 培养我们的品格

原则四是在转变中成长，品格上成熟。这项任务的重点是我们如何培养我们的品格。幸运的是，我们有一个对成熟的品格的详细描述：保罗在加拉太书第五章中描述的圣灵结出的果子。属神的果子是：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。我们难道不想拥有那些品格么？同样，塑造自己成为这样的样式将是一个一生的旅程。希望当你继续你的康复之路时，你将更好的学会自律。

品格其中的一个关键的特性是能够予以体谅别人。体谅是把自己摆在别人的位置上，彻底了解他或她经历的一切。你是否开始看到你的成瘾给你一个机会，使你更懂得体谅？你开始了解你的伤口、你的痛苦、你的孤独、你的愤怒、以及你的恐惧。这些了解将帮助你更好地理解别人的感受。你因此能够倾听他们的故事，了解他们的痛苦。你会更有忍耐，恩慈，良善，温柔，和平安。这种品质的转变，来自于你自己的谦卑。

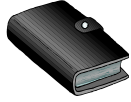
这个任务只是你旅程中学习体谅的一小段而已。自私，毫无疑问，是体谅的敌人。既然我们大多数人都因为别人的自私而被拒绝过，我们为什么常常还是那么自私？我相信的一点：

自私等同于未痊愈的伤口。

自私自利的人是那些觉得自己的需求没有得到满足的人。自私自利的人，也都认为只有他们自己才能满足自己的需求。这种信念是原罪的一个方面，「我掌控我的人生，交给上帝，我不信任。」当你继续学习这本手册的时候，你会越来越多地发现，只有上帝能满足你的需要。你还会发现你的一些需求是通过与他人建立安全亲密的关系来得到满足的。当你知道有健康的方式来满足你的需要的时候，你会变得不那么自私。

体谅他人

当你发现别人与你一样伤痕累累时，你开始懂得体谅。康复的一个巨大的任务就是明白你不是唯一受伤的人。当你在你的 L.I.F.E. 互助组中倾听别人的痛苦的时候，痛苦的普遍性会清晰可见。为了进一步巩固这个过程，任务三会让你做一些在你看来奇怪的事情。

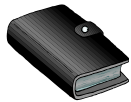


日记练习：培养体谅

1. 首先，采访你的一个问责伙伴，问问他所经历过的伤痛。在你的日记里列出这些伤痛。（显然，首先要得到他的允许，可能的话，最好不要提他的名字。）
2. 现在，找一个你的家庭成员。可以是你的妻子，兄弟姐妹，表兄弟，叔叔或姑姑，或者其他任何你觉得安全的人。如果这个让你觉得安全的人还不是你的妻子，那么请找别的人。（这人应该对自己的人生也做了一些反省。不要试图教育这个人或说服他接受或了解任何伤痛。）采访他自己已经意识到的伤痛，并在日记里记下你在采访中中学到的东西。

让我们继续来做一个相对来说有危险的作业，想像你最后放纵的对象或伙伴。可能是一个色情图片里的人或者可能是和你有肉体接触的人。也可能是一个让你想入非非的人。注意：即使你有机会采访这个人，也不要那样做。

我希望你只是想像一下这个人她成长的过程会是什么样的？让我帮助你一下。例如，你知道大多数拍色情照片的女性小的时候都受到过性虐待吗？大多数卖淫者也同样如此，无论是妓女还是男妓。你最后的伙伴的人生经历是什么样的？她小的时候受过什么伤害？记住，所有这些人都是某人的女儿或儿子，某人的兄弟姐妹，或许是某人的丈夫或妻子。你明白我要说的意思么？



日记练习：实践体谅

在你的日记里，写几个段落，讲述你选择的放纵伙伴的人生故事。你觉得她的童年会是什么样子的？他/她忍受或经历了什么样痛苦或者人生挑战？

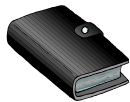
放纵的性行为的基本真相之一是：你必须物化那个人，也就是说，把他或她想象成一个目标物，来消除你可能会有的愧疚感或任何不适的感受。当你把你的性伙伴当作一个受伤的个人来看待的时候，你将会设身处地的体谅他曾受过的伤害，则很难再物化他们。

肯定他人

现在，让我们学习培养其他方面的品格。如何去肯定和你鼓励他人？我们很多人是被遗弃的，缺乏这些正面的肯定，也就很难肯定和鼓励他人，特别是那些我们真正爱的人。

你必须要努力实践这一点。有意识地努力肯定和鼓励你 L.I.F.E.互助组里的弟兄。当你给那些分享的人任何反馈的时候，总是先肯定他人。在互助组聚会的前、中、后都要不断的鼓励他人。

现在，考虑你周围的那些你爱的人。你猜谁是真正缺乏肯定和鼓励的人？也许是你的配偶。请记住，因为她是如此生气或沉默，她可能看起来不像是需要鼓励的样子。如果你有孩子，他们可能需要被肯定。



日记练习：肯定他人

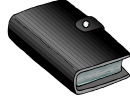
做出承诺，每天都肯定身边亲近的人，在你的日记里记下来你所做的事情，以及对方是如何回应的。

回想你的人生中，一个一直肯定和鼓励你的人。可能不是你所希望的人，例如你的父母。你还记得那个人对你是多么的友好、热情、耐心和有爱心么？你想将这样的礼物赠与别人吗？

当我只是花点时间去肯定他人的时候，我已经看到他们身上的神奇的变化。想象一下受到你鼓励而喜悦的人脸上的笑容。

你会发现，如果你执行这些任务，你的品格将会有所改善。你会变得更加有耐心、善良、温柔、节制。为什么？因为你能体谅他人。你看到培养这方面的品格是多么重要了吗？

注意：如果你发现你很难肯定别人，返回到本书有关愤怒部分，继续做有关你核心的伤痛的功课。请记住，和牧师、心理咨询师、或信得过的朋友谈一谈不是什么丢人的事情。



日记练习：来自圣经的话

学习这两段分开却有关联的经文，
然后思索耶稣的教导：

路加福音 6:27-49

马太福音 7:1-12

在你的日记里记载下你对这两段教导的想法。

最后，再次记住，品格的形成是个终生的过程。要肯定自己的进步，你终于开始思考并且严肃地对待这些问题。

下一项任务：原则五的任务三，第 98 页

原则五

察看我们所造成的损害，承担责任，修正过错。

展示真正的变化：承担责任

原则五是转变旅程中的转折点。回顾在前面四项原则指导下你所做的：你承认你的生活因性淫乱的罪而不可收拾，并承认无法靠自己解决问题。接着，你选择完全向基督降服，并每天都寻求主的意志。你完全诚实地列出你的历史清单，并通过悔改向他人透露了真相。然后，通过进入问责关系来对付自己的缺陷和品格上的弱点。

前四项原则是实现真正长久转变的基石的关键。你审查自己的罪性和对上帝的需要，跨出了讲真话和寻求帮助的重要一步。

目前为止，这个阶段主要是以自我为焦点。自我审查、悔改、对问责的顺服是需要很深程度的自我反省的。你观察内心，探查自己的生活、行为、思想和感情。

原则五扩大查探范围，挑战你察看你的周围，并思考自己的性淫乱罪对他人的影响。你承认在这罪中，你不是独自一人，你的罪对他人产生后果。你的瘾影响到你生活周遭的人，你做的事造成很多痛苦，比你想象中的多得多。你的行为以及你品格中的缺陷以各种不同的方式伤害他人。原则五的一开始，彻底地评估你的性淫乱罪造成的损害及其后果，并彻底评估你的品格缺陷。如尼希米，大胆到自己外边审视你身边的损害，观察你的生活造成的后果，记录你给别人带来的伤痛。你要毫不畏惧地面对你所带来的损害。

任务一 评估损害

将损害分类是有裨益的。比如：分为身体伤害，情感伤害，心灵伤害和经济伤害。你可以根据自己情况增加其他类别。祷告，求上帝展现关于你行为及其后果的真相。

谨记探查损害的原因：*这样做不是要增添你的绝望，也不是要增加你的羞愧。*要确信这表明神对你的爱，不管你之前的做过什么。

他没有按我们的罪过待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。
天离地何等的高，他的慈爱向敬畏他的人也是何等的大！
东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远！（诗篇103:10-12）

原则五的目的是，让你远离否定、怪罪、自怜，并学习为你的所作所为负起责任，使你成熟起来。回顾往昔你伤害别人的种种行为，你更加深刻的认识到你的罪是如何使上帝心痛。浪子回头的故事（路加福音15:11-20）为罪人愿意为自己的行为负完全的责任提供了绝佳的例子。他明白他的罪如何伤害了他地上的父亲，也明白如何伤害了他的天父。

写日志前，先读路加福音中浪子回头的故事。

*注意：*这项评估任务只是找出你伤害过的人的第一步，这不是一次就能完成的。随着转变过程的深入，你会发现你伤害过的人的名单越来越长。不要因为觉得这个过程很长或伤害的人太多而泄气，事实上，你更全面更深地认识到你造成的痛苦是你成长的标志。



日记练习：评估损害

1. **找出受害人的类别：**比如你现在的家人（配偶和 / 或孩子），你原生家庭里的人，朋友，同事等。记得包括你间接伤害的人，如你放纵对象的配偶和孩子，或其他曾敬仰你却因你性淫乱的罪而受打击的人。
2. **具体列出你伤害过的人的名单。**写下每个名字。按上面的类别可以帮助你回想你生命中出现的人，从你最亲密的人开始，如你的配偶和子女。
3. **在名字旁边具体写下伤害的性质。**一定要具体详细！以下是具体例子。
 - 没遵守你对妻子结婚时许下的诺言
 - 因为放纵而错过子女的重要活动
 - 在性淫乱罪上所花的钱
 - 工作表现差
 - 传播性疾病
 - 抗拒和他人亲密（或因受伤害和性淫乱罪而无法亲密）
 - 违反基督徒的行为标准，虚假伪装
4. **描述完你对每个人的伤害后，列出导致这种行为的你的品格问题，**如骄傲、自私、暴躁、顽固等等。（如果你不确定性格缺陷，等到完成原则四的任务二之后再继续做，因为任务二是关于品格问题的。）

当你完成这个单子的时候，确保你善待自己。和你的L.I.F.E.互助组一起分享这个历程。让康复中的互助组弟兄提醒你的价值，你是按上帝的形象造的，你的天父已经派遣他的儿子来为你所造成的伤害付上了代价。

下个任务：原则六的任务一，第103页

任务二 计划修正

评估因你性淫乱的罪而造成的伤害，并列出受你伤害的人的名单，仅仅是个开端。事实上，如果你就此结束，则毫无用处。你的名单是你行动的跳板，你的具体可确认的行动。原则五的任务二预备你采取赔偿的行动。

首先，我需要定义我所谓的赔偿是什么意思。十二步骤计划将这些行动称为修正错误。简单说，修正错误是指向被你伤害过的人道歉。谦恭地说对不起，并且不期待得到原谅。除了道歉以外，修正错误也包括拿出具体的行动来努力使事情回到正道。愿意赔偿就代表你道歉的诚意。

直接修正

成瘾者可提供两种修正方式。第一种是直接修正，你直接向你伤害的人道歉。你一个一个地去找那些因为你性淫乱的罪而受痛苦的人，对你的所作所为以及所造成的痛苦表达你的悔恨。如果有某种公开的方式可以弥补过错，你当主动提出，若得到允许的话就实行。

撒该，路加福音十九章中提到的收税人，就是个典型的通过具体的赔偿来修正的例子。他擅用职权，多收税收。遇见耶稣后，答应偿还四倍。（见圣经路加福音19:1-9中记载的撒该的故事）

间接修正

第二种方式是替代偿还（也称间接修正）。当不能用直接修正的时候就采用此方式。或许你找不到那个人或那人已经去世，或者你根本就没弄清受害者是谁，尤其当你放纵的范围很广的时候。这种情况下就可以间接修正。如捐助L.I.F.E.事工，超出互助组所建议的资助数额，或捐助资金资助受性淫乱罪伤害者的心理咨询和心理治疗。我认识的一位弟兄长时间匿名资助一位受伤者参加百斯达讲习班举办的伴侣心理辅导课程。这位成瘾者把他的捐助当成长期的事业，来帮助那些像他妻子一样遭受性成瘾丈夫伤害的人。替代偿还可采取的方法是无穷的。

第二种要使用间接补偿的情况是直接修正会造成伤害的时候。当和被你伤害的人直接接触会导致更多伤害时，就采取间接补偿的方式。外遇的情境可以明显看出直接修正的方式是很不得当的。例子之一就是在你外遇对象的丈夫并不知情的境况下，如果你的认罪和道歉，让他知道了妻子的出轨，这对他是种伤害。他应该从他自己的妻子口中知道真相而不是你。同样的，对外遇对象的小孩致歉也是不妥的。除非你确定他们已经知道这件事并且年纪够大可以了解你意思。

在这些情况下，采用间接地方式来补偿受害方。发挥创意。之前为了掩盖出轨可以无所不用其极。现在把你的创意用到正确的地方，想出有建设性意义的方式来抵消你所造成的部分伤害。

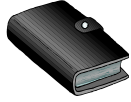
探寻你的动机

在此提醒这个原则下你的作业内容。仔细检查每个修正背后的原因至关重要。作为成瘾者，我们习惯操纵结果，并希望借道歉来获益。可能你认为你会解脱，让别人重新接纳你。这些都是错误的动机会使你的行为变质。再看下路加福音十五章浪子回头的故事。他不是要恢复儿子的名份，而是愿意做他父亲的最低等级的仆人。审视自己内心，看看你的修正是否有自私的动机，不要畏缩。鼓起你的勇气。

对名单上每个受害人，仔细省察你想要做出修正背后的动机。

以下是一些可能的动机：

- 让某人消除对你的怨气
- 减少自己为所作的事情的愧疚，感觉好点
- 让别人再次信任你
- 利用别人的同情心
- 转嫁责任，通过说「对不起，但是如果你不这么做的话，我也不会这样做」这样的话来指责他人
- 表达遗憾来试图逃脱惩罚
- 为你引起的伤害付全责
- 对你伤害过的人表示理解体谅
- 最大程度地改纠正你的错误

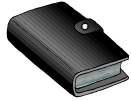


日记练习：你的动机

在日记中记录你对每个个案作出补偿的真实动机是什么。祷告祈求明辨和清洁的心。

另一方面，对于上帝在你里面所作这些迅速的转变，要乐观和感恩。正如你本着忠诚真实的态度学习完成这些原则的时候，对你的所作所为以及因此而造成的伤害，从最初的否定，到愿意承担全部责任，你已经有了很大的进步。原则五中这些难度很大的作业，是你的转变历程中迈出的又一大步。请记住，上帝必成全他在你们心里开始的善工。（腓 1:6）。

具体的计划你将如何修正，包括直接和间接的。对应每个人，首先确定是直接补偿，还是间接补偿，那个最合适的。每个名字旁边写清楚最好的方式。

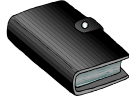


日记练习：你的计划

你伤害的人的姓名

修正方式（直接或间接）

然后做个计划。你会先去找谁？你如何联系这个人？你会说些什么？会采取什么行动？



日记练习：谁？如何？

确定三个你可以直接修正的人：

1. _____

2. _____

3. _____

在你的日记中做具体计划。尽可能详细。

然后确定三种你可以间接修正的方式：

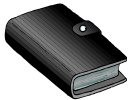
1. _____

2. _____

3. _____

在你的日记中做具体计划。尽可能详细。

跟你的监督人和 L.I.F.E. 互助组的成员讨论你曾经伤害了哪些人，你造成的伤害，以及你的修正计划。要求他们给你反馈。清单上是否有任何明显的遗漏？你的动机问题是不是尽可能的单纯？你的计划是否恰当，对应具体的人和情况是否合理？



日记练习：预约见面

预约和你得监督人见面，或决定你什么时间和你的 L.I.F.E. 小组分享，并把具体时间记在日记里。

在没有和你的监督问责人讨论你的计划前，

不要采取任何行动

下一项任务：原则六的任务二，107 页

任务三 生活修正

原则五的任务一和二带领你走过预备修正的过程，过程中你确定了你伤害过的人以及作出修正的具体计划。现在，任务三中，你有机会来表露你真正的变化。通过作出修正行动，你将以公开的方式展示你内心的彻底转变。对于你周围的人，这可能是第一次看见你「踏上」转变的征途。

作出具体修正

这项任务将考虑作修正的两个主要的途径。首先，我们将讨论采取具体的行动，不论是直接或间接的修正。做间接修正没有那么复杂，在接到你的互助组的反馈后，就可以采取行动。悄悄地做，不要大张旗鼓或试图吸引别人的注意力。

直接修正的风险大一些。在和你伤害过的人交流的时候，要注意这些指导：

- 陈述你想要和她/他谈话的原因。记住，你可能很深的伤害过此人，而她/他对可能对和你谈话很谨慎。如果你特意预约见面，那么解释为什么你想见面。如果你还没有联系你名单上的某人，但上帝给你一个意想不到的机会偶然见面，在开始谈话的时候，就陈明你想为对她/他造成的伤害而表示懊悔的愿望。
- 然后清楚地陈述你是如何伤害了这个人。要具体。一般性道歉很蹩脚。不是仅仅说「对不起，我伤害了你」而是要这样说「当我因为沉溺在我性淫乱的中，忘记你的生日的时候，我知道你一定很伤心。我很抱歉。」一定要照样说这句话，「对不起，我道歉。」心灵的悔改是如此的重要，而不能只简单的理解。不过，我相信最好避免请求原谅。太容易利用一句请求原谅的话而得到原谅。如果这个人提到饶恕，那很好。但这种选择是他或她自己的，她 / 他应该自己决定，不是出于你的提示。简单表达你痛悔对他 / 她造成的伤害，结果顺其自然。对于他的回应，你是无能为力的。
- 解释你要改过自新的意愿，以及对其造成伤害你愿意作出的补偿的计划。同样，说清楚你要悔过自新具体的行动。
- 聆听他 / 她的反应。对于你造成的伤害，他或她可以表达愤怒或伤心。要有耐心、不要为自己辩解。承认你所造成的伤害，并体谅她 / 他的痛苦。
- 感谢他 / 她听你的道歉，也为她 / 他表达出的想法或感情而感谢。

当你尝试做具体修正的时候，不要期望任何特定的反应或结果。有些人可能不明白你要干什么，就把你推到一边，有些可能人就很不生气而不听你说完。也许有些人会接受你的道歉。别人怎么反应不是问题。**关键是你愿意谦卑的承担起责任。**记得在彼得前书五章六节中的教导：「所以你们要自卑、服在 神大能的手下、到了时候他必叫你们升高。」作出修正对你和对那些你伤害的人一样重要。它进一步释放你的耻辱感的负担，并加深你对上帝的信赖，当你向他顺服的时候，他就掌管一切结果。

实施生活修正

活出新的样式是个一生的挑战，也是康复的任务。不仅要体现在你的性行为中，也要体现在你生活的各个领域。无论是思想、言论和行动上，一名成瘾者每天都必须遵守忠诚真实的原则。就康复而言，这种实践被称为「生活修正」。在任何情况下你做决定时，都要竭尽你的能力，做有益的，而不是有害的决定。

「生活修正」的第一个领域，显然是性的节制。没有性的健全，就没有其他进步可言。（我将在原则六中篇幅讨论这个概念。）记住这个警告，也是原则一的最后一个任务，就是：第二个六个月的节制期是你复发的危险的时期。你的努力很容易松懈。我要提醒你完成为此手册的一个重要工具，就是：**界限对于你的性节制来说至关重要。**回顾原则一中有关界限的作业。在身体上、心理上、情感上、灵命上、关系上、你是否都实践界限原则？不要放松警惕。

第二个实践「生活修正」的重要组成部分是遵循黄金法则：以你希望被对待的方式待别人。这一目标需要成熟和自我牺牲精神。这不是自然而然的，特别是对历史以来以自我满足为中心的成瘾者而言。原则五与这一目标的关联是学习饶恕别人，正如在你实行具体修正的时候，你希望他们会饶恕你。

目前，通过这个手册，还有你的 L.I.F.E.互助组，你所做的所有事情都把你和你的一些伤痛联系起来。你明白了你被深深地伤害的各种方式，可能有些是来自你自己的家人。你让自己感受了失去、悲痛、被伤害、愤怒、忧伤和孤独等情感。你了解了自己被虐待或被抛弃的种种方式。

原则五挑战你原谅那些曾经伤害过你的人，并谦卑的对那些你曾伤害过的人作出修正。对于某些人来说，这项工作会很难。或许你想继续抓住你的怨恨一段时间。也许你已经习惯了扮演受害者的角色。紧紧的攥着怨恨，让你忽略你可能也是导致问题的部分原因。

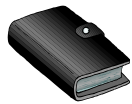
生命历程转变的一个明显迹象就是当你愿意放开别人欠你的。不管肇事者是否表示过为他造成的伤害而痛心，你选择饶恕，然后向前迈进。让上帝做审判者来惩罚犯错误的人。对这一挑战，保罗是这样说的：

不要以恶报恶，众人以为美的事，要留心去作。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒。（或作让人发怒）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。若渴了，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 12:17-21）

补偿他人以恩慈待人是件艰难的事情，不要因此而气馁。这是一个随着你与那位充满饶恕的上帝的关系而增进的终身的过程。你不可能完美的做这些康复任务中的任何一件。有时候，你甚至没有足够成熟或判决去尝试。因为你是人，你将继续偶尔造成伤害。

请记住我们主的承诺：「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」（林后 12:9）

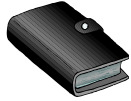


日记练习：你的任务

实行两项具体行动：

1. 向一位你曾经伤害过的人实行直接修正。
2. 实行一项间接修正。

在你的日记里记录你所做的，包括你的感受。准备和你的 L.I.F.E. 小组分享你的行动和情感。



日记练习：饶恕

和你的监督人分享这些名单上的人，以及缘由。一起祷告求神帮助你，赐予你愿意放弃为所遭受的痛苦复仇的意念。

五位我需要饶恕的人：

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

活出每天自由的征程中你已经走了多远，恳请你的互助组成员给与你评价。

下一项任务：原则六的任务三，110 页

原则六

*在团契里，我们发展真诚、亲密的关系，
庆祝我们的进步，并继续对付我们的弱点。*

活在团契中：我不能靠自己取得成功

祝贺你在性健全的征程中已经走了这么远！我知道这需要勇气、毅力和决心。在许多方面，可能比你预期的更难。你可能经历感受了很多新的情感。你不得不谦卑自己来承认你的历史、你的想法和你罪行的全部真相。但在上帝的帮助下，你已经做到了。你已经讲过你的性淫乱罪的事情。你已经决定选择要得到痊愈，并将你的人生向基督降服。你已经接受了监督人的问责，或许已经开始见心理咨询师。你愿意修正你造成的伤害。我祷告祈求你对上帝的大能以及他在你生活中的同在有更深刻的体会。

原则六给你指引一种新的生活方式，真诚的与他人联系交往，而不是你所熟习的隔离。这样做的基础来自我的核心教导原则中一个：

团契等同从淫欲中解脱

或许你很难相信这个承诺。多年来，在你试图向别人隐藏你的性秘密的时候，你可能已经孤独一人。你从未体会过一个支持你的团体能给你带来的快乐。你的耻辱使你远离他人，你的耻辱也继续助长你的淫欲和性罪。（你也许也无法想象没有淫欲与幻想的自由生活，从你有记忆以来，它们似乎一直是你的伙伴。）原则六为你的与世隔绝开辟了一条出路，也是通向性健全的路。

但愿，你已经通过你的 L. I. F. E. 互助组得享了一些团契的益处。你与其他面临类似挣扎，寻求性自由和纯洁的男性基督徒一起紧密相连。你开始体验到上帝的恩慈和其他基督徒的恩慈，尽管你会犯错，他们依旧爱你。

任务一 实践计划

原则六的第一项任务涵盖了把这种新的生活方式运用到日常生活的基本要素。在第一课我实际上会关注原则本身的最后一点：「庆祝我们的进步，并继续对付我们的弱点」。我会列出一些具体的行为方式帮助转变——「说到做到」。这项任务主要针对十二步骤团体称为「实践计划」的基本要点。与他人建立真正的团契必须建立在这个基础之上。

我相信你已经确信康复并不是自然而然的。除非你确实的改变做事方式，否则你的行为和态度不会改变。两个口号，来自十二步骤的用语，描述了这一现实：「不作改变就没有改变」，「种瓜得瓜，种豆得豆」。

任务一具体讲到了改变以往做法的一些细节。我已经在其它的原则的讨论中提到过，但把它们清楚的罗列出来很重要。这是一个「数字绘画」的康复计划。走到这一步你应该是保持：

- 照料自己的身体（适量运动，休息，健康饮食等）
- 参加 L. I. F. E. 互助组聚会
- 每天给你互助组中的某个成员打电话
- 读此手册和其他一些有帮助的文献
- 执行健康的界限，限制你的礼仪和放纵行为
- 诚实的对待自己和他人
- 为自己的行为负责
- 对付你不健康的态度和品格缺陷
- 接受监督人的问责
- 在必要时参与心理治疗
- 每天祈求上帝在你旅程中帮助你

很显然，你不会每天都完美的做好这些事情，但这份单子只是一个你日常生活目标的蓝图。检查你做得如何？

接下来的两页包含你衡量自己进步的日常清单列表。我建议你复制这两页，并把他们放到你的笔记本或者日记本里。每天，按照表格所描述的五个方面评估自己，在「清单图表」里记录你的分数。

写作练习：日常清单

完成以下各页的每日清单，并在表格上记录你的评分。未来六个星期，每天都坚持这样做。观察你的分数的模式。请记住，分数越高越好。（想想打保龄球，而不是打高尔夫球。）查看五个类别中的每一项分数，以及你的总分。你的分数在连续的几天或几周内是递增还是递减？如果你的分数没有显示进步，你可能有重蹈覆辙的危险。如果的确如此，也许你需要重新复习前面所学的原则。每星期和你的监督人以及你的 L.I.F.E. 小组分享你的评估分数。

健康生活每日清单

用如下所示的尺度来评估自己日常生活中的这五项核心区域。所列各项仅仅是建议而已；添加对你来说适合的项目，每个区域都给自己一个总体的分数。在日常清单图表上记录你的分数。

0 1 2 3 4 5
 做得很糟 一般 做得很好

身体方面	行为方面
营养饮食	节制
足够的休息	参加聚会
锻炼	打电话给监督人 / 康复中的朋友
看医生	健康的工作习惯
逸乐消遣	理财
自我照顾（梳洗打扮）	爱好
财产保养（居所，汽车）	未切换成瘾对象
节食（如果需要）	给与别人积极的赞赏
人际关系方面	个人方面
与某个安全的人密切联系	平静，而不抑郁或焦虑
对配偶细心周到	接受心理咨询
有时间陪孩子	从核心伤痛中愈合
参与支持性的团体	关注情感和需求
帮助性行为上挣扎的他人	读康复方面的书籍
维持诚实的人际关系	表达情感和需求
灵命方面	日常分数
祷告	身体方面
圣经学习	行为方面
个人灵修	人际关系方面
公众敬拜	个人方面
灵命增长	灵命方面
参与教会	

[各项总体评估的分数应当在 0-5 之间]

日常清单图表：每周

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	总分
身体方面								
行为方面								
人际关系								
个人方面								
灵命方面								
总分								

(每日总分应当在 0-25 之间。每周总分应当在 0-175 之间。)

日常清单图表：六周

	第 1 周	第 2 周	第 3 周	第 4 周	第 5 周	第 6 周
周日						
周一						
周二						
周三						
周四						
周五						
周六						
每周总分						

下一项任务：原则七的任务一，114 页

任务二 改变我们的周期

到现在为止，帕特里克·卡恩斯所描述的成瘾周期应该是一个熟悉的图表了。这个图形勾勒出了我们的伤痛；羞耻——也是我们疾病的核心所在；我们的痴迷和幻想；仪式；然后是放纵；当然还有，我们的绝望。（虽然我怀疑是否需要提醒你这个周期，你可以参考原则一的任务二里的更多细节。）

我祈祷你能保持不间断的节制。我希望你的生活和你的品格也有一些核心变化。你的旅程远远不仅仅是关于性健全，而是向基督降服而带来的转变。

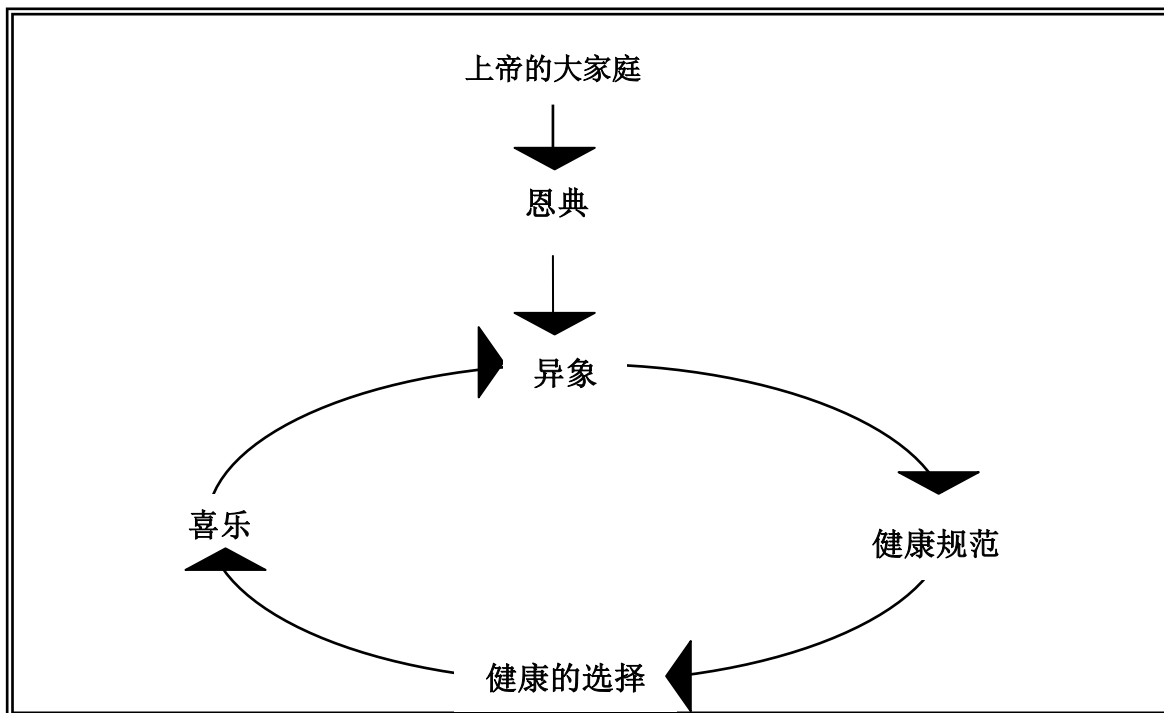
回顾罗马书 12 章的嘱托：

所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。你们如此事奉，乃是理所当然的。不要效法这世界。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 12:1-2

上帝不仅仅期待我们性的纯洁。他也渴望转变我们罪的本性，成为他的儿子耶稣基督的样式。他想要的是我们的心。

为了说明这种转变的过程，我创建了一个康复循环周期图。见下图。

拉泽尔康复循环周期图

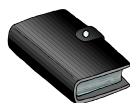


不再是充满痛苦和罪的成瘾周期，这个康复周期中，在基督里新造的人的崭新的生活的特点都跃然纸上。（我们将在原则七的任务三中谈到异象。）在任务二里，着重于周期主体本身。这其实仅仅是我在任务一中列出行为的一个直观概述。构成的每日清单的各项就是康复循环周期图中健康规范和健康选择的描述。

重新回顾构成每日清单的五个健康生活的核心领域：身体方面，行为方面，个人方面，人际关系方面和灵命方面。列出的各项就是健康规范的例子，例如，参加 L.I.F.E. 互助组聚会，给你的监督人打电话，或者祷告。这些规范引导你在行为上、思想上和品格上都作健康的选择。就像有可预见的通往罪的进程，也有一条通向转变的路。当你让上帝掌管你的生活和心意的时候，他就会在你成长的过程中引导你走通向喜乐的道路。

上帝的大家庭为你提供健康社区的团契，你应当积极参与。这就是为什么我执意说没人能仅仅靠自己就康复。*上帝造我们的是时候，就要我们彼此相连，我们显然不能在孤立中感受相连。我们需要彼此。*不完全的讲，我们通过与他人的亲密关系亲近神。

当你活出忠诚真实的原则，你邀请弟兄和你一起加入你转变的旅程，而你成了他们的一部分。你敢承认自己的罪，寻求帮助，积极问责，承担责任，愈合核心的伤口，并分享你在基督里得着的恩典。在健康的团契里，你会找到上帝大家庭里的兄弟姐妹。你讲述你的秘密，让光明进入你内心的黑暗，并且每日自由的生活。

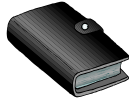


日记练习：表达我们的感激之情

写出你团契里三四位男士的名字。给每一个人写一两句感谢的话。这个星期联系每一位弟兄，并和他们分享你写下的感谢话，感谢他们成为你人生的一部分。

列出这一周
你决心着重关注的
健康规范，每个方
面找出一项你需要
有所提高的。

1 身体方面	
2 行为方面	
3 人际关系方面	
4 个人方面	
5 灵命方面	



日记练习：回顾我们的变化

回顾过去几周里你人生中发生的积极的变化。记录三、四个表明你做出健康选择的令人喜悦的实例。

下一项任务：原则七的任务二，116 页

任务三 灵命的成长

这个任务的主要活动是「转变」的问题。不,可能不是你所想的。我的意思不是把一个人从一个非基督徒转变成为基督徒的转变。希望你已经有了这个「转变」。我提议的转变是关于把你所有用来追求**淫**的能量转变成可以用来追求**上帝**的能量。

当然,你知道,这种转变的关键是操练——一种不断改变你的生活的必要的操练。注意英语中「操练」这个词和「信徒」这个词是同根词。这个词在《旧约》中很少用,但在《新约》中,它是用来指耶稣的跟随者。这个描述是否适合你呢?如果是这样的话,你必须成为一个操练的人。

你已经有了一个门徒当有的一些特点。例如,你拥有跟随基督的**能量**。再想想,你花了多少能量成为一个性与人际关系的追随者。(如果你不记得了,回顾原则之一。)如果你找不到走属灵之路的能量,你可能经历某种程度上的羞辱和抑郁。

你打算追随基督。你还记得成瘾循环周期图中仪式那一栏么?仪式并不是一个贬义词,它可以是属灵意义上的。你将需要按仪式去追求你的属灵道路。

对本项任务,你还需要「热情」。热情是一个希腊词汇,字面上的意思就是「神(Theos)在我们心中」, *神真的在你里面*。你知道吗?

读约翰福音十五章的全部。耶稣说,如果你在他里面他就在你里面。他说了很多其它的事情,不是吗?他描述了葡萄树、树枝和园子的主人如何修剪那不结果实的树枝。你想要被修剪吗?只有当你学会安住在基督里,你才能从他那汲取营养,你才会结出更多的果实。

在原则六的任务一里,你开始记录一个日常清单。其中的一个类别就是要你评估你的灵命。在这项任务里,我想要你更加积极思考这个方面。

有时,当我们思考属灵的操练时,我们的意思是,我们需要有一段「安静的时间。」我的经验表明,许多成瘾者不是很擅长这个练习。我们本能地很不耐烦,我们不喜欢安静地做什么。由于我们中间的焦躁不安,灵命的增长可能需要更活跃的做某事,例如去参加查经班或团契祷告,或者是一起默想。这可能意味着去音乐会或基督教的研讨会。或者把磁带或CD放进你的汽车立体声设备中,边开车的同时,边听赞美诗或鼓舞人心的教导。(我们这些成瘾者喜欢一心多用)。这有许多不同类型的手册可以帮助你属灵操练上成长。例如,我想到了亨利·布克比写的《不再一样》一书。在策划你如何能更好的与神连接上,要有创意,就像你在你的瘾上所运用的创意一样。

另外一种描述我们所做的是「寻求」。我们处于一个接近上帝的宗教「寻求」中。对于有些人，这种探索可能涉及到许多积极行为用来帮助找到神。例如，我认识有人，去不同的宗教名胜旅行，像圣地之类的地方，作为一种「经历神」的方式。这类寻求可能不是你们中许多人能负担得起的，但它是一个活跃的例子。一个属灵的退休会或者远离你日常责任的静思时间可能是另一种属灵追求的方式。

对于我们中的有些人，操练和寻求可能意味着一些实在的服侍。可能在施粥场工作，在教会当义工，看望疗养院的人，或计划短宣。我们可能会志愿在教会活动中帮忙或参与。我们也可能教一门主日学。（没有什么比教导更好的学习方式了。）

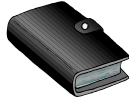
你明白了吗？作为属灵的操练，你需要**做**些什么，可能会是你以前从未做过的事情——或许是让你很不适应的事。你可能需要一些鼓励才能完成，你可以从你的互助组中得到鼓励。

在一些教会的传统里这有一个「属灵指导」的角色，他会指导你如何过祷告的生活，如何查经和默想。你的生活中有过这样一个人吗？在这个康复项目中，你可能认为你的监督人是你属灵操练的指导者。在这个任务里，你可能需要找另外一个人来担当这个角色。

我鼓励跳出「框框」来思考。你的属灵指导者可能来自不同的传统或宗派中。属灵指导者这个角色的关键是对你已同意去做的事起到问责的作用。你的牧师会可以建议你们教会中愿意承担这样的角色的人选。

也许你没有定期常去的教会。可能需要一点时间，直到你找到既让你感到舒适又有挑战性的团契。

最后，这是最后一个想法。在约翰福音十五章中，耶稣说，没有为朋友舍命更伟大的礼物了。成瘾者没有自我牺牲的概念。*我们的欲望是自私的*。当我们在灵命上成长的时候，我们将会转变成*无私*。当你考虑为得到更多操练你当做什么的时候，思考牺牲这个主题。不管是什么活动，应该涉及一些你的时间、精力、资源、或金钱的牺牲。



日记练习：灵命上的成长

1. 写一（多）个人的名字，他将负责监督你是否在生活中有更多的灵命的操练。
2. 你愿意参与什么具体的事奉？
3. 写下一段你决心学习的圣经经文。
4. 谁是你喜欢的灵命导师？你在看什么属灵的书籍，或听什么磁带？
5. 你最喜爱的属灵音乐是什么？
6. 如果你在参加一个查经班或类似的班，记下来。
7. 你最近参加过什么讲习班或者研讨会吗？
8. 你在哪里参加敬拜？这个教会是否有家的感觉？为什么有，或为什么没有？

这只是一些建议，来帮助你开始你属灵的操练。请记住，没有完美的属灵训练项目。属灵的成长是个一生的旅程。如果已经接受了基督作你的救主，你已经得到了救赎，所以属灵操练不是为了努力赢得上帝的青睐，而是花时间和上帝在一起，努力更亲近地认识他。

在你追求的路上，上帝的祝福与你同在。

下一任务：原则七的任务三，120页

原则七

*当我们生活在性健全的人生中的时候，
我们要把基督的医治信息带给那些仍旧在挣扎中的人，
并且我们追求上帝为我们设立的人生目的。*

找到这个目的：我有一个异象

当华理克的书《标杆人生》在2002年第一次出版时，马上成为了畅销书。在它出版的最初两年大概有1千9百万册被售出。像书的副标题所写的一样，人们渴望得到这些问题的答案。『我来到世界上的目的是什么？』我为什么做我做的那些事情？「什么是神对我人生的目的」或者『我怎么会偏离了神的轨道？』对这些问题没有容易的答案，但是要理解这点：

你不能让已经过去的事还原到未发生的状态。

并且

你必须从当下往前走。

当你学习最后一个原则的时候，你将学习如何前进，并且使用你现在所作的事去把基督医治的信息带给仍然受煎熬的人们。

在第一项任务中，你将准备你自己的故事作为你的见证。在第二项任务中你要开始分享你的见证，首先分享给 L.I.F.E. 组的成员，当你更强壮时，再分享给其他人。在第三项任务中你将形成你的异象，你将如何经营你的人生的使命宣言。

任务一 述说你的故事

第一次做这个作业时，你应该至少有6个月的禁欲节制了。如果你还没有节制到这样一个时间长度，就回到原则一和原则四再次做练习。如果你依旧对保持节制感到挣扎，这里列举了一些你需要思考的东西：

1. 你情愿么？你真的想要痊愈吗？你的哪些因素会抵抗这些艰巨的功课？
2. 你真正把生命降服在基督手中了吗？如果你还没有，就找牧师或者属灵的长辈聊聊，看是什么阻碍你的降服？
3. 你是否完全承认你的罪了呢？你是否把你罪的性行为完全列举出来？
4. 你是否真正有一个综合的问责组？你是否与组里的人每天联系？

把你的答案告诉你的L.I.F.E.组或者一些达到长期节制的人。对接下来要做的事，寻得一些建议。

这个任务是简单直接的，但仍然需要时间来做它。分享你自己的故事貌似简单，其实不然。任务一预备你用最有效的方式讲述故事。你可能已经在生活中听过很多见证，像在教会或在小组聚会中。你是否意识到最好的见证是那些短的么？简洁是一个难得的能力，需要人真正知道他要讲的是什么。你在生活中已经读了很多文章。你是否知道一般的杂志文章都只有500-1000字左右。写得简明扼要又把主题概括得清楚准确，需要很高的技巧。

对于你在这部分要做的是，决定你怎么样才最自然的把你的故事介绍给其他人。有两个方式来分享你的故事，你选择哪个取决于你的恩赐和能力。你喜欢聊天、讲话还是喜欢写作？哪种方法最适合你？

比方法更重要的是你要讲述的内容。AA中传统的方法是通过以下三个方面分享你的『经历、力量和盼望』：「过去情况是什么样的；发生了什么；现在情况又是怎么样。」这个简单的大纲是组织你故事的很好的方式。接下来就是一些关于如何描述见证的建议。你应该在每个部分中包括几个方面。

1) 过去的情况是怎样的

- a. **你的性历史。**你可以包括你所经历任何创伤，但是要简化这部分，并一般性的描述，不要具体。你要试图为自己的性罪恶负责而不是责怪别人。对于你性成瘾的历史要具体些，但不要细致或勾画。你显然可以把行为总结成几类，像使用色情刊物或强迫性手淫或外遇。（不要说出你性伙伴的名字）。具体说一些事情，比如多少钱和时间你花在这些行为上。
- b. **你为停止这些行为做的努力。**描述你试图停止这些行为的各种努力，并且分析为什么这些努力没有效果。联系你无法节制时候的低落感情状态。实实在在的讲出阻碍你节制的灵命或情感上的不成熟。

c. **你的后果。** 简述你上瘾引起的一些主要后果。

2) 发生了什么

a. **你的「低谷」。** 什么时候你的人生跌到了AA所谓的「低谷」？发生了什么最终引起了你的注意？

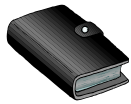
b. **你的降服。** 详细说明你决定把罪恶的人生在神面前降服的那一天。描述与这个决定有关的情感和行动。

c. **你的旅程。** 你痊愈的过程是怎么样的？一些重要的时刻是怎么样的？

3) 现在变成什么样了

a. **你现在的生命。** 描述你现在的生活和过去放纵的生活有什么不一样。什么改变了？你看到了什么进展？你对神，你自己，和与基督和弟兄姐妹的团契，认识到了什么？

b. **你的感恩。** 分享你对神的恩典的感谢，祂转变你的奇妙力量，和祂为你的生命所做的和正在做的工作。具体提及你在医治过程中发现的自己的恩赐。



日记练习：讲述你的故事

准备一个10分钟的演讲或者一个500-1000字的文章，有关于你的性犯罪/瘾和康复过程。你可以用任何一种方式（手写或者电脑）来写你的故事。你可以准备笔记或者提纲像是要做演讲，或者录下你讲故事的音频或视频作为练习的方式。你练习的时候可以让一个可靠的朋友帮你检查。

当你完成这个准备时，向你的L.I.F.E.组说明你准备好了要分享你的故事。

任务二 分享你的痛苦

在任务一中，你已经做好准备要讲你自己的故事。在你向其他人显露自己之前，再做一步准备工作。这项任务的目的是帮助你了解，通过你自己的经历上帝想要教导你什么。

我不是说某天上帝坐在天堂决定要把你造成一个性成瘾患者，或者简单地让所有疯狂的事情发生在你身上。上帝允许我们有自由意志，并且通过我们自己所做的决定来认识上帝。惊奇地，上帝用这样一种方式创造生命，以至于我们的经历可以有力地教导我们，让我们认识上帝。我们的工作就是倾听。

很多书都是帮助完成这项任务的资料。我鼓励你读亨利·卢云的书，《浪子回头》。（在圣经上相关的章节在路加福音15:11-32，但你可能已经知道这个故事了。）用有力并且深刻的方式，亨利·卢云的书描述了浪子、父亲和大哥的角色。

你认为故事里的父亲怎么才能这么的理解小儿子？为什么这位世上的父亲这样的宽容？他不像其他世上的父亲们么，他们会对这样丢脸儿子很苛刻。一个解释就是这个父亲也有他自己罪恶的过去。或许他知道犯错误的感觉是什么，了解在『猪圈』中的感觉。是否因为这个父亲了解我们都远离家，才使得他用如此仁爱 and 恩慈的方式来接纳他的儿子回家？在这个寓言故事里，主耶稣清楚地阐明了上帝的饶恕的性格。

同样的明显的是人类作为浪子的身份。在原则一中你承认了你罪恶的反叛，并且你已经开始回家的路——你的进入L. I. F. E. 的路。

尽管父亲很高兴的欢迎浪子回家，但不是所有人都有同样的反应。你还记得当任性的小儿子回家的时候大儿子的嫉妒么？他表现得武断而且生气。那个反应是否描述了你和其他深陷在『猪圈』里的罪人的反应？当你能够转变生命方向时你是否有种优越感？你是否想成为仁慈的父亲而不像大儿子呢？你的切身体验是否能教导你去饶恕并且鼓励他人？

我推荐卢云的另外一本书叫做《心灵爱语》。在他后半生，卢云经历了很大的打击，据说他在罪恶的性行为中挣扎。最后，他自己去旅行，并记日记，就像你曾经做的。卢云的日记后来被发表，就是《心灵爱语》。

在那本书里他的一个思想很有能力。卢云说，我们应该允许我们的痛苦变成「那痛苦」。他相信我们所有的人在人生中都会经历各种环境，那些环境产生的痛苦回忆和感受。这是我们的痛苦。卢云继续说到，然而，如果我们只花时间在引起我们痛苦的特定的环境上，我们会缺乏对环境的真正的理解。我们可能会相信，他说，如果我们的环境不一样，我们就可能不会有任何痛苦。他认为更好的方式是懂得我们经历的个人痛苦是我们去经历所有人类痛苦的机会。

仔细考虑这个想法。是什么把你和你生命中的其他人联系在一起？是成功吗？你各种各样的成就是否真的带给你所渴望的和平和安宁？当你是赢家的时候你是否感觉你和大家是相

联的？或者，当你在过去几周里开始对这些人诚实，他们知道你经历的事情，你是否觉得与他们更密切？对我来说，当我们允许我们自己分享我们的痛苦的时候，我们会真正感到与其他受苦者的联结。

另一本莱瑞·克莱布的书《破碎的梦》里有类似的信息。他描述了我们被生活经历所破碎时，我们如何透过我们的破碎来达到真地联结。

考虑主耶稣的这些话：

「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安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。」

马太福音 11:28-30

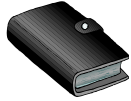
作为一个挣扎在性犯罪和瘾中的人，你已经体会到前面的疲惫和紧张部分。你也寻求过主耶稣所应许的安息。但是如果你像我，你就会有困难去理解最后一部分关于负基督轭的问题。祂的担子真的是轻的么？看上去对我并不轻。

作为上帝的儿子，主耶稣放弃了祂尊贵的身份而成了一个人。作为一个人，基督经历了我们所经历的困难。祂甚至会害怕死亡的痛苦，并且求上帝：「倘若可行，求你叫这杯离开我。」主耶稣在客西马尼园被祂的门徒离弃。祂被祂自己的子民所拒绝和藐视。祂被折磨并致于痛苦的死地。在十字架上，祂怀疑并猜想上帝去了哪里，直道祂绝望地哭喊，「我的神为什么离弃我？」基督知道地狱的可怕，因为祂被降在阴间三天。

当我们与基督建立了关系，我们就有一个真正了解我们感受的弟兄。你是否记得当你去第一次聚会，讲述你自己的故事，并且体会了被人理解的巨大释放么？在那个时候，你的重担是否变轻了呢？那就是主耶稣让我们去做的——担他的重担，允许你的痛苦成为全人类的痛苦。那也是祂的痛苦，并且祂深知痛苦的感觉。在你仔细思考你的痛苦如何将你和他人的痛苦联系在一起后，如果你能的话，你会不会去掉你的过去？你是否看到可能它让你能感受他人的痛苦？你自己的痛苦让你对他人产生同情和怜恤，如对你的配偶、你的孩子、你的弟兄和姐妹。你是否开始相信你的重担带来的痛苦是一个礼物呢？

不然，你怎样开始了解上帝通过他儿子耶稣所赐的恩典的礼物呢？

也许，现在是停止为你自己伤心的时候。你是否注意到为什么有些人在自我介绍时说，「嗨，我的名字是_____，很感恩，我是一个性成瘾康复者。」这话是对神转变人能力的一个见证。」



日记练习：依靠神

回顾你生活中经历过的损失和痛苦，那些教会你依靠神的例子，并在日记中记下来。

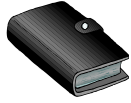
现在，当你考虑分享你的故事的时候，我请你思考回想你听过的任何见证。哪些是真的有帮助、有启发的？是那些吹嘘他们如何一帆风顺的么？还是那些诚实透明地讲述他们自己的挣扎和痛苦的？也许，正是这样一位愿意告诉你他的故事的人，使你萌发了来 L.I.F.E. 互助组的想法。

你愿意把你的故事作为礼物给别人吗？还记得你渴望有人理解你的经历的那些时候么？因着上帝的恩典，有人来和你分享了他的破碎和康复的故事，现在你同样在康复的道路上了。现在，我敢打赌，你知道某个人需要听到你的故事。

考虑一下你想要把你的故事讲给谁。他们不一定是性成瘾者。只要是你认识的任何挣扎的人都可以。想到要把你的故事讲给「正常人」（非成瘾者）你可能会感到害怕。你甚至可能感到一股「耻辱感向你袭来」——也就是，你想，「要把我的故事告诉其他性成瘾者已经够难了。我怎么能告诉其他人呢？」现在放松。你开始的时候可能会首先与那些让你感觉相对安全的人分享你的故事。随着不断的恢复和转变，你会和更多人分享。

在我的早期的康复时期，在我住的地方没有 L. I. F. E. 互助组或其它性成瘾互助组。有人建议我参加任何种类的 12 步骤互助组。所以，我选择了戒酒协会。我开始参与相对来说较大的互助组，并试图「融入」。我不是一个酒鬼，所以我只说我是一个「成瘾者」。最初没人在意。然后，其中一个人问我：「马可，你对什么上瘾？」所以，我告诉了他我的故事。原来，他也为同样的性行为而挣扎。在后面的几个星期里，我们把我们的故事讲给其他各种各样的来参加戒酒协会的男性。在不知不觉间，就有 20 人来参与我们开始的性成瘾者聚会。我相信，圣灵会引导讲述你的故事。上帝总是给你带人来，你会从心里感受到他们需要听你讲述你的故事。相信你的感觉，并鼓起勇气吧。

现在，我不是说你应该马上跑出去把你的故事告诉每个人。（那不是实践健康的界限。）你可能会有那样的试探，因为部分的你想将真相告诉整个世界。你可能觉得全说出去会是绝大的宣泄——净化你的灵魂。但是你必须小心，这样你就不会不加辨别地与那些并不安全的人分享。如果有疑问，一定要和你的互助组或者你的问责监督人讨论你想要分享背后的愿望到底是什么。与某个特定的人分享是否适宜，询问他们的反馈。另一方面，在你需要支持的时候，你的互助组还可以鼓励你。



日记练习：分享你的故事

列出四位你认为可能需要听你故事的人的名字：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

在你的日记里追踪记载你和他们分享你的故事的情况。在你的日记中，记录下当你向别人讲述你的“经历、力量和希望”的时候内心的感受。描述对方的反应。

你是否又一次看到原则七的这项任务是个一生的旅程？

下一项任务：原则一的任务三，第 33 页

任务三 发现你的异象

异象是一个为人熟知的圣经概念。新约和旧约均记载无数人实践自己异象的故事。现在，异象（或愿景）是一流行词汇，用以描述关于未来的鼓舞人、激励人的思维图像。

任务三，你将练习以此种积极的思维图像，思想神要你往哪里去。记得早前原则一中理解幻想的部分吗？我曾表示希望你可以在你的生活中用异象替代幻想。

这是对比：

幻想是你向往的未来图画，在那里你所有的创伤都愈合了。

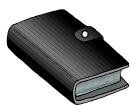
异象是你向往的未来图画，在那里你追寻和实现神对你生命的计划。

从此原则的任务二「分享你的苦痛」，你了解到了你的创伤可以是你的指导和老师，是联系你和神及他人的纽带。你的创伤也可能转化为你的优势，因为经历过这些痛苦，你变得更加坚强。

此任务的第一件事是弄懂怎么变成一有异象的人。

首先，你必须找到和接受自己最真的天赋。可能你会惊讶地发现，这些年来你一直追寻的是别人——如你的父母——认为你该有的方向。他们可能也可能没有从心里为你着想。思考下你的家庭希望你走的路。比如，我的父亲，从没对我说要我成为牧师，但是他是如此看重这个角色，他所有的鼓励和塑造都是朝着这个方向的。由于照顾他是我的责任的一部分，而且很明显我本来就有照顾人的技能。为让他高兴，我想，我成为了牧师。别误解我的意思，我现在坚信这是神的召唤，但是这应该是我自己对神的回应，而不是为了取悦我父亲才做。我一位牧师朋友说：「我是被我母亲而不是神任命为牧师的。」

想下你家庭传递的信息、形态和价值观。你是怎么被鼓励的或被拦阻的？你在家庭的角色是什么？某些工作或职业比其他的重要吗？

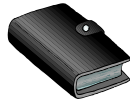


日记练习：家庭使命

写下家庭内部
赋予你的使命

比如说，我的使命书很简单，就是：
成为一名牧师和照顾每个人而不是我自己。

别人也许会鼓励你发展自己的天赋。第一步，想想你生活中真正肯定你鼓励你的人。可以是老师、教练、牧师或朋友。这些人支持你并鼓舞你。他们认为什么是你的技能，天赋和能力呢？

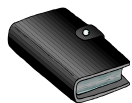


日记练习：你的鼓励者

写下支持者名字及他们给予肯定的天赋

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

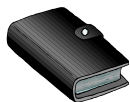
现在，回忆下你做事真正觉得有激情的时候。是你确定自己做正确的事情的时候。你喜欢做什么？什么让你有成就感？你做什么会让别人开心？你做什么别人会感谢你？



日记练习：你的爱好

记录你有激情、活力和成就感的时候。你在做什么？别人的反应是什么？结果是什么？

下步，思考你的教育背景和生活经历。你所受的是什么教育？你做过什么工作？做过志愿者吗？有业余爱好吗？参加运动吗？



日记练习：你的经历

准备或检查你的简历，包括：学历，工作，爱好和重要人生经历。

最后一步也是最难的一步。再次回顾通过痛苦的人生经历所学到的，包括你的性成瘾的痛苦经历。痛苦会是伟大的老师和指导。神常通过苦难说话。雅各书 1:2 说：「你们落在百般试炼中、都要以为大喜乐。因为知道你们的信心经过试验、就生忍耐。」



日记练习：你的功课

列出你透过痛苦而学到的功课，记住，这些痛苦可能是损失、失败、艰难或灾难。

现在你有了一些清单和一系列思考和回忆。从头再读，直到你找到自己真正的天赋。

如你没看过「烈火战车」这电影，租碟来看。这电影对比了两个人为不同理由发展自己天赋。这个真实故事的主人公名字是埃里克·利德尔和哈罗德·亚伯拉罕斯，他们都预备 1924 年奥运会参赛，他们都是速度快、有天赋的赛跑选手，他们都是英国 100 米顶尖运动员，他们都梦想成为奥运冠军

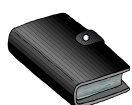
哈罗德·亚伯拉罕斯是一犹太商人的儿子。他很清楚自己的家庭从不为英国社会真正认可，所以他渴望得到承认。种族歧视让他燃起愤怒之火。他得出结论，被认可的方式就是成为世界上跑得最快的人，把所有的对手抛在脑后。他请了一位教练不停地练习。哈罗德·亚伯拉罕斯最后赢得了 100 米金牌，可影片中显示夺冠并没有带来喜乐，他所梦想的成就最后以失望结束。

埃里克·利德尔是常驻中国的一位传教士的儿子。他回到苏格兰为学习传教士课程，预备学完回中国传教。埃里克·利德尔知道是神赋予他的运动天赋。但是他的姐姐觉得为奥运训练干扰了他真正的工作和回中国的计划。很有感染力的一幕戏是，埃里克带姐姐到俯瞰苏格兰爱丁堡的山顶上，说：「珍妮，我知道主让我回中国，但是他也让我跑得很快。我跑步时，能感到主的喜悦。」

奥运比赛期间，因 100 米资格赛在周日举行，埃里克·利德尔拒绝参加。他转而参加四百米并成为冠军。他欢欣鼓舞，品尝了真正的喜悦味道。

「烈火战车」中一准确有趣的细节是埃里克异于常人的跑步方式。赛跑过程中，他头后仰并闭上眼睛。他真的看不到他往哪跑。埃里克是靠神的帮助在跑步。他明白当神掌管时，自己不需要看前路。

当你感受到主的喜悦——你不需要看前路时——在做什么？柳树溪教会的比尔·海波斯说，基督徒透过他们所作所想带来的喜悦和兴奋的感受，会知道他们听到了圣灵的声音。



日记练习：主的喜悦

有时候你感到你所做的事情给你带来纯净的喜悦——“主的喜悦”。将这样的时刻列一个清单

清单涵盖了你和别人对你的天赋异禀的观念，现在根据清单来思考和祷告。这些信息和你原生家庭对你的期待符合吗？和你现在从事的工作符合吗？应从你整个人生而不是单单职业的角度来思考。

考虑原则四中关于发展品格特征的作业，基于加拉太书 5 中的圣灵果实，你认为什么塑造品格呢？是意志力还是异象呢？应该这样想，你知道你的幻想主宰你生活很多年了，其产生的品格特征导致绝望。*幻想实际上是异象的一种方式*，因为幻想是你所期冀的结果的思维图画。如果这样的异象能够驾驭行为和品格，难道神圣的异象不可以吗？

我一位同事也是我的朋友，伊莱·梅秦喜欢谈论秃鹰。让我们恶心的是，秃鹰喜欢食死去的动物。上帝造它们如此。上帝还赋予秃鹰惊人的视力，可以在百米高空看到数公里开外的动物尸体。因为他们的视力，秃鹰可以在飞翔中看到我们看不到的东西。*秃鹰有秃鹰的特性和行为*。从中我们得到的启示是：

欲望推动异象。

你的欲望是什么？记得耶稣在撒马利亚水井边遇到一个女人的事情吗？她渴望「生命之泉」，但她把和男人之间的关系与之混淆了。她对男人的渴求使得她有过五次婚姻，和第六个男人同居。

再次问，你渴求的是什么？过去你想要的是性。部分是天性使然，使得你和女子结合生养孩子。然而灵性上我们对神也有种渴求。我们有性成瘾是我们把这两种欲望混淆。我们把对神的渴求和对性的欲望混为一谈。英国伟大作家吉尔伯特·基思·切斯特顿写过：「当男人敲响妓院的门时，他们正在找寻上帝。」

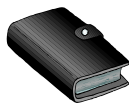
我们渴望爱、关心、抚摸、肯定和友情。我们一直以来以为通过性我们可以得到这些，但是这是错误的。（对我们中的某些人来说，这错误是致命的。）我们只能通过上帝得到。正是混淆的欲望推动我们的品格和行为：错误的欲望导致错误的品格，从而导致性成瘾这错误的行为。是调整方向的时候了。

异象是你对主的渴求。如你允许自己看到真相，它可推进你的品格和行为及正确的行为准则。

想象用你曾追求性的精力来追寻上帝将会是怎样的画面。

理解异象的下一步是知道你想要创造的遗赠。遗赠是在你百年后你想要别人怎样评价你及你对后世的影响。如你先于你人生中重要的人离去，考虑以下问题的答案：

1. 你想自己的妻子怎么记住你？你离去后你希望她怎么评价你？
2. 你想自己的子女怎么记住你？在以后的家庭聚会他们会说你什么？他们会讲述关于你、你的品格、你的行为的什么故事？
3. 你离去后谁还会纪念你？谁会想参加你的葬礼及他们想去的原因？他们会在告别仪式上说什么？你的讣告是什么样？
4. 你将被纪念的贡献和服务行为是什么？

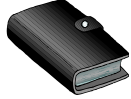


日记练习：你的遗产

日志中写下以上问题的答案。卑微地请求主昭示关于你现有遗产的真相。要是怀疑自己看清自己的能力，请一位信得过的朋友分享他最真实的想法。

很难回答的问题吧？我的建议是勇敢回答，这样你才能对你心中最真切的愿望形成异象。奇妙的是，我相信这和主对你的期望是相符合的。

当你完成这些写作练习，可以开始此任务的最后一部分：清晰表达你的个人异象



日记练习：你的异象

一个例子，这是我的异象：「我将透过写作、教授、讲演和咨询来教导教会健全和忠诚的性生活和性关系。」这一简单的陈述包括了我的天赋、才能、爱好，表达了什么会带给我喜悦，也描述了我百年后希望留下的遗产。

正直的人是有异象之人。他们知道他们要去哪他们想做什么。带着纯洁和热情，他们追随自己的激情。如果继续发展你的异象，并以此为荣，你会发现你的行为将随之而改变。记得你的性行为是如何受你的幻想指引的。随着你转变成神想要你成为的人，你的异象将指导你的决定。

在你完成之前，回头看看我在原则六的任务二里编创的健康循环周期图。图显示了与上帝和他的团契联合，到异象，到健康规范，到健康选择，最后到喜乐。我估计你已经有了很大的变化。我的期望是，你健全正直的行为将祝福你，让你有平安和喜乐。我长远的祷告是当你愿意让上帝转变你、使你成为活出每天自由的人的时候，你会继续力上加力，在信心上不断成长。

联结成为一体

源自尼希米记的转变原则

此部分我们需要勇士。胆小的人是不能理解这些原则的，只有乐于接受挑战的人才可以。

在你为你缺乏勇气而羞愧之前，请记得主已经赐给你所需的一切，你的任务是去发现。可能只需要一个简单的决定，就是勇敢地行动。

在维多利亚女王统治时代，曾经有个记者问一位出色的英国将军：「为什么英国士兵比其他国家的勇敢那么多？」这位将军给了个绝妙的回答。他说：「英国士兵并不比敌人勇敢，他们只是多勇敢了一分钟。」

你愿意多勇敢一分钟吗？AA 说我们应该一天一天来。今天你愿意勇敢吗？

如果你愿意，决定着手尼希米记有关问责制的蓝图，你的任务就是寻找上帝的智慧，寻求神如何帮助你勇敢地负责地行动，来抵御撒旦对你节制的攻击。

与旧约其他书卷相比，尼希米记没有那么熟悉也较少人研究它。可要是忽略了这卷书，我们就错失了圣经最丰富的内容。尼希米记中所教导的是我们每天自由生活旅途的指导。事实上，尼希米记是这整本指南的总结。互助组可每次讨论一个原则，或至少选些聚会来讨论。

尼希米记记录的事情是发生在巴比伦人打败了以色列人的时期。耶路撒冷城和神的宫殿被毁。大量以色列人掳去巴比伦沦为奴隶，尼希米是其中之一。可他显然是有责任感和值得信赖的，因为他被安排从事一项重要工作：巴比伦王的酒政。酒政需要品尝国王的所有饮食，看有没有人对王下毒。这个工作可能很危险，可至少尼希米的生活条件比其他奴隶要高。他陪伴在国王身边，享受着美食。但是，尼希米不断留心依靠神，并一直惦记着神的圣地的毁灭。

记住此背景，来看以下出自尼希米记的原则。这 18 条原则将本 L. I. F. E. 指南所概述的转变过程联结成为一体。

尼希米记

转变原则

1. 问责始于谦卑
2. 问责取决于对自我处境的诚实忏悔
3. 问责涉及到寻求帮助和陈述需要
4. 康复的旅程不能独行，你需要军队陪伴
5. 问责的前设是敌人想打败我们，特别是我们开始做正确事情的时候
6. 面对巨大的毁坏和沮丧时，重建的问题可能只是开始行动
7. 转变要求你摒弃你生活的糟粕
8. 转变从家开始
9. 转变要求你预先做好迎接攻击的准备
10. 转变意味着保护你最脆弱的地方
11. 问责是对一组人，而不是对一个人
12. 转变的动机应该是无私的
13. 转变意味着即构建又防御
14. 转变就是要积极地生活
15. 转变是靠神供应能量来持续一生的过程
16. 受诱惑时，不要动摇你对转变的承诺
17. 转变会使你成为谣言和个人攻击的目标
18. 转变的结果是愿意牺牲，甚至自己的生命

尼希米记原则一： 问责始于谦卑

此书开头，尼希米的一个弟兄哈拿尼和其他几个人来见尼希米，告诉他耶路撒冷沦陷的消息。你也许认为，如果尼希米是一位伟大领导人，应该会马上制定反攻计划。但你读了后，会知道，听到消息时，尼希米坐下哭了（尼 1:4）。

在 L. I. F. E. 七项原则的原则二里，你面临的挑战是要有从性成瘾和性犯罪中脱离出来的意愿。这意愿跟谦卑有关，知道我们不能掌控自己的生活，知道我们需要神。尼希米的自卑来源他巨大的伤悲。

而你，在仔细思考你性犯罪的破坏性时，也可能因悲伤而达到谦卑。对现状的悲伤是转变的开始。谦卑提醒你只有在神的帮助下你才能痊愈。尼希米记第一章的基本教训就是如果你不愿意依靠主，而是靠自己，你就不能康复。

第一章其余内容就是尼希米对主的祷告。首先，他为以色列人的邪恶行径向神认罪。（记得你在原则三中完成的关于认罪的功课。）祷告的第二部分内容是求神恢复重建犹太人的家园。认罪的祷告是谦卑心的第一反应。你谦卑认罪后，求神以他的恩典重建你。

尼希米记原则二： 问责取决于对自我处境的诚实忏悔

第二章开篇，尼希米仍没有计划，他还在悲伤。相当有洞察力的国王问尼希米为什么悲伤，并给出他的判断，说：「这不是别的、必是你心中愁烦。」尼希米诚实回答：「我列祖坟墓所在的那城荒凉、城门被火焚烧、我岂能面无愁容么。」（尼 2:4）经文描述尼希米承认：「我甚惧怕。」

我们要诚实承认我们的生活状况，这样才能开始我们的转变旅程。要是继续隐藏和否认，我们就仍是敌人俘虏。

尼希米记原则三： 问责涉及到寻求帮助和陈述需要

国王的反应让尼希米吃惊，他问：「你要求甚么？」尼希米尽管惧怕，仍大胆要求国王帮助他。（注意他是先祷告，然后以恭维国王作为他请求的开始。）然后更让人吃惊的是国王答应了。这样，尼希米可以返回家园。当你面对你的恐惧时，要寻求帮助，清晰陈述你的需要，结果可能会让你惊讶。

尼希米记原则四： 康复的旅程不能独行，你需要军队陪伴

尼希米还要了回耶路撒冷一路所经各省所需的通关函后，准备出发。他计划一个人穿过这近 1000 英里被犹太人敌人占据的疆域。但国王很明智，他没让尼希米犯我们大家都会犯的错误。我们通常都和尼希米一样，认为可以孤身完成这庞大的旅程。然而，国王派军长和马兵（队）陪伴尼希米（2：9）。谨记：转变的旅程一定不能独行。

尼希米记原则五：

问责的前提是敌人想打败我们，特别是我们开始做正确事的时候

2 章 10 节，很明显以色列的敌人不喜欢任何重建计划。尼希米记中有许多我们可以类比的，这是其中很重要的一个。很多基督徒以为，当他们开始康复过程，开始汇转向主，生活就会自动变好。我们可能认为，因为我们承诺改变我们就会免于承担后果。我们希望新的生活方式可以抹掉以前的结果。尼希米记这节提醒我们，撒旦憎恨我们开始做正确的事情和我们的重建。彼得前书 5 章 8 节，彼得把撒旦比成吼叫的狮子、遍地游行、寻找可吞吃的人。

尼希米记原则六：

面对巨大的毁坏和沮丧时，重建的问题可能只是开始行动

尼希米回到耶路撒冷，二章末尾讲到，他晚上出来看破坏情况。如 911 后的世贸大厦的废墟。一片狼藉。这里类比我们在寻求康复时，突然清醒看到四周我们所造成的破坏。意识到这点让人非常沮丧。浩大的重建让人望而生畏。我们可能觉得无能为力不知从何着手。尼希米做了「下一件该做的事」（AA 的说法）：他只是把人召集起来，很平静地说：「让我们开始重建。」

二章末，这两个敌人再次现身。尼希米提醒每个人，神掌管一切，他们都是属于神的。敌人对神的子民无权、无分。同样的，你遇到攻击时，提醒自己，撒旦无权控制你的生活，因为你是属基督的。

下章节是尼希米开始它的巨大工程的细节。第三章因长串难读的名字，表面看起来很难。其实，这章堪称是组织工作的典范，尼希米将任务分割成小块，将每一小块责任分派给不同的人群。

第三章概括的任务分割是古老的智慧，提醒我们，如果看寻求康复的整体工程，会觉得难以达成。可如果开始做，专注完成手头的任务，就能最终达到目标。伟大的 AA 名言「一天一天来」派上用场。转变的第一步是不顾毁坏和沮丧，马上开始行动。

尼希米记原则七： 转变要求你摒弃你生活的糟粕

第三章有两大原则。14 节记载玛基雅修补粪厂门（这词是和合本翻译。你可用你自己的词替代——垃圾、粪便、或其他任何适合你的词汇）。耶路撒冷有很多功能迥异的门。粪厂门很明显是运输垃圾和废物出城的门。这是至关重要的卫生设施，没有它，整座城就被自己的污物塞满了。要是你见过垃圾成灾的城市，你一定能理解粪厂门的重要性。很多卫生专家相信 20 世纪最伟大的进程就是卫生系统的推广，为世界去除污物，从而比任何其他医学进步解决的疾病还多。

这里的类比是，你可能觉得你人生都是在处理垃圾，你的任务都是最差最不重要的。尼希米的这一重要原则是，看上去猥琐的项目可能是最重要的。

另外一个要点是：你人生的污秽是什么？什么是你需要去除的？也许是丢掉色情书，拔掉网线，取消有线电视，或结束外遇。

记得人生糟粕也包括你要对付的不良情绪，如愤怒、痛恨或嫉妒，或过往的记忆所带来的伤痛。不要忽视这些需要处理的情绪，这可能需要很长时间来对付。

尼希米记原则八： 转变从家开始

读 3 章 23 和 30 节，可以看到人们都是从自家所对着的地方开始修补的。这点很关键。现代人都有全局思维，我们很多人一旦开始康复的旅程，就恨不得告诉全世界我们在学的新的东西多么有帮助。在自己康复之前，很多人忙着去帮别人而对自身的问题分散了注意力。尼希米记要传递的信息是我们要从自家做起。在对外之前我们应先修复我们对自己的家庭、伴侣、子女的伤害。AA 另一口号是：「要事第一」，第一个要重建的是自己的家庭。在匆忙帮助别人之先，我们应该问自己，对我们的家庭、伴侣和子女我们需要做怎样的修补。我们应该在家，随时关注家庭。

尼希米记原则九： 转变要求你预先做好迎接攻击的准备

第四章很关键。开头是说敌人怎样集结他们的能量来攻击重建的工程。人们很容易被威胁吓到。尼希米用祷告和派人昼夜防卫来抵抗危险。（9 节）

关于康复的教训很明显：不能等待攻击的来临，要提前做好准备。要遵守这个原则是很大挑战。很多人失败是因为他们告诉自己：「受到诱惑时，我会给人打电话或采取行动的。」这是出于面子说的话。受诱惑的一部分原因是你孤独、生气、无聊和好色。到那时，你根本不想和任何人打电话，也不想抵抗诱惑。你可能权利化自己不健全的情感并说服自己，觉得自己以那些方式来满足一下自己的需要是应得的。要是等到有问题时才开口求助，你就不会开口了。此原则的另一种说法是：

我们应该在有力量的时候来为一定会到来的脆弱时刻做预备。

你应做好准备，迎接对你节制的攻击。当你失败、犯罪够多，真想改变、想成为节制的话，多下功夫来增强防卫你的康复计划，仔细考虑该如何谨守你的心，并安排别人与你共同防卫。

回顾原则一里关于仪式的任务。记得你列出的为避免进入仪式而需要停止的行为吗？透彻思考你的仪式、设立界限，是准备工作的一部分。再一次记住：

诱惑终将到来，不要坐以待毙！要提前准备。

明白了吗？*什么？*你认为进入康复好像动了脑外科手术，所有性欲都被摘除了吗？你认为世界更新了，所有的诱因都消失了吗？你以为你比其他那些和性欲斗争的人强吗？谦卑一点，并时刻准备着吧。

尼希米记原则十： 转变意味着保护你最脆弱的地方

尼希米记第四章描述了可以应用于康复的另一重要策略：不仅要安排日夜守护，特别是要安排在最弱的地方。保证你最脆弱的地方有勇士守护。

这不是什么尖端科学。当你了解自己的仪式以及最容易被诱惑的方式，确保你互助组的成员知道。请求他们帮助你预备，这样你事先设立了自动防御系统。防御系统怎样自动运行呢？最简单的例子是每天打电话，约好会谈时间。不要光靠自己的意愿打电话，也请弟兄打给你，如果他们过了时间还没接到你的电话的话。可能大多数时候你都在谈论天气，这没关系，有时会有深入的谈话。第二个例子，旅行时，应确保有弟兄知道你的行程和目的地。安排他们在不同的时间打电话给你，这样你就会等电话，不会让自己陷入麻烦。知道怎么用了吗？

在 L. I. F. E. 互助组聚会时，分享你的脆弱点。请求你互助组帮你制定一个**主动**的防范计划。

尼希米记原则十一： 问责是对一组人，而不是对一个人

你将留意到尼希米有很多勇士，从来不是一个人。勇士共同作战。电影《角斗士》中的一幕可以说明这问题。主角马克西姆斯沦为奴隶，被迫成为角斗士。在罗马的竞技场里，罗马人的诡计是屠杀他和其他角斗士，马克西姆斯对周围的角斗士说，不管从这些门口进来的是什么，只要我们在一起，我们就能活下来。当罗马的双轮战车进入竞技场时，角斗士们站在一起，盾牌相连，抵御攻击。马克西姆斯不断告诫他们「连成一体」，以他们联结的力量对抗绝对占优势的敌人并得以存活。

这个电影场景是问责的最好诠释：人们团结一致。不管世界或撒旦派来攻击你的是什么，你若和其他康复中的同伴在一起，就能存活下来。

关于问责，基督徒最易犯的错误是认为他们有一个伙伴就够了。这是很愚蠢的。你难道没有撒谎骗过同伴吗？毕竟，我们这些性成瘾者都是很会撒谎的，知道如何掩盖真相，特别是只需要骗过一个人的时候。因此，你需要一组真正认识你的同伴，在你脆弱时，他们不会被你骗到。

团契才有力量，孤独原本就是放纵的原因之一。团契才是答案，但是要正确理解团契的内涵。团契的定义是那些真正了解你的人。不是你通常的圣经学习小组或其他教会课程班级。你的小组成员必须真正了解你的一切——你的所有罪恶、伤口、诱惑和感情。同样重要的是他们是鼓励者，而不是纪律执行者。

我的一个原则是：

团契等同于从淫欲中解脱。

你需找到至少四到五个小组成员，他们需要知道你的一切放纵行为、你的所有仪式、你的幻想和你的感情史。向他们汇报很简单，因为他们已经很了解你。他们能迅速告诉你该怎么办。这些安全的弟兄能跟你一起站在裂口处抵挡攻击。

尼希米记原则十二： 转变的动机应该是无私的

四章第 14 节有一个伟大的战斗口号，尼希米说到：「不要怕他们（攻击者）、当纪念主是大而可畏的。你们要为弟兄、儿女、妻子、家产争战。」这里要记住的是，这战争是主的战争，另外一点是：这也是为他人而战。

911 事件后，我们都受到消防员和警察牺牲自己援救他人的事迹的鼓舞。这就是英雄，这就是勇士。你也一样，你的动机应该是保护身边的人不受伤；不再让身边的人痛苦，如你的妻子；使你的家成为安全的地方，为你的子女，也为他人；并为其他想转变的弟兄提供领导力和树立良好的榜样。

要是你的动机是避免不好的结果或出于恐惧，你很有可能会失败。恐惧的时间不会久，一旦消失，你会故态复萌。出于积极主动地最终帮助他人的动机，通常才会成功。在自己康复过程中稳定后，集中精力对外，走出你的自私，愿意过舍己的生活。

我曾有机会向一些军事团队讲话。提到战争，我们为什么尊敬战士？因为他们愿意为国捐躯。这种愿意舍己甚至捐躯，是转变的一部分。你愿意为他人牺牲吗？如你的子女？你的妻子？你的兄弟姐妹？若你能回答「是」的话，你转变的征程就会成功。

尼希米记原则十三： 转变意味着既构建又防御

这是第四章最后一点。看 16 和 17 节，一半人作工、一半人拿枪、拿盾牌、拿弓。运输材料的也都一手作工、一手拿兵器。在构建和防御两者之间有一个平衡，一半对一半。那些只有防御策略的人，一直防卫很容易疲倦。持续的防守耗费很多能量，防守是消极的。是跟你不做的事有关。

第四章给我们的挑战是：我们必须构建，而不只是防御。真正的转变旅程应该是向正确的方向前进，我们的康复应该是积极地，光把生活的垃圾除掉、或是小心不失足不复发是不够的。真正持久的转变意味着建立全新的生活方式，远超出你的性行为的范畴。

尼希米记原则十四： 转变就是要积极地生活

康复方案如果只是关于放弃，则注定失败。很多人在康复的进程中摇摆或踌躇不前的原因是他们设计的活动都是消极的。记住你可能原本就是「遗弃」的受害者。

你内心有一个声音在呼求爱、关注和活力。你过去一直用那些错误的替代品来满足你正当的需要、并调节你的情绪。如果你所做的一切是继续克制这些基本需求，这声音会继续尖叫并变得更大声。你会变得对那些错误的替代品更加脆弱。

在第七章里讨论到积极的行动，我们讲到呼求上帝给我们愿景。记住那些实际有效地的正面的步骤。下面是一些例子：

- 好好吃饭
- 好好休息
- 检查身体
- 锻炼
- 请朋友喝咖啡
- 和妻子约会
- 和诊疗师或咨询师会面
- 参加讲习班
- 学习圣经
- 买一些激励你的音乐碟片
- 做一些只是为了好玩的事

这不是完整的单子，是一些例子。可以看出大部分都属于自我照顾方面的事，却是很多性成瘾者都有困难完成的。我们很多人都错误地认为照顾好自己是自私的。事实恰好相反。你一直以来都是自私的，你的自私是错误的寻找刺激和快乐方式。建立健康生活方式一部分是要找到正确的方式来满足自身需要。

L. I. F. E. 互助组聚会指南建议，每次聚会，在「情绪汇报」时间，每人都分享他在这一周为他自己做了些什么正面的事情。

尼希米记原则十五： 转变是靠神供应能量来持续一生的过程

尼希米记第五章讲工程变得疲惫和昂贵。工人的力量耗尽，重建的开销巨大，有人开始中饱私囊。不仅不帮助重建的事业，这些人还向弟兄取利。甚至有人按当时的习俗把自己小孩卖去做奴隶。

在我开始康复的第一年，我一直坚持去治疗和互助组。其实那时我很怕，所以几乎每天都去。这种努力开销很大也很累。记得那时候我常想：什么时候才能结束？什么时候才可以戒掉？派特加纳在他早期对性成瘾的研究中发现，第六个月到第十二个月是最容易复发的危险期。我认为其主要原因是早期康复治疗很累人。另一个原因是，在第一年我们仍要面对我们性成瘾造成的后果，并且生活也还没有变更好。在这一时期，我们可能被引诱又回头去做奴隶。

重要的是，你得接受作康复治疗是昂贵和累人的。重建很困难，但是神有足够的力量。不要出卖自己再次沦为奴隶。

5章13节，尼希米说：「我也抖着胸前的衣襟说、凡不成就这应许的、愿 神照样抖他离开家产和他劳碌得来的、直到抖空了。会众都说、阿们、又赞美耶和华。百姓就照着所应许的去行。」

作为一个男人，开始了转变就要贯彻到底。说话算话！

尼希米记这条原则是一个提醒：当你觉得自己坚持不下去了，或你认为你已经完成了或康复了——要知道事实上不是，继续去寻找帮助和支持。

写下这段的这天我和一老友吃早饭，他已经戒瘾二十年了。他告诉我他刚开始一个新的聚会，重新复习以前的基础内容，再次做所有的功课。这才是健康的生活方式，他不准备改变。我知道保持互助组团契和彼此问责对我的转变旅程来说是至关重要的。注意，如果你认为自己已经完成了、或痊愈了，或是可以放松警惕了，你可能掉入危险的陷阱。

尼希米记原则十六： 受诱惑时，不要动摇你对转变的承诺

尼希米第六章，城墙快完成了。敌人的正面阻挠没有成功，于是想出了三个计谋来摧毁重建工程。

上瘾的狡作本性（撒旦的本性）也一样，这些攻击是非常诡秘的。

首先，敌人请尼希米出城来商讨他们的分歧。听起来冠冕堂皇，敌人的真正意图是暗杀尼希米。这个诡计叫做「分心」。敌人表面有礼，见面理由也正当，诱使你忽视与敌人来往可能的后果，特别是你相信理由正当时。可以确定敌人肯定有隐藏的邪恶的目的。要知道撒旦会一次次巧妙地、文明地用听起来合理的理由来分散你的注意力。可能是：「你太辛苦了，应该休息下，找点乐趣。」或者撒旦用你自己的声音欺哄你：「我累了，为何要花这么大力气呢？」「界限太严格了，放松一点应该没什么关系」，或认为自己瘾已经戒掉了，以前那些诱惑现在已不是问题了。只要不访问黄色网站，你就可以一个人上网了。甚者觉得自己可以见以前的外遇对象。毕竟，你通过（_____自填）有合理联系。

诱惑披着各种伪装，有各种声音，包括你自己的。记住，你面对的是属灵争战。听尼希米的战斗口号：「我现在办理大工、不能下去。」牢记尼希米这个榜样。不要忘记你正在进行的巨大工程，绝不动摇你对转变的承诺。

尼希米记原则十七： 转变使你成为谣言和个人攻击的目标

第六章里，敌人一步步开始了进攻。第二个阴谋是散播谣言说尼希米要夺权。他们诬控尼希米妄自尊大。他们要尼希米出城澄清他的意图。

注意你转变的旅程会使你成为谣言攻击的目标。一些攻击言语来自宗教人群，有人会诬蔑你虚伪，谴责你作出健康的选择是为了自己私利。有人会质疑你参与 12 步活动，因为它承认某种「更高的力量」，人们会说你这是背叛主。还会有很多世俗的攻击声音，他们会嘲笑你对性道德的追求是「自义」，而坚持自己健康性生活的标准是对别人的「论断」，不要惊讶。宗教和世俗两方面的人都会怀疑你的康复项目，认为你试图躲在「瘾」的名目下以逃脱责任。

花花公子杂志一篇文章曾指控我和我的同伴创造性成瘾这个词是为了所谓的专业人士从中获利。他们认为性成瘾这个假设根本就不成立。这些谣言和攻击会让你非常厌倦，有时也会让你非常恐惧。在你向主一路靠近的过程中，你的情感和动机会经常被人误解。

对尼希米的诬告就如犹太领袖们散播对耶稣的谣言。他们说耶稣妄想称王，带他到彼拉多面前，指控耶稣是激进党。彼拉多知道指控子虚乌有，认为他可以解决这一问题。他让耶稣和巴拉巴并排站立，问大众，该释放谁。巴拉巴是公认的激进党。彼拉多以为他这方式可以让民众为他做决定，他可以不用承担责任。当然，彼拉多事与愿违，却成就了耶稣的最终的光荣和我们永远的拯救。

要记住的是你会面对误解和谣言。一味解释，只会分散自己的注意力。至少，我总是倾向于为自己辩护，但这样只会消耗自身精力，而无力专注于自己的转变。尼希米是如何处理此类攻击最好的例子。他对指控者说：「你所说的这事、一概没有、是你心里捏造的」（8 节）尼希米的反攻简单、直接，然后他快速回到工作上。

然而，对付攻击时，他注意了自己的情绪。尼希米意识到敌人是想恐吓他们。敌人希望（9 节）「他们的手必软弱、以致工作不能成就」，尼希米祷告神「求你坚固我的手」。有时，我们必须祷告，获得力量；也要请求朋友的支持来激励你走下去。

不能苛求自己的转变「大工」能被完全理解。你会被流言包围，被人说骄傲，无礼，自私和野心勃勃。这些言论会让你分心和失落。你会怕你会无力完成，这时，要想想尼希米的回应来重获勇气和力量。

尼希米记原则十八： 转变的结果是愿意牺牲，甚至自己的生命

最后的阴谋也没有奏效：示玛雅请尼希米跟他进入圣殿来保全自己的安全。示玛雅对尼希米说工程很危险，尼希米要保住性命才可以继续工作。尼希米有力地说：「像我这样的人、岂要逃跑呢。像我这样的人、岂能进入殿里保全生命呢。」

在你寻求转变时，有时你会被诱惑想要退到安全地带。别人甚至会鼓励你走容易的自我保护的路。比如，你成功过上纯洁的生活，并有机会来分享上帝的转变大能，你可能会被建议或诱惑不要分享，因为那样可能会损害你的名誉。911 恐怖事件后很多人劝我不要旅行。你会受到各种各样的压力来停止你的重要事业。

尼希米看出示玛雅不是想要真正保护他利益的朋友。尼希米知道他想要用圣殿里的安全来诱惑陷害他。我以为，尼希米就算不知道这是个阴谋，也会拒绝去圣殿。尼希米是不会舍弃伟大的使命退缩的。

我们的回应也应该是一样。以弗所书 5 章 1-2 节，保罗说我们应该效法上帝，情愿献上自己，正如基督为我们舍了自己、当作馨香的供物、和祭物、献与 神。牺牲意味着要冒做正确事情时可能遇到的风险，即便我们很害怕。显然，无论风险如何，我们都不可能完全勇敢地持续我们的转变工作。只有耶稣才能完全地自我牺牲。但是我们能从耶稣身上得到勇气，来克服我们的恐惧，不理会让我们的声音。

联结成为一体

我详述尼希米记 18 条原则，因为我坚信，这些原则为活出每天自由的总体过程提供了一个绝妙典范。这个关于谦卑、勇气、行动、专注和倚靠主的故事完美诠释了 L. I. F. E. 指南的七条原则。重建城墙就是你生命转变的写照。

这个过程涉及每日降服：不管什么挑战，不管来自你内心还是外界，转变意味着把你的生命、你的意志和成果都交给上帝。

在你今后的日子里，过好每一天，保持问责，这是你生活的重心。这不只是因为你是性成瘾者，而是因为你是基督的追随者。

时间是上帝的

在结束尼希米记的学习之前，留心六章末的一个结论。你认为建造工程要多久？12年？可能只要8到10年？当然这么浩大的工程至少也要三到四年，对吧？

完全错误。15节说：「以禄月二十五日城墙修完了、共修了五十二天。我们一切仇敌、四围的外邦人、听见了便惧怕、愁眉不展。因为见这工作完成、是出乎我们的神。」听到了吗？重建城墙仅耗时52天。

从某种意义上说，我们的转变是一生的事业。我们的生命转变得像基督的样式，这个旅途不可能真的结束。我们需不断地建造我们的内心、我们的生活、我们的家庭和我们与主的关系。

但是从另一个意义上讲，密集工程并不是你所畏惧的那么久。以后不会像开头那么难。保持节制慢慢地会不再那么挣扎。诚实会代替欺骗，痛苦将渐渐远离成为过去，关系会被重新恢复，伤口会愈合。社区和互助组会代替孤独。你会惊讶地发现内心的喜乐——心灵里有出人意外的平安（腓4：7）。

AA的「康复的承诺」里有另一伟大的口号，在列出进入康复过程的人将经历的各种积极变化后，「大书」给出了诺言兑现的时间表：你第一阶段紧张的旅程「走到一半时」。有可能就是52天后。

疲倦，孤独，恐惧的时候，请记得尼希米的故事，从他身上得到鼓舞。你也一样在从事一项伟大的工程——建立纯洁的人生。可能在出乎你意料地短的时间内，美好的事物就会开始临到你。

时间是属于神的，他会引导你的旅途，从开始到末了。

术语

沟通对团契的亲密至关重要。而团契对 L. I. F. E.（活出每天自由）十分关键。互助组讨论、回馈和原则阐述是获得支持和鼓励的生命线。彼此理解、使用同样的用语才能有效沟通和团契。标准术语是顺畅交流的工具，对概念理解一致使每位成员得以轻松地与其他组员或与全国各地事工网络沟通。每个组员都应该学习以下术语，以至于可以尽量避免误解。（这些概念也可以为 L. I. F. E. 互助组聚会时提供有效的讨论话题。）以下术语的定义基于我和各地已经成功戒瘾人士谈话得来的。虽然每一互助组因各自情况不同可能对术语有自己的理解。重要的是互助组要讨论其意义，以至每个人都明白。

九十天

90 天源于 AA 的口号「90 天，90 个聚会」，指的是嗜酒者戒酒的最初三个月。嗜酒者在开头 90 天，需要每日聚会才能远离酒精。这对性成瘾者也如此。你的治疗过程开始或重新开始的时候，要坚持「90 天，90 个聚会」这个杰出计划。

90 天也适用于性成瘾者禁欲，90 天内不和任何人（包括妻子、自己）发生性关系。（可参阅原则四的任务一获取更多信息。）

禁欲

禁欲是没有性生活（自娱的或与他人的）。对一些男人来说，禁欲也可能是有计划的暂停所有的浪漫关系。

问责伙伴

问责伙伴是任何同意加入你问责网的人。一个常见的错误是只有一个问责同伴。我从没见过一个只有一个问责同伴的人获得了痊愈。你问责伙伴中的一位可以是你的监督人，但是你的配偶不能做你的监督人或问责伙伴。伙伴这个词经常描述的是比监督人互动更多的关系。

放纵/排斥

放纵指任何罪恶的或不正常的行为，在这里，特指性行为。排斥指不健康地严格控制自己的性行为。通常指完全避免发生性关系，但是在感情和思想上没有正常成长。排斥通常也是性厌恶的同义词。放纵和排斥是一体的两个极端。他们都能被用于控制痛苦记忆或感情。

成瘾

在基督徒群体中，上瘾这词一直以来争议很大。有人担心上瘾这概念会使人逃脱对自己的行为该承担的责任。有人相信那些自称为瘾君子的人把自己的决定都归罪于上瘾。然而，所有真心谦卑悔改的上瘾者都会为自己行为承担责任。

医学界和心理学界对上瘾特质和行为有一些通用的标准：

特性或行为变得不可控制。这意思是成瘾者一次次尝试停止，而一次又一次失败。这种不可控制的状态至少持续时间两年以上才可以被称为上瘾。「无力」这词在此使用来描述这种模式。有时成瘾者说他们自己失控，即便知道这样会让自己越陷越深，还是无法自拔，沉迷其中。

上瘾时间越久情况越差。这意思是要得到相同的效果，时间越久投入的越多。比如，酒瘾者知道，继续喝酒，需要的酒精会越多才会达到高潮或喝醉。性成瘾者知道他们需要越来越多的性行为才能达到过去放纵经验同样的高潮。增加有两种方式。最基本的是上瘾者上瘾的行为做得越来越多。比如，我知道，有人开始是一个月一次自慰，然后变成一天一次或更多。对一些上瘾者来说，要达到相同的高潮，他们需要新的放纵方式。但是，重要的一点我们要记住，大部分性成瘾者不会做极端危险，违法的，或性侵犯行为。有些会，但是，大多数都不会。性成瘾者有可能一段时间里停止，可没有找到治愈方式前，又会故态复萌。随着时间的推移，重复的失败模式变得很明显。

容忍是进展的一个因素。医学研究对大脑物质的新发现，有助于我们进一步认识上瘾行为。大脑化学成分对上瘾者放入的任何东西都会自动调整。慢慢地，大脑要求更多的刺激来取得相同的效果。对酒瘾者来说，大脑会适应酒精，然后需要更多的酒精。性也是一

样，需要大脑分泌的化学物质来达成性回应。新研究结果表明大脑的性化学物质会迟钝，就是说需要越来越多的思想或行为才可达到相同的大脑化学效果——刺激愉悦的感觉。很多方面，性成瘾者都是毒瘾者，因为他们通过自己脑部产生的「药」来达到高潮。

正因这种大脑化学物质的参与，性成瘾者用想法或行为来制造影响神经系统的化学物质的高潮来调节他们的心情。这就是我们说的性成瘾者用自己的感觉作为药物。性成瘾者失落，孤独或无聊，他可以思想刺激的性场面，记忆中的或凭空想象的，然后刺激到大脑分泌化学物质来使自己兴奋。如果性成瘾者压力大，紧张或恐惧，他会想起浪漫的爱情，相应的大脑分泌化学物质产生的满足和美好的感觉可以让自己减压。多数性成瘾者都有此能力，因此，他们会依据当时的感觉来选择调节自己的心情。

最后，性成瘾者会不顾后果放纵。性成瘾者不会留心消极的结果，而活在我们常说的自我欺骗中。他们通常不理后果，最小化或合理化自己的放纵行为，性成瘾者会继续放纵，直到他自己愿意克服自己的恐惧，寻求帮助。继续放纵的另外的原因是后果不是立时显现，而是一个潜在的慢性自杀的过程。他们知道自己在某种程度上在毁掉自己的生活，但是他们太悲观了因而不愿去想，不愿改变。

底线

底线是可容忍行为和不可容忍行为的一个分界点。性成瘾者可能有性行为的底线。妻子可能有自己的底线，如果丈夫再次触犯，她就会离开。这类的底线有时被称作沙中的线条。一些 12 步组织把底线当作内圈行为。内圈是指性成瘾者治疗过程中所有不允许的行为。所以，如果一个男人的底线是不能自慰，那他可能会说自慰是内圈行为。

界限

简单地说，界限是安全的指南，区分在家庭或爱情关系中应做和不应做的事。界限定义了何类行为是不被允许的，过界了，就是侵犯。界限也定义了何种行为应该做，如果没有做（或者没有维持），就是放弃。一些人没有或只有很松的界限，这让他们在一些方面受到伤害。而另外的人有太高太严的界限，不让自己被爱、被扶持。很多人不知道怎么设立自己的界限。他们可能是共同依存者。其他人不知道怎么遵守界限，他们可能是受害者。可是设想自己的界限是寻求安全的一个方式，和提要求是完全不同的。一个要求是更多立刻行动的请求，这可能是出于恐慌和愤怒，和个人安全不同。

共同依存/共癮

这两个术语通常被用作是同义词，实际是有差别的。共同依存最先用在 AA 群体来指酒癮者的伴侣，他们容忍对方的酗酒问题以维系关系。这些人被认为是依附酗酒者。因为酗酒者是依靠酒精的，这些人就被称为共同依靠酒精。这些人，通常是伴侣，忍受对方及其酗酒行为，是因为他们害怕孤独。对共同依存的人而言，维持关系比与酗酒者冲突解决酗酒产生的问题更重要。现在上瘾一词已拓宽，不止是指酗酒，而包括性成瘾以及任何强迫性行为者，共同依存者这一术语也统指任何忍受有上瘾者或问题行为者的人。

以此基本概念为依托，很多人从事有关共同依存的写作，谈到共同依存的人抛弃他们自身的需要，转而满足上瘾者的需要。和面对真相相比，他们更重视维系上瘾者对自己的认可和陪伴。这一目标促使他们忽视自己需求、想法并牺牲自己。这样的牺牲不是出于力量，而是出于恐。

共同依存者使得受癮者为自己找借口。他们也为受癮者做本来应该受癮者负责的事情，被称作共同依存者行为。因此，共同依存者所做的使得受癮者免于承受后果，共同依存者就赢得拯救者的名号。最后，共同依存者看似无私，有人认为他们（或他们认为自己）是殉道者。本质上，共同依存是焦虑和恐慌失调症，共同依存者是对别人对自己的认可上瘾。

共癮者是指和上瘾者有密切关系的人（如婚姻关系）。「共癮者」定义两人的关系，就像阿姨和侄女是一种关系一样。共癮者可能有也可能没有共同依存者的症状。有些共癮者可能没有觉察伴侣上瘾的事实。他们可能看起来好像坚强和自信，但这可能只是没有安全感的伪装。

注意任何标签，如共同依存或共癮，只是用于识别需要解决的问题。我们因出于爱而不是批评来使用这些术语。很多重要关系人（伴侣）不愿被贴以上述标签，觉得有失颜面。他们可能会说：「这不是我的问题，是他的问题。」寻找出他们选择维持这份关系的原因，对他们而言是大有裨益的。

分割

雅各书 4: 8, 耶稣的弟兄说我们可能「心怀二意」。这词意思是我们大脑各部分会冲突, 成瘾者恰是如此。罗马书 7 章, 保罗说, 我们并不是一直做我们想做的事情, 通常的情况是我们做的事是我们不想做的。一个原因是「分割」, 我们把自我分成几部分没联在一起。另一个描述此状态的词是「分裂」, 这是一个临床用语, 描述一种自我保护机制, 就是试图不去想(甚至不知道)某些痛苦的事情。成瘾者经常分割他们罪的行为, 然后, 否认它们曾经发生过。

申谈

这词很简单, 指在聚会时来回交错的对话——得到回馈的过程。很多互助组这点做得不好, 因为有的成员说得太久, 给的建议太多, 太愤怒或批评别人, 或很粗鲁。在互助组聚会时, 人们被鼓励做好的倾听者而不是业余顾问。成员应该努力给出爱的反馈。L. I. F. E. 互助组中, 我们允许这样的谈话, 因为, 只要做得恰当, 这能提供非常重要的支持。参阅聚会指南的安全指导部分。

猎艳

这个术语指任何用来寻觅性伙伴的模式化的行为(参考原则一的任务二的定义), 包括衣着, 外表, 面部表情, 调情, 和特定的约会地点, 或其他任何想要寻觅或吸引对象的行为。

循环

一个循环是指一个想法或行为导致最终又回到原点的可预期的模式。性成瘾循环于原则一的任务二中有解释。康复循环则记录在原则六的任务二。

否认

意思是逃避或拒绝现实。害怕后果, 如, 别人的反应, 或我们自己痛苦的感觉, 是逃避真实的最常见的原因。否认包括直接的谎言和躲避真实。

权利化

所有性成瘾者都为他们的行为找借口，寻找放纵的理由，最普遍的借口就是使其权利化，就是成瘾者理所应当去放纵。一些性成瘾者在脑中计算平衡，认为他们做了足够好事后，就有权做些坏事。一些性成瘾者感到在生活中受到不公平待遇（殉难者，受害者），因此，认为只有为自己得到点什么才是公平的。权利化的背后通常是愤怒和自恋。

源生家庭

你的源生家庭主要指你的直系家庭：你的父母和兄弟姐妹。也可以指和你住在一起生活的人。例子包括继父母，叔叔，阿姨，祖父母和表亲。但是「源生家庭」也可以指没有血缘关系但是在一起生活的人。

幻想

幻想指用想象力想任何事情。性幻想是假想的性娱乐意念，可能是想象以前的经历或梦想以后想要的经历。耶稣说虽然你只是性幻想，仍然是犯奸淫。（马太福音 5：28）

粉饰

粉饰行为指看似单纯实则为了赢得他人信任从而创造性接触的机会。性犯罪者和性成瘾者有时粉饰以吸引潜在的受害者和性对象。

亲密障碍（亲密感失常）

产生亲密障碍的核心信念是「我是坏人，没有任何价值。」和「没人会喜欢我的样子。」这是性成瘾者和共瘾者的基本想法。有亲密障碍问题的人认为如果他们讲真话或表达他们真实的感情，别人就会不喜欢他们，甚至会恨他们或离开他们。这种恐惧通常意味着对我们越怕失去的人（如我们的伴侣）我们越不敢讲真话。亲密障碍问题是基于恐惧和焦虑。恐惧某人将离开我们，担心我们会孤单一人。

对症下药和药剂管理

「对症下药」指通过某种行为或物质来改变心情。有些行为或物质可以提升灰暗的心情，如孤独、无聊或沮丧；有些可以舒缓心情，如焦虑、恐慌和压力。「对症下药」一直被称为「药剂管理」因为人操纵自己情绪，就如变成了自己大脑的药剂师。

最小化

类似否认（否认的一种方式）最小化的意思是企图使真相缩到最小。典型的是，人们试图把他的破坏性行为对他们自己和他人影响最小化。

自恋

这个临床概念最多用来指自我中心的行为。那喀索斯是古希腊一人物，他喜欢看自己的倒影。自恋的人对自己的成就沾沾自喜。他们只考虑自己，全然不顾他人。他们自己的议事日程是最重要的。自恋的人看起来都是自视极高并自信满满，但实际不是。相反，他们很没安全感，希望得到别人的认同。通常，这类人有自恋伤口，就是说，他们经历了生命创伤，失去了归属感和自我的价值感。自恋者实际上缺乏自信的，而努力抬高自己。

神经化学物质

大脑所有活动都是由大脑化学物质互动促成的。这些活动有时被称作大脑电波活动，它是以化学为基础的，也叫神经化学。科学家已经识别出在大脑细胞「交流」过程中有数百种化学物质参与。有人天生这些化学物质失衡。上瘾行为和机能失调行为也能改变大脑化学物质的正常状态。精神病学就是要了解这种平衡并用药物纠正失衡的医药科学。

物化

字面意思是把人当作一件物品而不是一个人来看待。从性角度说，物化意思是把人看作一物质的躯体，而不是有思想和灵魂的人。物化就是去人化。当我们物化人时，更容易受到诱惑。

合理化

这是个借口或辩解。合理化被用来试图解释为何有的事做了，或解释为何有的事没做。

复发

复发是一系列的过失，反映出感情、思想和性方面的越界。复发是持续的违反节制原则。

伸长脖子

这个词汇简单指转过头长时间观望能给你带来性刺激的事物（通常指另一个人）。

性厌恶

如厌食者不想吃东西，性厌恶者尽力逃避性。其他临床术语有「压抑性欲（性欲不振）」或「性欲障碍」。痛苦的记忆（有意识或无意识）抑制了性欲。厌恶常因愤怒或焦虑而起。性成瘾者可能对他人充满欲望而对自己的配偶性厌恶。这种情形是由他们在婚姻中的罪恶感、羞耻感、焦虑感或其他因素所引起。

羞耻感

主导性成瘾者的一个核心思想是「我是个坏人，毫无价值。」这是个源于羞耻的想法。羞耻本身并不坏。可以是健康的羞耻心，让我们知道我们需要上帝。如果一个人的生活经历（如创伤）让他觉得自己不值得上帝的爱，这就是不健康的羞耻心。

过失（Slip）

过失是指一次以任何形式违反节制原则的行为。**过失（Slip）**是「进程中的短暂的失足」（Short Lapse In Progress）的字首组合词，只有当这人因此从中学到教训、悔改并增进理解时，这一次违反原则才能算做过失。

节制

按基督教的道德标准，节制的状态是指人不和他人（除了自己的配偶）或自己有性关系。任何婚姻外的性行为都是对节制的违反，这也包括在婚姻中或外的任何用于调节消极情绪而进行的性行为。如马太福音 5 章耶稣所说，任何性幻想或性意念也属于此类。

监督人

监督人是你最主要的问责伙伴。监督人的素质在原则四的任务一中有详细描述。虽然你需要很多人在你的问责圈内，可只有一个负主要责任的主导者。这个人帮你计划整个治疗过程，包括参加聚会，电话交谈，咨询和灵命指引。他可能不会所有的事情都做，但是会帮你密切关注你做得如何。你要赋予你的监督人全权，并由他决定如果你没实现自己承诺的后果。

收益

一个收益是指帮助成瘾者节制或恢复的任何活动、努力或事件。例子有：实践 L. I. F. E. 指南中的原则，参加聚会，受到诱惑时给支持者或问责伙伴打电话，安排时间灵修，祷告和敬拜，阅读康复相关的文献，甚至是你把电脑显示器转到对着办公室的门。收益的引入是在成瘾者恢复期，因为在初期，节制和底线可能占据了所有的能量和注意力，那时只要不放纵就可。随着康复的进程，收益的概念、态度和行为开始发生作用，正面的关注开始参与进康复的日程。除了不去放纵外，原来花在放纵的时间开始花在正面的事情上：聚会，关注婚姻、子女关系，阅读，精神创伤的治疗，学习自我照顾和发展新爱好。节制力增强，更多的治疗和积极精力会用到康复中来。

创伤粘合

这是一种创伤反应，在原则一的任务三中有讲述，常用于指不正常的眷恋和不健康的关系。创伤粘合指两人被一些有意识或无意识的特性而相互吸引。这些特性让他们想到在之前生活中伤害过他们的人。他们潜意识里希望是和同类人在一起会为他们治疗旧伤口提供新机遇。基本上，他们希望的是，重复旧的行为模式，一直尝试，总会有弄对了的时候。另一种情况是一方希望这次自己可以控制的比较好、可以调转角色、或可以成为有能力的一方。

触发器

有两个基本的触发器。此词最常被定义为诱发不合适的性欲望或行动的诱因。任何会引发性欲或性行为（意念）的刺激，无论是视觉，听觉，感受，嗅觉，味觉，记忆或幻想，就是性触发器。任何刺激（刚描述的各种形式）能引起各类情绪或精神上的感觉的，如焦虑、恐惧、孤独、无聊、抑郁或愤怒，称为一般触发器。通常，一般触发器也被叫做情感触发器。当性被当做工具来调节心情时，一般触发器就转化为性触发器。

我们明白很多可能的性触发器，如看色情刊物或性感的人。过往的性经历（有时称为欣快回忆）会触发性意念。音乐，如特定的一首歌，也会这样。其他触发器可能没那么明显，也许是我们并不意识到的过去生活的记忆。某些话，某些行为，某些表情或音调，某些时候，某些事件，某些音乐抑或是某些性行为都会触动情感或行为。找出触发器的一个关键是辨明你的情感反应和现在正进行的活动是否不相称。某事发生时，你潜意识的记忆可能带你回到了过去，而你自己意识不到。你有没有曾听人说：「你反应过度了吧？」你「过度反应」的背后原因可能是潜意识的触发器。

词汇小结

词汇就是词汇。概念和理解随时间会有变化。争论概念是无益的，因为词汇不是根本问题。词汇只是帮助我们沟通的工具而已。对某些术语有争议时，达成一个组内共识，继续学习。

除以上概念，互助组可能在学习中会遇到很多我没定义的术语。如你想了解更多，想知道清晰的定义，或只是想以后出版的 L. I. F. E. 指南收集这些术语，都欢迎联系 L. I. F. E. 事工。

资源

L. I. F. E. 指南参考引用到大量对你康复有益书籍和文献，都值得你的关注。下面特别推荐两本特别相关并容易找到的书：

治愈性成瘾带来的伤痛 作者：马可·拉泽尔 2004年 MI: Zondervan 出版 ISBN 0-310-25657-7

色情陷阱 作者：拉尔夫·厄尔&马可·拉泽尔，2002年堪萨斯城：Beacon Hill 出版 ISBN 0-8341-1938-2

大量良好资源可助基督徒的转变旅程一臂之力。追寻活出每天自由的人可以通过书刊杂志或网络资源来寻得信息和鼓励。

无法在此列出所有最新资源，请访问以下网址，可获得在成瘾，共瘾，创伤和恢复等方面的最新资讯：

www.freedomeveryday.org

www.fithfulandtrueministries.com

作者简介

马可·拉泽尔是享誉国际的作家和演讲家。他第一本书：《治愈性成瘾带来的伤痛》，是第一本讨论性成瘾的基督徒书籍。之后相继有六本书问世，包括：《与子女谈论性 Talking to Your Kids About Sex》和最近和拉尔夫·厄尔博士同著的：《色情陷阱》。拉泽尔博士已经帮助了数以百计的性成瘾者及其家庭，在全球组建了很多讲习班和研讨会，给众多教会做顾问，为各类医院制定治疗方案。

拉泽尔博士是美国基督教顾问协会健康性活动委员会委员长，也是忠诚真实事工的执行董事。他和其妻子黛比，在明尼苏达州开设了一家治疗诊所，接受个人和夫妻咨询。更主要的是，拉泽尔博士夫妇也对诊疗师和牧师进行诊疗培训，并男性性成瘾者和其伴侣开办讲习班。拉泽尔博士经常上电台和电视节目，在过去的 25 年里，成为了国内外都知的演讲家，讲习班负责人，研讨会设计者和主持者。

拉泽尔博士是爱荷华大学的宗教和心理学博士，普林斯顿神学院神学硕士，位于伊利诺州罗克艾兰的奥古斯塔纳大学的宗教和心理学学士。他及妻子黛比结婚 30 余年，定居于明尼苏达州。他们育有三个已成年子女：莎拉，乔纳森和本杰明。

联系马可

忠诚真实事工

15798 Venture Lane
Eden Prairie, MN 55344

电话：952-903-9208

网址：www.faithfulandtruministries.com

电邮：mllaaser@aol.com

忠诚真实事工

使命和异象

忠诚真实事工的使命是通过讲授、教育、写作和咨询来教导教会健全的性生活和性关系。主要透过我们自身的康复，以及透过与基督教界和非宗教界的杰出人士合作，我们已经研制了一套重建生活、婚姻和家庭的方案。

服务

忠诚真实互助组是以基督为中心的互助组，为寻求康复的性成瘾者提供支持和帮助。全国有众多网点，并在不断扩展中。更多信息，请联系我们在 L. I. F. E. 事工的搭档。

事工领导

马可·拉泽尔博士

联系方式

忠诚真实事工

15798 Venture Lane

Eden Prairie, MN 55344

电话：952. 746-3882

网址：www.faithfulandtruministries.com

L.I.F.E.国际事工

-- 活出每天自由 --

使命

L. I. F. E. 国际事工的使命是鼓励、帮助和装备上帝的子民每天活在健全的性关系和性生活中。L. I. F. E. 国际事工与教会领袖一起，在当地会众中为受伤的人提供一个解决性成瘾问题的安全处所，在基督无条件的爱中陪伴他们生活。

服务

L. I. F. E. 国际事工为那些挣扎在性破碎中的人提供以基督为核心及以关系为导向的互助组。互助组活动包括了属灵操练，小组问责，持续地祷告和支持。L. I. F. E. 国际事工还提供康复参考资料和互助组协调人的培训。

事工领导

乔纳·海尔, M. A. 和鲍伯·海尔

联系方式

L. I. F. E. 国际事工

P.O. Box 952317

Lake Mary, FL 32795

www.freedomeveryday.org

免费电话 866-408-LIFE