

活出每天自由

致谢

首先，感谢我的救主耶稣基督。主，我现在真正明白了，你在意的是旅程和目的地，而不是路途是否平坦。我也感谢我的妻子和儿女对我的接纳和原谅，给我治愈的力量，陪伴我一起走过。

此书的题材、思想和设计并不是我的原创，而是努力把所有别人的主要材料组织起来。我开始康复旅程时，我教会的一个人告诉我去找名叫马可·拉泽尔的咨询师的材料。于是我去马可的网址，找到了书籍和CD。我想说：上帝祝福了马可所说所写的，它让我听得进，最终成为促近我康复的催化剂。谢谢马可和黛比。此书大部分素材归功于马可，希望读者们，也从马可对康复旅程的独特见解中得到深切地影响，从性成瘾中复原。

感谢鲍伯和琼娜·海尔给我这个绝妙重要的机会来协调此项目。我感谢你们俩对我的友情和激励，你们对我的肯定和你们洞见使我谦卑。L. I. F. E. 事工是性成瘾康复这片沙漠的绿洲。这是神用来帮助他的子民脱下「裹尸布」、每日自由生活的一个强有力的载体，不管以何种方式，我很荣幸能参与服侍其中。我也想感谢L. I. F. E. 的「喉舌」丽莎，她细心周到地传递给我们众多信息。谢谢布罗克韦尔·伯恩给我的支持和友情，以及他为此事工做出的许多杰出贡献。

如果没有信靠神为我和我妻子提供的方式，参加田纳西州纳什维尔的伯赛大集中研习会，就不会成就今日的我。说到这，我会永远铭记玛妮·佛瑞 和那里所有的好伙伴们。此书的一些素材来自我在那得到的男性手册，对此，我要感谢玛妮和其他参与的人士。我真的相信上帝将他拯救的灵赋予该事工，所有带着期待的心去参加的，都蒙受主的恩荣。我曾经告诉玛妮，我和妻子空巢期的时候，我们的周末度假计划将是去纳什维尔的双树旅店，重温我们在那里经历的非凡的治疗过程。

最后重要的一点是，我想感谢艾里·麦琛。艾里是我在伯赛大的互助组组长，他不止在那段时间影响着我，在以后很长段时间他还是充当着我私人顾问的角色。艾里打破了我头脑中对一般顾问的模型。我常灵巧圆滑地躲避真正的问题，因此我向主祷告让我遇到一个不会被我糊弄的人，而他就是这样的。谢谢你，我会永远记得你。感谢理查德·布兰肯斯普对此手册的审阅、评论和称赞，以及在我成为主持人和写作方面磨练技能时，他在很多事情上给了我很多针对我个人的指导。

谢谢我的互助组的所有成员，他们阅读我的手册，给了我很多灵感，为此书贡献很大。谢谢各位。这本手册献给所有想摆脱极可怕的悲剧性的性瘾来寻得自由的性成瘾者，就是那些跨出了最关键的一步，迈入互助组聚会的门槛的人。

莱瑞·高帝艾瑞

L.I.F.E. 事工

活出每天自由

致谢

首先，感谢我的救主耶稣基督。主，我现在真正明白了，你在意的是旅程和目的地，而不是路途是否平坦。我也感谢我的妻子和儿女对我的接纳和原谅，给我治愈的力量，陪伴我一起走过。

此书的题材、思想和设计并不是我的原创，而是努力把所有别人的主要材料组织起来。我开始康复旅程时，我教会的一个人告诉我去找名叫马可·拉泽尔的咨询师的材料。于是我去马可的网址，找到了书籍和CD。我想说：上帝祝福了马可所说所写的，它让我听得进，最终成为促近我康复的催化剂。谢谢马可和黛比。此书大部分素材归功于马可，希望读者们，也从马可对康复旅程的独特见解中得到深切地影响，从性成瘾中复原。

感谢鲍伯和琼娜·海尔给我这个绝妙重要的机会来协调此项目。我感谢你们俩对我的友情和激励，你们对我的肯定和你们洞见使我谦卑。L. I. F. E. 事工是性成瘾康复这片沙漠的绿洲。这是神用来帮助他的子民脱下「裹尸布」、每日自由生活的一个强有力的载体，不管以何种方式，我很荣幸能参与服侍其中。我也想感谢L. I. F. E. 的「喉舌」丽莎，她细心周到地传递给我们众多信息。谢谢布罗克韦尔·伯恩给我的支持和友情，以及他为此事工做出的许多杰出贡献。

如果没有信靠神为我和我妻子提供的方式，参加田纳西州纳什维尔的伯赛大集中研习会，就不会成就今日的我。说到这，我会永远铭记玛妮·佛瑞 和那里所有的好伙伴们。此书的一些素材来自我在那得到的男性手册，对此，我要感谢玛妮和其他参与的人士。我真的相信上帝将他拯救的灵赋予该事工，所有带着期待的心去参加的，都蒙受主的恩荣。我曾经告诉玛妮，我和妻子空巢期的时候，我们的周末度假计划将是去纳什维尔的双树旅店，重温我们在那里经历的非凡的治疗过程。

最后重要的一点是，我想感谢艾里·麦琛。艾里是我在伯赛大的互助组组长，他不止在那段时间影响着我，在以后很长段时间他还是充当着我私人顾问的角色。艾里打破了我头脑中对一般顾问的模型。我常灵巧圆滑地躲避真正的问题，因此我向主祷告让我遇到一个不会被我糊弄的人，而他就是这样的。谢谢你，我会永远记得你。感谢理查德·布兰肯斯普对此手册的审阅、评论和称赞，以及在我成为主持人和写作方面磨练技能时，他在很多事情上给了我很多针对我个人的指导。

谢谢我的互助组的所有成员，他们阅读我的手册，给了我很多灵感，为此书贡献很大。谢谢各位。这本手册献给所有想摆脱极可怕的悲剧性的性瘾来寻得自由的性成瘾者，就是那些跨出了最关键的一步，迈入互助组聚会的门槛的人。

莱瑞·高帝艾瑞

L.I.F.E. 事工

怎样使用本书

L.I.F.E.事工入门指南：《旅程的起点》，是指引你融入**L.I.F.E.**互助组的小册子。在你最初四个星期里，以初级课程（101）的形式来介绍性成瘾的基本原理，来加速你和互助组的融合。

每个**L.I.F.E.**互助组的重点都在于使用一个了不起的动态工具，就是一本手册：*L.I.F.E. 男性指南*。**L.I.F.E.**国际事工是一个以基督为中心的康复和互助组事工，为所有寻求每天生活在自由之中的上帝子民服务。

本手册的目的是为你打下基础，使你能更容易地踏上**L.I.F.E.**指南的旅程。每星期结束的时候，你的挑战是来履行一个实际行动来准备下周的聚会。有些练习是极具挑战性的，慢慢来，常常为你的回答祷告。

这本入门指南是一本知识渊博的工具书，因为你可从中获得一些必不可少性成瘾的真相来预备你的头脑、身体和心灵去认识和理解在你前方的朝向自由之旅。

我们一些人最好能明白：如果医生突然说你患有癌症，你会立刻去找来你可以找到的关于此疾病的所有资料，为自己提供一个有战略优势的方案去和疾病做斗争。我们并没有声称你将从这本书里学到所有关于性成瘾的知识，但我们祈祷，它将带给你一个独特的和有用的立场和视角。

在学习此书的四个星期里，都会有指派给你的指导者或临时监督者陪伴着你。他将为你提供帮助，回答你的问题或者只是倾听你可能遇到的任何新发现或新烦恼。我鼓励你尽可能地问问题，因为你的指导者或监督者是富于智慧和经验的。我们中的大多数人都和你走过相同的路。欢迎进入最初的旅程!

怎样使用本书

L.I.F.E.事工入门指南：《旅程的起点》，是指引你融入**L.I.F.E.**互助组的小册子。在你最初四个星期里，以初级课程（101）的形式来介绍性成瘾的基本原理，来加速你和互助组的融合。

每个**L.I.F.E.**互助组的重点都在于使用一个了不起的动态工具，就是一本手册：*L.I.F.E. 男性指南*。**L.I.F.E.**国际事工是一个以基督为中心的康复和互助组事工，为所有寻求每天生活在自由之中的上帝子民服务。

本手册的目的是为你打下基础，使你能更容易地踏上**L.I.F.E.**指南的旅程。每星期结束的时候，你的挑战是来履行一个实际行动来准备下周的聚会。有些练习是极具挑战性的，慢慢来，常常为你的回答祷告。

这本入门指南是一本知识渊博的工具书，因为你可从中获得一些必不可少性成瘾的真相来预备你的头脑、身体和心灵去认识和理解在你前方的朝向自由之旅。

我们一些人最好能明白：如果医生突然说你患有癌症，你会立刻去找来你可以找到的关于此疾病的所有资料，为自己提供一个有战略优势的方案去和疾病做斗争。我们并没有声称你将从这本书里学到所有关于性成瘾的知识，但我们祈祷，它将带给你一个独特的和有用的立场和视角。

在学习此书的四个星期里，都会有指派给你的指导者或临时监督者陪伴着你。他将为你提供帮助，回答你的问题或者只是倾听你可能遇到的任何新发现或新烦恼。我鼓励你尽可能地问问题，因为你的指导者或监督者是富于智慧和经验的。我们中的大多数人都和你走过相同的路。欢迎进入最初的旅程!

活出每天自由

第一周

一个聪明的印第安人.....	4
介绍 L. I. F. E.	5
我真的需要在这里吗?	6
男性性成瘾检查清单.....	7
L. I. F. E. 事工简介	8-9
四个心灵问题	10-11
L. I. F. E七项原则.....	12
L. I. F. E. 互助组安全指南.....	13
情感检查&轮盘	14-15
第一周的挑战	16-17

第二周

定义自己的色情物	18
了解性瘾 - 性瘾101	19
我们是怎么变成这样的?	20
我们背负的伤痛	21
我们所戴的面具	22
上瘾的起源	23
你的性瘾-性瘾101	24-25
核心信念	26
性成瘾周期图	27
性成瘾连续体	28-29
第二周的挑战	30-31

第三周

特别时刻的祷告... ..	32
了解性瘾 - 性瘾201	33
性瘾周期, 工作表	34-35
发现和识别仪式	36-37
设立路障	38-39
制定界限	40-41
第三周的挑战	42-43

第四周

昂贵的和平	44
僻径	45
窄门	46
康复工具	47
损失	48
告别你的瘾	49
不情愿-康复驱动力的变数.....	50
及格线	51
改变的过程、模式	52-53
第四周的挑战	54

活出每天自由

第一周

一个聪明的印第安人.....	4
介绍 L. I. F. E.	5
我真的需要在这里吗?	6
男性性成瘾检查清单.....	7
L. I. F. E. 事工简介	8-9
四个心灵问题	10-11
L. I. F. E七项原则.....	12
L. I. F. E. 互助组安全指南.....	13
情感检查&轮盘	14-15
第一周的挑战	16-17

第二周

定义自己的色情物	18
了解性瘾 - 性瘾101	19
我们是怎么变成这样的?	20
我们背负的伤痛	21
我们所戴的面具	22
上瘾的起源	23
你的性瘾-性瘾101	24-25
核心信念	26
性成瘾周期图	27
性成瘾连续体	28-29
第二周的挑战	30-31

第三周

特别时刻的祷告... ..	32
了解性瘾 - 性瘾201	33
性瘾周期, 工作表	34-35
发现和识别仪式	36-37
设立路障	38-39
制定界限	40-41
第三周的挑战	42-43

第四周

昂贵的和平	44
僻径	45
窄门	46
康复工具	47
损失	48
告别你的瘾	49
不情愿-康复驱动力的变数.....	50
及格线	51
改变的过程、模式	52-53
第四周的挑战	54

一个聪明的印第安人

一个夜晚，一位切洛基族的印第安人对他的孙子讲人内心争战的故事。他说到，「孩子，在我们所有人的内心都有两匹狼在战斗」。

「一个是邪恶的，那就是愤怒，嫉妒，悲伤，悔恨，贪婪，自大，自怜，内疚，怨恨，自卑，谎言，虚伪的骄傲，优越感和自负」。

「另一个是美好的，那就是喜乐，和平，仁爱，希望，安详，谦和，友爱，仁慈，同理心，慷慨，真实，怜悯和信实。」

孙子思考了片刻，然后问祖父：

「哪匹狼获胜了？」

这个老切洛基人只回答

「你喂养的那匹。」

作者不详

一个聪明的印第安人

一个夜晚，一位切洛基族的印第安人对他的孙子讲人内心争战的故事。他说到，「孩子，在我们所有人的内心都有两匹狼在战斗」。

「一个是邪恶的，那就是愤怒，嫉妒，悲伤，悔恨，贪婪，自大，自怜，内疚，怨恨，自卑，谎言，虚伪的骄傲，优越感和自负」。

「另一个是美好的，那就是喜乐，和平，仁爱，希望，安详，谦和，友爱，仁慈，同理心，慷慨，真实，怜悯和信实。」

孙子思考了片刻，然后问祖父：

「哪匹狼获胜了？」

这个老切洛基人只回答

「你喂养的那匹。」

作者不详

第一周
介绍 L.I.F.E.

第一周
介绍 L.I.F.E.

我真的需要在这里吗？

我们中的很多人都在做心理斗争：我们是否真的需要在这里。如果你像我一样，你可能想，如果我接受我有性的问题、我需要帮助这个事实，那么大概有27.5亿像我一样的人跟在我后面！

考虑到今天的道德和行为的氛围，我们所做的有些事情，不但得到社会的容忍，而且在许多方面得到社会的鼓励。那么为什么要求我来这里接受这个性成瘾者的标签？

我只是想说，「性成瘾者」不是一个诊断性的形容词，不应该用它来完全定义我们是谁。我们中许多人都是父亲、丈夫和基督徒。我们是神的儿女、男人、儿子、兄弟和朋友。

神的话语里有很多有助于揭示你在神眼中的身份的话。每天花几分钟时间阅读《圣经》来提醒自己耶和華怎样看你(产业, 圣徒, 基督的朋友, 等等)。我鼓励你把这些身份首先放在你的头脑和心灵里。一位参加承诺者(Promise Keepers)大会的人讲述了一个会上的经历, 在他听见大会呼召在色情和欲望中挣扎的人立志改变时, 令他惊讶的是, 他看见上几千人从座位上站起来。

完全困惑地坐在阳台上, 他恳求神帮助他了解他的性成瘾者的诊断与这些男人之间的差别。他听见那熟悉且微小的声音告诉他:「没有区别。」我们是普通人, 与许许多多苦苦挣扎的普通人一样。虽然今晚你在这里遇到的有些人可能陷入了比你更恶劣和堕落的行为中, 或许你的行为更可耻和更羞于被揭露, 我们必须记住, 相同颜色可以有许多的色调变化。只有一个事实, 一个所有涉及性成瘾的人都必须明白的真理, 就是: 没有任何罪可以使我们与圣洁、公义、慈爱的上帝分开。

要初步了解我们这个团体对「需要与否」的问题的可能的回答, 花点时间阅读和填写下面的检查清单。如果你的回答有三个以上的话, 那么你可能是有问题的。你在这里遇到的人没有一个是完美的, 但是所有的人都是自愿的。我鼓励你迈出谦卑的一步, 为自己找出这个问题的答案。



我真的需要在这里吗？

我们中的很多人都在做心理斗争：我们是否真的需要在这里。如果你像我一样，你可能想，如果我接受我有性的问题、我需要帮助这个事实，那么大概有27.5亿像我一样的人跟在我后面！

考虑到今天的道德和行为的氛围，我们所做的有些事情，不但得到社会的容忍，而且在许多方面得到社会的鼓励。那么为什么要求我来这里接受这个性成瘾者的标签？

我只是想说，「性成瘾者」不是一个诊断性的形容词，不应该用它来完全定义我们是谁。我们中许多人都是父亲、丈夫和基督徒。我们是神的儿女、男人、儿子、兄弟和朋友。

神的话语里有很多有助于揭示你在神眼中的身份的话。每天花几分钟时间阅读《圣经》来提醒自己耶和華怎样看你(产业, 圣徒, 基督的朋友, 等等)。我鼓励你把这些身份首先放在你的头脑和心灵里。一位参加承诺者(Promise Keepers)大会的人讲述了一个会上的经历, 在他听见大会呼召在色情和欲望中挣扎的人立志改变时, 令他惊讶的是, 他看见上几千人从座位上站起来。

完全困惑地坐在阳台上, 他恳求神帮助他了解他的性成瘾者的诊断与这些男人之间的差别。他听见那熟悉且微小的声音告诉他:「没有区别。」我们是普通人, 与许许多多苦苦挣扎的普通人一样。虽然今晚你在这里遇到的有些人可能陷入了比你更恶劣和堕落的行为中, 或许你的行为更可耻和更羞于被揭露, 我们必须记住, 相同颜色可以有许多的色调变化。只有一个事实, 一个所有涉及性成瘾的人都必须明白的真理, 就是: 没有任何罪可以使我们与圣洁、公义、慈爱的上帝分开。

要初步了解我们这个团体对「需要与否」的问题的可能的回答, 花点时间阅读和填写下面的检查清单。如果你的回答有三个以上的话, 那么你可能是有问题的。你在这里遇到的人没有一个是完美的, 但是所有的人都是自愿的。我鼓励你迈出谦卑的一步, 为自己找出这个问题的答案。



活出每天自由

男性性成瘾检查清单

购买或租赁过色情杂志或光碟吗？
购买过电话性爱服务吗？
经常想着性爱？
上过色情、性爱和恋爱在线聊天室吗？
不断换电视频道找性爱场景？
在公共场合盯着女人看、并性幻想？
结婚后和别的女人有身体出轨或感情出轨？
妻子或另一半常指责你喜欢调情？
有规律地用色情刊物或性幻想非你妻子的其他女人来手淫？
招妓或去色情按摩院获取性爱按摩？
看脱衣舞或窥视表演？
有过窥阴的行为？
因性行为生病，坐牢，失去工作或离婚？
性行为后有负罪感和抑郁感？
试图停止性行为却失败？
为有更多时间进行性行为而避免社交约会，或提早离开？
性行为分散了你对家庭和婚姻的时间及精力？
试图对家庭，朋友或同事隐瞒性行为？
在性行为上对妻子或好朋友撒谎？
你是否为了性行为而经常违背你自己的道德原则？
你的性行为是否使你与上帝疏远？

活出每天自由

男性性成瘾检查清单

购买或租赁过色情杂志或光碟吗？
购买过电话性爱服务吗？
经常想着性爱？
上过色情、性爱和恋爱在线聊天室吗？
不断换电视频道找性爱场景？
在公共场合盯着女人看、并性幻想？
结婚后和别的女人有身体出轨或感情出轨？
妻子或另一半常指责你喜欢调情？
有规律地用色情刊物或性幻想非你妻子的其他女人来手淫？
招妓或去色情按摩院获取性爱按摩？
看脱衣舞或窥视表演？
有过窥阴的行为？
因性行为生病，坐牢，失去工作或离婚？
性行为后有负罪感和抑郁感？
试图停止性行为却失败？
为有更多时间进行性行为而避免社交约会，或提早离开？
性行为分散了你对家庭和婚姻的时间及精力？
试图对家庭，朋友或同事隐瞒性行为？
在性行为上对妻子或好朋友撒谎？
你是否为了性行为而经常违背你自己的道德原则？
你的性行为是否使你与上帝疏远？

我们是谁？

L.I.F.E.国际事工是一家以基督为中心的康复和互助组型事工，我们的工作是通过当地的教会为人们提供性健康的各种资源和关系。通过打破隔离，修复关系，带来自由，并组建和装备领导者，我们所祷告祈求的，就是在每一个需要我们的人25英里之内，都有一个L. I. F. E. 互助组！



我们的三大重要目标是：

- 打破隔离
- 带来自由
- 装备领袖

面对事实……

- 我们的社会里存在着一种苦痛的培养基，耶稣的追随者也不能豁免。
- 由于色情刊物的随处可得和充斥着性元素的媒体使得在性败坏破碎中挣扎的人数目急速上升。
- 在信徒中，有男有女，包括主要领袖，因痛苦的经历和罪恶的选择，而被迫使用性作为逃避、奖励或药物来帮助他们应对生活中的问题。
- 他们中的许多人都迫切渴望挣脱束缚，强烈地希望每一天都有整全和纯洁的性生活。

L. I. F. E. 事工 很自豪地向你介绍，国际知名的作家和演说家马可·拉泽尔博士担任我们的董事会顾问，并创作L. I. F. E. 指南丛书系列。他的第一本书，《**隐秘的罪恶**》，现在题为《**治愈性成瘾带来的伤痛**》，是第一本针对性成瘾问题的基督教书籍。自此，他已经完成其他五本书籍，其中包括最近的《**与你的孩子谈论性**》。拉泽尔博士师从帕特里·克卡内斯博士，并且热情地帮助了成千上万的性成瘾者和他们的家庭，是众多教会的顾问，为各种各样的医院开发治疗方案，指导世界范围内的研讨会及讲习班。

我们是谁？

L.I.F.E.国际事工是一家以基督为中心的康复和互助组型事工，我们的工作是通过当地的教会为人们提供性健康的各种资源和关系。通过打破隔离，修复关系，带来自由，并组建和装备领导者，我们所祷告祈求的，就是在每一个需要我们的人25英里之内，都有一个L. I. F. E. 互助组！



我们的三大重要目标是：

- 打破隔离
- 带来自由
- 装备领袖

面对事实……

- 我们的社会里存在着一种苦痛的培养基，耶稣的追随者也不能豁免。
- 由于色情刊物的随处可得和充斥着性元素的媒体使得在性败坏破碎中挣扎的人数目急速上升。
- 在信徒中，有男有女，包括主要领袖，因痛苦的经历和罪恶的选择，而被迫使用性作为逃避、奖励或药物来帮助他们应对生活中的问题。
- 他们中的许多人都迫切渴望挣脱束缚，强烈地希望每一天都有整全和纯洁的性生活。

L. I. F. E. 事工 很自豪地向你介绍，国际知名的作家和演说家马可·拉泽尔博士担任我们的董事会顾问，并创作L. I. F. E. 指南丛书系列。他的第一本书，《**隐秘的罪恶**》，现在题为《**治愈性成瘾带来的伤痛**》，是第一本针对性成瘾问题的基督教书籍。自此，他已经完成其他五本书籍，其中包括最近的《**与你的孩子谈论性**》。拉泽尔博士师从帕特里·克卡内斯博士，并且热情地帮助了成千上万的性成瘾者和他们的家庭，是众多教会的顾问，为各种各样的医院开发治疗方案，指导世界范围内的研讨会及讲习班。

活出每天自由

性功能障碍是一种常见的癌症……。在现今的教会里有64%的男性基督徒受到影响，三分之一的基督教牧师涉及网络色情。是当地教会领袖采取行动的时候了。



「色情曾经是我的好朋友……」
~ 保罗

我们邀请你参观我们的网站。有任何问题请联系我们。

网址：www.freedomeveryday.org

邮件：info@freedomeveryday.org

鼓励、装备、赋予神子民能力
在性方面每天活出健全正直的生活...

活出每天自由

性功能障碍是一种常见的癌症……。在现今的教会里有64%的男性基督徒受到影响，三分之一的基督教牧师涉及网络色情。是当地教会领袖采取行动的时候了。



「色情曾经是我的好朋友……」
~ 保罗

我们邀请你参观我们的网站。有任何问题请联系我们。

网址：www.freedomeveryday.org

邮件：info@freedomeveryday.org

鼓励、装备、赋予神子民能力
在性方面每天活出健全正直的生活...

四个心灵问题

性成瘾是指任何类型的非自愿性行为，通常造成负面影响。它也是一种选择。我们必须承认，我们已经选择去进行色情活动或其他罪恶的性行为。成瘾这种方式让人逃避消极的感觉像孤独、愤怒、焦虑和恐惧。性成瘾也是一种由羞耻和伤害来驱动的罪恶。治愈这种顽疾迫使我们去思考以下四个心灵问题：

I. 你要痊愈吗？

II. 你渴望什么？

III. 什么是你愿意为之而死的？

IV. 什么是你愿意为之而活的？

在以下的章节，我们将从《圣经》的角度来解释问这些问题的原因。我们也将要求你停下来仔细思考这些问题的答案。如果你正在考虑迈出康复之路的第一步，这将是最好的机会来问问自己是否可以诚实。不仅诚实对待团契伙伴，也对自己诚实。有句名言可用于此：「忠于自我」。

I. 你要痊愈吗？

约翰福音5:6，耶稣在毕士大的水池边上问一个瘫痪的人：「你要痊愈吗？」如果我们从那人的角度思考这个问题，我们可能会说：「这是什么问题？」这个人瘫痪了三十八年！我的意思是，他当然想痊愈，否则他为什么要到这个广泛传颂有治疗作用的水池边来？

只有真诚想要痊愈的愿望才可能开始我们的康复旅程。我们肯定都知道，我们陷入了瘫痪，有些人已经瘫痪太久变的太习惯太熟悉它了，以至于我们不能回应基督的挑战，正如基督对那瘫痪的人说的，「拿起你的褥子走吧！」

最重要的人生争战是我们每日在寂静的灵魂深处的战斗。



-大卫·麦凯(David O. McKay)

摘自忠诚真实事工《最初的旅程：三个属灵问题》

四个心灵问题

性成瘾是指任何类型的非自愿性行为，通常造成负面影响。它也是一种选择。我们必须承认，我们已经选择去进行色情活动或其他罪恶的性行为。成瘾这种方式让人逃避消极的感觉像孤独、愤怒、焦虑和恐惧。性成瘾也是一种由羞耻和伤害来驱动的罪恶。治愈这种顽疾迫使我们去思考以下四个心灵问题：

I. 你要痊愈吗？

II. 你渴望什么？

III. 什么是你愿意为之而死的？

IV. 什么是你愿意为之而活的？

在以下的章节，我们将从《圣经》的角度来解释问这些问题的原因。我们也将要求你停下来仔细思考这些问题的答案。如果你正在考虑迈出康复之路的第一步，这将是最好的机会来问问自己是否可以诚实。不仅诚实对待团契伙伴，也对自己诚实。有句名言可用于此：「忠于自我」。

I. 你要痊愈吗？

约翰福音5:6，耶稣在毕士大的水池边上问一个瘫痪的人：「你要痊愈吗？」如果我们从那人的角度思考这个问题，我们可能会说：「这是什么问题？」这个人瘫痪了三十八年！我的意思是，他当然想痊愈，否则他为什么要到这个广泛传颂有治疗作用的水池边来？

只有真诚想要痊愈的愿望才可能开始我们的康复旅程。我们肯定都知道，我们陷入了瘫痪，有些人已经瘫痪太久变的太习惯太熟悉它了，以至于我们不能回应基督的挑战，正如基督对那瘫痪的人说的，「拿起你的褥子走吧！」

最重要的人生争战是我们每日在寂静的灵魂深处的战斗。



-大卫·麦凯(David O. McKay)

摘自忠诚真实事工《最初的旅程：三个属灵问题》

四个心灵问题

II. 你渴望什么？

约翰4:13-14, 耶稣在井口边找到撒玛利亚的妇人, 就告诉她:「凡喝这水的, 还要再渴。人若喝我所赐的水就永远不渴。」我们往自己的生命里倒入的是什么呢?我们是否从「错误解决方法」的井里取水喝呢? 如果这样就将永远解不了我们的渴。

踏入康复聚会大门的人, 心中都有深深的渴望的空洞期待着被充满。这只有靠长久的仰望依靠耶稣基督才能填补。这是唯一的真正解决方案。如果我们喝了来自生命之泉源的水, 就永远不会口渴。

III. 什么是你愿意为之而死的？

多年的生活中, 我们不愿为任何人(除了为自己)牺牲舒适和快乐, 欲望是自私、傲慢和高傲的。在敬虔、爱、委身的婚姻里的性是无私和牺牲。在康复过程中, 我们学习把自私变成无私。我们可以选择退出我们的生命中心, 将这个位置还给上帝。

IV. 什么是你愿意为之而活的？

我们学习在生活中更多的牺牲自己、抛弃旧的、破坏性的行为模式的同时, 也必须重新建立新的和更健康的生活方式, 以此而平衡。把这一原则设想为天平, 在上面你的账号已被严重透支了很长一段时间。为了恢复, 现在是开始存钱来重新平衡你的生活的时候了。花时间和你的监督人学习这一原则并且创作一幅健康存款会是什么样的素描图。列出天平两边的事件或行为, 制定一个策略来重新平衡生活。当我们学会离开鄙弃旧我, 或解开「裹尸布」, 正如约翰福音11:43耶稣复活拉撒路, 我们需要描绘一副我们新生活的愿景图。那你的新生活会是什么样子呢?在日记中写下你的新生活想法, 并与你的互助组成员分享。

如果你愿意诚实坦白地来回答这些问题, 尽管在现阶段, 部分的你的理智和心灵还不愿意有这样的改变, 但只要有意愿体验没有性瘾的生活会是怎样的, 你已经准备好了踏上康复之路!

四个心灵问题

II. 你渴望什么？

约翰4:13-14, 耶稣在井口边找到撒玛利亚的妇人, 就告诉她:「凡喝这水的, 还要再渴。人若喝我所赐的水就永远不渴。」我们往自己的生命里倒入的是什么呢?我们是否从「错误解决方法」的井里取水喝呢? 如果这样就将永远解不了我们的渴。

踏入康复聚会大门的人, 心中都有深深的渴望的空洞期待着被充满。这只有靠长久的仰望依靠耶稣基督才能填补。这是唯一的真正解决方案。如果我们喝了来自生命之泉源的水, 就永远不会口渴。

III. 什么是你愿意为之而死的？

多年的生活中, 我们不愿为任何人(除了为自己)牺牲舒适和快乐, 欲望是自私、傲慢和高傲的。在敬虔、爱、委身的婚姻里的性是无私和牺牲。在康复过程中, 我们学习把自私变成无私。我们可以选择退出我们的生命中心, 将这个位置还给上帝。

IV. 什么是你愿意为之而活的？

我们学习在生活中更多的牺牲自己、抛弃旧的、破坏性的行为模式的同时, 也必须重新建立新的和更健康的生活方式, 以此而平衡。把这一原则设想为天平, 在上面你的账号已被严重透支了很长一段时间。为了恢复, 现在是开始存钱来重新平衡你的生活的时候了。花时间和你的监督人学习这一原则并且创作一幅健康存款会是什么样的素描图。列出天平两边的事件或行为, 制定一个策略来重新平衡生活。当我们学会离开鄙弃旧我, 或解开「裹尸布」, 正如约翰福音11:43耶稣复活拉撒路, 我们需要描绘一副我们新生活的愿景图。那你的新生活会是什么样子呢?在日记中写下你的新生活想法, 并与你的互助组成员分享。

如果你愿意诚实坦白地来回答这些问题, 尽管在现阶段, 部分的你的理智和心灵还不愿意有这样的改变, 但只要有意愿体验没有性瘾的生活会是怎样的, 你已经准备好了踏上康复之路!

L. I. F. E. 七项原则

以下是我们所遵循的原则，这是医治我们的性创伤、罪恶及性成瘾的途径：

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救恩，每一天把我们的意愿和生活都降服于（surrender）上帝。
3. 我们列出我们犯的罪和我们的弱点，在属灵权威者面前悔改认罪。
4. 我们追求问责制，并建立作为神儿女当有的品质。
5. 我们察看我们所造成的伤害，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。

七项原则是我们《L.I.F.E.男性指南》旅程的基础和核心，深切地考察一下它们，如果你有什么问题或想法，请与你的导师或临时监督人谈论。每个星期的主题讨论将关注其中一项原则。别被它们表面的简单所欺骗，它们拥有很强的密度和实质。我们惊奇地发现这些讨论揭露了我们自己与每一项原则的关系。每个原则将在你转变的不同时段陪伴你。L.I.F.E.七项原则不仅成为你改变你性行为的导航灯，它也将使你在属灵上强壮。

L. I. F. E. 七项原则

以下是我们所遵循的原则，这是医治我们的性创伤、罪恶及性成瘾的途径：

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救恩，每一天把我们的意愿和生活都降服于（surrender）上帝。
3. 我们列出我们犯的罪和我们的弱点，在属灵权威者面前悔改认罪。
4. 我们追求问责制，并建立作为神儿女当有的品质。
5. 我们察看我们所造成的伤害，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。

七项原则是我们《L.I.F.E.男性指南》旅程的基础和核心，深切地考察一下它们，如果你有什么问题或想法，请与你的导师或临时监督人谈论。每个星期的主题讨论将关注其中一项原则。别被它们表面的简单所欺骗，它们拥有很强的密度和实质。我们惊奇地发现这些讨论揭露了我们自己与每一项原则的关系。每个原则将在你转变的不同时段陪伴你。L.I.F.E.七项原则不仅成为你改变你性行为的导航灯，它也将使你在属灵上强壮。

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的更重要。

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，上帝的旨意是……」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）是一个潜在的危險，我们将会向互助组外采取一切必要的行动报告此危險，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。

以上对于保密原则的例外，我们非常明确。



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的更重要。

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，上帝的旨意是……」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）是一个潜在的危險，我们将会向互助组外采取一切必要的行动报告此危險，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。

以上对于保密原则的例外，我们非常明确。



情感检查

你第一次L. I. F. E. 互助组聚会最先要做的一件事就是情感检查。上瘾的行为中我们使用各种事情来逃避情感。许多上瘾行为都是为了麻醉自己以逃避生活中所经历的正常但是自己不要体会的感觉。我们每天寻求用色情和手淫、以及许多其他各种活动和药物去自我麻醉。我们中的一些人已经成为自己头脑和身体的「药理大师」。

性成瘾是个多功能的「药物（毒品）」。当我们感到压抑的时候我们可以用它提高我们的情绪，如果我们感觉到了压力和紧张，我们可以用它来松脱我们的心情。令人担忧的事情是，该毒品的来源是永远用之不竭，取之不尽，没有其他药物如它。

每个星期你的团队主持人都会请互助组中每个人分享他的感受。常用的方式是请你首先讲述过去一周你的主要感受，然后请你分享你此刻的感受。大家轮流花一点时间去思考你的感情。第一次时，你会发现这相当富有挑战性，但那是正常的。你甚至会发现当时你很麻木，这一点也不奇怪。我们中许多人都已经变得很习惯转回我们所谓的「麻木的大地」。

使用情感轮盘的外圈来帮助识别普遍的「表面」的感受。如果你找到了，就追踪到第二圈去找该表面感觉的真实「本质」。最后追寻到内圈，显示「核心感觉」。

这些是你的感觉，在上帝和人面前，不需要道歉或找借口。你没有义务做解释。当我们我们的感情合理化时，我们会更加觉得必须要有合理的理由才能有这些感觉。感觉是正常的，不管发生了什么。在我们的团契里所有情感都得到欢迎和尊重，这是一个安全的地方来拥有和分享这些感情。

永远不要为显露情感而道歉或辩解。你若哪么做的时候，就是在为真实而抱歉。

-本杰明·迪斯雷利



情感检查

你第一次L. I. F. E. 互助组聚会最先要做的一件事就是情感检查。上瘾的行为中我们使用各种事情来逃避情感。许多上瘾行为都是为了麻醉自己以逃避生活中所经历的正常但是自己不要体会的感觉。我们每天寻求用色情和手淫、以及许多其他各种活动和药物去自我麻醉。我们中的一些人已经成为自己头脑和身体的「药理大师」。

性成瘾是个多功能的「药物（毒品）」。当我们感到压抑的时候我们可以用它提高我们的情绪，如果我们感觉到了压力和紧张，我们可以用它来松脱我们的心情。令人担忧的事情是，该毒品的来源是永远用之不竭，取之不尽，没有其他药物如它。

每个星期你的团队主持人都会请互助组中每个人分享他的感受。常用的方式是请你首先讲述过去一周你的主要感受，然后请你分享你此刻的感受。大家轮流花一点时间去思考你的感情。第一次时，你会发现这相当富有挑战性，但那是正常的。你甚至会发现当时你很麻木，这一点也不奇怪。我们中许多人都已经变得很习惯转回我们所谓的「麻木的大地」。

使用情感轮盘的外圈来帮助识别普遍的「表面」的感受。如果你找到了，就追踪到第二圈去找该表面感觉的真实「本质」。最后追寻到内圈，显示「核心感觉」。

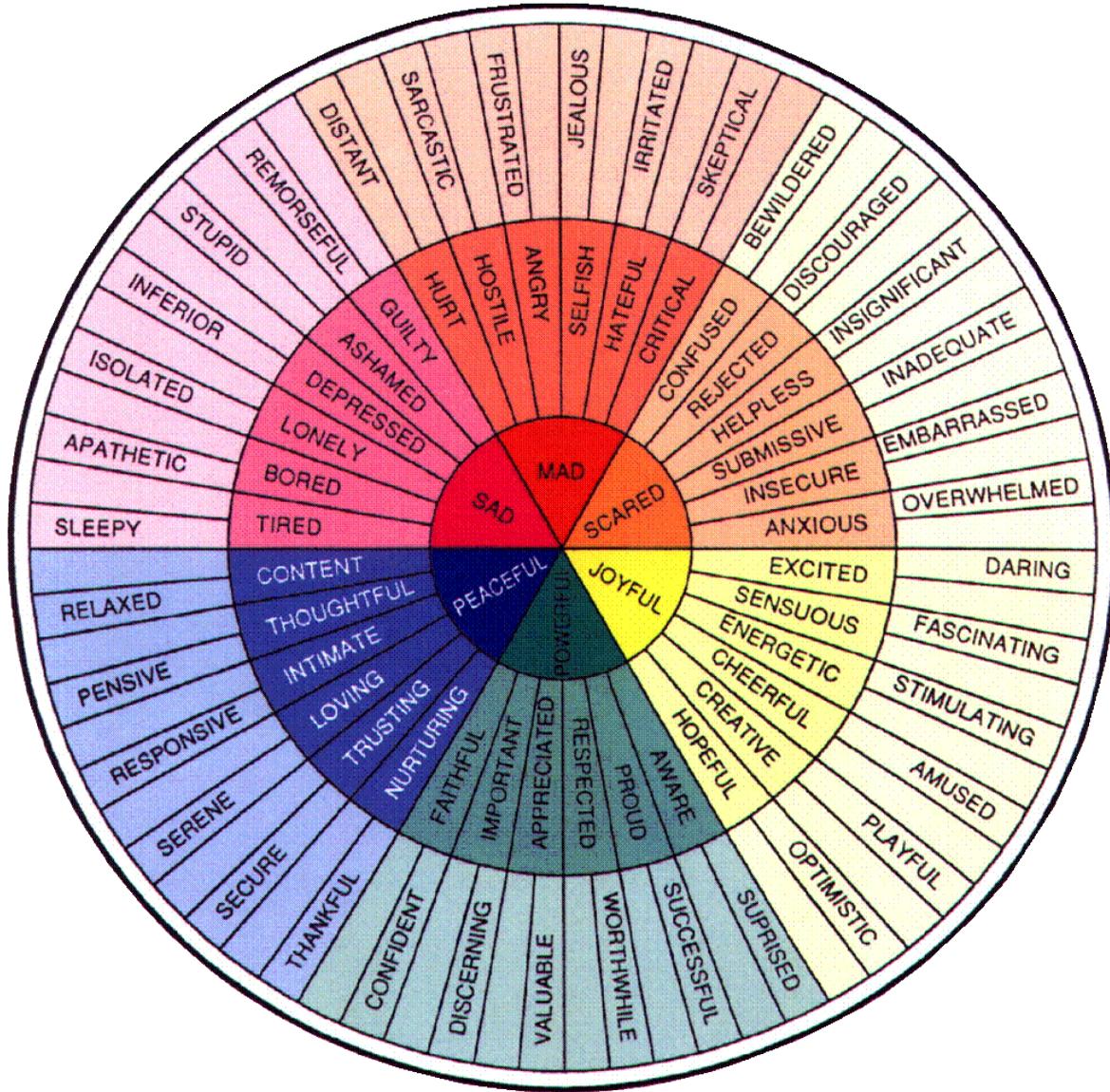
这些是你的感觉，在上帝和人面前，不需要道歉或找借口。你没有义务做解释。当我们我们的感情合理化时，我们会更加觉得必须要有合理的理由才能有这些感觉。感觉是正常的，不管发生了什么。在我们的团契里所有情感都得到欢迎和尊重，这是一个安全的地方来拥有和分享这些感情。

永远不要为显露情感而道歉或辩解。你若哪么做的时候，就是在为真实而抱歉。

-本杰明·迪斯雷利

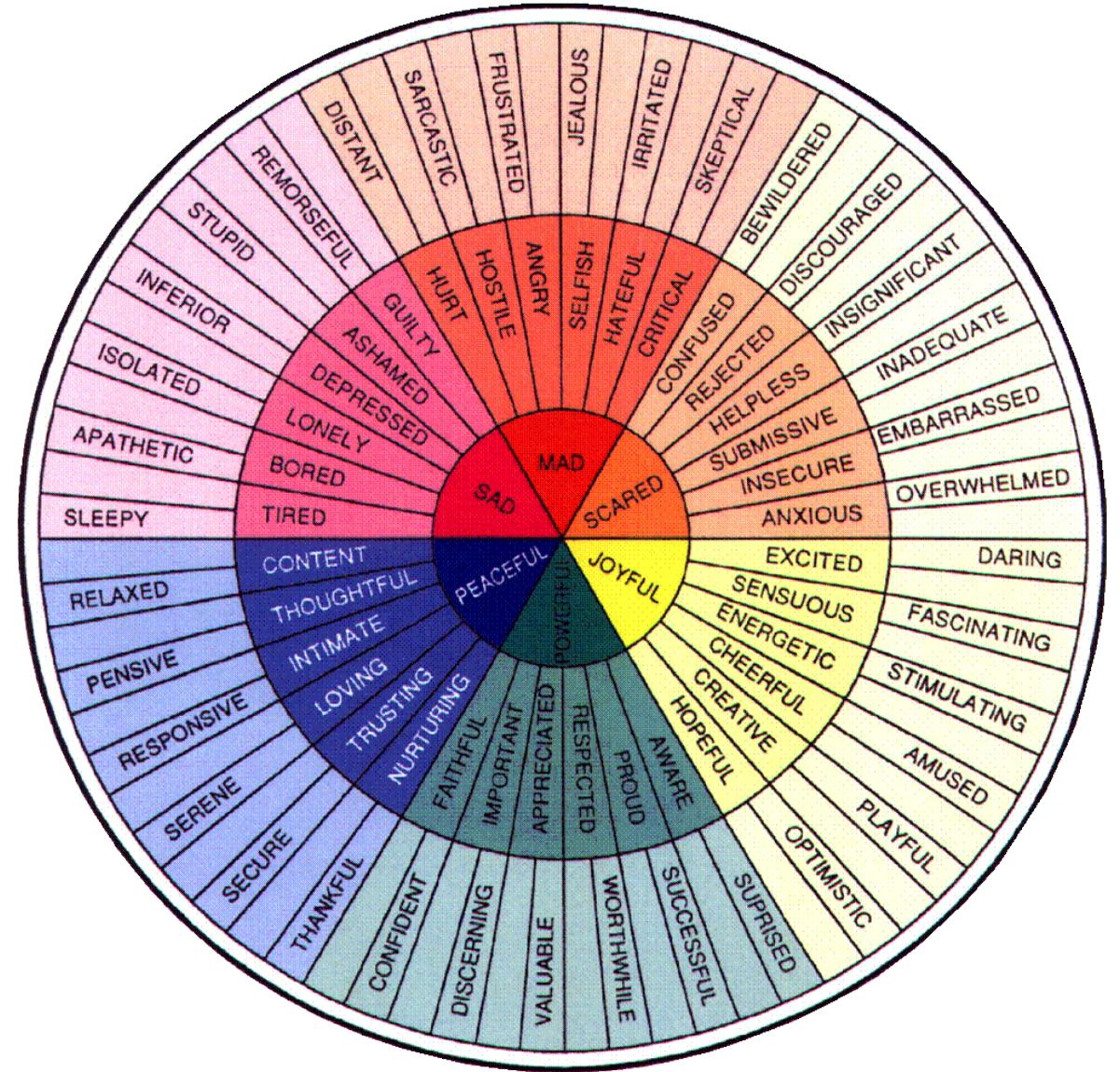


情感轮盘



Developed by Dr. Gloria Willcox of St. Petersburg, Florida

情感轮盘



Developed by Dr. Gloria Willcox of St. Petersburg, Florida

活出每天自由

第一周的挑战

- ❑ 填写在第7页的男士性成瘾检查清单，自己回答这个问题：「我真的需要在这里吗?」。将你的答案告诉你的指导者或临时的监督者。
- ❑ 阅读和思考四个心灵问题。也许你把答案或想法写在日记里。有任何问题都可以随时打电话给你的指导者或临时的监督者。
- ❑ 阅读L. I. F. E. 的7项原则和互助组安全指南，这些将奠定你在L. I. F. E. 互助组康复之旅的基石。
- ❑ 直到下一次互助组聚会的一周时间里，每一天花几分钟来安静心灵，看看这情感轮盘。努力养成辨认你的各种感情的习惯。
- ❑ 现在开始每一天投入一点时间灵修。花时间在上帝面前安静。重新浇灌你的祷告生活，在每日生活中敏感地感受上帝的存在。

(如果你还没有认识和接受耶稣基督为个人救主和主宰，但想了解如何成为基督的信徒和门徒，请你的互助组主持人或组长来帮助你。)

- ❑ 获取并开始阅读马可·拉泽尔博士的《治愈性成瘾带来的伤痛》。这个挑战，将是你对你自己、你的导师和互助组负责第一步。这本书是必要的，可以了解一些关键的概念和性成瘾的基本原理以及恢复的进程。送给自己这个礼物吧。

面对巨大的毁坏和沮丧时，重建的问题可能只是开始行动。

尼希米记原则六

L.I.F.E. 男性指南



活出每天自由

第一周的挑战

- ❑ 填写在第7页的男士性成瘾检查清单，自己回答这个问题：「我真的需要在这里吗?」。将你的答案告诉你的指导者或临时的监督者。
- ❑ 阅读和思考四个心灵问题。也许你把答案或想法写在日记里。有任何问题都可以随时打电话给你的指导者或临时的监督者。
- ❑ 阅读L. I. F. E. 的7项原则和互助组安全指南，这些将奠定你在L. I. F. E. 互助组康复之旅的基石。
- ❑ 直到下一次互助组聚会的一周时间里，每一天花几分钟来安静心灵，看看这情感轮盘。努力养成辨认你的各种感情的习惯。
- ❑ 现在开始每一天投入一点时间灵修。花时间在上帝面前安静。重新浇灌你的祷告生活，在每日生活中敏感地感受上帝的存在。

(如果你还没有认识和接受耶稣基督为个人救主和主宰，但想了解如何成为基督的信徒和门徒，请你的互助组主持人或组长来帮助你。)

- ❑ 获取并开始阅读马可·拉泽尔博士的《治愈性成瘾带来的伤痛》。这个挑战，将是你对你自己、你的导师和互助组负责第一步。这本书是必要的，可以了解一些关键的概念和性成瘾的基本原理以及恢复的进程。送给自己这个礼物吧。

面对巨大的毁坏和沮丧时，重建的问题可能只是开始行动。

尼希米记原则六

L.I.F.E. 男性指南



定义自己的色情物

迈克尔·约翰逊博士

1 964年，高等法院法官波特·斯图尔特写到，「现今，我不再试图进一步定义色情物，但当我看到时我就能识别出来。」我不清楚波特·斯图尔特看到什么让他知道是色情物，但是我知道，每个在康复中的性成瘾者都应该有自己的色情定义。有些东西被标明是色情物——软体、硬体及其他。但还有许多非色情物，对于你的性瘾来说是有具色情物的作用的。如果你有色情的问题，你可能已经确定观看或消费色情物是你的底线之一。但你可能忽略了为你自己和你的康复来定义色情物。你可以从法官波特·斯图尔特身上得到启示。

如果你浏览西尔斯（Sears）商品目录的内衣部分或在电视上看维多利亚的秘密(Victoria's Secret) 服装秀时，会激活强迫性大脑性瘾神经，引起上瘾反应，对你的大脑而言这就是色情物。如果广告牌广告「男士娱乐」激活你的上瘾系统，那么这就是色情物。如果R级电影或电视上的性爱场面，国家地理杂志刊登的原始人裸体照片，你看到就受刺激那么这些于你就是色情物。定义自己的色情物需要列个周密诚实的清单。

坐下来罗列你可能遇到或消费的色情物，越详细越好。思考每一类，确定哪些是你的色情物。然后和你信任的人分享这个清单。他们可能会提醒你忽略的地方，进行修改。

清单完成后，制定针对每一项的对策。想一下，如果你妻子订阅维多利亚秘密的产品目录，你要怎么处理？如果上班路上有色情广告牌，就改变上班路线。尽量使你的策略详尽、可行并诚实，与你信任的康复朋友分享，再做出恰当的修改。

逻辑很简单。每次刺激大脑上瘾部分就会延缓康复过程。避免刺激，就可以加速康复。只有切实去做，计划才会有效。

定义自己的色情物

迈克尔·约翰逊博士

1 964年，高等法院法官波特·斯图尔特写到，「现今，我不再试图进一步定义色情物，但当我看到时我就能识别出来。」我不清楚波特·斯图尔特看到什么让他知道是色情物，但是我知道，每个在康复中的性成瘾者都应该有自己的色情定义。有些东西被标明是色情物——软体、硬体及其他。但还有许多非色情物，对于你的性瘾来说是有具色情物的作用的。如果你有色情的问题，你可能已经确定观看或消费色情物是你的底线之一。但你可能忽略了为你自己和你的康复来定义色情物。你可以从法官波特·斯图尔特身上得到启示。

如果你浏览西尔斯（Sears）商品目录的内衣部分或在电视上看维多利亚的秘密(Victoria's Secret) 服装秀时，会激活强迫性大脑性瘾神经，引起上瘾反应，对你的大脑而言这就是色情物。如果广告牌广告「男士娱乐」激活你的上瘾系统，那么这就是色情物。如果R级电影或电视上的性爱场面，国家地理杂志刊登的原始人裸体照片，你看到就受刺激那么这些于你就是色情物。定义自己的色情物需要列个周密诚实的清单。

坐下来罗列你可能遇到或消费的色情物，越详细越好。思考每一类，确定哪些是你的色情物。然后和你信任的人分享这个清单。他们可能会提醒你忽略的地方，进行修改。

清单完成后，制定针对每一项的对策。想一下，如果你妻子订阅维多利亚秘密的产品目录，你要怎么处理？如果上班路上有色情广告牌，就改变上班路线。尽量使你的策略详尽、可行并诚实，与你信任的康复朋友分享，再做出恰当的修改。

逻辑很简单。每次刺激大脑上瘾部分就会延缓康复过程。避免刺激，就可以加速康复。只有切实去做，计划才会有效。

第二周

了解性癮
(性癮101)

第二周

了解性癮
(性癮101)

我们是怎么变成这样的？

我们参加L.I.F.E.互助组聚会的很多人，都知道我们的性放纵给我们自己和家人的生活带来了很多问题。我们大多数人的这些行为都造成了不好的后果。第二周，我们会了解性瘾的由来，它对生活方方面面的影响及不断重复的性瘾和其有时无法解释的循环周期。接着在第三和第四周我们将讨论康复的一些策略和解决方案。

成瘾的根源是亲密。众多临床专家都说性成瘾又可以叫做亲密障碍。从文化角度而言，亲密意味着身体或性方面的亲近。这种定义是不准确的。性只是亲密的一种方式。我们请你从透明化的角度来看，亲密=「深入我里面来看」（Intimacy=「Into me...see」），真正的亲密是我们想被了解和被全面接受的渴望。上帝希望我们如孩子一样，敞开，坦然，透明，无忧无虑和无条件的信任。在创世纪书2章25节，摩西告诉我们亚当和夏娃亲密并不可耻。马太福音18章2-4节耶稣说我们应该如同孩子。

我们的心灵、身体和情感构造本身就需要与他人连接、亲近，如非如此，我们就会觉得孤单、寂寞和与世隔绝。慢慢地成为一种痛苦。我们某些最深层的心愿和欲望是与别人亲密，但是有很多很多障碍。我们中的一些人，从小成长的家庭或社会文化，教育男人或男孩不该和人亲密。于是，因这些陈腐说教，现在许多男人或男孩都有亲密障碍。我们得到的很多关于性别和亲密的教导都是错误的。我邀请你们来思考和讨论我们听到的所有关于透明，信任和亲密的话题。

亲密不仅仅是一件事或一个东西，它是个动词，是一个过程。亲密需要持续的努力，需要被鼓励并练习。自满和停滞会造成亲密的死亡。年轻时我们信任、坦率和诚实。一旦信任被背叛，亲密就解体了。我们大多都明白，性成瘾怎样破坏我们婚姻或关系中的亲密，因为欺骗、背叛，信任被出卖。回想当初你曾无条件信任某人的时候，你会觉得安全、被关怀、被需要。你记得什么时候这种信任被人背叛了吗？也许是父母，保姆，亲戚或朋友。

没有了信任，亲密感也不复存在。我们开始害怕我们会再次受伤，于是发誓再也不坦诚，透明和信赖，开始筑墙来保护自己。但是，打开心门和人交往的渴望在内心深处又产生另一种伤害。

我们是怎么变成这样的？

我们参加L.I.F.E.互助组聚会的很多人，都知道我们的性放纵给我们自己和家人的生活带来了很多问题。我们大多数人的这些行为都造成了不好的后果。第二周，我们会了解性瘾的由来，它对生活方方面面的影响及不断重复的性瘾和其有时无法解释的循环周期。接着在第三和第四周我们将讨论康复的一些策略和解决方案。

成瘾的根源是亲密。众多临床专家都说性成瘾又可以叫做亲密障碍。从文化角度而言，亲密意味着身体或性方面的亲近。这种定义是不准确的。性只是亲密的一种方式。我们请你从透明化的角度来看，亲密=「深入我里面来看」（Intimacy=「Into me...see」），真正的亲密是我们想被了解和被全面接受的渴望。上帝希望我们如孩子一样，敞开，坦然，透明，无忧无虑和无条件的信任。在创世纪书2章25节，摩西告诉我们亚当和夏娃亲密并不可耻。马太福音18章2-4节耶稣说我们应该如同孩子。

我们的心灵、身体和情感构造本身就需要与他人连接、亲近，如非如此，我们就会觉得孤单、寂寞和与世隔绝。慢慢地成为一种痛苦。我们某些最深层的心愿和欲望是与别人亲密，但是有很多很多障碍。我们中的一些人，从小成长的家庭或社会文化，教育男人或男孩不该和人亲密。于是，因这些陈腐说教，现在许多男人或男孩都有亲密障碍。我们得到的很多关于性别和亲密的教导都是错误的。我邀请你们来思考和讨论我们听到的所有关于透明，信任和亲密的话题。

亲密不仅仅是一件事或一个东西，它是个动词，是一个过程。亲密需要持续的努力，需要被鼓励并练习。自满和停滞会造成亲密的死亡。年轻时我们信任、坦率和诚实。一旦信任被背叛，亲密就解体了。我们大多都明白，性成瘾怎样破坏我们婚姻或关系中的亲密，因为欺骗、背叛，信任被出卖。回想当初你曾无条件信任某人的时候，你会觉得安全、被关怀、被需要。你记得什么时候这种信任被人背叛了吗？也许是父母，保姆，亲戚或朋友。

没有了信任，亲密感也不复存在。我们开始害怕我们会再次受伤，于是发誓再也不坦诚，透明和信赖，开始筑墙来保护自己。但是，打开心门和人交往的渴望在内心深处又产生另一种伤害。

我们背负的伤痛……

我们会很惊讶的了解到，性破裂的倾向很可能都是在很年轻的时候就有了。因为性成瘾核心是伤痛和愤怒。伤痛来自我们的思想，心灵和情绪的伤口。我们很多身上留有被虐待的伤疤。伤害就会有疼痛，它们来自家庭或文化。家庭的伤口来自各方面，一些小伤口是轻微的家庭功能不健全造成的。但小伤口日积月累的重复，造成的痛苦会和只发生一两次的严重大伤口一样。小的不健全的伤害的例子有：盗窃，抛弃，撒谎，大吼大叫，离家，事故和工作狂。

更严重的不健全家庭的伤害可能是家人的逝世，坐牢监禁，抑郁，酗酒，吸毒，更极端的还有背叛，信任被破坏，身体被虐待，性虐待或情感摧残。有些伤害是文化造成的，因为我们从文化中接收到关于我们自己的信息，如电视、广播、音乐、书籍和杂志，不断地播放形象和信息，教我们穿着打扮和行为举止，如何有吸引力，还有关于财富和资产的讯息。「只有购买我们的产品，才证明你出人头地。」「女性很喜欢使用我们产品的男性。」

内心里，我们与痛苦和愤怒搏斗，这一过程痛苦难忘。羞愧，尴尬，罪恶感和恐惧感都是这一过程的副产品。需求和欲望是由伤痛产生出来的，想要对付痛苦和希望得到愈合。找不到健康的对付痛苦和得到医治的方法，我们就采取自己的办法。各式成瘾源自不健康的对付痛苦的方式、没有得到满足的需求和没愈合的创伤。在痛苦和愤怒的时候我们倾向于疏远人群，制造表象或面具，不让人认为我们软弱、易受伤。花几分钟时间，独自向上帝祷告，求主让你看到生活中你可能受到过的伤害。记住，伤害是会带来痛苦的事件或回忆，并不一定需要是惨重的才会痛。把你脑海中想到的记录下来，求主帮你寻得力量来消除愤怒和抚平伤痛。

我觉得我从……受到伤害

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

我们背负的伤痛……

我们会很惊讶的了解到，性破裂的倾向很可能都是在很年轻的时候就有了。因为性成瘾核心是伤痛和愤怒。伤痛来自我们的思想，心灵和情绪的伤口。我们很多身上留有被虐待的伤疤。伤害就会有疼痛，它们来自家庭或文化。家庭的伤口来自各方面，一些小伤口是轻微的家庭功能不健全造成的。但小伤口日积月累的重复，造成的痛苦会和只发生一两次的严重大伤口一样。小的不健全的伤害的例子有：盗窃，抛弃，撒谎，大吼大叫，离家，事故和工作狂。

更严重的不健全家庭的伤害可能是家人的逝世，坐牢监禁，抑郁，酗酒，吸毒，更极端的还有背叛，信任被破坏，身体被虐待，性虐待或情感摧残。有些伤害是文化造成的，因为我们从文化中接收到关于我们自己的信息，如电视、广播、音乐、书籍和杂志，不断地播放形象和信息，教我们穿着打扮和行为举止，如何有吸引力，还有关于财富和资产的讯息。「只有购买我们的产品，才证明你出人头地。」「女性很喜欢使用我们产品的男性。」

内心里，我们与痛苦和愤怒搏斗，这一过程痛苦难忘。羞愧，尴尬，罪恶感和恐惧感都是这一过程的副产品。需求和欲望是由伤痛产生出来的，想要对付痛苦和希望得到愈合。找不到健康的对付痛苦和得到医治的方法，我们就采取自己的办法。各式成瘾源自不健康的对付痛苦的方式、没有得到满足的需求和没愈合的创伤。在痛苦和愤怒的时候我们倾向于疏远人群，制造表象或面具，不让人认为我们软弱、易受伤。花几分钟时间，独自向上帝祷告，求主让你看到生活中你可能受到过的伤害。记住，伤害是会带来痛苦的事件或回忆，并不一定需要是惨重的才会痛。把你脑海中想到的记录下来，求主帮你寻得力量来消除愤怒和抚平伤痛。

我觉得我从……受到伤害

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

我们所戴的面具……

遇到伤害或痛苦后，我们的内心就有了怀疑。会说些这样的话，如：「我不知道上帝是不是已经不理我了？」或「也许我的所作所为是不可原谅的。」我们怀疑自己的信仰，对家庭的承诺，甚至怀疑现实。雅各书1章6至8节谈到抱有怀疑态度的人「心怀二意」，「在他一切所行的路上、都没有定见。」。性成瘾在很多方面都是「心怀二意」的。我们是正常人，丈夫，同事或牧师，但是我们有不为人知的另一面。我们躲在泡沫表象里或戴起面具来隐藏我们的色欲、骄傲和自大。

性瘾在阴影中兴盛，它有赖于你灵魂和思想的黑暗角落。它导致诡计，谎言和背叛。我们深感羞愧、空虚和寂寞。在试图解决问题而精疲力竭、情绪上完全垮掉的时候我们就转而放纵。我们在公司、家里和教会都戴着面具，让大家相信我们一切安好。而在面具背后，我们在受苦。我们戴面具时，本质上是制造出一个「虚假的自己」，一段时间后，我们开始相信自己编的谎言和欺骗。认为都是真的，这就是迷惑的开始。

有时，我们亲近的人会察觉到我们的伪装，瞥见了面具后的一些东西，甚至想揪我们出来。可是我们害怕一旦被发现，害怕面对那有毒的羞耻，这使得我们否认我们的面具和行为。渐渐地，对自我的认知和面具后的人差距日渐拉大。这个背负伤痛和气愤的人变得越来越真实而不好对付。这个伪装的人是用了药、麻木和抽离现实的。此时，面具和羞辱是两难的选择。我们戴着面具包括：「智慧」，这个面具表现的是高度智慧和析力的人。可能你的面具被叫做「极度合理」、极其客观、严格、刚毅、控制力很强。很多性瘾者给他的「抱怨指责」戴上脾气火爆好斗的面具，他人生所有不好的事都是他人的错。

你的**L.I.F.E.**互助组主持者会时不时安排被我们称作诚实或谦卑检查的活动。可能你会被要求分享你的一些面具，你在哪里戴面具？你的面具要掩盖什么？回答这些问题需要勇气、诚实和谦卑。你体内会有一个洪亮而客气的声音在否认你在躲避。要仔细倾听你的真实自我那微弱安静的声音，上帝与你真的自我对话。为你的诚实祷告，尽力而为。

列出一些你所戴的面具



我们所戴的面具……

遇到伤害或痛苦后，我们的内心就有了怀疑。会说些这样的话，如：「我不知道上帝是不是已经不理我了？」或「也许我的所作所为是不可原谅的。」我们怀疑自己的信仰，对家庭的承诺，甚至怀疑现实。雅各书1章6至8节谈到抱有怀疑态度的人「心怀二意」，「在他一切所行的路上、都没有定见。」。性成瘾在很多方面都是「心怀二意」的。我们是正常人，丈夫，同事或牧师，但是我们有不为人知的另一面。我们躲在泡沫表象里或戴起面具来隐藏我们的色欲、骄傲和自大。

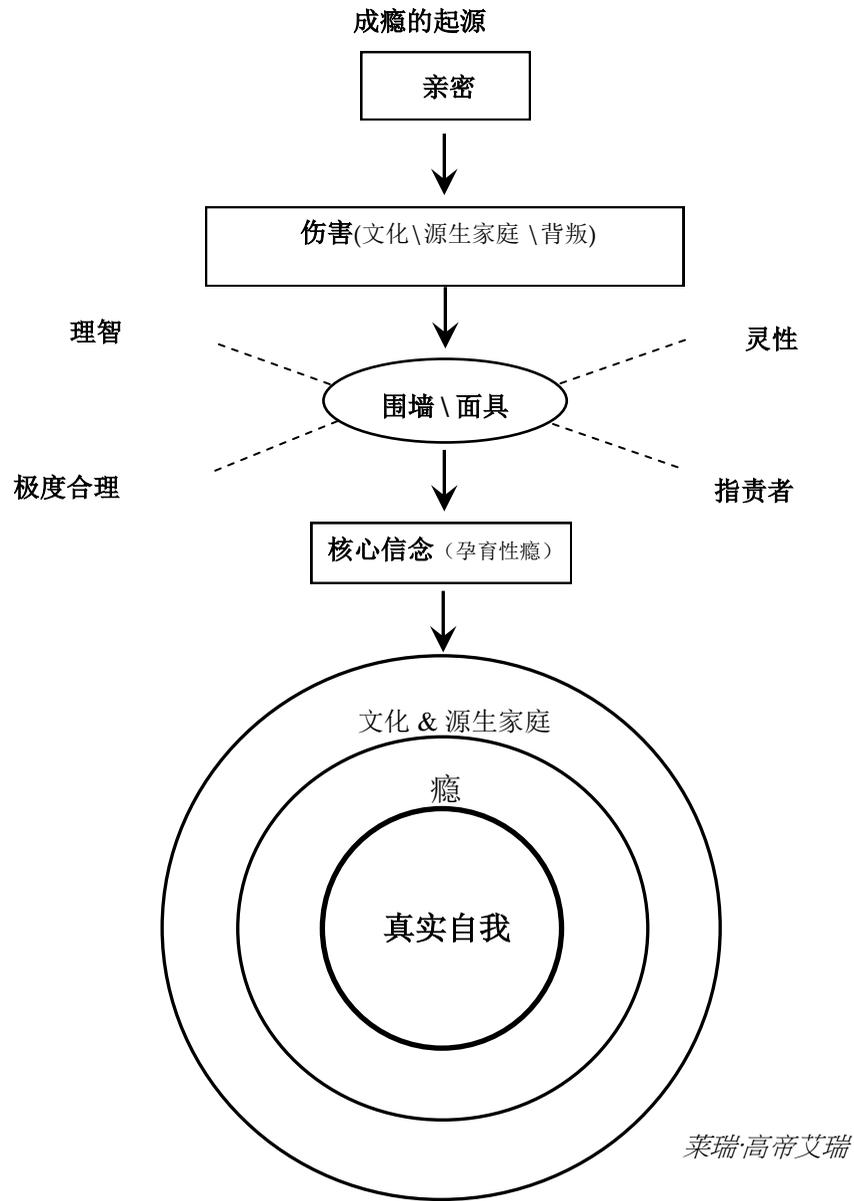
性瘾在阴影中兴盛，它有赖于你灵魂和思想的黑暗角落。它导致诡计，谎言和背叛。我们深感羞愧、空虚和寂寞。在试图解决问题而精疲力竭、情绪上完全垮掉的时候我们就转而放纵。我们在公司、家里和教会都戴着面具，让大家相信我们一切安好。而在面具背后，我们在受苦。我们戴面具时，本质上是制造出一个「虚假的自己」，一段时间后，我们开始相信自己编的谎言和欺骗。认为都是真的，这就是迷惑的开始。

有时，我们亲近的人会察觉到我们的伪装，瞥见了面具后的一些东西，甚至想揪我们出来。可是我们害怕一旦被发现，害怕面对那有毒的羞耻，这使得我们否认我们的面具和行为。渐渐地，对自我的认知和面具后的人差距日渐拉大。这个背负伤痛和气愤的人变得越来越真实而不好对付。这个伪装的人是用了药、麻木和抽离现实的。此时，面具和羞辱是两难的选择。我们戴着面具包括：「智慧」，这个面具表现的是高度智慧和析力的人。可能你的面具被叫做「极度合理」、极其客观、严格、刚毅、控制力很强。很多性瘾者给他的「抱怨指责」戴上脾气火爆好斗的面具，他人生所有不好的事都是他人的错。

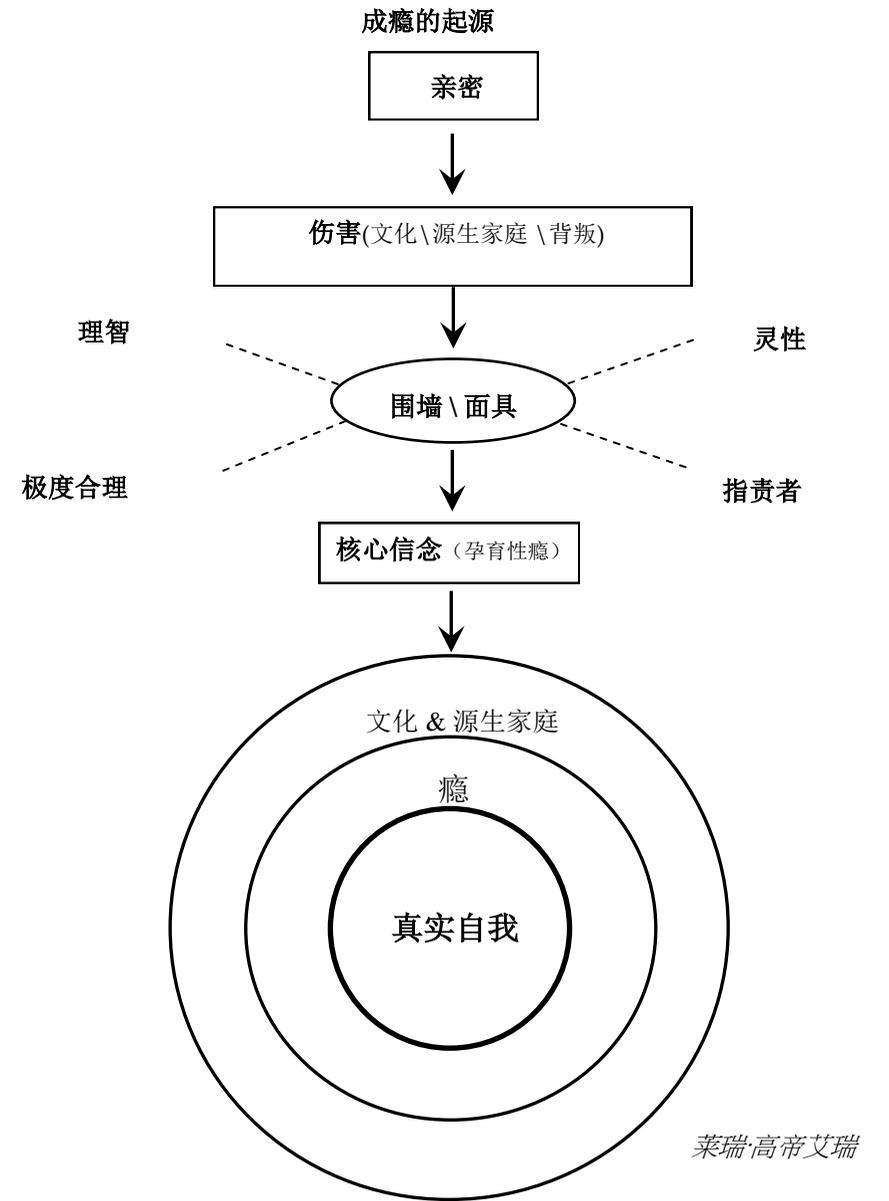
你的**L.I.F.E.**互助组主持者会时不时安排被我们称作诚实或谦卑检查的活动。可能你会被要求分享你的一些面具，你在哪里戴面具？你的面具要掩盖什么？回答这些问题需要勇气、诚实和谦卑。你体内会有一个洪亮而客气的声音在否认你在躲避。要仔细倾听你的真实自我那微弱安静的声音，上帝与你真的自我对话。为你的诚实祷告，尽力而为。

列出一些你所戴的面具





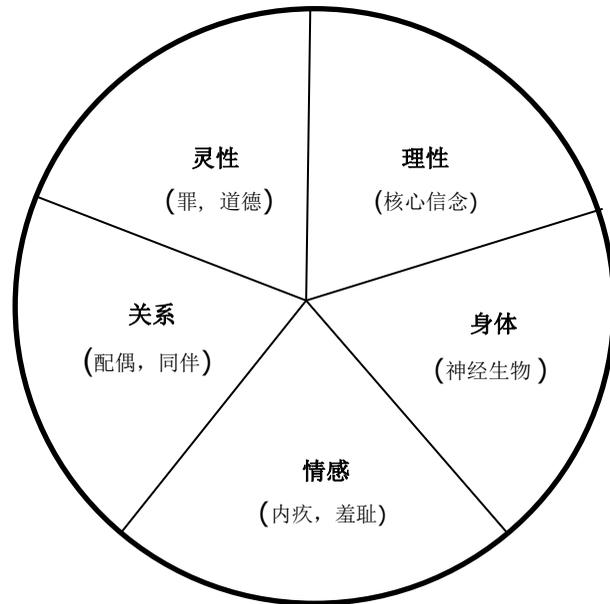
性成癮的孕育涉及到众多方面的因素和动态，你可以透过这个简图了解轮廓架构。在马可·拉泽尔的书：《治愈性成癮带来的伤痛》，你将发现源生家庭是形成我们成癮的土壤的一个最重要因素。



性成癮的孕育涉及到众多方面的因素和动态，你可以透过这个简图了解轮廓架构。在马可·拉泽尔的书：《治愈性成癮带来的伤痛》，你将发现源生家庭是形成我们成癮的土壤的一个最重要因素。

你的性瘾 S.A. 101

性成瘾会影响我们生活的方方面面，我们总结为五个基本范畴。看到性成瘾在哪些方面影响我们，我们才知道在哪些方面我们需要恢复。



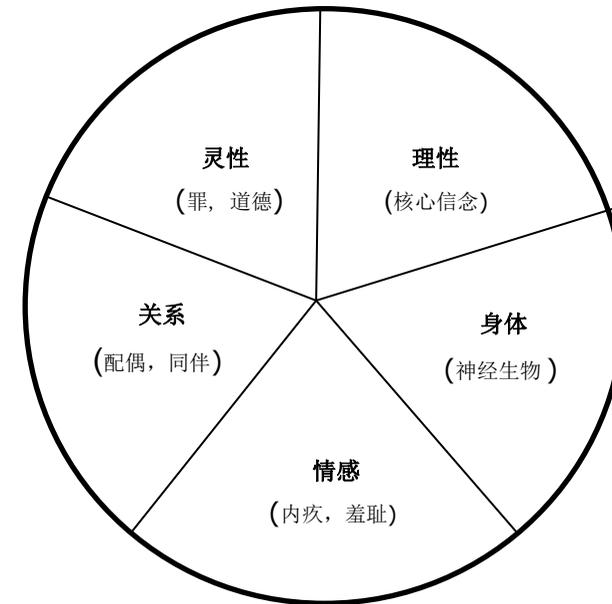
性成瘾：
一个包罗万象的问题需要一个包罗万象的解决方案。

- ◆ 理性：形成我们对我们自己、他人和世界的看法的核心信念。
- ◆ 情感：羞愧感和负罪感阻碍我们去寻求帮助。
- ◆ 身体：神经生物学和神经化学因素：一个真正的物质成瘾。
- ◆ 关系：由性成瘾造成的在关系上的影响。
- ◆ 灵性：在信仰范畴方面的信念、行动和相互作用。

姜德拉 (Ginger Manley)

你的性瘾 S.A. 101

性成瘾会影响我们生活的方方面面，我们总结为五个基本范畴。看到性成瘾在哪些方面影响我们，我们才知道在哪些方面我们需要恢复。



性成瘾：
一个包罗万象的问题需要一个包罗万象的解决方案。

- ◆ 理性：形成我们对我们自己、他人和世界的看法的核心信念。
- ◆ 情感：羞愧感和负罪感阻碍我们去寻求帮助。
- ◆ 身体：神经生物学和神经化学因素：一个真正的物质成瘾。
- ◆ 关系：由性成瘾造成的在关系上的影响。
- ◆ 灵性：在信仰范畴方面的信念、行动和相互作用。

姜德拉 (Ginger Manley)

你的性瘾 性瘾入门课

- ◆ **灵性** 你的成瘾过程中你经历了什么灵性（心灵）的影响和变化?

- ◆ **理性** 行为不轨如何影响你的理性（信念）呢?

- ◆ **身体** 列出任何你的成瘾对你造成的身体影响。

- ◆ **情感** 写下你作为性瘾者所经历的一些情感。

- ◆ **关系** 性成瘾如何影响你生活中的各种人际关系?

对于康复我们都会犯错误的是，尽我们所能想到的，我们认为，如果我们的努力集中在这张图表的一个或两个区域就可以帮助我们恢复健康。过度的修正使我们最终的复发，在所有这些领域平衡发展是我们唯一的解决方案。

你的性瘾 性瘾入门课

- ◆ **灵性** 你的成瘾过程中你经历了什么灵性（心灵）的影响和变化?

- ◆ **理性** 行为不轨如何影响你的理性（信念）呢?

- ◆ **身体** 列出任何你的成瘾对你造成的身体影响。

- ◆ **情感** 写下你作为性瘾者所经历的一些情感。

- ◆ **关系** 性成瘾如何影响你生活中的各种人际关系?

对于康复我们都会犯错误的是，尽我们所能想到的，我们认为，如果我们的努力集中在这张图表的一个或两个区域就可以帮助我们恢复健康。过度的修正使我们最终的复发，在所有这些领域平衡发展是我们唯一的解决方案。

核心信念

我们中许多人，在家庭中长大成人的经历里，形成了深刻的羞耻、内疚、遗憾、恐惧和愤怒的感觉。我们已讨论的伤口由于没有用正确和健康的方式来处理，就可能导致错误的核心信念。正如查尔斯·惠特菲尔德博士（Charles Whitfield）在《医治内在的小孩》一书中所解释的，让我们感到内疚是因为做错了事情，而羞耻感是认为我们本身是个错误。

内疚：我做了坏事。

羞耻：我是个坏人。

羞耻感会带来绝望，不只在感情上，更是灵性上。羞耻使我们觉得自己不配神的爱和宽恕。羞耻削弱我们的自爱、自我修养和自信，羞耻感会导致负面的自我暗示和形成我们如何看待自己和他人的基础。

五个核心理念：（基于谎言）

- I. 我基本上是一个坏人、一文不值的人。
- II. 没有人会爱这样的我。
- III. 除了我自己没有人会供养我（满足我的需要）。
- IV. 性是最重要的需要。
- V. 在满足我的需要方面神不够强大或不足以值得信赖。



这五个错误的信念所概述出来的羞耻和对于被抛弃的恐惧，形成了我们的成瘾周期的主要开始点。使用成瘾药物或采取成瘾行为仅仅是我们企图用来逃避羞耻感。

理解和治疗羞耻感是康复的关键。没有处理好这一核心要素，节制和平静都不可能。

帕特里克·卡恩斯博士

核心信念

我们中许多人，在家庭中长大成人的经历里，形成了深刻的羞耻、内疚、遗憾、恐惧和愤怒的感觉。我们已讨论的伤口由于没有用正确和健康的方式来处理，就可能导致错误的核心信念。正如查尔斯·惠特菲尔德博士（Charles Whitfield）在《医治内在的小孩》一书中所解释的，让我们感到内疚是因为做错了事情，而羞耻感是认为我们本身是个错误。

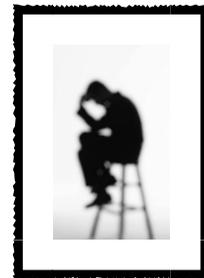
内疚：我做了坏事。

羞耻：我是个坏人。

羞耻感会带来绝望，不只在感情上，更是灵性上。羞耻使我们觉得自己不配神的爱和宽恕。羞耻削弱我们的自爱、自我修养和自信，羞耻感会导致负面的自我暗示和形成我们如何看待自己和他人的基础。

五个核心理念：（基于谎言）

- I. 我基本上是一个坏人、一文不值的人。
- II. 没有人会爱这样的我。
- III. 除了我自己没有人会供养我（满足我的需要）。
- IV. 性是最重要的需要。
- V. 在满足我的需要方面神不够强大或不足以值得信赖。

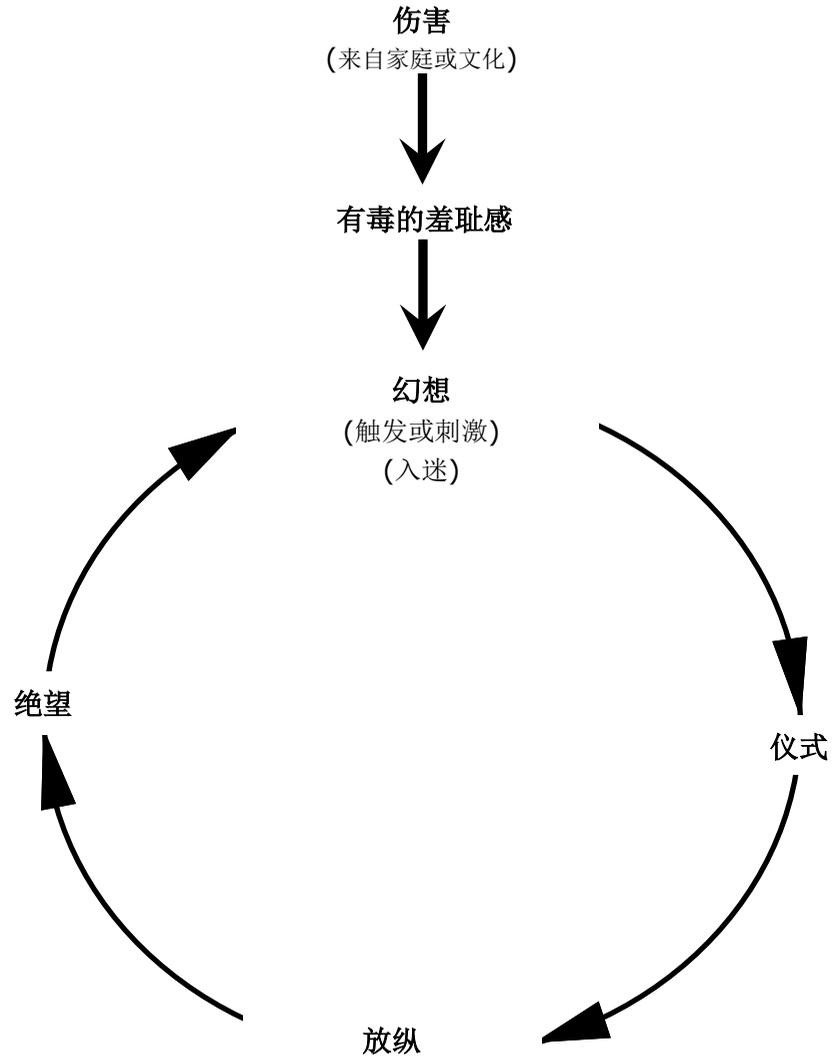


这五个错误的信念所概述出来的羞耻和对于被抛弃的恐惧，形成了我们的成瘾周期的主要开始点。使用成瘾药物或采取成瘾行为仅仅是我们企图用来逃避羞耻感。

理解和治疗羞耻感是康复的关键。没有处理好这一核心要素，节制和平静都不可能。

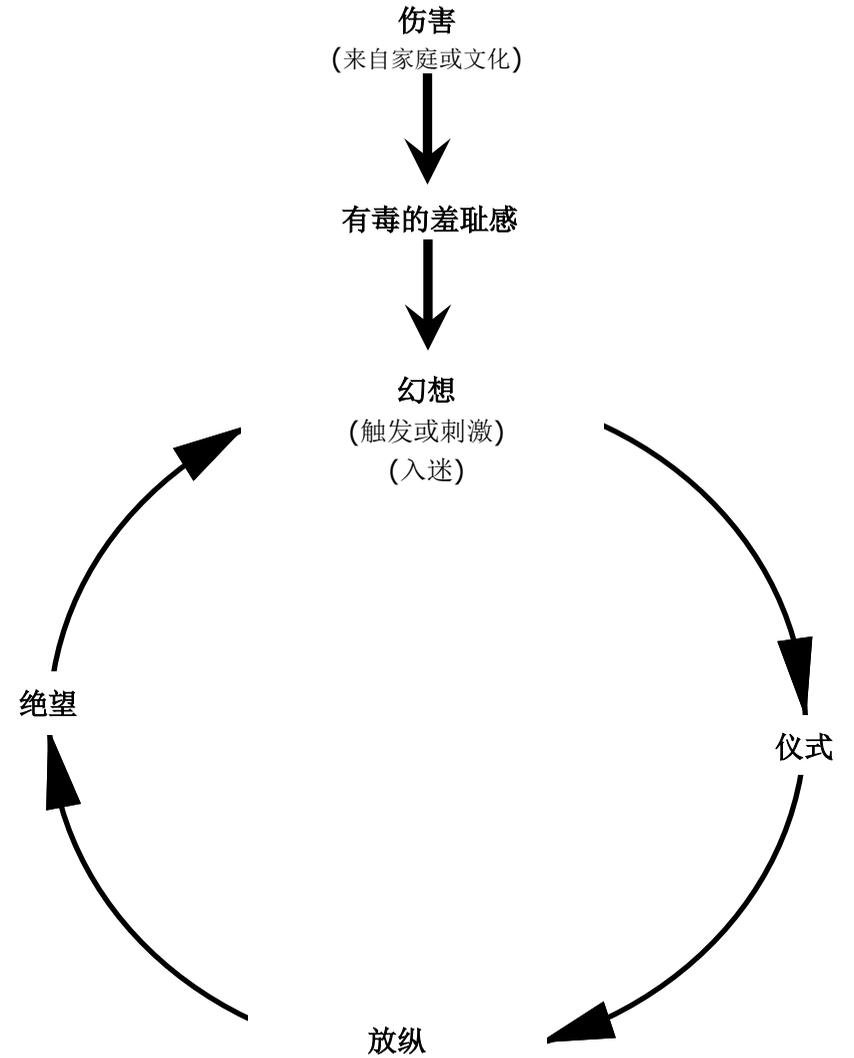
帕特里克·卡恩斯博士

性瘾循环周期图



帕特里克·卡恩斯博士

性瘾循环周期图



帕特里克·卡恩斯博士

性 瘾连续体模型通常令人困惑。我记得花了很长一段时间，非常努力地去想弄明白这个问题，其结果是再次落入新的羞耻和没有自信，因为我使自己更加确信，即便是了解我自己的问题对我来说也太难了。从那时起我就开始了解这个连续体如何关系到性成瘾逐渐递增的本质。

我把它想成一种数值连续统一体，零在中间，代表正常健康的性欲和信念。左边相对于平衡的零点的一个极端，是负100。「排斥」一词经常理解为一个人不积极参加任何戒除性瘾的活动，但也没有放纵行为。匿名酗酒者早就发明了一个词为「攥紧拳头」。意思是纯粹凭借个人的有限的意志力，现在他没有放纵行为。**性欲缺乏**是另一种形式的性瘾，是完全不存在任何健康的性行为。

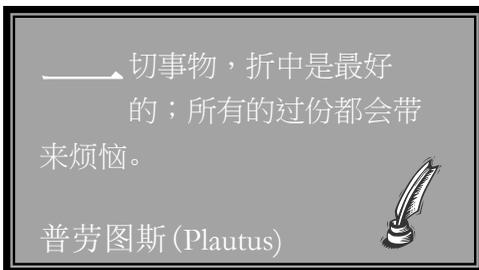
连续体的右端是正100。它是**性欲缺乏**的相反的极端。在你的L. I. F. E. 互助组里的每个人都会处在这连续体的某个地方。记住，这只是成瘾的程度不一而已。

普劳图斯
普劳图斯

无论是「仅色情和手淫」，或者或许是招妓或裸露癖。无论处于连续体的何处，仍然是强制性的和有害的行为。健康的性欲在连续体上是处于平衡点或中间点的位置。

连续体也向我们说明了性成瘾的渐进性本色。像滥用药物成瘾一样，性成瘾的耐受量会增长。一个人第一次「醉」时可能饮用了三杯含酒精的饮料。最初这将足够达到令人入迷的「高潮」。随着时间的推移，这三杯是不够的，它会发展到一次4和5杯，才能达到一种「新高潮」。

如右图所示，性成瘾有四个层次。像多数令人上瘾的物质的渐进本质一样，性成瘾能达到一个非常具有破坏性的水平，既影响为成瘾者的生活也影响成瘾者生活中的其他人。对于有些人，可能花好几年才会达到第四层次，有些人可能永远不会达到二层，而有一些人可能迅速达到第四层。无论成瘾者使用他的「瘾品」每月一次还是每年一次，循环模式是相同的，造成的后果也是一样的。



性 瘾连续体模型通常令人困惑。我记得花了很长一段时间，非常努力地去想弄明白这个问题，其结果是再次落入新的羞耻和没有自信，因为我使自己更加确信，即便是了解我自己的问题对我来说也太难了。从那时起我就开始了解这个连续体如何关系到性成瘾逐渐递增的本质。

我把它想成一种数值连续统一体，零在中间，代表正常健康的性欲和信念。左边相对于平衡的零点的一个极端，是负100。「排斥」一词经常理解为一个人不积极参加任何戒除性瘾的活动，但也没有放纵行为。匿名酗酒者早就发明了一个词为「攥紧拳头」。意思是纯粹凭借个人的有限的意志力，现在他没有放纵行为。**性欲缺乏**是另一种形式的性瘾，是完全不存在任何健康的性行为。

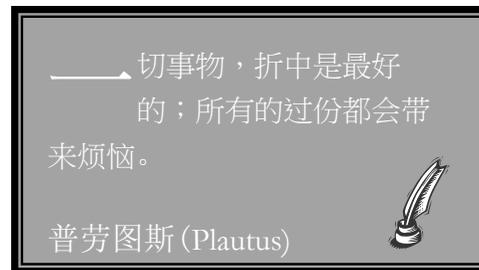
连续体的右端是正100。它是**性欲缺乏**的相反的极端。在你的L. I. F. E. 互助组里的每个人都会处在这连续体的某个地方。记住，这只是成瘾的程度不一而已。

普劳图斯
普劳图斯

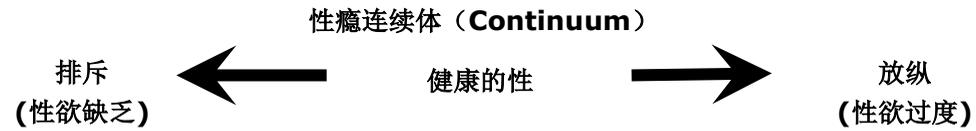
无论是「仅色情和手淫」，或者或许是招妓或裸露癖。无论处于连续体的何处，仍然是强制性的和有害的行为。健康的性欲在连续体上是处于平衡点或中间点的位置。

连续体也向我们说明了性成瘾的渐进性本色。像滥用药物成瘾一样，性成瘾的耐受量会增长。一个人第一次「醉」时可能饮用了三杯含酒精的饮料。最初这将足够达到令人入迷的「高潮」。随着时间的推移，这三杯是不够的，它会发展到一次4和5杯，才能达到一种「新高潮」。

如右图所示，性成瘾有四个层次。像多数令人上瘾的物质的渐进本质一样，性成瘾能达到一个非常具有破坏性的水平，既影响为成瘾者的生活也影响成瘾者生活中的其他人。对于有些人，可能花好几年才会达到第四层次，有些人可能永远不会达到二层，而有一些人可能迅速达到第四层。无论成瘾者使用他的「瘾品」每月一次还是每年一次，循环模式是相同的，造成的后果也是一样的。



活出每天自由



虐待 上瘾

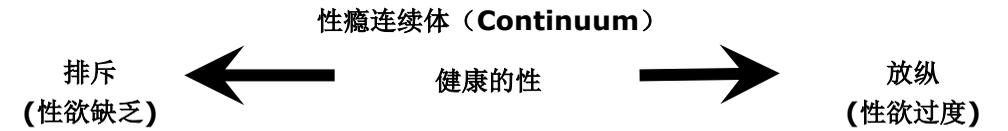


性成瘾的层次

- I. 无法律后果的自慰性行为：
色情和手淫。
- II. 与他人没有法律后果的性行为：
偷情，网络性爱
- III. 与他人有一定的法律后果的性行为：
招妓\窥淫\裸露癖
- IV. 与另一个人有严重的法律后果的性行为：
强奸乱伦\骚扰儿童色情

帕特里克·卡恩斯博士

活出每天自由



虐待 上瘾



性成瘾的层次

- I. 无法律后果的自慰性行为：
色情和手淫。
- II. 与他人没有法律后果的性行为：
偷情，网络性爱
- III. 与他人有一定的法律后果的性行为：
招妓\窥淫\裸露癖
- IV. 与另一个人有严重的法律后果的性行为：
强奸乱伦\骚扰儿童色情

帕特里克·卡恩斯博士

第二周的挑战

- 回答21、22、25页的问题。与你的临时监督者分享你的答案。
- 继续阅读《治愈性成瘾带来的伤痛》。随时准备和你的互助组分享你从此书中新学到的东西。
(你应该预备在你第四周聚会之前读完这本书)。
- 与你还没有联系过的两个组员建立新的联系。填写他们的名字，然后问他们是否能给你一个电话号码或电子邮件地址，周间可以联系他们。
- 透过填写互助组的合约，勇敢地对L. I. F. E. 组许下你对康复的承诺。找你的互助组辅导人要合约表，完整填完。之后，庆祝你最初旅程的第一个里程碑！

勇气不是没有惧怕，而是一个判断：有其他比惧怕更重要的事情。



安布罗斯·瑞德蒙 (Ambrose Redmoon)



第二周的挑战

- 回答21、22、25页的问题。与你的临时监督者分享你的答案。
- 继续阅读《治愈性成瘾带来的伤痛》。随时准备和你的互助组分享你从此书中新学到的东西。
(你应该预备在你第四周聚会之前读完这本书)。
- 与你还没有联系过的两个组员建立新的联系。填写他们的名字，然后问他们是否能给你一个电话号码或电子邮件地址，周间可以联系他们。
- 透过填写互助组的合约，勇敢地对L. I. F. E. 组许下你对康复的承诺。找你的互助组辅导人要合约表，完整填完。之后，庆祝你最初旅程的第一个里程碑！

勇气不是没有惧怕，而是一个判断：有其他比惧怕更重要的事情。



安布罗斯·瑞德蒙 (Ambrose Redmoon)



特别时刻的祷告……

黑暗

主……请帮我摆脱自己的方式所带来的黑暗。请赐予我真知，这样我可以认知你和你的方式。我想要走出我躲藏的暗室，在你的光明中与你同行。我知道一切在你面前都无所遁形，你完全了解我。我放弃那些使我与你隔绝的谎言和欺骗。感谢你带我离开黑暗国度步入光明国度。接受你的光和爱进入我的人生。

罪咎

主……我明白是我的罪把你送上十字架。我感谢你，因为你不只是为世界而死在十架上：你是为我而死。我知道我是有罪的。一切我所应得惩罚你都担当了。我在你面前没有任何可辩解的，我明白本该为自己的罪恶负责。感谢你，因你受的鞭伤，我得怜悯和医治。

悔改

主……我的罪本质上是想要走自己的道路。我选择放弃自己的方式，采用你的方式；放弃自己的计划，转向你的意愿；舍弃自主，归向你。我为对你照成的伤害而致歉。我投奔你，希望得到你的怜悯，真理和爱。我把生命交托在你手里，使自己成为合你心意的人。

恩典

主……我惊叹于你的恩典。我未为你做过什么，而你为我付出了一切。我来到你面前是破碎的，被捆绑的，知道你会修复我让我完整，赐予我自由。我以孩子般简单的信心来到你面前，来接受你无价的恩典。请恩待我使我完整。

改变

主……只有你有力量改变我，只有你知道什么对我最好。我知我是基督里的新创造，在你的看管和保护之下我很安全。请塑造我，变成合你心意的器皿，让我心里充满耶稣基督的爱。

原諒 - 心灵映射 罗伊莱辛(Roy Lessin), 选自Day Spring精品集

特别时刻的祷告……

黑暗

主……请帮我摆脱自己的方式所带来的黑暗。请赐予我真知，这样我可以认知你和你的方式。我想要走出我躲藏的暗室，在你的光明中与你同行。我知道一切在你面前都无所遁形，你完全了解我。我放弃那些使我与你隔绝的谎言和欺骗。感谢你带我离开黑暗国度步入光明国度。接受你的光和爱进入我的人生。

罪咎

主……我明白是我的罪把你送上十字架。我感谢你，因为你不只是为世界而死在十架上：你是为我而死。我知道我是有罪的。一切我所应得惩罚你都担当了。我在你面前没有任何可辩解的，我明白本该为自己的罪恶负责。感谢你，因你受的鞭伤，我得怜悯和医治。

悔改

主……我的罪本质上是想要走自己的道路。我选择放弃自己的方式，采用你的方式；放弃自己的计划，转向你的意愿；舍弃自主，归向你。我为对你照成的伤害而致歉。我投奔你，希望得到你的怜悯，真理和爱。我把生命交托在你手里，使自己成为合你心意的人。

恩典

主……我惊叹于你的恩典。我未为你做过什么，而你为我付出了一切。我来到你面前是破碎的，被捆绑的，知道你会修复我让我完整，赐予我自由。我以孩子般简单的信心来到你面前，来接受你无价的恩典。请恩待我使我完整。

改变

主……只有你有力量改变我，只有你知道什么对我最好。我知我是基督里的新创造，在你的看管和保护之下我很安全。请塑造我，变成合你心意的器皿，让我心里充满耶稣基督的爱。

原諒 - 心灵映射 罗伊莱辛(Roy Lessin), 选自Day Spring精品集

第三周

了解性癮
(性癮 201)

第三周

了解性癮
(性癮 201)

你的性瘾周期

第三周我们将探讨性成瘾在你的生活中的运作机制。我们将从成瘾周期开始。我们中的许多人没有意识到我们的上瘾的行为有模式或周期。了解周期的运作方式，并且了解在我们自己的周期中我们会怎样，将提供关键的洞察力来帮助阻挠或中断这个过程。在康复旅程的开始，自我认知将会成为解决方案中的重要的一部分。

在我们生活的不同阶段曾造成不同的伤害。一些来自于我们的家庭，一些来自文化。无论他们来自哪里或是什么，创伤产生痛苦。家庭的创伤可能是死亡、自杀、吸毒、酗酒、或者愤怒。从文化来自的创伤：「只有真正的男人…」、「女人只喜欢……类的男人」。仅通过看电视，我们就应该清楚地了解什么是人们期待我们该有的样子和行为，或者我们的妻子的样子或行为。

伤害的疼痛带给我们的信息产生有毒的羞耻感。这些信息都是谎言，但当我们相信时就会产生在**26**页所写的四种核心信念。

幻想是为了尝试消除情绪上来自于我们伤害的疼痛和羞耻感。这是我们的方式「创造」一个比现实更好的画面。幻想是一个信使，告诉我们一些关于我们的需求和欲望。它是我们「离开」严酷的现实世界进入「麻木之地」的方式。

权利化、合理化是我们为自己辩解的方式，使我们有理由从幻想进入下一个层次。**A.A.**把这些称为「臭思想」。我们生气、孤独、焦虑和感到被拒绝。我们使用这样的措辞，如：「我付出了很多，应该得到点什么」，「没有人关心我，我只不过是关心一下我自己！」或「反正一切都已经乱了，再来一次也没什么。」

仪式是周期里的一个重要成分，因为它是我们放纵之前的行为。在以后的章节，我们将更仔细地考察仪式。现在，想一想你在准备放纵之前会做些什么事，或曾做过什么事。

放纵指我们选择为「医治」自己而采取的性行为。在这时候，我们在愤怒和沮丧中痛苦达到顶点，而放纵是为那些冒犯我们的「天大的错误」给自己的补偿。最后，在绝望，悔恨和羞耻中，我们又开始另一个循环。

花一些时间来考察这个周期，想想每一部分。写下浮现在你脑海里的东西。如果你有困难，不要担心。这不是一个最后的练习。你会重温这些，随着时间的推移，慢慢地会变清晰，你会对你的周期有新的认识。它是动态的，将在你的旅程随时间变化而变化。

你的性瘾周期

第三周我们将探讨性成瘾在你的生活中的运作机制。我们将从成瘾周期开始。我们中的许多人没有意识到我们的上瘾的行为有模式或周期。了解周期的运作方式，并且了解在我们自己的周期中我们会怎样，将提供关键的洞察力来帮助阻挠或中断这个过程。在康复旅程的开始，自我认知将会成为解决方案中的重要的一部分。

在我们生活的不同阶段曾造成不同的伤害。一些来自于我们的家庭，一些来自文化。无论他们来自哪里或是什么，创伤产生痛苦。家庭的创伤可能是死亡、自杀、吸毒、酗酒、或者愤怒。从文化来自的创伤：「只有真正的男人…」、「女人只喜欢……类的男人」。仅通过看电视，我们就应该清楚地了解什么是人们期待我们该有的样子和行为，或者我们的妻子的样子或行为。

伤害的疼痛带给我们的信息产生有毒的羞耻感。这些信息都是谎言，但当我们相信时就会产生在**26**页所写的四种核心信念。

幻想是为了尝试消除情绪上来自于我们伤害的疼痛和羞耻感。这是我们的方式「创造」一个比现实更好的画面。幻想是一个信使，告诉我们一些关于我们的需求和欲望。它是我们「离开」严酷的现实世界进入「麻木之地」的方式。

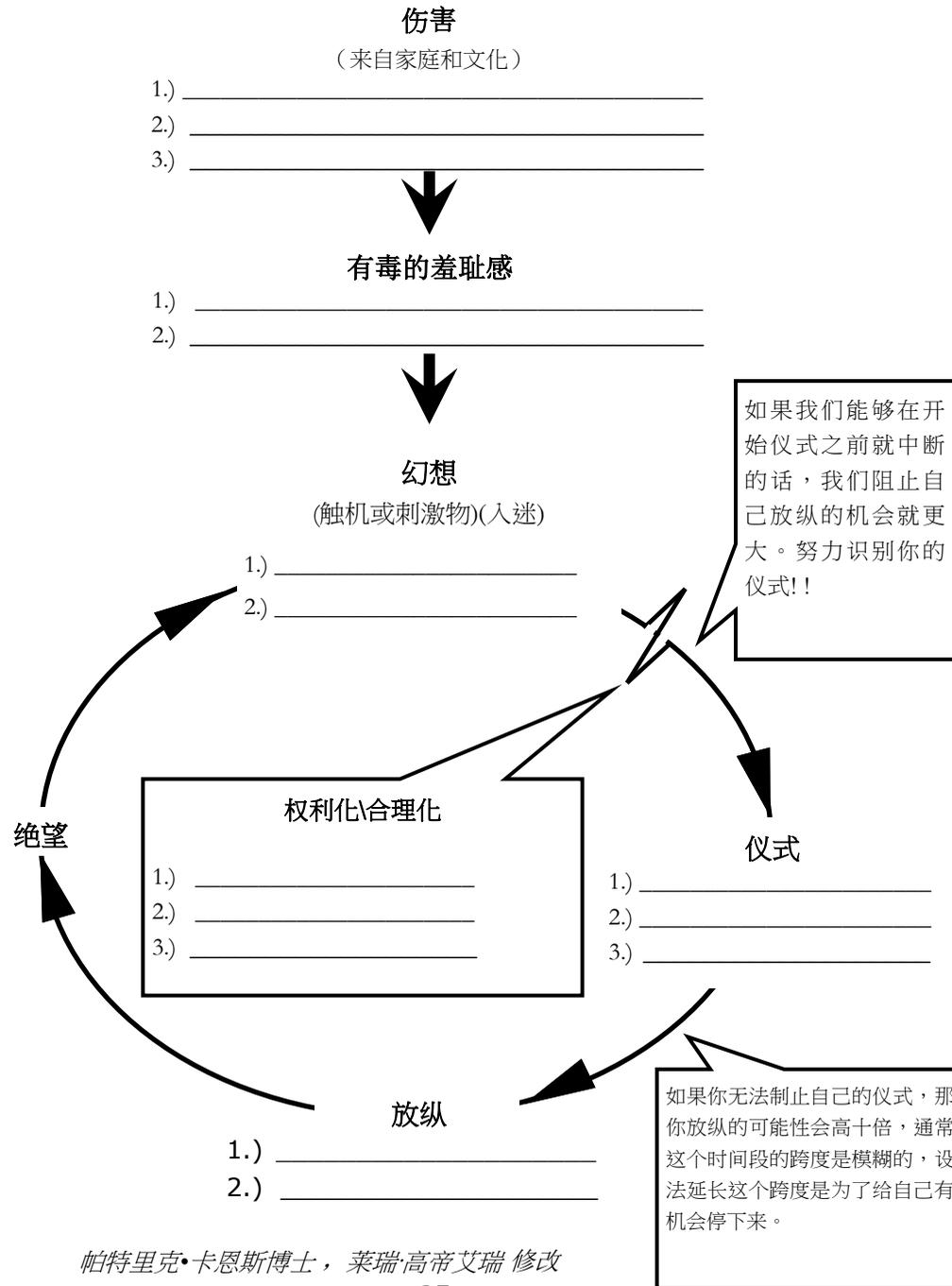
权利化、合理化是我们为自己辩解的方式，使我们有理由从幻想进入下一个层次。**A.A.**把这些称为「臭思想」。我们生气、孤独、焦虑和感到被拒绝。我们使用这样的措辞，如：「我付出了很多，应该得到点什么」，「没有人关心我，我只不过是关心一下我自己！」或「反正一切都已经乱了，再来一次也没什么。」

仪式是周期里的一个重要成分，因为它是我们放纵之前的行为。在以后的章节，我们将更仔细地考察仪式。现在，想一想你在准备放纵之前会做些什么事，或曾做过什么事。

放纵指我们选择为「医治」自己而采取的性行为。在这时候，我们在愤怒和沮丧中痛苦达到顶点，而放纵是为那些冒犯我们的「天大的错误」给自己的补偿。最后，在绝望，悔恨和羞耻中，我们又开始另一个循环。

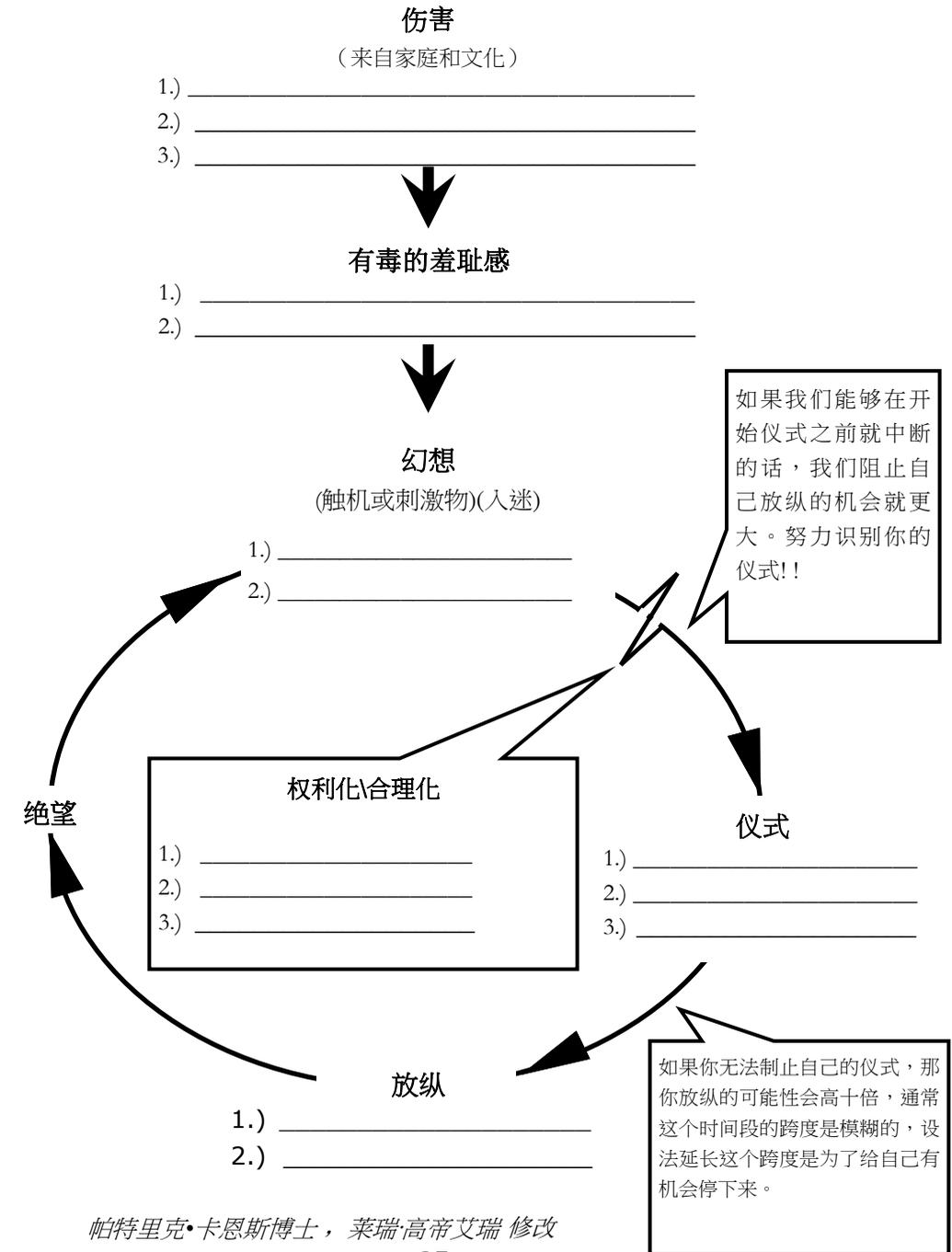
花一些时间来考察这个周期，想想每一部分。写下浮现在你脑海里的东西。如果你有困难，不要担心。这不是一个最后的练习。你会重温这些，随着时间的推移，慢慢地会变清晰，你会对你的周期有新的认识。它是动态的，将在你的旅程随时间变化而变化。

活出每天自由



帕特里克·卡恩斯博士，莱瑞·高帝艾瑞 修改

活出每天自由



帕特里克·卡恩斯博士，莱瑞·高帝艾瑞 修改

活出每天自由

仪式

(性成瘾者在他们放纵之前做的事情)

- (仪式)在精神病学中的定义:用来减轻焦虑的强制型的行为,如同强迫症。
- 仪式是具有一定形式的预设的一系列象征性的行动,一般发生在某一特定环境下,以一个有规律的间隔重复出现。

仪式的不同类型

- 风流韵事的仪式可能是长期设计好的。
- 色情滥用的仪式可能是短暂,细微和不易察觉的。
- 仪式可能牵涉到事物,场所和人物。

记得你的成瘾周期吗?在周期中,幻想,入迷之后就是仪式。权利化、合理化和「臭思想」都在仪式之前。我们受了刺激,痛苦,愤怒,孤独或疲惫,开始通过幻想来逃避。基于我们伤痛而产生的权利化,合理化的想法让我们允许自己开始仪式。在下面填写你开始仪式之前权利化,合理化的想法。

权利化

「我如此努力」

辩解

「我并不是真的欺骗她」

现在思考下你开始放纵之前会做什么准备。一些窥阴癖者可能有例行的「猎艳」程序,其他利用色情物放纵的可能打开一系列事先想好的网站。有些人在事前给妻子打电话来确定妻子的位置。这因人而异。在下面写下你自己的仪式。

仪式

将电话线拔了

识别仪式至关重要。停止仪式是停止放纵的关键。

活出每天自由

仪式

(性成瘾者在他们放纵之前做的事情)

- (仪式)在精神病学中的定义:用来减轻焦虑的强制型的行为,如同强迫症。
- 仪式是具有一定形式的预设的一系列象征性的行动,一般发生在某一特定环境下,以一个有规律的间隔重复出现。

仪式的不同类型

- 风流韵事的仪式可能是长期设计好的。
- 色情滥用的仪式可能是短暂,细微和不易察觉的。
- 仪式可能牵涉到事物,场所和人物。

记得你的成瘾周期吗?在周期中,幻想,入迷之后就是仪式。权利化、合理化和「臭思想」都在仪式之前。我们受了刺激,痛苦,愤怒,孤独或疲惫,开始通过幻想来逃避。基于我们伤痛而产生的权利化,合理化的想法让我们允许自己开始仪式。在下面填写你开始仪式之前权利化,合理化的想法。

权利化

「我如此努力」

辩解

「我并不是真的欺骗她」

现在思考下你开始放纵之前会做什么准备。一些窥阴癖者可能有例行的「猎艳」程序,其他利用色情物放纵的可能打开一系列事先想好的网站。有些人在事前给妻子打电话来确定妻子的位置。这因人而异。在下面写下你自己的仪式。

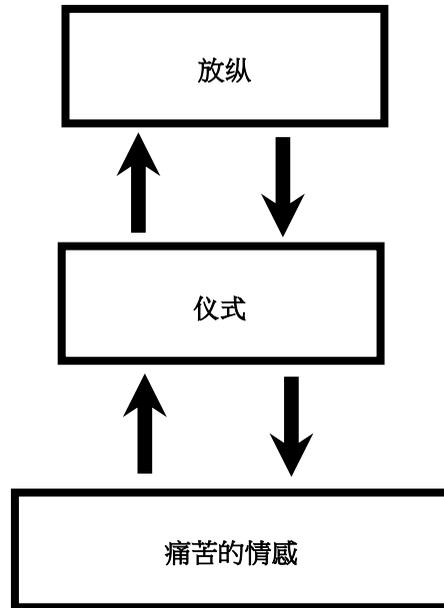
仪式

将电话线拔了

识别仪式至关重要。停止仪式是停止放纵的关键。

如何识别你的仪式

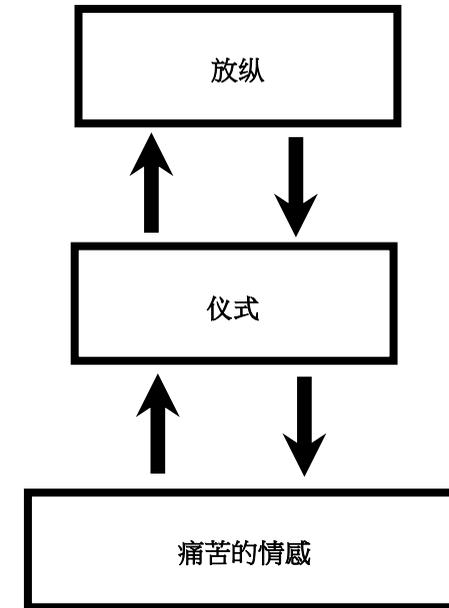
基于仪式的复杂和难辨识性，最好的辨认方式就是「追溯」你的放纵过程。



因为仪式通常与周期联系紧密，难以辨识。只要你能够识别，定位和「打乱」仪式，你会有更多机会「停止」放纵行为。谨记关键原则：一旦开始仪式最后就会放纵。在康复初期，对仪式的察觉是最基本的工具。当你察觉能力增强，能开始辨别仪式后，就与你的监督人或问责伙伴分享，这样他们会在你开始仪式或周期时提醒你；能够在你仪式开始时察觉到，是我们将会放纵的唯一警报。用圣经真理来对抗「臭思想」是我们不陷入性瘾周期的有效方式。我们思想上的这些有害和腐蚀性的谎言会引发我们对自我的错误的核心信念。圣经中赐人自由的大能的真理能真正帮助我们打断我们的周期。找出两段关于上帝眼中的你的经文，写在卡片大小的纸张上，随身带着。

如何识别你的仪式

基于仪式的复杂和难辨识性，最好的辨认方式就是「追溯」你的放纵过程。



因为仪式通常与周期联系紧密，难以辨识。只要你能够识别，定位和「打乱」仪式，你会有更多机会「停止」放纵行为。谨记关键原则：一旦开始仪式最后就会放纵。在康复初期，对仪式的察觉是最基本的工具。当你察觉能力增强，能开始辨别仪式后，就与你的监督人或问责伙伴分享，这样他们会在你开始仪式或周期时提醒你；能够在你仪式开始时察觉到，是我们将会放纵的唯一警报。用圣经真理来对抗「臭思想」是我们不陷入性瘾周期的有效方式。我们思想上的这些有害和腐蚀性的谎言会引发我们对自我的错误的核心信念。圣经中赐人自由的大能的真理能真正帮助我们打断我们的周期。找出两段关于上帝眼中的你的经文，写在卡片大小的纸张上，随身带着。

设立路障或界限

有关界限的著述很多，可以运用在我们生活的方方面面。心理顾问、牧师和作家鼓励我们审视界限在我们康复中所起的作用，界限的缺失对我们的现状的影响。记住，是我们认为最好的想法让我们走到今天的地步，比如「我可以独立成事」，「如果事情变糟，我可以停下来」，或者「我不会让自己失控的」。我们没有界限。

界限是性成瘾者的消防栓。界限符合圣经，为主所推崇，对我们的康复至关重要。在L.I.F.E.互助组常有机会分享两类型的界限：上线(收益)和底线（在以后的章节将会详述）。我们如何认识，设计，规划和组建这个路障网呢？这需要时间，甚至反复试验来找出设立的位置。此练习可帮助你规划和建立一些基本的路障。

我更愿意称之为雷区而非路障。要是你和我一样，你可以撞毁路障。我需要有众多触发绊线的多层次系统。这样在我跨过最后的界限时，必须拌到很多各类形式的保护我的障碍物。目的是建立足够多的层次的界限，让你筋疲力尽才能突破底线。接下来我们会仔细看看底线与上线的例子。

试图使走向节制的另一端变得需要承担风险，可能让你有时间思考并打断你将遇到的诱惑。你可以设置许多不同的触发绊线，花点时间想一想，在旁边的图表中写下来。不需要很复杂，比如取消自动付款观看的电视频道，又或者把电脑移到厅里。简单容易的才好！

设立路障或界限

有关界限的著述很多，可以运用在我们生活的方方面面。心理顾问、牧师和作家鼓励我们审视界限在我们康复中所起的作用，界限的缺失对我们的现状的影响。记住，是我们认为最好的想法让我们走到今天的地步，比如「我可以独立成事」，「如果事情变糟，我可以停下来」，或者「我不会让自己失控的」。我们没有界限。

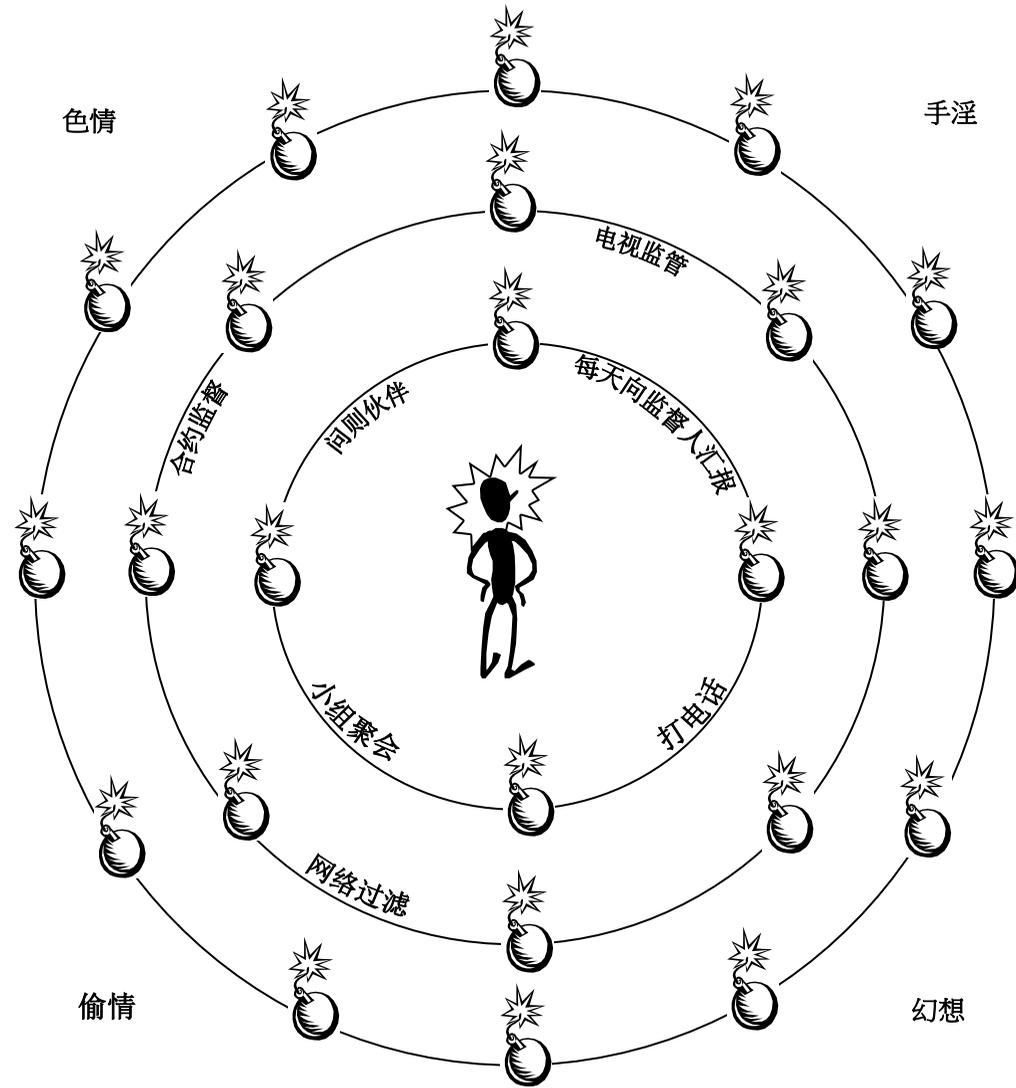
界限是性成瘾者的消防栓。界限符合圣经，为主所推崇，对我们的康复至关重要。在L.I.F.E.互助组常有机会分享两类型的界限：上线(收益)和底线（在以后的章节将会详述）。我们如何认识，设计，规划和组建这个路障网呢？这需要时间，甚至反复试验来找出设立的位置。此练习可帮助你规划和建立一些基本的路障。

我更愿意称之为雷区而非路障。要是你和我一样，你可以撞毁路障。我需要有众多触发绊线的多层次系统。这样在我跨过最后的界限时，必须拌到很多各类形式的保护我的障碍物。目的是建立足够多的层次的界限，让你筋疲力尽才能突破底线。接下来我们会仔细看看底线与上线的例子。

试图使走向节制的另一端变得需要承担风险，可能让你有时间思考并打断你将遇到的诱惑。你可以设置许多不同的触发绊线，花点时间想一想，在旁边的图表中写下来。不需要很复杂，比如取消自动付款观看的电视频道，又或者把电脑移到厅里。简单容易的才好！

活出每天自由

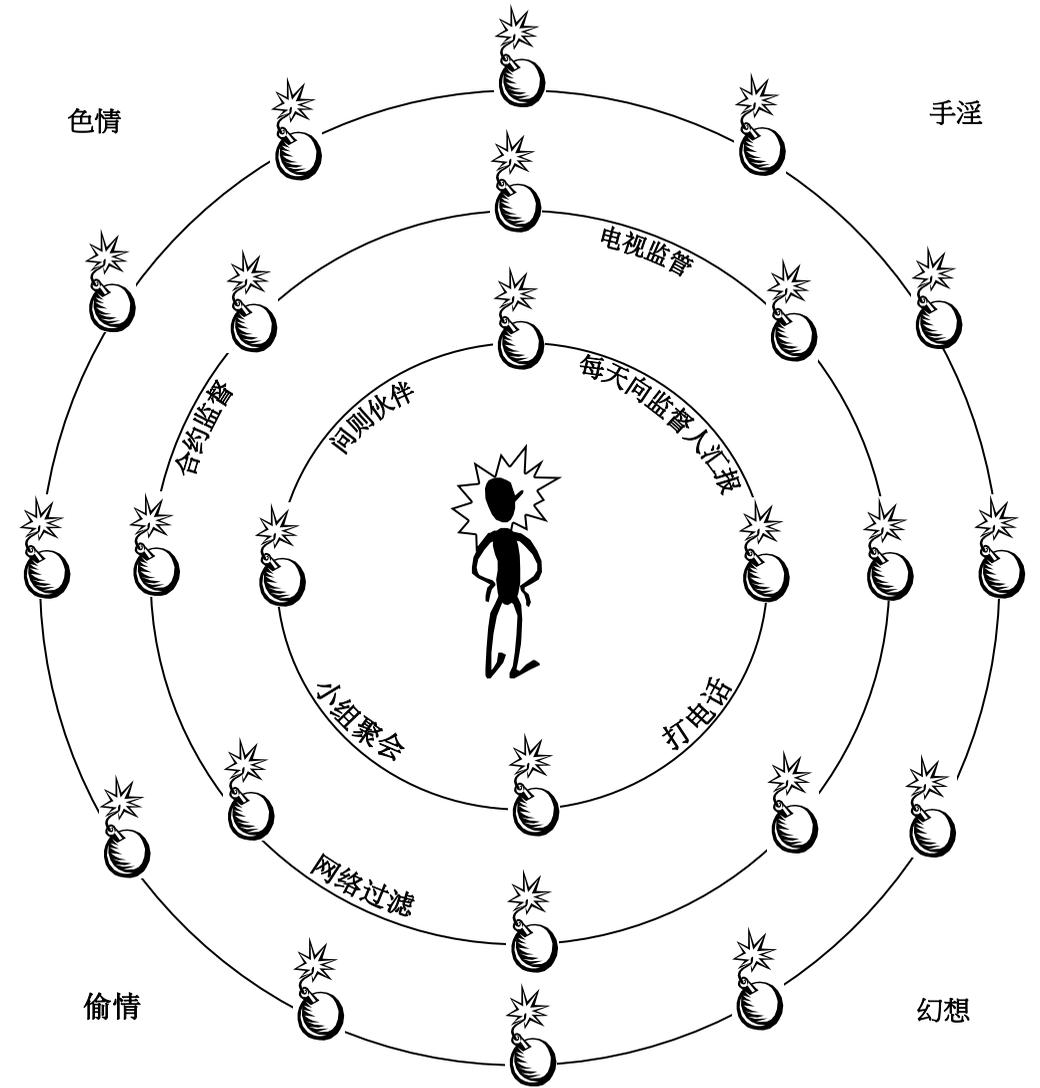
把自己保护在……



莱瑞·高帝艾瑞

活出每天自由

把自己保护在……



莱瑞·高帝艾瑞

现在，我们可能已经听过互助组讨论「上线」和「底线」行为，这是描述特定行为的基本界限。上线(收益)行为是你为促进节制和康复做的一切，底线行为是会诱致上瘾行为或放纵出轨的任何行为

界限可以表述为保护自我的虚构范围。在康复的过程中，界限是动态变化的。我们很多人曾把界限当做围墙，不让我们的瘾被发现，不让人与我们亲密。我们需要设置的界限要允许好的事物进入，同时防御有害事。这种界限有时被称为「严格」或「宽松」的界限。

某些界限最初设置时是严格的，随着康复的进程，可能最后转化为宽松界限。比如，在康复旅程开始，有些特定的地方是不可以去的，因为会引发你的底线行为。通常，当我们完成了些康复任务后，觉得这些地方变得不那么危险了，我们意识到我们可能需要时不时回到这些地方。那时这些地方可以设为「宽松」界限。

理解上线和底线行为的另一个办法是分为三个层次，这样有助于我们更好地了解设立界限的位置和所需的界限类型。这三个层次是：红灯，黄灯和绿灯层次。

红灯 = 需立即停止的行为。红灯行为后就会引发放纵成瘾行为。

黄灯 = 初看无害，实际上需雷达监控的行为。黄灯行为是成瘾者试水，或看看他到底能有多接近放纵，而看上去却不是故意选择使自己陷入困境。

绿灯 = 指符合上线的行为，是推动康复进程或设置保护界限的行为。



现在，我们可能已经听过互助组讨论「上线」和「底线」行为，这是描述特定行为的基本界限。上线(收益)行为是你为促进节制和康复做的一切，底线行为是会诱致上瘾行为或放纵出轨的任何行为

界限可以表述为保护自我的虚构范围。在康复的过程中，界限是动态变化的。我们很多人曾把界限当做围墙，不让我们的瘾被发现，不让人与我们亲密。我们需要设置的界限要允许好的事物进入，同时防御有害事。这种界限有时被称为「严格」或「宽松」的界限。

某些界限最初设置时是严格的，随着康复的进程，可能最后转化为宽松界限。比如，在康复旅程开始，有些特定的地方是不可以去的，因为会引发你的底线行为。通常，当我们完成了些康复任务后，觉得这些地方变得不那么危险了，我们意识到我们可能需要时不时回到这些地方。那时这些地方可以设为「宽松」界限。

理解上线和底线行为的另一个办法是分为三个层次，这样有助于我们更好地了解设立界限的位置和所需的界限类型。这三个层次是：红灯，黄灯和绿灯层次。

红灯 = 需立即停止的行为。红灯行为后就会引发放纵成瘾行为。

黄灯 = 初看无害，实际上需雷达监控的行为。黄灯行为是成瘾者试水，或看看他到底能有多接近放纵，而看上去却不是故意选择使自己陷入困境。

绿灯 = 指符合上线的行为，是推动康复进程或设置保护界限的行为。

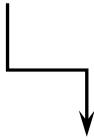


活出每天自由

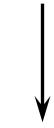
制定界限



红灯行为



底线



严格界限



黄灯行为



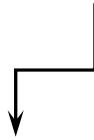
上线



宽松界限



绿灯行为

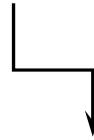


活出每天自由

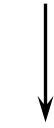
制定界限



红灯行为



底线



严格界限



黄灯行为



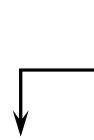
上线



宽松界限



绿灯行为



第三周的挑战

- 在日记中写下第37页要你找的圣经章节，准备好与互助组及临时监督者分享你对此章节的体会。
- 和互助组成员分享你读《治愈性成瘾带来的伤痛》的体会。
- 完成L.I.F.E.互助组合约，交给互助组主持人。恭喜你！你对神，对互助组成员和你自己做出了承诺！
- 和互助组成员保持联系，一天打次电话。这称为每日报备。报备是和互助组保持问责、分享你的感受、你康复路上的新出现的困难和新进展的方式。

（因我们过去一直和他人隔离，报备必不可少。养成报备的习惯，在危机和诱惑发生时就会发挥作用了。不要拒绝这个礼物，报备会是L.I.F.E.的拯救者！）



第三周的挑战

- 在日记中写下第37页要你找的圣经章节，准备好与互助组及临时监督者分享你对此章节的体会。
- 和互助组成员分享你读《治愈性成瘾带来的伤痛》的体会。
- 完成L.I.F.E.互助组合约，交给互助组主持人。恭喜你！你对神，对互助组成员和你自己做出了承诺！
- 和互助组成员保持联系，一天打次电话。这称为每日报备。报备是和互助组保持问责、分享你的感受、你康复路上的新出现的困难和新进展的方式。

（因我们过去一直和他人隔离，报备必不可少。养成报备的习惯，在危机和诱惑发生时就会发挥作用了。不要拒绝这个礼物，报备会是L.I.F.E.的拯救者！）



「在战争和耻辱的选择面前，如果你选择耻辱，那你将得到的是战争。」
-1938年温斯顿·丘吉尔于英国议会上的讲演

1938年英国议会对捷克上采取姑息政策后，丘吉尔看到了在常识和尊严告诉我们战争时选择和平是危险的。当然历史验证了丘吉尔的观点：放弃荣耀的战争可能得到暂时的和平，但是从长远看，这个和平的代价太大。拖延必须的战争只会导致毁灭性的全面战争。每一个涉及性罪的人都在和平和耻辱之间作选择，毫无例外地，选择耻辱看起来较容易。

放弃荣耀的战争可能得到暂时的和平，但是从长远看，这个和平的代价太大。

耻辱是指与自己的罪和平共处。这意味着跟自己说，这么多年了，罪已经成为生活的一部分，要戒除会痛苦不堪。这好像和可靠的（尽管是毁灭性的）老友断绝关系，要想弃绝这个老友并挣脱其诱惑和挣扎似乎太费心费力。因此，人选择与性爱罪共存来达成耻辱的妥协。

暴君从来不与人和平共处

与暴君和平共处是永远不可能的。暴君本质就是想要扩张疆域，减少限制和增多捕获。因此，如果人选择不与之争战，这些罪——色情物，婚外情，招妓——很快会要求更多地占领。它会开始侵蚀工作，家庭，健康和名誉。当人意识到要奋起争战时，已失去了大片疆域。要是早点觉悟，本来是一场小战斗的，现在却演变成了大的战役。他选择了耻辱而不是争战，最终，将面临战争和耻辱。

*有尊严的人，奋起抗争，应征入伍，
坚守性忠诚的土壤，寸土不让。*

乔·达拉斯 (Joe Dallas) 版权所有，获允引用，网站 www.joedallas.com

「在战争和耻辱的选择面前，如果你选择耻辱，那你将得到的是战争。」
-1938年温斯顿·丘吉尔于英国议会上的讲演

1938年英国议会对捷克上采取姑息政策后，丘吉尔看到了在常识和尊严告诉我们战争时选择和平是危险的。当然历史验证了丘吉尔的观点：放弃荣耀的战争可能得到暂时的和平，但是从长远看，这个和平的代价太大。拖延必须的战争只会导致毁灭性的全面战争。每一个涉及性罪的人都在和平和耻辱之间作选择，毫无例外地，选择耻辱看起来较容易。

放弃荣耀的战争可能得到暂时的和平，但是从长远看，这个和平的代价太大。

耻辱是指与自己的罪和平共处。这意味着跟自己说，这么多年了，罪已经成为生活的一部分，要戒除会痛苦不堪。这好像和可靠的（尽管是毁灭性的）老友断绝关系，要想弃绝这个老友并挣脱其诱惑和挣扎似乎太费心费力。因此，人选择与性爱罪共存来达成耻辱的妥协。

暴君从来不与人和平共处

与暴君和平共处是永远不可能的。暴君本质就是想要扩张疆域，减少限制和增多捕获。因此，如果人选择不与之争战，这些罪——色情物，婚外情，招妓——很快会要求更多地占领。它会开始侵蚀工作，家庭，健康和名誉。当人意识到要奋起争战时，已失去了大片疆域。要是早点觉悟，本来是一场小战斗的，现在却演变成了大的战役。他选择了耻辱而不是争战，最终，将面临战争和耻辱。

*有尊严的人，奋起抗争，应征入伍，
坚守性忠诚的土壤，寸土不让。*

乔·达拉斯 (Joe Dallas) 版权所有，获允引用，网站 www.joedallas.com

第四周
僻径

第四周
僻径

希 希望你在读到这里时，已经理解性瘾的程度和严重性，也希望明白，活出每天自由是希望并且完全可能的。我们祈祷此书可以让你知道这个极具破坏性的罪的动态特性和模式。我们希望你已经许下康复的承诺，并在L. I. F. E. 互助组找到一个安全的位置开始康复，在组里你遇到的开始建立联系的人，和你没什么不同。我们都是战场上的斗士，寻求成为上帝造我们应有的样式。每周我们可以一起来努力。

第四周，请你想像你在「Y」型的分叉路口，一个方向通向你的往日生活，另一方向是狭窄小门通向一条很少人走的路。一条是宽敞、通畅和熟悉的路，另一条是狭窄、崎岖不平和未知的路。马太福音7章14节告诉我们「那门是窄的，路是小的，找着的人也少。」你的康复旅程会有众多祝福，益处，成长和胜利，有时候你可能会觉得你不会将你康复之旅去换我们曾认为的「好日子」。

但是旅途也会有风险、牺牲和痛苦的时候。改变、重建和更新都是要付出代价的。为了活出每日自由，你愿意付出多少呢？回答这问题需要勇气，谦虚特别是诚实。我们需要和多年来为我们提供庇佑的那部分自我永远告别。雅各书第一章提及我们可能是「心怀二意」的人。有时我们真的认为体内有两个自己，一个是黑暗、危险的人住在阴影中，另一个是轻声细语的年轻孩子。

你愿意为之牺牲生命的是什么？你必须要舍弃的是什么？我们鼓励你每日让这两个自我都诚实回答这些问题。每日你将做出选择你要荣耀的那一个自我。那么多的日日夜夜我们都是选择黑暗危险的自我。我们鼓励你体验一下，去除黑暗的那部分自我每日活在自由中会是怎样的。欢迎开始活出每日自由的旅程，这无疑将是你生命中最具挑战性和最值得的旅程。

希 希望你在读到这里时，已经理解性瘾的程度和严重性，也希望明白，活出每天自由是希望并且完全可能的。我们祈祷此书可以让你知道这个极具破坏性的罪的动态特性和模式。我们希望你已经许下康复的承诺，并在L. I. F. E. 互助组找到一个安全的位置开始康复，在组里你遇到的开始建立联系的人，和你没什么不同。我们都是战场上的斗士，寻求成为上帝造我们应有的样式。每周我们可以一起来努力。

第四周，请你想像你在「Y」型的分叉路口，一个方向通向你的往日生活，另一方向是狭窄小门通向一条很少人走的路。一条是宽敞、通畅和熟悉的路，另一条是狭窄、崎岖不平和未知的路。马太福音7章14节告诉我们「那门是窄的，路是小的，找着的人也少。」你的康复旅程会有众多祝福，益处，成长和胜利，有时候你可能会觉得你不会将你康复之旅去换我们曾认为的「好日子」。

但是旅途也会有风险、牺牲和痛苦的时候。改变、重建和更新都是要付出代价的。为了活出每日自由，你愿意付出多少呢？回答这问题需要勇气，谦虚特别是诚实。我们需要和多年来为我们提供庇佑的那部分自我永远告别。雅各书第一章提及我们可能是「心怀二意」的人。有时我们真的认为体内有两个自己，一个是黑暗、危险的人住在阴影中，另一个是轻声细语的年轻孩子。

你愿意为之牺牲生命的是什么？你必须要舍弃的是什么？我们鼓励你每日让这两个自我都诚实回答这些问题。每日你将做出选择你要荣耀的那一个自我。那么多的日日夜夜我们都是选择黑暗危险的自我。我们鼓励你体验一下，去除黑暗的那部分自我每日活在自由中会是怎样的。欢迎开始活出每日自由的旅程，这无疑将是你生命中最具挑战性和最值得的旅程。

活出每天自由

康复工具

把康复和节制放在首位：你所有的希望、计划及生存都取决于康复和节制。最初似乎觉得不合情理，但是记住，你生活中有人依赖于你的承诺。

禁欲：在康复初期，完全禁欲一段时间是有益处的，有些人称为独身生活。后期禁欲意味着禁止一切底线行为。

避免刺激的环境：选择避免刺激环境，无可避免的话，就改变环境使其变得安全。比如，一定要用电脑工作的话，设置电脑让你能安全使用。避免刺激物是对你自己的界限的尊重。

祷告和灵修：深切地忠诚地依靠耶稣基督，是我们得到力量和智慧，活出每日自由的唯一真实路径。

平衡：铭记性瘾在两个极端更兴旺。

诚实：努力除掉对自己和他人欺骗、半诚实半谎言、撒白谎、小谎以及公开地不诚实。

一天一天来：康复是个巨大项目，应分割成较小的较容易掌握的时间段。

读物：每日阅读有关康复的文献资料，帮助你焦点集中在康复上。一本书能获取一个新理念也是值得的。阅读相关书籍，访问相关咨询网站来更多的了解自己的成瘾。

咨询：L. I. F. E. 互助组至关重要的同时，也有些问题需专业的顾问来解决，询问你的监督者有关咨询信息。

医疗评估：如果你的健康和康复需要使用药物的话，建议找可靠的精神科医师进行诊断。

日记：记录下来！再次强调记录每天的所感所想的重要性。

聚会：互助组是真正意义上康复发生的地方，记住：「**团契等于远离诱惑得到自由。**」

报备：每日与问责圈里的人联系，有助于和他们保持诚实可靠的关系。

活出每天自由

康复工具

把康复和节制放在首位：你所有的希望、计划及生存都取决于康复和节制。最初似乎觉得不合情理，但是记住，你生活中有人依赖于你的承诺。

禁欲：在康复初期，完全禁欲一段时间是有益处的，有些人称为独身生活。后期禁欲意味着禁止一切底线行为。

避免刺激的环境：选择避免刺激环境，无可避免的话，就改变环境使其变得安全。比如，一定要用电脑工作的话，设置电脑让你能安全使用。避免刺激物是对你自己的界限的尊重。

祷告和灵修：深切地忠诚地依靠耶稣基督，是我们得到力量和智慧，活出每日自由的唯一真实路径。

平衡：铭记性瘾在两个极端更兴旺。

诚实：努力除掉对自己和他人欺骗、半诚实半谎言、撒白谎、小谎以及公开地不诚实。

一天一天来：康复是个巨大项目，应分割成较小的较容易掌握的时间段。

读物：每日阅读有关康复的文献资料，帮助你焦点集中在康复上。一本书能获取一个新理念也是值得的。阅读相关书籍，访问相关咨询网站来更多的了解自己的成瘾。

咨询：L. I. F. E. 互助组至关重要的同时，也有些问题需专业的顾问来解决，询问你的监督者有关咨询信息。

医疗评估：如果你的健康和康复需要使用药物的话，建议找可靠的精神科医师进行诊断。

日记：记录下来！再次强调记录每天的所感所想的重要性。

聚会：互助组是真正意义上康复发生的地方，记住：「**团契等于远离诱惑得到自由。**」

报备：每日与问责圈里的人联系，有助于和他们保持诚实可靠的关系。

损失

或许我们天真地认为性放纵让我们失去的只是婚姻、孩子监护权或是家庭。单单以上这些就足以让人无法承受。而在治疗中，当心灵、情感和思维逐渐清醒过来，我们可能想到这些只是直接的损失。我们多数人很可能处在失去工作边缘，甚至在某种程度上失去人身自由。在恢复期的早期，我们仍然是非常自私，狂妄和自傲的。当我们的出轨行为暴露是，坦率地说，我们对很多事情愤怒，比如，为失去了隐私、不能自主等。我们自恋和自私地认为在以上事情上我们是受害者。

可能多年后，随着大量必要的自我反思和谦卑下来，我们将意识到，在许多方面我们的损失仅仅是开始。如果我们想要完全康复，我们也许需要失去更多。根据歌林多后书5:17，许多「旧事已过」。当然，有一些非常明显和容易的事，比如世俗的音乐，用歌词和情感长久地占据我们的心灵，对我们转变为新造的人起反作用。无监控的收看互联网、电视，海滨旅行，当地健身中心锻炼，以及其他许多都是你损失中的一部分。要知道，与我们需要相信(或许是有史以来的第一次)耶稣基督来改变我们的心灵深处及生活一样，我们也需要承担相应的服务和责任，如腓力比书2:12提及的，我们要与他「同工」。

第四周，我要你每日治死自我中心、爱辩解、极度合理等罪恶的本性。这意味着，基本上要放弃我们以前所熟知的生活，「如果不改变，则不会有改变」。最后，有些哀伤地，由于性瘾造成内心深层的认同危机，我们需要对性瘾永远说再见。这是我第一次真实地了解什么叫悲伤。我仍然不愿意审查我对其他人的伤害，因为错的很离谱所以很痛苦。但对上瘾的自己——那个很受伤、很气愤的内在的小孩——说再见，这将是至今被挑战的最困难的事之一。

考虑一些实用和必要的方法，将只会妨害你走向自由的征程的一些事情，从你生活中清除出去。关于损失你将感觉如何？对一些人来说，也许是放弃一些危及你每日康复的人际关系，对另一些人，也许是放弃长期存在你的生活中的一些传统。把你想到的在日记中列个清单，也可以请你的监督者帮助你写这个清单。虽然我们自己的反思很重要，但往往有时我们信任的并了解我们的人，他们能够帮助我们指出可能想不到的事。

损失会让很多感觉浮出「台面」。切记在康复旅途中我们应该去感受。为康复你将失去很多，和监督者谈论或写下你对这些损失的各种感觉非常重要。

损失

或许我们天真地认为性放纵让我们失去的只是婚姻、孩子监护权或是家庭。单单以上这些就足以让人无法承受。而在治疗中，当心灵、情感和思维逐渐清醒过来，我们可能想到这些只是直接的损失。我们多数人很可能处在失去工作边缘，甚至在某种程度上失去人身自由。在恢复期的早期，我们仍然是非常自私，狂妄和自傲的。当我们的出轨行为暴露是，坦率地说，我们对很多事情愤怒，比如，为失去了隐私、不能自主等。我们自恋和自私地认为在以上事情上我们是受害者。

可能多年后，随着大量必要的自我反思和谦卑下来，我们将意识到，在许多方面我们的损失仅仅是开始。如果我们想要完全康复，我们也许需要失去更多。根据歌林多后书5:17，许多「旧事已过」。当然，有一些非常明显和容易的事，比如世俗的音乐，用歌词和情感长久地占据我们的心灵，对我们转变为新造的人起反作用。无监控的收看互联网、电视，海滨旅行，当地健身中心锻炼，以及其他许多都是你损失中的一部分。要知道，与我们需要相信(或许是有史以来的第一次)耶稣基督来改变我们的心灵深处及生活一样，我们也需要承担相应的服务和责任，如腓力比书2:12提及的，我们要与他「同工」。

第四周，我要你每日治死自我中心、爱辩解、极度合理等罪恶的本性。这意味着，基本上要放弃我们以前所熟知的生活，「如果不改变，则不会有改变」。最后，有些哀伤地，由于性瘾造成内心深层的认同危机，我们需要对性瘾永远说再见。这是我第一次真实地了解什么叫悲伤。我仍然不愿意审查我对其他人的伤害，因为错的很离谱所以很痛苦。但对上瘾的自己——那个很受伤、很气愤的内在的小孩——说再见，这将是至今被挑战的最困难的事之一。

考虑一些实用和必要的方法，将只会妨害你走向自由的征程的一些事情，从你生活中清除出去。关于损失你将感觉如何？对一些人来说，也许是放弃一些危及你每日康复的人际关系，对另一些人，也许是放弃长期存在你的生活中的一些传统。把你想到的在日记中列个清单，也可以请你的监督者帮助你写这个清单。虽然我们自己的反思很重要，但往往有时我们信任的并了解我们的人，他们能够帮助我们指出可能想不到的事。

损失会让很多感觉浮出「台面」。切记在康复旅途中我们应该去感受。为康复你将失去很多，和监督者谈论或写下你对这些损失的各种感觉非常重要。

告别你的瘾

在性破碎的状态中，我们确定能够依靠的一件事是我们的瘾及其所提供的高潮或者逃避。似乎人们、人际关系、事件或甚至药物都可能对我们失信，但它总是随时现成可用。对于被真正了解、被审判或被拒绝的惧怕，让我们躲在「玻璃气泡」中。在里面很安全，我们可以选择任何面具。只要其他人只看到我们伪装的外表，我们就可以继续我们的上瘾的罪恶行为。但「玻璃气泡」是有问题的，我们可以看到外界。

我们会看到人们笑、彼此关怀和连接。有时我们渴望脱下伪装，冒着失去一切的危险只为能被了解、接受和归属其中。这需要勇气，并最终会失去一些东西，如解除瘾嗜。告别上瘾的一面是必需的。我们很多人会设法避免。要是我们不在某一时刻永远告别我们生活中「九百磅大猩猩」，开始旅程，康复就根本无法「扎根」。很多人将会有两种天性。一种是很喧闹、苛求、缺乏的，幼稚，像一个被骗、被伤害的害怕的内在的小孩。另一个则是安静、胆怯和不自信的。

在很长一段时间里，我们幻想我们的黑暗面是否存在，但我们的瘾似乎没法否认。迈向自由道路的第一步，主要是要承认我们的黑暗面。想像每一天，我们一起开宴会，有一张宽大华丽餐桌，我要你不仅邀请我们喜欢并且不害怕显示给他人的那部分你，也邀请那个黑暗和阴险的你。那部分的我们一定会发言，非常大的我们都熟悉的声音。从经验我们知道，我们越努力推挤那部分我们回到阴影里，那个部分的我们越可能会「掀翻」我们的餐桌。我们的目的就是试图让你倾听你每部分的声音。开始你可以将较大的空间给小的、静止的、平静的声音。

第四周里，我们要你做好准备永远「告别」你的瘾。一个好方法是写封「告别」信，虽然那可能不是最佳的描述方式。然而，对我们多数人，这将是我们为康复做的最富挑战性的一件事。一直以来，当遭遇不想面对的情况或感受时，我们的瘾是我们可靠的、不会出意外的逃避方式。我们大多成瘾从童年就已开始。实质上，真我和上瘾的我之间的界限已经变得异样模糊不清了。

我邀请你向主祷告，赐予你力量和决心来写这封告别信，赐予勇气来面对继续自由旅程所必需的损失。其他这些损失是因人而异的。对这些损失写一系列的「告别」信也大有帮助。通过写这些信，我们最终和破坏我们生活的部分说再见。

告别你的瘾

在性破碎的状态中，我们确定能够依靠的一件事是我们的瘾及其所提供的高潮或者逃避。似乎人们、人际关系、事件或甚至药物都可能对我们失信，但它总是随时现成可用。对于被真正了解、被审判或被拒绝的惧怕，让我们躲在「玻璃气泡」中。在里面很安全，我们可以选择任何面具。只要其他人只看到我们伪装的外表，我们就可以继续我们的上瘾的罪恶行为。但「玻璃气泡」是有问题的，我们可以看到外界。

我们会看到人们笑、彼此关怀和连接。有时我们渴望脱下伪装，冒着失去一切的危险只为能被了解、接受和归属其中。这需要勇气，并最终会失去一些东西，如解除瘾嗜。告别上瘾的一面是必需的。我们很多人会设法避免。要是我们不在某一时刻永远告别我们生活中「九百磅大猩猩」，开始旅程，康复就根本无法「扎根」。很多人将会有两种天性。一种是很喧闹、苛求、缺乏的，幼稚，像一个被骗、被伤害的害怕的内在的小孩。另一个则是安静、胆怯和不自信的。

在很长一段时间里，我们幻想我们的黑暗面是否存在，但我们的瘾似乎没法否认。迈向自由道路的第一步，主要是要承认我们的黑暗面。想像每一天，我们一起开宴会，有一张宽大华丽餐桌，我要你不仅邀请我们喜欢并且不害怕显示给他人的那部分你，也邀请那个黑暗和阴险的你。那部分的我们一定会发言，非常大的我们都熟悉的声音。从经验我们知道，我们越努力推挤那部分我们回到阴影里，那个部分的我们越可能会「掀翻」我们的餐桌。我们的目的就是试图让你倾听你每部分的声音。开始你可以将较大的空间给小的、静止的、平静的声音。

第四周里，我们要你做好准备永远「告别」你的瘾。一个好方法是写封「告别」信，虽然那可能不是最佳的描述方式。然而，对我们多数人，这将是我们为康复做的最富挑战性的一件事。一直以来，当遭遇不想面对的情况或感受时，我们的瘾是我们可靠的、不会出意外的逃避方式。我们大多成瘾从童年就已开始。实质上，真我和上瘾的我之间的界限已经变得异样模糊不清了。

我邀请你向主祷告，赐予你力量和决心来写这封告别信，赐予勇气来面对继续自由旅程所必需的损失。其他这些损失是因人而异的。对这些损失写一系列的「告别」信也大有帮助。通过写这些信，我们最终和破坏我们生活的部分说再见。

不情愿—康复驱动力的变数

每个人对康复的挑战反应不一，主因是我们对自己的过往有自己的看法。一些人很自然地大事化小，小事化无。一些人完全忘却。我们人类面临危机、创伤或困境时很多都会依靠天性。每个人的办法都不一样。这个有趣的动态会产生康复驱动力的变化。这也适用于一些众所周知的自然规则。

因果关系指一件事导致另一件事的发生。比如，如果我们吃得多又不运动，我们会长胖。性成瘾是这一规则的明显例子。要是我们不断放纵出轨，会给我们自己的生活和他人的生活都带来消极的影响。这消极影响引出了另一个康复的行为规则。

艾萨克·牛顿的第三运动定律法则是「每一作用力会产生大小相等方向相反的反作用力。」运用牛顿第三运动定律性，可以形成一个成瘾康复定义为「康复意愿与所经历苦痛的指数成正比。」换句话说，我们对自我行为的严重、痛苦和破坏性的看法通常决定了我们对康复的反应。简单来说：

你康复的动力、意愿和积极程度直接取决于你所承受的后果的痛苦程度。

通常，我们的出轨都是被揭露、被发现或干涉。我们有些人丢了工作，离了婚，还有些更严重的，就是失去自由。有些人被威胁但后果还没发生。也许我们记的聚会上有人说「如果我不来，妻子就会离开我。」或者是怕失去金钱而寻求康复。归根结底，否认这一切会让我们没有动力。因为如果我们认为我们所做的还不严重，我们通常就不会千辛万苦地按照康复项目和主持人要求的去做。

我问那些准备好参加康复项目的人的最初的问题是「你有什么可以失去的？」一些人对待康复的认真程度，他们愿意付出多少努力，直接和他们不得不失去的联系起来。那些没有什么可失去的人的康复是浮在表面的。真正的康复始于我们到达谷底（每个人的谷底都不同）。到达谷底或损失都是康复过程的一部分。

请思考这些原则。当你真的上路时，你必须辨别自己是否真的准备好了开始旅程。自我否认通常都是康复动力的绊脚石。我们很多人在旅程中某处都会有个勉强（不愿意）的阶段。拥有可靠地支持，彼此负责，谦卑和诚实对待自己和别人的能力，这些会帮助我们渡过这阶段。

不情愿—康复驱动力的变数

每个人对康复的挑战反应不一，主因是我们对自己的过往有自己的看法。一些人很自然地大事化小，小事化无。一些人完全忘却。我们人类面临危机、创伤或困境时很多都会依靠天性。每个人的办法都不一样。这个有趣的动态会产生康复驱动力的变化。这也适用于一些众所周知的自然规则。

因果关系指一件事导致另一件事的发生。比如，如果我们吃得多又不运动，我们会长胖。性成瘾是这一规则的明显例子。要是我们不断放纵出轨，会给我们自己的生活和他人的生活都带来消极的影响。这消极影响引出了另一个康复的行为规则。

艾萨克·牛顿的第三运动定律法则是「每一作用力会产生大小相等方向相反的反作用力。」运用牛顿第三运动定律性，可以形成一个成瘾康复定义为「康复意愿与所经历苦痛的指数成正比。」换句话说，我们对自我行为的严重、痛苦和破坏性的看法通常决定了我们对康复的反应。简单来说：

你康复的动力、意愿和积极程度直接取决于你所承受的后果的痛苦程度。

通常，我们的出轨都是被揭露、被发现或干涉。我们有些人丢了工作，离了婚，还有些更严重的，就是失去自由。有些人被威胁但后果还没发生。也许我们记的聚会上有人说「如果我不来，妻子就会离开我。」或者是怕失去金钱而寻求康复。归根结底，否认这一切会让我们没有动力。因为如果我们认为我们所做的还不严重，我们通常就不会千辛万苦地按照康复项目和主持人要求的去做。

我问那些准备好参加康复项目的人的最初的问题是「你有什么可以失去的？」一些人对待康复的认真程度，他们愿意付出多少努力，直接和他们不得不失去的联系起来。那些没有什么可失去的人的康复是浮在表面的。真正的康复始于我们到达谷底（每个人的谷底都不同）。到达谷底或损失都是康复过程的一部分。

请思考这些原则。当你真的上路时，你必须辨别自己是否真的准备好了开始旅程。自我否认通常都是康复动力的绊脚石。我们很多人在旅程中某处都会有个勉强（不愿意）的阶段。拥有可靠地支持，彼此负责，谦卑和诚实对待自己和别人的能力，这些会帮助我们渡过这阶段。

在前页，我们了解到在康复过程中我们的不情愿。长期以来，我们大多数人肩负着巨大的重担，当康复开始产生效果时，一些重担就被卸下，我们会误以为我们解脱了。至少在不久的将来，你要设法接受康复是一个过程，不是一次性的事件。我们中大多将要达到持续地长时间地节制，要走相当长的路直到康复。而另一些人则仅仅是过得去就停了。你想想一下有条线在你前面，如果把它比作你性放纵行为康复行程中一条你要跨越的线，你需要很多「步」才能走到或跨越那条线。

一旦越过线，我们中的许多人开始经历到生活的重大改进或改变。你可能会被诱惑就此停止并且逗留在这个阶段。但是，如果我们回顾刚跨过的「及格线」，我们可以看出，我们离那些放纵的行为并不遥远。这是早期康复过程中的一个关键点，需要强大的彼此监督问责和支持才能通过。

关于这点，或许那些有动力的真正渴望「前进」的人，也不得不面对的事实是：即使我们采取许多步骤来拉开我们和那条线之间的距离，意识到我们可能要走很多步才会回到我们的放纵行为，然而想要放纵的想法就在脑边。仅仅一个选择而已，每一天都是。不管我们离开「及格线」有多远，一个草率的选择，我们就可能会从健康的状态退回到「及格线」之后。

我鼓励你努力通过你的这段不情愿的阶段。在这条通向自由之路上，将会有很多机会暂停，去思考你走了多远。并不因为我们已经承诺要变好，就意味着我们困难的日子已经一去不复返了。我们的日子是有山峰和峡谷旅程。改变是需要时间的。

诱惑肯定会来。我们试图做的就是慢下来，让我们有足够的时间来选择。会有很多次，你确信你的问题的唯一解决方案是回到你的瘾里，你会感到紧张，愤怒和困惑。没关系，放松一下。它是一种感觉。你可以选择承认这个感觉，为这种感觉而悲伤，并宽恕自己。

我们生活在一种即时满足感的文化中。我们觉得饿了的时候就吃。感到无聊时，就娱乐。生气的时候，我们觉得需要用某种方法调整自己来不生气。在这个社会，我们面对令人不愉快的感觉时，只是简单地寻求事物来改变心情。

我们感觉不好时并不意味着需要立即改变这一状态，意识到这点将需要极大的勇气和耐心。走向「麻木之地」就是我们之所以会走到今天（上瘾）的开端。不要只满足于到达或超过及格线，寻获力量和愿望，尽可能离你放纵的性行为越远越好。

在前页，我们了解到在康复过程中我们的不情愿。长期以来，我们大多数人肩负着巨大的重担，当康复开始产生效果时，一些重担就被卸下，我们会误以为我们解脱了。至少在不久的将来，你要设法接受康复是一个过程，不是一次性的事件。我们中大多将要达到持续地长时间地节制，要走相当长的路直到康复。而另一些人则仅仅是过得去就停了。你想想一下有条线在你前面，如果把它比作你性放纵行为康复行程中一条你要跨越的线，你需要很多「步」才能走到或跨越那条线。

一旦越过线，我们中的许多人开始经历到生活的重大改进或改变。你可能会被诱惑就此停止并且逗留在这个阶段。但是，如果我们回顾刚跨过的「及格线」，我们可以看出，我们离那些放纵的行为并不遥远。这是早期康复过程中的一个关键点，需要强大的彼此监督问责和支持才能通过。

关于这点，或许那些有动力的真正渴望「前进」的人，也不得不面对的事实是：即使我们采取许多步骤来拉开我们和那条线之间的距离，意识到我们可能要走很多步才会回到我们的放纵行为，然而想要放纵的想法就在脑边。仅仅一个选择而已，每一天都是。不管我们离开「及格线」有多远，一个草率的选择，我们就可能会从健康的状态退回到「及格线」之后。

我鼓励你努力通过你的这段不情愿的阶段。在这条通向自由之路上，将会有很多机会暂停，去思考你走了多远。并不因为我们已经承诺要变好，就意味着我们困难的日子已经一去不复返了。我们的日子是有山峰和峡谷旅程。改变是需要时间的。

诱惑肯定会来。我们试图做的就是慢下来，让我们有足够的时间来选择。会有很多次，你确信你的问题的唯一解决方案是回到你的瘾里，你会感到紧张，愤怒和困惑。没关系，放松一下。它是一种感觉。你可以选择承认这个感觉，为这种感觉而悲伤，并宽恕自己。

我们生活在一种即时满足感的文化中。我们觉得饿了的时候就吃。感到无聊时，就娱乐。生气的时候，我们觉得需要用某种方法调整自己来不生气。在这个社会，我们面对令人不愉快的感觉时，只是简单地寻求事物来改变心情。

我们感觉不好时并不意味着需要立即改变这一状态，意识到这点将需要极大的勇气和耐心。走向「麻木之地」就是我们之所以会走到今天（上瘾）的开端。不要只满足于到达或超过及格线，寻获力量和愿望，尽可能离你放纵的性行为越远越好。

改变的过程

开始旅程后，你很快会发现康复是个过程而不是一个单独的事件。康复这个词意思是恢复或重新得到我们失去或被剥夺的东西。改变需要时间。当今是个结果导向的社会，大家不重视过程只看重结果。不要受它影响而走偏了航向。圣经很多章节都提及过程和结果同等重要。出埃及记众多章节记录的摩西带领希伯来人出埃及的旅程就是我们的旅程模式。

第一阶段：**现状**（埃及与束缚）

性成瘾如同受奴役。以色列子民在束缚之下，甚至真正地在被折磨致死，但这是熟悉和可以预料的生活。我们不愿改变根源于同样的原理。

第二阶段：**新资讯或外来因素**（摩西与亚伦）

新资讯可能被公开或介入。它挑战我们改变。以色列人通过摩西从上帝那得到有关解救和应许之地的新信息。他们必须选择，冒险还是维持现状。

第三阶段：**混乱**（沙漠）

在现实和改变的挑战面前，对未知的焦虑和恐惧会导致混乱。放弃固有的熟悉的应对技能和行为模式会带来巨大冲击。以色列子民开始想没有离开埃及就好了。他们离开了埃及，但是埃及没有离开他们。真正的康复始自此阶段。

第四阶段：**新整合**（约旦河）

这阶段为了康复，你将学习新的应对技能和策略，伴之而来的是更多风险和脆弱，也需要更大的勇气。改变现在开始有效，当然也需要付出努力，但是就像犹太人一样，信心是根本。我们也在约旦河边，面对跨过河去开始全新生活的挑战。

第五阶段：**实践**（不断进行中的战斗）

现在，在你的「宝库」里已经拥有多样有力的器具和信息。这阶段，性成瘾者要开始实践这些新的应对技能。将学习设置保护自己的界限和路障。你将开始（也许是第一次）真正理解与耶稣基督更深厚和更依赖的关系。

第六阶段：**新现状**（应许地）

你不再是「旷野流浪者」，每日心灵和思想都会有更新。完全是信心而不是眼见引领你的路程。你接受了旅程，你的进展鼓激励着你，你兴奋激动地去经历体验新的成长和成熟。

改变的过程

开始旅程后，你很快会发现康复是个过程而不是一个单独的事件。康复这个词意思是恢复或重新得到我们失去或被剥夺的东西。改变需要时间。当今是个结果导向的社会，大家不重视过程只看重结果。不要受它影响而走偏了航向。圣经很多章节都提及过程和结果同等重要。出埃及记众多章节记录的摩西带领希伯来人出埃及的旅程就是我们的旅程模式。

第一阶段：**现状**（埃及与束缚）

性成瘾如同受奴役。以色列子民在束缚之下，甚至真正地在被折磨致死，但这是熟悉和可以预料的生活。我们不愿改变根源于同样的原理。

第二阶段：**新资讯或外来因素**（摩西与亚伦）

新资讯可能被公开或介入。它挑战我们改变。以色列人通过摩西从上帝那得到有关解救和应许之地的新信息。他们必须选择，冒险还是维持现状。

第三阶段：**混乱**（沙漠）

在现实和改变的挑战面前，对未知的焦虑和恐惧会导致混乱。放弃固有的熟悉的应对技能和行为模式会带来巨大冲击。以色列子民开始想没有离开埃及就好了。他们离开了埃及，但是埃及没有离开他们。真正的康复始自此阶段。

第四阶段：**新整合**（约旦河）

这阶段为了康复，你将学习新的应对技能和策略，伴之而来的是更多风险和脆弱，也需要更大的勇气。改变现在开始有效，当然也需要付出努力，但是就像犹太人一样，信心是根本。我们也在约旦河边，面对跨过河去开始全新生活的挑战。

第五阶段：**实践**（不断进行中的战斗）

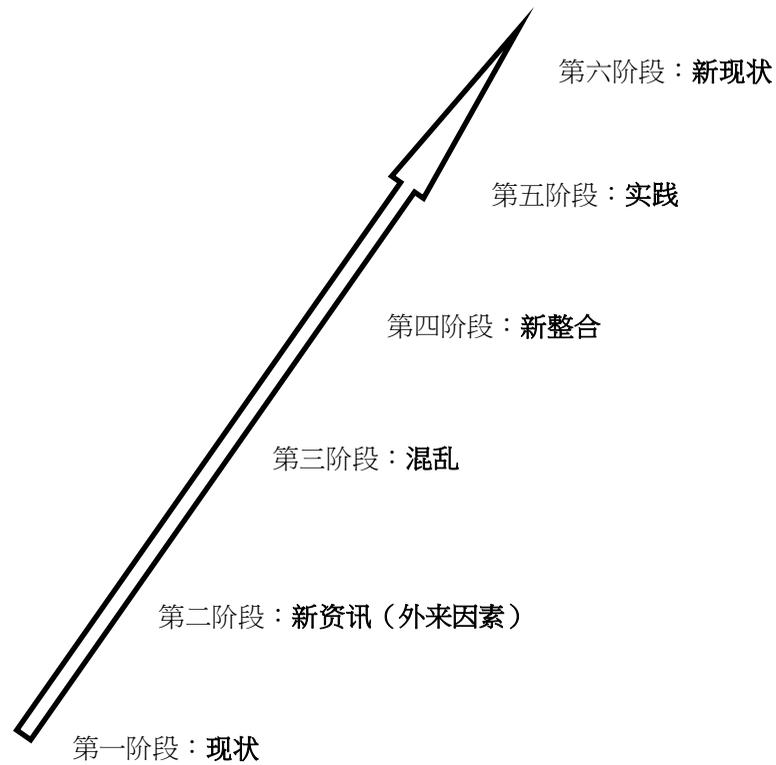
现在，在你的「宝库」里已经拥有多样有力的器具和信息。这阶段，性成瘾者要开始实践这些新的应对技能。将学习设置保护自己的界限和路障。你将开始（也许是第一次）真正理解与耶稣基督更深厚和更依赖的关系。

第六阶段：**新现状**（应许地）

你不再是「旷野流浪者」，每日心灵和思想都会有更新。完全是信心而不是眼见引领你的路程。你接受了旅程，你的进展鼓激励着你，你兴奋激动地去经历体验新的成长和成熟。

活出每天自由

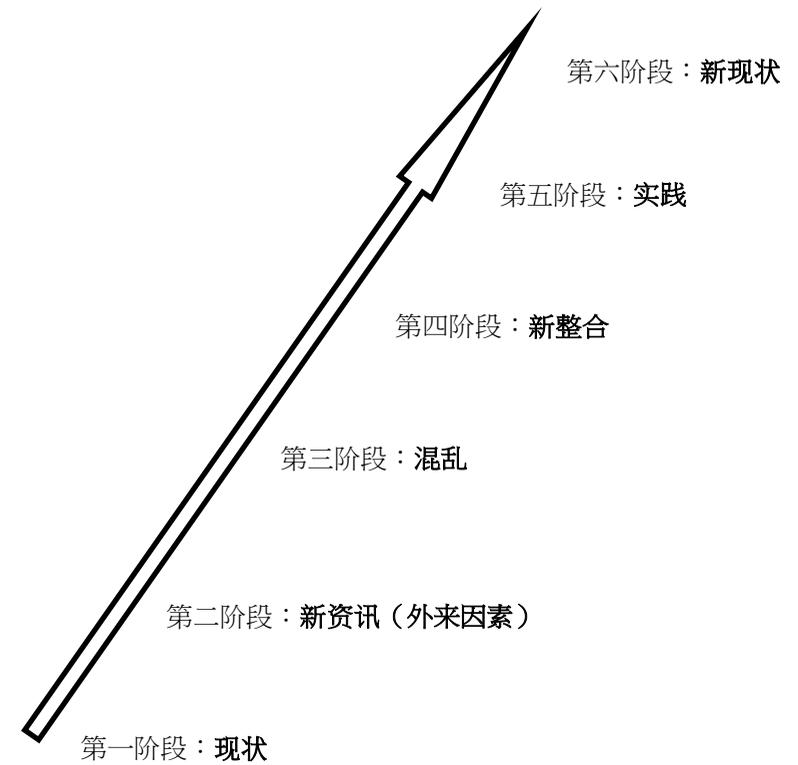
你的个人改变模式



萨提亚 (Satir), 班门(Banmen), 格伯(Gerber) 和 格莫瑞 (Gomori),
萨提亚模式：家庭治疗及其它 (The Satir Model: Family Therapy and Beyond)
1991年，科学和人类行为丛书公司(Science & Behavior Books, Inc.)
帕洛阿尔托Palo Alto，加利福尼亚

活出每天自由

你的个人改变模式



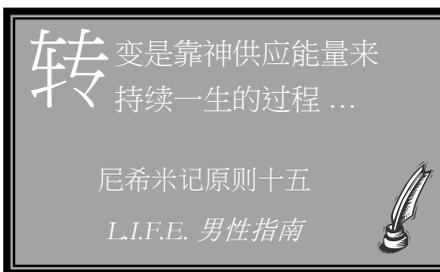
萨提亚 (Satir), 班门(Banmen), 格伯(Gerber) 和 格莫瑞 (Gomori),
萨提亚模式：家庭治疗及其它 (The Satir Model: Family Therapy and Beyond)
1991年，科学和人类行为丛书公司(Science & Behavior Books, Inc.)
帕洛阿尔托Palo Alto，加利福尼亚

活出每天自由

第四周的挑战

- 预备一个三孔活页夹或其他文件夹来装讲义和其他打印材料。
- 获取L. I. F. E指南手册后，阅读开头几章。
- 购买一本新日记本来做手册习题。
- 预备或购买小便签簿来记录其他杂项。

(第五周聚会时你应该带上以上物品。恭喜你！你已经准备好了开始一项最困难但也是最有益的旅程。)

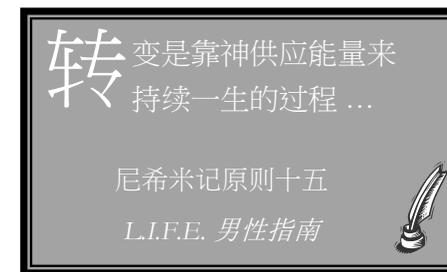


活出每天自由

第四周的挑战

- 预备一个三孔活页夹或其他文件夹来装讲义和其他打印材料。
- 获取L. I. F. E指南手册后，阅读开头几章。
- 购买一本新日记本来做手册习题。
- 预备或购买小便签簿来记录其他杂项。

(第五周聚会时你应该带上以上物品。恭喜你！你已经准备好了开始一项最困难但也是最有益的旅程。)



推荐读物

- 《走出阴影》 (Out of The Shadows) 帕特里克·卡恩斯博士
- 《背叛纽带》 (The Betrayal Bond)..... 帕特里克·卡恩斯博士
- 《治愈性成瘾带来的伤痛》
(Healing the Wounds of Sexual Addiction)..... 马可·拉泽尔博士
- 《消除束缚你的羞耻感》 (Healing the Shame that Binds You) ... 约翰·布拉德肖
- 《奔向自由》 (Breaking Free) 罗素·威林厄姆
- 《瘾者配偶的医治和康复》 (S.A.R.A.H.) 理查德·布兰肯斯普, LPC

推荐网址

- www.freedomeveryday..... L.I.F.E. 事工
24 小时热线 (866) 408-LIFE
- www.faithfulandtrueministries.com 马可·拉泽尔的网站
- www.faithfulandtruemarriages.com 婚姻重建事工
总部位于乔治亚州, 亚特兰大市, 由专业治疗师 理查德·布兰肯斯普负责.

推荐媒体资源

- 旅程的起点 (光盘) 马可·拉泽尔的网站

推荐读物

- 《走出阴影》 (Out of The Shadows) 帕特里克·卡恩斯博士
- 《背叛纽带》 (The Betrayal Bond)..... 帕特里克·卡恩斯博士
- 《治愈性成瘾带来的伤痛》
(Healing the Wounds of Sexual Addiction)..... 马可·拉泽尔博士
- 《消除束缚你的羞耻感》 (Healing the Shame that Binds You) ... 约翰·布拉德肖
- 《奔向自由》 (Breaking Free) 罗素·威林厄姆
- 《瘾者配偶的医治和康复》 (S.A.R.A.H.) 理查德·布兰肯斯普, LPC

推荐网址

- www.freedomeveryday..... L.I.F.E. 事工
24 小时热线 (866) 408-LIFE
- www.faithfulandtrueministries.com 马可·拉泽尔的网站
- www.faithfulandtruemarriages.com 婚姻重建事工
总部位于乔治亚州, 亚特兰大市, 由专业治疗师 理查德·布兰肯斯普负责.

推荐媒体资源

- 旅程的起点 (光盘) 马可·拉泽尔的网站