

《故事·心天空》同行·成长·故事
第二阶段反思材料
第8集：自我中心的罪疚？以他人为中心的懊悔？

I. 栏目目的

以克劳德和汤森德著作的《成长神学》一书为蓝本，探索两个主题：

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

II. 听众怎样参与？

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

III. 反思材料

1. 健康的罪疚感，其实是一种聚焦他者，聚焦于被自己伤害的人和为自己忧伤的懊悔，会带来改变；不健康的懊悔，是一种自我中心的罪疚，带着浓厚的自怜味道，很难带来改变，可能会使人自暴自弃，或只想着怎样去做表面功夫去挽回面子。

但从自我中心的罪疚过度到以他者为中心的懊悔，可能需要一个过程，我们要对自己和别人更有耐心。

2. 请反思：
 - a. 我自己犯错时，多半倾向于产生自我中心的罪疚，还是以他人为中心的懊悔、忧愁？请回想相关的深刻经历，然后记下来。
 - b. 在现实中，我们都会遇到这样的情况：某人得罪你，但他只聚焦于自怜（以自己为中心的罪疚），你会如何回应？
 - c. 你会如何去帮助一个沉溺与自我中心式罪疚的朋友？

IV. 组成实体或网上小组，分享彼此反思之后的体会，然后彼此代祷。