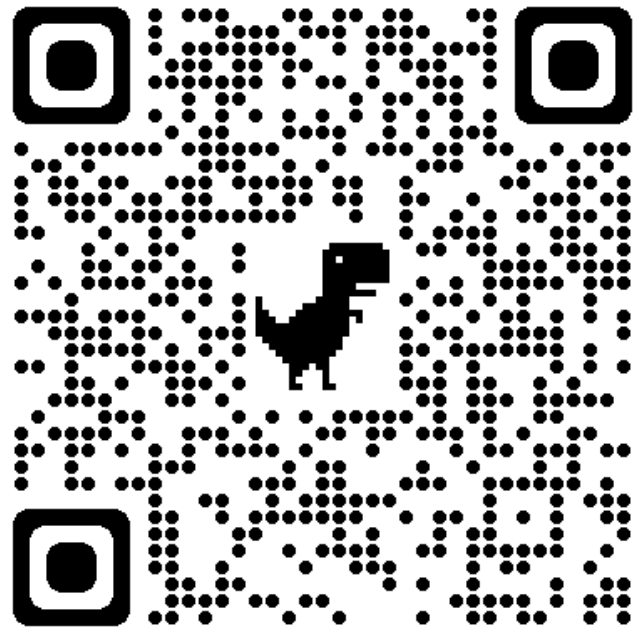
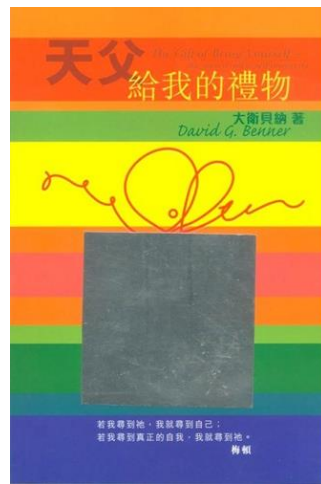
A photograph of two young children, likely twins, sitting on a light-colored wooden floor. They are both wearing white long-sleeved shirts and light-colored suspenders. The child on the left is looking towards the child on the right with a slight smile. The child on the right is looking back at the first child. The background is a simple indoor setting with a wooden door frame visible on the left and a light-colored wall.

## 第十二課 成為真正的我

1. 概覽：屬靈生命與成長的螺旋
2. 起點：安靜與放下
3. 出發：聆聽與分辨
4. 目標：神的同在
5. 超越：走出自我的框框
6. 屬靈經典與聖經閱讀
7. 轉化生命的知識：認識自我與認識神
8. 認識神
9. 認識自己的起點
10. 如實地認識自己
11. 脫去假的我
12. 成為真正的我
13. 總結與討論



---

靈命重整，  
在神的愛中建立真我

假我的核心，是渴望去保存某種自我形象和與世界聯繫的方式

假我的定義：False self，虛假、失實、錯誤的自我形象

- 通過『假我』提供安全感、榮譽感、親密感、權力與控制…
- 將虛假的自我形象包裹著這些滿足的經驗中，產生過度的依戀
- 將“我”等同於我的擁有和我的成就，捆綁我們的生命
  - 沉迷於假我帶來的滿足和快樂
  - 忘記真正的生命
  - 無法真正認識自我
  - 在身份上與神脫鉤
- 辨認假我的線索
  - 防衛性：害怕被觸碰
  - 強迫性：無法抑制的衝動

回顧 十一) 脫去假的我



## 一) 什麼是真我？

True self: authentic 不只是沒有偽裝，而是原本、真正的我

- 與假我相反，真我不是一些你需要透過自我完善去建立、或者以心理分析的方法去拆毀的。
- 真我是當你被神創造和在基督裡得救贖的完全的自我，你的形象是神的獨一無二的面容，從永恆中抽出來，預留給你的。
- 真我是一份看得見、摸得著、卻無法完全捉摸得透的上帝的禮物，需要人去發現和挖掘
- 我們如何去尋找真我呢？
  - 從神的愛中！！！！
  - 人越是關注自己，就越找不到真我。

---

## 十二) 成為真正的我

## 二) 分辨假我與真我

- 如果人直接關注自己，就只能看到自己的擁有、自己所做的，和自己的情緒，這都是世界賦予我們的虛假自我形象
- 人應從自己的生命經歷出發，仰望神，認識神向你展現的生命性情，然後以這個神的眼光向自己觀看，才能找到真我
- 人越尋求神，與神的關係越親密，神的愛就越清晰，真我也就越清晰

### 【練習】

## 三) 成為真正的我

- 靠的不是努力和毅力，而是信心和神的愛
- 選擇讓神的愛來定義自己

---

## 十二) 成為真正的我

