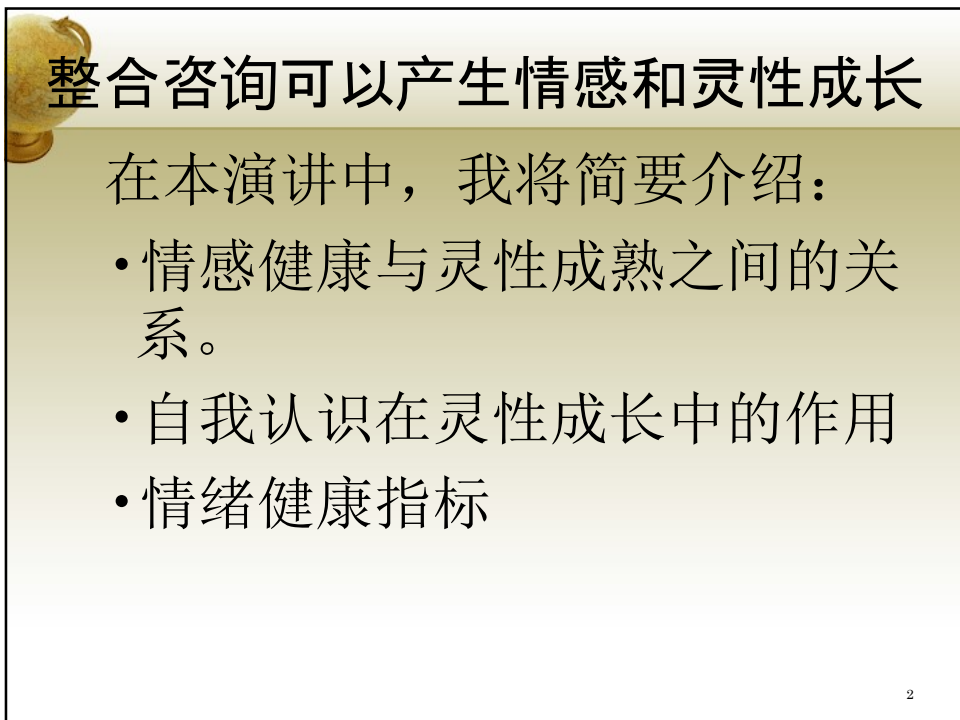






灵性成熟需要运动

从: 以神的形象造的; 但是堕落带来了扭曲、得病、功能失调。

- 行为上
- 思想和情感上
- 关系上

到: 被恢复有神的形象, 这表现在:

- 要尽心、尽性、尽力、尽意爱主-你的上帝, 又要爱邻如己 (路加福音10:27).
- 如今常存的有信, 有望, 有爱这三样, 其中最大的是爱。(哥林多前书13:13)
- 我们反而要用爱心说诚实话, 各方面向着基督长进, 连于元首基督(以弗所书4:15)

3



灵性成熟和成圣

- 灵性成熟更广泛地在成圣神学中被看到。这意味着与我们预期的目标要分开。
- 成圣涉及到符合神的形象的内在和外在过程
 - 内在过程(哥林多后书5:17; 罗马书6:6; 以弗所书4:22)
 - 外在过程(加拉太书 5:22-23; 腓立比书 3:13-15; 雅各书1:27)

4

超自然的和人的过程

- 成圣既是一个超自然的过程，也是一个人的过程。
- 腓立比书 2:12-13
 - 2:12 –就当恐惧战兢完成你们自己得救的事
 - 2:13 –因为是上帝在你们心里运行
- 加拉太书 6:1-5
 - 6:2 –你们各人的重担要互相担当(神使用我们帮助别人)
 - 6:5 –因为人人必须担当自己的担子(我们帮助我们自己)



5

灵性成长的传统方法

1. 更多地了解上帝和/或神学

- 重点往往是知识

2. 实践灵性规则

- 重点常常是行为

但是：

- 情绪健康呢？一个人能在精神上成熟而没有情绪健康吗？
- 情绪和灵性健康似乎交织在一起。

6



情绪健康和自我认识

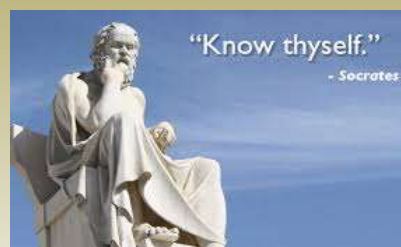
- 我们的观点是，情绪健康是灵性成熟的一个重要方面。
- 情绪健康是一个人以一致性的方式展示属灵果子的必要条件。
- 情绪健康需要自我认识和了解他人的愿望。
 - 我们获得自我认识的过程是什么？

7



自我认识是一切知识的中心

- “认识你自己”被刻在特尔斐的阿波罗神庙上。
- 柏拉图和苏格拉底都强调了自我认识的重要性。
- 奥古斯丁—“主阿，求你使我认识自己，使我认识你。”
- 圣特蕾莎修女—“灵性生活中几乎所有的问题都源于缺乏自知之明。”



8



自我认识是基督徒生活的中心

- 约翰加尔文写道,
“我们的智慧, 到目前为止应该被认为是真实和可靠的智慧, 几乎完全由两部分组成: 上帝和我们自己的知识。但是, 由于这些联系是紧密联系在一起, 所以很难确定哪一个是前面的, 哪一个是产生自另一个的。”
- 对自我的认识, 尤其是对自我黑暗的认识, 是对上帝全面而准确的认识所必需的。

9



自我认识是基督徒生活的中心

- 了解自我和他人是成长过程中必不可少的。
- 但这些知识会带来痛苦。我们将学到关于我们自己和别人那些伤害和有问题的东西。
- 一些重要的自我认识可能来自情绪的痛苦和障碍
- 自我认识可以来自 *整合心理咨询*

10



自我认识的发展

自我认识可以发展：

- 自我观察, 可导致
- 自我意识, 可导致
- 自我认识, 可导致
- 自我批评或论断, 可能导致
- 痛苦, 常导致

1. 通过否认或别的防御来回避。

但可能导致

2. 通过恩典和正念进行不评判的接受。

11



成长过程(成圣)

成长过程, 或者通过咨询或者不是, 涉及:

- 自我认识(如何改变自我)
- 改变的愿望
- 愿意接受反馈的态度
- 改变的策略
- 一个由能够支持、提供反馈和问责的人们组成的团体

12



Emotional health and spiritual maturity 情绪的健康和灵性的成熟

- 随着人们更有效地行动，思考与他人有效相处，他们的情绪也会成长（情绪更健康）
- 情绪的成长以没有情绪障碍和情绪健康指标的存在为依据
- 情绪的健康与灵性的成长与成熟有直接的关联。情绪和灵性的健康相互牵连。

13



Integrative Counseling can promote emotional health 整合心理咨询可以促进情绪健康

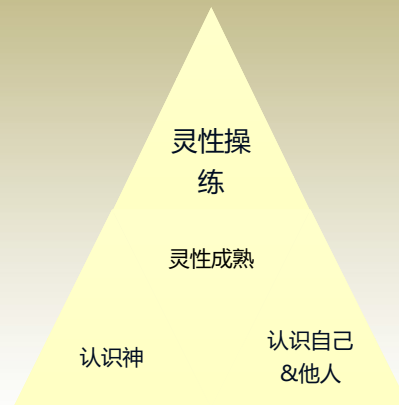
- 沒有擾亂生活的心理障碍
 - 到2030年忧郁症将是全球范围内带来最多负担的疾病（世界卫生组织）
- 情绪健康指标的存在
 - 意识到自己和他人的情绪
 - 减少情绪反应
 - 情绪调节
 - 能够用语言表达情绪
 - 维持人际的关系
 - 灵活性
 - 对于反馈的开放态度
 - 对于他人需要反应积极
 - 同理心

14



Emotional health can promote spiritual maturity 情绪健康会促进灵性的成熟

- 情绪健康要有对自我的认识和去了解，照顾他人的渴望。
- 一个认识自我的重要途径可以通过整合心理咨询获得



15



总结

- 情绪健康是灵性成熟的重要方面。
- 自我认识是情绪健康的重要方面。
- 一些自我认识来自于情绪伤痛和障碍
- 总而言之，灵性成长能够通过以下方式发展：
 - 对神更多的认识
 - 对自己和他人更多的认识
 - 实践灵性规则

16