

# 男人， 你还好吗？

—— 新一代男人的 ——  
—— 觉醒与复兴 ——



男人·心  
MAN'S HEART

你不懂

非卖品 | 辰仆

EAGLIFY 设计

# 目录

序言

## 第一部分 破碎的世代

- 第1章 无父世代：父亲缺席的伤痕
- 第2章 父亲缺席的代价：男人与家庭的伤痕
- 第3章 缺席的男人：逃避责任

## 第二部分 男人的恢复

- 第4章 撕掉标签：找回不被定义的自己
- 第5章 使命感的觉醒
- 第6章 耶稣的温柔

## 第三部分 男人的觉醒

- 第7章 从孤儿心到被爱的儿子
- 第8章 走出伤害的捆绑
- 第9章 健康的自己，才能建立健康的关系

## 第四部分 男人的责任

- 第10章 丈夫的角色
- 第11章 为父的心
- 第12章 为自己生命负责任的成熟之旅

## 第五部分 健康的价值观

- 第13章 男人与试探 - 在健康的界线中得胜
- 第14章 权柄的重塑：从扭曲到圣洁
- 第15章 以仆人的心治理，以君王的身份服侍

## 第六部分 生命的传承

- 第16章 尊荣的文化：活出神国度价值观的生命艺术
- 第17章 男人与职场 —— 在竞争与呼召之间
- 第18章 男人与下一代 —— 属灵传承的责任

## 总结

神圣的不满足，不是完美，而是可以更好

## 附录

- 1 男人群组讨论指南：建立彼此尊重、信任、成全彼此的生命之圈
- 2 给姐妹的一封信：如何帮助男人恢复属灵位置

感谢页

# 序言

## 无父世代的呼喊：一个破碎时代的真实写照

夜深人静时，身为父亲和丈夫的你，是否有这样的感慨：

"我在拼命工作，可孩子真的认识我吗？"

"我努力养家，但妻子说我不顾家。"

"我常常觉得自己只是机器，却不是父亲、不是丈夫，更不是儿子。"

这是一个"无父的世代"。

不是没有男人，而是缺少在场的父亲；

不是没有角色，而是缺少真实的身份；

不是没有家庭，而是缺少有温暖的关系。

## 从"家主"到"房客"：亚洲父亲的百年变迁

1920年代：消失的父亲

第一批下南洋的华工、赴满洲的朝鲜移民、去东南亚的印度契约劳工。父亲的身体缺席是生存所迫，但书信、汇款、宗族网络维持着象征性的在场。孩子知道父亲为谁而去，缺席被赋予意义。

1970年代：遥远的供养者

亚洲四小龙崛起，父亲成为"经济奇迹"的燃料。台湾加工区的工人、香港建筑工地的扎铁工、韩国造船厂的焊工——他们的汗水换来子女的教育机会，但代际裂痕开始显现。第一代大学生与蓝领父亲之间，出现了无法翻译的语言。

2020年代：在场的缺席者

物质条件前所未有地充裕，父亲的缺席却更加彻底。不是因为去远方，而是因为去"另一个房间"——书房、办公室、手机屏幕。孩子物理上拥有父亲，情感上却失去连接。

三个时代，同一种断裂。变化的只是缺席的形式，不变的是代价的传递。

据联合国儿童基金会综合估算，全球超过2.5亿儿童在成长过程中缺少父亲的陪伴。这一数字背后，是无数像上海地铁里那些男人一样的父亲——他们并非不爱家，却在时代的洪流中，逐渐失去了"父亲"本身。

### 缺席的代价：断裂的链条

父亲的缺席，从来不是孤立的家庭问题，而是向社会蔓延的裂痕。

#### 对孩子的影响

心理学家约翰·鲍尔比的依附理论指出，父亲在孩子安全感形成中扮演核心角色。缺乏父亲肯定的男孩，往往透过叛逆来证明自己的男性身份；缺少父亲呵护的女孩，则容易在异性关系中寻求补偿。美国心理学会研究表明，父亲缺席的女孩更易形成依附型人格，在恋爱中自我价值感低落。

#### 对婚姻的影响

当丈夫的情感缺席，妻子被迫独自承担情感劳动与家庭重担。婚姻从"伙伴关系"滑向"运作关系"——房子还在，家却空了；人还在，心却远了。

#### 对社会的影响

这不是危言耸听。香港中文大学研究发现，青少年自杀率与父亲情感缺席高度相关；韩国釜山大学学者指出，"父亲的消失不仅是家庭的悲剧，更是社会的危机"。无父的孩子，正在复制无父的模式，形成难以打破的代际循环。

美国神学家理查德·福斯特牧师的警告至今回响："没有父亲的陪伴，孩子就像没有方向的船，漂泊在世界的海洋上。"

### 古老的应许：从咒诅到祝福

然而，圣经比任何社会学研究更早洞见了这一危机，也更早指明了出路。

"他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲；免得我来咒诅遍地。"(玛4:6)

《玛拉基书》的预言揭示了一个深刻的因果：当父亲的心不再转向儿女，咒诅便临到大地；而当父亲的心被恢复，复兴便随之而至。这不是道德说教，而是属灵定律——父亲的方向，决定家庭的未来；男人的觉醒，带来社会的更新。

### 神恢复男人的三重工作

神对男人的设计从未改变，祂的恢复工作始终围绕三个核心身份展开：

#### 第一，恢复儿子的身份

"你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：阿爸！父！"(罗8:15)

神首先呼召男人成为"祂的儿子"。这不是宗教身份，而是存在性的根基——被接纳、被爱、无需证明。当男人从"孤儿心"进入"儿子心"，他才停止用工作、金钱、地位来填补内心的空洞。

### 第二，恢复丈夫的召命

"你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。"（弗5:25）

丈夫不是家庭的CEO，而是基督的代理人——不是独裁者，而是舍己的服侍者；不是压迫者，而是爱的保护者。这种爱不是感觉，而是意志的行动；不是回应妻子的表现，而是顺服基督的选择。

### 第三，恢复为父的心

"你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。"（弗6:4）

父亲是塑造者，不是缺席者；是祝福的管道，不是冷漠的旁观者。圣经赋予男人荣耀的三重呼召——君王、先知、祭司：

- 君王——承担治理与供应的责任，不是掌控，而是守护。
- 先知——聆听神的心意，成为家庭属灵方向的传递者。
- 祭司——为妻子儿女代求，带领全家敬拜神。

这是神原本的设计。但现实中，太多男人丧失了这三重身份，沦为"隐形人"或"功能人"——只剩下"供养者"的空壳，却不再是"属灵父亲"的实体。

### 本书的邀请：一场恢复的旅程

这本书不是"如何成功"的手册，而是"如何被恢复"的地图。

本书不提供速成的技巧，因为生命的转变没有捷径；  
本书也不描绘理想的幻象，因为真实的旅程充满挣扎。

本书提供的是：

- 一面镜子——让你看见自己需要医治的部分。
- 一扇窗户——让你瞥见天父对你原本的心意。
- 一条路——引导你从孤儿心走向儿子心，从缺席走向担当，从破碎走向传承。

这条路，从身份开始，经过情绪的医治、关系的修复、责任的承担，最终抵达生命的传承。每一章都是一站，每一步都算数。

## 祷告

天父，我们向祢呼求：

在这无父的世代，求祢兴起属祢的男人。医治那些因父亲缺席而受伤的心，释放那些被困在"必须证明"的枷锁中的灵魂。坚固那些在丈夫、父亲位置上感到无力的人——不是因他们刚强，而是因祢的恩典够他们用。

使我们先回到祢的怀抱，成为被爱的儿子；再去爱我们的妻子，不是因她们完美，而是因基督先爱了我们；再去养育我们的儿女，不是因我们有把握，而是因祢的信实是我们的根基。

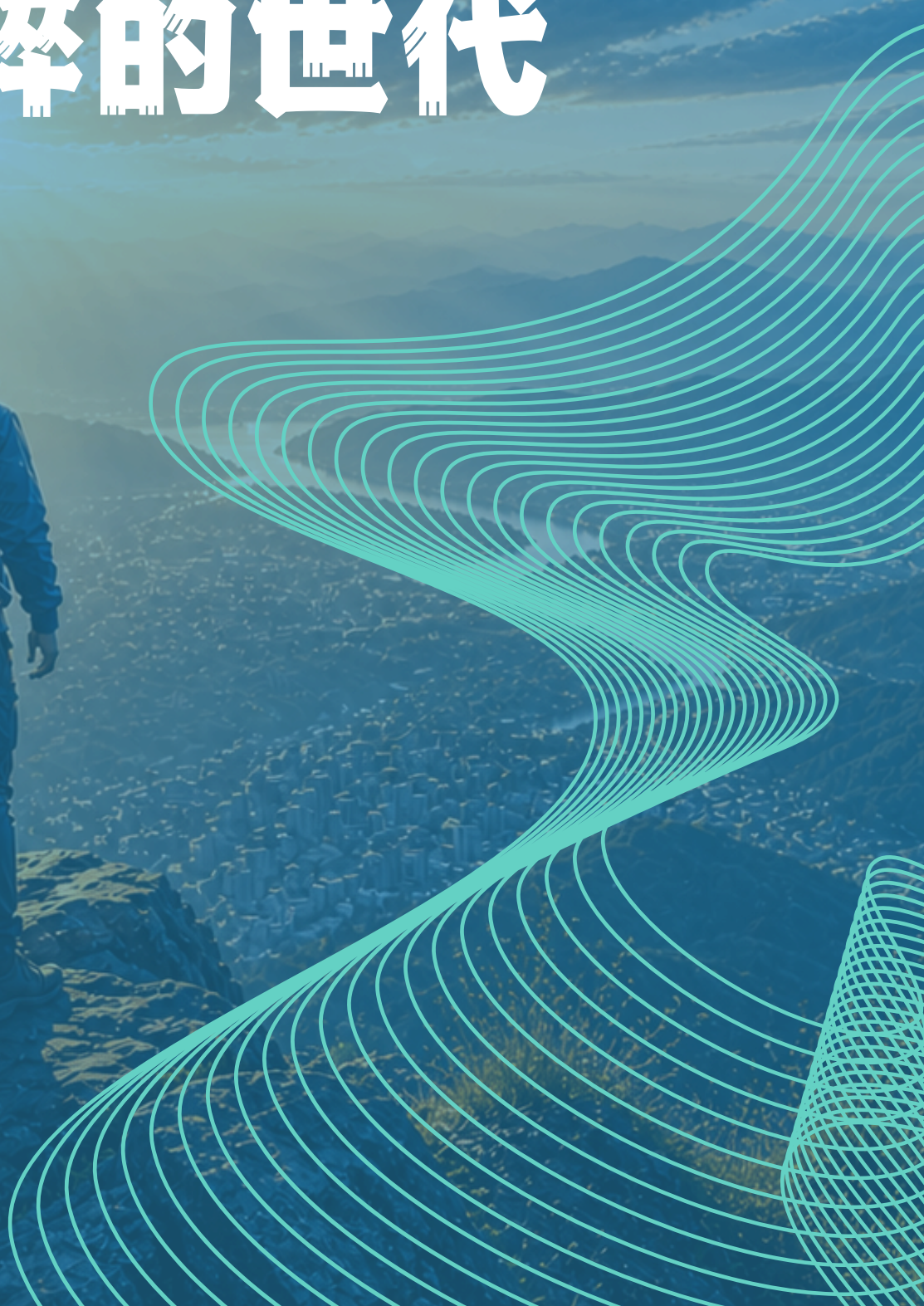
愿祢的应许成就在这一代：父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲。使咒诅变为祝福，使破碎化为复兴，使无父的世代成为多父的世代——满有祢的同在，满有祢的荣耀。奉耶稣基督的名，阿们。

作者：辰仆  
2026年5月



第一部分

# 破碎的世代



# 第1章 无父世代： 父亲缺席的伤痕

当“父亲”成为稀缺词

清晨，在亚洲大城市的地铁里，第一班列车载满了沉默的男人、目光无神，准备奔赴疲惫和漫长的一天。深夜，末班车再一次把沉默的他们送回家。抵家时，家人已经入睡，孩子的功课无人指导，妻子的心事无人聆听。

表面上，他们“在场”；实际上，他们往往“同在却分离”。有的男人身体缺席——离婚、外派、长年打工；有的男人情感缺席——冷漠、忽视、缺乏陪伴；有的男人属灵缺席——失落了神赋予的使命与角色。

现代社会的快速发展、家庭结构的断裂、文化价值的改变，让父亲逐渐淡出了家庭的核心。许多男人选择逃避责任、沉溺事业、玩物丧志，甚至在压力之下，破碎失语。他们也许仍然“在场”，但却缺乏真实的参与与陪伴。于是，一代又一代的孩子在心灵深处呼喊：“我的父亲在哪里？”

于是，“父亲功能式缺席”成了一个世代的共同处境。它不是孤立的个案，而是社会的集体写照。

社会学家称之为“无父世代”。心理学家、社会学家和教育学者数十年的研究中持续指出：一个孩子生命中最深的空缺，往往来自于父亲的缺席。

神学家则更敏锐地看见，这不仅是社会现象，更是属灵危机：男人失落了“父”的身份，失落了“天父的形象”在他身上的呼召。

英国心理学家约翰·鲍比的依附理论强调，父亲在孩子安全感的形成中扮演着核心角色；而美国提摩太·凯勒牧师则提醒我们：地上的父亲虽然有限，但孩子对天父的理解往往深受他们与父亲关系的影响。换句话说，当父亲普遍失落，孩子不只是在成长中缺少榜样，也可能在信仰上失去了通往天父的桥梁。

## 亚洲的“无父”现象

新加坡：

在物质资源充足的现代社会中，父亲因工作忙碌缺席家庭生活的情况普遍。新加坡社会及家庭发展部2018年发布的《新加坡家庭状况报告》指出，父亲参与度与青少年心理福祉存在显著关联。单亲家庭的孩子在学业、情绪与行为问题上的比例，比双亲家庭高出至少20%。尤其在男孩群体中，缺乏父亲的榜样常带来行为冲动与人际关系问题。

自2010年起政府与民间组织合作推行“终生为父”（Dads for Life）运动，鼓励父亲更多参与，但仍有三分之一的父亲承认自己“陪伴不足”。许多人仍深受“养家即尽责”的观念影响，却忽视了孩子真正渴望的是“情感连接”。

中国：

据全国妇联2020年的数据，中国约有6700万留守儿童，其中大部分长期缺乏父亲陪伴。孩子由祖父母抚养，父亲成为“寄来的钱”和“偶尔的电话”。

上海社会科学院2017年针对留守儿童的研究显示，该群体中超过30%存在显著的孤独感与焦虑症状。许多人难以建立健康的自我认同，也常在学业与人际关系上出现问题。

日本：

所谓“过劳父亲”（karoshi papa）现象极为普遍。父亲为工作牺牲家庭，甚至因过劳猝死。厚生劳动省的研究显示，超过70%的青少年犯罪个案涉及缺乏父亲陪伴的孩子。学者中村敏直言：“失落的父爱，是现代日本孤独与蛰居族（hikikomori）增加的根本原因。”

韩国：

在“虎爸文化”下，许多父亲被孩子视为“严厉而缺席的人”。韩国保健福祉部调查显示，超过40%的青少年与父亲几乎没有日常沟通。父亲在职场拼命，但在家庭中成了“隐形人”。

这些社会数据显示，无论是因经济原因的“身体缺席”，还是因工作压力、文化观念造成的“情感缺席”，父亲的角色在现代社会普遍被削弱，导致孩子们进入成年后普遍带着伤痕。

## 父亲缺席的多重影响

### 对儿子的影响

没有父亲榜样的男孩，往往在认同男性身份时陷入混乱。他们容易透过“叛逆”“冲动”来证明自己是男人，结果走向偏差。亚洲多国的研究显示，无父家庭的男孩在犯罪率、自杀率、学业退步上均显著偏高。

### 对女儿的影响

女儿在缺少父亲肯定时，容易在异性关系中寻求补偿。美国心理学会研究表明，缺乏父亲陪伴的女孩更容易形成“依附型人格”，在恋爱中自我价值感低落，甚至容忍不健康的关系。

### 对社会的影响

父亲缺席带来代际断层。婚姻率下降，生育率低迷，年轻一代对家庭的信任感减弱。香港中文大学的研究发现，青少年自杀率与父亲情感缺席高度相关。韩国釜山大学学者李恩熙总结：“父亲的消失不仅是家庭的悲剧，更是社会的危机。”

这些研究与案例不断提醒我们：没有父亲的陪伴，孩子的成长会失衡；没有男人肩负起父亲的责任，社会将持续在断裂中徘徊。

父亲的心若不转向孩子，孩子的心也会远离父亲，最终远离天父。

## 从“无父”到“天父”：属灵的更新之路

男人要如何走出“无父世代”的困境？

### 1. 从“孤儿心”到“儿子心”

保罗在《罗马书》8:15提醒我们：“你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：阿爸！父！”许多男人活在“孤儿心”中，拼命证明自己的价值——靠职位、靠金钱、靠掌声。但天父先呼召男人成为祂所爱的儿子，被接纳、被爱，才有力量去爱妻子、养育儿女。

### 2. 恢复三重身份：儿子—丈夫—父亲

属灵秩序是：先儿子，后丈夫，再父亲。若一个男人没有先在天父的爱里被医治，他在婚姻与为父的角色上也很难给出安全感。

《以弗所书》5章呼召丈夫要“爱妻子，如同基督爱教会”，而《以弗所书》6:4提醒父亲要“照着主的教训和警戒养育儿女”。属灵丈夫与属灵父亲的根基，都是“属天的儿子”。

### 3. 修复与下一代的情感连接

若过去已造成伤害，修复仍然可能。一个简单的道歉、一句“我爱你”、一个拥抱，都可能成为关系的转折点。耶稣在浪子比喻中（路15章），展示了父亲如何不计前嫌、张开双臂迎接回家的儿子。

#### 4. 重新定义“成功”的标准

在亚洲文化里，男人常把“赚钱养家”视为最大的责任。然而，孩子真正渴望的是陪伴与情感。研究显示，孩子成年后记住的不是父亲的收入，而是父亲是否参与了他们的成长。

真正的成功，不是赚最多的钱，不是赢得最多的掌声，而是能在日常里让家人感到安全、被爱、被陪伴。

作为基督徒男人，我们必须重新认识到：父亲不是社会角色的附属品，而是神圣的呼召。神托付给男人的，不仅是工作与责任，更是成为孩子属灵的牧者与榜样。

耶稣基督在世上时，称神为“阿爸父”（可 14:36），并在祂的比喻里让人看见天父慈爱的心肠（路 15:11-32）。作为父亲的男人，当以基督为榜样，活出温柔与刚强并存的爱。

## 🧠 个人反思

1. 我的成长中，是否经历过“父亲缺席”的伤痕？这些经历如何影响了我看待自己和他人？
2. 我是否常常把“赚钱养家”当作唯一责任，却忽略了孩子真正需要的陪伴与肯定？
3. 在我的信仰旅程里，我是否因为地上父亲的缺席或伤害，而难以信靠天父？
4. 如果我自己是父亲，我是否勇敢面对过去的缺口，愿意跨出第一步，修复与孩子的关系？

## 💡 生活运用

1. 每周固定一次“家庭约会之夜”，放下手机和工作，只与孩子和配偶在一起。例如：一起煮晚餐、玩桌游或散步。
2. 在孩子面前表达肯定，不只说“你要努力”，也要说“我以你为荣”。若过去有忽略或伤害，主动道歉。
3. 每天花5分钟为孩子祷告，按名祝福他们的未来与身份（如：“主啊，愿祢使他有勇气活出祢的呼召”）。
4. 若过去与父亲或儿女关系冷淡，尝试主动发一条短信，简单一句：“我想念你，我们能找时间聊聊吗？”

## 祷告

天父，我承认：在我的生命里，我曾经历或造成“父亲缺席”的伤痕。这伤痕让我活在孤儿的恐惧中——拼命证明，却永不安息；看似坚强，内心却漂泊无依。

求祢医治我。不是因我做得好，而是因祢先爱了我。赐我儿子的名分，让我从“必须有用”的枷锁中释放，进入“已被接纳”的自由。

若我是丈夫，求祢使我的心转向妻子，不再缺席于她的情感与梦想。若我是父亲，求祢使我的心转向儿女，用陪伴修复过去的缺口，用祷告守护他们的未来。

愿祢的应许成就在我身上：父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第2章 父亲缺席的代价

## ：男人与家庭的伤痕

当今社会的危机，不仅是经济波动、战火纷飞、科技颠覆，而是一个更深层的父亲缺席的危机。

有的父亲从未真正进入孩子的世界；有的父亲用“我养你就够了”来取代情感的表达；有的父亲被工作吞噬，每天回到家只剩下疲惫与沉默。甚至有的父亲虽然在家，却情感冷漠、专注在手机或电脑前，让家庭依然处于“无父”状态。

约翰·鲍比指出：孩子与父母早期的情感联结，会深远影响他一生的人格发展。父亲若缺席，孩子常会在安全感、身份认同和人际关系上出现破口。

圣经也早就提醒我们：父亲的角色不是可有可无，而是关乎生命与命运的延续。

“你要将耶和华你神的这些话存在心内，也要殷勤教训你的儿女。”（申6:6-7）

如果父亲缺席，谁来把神的话放进下一代的心里？

圣经中的反面例子

圣经没有美化属灵伟人的家庭，相反，真实地记载他们因父亲角色缺席所带来的后果。

### 1. 以利：纵容败坏的父亲

《撒母耳记上》2:12 描述以利的两个儿子是“无赖之徒”，他们亵渎祭物、淫乱败坏，却没有被父亲管教。结果，神宣告以利家必被废掉。

父亲若只专注“外在的事工”，却忽略家庭，就是失职。属灵的成功不能代替家庭的责任。

## 2. 大卫：伟大的王，失败的父亲

大卫对押沙龙的叛变几乎束手无策，因为他从未在父亲的位置上建立真正的权威和连接。暗嫩玷污他玛后，大卫选择沉默，结果导致家族仇恨和叛乱。

忙碌与逃避，常常让父亲缺席。一个未被牧养的家，迟早会撕裂。

## 3. 罗得：妥协的父亲

罗得选择所多玛，追求经济，却让家人陷入属灵黑暗。结果妻子变成盐柱，女儿们在混乱的价值观里迷失，甚至与父亲犯下不堪的事。

父亲若没有属灵眼光，孩子就会在世界的价值里沉沦。

## 现代社会的“无父伤痕”

社会研究与圣经的启示惊人地一致。

### 1. 情感孤儿

在新加坡、中国、美国、欧洲等地，研究显示：缺乏父亲陪伴的孩子，在学业退步、犯罪率、自杀率、药物依赖上比例都显著偏高。即便经济条件优渥，若没有父亲的关爱，孩子内心依旧贫穷。

### 2. 身份迷失

父亲的认同，是孩子建构身份的关键。心理学家曾说：父亲的一句话“我为你骄傲”，足以决定孩子的自我价值感。缺乏这份肯定，男孩容易用暴力来证明自己，女孩则容易在感情里迷失。

### 3. 婚姻连锁反应

没有被父亲爱过的儿子，很难学会如何爱妻子；没有被父亲肯定的女儿，很容易过度依赖另一半。于是家庭伤痕在代代复制。

### 4. 属灵隔绝

如果地上的父亲冷漠或暴力，孩子在认识天父时也会扭曲，觉得神遥远或严厉。这也是撒旦最大的诡计：透过父亲缺席，扭曲天父的形象。

## 父亲在神心意中的位置

在圣经里，父亲不是“可选角色”，而是神设立的属灵根基。

### 父亲是身份的肯定者

耶稣受洗时，天父的声音说：“这是我的爱子，我所喜悦的。”（太3:17）孩子最需要的，就是听见父亲说：“你是我的儿子/女儿，我喜悦你。”

父亲是属灵的祭司

约伯为儿女献祭，祷告代求（伯 1:5）。今天的父亲同样蒙召为家守望，代祷、引领，成为属灵的遮盖。

父亲是方向的带领者

《申命记》6:6-7 吩咐父亲在生活各处将神的话语教导儿女。父亲的责任是把“神的故事”写进家庭的生命里。

父亲缺席的代价

如果父亲缺席，不仅是情感上的空缺，更是属灵的断层。

- 孩子失去安全感
- 妻子背负过重的担子
- 家庭失去属灵遮盖
- 社会失去稳固的根基
- 教会失去健康的下一代

正如《玛拉基书》4:6 所说：若父亲与儿女的心不转向，结果就是“遍地受咒诅”。

修复的盼望：父亲的转回

天父的爱是医治的源头

即便我们地上的父亲缺席，天父仍说：“我不撇下你，也不丢弃你。”（来 13:5）在基督里，我们重新得到儿子的身份。

悔改是新的开始

若你是父亲，不必被过去的亏欠压垮。今天就能选择转回。从一句“对不起”、一个拥抱、一次陪伴开始。

饶恕打破连锁

若你是儿女，你可以选择饶恕。你不必否认痛苦，但饶恕能让你从过去的捆绑释放。

群体的扶持

男人需要属灵的人群体，彼此提醒、彼此代祷、彼此监督。一个转回的父亲，不仅祝福家庭，也祝福教会和社会。

爸爸不是“完美榜样”，而是“悔改的榜样”

在亚洲许多家庭里，父亲的角色陷入一个错误期待：父亲要强、要对、要成功、要坚不可摧。

但圣经从来不是这样。圣经里每一个属灵伟人，都是从失败、软弱与悔改中被神塑造的：

- 大卫从犯错中成为合神心意的人
- 雅各从欺骗者变成以色列
- 彼得从三次否认到三次被主恢复
- 约拿在逃避后才领受真正的怜悯

因此，一个真正的父亲，不是没有失败，而是愿意在失败中对孩子说：“爸爸也需要恩典。”悔改，是父亲的伟大力量。

因为当父亲承认自己的有限时，孩子就明白：

- 自己的软弱不是羞耻，而是成长的起点；
- 自己的失败不是终点，而是回到神的路径。

一个愿意道歉、愿意听孩子心声的父亲，胜过一个从不犯错的父亲。

- 悔改，不会让父亲失去权威；
- 悔改，让父亲获得真正的权柄：柔软而可信赖的权威。

让伤痕成为见证

大卫虽然在家庭失败，但神仍恢复他。彼得虽然跌倒，却成为教会的柱石。

父亲缺席的伤痕，不是终点，而是恩典的起点。愿这一代的男人听见神的呼召：回家吧，成为天父心意中的父亲。

## 🧠 个人反思

- 我的"父亲形象"来自哪里？是圣经中的天父，还是我地上父亲的投影？我是否因父亲的缺席或失败，而难以相信天父的爱？
- 我在哪种缺席中挣扎？是身体的缺席（太忙）、情感的缺席（人在心不在），还是属灵的缺席（没有祷告和引导）？我最像圣经中的哪一位父亲——纵容的以利、逃避的大卫，还是妥协的罗得？
- 我是否允许自己"不完美"？我害怕在孩子面前承认失败吗？我是否误以为"完美"才能赢得尊重，而"悔改"会让我失去权威？
- 我需要饶恕谁？若我的父亲是缺席或伤害的源头，我是否愿意选择饶恕，打破代际的连锁？我是否愿意让天父成为"弥补的父"，修复我里面的孤儿心态？

## 💡 生活运用

1. 记录我每天实际陪伴家人的时间（不含共处一室却各看屏幕）。对比我自以为的"足够"，看见真实的缺口。
2. 检视我是否用"外在事工"（工作成就、教会服事、社交形象）替代了家庭责任。选择一项可删减的外部承诺，转化为家庭时间。
3. 检视我是否在"所多玛"中妥协——为经济利益牺牲家庭敬拜，为职场文化放弃信仰立场。明确一个"离开所多玛"的具体行动。
4. 若我与孩子/配偶的关系已有裂痕，主动开启一次对话，不辩解、不说教，只倾听和道歉。

## 祷告

天父，我承认：我常常缺席，常常让家人受伤。我逃避责任，躲在忙碌背后；我沉默冷漠，把情感留给屏幕；我追求成功，却输掉关系。

但祢是修复的神。祢应许要使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲。今天，我选择转回——从一句“对不起”开始，从一个拥抱开始，从一次陪伴开始。

医治我里面的破口，释放我脱离“必须完美”的枷锁。让我成为悔改的父亲，让孩子从我的软弱中看见恩典的路径。愿祢的应许成就在我身上。奉耶稣基督的名，阿们。

# 第3章 缺席的男人： 逃避责任

从存在到缺席的微妙转折

在亚洲许多家庭的餐桌上，父亲的位置常常只是一个象征。也许椅子还在，却无人真正“坐下”。父亲或许身体在家，却沉浸在手机新闻、工作信息、股票行情；或是在漫长的加班之后，只剩下沉默与疲惫，像空气一样存在，却无法被触摸、被对话、被依靠。

新加坡一位长期从事家庭事工的牧者曾指出：“很多父亲不是不爱家，而是不知道如何进入家人的世界。”

这种“缺席”，并不一定是离婚、死亡或外出工作造成的，而是一种主动或被动的逃避。男人明明在场，却不愿意承担家庭的责任，不愿意进入孩子或妻子的情感世界。心理学称之为“功能性在场，情感性缺席”。

这类男人像“幽灵”一样生活在家庭中：

- 妻子疲惫，他知道；却不回应
- 孩子生病，他在；但心不在
- 家里有问题，他感受得到；却选择沉默

香港家庭事工学者曾总结得非常直接：“沉默，本身就是一种逃避。”

当一个家庭中没有一个愿意示范责任的父亲，男人在婚姻与家庭中就很容易复制同样的模式——身体留下，心却撤退。他们可能身体在场，但心灵却在远方，缺乏担当的勇气。

而这种逃避所产生的缺席，往往不是一代人的问题，而是一个世代性的延续。当一个男人没有得到父亲的爱，他很容易也成为“缺席的父亲”，将同样的破碎传递下去。

为什么男人会选择逃避？

### 1. 害怕失败

许多亚洲男人从小被教导："男人不能软弱""不要哭""要撑住"。当他们觉得自己做不好丈夫、做不好父亲，第一反应不是求助，而是退后、消失、减少存在感。

印尼唐崇荣牧师曾指出："当一个人把价值建立在表现上，他最害怕的不是失败，而是被看见失败。"

### 2. 角色错位

在高度竞争的职场中，男人长期被要求输出、承担、负责、忍耐。回到家，本应是被接纳、被理解的地方，却因为缺乏安全感，反而成了他们最不想面对的"第二个战场"。于是，他们选择逃离情感责任。

### 3. 缺乏榜样

若成长过程中缺乏一个负责任的父亲，他很可能不知道如何进入丈夫或父亲的角色。若一个男人从小没有见过：父亲如何表达爱、如何道歉、如何带领家庭祷告、如何处理冲突，他不是不想成为好父亲，而是根本不知道怎么做。

一位牧者在父亲营会中坦言："很多男人不是拒绝责任，而是从来没人教过他们责任长什么样子。"

孤儿心：缺席/逃避真正的根源

这些逃避行为的根源，现代基督教神学和心理学称为"孤儿的心"。

孤儿心的人，内在逻辑往往是：

- 我必须表现，才有价值
- 我若不够好，就会被否定
- 与其失败，不如消失

因此，一旦面对无法胜任的角色，他们会选择"情感性撤退"。

20世纪最具影响力的华人基督徒领袖倪柝声牧师曾强调："人若不先在神面前作儿子，终其一生都无法真正作父亲。"

男人若没有经历"儿子的心"，就极容易活成一个——情感上缺席的丈夫，关系中缺位的父亲。

缺席的代价：破碎的关系与世代的伤痕

缺席的男人，不只是让自己失落，更把家庭推向危机：

- 对妻子：

妻子会逐渐从"同伴"，变成"独自承担的人"。她承担情感劳动、属灵责任、家庭氛围，久而久之，要么变得强硬，要么彻底疲惫。婚姻失去亲密，只剩运作。

- 对孩子：

孩子会吸收这种模式：

男孩学会：逃避是男人的常态

女孩学会：不要依赖男人

马来西亚家庭辅导研究显示：父亲长期情感缺席的家庭中，孩子对权威、亲密关系与自我价值的认知明显受损。

- 对社会：

当男人选择缺席，社会就缺乏成熟的"属灵父亲"。新一代没有榜样，只剩迷茫与反叛。

### 圣经中的反面与正面榜样

反面榜样：以利《撒母耳记上》2章

以利是祭司，却未能管教儿子，放任他们的败坏，导致神的审判临到整个家族。这是一种典型的"属灵缺席"。

正面榜样：约瑟《马太福音》1章

当玛利亚怀孕时，约瑟本可以选择逃避，但他听从天使的指示，承担起保护玛利亚和耶稣的责任。他在危机中没有缺席，而是成为遮盖者。他选择顺服、承担、保护。他不是生父，却活出了真正的父亲角色。

正面榜样：浪子父亲《路加福音》15章

浪子的父亲没有缺席。他虽然没有阻止儿子离开，却在心中一直等候，并在儿子回来时主动奔跑相迎。这个父亲体现了天父的心：即使儿女失败，父亲仍选择在场。

### 属灵父亲的呼召

现代社会不仅仅是需要生理上的父亲，也需要"属灵父亲"。《哥林多前书》4:15，保罗对哥林多人说："你们学基督的师傅虽有一万，为父的却是不多；因我在基督耶稣里用福音生了你们。"

今天，我们不缺老师，不缺讲员，不缺制度，缺的是愿意"在场"的男人。

北美知名的华人教会领袖刘志雄牧师多次强调："属灵父亲不是讲得最多的人，而是陪得最久的人。"

属灵的父亲，不是靠血缘，而是靠生命的陪伴和引导。今天的男人需要被呼召，不只是为自己活，也要成为别人生命的遮盖和榜样。

男人的觉醒：从缺席到在场

要走出"缺席"的状态，我们需要三个转变：

- 从冷漠到参与

把"家庭"从待办清单的最后一项，转到生命的核心。

- 从害怕到承担

承认自己不完美，但依靠神勇敢承担父亲、丈夫、属灵领袖的责任。

- 从孤儿到儿子

先接受天父的爱，才能成为别人生命中的爱之源泉。这不是靠立志改变，而是领受"我是儿子"的身份——正如（罗8:15）所说："你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：阿爸！父！"

逃避是症状，根源是我们不知道自己是谁。仅仅立志"不再逃避"是不够的——我们需要更深的治疗：身份的重建。下一章，让我们先回到这个根本问题。

## 🧠 个人反思

1. 我的"在场"是真实的吗？我是否身体在家却心在外——刷手机、想工作、情绪麻木？我的家人是否感到我是一个可以依靠的同伴，还是只是一个"熟悉的陌生人"？
2. 我逃避的触发点是什么？是害怕失败（怕做不好所以不做）、角色错位（职场耗尽在家的情感能量），还是缺乏榜样（根本不知道怎么做）？我最像哪一种"缺席"：以利的纵容、约瑟面前的逃避试探，还是浪子父亲的对立面——连等候都没有？
3. 我是否活在"孤儿心"里？我是否觉得必须靠表现才有价值，一旦可能失败就选择消失？这种"与其被看穿，不如不出现"的逻辑，如何影响我的婚姻、亲子关系？
4. 我愿意被"找到"吗？天父正在寻找我，要赐我儿子的名分——不是因我做得好，而是因祂先爱了我。我是否愿意放下"我要改变"的焦虑，先领受"我已被爱"的确据？

## 💡 生活运用

1. 记录我"身体在家"的时间段中，实际"心在"的比例。何时我在？何时我逃向了手机、工作、沉默？看见真实的缺口，不自我定罪，只为下一步改变。
2. 写下我最常用的三种逃避方式（如：刷手机、加班、沉默不语、情绪爆发）。当这些信号出现时，暂停6秒，问自己：我害怕的是什么？然后选择一种"微参与"——哪怕只是放下手机，看着家人的眼睛，说一句"我在"。
3. 检视我目前最想逃避的一个家庭责任（如：艰难的对话、孩子的管教、家务的分担）。像约瑟一样，选择"不逃避"——不是因为我会做好，而是因为天父与我同在。
4. 寻找一位我可以坦诚分享的弟兄，或一位我可以陪伴的年轻人。本周发出一次邀请："我们能定期见面，彼此守望吗？"

## 🙏 祷告

天父，我承认：我常常身体在家，心却逃向手机、工作和沉默。我害怕被看穿，所以选择缺席；我害怕失败，所以拒绝承担。这是“孤儿心”的捆绑——我必须表现，才有价值。

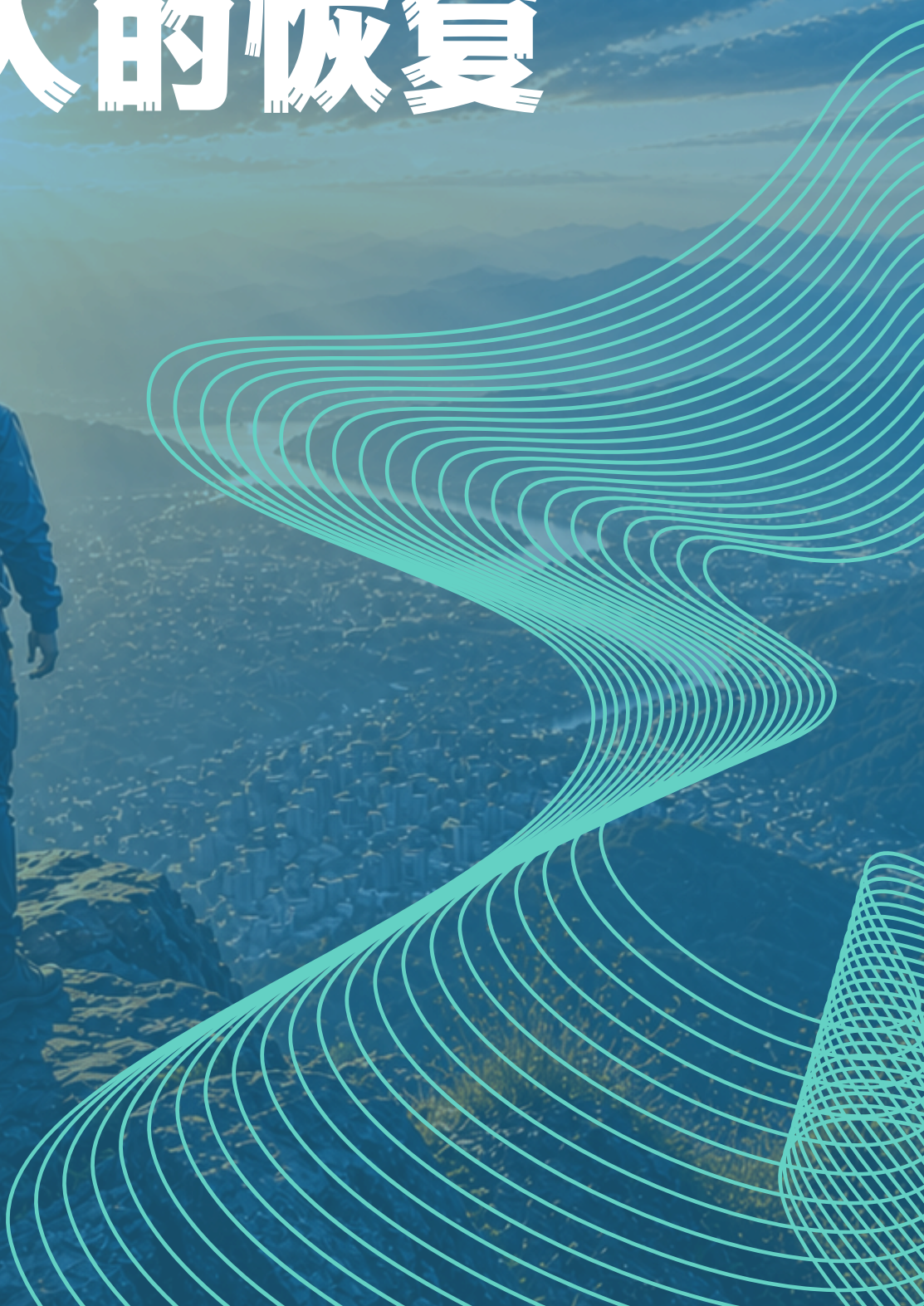
但今天，我选择领受儿子的名分。不是因我做得好，而是因祢先爱了我。医治我里面的恐惧，释放我脱离“必须完美”的枷锁。

赐我勇气，在想要逃避的时刻选择在场；赐我智慧，在不懂如何做的时刻寻求帮助；赐我爱，成为妻子的遮盖、孩子的榜样、世代的祝福。

愿我从“功能性在场”进入“真实地同在”。  
奉耶稣基督的名，阿们。

第二部分

# 男人的恢复



# 第4章 撕掉标签： 找回不被定义的自己

我们分析了逃避的表现，承认了逃避的代价，甚至祈求了承担的勇气。但如果我们只停留在“立志改变”的层面，很快就会发现回到老路——再次沉默，再次退缩，再次让家人失望。

为什么改变如此困难？

因为逃避从来不是问题的根源，而是症状。就像发烧提示身体有感染，逃避提示灵魂有更深的伤口：我们不知道自己是谁。

想想那些让你想要逃避的时刻：面对妻子的期待，你害怕自己不够好；面对孩子的需要，你怀疑自己是否足够；面对职场的竞争，你恐惧被淘汰后的空虚。这些恐惧的底层，是一个未被言明的信念：如果我不成功，我就没有价值；如果我不被需要，我就不存在。

这就是“孤儿心”的运作逻辑——我们必须靠表现换取存在，靠成就证明价值。当表现的压力太大，逃避就成了唯一的自我保护。不是因为我们不想承担，而是因为我们害怕承担之后的“被看穿”：被看穿什么都不是，被看穿没有价值，被看穿不配被爱。

所以，仅仅立志“不再逃避”是不够的。我们需要更深的治疗：不是行为的修正，而是身份的重建。我们需要听见一个比“你必须做得更好”更古老、更坚定的声音——“你是我的儿子，我所喜悦的。”

这个声音不直接改变我们的行为，却改变我们行为的根基。当我们知道自己是被爱的儿子，承担不再是证明自己的考试，而是回应爱的自然流露；当我们确信自己的价值不取决于表现，面对就变得可能，因为失败不再等于否定。

让我们放下“我要改变”的焦虑，先回到这个根本的问题：我到底是谁？不是在我的角色里，不是在我的成就里，而是在那位创造我、呼召我、接纳我的天父眼中。

## 被标签定义的男人

当我们开始寻找“我是谁”的答案，首先遭遇的是现代社会的重重标签。在今天的社会，男人常常被各种角色与标签所束缚：

- 在职场，他是“绩效机器”
- 在家庭，他是“经济支柱”
- 在社交场合，他是“面子担当”
- 在教会里，他是“劳力与服事者”

这些角色无法代表一个男人的真实身份。一旦某个角色出现挫败，他们就会陷入自我怀疑：事业失利，就觉得自己一无是处；婚姻遇冷，就怀疑自己失去价值；服事停顿，就以为神不再使用自己。

就如刘志雄牧师所说：“很多男人不是失败在能力上，而是失败在身份上。”

也许许多人从小都有这样的感受：“我在家里没有被当成儿子看待——我只是一个被要求表现的孩子。”

这也就解释了为什么：

- 男人怕失败
- 男人怕对话
- 男人怕亲密关系
- 男人怕被看见内心
- 男人怕不被尊重

因为成长过程中，他们从未被肯定，从未听过：“你是被爱的，你是值得的，你就是我的儿子。”

唐崇荣牧师曾说过：“一个人若不知道自己是谁，就会一生用表现来换取价值。”

“我到底是谁？”

现代男人面对的不是没有能力或才干，也不是不够努力，而是探索：“我到底是谁？”

他们常常堕入自我怀疑的漩涡：

“我不知道自己够不够好。”

“我不知道我是否值得被尊重。”

“我不知道我是否有能力带领一个家庭。”

当无法解答时，他们就会寻求用其他东西替代身份：

- 用事业证明自己
- 用成就换取价值
- 用强硬隐藏脆弱
- 用忙碌掩盖恐惧
- 用沉默避免被看透

心理学称之为“身份补偿”。圣经称之为“失去儿子的心”（路15章）。现代社会称之为“男性危机”。

他们不是不知道要做什么，而是太容易被“做什么”绑架，忘了“自己是谁”。

这是无父世代男人普遍的痛点：当缺少父亲的肯定，男人很容易用“外在成就”来定义“内在身份”，结果在追逐中失去自我。

### 假我与真我

英国心理学家唐纳德·温尼科特提出“真我与假我”的概念。他指出，人为了迎合社会与他人的期待，常常戴上“假我”的面具，久而久之甚至忘了自己真实的样子。

现代男人尤其容易陷入这种处境：

- 在公司，他是强势能干的“假我”
- 在家庭，他是不苟言笑的“假我”
- 在朋友面前，他是意气风发的“假我”

但内心深处，他或许是一个孤单、惧怕、渴望被理解的“真我”。

耶稣说：“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约8:32）

倪柝声牧师提醒我们：“人最深的捆绑，不是罪行，而是不认识自己在神面前是谁。”

当人不断活在“假我”的角色中，他的灵魂是被捆绑的；唯有回到基督里，认识“我在祂里面是谁”，才会经历真正的自由。

### 圣经中的身份重建：从失败到呼召

圣经中许多男人都经历过身份的错位与恢复，他们的故事正是现代男人的写照。

1. 摩西：从杀人后的逃亡者，变成带领以色列人出埃及的领袖。转折点不在于他做了什么，而是神对他说：“我必与你同在。”（出3:12）

2. 基甸：他在酒榨里偷偷打麦子，内心自卑。但神却称呼他为“大能的勇士”，并赋予他拯救以色列的使命（士6:12）。
3. 彼得：他三次否认主，自我认同崩溃。但复活的耶稣没有撇弃他，而是重新托付：“你喂养我的羊。”（约21:17）

这些人都提醒我们：身份不是靠人的表现，而是因神的呼召而被定义。

圣经说：“你们因信基督耶稣，都是神的儿子。”（加3:26）

中国已故赵天恩牧师曾这样说过：“神呼召人的时候，看的不是你现在的样子，而是你在祂手中的样子。”

这不是宗教口号，这是身份宣告。

身份的先知性宣告：在行动之前，神已确认

圣经中有一个令人费解的模式：神常常在人的行动之前，就先宣告他们的身份。这不是因为祂忽视了人的软弱，而是因为祂要医治人的软弱。

#### 1. 大卫：被膏立时还是牧童

当撒母耳奉神之命去耶西家膏立未来的王时，大卫甚至没有被父亲考虑在内。七个哥哥依次走过，撒母耳都说“这不是耶和华所拣选的”。直到最年幼、最不被看好的大卫从旷野回来——“面色光红，双目清秀，容貌俊美”——耶和华说：“这就是他，你起来膏他。”（撒上16:12）

注意这个顺序：膏立先于功绩，身份先于战绩。

大卫此后还要等待多年，躲避扫罗的追杀，在洞穴和旷野中流亡。但那个膏立的印记从未离开：他是王，即使他看起来仍是逃犯。这身份不是他挣来的，也不能被环境夺走。

#### 2. 耶利米：被召时还是少年

耶和华对耶利米说：“我未将你造在腹中，我已晓得你；你未出母胎，我已分别你为圣；我已派你作列国的先知。”（耶1:5）

耶利米的回应是恐惧：“我是年幼的”（耶1:6）。但神的回答不是“等你长大再说”，而是“不要说‘我是年幼的’”——因为被差遣不取决于年龄，而取决于那差遣者的手。

#### 3. 保罗：在大马士革的路上还是逼迫者

扫罗还在“口吐威吓凶杀的话”，还在往大马士革去要捆绑信徒的路上，基督就已经向他显现：“扫罗，扫罗，你为什么逼迫我？”（徒9:4）

复活的主不是等到扫罗变好了才呼召他，而是在他最敌对的时候主动介入。三天后，亚拿尼亚接手在他身上，说：“兄弟扫罗……主耶稣……向你显现，要叫你的眼睛得着看见，又被圣灵充满。”（徒9:17）

“兄弟”——这个称呼在扫罗还一滴血都没为福音流的时候就已经给予。身份先于行动，接纳先于改变。

#### 4. 耶稣：受洗时还未行一件神迹

这是最震撼的先例。耶稣来到约旦河，约翰要拦住祂：“我当受祢的洗，祢反倒上我这里来吗？”（太3:14）但耶稣坚持要尽诸般的义。

于是祂受了洗，“随即从水里上来。天忽然为祂开了，祂就看见神的灵仿佛鸽子降下，落在祂身上。从天上有声音说：‘这是我的爱子，我所喜悦的。’”（太3:16-17）

请注意这个时间点：耶稣还没有医治病人，没有赶逐污鬼，没有上十字架，没有复活。祂的公开事奉尚未开始，天父就已经宣告：“这是我的爱子，我所喜悦的。”

这不是对祂工作的评价，而是对祂存在的确认。不是“你做得很好”，而是“你是我的，我喜悦你”。

这对我们意味着什么？

我们习惯了“先做后得”的世界：先考试，后录取；先面试，后录用；先表现，后认可。但神的国度是“先给后做”：先赐儿子名分，后活出儿子样式；先宣告圣洁，后长成圣洁；先膏立为王，后学习治理。

这不是鼓励懒惰，而是释放自由。当我们知道自己是被爱的，我们就不再需要靠成功来购买安全感；当我们知道自己是被接纳的，失败就不再等于被抛弃；当我们知道自己是被分别为圣的，软弱就不再等于没有价值。

这就是先知性宣告的力量：它在我们的行动之前锚定我们的身份，在我们的成就之外确立我们的价值。它不是对我们现在的描述，而是对我们将来的保证；不是对我们行为的奖励，而是对我们存在的确认。

聆听这个声音

也许你已经习惯了另一个声音——“你不够好”“你必须更努力”“你让别人失望了”。这些声音可能来自父亲、老师、上司，或者你自己。

但今天，让我们练习聆听另一个声音。这不是否认我们的失败，而是将我们的失败放在更大的框架中：我们是被爱的儿子，这身份不取决于我们的表现。

每天早晨，在查看手机之前，在回应世界的期待之前，先对自己说：“我是天父所爱的儿子。不是因为我昨天做得多好，而是因为祂先爱了我。今天我不需要证明什么，只需要回应这份爱。”

这不是自我催眠，而是信心的宣告。就像大卫在洞穴中提醒自己“我是受膏者”，就像保罗在监狱中歌唱“我是基督的仆人”，就像耶稣在客西马尼重复“阿爸父”——我们在软弱中宣告身份，不是为了否认软弱，而是为了在软弱中站立。

因为真正的力量，不是从不跌倒，而是跌倒了仍知道自己是儿子。

当你放下标签，开始听见这个声音，你就预备好了——不是去“做更多”，而是去“领受更多”。下一章，我们将进入这个领受：不是另一个任务清单，而是一个托付，一个在你被造之前就已写下的命定——君王、先知、祭司的三重呼召。

## 💡 个人反思

1. 当我失败时，我的第一反应是“我做得不好”还是“我不好”？这两种反应之间有什么本质区别？
2. 我在哪个角色中最难摘下“面具”（职场强人、沉默父亲、完美信徒）？这个面具最初保护了我什么，现在又囚禁了我什么？
3. 如果神在我最糟糕的时候（如大卫犯罪后、彼得否认主后）仍然称我为“儿子”，我会如何面对今天的软弱？
4. 我是否在无意识中把“标签”强加给身边的人——要求妻子完美、期待孩子优秀、评判弟兄的服事？这反映了我的什么需要？

## 💡 生活运用

1. 每天早晨用30秒对自己说：“我是天父所爱的儿子。今天我无需证明，只需回应。”坚持一周，观察内心的变化。
2. 本周记录三次你最想逃避的时刻，写下当时你戴上了什么面具（强势、沉默、忙碌），以及如果摘下面具你最怕别人看见什么。
3. 在某个不需要立即回应压力的场景中（如工作会议、家庭讨论），刻意选择不解释、不争辩、不证明自己，只安静倾听或简单回应。
4. 对一个人（妻子、孩子、同事或弟兄）说一句明确的话：“我欣赏你，不是因为你的表现，而是因为你是……”（如“你是我的帮助者”“你是我的喜乐”“你是忠心的人”）。

## 🙏 祷告

天父，我承认常被标签定义——绩效、地位、别人的眼光。这些面具让我疲惫：强势掩盖软弱，忙碌证明价值，沉默逃避真实。今天，我选择摘下它们。

求祢让我听见那个更古老的声音：“你是我的儿子，我所喜悦的。”不是因我做好，而是因祢先爱；不是因我成功，而是因基督完成。赦免我用表现换取价值的习惯，也赦免我把枷锁加给别人。

释放我不必再证明、再隐藏、再害怕。在祢面前，我可以赤露敞开，因祢早已知道我的本相，却依然称我为儿子。奉耶稣基督的名，阿们。

# 第5章

## 使命感的觉醒

第4章我们听见了那个声音："你是我的儿子，我所喜悦的。"当这个身份被锚定，生命自然流向下一个问题："我被造来做什么？"

这不是焦虑的寻找，而是安心的领受。就像儿子不是通过努力成为继承人，而是因着身份承受产业；我们不是通过表现赚取呼召，而是因着儿子的位分领受使命。

但许多男人卡在这里——身份恢复了，使命却模糊了。我们以为"成功"就是答案，于是升职加薪、买房买车、结婚成家、供养孩子。照着这条路线拼尽全力，却在夜深人静的时刻，忽然发现——心里仍然是空的。

神造男人，不只是为了生存，而是为了使命

"要生养众多，遍满地面，治理这地。"（创1:28）这使命不是后来的附加，而是创造时的托付。当我们找回儿子的身份，这托付就从沉睡中苏醒。

神赋予男人三重属灵身份——君王、先知、祭司。

这三重身份并非圣经某处经文的直接并列，而是从神对人的完整托付中提炼的属灵洞见：

- 君王的形象源于创世记1:28"治理这地"的托付；
- 先知的角色见于申命记6:6-7"殷勤教训你的儿女"；
- 祭司的职分则可追溯至约伯记1:5约伯为儿女献祭的榜样。

三者合一，构成了男人在神国度中的完整使命。

这也不是三个独立的角色，而是一个完整生命的三个维度：君王承担治理之责，先知传递属灵方向，祭司站立代求之位。这三重呼召，构成了男人使命感的完整图景。这不是焦虑的寻找，而是安心的领受。就像儿子不是通过努力成为继承人，而是因着身份承受产业；我们不是通过表现赚取呼召，而是因着儿子的位分领受使命。

但许多男人卡在这里——身份恢复了，使命却模糊了。我们以为“成功”就是答案，于是升职加薪、买房买车、结婚成家、供养孩子。照着这条路线拼尽全力，却在夜深人静的时刻，忽然发现——心里仍然是空的。

当一个人没有更高的呼召，只是被账单、责任、期待和世俗标准推动，他的生命就会进入一种“机械式循环”：

努力 → 疲惫 → 短暂满足 → 更深空虚

唐崇荣牧师一针见血地指出：“人若只为今生的成就而活，他的灵魂必然无处安放。”

神造男人，不只是为了生存，而是为了使命

“要生养众多，遍满地面，治理这地。”（创1:28）这使命不是后来的附加，而是创造时的托付。当我们找回儿子的身份，这托付就从沉睡中苏醒。

神创造人，不是为了填满世界，而是为了彰显祂的心意。

当男人失去使命，他就会用“忙碌”代替呼召，用“责任”取代托付，用“压力”误以为是成熟。但压力不是使命，责任也不等于呼召。

角色与呼召：为什么我们需要三重身份

角色是我们在世界中的位置——儿子、丈夫、父亲、经理、长老。这些角色会随岁月改变，甚至消失。

呼召是我们在神国里的身份——君王、先知、祭司。这身份不依赖于任何角色，却赋予每个角色永恒的意义。

许多男人把角色当成全部，所以在角色失败时崩溃：失业了觉得自己一无是处，离婚了觉得自己不配活着，孩子离家了觉得自己没有价值。但当我们领受呼召，就知道：即使角色改变，托付不变；即使环境起伏，身份稳固。

这是神对我们每一个人的设计，也是我们一生使命感的来源。

属灵男人的三重呼召：君王、先知、祭司

在基督里，男人被恢复为一个完整的人，不是碎片式的角色承担者，而是拥有三重属灵身份的人：君王·先知·祭司

这是神对每一个男人的设计，也是男人一生使命感的来源。

赵天恩牧师曾说：“当男人不知道自己是谁，他就会把一生浪费在错误的位置上。”

### 1. 君王 —— 管理与治理的呼召

圣经中的君王，从来不是暴君，而是为百姓负责的守望者。

男人不是被召来发号施令的，而是被召来真正的管理与治理：

- 在家庭中：君王不是发号施令，而是治理属灵氛围，让家成为安全、秩序与祝福之地。
- 在职场中：君王不是滥用权力，而是用公义、担当与诚信影响文化。
- 在社会中：君王不是追逐地位，而是用影响力抵挡败坏。

大卫之所以被称为“合神心意的人”，并不是因为他完美，而是因为他愿意为托付负责（徒13:22）。真正的属灵权柄，不是控制别人，而是能够承担后果。

提摩太·凯勒牧师在《婚姻的意义》中写道：“真正的领导者，是愿意牺牲自己来成就别人。”

君王治理的四大实际方向：

1. 君王不是发号施令，而是愿意承担。愿意承担的男人，自然被尊重；逃避责任的男人，自然失去权柄。
2. 君王不是强势，而是愿意倾听。一个会听的父亲比一个会讲道的父亲更有权柄。
3. 君王不是要求顺服，而是赢得信任。信任是关系的货币，不是命令来的。
4. 君王不是自己发光，而是让别人发光。一个好领导自己不一定最亮，但一定让别人亮起来。

### 1. 先知 —— 宣告与引导的呼召

先知不是预测未来，而是在混乱中对齐神的声音。

在圣经中，先知的职责如同晨曦，传递着上帝的启示与旨意。作为家庭的先知，男人肩负着倾听和领悟上帝声音的使命，努力将神的意图传达给家人，助他们在属灵的旅途上茁壮成长，并引领他们走在神的光明道路上。

《阿摩司书》3:7说：“主耶和华若不将奥秘指示他的仆人众先知，就一无所行。”这句话深刻揭示了先知作为神启示的使者，承载着神的旨意。在家庭中，男人应通过研读圣经、虔诚祷告和灵修，倾听上帝的心声，将其智慧传递给家人。

上帝也曾命令祂的子民：“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。”（申6:6-7）这节经文强调了男人在家庭中的教导责任，鼓励他在日常生活中，将上帝的话语浸润于每一个角落，通过祷告、读经和灵修来实践对神的敬拜。

同时，先知的角色也包含着警醒的职责，提醒百姓远离罪恶，重归正道：

“人子啊，我立你作以色列家守望的人。所以你要听我口中的话，替我警戒他们。”（结3:17）在家庭中，男人作为先知，需发出属灵的警戒，帮助家人识别并避开属灵的陷阱与危险。

- 在家庭中：男人要为妻子、孩子带来属灵方向，不是说教，而是立场清晰。
- 在教会中：男人要勇敢见证真理，不是迎合文化，而是活出立场。
- 在社会中：男人要用生命与言语抵挡谎言。

约书亚宣告：“至于我和我家，我们必定侍奉耶和華。”（书24:15）

这不是口号，这是一个男人先知性的担当。当男人不再发声，世界就会替他定义价值。

### 1. 祭司 —— 代祷与守护的呼召

祭司，是站在神与人之间的人。

在旧约的篇章中，祭司的角色犹如桥梁，连接着上帝与百姓之间的神圣纽带。他们肩负着献祭、祈祷与解读律法的重任。而在家庭的结构中，男人被赋予了特殊的使命，作为家庭的祭司，责任在于为家人代祷、引领敬拜，并引导每个成员在上帝的话语中成长与遵行。

在《出埃及记》中，上帝向属祂的子民宣告：“你们要归我作祭司的国度，为圣洁的国民。”（出19:6）这句话不仅是对神的子民的召唤，更是对每一个家庭的呼唤。而在这个神圣的家庭结构中，男人被赋予了独特的责任，作为代表，向上帝献上真诚的祷告与敬拜。

在《约伯记》中，约伯为他的孩子们献上赎罪祭，展现了他作为家庭祭司的深切关怀与责任（伯1:5）。他不遗余力地为孩子们的属灵状况代祷，体现了男人在家庭中应有的引领角色。作为家庭的祭司，男人有责任在属灵的道路上传导家庭，确保每一位成员在上帝的面前保持洁净与和谐。这样的使命，不仅是责任，更是一种对神圣的承诺与爱的体现。

男人需要守护婚姻，不是用权威，而是用爱与饶恕。男人需要把孩子带到神面前，而不是只交给制度与学校。

亚伯拉罕为所多玛代求（创18:22-33），约伯为儿女献祭祷告，都是祭司的榜样。

台湾寇绍恩牧师提醒：“一个不祷告的男人，迟早会在属灵上失守。”

## 现代男人的失衡与代价

现实中，许多男人在三重呼召上严重失衡：

有人过度强调“君王”，却变成家中的独裁者；有人热衷“先知”，却缺乏生命见证；有人放弃“祭司”，把属灵责任完全交给妻子。

结果是：家庭缺乏属灵遮盖，教会缺乏男人的声音，社会缺乏公义的力量。

今天，许多家庭的属灵领袖位置是空的。不是因为男人不存在，而是因为男人不知道自己被呼召站在那里。

## 使命感带来的生命力量

当男人活在呼召中，他的人生会被重塑：使命使他在挫折中不轻易倒下，使命使他在婚姻中选择忠诚，使命使他在压力中坚持真理。

保罗说：“我却不以性命为念……只要行完我的路程。”（徒20:24）

这是一个属灵男人的宣告：使命，比舒适更重要。

## 旅程的预告

君王、先知、祭司——这三个词将在本书后续章节中不断深化。第6章我们将从耶稣的温柔中看见这三重呼召的完美榜样：耶稣如何以君王的权柄服侍，以先知的勇气宣告，以祭司的心肠代求。而在本书第五部分，我们将进一步探讨如何以仆人心治理、以君王身份服侍。

然而，这三重呼召若没有温柔的品格承载，就会沦为新的标签和枷锁。这正是第6章要探讨的：耶稣如何以温柔活出完整的男人样式，以及我们如何效法祂。

## 🧠 个人反思

1. 我的“成功”定义来自哪里？我目前追逐的目标——升职、加薪、买房、地位——是出于内心的使命，还是出于社会的期待、同龄人的压力、或对安全感的焦虑？
2. 我在哪个呼召上最失衡？是只讲治理却不懂倾听（君王失衡），是只爱说教却缺乏见证（先知失衡），还是把属灵责任完全推给妻子（祭司失衡）？这个失衡如何伤害了我身边的人？
3. 如果把我现在的“忙碌”拆开，里面包裹的是什么？是使命的热忱，还是逃避的空虚？是爱的付出，还是证明自己的焦虑？
4. 我的时间、精力、情绪——这些不可再生的资源，正在投资给什么？十年后回头看，我会觉得这些投资值得吗？它们在积攒地上的财富，还是永恒的基业？

## 💡 生活运用

- 选择一个“最容易逃避”的责任主动承担（如主动找配偶解决一个长期回避的矛盾，或接手团队里没人愿意做的任务）。在承担前祷告：“主，我不是为了证明自己，而是学习君王的承担。”
- 在某个大家习惯沉默或妥协的问题上（如不公义的对对待、不健康的玩笑、违背原则的要求），温柔而坚定地表达立场。不抱怨，不攻击，只说“我认为这不对，我们是否可以……”
- 每天睡前，花3分钟只为家人祷告——不为他们的表现感恩或祈求，只为他们的灵魂守望：“主，求祢保护他的心灵，引导他的脚步，让他知道他是被爱的。”坚持一周，观察内心变化。
- 拿出一张纸，画两个圈——一个写“我目前投入时间最多的五件事”，另一个写“我认为真正重要（有永恒价值）的五件事”。比较两个圈的重合度。若有差距，选出一件“可以开始”和一件“可以停止”的事。

## 祷告

天父，感谢祢恢复我儿子的身份，更托付我君王的治理、先知的引导、祭司的守望。赦免我常把这三重呼召扭曲为控制、说教或逃避，也赦免我用忙碌代替使命，用责任掩盖空虚。

唤醒我里面的君王，赐我勇气承担而非发号施令；唤醒我里面的先知，赐我清晰宣告而非迎合沉默；唤醒我里面的祭司，赐我代求守望而非宗教仪式。破碎我对“成功”的偶像，让我不为掌声而活，而为完成祢的托付而战。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第6章

## 耶稣的温柔

承接前文对君王、先知、祭司三重呼召的探讨，我们必须面对一个关键问题：这些神圣托付若没有温柔品格的承载，将沦为新的枷锁——强势的君王、冷漠的先知、宗教化的祭司。

因此，在探讨“如何活出”之前，我们必须先学习“如何成为”——成为像耶稣那样温柔的人。

在现代文化的塑造下，“温柔”常被置于“男子气概”的对立面。社会教导男人要强悍、果断、不露情感，将温柔误解为软弱、优柔寡断或女性化特质。这种割裂造就了无数内心刚硬、关系破碎的“硬汉”——他们或许在职场叱咤风云，却在家庭中情感失语；他们能抵御外部压力，却无力滋养最亲密的灵魂。

英国威尔斯钟马田博士在《灵性低潮》中写道：“世人最大的误会，就是把神的温柔当作人的软弱。殊不知，在神那里，温柔是全能者的自制，是至高者的俯就。”

圣经所启示的、耶稣所活出的温柔，绝非如此。它非但不是力量的缺失，恰恰是力量最成熟的形态——一种被圣灵掌管、为爱而受约束的能力。

### 温柔——被管束的力量

“温柔”的希腊原文常用于形容一匹经过驯服、力量被善用的战马。它指的不是无能，而是“被恰当管束的力量”。这正是圣灵所结的果子之一（加5:23），是属天能力在人性中的彰显。

提摩太·凯勒牧师在《慷慨的公义》中写道：“福音所带来的温柔，是一种革命性的心态。”

它源于认识到：

1. 神在基督里对我的恩慈，使我无需自我证明；
2. 我同样是罪人，无权高高在上；
3. 因此，我可以放下防卫，以谦卑和力量去对待他人，尤其是对待弱者。”

圣经明确地将温柔与神的性情和基督的榜样相连：

- 基督的心：“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。”（太11:29）耶稣将“柔和”（即温柔）与“谦卑”并列，视为祂生命的核心特质与安息的源泉。
- 圣灵的果子：“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。”（加5:22-23）温柔是圣灵内住、掌管生命的必然结果，与“节制”（自我管束）紧密相关。
- 蒙福的途径：“温柔的人有福了！因为他们必承受地土。”（太5:5）耶稣在登山宝训中，将“承受地土”这终极的胜利与产业，应许给温柔的人。

耶稣：温柔之力的完美典范

耶稣的一生彻底颠覆了世界对力量的理解。祂拥有创造宇宙、命令风浪、叫死人复活的全能，却选择以温柔的服事、舍己的爱和顺服的牺牲来展现这种能力。

在客西马尼园与十字架上，我们看到了温柔的最高表现：“你想，我不能求我父现在为我差遣十二营多天使来吗？若是这样，经上所说事情必须如此的话怎么应验呢？”（太26:53-54）

“他被欺压，在受苦的时候却不开口；他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”（赛53:7）

祂手握终极权柄，却为救赎世人甘愿交出自己，承受羞辱与痛苦。学者达雷尔·博克评论道：“耶稣的温柔不是被动的退缩，而是主动的、充满策略性的自我降服。这是一种为了更高目标而约束自身权利与力量的英勇选择。”

重塑认知：温柔的三大比喻与真实力量

温柔是一种超越表面矛盾、蕴藏深邃生命力的品格。如同以下比喻所示，其力量远胜于表面的刚硬：

### 1. 像海绵：终极的韧性

看似柔软可塑，却能承受重击而恢复原状。温柔的心拥有属灵的弹性，能在批评、伤害和压力下保持完整，并从神那里迅速恢复生机。“所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”（林后4:16）

### 2. 像小草：不朽的生命力

“野火烧不尽，春风吹又生。”温柔的生命根植于神的应许，外在的打击无法摧毁其内在神圣的生命源头。“因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。”（西3:3）

### 3. 像水：至柔的征服力

老子说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”水能适应任何容器，却能穿石、载舟、覆舟。温柔如水，能进入人心的缝隙，以恒久的忍耐和爱融化刚硬。“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴15:1）

英国作家C.S.路易斯教授在《荣耀之重》中精辟总结：“把自己交托给神，绝不是变得软弱、模糊、多愁善感。而是变得无比坚韧，因为自此以后，你的坚韧不再依赖于你反复无常的自我意志，而是依赖于神永不摇动的旨意。”

#### 活出基督般的温柔

使徒们毫不含糊地将温柔视为所有信徒——尤其是承担领袖责任的男人的核心品格：

- 在教导与纠正上：“用温柔劝戒那抵挡的人，或者神给他们悔改的心，可以明白真道。”（提后2:25）
- 在家庭与关系上：“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。”（弗5:25）舍己的爱是温柔的最高实践。
- 在领袖的品格上：“监督……不因酒滋事，不打人，只要温和，不争竞，不贪财……”（提前3:2-3）“温和”与温柔同源。
- 在对待众人时：“向众人大显温柔。”（多3:2）

美国著名的神学家约翰·派博牧师曾说：“圣经中的男子气概，其核心不是独立，而是责任性的领导；不是冷漠，而是牺牲性的爱护；不是颐指气使，而是榜样性的服事。这一切，都包裹在基督般的温柔之中。”

#### 温柔如何塑造真正的领袖

圣经将摩西誉为世上最谦和（温柔）的人（民12:3）。他的温柔并未使他软弱，反而使他：

1. 在神面前持久：能面对面与神说话，承担中保的代求重任。
2. 在百姓面前忍耐：承受反复无常的抱怨与背叛，仍为他们代求。
3. 带出合一团队：培养出约书亚等一代领袖，而非唯我独尊。

他的影响力源于被神破碎、重塑后的生命，而非仅仅是行政才能或神迹奇事。

美国近代福音派学者布鲁斯·华尔基指出：“摩西的温柔是一种因着与神亲密同行而产生的心灵贫穷与依赖。这使他从自我中心中得释放，能以神的眼光看待百姓，以神的耐心对待他们的过犯。”

如何得着温柔的生命？

我们无法靠自我修炼或道德咬牙获得真温柔。它是圣灵的果子，是降服与同行的结果。

1. 承认需要：承认自己的刚硬、易怒、缺乏耐心，承认靠自己无法改变。  
“神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”（诗51:10）
2. 仰望基督：默想耶稣的温柔，特别是在十字架上为逼迫祂的人祷告的榜样（路23:34）。“你们当以基督耶稣的心为心。”（腓2:5）
3. 祈求圣灵：主动、持续地祈求圣灵将基督的温柔浇灌、塑造在你里面。  
“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在。”（约14:16）保惠师就是“站在你身旁帮助的那一位”。
4. 操练降服：在日常的摩擦、冒犯和压力中，操练暂停本能的血气反应，做一个简短的祷告：“圣灵，请管理我此刻的情绪，让我以你的温柔来回应。”

最后，以荷兰灵修作家卢云教授的话共勉：“温柔的力量来自于知道自己被神深爱，且永不会被抛弃。因此，我们无需抓住权力、掌控或认可，可以自由地去脆弱，自由地去爱，自由地像基督一样。”

男人最深的刚强，乃是为爱而自制；最真的勇力，乃是为义而温柔。愿我们都踏上这条学像基督的温柔之路，在刚硬的世界中，活出颠覆性的、馨香的生命。

然而，温柔的生命不能靠意志“做出来”，它只能从“被爱”的土壤中自然生长。这正是我们下一章要进入的课题：从孤儿心到被爱的儿子——温柔的唯一源头。

## 🧠 个人反思

1. 我是否把“温柔”等同于“软弱”？当我看到耶稣在客西马尼园选择不反抗时，我内心是敬佩，还是觉得“如果是我，我会……”？这种反应暴露了我对力量的什么理解？
2. 我最容易被什么“点爆”？是家人的不体贴、下属的失误，还是自己的期待落空？那个“引爆点”告诉我，我的安全感建立在什么之上？
3. 我是否对别人要求温柔，却对自己网开一面？我是否期待妻子温柔回应我的暴躁，期待孩子温顺接受我的指责，却在同样的情况下为自己找借口：“我就是这个脾气”？
4. 如果我今天面对一次“必须赢”的冲突，我能为爱而选择“输”吗？不是为了逃避，而是为了更高的目标——保护关系、守护见证、效法基督。我能吗？

## 💡 生活运用

1. 每当感到怒气上涌或急于反驳时，强制暂停10秒，心中默祷“圣灵，管束我的反应”。10秒后，用“我注意到……”代替“你总是……”。
2. 在某次被误解或冒犯时（非原则性问题），选择不辩解、不反击，只在心里说：“主，这是我献给祢的祭。”事后记录感受。
3. 在面对需要坚持真理的场景时，刻意放低声调、放慢语速，用事实陈述代替情绪控诉。观察对方的反应变化。
4. 主动做一件没人会注意、没人会感谢的事（如整理公共空间、默默帮助有需要的人）。过程中不告诉任何人，只对神说：“这是我学像祢温柔的练习。”

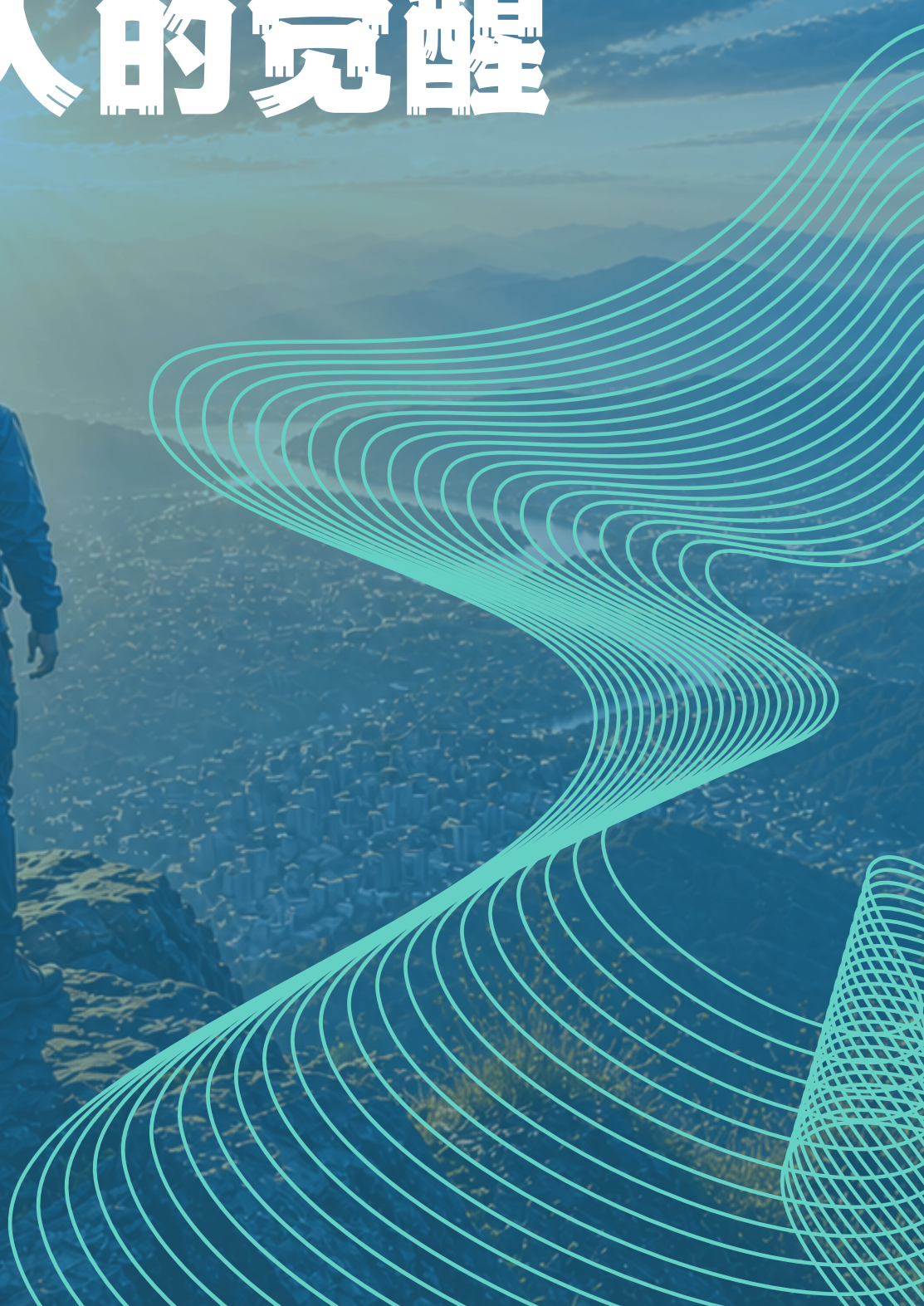
## 祷告

天父，我承认曾把温柔当作软弱，把刚硬当作力量。求祢赦免我在家中以怒气辖制，在关系中以防卫伤人。今天，我愿降服于祢，求圣灵将基督的温柔雕刻在我里面。

教导我在有权柄时选择服事，在被冒犯时选择饶恕，在冲突中持守和平。让我不再用强势证明自己，而是用温柔彰显祢。当我想发怒时，提醒我“温柔是被管束的力量”；当我想反击时，提醒我“为爱而自制才是真正的刚强”。奉耶稣基督的名，阿们。

第三部分

# 男人的觉醒



# 第7章

## 从孤儿心到被爱的儿子

温柔是“被管束的力量”，它的根基只有一条：被爱的安全感。这便是“孤儿心”与“儿子心”的分水岭：孤儿用表现去赚取爱，儿子则在爱中领受安息。

然而，在亚洲社会的语境下，男人往往太早学会了“争气”、“懂事”与“担当”。我们被训练成必须“有用”的工具，却从未学习如何成为一个“被爱”的儿子。正如一位牧者所言：“亚洲男人不是不敬虔，而是太早从‘儿子’的位置毕业了。”这种“早熟”的代价，是我们在天父面前依然习惯性地紧绷、焦虑、无法安息。因为我们忘了，在所有的角色之前，我们首先是被爱且无需证明的儿子。

孤儿心：无父世代最深的伤口

圣经并不陌生“孤儿心”这个概念。孤儿心不是没有父亲，而是活得像没有父亲一样。

孤儿心的几个典型表现：

- 过度自我要求，却永远不满足
- 害怕失败，因为失败等于“被否定”
- 很难真正信任他人
- 对权威既渴望又抗拒
- 用表现换取价值，用忙碌逃避内心的空虚

唐崇荣牧师一语道破：“很多基督徒的问题，不是神学不对，而是身份没有回家。”

当一个男人内心深处仍然是孤儿，他就算读经、服事、奉献，也很容易把信仰变成——另一种表现系统。

已故香港圣经教师杨锡锵牧师也曾强调：“信仰的核心不是‘我为神做什么’，而是‘我是神的谁’。身份决定使命，而不是使命决定身份。”

浪子的故事：不是关于离家，而是关于身份

《路加福音》15章被称为“浪子的故事”，但从父亲的角度看，这其实是“两个儿子都迷失身份”的故事。

小儿子：用悖逆证明自己

他想要自由、想要掌控人生，本质却是在说：“如果我不离开你，我就不知道我是谁。”

大儿子：用顺服换取价值

他从未离开家，却从未真正活在儿子的身份里。“我服事你这么多年……”（路15:29）

父亲的回应极其关键：“儿啊，你常和我同在，我一切所有的都是你的。”——父亲没有给任务，没有给责备，只给了一个身份确认。

钟马田博士在讲解这段经文时说过：“大儿子的问题不是不乖，而是他从来没有享受过父亲的爱。”

提摩太·凯勒牧师在《一掷千金的上帝》中深刻指出：“两个儿子都想靠自己的方式赚取父亲的接纳，却忘记了真正的家，是从接受白白恩典开始的。”

耶稣：唯一完全活在儿子身份里的男人

若我们要找一个真正“不靠表现活着”的男人，那个人就是耶稣。

在祂公开事奉之前，天父先说了一句话：“这是我的爱子，我所喜悦的。”（太3:17）

注意：那时耶稣还没有行神迹、没有医病、没有讲道、没有上十字架。身份先于使命，爱先于差遣。

已故韩国赵镛基牧师曾说：“事奉若不是从被爱开始，很快就会变成重担。”

耶稣之所以能安息、坚定、温柔、有权柄，不是因为祂多努力，而是因为祂从不怀疑自己是谁的儿子。

英国释经学者汤姆·赖特主教对此评论道：“耶稣所有的行动，都源于祂对‘父的爱子’这一身份的深刻认知。这是祂事工的力量之源，也是祂在客西马尼园能够说‘不要照我的意思，只要照你的意思’的根基。”

为什么男人很难接受“无条件的爱”？

对很多男人来说，“被爱而不做事”，反而让人不安。

原因一：我们被训练成“有用才有价值”

亚洲教育与文化高度强调功能与结果。久而久之，男人内化了一条信念：“如果我没用，我就不重要。”

原因二：被爱意味着要放下防备  
接受爱，就意味着承认自己需要、有限、不完美。

香港一位牧者在男性退修会中曾说：“很多男人不是不信神爱他，而是不敢让神靠近他。”

卢云教授在《浪子回头》中写道：“最深的呼召不是去成就，而是去接纳被爱。这对习惯于掌控的男人来说，往往是最难的操练。”

儿子的心与奴仆的心——关键差别

《罗马书》8:15清楚区分两种内在状态：“你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心。”

奴仆的心：害怕做错，用表现换接纳，害怕权威，容易比较

儿子的心：安息在爱中，因接纳而行动，信任父亲，活在满足

你如何看神，就决定你如何活着。

已故著名的华人神学家杨牧谷博士：“奴仆追求的是合约，儿子享受的是约。合约讲条件，约讲关系。”

回到儿子身份，对男人意味着什么？

1. 你不需要再证明自己——你可以努力，但不是为了被接纳，而是因为你已经被爱。
2. 你可以失败而不崩溃——失败不再定义你，它只是成长的一部分。
3. 你可以温柔而不羞愧——温柔不再等于软弱，而是安全感的表现。
4. 你可以安息而不内疚——停下不再是懒惰，而是信任父亲的掌管。

提摩太·凯勒牧师指出：“福音使我们从‘我必须做好所以神接纳我’的奴役中释放，进入‘神已接纳我所以我可以自由去做好’的喜乐中。”

我们不是因有用而被爱，我们是因被爱而有用。所以男人需要回到儿子的身份，重新出发，才能真正活出自己。

然而，从孤儿心到儿子心，不是一次性的宣告，而是一场持续的医治之旅。因为许多男人的“孤儿心”不是凭空产生的，而是被伤害塑造的。这正是下一章要进入的课题：走出伤害的捆绑。

## 🧠 个人反思

1. 当我安静下来、没有任务、没有成就时，我内心是平安还是焦虑？这种感受告诉我，我的价值感建立在什么之上？
2. 在我与天父的关系中，我更像浪子故事里的哪个儿子？是离家出走的“小儿子”（用叛逆证明自己），还是在家却心怀苦毒的“大儿子”（用顺服换取认可）？
3. 我是否允许自己在神面前“无用”？如果我今天什么都没完成、什么都没做好，我是否仍然相信神以同样的爱爱我？
4. “被爱而不做事”让我不安吗？如果答案是肯定的，这种不安的根源是什么？是文化的塑造、家庭的影响，还是我对神性情的误解？

## 💡 生活运用

1. 刻意安排一次10分钟的安静，不读经、不求什么、不解决任何问题，只是安静在神面前，说：“天父，我和你在一起，不是为了得到什么，只是和你在一起。”
2. 若遇到失败或失误，在沮丧之前先停下来，对自己说：“这件事我做错了，但我仍然是神所爱的儿子。失败不能改变我的身份。”
3. 在教会或小组服事中，做事时，问自己：“我做这件事是因为觉得‘应该’，还是因为从被爱中自然流出？”若是前者，选择暂停或调整心态。
4. 择一位信任的人（配偶、弟兄、朋友），主动说一句：“我需要你。不是因为你有什么用，而是因为你是你。”然后观察自己的感受。

## 祷告

天父，我承认我常把自己活成一个努力的工人，却忘了我是被爱的儿子。我习惯了用表现换取价值，用忙碌逃避安静，用成就证明自己。求祢赦免我把信仰变成另一种表现系统。

今天，我愿意放下证明、比较和防备，回到祢面前，单单享受被爱、被接纳、被肯定。求祢医治我里面的孤儿心，让我从身份中活出使命，从安息中走向担当。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第8章

## 走出伤害的捆绑

虽然我们已识得“儿子心”，但从理性的认同到真实的自由，仍有一段名为“医治”的长路要走。未被处理的伤害，往往是自由最大的锚点。

许多亚洲男人都活在一个矛盾中：我们被要求成为家庭的“支柱”、职场的“强者”，但情绪健康却很少被认真对待。

我们学会扛起责任，却不知如何释放伤痛；我们擅长解决问题，却不会处理内心的情绪风暴。

本章将提供一个框架：不是任由情绪泛滥，而是帮助情绪归位；不是停留在自我分析，而是走向真实医治。

情绪不是你需要战胜的敌人，而是需要聆听的朋友。当你在天父面前诚实地面对情绪，你就开始从伤害的捆绑中，走向儿子的自由。

“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约8:32）

为什么亚洲男性特别容易情绪压抑？

“男儿有泪不轻弹”——这句古训塑造了几代亚洲男性的情绪模式。

### 1. 文化教导：情绪是软弱的标志

我们从小被教导：“要坚强”“别抱怨”“忍一忍就过去了”。情绪表达被视为失控、不成熟，甚至自私。

### 2. 神学误区：属灵人没有负面情绪

许多基督徒男性误以为：属灵成熟 = 情绪平稳 = 不愤怒、不悲伤、不焦虑。于是，我们学会了属灵化地逃避情绪——把愤怒包装成“为义发怒”，把焦虑掩饰成“忧虑神国事工”，把悲伤压抑成“顺服神的旨意”。

### 3. 功能导向：情绪不能解决问题

“哭有什么用？”“生气能改变什么？”这种实用主义思维让我们忽略了一个真相：情绪不需要有用，它需要被听见。

圣经从未否定情绪，而是我们需要学习将情绪带到神面前。忽略情绪不会让自己更属灵，只会让自己更分裂。

未被处理的情绪，会成为捆绑的锁链

情绪不会因为被压抑就自动消散。它们只是换了件外衣，以更具破坏性的方式回到你的生活中：

- 悲伤会悄然转化为冷漠疏离、抑郁倾向、用过度忙碌填满空虚
- 愤怒会悄然转化为内在苦毒、批判精神、对他人过度的控制欲
- 恐惧会悄然转化为慢性焦虑、逃避模式、不容失败的完美主义
- 羞耻会悄然转化为深切自卑、完美伪装、通过过度竞争证明价值

吴献章博士在《走出阴影》一书中指出：“许多男性的信仰生涯中，最大的破口不是道德失败，而是情绪破产——他们用圣经知识、事工成就盖住内心的情绪废墟，直到某一天，废墟再也盖不住。”

圣经中的情绪榜样：从大卫到耶稣

大卫：在神面前赤露敞开

诗篇是大卫的“情绪日志”：

- 愤怒：“求你打断恶人的臂膀”（诗10:15）
- 恐惧：“我惧怕的时候要倚靠你”（诗56:3）
- 悲伤：“我的眼泪下流成河”（诗119:136）
- 悔恨：“我向你犯罪，惟独得罪了你”（诗51:4）

大卫的伟大不在于没有情绪，而在于他把所有情绪都带到神面前。他没有让情绪停留在自我中心，而是转向神的中心。

耶稣：全然真实的情感表达

耶稣从未“属灵”到脱离人性情感：

- 愤怒：洁净圣殿时的义怒（约2:15-17）
- 悲伤：拉撒路墓前的哭泣（约11:35）
- 恐惧：客西马尼园的“甚是忧伤，几乎要死”（可14:34）
- 孤独：十字架上的“我的神，为什么离弃我？”（太27:46）

卢云教授在《心灵爱语》中写道：“耶稣的情感生活告诉我们：真正的人性不是没有情绪，而是让情绪引导我们更深地倚靠父神。”

## 修复情绪健康的三层医治

### 1. 认知层：给情绪正确的名字

许多男性只会说“我压力大”“我累了”，但我们需要更精确的情绪词汇：

- 是愤怒，还是失望？
- 是焦虑，还是恐惧失控？
- 是悲伤，还是无助？

操练：每天用1分钟，用一个词描述此刻情绪，并告诉神。

### 2. 根源层：辨认情绪背后的故事

情绪往往是内心故事的信号灯。

- 当某个情境触发强烈愤怒 → 可能触碰到曾经的“不正义伤害”
- 当某个决定引发极度焦虑 → 可能触碰到“失败的创伤记忆”
- 当某种关系带来持续悲伤 → 可能触碰到“被遗弃的深层恐惧”

杨锡铨牧师曾这样建议：“不要只问‘我有什么情绪’，要问‘这个情绪想告诉我什么故事？’然后把这个故事带到神的光中。”

### 3. 行动层：在安全的关系中表达

情绪健康不是独自完成的功课。神设计我们在群体中得医治。这可能意味着：

- 向一位可信的弟兄分享你的挣扎
- 接受专业辅导的帮助
- 在小组中学习“脆弱而不失控”的表达

真正的勇气不是不害怕，而是在颤抖中依然选择信任。信任神，也信任神放在我们身边的肢体。

从伤害中得释放：饶恕不是忘记，而是放手

很多男性被困在过去的伤害中：父亲的否定、师长的羞辱、同侪的背叛、事工的挫败……我们以为“时间会冲淡一切”，但未处理的伤害只会变成内心的“情绪地雷”。

饶恕的四个迷思与真相：

1. 迷思：饶恕=认同对方的错误。真相：饶恕=选择不让对方的错误继续囚禁你。
2. 迷思：饶恕=立刻恢复信任。真相：饶恕是内心的释放，信任需要时间重建。
3. 迷思：饶恕=压抑自己的伤痛。真相：真正的饶恕必须先承认“这真的很痛”。
4. 迷思：饶恕是一次性的决定。真相：饶恕往往是每天都需要重新选择的旅程。

吴献章博士提醒我们：“你不能绕过伤痛直接‘属灵地饶恕’。你必须先允许自己在神面前说‘这伤害了我’，然后才能说‘我选择放手’。”

三个实操步骤：开始修复情绪健康

步骤一：建立“情绪日志”习惯

每周一次，15分钟，回答三个问题：

1. 这周最强烈的情绪是什么？何时出现？
2. 这个情绪在告诉我什么需要？（被理解？被尊重？安全感？）
3. 我可以如何把这个情绪带到神面前？（诗篇中的哪篇可以成为我的祷告？）

步骤二：学习“暂停—连接—回应”模式

当强烈情绪来袭时：

1. 暂停：深呼吸3次，不立刻反应
2. 连接：心里说“天父，此刻我感受到……我需要你”
3. 回应：选择符合儿子身份的反应方式

步骤三：寻求“医治记忆”的祷告

找一个安静时间，把某个伤害情境带到神面前：“天父，我承认当……发生时，我感到……我以为这代表我是……（无用/被弃/失败）的人。但今天我选择相信你的话语：我是你所爱的儿子，我的价值在于你。我选择饶恕……，不是因为他配得，而是因为我要自由。求你在我的伤口上涂抹你的恩膏。奉耶稣的名祷告，阿们。”

寇绍恩牧师的劝勉：“一个能处理自己情绪的男人，才能成为家庭的平安、职场的祝福、教会的柱子。这不是软弱的表现，而是真正强大的开始。”

特别关注：愤怒的处理

愤怒是男性最常见的情绪，也是最容易误用的情绪。

健康的愤怒是捍卫界限、抵抗不公的动力；扭曲的愤怒则成为伤害关系、毁坏生命的武器。

愤怒管理的四个台阶：

1. 辨识：我现在的愤怒是“反应式”（被触发）还是“建设式”（有目标）？
2. 暂停：不给愤怒立即行动的许可
3. 探索：愤怒底下是什么？（受伤？恐惧？失控感？）
4. 导向：把这股能量导向合神心意的行动

然而，情绪健康不是终点，而是起点。当我们学会处理内心的风暴，我们才能建立真正健康的关系。这正是下一章要进入的课题：健康的自己，才能建立健康的关系。

## 💡 个人反思

1. 我童年时，我的情绪（哭、生气、害怕）是被接纳还是被制止？这种经历如何塑造了今天我处理情绪的方式？
2. 当我感到愤怒时，愤怒底下通常藏着什么？是受伤、恐惧、失控感，还是未被尊重的需要？我愿意花时间探索吗？
3. 我是否有“安全的人”可以分享真实情绪？如果没有，是什么阻碍了我？是害怕被评判，还是从未见过这样的榜样？
4. 有什么过去的伤害，我一直在“属灵化地逃避”？我是否曾用“我已经饶恕了”来跳过真实的伤痛？今天我需要重新面对什么？

## 💡 生活运用

1. 每天睡前用1分钟，问自己“今天最强烈的情绪是什么？”用一个词命名它，然后简单告诉神：“天父，今天我感到\_\_\_\_\_。”
2. 当情绪强烈时（无论正面负面），刻意暂停3次深呼吸，心里说“天父，此刻我感受到\_\_\_\_\_，我需要你。”然后再回应。
3. 针对一个过去的伤害，写一封信给伤害你的人（不寄出），诚实表达你的感受。写完后，在祷告中把信交给神。
4. 主动联系一位你信任的弟兄，约一次咖啡，分享一个你通常不分享的情绪挣扎（如“我最近很焦虑”“我其实很孤单”）。

## 祷告

天父，我承认我常常不知如何处理内心的情绪风暴。我学会了压抑、逃避、伪装，却很少学会把它们带到祢面前。求祢赦免我用“属灵”包装逃避，用忙碌掩盖伤痛。

帮助我相信：我的情绪不是我的敌人，而是祢赐给我的灵魂语言。帮助我勇敢面对那些尚未愈合的伤害，允许自己诚实地说“这很痛”。帮助我学习像大卫一样向祢倾心吐意，像耶稣一样在脆弱中倚靠祢。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第9章 健康的自己， 才能建立健康的关系

处理情绪与医治伤痛之后，我们来到了一个更广阔的课题：关系。但请记住：你给不出自己没有的东西。若一个男人未曾品尝过做儿子的安息，他的爱难免带着雇工的权衡；若他未曾直面过内心的风暴，他的陪伴也难免夹杂着焦虑。

亚洲男性常被期待成为关系的“提供者”与“修复者”，却很少被教导：健康的关系，始于健康的自己。

健康的关系，从来不是两个完美之人的相遇，而是两个愿意坦诚自己的不完美、并共同指向那完美恩典之人的同行。当我们先与那位爱的天父建立健康的关系，我们就拥有了健康自己的根基；当我们活出健康的自己，我们才能建立真正自由、滋养、持久的关系。

关系的困境：当我们用“虚假自我”去爱

许多男性的关系痛苦源于一个矛盾：我们努力经营关系，却感到越来越枯竭；我们付出爱，却收获疏离或冲突。

为什么？

因为我们常常用“角色”代替“真实”，用“责任”掩盖“渴望”，用“服事”逃避“亲密”。

吴献章博士精辟地指出：“许多基督徒男性在关系中患上了‘服事依赖症’——他们通过做事来证明自己的价值，却不敢在关系中显露真实的自己。结果，关系变成了另一个‘表现舞台’。”

亚洲男性的三种常见关系面具：

1. 强者面具：我必须永远可靠——不敢显露软弱、需求、困惑，认为“被需要”才是存在价值。
2. 拯救者面具：我要解决所有人的问题——把爱等同于“解决问题”，忽略了他人的感受与自主性。
3. 属灵人面具：我必须保持模范——隐藏内心的挣扎、怀疑、愤怒，用属灵语言代替真实沟通。

这些面具最初可能是善意的自我保护，但久而久之，会让我们与真实的自己失去联系，也难与他人建立真实的关系。

杨锡锵牧师提醒我们：“神所看重的不是你扮演得多好，而是你与祂、与人有多真实。关系的深度，永远建立在真实的程度上。”

健康的自己：圣经的根基与画面

耶稣：在完全的人性中建立关系

耶稣从未需要伪装完美来维持关系：

- 祂需要朋友（有门徒圈、有至亲三位）
- 祂表达需求（“你们在这里等候，和我一同警醒”）
- 祂接受帮助（接受妇女的供给、接受西门家的接待）
- 祂设立界限（退到旷野祷告、拒绝群众的错误期待）

提摩太·凯勒牧师在《婚姻的意义》中指出：“耶稣之所以能够给予如此彻底的爱，正是因为祂拥有完整、健康的自我。祂知道自己是谁，知道自己的使命，因此不需要从他人身上攫取价值感。”

从“井边的妇人”看关系的转变(参阅约4章)

这位妇人曾有五个丈夫，现与另一人同居——这是典型的用关系填补内心空洞的模式。

耶稣没有谴责她，而是首先邀请她面对真实的自己：

- 面对自己的干渴（“请你给我水喝”）
- 面对自己的过去（“你去叫你丈夫也到这里来”）
- 面对自己的身份（“这和你说话的就是祂”）

只有当她在真理中遇见真实的自己，她才能建立真实的关系——她放下水罐，回到城中，不再隐藏。

卢云教授对此的洞察：“所有健康的关系都始于诚实面对自己的干渴，并允许那位活水的源头来满足我们。”

什么是“健康的自己”？

健康的自己不是“完美的自己”，而是与神、自己、他人真实同在的能力。

四个关键维度：

1. 真实的自我认知——我知道自己的恩赐与局限，接纳自己的故事（包括破碎与荣耀），不需要用成就或他人评价来定义自己。
2. 清晰的界限——我能区分“我的责任”与“他人的责任”，能说“是”出于爱、说“不”出于智慧，不需要通过讨好或控制来维系关系。
3. 情绪的整合——我能辨认并表达情绪，而不被情绪淹没；我的情绪能指引我认识自己，而不支配我的行动。
4. 内在的安全感——我的价值扎根于“我是神的儿子”，而非表现或他人认可；我能承受关系中的不确定与脆弱。

健康的自己是：当神说你是我所爱的儿子时，你能毫无挣扎地相信——是的，我就是。从这个‘是’出发，你的一切关系都将被更新。

常见的关系陷阱：当不健康的自己进入关系

陷阱一：互相依赖——“我需要你来填补我的空虚，你需要我来证明你的价值。”这不是爱，而是情感上的捆绑。

陷阱二：以服事代替亲密——在婚姻、家庭、教会中，用忙碌的“做事”逃避心灵的相遇。这是许多男性牧者、父亲、丈夫的盲点。

陷阱三：完美主义投射——要求他人（妻子、孩子、同工）完美，实则是对自己内心“不完美恐惧”的逃避。

陷阱四：关系成为“身份来源”——把丈夫、父亲、领袖的角色当作存在意义的核心，一旦角色受挑战，整个人就崩溃。

唐崇荣牧师警示：“如果你在关系中总是感到枯竭、被利用、愤怒，不要只责怪对方，先问：我是否带着一个未得医治的自己进入关系？”

从健康自己到健康关系的四个操练

操练一：每日“身份锚定”时刻

在进入任何重要关系互动前，花1分钟默祷：“天父，我是你所爱的儿子。我现在不是去证明自己，而是去分享你所赐的爱。”

操练二：学习“感受—需求—请求”的表达

替换指责式或压抑式的沟通：

- 旧模式：“你从来不听我说！” 新模式：“当我说话被打断时（感受），我感到不被重视（需求）。下次可以等我说完再回应吗？（请求）”
- 旧模式：“这点小事都做不好？” 新模式：“看到这个结果，我有点担心（感受）。我们需要一起确保下次更准确（需求）。你愿意和我核对一下流程吗？（请求）”

### 操练三：建立“关系安息日”

每周设定一段时间（如2小时），在这段时间里：不解决任何问题，不定任何计划，不提供任何建议。只是同在、聆听、享受关系。这是对抗“功能化关系”的解药。

### 操练四：定期“关系健康检查”

每月一次，诚实回答：

1. 在我的重要关系中，我有多大部分是“真实的自己”？
2. 我在关系中更多是给予者、接受者，还是两者平衡？
3. 是否有某个关系让我持续感到枯竭？为什么？
4. 我需要设立或调整什么界限？

### 健康自己与男性亲密关系

亚洲男性普遍面临“情感孤独”——我们有许多伙伴、同工、朋友，却少有能分享脆弱、怀疑、挣扎的真朋友。

为什么？因为我们害怕暴露弱点会被视为无能，因为我们误以为亲密是女性化的特质，因为我们从未见过健康的男性友谊榜样。

### 大卫与约拿单：一个超越利益的盟约

他们的友谊之所以珍贵，正是因为：

- 建立在真实的基础上：“约拿单的心与大卫的心深相契合”（撒上18:1）
- 超越个人利益：约拿单知道大卫将取代自己继承王位，仍选择爱他
- 有情感的表达：“二人亲嘴，彼此哭泣”（撒上20:41）

建立健康男性友谊的实践步骤：

1. 从“做事”转向“同在”：不只是约打球、谈事工，也约散步、喝咖啡、安静交谈
2. 学习“渐进式透明”：从分享一个小的挣扎开始，逐步建立信任
3. 操练“聆听而不解决”：有时对方只需要“被听见”，而不是“被修理”

### 当关系已经受伤：走向和好与重建

健康的关系不等于没有冲突，而是拥有处理冲突、修复裂痕的能力。

和好的四个台阶（参阅《马太福音》18:15-17）：

1. 先面对自己的心——“我带着什么进入这个冲突？”（受伤的自尊？控制的欲望？未处理的愤怒？）“我真正想要的是什么？”（证明自己是对的？还是关系的修复？）
2. 私下诚实沟通——用“我”语句表达感受与需要，而非指责对方。目的是理解，而非打赢。

3. 寻求智慧帮助——当双方无法突破时，不视为失败，而是邀请可信的第三者协助。这需要谦卑，而非羞耻。

4. 给予时间与恩典——和好是过程，不是事件。允许对方有时间消化、回应，也允许自己有耐心。

寇绍恩牧师的智慧之言：“和好的能力，源于知道自己已经被神完全接纳。当你不再需要从对方身上索取认可，你才能自由地给予恩典。”

健康的自己不是终点，而是起点。当我们学会建立健康的关系，我们就能承担起男人最基本的责任：丈夫与父亲的角色。这正是下一章要进入的课题：丈夫的角色。

## 🧠 个人反思

1. 我在关系中最常戴哪个“面具”（强者、拯救者、属灵人）？这个面具最初保护我免受什么伤害？现在它如何阻碍我建立真实的关系？
2. 我是否在关系中感到“被掏空”？那时我在试图从对方身上获取什么（认可、安全感、价值感）？这些需要本应由谁满足？
3. 我是否有能分享脆弱的男性朋友？如果没有，是什么阻碍了我——是害怕被评判，还是从未尝试过？
4. 在我目前的重要关系中，我需要设立或调整什么界限？我是否因为害怕冲突或失去关系，而长期忍受不健康的互动模式？

## 💡 生活运用

1. 选择一位信任的人，在一次对话中刻意摘下一个面具——如果你常戴“强者面具”，就说一句“我今天很累”；如果你常戴“拯救者面具”，就说一句“这个问题我也不知道怎么办”。
2. 在面对关系冲突时，刻意不使用“你总是……”的句式，而是用“我感到……（感受），我需要……（需求），你愿意……（请求）吗？”
3. 本周安排2小时与家人或朋友在一起，约定不解决问题、不提供建议、不批评，只是同在、聆听、享受彼此。
4. 主动约一位弟兄，一次简单的散步或喝咖啡，分享一个你通常不分享的挣扎（如“我最近在婚姻中很无力”）。

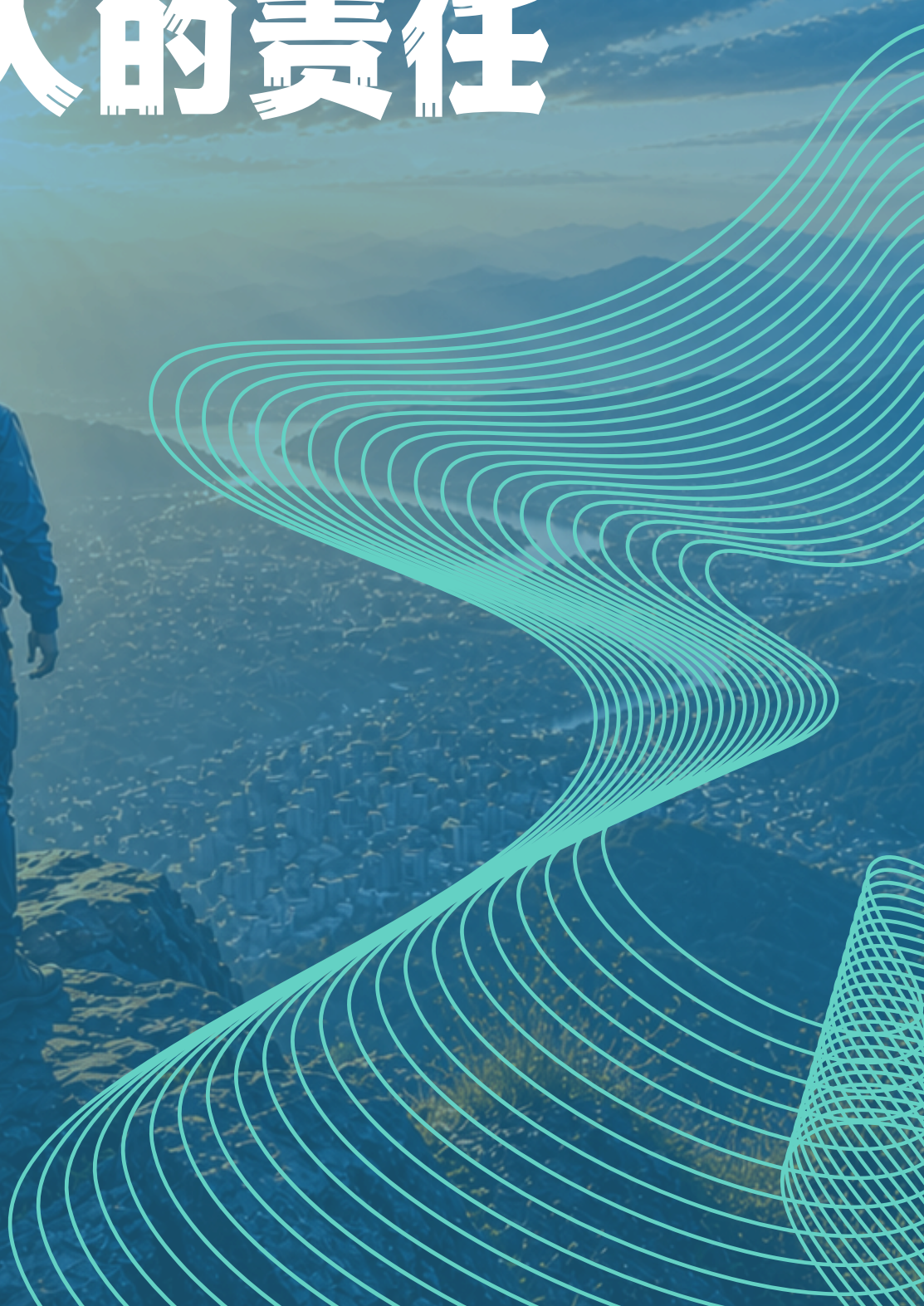
## 祷告

天父，我承认我常常带着面具进入关系——用强势掩盖软弱，用忙碌逃避亲密，用“属灵”伪装真实。求祢赦免我把关系变成表演的舞台。

求祢医治我里面所有的不健康：那需要用表现换取爱的恐惧，那需要用控制维持安全的焦虑，那无法承受脆弱的骄傲。帮助我扎根于儿子的身份，接纳自己的有限，勇敢设立界限。让我不再从关系中榨取价值，而是自由地分享祢所赐的丰盛。奉耶稣基督的名，阿们。

## 第四部分

# 男人的责任



# 第10章

## 丈夫的角色

当男人开始觉醒并致力于建立健康的自我与关系时，他会发现，婚姻正是其生命中最核心、最亲密的关系。健康的自我是健康婚姻的根基——若缺乏这一前提，丈夫的角色便会沦为一副新的面具：或是借“属灵领导”之名行控制之实，或是假“舍己”之名行逃避之。因此，本章将探讨丈夫如何在婚姻中真正活出基督的样式。

在这个角色定义日益模糊的时代，基督徒丈夫被召唤回归圣经的清晰指引。婚姻并非仅仅是社会制度或个人选择，而是神所设立的神圣盟约，旨在反映基督与教会之间那深刻而永恒的关系（弗5:32）。丈夫的角色因此承载着属灵象征与实际责任的双重维度——既要在日常生活中活出基督的样式，又要在具体关系中践行舍己之爱。

正如提摩太·凯勒牧师在《婚姻的意义》中所言：“婚姻的本质是福音的戏剧化——是基督为教会舍己之爱的生动展示。”

让我们依据圣经，了解丈夫的多重角色，在切实可行的实践途径中，帮助每位丈夫在婚姻这一神圣呼召中，日益成长为合神心意的人。

以基督之爱为典范

### 1. 爱的本质：意志的行动，超越感觉

圣经对丈夫的首要命令明确而深刻：“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己。”（弗5:25）这命令揭示了一个重要真理：丈夫的爱不是基于妻子的表现或自身的情感波动，而是基于顺服基督的意志选择。

钟马田博士对此深刻指出：“基督徒的爱不是一种感觉，而是一种原则；不是一种冲动，而是一种持久的决心。”

基督的爱是主动的、牺牲的、无条件的——这些特质应成为每位丈夫追求的目标。

## 2. 舍己的日常实践

舍己不是失去自我，而是将自我意愿降服于神的旨意，并优先考虑妻子的益处。这体现在日常生活中：

- 将妻子的情感、灵性与实际需要置于个人偏好之前。
- 在意见分歧时，寻求理解而非坚持己见。
- 主动承担家务与家庭责任，视之为服侍而非帮助。
- 定期评估自己的时间安排，确保给予妻子优质的时间与关注。

C.S.路易斯教授在《返璞归真》中指出：“真正的谦卑不是把自己想得渺小，而是少想到自己。”

## 3. 爱的行动表达

爱必须超越言语，进入行动的领域。

《约翰一书》3:18提醒我们：“我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”

丈夫可通过多种方式表达爱：

- 服务的行动：留意妻子的需要并主动满足。
- 肯定的言语：具体表达欣赏与感谢，避免视为理所当然。
- 精心的时刻：给予不受干扰的专注倾听。
- 合宜的礼物：不在于昂贵，而在于心意与体贴。
- 肢体的接触：通过牵手、拥抱、亲吻等让妻子感受到温暖。

爱是看见神在另一个人身上的形象，并采取行动珍视那形象。

## 以谦卑服侍家庭

### 1. 重新定义领导权柄

世俗文化常将领导与权力、控制及特权相联系，但基督的领导模式截然不同：“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。”（太20:26-27）

丈夫的领导力应当体现为：

- 服侍家庭的意愿与行动。
- 为家庭福祉承担主要责任的决心。
- 在冲突与困难面前率先寻求和解的勇气。

约翰·派博牧师在其著作《喜乐的能力》中定义了圣经领导力：“领导不是指挥的权利，而是服务的特权；不是被服侍的地位，而是服侍他人的机会。”

## 2. 属灵领导的具体责任

丈夫被赋予带领家庭走向神的责任，这要求：

- 个人灵命的优先：丈夫无法带领家人到达自己未曾到达的属灵境地。稳定的个人灵修生活是有效领导的基础。
- 家庭敬拜的建立：定期带领家庭敬拜、祷告、读经，形式可简单但需持之以恒。
- 真理教导的职责：以可理解的方式与家人分享圣经真理，并在日常生活中活出这些真理。
- 代祷的守望：为妻子与孩子提名祷告，了解并关注他们的属灵争战与需要

德国神学家马丁·路德有句名言：“家庭是教会的胚胎，丈夫是这微型教会的牧师。”这一比喻突显了丈夫属灵角色的神圣性与重要性。

## 3. 决策中的领导智慧

基督教历史上最具影响力的神学家圣奥古斯丁有句话值得丈夫们深思：

“在主要的事上，合一；在次要的事上，自由；在一切的事上，爱心。”

这原则可帮助丈夫区分决策的优先次序，在坚持真理核心的同时给予妻子合宜的自由空间。

作为家庭决策的最终负责人，智慧的领导体现在：

- 积极寻求并珍视妻子的见解与智慧（参看《箴言》31章对才德妻子的描述）
- 重要决定前共同祷告，寻求神的心意而非个人偏好。
- 向家人清晰解释决定的理由与过程。
- 勇于承担决定带来的后果，不论积极或消极。

## 情感上的安全港

### 1. 按知识同住

《彼得前书》3:7劝勉丈夫要“按情理与妻子同住”，原文含有“根据知识”共同生活的意思。

这意味着丈夫应当：

- 主动深入了解妻子的内心世界：她的梦想、惧怕、喜乐与伤痛。
- 记住对她重要的事物：不仅是纪念日，也包括她的兴趣、友谊与奋斗。
- 学习她的“爱的语言”并以她最能接受的方式表达爱。

美籍华裔作家保罗·区普牧师在《婚姻的奥秘》中提醒：“我们嫁给或迎娶的不是静止的照片，而是不断变化的生命故事。”持续了解妻子变化中的内心世界，是丈夫一生的功课。

## 2. 建造沟通的桥梁

健康的沟通不会自然发生，需要刻意建造与维护：

- 培养倾听的艺术：给予完整注意力，不中断，不急于解决问题，而是先寻求理解。
- 学习表达脆弱：当丈夫能安全分享自己的恐惧与失败时，便为妻子创造了同样的安全空间。
- 智慧处理冲突：视冲突为深化亲密的机会而非威胁，目标是理解与和解而非胜利。

“听是为了理解，不是为了回应。”这句智慧提醒丈夫们在沟通中优先寻求理解妻子的内心世界。

## 3. 提供情感安全的环境

妻子需要确信，在丈夫面前可以完全做自己而不被评判：

- 当她情绪波动时，给予恩典空间而非责备。
- 当她失败时，提供鼓励支持而非批评。
- 当她分享内心深处的想法时，珍视而非轻视这些分享。
- 成为她秘密的守护者，保护她的脆弱不成为与他人谈话的材料。

丈夫的呼召是为妻子创造一个她可以安全绽放的环境——一个免于恐惧、批评和抛弃的自由空间。

## 忠实的供应者与保护者

### 1. 全人供应的视野

供应远不止于经济层面，应包括：

- 情感供应：提供稳定、可靠的情感支持与陪伴。
- 灵性供应：为家庭提供属灵养分、方向与遮盖。
- 实际供应：合理分担家庭责任，不将家务视为“她的工作”。
- 发展支持：鼓励并支持妻子的个人成长与恩赐发展。

美国华理克牧师在《标杆人生》中写道：“生命的意义不在于你获得了什么，而在于你给予了什么；不在于你拥有什么，而在于你分享了什么。”

### 2. 智慧的资源管理者

神托付丈夫管理家庭资源，这需要：

- 财务智慧：量入为出，避免不必要债务，学习慷慨给予。
- 时间管理：设立界限保护家庭时间，防止工作侵占与家人相处的时光。
- 精力分配：平衡工作、服侍、家庭与个人需要。

我们的责任不是制造资源，而是忠心地管理神所赐的资源，并相信祂会供应所需。

### 3. 全方位的保护职责

丈夫有责任保护家人免受：

- 属灵攻击：通过祷告、神的话语与属灵遮盖。
- 情感伤害：过滤外界不当批评，建立健康的家庭界限。
- 身体危险：提供安全的居住环境，教导安全意识。
- 文化侵蚀：辨别世界价值观与圣经价值观的冲突，引导家人持守真理。

保护家人远离罪恶的影响，比保护他们远离身体的危险更为重要。

以团队协作作为模式

#### 1. 珍视神所赐的帮助者

神宣告：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”（创2:18）

妻子是神赐予的“帮助者”——这是神圣的角色与呼召。

智慧丈夫会：

- 重视并主动寻求妻子的见解与智慧。
- 承认自己的局限并欢迎她的补充。
- 公开肯定她的贡献、恩赐与价值。

帮助者的角色不是次要的，而是神所设计的互补性伙伴关系，丈夫应当珍视这份神圣的礼物。

#### 2. 追求深度的合一

“二人成为一体”（创2:24）不仅是身体的联合，更是情感、灵性与生命目的的合一。

这需要：

- 共同目标的建立：定期讨论家庭的愿景、价值观与优先事项。
- 团队思维的培养：从“你的责任”与“我的责任”转变为“我们的责任”。
- 差异中的互补：欣赏夫妻间的差异，视之为神设计的互补而非缺陷。

婚姻中的合一是两个不完整的人在基督里找到完整的过程，是相互补足而非彼此竞争。

#### 3. 并肩同行的战友

婚姻是一场属灵旅程，妻子是最亲密的同行者：

- 共同为孩子的信仰成长祷告争战。
- 一同对抗威胁婚姻关系的文化观念。
- 在试炼与挑战中互相扶持、依靠神。
- 共同庆祝神的信实、恩典与供应。

已故的詹姆斯·巴刻博士在《认识神》中写道：“神设立婚姻，不是让我们独自攀登属灵的高峰，而是提供一位伴侣，在攀登途中互相扶持、提醒和鼓励。”

## 面对失败与成长

马丁·路德的名言至今仍发人深省：“基督徒不是从不跌倒的人，而是每次跌倒都能靠主恩典站起来的人。”

### 1. 承认需要与局限

真正的属灵力量始于承认自己的软弱并完全依靠基督。这要求丈夫：

- 有勇气承认错误并真诚请求原谅。
- 有谦卑寻求帮助（如辅导、陪伴）。
- 有智慧设立问责机制与支持系统。
- 有承担自己的过失的责任感。

### 2. 拥抱属天的恢复力

当丈夫失败时，要知道基督已提供完全的盼望：

- 在基督里的身份稳固不变，不基于个人表现。
- 认罪即得赦免的确定应许。（约一1:9）
- 圣灵改变生命的大能与持续工作。
- 日日更新、重新开始的机会。

### 3. 持续成长的心态

成为合神心意的丈夫是一个持续一生的旅程，需要：

- 保持可教的心态与持续学习的意愿。
- 愿意承担自己过失的后果。
- 定期评估个人的成长领域与进步空间。
- 庆祝每一个进步，无论看似多么微小。

理查德·福斯特牧师在《属灵操练礼赞》中鼓励道：“属灵的成长如同园艺，需要每日的照料、耐心和依靠，而非瞬间的奇迹。”

## 持续一生的神圣呼召

成为合神心意的丈夫不是一场短暂的冲刺，而是一生的马拉松；不是一个达到后即可休息的目标，而是一个持续成长的过程。这条路上必有高山与低谷，成功与失败，清晰与困惑的时刻。但恩典的确据始终稳固：那位呼召丈夫们进入这神圣角色的神，必加给力量；那位设计婚姻作为基督与教会之象征的主，必指引道路。

每一天都是新的恩典机会——再次选择舍己，再次选择去爱，再次转向基督，祂是完美丈夫的终极典范与不竭的能力源泉。当丈夫们忠实地活出这些圣经角色时，他们不仅建造更健康的家庭，更在日益黑暗的世界中点燃明灯，指向那位永不失败、永远忠信的新郎——耶稣基督。

愿每位基督徒丈夫的生命与婚姻，都成为这伟大之爱的真实见证，直到那日我们与永恒的新郎面对面相见，并在祂的荣耀中看见我们所有忠心的最终意义与完全实现。

丈夫的角色不是终点，而是起点。当我们学习爱妻子如同基督爱教会，我们就被预备承担另一个神圣的角色：父亲。这正是下一章要进入的课题：为父的心。

（注：本章聚焦在男人的责任，不意味着妻子没有责任。健康的婚姻需要双方共同成长，但男人需要首先承担起自己的责任。）

## 🧠 个人反思

1. 我最近一次向妻子道歉是什么时候？我是否因为骄傲或害怕失去权威，而迟迟不愿承认错误？
2. 在我的“领导”下，妻子是感到被赋权还是被压制？她是否曾暗示或明示过，我在某些事上过于控制或不够体贴？我愿意认真倾听她的反馈吗？
3. 我是否把“供应”简化为“赚钱”？我在情感上、灵性上、家务分担上，是否也在主动供应？妻子最希望我改善的供应领域是什么？
4. 当我与妻子发生冲突时，我的首要目标是“赢”还是“和好”？这反映了我把婚姻当作战场还是盟约？

## 💡 生活运用

1. 一次“主动舍己”的行动：本周主动承担一件通常是妻子负责的家务（如洗碗、洗衣、带孩子洗澡），在做之前不说，做完后不邀功，只对神说：“这是我学习舍己的练习。”
2. 一次“深度聆听”的对话：安排30分钟与妻子单独相处，问她：“最近你感到最被我爱的时候是什么？最近你感到最孤独的时候是什么？”只听，不辩解、不解决问题。
3. 一次“认错”的实践：如果过去一周你对妻子有过不当的态度或言语，主动道歉，说：“我刚才/昨天那样说话不对，伤害了你，请你原谅我。”不找借口，不解释原因。
4. 建立家庭敬拜：本周选择一天，在晚餐后花10分钟，简单分享一段经文或一个感恩，然后一起为彼此祷告。不追求完美，只追求开始。

## 祷告

天父，我承认作为丈夫，我常常力不从心、智慧不足。求祢重塑我的心，使我能以基督爱教会的心来爱我的妻子。教导我何为真正的舍己，破碎我的骄傲，使我以谦卑而非掌控来领导家庭。

赐给我智慧真正认识我的妻子——她的内心世界、她的梦想、她的惧怕。帮助我在她最不可爱的时候仍然选择去爱，正如祢在我不可爱时仍然爱我。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第11章

## 为父的心

我们领悟了丈夫的召命——爱妻子如同基督爱教会。这份神圣的呼召，必然延展为另一个厚重的角色：父亲。事实上，一个男人爱妻子的深度，往往测量着他作为父亲的高度。丈夫对妻子的爱，是孩子安全感的沃土，更是为父之道的基石。基于此，本章将承接前文，探讨父亲如何在家庭中，跳动起那颗合神心意的“为父之心”。

### 心之所向，家之归处

“父若为光，家则为影；光影相依，方见和谐。”这句古老智慧点破了父职与家庭之间那层微妙而深刻的纽带。父亲并非家庭的旁观者，而是其核心的光源：他的品格、信仰与情感，正无声地塑造着家的轮廓与色调。家如其影，随着光的强弱与移动，映照出父亲内在生命的真实底色。这不仅是一段诗意的隐喻，更是一个严肃的属灵真相：父亲的生命景况，在很大程度上勾勒了家庭的未来。

而圣经中《玛拉基书》4:6发出这个时代亟需聆听的呼唤：“他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲，免得我来咒诅遍地。”这节经文揭示了一个深刻真理：父亲心的方向决定了家庭的方向。“为父的心”不仅是一种情感状态，更是一种属灵定位、一种意志选择、一种生命投入。当父亲的心转向家庭时，带来的不仅是家庭关系的改善，更是属灵祝福与社会健康的恢复。

当代社会正面临着“父亲之心”的普遍迷失。心理学研究显示，一个人的父亲角色意识深受其自身父亲的影响，形成代际传递的模式。当父亲的心远离家庭，子女的心也往往随之远离，这种双重背离带来的后果在统计数据中清晰可见：美国父教组织发现，70%的少年犯出自单亲家庭。

与此同时，研究也给予我们希望：耶鲁大学研究发现，由父亲积极参与带大的孩子往往更聪明、成绩更好；世界卫生组织发现，每天与父亲相处2小时以上的孩子智商更高、情绪管理能力更强。这些数据指向同一个核心：为父之心的质量，直接影响下一代的未来。

为父之心的真谛，在于放下对“完美父亲”形象的执念，转而拥抱与孩子共同成长的旅程。

## 从缺席到归回的旅程

### 1. 心之危机

德国心理学家费纳克斯的研究揭示了“为父的心”形成的奥秘：一个人如何理解父亲角色，深受童年时期与父亲情感连接的影响。如果幼时感受到的是父亲的疏远或严苛，成年后便更难培养出温暖、投入的父亲之心。这种“心的缺席”会代代相传，形成心理学家所说的“代际传递”。

社会调查数据揭示了这个危机的严重性：绝大多数青少年犯罪与父亲缺席或父母婚姻问题直接相关。当父亲的心不在家中，家庭便失去了重要的情感与灵性支柱，子女在寻求身份认同与情感安全时容易迷失方向。

### 2. 心之呼召

《玛拉基书》的先知性呼唤不仅是对古代以色列的警告，也是对当代父亲的邀请：“转向”一词在希伯来原文中蕴含“回归”、“恢复”之意，暗示父亲的心需要从迷失中回归其神圣本位。

提摩太·凯勒牧师对此有深刻的阐释：“父亲心的转向不只是个人选择，而是抵挡文化咒诅、带来社会更新的属灵行动。”这颗心的归回有三重维度：情感上重新连接家人，时间上重新投入家庭，灵性上重新对齐神对家庭的心意。

### 3. 跨文化的父亲智慧

从东方智慧到西方传统，人类文明始终珍视“为父的心”的培养。南宋朱熹在《朱子家训》中强调“父之教，家之本”，认为父亲的心志与德行是家庭风气的根基。他的教育理念——以身作则、言传身教——本质上是关于如何培养一颗专注、尽责的父亲之心。

现代中国，傅雷通过《傅雷家书》展示了父亲之心可以多么细腻而全面。他写给儿子傅聪的信件中，不仅关注琴艺进步，更关心人格形成、情感健康和价值观建立。傅雷的心始终与儿子的人生旅程紧密相连，他说：“先为人，次为艺术家，再为音乐家，终为钢琴家。”这颗心的优先次序，正是智慧父亲的写照。

## 父亲是孩子的第一属灵导师

### 1. 家庭祭坛的守护者

圣经将教导孩子的首要责任明确赋予父亲。

《申命记》11:18-19命令：“你们要将我这话存在心内……也要教训你们的儿女，无论坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”

这里的“存在心内”先于“教训儿女”，揭示了重要顺序：真理必须先住在父亲心里，才能有效传递给孩子。

父亲在家庭中承载着牧养灵魂的独特责任。这颗牧养之心不是通过职位获得，而是通过每日的敬虔、祷告和真理的消化而培养。当父亲的心被神的话语充满，自然流淌出对家人的属灵滋养。

## 2. 行走的圣经

我们无法传递自己所没有的，也无法带领他人去自己未曾去过的地方。

父亲的属灵影响力始于个人与神的真实关系。一颗真正被福音改变的父亲的内心，会自然外显于日常生活，成为孩子“活生生的圣经”。

耶稣教导门徒称神为“我们的父”（太6:9），这称呼不仅揭示神与信徒的关系，也为地上父亲提供了角色蓝图：慈爱、公义、保护、供应。当父亲的心反映出这些天父属性，他就为孩子理解神的性情搭建了桥梁。

## 3. 永恒的影响

《箴言》22:6的应许——“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离”——是对有智慧教养之心的父亲的美好承诺。希伯来文的“教养”含有“奉献”、“启动”之意，暗示父亲的责任是启动孩子走向正确方向的过程，这颗心需要耐心、远见和坚持。

钟马田博士深刻指出：“基督教教育不是信息传递，而是生命影响；不是课程安排，而是关系塑造。”

父亲的教养之心通过无数日常互动表达：一起祷告时的真诚，面对困难时的信靠，对待他人的恩慈，都是无声却有力的教导。

## 父亲是情感培育者

### 1. 情感影响力

传统家庭分工常将父亲限于“供养者”角色，但当代心理学研究揭示了父亲作为“情感培育者”的独特价值。哈佛教育学院研究发现，面对心理健康挑战时，愿意向父亲敞开心扉的青少年比例39%远低于母亲的72%。这一差距不是必然的，而是呼唤父亲培养更敏锐、更开放的情感培育之心。

美国2021年《家庭心理学杂志》的研究发现，与父亲情感连接紧密的青少年自尊心更强、抑郁症状更少。“在双亲家庭中，父亲和孩子的情感亲密一旦建立，其保护作用可能比母亲和孩子的亲密关系更明显。”这说明，父亲的情感培育之心具有独特而强大的影响力。

### 2. 教导情感智慧

近年来，有约40项关于父子关系的研究发现父亲对孩子情绪调节能力的发展有独特影响。温暖、敏感回应的父亲，能培养出情绪更平衡、适应力更强的孩子。

耶鲁大学情商中心主任马克·布兰克特教授特指出：“男孩尤其需要从父亲那里获得‘允许去感受’的许可。”

由于许多男性在成长过程中缺乏情感表达榜样，他们可能对自己成为情感培育者缺乏信心。这颗情绪导师之心需要刻意培养，始于父亲自己学习识别、表达和管理情绪。

### 3. 打破“把关”循环

俄亥俄州立大学莎拉·绍珀-沙利文教授的研究发现，当母亲感到焦虑或父亲缺乏自信时，容易产生“把关”行为，限制父亲参与育儿。这种模式形成恶性循环，削弱父亲的信心与投入。

培养协作之心意味着父亲主动参与、母亲适度放手，共同承担情感培育的责任。这需要沟通、信任和共同的育儿愿景。

父亲不必天生擅长情感表达，关键是愿意学习、愿意尝试、愿意与孩子一同成长——这种“同行者”的姿态，本身就是最好的情感教育。

## 父亲是品格塑造者

### 1. 智慧在欢乐中传递

父亲与孩子的互动方式具有独特的培育价值。伦敦大学、牛津大学和帝国理工学院的研究发现，出生后几个月内常与父亲互动玩耍的婴儿，其2岁时的认知能力明显更高。研究还显示，仅凭婴儿出生后3个月的父婴关系质量，就能预测孩子2年后的认知发展。

耶鲁大学研究分析了父亲带大的孩子更聪明的几个原因，都与父亲的“游戏之心”相关：父亲更善于通过游戏刺激孩子大脑发展；更注重在互动中培养解决问题的能力；更鼓励尝试和探索，激发创新思维。

### 2. 价值观的活教材

朱熹“以身作则”的教育理念在现代心理学中得到印证：孩子通过观察父亲如何处理压力、如何对待他人、如何面对失败，学习自己的行为模式和价值观。父亲的言行举止、处事为人，其影响力远远大于学校的课堂教育。

C.S.路易斯教授在《返璞归真》中写道：“教育不只是传授知识，更是传递价值观；不是填充头脑，而是塑造品格。”

父亲的塑造之心体现在日常生活的每个决定中——诚实面对错误，慷慨对待他人，坚持原则同时保持仁慈。

### 3. 尊重与管教的智慧

《以弗所书》6:4提醒父亲“不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们”。这节经文提供了父亲教养的平衡智慧：既要坚持管教，又要避免不必要的激怒。“惹气”一词在希腊原文中含有“激怒至反叛点”的意思，提醒父亲需要培养既有界限又有恩典的平衡之心。

保罗·区普牧师在《养育儿女的福音》中指出：“管教的目的是恢复关系，而不是实施惩罚；是指向福音，而不是满足父母的控制欲。”

父亲会犯错，但犯错后的回应方式——诚实认错、寻求谅解、共同改进——本身就是最深刻的品格教育。与孩子一起成长，意味着愿意在孩子面前展现真实的成长过程。

这颗平衡之心学习天父的管教方式——在真理中建立界限，在恩典中给予自由，在爱中实施纠正。

#### 建立深度关系的能力

##### 1. 婚姻示范之心：爱的关系课堂

父亲对待母亲的方式，是孩子学习亲密关系的最重要示范。提摩太·凯勒牧师在《婚姻的意义》中指出：“孩子通过观察父母如何彼此相爱，学习什么是爱；通过观察父母如何解决冲突，学习什么是和解。”父亲的婚姻示范之心，为孩子未来的关系奠定基础。

社会调查显示，大多数青少年犯罪与父母婚姻问题直接相关。当父亲以尊重、爱护、珍惜对待母亲时，他不仅建立了健康的婚姻，也给孩子未来的亲密关系树立了榜样。这颗示范之心通过每日的小事表达：一句感谢、一次倾听、一个服务的行动。

##### 2. 亲子连接之心：从在场到投入

父亲需要培养从“物理在场”到“情感投入”的连接之心。马特·施耐德，“城市爸爸集团”联合创始人，强调父亲不需要接受“天生不如女性敏感”的刻板印象，而是通过“在职培训和保持积极参与”学习成为情感连接的建立者。

新冠肺炎大流行期间的积极发现证明了连接之心的力量：封锁几个月后，70%的父亲表示感觉与孩子更亲密，超过一半报告孩子更多地分享情感。一位父亲解释：“我们似乎更频繁、更深入地交流了。”这表明，当父亲培养真正的连接之心，深度关系自然建立。

##### 3. 情感自由之心：打破性别枷锁

父亲的情感表达自由度直接影响孩子的情感健康。马克·布兰克特教授建议父亲成为“情感科学家”，培养对孩子感受的好奇心，教导他们用语言表达情感。这颗情感自由之心需要同理心，而非解决问题的本能。

为了更好地保护孩子的心理健康，尤其是儿子的心理健康，我们需要让他们明白，坚强并不意味着刀枪不入。父亲通过分享自己的情绪体验——畅谈一天中的喜悦与挫折——给予孩子情感表达的自由与安全感。

深度关系不是一蹴而就的，而是在日复一日的陪伴、一次次的共同经历、一场场的真诚对话中逐渐建立的。父亲与孩子一同成长的过程，就是关系深化的过程。

### 心的传承，家的未来

“为父的心”不仅决定一个家庭的现在，更塑造一个社会的未来。从朱熹的家训到傅雷的家书，从玛拉基的预言到保罗的教导，人类智慧与神圣启示共同指向同一真理：父亲内心的状况，是家庭健康的首要变量。

当代父亲面临的挑战是真实的——文化的混淆、工作的压力、榜样的缺失。但希望同样坚实：研究显示父亲可以学习情感培育；圣经应许神能转变父亲的心；无数见证表明，即使起步艰难，持之以恒的父亲之心能带来转型的祝福。

钟马田博士曾写道：“基督教信仰最有力的证据不是一个无懈可击的论点，而是一个被改变的生命。”

同样，父亲最深刻的影响力不是一套完美的育儿方法，而是一颗被恩典更新的内心。

不是要成为完美的父亲，而是成为一个愿意陪伴孩子一起成长的父亲——在陪伴中学习，在成长中成熟，在同行中传递信仰与品格。这样的父亲，他的不完美反而成为孩子学习的资源：如何面对失败，如何持续改进，如何在恩典中前行。

这颗“为父的心”被呼召成为家庭的光——不是耀眼夺目的强光，而是温暖引导的柔光；不是自我中心的聚光灯，而是反映神荣美的镜面光。当父亲们接受这一呼召，允许神塑造他们的内心世界时，他们不仅建造健康的家庭，更参与神对世界的救赎计划——使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲，恢复神起初设计的美好秩序。

愿每位父亲都珍视这颗心、培育这颗心、奉献这颗心。因为为父的心怎样，家庭就怎样；家庭怎样，社会就怎样；这一代父亲的心怎样，下一代的未来就怎样。这是神圣的责任，是无价的殊荣，是永恒的投资——在这个心迷失的时代，重寻为父的心，传承家的祝福，直到那日我们在完美天父面前，看见所有忠心的父亲之心所得的最终赞许与永恒奖赏。

为父的心不是终点，而是成熟生命的自然流露。当我们学会以天父的心肠爱孩子，我们就被呼召承担另一个更根本的责任：为自己生命负责。这正是下一章要进入的课题：为自己生命负责任的成熟之旅。

## 🧠 个人反思

1. 我是否在要求孩子“完美”的同时，却逃避面对自己的不完美？我向孩子展现的是一个“已完成”的形象，还是一个“进行中”的成长者？
2. 我与孩子的相处模式，更多是“一起做事”还是“一同成长”？我是否把陪伴变成了另一种“任务清单”？
3. 当孩子有情绪时，我的第一反应是解决问题，还是先同理陪伴？我是否在无意中传递“情绪是不好的”这一信息？
4. 如果孩子完全复制我的生活方式和价值观，我感到欣慰还是担忧？这个答案揭示了我生命中的哪些真实？

## 💡 生活运用

1. 本周与孩子进行一次分享，各自说出一件“本周我学到的功课”和“本周我遇到的困难”，让孩子看到父亲也在成长路上。
2. 本周选择一天，花10分钟与孩子一起读一段经文或分享一个感恩，然后一起祷告。从简短开始，关键是坚持和真实。
3. 孩子有情绪时，先不说“你应该……”，而是说“我懂，我也在学习处理情绪，我们一起想想怎么办”。
4. 定期与孩子分享自己的成长目标（如“爸爸这周在学习控制脾气”），邀请孩子监督和鼓励。

## 祷告

天父，我承认我常常追求成为“完美的父亲”，却忽略了“一同成长”的呼召。我试图用外在的成功掩盖内心的不安，用教导的姿态掩饰自己的困惑。求祢赦免我的骄傲与伪装。

让我有勇气说“我也不懂，让我们一起寻找答案”，有智慧说“我错了，我正在学习”，有温柔说“无论你如何，我都与你同在”。让我的家成为彼此扶持、共同成长的群体。奉耶稣基督的名，阿们。



# 第12章 为自己生命 负责任的成熟之旅

我们领悟了“为父的心”——那是以天父的情怀去爱孩子、陪伴成长。然而，若没有成熟的品格作为承载，这份心肠极易扭曲为情感的泛滥，或沦为控制欲的伪装。成熟的父职，始于一个男人对他生命主权的全然负责。因此，本章将承接前文，深入探讨男人如何为自己的生命负起全部责任。

在历经了“儿子”的身份认同、“丈夫”的角色担当与“父亲”的心肠体恤后，我们终将面对那个最核心的命题：一个男人，如何撑起自己生命的脊梁。

责任——男人成熟的终极标志

这不是一个可以跳过的问题。身份领受（儿子）、角色承担（丈夫）、使命传承（父亲）——这一切最终都要落实到“为自己负责任”这个成熟的标志上：为自己的生命负责。

成熟的男人，不只是拥有身份、承担角色或完成任务，而是主动管理自己的生命，并愿意为生命的方向与结果向神交账。

现代社会制造了大量“永远长不大的男人”：生理成年，心理未成年；职场上独当一面，情感上依赖他人；能生育孩子，却无法真正做父亲。这种现象背后是责任的系统性逃避。

中国社科院2022年调查显示，在25-40岁男性中，约38%承认在重大人生决策上仍依赖父母意见；日本内阁府2021年数据指出，“寄生虫单身”男性（与父母同住、依赖父母经济与生活照顾）比例高达25%；韩国心理健康研究发现，约30%的已婚男性在情感处理、冲突解决上仍表现出“青少年式的不成熟”。

这些数据指向同一个核心问题：许多男人从未真正“为自己”活过，更未真正“为自己”负责过。

他们可能已经结婚生子，可能在职场有所成就，可能参与教会服事，但内心仍是一个等待被喂养、被认可、被照顾的“儿子”，而非主动承担、自我管理、对生命负责的“男人”。

然而，圣经对成熟男人的描绘截然不同。

保罗宣告：“我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。”（林前13:11）

这“丢弃孩子的事”不是否定儿子的身份，而是活出儿子的成熟样式——从被动到主动，从依赖到担当，从领受到付出，从被爱到去爱。

成熟的门徒不是只知道自己蒙恩的人，而是愿意承担责任的人。恩典不是取消责任，而是使人有能力承担责任。

因此，真正的属灵成熟，从来不是减少责任，而是在神的恩典中学会承担责任。

钟马田博士在《灵性低潮》中写道：“成熟的基督徒不是没有软弱，而是不再被软弱定义；不是不会跌倒，而是为自己的跌倒负责；不是不再需要帮助，而是学会在领受帮助的同时也帮助他人。”

这正是男人为自己负责任的核心：从“被喂养者”成长为“喂养者”，从“被遮盖者”成长为“遮盖者”，从“被爱者”成长为“去爱者”。

我们都需要重新学习如何从“男孩心态”转向“男人心态”，从被动承受转向主动承担，从依赖他人转向自我管理，最终活出神所设计的成熟男人形象。

责任的内涵：从文化定义到圣经真理

### 1. 文化对“负责任男人”的迷思

在讨论“为自己负责任”之前，必须先清理文化中的迷思。不同文化对“负责任男人”有着不同甚至矛盾的定义：

迷思一：负责任就是经济独立

亚洲儒家文化圈普遍将“负责任男人”等同于“经济供应者”。男人只要按时交钱回家、不负债、有稳定收入，就算尽到了责任。这种定义将男人简化为“移动提款机”，忽略了情感责任、关系责任、灵性责任。

迷思二：负责任就是自我封闭

“男人不诉苦”、“男人不求助”、“男人自己扛”——这些传统男性形象将负责任等同于“独自承担一切”。这导致无数男性在沉默中崩溃，或在情绪爆发时伤害最亲近的人。

迷思三：负责任就是掌控一切

有些文化将负责任误解为“控制”——控制自己的情绪（表现为压抑）、控制他人（表现为支配）、控制结果（表现为完美主义）。这种“掌控型负责”最终导致关系的疏离和自我的异化。

#### 迷思四：负责任就是永不失败

在这种迷思下，承认错误被视为不负责任，寻求帮助被视为软弱，调整方向被视为失败。男人被困在“必须永远正确”的牢笼中，无法真实地活着。

#### 2. 圣经对“负责任男人”的启示

圣经提供了更深刻、更平衡的“责任观”：

- 责任是对恩典的回应，而非对律法的恐惧。《申命记》10:12-13说：“以色列啊，现在耶和华你神向你所要的是什么呢？只要你敬畏耶和华你的神，遵行他的道，爱他，尽心尽性事奉他，遵守他的诫命。”这里的责任是“对神恩典的感恩回应”，而非“对惩罚的恐惧逃避”。
- 责任是管家的职分，而非主人的特权。《创世记》1:28的“治理全地”是管家委托，而非任意支配。《路加福音》12:48“多给谁，就向谁多取；多托谁，就向谁多要”揭示责任与恩赐的正比关系。负责任的男人是“受托管理神所赐一切资源”的管家。
- 责任是爱的主动表达，而非义务的被动履行。《以弗所书》5:25“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”中的“爱”是主动动词。负责任的爱不是“因为被要求所以去做”，而是“因为爱所以主动给予”。
- 责任是关系的建造，而非孤立的个体主义。《加拉太书》6:2“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”与6:5“因为各人必担当自己的担子”形成张力平衡。负责任的男人既不是“依赖他人”的婴儿，也不是“拒绝帮助”的孤岛，而是在“自己担”与“彼此担”之间找到平衡。

#### 3. 为自己负责责任的三重维度

基于上述圣经启示，我们可以将“为自己负责任”具体化为三个不可分割的实践维度：

第一维度：向上负责——向神交账。

“这样看来，我们各人必要将自己的事在神面前说明。”（罗14:12）

这是责任的根本维度。男人最终要对神负责——如何运用时间、恩赐、资源，如何处理关系，如何回应呼召。这个维度防止我们逃避更深的责任追问。

第二维度：向内负责——自我管理。

“人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教会呢？”（提前3:5）

这里隐含的前提是：必须先能管理自己，才能管理家庭和教会。自我管理包括情绪、欲望、时间、优先次序、身体健康等。

第三维度：向外负责——影响他人。

“无论何人，不要求自己的益处，乃要求别人的益处。”（林前10:24）

为自己负责最终表现为为他人负责的意愿和能力。这不是取代他人的责任，而是以健康的方式影响、建造、祝福他人。

#### 4. 从被动到主动的转变

“为自己负责任”的第一个转折点，是从“被动”转向“主动”：

- 在灵性上：成熟的标志是化被动为主动。但以理“与素常一样”的祷告生活正是榜样（但6:10），他的灵性操练是主动的、规律的，而非被动等待“感动”才祷告。
- 在关系上：从“等别人先爱”到“主动去爱”。《约翰一书》4:19“我们爱，因为神先爱我们”——领受爱之后，是主动去爱他人。成熟的男人不等待妻子、孩子先理解他，而是主动去理解他们。
- 在工作上：从“等别人安排”到“主动规划”。《箴言》27:23“你要详细知道你羊群的景况，留心料理你的牛群”，这是主动的管家职责，而非被动等待指令。
- 在成长上：从“等别人喂养”到“主动追求”。《彼得后书》3:18“你们却要在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进”，这是命令式的主动语态。

为自己负责任的具体领域

##### 1. 灵性责任：主动喂养自己的灵魂

许多男人在灵性上仍处于“吃奶”阶段——只在周日被动接受喂养，平日完全忽略。为自己负责意味着：建立个人灵修纪律，不依赖环境或情绪，而是每日主动亲近神；主动寻求成长，阅读好书、参加培训、寻找导师；在疑惑中坚持寻求，主动研读、祷告、寻求辅导。

##### 2. 情感责任：健康处理内心世界

为自己情感负责意味着：识别并命名自己的情绪，不是压抑或发泄，而是能够说“我现在感到愤怒/受伤/害怕/孤独”；了解情绪的根源，探索背后是什么未被满足的需要或未被处理的伤害；健康表达情绪，用“我”语句表达，而非指责他人；在需要时寻求帮助，不因“男人不该求助”的迷思而独自挣扎。

##### 3. 身体责任：照顾神的殿

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？”（林前6:19）

为自己负责包括：规律锻炼，不为外表而为保持精力服侍神和家人；健康饮食，不滥用身体也不过度放纵；充足休息，尊重神设计的安息节奏；定期体检，预防胜于治疗。

##### 4. 经济责任：忠心管理资源

为自己经济负责不是赚多少钱，而是如何管理：预算与记账，清楚知道钱流向何处；量入为出，不为面子或冲动负债；储蓄与投资，为未来、为危机、为传承做准备；慷慨给予，经济自由的标志不是拥有多少，而是能给予多少。

## 5. 时间责任：赎回被吞噬的光阴

“要爱惜光阴。”（弗5:16）

为自己负责包括：设立优先次序，不被紧急但不重要的事驱动；保护界限，对不重要的事说“不”；定期评估时间使用，调整方向；安息与恢复，不将时间管理等同于“填满每一分钟”。

## 6. 关系责任：主动经营连接

为自己关系负责意味着：不等待对方改变，在冲突中主动迈出第一步；不回避沟通，主动开启艰难但必要的对话；不依赖他人满足，了解自己关系需求但不过度依赖；定期修复关系，不让小的伤害积累成大的隔阂。

## 7. 使命责任：活出被造的目的

“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”（弗2:10）

为自己负责包括：寻求明白神给的独特呼召，在每日生活中活出这呼召，定期评估是否走在呼召中，愿意为呼召付出代价。

为自己失败的后果负责

### 1. 失败是必然，逃避是选择

每个男人都会失败——在某个领域跌倒，在某些事上犯错，在某些关系上失误。真正区分成熟与不成熟的，不是失败与否，而是面对失败的方式。

不成熟的男人：否认（“我没有问题”），归咎（“都是因为……”），逃避（用忙碌、娱乐、成瘾麻痹自己），自怜（“为什么总是我……”）。

成熟的男人：承认（“我错了”），承担责任（“这是我的选择导致的后果”），悔改转向（“我需要改变”），修复关系（“我该如何弥补？”）。

### 2. 大卫的榜样：为失败负责

大卫与拔示巴犯罪后，当先知拿单指出他的罪，他没有否认、没有归咎、没有逃避。他说：“我得罪耶和华了！”（撒下12:13）

《诗篇》51篇记录了他深刻的悔改：具体承认（“我向你犯罪，惟独得罪了你”），不找借口（“我是在罪孽里生的”），恳求洁净（“求你用牛膝草洁净我”），祈求更新（“神啊，求你为我造清洁的心”），愿意传承（“我就把你的道指教有过犯的人”）。

大卫为失败负责的结果是：“耶和华除掉你的罪，你必不至于死。”（撒下12:13）他不是免于后果（孩子仍死），但他与神的关系得以恢复，他继续被神使用。

### 3. 为失败负责的实际步骤

第一步：立即止损——当意识到错误，立即停止错误行为，减少伤害

第二步：向神认罪——不拖延、不淡化，诚实地到神面前

第三步：向受影响者道歉——不找借口、不推诿，只说“我错了，对不起”

第四步：接受合理后果——不逃避后果，不抱怨后果

第五步：寻求帮助改变——如果需要，主动寻求辅导、问责

第六步：向前继续——不沉溺于自责，领受恩典后继续前行

### 为自己负责任的支持系统

#### 1. 孤独是仇敌：责任的共同体本质

为自己负责任不等于“自己扛”。《传道书》4:9-12揭示真理：“两个人总比一个人好”——责任不是孤立承担；“若是跌倒，这人可以扶起他的同伴”——我们需要有人扶起；“三股合成的绳子不容易折断”——责任需要共同体。为自己负责的男人会主动建立支持系统，因为他知道自己的有限。

#### 2. 问责关系的建立

什么是问责关系？不是监督你行为的朋友，而是你可以诚实分享挣扎、定期报告进展、允许对方问困难问题的关系。

建立步骤：祷告寻求谁是可以信任的弟兄；主动邀请对方监督；一起决定每次问什么问题；诚实透明，不美化、不隐瞒；互相代祷，不仅分享问题，更要一起祷告。

#### 3. 导师的引导

“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。”（提后2:2）

为自己负责包括：寻找比自己成熟的属灵导师，定期接受引导和指正，最终也成为别人的导师。

#### 4. 妻子的帮助

《创世记》2:18说：“我要为他造一个配偶帮助他”——妻子是神赐的“帮助者”。

为自己负责的男人：不把妻子的帮助视为威胁，而是恩典；愿意接受妻子的提醒和指正；倾听她的观察和感受；与她一同成长，而非独自前行。

## “自己负责任”的旅程

已故英国约翰·斯托得牧师在《基督门徒》中写道：“成熟的基督徒不是没有软弱的人，而是知道自己的软弱并靠主恩典刚强的人；不是不会失败的人，而是跌倒后愿意站起来继续前行的人；不是不再需要帮助的人，而是在接受帮助的同时也成为帮助别人的人。”

这正是“为自己负责任”的完整内涵：不是孤立地“自己扛”，而是在共同体中活出独立的担当；不是完美地“永不倒”，而是在跌倒后勇敢站起；不是恐惧地“怕犯错”，而是犯错后诚实面对；不是骄傲地“靠自己”，而是谦卑地依靠神并善用神所赐的一切资源。

当一个男人开始为自己的生命负责时，他的世界会发生改变：他的信仰不再只是聚会，而是每日主动寻求神；他的关系不再只是期待别人改变，而是愿意先迈出爱的第一步；他的家庭不再只是责任压力，而是生命影响的场所；他的失败不再是羞耻，而成为成长的入口。

真正成熟的男人，不是完美的人，而是愿意为自己的生命负责的人。

他知道：自己终有一天要向神交账；自己的生命会影响家庭；自己的榜样会塑造下一代。因此他不再逃避，不再拖延，也不再推卸。

他选择每天成长一点点，每天忠心一点点，每天更像基督一点点。

当越来越多的男人这样活着时，家庭会变得稳固，教会会变得健康，社会也会变得更有盼望。

因为真正改变世界的，从来不是完美的男人，而是愿意为生命负责的男人。

这是神对每个男人的呼召，也是每个男人对神、对自己、对家庭、对下一代的回应。愿我们都能踏上这从儿子到父亲的完整旅程，在每个阶段活出自己负责的成熟生命，成为这个世代真正的祝福。

“我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。”（林前13:11）

愿每一个男人，都能走完这条从儿子到父亲、从领受到承担、从成长到传承的成熟之路。

为自己生命负责，不是终点，而是持续一生的旅程。当我们学会在神的恩典中承担责任，我们就被预备活出健康的价值观——如何面对试探、如何重塑权柄、如何以仆人心治理。这正是本书第五部分要进入的课题。

## 💡 个人反思

1. 在我生命的七个领域（灵性、情感、身体、经济、时间、关系、使命）中，哪个领域我最逃避负责？这个逃避背后隐藏着什么恐惧？
2. 当我失败时，我的默认反应是否否认、归咎、逃避，还是承认、承担、悔改？我最近一次失败后的反应属于哪一种？
3. 我是否有“问责关系”——一个可以诚实分享挣扎、允许对方问困难问题的弟兄？如果没有，是什么阻碍了我建立这样的关系？
4. 如果神今天问我“你为我所赐的资源尽忠了吗？”，我会如何回答？这个问题的答案揭示了我生命中的哪些优先次序需要调整？

## 💡 生活运用

1. 每天睡前用10分钟问自己：今天我在什么事上忠心？什么事上逃避？明天如何调整？记录在一本专用笔记本上。
2. 每当情绪强烈时，强制暂停6秒，然后用“我感到……”（而非“你总是……”）表达。观察对方的反应变化。
3. 列出需要修复的关系清单，按紧迫性排序。本周联系第一个人，说：“我想和你聊聊我们之间的一些事，你什么时候方便？”
4. 本周与孩子或年轻弟兄分享你最近的一次失败和学到的功课，示范“为失败负责”的成熟样式。

## 祷告

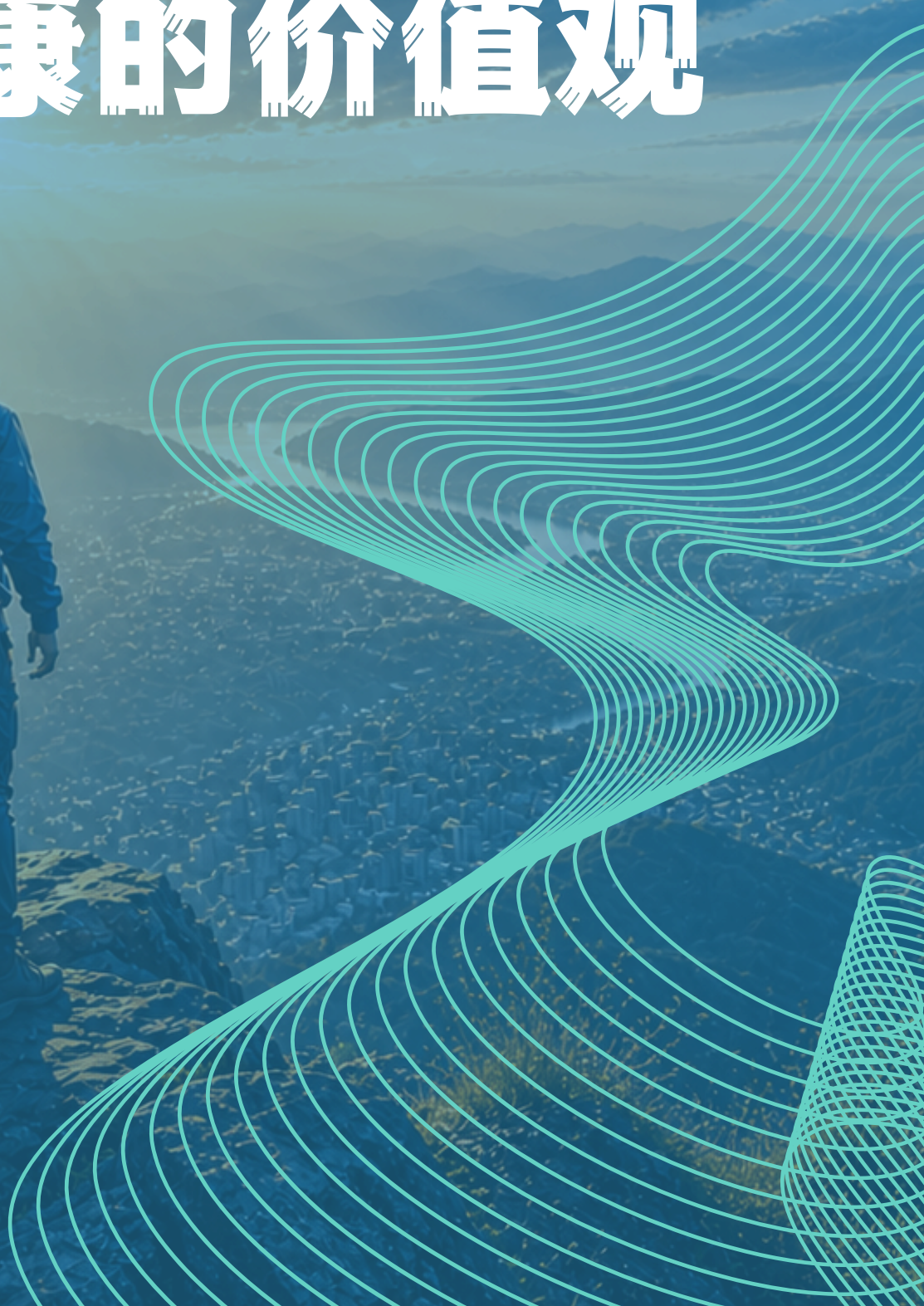
天父，感谢祢呼召我成为一个为生命负责的人。求祢赦免我过去的逃避、推卸与软弱。赐我成熟的心志：灵性上主动寻求祢，情感上健康表达，身体上看顾祢的殿，经济上忠心管理，时间上赎回光阴，关系上主动修复，使命上清楚呼召。

让我在软弱中靠主刚强，在失败中靠主站起，在责任中靠主担当。奉耶稣基督的名，阿们。



## 第五部分

# 健康的价值观



# 第13章

## 在健康的界线中得胜

当试探来袭时，我们如何守护自己的心？界线是男人责任的另一个基础，亦是男人领导力的根基——一个无法管理自己的人，无权管理他人；一个无法守护自己心灵的人，无法守护他所带领的人。

无论地位高低、信仰深浅、时代古今，试探是每个男人一生无法回避的属灵战场。这战场不在远处，而在每日的心思意念、眼目手足之间；这争战不限于一时，而是持续一生的拉锯与抉择。

17世纪英国杰出的清教徒神学家约翰·欧文曾一针见血地指出："与罪争战的人必发现，罪最狡猾的策略之一就是让我们相信它不存在，或至少对我们不构成威胁。"

正是这种属灵的盲目，使许多男人在试探面前毫无防备、轻易跌倒。

《雅各书》1:14揭示了试探的本质机制："但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。"试探从来不是中性的外界事件，而是内在私欲与外部诱惑的致命交汇。现代男人面临的试探虽披着新时代的外衣，其核心却与古时无异：对神所赐界限的不满，对即时满足的渴求，对自我中心的执著。

### 试探地形图

#### 1. 试探的普遍性与个性化

试探的普遍性在于其核心机制——将神所禁止的事物呈现为美好、必要、无害的。C.S.路易斯教授在《魔鬼家书》中揭示了这一诡计："将罪包裹在小玩笑、小借口、小妥协中，直到它变得如此熟悉，以至于不再被视为罪。"正如《哥林多前书》10:13所保证："你们所遇见的试探，无非是人所能受的。"

然而，试探又极具个性化。现代男人最常见的试探领域包括：

- 情欲领域：从公开的色情成瘾到隐蔽的"意念淫乱"；从实质的婚外关系到虚拟的情感出轨。美国成瘾医学协会数据显示，约8%的男性对网络色情内容上瘾，这一数字在教会男性中并无显著差异。
- 权力领域：从职场上的支配控制到家庭中的权威滥用；从教会里的地位争夺到社交中的影响力游戏。

- 金钱领域：从贪婪积累到吝啬不舍；从不义之财到赌博投机；从物质主义到消费成瘾。
- 虚荣领域：从追求外在成功到渴望他人认可；从社交媒体形象塑造到现实生活中的地位象征。

## 2. 试探的渐进性与欺骗性

试探很少以狰狞面目直接出现。爱德华兹在《宗教情感》中警告："罪很少以完整形态诱人，而是以部分、渐进的形态出现，直到人完全被俘。"

大卫的故事完美诠释了这一过程：从屋顶"看见"一个妇人沐浴，到"差人打听"她是谁，再到"差人将她接来"，最后发展到通奸和谋杀（撒下11章）。每一步都看似合理，每一步都离深渊更近。

现代神经科学研究提供了科学解释：重复的试探行为会重塑大脑神经通路，形成生理上的成瘾机制。每一次妥协都在强化"欲望-满足"的神经回路，使下一次抵抗更加困难。

## 圣经中的失败教训与得胜榜样

圣经诚实地记录了伟人们的失败，这些记录不是为定罪，而是为引导。提摩太·凯勒牧师指出："圣经不美化英雄，是为了告诉我们：唯一真正的英雄是基督；唯一真正的得胜在祂里面。"

### 失败的警示

- 亚当的被动妥协：作为人类的代表，亚当的失败不在于激烈挣扎后的跌倒，而在于面对试探时的惊人被动。他没有与蛇争辩，没有求问神，甚至没有警告妻子。他的失败提醒现代男人：不作为、不警醒、不担当本身就是对试探的妥协。
- 大卫的渐进沦陷：这位"合神心意的人"（徒13:22）的失败更具警示意义——不是在一无所有时跌倒，而是在功成名就、应有尽有时跌倒。司布真警告："最危险的试探常常在我们以为最安全的时候悄然降临。"
- 所罗门的多元妥协：这位智慧之王晚年"有妃七百，都是公主；还有嫔三百"（王上11:3），这些外邦女子"诱惑他的心去随从别神"。所罗门的失败揭示了试探的"累积效应"：开始时是政治联姻，结束时是信仰背叛。

### 得胜的榜样

- 约瑟的果断逃离："我怎能作这大恶，得罪神呢？"（创39:9）约瑟展示了他胜过试探的核心：对神的敬畏超越即时满足。值得注意的是，约瑟不是等到欲望炽热时才挣扎，而是在试探初始就"把衣裳丢在妇人手里，跑到外边去了"（创39:12）。他的"逃跑"不是懦弱，而是智慧。
- 但以理的坚持原则：面对"三十日禁令"的生死威胁，但以理"回到自己家里，一日三次双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样"（但6:10）。他的得胜在于将信仰常规化、生活化，使危机时刻的坚守成为日常操练的自然延伸。

· 耶稣的完全得胜：《马太福音》4:1-11记载的旷野试探具有深刻神学意义。耶稣三次以"经上记着说"回应撒但，用神对自己身份的定义（"这是我的爱子"）来抵御对身份的攻击（"你若是神的儿子"）。《希伯来书》4:15作证："因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。"

## 软弱根源的多维度剖析

为何现代男性在试探面前如此脆弱？四个维度揭示了深层原因：

### 1. 关系真空与虚假替代

哈佛大学长达85年的"成人发展研究"发现，关系质量是人生幸福和道德韧性的最强预测指标。当真实、深入、脆弱的关系缺失时，男人倾向于寻找虚假替代品：色情成为亲密关系的替代，权力成为被尊重的替代，物质成为安全感的替代。

许多道德失败本质上都是关系失败——在需要真实连接时，选择了虚假替代；在需要敞露脆弱时，选择了封闭伪装。

### 2. 压力下的逃避机制

男性常被社会期待为"问题解决者"、"情绪稳定者"、"家庭供应者"。当压力累积而又缺乏健康释放渠道时，试探往往成为便捷的逃避出口。

神经科学研究表明，色情内容、赌博、购物等行为能暂时刺激多巴胺释放，形成"压力-逃避-短暂缓解-更多压力"的恶性循环。

### 3. 身份错位与价值混淆

当男人将身份建立在表现（成就、财富、魅力）而非存在（在基督里的儿子身份）上时，就为试探敞开了大门。

钟马田博士指出："所有罪的根源都是人试图在神之外寻找生命、身份和价值。"

### 4. 属灵营养不良

正如身体需要定期锻炼才能保持力量，属灵生命也需要持续操练才能抵御试探。约翰·派博牧师警告："不渴慕神的人，必然渴慕别的东西；不以上帝为乐的人，必然以别的东西为乐。"缺乏个人祷告、圣经默想、敬拜和团契生活的男人，如同没有免疫系统的身体，对属灵病毒毫无抵抗力。

## 胜过试探的关键：健康的界线

在现代男性的生活中，"界线"是一个常被误解的概念。有人将其等同于自私的围墙，有人将其视为软弱的标志。然而，圣经和心理学共同揭示了一个反直觉的真理：健康的界线不是爱的对立面，而是爱的保护伞；不是关系的终结者，而是关系得以健康发展的必要条件。

根据美国临床心理学家亨利·克劳德博士："界线定义了我们是誰，也定义了我们不是誰。它们让我们拥有自己的生命，也让我们能够给予他人真正的爱。"

对于追求活出神圣生命的男人而言，界线问题尤为关键。没有清晰的界线，家庭供应者、教会领袖、社会盐光的角色就会变成耗尽一切的漩涡。

### 界线的神学根基

#### 从创造到救赎的秩序

圣经开篇展示了神是一位设立界线的神。《创世记》第一章，神将光暗分开，将上下水分开，将海和地分开。祂为日月星辰设定功能，为动物设定活动范围，为人设定管理范围。

圣经中"圣洁"的核心含义就是"分别"——从混乱中分别出来，归于神的秩序。界线因此不是人的发明，而是神本性的一部分。当神吩咐以色列人"你们要圣洁，因为我耶和华你们的神是圣洁的"（利19:2），祂正是在呼召子民学习设立神圣的界线：从埃及分别出来，从迦南的恶俗分别出来，从一切玷污分别出来。救赎历史就是一部"分别"的历史，而界线是圣洁的实践形式。

神为人设立的第一条界线是在伊甸园中："园中各样树上的果子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃。"（创2:16-17）这条界线不是限制，而是保护；不是剥夺自由，而是定义自由的真义——自由是在神设立的界限内的自由。

神的诫命不是重担，而是轨道；不是要压碎我们，乃是要引导我们进入真正的生命。

亚当和夏娃的堕落，本质上是对界线的突破。恢复健康的界线，是救赎工作的一部分。

#### 耶稣的榜样：清晰而柔软的界线

耶稣在地上生活时，设立了完美的界线典范：

- 祂知道自己的使命，并以此决定优先次序。当众人希望祂留下时，祂说："我也必须在别城传神国的福音，因我奉差原是为。此。"
- 祂对门徒有界线，却不拒绝真实的寻求者。祂多次退到旷野祷告，保护与父神独处的时间。
- 祂在爱中说诚实话。祂对彼得说："撒但，退我后边去吧！"不是因为不爱彼得，而是因为爱，所以必须纠正。
- 祂在十架上设下终极界线。"成了！"（约19:30）耶稣完成了父托付的工作，没有多做，也没有少做。

亨利·克劳德博士写道："耶稣是所有设限者的榜样。祂知道何时给予，何时保留；何时前进，何时退后；何时说话，何时沉默。祂的界线不是出于恐惧，而是出于爱与使命。"

## 界线缺失的现代表现

### 1. 工作与家庭：界线模糊导致"在场但缺席"

中国人力资源社会保障部2022年数据显示，男性职场参与率达71%，其中约45%长期感受到高压和职业倦怠。新加坡国立大学2023年研究发现，有智能手机在场时，父子互动质量下降40%。

### 2. 人际关系：不会说"不"的老好人

不敢拒绝、不会表达需求、不会处理冲突。台湾心理学会2021年研究指出，65%的父亲承认"在家但心不在"。

### 3. 道德与伦理：在灰色地带中迷失

职场回扣、数据造假、网络色情——起初觉得"大家都这样"，慢慢界线被侵蚀。

### 4. 属灵生命：律法主义或放纵主义的两极

- 律法主义：设立无数"属灵规矩"，用界线捆绑自己和他人，却缺乏恩典。
- 放纵主义：毫无属灵纪律，将恩典当作放纵情欲的机会（犹1:4）。

## 胜过试探的防御建议

### 预防优于治疗

圣经中充满了设立界线的智慧。耶稣在主祷文中教导我们祷告："不叫我们遇见试探"（太6:13），这暗示我们有责任主动避开试探的环境。保罗在《哥林多前书》6:18明确命令："你们要逃避淫行。"这里的"逃避"在希腊原文中是现在时态，表示持续不断的行动。

### 四层次防御机制

#### 第一层：环境界线——减少机会

- 将电脑放在家庭公共区域、避免深夜独自上网。
- 安装并坚持使用网络过滤软件（如Covenant Eyes），研究表明使用问责软件能使色情网站访问量减少80%以上。
- 设立"无屏幕时间段"，特别是睡前和清晨；制定"数字安息日"计划。
- 不在卧室使用智能设备，避免独自使用VR设备。

## 第二层：关系界线——增加透明度

- 透明化生活：与妻子或可信赖的弟兄分享财务状况、时间安排。（箴28:13）
  - 紧急联系机制：设定当试探强烈时立即可以联系的弟兄，建立"危机支持网络"。
- 问责伙伴：定期检查浏览记录，分享挣扎与得胜。

## 第三层：内在界线——培养自律

- 《哥林多后书》10:5教导"将人所有的心意夺回，使他都顺服基督"。当不洁念头出现时立即转向祷告或经文背诵。
- 学习识别触发试探的情绪状态——孤独、愤怒、压力、无聊——并发展健康的应对策略。
- 当试探欲望升起时，立即转向预设的健康活动：打电话给属灵伙伴、读经、运动、外出散步。
- 承认疲惫时抵抗力下降，设立充足的休息界线。

## 第四层：属灵界线——巩固根基

- 固定的个人祷告、圣经阅读、默想时间：这些不是律法主义的重担，而是属灵免疫系统的日常维护。
- 以《哥林多前书》6:19"你们的身子就是圣灵的殿"为基础：设立身体、思想、眼目的圣洁标准。
- 牢记《罗马书》6:6："因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆"——在基督里，我们有说"不"的能力。

## 现代生活的具体战场与界线策略

### 1. 数字时代的性试探

网络色情已成为当代男性最普遍、最隐蔽、最具破坏性的试探之一。除上述环境界线外，还需建立技术防线（过滤软件）、时间防线（无屏幕时段）、空间防线（公共区域使用设备）和关系防线（透明沟通）。

### 2. 职场中的权力与金钱试探

- 权力使用界线：明确区分领导与服务，设立"不以权谋私"的明确标准，定期接受下属的匿名反馈。
- 财务透明界线：与妻子共同制定和执行预算，设立奉献、储蓄、消费的明确比例，避免单独进行重大财务决策。
- 时间分配界线：设定工作时间的上限，保护安息日和家庭时间，学习说"不"的艺术。
- 利益冲突界线：制定明确的礼物接受政策，避免与供应商或客户建立可能影响判断的私人关系。

### 3. 社交媒体与虚荣试探

- 每天限制社交媒体使用时间。（如不超过30分钟）
- 取消关注引发嫉妒或不满的账号，刻意关注鼓励性、教育性内容。
- 减少自我中心的发布，避免通过点赞和评论寻求价值确认。
- 设定每周至少一次面对面深度交谈的目标。

#### 4. 人际关系中的试探

- 异性友谊界线：制定明确的异性交往原则，如避免单独相处、透明告知配偶、不分享婚姻问题。
- 情感依赖界线：识别并避免可能发展为情感出轨的关系，将情感需求导向配偶和同性问责伙伴。
- 冲突处理界线：设立健康的冲突解决机制，避免让未解决的冲突成为试探的借口。
- 团体归属界线：谨慎选择所归属的社交圈子，避免长期处于价值观冲突的环境中。

健康界线的类型：在多重关系中活出神圣生命

##### 1. 与神的界线：敬拜的次序

设立与神的界线，不是将神限制在一定范围内，而是承认祂是神，我是受造物；祂是主，我是管家。

- 固定的灵修时间：不是等"有空"才亲近神，而是将每日首要时间献给神。耶稣"天未亮"就起来祷告。（可1:35）
- 安息日原则：每周一天停止工作，专心敬拜、休息、与家人团契。
- 十一奉献：将收入的十分之一分别为圣献给神，承认神是财富的主人，我是管家。

敬拜的本质是在神的荣耀中设立界线——让祂成为中心，让万物各归其位。

##### 2. 与自己的界线：身体的圣殿、情绪的管家

| 维度           | 具体实践  |
|--------------|---|
| 身体界线（林前6:19） | 睡眠：不长期熬夜；<br>饮食：不暴饮暴食，不滥用烟酒；<br>锻炼：规律运动；<br>性纯洁：持守婚内性关系，拒绝色情      |
| 情绪界线         | 识别：能够说出"我现在感到愤怒/受伤/害怕"；<br>表达：用"我"语句而非指责；<br>负责：不背负他人情绪，可以陪伴但不必负责 |
| 思想界线（林后10:5） | 拒绝不洁思想，立即转向祷告；<br>选择专注对象（腓4:8）；<br>限制无益的社交媒体、娱乐、新闻                |

### 3. 与家庭的界线：优先次序与保护

- 夫妻界线：情感专属（不与异性建立超越友谊的关系）、时间保护（保护夫妻独处时间）、决策界线（重大决定共同商议）。
- 亲子界线：角色清晰（是父亲，不是朋友；是引导者，不是掌控者）、尊重孩子界线（不随意侵犯隐私）、逐步放手（随着孩子成长给予更多自主权）。
- 与原生家庭界线（创2:24）：经济独立、情感独立（优先考虑配偶的感受）、决策独立（自己的家庭决策自己负责）。

### 4. 与工作的界线：管家心态

工作不是身份的来源，而是服侍的工场。

- 时间界线：设定合理工作时间，保护安息日和家庭时间。
- 责任界线：清楚自己的职责范围，不越界揽责，也不推诿分内之事。
- 权力界线：不滥用职权，也不允许他人滥用权力。
- 价值界线：不为金钱牺牲健康、家庭、品格。

提摩太·凯勒牧师在《工作的意义》中说："真正的安息不是停止工作，而是停止靠工作证明自己。"

### 5. 与社群的界线：爱与智慧并重

- 服事界线：知道自己的恩赐和呼召，不因"不好意思拒绝"而承担超出恩赐的事工。
- 给予界线：慷慨但不愚蠢，智慧地分辨真实需要和不当索取。
- 关系界线：对消耗型关系设定限度，保护自己的情感能量。
- 信仰见证界线：我们有权决定何时、如何分享信仰，不被逼迫或操纵。

### 设立界线的实践智慧

#### 界线的五个原则（亨利·克劳德博士）

1. 所有权：我必须为自己的感受、态度、行为负责，不归咎他人；我也不能为他人的感受、态度、行为负责。
2. 能力：我有能力选择，有能力改变，有能力说"不"，也有能力承受后果。
3. 责任：我有责任管理好自己的生命，也有责任对他人的需要做出回应，但回应不等于满足一切要求。
4. 尊重：我尊重他人的界线，也要求他人尊重我的界线。
5. 积极：设立界线不是为了隔离，而是为了更好的连接；不是"我不要"，而是"我要更好地爱"。

## 设立界线的步骤

| 步骤          | 行动要点  |
|-------------|---|
| 第一步：祷告省察    | 求神显明生活中哪些领域缺乏界线<br>(诗139:23-24)                                   |
| 第二步：明确界线和后果 | 识别：能够说出"我现在感到愤怒/受伤/害怕";<br>表达：用"我"语句而非指责;<br>负责：不背负他人情绪，可以陪伴但不必负责 |
| 第三步：清晰沟通    | 拒绝不洁思想，立即转向祷告;<br>选择专注对象(腓4:8);<br>限制无益的社交媒体、娱乐、新闻                |
| 第四步：坚持执行    | 第一次越界时温柔提醒，第二次时执行后果   |
| 第五步：承受短期不适  | 短期的不适换来长期的健康  |

## 常见陷阱及对策

| 陷阱      | 对策                              |
|---------|---------------------------------|
| 害怕被人不喜欢 | 被所有人喜欢是不可能的，耶稣也不是被所有人喜欢         |
| 内疚感     | 健康的界线不是自私，就像飞机上先给自己戴氧气面罩，才能帮助他人 |
| 控制欲     | 界线不是控制他人，而是管理自己。我们只能为自己的行为负责    |
| 完美主义    | 设立界线是动态过程，允许自己边学边调整             |

在界线的自由中持续争战

界线带来真自由

《箴言》25:28"人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。"没有城墙的城市无法防御敌人，也无法保护城内居民。同样，没有界线的生命无法抵御罪的攻击，也无法保护所爱之人。

真正的自由不是没有界线，而是有正确的界线。就像河流需要河岸才能奔流，铁路需要轨道才能承载重担，我们的生命需要界线才能活出神圣的使命。

界线使爱更深

真正的爱必须包含界线：

- 对不健康的请求说"不"，才能真正帮助对方成长
- 对不合理的要求说"不"，才能保护自己持续给予
- 对罪说"不"，才能持守圣洁，成为他人的祝福

C.S.路易斯教授在《四种爱》中写道："爱必须有所保留，才能真正给予。没有界线的爱最终会耗尽自己，变成怨恨和苦毒。"

界线的自由

提摩太·凯勒牧师提醒我们："福音带来的自由不是'没有界线'，而是'有正确的界线'；不是'想做什么就做什么'，而是'能做什么就做什么'——即活出被造的目的。"

在基督里，我们得到自由不是为了放纵肉体，而是为了服事神和人（加5:13）。

这"界线的自由"体现在三个层面：

- 在基督的得胜中自由——祂已打破罪的权势。
- 在真理的光照中自由——祂的话指引我们安全路径。
- 在圣灵的能力中自由——祂的内住使我们能活出圣洁。

试探的战场暴露我们最深的软弱，也彰显神最丰盛的恩典。每一次靠主设立的界线，都是十字架救赎大能的实际应用；每一次在界线上站立得稳，都是圣灵果子逐渐成熟的见证。

因此，让我们不再害怕承认试探的存在，不再羞于设立保护的界线，不再绝望面对偶尔的失败。因为我们的盼望不在自己的刚强，而在基督的恩典；我们的得胜不在完美的记录，而在不断的回归；我们的自由不在无界的生活，而在有界的保护。

愿每位男性在这共同的属灵战场上，都能靠着那爱我们的主，建立智慧的界线，享受福音的自由，在这一切事上已经得胜有余了（罗8:37）。直到那日，试探完全止息，界线不再需要，我们全然成圣，在父神面前与所有靠主得胜的弟兄一同说："救恩归与我们坐在宝座上的神，也归与羔羊！"（启7:10）

圣奥古斯丁在《上帝之城》中写道："爱神，然后做你想做的。"当你的爱被正确排序（爱神为首），你的欲望就被正确引导，你的界线就自然形成。你不再需要无数律法来约束，因为爱成了你内在的律法。

愿每个男人都能在基督里找到自己真正的身份——不是工作定义你，不是人际关系定义你，不是成就定义你，而是神儿子的身份定义你。从这个身份出发，你就能勇敢地说"是"，也能智慧地说"不"；你就能慷慨地给予，也能明智地保留；你就能深情地爱，也能圣洁地保护。

"你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。"（箴4:23）设立界线，就是保守你心；保守你心，就是为一生果效奠定根基。愿你的界线成为别人认识神的窗口，愿你的人生成为神圣生命的活见证。

## 🧠 个人反思

### 1. 我的试探触发点是什么？

- 我最常在什么时间、什么情境、什么情绪状态下最容易受试探？
- 这些试探通常满足我哪些未被承认的渴望（被接纳、被肯定、逃避压力、填补孤独）？

### 2. 我的"约瑟式逃跑计划"是否就绪？

- 面对强烈的试探，我有预设的逃避路径和替代活动吗？
- 我的逃跑计划是否具体、可执行，还是只停留在"我要胜过试探"的模糊决心？

### 3. 我的问责关系是否真实透明？

- 我有可以坦诚分享软弱的问责伙伴吗？
- 这些关系是否足够具体、定期、深入，还是只停留在表面的"你好我好"？

### 4. 我的界线出于爱还是出于自私/恐惧？

- 我的界线是帮助我更好地爱人，还是让我逃避责任？
- 我是在控制他人，还是在管理自己？能否为自己的选择负责，而不为他人的反应负责？

## 💡 生活运用

### 1. 建立个人试探地形图

- 列出你最常面对的三种试探
- 识别每种试探最常见的时间、地点、情绪触发点
- 分析每种试探背后可能隐藏的未被满足的渴望
- 为每种试探绘制"渐进滑坡图"：从最初念头到完全妥协的步骤

### 2. 设立多层防御系统（从最易开始）

- 环境层：
  - 清理电子设备中的诱惑内容，安装或更新防护软件
  - 调整生活空间布置（如将电脑移至公共区域）
  - 设立"无屏幕时间段"，特别是睡前和清晨
- 关系层：
  - 邀请一位弟兄成为问责伙伴，约定每周固定交流时间
  - 与配偶分享一个你一直隐藏的挣扎，建立透明沟通
- 内在层：
  - 每天早晨背诵一节抵挡试探的经文（如林前10:13、林后10:5）
  - 建立"欲望升起时"的预设祷告，练习立即转向基督
- 属灵层：
  - 增加10分钟个人祷告时间
  - 开始系统阅读圣经中关于圣洁的经文
  - 记录神在试探中提供的"出路"（林前10:13）

### 3. 制定具体应急预案

- **逃跑计划：**为每种主要试探制定具体的逃避路径。（离开现场、打电话给谁、去哪里）
- **紧急联系人名单：**设定试探强烈时可以立即联系的2-3人，并事先告知他们你的需要。
- **替代活动清单：**准备3-5项可立即转向的健康活动。（运动、读经、外出散步、打电话给伙伴）
- **经文卡片：**写下2-3节鼓励自己的经文，放在手机锁屏、钱包、车内等容易看到的地方。

### 4. 建立定期评估与调整机制

| 频率  | 行动内容                       |
|-----|----------------------------|
| 每周  | 与问责伙伴回顾界线的有效性，分享得胜与挣扎      |
| 每月  | 个人评估防线的完整性和漏洞，识别被突破的环节     |
| 每季度 | 根据生活变化（工作、家庭、新诱惑的出现）调整界线策略 |
| 持续  | 庆祝进步，以恩典面对退步，记录神信实的带领      |

**核心提醒：**最好的得胜往往是避开战场，最强的勇气常常是承认有限。界线不是律法主义的枷锁，而是福音自由的护栏；不是爱的对立面，而是爱得以持久的保护伞。

## 祷告

主啊，我承认自己的软弱，常在试探面前跌倒。我的眼目游荡，心易偏离，脚易滑跌。感谢你体恤我的软弱，已在十字架上胜过魔鬼的权势。

我需要圣灵的能力，非自己的意志力；需要真理的光照，非自己的聪明。在我最易受试探的领域\_\_\_\_\_，求你作我的高台和避难所。

帮助我建立智慧的防御：洁净环境，坚固关系，更新内心，深化灵性。让我明白——最好的得胜是避开战场，最强的勇气是承认有限。

愿我的界线不是律法的重担，而是福音的自由；不是我的荣耀，而是你的赞美。奉耶稣的名，阿们。

# 第14章 权柄的重塑： 从扭曲到圣洁

从“说不”到“说是”的转折

当我们建立了个人生命的界线，学会了对试探说“不”，下一个挑战是：我们如何正当地说“是”？如何行使神所托付的影响力？这正是权柄的问题。本章承接第13章的防御性界线，转向建设性的权柄——不是如何阻挡罪恶，而是如何正当使用影响力。

现代男性如何活出属神的权柄

我们生活在一个对“权柄”普遍过敏却又极度渴望的时代。一方面，后现代文化解构一切权威，将权柄等同于压迫、控制、父权制余毒；另一方面，社交媒体上“阿尔法男性”的崇拜、职场中权力游戏的盛行、家庭里权威真空的危机，无不揭示着人们对真正权柄的深层渴望。这种矛盾在亚洲社会尤为尖锐：传统儒家文化中的“父权”观念遭遇现代个人主义的冲击，留下了一片理解混乱、实践扭曲的权柄荒原。

然而，圣经提供了一个截然不同的权柄叙事——不是压迫的工具，而是服侍的架构；不是控制的执照，而是责任的托付；不是特权的象征，而是牺牲的呼召。耶稣在门徒争论谁为大时，给出了颠覆性的定义：“你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不可这样。你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。”（太20:25-28）

提摩太·凯勒牧师在《工作的意义》中精辟指出：“福音带来的权柄观是革命性的——它将被罪扭曲的统治欲转化为基督样式的仆人领导，将自私的控制转化为舍己的服侍。”本章将深入探索这一福音性的权柄重塑：从文化对权柄的扭曲理解到圣经对权柄的圣洁定义，从个人生命的权柄更新到多重关系的权柄实践，为现代男性提供一条从权柄危机到权柄祝福的救赎之路。

解构五种扭曲的权柄观

## 1. 控制型权柄：权力作为支配工具

这种权柄观将影响力等同于对他人决定、行为、思想的控制。它在职场表现为微观管理，在家庭表现为专制管教，在教会表现为律法主义领导。其神学根源是将神的绝对主权错误地应用于人际关系，忽略了下文要探讨的“管家职分”的本质。

心理学研究显示，控制型权柄制造三重伤害：关系层面破坏信任（被控制者产生怨恨或恐惧），个人层面阻碍成长（剥夺了学习承担责任的机会），组织层面抑制创新（因为创新需要冒险的自由）。中国职场调查发现，控制型领导的下属离职率比服务型领导的下属高出60%。

圣经的矫正：《哥林多后书》1:24显示保罗的权柄观：“我们并不是辖管你们的信心，乃是帮助你们的快乐。”这里的“辖管”意为“像主人一样统治”，保罗明确拒绝这种模式。真正的权柄是“帮助”——同工、协作、赋能。

## 2. 特权型权柄：地位作为豁免执照

这种观点认为权柄带来特权——更少问责、更多自由、特殊待遇。它体现在“领导专用”停车位、薪酬与普通员工的天壤之别、道德上的双重标准等。其神学错误在于将“君尊祭司”（彼前2:9）的身份误解为特权阶级，而非责任承担者。

耶稣直接颠覆了这种逻辑。《路加福音》22:25-26记载：“外邦人有君王为治理他们...但你们不可这样。你们里头为大的，倒要像年幼的；为首领的，倒要像服事人的。”

约翰·派博牧师评论道：“在基督的国度里，地位不是让你被服侍的座位，而是让你服侍的平台；不是让你轻松的特权，而是让你牺牲的责任。”

## 3. 表现型权柄：成就作为影响力资本

现代社会常将权柄与外在成就挂钩——职位高低、财富多寡、名声大小。这种权柄观制造了无尽的焦虑和比较，也导致“成功神学”的扭曲：神祝福的证明是世俗成功，因此成功者更有属灵权柄。

圣经提供了完全不同的衡量标准。耶稣在评价文士和法利赛人时说：“他们一切所作的事都是要叫人看见...他们喜爱筵席上的首座，会堂里的高位。”（太23:5-6）这些人的确拥有社会认可的权柄，但耶稣揭露其本质是虚空的表演。相反，祂称赞穷寡妇的两个小钱（可12:41-44）——微小、隐蔽、却是从生命深处发出的真实奉献。

## 4. 情感勒索型权柄：脆弱作为控制手段

这是一种更隐蔽的权柄扭曲：通过展示脆弱、伤痛、需要来操纵他人顺从。“如果你真的爱我/尊重我，你就会...”是其典型表述。在教会环境中，这可能表现为“属灵领袖”通过分享个人挣扎来获取忠诚，而非真正寻求帮助。

圣经鼓励脆弱与透明（雅5:16），但将其置于诚实和负责的框架内。保罗在《哥林多后书》12:7-10中开放分享自己的软弱，但目的是彰显基督的能力，而非获取同情或控制。关键区别在于目的：是为了操控他人，还是为了荣耀基督；是为了建立依赖，还是为了展示恩典。

## 5. 放弃型“权柄”：退缩作为逃避策略

面对权柄的滥用和文化对权柄的质疑，许多男性走向另一极端——完全放弃权柄角色。“我不愿像我的父亲那样专制”，“我不想被贴上父权标签”，“让每个人自己决定吧”。这种退缩制造了权威真空，而自然厌恶真空：其他力量（同龄群体、社交媒体、流行文化）会迅速填补。

神对权柄的呼召不是可选项。《以弗所书》5:23 “因为丈夫是妻子的头，如同基督是教会的头”中的“头”在希腊文化中不仅表示“源头”，也表示“责任承担者”。放弃权柄不是谦卑，而是逃避神赋予的责任。

权柄的圣经根基：从创造到救赎的圣洁架构

### 1. 创造秩序中的权柄设计

《创世记》1:26-28记载了人类权柄的起源：“神说：‘我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜和全地，并地上所爬的一切昆虫。’”这里的“管理”在最佳译本中意为“负责任的统治”、“智慧的管家职分”，而非任意支配。

创造中权柄的四个特征：

- 衍生性：人的权柄来自神，是受托管理，而非自有永有。
- 代表性：人代表神管理受造界，应当反映神的属性。
- 责任性：与权柄相伴的是向授权者交账的责任。
- 有限性：权柄限于特定领域（“海里的鱼、空中的鸟...”），而非无限权力。

堕落严重扭曲但未完全摧毁这一设计。《创世记》3:16 “你必恋慕你丈夫，你丈夫必管辖你”中的“管辖”与1:28的“管理”是同一个词，但语境已从喜乐的合作变为堕落后的张力。这揭示了罪如何将权柄从保护变为压制，从服务变为控制。

### 2. 基督范式中的权柄颠覆

《腓立比书》2:5-11的“基督颂”提供了权柄的终极范式：

- 自愿降卑：“他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的”——基督拥有最高权柄，却选择不为己用。
- 主动服侍：“反倒虚己，取了奴仆的形象”——权柄的真正表达是服务，而非被服务。
- 终极顺服：“存心顺服，以至于死，且死在十字架上”——权柄的行使在完全顺服父神的旨意中达到高峰。
- 神所高举：“所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名”——真正的权柄不是自己争取的，而是神赐予那些以服侍为优先的人。

钟马田博士对此的阐释深刻有力：“基督教信仰最深刻的悖论之一在于：我们通过放弃权力而得着力量，通过服侍他人而获得影响力，通过降卑自己被神升高。这不是成功学的技巧，而是十字架逻辑在人际关系中的体现。”

### 3. 圣灵赋能中的权柄更新

权柄的实践需要超越人意志力的能力。《使徒行传》1:8的应许：“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力”中的“能力”正是“权柄”的根源。

圣灵赋予的权柄具有三个特征：

- 内在导向性：不是外在强加的控制，而是内在生命的自然流露。（加5:22-23“圣灵所结的果子...”）
- 共同体导向性：圣灵的恩赐是“为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体”（弗4:12），权柄服务于共同体建造。
- 使命导向性：“直到地极作我的见证”——权柄的最终目的是扩展神的国度，而非建立个人王国。

现代男性在四重关系中的圣洁领导

#### 1. 家庭中的权柄：仆人领袖的亲密领导

《以弗所书》5:22-33提供了家庭权柄的经典论述，却常被误解。

正确理解这一段需要把握几个关键：

基督与教会的类比深度：丈夫的“头”位分不是简单的“老板”角色，而是效法基督为教会“舍己”（弗5:25）的榜样。约翰·斯托得牧师指出：

“这段经文对丈夫的要求比对妻子的要求更艰巨——妻子被召顺服，丈夫被召牺牲；顺服可能是一时的决定，牺牲是一生的承诺。”

“头”的丰富含义：希腊文中此词含有“源头”、“保护者”、“责任承担者”之意。在医学上，头是身体的生命供应源；在军事上，先锋是为军队开辟道路、承担最大风险者。丈夫的权柄意味着成为家庭的生命供应者和风险承担者。

平衡的权柄实践：

- 情感带领：创造安全空间让家人自由表达感受，不压制不同意见。
- 灵性带领：不是完美神学家的表演，而是寻求神心意的同行者。
- 决策带领：不是独断专行，而是寻求共识后的责任承担。
- 冲突调解：不是偏袒或逃避，而是促进理解与和解。

#### 2. 职场中的权柄：使命管家的专业领导

职场是权柄最常被滥用的领域之一，也是最需要福音转化的领域。《歌罗西书》3:23-24提供了职场权柄的神学基础：“无论作什么，都要从心里作，像是给主作的，不是给人作的...你们所事奉的乃是主基督。”

权柄层级的管家意识：无论处于组织哪一级别，都是“基督的仆人”（弗6:6-8）。这意味着：

- 对上级：尊重但不偶像化，顺服但不盲从。
- 对同级：合作但不合谋，竞争但不陷害。
- 对下级：授权但不弃责，要求但不苛求。

伦理决策的权柄考验：当公司政策与信仰价值冲突时，权柄的行使体现在有智慧地持守原则。但以理的故事（但1、6章）提供了榜样：他尊重巴比伦的权柄结构，但在核心忠诚上毫不妥协；他的方式是“以温柔敬畏的心回答”（彼前3:15），而非对抗性或隐蔽性抵抗。

影响力的权柄策略：《马太福音》5:13-16的“盐和光”比喻适用于职场：

- 盐的渗透性影响：通过专业卓越、可靠品格、正直行为逐渐影响职场文化。
- 光的可见性见证：在适当时候明确表达信仰根基，特别是当被问及时。

### 3. 教会中的权柄：恩典管家的牧养领导

教会的权柄模式应当最清晰地反映基督的样式。耶稣对门徒的警告严厉而明确：“你们知道外邦人有君王为主治理他们...只是在你们中间不可这样。”（可10:42-43）

权柄作为恩典的管道：《彼得前书》5:1-4描绘了教会领袖的肖像：“务要牧养在你们中间神的群羊...不是出于勉强，乃是出于甘心；也不是因为贪财，乃是出于乐意；也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。”这里的“辖制”正是耶稣警告要避免的。

多元恩赐中的权柄平衡：《罗马书》12:3-8和《以弗所书》4:11-16显示，教会的权柄分散于不同恩赐中，目标是“建立基督的身体”。这意味着：

- 讲道者不垄断真理阐释
- 牧师不独占关怀事工
- 管理者不独揽决策权力

透明与问责的权柄保障：健康的教会权柄需要透明度和问责制。《使徒行传》6章设立执事的例子显示了权柄分享和公众监督的重要性。

### 4. 社会中的权柄：光盐见证的公共领导

《彼得前书》2:9呼召信徒是“有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民”，这包含公共维度。

公共权柄的行使需要平衡：

- 谦卑与勇气的平衡：《彼得前书》3:15“只要心里尊主基督为圣。有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔敬畏的心回答各人。”温柔不是懦弱，而是力量受控；敬畏不是恐惧，而是对神的敬畏超过对人的恐惧。
- 参与与分别的平衡：耶稣为门徒祷告：“我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者”（约17:15）。基督徒应当在公共生活中积极参与，但价值观不妥协；融入文化，但不被文化同化。
- 抗议与建设的平衡：旧约先知既批判社会不公（摩5:24），也提供建设性异象（赛58:6-12）。公共权柄不仅在于指出问题，更在于提供符合圣经的解决方案。

权柄的塑造与维系：属灵操练中的权柄生命

### 1. 独处中的权柄源头：扎根于神的主权

《马可福音》1:35记载：“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”耶稣在繁忙服事前寻找独处时间与父神相交。这对权柄实践至关重要，因为：

**独处防止权柄异化：**忙碌的服事生活容易使领袖将身份建立在事工成功上，独处重新将我们锚定于“神的爱子”这一首要身份（可1:11）。

**寂静培育倾听能力：**权柄滥用常源于说得太多、听得太少。独处中的寂静训练我们倾听神的声音，从而更好地倾听他人。

**安息抵抗表现主义：**定期独处与安息是对“你必须不断证明自己”文化谎言的反抗，宣告“我的价值在于我是谁，而非我做什么”。

**实践建议：**每周安排2-3小时独处时间，每月一天个人退修，每年一次较长时间属灵更新。

### 2. 群体中的权柄检验：透明于可信的共同体

没有一个领袖健康到不需要问责，也没有一个领袖脆弱到不能分享脆弱。《加拉太书》6:1-2的“互相担当重担”原则适用于权柄者：

**属灵指导关系：**寻找一位灵性成熟的导师，定期见面分享挣扎、寻求指导。提摩太有保罗，以利沙有以利亚，每个领袖都需要自己的“保罗”。

**同行问责小组：**与2-3位可信赖的同性建立深度问责关系。讨论问题可以包括：最近有什么试探？如何处理愤怒？家庭关系如何？财务是否诚实？

**教会的监督机制：**健康教会应有对领袖的正式监督机制，包括定期评估、休假规定、申诉渠道等。

### 3. 失败中的权柄更新：修复于福音的恩典

大卫的故事完整展示了权柄失败与恩典恢复的过程：从滥用王权与拔示巴犯奸淫（撒下11章），到面对拿单先知指责时的悔改（12章），到《诗篇》51篇的深刻忏悔，再到神的使用他编写诗篇、预备圣殿。

**认罪的勇气：**《诗篇》51篇显示真实悔改包含对罪行具体的承认（“我向你犯罪，惟独得罪了你”）、对伤害的认知（“在你眼前行了这恶”）、对改变的祈求（“求你为我造清洁的心”）。

**修复的过程：**权柄失败后的恢复需要时间、耐心、谦卑。可能需要暂时退出某些服事、接受辅导、向受影响者道歉并寻求原谅。

恩典的接纳：最终，权柄的恢复建立在神的恩典而非人的完美上。大卫仍被称为“合神心意的人”（徒13:22），不是因为他无罪，而是因为他悔改。

## 权柄的重塑

男人的权柄危机本质上是福音危机。当我们将权柄从其在基督里的神圣语境中剥离，它必然扭曲为控制、特权、表现、操控或逃避。然而，当我们将权柄重新置于十字架的阴影下，它就恢复了原本的设计：作为神的形象承载者，代表祂治理、保护、培育、祝福我们所受托的领域。

提摩太·凯勒牧师在《慷慨的正义》中写道：“福音告诉我们，我们被拯救不是为了逃避世界，而是为了更新世界；不是为了脱离责任，而是为了以新的方式承担责任。”这一洞见照亮了权柄的真义：它是神赐予男人参与祂更新世界之工的圣洁工具。

这场权柄的重塑不是一次性事件，而是持续一生的旅程。它需要我们在独处中扎根于神的主权，在群体中透明于可信的共同体，在失败中修复于福音的恩典。它要求我们勇敢面对自己的扭曲，谦卑学习基督的榜样，耐心实践仆人的领导。

当男人如此重塑权柄时，带来的改变是深远而具体的：家庭不再是权力斗争的战场，而成为恩典流淌的港湾；职场不再是自私竞争的丛林，而成为服务他人的平台；教会不再是领袖秀场，而成为肢体相爱的共同体；社会不再是冷漠的公共空间，而成为见证神国的舞台。

这旅程的终极保证不是我们自己的坚持，而是那位“本有神的形象，却不以自己与神同等为强夺”的基督已完成的工作。祂不仅是我们的权柄典范，更是我们权柄的源头；不仅向我们展示如何行使权柄，更赐给我们行使权柄的能力；不仅呼召我们踏上这重塑之旅，更应许与我们同行每一步。

因此，让我们带着谦卑与勇气，踏上这从权柄危机到权柄祝福的福音性重塑之旅。不必等到完美才开始，就在今天的关系中，以十字架的智慧，实践那舍己、服务、负责的权柄。当越来越多的男人如此行，家庭将得医治，职场将得转化，教会将得复兴，社会将得盼望——不是因着男人的伟大，而是因着在他们身上显大的基督的恩典。

直到那日，我们站在那位拥有天上地下所有权柄的基督面前，听见祂说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐。”（太25:21）那时，所有权柄的挣扎、学习、实践、失败与更新，都将在这终极肯定中找到其永恒意义与完全满足。

当我们学会了对试探说‘不’（第13章），对扭曲的权柄说‘不’（第14章），下一章我们将面对一个更深的悖论：如何以仆人的心说‘是’，以君王的身分服侍——这是神国领导的终极奥秘。

## 💡 个人反思

1. 我最早的权柄观念来自哪里？父亲、文化、教会、媒体？这些源头传递了什么信息？
2. 我的权柄方式如何影响配偶、子女？他们在我面前是自由、开放、成长，还是压抑、防备、退缩？
3. 我在教会中的服事是建造共同体，还是建立个人王国？是赋能他人，还是依赖他人认可？
4. 我有可信赖的问责关系吗？如果没有，本周可以邀请谁建立这样的关系？

## 💡 生活运用

1. 完成以下自我评估，诚实标记你的权柄主要来源：

## 祷告

天父，我承认我常将祢赐的权柄扭曲为控制他人的工具，或在需要时逃避责任。赦免我。

重塑我的权柄观：让我看见，真正的权柄是服务而非支配，是舍己而非索取。在家庭、职场、教会、社会中，帮助我践行仆人领袖的样式——不是辖管，而是舍己；不是建造自己的王国，而是扩展祢的国度。

赐我谦卑受教的心，建立真实的问责关系。当我在权柄上失败时，赐我认罪的勇气和靠恩典重新站起的力量。

愿我的生命成为祢权柄的管道，不是为我的荣耀，而是为祢的名。奉耶稣基督的名祷告，阿们。

# 第15章 以仆人的心治理，以君王的身份服侍

第14章我们解构了扭曲的权柄，学习了如何对试探说“不”、对滥权说“不”。但福音的悖论在于：我们越能正确地拒绝，就越能自由地给予；我们越守住界线的“不”，就越能活出使命的“是”。

这就是更深的悖论——如何以仆人的心说“是”，以君王的身份服侍。这不是第5章三重呼召的简单重复，而是经过破碎与恢复之后，在成熟生命中的整合与活出。

还记得吗？当时君王、先知、祭司可能像远方的山峰——美丽却遥远。现在，经过身份、情绪、关系、责任的旅程，让我们再次登上这个山顶。这一次，不是为了眺望，而是为了践行：学习如何以仆人的心治理（君王），以真理引导（先知），以祷告守望（祭司）。

在神的国度里，领导的本质颠覆人的直觉。世界的权力强调地位、控制和影响力，圣经却提出完全不同的模式：真正的领导者首先是仆人，真正的仆人最终会被托付治理。

主耶稣在《马太福音》25:21，23的比喻中说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理。”

这里揭示了一个深刻的属灵原则：忠心的仆人最终会被托付治理。

这不是一个简单的道德呼吁，也不是一种可选的领导风格。这是神创造之初就设定的秩序，是基督亲自示范的榜样，是圣灵在历史中不断印证的原则，也是每一位属神的人最终要被评估的标准。

在神的国度里，最忠心的仆人往往成为最高的君王，而真正的君王必然是彻底的仆人。这不是矛盾，而是神智慧的奥秘。

从《马太福音》25:21看神国领导的核心逻辑

要理解这看似矛盾的奥秘，我们需要回到主耶稣自己的话，《马太福音》25:21，23就像一把钥匙，开启了神国度领导力的奥秘之门：“主人说：‘好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐。’”

这是耶稣所讲的“按才干受托的比喻”中的关键一幕。一个主人将要远行，按照仆人的才干分别托付给他们不同数量的银子。那领了五千和二千的，都去作买卖，分别赚了五千和二千。主人回来时，对他们说出了这句著名的话。

为了更好地理解这节经文，我们需要回到希腊原文，探究几个关键词的丰富含义：

#### 1. “仆人” - δοῦλος (doulos)

这个词在希腊原文中不是指雇工或自由人，而是指“奴仆”、“完全属于主人的人”。在当时的罗马社会，douloi（复数）没有任何个人权利，完全属于主人。耶稣用这个词，是要强调：在神的国度里，我们首先不是自主的人，而是完全属于神的人。

#### 2. “良善” - ἀγαθός (agathos)

这个词不仅指道德上的善良，更指“品质卓越”、“符合其目的”、“有用处”。当主人称赞仆人是agathos时，是在说：你是一个优质的、可靠的、能够实现我托付之目的的人。

#### 3. “忠心” - πιστός (pistos)

这个词的词根是“信心” (pistis)。πιστός的核心含义是“可信赖的”、“可依靠的”、“忠诚的”。它强调的不是一时的表现，而是一种持续的特质——无论主人是否在场，这个仆人都是一样的。

#### 4. “不多的事” - ὀλίγα (oliga)

直译是“小的事”、“少量的事”。这是一个极其重要的词汇，因为它揭示了神国度评估的惊人原则：神用“小事”来测试人是否配得“大事”。这不是说神所托付的事本身微不足道，而是说相对于将来要托付的，现在的都是“小的”。

#### 5. “管理” - καθίστημι (kathistēmi)

这个词的意思是“设立”、“任命”、“指派到某个位置”。它是一个带有权柄的词——被指派的人有权管理主人所托付的事。这是从仆人身份到治理者身份的转变。

#### 6. “许多事” - πολὺς (polys)

与前面的oliga形成鲜明对比。这是神国度的逻辑：在小事上忠心，被提升管理大事；暂时的忠心，换来永恒的托付。

透过这些词汇的深度，我们看到一个清晰的图画：神所寻找的不是有才干的人，而是忠心的人；不是追求大权柄的人，而是在小事上可靠的人。这正是从仆人到君王的必经之路。

19世纪著名的苏格兰圣经释经学者马库斯·多兹指出：影响力是在忠心中开花结果的。换句话说：神国度的君王，是从忠心的仆人中产生的。

英国著名圣经学者R.T.弗朗斯在他的《马太福音注释》中写道：这个比喻主要不是关于钱财的管理，而是关于如何负责任地使用神所托付的一切；它应许我们，今生的忠心服侍将带来未来国度中更大的责任。

从约瑟、尼希米、但以理看仆人到君王的轨迹

圣经中有一个反复出现的属灵原则：神常常先塑造仆人的生命，然后才托付君王的权柄。换句话说，权柄不是属灵生命的起点，而是成熟生命的结果。

在旧约中，几位重要人物的生命清楚展示了这条道路。其中最具代表性的就是约瑟、尼希米和但以理。他们的人生轨迹不同，但却共同说明一件事：真正的领袖，是从仆人开始的。

### 1. 约瑟：从奴隶到宰相的完整路径

约瑟的一生，也许是旧约中最完整呈现“仆人君王”原则的故事。

在创世记的记载中，我们看到约瑟经历了一条惊人的生命轨迹：

奴隶 —— 被哥哥卖到埃及  
管家 —— 管理波提乏的家  
囚犯 —— 被诬陷而下监  
管理者 —— 负责监狱事务  
宰相 —— 治理埃及全地

表面看，这是一条不断上升的政治道路；但从属灵角度看，这其实是一条不断被试验的仆人之路。无论身处哪个位置，约瑟始终做同一件事：忠心完成神放在他手中的责任。

#### · 在波提乏家中

“约瑟住在他主人埃及人的家中，耶和华与他同在，他就百事顺利。他主人见耶和华与他同在……就派他管理家务。”（创39:2-4）

这里有一个非常重要的顺序：

神同在 → 忠心工作 → 人看见 → 托付权柄

权柄不是约瑟争取来的，而是别人因信任而交托给他的。

换句话说：忠心带来权柄，而不是权柄带来忠心。

#### · 在监狱中

当约瑟被诬陷下监时，人生似乎跌到了最低点。

“耶和华与约瑟同在……司狱就把监里所有的囚犯都交在约瑟手下。”（创39:21-22）

即使在监狱里，约瑟仍然被托付管理责任。

为什么？

因为约瑟不是因为环境而忠心，他本身就是一个忠心的人。

旧约学者沃尔特·布鲁格曼在他的《创世记注释》中指出：约瑟的权力不是来自野心，而是来自忠心。他没有追逐权柄，而是在任何处境中忠心治理。最终是神亲自提升了他。

这正好印证了耶稣后来所说的话：“你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理。”（太25:21）

约瑟的一生告诉我们：仆人的生命，是君王权柄的预备。

## 2. 尼希米：以仆人的心治理百姓

如果说约瑟展示的是从卑微被提升，那么尼希米展示的是在权柄中保持仆人的心。

在尼希米记中，我们看到尼希米拥有双重身份：  
波斯王的酒政 —— 王最信任的官员之一  
犹大省长 —— 具有行政权力的治理者

按当时的制度，他完全可以享受特权。但尼希米却选择了一条不同的道路。

### · 与百姓同担重担

“我与我弟兄都没有吃省长的俸禄……我因敬畏神，不这样行。”（尼5:14-15）

尼希米拒绝了三样东西：

- 省长的俸禄 —— 他合法的收入
- 辖制百姓的权力 —— 他拥有的权柄
- 安逸的生活 —— 他可以享受的待遇

相反，他选择：

- 与百姓一起修城墙
- 自己承担宴席开支
- 不增加百姓负担

这是一种完全不同的领导方式。

旧约学者德里克·基德纳在他的《尼希米记注释》中这样评价：尼希米的权威不是来自职位，而是来自榜样。他拒绝利用自己的地位，从而赢得了任何官方命令都无法产生的道德权威。

他先成为仆人，百姓才承认他的领袖地位。

这正是耶稣后来教导的领导原则：“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人。”（太20:26）

### 3. 但以理：在权力中心保持仆人身份

如果说约瑟是在被提升的过程中学习治理，尼希米是在权柄中保持谦卑，那么但以理则展示了第三种挑战：在异地权力中心仍然忠于神。

但以理的人生处境非常复杂：他是被掳的犹太人，却成为巴比伦和波斯的高官，他身处偶像文化中心，却坚持敬拜独一真神。

他始终记得一件事：他首先是神的仆人，然后才是王的官员。

当王下令禁止向神祷告时，但以理仍然坚持祷告：“但以理知道这禁令盖了玉玺……一日三次跪在神面前祷告，与素常一样。”（但6:10）

这不是一时的勇气，而是一生的习惯。但以理没有等到危机才敬虔，他的敬虔早已成为生活的模式。

美国旧约学者特伦珀·朗曼三世指出：但以理展示了对神忠心的服侍如何与高度政治权柄共存。他既忠于天上的王，又卓越地服侍地上的君王。

真正属神的领袖，可以生活在世界的权力中心，却不被世界沾染。

### 仆人君王的三重特质

约瑟、尼希米、但以理虽然处境各异，却共同勾勒出“仆人君王”的完整轮廓。从他们身上，我们可以提炼出三种核心特质。

#### 1. 在任何处境中都忠心

无论是在奴隶市场、监狱、宫廷，还是废墟上，他们都忠心履行当下的责任。这正是圣经的原则：“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心。”（路16:10）

#### 2. 不利用权柄谋私利

他们都拒绝利用权柄满足私欲：

- 约瑟拒绝主母的诱惑（创39:9）
- 尼希米拒绝省长俸禄（尼5:14）
- 但以理拒绝王的膳食（但1:8）

他们的选择说明：真正的领袖不是利用权柄，而是约束自己。

### 3. 始终记得自己是谁的仆人

他们都清楚一件事：他们首先是神的仆人，然后才是人的领袖。

这个顺序决定了他们所有的选择。正如约书亚所说：“至于我和我家，我们必定事奉耶和華。”（书24:15）

当一个人先向神负责，他才有资格向人负责。

这三种特质——在任何处境中忠心、不利用权柄谋私利、始终记得自己是神的仆人——构成了仆人君王的生命底色。

#### 仆人与君王在耶稣身上的完美合一

如果说旧约人物是“仆人君王”的预表和影儿，那么耶稣基督就是这一真理的本体和实体。在耶稣身上，仆人与君王这两个看似矛盾的身份达到了完美的合一。

#### 1. 耶稣的仆人身份

《腓立比书》2:6-7是基督教神学中最重要段落之一：“他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式。”希腊原文中的“虚己”一词含义深刻——这不是指耶稣放下神性，而是指祂甘愿放下神性的荣耀和特权，取了奴仆的形象。

《马可福音》10:45是耶稣对自己使命的总结：“因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。”这是圣经中关于“仆人君王”最清晰的陈述之一。耶稣明确地说：我来不是要受服侍，而是要服侍。

《约翰福音》13:3-5记载了耶稣在最后的晚餐中所做的事：“耶稣知道父已将万有交在他手里，且知道自己是从神出来的，又要归到神那里去，就离席站起来脱了衣服，拿一条手巾束腰。随后把水倒在盆里，就洗门徒的脚，并用自己所束的手巾擦干。”

这段经文有一个震撼的背景：耶稣“知道父已将万有交在他手里”——祂知道自己拥有宇宙的权柄——然后祂做什么？祂脱下衣服，束上手巾，洗门徒的脚。

这是“以君王的身分服侍”的完美体现。祂不是在成为君王之前做仆人，而是在拥有君王权柄的同时做仆人。

## 2. 耶稣的君王身份

如果说耶稣的仆人身份在福音书中随处可见，那么祂的君王身份也同样清晰。

- 耶稣从诞生就被宣告为君王：天使加百列对马利亚说：“他要为大，称为至高者的儿子，主神要把他祖大卫的位给他。他要作雅各家的王，直到永远，他的国也没有穷尽。”（路1:32-33）
- 受死时的宣告：十字架上有一块牌子，上面写着：“这是犹太人的王。”（路23:38）。这是罗马人的讽刺，却是神的真理。即使在最卑微的时刻，耶稣仍然是王。
- 复活后的宣告：复活后，耶稣对门徒说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。”（太28:18）这是宇宙性的宣告：耶稣拥有天上地下一切的权柄。
- 《启示录》中的最终形象：《启示录》19:16描绘了最终的耶稣：“在他衣服和大腿上有名写着说：‘万王之王，万主之主。’”

从诞生到十字架，从复活到再来，耶稣始终是君王。

在耶稣身上，仆人与君王不是两个阶段的身份（先仆人后君王），而是同一身份的两个维度。

汤姆·赖特主教在他的《简单的耶稣》一书中写道：耶稣重新定义了君王本身。对祂来说，作君王不是统治他人，而是为他人舍己。祂是仆人之王，是洗脚的主，是成为奴仆的主人。在祂里面，那两个看似相互排斥的范畴合而为一。

另一位美国神学家达拉斯·威拉德也深刻指出：耶稣是历史上唯一一个拥有所有权柄却从未用这权柄使自己受益的人。这就是仆人式领导的本质。

### 新约书信中的仆人君王

新约圣经从三个层面展开仆人君王的阐释：

#### 1. 身份（彼得前书）——我们是谁

《彼得前书》2:9是一节关键经文：“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德。”

“君尊的祭司”一个令人震撼的复合词——君王和祭司的结合。

在旧约中，君王和祭司是两个分开的职分。君王出自犹大支派，祭司出自利未支派。

但在新约中，在基督里，这两个职分合而为一。基督是“照着麦基洗德的等次永远为祭司”的君王（来6:20）。而信徒在基督里也承接了这一双重身份。

美国神学家埃德蒙·克洛尼在他的《教会论》一书中解释道：作为君尊的祭司，信徒分享基督的君王统治和祭司服侍。他们作为祭司替别人亲近神，也作为君王治理受造界代表神。这两个功能不能分开：他们以君王的权柄作祭司的服侍，也以祭司的怜悯作君王的治理。

## 2. 实践（保罗书信）——我们现在如何活

保罗在《哥林多后书》4:5中提到：“我们原不是传自己，乃是传基督耶稣为主，并且自己因耶稣作你们的仆人。”

保罗在这里把两个身份结合在一起：他传扬耶稣是“主”（拥有权柄的那一位），而他自己是“仆人”（服侍他人的那一位）。

保罗在《哥林多后书》10:8继续地说到：“主赐给我们权柄，是要造就你们，并不是要败坏你们。”保罗明确地指出：他拥有的权柄有一个目的——造就他人，而不是控制他人。这是“以仆人的心治理”的使徒式表达。

约翰·斯托得牧师深刻定义了神国领导力本质：“神国度的领导是服侍，而不是统治。基督徒领袖所拥有的权威不是权力，而是爱；不是强制，而是榜样。”

达拉斯·威拉德精准地指出了“仆人式领导”的核心：“最伟大的领袖是那些服侍他人成长的人。他们不是利用人来建造自己的王国，而是建造人来服侍神的国度。”

## 3. 终极《启示录》——我们最终去向何方

《启示录》5:10描绘了救赎的终极目的：“又叫他们成为国民，作祭司，归于神，在地上执掌王权。”

《启示录》5:10直接呼应《创世记》1:28：“神就赐福给他们，又对他们说：‘要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。’”

“治理”和“管理”是神起初给人的使命。罪破坏了这使命，但救恩恢复了这使命。

美国新约学者G.K.比尔在他的启示录注释中写道：“救赎的目标不只是把人从世界带到天堂，而是恢复他们起初的君王-祭司角色。他们要作为神的代表治理受造界，也要作为祭司在神的面前服侍。这是基督为他子民赢得的双重身份。”

这是救恩的最终目标：信徒不仅得救，而且被恢复起初受造的使命——代表神治理世界。

神子民的使命是把神智慧的治理反映到世界。我们被召是作神国度的代理人，把神的医治、公义和平安带到生活的每个领域。

这一圣经原则不仅适用于教会，也适用于更广阔的社会领域。现代管理学研究意外地发现，圣经中的仆人君王理念与最有效的领导模式不谋而合。

### 仆人式领导的实践

近年来，关于“仆人式领导”的学术研究不断增加。而研究表明：

- 仆人式领导与员工满意度正相关：当员工感到被领导服务时，他们的工作满意度显著提高
- 仆人式领导与组织绩效正相关：仆人式领导的文化往往带来更好的长期绩效
- 仆人式领导与员工成长正相关：在这种文化中，员工更愿意学习和成长

这些研究印证了圣经真理的普适性：真正的领导力不是控制，而是释放他人的潜能。

在1970年，美国AT&T公司的高级管理人员罗伯特·K·格林利夫提出的'仆人式领导'与圣经中的'仆人君王'理念高度契合。

格林利夫的核心逻辑可以拆解为三点：

1. 动机先行：领导力不是为了地位或权力，而是源于一种本能的、想要服务他人的愿望。
2. 身份转变：先是“仆人”，再因责任感选择成为“领导者”。这种顺序保证了领导者始终关注他人的需求，而非个人的自负。
3. 终极目标：判断一个领导者是否成功，不看利润或名声，而看追随者的成长。如果你的团队成员没有变得更独立、更优秀，那么这种领导力就是失效的。

格林利夫的贡献在于：

1. 他提出了“服务优先于领导”的理念。
2. 他建立了可操作的评估标准。（被服侍者的成长）
3. 他证明了这一模式在组织中的有效性。

另一个例子，当萨提亚·纳德拉在2014年成为微软首席执行官时，公司正面临严重的文化危机。他的解决方案是：重塑文化，从“无所不知”到“无所不学”。

纳德拉在他的书《刷新》中写道：首席执行官是文化的守护者。我的工作不是证明我是房间里最聪明的人，而是创造一个环境，让最聪明的想法能够涌现。

他提出了“同理文化”的概念，强调领导者需要：

- 谦卑：承认自己不知道所有答案
- 同理心：理解他人的需要和感受
- 赋能：帮助团队成员成长和成功

这正是“以仆人的心治理”的现代版本。

## 神国领导的核心公式——从圣经到生活的完整结构

现在，我们可以整合所有的洞见，形成一个完整的神国领导结构。

从《马太福音》25:21出发，结合整本圣经的见证，我们可以提炼出：  
以约瑟为例：仆人的心（被卖后仍忠心）→ 忠心的生命（在波提乏家和监狱都忠心）→ 神的托付（被提升为宰相）→ 治理的权柄（治理埃及）→ 继续以仆人的方式领导（用权柄拯救百姓）

这不是线性的过程，而是螺旋式上升的生命轨迹。每一次忠心的服侍，都带来更大的托付；每一次更大的托付，都需要更深的仆人心态。

### 如何在生活中活出仆人君王

理论最终必须落实为实践。圣经从来不是停留在思想层面，而是要进入生活。正如《雅各书》1:22 所说：“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。”

以下是七个具体的挑战，帮助大家将“仆人君王”的原则活出来：

#### 挑战1：重新定义成功

世界的定义：成功是地位、权力、财富、影响力的积累。

但圣经给出的标准完全不同。神衡量人的标准不是规模，而是忠心。

保罗说：“所求于管家的，是要他有忠心。”（林前4:2）

耶稣在比喻中也清楚指出，神最终的评价不是“你多有成就”，而是：“好，你这又良善又忠心的仆人。”（太25:21）

因此，一个仆人君王首先需要重新校准成功的标准：不是我拥有多少，而是我是否忠于神的托付。

问问自己：

- 我衡量成功的标准是什么？
- 我是否更在意人的称赞还是神的肯定？（加1:10）
- 我愿意在小事上忠心，即使无人看见吗？

#### 挑战2：接受“小事”的试验

神很少一开始就把“大事”交给给人。祂常常先用“小事”来试验人的心。

耶稣说：“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心。”（路16:10）

这些“小事”包括：

- 工作中的日常责任“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的。”（西3:23）
- 家庭中的平凡服侍“人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教会呢？”（提摩太前书3:5）
- 教会中的不起眼事工“各人要照所得的恩赐彼此服事。”（彼得前书4:10）
- 对身边人的微小关怀“凡你们向我这弟兄中一个最小的所做的，就是向我做的。”（马太福音25:40）

在小事上忠心，神才会托付更大的事。

问问自己：

- 我是否在寻找大事，却忽略了眼前的小事？
- 我是否对平凡的工作缺乏热情？
- 我是否愿意做那“幕后”的工作？

挑战3：在权柄中保持仆人身份

对于那些已经拥有权柄的人（父母、经理、牧者、领导），挑战更大：如何在拥有权柄的同时保持仆人的心？

耶稣给出了完全不同的领导原则：“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人。”（太20:26）

彼得也提醒所有属灵领袖：“务要牧养在你们中间神的群羊，不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。”（彼前5:2-3）

真正属神的权柄不是压制，而是成全他人。

问问自己：

- 我用权柄是为了控制还是释放？
- 我的下属 / 孩子 / 会众是否因我而成长？
- 我愿意与他们一同承担重担吗？（加6:2）

挑战4：在服侍中活出君王身份

对于那些主要在服侍角色中的人，挑战是：如何在谦卑服侍的同时，不失去君王的身份和尊严？

圣经提醒我们，信徒并不是卑微的奴仆，而是神国度中的王族。

彼得写道：“你们是被拣选的族类，是君尊的祭司。”（彼前2:9）

启示录更进一步指出：“使我们成为国民，作祭司归于神，在地上执掌王权。”（启5:10）

基督徒的服侍不是自卑的劳动，而是带着天国身份的侍奉。

问问自己：

- 我是否因服侍而觉得自己卑微？
- 我是否忘记自己在基督里的身份？（弗2:6）
- 我是否带着神的权柄服侍？

挑战5：平衡谦卑与勇气

平衡谦卑与勇气，本质上是在管理内在品格与外在使命之间的张力。在属灵领导力中，这两者并非对立，而是如同一枚硬币的两面。

“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅4:6）

“神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”（提后1:7）

耶稣本身就是最完美的榜样：“我心里柔和谦卑。”（太11:29）同时祂又能在圣殿中赶出兑换银钱的人（约2:15）。祂展示了当神的荣耀受损时，谦卑的人往往是最勇敢的。

谦卑让我们脚踏实地，使成功不至于让你飘飘然；勇气让我们持续前行，使恐惧不至于让自己停滞不前。两者结合，造就了一个足够高大而不会自卑、又足够渺小而不会自傲的领袖。

仆人的心带来谦卑，君王的身份带来勇气。

问问自己：

- 我是否因谦卑而失去了当有的勇气？
- 我是否因勇气而变得骄傲自大？
- 我能否在温柔中带着坚定，在谦卑中带着权柄？

挑战6：培养下一代仆人君王

真正的领袖不仅自己活出这一原则，还要培养下一代。

保罗对提摩太说：“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。”（提后2:2）

保罗在这里建立了一个“四代连锁”的模型：保罗 → 提摩太 → 忠心的人 → 别人。

领袖不仅是讲师，更是“导师”。这种传承是在“许多见证人面前”发生的，意味着它不仅是私下的传授，更是公开的生命榜样。

“这代要对那代颂赞你的作为。”（诗145:4）

仆人领袖需要向下一代讲述神在组织/生命中的作为，而不仅仅是交办任务手册。如果只有技能的传递而没有价值观的共鸣，接班人很可能成为单纯的“管理者”而非“君王”。

所以仆人君王的传承不是在寻找“备份”，而是在培养“超越者”。真正的领袖乐于看到下一代比自己更出色。

神的国度不是一个人的舞台，而是一代一代传承的使命。

问问自己：

- 我是否在刻意培养接班人？
- 我是否愿意让位给更年轻的人？
- 我是否在帮助他人成长为仆人君王？

挑战7：期待最终的评估

最终，每一个人都要面对神的评估。这将帮助我们的视线从眼前的忙碌，拉升到了永恒的维度。

耶稣在比喻中说：“好，你这又良善又忠心的仆人。”（太25:21）

同时圣经也提醒：“我们众人必要在基督台前显露出来。”（林后5:10）

当我们始终保持着与主连接的关系。基督台前的显露，更多是生命果实的呈现。当我们每天都活在他的光中，那么那一天的到来就不是审判，而是回家的重逢。

仆人君王的人生，是活在这个终极现实之下。

我们所做的一切——在家庭、职场、教会、社会——都将被带到主的光中。

问问自己：

- 如果我今天站在主面前，他会对我说什么？
- 我是否在他国度的评估而活？
- 我是否准备好了那最终的交账？

## 双重身份的整合

真正的属神领袖必须同时拥有两种特质

| 仆人的心 | 君王的身份 |
|------|-------|
| 谦卑   | 决断力   |
| 忠心   | 权柄    |
| 责任   | 影响力   |
| 顺服神  | 带领方向  |
| 服侍他人 | 保护群体  |
| 倾听   | 宣告    |
| 忍耐   | 行动    |
| 同理心  | 正义感   |

这两种特质不是二选一，而是必须同时拥有。缺乏仆人心态的君王会成为暴君；缺乏君王身份的仆人会成为软弱的跟随者。

#### 与世俗领导模式的对比

| 维度   | 世俗领导    | 神国领导   |
|------|---------|--------|
| 起点   | 权力      | 忠心     |
| 动力   | 野心      | 爱      |
| 方法   | 控制      | 服侍     |
| 目标   | 个人成功    | 他人成长   |
| 评估   | 外在成就    | 内在忠心   |
| 权柄来源 | 职位      | 品格     |
| 关系模式 | 上下级     | 彼此服侍   |
| 最终目的 | 建立自己的王国 | 建立神的国度 |

## 结语

从《马太福音》25章那位蒙悦纳的忠心仆人，到约瑟、尼希米、但以理的生命轨迹；从基督为门徒洗脚时的俯身服侍，到万王之王荣耀宣告中的权柄彰显；从彼得前书所描绘的君尊祭司群体，到格林利夫在管理学领域对仆人式领导的深刻发现——我们看见一条贯穿始终的金线，将圣经与实践紧密编织在一起：

“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。”（太20:26-28）

人类历史中，权力始终令人困惑。有人为追逐权力而活，终其一生在欲望中挣扎；有人被权力摧毁，在高位上迷失自我；也有人在权力中沉沦，成为自己曾经憎恶的模样。

然而，圣经向我们展示了另一条道路——一条看似悖论却充满智慧的道路：以仆人的心治理，以君王的身份服侍。这不是对现实的妥协，而是对世界的超越；不是逻辑上的矛盾，而是信仰中的奥秘。

在这条神圣的道路上，最卑微的仆人 can 成为最尊贵的君王，最尊贵的君王同时也是最卑微的仆人。因为真正的权柄来自服侍，真正的伟大来自谦卑，真正的生命来自舍己。这三重真理构成了神国度的核心法则，也是每一位跟随基督者的生命准则。

耶稣基督已经为我们走过了这条道路。祂本有神的形象，却甘愿取了奴仆的形像；祂本为万王之王，却俯下腰来洗门徒的脚；祂本可召唤十二营天使来拯救自己，却甘愿被钉在十字架上，为要成就救赎的大工。

因此，神将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名，叫一切因耶稣的名无不屈膝，无不口称耶稣基督为主，使荣耀归与父神。

这就是神国度的逻辑，与世界的法则截然相反：先降卑，后升高；先舍己，后得荣；先作仆人，后作君王。这不是一种策略，而是一种生命；不是一种手段，而是一种呼召。

当主再来的时候，祂不会询问我们拥有多少权力、积累多少财富、获得多少名声。祂只会问一个简单而深刻的问题：“你是否是一个又良善又忠心的仆人？”

那些可以坦然回答“是”的人，将听到那句最美妙、最令人向往的宣告：

“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理。”（太25:21，23）

这是最终的评估，也是最终的奖赏。

## 💡 个人反思

1. 我是否过度强调"服侍"而忽视了神赐给我的权柄与责任，导致在需要带领时软弱退缩？我是否过度追求"权柄"而忘记了仆人的根基，导致领导时缺乏谦卑与牺牲？
2. 我正在逃避哪些"小事"的试验？神目前托付给我的"不多的事"是什么？我是否以忠心态度对待，还是急于追求更大的平台？
3. 我的领导动机是建造他人还是建造自己？我是否在培养能超越我的接班人，还是下意识地压制潜在威胁？
4. 如果我今天站在基督台前，祂会对我说"好，你这又良善又忠心的仆人"，还是"我从来不认识你"？

## 💡 生活运用

1. 写下你在三个主要领域（家庭、职场、教会）的角色清单。
  - 在每个角色旁标注：我更像"仆人"还是"君王"？制定一个具体行动来平衡偏差的身份
2. 小事忠心清单
  - 列出本周神托付的5件"小事"（如：准时完成报告、耐心辅导孩子作业、主动打扫教会、认真准备小组分享）。每天结束时勾选完成度，周末评估忠心的质量
3. 选择一位你直接带领的人（下属/孩子/组员），用一个月时间刻意关注他的成长需求而非你的目标。
  - 记录：他需要什么？我如何服务这个需要？他是否变得更独立、更优秀？
4. 在你的影响范围内，识别一位可培养的"下一代"。制定三个月的传承计划：分享你的价值观（不只是技能）、给予实际操练机会、公开肯定他的进步、预备逐步放手

## 祷告

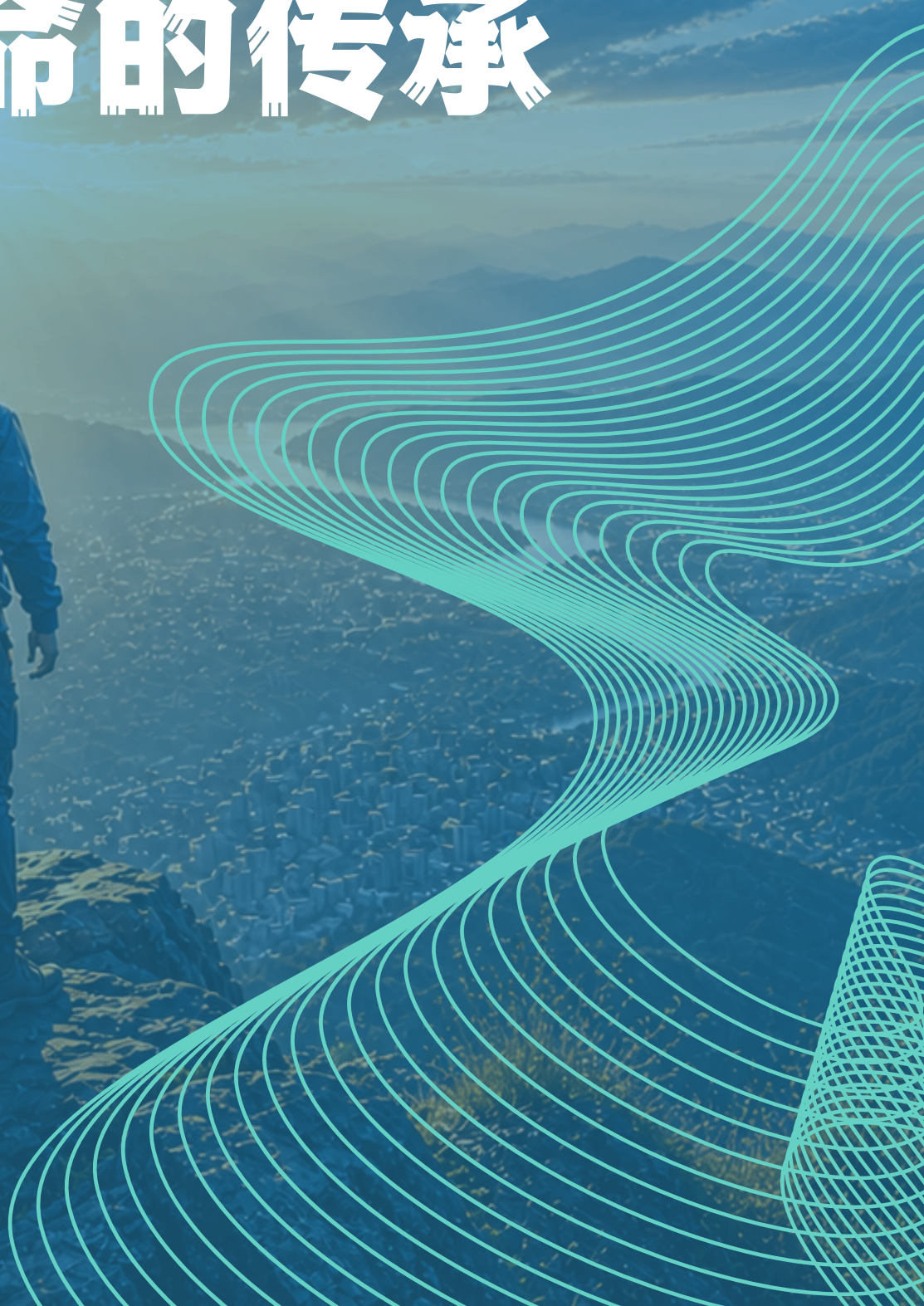
天父，让我深刻铭记：我既是完全属于你的奴仆又是被拣选的君尊祭司。教导我在谦卑中带着勇气，在服侍中行使权柄，在舍己中经历升高。

帮助我在小事上忠心。让我不轻看任何“不多的事”，因为那是你试验我、预备我的场所。让我的权柄成为他人成长的脚手架，而非自我炫耀的舞台。引导我以仆人的心治理。

主啊，让我活在盼望中，渴望听见你对我说“好，你这又良善又忠心的仆人”。愿我今天的每一个选择，都能在那时被数算为忠心。奉耶稣基督的名祷告，阿们。

## 第六部分

# 生命的传承



# 第15章 尊荣的文化： 活出神国度价值观的生命

承接前文对男人责任与健康的探讨，我们从个人生命的建造转向关系的建造。当男人在基督里找回身份、活出呼召、建立健康的自我之后，下一个关键问题浮现：如何在与他人相处时，活出神国度的价值观？

答案的核心，就是“尊荣的文化”。

“圣灵与我们的心同证我们是神的儿女；既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。”（罗8:16-17）

我们是神的儿女，与基督同作后嗣，领受从神而来的尊荣。这份尊荣不是基于我们的表现或成就，而是基于神恩典的赐予。正是从这个神圣的身份出发，我们才能理解并活出“尊荣的文化”——一种以神的眼光看待人、以基督的爱对待人的生活方式。

当男人真正明白自己是“被爱的儿子”，走出伤害的捆绑，建立健康的自己，承担起丈夫与父亲的责任，并学会为自己生命负责，他就有了活出尊荣的根基——不是从空洞的要求出发，而是从丰盛的生命流出。

尊荣的神学根基：我们是按神形象所造

## 1. 尊荣的词源与内涵

在圣经中，“尊荣”承载着丰富的意义。旧约常用希伯来文“Kabod”表示尊荣，其字面意思是“沉重”、“重量”，或是“给某人加重量”。这提醒我们：尊荣就是给予他人份量，给予某人尊重与权威的地位。新约希腊文则意指尊贵、美意、荣华、庄严、高贵，可以形容神与人两方面的特性。

当形容神时，尊荣是指着神是创造万物的主宰，祂是公义、圣洁、仁爱的神；由于祂是一切道德与真善的创始者，故值得被造者所称颂与崇拜。当形容于人时，是指着被赎的人可以从耶稣的生命中重新获得神的形像，故可在其行为与生活上彰显出上帝的公义、信实、和平、仁慈、圣洁与真理。

因此，尊荣这个词可以翻译成尊重他人、接纳他人，看别人是有价值的。简单来说，尊荣是我们看重他人身为人的价值，因为他们是按着神的形象和样式所造的人。

### 1. 尊荣的源头：从神而来

圣经教导我们要尊敬每一个人，彼此尊重。但关键的原则是：我们尊荣别人不是因为他们配得尊敬，而是因为我们是神尊贵的子民。我们的行为不应该被暂时的环境所影响，而是被里面永恒生命的属性所影响。

也就是说，我们尊荣别人不是因为他们值得我们尊荣，而是因为我们是拥有来自神的尊荣的人。所以尊荣的对象是每一个人，也包括了仇敌。人的社会地位不等于人格价值尊荣。我们的人格价值尊荣不是社会文化所赋予的，乃是从神而来——因为我们是神的杰作，并由圣灵重生，有基督的生命。

当我们自己不再被外在标签定义，我们才能不用标签去定义他人；当我们活出“真我”的身份，我们才能看见他人里面神的形象。

尊荣的核心特质：白白给予，看见价值

### 1. 尊荣是赋予他人份量

尊荣是看出每一个人特质的能力，尊重他们选择的权利，帮助他们成长，给他们所需要的东西让他们可以做出健康的选择。尊荣必须是发自内心的，而且是白白的给出去，对人的影响力是极大的。

美国历史上著名的林肯总统为我们树立了榜样。有人批评他对待政敌的态度：“你为什么试图让他们变成朋友呢？你应该想办法打击他们，消灭他们才对。”林肯温和地回答：“我们难道不是在消灭政敌吗？当我们成为朋友时，政敌就不存在了。”林肯总统以尊荣他人的方法，将敌人变成了朋友。这不是软弱，而是明白尊荣的转化力量。

### 2. 尊荣启动超自然领域

当我们认出神的灵如何运行在人身上，认出神如何拣选人成为祂手中的器皿，我们就能够进入那超自然、没有限制、甚至是对方都不了解的领域中。这就是尊荣文化的精髓：学习如何认出和尊荣神在人身上所蕴藏的恩典。

这过程最大的挑战，就是不被他们所不是的绊倒，反能庆贺对方在神眼中是谁。我们选择尊荣别人，并不是因为他们做了什么事、说了什么话，而是因为他是照着神的形象造的。当我们用天父的眼光去尊荣别人，我们才能更明白天父的心意，才明白“尊荣”真正的意义与目的。

只有当男人经历天父无条件的尊荣——在还没有任何表现时就被称为“爱子”——他才能白白地尊荣他人，不求回报。

## 尊荣的转化力量：从羞耻到命定

### 1. 尊荣除去羞耻，恢复身份

尊荣最大的相反是“羞耻”。当生命有羞耻感时，撒但会以此为控制工具，使我们无法活出自我。圣经中最早提到羞耻感，是从伊甸园开始。过去亚当、夏娃生活在爱和尊荣的生活中，可是当罪进入生命后，他们开始用树叶保护自己，并躲避上帝，这就是撒但魔鬼很大的计谋。

生命中有伤害，可能是他人对我们造成的，或是我们伤害别人；若无得到医治，苦毒会使我们无法尊荣神，也无法去尊荣人。而唯有回到神面前被医治，始能重新领受神的祝福。

未被医治的伤害，会让我们既无法领受尊荣，也无法给予尊荣。而当我们走出捆绑，我们才能自由地活出尊荣。

《路加福音》19章记载了耶稣与撒该的故事。撒该是税吏长，被众人视为罪人。但耶稣经过耶利哥时，抬头看见爬在桑树上的撒该，对他说：“撒该，快下来！今天我必住在你家里。”耶稣以尊荣除去撒该内在的羞耻，撒该的生命彻底被基督的接纳改变了。因耶稣恢复、启动了他内在尊荣的身份，撒该主动甘心乐意地答允：若讹诈过谁，都愿意还四倍。这是他发自内心的思维改变。

所以，尊荣是个赋予他人改变自己的能力，同时又能影响他人认识神的过程。尊荣除去定罪、愧疚感，被尊荣的人更容易进入命定。

### 2. 尊荣带来关系的转化

大部分人的“尊荣”只是肯定对方与自己相同的部分，然而真正的尊荣无关对方的表现，是持续的决定，也是两个关系密切、大有能力的人一同合作来满足彼此和环境的需要。

圣经说：“爱里没有惧怕”（约一4:18）。若我们彼此相爱、好好沟通，建立心与心连接的关系，向世人显明天父的爱，最后就能显明天国，如同《以赛亚书》16:5信息版圣经的直译：“必建立起以爱治理的新制度”。

基督的肢体之间是不一样的，我们发现彼此的差异，并且为这些差异而欢庆，这是神自己在教会所设立的。《以弗所书》4章提到基督赐下的恩赐：使徒、先知、教师、牧师、传福音，是为了成全圣徒、帮助教会。但人们常会因为恩赐与关注焦点不同而有不同意见，因此我们需要学习尊荣——尊荣差异，尊荣神在每个人身上独特的安排。

当男人认识到自己被呼召的角色可能与别人不同，他就能尊荣别人的不同呼召，而不是把差异视为威胁。

尊荣的实践路径：从神到人，从习到惯

### 1. 先领受，后给予

我们选择尊荣别人的态度，并不是一天两天就可以建立起来的，乃是要不断在神面前经历神的爱，先经历神的接纳、饶恕，然后将从神那里领受的爱、恩典与祝福，用来对待周遭的人。

圣经说：“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。”（西3:12）意思是我们要不断的练习，练习久了就会成为一种习惯。这些怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心就是我们所需要的品格，当我们不断练习，慢慢的这些就会成为我们的态度，我们的生命就会不一样。

温柔是圣灵的果子，需要操练降服，需要不断练习，直到成为生命的自然流露。

### 2. 尊荣是实际谦卑的行动

尊荣是实际谦卑的行动，看见那眼睛看不见的神国价值观、人的本质，给人的尊严带来井然有序的次序。尊荣亦是一种礼貌、崇敬的内在态度，但须伴随适当的关注、支持或顺从。

尊荣文化是建造在我能为别人做什么，而不是别人能为我做什么。尊荣文化建立人与人之间的信任！当我们尊荣人、提升人、建造人时，圣经说：“仁慈的人善待自己；残忍的人扰害己身。”（箴11:17）我们对别人产生怜悯，看他为有价值的，我们常常以为自己是帮助他，对他有好处，其实最终的受益人是我们自己。

在人生旅途当中，神要透过我们的态度给我们祝福，这是一个挑战，也是一个功课和考验。也许他并不是很有影响力的人，只是个基层的小人物，不能为我们谋什么福利，但如果我们愿意选择尊重这样的人，看他为有价值的，相信神在他一生有美好计划，当我们如此选择尊荣他人时，神必定回应我们所给出去的，神也会尊荣我们。

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。”（罗12:10）我们要选择用神的眼光看待周遭的人，不仅他因此蒙受祝福，我们自己也会蒙福。

健康的自己能够给出尊荣，而不需要通过贬低他人来抬高自己；健康的自己能够设立界限，却不失去对人的尊重。

“你只能对那些你觉得有价值的人产生影响。”如果我们不看重人，看不到他是有价值的，那个人就不可能受你的影响；因此我们要成为有影响的人，就必须尊重我们周遭的每个人，看每个人都是有价值的。当他犯错，我们包容他；他跌倒了，我们扶起他；他软弱时，我们鼓励他；他在人生低潮时，相信神必定会让他展翅高飞。

## 尊荣的辨别：真正的尊荣vs高压的尊荣

在大多数传统的华人社会中，对小辈的尊重是一种重要的价值观和传统文化。华人家庭通常会强调尊重长辈，并且传统文化中有着孝道的重要概念。然而，尊重的理解和实践在不同家庭和个体之间可能存在差异。有时，一些家庭可能过度强调长辈权威，导致小辈的声音被忽视，限制了他们自主决策和个人发展的空间。

这种过度强调尊重可能会带来伤害：

- 长辈对小辈的教育和职业选择有过多干预，小辈可能会错过适合自己发展的机会；
- 过度尊重长辈可能导致家庭成员之间的沟通问题，引发矛盾和冲突；
- 过度强调尊重长辈可能导致小辈过于关注他人的期望，而忽视了自己的个性和价值，导致人生迷茫；
- 小辈可能因为尊重长辈而压抑自己的想法、意见和情感表达，导致他们缺乏自信。

在家庭和社会中建立平衡的尊重观念至关重要。尊重不仅仅是单向的，应该是相互的。长辈应该尊重小辈的独立性和个人权利，允许他们在适当的范围内做出自主决策。

真正的尊荣包含以下要素：

- 在个人成长方面：培养孩子的道德观念、正直、责任感和同理心，创造平等和尊重的教育环境，培养孩子们独立思考和自主决策的能力，重视孩子的个人兴趣和才能；
- 在家庭关系方面：创造一个积极、支持和温暖的家庭环境；
- 在文化传承方面：尊重并传承华人传统文化的价值观，如孝道、敬老尊师、家族荣誉等；
- 双向尊重：小辈也应该尊重长辈的经验和智慧，倾听他们的意见，但也有权利表达自己的想法和意见。

真正的父亲不是用权威压制孩子，而是以谦卑和爱引导孩子；不是要求孩子符合自己的期待，而是尊荣孩子独特的命定。

## 尊荣的果效与呼召

当我们尊荣、看重身边的人，不论贫富贵贱，不管胖瘦美丑，都愿意成为他们的祝福，我们不仅会成为别人的祝福，因着我们的良善，我们也会为自己留下蒙福的记号。愿我们都成为这样的人，不要老是想着怎样从别人身上得好处，处处算计他人，让我们抱着一种心态，愿意尊重每一个生命。我们所给出去的，永远都不会超过神给我们的。这是神的原则。

“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅4:6）让我们都成为谦卑的人，谦卑的人总是愿意尊重他人，即使自己很成功，也相信每个人都有他的长处，因为神造每一个人都是独特的、尊贵的。当我们建立这样的态度，我们的人生会不一样，我们身边的人会和我们一样蒙福，我们所处的环境氛围也会完全改观。

神的心意就是要我们尊荣每个人！当我们在自己的家中和在教会中建立起互相尊荣、尊重的氛围，不停地操练活出这样的生命，我们就能够启动天国的影响力，开始祝福我们自己、家人和朋友，甚至是影响我们所遇到的每一个人！让他们看见在我们里面的耶稣！

尊荣是仆人心的外在表达，也是君王治理的内在根基。当男人同时活出君王、先知、祭司的三重呼召，他就能在尊荣中治理，在治理中尊荣。

### 活出尊荣的生命

尊荣的文化不是一套规条，而是一种生命的流露；不是表面的礼貌，而是内心的态度；不是功利性的交换，而是恩典性的给予。它始于我们在基督里领受的尊荣身份，流经我们被圣灵更新的心灵，透过我们谦卑服事的双手，触摸每一个按神形象所造的生命。

当男人经历“从孤儿心到被爱的儿子”的转变，走出伤害的捆绑，建立健康的自己的时候，他就有了尊荣的根基——因为他知道自己是白白被爱的，所以他也能白白地去爱；因为他知道自己是被尊荣的，所以他也能尊荣他人。

当男人承担起丈夫、父亲、自我管理责任，他就有了尊荣的实践——因为他知道责任不是重担，而是爱的表达；因为他知道自己的生命会影响他人，所以选择以尊荣的方式去影响。

当男人活出君王、先知、祭司的三重呼召，学习以仆人心治理、以君王身份服侍，他就有了尊荣的方向——因为他知道尊荣不是掌控，而是赋权；不是压制，而是成全。

愿我们都成为尊荣文化的承载者，在这个充满羞耻、定罪与分裂的世界中，成为神恩典的管道，让每一个人都能在基督的尊荣中，找到他们真正的身份与命定。

“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。”（西3:12）这是尊荣文化的呼召，也是我们每一天可以活出的生命。

## 🧠 个人反思

### 1. 我是否真正看见每个人的神性价值？

尊荣别人不是因为他们值得我们尊荣，而是因为我们是拥有来自神的尊荣的人。

我要求圣灵开启我的眼，学习“不被他们所不是的绊倒，反能庆贺对方在神眼中是谁”。

1. 我的“尊荣”是否带着隐藏的算计？
2. 我尊重他人时，内心深处是否在期待回报、利益或好感？
3. 我是否只对“对我有用的人”展现尊荣，而对那些“不能为我谋福利”的基层小人物视而不见？
4. 我是否带着未被医治的羞耻与苦毒？
5. 生命中有伤害，若无得到医治，苦毒会使我们无法尊荣神，也无法去尊荣人！
6. 我是否因过去的伤害（他人对我或我对他人）而心存苦毒，这苦毒如何影响我对待他人的态度？
7. 我是否在“高压尊荣”与“真正尊荣”之间混淆？
8. 在我与长辈/晚辈、上司/下属、父母/子女的关系中，我是否将“尊荣”变成了“权威压制”或“盲目顺从”？
9. 我是否尊重孩子的独立性，允许他们在适当范围内自主决策，还是过度干预他们的选择与人生方向？

## 💡 生活运用

1. 写下你在三个主要领域（家庭、职场、教会）的角色清单。

在每个角色旁标注：我更像“仆人”还是“君王”？制定一个具体行动来平衡偏差的身份

1. 小事忠心清单
2. 列出本周神托付的5件“小事”（如：准时完成报告、耐心辅导孩子作业、主动打扫教会、认真准备小组分享）。每天结束时勾选完成度，周末评估忠心的质量
3. 选择一位你直接带领的人（下属/孩子/组员），用一个月时间刻意关注他的成长需求而非你的目标。
4. 记录：他需要什么？我如何服务这个需要？他是否变得更独立、更优秀？

## 祷告

亲爱的天父，感谢祢在基督里赐我尊荣。求祢开启我的眼目，不再按世界的标准衡量价值，而是以祢的眼光，看见每个人生命中独特的荣美。

求祢医治我心中的伤痕与苦毒。愿祢的爱如泉源涌流，使我不再从干涸的井中索取认同，而是从丰盛的生命中给出尊荣。赐我谦卑，放下功利与算计，像林肯化敌为友，像祢对撒该的接纳，以尊荣化解羞耻，启动命定的改变。

愿我成为家中与职场中尊荣文化的建造者：放下高压控制，选择谦卑服事。让我先领受祢的爱，再流出爱；先被祢医治，再成为祝福。愿我的尊荣不是出于勉强，而是生命的自然流露。当我尊荣他人时，愿祢的福分流经我，彰显基督的荣美。奉主耶稣的名求，阿们。

# 第17章 男人与职场

## 一 在竞争与呼召之间

承接上一章“尊荣的文化”，我们将探讨男人生命中另一个至关重要的战场——职场。尊荣不只发生在家庭和教会，更要在职场中活出来。当男人学会以尊荣对待同事、下属、上司甚至竞争对手，职场就不再是消耗生命的竞技场，而成为见证基督的祭坛。

职场的属灵真相：战场还是祭坛？

在现代社会，男人常常被职场定义。职位、薪资、业绩、社会地位，几乎成为衡量一个男人价值的唯一标准。许多父亲牺牲了家庭关系，换取表面的成就，却在年老时才发现：儿女与妻子的心早已远离。

许多男人在职场上赢了，却在家庭和灵性上输了。

但圣经提醒我们一个更尖锐的真相：“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，有什么益处呢？”（太16:26）

这句话在职场语境下格外扎心：我们是否在用灵魂换取薪水？用家庭换取职位？用正直换取成功？

职场的竞争与呼召之间的张力，是现代男人最大的属灵战场之一。然而，这个战场可以是吞噬生命的泥潭，也可以是荣耀神的祭坛——关键在于：我们为谁而做，为何而做。

约翰·斯托得牧师曾犀利地指出：“职场不是信仰的停车场，而是信仰的测试场。你在礼拜日的敬拜是否真实，周一上午九点就会显明。”

圣经中的职场观：工作是神圣的呼召

### 1. 工作源自神的创造

圣经从未贬低工作。相反，工作是神赐给人的使命。亚当在伊甸园里就被吩咐“修理看守”（创2:15），这是神圣的托付。工作本身不是咒诅，而是人参与神治理世界的方式。

然而，罪进入后，工作变成了劳苦与竞争（创3:17-19）。原本是与神同工的喜乐，变成了汗流满面的挣扎。因此，基督徒男人需要重新理解“职场”：它不是偶像的祭坛，而是呼召的舞台；不是咒诅的延续，而是救赎的现场。

## 2. 工作是敬拜的表达

保罗在《歌罗西书》3:23-24给出了职场神学的核心经文：“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。因为你们知道，从主那里必得着基业为赏赐。你们所侍奉的乃是主基督。”

这意味着3个颠覆性的转变：

第一，工作的对象是主，不是老板。当男人意识到自己最终是在为基督做工，老板的认可与否就不再是安全感的来源。

第二，工作的标准是忠心，不是业绩。虽然业绩重要，但比业绩更重要的是：我是否以诚实、卓越、敬虔的方式完成工作？

第三，工作的奖赏是基业，不是薪水。薪水会花完，职位会过去，但在永恒中忠心的奖赏却永不朽坏。

马丁·路德对此有深刻的洞见：“一个擦地板的清洁工，若为神而做，也与讲台上的牧师同样荣耀。”这不是贬低牧职，而是提升所有正当工作的神圣性。

竞争的3个陷阱：男人在职场最易失足的领域

现代职场里，男人容易陷入三个深层陷阱。这些陷阱之所以危险，是因为它们往往伪装成“上进心”“责任感”“成功欲”等正面品质。

陷阱1：绩效偶像——把自我价值建立在业绩上

这是最常见的陷阱。男人从小被教导“要有出息”，长大后自然把职场表现等同于自我价值。业绩好，就觉得自己有价值；业绩差，就觉得自己一无是处。

这种心态的本质，是把“做什么”当成了“我是谁”。我们需要常常提醒自己，我们的身份是神的儿子，不是KPI的奴隶。

当业绩下滑时，我是感到“这次没做好”，还是感到“我没价值了”？前者是健康的反省，后者是身份的混淆。

“我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的。”（罗12:3）

### 陷阱2：金钱奴役——以财富为安全感

金钱本身不是邪恶的，但当日夜思虑、拼命追逐、以财富为终极保障时，金钱就成了偶像。《提摩太前书》6:9-10发出严厉警告：“但那些想要发财的人，就陷在迷惑、落在网罗和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。”

我是否愿意为了家庭、健康或信仰，接受收入减少的机会？我是否在金钱上仍能慷慨给予，还是紧紧抓住？

“你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。”  
(路12:15)

### 陷阱3：地位迷思——以职位为身份保障

职位带来的尊重、权力和认可，很容易让人上瘾。男人习惯了在职称上找存在感，却忽略了“神儿子的身份”比任何头衔都稳固。

如果明天被降职或解雇，我是否相信自己是被神所爱的？我是否在职场中追逐“被看见”，而非“荣耀神”？

“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。”（太20:26-27）

这3个陷阱的共同点在于：它们都试图用“受造物”来填补唯有“造物主”才能满足的渴望。正如C.S.路易斯教授所言：“如果我们发现自己内心有一个渴望，是这世上任何经验都无法满足的，那很可能我们是为另一个世界而造的。”

但以理：在职场中活出呼召的典范

要避免这些陷阱，基督徒男人需要从但以理的生命中学习“在职场中持守呼召”的智慧。但以理在被掳的巴比伦职场中，展现了惊人的忠心与智慧。

#### 1. 立定心志，不玷污自己

但以理“立定心志，不以王的膳和王所饮的酒玷污自己”（但1:8）。这不是饮食偏好，而是身份认同——他不愿用妥协来换取职场便利。

今天，男人同样需要在职场中设立底线：哪些灰色地带我不能进入？哪些妥协虽然能带来利益，却会玷污我的见证？

#### 2. 卓越工作，无可指摘

但以理“有美好的灵性，显然超乎其余的总长和总督”（但6:3）。他的卓越不是靠关系或手段，而是靠神的同在。职场见证的第一步，从来不是“开口传福音”，而是“把工作做得无可指摘”。

钟马田博士对此有精准的评论：“许多基督徒在职场上失去见证，不是因为说得太少，而是因为做得太差。一个懒散的基督徒，比一个不信的懒散者更令人反感。”

### 1. 立场清晰，态度温柔

当禁令下达，但以理没有公开抗议，而是“到自己家里，一日三次，双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样”（但6:10）。他既不妥协，也不挑衅；既立场清晰，又态度谦和。

让我们在需要坚持真理时，以温柔却不妥协的态度回应。

### 2. 相信神的主权，不惧怕结果

但以理面对狮子坑时说：“我的神差遣使者，封住狮子的口”（但6:22）。他不是盲目乐观，而是深信神在掌权。即便结果是最坏的，他也相信神有更高的美意。

提摩太·凯勒牧师在《工作中的神》一书中总结：“但以理的成功在于：他既不把职场当作偶像（所以不需要为成功不择手段），也不把职场当作虚无（所以可以全力以赴）。他是在神的主权中，活出管家的忠心。”

从“为生存工作”到“为使命工作”

基督徒男人如何避免在职场迷失？关键在于：分辨呼召。

呼召不是单指“去做传道人”，而是：在任何岗位上，活出基督的见证，成为神的器皿。马丁·路德将这种观念称为“天职”——每个正当的职业，都是神呼召我们服事祂的场所。

呼召的力量体现在3个方面：

1. 在竞争中保持正直。知道自己的身份不取决于输赢，就能在竞争中守住底线，不靠欺骗取胜，不靠打压对手上位。
2. 在压力中持守平安。知道工作的终极意义超越奖金与升职，就能在裁员、降薪、项目失败时，仍有从神而来的平安。
3. 在职位变动中有安全感。知道自己的身份在基督里不变，就能在升迁时不骄傲，在降职时不崩溃。

杨锡锵牧师曾有这样的教导：“如果你在主里找到身份，失去职位就不是失去一切；如果你在主里找到价值，失去收入就不是失去依靠。呼召的力量，就是让你在任何职场处境中，都能站立得稳。”

## 平衡职场与家庭

一个常见的张力是：如何平衡职场与家庭？

许多男人以“忙碌养家”为由，却失去了与孩子、妻子共处的时间。他们以为自己在履行供养的责任，却忽略了陪伴的责任。

但圣经对家庭责任的教导极其明确：“人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好。”（提前5:8）

这里的“看顾”远不止经济供养，更包括情感陪伴、属灵带领和关系建造。

3个实际平衡原则：

原则1：设定界限，不让工作无限制侵占家庭时间

- 在非紧急情况下，不让加班成为常态。
- 在家时间尽量不看工作消息。
- 学会对“紧急但不重要”的事说“不”。

原则2：守住安息日，不让自己成为工作的奴隶

- 每周至少一天完全放下工作。
- 用这一天恢复与神、与家人的关系。
- 相信神可以在你休息时仍然掌权。

原则3：优先陪伴，不让家人接收“剩余精力”

- 每天至少留出与家人专注相处的时间。
- 把最好的精力给家人，而非把疲惫的残渣留给他们。
- 定期安排“家庭时间”，雷打不动。

一位牧者曾这样比喻：“如果你把工作的残渣给家庭，家庭就会用残渣回报你；如果你把最好的精力给家庭，家庭就会成为你最好的支持系统。”

职场见证：从言语到生命

许多基督徒男人对“职场见证”有误解，以为一定要开口传福音才算见证。但真正的职场见证，首先是生命的见证。

见证的3个层次：

第1层：工作本身的见证——忠心与卓越

- 按时完成任务，不拖延、不敷衍。
- 诚实守信，不欺骗、不偷窃。
- 持续学习，不断提升专业能力。
- 在困难时不放弃，在压力下不崩溃。

### 第2层：关系中的见证——尊荣与恩慈

- 以尊荣对待下属，不轻视、不压榨。
- 以诚实对待上司，不谄媚、不背后议论。
- 以恩慈对待同事，不争竞、不嫉妒。
- 以公正对待竞争对手，不诋毁、不使坏。

### 第3层：困境中的见证——信心与盼望

- 在被误解时，不以恶报恶。
- 在被不公平对待时，不失去信心。
- 在失败时，不绝望崩溃。
- 在成功时，不骄傲自夸。

《彼得前书》2:12说：“你们在外邦人中，应当品行端正，叫那些毁谤你们是作恶的，因看见你们的好行为，便在鉴察的日子归荣耀给神。”

很多时候，同事记住的不是我们说了什么，而是我们在压力、冲突、失败中如何反应。困境中的见证，往往比顺境中的见证更有力量。

### 职场中的属灵争战：以祷告为武器

职场不仅是经济活动的场所，也是属灵争战的现场。保罗在《以弗所书》6:12提醒我们：“因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。”

在职场中，男人面对的不仅是业绩压力、人际关系、职业发展，更是背后的属灵权势——贪婪、骄傲、恐惧、嫉妒、不公义的灵。

### 职场属灵争战的3个策略：

#### 策略1：以祷告开始每一天

- 每天工作前，花5分钟把这一天交托给神。
- 祷告不只是“求神保佑”，更是“求神掌权”。
- 带着“我是为主做工”的意识进入办公室。

#### 策略2：以祷告面对压力

- 在重要会议、决策前，心里快速祷告。
- 在压力来袭时，以祷告代替焦虑。
- 在冲突发生时，以祷告代替血气反应。

#### 策略3：为职场建立祷告遮盖

- 寻找同样在职场服事的弟兄，彼此代祷。
- 定期为同事、上司、公司祷告。
- 在办公室中，成为“看不见的守望者”。

在职场中，男人被呼召成为“职场祭司”——为所处的环境代祷，为所接触的人守望。

## 面对职场失败：从羞辱到恩典

职场不可能永远顺遂。项目失败、升迁落空、被裁员、被误解、被排挤……这些失败时刻，恰恰是男人最需要恩典的时刻。

失败时3个重要的属灵操练：

### 1. 不把失败等同于身份否定

- 失败的是“这件事”，不是“我这个人”。
- 我在基督里的身份，不受职场成败影响。
- 神仍然爱我，正如第7章所说——我是被爱的儿子。

### 2. 在失败中寻求成长

- 诚实面对自己的责任，不归咎他人。
- 从失败中学习功课，避免重复错误。
- 允许失败成为谦卑的学校。

### 3. 在失败中经历神的够用恩典

- 保罗说：“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）
- 职场失败，可能是神在拆毁我们的骄傲。
- 当我们软弱时，正是神能力彰显的时刻。

一位经历过重大职场失败的弟兄分享：“那次被裁员，是我人生最黑暗的时刻，但也是我真正学会依靠神的时刻。在那之前，我的安全感建立在职位上；在那之后，我学会了把安全感建立在基督里。”

职场的终极目的：荣耀神，祝福人

归根结底，男人在职场中的一切努力，应当指向两个目的：荣耀神，祝福人。

荣耀神意味着：我的工作方式、人际关系、成败态度，都反映神的品格。当同事看见我在压力中仍有平安，在诱惑前仍有底线，在失败后仍有盼望，他们就看见了基督。

祝福人意味着：我的工作不只是为了自己，也是为了他人。通过工作创造价值，服务客户；通过职场关系，祝福同事；通过职业影响力，推动公义和良善。

男人被呼召成为君王——在职场中治理、服务、祝福；成为先知——在职场中持守真理、传递价值；成为祭司——在职场中代祷、守望、遮盖。

## 🧠 个人反思

1. 我的身份锚定在哪里？我是否常常用职场表现来定义自己的价值？如果失去现在的工作，我还能相信自己是神的儿子吗？
2. 我在职场中是“但以理”还是“妥协者”？我有没有在哪些领域妥协了信仰，以求职场便利？我的底线在哪里？
3. 我的家庭是否因职场而受损？我是否把最好的精力给了工作，只把疲惫的残渣留给家人？我需要设立什么界限？
4. 我在职场中的见证如何？同事从我身上看到的是基督的品格，还是世界的竞争心态？我在困境中的反应，是否让人归荣耀给神？

## 💡 生活运用

1. 设立职场底线清单：列出你在职场中绝对不能妥协的几件事（如：不说谎、不背后议论、不参与灰色交易等），并为此提前祷告预备。
2. 操练“工作即敬拜”：每周选择一天，刻意在工作中操练“为主而做”的意识。每当完成一项任务，心里说：“主，这是为你做的。”
3. 寻找职场祷告伙伴：找到一两位同样在职场服事的弟兄，定期分享职场挑战、彼此代祷、互相监督。
4. 操练职场尊荣：选择一位同事（可能是难以相处的人），刻意以尊荣对待——真诚肯定他的价值，在背后说他的好话，在困难时帮助他。

## 祷告

主耶稣，感谢祢赐我工作的托付。求祢保守我不被竞争吞噬，不被金钱奴役。赦免我常将职场误为证明自我的战场，而非服事祢的祭坛；赦免我常把精锐给了工作，却将疲惫的残渣留给家人。

求祢赐我但以理的心志与智慧：在专业上卓越无可指摘，在立场上温柔坚定。愿我在职场活出三重呼召：如君王，以公义治理所托；如先知，在混沌中持守真理；如祭司，为身边的同事与公司守望。

愿我的工作成为敬拜，职业化为呼召。求祢让我在努力奋斗时，不失去家庭，更不失去祢。愿我今日所行，皆能彰显基督的智慧与谦卑，荣耀祢的名，祝福身边的人。奉主耶稣基督的名求，阿们。

# 第18章 男人与下一代

## — 属灵传承的责任

最后的这一章，我们将目光投向最远的关系——男人与下一代的关系。这不只是父亲与儿女的关系，更是每一代男人对下一代的属灵责任。

父亲的角色不仅是供养者，更是属灵的导师、生命的榜样、祝福的管道。本章将进一步扩展这一视野：属灵传承不只是家庭内部的事，更是每一代男人对下一代、对教会、对社会的神圣责任。

传承的危机：断裂的一代

在当今社会，我们常看到一个令人痛心的现象：孩子在价值观上与父母渐行渐远；属灵信仰无法顺利传递给下一代；父亲因忙碌、冷漠或不懂沟通，逐渐失去在孩子心中的属灵影响力。

没有传承的信仰，会在一代人之内失落。

这不是危言耸听。圣经早已给我们严肃的提醒：以色列在约书亚过世后，“那世代的人也都归了自己的列祖，后来有别的世代兴起，不认识耶和华，也不知道耶和华为以色列人所行的事。”（士2:10）

这是一段令人心碎的经文。仅仅一代人的时间，以色列就从“事奉耶和华”滑落到“不认识耶和华”。中间发生了什么？约书亚那一代的领袖没有把信仰有效地传递给下一代。

换句话说，如果父亲的信仰没有刻印在孩子生命中，属灵的火就会熄灭。

社会学家对这一现象也有深刻观察。美国著名社会学家克里斯蒂安·史密斯在其“青少年与宗教研究”中发现：父母是青少年信仰传承的最关键因素，其影响力远超教会、主日学或青年团契。然而，许多父亲把信仰教育的责任完全推给母亲或教会，自己却在孩子的属灵生命中缺席。

当父亲在属灵上缺席，孩子就失去了信仰传承的最重要管道。

## 父亲在属灵传承中的3重角色

### 角色1：信仰的第一位教师

《申命记》6:6-7是属灵传承的核心经文：“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家，行在路上，躺下，起来，都要谈论。”

请注意这里的顺序：父亲先要把神的话“记在心上”，然后才“教训儿女”。这意味着，属灵传承不是从“教导孩子”开始，而是从“父亲自己的信仰生命”开始。我们无法给别人自己没有的东西。

父亲不是把教育推给教会或学校，而是自己先成为信仰的榜样。这不是否定教会和学校的作用，而是强调：家庭是信仰传承的第一现场，父亲是信仰传承的第一责任人。

一位牧者曾这样比喻：“如果你把孩子的属灵教育完全交给教会，就像把孩子的营养完全交给餐厅。餐厅可以提供美味的餐食，但孩子每天在家吃的才是真正塑造他健康的食物。”

### 角色2：价值观的引导者

孩子不会单纯听父亲说什么，而是观察父亲如何活。父亲的生命，是孩子价值观形成的最重要模板。

- 若父亲在金钱上忠心、慷慨，孩子学到的是诚实与知足，而非贪婪与吝啬；
- 若父亲在婚姻中忠贞、温柔，孩子学到的是尊重与责任，而非轻浮与自私；
- 若父亲在信仰中真实、敬虔，孩子学到的是敬畏与信靠，而非虚伪与形式。

杨锡锵牧师曾深刻指出：“孩子是父亲最好的镜子。你如何活，他们就如何学；你是什么样的人，他们就会成为什么样的人。”

只有当父亲自己活出真实、健康、生命，他才能成为孩子健康成长的土壤。

### 角色3：属灵的遮盖者

约伯常为儿女献燔祭，说：“恐怕我儿子犯了罪，心中弃掉神。”（伯1:5）

这展现了父亲作为“家庭祭司”的角色——站在神与家人之间，为他们的灵魂守望、代求、遮盖。

今天的父亲应当为孩子祷告，守护他们的灵魂。不是只在孩子生病或遇到困难时才祷告，而是像约伯一样“常常这样行”（伯1:5）——把为孩子祷告变成生活的常态。

一个不祷告的父亲，很难成为孩子属灵的遮盖；一个不为孩子守望的男人，很难在孩子的生命中留下属灵的印记。

## 传承需要生命的陪伴

传承不是一套课程、一个程序、一次谈话，而是一段关系、一种陪伴、一生同行。

### 1. 陪伴比讲道更有力

孩子最记得的，不是父亲的教训，而是父亲是否在场。不是父亲说了什么，而是父亲是否愿意花时间陪他。

现代社会的悲剧之一，就是“富裕的孤儿”——物质丰富，心灵却因父亲的缺席而贫瘠。许多父亲给孩子买了最好的玩具、最贵的衣服、最先进的电子产品，却唯独没有给自己——自己的时间、自己的关注、自己的心。

约翰·鲍尔比的依恋理论指出：孩子安全感的形成，很大程度上取决于照顾者（尤其是父母）是否在场、是否可及、是否回应。父亲的在场，不仅是身体在场，更是情感在场、心灵在场。

### 2. 故事比说教更动人

许多父亲习惯于“讲道理”——孩子做错了，讲一顿道理；孩子有困惑，讲一顿道理。但道理往往左耳进右耳出，而故事却能进入心灵深处。

分享自己如何失败、如何经历神、如何在软弱中被扶持，比抽象的道理更有感染力。孩子需要看到的不是一个“永远正确”的父亲，而是一个“真实可信”的父亲。

父亲不是完美榜样，而是悔改的榜样。当孩子看见父亲也会犯错、也会软弱、也会需要神的恩典，他反而更容易被父亲的生命影响。

### 3. 行动比语言更真实

孩子会忘记你说的话，却不会忘记你如何爱他。你为他盖的被子、陪他做的作业、听他讲的心事、在他跌倒时伸出的手——这些行动构成的记忆，远比任何教诲更深刻。

C.S.路易斯教授曾说：“孩子们最不会忘记的，不是你教他们的东西，而是你是什么样的人。”父亲的生命，就是给孩子最深刻的“教材”。

## 圣经中的传承榜样

### 1. 亚伯拉罕 → 以撒 → 雅各

神的应许一代一代传递下去：亚伯拉罕领受应许，传给以撒；以撒传给雅各；雅各传给十二个儿子。虽然这一路充满破碎、软弱、争竞，但神的信实透过父辈流向子孙。

这提醒我们：属灵传承不需要完美的父亲，只需要忠心的父亲。亚伯拉罕有软弱（两次称妻为妹），以撒有偏爱（爱以扫胜过雅各），雅各更有欺骗和诡诈。但神仍然使用他们，把应许传递下去。

### 2. 提摩太的信仰传承

保罗在《提摩太后书》1:5说：“我记得你无伪之信，这信先在你外祖母罗以和你母亲友尼基心里，我深信也在你心里。”

信仰若没有前一代的真实，就不会流入下一代的生命。提摩太的信心，不是凭空产生的，而是从外祖母传到母亲，再传到他的。这是三代人的传承。

值得注意的是，经文没有提到提摩太的父亲。也许他的父亲在信仰上缺席了，但外祖母和母亲承担起了传承的责任。这提醒我们：即使父亲缺席，神仍然可以使用其他长辈来完成传承。但这也更凸显了父亲在场的宝贵——当父亲在场且忠心时，传承就更稳固、更有力。

### 3. 耶稣的传承方式

耶稣在世时，花了大量时间与门徒同行——不是只在讲坛上教训，而是在生活中同行。祂与他们一起吃饭、一起走路、一起面对风浪、一起经历失败。祂的传承，是“生命传生命”。

耶稣在被钉十字架前，能够说：“我在地上已经荣耀你，你所托付我的事，我已成全了。”（约17:4）这包括祂对门徒的传承——祂把自己的一切都给了他们，让他们继续完成使命。

这正是“为父的心”的终极榜样：不是掌控，而是放手；不是保留，而是给予；不是让自己被记住，而是让下一代被兴起。

## 传承的敌人

### 敌人1：忙碌与缺席

这是最普遍的敌人。父亲把时间都给了事业、应酬、手机、娱乐，却没留给孩子。他们以为“等我忙完这一阵”再陪孩子，但那一阵永远不会来。孩子在不经意间就长大了，而父亲错过了参与他们成长的机会。

一位父亲在孩子18岁生日时说：“我最大的遗憾，不是没赚够钱，而是错过了孩子的童年。”这句话道出了无数忙碌父亲的悔恨。

#### 敌人2：虚伪与矛盾

父亲口里讲信仰，行为却与之相反——说诚实重要，却在工作中说谎；说家庭重要，却把所有时间给了工作；说谦卑重要，却在家里颐指气使。

孩子对虚伪的敏感度极高。当他们发现父亲的言行不一，他们学到的不是信仰，而是虚伪；当他们看到父亲的假冒为善，他们失去的不仅是信任，更是对信仰本身的尊重。

#### 敌人3：放手与冷漠

有些父亲以为“孩子会自己长大”，却忽略了属灵的培育需要刻意的投入。他们把孩子交给学校、交给教会、交给社会，却忘记了自己才是孩子属灵生命的第一责任人。

“放手”不是“撒手”，“信任”不是“不管”。真正的放手，是在尽心尽力之后，把孩子交托给神；真正的信任，是在持续守望之中，相信神会动工。

### 传承的具体实践

#### 实践1：每日为孩子祷告

这是最基本也最重要的传承实践。不只是为学业和健康祷告，更是为孩子的属灵生命祷告：

- 为他们认识神祷告
- 为他们抵挡世界的诱惑祷告
- 为他们的朋友和影响圈祷告
- 为他们的未来伴侣和呼召祷告

可以建立一个“为孩子祷告的清单”，每天按着清单提名祷告。让祷告成为每天的习惯，而不是危机时的求助。

#### 实践2：建立家庭敬拜

固定设立家庭灵修时间，让孩子习惯在家里听见神的话。形式可以简单，但贵在坚持：

- 可以是一起读一段经文
- 可以是分享各自一周的感恩和挑战
- 可以是全家一起为彼此祷告
- 甚至可以是一起唱一首赞美诗

关键不是“做得多好”，而是“持续在做”。家庭敬拜传递的信息是：信仰不是星期天在教会做的事，而是每天在家里活出的生命。

### 实践3：刻意安排陪伴时间

每周抽出一段时间，专门陪伴孩子——不带手机、不带工作、不带其他事务，只带一颗倾听的心。

这可以是：

- 父子/父女的一对一时间
- 一起做一件事（运动、游戏、做饭、散步）
- 一次深入对话的机会

在这段时间里，不要教训、不要纠正、不要解决问题，只是倾听、理解、陪伴。让孩子感受到：在父亲心中，我是重要的；在父亲的时间表里，我有位置。

### 实践4：分享真实的自己

诚实告诉孩子你生命中的挣扎、失败、悔改、成长。让他们看到一个真实的父亲——不是超人，而是需要恩典的人；不是完美，而是不断成长的人。

当孩子听到父亲说“爸爸今天在工作上犯了错，很沮丧”，他们学到的是：失败是人生的一部分，重要的是如何面对。当孩子听到父亲说“爸爸今天对妈妈说话态度不好，我要去道歉”，他们学到的是：谦卑和悔改是力量，不是软弱。

### 实践5：创造属灵记忆

在孩子的生命中，创造一些“属灵记忆”——那些让他们记住神、记住信仰的特别时刻：

- 在孩子受洗、生日、毕业等重要时刻，为他们祷告祝福
- 全家一起去短宣、参与服事、探访有需要的人
- 在家庭危机中一起祷告、经历神的信实
- 定期分享家族中信仰传承的故事

这些属灵记忆，会成为孩子未来信仰旅程中的“锚点”——当他们遇到风浪时，这些记忆能帮助他们想起神的信实。

传承的扩展：不只是自己的孩子

属灵传承的责任，不限于对自己的孩子。保罗对提摩太说：“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。”（提后 2:2）

这是一条传承的链条：保罗 → 提摩太 → 忠心的人 → 别人。每一代男人都有责任，不只是传承给自己的下一代，也传承给“别人”——那些不是自己亲生、却在属灵上需要父亲的人。

这正是“属灵父亲”的呼召。今天，我们不缺老师，不缺讲员，不缺制度，缺的是愿意“在场”的属灵父亲。

属灵父亲不是靠血缘，而是靠生命的陪伴和引导。一个未婚的男人可以成为年轻人的属灵父亲；一个孩子已长大的父亲可以成为其他年轻人的属灵遮盖；一个没有亲生儿子的男人可以把自己的生命投资在下一代身上。

属灵父亲不是讲得最多的人，而是陪得最久的人。

传承的盼望：一代接一代的祝福

当我们忠心地传承，会发生什么？

《诗篇》78:4-7给出了美好的应许：“我们不将这些事向他们的子孙隐瞒，要将耶和华的美德和他的能力，并他奇妙的作为，述说给后代听……使将要生的后代子孙可以晓得，他们也要起来告诉他们的子孙，好叫他们仰望神，不忘记神的作为，唯要守他的命令。”

这是一幅美丽的画面：一代告诉一代，一代传给一代，一代祝福一代。信仰的火炬从祖辈传到父辈，从父辈传到子辈，从子辈传到孙辈——永不熄灭，越烧越旺。

当我们真正领受“儿子的心”，我们就能活出“为父的心”；当我们真正经历天父的爱，我们就能成为下一代的祝福。

这不是因为我们是完美的父亲，而是因为我们的天父是信实的；这不是因为我们不会犯错，而是因为神的恩典够用；这不是因为我们所有答案，而是因为我们认识那位有所有答案的主。

给这一代男人的呼召

弟兄们，神正在呼召我们：从缺席走向在场——不再让工作、手机、娱乐占据本应属于孩子的时间。选择在场，选择陪伴，选择参与。

从教导走向同行——不只是告诉孩子该怎么做，而是与他们一起走信仰的路。在同行中传承，在陪伴中影响。

从权威走向榜样——不靠命令和压制来要求孩子，而是靠生命和品格来影响孩子。让孩子因尊重父亲而尊重信仰，因爱父亲而爱天父。

从忙碌走向刻意——不再用“顺其自然”来逃避责任，而是刻意地为孩子的属灵生命投资时间、精力、祷告。

从这一代走向下一代——不只为自己活，也为下一代活；不只经营自己的事业，也投资下一代的灵魂；不只赚取地上的财富，也积攒永恒的基业。

男人被呼召成为君王——在家庭中治理、守护、祝福；成为先知——为下一代传递真理、指明方向；成为祭司——为下一代代求、守望、遮盖。

这是神圣的责任，是无价的殊荣，是永恒的投资。

## 🧠 个人反思

1. 我是否把属灵教育完全交托给教会或妻子，却忽略了自己是第一责任人？
2. 我是否愿意花时间进入孩子的世界，做生命的陪伴者？还是总是“忙完这阵再说”？
3. 如果我的孩子未来像我现在这样活，我是否感到欣慰？
4. 除了自己的孩子，我是否在成为别人的“属灵父亲”？我是否在投资下一代的生命？

## 💡 生活运用

1. 家庭敬拜：设立固定的家庭灵修时间，哪怕每周只有一次。从简短开始，贵在坚持。让全家一起读经、分享、祷告成为习惯。
2. 刻意陪伴：每周安排与孩子一对一的“专属时间”——不带手机、不带工作、不处理其他事务，只专注陪伴。
3. 分享失败：在合适的时候，与孩子分享你生命中的挣扎、失败和神如何带领你。让他们看到一个真实、需要恩典的父亲。
4. 成为属灵父亲：寻找一位比你年轻的弟兄，主动投资在他的生命中——定期见面、分享生命、一起祷告、彼此守望。

## 祷告

天父，感谢祢将儿女托付于我。求祢赐我智慧，不仅是养育他们，更是带领他们认识祢。赦免我常因忙碌而缺席，因软弱而虚伪；赦免我曾将事业置于家庭之上，将自我置于后代之先。

主啊，求祢赐我一颗“为父的心”：不是追求完美的假象，而是活出真实的生命；不是执着于永远正确，而是勇于悔改、甘于同行。帮助我每日为孩子祷告，每周与他们深交，一生为他们守望。

求祢扩展我的视野，使我不仅关爱亲子，更能成为他人的属灵父亲，将恩典传递给下一代的男人。愿我的生命成为信仰的桥梁，愿我的家庭成为恩典的见证，将这份神圣的火种代代相传。奉主耶稣基督的名求，阿们。

总结

神圣的不满足，  
不是完美，  
而是可以更好

# 总结

神圣的不满足——不是完美，而是可以更好

这本书始于一个沉重的现实——无父的世代。我们看见了父亲缺席的伤痕，听见了逃避责任的男人的沉默，感受到了一个世代在身份迷失中的呐喊。

但这不是一本只揭示问题的书，更是一条通往恢复的路。我们一同走过了从破碎到恢复、从觉醒到责任、从健康价值观到生命传承的完整旅程。

男人最深的战场在内心

在整本书的旅程中，一个核心洞见不断浮现：男人最深的战场，不在职场，不在家庭，甚至不在教会的服事中，而是在自己的内心。

无父世代的根源，是男人内心“孤儿心”的泛滥。当男人没有真正领受儿子的身份，他就只能用表现来证明自己的价值，用成就来换取存在的意义，用掌控来掩盖内心的恐惧。这样的男人，即使在场，也是缺席的；即使成功，也是空虚的；即使有家，也是孤独的。

男人恢复的起点，不是做得更多，而是回到更深的源头——成为被爱的儿子。耶稣在公开事奉之前，天父先宣告：“这是我的爱子，我所喜悦的。”身份先于使命，爱先于差遣。这是所有男人恢复的属灵秩序：先领受，后给予；先被爱，后去爱；先是儿子，后是父亲。

男人觉醒的标志，不是完美无瑕，而是情绪健康、自我认知清晰、关系真实。一个真正觉醒的男人，不再用面具生活，不再用忙碌逃避，不再用成功证明。他可以在天父面前诚实地说“我很软弱”，可以在妻子面前说“我需要你”，可以在孩子面前说“我错了”。

男人责任的根基，不是律法的要求，而是爱的回应。丈夫爱妻子，不是因为“应该”，而是因为基督先爱了教会；父亲教养儿女，不是因为“责任”，而是因为天父先教养了自己；为自己生命负责，不是因为“必须”，而是因为被托付的恩典值得认真对待。

男人健康价值观的核心，是以温柔驾驭力量，以谦卑使用权柄，以尊荣对待他人。真正的刚强不是不受伤，而是受伤后仍然选择去爱；真正的权柄不是控制他人，而是能够承担后果；真正的尊荣不是索取尊重，而是白白的给予。

## 总结

男人生命传承的关键，不是留下多少财产，而是传递怎样的生命。这一代父亲的心转向儿女，下一代儿女的心才会转向天父。属灵的传承不是一套课程，而是一段关系；不是说教的技巧，而是生命的陪伴。

神圣的不满足：在已然与未然之间

当我们走完这趟旅程，可能会有一个问题浮现：我离“合神心意的男人”还有多远？

答案是：很远，也很近。

很远，因为我们永远不会完美。地上的父亲永远无法完全代表天父的爱，地上的丈夫永远无法完全活出基督的爱，地上的儿子永远无法完全活出儿子的身份。我们会失败，会跌倒，会回到旧模式中。这是罪人的现实。

很近，因为我们在基督里已经完美。在基督里，我们已经是神的儿子；在基督里，我们已经得着君尊祭司的身份；在基督里，我们已经承受了永恒的基业。这不是我们的成就，而是恩典的礼物。

这就是“神圣的不满足”——在“已然”与“未然”之间的张力中活着。

神圣的不满足，不是对现状的否定，而是对更好的渴慕。它不让我们沉迷于自满，也不让我们陷入绝望。它像一根刺，提醒我们：还可以更好，还要更靠近主。

神圣的不满足，不是完美主义的焦虑，而是成长中的盼望。完美主义说：“我必须做到，否则我就是失败者。”神圣的不满足说：“我还没有做到，但我在成长中，神的恩典够我用。”

神圣的不满足，不是对过去的否定，而是对未来的敞开。它让我们可以诚实面对过去的失败，却不被失败定义；让我们可以接纳当下的有限，却不停止成长；让我们可以盼望未来的完全，却不逃避现在的责任。

不是完美，而是可以更好

整本书的核心信息可以浓缩为一句话：不是完美，而是可以更好。

这不是降低标准的妥协，而是对成长路径的清醒认识。

在身份上，不是完美的儿子，而是被天父接纳的儿子。我们不需要成为完美的儿子才能被爱，因为天父在我们还是罪人的时候就爱了我们。但正因为被爱，我们可以一天一天更像天父的样式。

## 总结

在角色上，不是完美的丈夫，而是愿意去爱的丈夫。我们可能永远无法完全活出以弗所书第5章的标准，但我们可以每天选择去爱、去舍己、去服侍。每一次选择，都是一步成长。

在责任上，不是完美的父亲，而是愿意在场的父亲。我们可能永远不是孩子眼中“完美的父亲”，但我们可以选择在场、选择陪伴、选择道歉、选择悔改。这些选择，比完美更有力量。

在品格上，不是完美的圣人，而是被恩典塑造的罪人。我们可能永远无法完全胜过试探，但我们可以每一次跌倒后站起来；我们可能永远无法完全温柔，但我们可以让圣灵一点点改变我们的心。

在传承上，不是完美的榜样，而是真实的见证。我们可能无法给孩子一个“完美父亲”的榜样，但我们可以给孩子一个“被恩典改变”的见证。这见证，比完美更有说服力。

从个人复兴到世代传承

这本书的旅程，始于个人的破碎，终于世代的传承。

从“无父的世代”到“为父的心”——当一个男人领受天父的爱，他就不再是“无父的儿子”，而是“为父的父亲”。他的心转向儿女，儿女的心也转向他。

从“缺席的男人”到“在场的男人”——当一个男人不再逃避责任，而是勇敢承担，他就不再是家庭的幽灵，而是家庭的遮盖。他的在场，让妻子安全，让孩子健康。

从“标签的奴役”到“呼召的自由”——当一个男人不再用外在成就定义自己，而是活出神赋予的三重呼召，他就不再是角色的奴隶，而是使命的承载者。他的生命，从“证明自己”转向“荣耀神”。

从“孤儿的恐惧”到“儿子的安息”——当一个男人不再用表现换取价值，而是安息在天父的爱中，他就不再被比较、竞争、焦虑驱使。他的行动，从“不得不做”变成“甘心乐意”。

从“个人的复兴”到“世代的祝福”——当一个男人的生命被恢复，他就不再只为自己活，而是成为下一代的祝福。他的信仰，不只是个人的经历，而是代代相传的产业。

这就是神的心意——不是一个男人的复兴，而是一代男人的兴起；不是一个家庭的恢复，而是世世代代的祝福。

### 最后的呼唤

《玛拉基书》4:6的应许，是这本书的起点，也是终点：“他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲，免得我来咒诅遍地。”

这是一个应许，也是一个呼召。

应许是：神正在做工，祂要使父亲的心转向儿女。这不是我们靠努力能成就的事，而是神亲自的作为。当我们回转，祂就动工；当我们愿意，祂就赐能力。

呼召是：男人要回应，要站立，要承担。神不会替我们做我们该做的事——祂不会替我们爱妻子，不会替我们陪伴孩子，不会替我们在职场中作见证。这些，需要我们去行。

弟兄们，神正在问我们：

- 你愿意让天父医治你，恢复你作儿子的身份吗？
- 你愿意放下骄傲与孤立，学习以温柔和谦卑来牧养家庭吗？
- 你愿意在末世的危机中，站立成为属灵的父亲吗？
- 你愿意不只是为自己活，也成为下一代的祝福吗？

这趟旅程没有终点，因为成长没有尽头。但每一步都算数，每一次转向都被记念，每一份忠心都有永恒的价值。

不是完美，而是可以更好。

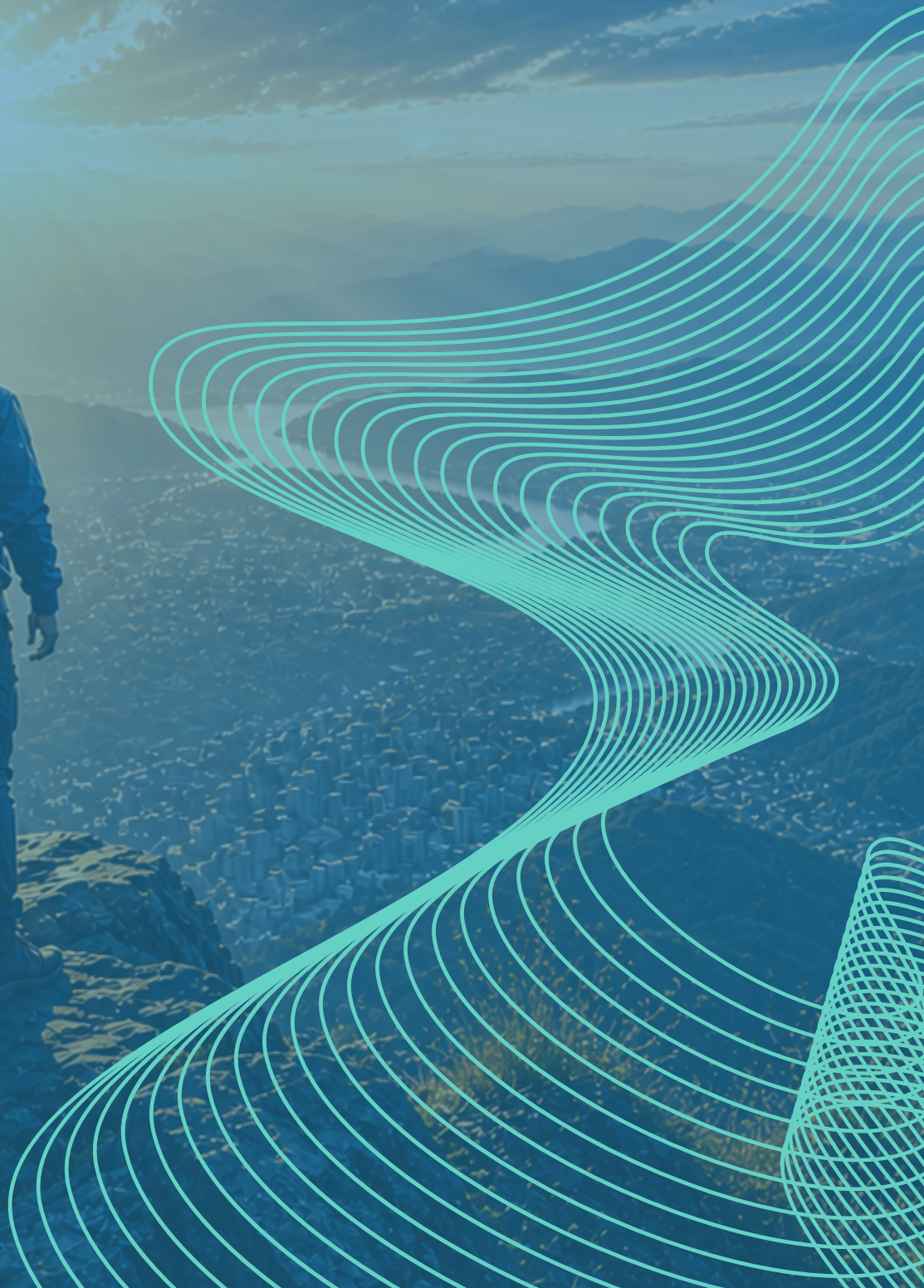
不是已经得着，而是向着标杆直跑。

不是个人的成功，而是世代的祝福。

愿这一代的男人兴起，愿父亲的心转向儿女，愿儿女的心转向父亲，愿咒诅化为祝福，愿复兴从家庭开始，直到神的国全然降临。

“这不是说我已经得着了，已经完全了；我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（腓3:12-14）

# 附录



# 附录(一)

## 附录（一）男人群组讨论指南

建立彼此尊重、信任、成全彼此的生命之圈

### 一、群组的异象：从孤立到连接

现代男人最大的挣扎，不只是外在的压力，而是内心的孤独。许多男人在事业中坚强，在情感上却孤立，在灵性上缺乏同行者。然而，神从未呼召我们独行。

《传道书》4:9-10提醒我们：“两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。”

一个属灵男人的成长，往往不是在讲台下完成，而是在同行者的陪伴中被塑造。

男人群组的目标，不是“修理”对方，而是建立真实的关系，让神在彼此中动工。

### 二、群组的属灵原则

#### 1. 没有论断的空间

这里不是比拼谁更属灵，而是一个可以坦诚失败、彼此代祷的安全地带。耶稣接纳彼得、医治多马，也接纳每一个在破碎中寻求的男人。

#### 2. 以恩典为基础，而非完美主义

每个人都在被更新的旅程中。群组不是监督机制，而是恩典的共同体。

《加拉太书》6:1：“若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心把他挽回过来。”

#### 3. 听胜过说，陪伴胜过指教

倾听是爱的第一步。男人往往习惯“给答案”，但真正的陪伴是“与他同行”。《雅各书》1:19：“快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”

#### 4. 以祷告为中心，而非辩论为核心

当弟兄们一起祷告时，圣灵会动工，使心与心更近，使创伤被医治。《腓立比书》4:6：“只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。”

### 三、群组的结构建议

#### 1. 组成

- 每组建议4-6人，人数不宜过多，以确保信任与深入分享。
- 可由不同年龄、不同背景的弟兄组成，以丰富视角。

#### 2. 聚会频率与时间

- 每两周或每月一次，固定时间、固定地点。
- 时间建议90分钟至2小时：前半小时分享生活，后半段聚焦讨论与祷告。

#### 3. 聚会建议格式范例（可按个别情况做调整）

环节

内容

时间

开始祷告

邀请圣灵同在

5分钟

生命近况分享

每人分享一件最近的挑战或感恩

30分钟

主题讨论

选取本书一章为讨论内容

40分钟

反思与祷告

分组为彼此代祷，领受祝福

15分钟

下次安排

确定下次时间与主题

5分钟

### 四、引导者的角色

每个群组可有一位“引导弟兄”，不是导师或领导者，而是牧养氛围的守护者。

他的任务是：

- 维持聚会秩序与时间；
- 鼓励每人都有机会分享；
- 若出现争论，温和地引导回圣经与祷告；
- 在聚会前为弟兄们守望祷告。

耶稣在群体中带领门徒，不是以命令，而是以陪伴与榜样。男人群组的引导者，也当效法基督的柔和谦卑。

## 五、群组中的“属灵安全感”

弟兄们若要真诚分享，必须感受到“被理解而非被审判”。

因此，每组可立下三项守约：

- 保密守则：群组中分享的内容不得外传。
- 诚实守则：不伪装、不虚饰，用真实面对自己。
- 尊重守则：倾听、鼓励，不强迫他人改变。

这些守约使群组成为一个“属灵避风港”，让男人可以卸下盔甲，重新被神塑造。

## 六、群组的果效

当男人群组稳定运行6-12个月后，往往会出现以下生命果子：

- 弟兄之间建立信任与代祷的关系；
- 婚姻与家庭关系改善；
- 属灵生命稳定成长；
- 教会中出现新一代属灵父亲；
- 男人不再孤立，而成为他人的遮盖与同行者。

## 七、结语：弟兄同行，国度复兴

当男人彼此同行，他们不只是互助小组，而是属灵复兴的种子。  
真正的男人不是没有软弱，而是懂得在软弱中寻求神、彼此扶持。

正如《箴言》27:17所言：“铁磨铁，磨出刃来；朋友相感，也是如此。”

属灵的男人群组，就是这时代神要使用的“铁磨铁的工坊”。

在群组里，骄傲被打磨成温柔，孤独被炼成连接，失败被更新为见证。

当弟兄们在爱中同行，神的国就会在他们的家庭、城市与世代中被建立。

# 附录(二)

## 附录（二）给姐妹的一封信：如何帮助男人恢复属灵位置

亲爱的姊妹，这篇文章是为你而写的。写之前，我犹豫了很久——因为我知道，这些建议知易行难；更因为作为丈夫，我也曾让妻子失望，曾在该担当时退缩，在该倾听时沉默。我不是站在完美的高度教导，而是作为一个同样在恩典中学习的弟兄，与你分享一些我观察到的、或许能带来改变的途径。

这不是要给你增加压力。你已经够累了。而是希望你能看见：你里面已经拥有神所赐的、足以改变局面的力量——不是操控的力量，而是成全的力量；不是强迫改变，而是唤醒生命。

“她的价值远胜过珍珠……她丈夫心里倚靠她。”（箴31:10-11）

当姐妹愿意成全，神的计划就开始动工。

在我们的文化中，女人常被要求坚强。从女儿、妻子到母亲，你已经学会了如何应对生活的压力、家庭的需要、工作的挑战。我们由衷敬佩你的坚韧。然而，在这份“坚强”的背后，是否也藏着一种孤单——渴望被看见、被珍惜、有人与你并肩？

有时候，  
你的坚强，是因为他退缩了；  
你的能干，是因为没人担当；  
你的反复提醒，其实是未被回应的担忧；  
你的批评，背后是渴望他醒来、长大、站在你身边。

请先允许我告诉你：你的感受是被理解的，你的付出是有价值的。

但我们也一起看看另一种可能：当我们用压力去唤醒一个人，他往往会缩得更深；当我们用责备去推动他，他只会筑起更高的墙。

上帝的方法不是“操控”，而是“成全”。  
祂没有让你更累，而是邀请你换一种方式，释放你已经拥有的、更深的影响力。

当女人以温柔和信任站在神的秩序中，男人会重新被唤醒——不是被逼迫，而是被尊荣所激活。

圣经中那些有智慧的女人：她们也曾和你一样

1. 亚比该：用智慧“补位”，而不是“争位”（撒下25章）

拿八的愚昧差点让全家灭亡。亚比该没有在众人面前羞辱丈夫，而是主动补上他的缺口——她预备礼物、谦卑道歉、及时行动，化解了危机。

她扮演的角色：紧急时刻的“补位者”与“和平使者”。她不是取代丈夫的权柄，而是在他失职时，暂时承担起保护全家的责任，然后把最终的结果交给神。结果：神亲自为她伸冤，也赐她新的命定。

当他因为软弱或冲动做出错误决定时，你可以平静地预备“补救方案”（如存一笔应急金、提前沟通关键人物），但不必当面指责他。事后在祷告中交托，让神来调整他。

2. 以斯帖：在尊荣中“求问”，而不是“对抗”（以斯帖记）

面对灭族危机，以斯帖没有靠情绪对抗。她先禁食祷告，再以智慧向王陈情。

她扮演的角色：谦卑的“求问者”与“时机等候者”。她没有直接命令王，而是先求问神，再选择合适的时机、合适的方式提出请求。

当你希望丈夫做一个重要决定时，不急着在压力下逼他表态。你可以先自己祷告三天，然后温柔地说：“我想和你分享一件我放在心里祷告了很久的事，你什么时候方便听？”——把“逼迫”变成“邀请”，把“现在”变成“合适的时候”。

3. 马利亚：用“我愿意”启动神的计划（路1:38）

当天使告诉她将怀孕生子——这件事会带来误解、羞辱，甚至失去婚姻。她没有逃避，只是说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”

她扮演的角色：信心的“启动者”。她的“愿意”，开启了救赎的历史。她不是控制结果的人，而是第一个说“好”的人。

当你感受到圣灵感动你为家庭做某件事（例如开始家庭祷告、减少唠叨、主动尊重丈夫），你可以对自己说：“我愿意先走一步，哪怕他还没有改变。”——你的“我愿意”会成为家庭突破的第一块多米诺骨牌。

## 四个温柔而有力的“爱的行动路径”

下面这四个步骤，不是为了让你做得更多，而是帮助你换一种更轻省、更有果效的方式去爱。

### 1. 从“掌控”到“信任”：把重担交给神

我们明白，你之所以想掌控，是因为你太在乎、太害怕出错。但男人的成长恰恰需要空间——包括犯错的空间。

当你愿意放手，让神在他身上动工，他会因为“被信任”而真正成长。

- 当他负责某件事（比如带孩子、安排一次出游），即使方式和你不同，也忍住不插手。事后只说：“谢谢你愿意做这件事。”
- 当他犯错时，你的角色是“倾听者”，不是“审判官”。先问：“你需要我怎么做？”
- 把“你看吧，我就说不行”换成：“没关系，我们一起看看下次怎么调整。”

### 2. 从“抱怨”到“代祷”：让你的言语成为祝福

《箴言》说：“生死在舌头的权下。”你的话语有惊人的建造力。

很多男人不是被敌人打败的，而是被妻子不断的否定击碎的。

- 每天找到一句话真心肯定他（哪怕只是“今天你倒垃圾很及时，谢谢你”）。
- 在孩子或别人面前，主动提起他的一个优点——那是你给他的“公开尊荣”。
- 当你想批评时，先在心里说：“我要说的是事实，还是我的情绪？”然后选择只讲事实、不加责备。

### 3. 从“比较”到“欣赏”：用尊荣唤醒他的潜能

男人在外面已经面对太多竞争和否定。如果家里也充满比较和指责，他会慢慢从心里“退场”。

尊荣不是虚伪的夸奖，而是看见神在他生命中还在动工的部分。

- 每周一次，写一张小纸条或发一条信息：“我注意到你最近在\_\_\_\_\_方面很努力，我为你骄傲。”
- 当他失败时（比如工作受挫、灵命低谷），你的角色是“提醒者”：“神的计划还没有结束，我相信祂在你身上有美意。”
- 不拿他和别的男人比较。每次想比较时，换成：“主啊，谢谢你给我的丈夫是独一无二的。”

#### 4. 从“焦虑”到“平安”：先让自己的心被神安定

我们懂，焦虑不是你的错，而是你承担了太多。但焦虑确实会让你说太多、想太快、抓太紧。

耶稣说：“你们要学习我，因为我心里柔和谦卑。”（太11:29）

当你先在神的爱中被安定，你的平安就会成为全家的锚。

- 每天给自己10分钟安静时间，简单祷告：“主啊，我把焦虑交给你，请先安定我的心。”
- 当你感到情绪快要爆发时，你的角色是“暂停者”——深呼吸三次，或说：“我现在情绪有点激动，我需要十分钟安静一下，之后我们再谈。”
- 在家庭冲突中，你不是“解决一切的人”，而是“先平静下来的人”。你的平静会成为全家的锚。

给妻子、母亲、姐妹的温柔提醒

亲爱的姊妹，你不必成为“救世主”。耶稣才是中心。

你不需要完美，你只需要忠心——忠心于神给你的角色，而不是忠心于“改变他”。

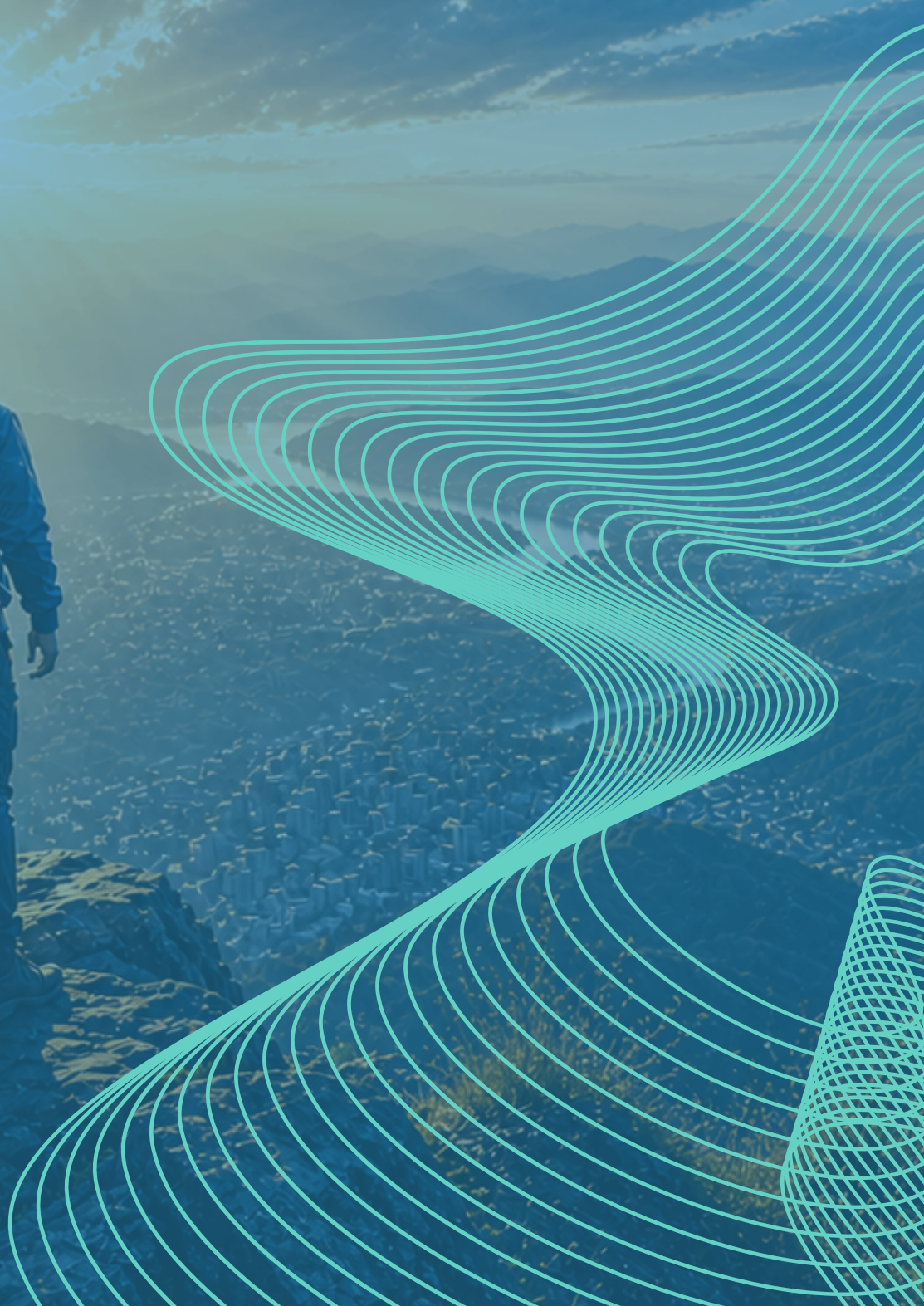
男人的改变，不是靠逼迫，而是靠祷告；  
不是靠争论，而是靠信任；  
不是靠掌控，而是靠温柔的力量。

当你选择不再扮演“操控者”，而是成为信任的给予者、祝福的建造者、潜能的发现者、平安的锚点——神就会亲自接手那些你一直无法改变的部分。

你不是他的对手，你是他恢复命定的同工。  
你不是在“忍”，你是在“配合”神的工作。

愿你在祂的爱中，先得着安息，再把这份安息带进你的家。

# 感谢页



# 感谢页

这本书的诞生，离不开许多人的陪伴与支持。

首先，我要向我的四位生命导师——Rupert老师、Jason老师、汉锡老师、德鸿老师——献上最深的感恩。你们不仅用智慧照亮了我前行的路，更在那些我几乎走不下去的时刻，用无声的陪伴托住了我每一次的跌倒与爬起。这本书的每一页，都藏着你们默默的付出。谢谢你们从未放弃我，让我有勇气一步一步成为今天的自己。

我还要感谢我的两位伙伴，Alvin和Leonard。谢谢你们愿意走进我的生命，陪我一起扛过那些至暗的时刻。有些路，一个人走真的太长、太孤单；是你们的倾听、你们的争论、你们的拥抱，让我深深明白——我不必独自承担。这份弟兄情谊，是我这辈子最珍贵的礼物。

这本书若没有家人的爱，根本无法问世。

感谢我的挚爱。谢谢你与我一起守住了这份婚约，谢谢你在任何风雨中都未曾松开我的手。你不只是我的贤内助，你是我生命中最大的恩典。这一路的风雨，是你陪我一步一步走过来的。这本书，有一半，是你的。

最后，感谢我的两个孩子。爸爸曾经也是一个不懂得如何去爱的人，是你们的到来，一寸一寸地教会了我什么是柔软、什么是接纳、什么是不求回报的爱。你们是我成长路上最温柔的老师。因为你们，我每一天都想成为更好的人。

这本书，献给你们——我生命中所有的光。

# 男人， 你还好吗？

—— 新一代男人的 ——  
—— 觉醒与复兴 ——



男人心  
MAN'S HEART

你不懂

非卖品 | 辰仆

EAGLIFY 设计