



辅导性问题者

注：本讲义的脚注中有相当多的英文参考资料，英文好的同学可自行查阅，其他同学可暂时忽略，我们在日后争取为同学们翻译更多参考资料。

简介：

对于辅导者来说，在教会里对人进行性方面的辅导是最具挑战性的工作之一。虽然神的话语已明确教导性关系的正当和不正当方式，但好像许多（或许不是大多数人），并没有理解或遵守这些清晰的圣经原则。以下内容旨在向教会重新介绍圣经原则以及口头认信的基督徒中间违反正当性行为的情况。合乎圣经的性必须在一个人与基督联合和相交这一福音背景下来理解和应用。

I. 我们必须能够谨慎，舒适和恰当地谈论性问题

II. 我们必须对合乎圣经的性关系有一个清晰的理解

A. 关键的旧约章节

1. 创世纪 1:27-31

- a. 神创造男人和女人 (27)
- b. 神设立性关系 (28)
- c. 神看为是好的 (31)

2. 创世纪 2:24-25

- a. 性仅是为婚姻预备的
- b. 婚姻不仅是性
- c. 性是神婚姻计划中的一部分并为祂带来荣耀

3. 创世纪 4:1, 17; 撒母耳记上 1:19

- a. 性不仅是一个生理行为



Counseling Discipleship Training

- b. 性关系有助于我们了解对方
 - c. 性关系是亲密分享的一种形式
 - d. 性关系象征欣赏、接纳、认可和尊重；性关系促进亲密、合一，相互信任和陪伴
4. 箴言 2:16-19; 5:15-20; 6:20-35; 7:1-27
- a. 警告不要有犯罪的性关系 2:16-19; 5:20; 6:20-35; 7:1-27
 - b. 鼓励合神心意的性关系 5:15-23
 - (1) 15, 18—性欲是一种正常的现象
 - (2) 15, 18—性欲应该被配偶满足
 - (3) 16-17—你要将性为你的配偶存留
 - (4) 18—性关系可以不断被祝福
 - (5) 19—婚姻中的性满足是件很棒的事
 - (6) 20-23—婚外性关系是有罪的
 - (7) 22-23—重复不道德的性关系导致毁灭
5. 雅歌¹
- 大纲：
- (1) 1:9-14 新郎和新妇互相表达欣赏和爱慕
 - (2) 1:15-2:7 更多相似内容：
 - (a) 1:15 良人
 - (b) 1:16-17, 2:1 书拉密女（《旧约圣经》中赞美的新娘）
 - (c) 2:1-2 良人
 - (d) 2:3-6 书拉密女
 - (3) 2:8-3:5 反思恋爱时期：欣喜、困难和梦想。

¹ 英文参考资料：Joseph C. Dillow, *Solomon on Sex* (New York: T. Nelson, 1977).



Counseling Discipleship Training

(4) 3:6-5:1 反思婚姻中的性关系。

(5) 5:2-8:4 婚姻中夫妻间（性）问题和他们的解决方式（包含更多彼此欣赏和爱慕的表达）。

(6) 8:5-14 爱的成熟。

B. 关键的新约章节

1. 希伯来书 13:4

a. 婚姻是一份荣耀的产业（参见提摩太前书 4:1 - 3）。

b. 神禁止婚姻外的一切性关系。

c. 在婚姻关系里，性关系是被神祝福的。

2. 帖撒罗尼迦前书 4:3 - 5

a. 性活跃的婚姻关系是实现神旨意的一种方式 (3, 4)。

b. 圣洁并不排斥性行为，但是圣洁控制它的表现形式 (3-5)。

c. 以任何形式“利用”与另外一个人的性接触满足自己都是错的。任何人都不可自私地把配偶当成满足自己肉体快乐和兴奋的对象。这种行为构成了对另一个人的犯罪和欺骗，与新约中爱人如己的教导是相背的 (4-6)。

d. 在性关系中，配偶必须被视为圣洁，并被荣耀地对待；这必定包含对另外一个人人格的尊重及其对他/她福祉和感受的关心 (4, 6)。

e. 性接触永远不可以随便。性接触不仅是身体行为，也包含了完全的自我，全人 (4-6)。

f. 荣耀神的性关系应该发生在双方彼此完全和长久委身、相互关爱和尊重的关系里（例如，婚姻）(3-8)。这样的性关系在以基督为君王和救主、福音为本的婚姻里得到最好的展示。

g. 作为基督徒需要增加一个全新的维度来看待纯洁 (5)。



Counseling Discipleship Training

h. 所有的性行为若涉及利用或不尊重另外一个人都是有罪的，即使是与自己的配偶发生 (6, 7)。

3. 哥林多前书 6:12-7:5

针对 2 个错误观点：

[1] 6:12-20 → 身体亲密是随便的；

[2] 7:1-5 → 身体亲密是用于满足自己的。

这两者都亏缺神的荣耀。

- a. 性接触永远不可以被认为是随便的 (6:12-20)。
- b. 婚外情是有罪的，对于基督徒而言不应对其有任何考虑 (6:13, 18)。
- c. 在正常情况下，“独身生活”对于已婚人士来说不是一个选择。身体的亲密行为在婚姻内不仅是属灵原则上的许可也是一种义务 (7:2, 5; 参见哥林多前书 5:1 和马可福音 6:18)。
- d. 婚姻包含对伴侣性欲的满足 (7:3-4)，这是效法基督的爱的表达 (参见以弗所书 5 章)。
- e. 自私在性关系中是被禁止的 (7:3-4)。
- f. 性责任是平等和相互的 (7:3, 4)。
- g. 在正常情况下，身体的亲密关系应是规律的和持续的 (7:2-5)。
- h. 性关系仅可因以下原因暂缓 (7:5):
 - (1) 双方同意
 - (2) 为了祷告的缘故
 - (3) 有特殊原因的有限期间 (例如，手术)
- i. 关于性关系的讨论应该开放和诚实 (7:2-5)。
- j. 性关系不仅是为了繁殖后代，也是为了令人满意和愉悦 (7:2-5) (频率根据满意度原则来决定)



III. 我们必须了解我们的心和世界是如何扭曲了圣经中关于性关系的明确教导（性的偏离）

A. 关于婚姻中性问题的常见误解和问题：

1. 程序性的/方法论的
2. 个人困难

B. 在性行为上具体违背圣经的表现

1. 婚前性行为²
 - a. 定义：婚前性交
 - b. 相关经文：申命记 22:20-21；哥林多前书 6:15；帖撒罗尼迦前书 4:3-5
2. 奸淫
 - a. 定义：已婚人士在发生婚外性关系
 - b. 相关经文：出埃及记 20:14；利未记 20:10；马太福音 5:27-30；申命记 5:18；箴言 6:32；希伯来书 13:4
3. 同性恋/同性性行为³
 - a. 定义：与同性别的人进行的性犯罪

² 英文参考资料：If Cohabitation: So What's Wrong with Living Together? – Jeffrey Miller

³ 英文参考资料：Ruth Ann Bruce, When homosexuality invades the family
Denny Burk, What is the meaning of sex , On his blog he deals with the SSA debate
James Kennedy & Jerry Newcombe, What's wrong with same-sex marriage?
Irwin Lutzer, The Truth about same-sex-marriage
Joseph and Linda Nicolosi, A Parent's Guide to Preventing Homosexuality (be careful here – a parent can teach but can't guarantee)
Jeffery Satinover, Homosexuality and the Politics of Truth
Ed Welch, Homosexuality
Christopher and Angela Yuan, Out of a Far Country
Denny Burke and Heath Lambert, Transforming Homosexuality



Counseling Discipleship Training

b. 相关经文：利未记 18: 22; 20: 13; 创世纪 2:25; 19: 1 - 29; 罗马书 1:24-28)

4. 乱伦

a. 定义：“在法律或宗教上禁止结婚的两人发生近亲性关系”（韦伯斯特辞典）

b. 相关经文：利未记 18:6-18; 利未记 20:11-12, 14; 哥林多前书 5:1

5. 强暴

a. 定义：强行发生的非法的、有害的 / 不同意的性关系

b. 相关问题：

(1) 强暴和堕胎

“因强暴发生怀孕是非常少见的。其中原因有很多。事件产生的情绪创伤可能阻止排卵，侵犯者可能出现阳痿，女性使用避孕药或处于当月非排卵期。据统计，6%的堕胎行为是因为被强暴。毫无疑问，比例很小是因为一些被强暴而怀孕的人选择不堕胎。尽管如此，可以肯定的是，比例小的原因是大部分强暴受害者没有怀孕。”⁴

c. 相关经文：申命记 22:25 (23-30; 士师记 19:25; 20:3-4, 12; 撒母耳记下 13:11-15 (暗嫩和他玛)

6. 卖淫/淫乱

a. 定义：为了性或经济收益给予或售卖一个人的身体。

b. 相关问题：

(1) 按神的形象被造，男人和女人不是用来被当作性对象，而是应按上帝的形象受尊重。

⁴ 英文参考资料：John S. Feinberg & Paul D. Feinberg, *Ethics for a Brave New World* (Wheaton: Crossway, 1993), 78.



Counseling Discipleship Training

(2) 在利未记 19:29，卖淫等同于邪恶。

(3) 在利未记 20 章一开始就禁止与偶像崇拜相关的性行为。在利未记 18 章，同性恋和偶像崇拜被禁止。

(4) 在旧约和新约时代庙妓都被认为是“可憎的”。

c. 相关经文：利未记 19:29，20:5-6；申命记 23:18；箴言 23:27；哥林多前书 6:9-10；希伯来书 13:4。

7. 心理不道德(包括窥阴癖和色情)

a. 定义

(1) 窥阴癖:通过观看他人的性行为而产生性刺激或性兴奋。

(2) 色情:通过观看性行为或裸体产生心理或视觉刺激

b. 相关问题:

“不仅仅是越来越露骨的图片在如今性态度和活动中如此有影响力。而是伴随着这些图片的‘哲学’一直是非常有害，而本世纪早期某些形式的性放纵是不可想象的，休·海夫纳和其他人不断阐述的花花公子哲学已经麻痹了现代社会，使他们认为否定其的观点都可能是错误的。”⁵

c. 相关经文：马太福音 5:28；出埃及记 20:17；腓立比书 4:8

8. 手淫(自慰)

a. 定义：通常是为了性高潮而对生殖器自我刺激

b. 相关经文：马太福音 5:27-28；哥林多前书 6:12；7:3-4；腓立比书 2:3-4；4:8。

9. 露阴癖

a. 定义:未经得他人同意，自行展示生殖器

⁵ 引自 Feinberg & Feinberg, 151.



Counseling Discipleship Training

b. 相关问题：据称，不雅裸露占有所有性犯罪中的三分之一。

c. 相关经文：创世纪 9:22；提摩太前书 2:9；罗马书 13:14。

10. 与兽淫合

a. 定义：与动物的性接触

b. 相关经文：出埃及记 22:19；利未记 18:23；申命记 27:21/

11. 易装癖&易性癖

a. 定义：

(1) 易装癖：穿异性服装（“扮装”）

(2) 易性癖：通过手术更换生理特征的方式，不断有意识地认同与自己生理性别相反的性别。

b. 相关问题

(1) 有许多希腊词涉及同性性行为的人：paiderastia, pauakos, kinaidos, arrenomanes 和 paidophthoros.

(2) 保罗用了另外两个词：

(a) *malakos*：女子气的男人

(i) 该词根意为“柔软的”。在道德范畴，该词用于形容散漫的、软弱的或缺乏自我控制力的人。

(ii) 毋庸置疑，*malakos* 用在非圣经的古典希腊语写作里指代同性恋的男孩或成年男性，以及在同性性行为中扮演被动一方角色的男性。

(b) *arsenokoites*（哥林多前书 6:9；提摩太前书 1:10）

(i) 该词是 *koite* 和 *arsen* 组成的复合词，*koite* 意为“参与性行为的人”，*arsen* 意为“男性的” or “男子气的”。

(ii) 因此该词意为性行为中的主体或客体。如果他是主体，



Counseling Discipleship Training

该词即指代男妓。如果他是客体，该词即指代与男性有性行为的人。

(3) *Pornos* 是用于性犯罪的一般术语。保罗通常会用一个词（比如 *arsenokoites* 等）来进一步定义不同类型的性犯罪。

c. 相关经文：申命记 22:5

12. 施虐、受虐狂

a. 定义：从个人受苦和疼痛中获得性兴奋。关键是对权力的服从欲。

(1) 施虐狂们想要受害者们经受疼痛以获得性兴奋。

(2) 受虐狂们想要受到痛苦。

b. 相关经文：加拉太书 5:13；腓立比书 2:3-4

13. 恋物癖

a. 定义：对无生命物品的自私使用以唤起性欲。

b. 相关经文：罗马书 1:32；腓立比书 2:3-5；4:8；约翰一书 2:15-17。

C. 当全部或部分违反圣经中与性有关的原则时，也就违反了圣经中的其他原则。

1. 缺乏/误解/滥用耶稣基督的福音（哥林多后书 5:15）

2. 缺乏/误解心灵的敬拜；

3. 缺乏/抵抗/误解合乎圣经的爱；

4. 缺乏/抵抗/误解合乎圣经的冲突/化解；

5. 缺乏/抵抗/误解合乎圣经的交流；

6. 缺乏/抵抗/误解合乎圣经的饶恕；

7. 不符合圣经的婚姻观/婚姻概念；

8. 不符合圣经“离开父母，与妻子连合”这一原则的想法或行为。



Counseling Discipleship Training

IV. 我们必须能够为解决性问题提供有用的、与圣经一致的、合宜的辅导及作业

A. 程序性的或方法论的问题⁶

B. 个人困难：内疚、无知，不合乎圣经的性迷思，不现实的期待，性功能障碍等。⁷

C. 相关问题⁸：

D. 网络防御工具（含手机和电脑网络）举例：

- K-9 filter
- PURE (app for iPad and Smartphones)
- Be Safe
- Safe tracker
- www.x3watch.com
- Covenant Eyes

⁶ 英文参考资料：

Joseph C. Dillow, *Solomon on Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 1977).
Wayne A. Mack, *Strengthening Your Marriage*, chap. 6 (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing, 1977).
Ed Wheat & Gay Wheat, *Intended for Pleasure* (Old Tappan, NJ: Revell, 1977).
Robert Smith, *The Christian's Medical Reference* (Timeless Texts)

⁷ 英文参考资料：

Challies, *Sexual Detox*
Cleveland, *The Way of Purity* (Focus Publishers)
Gallagher, *Sexual Idolatry*
Josh Harris, *Sex is not the problem – Lust is*
Lambert, *Finally Free*
Erwin Lutzer, *The Truth About Same-Sex Marriage*. Moody Publishers.
Stuart Scott, *Killing Sin Habits: Conquering Sin with Radical Faith*
Smith, *The Christian's Medical Reference*
Wheat & Wheat, *Intended for Pleasure*

⁸ 英文参考资料：

Jay Adams, *Christian Living in the Home* (Grand Rapids: Baker, 1972).
Solving Marriage Problems: Biblical Solutions for Christian Counselors (Grand Rapids: Zondervan, 1983)
Danny Akin, *God on Sex*
Wayne A. Mack, *Strengthening Your Marriage*
Your Family God's Way: Developing and Sustaining Relationships in the Home (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing, 1991)
A Homework Manual for Biblical Living, 3 volumes (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing, 1979, 1980)
C.J. Mahaney, *Sex, Romance and the Glory of God*.
Martha Peace, *The Excellent Wife*, (Bemidji, Minnesota: Focus Publishers.)
John Piper and Justin Taylor, *Sex and the Supremacy of Christ*
Kenneth Sande, *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict* (Grand Rapids: Baker, 1991)
Stuart Scott, *The Exemplary Husband* (Bemidji, Minnesota: Focus Publishers, 2000)
Stuart Scott, *Biblical Manhood* (Focus Publishers)



Counseling Discipleship Training

- Sky Angel
- SettingCaptivesFree.com
- Etc

附：合乎圣经的指导原则：用于辅导帮助有不道德性行为的人

1. 完整地重温基督耶稣的福音（帮助他们持续的复习）。提多书 2:11-15 的查经学习非常有帮助。
 - a. 由外向内改变(2:11)
 - b. 由内向外改变(2:12-15)
 - c. 很快，由外向内改变-完成(13)
 - 处理他们在基督里的身份(新造的人)
 - 处理他们因着基督耶稣福音真理而产生的热切悔改和顺服(哥林多后书 7:8-12)
2. 处理由犯罪性行为产生的内疚/悔改
 - 悔改，认罪，寻求神及他人饶恕，离弃罪（箴言 28:13，诗篇 119:9-11，罗马书 12:1-2；哥林多后书 7:8-12；约翰一书 1:9）
 - 大扫除-搜集个人数据-“没有丑事”（完整真相）
 - 戒掉性瘾- Challies 的书有一些可供帮助的实用观点
3. 你也许还要处理性犯罪涉及的其他（自私和私欲的）圣经问题（如，懒惰，苦毒，忿怒，自怜，愤恨，报复，舒适，愉快，害怕，不满，忘恩负义等）。
 - 处理性格缺陷
 - 识别偶像崇拜的欲望(以弗所书 5:3；歌罗西书 3:5)
 - 全心敬拜神和讨祂喜悦-追求在祂里面信心的成长
4. 脱去性犯罪，心志改换一新，穿上新人，穿戴圣洁(以弗所书 4:22-24；提多书 2:11-14)
 - 别相信你的感觉或被感觉指引。
 - 将这些事情都与他人分享-向合适的人寻求帮助和问责(加拉太书 6:1；以弗所书 5:11；希伯来书 3:12-14)



Counseling Discipleship Training

- 在所有悔改和信心的情况里要明确和具体
 - 心存感恩和学会知足(以弗所书 5:4; 腓立比书 4:11-13)
 - 对于试探的情况保持警惕(罗马书 13:14)
 - 思想纯洁的事情(在这场属灵争战中俘获每一个不纯洁的想法并用神的真理更新它们- 腓立比书 4:8; 哥林多后书 10:3-5)。个人争战计划将会非常有帮助。
5. 这个过程需要时间!(加拉太书 6:1-2, 不是外在的行为问题, 而是心灵/思想上的问题)
- 性犯罪, 如同其他的犯罪类型, 是需要摒弃和弃绝的(让它挨饿-大力地与邪恶的事情对抗)并被有意识地, 积极地穿上新人, 披戴主耶稣基督所替代(罗马书 8:13; 13:14)
 - 没有立刻的最终解决方案。“驱逐欲望的恶魔?” “只要说不?” “放手交给上帝?” “只要凝思福音。”不, “若有人要跟从我, 就当舍己, 天天背起他的十字架来跟从我”-这句经文要求明确我们在基督里的身份, 并在实践中热切地遵从祂的话语(路加福音 9:23; 以弗所书 2:1; 4:22-24; 歌罗西书 3:1-17)。
6. 若为已婚夫妇
- 他们必须认罪, 悔改, 选择饶恕与重建(马太福音 7:1-5; 12:31; 路加福音 17:3)。
 - 给予他们希望, 婚姻是可以被重建的(哥林多前书 10:13)。
 - 教导他们合乎圣经的婚姻原则(创世记 2:18-24; 以弗所书 5:21-33)。
 - 具体明确地处理他们自己的犯罪和失败(马太福音 7:1-5; 腓立比书 4:2)。
 - 制定他们需如何改变的具体计划(雅各书 4:6; 以弗所书 4:20-32)。
 - 无论感受如何, 他们必须将自己交托给神, 顺服神的指令(路加福音 11:28; 罗马书 12:17-21)
 - 他们必须学习操练合乎圣经的交流方式(以弗所书 4:22-32)
 - 他们必须坚持操练这些改变(提摩太前书 4:7-10)
 - 继续进行合神心意的辅导和问责(使徒行传 20:31; 加拉太书 6:1-2; 希伯来书 3:12-14)



Counseling Discipleship Training

附：争战计划示例——《持续地住在基督里，时刻准备好属灵的争战》⁹

1. 祷告

A. Adoration 敬拜

C. Confession 认罪

T. Thanksgiving 感恩

S. Supplication 祈祷（为自己或他人），把自己的意愿交托给神（路加福音 22:42）及寻求讨神喜悦（哥林多后书 5:9）。

2. 操练

福音真理（在基督里新造的人——操练的身份）

神的属性，作为和应许以及在基督里祂对我的爱

明确：

- a. 谁是神（神的多个属性、君王、良善的、仁慈的、公正的等等）？
- b. 神已经做了什么（他大能的作为）？
- c. 他的应许是什么（将来的恩典和盼望）？
- d. 出于对我的爱，耶稣在祂的一生，死和复活里做了什么？
- e. 在我的生命中，悔改和信心意味着什么，将如何呈现？
- f. 我的一切过犯发生了什么——都被赦免了（歌罗西书 2:13）。
- g. 在基督里我成为新造的人是指什么？（加拉太书 5:24——老我已被钉死在十字架上，现在我在基督里活着）。
- h. 圣灵赐给我复活的力量（罗马书 8:9-11）。
- i. 出于对神的爱，作为被祂领养的孩子我该如何活出圣洁？
- j. 耶稣将很快再来（也许是今天）。
- k. 等等

⁹ 引自 *This Battle Plan is part of the book, Killing Sin Habits, Focus Publishers, 2013*. 这个争战计划节选自《克服罪恶习惯》一书，Focus Publishers, 2013。



Counseling Discipleship Training

- 信心是主宰一生的坚定的信念和练习，通过顺服神启示的话语获得的，胜过撒旦、世界和肉体，因着我的自私和原罪给我的任何东西。

——引自《顺服因素》The Obedience Factor, D. Hegg, 28
adapted by Stuart Scott

3. 评估

为了神的荣耀，让我的心来运用神赐予的信心(哥林多后书 3:18; 彼得后书 3:18)，我将完全顺服神及祂启示的话语。

a. 我的想法

- 将我的思想专注在耶稣身上（彼得前书 1:13; 5:8）
- 将我的思想定睛于永恒（马太福音 6:33; 歌罗西书 3:1-4）
- 我的第一想法应当是我应该如何鼓励、爱、服务和帮助他人，而不是出于自私的目的利用他人（马太福音 22:37-39）
- 将心意夺回，每次更新一个心思意念（哥林多后书 10:5; 腓立比书 4:8），
- 对付自己的自私“我值得和我需要”的自怜，而用对耶稣感恩与知足的想法替代它们（腓立比书 4:6-9）

b. 我的情感

- 为了荣耀神(哥林多前书 10:31)来爱基督并讨祂喜悦，祂为我们舍了自己(提多书 2:11-14)。因为我们每个人将来都要在基督台前显露出来(哥林多后书 5:9-10)。
- 同样地，爱并服务他人（非崇拜方式）（马太福音 22:37-39）。
- 意识到试探的发生可能是一次一种（例如：耶稣，路加福音 4:1-13），也可能是一连三次（例如：夏娃，创世纪 3:1-6）。
- 意识到并克制我的私欲（罗马书 8:13; 13:14）——
 - 我对舒适和安逸的追求（当工作的时候）。
 - 我对肉体上快乐的追求（自我合理化并屈服于饮食、消费、电视等）。



Counseling Discipleship Training

- 我追求逃避来自神的压力、责任及寻找错误的避难所。
- 我对控制和确定性的追求(我想行事凭眼见而非凭信心)。
- 等等。

c. 我的选择

-因为我是在基督里是新造的人，并被呼召要圣洁和谨守：“因着神的恩典，我不要，我要”（箴言 101；提多书 2:11-14）

攻克己身，治死肉体（哥林多前书 9:27；罗马书 8:13）

- 披戴耶稣基督（思想和行为行在圣洁中）（罗马书 13:14）
- 我现在该如何爱和服务耶稣以及其他的人（具体和实在的）？（马太福音 22:37-39；哥林多前书 10:24, 33）

4. 计划

脱去旧人，披戴基督（思想和行为行在圣洁中，穿戴神所赐的全副军装，昼夜思想神的话（罗马书 13:14；以弗所书 6:10-20；约书亚记 1:8；耶利米书 2:13）

提多书 2:11-14，参考帖撒罗尼迦前书 4:1-8——耶稣（神的恩典）教导：“因为神救众人的恩典已经显明出来，教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日，等候所盼望的福，并等候至大的神和我们救主耶稣基督的荣耀显现。他为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善。”

5. 行动

（实施——对我的想法、感情和决定“提前充电”）

-出于对耶稣的爱谨守遵行神的话语（雅各书 1:22；约翰福音 14:21-23；哥林多前书 15:8-11）

- 我的具体计划和步骤是什么？马上行动！（毫不延迟“防患于未然”）。若需要，可把它们写下来并有责任地坚持到底。

- 切断任何满足私欲的渠道。立即。（罗马书 13:14）

-记住：在我们行动的时候，上帝的祝福就会伴随而来（约翰福音 13:17；雅各书 1:25）

6. 重新载入神的话语



Counseling Discipleship Training

-
- 坚持不懈（永远不要停火，这不是一次性战斗）（路加福音 4:1-13；诗篇 119:9-11）
 - 一切关乎生命和敬虔的事已经赐给我们（彼得后书 1:3）
7. 寻求他人的帮助与代祷（罗马书 15:30；希伯来书 3:12-14）
- 主动寻求他人的帮助并向他们坦诚（加拉太书 6:1；以弗所书 4:25）
 - 追求与其他敬虔的弟兄和夫妇的团契相交（希伯来书 10:24-25）
8. 依靠圣灵的帮助（通过祷告与神的话语）（撒迦利亚书 4:6；罗马书 8:13；加拉太书 5:16-17；以弗所书 6:18；腓立比书 2:13；哥林多前书 15:10；歌罗西书 1:28-29）“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。”（希伯来书 12:1）