

依賴坑 (加 6:4-5)¹

「各人應當察驗自己的行為；這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了，
⁵因為各人必擔當自己的擔子。」

壹、依賴的特徵：有否為了一段關係而.....

- 一、失去個人身份
- 二、違背自己良心
- 三、很難訂立界線
- 四、怕被遺忘拋棄
- 五、易妒忌及強佔
- 六、極端的起與跌
- 七、虛假的安全感
- 八、覺得深陷其中
- 九、難有健康關係
- 十、低落自我形象
- 十一、其他上癮行為
- 十二、涉控制和操縱

「除了我以外，你不可有別的神。」 (出 20:3)

貳、離開依賴坑

一、正視依賴情況 (雅 5:16)

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」

二、停止依賴關係 (箴 14:8)

「通達人的智慧在乎明白己道；愚昧人的愚妄乃是詭詐。」

三、放下為得醫治 (箴 27:6)

¹ June Hunt, *Counseling Through Your Bible Handbook*, (Oregon: Harvest House, 2008), pp.77-86.

「朋友加的傷痕出於忠誠；仇敵連連親嘴卻是多餘。」

四、坦白承認包袱 (箴 28:13)

「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」

五、勇敢面對後果 (箴 17:17)

「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」

六、尋求健康關係

1. 追求愛神愛人 (耶 17:5, 7)

「耶和華如此說：倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有禍了.....⁷ 倚靠耶和華、以耶和華為可靠的，那人有福了！」

2. 策劃成長成熟：「我持定我的義，必不放鬆；在世的日子，我心必不責備我。」 (伯 27:6)

3. 處理原生家庭 (西 3:13)

「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」

七、記錄帶來亮光

1. 關係種種細節

2. 如何出現偏差：「你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」 (彼前 5:7)

3. 思想情感意志

4. 怎樣更新改變：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」 (腓 4:13)

5. 各樣屬靈資源 (賽 41:10)

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」

八、新的人生劇本 (來 12:1)

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，」

九、清晰溝通轉變 (加 1:10)

「我現在是要得人的心呢？還是要得神的心呢？我豈是討人的喜歡麼？若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」

十、經歷徹底釋放 (約 8:36)

「所以天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。」

「我的拯救、我的榮耀都在乎神；我力量的磐石、我的避難所都在乎神。」 (詩 62:7)