

八-5. 如何不喪膽-心力的復原

「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」--哥林多後書 4:16-17

向敗者投降尋安定-敵友難分-不義

過去-現在-未來「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

--腓立比書 3:13-14

忘記過去不是逃避

*情境回憶-感覺-清理（敞開）

*阻力干擾-意志-轉移（可暫停）

*儲存工具-智庫-經歷見證（以備再用或分享）

例：大衛的過去

「耶和華啊，求你憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗；我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗；我的骨頭也枯乾。義我因一切敵人成了羞辱，在我的鄰舍跟前更甚；那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我。我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。我聽見了許多人的讒謗，四圍都是驚嚇；他們一同商議攻擊我的時候，就圖謀要害我的性命。」詩篇31:9-14

1.仇敵

詩篇 5:8、詩篇 6:2、詩篇 6:6-7、詩篇 27:3

2.被兒子背叛

詩篇 3:1

3.質疑

詩篇 13:1、詩篇 22:1-2

4.罪疚

詩篇 25:7、詩篇 31:10、詩篇 32:3、詩篇 51:3