

PERFECTIONISM

完美主义

PURSUING
EXCELLENCE
WITH WISDOM

以智慧追求卓越

31 天 生 命 灵 修
31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

LOU PRIOLO

卢·普里奥罗

我深知被“非黑即白”的思维束缚的滋味。这种思维模式在人际关系和属灵层面造成的破坏是毁灭性的。在本书中，卢帮助我们摆脱完美主义的捆绑，转向圣灵所赐自由的渐进成长。你是否时常与自我定罪、自我厌恶甚至自我憎恨争战？如果是这样，这份指南将对你大有裨益。我一直在等待这样的资源，并会在日后服侍女性的事工中经常参考使用。

——克里斯汀·查普尔，《午夜的怜悯》作者；盼望+帮助播客主持人，圣经辅导与门训研究院

追逐完美却屡屡失败令人沮丧。卢·普里奥罗指出，追求完美本身可能就是问题所在。普里奥罗细致全面地剖析了完美主义的问题——直指心灵深处。继而提供了清晰实用的改变之道。福音给予我们盼望的理由：你终能成为诚实的信徒，真正讨主喜悦。这份资源是智慧而有益的指南。

——约翰·克罗茨，牧师；《盼望》（31天生命灵修丛书）作者

“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。”（腓3:12）这是使徒保罗的认罪。他在罗马书七章更以“我真是苦啊”极力宣告自己的不完全。诚实的信徒明白唯有基督是完全的。事实上，真基督徒的鲜明特征之一，就是坦然承认自己的不完全并竭力追求，培养被圣经塑造、充满活力的敏锐良知。卢·普里奥罗关于完美主义的三十天灵修，为与此争战的基督徒提供了极其实用的帮助。

——约翰·麦克阿瑟，牧师-教师，恩典社区教会，加州太阳谷

卢提醒我们，虽然努力追求信实是好的，但我们的完全唯独在基督里才能寻得。这本灵修书的一个独特之处在于它实用的操练与图表。我期待与我的受辅导者（其中许多人正与此问题角力）分享此书，并用于家庭灵修中。

——吉姆·纽海瑟，圣经辅导与门训学院执行主任

卢·普里奥罗教导我如何成为一名圣经辅导员，并向我展现何为活出荣耀上帝的生命。我有幸在亚特兰大圣经辅导中心与卢同工八年。那段岁月里，卢在协助我撰写《贤德的妻》时发挥了关键作用。当我得知卢病危时，也发现他正在完成这本关于完美主义的著作。尤为感恩的是，主使卢在离世前数日得以完成此书。卢深知唯有上帝能使我们完全，也唯有当他带我们进入荣耀中与他同在当时才能成就。此刻卢正面对面与他挚爱的救主同享真正无罪的完全。这本关于完美的著作极为宝贵，我深深感谢主让卢完成此项目。这是一本我极力推荐的书，也将持续推荐。

——玛莎·皮斯，《贤德的妻》作者；ACBC认证圣经辅导员

作为一个长期挣扎于完美主义的人，我深受卢·普里奥罗的启迪。在这本直指心灵的灵修著作中，他帮助我们透过圣经的视角，最终注目于基督及他为我们所成就的工作。卢的圣经辅导将使许多挣扎者学会在耶稣里安息，行走于智慧与恩典之中。

——保罗·陶吉斯，牧师；辅导员；《重造》作者

完美主义

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

- 《克服成瘾》，大卫·R·杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《愤怒》，罗伯特·D·琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P·史密斯 著
《慢性疾病》，埃丝特·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T·威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海泽 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O·胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W·斯科特 著

完美主义

以智慧追求卓越

卢·普里奥罗



P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Perfectionism: Pursuing Excellence with Wisdom

31-Day Devotionals for Life

Lou Priolo

Originally published 2024

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



目 录

如何滋养你的灵 7

引言：别再完美主义了？ 9

第 1 天：与基督联合 13

第 2 天：你是完美主义者吗？ 15

第 3 天：何为完美主义？ 17

第 4 天：完美主义不是什么 19

第 5 天：使你的思想符合现实 21

第 6 天：享受你的劳碌 23

第 7 天：论追求卓越 25

第 8 天：完美还是信实 27

第 9 天：不满 29

第 10 天：至少 31

第 11 天：软弱 33

第 12 天：清醒 35

第 13 天：非黑即白 37

第 14 天：用圣经来定义 39

第 15 天：辨别真理与谬误 41

第 16 天：以盼望浇灌你的心思 43

第 17 天：把基督的道丰丰富富的存在心里 45

第 18 天：论自我定罪 47

第 19 天：优柔寡断 49

第 20 天：这不可接受！ 51

第 21 天：追求完美总是错的吗？	53
第 22 天：惧怕与爱	55
第 23 天：犯错并不可怕	57
第 24 天：害怕被拒绝	59
第 25 天：为什么你是完美主义者？	61
第 26 天：你是个咄咄逼人的完美主义者吗？	63
第 27 天：徒劳之举	65
第 28 天：阻碍与中断	67
第 29 天：完美的罪人	69
第 30 天：无益的懊悔	71
第 31 天：得荣耀	73
结语：将来的完美	75
附录：完美主义思想评估表	79
注释	83
推荐参考资源	87

如何滋养你的灵

每日点滴皆能滋养你的灵。

我在早餐时给孩子读圣经。读得不多，或许只有几节经文，但我努力坚持每个工作日都这样做。

妻子与我在睡前为其中一个孩子祷告，每晚轮流为不同的孩子祷告。通常只花几分钟，不求冗长繁复的祷告，而是简明扼要。但我们竭力坚持几乎每晚都这样做。

你从这些例子中看到了什么？虽然耗时不多，但这些操练却造就人、带来盼望且大有功效。

这本灵修材料也是如此。每篇内容简短——仅是几段滋养饥渴之灵的圣经精华。可将其加入每日读经计划，在通勤的地铁或公交上阅读，每晚与配偶或朋友共进晚餐时分享。坚持在三十一天中每日践行，必使你大得裨益。

为何如此？

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。藉着圣灵的运行，它能扭转君王的心意，为卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见光明。它改变生命，将其彻底翻转。我们深知圣经就是上帝亲口说的话，因此我们通过阅读和研究。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。把上帝的话和你的挣扎联系起来至关重要。阅读本书时，你会经常看到“你”这个字，因为卢是在直接对你——读者——说话。每篇灵修都包含反思问题与实践建议。如果你回答这些问题并完成实践练习，必将从中获益更多。不要跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。或许你因本周未能达到自己设定的高标准而对自己感到沮丧（甚至愤怒）。也许你常常因为自己身上的某些地方而感到不满意，但那些其实并不是上帝所不喜悦的。或许你因上帝在你想要成就的事上设下障碍而不知所措。又或许你因害怕被拒绝而回避某些人或情境。如果你环顾自己的生活，会发现完美主义的迹象无处不在。正因如此，上帝的话语至关重要。作为罪人，你是一个不完美的人，正追逐着不切实际或不健康的标准。你无法独自打赢这场仗。你需要一位满有怜悯、恒久忍耐并对你宽容的救主。他必帮助你心存感恩。研读上帝的话语将使你做什么？——敬拜他。每当你被完美主义所困时，就当提醒自己说：“我靠自己做不到，我需要耶稣的帮助。”你需要一位能救你脱离罪恶并改变你的救主——不仅是一次性的拯救，而是每日的更新。当你研读圣经时，将明白上帝对完美主义有许多教导，他必帮助你与之争战。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！）不妨在人生不同阶段重读。每当你挣扎于完美主义时，它将提醒你上帝的良善、能力和应许。请在未来一个月实践这些教导，一年后再重温，以此提醒自己如何透过福音的真理来战胜完美主义、培养敬虔的生命。

这篇灵修文章将开启你在基督里成长的奇妙旅程。读完（并重读）后，如果你渴望更多资源，可见本书末尾列出的推荐书目。购买它们并善加利用。

你准备好了吗？让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

别再完美主义了？

“放轻松！”

“别这么拼命了！”

“别太理想主义。”

“别对自己太苛刻。”

“你不可能事事都做到最好。”

“人无完人。”

“这没什么大不了的！”

“你需要吃颗定心丸。”

如果你正在读这本灵修书，你很可能已经从别人那里听过类似的话——他们注意到你完成任务的决心，或是你因未能按自己设定的标准完成任务而产生的沮丧。在你内心深处，你知道他们或许至少有几分道理。但你也明白，你无法像使用开关那样简单地停止完美主义倾向。这种思维方式伴随你如此久远。这些思维模式深深刻在你的心智中，成为你的一部分，并影响着你每天做的无数决定。更进一步说，你并不真的想改变它们——至少不愿全部改变。“我从来没想过不去努力争一，那样就不是我了。”

请原谅我这样说，但请暂且放松。我并非建议你成为上帝所造的另一个你。如果主定意让你成为约翰或苏珊，他就不会让你变成吉米或斯特拉——他只愿你成为他心意中的那个约翰或苏珊。

至于仅靠命令来停止你的完美主义，那并非解决之道。一艘战舰无法瞬间转向，而是需要在几米的距离中

重新调整方向——尤其是当新方向需要 180 度完全转向时。因此，请将这本书视为一种资源，它能引导你的心转向新的方向。

“等等，卢！我想你忽略了一点！有许多圣经经文似乎确实要求我追求完全（即完美）（见太 5:48），要超越现有的成就（见帖前 4:10），并竭力追求某些品质（见彼后 1:5-7）。既然圣经要求我追求卓越，我怎能停止追求完全？我的良知恐怕不会允许我像你说的那样轻易‘放松’。”

问得好！但你是否考虑过，你的良知可能需要重新校准？也就是说，它可能需要清除那些圣经以外的规条，并用更准确的神学理解来坚固自己，从而正确看待那些曾驱使你过度追求卓越的经文。成熟的（或“完全的”）基督徒会训练自己的良知，使之渐渐与上帝的道相符：“惟独长大成人的才能吃干粮，他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。”（来 5:14）

阅读并应用本书的过程，很大程度上是重新训练你的良知，使其能分辨什么是罪、什么不是罪，并明白在上帝眼中，善意的努力在什么时候会变为恶事。

请谨记，完美主义这一议题在圣经中并未以这个名称明确提及。但由于它是“人所共有”的试探之一（林前 10:13），圣经既揭露其罪恶根源¹，也提供了解决之道。接下来的篇幅中充满盼望与帮助。作为拥有三十七年经验的圣经辅导者，我有幸帮助许多受此倾向困扰的人（包括我的一位亲戚），使他们从这种不符合圣经的思维的捆绑与痛苦中获得自由。

虽然我并非凡事都陷入“非黑即白”的思维模式，但生命中确有几个领域在与“完美主义”争战。例如，我作决定时常常耗时过久，因我总想确保已将每项圣经准则与原则都考量周全，才肯定案。昨天妻女提醒我：就连饮食也显露出完美主义倾向（我更愿称之为挑剔）——意大利面必须煮得筋道，咖啡（必须意大利进口）与浓汤必须滚烫（冷汤除外），奶酪需室温呈上，可乐要倒入满杯冰块中，鸡蛋须溏心，牛排须三分熟，鱼肉要外酥里嫩，蔬菜宁脆勿烂，油炸食品需即炸即食，冰淇淋甜度适中且不可过冷。从这些挣扎中，不难窥见我所看重的东西。

你呢？你正与何种完美主义倾向角力？你是完美主义者，抑或仅是在某些领域追求卓越之人？这份精益求精的渴望，有多少是根植于你对主的爱？又有多少可能是源于你渴慕人的嘉许或其他偶像式的欲望？你过度看重什么？

要回答这些问题，你需先明辨完美主义的本质。在这篇灵修资料中，我将提供数个基于圣经的实用定义。这些定义应成为指引原则，助你摆脱完美主义的桎梏，使你在未来能作出比过往更智慧的抉择。

“等等，我还有个问题。我很喜欢自己的完美主义倾向，不愿改变。完美主义者确实会有一些困扰，但我不在意。除非这真的是罪，且上帝实在要我改变，否则我不想花这么多精力去改变。”

我同意。何必耗费时间、精力和心思去改变无需改变之事——尤其是我们还要去对付好多明显的罪。除非我们确信上帝要求我们改变，否则你我大概都不会改变。

我相信当你读完这本灵修书时，完美主义的多重罪性将显露无遗。但此刻请思想：完美主义者最常见的罪恶动机是什么？（提示：这可以说是圣经中最严重的罪——上帝誓言要迅速严厉审判的罪。）岂不正是骄傲之罪吗？完美主义者总是更关心建立自己的声誉（和计划），而非上帝的荣耀。他们对无瑕疵的追求，掩盖了他们是堕落的受造物、今生永不能完美的事实。换言之，这些人可能高估了自己。此外，正是骄傲诱使他们与人比较，并花很多时间来表明自己比别人优秀。当你研读本书所述完美主义的种种表现时，试看能否将每种表现与骄傲之罪联系起来。

“这听起来至少有些痛苦。你要我直面骄傲，大概还想我改变。我觉得我做不到！我的生活方式已根深蒂固。”

这不是你能独自完成的事，但在上帝的帮助下，你可以改变。当你阅读这本灵修书时，请牢记上帝已为你所成就的一切：他差遣爱子为你活出完美生命，又为你的罪而死。如今基督已复活，他赐你新生命的道路——借由他的灵（参约 14:26）和他的话（参赛 55:10-11）来给你能力。不仅如此，他还赐你属灵领袖和属灵家庭，与你同担重担（参加 6:2；弗 4:11-16）。如果你愿直面完美主义的骄傲，寻求另一种生活方式，就有盼望。

第 1 天

与基督联合

所以，我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合。（罗 6:4-5）

我们与基督的联合是最核心的基督教教义之一。然而可悲的是，它也是最被忽视、教导不足和被低估的教义之一，导致信徒生活中出现许多问题。

你明白与基督联合的意义吗？马特·富勒有一个形象的类比：“当你成为基督徒时，你就因信心与耶稣联合。他的故事成为你的故事……想象母亲子宫里的婴儿。婴儿的生命由母亲的行为决定。如果母亲潜入泳池底部，婴儿也随之潜入。如果母亲乘电梯登上摩天大楼顶端，婴儿也随之登顶。如果母亲食用辛辣食物，婴儿也能感受到！孩子与母亲联合，依赖母亲生存，母亲经历的一切，孩子也一同经历。”¹

让我们思考今天的经文。它说通过洗礼，你们已经与基督同死同葬。受洗归入他的死，就是受洗归入他的复活。发生在基督身上的事，也同样发生在你们身上。为什么？因为就像母腹中的婴孩，你们如今也在基督里面。他死了，所以你们死了；他复活了，所以你们复活了；他活着，所以你们也活着。

明白这一原则将彻底改变你对成圣的看法——你的这一生正是藉着圣灵的工作来脱离罪、成为圣洁。

保罗也告诉我们：“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”（罗 6:6）。这意味着，因着与基督联合，你已向旧有的罪恶生活方式死去，如今将以崭新不同的方式生活。²

“这与完美主义、非黑即白的思维方式有什么关系？”你可能会问。

关系可大了！如果你把握这一核心真理，后续所有内容都将豁然开朗。但今日不妨先记住：你已与那位全然完美的位格联合。人的行为无法增损他的完全。你愿拥抱他的完全并因他的完全而喜乐，还是继续试图建立自己的完全？你希望别人看见并赞叹的是你那充满缺陷、不断追求完美的表现，还是他那完全无瑕的完美？

默想：与基督联合如何改变了你的生活方式？基于这个联合，你应当改变哪些完美主义的思维模式？

行动：用你自己的话写下你是如何与基督联合的，并向一位朋友解释。

第 2 天

你是完美主义者吗？

我们当深深考察自己的行为，再归向耶和華。（哀 3:40）

若要寻求上帝对我们问题的解决之道，关键是要像上帝那样——透过圣经的视角——理解我们的问题。他赐下他的话语为要纠正我们，训练我们学习公义（参提后 3:16）。今日的经文告诉我们，不仅要省察自己，更要归向耶和華。经文中归向一词的希伯来原文在旧约中最常用来表示悔改，意思是回转：当我们意识到自己正走在错误的方向时，就当回转归到正途。

那么不妨用以下几个自省问题来评估你是否需要从完美主义的思维中回转？下列陈述有多少次符合你的情况？

- 我很难向最亲近的人展现真实的自己。
- 家人、朋友或同事会认为我对他们要求过高，或抱有不切实际的期望。
- 我因害怕不能完美表现而产生拖延现象。
- 犯错时我会严厉自责；对我来说犯错是极其糟糕的事。
- 我认为若不能始终保持百分百投入，就是不负责任的表现。
- 我害怕失败。
- 我有非黑即白的心态：如果不能得到全部，我宁可一点都不要。

- 我难以区分哪些是上帝视为不可接受的行为，哪些是亲友视为不可接受的行为，我认为它们之间的界限很模糊。
- 当还有工作未完成时，我很难放松下来。
- 我认为一旦开始某项任务，就必须完成它。
- 我坚信应当严格遵循每一条规则。
- 我评估自己时，更多基于外在特质——如个人成就和效率，而非基督的品格。
- 当我公开犯罪时，令我更困扰的是自我羞辱，而非使上帝蒙羞。
- 我避免依赖他人，因为不愿让他们看到我的局限。
- 我评估自己时，总是与他人比较，而非对照圣经的呼召来衡量自己的工作。

如果你对多数问题回答“经常”或“几乎总是”，无需沮丧。完美主义虽不合圣经，但要欢喜：耶稣基督来正是要除掉你的罪！

默想：从今日清单中选出最能反映你完美主义倾向的三项特征，按严重程度排序。

行动：将这份清单展示给三位熟悉你的人，询问他们的看法。

第 3 天

何为完美主义？

因为受造之物服在虚空之下，不是自己愿意，乃是因那叫他如此的。但受造之物仍然指望脱离败坏的辖制，得享神儿女自由的荣耀。（罗 8:20-21）

或许你曾听人幽默地将完美主义者描述为“那些自己费尽心思也让别人费尽心思的人”。今天让我们从圣经角度定义完美主义：完美主义是期望上帝在今世就赐下他应许只在来世才赐予的事物。完美主义者渴望生活在一个没有罪恶、疾病、苦难和撒但的世界。问题在于，除了圣经的首尾两章外，我们几乎在每一页都能看到这四种问题中的至少一种。唯有在新天新地时，我们这些以基督为救主和主的人才能彻底摆脱它们。

你是否已接受这个现实？还是因上帝迫使你生活在堕落的环境中而愤懑不平？因着堕落，我们不再居住于伊甸园，而是栖身于失去荣光的世界。或许你在理性上明白这点，但你的生活方式是否与此真理相符？

我们的经文提醒我们：作为上帝创造的一部分，我们被动地屈服于虚空。所处的世界支离破碎且充满苦难。如果没有基督、没有新天新地的盼望，这世界实在是悲惨的居所。但基督徒并非如所罗门在传道书中说的那样“活在日光之下”——我们是“活在圣子的光中”。我们活着不为今生或此世，乃为那将要到来的世界与永生。

克服完美主义倾向的第一步，或许需要重新审视上帝所安置你的这个世界。你并非生活在乐园，而是置身于他征召你作为精兵的战场。此刻追求完美不过是徒劳之举。

昨日我们查考了旧约中表示悔改的主要词汇。今日请你思想新约希腊文中悔改一词，它由表示思想与重新词语复合而成。在希腊文中，悔改即“重新思想”或“再思”某事。

若要摆脱完美主义倾向，你必须改变思维方式，重新诠释所居的世界。你需要学习按圣经真理看待上帝的创造——包括你自己，更要把你的心聚焦永生而非今生。

当你度过接下来的日子时，何不默想有哪些具体方法来调整思想、动机，尤其是价值观，从而以永恒的视角在如今这个堕落的世界中生活？当主耶稣基督显现他的荣耀时，你会发现脱离罪恶、疾病、苦难与撒但的光景将何等美好。

默想：对于生活在罪恶咒诅之下的世界，你究竟需要重新思考与诠释什么？

行动：今天花五到十分钟，思想没有罪恶、疾病、苦难与撒但的世界将是何等景象。

第 4 天

完美主义不是什么

“所以，你们要完全，像你们的天父完全一样。”（太 5:48）

今日的经文令人困惑。耶稣真的命令我们去做今生我们做不到的事吗？唯有上帝是完全无罪的。耶稣是要我们在此生追求完全，仿佛可达至一般——尽管他明知我们直到来世方能成功？抑或要我们明白，离了他的公义而追求完全，不过是徒劳之举？这诫命是否旨在驱使我们信靠那已归算给我们的“基督的完全”？

我认为此处另有深意。希腊原文译为完全一词有多重含义，可指“完备”、“成熟”、“长成”、“全备”、“无瑕疵”、“无可指摘”。今日经文之前的数节已为我们提供理解的线索——耶稣吩咐听众不仅要爱朋友弟兄（这是外邦人也行的），更要爱仇敌。如此，他们便能显明自己是“你们天父的儿子；因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人”（太 5:45）。

上帝超越人之常情——他不仅爱那爱他的，更爱那恨他的，甚至爱他的仇敌。我们亦当如此行。我们应当完全地爱人，不是追求毫无瑕疵的完美，而是像上帝一样，以超越世人的方式去爱人。他不像世人在类似境遇中有所保留，乃要我们成长成熟，进入他爱的境界。上帝不将他的爱局限于对待良善的人。他毫不保留，甚至

爱他的仇敌。他付出百分之百。

耶稣命令我们要像上帝那样完全，并非要求凡事完美无缺。关键在于信实而非无瑕。这指向效法基督的渐进过程，而非追求完美。希腊文动词成为完全的时态着眼于未来。虽带有命令色彩，但严格来说不是一项命令，可译为“你将要使自己完全”或“你将被成全”。

这是我们当瞄准的目标。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，仰望为我们信心创始成终的耶稣（参来 12:1-2）。耶稣是你信心的创始者，而非你自己。耶稣是你信心的成全者，亦非你自己。诚然，你需要与他同工，但真正在你里面动工的是他。

无论你竭力挣扎或轻言放弃，只要存着不信的心，你就是失败者。纵使尚未达致成功，当你信靠上帝改变你时，便不再失败——你正迈向完全。当你听从并顺服基督的教导，靠着圣灵装备，你便走在更成熟、完全、无瑕疵的成圣之路。

默想：你在爱那些难以被爱的人方面有何长进？学习爱难以相处之人，是否有助于你将目光从自己身上移开？为什么？

行动：列出三个你认为最难去爱的人。针对每个人，思考其三项最迫切的需要。评估上帝给你的资源，思考如何运用这些资源满足他们的需要。

第 5 天

使你的思想符合现实

弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓 4:8）

今天我想请大家特别关注“凡是真实的”这句话。作为基督徒，你应当思考那些符合现实的事物。若你期待上帝将你从这罪恶咒诅的世界中直接提离，提前进入一个没有罪恶、疾病、苦难和撒但的世界，那你并非活在圣经所启示的现实中。你的思想和生活可能正基于一种无法实现的幻想。

正是如此！完美主义者生活在一种幻想中，认为自己和周围的人都能够或应当达成无限成就。他们可能将自己视为具有超人品质的英雄，耗费过多时间和精力试图证明自己比他人更有能力。最糟糕的是，他们将与生俱来的能力归功于自己，却忘记任何成功都是上帝恩典与怜悯的直接结果（参林前 4:7；雅 1:17）。

以下是一些不切实际的幻想的例子：

- 我将会（或应该）达到能完全控制自己情绪的境界。
- 我的配偶终将完全理解我，且永远不会因我的怪癖被激怒。
- 我的房子随时都能保持待客状态。

- 我绝不允许自己在考试和作业中得到低于A的成绩。
- 我的孩子必须时刻欢然顺服我。
- 我不该容忍周围犯错的人。
- 我要完美无缺地完成所有工作、活动和任务。
- 我必须完成所有已开始的事情。
- 我的工作进程不该被打断。
- 我绝不能失败。

你是否看出这种思维如何否认了不完美世界的现实？在受罪恶咒诅的世界里，不可能让房屋时刻保持待客状态。在堕落之后的生活中，你不可能指望考试永远出色、职场永远高效、或项目永远不会半途而废。在上帝的现实里，你不一定会有绝对顺服的孩子、永远通情达理的配偶或上司。要求他人永不犯错、永不失败并不符合现实——要求自己事事成功同样不现实。否则，你就不再需要救主了，不是吗？

何不现在就停下来，向上帝认罪，承认你今日察觉到的对自己或他人的扭曲认知。感谢他用基督的血遮盖你的“不完美”，求他赐下智慧与恩典，使你透过圣经的透镜解读生命。

默想：你对自己有哪些不切实际的期待？请列出三个。这些期待是否符合我们生活在一个受罪咒诅的世界这一现实？

行动：背诵腓立比书 4:8。调整上面提到的这些期待，让它们能准确反映出一个受罪恶、疾病、苦难和撒但影响的世界。

第 6 天

享受你的劳碌

我所见为善为美的，就是人在神赐他一生的日子吃喝，享受日光之下劳碌得来的好处。因为这是他的份。神赐人资财丰富，使他能以吃用，能取自己的份，在他劳碌中喜乐，这乃是神的恩赐。（传

5:18-19)

完美主义是追求成就过于信实。今天我们将聚焦于从圣经中得出的第二个有关完美主义的工作定义的第一部分——追求成就。

上帝设计我们要工作、饮食，并享受通过劳碌所得的一切美物。这是我们神圣命定的地上福分。正如保罗所言，我们处世却不属世（参林前 7:31）。在今日的经文中，所罗门要我们自由享受上帝恩准我们赚取的一切——只要我们不囤积、不吝啬济贫，也不因贪财而将财富作为人生目标。¹

由于堕落，我们的劳碌如今总伴随着某种愁苦。但在劳碌中寻得的喜乐是上帝赐予我们的礼物。这意味着，我们寻求劳碌所得的快乐，甚至期待劳碌的成果以及对所行之事产生的成就感，这些都并非过错。

然而，完美主义者常在享受成就时犯罪。何以见得？因为他们将上帝排除在外。

如同任何愉悦的活动或体验，如果将成就感本身当作终极目的，而非为通向更高目的（如感恩、荣耀或敬拜

上帝)的手段,则都属于拜偶像。换言之,以成就感作为跳板来敬拜上帝是非常合宜的。是上帝赐给你能力去完成每一件事情。但当你专注于成就本身带来的个人满足感,而非定睛于上帝和他为你的工作所定的旨意时,你就是在自己的快乐(而非在那位赐你快乐的上帝)中得着喜悦。

对许多完美主义者而言,对成就的爱是他们心中的偶像。这种对成就的渴望或许与他们想得到别人的认可有关,或许不是——有些人爱慕已取得的成就,无论别人是否注意到。无论哪种情况,若脱离主去体验这种快乐,便是扭曲了上帝赐下这份快乐的旨意。

默想：回想一次你将成就置于顺服、信靠或爱上帝之上的经历。你认为成就是你的偶像吗？为什么？

行动：列出三种你可以用成就作为跳板来敬拜上帝的方式。现在就实践。为上帝过去一周容许你完成的事感谢他。祈求上帝帮助你：在未来每一次取得成就时都将荣耀归给他。

第 7 天

论追求卓越

论到弟兄们相爱，不用人写信给你们 因为你们自己蒙了神的教训，叫你们彼此相爱。……但我劝弟兄们要更加勉励（即，这里说的追求卓越）。（帖前 4:9-10）

过去几年间，今日的经文常使我困惑，甚至略感沮丧。既然保罗称赞帖撒罗尼迦人彼此相爱——说上帝亲自教导他们去爱——为何又吩咐他们要更加追求卓越？难道他们对他们的成长不满意吗？在第4天我们看到，耶稣要我们追求的是忠心，而非完美。保罗是否在主张不同的观点？这简直是一种完美主义！

爱是最大的诫命。诚然，帖撒罗尼迦人无需他人教导如何去爱。他们知晓如何去爱，因此得蒙赞许。但他们确实需要成长，以增进彼此相爱的能力。你我都非完人，直到主再来的日子都是如此。在此之前，圣经屡次劝勉我们要在基督里长大成人。渴慕在效法基督上追求卓越，未必是完美主义；但为卓越而追求卓越，则往往是完美主义。

试想有人说：“我决心在自己认定重要的事上竭尽全力，无论上帝最看重的是什么。”这样的人是为卓越而追求卓越。然而，这并非合乎圣经的目标。

成为卓越的运动员、音乐家或会计师有错吗？这取决于你的动机。若你殷勤寻求圣经吩咐你当寻求的事（如基督一般的品格），并在其他领域为上帝的荣耀与邻舍的益处追求卓越，自然无可指摘。“你看见办事殷勤的人吗？他必站在君王面前，

必不站在下贱人面前”（箴 22:29）。为正当理由殷勤追求美善之事是合宜的。但若将“卓越”从美善之事中抽离，将其本身视为美德，便是偏离正轨，导致完美主义。

默想：你是否在一味追求卓越，却忽略圣经所说的效法基督的生命？你是否花过多时间在自己选择的领域追求卓越，却忽略了在上帝所看重的方面追求卓越？

行动：列出你正在或曾竭力追求的五项最重要的事情。然后自问这些追求是否能反映敬虔的品格。

第 8 天

完美还是信实

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。这样的事没有律法禁止。（加 5:22-23）

我们如何衡量成功？若追求完美不是我们的目标，那么什么才是？我们应当定睛的圣经标竿是什么？

信实如何？请回想前几日关于完美主义的定义：它是对成就的追求过于对信实的追求。

圣经反复高举信实为美德。诚如今日经文所示，这是圣灵所结的果子。但何为信实？信实是向上帝和他人证明你是可信的。圣经意义上的信实意味着你是可依靠的、可靠的且可信的。它意味着你说是就永远是，不是就永远不是。信实之人明白自己的圣经责任，不容其他次要之事分散他们履行承诺的注意力。¹

完美主义者通常不在此列。原因如下：若你执着于每项工作的尽善尽美，必在其他方面失职——这些方面往往比你所追求的完美标准更蒙上帝看重。

思想上帝赐予你的一周。上帝赐你 168 小时，并期望你在此期间完成某些责任。可能还有些其他的事情你想去做、或者你选择去做。

当你试图将过多事务塞进一周时，常会发现未能完

成上帝要你做的事。如果你有完美主义倾向，问题很可能不在于你承担了过多责任，而在于你花了太多时间试图把事情做到完美。花几个小时在某项任务上拿到A-（或天哪，B+）的成绩无法让你满足，你可能会耗费大把时间，因为对你来说得到A+比履行上帝赋予的其他责任更重要。结果在一天（或一周）结束时，你可能无法完成一些圣经明示你当做的事，比如读经、与其他基督徒团契、或服事配偶和子女。

如果这正是你的写照，当下你能做的最好的事就是选择忠心地使用主的时间。为每项任务设定合理的耗时长限，避免因过度投入某些事务而无法完成上帝托付的其他责任。这可能需要思维模式的转变：与其追求完美地逐个完成项目，不如根据所有圣经责任来规划每个项目应分配的时间（分钟、小时和天数）。

默想：在你追求任务完美评分的过程中，有哪些圣经明示的责任被你忽略了？

行动：列出两项你投入时间超出圣经合理范围的责任，并为它们重新设定时限。

第 9 天

不满

祸哉！那些称恶为善，称善为恶，以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦的人。（赛 5:20）

把上帝称为善的事物称为恶是很严重的问题！为自己设立比上帝更高的标准是一回事。但因未能达到自我强加的更高标准而宣告自己有罪，则是将正当（善）的事物称为不正当（恶）。这不仅是罪恶地论断自己，更是在说圣经及它的作者有误（参雅 4:11-12）。

让自己的标准凌驾于上帝的标准之上会让我们在上帝并无不满的领域对自己产生不满。这是完美主义的另一种定义：倾向于对上帝并无不满之事感到不满。这会催生不合圣经的自卑——我们可能形成一种思维模式，在上帝视为无碍、无罪甚至正常的领域论断自己。当我们致力于修正这些不合圣经的“缺陷”时，便会失去与圣灵同工纠正生命中实际罪恶的专注力。我们还会通过“纠正”那些在永恒中无关紧要的事物，强化属世的价值体系。

“以暗为光，以光为暗，以苦为甜，以甜为苦”这句话的含义是什么？

黑暗与错谬或虚假教义相关。光明象征真理——任何符合现实的事物。定睛于人的事而非上帝的事，就是

错误：在某种意义上，这就是接受并相信错误的教义。我们通常不会这样思考，但归根结底，相信错误的教义是一种罪——而罪会带来痛苦！

以苦代甜，就是选择与罪带来的痛苦——对完美主义者而言，这种痛苦就是“不符合圣经的思维方式”——而非学习按圣经的原则来思考。我们应当看重上帝的事胜过人的事。靠着上帝的恩典，你可以学会择善弃恶、趋光避暗、选甘舍苦。

默想：正在过度关注哪些暂时的事物？你应当关注哪些永恒的事物？

行动：请列出因追求今生短暂的事物而带给你的五种痛苦。再列出五项祝福：如果你愿意将“对完美的渴望”从心中的宝座上挪去，你可能会经历哪些祝福？

行动：找一位可信赖的基督徒朋友，向他承认你对完美主义的欲望。虽然认罪令人害怕，但进入光明既尊荣上帝，也对你的灵魂有益。

第 10 天

至少

主人回答说：“你这又恶又懒的仆人，你既知道我没有种的地方要收割，没有散的地方要聚敛。就当把我的银子放给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。”（太 25:26-27）

希腊原文中并未出现至少一词，但这是隐含之意。“你当[至少]把我的银子放给兑换银钱的人，到我来的时候，可以连本带利收回。”主人外出前将银子托付仆人，他并未要求本金翻两倍或三倍，仅求利息便足。但这仆人竟分文未动。令人不禁猜想：莫非他宁可承受微小亏损也不愿作为？

完美主义者常抱有非黑即白的心态：“如果不是A+就是F，索性放弃尝试”“灵修如果不到一小时就毫无成效”“今天的饮食计划没有达标，证明我毫无自制力，从此放弃健康饮食”“孩子若行为失当，显明我是失败的父母”。

但这真是我们应有的思维方式吗？这些想法是否符合现实？是否与上帝对我们成就的看法一致呢？

上帝赋予各人不同的责任与能力度量。有人能在限定时间内成就更多。耶稣比喻中的仆人领受才干，乃是“按着各人的才干”（太 25:15）。我们的主比我们更清楚各人的能力有多少；

因此，他知道我们每个人能达到的不同水平。

上帝已赐予你特定的才能、能力、技能与兴趣。他知道你如何运用这些恩赐。他的期望主要基于他所赐予的资源，且对每个人的要求不尽相同。例如，他不会要求每位棒球选手都有相同的打击率或全垒打数，也不会要求每位歌手都有相同的音域。他所悦纳的远非完美——完全不是那些想要与他人攀比的自我要求。他不会强求你力所不及之事，但他期望你忠心地运用他所赐你的一切来为他的荣耀效力。这正是许多完美主义者的症结所在——他们常热衷于建立自己的国度与荣耀，而非主的国度与荣耀。

你呢？你是否难以满足于“至少”？能否因“虽不完美，但总算有所成就”而心安？若想到在上帝所定的时间、责任与恩赐限制下只能表现平庸便无法忍受，恐怕你所贪恋的仍是属人的事而非属上帝的事。请你自问：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？”
(参加 1:10)¹

默想：你最常见的完美主义“非黑即白”的思维方式有哪些？

行动：列出在哪些方面你应当将期望从“完美”降至“至少”。

第 11 天

软弱

他对我说：“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。”所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:9-10）

你害怕被人视为软弱吗？使徒保罗并非如此。

“但他不是反复鼓励我们要刚强吗？他不是曾为我们祷告要刚强吗？”

确实如此。但他希望我们靠自己的能力刚强，还是如彼得所言“按着神所赐的力量”（彼前 4:11）刚强呢？

在今天的经文中，保罗三次求主除去他肉体的刺却被拒绝后，决定让主将超自然的帮助倾注于他。上帝在此使用完全一词岂不意味深长？上帝正是要在保罗的软弱中彰显他的完全。

你可曾被刺扎伤？想象一根刺扎在皮下或肌肉中的感受？无论保罗肉体的刺是什么，都令他痛苦不堪。他渴望摆脱这痛苦。这刺带来何种痛楚？很可能是令他难堪——甚或令他事工蒙羞的痛楚。毕竟这刺临到他，正是为防止他自高（参林后 12:7）。

然而保罗不仅欣然以软弱夸口，好叫基督的能力覆庇并住在他身上，更是以此为乐。喜乐一词表明他视自己的软弱为美事。

你也是如此吗？你满足于自己并非有罪的不完美吗？你愿意被视为不完全，好叫上帝的完全彰显在那些知道你缺陷的人面前吗？你愿意欢然夸耀自己的软弱，使上帝得荣耀吗？即使这可能让你暂时难堪。在某些人面前谦卑地显露自己的不完美，或许是医治你完美主义的最佳良方。因为上帝阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人（参雅 4:6；彼前 5:5）。

正如我最喜爱的一位注释家所言：“当人自觉软弱时，主的能力才最充分地彰显出来，并以最宝贵的方式托住那将沉的灵魂……我自己的力量越显得离我而去，我就越意识到自己被基督充满。这正是基督徒特有的经历。”¹

愿上帝帮助你停止追求在软弱中达到完全，转而渴望让基督的完全透过这些软弱彰显出来。

默想：你最害怕在哪三个方面被人视为软弱或不完美？

行动：请试着找出五种方式，说明上帝如何能在你前面列出的每一个软弱中彰显他的大能，并因此得着荣耀。再列出三种你可以“夸自己的软弱”的方式。如果你愿意，不妨与一位你信任的基督徒朋友分享你的反思与领受。

第 12 天

清醒

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；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。（罗 12:3）

接下来几天，我们将探讨下一个工作定义：完美主义是一种不合理的欲望，渴望成为或显得比自己真实的样子更好。

今天的经文劝诫我们不要高估自己，而要按着上帝所量给我们的信心清醒地评估自己。“上帝按照他的旨意赐给每个基督徒信心（即与圣灵所赐信心相称的程度）。每个基督徒必须发现自己的恩赐并为此为满足。”¹

信心是进入上帝赐予我们其他一切恩典与恩赐的门户。归根结底，是上帝赐给我们能力去完成一切（参林前 4:7）。但许多人因不满上帝对恩赐的分配而跌倒。完美主义者常夸大自己的优势，淡化或忽视弱点。他们不切实际地高估自己的恩赐、能力、意见甚至对基督身体的贡献。他们往往抱持一种假设，认为是自己而非上帝最终要为成就和成功负责。这种自我膨胀的核心是什么？通常就是在某些方面渴望成为或显得比自己实际能力所及的样子更好。

诚然，假以时日，人们可以在许多事上出类拔萃——只要他们选择这样做。但如果把这么多时间、精力和心思投入到完善那些不重要的事物上，是否现实——或合理（正如希腊文“清醒判断”所表明的）？代价是什么？又会忽视哪些其他的责任？

你是否对上帝赋予你的恩赐方式感到不满？若你是他，你会给自己分配不同——或更大——的能力、恩赐与才干吗？与其相信自己比他更了解如何分配恩赐，去发现、善用他给你的恩赐岂不更好？

默想：你目前正有意识地完善哪些恩赐、能力与才干？你认为自己对这些方面的评估准确吗？你可以找谁帮助你验证这些评估的正确性？

行动：列出你相信上帝给你的恩赐与特殊才能。思考你曾如何使用每一项来建立自己的国度与名声。另列一份清单，规划从今天起如何运用这些恩赐来建造上帝的国度，为他的荣耀并别人的益处效力。

第 13 天

非黑即白

不要行义过分，也不要过于自逞智慧，何必自取败亡呢？不要行恶过分，也不要为人愚昧。何必不到期而死呢？（传 7:16-17）

在我早期的事工辅导中，曾辅导过一位报社记者。当时我正在撰写第一本书，辅导他结束后，我请他给些写作建议。虽不记得具体问题，但他的回答令我终生难忘：“我们办公室有句格言：没有绝对的好，也没有绝对的坏。”

换言之，再好的文章也经得起团队打磨，再差的稿件也能被编辑修正直至刊登。这句话给了我极大自由——不仅用于著书，更惠及生命诸多领域。然而完美主义者的信条却是：“几乎所有事都很糟，几乎没什么算得上好。”

完美主义者常常陷入非黑即白的思维模式：一切都是绝对的黑或白、好或坏、失败或成功、奇迹或灾难。在他们心里，所有事情都只能归入两个类别之一：好的，或坏的；上帝的创造中没有介于两者之间的层次与差异。他们无法接受这样一种想法：好的事情里面可能带有一丝坏的成分，坏的事情里面也可能包含相当多好的成分。但今天的经文鼓励我们避免陷入这样的极端。¹

试想上帝对天气的掌管。此刻我坐在酒店大堂望向窗外：阴云密布，雨幕沉沉，昏暗压抑。但仍有充足的光线穿过云层透进来。预计明天局部多云，后天则阳光

明媚。上帝不会让每一天都百分百晴朗或百分百阴暗。

归根结底，非黑即白的思维模式是一种习惯。它是因不断重复而僵化的诠释生命的方式。但对于耶稣基督的跟随者而言，这种模式可以改变。接下来几天，我们将探讨一些圣经提供的补救方法，帮助你重新思考——或为你非黑即白的思维方式悔改。

默想：你生命中哪些领域最容易产生极端的（非黑即白）的思想？

行动：请一位可信赖的朋友或家人协助回忆你常见的完美主义思维方式（悲观的预期、自我定罪式的表达、诸如绝不、只有或总是等绝对的用词）。

第 14 天

用圣经来定义

我们所领受的，并不是世上的灵，乃是从神来的灵，叫我们能知道神开恩赐给我们的事。并且我们讲说这些事，不是用人智慧所指教的言语，乃是用圣灵所指教的言语，将属灵的话解释属灵的事。（林前 2:12-13）

纠正错乱思维的重要步骤，是按其圣经名称予以标注。¹使用圣经术语描述这类思维至关重要，至少有两个原因：首先，这提醒我们这是必须悔改的罪，从而使人知罪；其次，这使我们更容易在圣经中找到对症下药的经文。

完美主义并非最精确的用词。根据你的不同动机，更准确的描述可能是专注于非真实之事、恐惧、焦虑、轻率判断或虚假预言的倾向、拜偶像、骄傲、讨人喜悦或律法主义（将人的诫命当作教义）。如果你用完美主义或非黑即白这类用词，请务必透彻理解你所陷入的思维模式的本质。

但无论你怎么称呼这类思维，关键在于认识到它们不符合圣经，才能予以纠正。我辅导时常使用“解构与重构”这个词来处理各种罪恶思维模式和动机。可能会说：“让我们解构并重构你内心的独白。”解构通常始于觉察该思维，并确认它实际上是不符合圣经的。第二阶段，

重构，是用圣经上的话来描述这些模式。

要记住，用圣经上的话来定义你的思维方式，不是为了让你自我谴责。不要让自己陷入那种境地。相反，这个练习的目的是将你的心意夺回（见林后10:5），并学习在心里说诚实话（见诗 15:2），好叫你因心智的更新而全然改变（见罗 12:2）。还要记住，如果你的完美主义思维模式主要是遗传或生物因素所致，属于某种医学问题，那么获得永久治愈的盼望就很渺茫。但如果它们是后天习得的、罪恶的解释以及回应世界的方式，那么你就能靠着上帝的帮助学会从中得着释放。

默想：你最常对自己说哪些非黑即白的话？试着用你惯用的话来回答。你能找出这些思维的共同点吗？

行动：用圣经上的话来识别每一种思维的罪恶本质。

第 15 天

辨别真理与谬误

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。（来 4:12）

保罗告诉我们，我们已经领受了“从神来的灵，叫我们能知道神开恩赐给我们的事”（林前 2:12）。当我们以信心打开圣经时，圣灵便藉此赐予我们悟性，并超自然地由内而外更新我们的内心与生命。基督的道与圣灵协同工作，有效地以合乎圣经、充满喜乐的思维方式取代那些不合圣经、产生痛苦的思维模式。

细读今日经文末句。正如新美国标准版（NASB）所译，上帝的道“能辨明心中的思念和主意”。它审判你的思想。如果脱离圣经，我们便无法辨别不合圣经的思想与动机的本质。我们将无法理解自己所面对的问题，只要不理解，就无法改变。

如果纠正完美主义思维的第一步是识别不合圣经的思想，那么第二步便是寻找合乎圣经的替代方案。基督徒的改变过程不仅在于打破习惯——这些习惯也必须被合乎圣经的思维模式与行为取代。整本圣经都显明这个过程。圣经辅导员喜欢称之为“脱去/穿上”。藉着信心并透过圣灵的工作，你的改变是可能的。

昨天我请你思考最常对自己说的那些非黑即白的話。今天我要请你查考圣经，找到相应的符合圣经的思

想，祈求圣灵帮助你回答以下问题。

有那些证据表明这种思想是符合圣经的？¹

是否有证据表明它并不符合圣经？²

这种思想究竟哪里不符合圣经？是完全错误（纯粹的谎言）？是部分正确但不完全正确（被扭曲的真理）？是不完整（需要补充其他真理才能更准确）？还是缺乏圣经的盼望（需要补充圣经的盼望才能符合圣经真理）？

记住保罗的话：“我所祷告的，就是要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多”（腓 1:9）。上帝已赐予你所需的工具，使你在理解上长进，并活出圣经的教导。

默想：你是否曾请一位可信赖的基督徒朋友或教会领袖帮助你根据圣经和理性评估你的某些思想？你可以请谁来帮助你审视你的思想，并检视你的完美主义观念？

默想：没有基督里的信心，就无法成功地解构并重构这些思想（参罗 14:23）。他是赐你属灵洞察力（参林前 2:12-13）并悔改与改变能力的主（参提后 2:25）。你如何能看出自己对圣经的学习是否反映出谦卑的信心？

行动：使用附录，看看你能否纠正每一种完美主义思想。

第 16 天

以盼望浇灌你的心思

我想起这事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和華諸般的慈愛；是因他的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！我心里说：耶和華是我的份，因此，我要仰望他。（哀 3:21-24）

有“非黑即白”心态的人和其他类型的忧虑者往往强调负面而忽略正面，这种思维模式会使他们陷入绝望。今天我们将学习如何用圣经的盼望浇灌你的思想。

去年我感染了相当严重的新冠肺炎，后来发展为肺炎。在挣扎九天后，我找到一家能提供单克隆抗体输注的医疗机构。两天后我就感觉好多了。

试想，你那完美主义的思维就如同使人虚弱患病的病毒。想象被上帝话语的应许所充满。现在设想你若定期接受这些应许的输注会如何。再没有比上帝的道更能治愈你的完美主义思维了。正如保罗所写：“神的道……运行在你们信主的人心中”（帖前 2:13；另见赛 55:10-11）。

在今天的经文中，处于极度抑郁与孤立中的先知耶利米说了一句耐人寻味的话：“我想起这事，心里就有指望。”是什么给他压抑的思想注入了生命？当他思想上帝的特征时，视角就改变了。我们在福音中看见的上帝的完全正是我们可以倚靠的应许。我们不必试图自救，而是可以拥抱救主，安息在他的良善中。

大卫和其他诗篇作者经常在哀叹之后提醒自己回想上帝的属性和上帝在过去对他们的信实，然后他们便找到了盼望。正如《天路历程》中基督徒对盼望所说的，上帝的应许正是打开每座地牢房间的钥匙。完美主义思维正是一座地牢！愿主帮助你学习如何在每一种思维的地牢中看见他荣耀的应许。

默想：你的思想（不仅是单个念头，而是全部思绪）会在多大程度上因拥有盼望而受益？

默想：我们的盼望扎根于十字架。基督为救赎你脱离“不合圣经的思想与悖逆”而死。这一事实当如何改变你面对问题的方式？

行动：当你下次阅读诗篇或新约时，寻找并标记出那些具体的应许，让它们来改变你对生命、对自己、对上帝那种非黑即白的错误理解。

第 17 天

把基督的道丰丰富富的存在心里

当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富的存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。（西 3:16）

昨天我们看见，基于基督的应许是治疗非黑即白思想的良药。今天我想来探讨背诵并默想上帝的话的价值。这将帮助你在对付完美主义的同时改变生命。

“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的”（提后 3:16）。这段经文中，保罗向我们阐明圣经的四种功用。请注意最后两项：圣经能纠正我们现有的问题，并训练我们学习公义。圣经向我们显明如何以尊荣上帝的行动与思想，取代不符合圣经的言行。

今日的经文以命令开始：“把基督的道理丰丰富富的存心里”。杰伊·亚当斯解释说，这意味着圣经应当住在信徒“家中”——而非偶尔造访的客人。当它住在我们里面时，就成为“我们生活中激励与引导的力量”。¹

虽然阅读圣经已具强大影响力，但背诵并默想合宜的经文段落效力更甚。首先，找出与你特定的错乱思维模式最相关的经文。你可以考虑询问他人、在线搜索、使用研读本圣经、或圣经索引来帮助你学习。

当你确定并熟记了你要默想的经文后，

- 将经文中的代词改为第一人称“我”；
- 反复诵读经文，每次强调不同的词或短语；
- 向主祷告时，回应该经文；
- 运用想象力，设想如何应用该经文，并预期能产生的暂时与永恒的果效；
- 尝试为经文谱曲并自吟自唱；
- 对照提摩太后书 3:16 的准则：这节经文如何教训、督责、使人归正、教导人学义？

当你查考圣经选择背诵经文时，要特别留意那些能唤醒你记念基督作为你主、救主与救赎者真理的经文。沉浸于福音之中，在思想与心灵中品味，让它滋养你的灵。

默想：上帝的道是否住在你的心里？

行动：向几位可信赖、精通圣经的朋友或教会领袖分享你完美主义思维的具体挣扎，请他们协助找出与之相关的具体经文。选择两处最能应对你非黑即白思想的经文。

第 18 天

论自我定罪

如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。……谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。（罗 8:1, 33-34）

今天我想首先请大家注意第 1 节中的不字：“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”这个不字是绝对的！你若已与基督联合，就没有任何事物或任何人能合法地定你的罪。律法不能，魔鬼及其差役不能，他人不能，你自己的良知不能，连你自我定罪的念头也不能。

在那位差遣他儿子为我们罪付上代价的公义审判者的眼中，这一切指控都是无效证据。

接着我们来看第 33 节。“谁能控告上帝所拣选的人呢？”如果你在基督里，一切定罪指控都与你无关！你在天堂的辩护律师正坐在上帝的右边为你代求，驳回了所有关乎你永恒地位与命运的控诉。

既然如此，你为何还要替魔鬼效力——因自己的不完美而自我定罪呢？若你的罪孽都不能归与你，何况那些不是罪的瑕疵！假设你站在上帝的法庭扮演控告者的角色，你真的认为自己能提出什么控诉，来拦阻那位辩护者驳回对你的指控吗？

“我知道你说的都是事实，从逻辑上讲我用这些念头折磨自己确实荒谬，但我就是无法停止！”

相信我，我理解这种感受。但或许当你将心智专注于“上面的事”（西 3:1），即看见你的中保正在为那个你定罪的对象（即你自己）辩护时，会有所帮助。聆听他如何驳斥你对自己——他用重价买来的仆人——提出的虚假指控。

默想：那位为你代求的中保耶稣会如何为你那些常用来控告自己的罪名辩护？

行动：试写一段对话，呈现控方（你）、法官（圣父）与辩护律师（圣子）之间的可能交谈。只能用圣经中耶稣以及门徒们说的话。换言之，思想耶稣已如何驳斥你那些常用来自我定罪的念头。

第 19 天

优柔寡断

你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。（弗 5:15-17）

你是否优柔寡断？许多完美主义者正是如此。他们渴望做出那个完美的决定。更确切地说，他们害怕做出错误决定，因此犹豫不决，常常错失已然消逝的目标。他们根据结果来评判决定的正确与否：完美结果等于好决定；不完美或平庸结果等于错误决定。他们根据事态发展来后悔过去的决定，而不思考当初是否基于圣经的原则来做决定。

决断力是基于上帝话语做出明智决定的能力。若以此方式决策，你无需担忧是否错过或将会错过上帝对你生命的旨意，无需恐惧是否曾犯错或将要犯错，也无需顾虑是否曾遗漏或将要遗漏上帝的某些提示或信息。即便你的决定带来意外或不良后果，这一真理依然成立。

你是否倾向于过度思考决策，试图精确定位上帝对你未来旨意的核心？这会使最终决定变得极其困难。若我们查考相关圣经经文来确定上帝的引导方向，常会发现存在多个明智选择。要求上帝向我们显明“唯一完美、绝对正中他旨意核心”的决策，实则是渴望超越他在圣经中已启示的内容。上帝已经赐给我们能力和责任去做

某些事情，我们不需要被动等待上帝替我们完成。我们不应期待上帝替我们思考，而应当运用他赐予我们的圣经和理性来作出决断。

今日经文第 17 节中两个动词的语气都是命令式：“不要作糊涂人”，“要明白主的旨意如何”。这意味着上帝要求我们理解他对我们的心意。他既然要求我们知晓他的旨意，就当确信他必赐下智慧、能力和悟性使我们明白。他已将圣经和圣灵赐给我们，为要在决策时引导我们。这应使我们确信：自己确实能在各样境遇中明白他要我们做的事。

愿主使你们在他全备的话语上越发笃信不移，因你们日益学习在他的话语中寻求他的旨意。

默想：在你的生命中有哪些事情你因害怕而迟迟不敢作出决定？你在哪些事上曾期待上帝不藉着他的话语而直接指引你？

行动：背诵今日经文并开始思考如何将它应用在你的生活中。

第 20 天

这不可接受！

吃的人不可轻看不吃的人；不吃的人不可论断吃的人；因为神已经收纳他了。（罗 14:3）

韦氏词典将完美主义定义为“一种不能接受任何不完美的倾向”¹。但这些事对谁而言不可接受？除了上帝，谁有权说某个事物不可接受？

“最终而言确实如此，”你说。“但许多人都有权作出这种宣告。教师、上司、父母、教授——实在地说，所有对他人行使权威者——都有权宣布某个事物不可接受。”

这说法合理，但判定某事物不可接受的标准是什么？可接受性的标准是否总是完美？在生命中的大多数情境里，不完美之事真的都不可接受吗？

某些事物必须精确。以各类度量为例：一盎司、一汤匙、一英寸、一英里、一年、一分钟。这些都有绝对标准。但日常使用时，一盎司糖无需精确到盎司，一英里也不必精确到英里。你上次品尝最爱的甜点时，可曾因缺了 $1/8$ 茶匙糖而宣布它不可接受？你何时会向州公路局投诉出口匝道比“出口 1 英里”标识所说的短了一百英尺呢？

今日的经文教导我们：既然上帝已接纳那些在基督里的人，我们就不应论断或轻看那些在圣经没有明确规范的事上与我们有不同良心判断的弟兄姊妹。

这意味着如果上帝没有这么说，那我们就不应该宣称某件事是“不可接受的”。相反，我们应当对在基督里的弟兄姊妹显出宽容。

完美主义者常会武断地宣称某件事不可接受，只因他们认为它没有达到标准——这个标准 ☒ 上帝的律法，而是他们的主观判断。²当他们对他人作出这类论断时，我们正当地称之为律法主义；当他们对自己也如此要求时，这同样是完美主义的表现。

上帝在基督里已接纳了我们，尽管我们远非完美。我们也当接纳其他信徒，深知他们同样不完美。律法主义的本质是将人为规条作为标准强加于人。完美主义往往滋生于律法主义。严格来说，制定圣经未明示的个人理想（例如坚持每日锻炼或限时回复邮件）并非罪——但必须确保动机和理由是尊荣上帝而非自我满足。

默想：你有多频繁地称上帝视为美好、可接纳或满意的事物为不可接受？你这样做的理由和动机是什么？在哪些情况下你最有可能对自己或他人作出这种判断？

行动：请列出五件你最容易认为别人不应该做、但其实并非罪的事情。然后再为自己列出同样的五件事。查考圣经，看看上帝是否将这些事情定为不可接受。如果你愿意，不妨与牧师或一位成熟的基督徒朋友分享这两份清单。

第 21 天

追求完美总是错的吗？

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。

（腓 3:12）

今日标题的答案是“不，追求完美未必是错误的”。常有来访者问我：“做某事是罪吗？”我的回答总是：“这取决于动机。告诉我你的动机，我才能判断这事是否为罪。”

追求某事物——或如经文所言“竭力追求”——本可以是美事。我女儿加布里埃拉是位画家。当她追求完美时，常怀疑自己是否已从追求卓越越界而陷入了偶像化的完美主义。她认为某些人生来具有察觉细微之处的天赋，能发现常人忽略的瑕疵。例如，你可曾遇见过绝对音感者？他们能听出（且常被困扰于）多数人无法感知的微小偏差，而这些偏差在旁人眼中却是完美无缺的。

生命中许多领域或许都存在“完美”的梯度。以烹饪为例，这种梯度颇具主观性。我一生品尝过无数碗马赛鱼汤，大多堪称美味却各有千秋，其中仅两三碗配得上“完美”评价。当我亲自烹制时，总试图熬出完美的一锅，却经常失败。我虽追求完美，却不会因我的鱼汤不够完

美而深感失望。为什么？因为它其实已经很好了。

当我追求制作完美披萨时——即使明知未必总能做到——这算犯罪吗？同样，这取决于我的动机。我是想因为上帝允许我和朋友享受这份特别美味而荣耀他？还是试图通过最完美的披萨来博取朋友的赞叹？² 如果披萨不够完美，我又会多么失望？

在今天的经文中，保罗用赛跑作类比：“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 3:13-14）他被置于赛程中，正沿着跑道前进，已奔行许多里程，渴望抵达终点。他定睛于奖赏，坚韧不拔地向终点冲刺。他的动机纯正——是什么呢？“使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死，或者我也得以从死里复活。”（3:10-11）

你的动机又如何？驱使你追求完美的动力是什么？是某种自私的欲望，比如在上帝面前积攒功德或获得名声？还是你能比较肯定地说，你追求完美的动机是为着上帝的荣耀和邻舍的益处？

默想：你生活中哪些领域是带着正确动机追求完美的？哪些领域的动机可能出于自私？

行动：花些时间思考那些应当激励你追求卓越的事物。每日祷告求主帮助你以正确动机追求正确之事。

第 22 天

惧怕与爱

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去。因为惧怕里含着刑罚。惧怕的人在爱里未得完全。（约一 4:18）

完美主义者往往是以自我为中心、充满惧怕的人。
“真的吗，卢？说我自私。这真是让我大开眼界！”让我问你一个问题：你有多常因执着于完美行事，而阻碍了你去服侍他人？

“好吧，我承认我是自我中心的，但为什么说我不可能充满惧怕呢？”

因为惧怕与自私其实是一体两面的。¹

自私的人往往充满惧怕，而惧怕的人必然自私——或至少以自我为中心。或许最好的方法就是在圣经中去比较这两个概念。根据今日的圣经经文，医治惧怕之罪的良药是爱。

但爱也是自私之罪的解药。哥林多前书 13:5 说，爱“不求自己的益处”，它不自私。

“试着用这个等式来理解：

惧怕 是 爱的反面。

爱是 自私的反面。

当爱从等式两边被“剔除”后，惧怕与自私之间的关系就很清楚了。

惧怕就是自私。

我们也可以通过语法来证明惧怕与自私之间的这种关系。思考以下定义：

爱是关心给予什么，而非我能得到什么。

自私是关心得到什么，而非我能给予什么。

惧怕是关心失去什么，而非我能给予什么。

爱意味着满足他人的需要，而不以个人回报作为我的动机。

默想：哪些惧怕驱使你追求完美（例如害怕失败、被拒绝、冲突、尴尬、被评判或误解）？专注于满足周围人的需要将如何帮助你克服这些惧怕？

行动：列出那些使你无法看见并满足他人需要的自我中心的想法。然后写下一些你可以问自己的问题，帮助自己把注意力放在身边的人，以及如何满足他们的需要，而不是一味担心自己的表现。

行动：为自我中心的思想向主认罪，并求他帮助你治死这些思想（参看林后 10:5）。凭着信心，你可以开始这样做。

第 23 天

犯错并不可怕

原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。（雅 3:2）

因为，义人虽七次跌倒，仍必兴起；恶人却被祸患倾倒。（箴 24:16）

许多完美主义者生活在害怕犯错的恐惧中。有人这样辩解：“我宁愿失去右手也不愿犯错。”但对于生活在堕落世界中的我们来说，犯错是常态，上帝喜悦用我们的错误来荣耀他自己。保罗能如此宣告：“我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”（林后 12:10）

对犯错的恐惧通常根植于更深的恐惧——对失败的恐惧。对有着非黑即白思想的人来说，犯错是痛苦的，但被视为失败者更令人难以忍受。

今天的经文告诉我们人人都会犯错。人人都会失败。义人如此，基督的使徒亦然。雅各用我们一词将自己纳入跌倒者的行列：“我们在许多事上都都有过失。”他并非唯一有过失的使徒。彼得曾否认与主的关系，后来被主赦免并恢复，却又因从耶路撒冷来的犹太人到访时退避外邦人而陷入虚伪，保罗曾公开指责他这一过失。即便是使徒保罗也曾因咒诅大祭司而需公开道歉——直到他意识到对方的身份（参徒 23:3-5）。

第二段经文指出义人跌倒后必再兴起。诗篇 37 篇进一步阐述这一观念：“义人的脚步被耶和华立定；他的道

路，耶和华也喜爱。他虽失脚也不至全身扑倒，因为耶和华用手搀扶他”（诗 37:23-24）。

上帝使用我们的失败与不完美，为要使我们在基督里更加圣洁成熟。害怕失败就是抗拒成长的机会，因为我们的成熟必要经过跌倒方能达成。你若想要成熟，就必须放下对失败的恐惧。愿上帝赐你恩典，使你仰望他并放下恐惧。

默想：你有多常为着上帝容许你未能达到自己所设立的完美标准，而向他献上感谢？在你生命的哪个方面，你最害怕无法达到自己完美主义的要求？这种惧怕如何拦阻你在基督里成长？

行动：此刻花点时间，为着主最近允许你经历的两三次失败献上感谢。写下他如何使用这些失败来使你“完全”。

第 24 天

害怕被拒绝

他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。
他被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不
尊重他。（赛 53:3）

当我从圣经角度研究完美主义时，遇到一个耐人寻味的定义：“完美主义是这样一种观念：如果我们活得完美、看起来完美、行为完美，就能最小化或避免责备、审判和羞耻的痛苦。它是一面盾牌。一面二十吨重的盾牌，我们拖着它四处走动，以为它能保护我们，而事实上，正是这东西实实在在地阻碍着我们飞翔。”¹

在分析这个定义时，我想到 圣经中的几个概念。首先，试图规避堕落带来的痛苦后果（责备、审判和羞耻）是徒劳的。其次，或许这些后果的最大共同点是：拒绝。

你的完美主义是否是因为你害怕被拒绝？会不会你竭力避免的，正是基督徒生命中必然会经历的一部分？你是不是不相信主会赐你恩典来面对拒绝，因此你竭尽所能地保护自己？我想答案很可能是肯定的。

那么请你看看圣经对此的定义。看看它是否描述了你。完美主义是通过对自己施加不合理且繁重的要求——这些要求超出并高于主对我的要求——来试图避免被拒绝。

我们今天的经文谈到我们的主和救主耶稣基督，以及他被拒绝、轻看、藐视和回避的事实。他经历了极大的忧伤与苦难。他是匠人所弃的石头（参诗 118:22）。并且要记住，他确实是完美的！

我们岂不应当预备经历他所受的拒绝吗？是的！耶稣曾告诫我们：“学生不能高过先生，仆人不能高过主人。学生和先生一样，仆人和主人一样，也就罢了。人既骂家主是别西卜，何况他的家人呢？所以，不要怕他们。”（太 10:24-26）

“但是卢，这种苦难不应该是为义受苦的结果吗？如果知道是因福音而遭受拒绝，我想我能更好地面对拒绝。我的意思是，我觉得自己更能预备好面对那种拒绝。”

你预备好了吗？若是，那很好。若没有，或许你该考虑花更多时间思想如何为那种拒绝作预备。也许你若多作这样的预备，对于那些次要、暂时之事，你会越来越少地害怕被拒绝。

默想：你最害怕哪种形式的拒绝？你的完美主义在多大程度上与避免这些形式的拒绝有关？

行动：读一卷福音书，观察当基督在不同的时刻被拒绝时他如何作出回应。将他的态度和回应与你自己的作对比。

第 25 天

为什么你是完美主义者？

神阿，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念。（诗 139:23）

所有的属灵问题都来源于内心。当你焦虑不安时，正如今日经文所示，最好的方式是转向上帝，求他光照。那么，完美主义者内心深处的思虑是什么？当你阅读以下欲望清单时，请那位知悉你内心的上帝帮助你来辨识哪些适用于你的处境。

对成就的渴望。正如第六日所见，圣经说，人享受劳碌所得本是美事（参传 5:18-19）。我们渴望成功达成目标本是好的。但如同一切正当的欲望，对成就的渴望可能过度膨胀。我们可能过度追求成就，甚至超过了讨上帝喜悦、荣耀上帝的初衷。

对认可的渴望。完美主义的挣扎可能源于对他人认可的过度渴求。讨好者不以取悦上帝为决策依据，反以博取周围人赞赏为标准。他们优先考虑自身声誉，以此安排事务并作出每个决定。

对成功的渴望或对失败的恐惧。避免失败（对完美主义者而言比死亡更可怕）的最佳方式，就是向自己和别人证明我们能比大多数人做得更好。然而，追求成功过于追求信实往往使人误入歧途。上帝对“成功”的定义与我们截然不同（参书 1:8；路 9:48）。

对上帝的怀疑。或许你从未想过这一点，但你是否其实对上帝心存怀疑？忧虑者非但没有如哥林多前书13:7所要求的那样信靠上帝，反而对上帝的作为做恶意的揣测。

错误神学。这虽非直接动机，但错误的神学观念可能成为非全即无思维者陷入试探的根源或加剧因素。例如：将上帝视为审判官而非慈爱的天父，或将自设的人为规条奉若神圣诫命，又或是不相信、没有活出上帝的良善与全权——这些都可能助长完美主义。

对属灵生命停滞的过度恐惧。然而，为要在上帝眼中达致“完全”或成熟而放弃完美主义，并不等于要消灭追求卓越渴望、降低职召所需的崇高标准、训练自己安于平庸、停止成长或成功，亦非终止自身的提升。

当你祈求上帝鉴察心灵时，请记住他正是那位能救你脱离这些焦虑思绪与错误信念，并赐你改变能力的主。

默想：你能想到其他可能导致非黑即白的思维方式、动机或错误神学观念吗？

行动：与你的牧师或可信赖的朋友讨论这份清单，请对方协助辨识其他的影响因素。

第 26 天

你是个咄咄逼人的完美主义者吗？

我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。（弗 4:1-3）

第三天，我开玩笑地把完美主义者定义为“那种自己费尽心思，还要让别人也费尽心思的人”。这句常被引用的话之所以幽默，不仅因为完美主义者会让那些与之打交道的人日子不好过，更因为似乎每个人都曾受过这种讨厌之人的折磨。如果你觉得这话好笑，可能是因为你深有同感。

某在线词典将“pushy”定义为“令人反感地冒进或自以为是”¹；另一部词典则解释为“以令人不快的方式过分强求某事或迫使他人做某事”²。这听起来像你吗？那些与你同住、共事或游玩的人会怎么说？

“好吧，我知道在别人眼里我有时可能有点咄咄逼人，但从我的角度来看，我只是想鼓励人们把事情做对！”

你“鼓励”别人改进的那些事（我知道你绝不会“纠缠”“烦扰”“骚扰”或“困扰”他们！）在上帝眼中真的不当吗？他们没按你的方式行事就是犯罪吗？

“如果他们按我的建议行事，效率肯定会更高！”

或许如此，但你真的是在建议吗？还是说即便别人的做法并没有让上帝不悦，你仍在强求他们按你的方式

行事？你是否在审判他们未曾犯过的罪，正如我们在第23天所讨论的那样？

在今天的经文中，我们看到四种特质可能直接影响你的苛求给他人生命带来的痛苦程度³。让我们对照它们对应的性格缺陷来思考。

谦卑与骄傲。你的骄傲在多大程度上使你相信自己的做事方式更为优越？

温柔与苛刻。当你“鼓励”他人“正确”行事时，你的沟通方式在多大程度上缺乏温柔？

忍耐与急躁。你的苛求在多大程度上仅仅是因为你不愿等到事情完成？

宽容与严苛。你的苛求在多大程度上是关注那些并非罪恶、本应完全忽略的事情？

默想：你渴望减少苛求吗？如果不是，祈求基督赐予你对他的信心与信靠。

行动：确定驱动你苛求的因素。接着思考这四种特质中你最需培养哪一种来减少苛求。靠着上帝的帮助，你可以改变。若难以抉择，请你家人和亲近的基督徒朋友协助判断。

行动：背诵并默想以弗所书 4:1-3。然后祈求主帮助你活出这些真理。

第 27 天

徒劳之举

我们知道，一切受造之物，一同叹息，劳苦，直到如今。不但如此，就是我们这有圣灵初结果子的，也是自己心里叹息，等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎。（罗 8:22-23）

世界已经堕落。一切受造之物，无论有生命还是无生命，都在叹息受苦。你、我、所有人、植物、动物、星辰、行星——万物都因罪而败坏。我们每个人都是全然堕落的！这并非指我们都坏到极致，而是说我们每一部分都处于败坏的状态。我们的身体日渐衰残，终将死亡。我们的思想、动机、言语、态度、行为、欲望、良心、想象，甚至幽默感都是败坏的——就像一颗熟透腐烂的果子，与完美相去甚远。¹

因此，如果你认为在基督更新万物使之完美以前，自己能努力达到完全，这不过是徒劳之举。

“但我并不是追求绝对完美——我只是想尽己所能做到最好。”

如果你仍以完全无过失而非以成圣进程来理解完美，便是偏离了标杆。

试想一位孕妇若专注于减轻分娩之痛，却忽略痛苦过后怀抱婴儿的喜乐，便是本末倒置。她当然可以要求无痛分娩或找人陪产，但重点不应是消除所有疼痛，因为她知道痛苦终将过去。所以她要着眼于未来：

那时痛苦终将消退，痛苦将被喜乐完全取代。

今天的经文提醒我们：有一天我们将脱离这不完全的肉体及其私欲，得着那脱离罪恶、疾病、苦难和撒但影响的完美身体。那么你把焦点放在哪里？如果你在追求完美，你是否模糊了焦点呢？

默想：你是否更专注于消除自己的不完美，而非以你完美的救主为乐？谁的牺牲使你在天上的律法书上被算为完美？谁应许你将来要通过得荣耀永远除去你所有的不完美？

行动：研读一段经文，谈到基督徒将来达到的完全的状态，并背诵下来。以下是几个选项：罗马书 8:30；腓立比书 3:20-21；彼得前书 1:3-5；约翰一书 3:2。

行动：祈求上帝帮助你在等候将来万物真正完全的荣耀之日时心寸忍耐。

第 28 天

阻碍与中断

他就说：“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。……耶稣出来，见有许多的人，就怜悯他们。因为他们如同羊没有牧人一般。于是开口教训他们许多道理。

(可 6:31, 34)

生活在受咒诅的世界意味着不可避免的阻碍与中断会迫使我们临时改变计划。然而，这些中断都在上帝全权的掌控之下。事实上，它们是由他命定的。当上帝通过改变你的计划时，你会如何回应？

今天的定义如下：完美主义是一种未能将上帝所安排的、可能阻碍我达成目标的事情纳入考量的思维方式。

在今天的经文中，我们看到耶稣意识到并计划满足门徒两项合理的需要——休息与饮食——但最终只满足了其中一项。门徒大概吃了东西，但经文未显示他们得到了休息——至少时间不长。耶稣能够临时调整计划，是因他认识到群众的需要比自己 and 门徒的需要更大。当事情出现意外转折时，他能在途中调整方向。他能做到这点，是因他明白上帝在圣经中所赐予我们的具体原则与指导。正如杰伊·亚当斯指出：“耶稣的怜悯胜过了他对休息的渴望（想必他也已精疲力尽）……但请注意，对他而言最重要的是他们如同羊没有牧人一般。”¹

我们可以说耶稣是灵活的。那么在你实现自己的目标时，你有多灵活呢？

制定计划固然好，但无论这些计划多么敬虔，我们都必须将其降服于上帝全权的统治之下。上帝常会安排干扰、障碍和阻碍，使我们无法按自己的时间表来达成目标。我们必须学会根据对上帝优先事项的理解来重新调整这些计划。

默想：上一次上帝打断你的计划是什么时候？你当时如何回应？是带着愤怒抱怨牢骚，还是意识到这正是上帝要你调整计划以配合他的旨意？在那个情境下，你本可以如何调整计划来顺服他的旨意？

行动：列出你当前正在进行的三大项目或任务。在每项旁边写下两三项上帝可能用来打乱原定安排的方式。然后写下：当这些情况发生时，你可以做出什么符合圣经的调整（不仅针对计划，也包括你的思维方式）。

第 29 天

完美的罪人

我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律。但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。（罗 7:21 - 23）

你是否已接受这一事实：在今这一生你将被罪的律所捆绑？虽然它对你的掌控可能减弱，但在主将你从这必朽的身体中释放之前，你永远无法完全脱离罪。

我就是无法让自己承认这一点。如果我承认今生无法完全脱离罪，就会失去一些动力来追求自身像基督。

你有没有看出非黑即白的思维模式？为什么仅仅因为无法做到完美，你就要停止去做——甚至不再想去做——圣经吩咐你去做的事呢？如果当你意识到完全的成圣不是今生，而是来世才会实现时，你对追求基督就失去了热情，那么你所追逐的很可能是根本不合乎圣经的事情。你追求圣洁的动机，或许已经被错误的神学观念削弱了，也就是认为人在今生就能够达到完全成圣。

让我们纠正这种错误神学。你确实已在基督里获得新身份。当你因基督的义和赎罪的牺牲被称义时，你在上帝眼中已成为完全。所以，你当看自己为披戴他的义。通过圣灵所赐的成圣过程，你正成为基督里的新人。这是终生的追求，因此你在得荣耀之前仍不完全。正是我们在基督里的新身份激励我们追求成圣与像基督。

换言之，你在基督里成长的首要动机应当是为着上帝藉基督赐予你的赦免而感恩。诚然，你可能还有次要的、辅助性的动机，但若你过分专注于自我完善，以致更关注自己的努力而非基督为你成就的工作，这种心态就偏离了正道。

上帝并不要求我们毫无罪污，尽管他藉着圣灵赐予我们抗拒罪恶的能力。他乃是要求我们认清自己全然败坏的境况，接受他在基督里对我们完全的赦免，并日日与圣灵同工，逐步将生命降服于圣经所启示的天父旨意。

请注意罗马书下一章的论述。保罗承认自己的肉体受罪捆绑后写道：“基督若在你们心里，身体就因罪而死，心灵却因义而活……你们若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着”（罗 8:10,13）。第 13 节“治死”的动词是现在主动时态，表明这是持续进行的行动。保罗深知只要还在与肉体争战，罪就必存留，但这并未阻止他竭力追求敬虔。

默想：如果要你接受自己暂时仍带着一个会不断试探你犯罪的肉体这一事实，你最大的惧怕是什么？

行动：与一位可信赖的教会领袖、成熟的基督徒朋友或圣经辅导者讨论你的答案。

第 30 天

无益的懊悔

我原是使徒中最小的，不配称为使徒，因为我从前逼迫神的教会。然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦；这原不是我，乃是神的恩与我同在。（林前 15:9-10）

无益的懊悔是对过去已发生之事或未来可能发生之事的痛苦思绪，它们如此占据我们的思想，以致阻碍了我们按圣经原则、负责任且富有成效地活在当下。这类懊悔之所以无益，在于它们毫无果效——无法产生任何建设性结果。

完美主义者容易陷入这种思维模式。他们会浪费宝贵时间沉湎于生命中那些未能如愿的往事，不断为导致痛苦或失望结果的行为懊悔，却未能承认上帝在其生命中的良善与全权。有些完美主义者甚至试图通过重返某些地点或人际圈来修正过往失败，这种过度的懊悔源于对堕落世界中的生命不切实际的期待。

你能想象保罗本可能会如何因他曾迫害基督和他的教会而陷入自责吗？我曾是何等盲目狂热的愚妄之人！若当初更仔细查考圣经，我早该在囚禁基督徒之前就认出耶稣实在是弥赛亚。真希望能重写那些可怕的过错。

但保罗没有聚焦过去，而是注目当下。他说“我今日成了何等人”，而非“我过去是何等人”或“我仍是过去的我”，因为昔日的光景已无关紧要。保罗明白主正在使用他的过去来彰显主自己的荣耀。

D. 马廷·劳埃德琼斯评论道：“重要的是我的身份。我是谁？我是蒙赦免之人，是藉着他儿子在十字架上所流的血与上帝和好的人。我是上帝的儿女，被收纳进入上帝的家，与基督同作后嗣。我将得享荣耀。这才是关键所在。”²

既然保罗那些确实值得懊悔的行为尚且如此，何况你（为那些在上帝面前本无过失、或已蒙他赦免之事而生）的懊悔呢？他是统管万有的主。若你不断回顾过去不完美的行为或不完美的决定所造成的伤害与后果——反复分析、夸大其词、并因此自责——你就是在无谓地折磨自己。你必须学会用真实、诚实、公义、纯洁的意念，取代这些关于自己和上帝的无益思虑。

上帝总是在过往的基础上建造未来。无论过去多么糟糕，他都能赐下“华冠代替灰尘”（赛 61:3），并“补还蝗虫所吃的那些年”（珥 2:25）。求主帮助你凭信心活在基督里，而非无益的懊悔中。

默想：你最常沉溺的三种无益的懊悔是什么？

行动：列出至少四项可替代这些懊悔的事物，使其更符合腓立比书4:8 的教导。

行动：向一位可信赖的基督徒朋友或牧师认罪，坦承你常纠结的四件事，请他们监督你。

第 31 天

得荣耀

你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。（西 3:2-4）

今早我做了首次PET扫描。医生怀疑我可能罹患癌症，已数周无法工作。这段时日里，我有许多机会思考直面主的情形，也不断反省自己的心是否过分关注地上的事而非天上的事。

这正是今日我要与诸位探讨的。如我在他处所言，新约屡次教导我们思想天堂¹。完美主义者若只专注暂时之事而非永恒之事，如何能真实顺服这段经文？他们不将注意力与情感集中在主再来时的荣耀与完美，反而竭力追求那些在永恒中无足轻重之事：外貌、家居状况、声誉、与他人比较的工作成就、自设规条的达成、以及因未能完美遵守自定规则而加诸己身的有罪宣告。

经文指出，我们当聚焦在完全不同的事上。所谓“思念”，即刻意且持续地将注意力与情感集中于某物。我们当思想什么？是那些自设的完美主义规条吗？绝非如此！“你们若是与基督同死，脱离了世上的小学，为什么仍像在世俗中活着、服从那“不可拿、不可尝、

不可摸”等类的规条呢？这都是照人所吩咐、所教导的。说到这一切，正用的时候就都败坏了。这些规条使人徒有智慧之名，用私意崇拜，自表谦卑，苦待己身，其实在克制肉体的情欲上是毫无功效”（西 2:20-23）。

你所执着的完美主义规条，岂不正是一种“照人所吩咐、所教导的私意崇拜”吗？这些岂不都是终将朽坏、转瞬即逝的事物吗？

基督徒不是为今生而活，乃是为来世而活。我们应当将心智专注于将来面对面见主时的光景。这些才是我们应当默想并用想象力追寻的事。正如使徒彼得所言：“所以要约束你们的心，谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩”（彼前 1:13）。

默想：你频繁出现的、非黑即白的完美主义思想在多大程度上证明你实际上正将心智专注于属地而非属天的事物上？

行动：当你意识到自己过度思想暂时性的事物时，列出你可以专注的具体永恒事物（例如：充满荣耀的基督；藉着他所得的赦免；我们永恒的居所——那里不再有罪恶、疾病、撒但或苦难；置身于他荣耀的同在中）。当你阅读圣经时，试着继续扩充这份清单。

结 语

将来的完美

卢·普里奥罗现已与主同在。在完成这篇灵修之前，他已进入荣耀。他如今真正完美了，这种完美是我唯有将来在天堂与他相聚时才能达到的。

终有一日，你与完美主义的争战将告终结。那时唯一重要的是：你坐在基督面前，被历代千万圣徒环绕，用纯粹的喜乐歌声与欢呼敬拜主。“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐”（诗 16:11）。

让我们回到卢对完美主义的五个定义。在荣耀中，你的完美主义将如何变化？

- 你不再追求成就过于追求信实（第 6 天）。你的信心将彻底成为眼见。你将目睹主的一切荣美，相比之下，你一生所有成就都微不足道。
- 你不会因上帝不厌恶的事而厌恶自己（第 9 天）。上帝喜悦的、令他欢欣的事，将成为你心思意念的首要关注。你再不会终日陷于自我定罪。
- 你不再挣扎于过度渴望成为——或显得——超越你实际能力的样子（第 12 天）。众人将认识真实的你，全然圣洁卓越。无需伪装，不再惧怕他人的评价与期待。你将活出上帝造你的本真样式，享受真正的自由。

- 你将不再因对自身提出超乎主所要求的不合理、繁重的苛求，而预先逃避被拒绝的经历（第 24 天）。在荣耀中你将不再惧怕被拒绝。为何？因为对那些已将生命献给基督的人而言，天堂里不存在拒绝。你将在与其他信徒和主的关系中享受完全的接纳。你将体验到前所未有的纯粹之爱与喜乐！

- 所有上帝为你生命安排的阻碍都将消失（第 28 天）。你在天堂的意志将与上帝的意志完全一致，因此你不会遭遇任何破坏计划的阻碍。你会渴望上帝所渴望的。你会愿意上帝所愿意的。你将倾尽全部精力去完成上帝对你的要求。

若你正朝着那荣耀之地前行——为何不从现在开始（以与你在基督里蒙召相称的方式）生活？为何不停止那些“假装自己此刻就能完美的”念头，而是耐心等候那真正完美实现的日子？你已用三十一天开始了这场可能持续终生的对抗完美主义之罪的争战。重要的不是这个定义，而是潜藏在你完美主义背后的罪。你的惧怕人使你更在意他人对你的看法，而非上帝所塑造真实的你（第 12 天）你的掌控欲使你（在上帝为你安排非你所计划或预期之事时）变得固执、可能沮丧甚至愤怒（第 28 天）。在基督里并藉着基督，你能为这些罪悔改，并且改变完美主义的倾向。在上帝没有难成的事（参路 1:37）。

你不必依靠自己的努力来达到完全。上帝会在你里面动工，使你成为他所期望的模样：“你们既是常顺服的，不但我在你们那里，就是我如今不在你们那里，更是顺

服的，就当恐惧战兢做成你们得救的工夫。因为你们立志行事都是神在你们心里运行，为要成就他的美意”（腓 2:12-13）。你们一切行为的基础在于“神在你们心里运行”。你们所做的任何事都取决于上帝的能力和他在你们里面运行的大能，为要成就他的旨意，而非你们的意愿。

这正是耶稣降世受死的原因——使你们的罪得蒙赦免。使你们不再按自己的标准而活。使你们能以上帝要在你们里面成就的盼望为依归，而非倚靠自己的筹算。使你们的骄傲被治死，得以靠着基督所赐的能力与力量，活出温柔、忍耐、谦卑与仁爱的生命。

当定睛十架。告别那些琐碎的忧虑与不健康的准则。基督能帮助你胜过完美主义，只要你愿意将信靠他。

狄帕克·雷朱

附录

完美主义思想评估表

弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓 4:8）

使用此评估表将你习惯性的非黑即白思想改变为符合腓立比书 4:8 的思维模式。在第一栏中，如实记录你最常出现的完美主义思想。在第二栏中，用圣经的概念评估每个思维的对错。在第三栏中，尝试找出能帮助你使这些思维更符合腓立比书 4:8 的经文。最后一栏尝试找到至少两个符合圣经的思想来取代你原有的完全主义。

原来的完美主义思想	圣经是怎么说的	相关经文	合乎圣经的思想

原来的完美主义思想	圣经是怎么说的	相关经文	合乎圣经的思想

注释

引言：别再完美主义了？

1. 例如：一种律法主义、自义的态度，或一种拜偶像般渴望取悦人而非上帝的欲望。

第1天：与基督联合

1. 马特·富勒，*Perfect Sinners: See Yourself as God Sees You* (Charlotte, NC: The Good Book Company, 2017), 107.
2. 见杰伊·E·亚当斯，*Growing by Grace: Sanctification and Counseling* (Stanley, NC: Timeless Texts, 2003), 12.

第4天：完美主义不是什么

1. 在平行经文路加福音 6:35-42 中，耶稣吩咐听众要“慈悲”而非“完全”。两处经文都聚焦于上帝的爱与恩慈。

第6天：享受你的劳碌

1. 杰伊·E·亚当斯，*Life under the Son: Counsel from the Book of Ecclesiastes* (Cordova, TN: Institute for Nouthetic Studies, 2020), 57.

第8天：完美还是信实

1. 我已为此主题撰写了一本小册子：*Faithfulness: No More Excuses, Resources for Biblical Living* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2016)。

第10天：至少

1. 延伸阅读参考卢·普里奥罗，*Pleasing People: How Not to Be an “Approval Junkie”* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2007)。

第11天：软弱

1. 亨利·考尔斯，*The Longer Epistles of Paul: Viz., Romans, I Corinthians, II Corinthians* (New York, 1880), 364.

第12天：清醒

1. 杰伊·E·亚当斯, *Romans, Philippians, I Thessalonians, and II Thessa-Ionians*, *The Christian Counselor's Commentary* (Cordova,TN: Institute for Nouthetic Studies, 2020), 99.

第13天：非黑即白

1. 我们这段经文之后的经文也是如此：“你持守这个为美，那个也不要松手；因为敬畏神的人，必从这两样出来”（传 7:18）。

第14天：用圣经来定义

1. 你或许会发现，预先用圣经术语识别那些因不合圣经的思维而产生的负面情绪会有所帮助。“我此刻的感受是什么？是罪咎、羞耻、愤怒，还是忧虑？

第15天：辨别真理与谬误

1. 要记住，腓立比书 4:8 中真实一词的部分含义是“与现实相符”。

2. 同样，不真实的事物即“与现实不符”。

第17天：把基督的道丰丰富富的存在心里

1. 杰伊·E·亚当斯, *Galatians, Ephesians, Colossians, and Philemon*, *The Christian Counselor's Commentary* (Cordova, TN: Institute for Nouthetic Studies, 2020), 161.

第20天：这不可接受！

1. *Merriam-Webster*, s.v. “perfectionism (n.),” accessed May9, 2024, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism>.
2. 更多关于这个主题的讨论请参考我的小册子*Letting Go of Legalism*, *Booklets for Biblical Living* (The Woodlands, TX: Kress Christian Publications, 2021).

第21天：追求完美总是错的吗？

1. 唯有上帝知道完全的标准实在地是什么。我们判断生命中事物的能力已因堕落而扭曲。
2. 意大利以外地区（当地许多食材更为优质）除外。

第22天：恐惧与爱

1. 关于更多有关恐惧与自私的关系，见卢·普罗里奥，*Selfishness: From Loving Yourself to Loving Your Neighbor*, Resources for Biblical Living (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2010)。

第24天：害怕被拒绝

1. 布芮尼·布朗，*The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, 10th anniversary ed. (Center City, MN: Hazelden Publishing, 2020), 75.

第26天：你是个咄咄逼人的完美主义者吗？

1. 词条“pushy (adj.)”，2024年5月9日访问，<https://www.dictionary.com/browse/pushy>。

2. *Cambridge Dictionary*, s.v. “pushy(adj.),” accessed May 9, 2024, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/pushy>.

3. 我曾对这段文字进行了大量论述（特别是第2节），卢·普罗里奥，*Resolving Conflict: How to Make, Disturb, and Keep Peace* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2016)。

第27天：徒劳之举

1. 然而基督在我们还作罪人的时候，就为我们死，显明了他的爱（罗 5:8）。

第28天：阻碍与中断

1. 杰伊·E·亚当斯，*The Gospels of Matthew and Mark*, The Christian Counselor's Commentary (Cordova, TN: Institute for Nouthetic Studies, 2020), 262.

第30天：无益的懊悔

1. 韦恩·马克，*Homework Manual for Biblical Living*, vol. 1, *Personal and Interpersonal Problems* (Phillipsburg, NJ: Presbyterian and Reformed Publishing, 1979), 176.

2. 钟马田，*Spiritual Depression: Its Causes and Cure* (Grand Rapids: Eerdmans, 1965), 86.

第31天：得荣耀

1. 见卢·普罗里奥，*Pleasing People: How Not to Be an “Approval Junkie”* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2007), chapter 13.

推荐参考资源

杰伊·E·亚当斯 . *The Christian's Guide to Guidance: How to Make Biblical Decisions in Everyday Life*. Reprint, Memphis, TN: Institute for Nouthetic Studies, 2020.[本书是关于如何做出明智、深思熟虑且符合圣经之决策的可靠指南。]

艾米·贝克 . *Picture Perfect: When Life Doesn't Line Up*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2014. [本书出色地展现了基督在马太福音 5:48 中“所以你们要完全，像你们的天父完全一样”的教导，如何让我们看到自己何等需要他。]

迈克·埃梅特 . *Perfectly Dreadful: Recognizing and Overcoming Perfectionism*. Downloadable resource available from the Christian Counseling & Educational Foundation (www.ccef.org/products/perfectly-dreadful-recognizing-overcoming-perfectionism).[本研讨会提供了关于完美主义的有益概述，并附有圣经解决方案。]

加里·弗里森与J·罗宾·马克森 . *Decision Making and the Will of God*. 25th anniversary edition. New York: Multnomah, 2004.[与前述杰伊·E·亚当斯的著作类似，本册书进一步扩展了如何做出符合圣经之决策的讨论。]

斯坦利·D·盖尔 . “The Sin of Perfectionism.” *Journal of Biblical Counseling* 9, no. 1 (1987).[盖尔区分了追求卓越与表现完美主义的行为，并提供了七种应对的策略。]



圣经认证辅导协会

自 1976 年起，圣经认证辅导协会（ACBC）始终致力于培训认证圣经辅导师，通过忠于上帝的道来确保辅导的卓越事工。我们提供一套全面严谨却适合最繁忙的牧师或教会成员完成的圣经辅导认证课程。认证流程包含三个阶段：学习、考核与实践、督导。

ACBC 已从最初的寥寥数人发展为拥有数千名全球认证辅导师的机构。在追求圣经辅导卓越事工的第四个十年里，我们先后有六任执行主任：鲍勃·史密斯博士、霍华德·艾里奇博士、比尔·古德牧师、兰迪·帕滕牧师、希斯·兰伯特博士。戴尔·约翰逊博士于 2018 年成为第六任执行主任。

每位基督徒都蒙召以爱心说诚实话。ACBC 培训基督徒履行福音责任，成为门徒造就者并建立基督的身体。这一培训通过全球各地的会议和活动来实现。

欲了解更多关于 ACBC 及圣经辅导资源的信息，请访问 www.biblicalcounseling.com。

“所有真正基督徒一个不可磨灭的标记，就是我们愿意坦然承认自己的不完全，并持续向前，培养一个活跃、敏锐且受圣经塑造与引导的良心。卢·普里奥罗这本为期三十一天的、关于完美主义的灵修书，对于任何正在与完美主义挣扎的基督徒来说，都是极其实际且宝贵的帮助。”

——约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur)，加州太阳谷恩典社区教会 (Grace Community Church) 主任牧师、教师

什么时候高标准会从荣耀上帝，变成辖制人的枷锁？

卢·普里奥罗深入探讨了完美主义的几种不同定义，为读者呈现一个完整且符合圣经、细致平衡的图画。透过 31 篇每日灵修，并搭配练习、检核表与行动步骤，本书帮助你放下“非黑即白”的思维

模式，学习运用圣经原则重新塑造你的心。

你将在上帝的话语中找到真正的平安与自由。

《31天生命灵修》系列中，圣经辅导员与圣经教师将引导你默想精心挑选的经文，帮助你面对具体的人生处境与挣扎，使你学习如何以实际且敬虔的方式，将上帝的话语应用在日常生活中。

“卢帮助我们从完美主义的捆绑中转向圣灵所赐、不断成长的自由。你是否时常陷入自我定罪、自我厌恶，甚至憎恨自己？如果是的话，这本灵修指南将会成为你极大的帮助。”

——克莉斯汀·查佩尔 (Christine Chappell)，Hope + Help Podcast 主持人，圣经辅导学院 (Institute for Biblical Counseling) 讲员

“在这本发人深省、鉴察人心的灵修书中，卢·普里奥罗帮助我们目光从自己转向基督的完全，以及他为我们所成就的一切。根据圣经所提出的辅导，将帮助许多挣扎中的人学习在耶稣里得安息，并以智慧与恩典行走人生道路。”

——保罗·陶格 (Paul Tautges) 牧师、圣经辅导员

“卢·普里奥罗教导我如何成为一位圣经辅导员，也向我示范了什么是真正荣耀上帝的人生。这是一本我极力推荐，而且会不断推荐给别人的书。”

——玛莎·皮斯 (Martha Peace)，ACBC认证圣经辅导员

卢·普里奥罗 (Lou Priolo, 1954 – 2023) 曾担任全职圣经辅导员将近四十年，是多本圣经辅导书籍与资源的作者，也是一位国际讲员。他长期致力于鼓励并装备世界各地的牧者，使他们能够运用圣经进行辅导事工。

