HOUSE OF HEBRON
希伯伦之家
HEALING | DELIVERANCE | RESTORATION
医治 | 释放 | 恢复

《认识天父的心》
第四课
从孤儿心态进入儿女身份

核心经文：罗马书8:14–17；加拉太书4:4–7
辅助经文：约翰福音14:18；路加福音15:11–32；
以弗所书1:3–6；希伯来书4:14–16

一、已经回家，却仍然不敢作儿女

各位家人，欢迎来到《认识天父的心》第四课。
前三课，我们学习了：

- 天父邀请我们回家；
- 天父是良善、慈爱、信实而圣洁的；
- 地上父亲会影响我们，却不能定义天父。

今天，我们要面对一个很重要的问题：我虽然已经回到父家，是否仍然像一个孤儿或雇工一样生活？有些人已经信主多年，却仍然不敢安息。他觉得自己必须不断服事、不断付出、不断证明，才不会被天父和人忘记。有些人看见别人蒙福，心里会立刻紧张：
“如果他被重视，我是不是就不重要了？”有些人很愿意帮助别人，却不敢接受帮助，因为接受帮助会让他觉得软弱、欠债或失去控制。也有人犯错以后，第一反应就是躲藏，因为他认为：“如果真实的我被看见，我就会被拒绝。”
这些人不一定没有信心，也不一定不爱主。很多时候，他们只是已经习惯用孤儿的方式保护自己。今天，天父不是来给我们贴上“孤儿”的标签，而是邀请我们从旧有的生存方式，进入儿女的安全、自由和成熟。

二、什么是“孤儿心态”？

在这门课程中，“孤儿心态”并不是对人的身份作出的定罪，也不是一种医学或心理诊断。
它描述的是一种内在生活模式：一个人虽然可能已经蒙恩得救，甚至已经在父家，却仍然觉得自己没有稳定的归属，必须依靠表现、控制或自我保护来确保安全和价值。
有些人确实失去过父母，有些人则在完整家庭中长大，却没有经历稳定的爱和接纳。
因此，“孤儿心态”不等于现实中没有父母。它主要指一个人里面缺少安全归属，并形成了一套保护自己的方式。我们不要对自己说：“原来我有孤儿心态，所以我很糟糕。”

更健康的说法是：“我看见自己过去为了生存，学会了一些保护方式；如今在天父的爱中，我可以学习一种新的生活方式。”

三、什么是“儿女身份”？

罗马书**8:15**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！’”**
这里所说的“儿子”包含在基督里同得产业的男性和女性。无论弟兄还是姊妹，在基督里都拥有完整的儿女身份和产业。 儿女身份不是一种暂时的感觉，而是上帝在基督里赐给我们的地位和关系。
因为耶稣，我们可以：

- 被天父接纳；
- 坦然来到祂面前；
- 称祂为“阿爸，父”；
- 接受圣灵的引导；
- 在父家拥有归属；
- 与基督同作后嗣；
- 在爱中接受教导和管教；
- 参与天父的工作与使命。

儿女身份不是说：“我是天父的孩子，所以我想怎样就怎样。”
真正的儿女身份会带来安全，也会带来成熟；带来权利，也带来责任；带来安息，也带来甘心的顺服。

四、孤儿、雇工和儿女的区别

路加福音15章中的两个儿子，都显出孤儿心态。
小儿子回家时说：“我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧。”
大儿子虽然一直留在家里，却说：“我服事你这多年。”
一个认为自己已经失去儿子身份，另一个从来没有真正享受儿子身份。
孤儿心态会说：“我必须自己照顾自己。”
雇工心态会说：“我做得好，才配得到报酬和肯定。”
儿女身份会说：“我先被接纳，因此我可以在爱中学习、顺服和服事。”
雇工按工作获得报酬；儿女则因为关系属于这个家。儿女也会工作，而且成熟的儿女往往非常忠心，但他的工作不是为了购买父爱，而是因为已经领受父爱。
第一种表现：靠表现证明价值

五、如果我停下来，还有价值吗？

孤儿心态常常把“我是谁”与“我做了什么”连在一起。

当服事成功时，他觉得自己有价值；当服事失败时，他就否定整个人。
当别人需要他时，他觉得自己很重要；当别人不再需要他时，他便感到失落。
他很难休息，因为休息时没有成果可以证明自己。他可能会说：

- 如果我不做，就没有人会重视我；
- 我必须比别人更努力；
- 我不能让人失望；
- 只要我犯错，大家就会发现我不够好；
- 天父爱的是那个有用的我。

儿女身份则帮助我们分开“身份”和“表现”。我们的行为很重要，也需要为行为负责；但一次成功不会使我们更成为儿女，一次失败也不会取消我们在基督里的身份。
案例一：不敢停下来的同工
国强是教会里非常可靠的同工。无论什么事，只要有人开口，他都会答应。即使已经很疲惫，他也不敢拒绝。 有一天，牧者请另一位年轻同工负责一个重要项目。国强表面表示支持，心里却非常失落。他想：“是不是我已经没有用了？” 后来他发现，自己服事不只是出于爱，也在用服事维持价值感。如果没有人需要他，他就不知道自己是谁。
国强需要学习的不是停止所有服事，而是重新回答：如果今天没有任何工作可以证明我，天父仍然称我为儿女吗？ 答案是：是的。
儿女的身份先于工作。我们不是因为被使用才有价值，而是因为先有价值，才被邀请参与天父的工作。
第二种表现：比较、竞争和嫉妒

六、把别人的成功看成自己的损失

孤儿心态常常活在资源不足的感觉中。它会认为：

- 肯定是有限的；
- 机会是有限的；
- 如果别人被爱，我得到的爱就少了；
- 如果别人成功，我就显得失败；
- 如果别人靠近领袖，我就会被取代。

因此，别人蒙福时，一个人可能很难真心快乐。大儿子看见父亲为弟弟摆设筵席，无法进入喜乐，因为他把弟弟所得的恩典理解成自己受到的不公平待遇。但在父家，弟弟恢复身份，并不会取消哥哥的身份。
天父不需要减少对一个人的爱，才能增加对另一个人的爱。
案例二：为什么被选中的不是我？
欣怡和另一位姊妹一起参加敬拜团队。两个人都很认真，也都有恩赐。后来，负责人安排另一位姊妹主领一次重要聚会。欣怡马上感到难过。她开始挑剔对方：“她的生命其实还不够成熟。”“她只是比较会表现自己。”欣怡真正痛苦的，不只是没有得到一次机会，而是她把别人的机会解释成：“我不够好，我不被看见，我将被取代。”

儿女身份不会使我们失去感受。没有得到期待的机会，仍然可能令人失望。
但儿女可以把失望带到天父面前，而不需要贬低别人来保护自己的价值。
儿女能够逐渐学习说："天父，谢谢你在她生命中的恩典。她被使用，并不表示我被遗忘。我的身份和道路仍然在你手中。"
第三种表现：过度独立，不愿接受帮助

七、"我自己来"可能不只是坚强

有些人从小就学会凡事靠自己。他很能照顾别人，却很难让别人照顾他；很会解决问题，却不愿承认自己需要帮助。表面上，这是独立和能力；深层有时却是：

- 我不相信别人真的会留下；
- 接受帮助会让我欠别人；
- 让人看见软弱是不安全的；
- 只有我自己掌控，事情才不会失控；
- 如果我依靠别人，最后一定会失望。

儿女身份不是失去独立思考，也不是凡事依赖别人；而是知道自己属于一个家，不必独自承担所有事情。
案例三：只会付出，不会接受
伟杰是一个很愿意帮助人的弟兄。别人搬家、生病或遇到困难，他总是第一个出现。但当他自己失业时，却没有告诉任何人。小组问他近况，他只说："都很好，请为别人祷告就可以了。"后来朋友发现，他已经独自承受经济压力几个月。
伟杰说："我不喜欢麻烦别人。我怕别人帮助我以后，会看不起我。"
他需要明白，接受合宜的帮助并不是失败。 在基督的身体里，有时我们是给予的人，有时也需要成为接受的人。只给予而拒绝接受，可能会使关系停留在不平等的位置。
儿女知道："我不必证明自己永远刚强。我可以在安全关系中承认需要。"
第四种表现：讨好和害怕拒绝

八、为了留在关系中而失去自己

孤儿心态常常非常害怕别人不高兴。为了维持关系，一个人可能：

- 不敢说"不"；
- 不敢表达不同意见；
- 不断猜测别人需要什么；
- 过度承担不属于自己的责任；
- 明明受伤，却说自己没事；
- 用付出换取接纳。

这不等于所有体贴和顺服都是讨好。关键在于里面的动力。
爱会说："我愿意服事你。"
讨好则会说："如果我不服事你，你可能就不爱我。"

儿女身份使我们能够在爱中给予，也能够在必要时诚实表达界限。

案例四：不敢拒绝任何人的美华

美华很怕别人对她失望。教会有人请她帮忙时，即使时间已经排满，她仍然会答应。回家以后，她因为疲倦向家人发脾气，然后又陷入深深自责。

有人问她为什么不能拒绝，她说："我是基督徒，不是应该爱人、舍己吗？"

舍己确实是基督徒生命的一部分，但舍己与失去健康界限不同。

耶稣爱人，也会离开人群独自祷告；祂回应需要，也不会让每个人的期待决定自己的方向。

美华需要问："我现在答应，是出于爱和圣灵的带领，还是因为害怕被拒绝？"

儿女不需要用每一次"答应"来购买归属。

第五种表现：控制和难以信任

九、控制背后常常隐藏着惧怕

有些人习惯规划每一个细节，并要求事情按照自己的方式发生。

控制不一定表现为大声命令，也可能表现为：

- 无法接受临时改变；
- 很难授权给别人；
- 总要知道所有人的想法；
- 对不确定性极度焦虑；
- 祷告以后仍然不断操纵结果；
- 认为只有自己处理才安全。

控制的深处常常不是骄傲而已，也可能是惧怕："如果我不抓紧，一切就会失去。"

儿女身份让我们学习：

"我会尽责任，但我不是世界的救主；我可以计划，却把最终结果交在天父手中。"

案例五：祷告以后仍然不能放手

文秀非常关心孩子。孩子上大学以后，她每天询问课程、朋友、吃饭、睡眠和行程。如果孩子没有及时回复，她就非常焦虑。她也为孩子祷告，却发现自己祷告以后仍想控制每一个决定。她说："如果我不管，事情一定会出问题。"

文秀的关心是真实的，但她也需要分辨："哪些是作为母亲应尽的责任，哪些是因为我不相信天父能够看顾孩子？"放手不等于不关心，也不等于不设界限。

放手是承认：

"我爱他，但我不是他的天父。我会忠心陪伴，也把无法掌控的部分交给天父。"

第六种表现：把纠正理解为拒绝

十、犯错以后，我还是家里的人吗？

孤儿心态很容易把意见、纠正和拒绝混在一起。

当别人提出建议时，他听见的是："你不够好。"

当领袖指出问题时，他感受到的是："你将被淘汰。"

当夫妻讨论冲突时，他担心的是："这段关系要结束了。"

因为里面没有稳定的归属，一次错误好像会威胁整个身份。
儿女身份则知道："我可能需要被纠正，但纠正不等于关系被取消。"
天父的管教不是把儿女赶出家门，而是在关系中带领儿女成熟。

案例六：一次建议变成全面否定

一位小组长对志豪说："你今天分享的内容很好，不过下次可以多留一些时间让组员回应"
这本来是一个具体、温和的建议。志豪回家以后却不断想：

- "他觉得我不会带领。"
- "他以后可能不会再让我服事。"
- "大家一定对我很失望。"

第二天，他写了一封信息，表示自己想退出服事。志豪真正回应的，不只是这一次建议，而是过去被拒绝的恐惧。儿女身份帮助我们分辨：
"对方指出的是一个可以改进的地方，不是在否定我的全部价值。"
成熟儿女可以说："谢谢你的建议。请帮助我了解下次怎样调整。"

第七种表现：无法安息和享受

十一、总觉得还有事情没有做完

孤儿和雇工很难真正享受父家。即使天父赐下恩典，他也会问："我需要用什么回报？"
即使事情完成了，他仍会寻找下一个任务。他可能会祷告，却很少安静享受天父；会为天父做很多事，却不知道怎样与天父同在。大儿子一直在田里工作，却没有进入父亲的喜乐。天父对他说："儿啊，你常和我同在，我一切所有的都是你的。"儿女不只是为父工作，也享受与父同在。

安息不是懒惰，而是相信即使我暂时停止工作，天父仍然在掌权，我仍然是祂所爱的儿女

十二、孤儿心态与儿女身份对照

面对价值时
孤儿心态：我必须证明自己。
儿女身份：我的价值首先来自天父在基督里的接纳。
面对别人成功时
孤儿心态：他被肯定，我就被忽略了。
儿女身份：我可以庆祝他的恩典，也信靠天父对我的带领。
面对失败时
孤儿心态：我失败了，所以我没有价值。
儿女身份：我需要承担责任，但失败不能取消我的身份。
面对需要时
孤儿心态：我只能依靠自己。
儿女身份：我可以向天父求助，也可以接受属灵家庭合宜的帮助。
面对服事时

孤儿心态：我服事，才值得被爱。
儿女身份：我已经被爱，所以甘心服事。

面对纠正时

孤儿心态：你指出我的问题，就是拒绝我。
儿女身份：我可以在安全关系中接受真理、学习成长。

面对资源时

孤儿心态：父家资源有限，我必须争取。
儿女身份：天父不会因祝福别人而忘记我。

面对未来时

孤儿心态：如果我不控制，一切都会失去。
儿女身份：我尽上责任，也把结果交给天父。

十三、儿女身份不是什么？

为了避免误解，我们也需要说明，儿女身份不等于：

- 不需要悔改；
- 不需要接受管教；
- 不需要工作和承担责任；
- 所有愿望都必须得到满足；
- 可以任性地要求别人服事自己；
- 永远不会感到害怕或不安全；
- 不需要群体和属灵遮盖；
- 只追求被爱，却不学习去爱。

真正的儿女生命会逐渐带来成熟。
因为知道自己被爱，所以可以承认错误；因为知道有归属，所以不必与人争竞；因为相信天父供应，所以能够慷慨；因为不再害怕被抛弃，所以能够诚实面对自己。

十四、身份先于行为，身份也会塑造行为

福音的次序非常重要。
不是："你先表现得像一个好儿女，天父才接纳你。"
而是："因着耶稣，天父接纳你作儿女；如今你可以学习活出与身份相称的生命。"
我们不是靠好行为获得儿女身份，却会因儿女身份产生新的行为。
就像一棵树不是靠结出苹果才变成苹果树；它因为本来就是苹果树，所以会逐渐结出苹果。
同样，我们不是靠服事、奉献和顺服购买身份，而是在基督里领受身份以后，逐渐结出爱、顺服、信实和慷慨的果子。

十五、圣灵使我们呼叫"阿爸，父"

儿女身份不只是一个需要反复告诉自己的观念，也是圣灵在我们里面的工作。
罗马书8章说，圣灵与我们的心同证我们是上帝的儿女。“阿爸”是一种亲密、信任的称呼。有时候我们的头脑已经知道“我是上帝的儿女”，情感却仍然害怕。我们不需要因此责备自己。我们可以祷告：“圣灵，我已经知道这个真理，求你帮助我的心也逐渐相信。”
从孤儿心态进入儿女身份，通常是一个持续的更新过程。
每一次我们想靠表现证明自己，却选择回到天父的接纳中；每一次我们想与别人比较，却选择为别人感恩；每一次我们想独自承担，却选择请求帮助；每一次我们害怕被拒绝，却选择在安全关系中诚实——我们都在学习以儿女身份生活。

十六、个人评估：我目前怎样生活？

请按照以下程度给自己评分：

- 0分：几乎没有
- 1分：偶尔
- 2分：有时
- 3分：经常
- 4分：非常明显

孤儿心态观察

1. 我需要不断表现，才能觉得自己有价值。____
2. 当别人被肯定时，我容易感到威胁。____
3. 我很难接受别人的帮助。____
4. 我担心拒绝别人以后，会失去关系。____
5. 我犯错以后，容易躲避天父和群体。____
6. 我很难把重要事情交托给天父。____
7. 我习惯控制人和环境，才觉得安全。____
8. 别人提出建议时，我容易感到被否定。____
9. 我很难休息，常觉得自己做得不够。____
10. 我常用服事或付出来换取肯定。____
11. 我觉得别人的成功会减少我的机会。____
12. 我很少单纯享受与天父同在。____

请不要只计算总分，而是圈出最高的三项。
然后完成：
我最明显的孤儿心态是：

这种模式可能曾经怎样保护我？

如今它怎样限制了我的生命？

天父正在邀请我学习什么新的回应？

十七、案例讨论

案例A：忠心服事还是证明自己？

一位同工承担了许多服事。当领袖请他休息一段时间时，他感到非常受伤，认为自己被弃用了。

讨论问题：

1. 他可能把价值建立在哪里？
2. 为什么休息会使他感到不安全？
3. 怎样帮助他看见“身份先于服事”？
4. 什么是健康的忠心，什么是用服事证明自己？

案例B：无法为别人高兴

一位姊妹为婚姻祷告多年。当小组中另一位姊妹宣布订婚时，她感到嫉妒，也因为嫉妒而自责。

讨论问题：

1. 怎样接纳她真实的失望？
2. 嫉妒背后可能隐藏什么惧怕？
3. 为什么不能只对她说“你要为别人高兴”？
4. 儿女身份可以怎样帮助她面对等待？

案例C：不愿接受帮助

一位弟兄失业后仍然对所有人说“我很好”，拒绝小组的实际帮助。

讨论问题：

1. 他可能怎样理解接受帮助？
2. 他的独立曾经怎样保护他？
3. 如何尊重他，同时邀请他进入真实关系？
4. 接受帮助与依赖别人有什么区别？

案例D：界限还是自私？

一位长期过度服事的姊妹开始学习适当地说“不”，却被人说成没有爱心。

讨论问题：

1. 健康界限与自私有什么区别？
2. 怎样分辨一个“不”是出于惧怕，还是出于健康次序？
3. 耶稣如何在爱人和退到安静处之间保持平衡？
4. 儿女身份会怎样改变她作决定的动力？

十八、分享

1. 哪一种孤儿心态在你生命中最明显？
2. 当别人蒙福时，你里面通常有什么反应？
3. 你比较容易给予帮助，还是接受帮助？
4. 你是否会用服事、成功或讨好来证明价值？
5. 天父正在邀请你在哪一方面学习作儿女？

十九、身份转换练习

当我里面说:“我必须证明自己。”
我要回应:“因着耶稣，我已经被天父接纳。”
当我里面说:“别人被爱，我就会被忘记。”
我要回应:“天父对别人的恩典，不会减少祂对我的爱。”
当我里面说:“我不能让任何人看见我的软弱。”
我要回应:“我可以在安全的关系中真实，也可以接受帮助。”
当我里面说:“我失败了，所以我不配回去。”
我要回应:“我需要悔改，却不需要逃离天父。”
当我里面说:“如果我不控制，一切都会失去。”
我要回应:“我会尽上责任，也把无法控制的部分交给天父。”
当我里面说:“我必须不断工作，才有价值。”
我要回应:“我是先成为蒙爱的儿女，然后在爱中工作和安息。”

二十、回应祷告

天父，我们来到你面前。谢谢你因着耶稣基督接纳我们，使我们不再是外人，也不再只是雇工，而是你家中的儿女。我们承认，虽然我们已经属于你，里面仍然常常像孤儿一样生活。我们用表现证明价值，用比较保护地位，用讨好维持关系，用控制获得安全，也用过度独立避免再次失望。
天父，谢谢你不因这些模式责备和丢弃我们。你知道这些方式有时是在过去的伤害和缺乏中形成的。它们曾经帮助我们生存，如今你邀请我们进入更大的自由。
求你使我们知道:我们不需要靠服事购买你的爱;不需要因别人蒙福而害怕被遗忘;不需要永远刚强，也不需要独自承担所有重担。
当我们失败时，帮助我们不再躲藏，而是回到你面前。
当我们被纠正时，帮助我们分辨真理，不把所有建议都解释为拒绝。
当我们需要休息时，帮助我们相信，即使停止工作，我们仍然是你的儿女。
圣灵，求你在我们里面见证我们是天父的儿女，使“阿爸，父”不只是口中的称呼，而成为生命中真实的关系。求你带领我们从惧怕进入信靠，从比较进入祝福，从控制进入交托，从自我证明进入被爱的安息。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

二十一、本周操练

操练一：每天观察一个“必须”

留意自己每天心中的“必须”：

- 我必须让所有人满意；
- 我必须比别人做得好；
- 我必须掌控结果；
- 我必须独自解决；
- 我必须保持刚强；
- 我必须不断服事。

写下这个“必须”，然后问：“如果我相信自己是蒙爱的儿女，我可以怎样回应？”

操练二：接受一件小小的爱

这一周，允许自己接受一件合宜的帮助、关心或称赞。

不要马上否定，也不急着回报，只需要说：“谢谢你。”

观察接受时里面出现的感受。

操练三：真诚祝福一个人

选择一位容易让你比较的人，为他生命中的恩典感谢天父，并作一个真实、合宜的祝福。

祝福不是否认自己的失望，而是拒绝让比较掌管自己。

操练四：每天安息十分钟

来到天父面前，不提出工作报告，也不列出许多请求。

只说：“天父，我现在不做什么来证明自己。我愿意作为你的儿女，安静在你面前。”

操练五：每日宣告

因着耶稣，我已经被天父接纳。我不是无家可归的孤儿，也不是购买父爱的雇工。

别人的成功不会取消我的价值。我可以给予，也可以接受。

我可以尽责任，却不必控制所有结果。我可以承认错误，而不否定自己的身份。

圣灵正在教导我以蒙爱儿女的身份生活。

二十二、本课总结

今天我们看见，孤儿心态不是我们的真正身份，而是一套可以在天父的爱中逐渐被更新的旧有模式。请记住本课最重要的三句话：

- 我不是因为表现良好才成为儿女；我因着耶稣被接纳为儿女。
- 儿女也会服事、顺服和承担责任，但不是为了购买父爱。
- 从孤儿心态进入儿女身份，不只是一次感动，而是每天学习新的回应。

天父今天正在对我们说：“孩子，你不需要再证明自己有资格留在这个家里。因着耶稣，你已经属于我。现在，让我教你怎样自由、安稳并成熟地作我的儿女。”