

主恩基督教会 2026年度退修会

每日
与基督
同死同复活

第1课：在肉体中与在基督里

第2课：基督之义与真信心

第3课：与基督一同受苦

第4课：走出自义进入恩典

第5课：向自己死

我已经与基督同钉十字架，
现在活着的不再是我，
乃是基督在我里面活着。

(加拉太书2:20a)

时间：5/23-25 (周六-周一)

地点：Shepherd University

讲员：喻涛 牧师



走出自义，进入恩典

——兰迪和莎莉的一天

本课概览

- 1 故事探索：兰迪和莎莉的一天
- 2 问题探讨：自义与恩典的对比
- 3 福音视角：J曲线与生命更新
- 4 小组互动：情景讨论与应用
- 5 大组分享：实践与见证



经文朗读 – 腓立比书 3:7-11

7 只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。

8 不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。

9 并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督而来的义，就是因信神而来的义。

10 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。

11 或者我也得以从死里复活。

关键词：认识基督、信心的义、复活的大能

在人际关系中，我们常如何期待 “公平”而非“恩典”？

这个故事如何反映你的生活？



公平的追求



恩典的给予

上午 8:00——车无法启动

兰迪:我是弗吉尼亚州一家教会的牧师。我刚刚从西海岸旅游回来，所以，我急着赶回到服事中去。我要准备那天晚上的查经，还约了一个人吃午饭。结果谁知道，莎莉的车点不着火了。这是一辆柴油车，常常会出问题，尤其是在天气冷的时候...现在是冬天。我就直接启动了车子，又把接头拿回车库，因此，就推迟了工作的时间。

莎莉:我真是不敢相信车又发动不了了。车的电池已经坏了好几星期。到了冬天，就更糟糕。他知道的。我都提醒他好多次了，但是，他一拖再拖。我今天早上浪费了两个多小时，就是因为他没有花点时间去把电池换了。这件事几个星期前就该做了。

上午 8:00——车无法启动

场景一



❓ 他们各自的“**自义**”是什么？
这如何影响他们的互动？

兰迪：

帮你推车是个大忙。以后你需要我做点什么时，记得我今天帮了你。

💡 *自义思维：帮忙推车 = 功劳，可兑换未来好处*

莎莉：

如果你不是总拖到最后一刻去维修车子，我们就不会遇到这种情况了！

💡 *自义思维：问题源自他拖延，他应为结果负责*

两人都没有从**恩典**的角度看待这个情况，而是从**自我中心**的角度思考。

下午 4:00——给妻子打电话

兰迪:我十点才开始上班，足足晚了两个小时，勉强才完成了工作。吃午饭的时候，我也没有注意时间，部分是因为我没有把手表从西海岸时间调回来，所以，我以为自己还有时间！当我两点半回到办公室的时候，我只有一个半小时准备今天晚上的查经。因为晚上我要见很多人，所以，试着四点回家去分担莎莉的重担。四点的时候，我给莎莉打电话，问她我能不能五点回家。我觉着这挺公平的，因为我早上的时候帮了她挺多。

莎莉:当他四点打电话跟我说他还得工作一会，我答应了，但是非常沮丧。现在，我要面对孩子们的作业还有做晚饭这一切的压力，加上我们晚上还有小组聚会，因此我们必须准时离开家。他把我的早上和晚上都搞砸了。

下午 4:00——给妻子打电话

场景二



兰迪：

今早我帮了你这么大的忙，现在我可以晚一个小时回家帮妻子作家务！

💡 *自义思维：我的付出应该得到等值回报*

莎莉：

嘴上虽然答应，但心里很沮丧。

💡 *自义思维：自怜情结，觉得对方老是拖延*

❓ 兰迪的“**功劳交换**”思维如何影响他对通话的反应？

兰迪将早上的帮助记为**功劳**，期待莎莉“偿还”。莎莉则转向**自怜和论断**而非理解。

下午 5:30——匆匆吃晚饭

兰迪:我五点半才到家，他们已经开始吃晚饭了。

莎莉:晚饭吃得非常匆忙。我都记不清这都发生几次了。为何他的问题最后都要变成我的问题呢？

晚上 7:00——哄孩子上床

兰迪:吃完晚饭，我帮忙哄孩子们上床。我还是没有准备好查经，因此，在哄他们的时候，我又在看查经的内容。在这期间，她上楼来，看见我在准备查经，就跟我吵了起来。两个人都闹得很不开心。我觉得，莎莉不明白我那一天的压力有多大。她好像忘了，那天早上我帮了她那么大的忙，搞得我自己一天的时间都很紧张。

莎莉:吃完晚饭，我上楼去看孩子们，却发现他没有在哄孩子而是在为我们那晚的小组准备查经材料。真是对不起，我发脾气了。他不仅忽略我，他还忽略孩子们。他让我发脾气的。唉！

晚上 5:30 & 7:00——冲突升级

场景三：晚上 5:30 — 匆匆吃晚饭



"一整天都很糟糕，回家还要面对你的抱怨和冷漠。"



"你凭什么指责我？我只是一个人处理家务和辅导作业很有压力"

自义表现

- 兰迪将一天的挫折迁怒于莎莉
- 莎莉只看到指责，无法看到丈夫的痛苦

场景四：晚上 7:00 — 哄孩子上床



[一边哄孩子，一边准备查经]



发脾气，"你这样让我感觉，自己和孩子不断被你忽略和轻视。"

冲突的核心问题

- 兰迪：用继续准备查经来制造自己的义
- 莎莉：自己是受害者，渴望被看见和重视

自义 vs 恩典

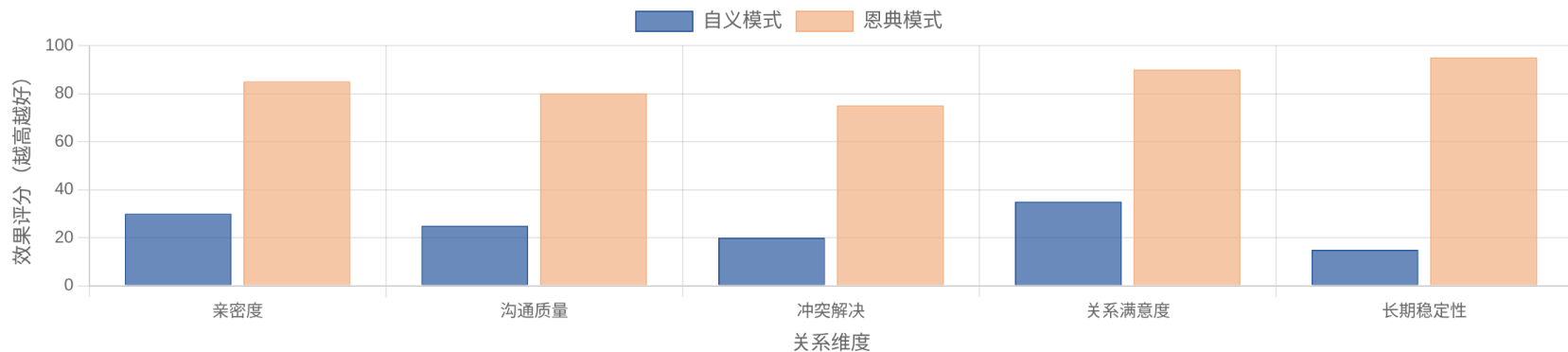
自义的特征

- ↔ 功德交换：我为你做A，你需为我做B
- 📅 记账式爱：计算付出与回报是否平衡
- 👤 受害者叙事：强调自己的委屈与牺牲
- 🔪 评判心态：根据表现评价对方的价值

恩典的特征

- 📁 礼物心态：不求回报的给予与服务
- ❤️ 无条件接纳：不以表现评价对方价值
- 👂 理解优先：先求理解对方需要和感受
- 🕊️ 不计算人的恶：不保留对方伤害记录

两种思维模式在关系中的影响



J 曲线简介

J 曲线定义

基督徒生命成长的模式，体现在：

与基督同受苦 → 同死亡 → 同复活

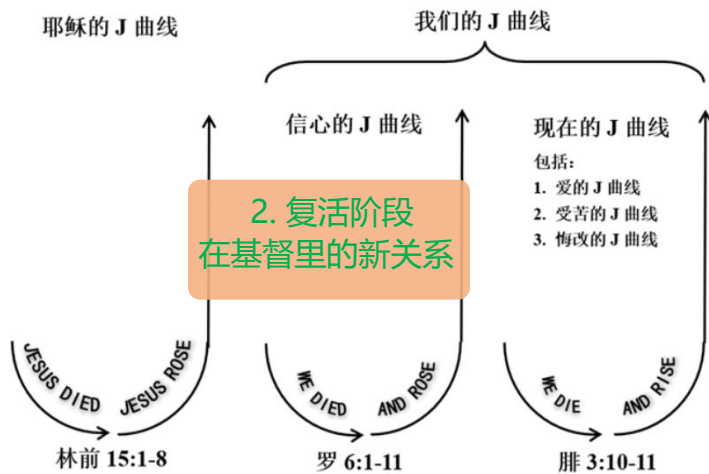
效法基督的十字架，

经历死亡与复活的生命更新过程。

在关系中的应用

- 1 放下"自义"，接受被爱和爱人的邀请
- 2 当冲突时，选择先理解对方而非自我辩护
- 3 在关系的"死亡"中,找到重生的恩典和力量

J 曲线与关系恢复



1. 死亡阶段
放下自义、自我中心

恩典不是关系的加分项，而是基础！

从表现导向 “下到” 在基督里

表现导向的关系

- × 功德记账，计算付出
- × 依据表现来评价对方
- × 以自我为中心的思考

转变过程
死亡→复活

在基督里的关系

- ✓ 恩典优先，不求回报
- ✓ 无条件的接纳与理解
- ✓ 以主基督的爱为模范

三步转变

1 认识

识别自己的自义思维模式

2 接受

接受基督的爱与恩典

3 给予

将同样的恩典给予他人

A 讨论题目：场景分析

兰迪和莎莉的冲突复盘

场景	自义表现	恩典替代方案
上午8:00 车无法启动	功劳记账 指责对方	?
下午4:00 推迟回家	期待回报 防御反应	?
下午5:30 匆匆吃晚饭	消极抵抗 感觉被忽视	?

小组讨论问题

1. 在每个场景中，兰迪和莎莉**可以用恩典回应对方**？填写表格中的问号部分。
2. 在自己的婚姻或重要关系中，你是否经历过类似的**自义循环**？分享一个具体例子。
3. 当你意识到自己陷入“功德交换”的思维模式时，是什么帮助你**转向恩典**？

思考重点：自义反应通常是自动的，而恩典回应需要**有意识的选择**。讨论如何培养这种有意识的选择能力。

小组记录要点

请记录你们讨论的恩典替代方案，以及一到两个组员分享的实际例子（征得本人同意后）。这将在大组分享环节使用。

B

讨论题目：角色扮演

情景与角色

情景背景

一对夫妻（或朋友）在计划周末活动时产生分歧。A想参加教会活动，B计划去和朋友聚会。两人都觉得自己的选择应该被优先考虑。

角色A

认为自己的教会活动更有意义，且之前多次配合了B的安排，现在应该轮到B迁就自己了。

角色B

这次朋友聚会很重要，且觉得自己在日常生活中已经做了很多牺牲，A应该理解并支持自己。

任务

在小组中选两人扮演角色A和B，进行对话。其他组员观察并记录他们看到的自义表现，之后讨论如何转向恩典对话。

对话指导

第一轮：自义对话

两位角色扮演者进行3分钟对话，展示自义思维如何导致冲突升级。可使用以下表达：

A“我上次已经让步了，这次该你了”

B“你总是只考虑自己的需要”

A“我为这个家/关系付出这么多，你却不愿意...”

第二轮：恩典对话

重新开始对话，这次尝试用恩典思维回应。可使用以下表达：

A“我能理解这对你很重要，我想听更多...”

B“我们可以一起找到对双方都好的解决方案吗？”

A“我关心的不只是活动本身，而是...”（表达更深层需要）”

观察员任务

1. 记录对话中的自义表现（如计分、指责、防御）
2. 注意身体语言和语气的变化
3. 对比两轮对话的不同结果和感受

大组分享指引

1. 小组代表分享

每组选一位代表，分享你们讨论的恩典替代方案和关键洞见（2分钟/组）

2. 个人见证分享

邀请2-3位自愿者分享个人经历：如何在实际关系中经历从自义到恩典的转变（每人1-2分钟）

3. 讲员总结

基于大家的分享，总结关键实践原则，并给予下一步行动建议

时间控制

小组代表分享	10分钟
个人见证分享	6分钟
讲员总结	5分钟
总计	21分钟

分享建议

- ✓ 聚焦于具体的态度和行为改变
- ✓ 分享真实但得体的例子
- ✓ 尊重隐私，避免提及特定人名
- ✓ 强调恩典如何带来实际改变

实践应用

1 省察自义

- 🔍 每天花5分钟反思：我今天在哪些互动中表现出“功德交换”的思维？
- 📖 使用关系日记记录你的自义模式和触发点
- 👥 请配偶或密友帮助，指出你的盲点

2 接受恩典

- 🏃 每天用5分钟默想腓立比书3:7-11，思考在基督里的身份
- ❤️ 练习接受别人的帮助，不带“欠债”心态
- 🔄 培养感恩心态，记录生活中接受的恩典

3 活出恩典

- 🎁 每周至少一次无条件服务他人，不求回报
- 💬 冲突时，**先**理解对方的需要，**再**表达自己
- 👉 **练习“第一反应暂停”，避免自动防御**

4 持续更新

- 🔄 找一位属灵伙伴，每周分享进步与挣扎
- 🏠 参与小组学习，分享应用见证
- 📖 阅读相关书籍，如《爱的艺术》《恩典与真理》

关键原则：恩典不是一次性决定，而是需要每天练习的生活方式。从小处开始，逐步建立新模式。

祷告与问答

反思一

在我最亲密的关系中，我最常见的**自义表现**是什么？我如何开始改变这个模式？

反思二

如果我今天就开始以**恩典为基础**重建一段关系，我会做出什么具体行动？

安静祷告

花几分钟时间，邀请圣灵带领你看到自己的自义，并渴慕在基督里的新生命。求神帮助你，像祂赦免你一样去赦免他人。

主恩基督教会 2026年度退修会

每日
与基督
同死同复活

第1课：在肉体中与在基督里

第2课：基督之义与真信心

第3课：与基督一同受苦

第4课：走出自义进入恩典

第5课：向自己死

我已经与基督同钉十字架，
现在活着的不再是我，
乃是基督在我里面活着。

(加拉太书2:20a)

时间：5/23-25 (周六-周一)

地点：Shepherd University

讲员：喻涛 牧师