

本週信息摘要

2025年9月21日講員：李剛傳道

脫離完美主義的捆綁

一、什麼是完美主義？

彼得前書 1:15 那召你們的既是聖潔（G0040），你們在一切所行的事上也要聖潔（G1096 變成、變得）。16 因為經上記著說：“你們要聖潔，因為我是聖潔的。”

創世記 3:5 因為 神知道你們吃那果子的時候，你們的眼睛就開了；你們會像神一樣，能知道善惡。”

完美主義不是追求卓越，它是捆綁和壓力。唯有完美結果是最好的獎勵，有瑕疵的結果不是繼續提高努力的動力，而是懲罰、羞辱、痛苦、折磨、被控告、被定罪、被拋棄，直到最終崩潰。它驅使人追求“無可挑剔”像神那樣。

二、完美主義的危害：屬靈成長的絆腳石

1. 破壞人與神真實關係

將父子的親密關係看成是等價或不等價交易。使人成為“宗教的奴僕”，而不是“恩典的兒女”

2. 讓人定睛自己、忽略耶穌，自己揹負重擔

極度注意“我”或他人的瑕疵，失去焦點；忽略神的恩典，以人的感覺感受情緒為中心、以“我”為焦點，內心痛苦掙扎。

三、聖經中的真理：

1. 神知道人心裡的殘缺

路加福音 9：55 馬可福音 8：32 約 5:42

2. 神的接納並非基於人的完美

羅馬書 3:20 所以凡有血氣的，沒有一個因行律法能在 神面前稱義，因為，，，

神愛人，非因人足夠好，而是因祂是滿有恩典的神。

3. 神的愛超越人的理解

詩篇 103:14 因為他知道我們的本體（本源、心思意念），思念我們不過是塵土。

四、如何在基督裏破除完美主義的捆綁？

1. 回到福音的核心：恩典與身份

耶穌基督做成的，不是靠行為換神的愛與接納。

2. 學習接納承認自己的有限和成長過程

我首先需要的不是“萬能”，不是“永遠正確”；而是謙卑承認自己有限，願意被神更新引導塑造。

成長是個過程，失敗≠失敗者。

神使用軟弱中倚靠祂的人，不是從不失敗的常勝將軍

3. 建立健康的屬靈生活節奏

有規律地安息、等候（不是懶惰，而是信靠）

4. 學習仰望耶穌倚靠耶穌等候耶穌跟隨耶穌

留出空間時間與神同處，與主同工而不是持續壓迫自己。讓主的平安住在里面。

結束禱告：