

目錄

華理克牧師前言 p9

作者引言：找到自由，擺脫傷害、癮好和不良習慣 p11

抉擇 **1** 承認我有需要 (選擇面對現實) p20

我明白我不是神，承認自己無力克服犯錯的傾向，無法管理自己的生命。

p42 抉擇 **2** 獲得幫助 (選擇滿懷希望)

我衷心確信神存在，祂看重我，並且有能力助我醫治更新。

抉擇 **3** 放手 (選擇委身獻上) p74

我定意將生命和意志獻上，全交基督照料和掌管。

p102 抉擇 **4** 潔淨自己 (選擇被潔淨)

我坦然自省，並且向自己、向神及信任的人承認自己的過犯。

抉擇 **5** 作出改變 (選擇轉變更新) p128

甘願順從神在我身上施行的每個改變，謙卑地求祂除去我性格上的缺點。

p160 抉擇 **6** 修補關係 (選擇饒恕以修補關係)

評估自己的人際關係，饒恕曾經傷害我的人，也向我傷害過的人求饒恕——除非這會再次傷害他們或其他人。

抉擇 **7** 保持衝勁毅力 (選擇持續成長) p194

預留每天與神親近的時間作自我檢討、研讀聖經及禱告，為要認識神，認識祂在我身上的旨意，及支取能力來遵行祂的旨意。

抉擇 **8** 將痛苦經歷回收再造 (選擇與人分享) p226

降服在神面前，為祂所使用，以言語和行為向人做見證，傳福音的好消息。

p252 結束感言

附錄：華人生命改變的故事 p254