



班級：餐二乙

姓名：林宥青

書名—每一天，都是放手的練習：
當我們能愛自己，就能準備好，付出愛與接受愛

我的觀點

這本書講述如何讓自己從奴僕的身分轉換成為兒子的身分；讓我們認清自己所擁有的一切，遠遠超過現在所擁有的；我們被創造出來並不是為了做奴僕，單單只是因為神愛我們，我們存在的目的就是為了被愛。文中開門見山提到要我們先除去心中最深層的恐懼，才能被愛及愛人。從小對於人際關係的處理，我有數不清的恐懼在自己的心裡，對我來說，一瞬間就要我向這層恐懼揮手道別幾乎是不可能的事。但是很奇妙地，這本書好像就是在敘述我的人生一般，完全說中了我所面臨過的困難，好像它完全了解我所經歷過的一切，這讓我深深感到欣慰。

在【第四章—沒有兒子身分，就沒有產業】和【第五章—承受你的產業】這兩個章節不斷地提及「痛苦」兩個字，對我而言一點也不陌生，那些日子，我曾經經歷過許多令人痛苦又難受的事情，當時的我覺得相當挫折，但是這本書卻告訴我：「即使是耶穌，也必須經歷『現在的苦楚』，必須學習兒子身分的整段旅程，因為一旦耶穌公開事奉，仇敵會想辦法讓耶穌覺得像一個孤兒。」讀到這句話讓我的靈魂深感安慰，因為聖人耶穌也曾經受過苦難，甚至比我這個凡人還要痛苦，耶穌戰勝了自己又勝過這些苦難，我怎麼能夠就這樣放棄堅持呢？

書中也有一句話點醒了我：一旦我們關上心門拒絕領受愛，我們的心也會拒絕親密關係〔拒絕讓別人走進內心世界〕。〈第 29 頁〉這句話雖然簡單明瞭，但是對我來說卻像是一把遺失已久的鑰匙，是心門的鑰匙，我雖然已經明白面對痛苦是必須學習面對的，本來也只是單純的認為努力讓自己更堅強就好，沒有想到我的痛苦和困難是其實建立在「人」身上的，此刻的我頓時明白之所以會受傷是因為我害怕被人傷害，會感到恐懼是因為我害怕面對人，在不知不覺中，我漸漸將自己的心門關閉起來，此刻任何人前來都會被我封閉的心反彈而選擇離去，如今我讀到這句話才明白，我必須學習打開我的心門，試著讓人進入我的內心，學習信任他人將會是我的功課，雖然並不是那麼容易的事，但是我相信只要努力改變自己的心態，再困難的恐懼都一定能轉變，盡全力去突破所有的不可能。

在【附錄 A—孤兒的心與兒子的心對照表】也對我有很大的幫助，它讓我知道用怎樣的心態去看待事情，就會決定我們要過著何種身分。是孤兒還是兒子？完全取決於看待事情的心態。所以這個對照表使我更加了解我的身分，並且教會了我如何正視我的恐懼和困難。

《兒子的超自然覺醒》真的是一本非常棒的療癒系書籍，足以改變人的一生，從奴僕變成兒子，恢復我們屬於天的身分，不再受到苦難的綑綁，讓心靈獲得真正的自由，讓自己在模糊的世代中覺醒起來！