

圣施礼华给青年禧年 的一些建议

感受圣施礼华的教导而启发的一些实用建议，让这个青年禧年能成为参与者生命的转折点。

2025年7月28日

圣施礼华明白圣德是在平凡的日常时刻中养成的。当你以开放和慷慨的心去生活时，与教宗的相遇可以成为一个难忘的恩宠时刻。

以下是一些受到圣施礼华的教导而启发的实用建议，让这个禧年成为你基督徒生活的转折点。

1. 普世的心：对伯多禄继承者的热爱
2. 在喧嚣中让寂静对你说话
3. 将旅途的辛劳像祈祷一样奉献
4. 在小事、物质事物中发现天主
5. 培养既古老又新颖的信德
6. 每晚省察良心、感恩，并将所经历的珍藏在心中
7. 以开放的心欢迎他人：学习以基督的眼光观看
8. 与他人分享你所经历的

1. 普世的心：对伯多禄继承者的热爱

「既然我们是天主的子女，我们最大的爱、最高的敬重、最深的崇敬、最衷心的服从、最强烈的情感，也必须献给基督在世的代表，献给教宗……这就是为什么我常说：『我的天主，感谢祢在我心中所放置的对教宗的热爱。』」（《书信3》20）

在禧年朝圣时，你有机会面对教宗良十四世，圣伯多禄的继承人。也许你还不太认识他，或许还没有对他产生什么感情；他是最近才接掌教会的舵手，可能仍感觉陌生。不要让这阻止你以孝敬之心爱他，因为教宗在世上代表基督。花一点时间为他和他的意向祈祷，并求圣母扩大你的心胸，使你每天能更爱他。这样，这次相遇就成为与普世教会真实而深刻的联系。

2. 在喧嚣中让寂静对你说话

「我从不认同那些人的意见——尽管我尊重他们，就是把祈祷和生活分开，好像两者是互不兼容的。我们天主的子女应该是默观的人：在不休的喧闹

声中，懂得如何透过与上主漫长的交谈中，找到灵魂的静默。」（《炼炉》738）

「无论我们身在何处，在街道的嘈杂声中，在所有人类活动的中心……我们都发现自己在单纯的孝道中默观，在与天主不间断的对话中。」
（《书信6》15）

在生动而繁忙的氛围中，寻求内心寂静的时刻。天主有话要对你说，即使在喧闹中。

3. 将旅途的辛劳像祈祷一样奉献

「爱天主而去做小事，多么有价值！」（《道路》814）

「愿你懂得如何每天活出愉快、慎重和慷慨的精神，服务他人，并使他们的生活变得更欢乐。这样的行动，就是实践耶稣基督的真美德。」（《炼炉》150）

在烈日下行走、分享餐点、保持整洁…每个平凡的行动，如出于爱心而做时，都能成为祈祷。不要忘记为特定的意向奉献每个小麻烦。

4. 在小事、物质事物中发现天主

「你的基督徒圣召，要求你生活在天主内，同时，又要求你关心世界的事物：客观地，恰如其份的使用它们——把它们归还给造物主天主。」（《犁痕》295）

不要忽略禧年的平凡面向：旅行、用餐、等候……。一切都可以成为奉献、感恩和有目标的生活的机会。

5. 培养既「古老又新颖」的信德

「我们的精神就是这样，……如福音一样古老，又如福音一样新颖。……我们在畅饮真正天主教教义的陈年好酒。」（《书信6》31）

将禧年视为在日常生活中更新你信德的机会。这不仅仅是情感体验：让它也感动你每天去活出福音，并与他人分享。

6. 每晚省察良心、感恩，并将所经历的珍藏在心中

「良心省察是每天的工作。……还有比经营永生更有价值的生意吗？」
(《道路》235)

「你要习惯地每日多次举心归向天主，感谢祂。因为祂给了你这样，给了你那样；因为有人轻视了你；因为你缺少了所需要的，又或因为你拥有了所需要的。因为祂创造了祂美丽的母亲，她也是你的母亲。因为祂创造了太阳、月亮、动物、植物。因为祂造了那位口才出众的人，也造了你这个口齿不清的人。为一切的事感谢祂，因为一切都是好的。」(《道路》268)

「你不知道在祈祷中要向我主说些什麼。你有很多事想跟祂商量，可是你脑子一片空白。那么，记下平日发生的、想在天主的临在前讨论的问题，然后，带着那些笔记去祈祷。」

（《道路》97）

每晚，花一点时间回顾这一天。不要忘记以感谢天主给予你的所有美好事物来结束这一天。写下一句话或一个突出的想法可能也会有帮助。这样，当你回家后，你会有一个继续成长的「灵性宝藏箱」，并在祈祷中与主交谈，使你在禧年所经历的在你的灵魂上留下持久的印记。

7. 以开放的心欢迎每个人：学习以基督的眼光观看

「为了天主而爱众灵魂，这使我们爱每一个人：了解、为他找藉口、宽恕众人。我们怀有的爱，应遮蔽人性脆弱所招致的许多缺点。我们需具有奇妙的爱德，维护真理，而不伤害任何人。」（《炼炉》559）

「不要说：『那个人令我难以忍受。』要想：『那个人在圣化我。』」（《道路》174）

「耶稣，愿我在一切事上，都是最末尾的一个。而在爱你时，却走在最前面。」（《道路》430）

你将与许多不同的人一起生活。以爱德看待他们每一个人，特别是那些你觉得难以相处的人。基督也在那里。为这次禧年真正的意义而活出来：一个让天主从内心改变你的绝佳机会。在圣施礼华的帮助下，每一步、每一个微笑、每一个挑战都能成为圣德的道路。

8. 与他人分享你所经历的

「为基督徒来说，使徒工作犹如呼吸。天主儿女的生活，不可缺少这份超性的生命力。」（《基督刚经过》122）

「你必须成为一个『属于天主的人』，有内修生活的人，懂得做祈祷和牺牲的人。你的使徒工作该是你'内修生活'的满溢。」（《道路》961）

你所经历的不仅仅是为了你自己。与他人分享：你的朋友、你的家人、在学校或职场。谈谈让你感动的事情，从教宗触动你心灵的句子到帮助你的祈祷。如果你能将你所获得的传递给他人，禧年将继续结出硕果。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-
Nian-Xi-Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/](https://opusdei.org/zhs/article/Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-Nian-Xi-Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/) (2026
年1月20日)