

opusdei.org

我需要魂性的训练

Vicky Balfour 19岁，住在 Don Torcuato Tigre，在大学里学习工业设计。在俱乐部打曲棍球，也担任女子队教练。在这篇文章里她叙述了曲棍球如何帮助她建立并加强与天主的关系。

2010年12月2日

从小我喜欢父母给我的各项运动。我喜欢到处跑，不能安静的呆一会。就这

样我开始在Pueyrredón俱乐部里打曲棍球。它是一种娱乐，一项游戏，我很喜欢

欢。和朋友们打球是很快乐的，但有时懒惰...就不去了。在这个俱乐部打球，

包括每周两次的训练和周末的比赛。小的时候，我并不觉得训练很重要。去打

球也是很懒散的，对这个运动没有任何承诺。

但是...如果你爱上了一项运动，你就会更有热情，自然而然的愿意投入更多。

若要做得更好，便需要更努力。因此训练是关键所在：如果你不训练，就没有

好的表现，没有改进。

这个经验对我的信仰生活也同样适用。开始，我没有想到我可以运用同样的方

法提高我得内修生活。但是我看到相似的事发生了。打球训练不知不觉的也在

促进我与天主的关系。

我在14岁时换了学校，在一个新的学校里开始了9年级。在那我结识了很好的朋

友，她们邀请我去参加社会福利外展工作营。我妈妈也很支持我去。我参加过

两次，都很愉快。我和我的朋友们都很高兴能帮助那些贫穷的人，学习到很多

有关基督徒生活方面的知识。但那时所知道的就这些。

在第一次活动中，主业的独身会员
克莱尔邀请我去Montes

Grandes，是San

Isidro的一个女子中心。我告诉她不
能去因那离我家很远。在第二次活动
中，我

也以相似的理由拒绝了她的邀请。一
年以后，学校里一个很好的朋友阿古
丝建

议我去Montes，不知道为什么，这
一次我接受了。

那次去女子中心，我当然是很开心的
，和我的朋友们度过了美好的时
光，同时

也不经意地(事实确是如此)接受了灵
性训练。但那时，我对这方面并没有
很关

注，去那里主要是和朋友们玩玩。渐
渐的，那里成了我的第二个家...

但是发生了什么呢？随着年龄的增长，我意识到信仰和人性培育的重要性，对

我的生活很重要性，把学到的付诸实践也很重要。从Montes那里学得的一个结

论就：要把我学习到的付诸实践并融会成生活的一部分。我意识到我所学习的

不仅是理论，相反，我听到的是为了应用到生活中。

最後，我感到内在的生活需要「灵性的训练」。就像打球一样，为了球队周六

能打出更好的比赛，我会更负责而努力地去参加训练，同样的我对灵修生活也

更负责任。在Montes我认识到告解
圣事、每天祈祷和、望弥撒和更努力
地学习

都非常重要。我明白了这些都是帮助
我每日实在地度基督徒生活的途径。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/article-239/](https://opusdei.org/zhs/article/article-239/) (2026年3月3日)