

性与爱上瘾无名会的十二步骤*

1. 我们承认自己无力控制性与爱上瘾 - 我们已经无法管理自己的生活。
2. 我们相信有一个比自己还大的力量可以将我们的精神恢复健全。
3. 我们决定把意志和生命交付给我们所了解的神手上。
4. 对自己做一次内在的追寻和无畏的道德盘点。
5. 对神和其他人承认我们有错误的本质。
6. 完全做好准备，让神来协助祛除所有品格上的缺失。
7. 谦卑地请神祛除我们的缺点。
8. 列出一个曾经被我们伤害过的所有人的名单，然后愿意弥补他们。
9. 用直接的方式弥补曾被我们伤害过的人，除非会造成他们或其他人的伤害。
10. 持续进行道德盘点，发现错误时，立刻承认。
11. 透过祈祷和静心，与神有意识的接触；祈求知识，让我们了解神对我们的旨意；祈求力量，让我们以行动来贯彻。
12. 完成十二步骤、获得心灵的觉醒之后，我们会努力把这个消息传递给其他性与爱上瘾者，并且在所有生活事物中持续练习这些原则。

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

这重印与改写的12步骤是得到戒酒无名会世界性组织的授权。此重印或改写的授权并不代表戒酒无名会替这个计画背书。戒酒无名会本身仅代表酒精上瘾者的复原计画。在AA之后於其他计画或活动中使用，并延伸12步骤的，只能够论及它们的特定问题，不能暗示。

戒酒无名会：十二个步骤：

1. 我们承认我们无能为力对付酒精，而我们的生活已变得不可收拾。
2. 来相信有一个比我们本身更大的力量，这个力量能恢复我们心智健康和神智清明。
3. 作出一个决定，把我们的意志和我们的生活，託付给我们所认识的上苍。
4. 作一次彻底和无惧的自我品格检讨。
5. 向上苍、向自己、向他人承认自己过错的本质。
6. 要完全准备让上苍除去自己一切人格上之缺点。
7. 谦逊地祈求上苍除去我们的缺点。
8. 列出一份所有我们所伤害过的人的名单，并使自己甘愿对这些人作出补偿。
9. 尽可能的话，直接补偿他们，除非这样做会伤害他们或其他人。
10. 继续经常自我检讨，若有错失，要迅速承认。
11. 透过祷告与默想，增进我们与自己所认识的上苍有自觉性的接触，只祈求认识祂对我们的旨意，并祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 实行这些步骤的结果是我们已经拥有一种精神上的觉醒，我们设法把这个音讯带给酒瘾患者，并在我们一切日常生活事物中，去实践这些原则。