

培養成功的習慣 超級反應

羅12：14～21

李順長博士牧師
飛揚協會

www.touchlife.org

人與環境的互動

遭遇

- 逆境,
- 傷害,
- 失敗,
- 挫折,
- 困難,

自然的反應是，放棄。
衝動的反應是，報復。
肉體的反應是，藉口。
本能的反應是，絕望。
天然的反應是，沮喪。

負面的反應，惡性循環

- 1 · 你欺騙我， 我欺騙人。
- 2 · 你陷害我， 我報復你。 (羅12: 19)
- 3 · 世人對我無情， 我對世人無情。
- 4 · 同事排擠我， 我也排擠同事。
- 5 · 你瞪我一眼， 我也瞪你一眼。 (太5: 38)

正面反應，善性循環

- 要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。
(太5: 44)
- 你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。
(太6: 14)
- 逼迫你們的，要給他們祝福。
只要祝福，不要咒詛。
(羅12: 14)
- 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。
(羅12: 21)

決定人生命運的， 不是環境，而是反應



面對傷害，兩種反應

報 復	饒 恕
你咬我，我咬你	對你更好
恨你的對手	愛你的對手
你如何對不起我	我怎樣滿足你需要
抱怨	感恩
冷戰，惡性循環	和睦，善性循環

- 要愛你的仇敵，為那逼迫你們的禱告。(太5: 44)

面對失敗，兩種反應

Defensive	Proactive
解釋這件事 為什麼不成功	思想怎樣改進， 下次會成功
忙於尋找藉口	忙著尋找答案
怪罪別人，逃避責任	勇於負責，學習功課
無奈的感覺	奮戰的精神
環境的犧牲品	環境的創造者

刺激(Stimulus)↔反應(Response)

- 帕伏洛夫(Pavlov)的實驗：
狗，敲鈴，進食。唾液。
- 法蘭克福(Victor Frankl)的覺悟：
人，納粹，凶暴。自由。

在納粹警察的凶惡與我的反應之間，
存在著高貴的自由。

耶穌基督的反應

- 邪惡的人 釘死 聖潔的神,
- 強暴兵丁 處死 和平君王,
- 盲從群眾 嘲笑 造物的主,

父啊，赦免他們，因為他們所作的，
他們不曉得。（路23：34）

愛的感化力

- 百夫長：這是神的兒子。 (可15: 39)
- 迫害教會的掃羅，蛻變成宣揚基督的使徒。 (徒26: 16~23)
- 貪財的稅吏撒該，蛻變成正人君子。 (路19: 1~10)
- 二千年歷史：廿億人歸向基督。

面對挫折，兩種反應

消極反應 Reactive	積極反應 Proactive
抱怨周圍的環境	尋找解決的方法
忙著可憐自己的悲慘	忙著創造自己的前途
被情緒支配	按原則行動
看自己是犧牲品	看自己是主導者
怪罪外在阻力	負起自己責任

- 祕訣1. 我不必為環境負責但要為反應負責。
- 祕訣2. 設定理想，盡力實現，求神幫助。

面對挫折，維持盼望

每一個黑夜過去，總有一個白日。
每一個風暴過去，總有一個晴天。
每一個冬季過去，總有一個春季。
每一個失望過去，總有一個希望。
每一個危機過去，總有一個轉機。

患難生忍耐，忍耐生老練，
老練生盼望。（羅5：4）

面對逆境，兩種反應

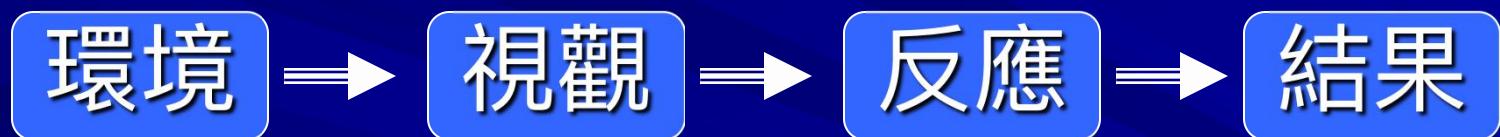
	消極反應	積極反應
人格	喪失自信	維護自尊
情緒	絕望灰心	保持希望
行為	放棄努力	繼續奮鬥

兩種反應，任君選擇

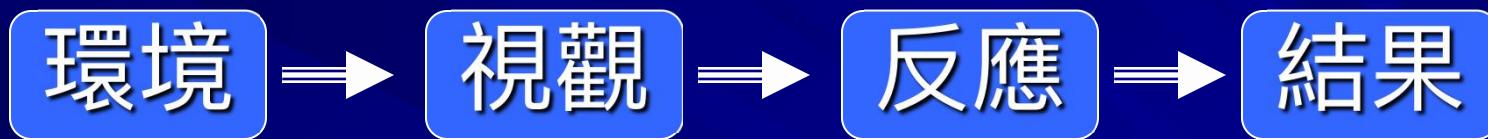
患上癌症， 心情沮喪 或 寧靜安息？
身處貧窮， 意氣消沉 或 更加奮發？
婚姻觸礁， 河東獅吼 或 溫柔體恤？
事業虧損， 嘆息抱怨 或 尋求轉機？

我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富。
隨事隨在，我都得了秘訣。（腓4：12~13）
我靠著那加給我力量的，凡事都能作。

視觀(Perception) 決定了反應



信仰、調制、視觀、反應



贏家的信仰宣言

1. 我是上帝的尊貴兒女
2. 我人生目的是為了榮耀神
3. 天生我材必有用
4. 困難是神化裝的祝福
5. 每一天都是我成長的機會
6. 有神幫助我，誰能阻擋我呢
7. 在信的人凡事都能

我們的神大有能力

- 善， 有能力感化 惡。
- 內在信仰， 有能力帶動 外在環境。
- 正面反應， 有能力改造 負面人物。
- 愛， 有能力征服 恨。

小子們哪，你們是屬神的，並且勝了他們。
因為那在你們裏面的，比那在世界上的更大。

(約壹4：4)

在基督裏的力量

- 我需要愛心來回應仇恨——你是我的力量。
- 我需要詩歌來飛越逆境——你是我的旋律。
- 我需要力量來得勝試探——你是我的救恩。
- 我需要饒恕來面對傷害——你是我的生命。
- 我需要盼望來克服挫折——你是我的信心。

耶和華是我的力量，我的詩歌，
他也成了我的拯救。（詩118：14）