

### 習慣的定義

習慣是指從小到大，日積月累養成，不需經過思考的一種慣性行為，幾乎不受意志的控制。

習慣的養成有如紡紗，將我們的行為在不停重複纏繞的過程中纏的死死的  
習慣的養成又如在模型中硬化的水泥塊，很難打破

以弗所 4：21—24

如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。

### 習慣的成語

- 習以為常
- 習與性成
- 潛移默化
- 積重難返
- 入境隨俗
- 江山易改，本性難移

### 好習慣例子

### 壞習慣例子

### 打破壞習慣，建立好習慣

### 影響習慣的形成

- 1 原生家庭
- 2 生長環境
- 3 社會文化
- 4 學校同儕
- 5 宗教信仰

### 習慣的探討

日常生活中九成的行為，乃是基於我們的習慣

凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人

習慣可以改變，但要付出代價

研究指出習慣可以從三到六週內改變

為著重大改變與突破，教會有二十一天醫治佈道到四十天禁食禱告

習慣初期的改變會帶來暫時的不適和痛苦，第一步最困難，要堅持有恆下去，一旦新的習慣養成，不適和痛苦就會消失。

任何好的、壞的習慣都會造成長遠的影響

思想-> 行為-> 習慣-> 性格-> 命運

### 為什麼習慣難以改變

1. 立訂的目標太大
2. 看不到果效就放棄
3. 意志不堅無法持久
4. 缺乏改變動力
5. 以錯誤的方式改變
6. 自我控告，自暴自棄

### 改變習慣的方法

- 1 承認自己擁有的習慣
- 2 知道該做的改變
- 3 有強烈要改變的渴望
- 4 禱告、邀請上帝參與並堅固你的信心
- 5 採取行動，進行改變
- 6 以正面話語鼓勵，拒絕負面習慣的指控與誘惑
- 7 好習慣的形成取代舊習慣

### 改變習慣的提醒

不要拖延，選擇面對  
習慣改變就從現在開始  
習慣是通往卓越的最有效途徑  
一次專注於一項習慣的改變  
學習讚美鼓勵自己

### 成功者的七個習慣 Seven Habit of Highly Effective People

「與成功有約」作者 Stephen Covey

- 1 積極主動 - 個人願景的原則 Be Proactive
- 2 以終為始 - 自我領導的原則 Start With the End in Mind
- 3 要事第一 - 自我管理原則 Put First Things First
- 4 雙贏思維 - 人際領導的原則 Win Win
- 5 知彼解己 - 將心比心交流的原則 Seek First to Understand, Then to Be Understood
- 6 統合綜效 - 創造性合作的原則 Synergize
- 7 不斷更新 - 平衡的自我的更新原則 Sharpen the Saw

### 養成好習慣的建議

- 1 養成喜樂的好習慣
- 2 養成守時的好習慣
- 3 養成規律生活的好習慣
- 4 養成運動的好習慣

5 養成關心他人的好習慣

6 養成靈修的好習慣

停止自我評判

把你的希望養成的習慣分解成較小的習慣

不介意發生錯誤，視為改正前行的機會

**習慣分解成較小行為**

較容易做

能立刻做

比較安全

能漸成長

**習慣的養成從小的改變開始**

**小習慣 -> 大改變**

**歌林多後書 5：17**

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

**作業**

1. 請描寫你想要養成的三個好習慣
2. 練習一起分解成容易達成的小習慣