

## 讓改變成為一生的祝福

我們常常聽到有人說”計畫趕不上變化”，在成長的過程，世界在改變，我們接觸的人，事，物，環境都不停的在改變。有些改變帶來正面的行動，有些改變帶來負面的影響，遇見美好的事，我們希望時間最好暫停；遇見困難，我們又希望時間快快的過去。本課程讓我們一起學習在生活的各個領域，突破老我，面對改變，讓改變成為我們一生的祝福。

### 課程內容及時間表

1. 9/11/2016 課程大綱簡介與學員自我介紹
2. 9/18/2016 一切都會改變
3. 9/25/2016 抗拒改變 與回應改變
4. 10/02/2016 改變中的常數和季節
5. 10/09/2016 改變的世界潮流與挑戰
6. 10/16/2016 思想觀念的改變
7. 10/23/2016 人際關係的改變
8. 10/30/2016 家庭的改變
9. 11/06/2016 職場的改變
10. 11/13/2016 習慣的改變
11. 11/20/2016 靈命的改變

時間: 周日，9:45~11:15AM 第二堂主日時段

地點: 生命河靈糧堂 E5 (交誼廳對面)

講員: 江一鴻弟兄 (Billy Chiang)

---

如對課程有任何需要或問題，請直接連絡 Billy

電話: 408-621-6197 或 email: [billy.chiang@mjc-realty.com](mailto:billy.chiang@mjc-realty.com)

## 一切都會改變

### 四種類型的改變

1. 發生在我們身上的改變
2. 發生在我們周遭的改變
3. 發生在我們裡面的改變
4. 我們主動製造的改變

### 改變的五個原則

1. 世上沒有任何一件事和改變一樣持久
2. 改變是持續性的
3. 一切都會改變
  - a. 知識
  - b. 興趣
  - c. 價值觀和優先次序
  - d. 身體
  - e. 家庭關係網
  - f. 婚姻
  - g. 孩子
  - h. 朋友
  - i. 工作
4. 改變是無可避免的
5. 改變是生命和創造的原則

### 五種面對改變的態度

1. 人們看著改變發生- 消極，冷漠的態度
2. 人們任由事情發生- 屈從，被擊敗或宿命論的態度
3. 人們會問：“怎麼了？” - 好奇的態度
4. 人們反抗發生的事 - 抗拒的態度
5. 人們使事情發生 - 主動的態度

向前邁進的惟一途徑就是主動製造你所渴望的改變，並已建設性的方式處理不受歡迎的改變。

### 改變的提醒

1. 不管你是誰，你會經歷改變
2. 我們對改變的態度搖擺不定
3. 沒有人教導我們處理改變
4. 改變是否為你效力？
5. 改變是朋友還是敵人？