

思想觀念的改變

人的思想好像冰山，十分之九都藏在看不見的水面下

多數人只用到他們腦的 10%

你要對自己思想負責，你的思想也決定了你的一生命運。

小心你的思想，因為那會成為你的言語。

選擇你的言語，因為那會成為你的行為。

了解你的行為，因為那會成為你的習慣。

研究你的習慣，因為那會成為你的性格。

修練你的性格，因為那會成為你的命運。

你可以選擇活得勞苦愁煩，也可以選擇活得精彩萬分。

你可以選擇為別人而活，也可以選擇為自己而活。

你可以選擇消極退縮的活，也可以選擇積極進取的活。

仇敵知道操控了你的思想，就操控了你的全人。

所以聖經說：保守你的心，勝於保守一切，因為一生的果效由心發出

了解思想的運作 - 人腦和電腦的比喻。

如何才能有思想觀念的改變?

一 改變自己根深蒂固的想法

1. 了解自己有何根深蒂固的想法
2. 承認自己不知、不易、或不願改變自己想法
3. 不要嚐試改變他人，讓改變從自己內心開始
4. 開放自己，主動開始改變

二 讓習慣成為你的助力

1. 重複多次的思想行為，才能養成你習慣
2. 好習慣 vs. 壞習慣
3. 助力 vs. 阻力

三 態度決定你的高度

1. 選擇積極樂觀

「人生不設限」作者 Nick 雖生來沒有四肢，卻成為激勵者

「暗室之后」作者蔡蘇娟臥床在暗室 60 年，卻帶領許多人信主
拒絕負面思想帶來的悲觀失望，接受積極正面思想帶來的樂觀盼望

2. 選擇創造更新

愛迪生的例子

非洲賣鞋子的例子

當別人看到的是困難和失望，我們看到的是機會與盼望
用我們的想像和意念來創造
當我們心意更新而變化時，上帝就要更新變化我們的生命

3. 選擇負責不怪罪

接受批評，自我反省
努力做準備，不放棄每一個機會
不怕失敗挫折，當成下一次成功的墊腳石
對自己的一切負責，你有絕對的自由去選擇你想要過的日子。

訓練陽光化思想的方法

- 1 先改掉負面悲觀的思想
- 2 學會優雅的接受讚美
- 3 描寫思想好習慣
- 5 重複練習，耐心