

習慣的改變

一 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

二 影響習慣的因素

- 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

三 習慣的探討

好習慣 vs 壞習慣

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

四 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

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

重複是改變習慣的關鍵要素

五 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
- 2 以終為始 - 自我領導的原則
- 3 要事第一 - 自我管理的原則
- 4 雙贏思維 - 人際領導的原則
- 5 知彼解己 - 將心比心交流的原則
- 6 統合綜效 - 創造性合作的原則
- 7 不斷更新 - 平衡的自我的更新原則

六 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