

# 設計自己的個人成長的方向與計劃

## (一) 個性方面：

建立一顆心 — 敬畏神，照神的旨意行  
保守我們的心甚於保守一些

### 1) 建立正確的價值人生觀

把生命和生命的保障，安全感建立在永恒價值的東西上；多侍奉神，積財寶在天。

### 2) 建立信心

學習凡事交託，依靠神，掌管宇宙的主宰。

- a. 積極的思想 - 把心中所有的恐懼，嫉妒，怨恨，懷疑與焦慮都清掃一空。唯有在消極思想被清除後，積極思想才能住進心裏並且開始動工。
- b. 自尊自重 - 相信自己，我是神的孩子。你對於祂是重要的，所以你要想著：我是重要的。如果你想著自己是塊破門墊，那麼人們就真會從你頭上跨過去。
- c. 忘記失敗 - 失敗只是暫時的，讓他成為激勵你的力量，要繼續相信你將會成功。儘想著失敗是個失敗，那你就真會失敗了。
- d. 相信神 - 若不是神，你根本一無所有；而有了神，一切都在你的掌握之中。

### 3) 操練耐心

新約裡有三個誡命可以使我們積極地回應憤怒，而這三個誡命都要運用到耐心。

- a. 慢慢的動怒（雅一：19）。這個步驟是發展我們處理剛剛動怒階段的怒氣的能力。他給我們時間來評估以發生的事和我們所應持有的反應。
- b. 不要犯罪（弗四：26）。在我們的評估當中，我們必須要非常小心那些很容易就攀附在憤怒上面的罪。對它們的警覺會幫助我們認清和低檔它們。
- c. 不可含怒到日落（弗四：26）。我們可以學習把我們的憤怒擱在一旁，而將我們的焦距轉向神。這個步驟運用積極的反應帶來內在的平安。

### 4) 從自我中心到以神為中心

如果自我中心太重就會產生驕傲，而後生出焦慮，憤怒，之後就有苦毒，報復心中就被黑暗權勢吞吃，整個人被擄走。

### 5) 掌握今天

每天，時刻存著感恩的心來迎接一天的開始。勇敢面對現實不畏縮，活出一個榮耀神的積極的人生，過一個得勝的生活。

## (二) 情緒方面：

建立自我肖像

情緒的不穩定來自挫折，憤怒，傷害，懼怕指責等等都是負面的因素。

第一. 我要去分析，

是來自自己個人的因素，例如：個人權利欲望。與人的競爭，自卑，抑鬱，焦慮，懷疑，抱怨，自責，羞愧還是來自外在大環境由別人加添給予的問題。社會人文因素，或是環境生活上的因素。

### 1) 選擇合適自我肯定的行爲

將平日容易起衝突的事件例下來。通常我的反應，如何將負面成爲一個正面反應，學習新的應變方法。每天晚上寫日記，檢討自己；用喜樂的心去接受；每天神的安排；唱一，二首讚美詩歌，將心中壓力，抑鬱舒解，委屈。睡覺前，不要含怒到日落，無論對自己，對別人不滿都從明天再開始。

### 2) 健康三要素成爲生活方式與習慣

RED. 1 Relaxation      2 Exercise      3 Diet  
鬆弛                      運動                      飲食

### 3) 建立積極人生觀

a. 接納神的主權

b. 不但接納，我們還可以喜樂行善，並且吃喝，在一切勞碌中享福。

### 4) 學習寬恕別人，寬恕自己，多禱告

向神述說你的不平，與埋怨不要向人述說，情形往往更糟糕。

### 5) 安靜默想的習慣

每日定時的獨自祈禱。在新約聖經裏，提到許多身心保守壓力的人，都是在忙亂之中接著禱告，默想，來穩定情緒，重新得力的。詩篇四十六篇有一節經文寫得很美：“你們要休息，要知道我是神。”詩篇一二一篇，也是仰望神的人在有需要時，得安慰，蒙幫助，富有啓示的詩篇。像這類奉勸人要安靜，放慢腳步，重新得力以舒緩緊張，挫折，破促感的經文，在聖經中可謂不勝枚舉。

## (三) 溝通方面：

(接受神智慧與知識)

1) 尊重別人的權益是自我肯定的真諦。

多聆聽別人的話語，多說讚美的話語。

2) 管理自己的舌頭，說出來的話語是建造還是拆毀，再說之前，先有分

辨的能力。

- 3) 習慣帶給別人歡樂而不是問題。臉部帶著微笑。
- 4) 經常用神的眼光來看人，看別人的優點，每天說幾句別人的優點，在別人缺點上說幾句鼓勵人的話。
- 5) 不要用自己的水準去要求別人，只能用幫助的方法來補充他人的不足而不是苛責，切忌不要論斷人。真理的事實是「你在什麼世上論斷人，也必在什麼事上被論斷。」「不要自欺，神是輕慢不得的。」
- 6) 用委婉，溫柔的語氣和人說話。  
當身體疲乏情緒不穩定時，不要在人群中，不要與人太多溝通說話，以避免說話上的過失。多傾聽與觀察不要用批評的心態或話語。  
(回答柔和，使怒消退。) 箴言 15: 1
- 7) 與人溝通之前，檢驗我的心是否有埋怨因為：
  - a. 埋怨是由不信的惡心而生的。
  - b. 埋怨的靈很快做出錯誤結論。
  - c. 埋怨會導致自憐，恐懼的結果。
  - d. 埋怨會壯大反抗的心，內心充滿了不滿足。

#### (四) 靈性方面

從新的神智慧中建立新的生命。

心意更新，邁向新的學習。

##### 1) 與主關係的進深

- a. 繼續有一個晨更的習慣，每天一早有從天上來的瑪哪，供應一天的生活的需要。就像吃早餐一般。沒有得著話語的供應，一天的生活就沒有能力，沒有方向。
- b. 鍛煉持續在主裏的禱告生活，每天有固定的半小時在靈裏與主有互動的關係，求神光照黑暗。蒙蔽之處，求神的寶血來潔淨我不清潔

神不喜悅的地方。求神來做潔淨的工作。同時求神來監察我們的心思，意念和內裏的誠實。我們的動機，內心深處，隱而未現的罪。加強對主對人的信心。加大我們愛主，愛人的度量。

##### 2) 以靈命建造為目標，栽培信徒。

- a. 在職從業婦女我們有個團契，彼此建造生命，訓練同工領人歸主，職場的服侍也成為我們開拓的中心。
- b. 在教會開始帶領初信主的會友，查考約翰福音進入進深認識主，堅定他們的信仰。
- c. 教會星期五晚上的小組團契帶領查經，使用歸納法查經方式鍛煉我在課堂上的學習。

d. 在教會成人主日學裏開始帶領門徒學習。如何過一個內在生活，建立與神親密的關係，使我也更有所警惕，走在神的心意裏。

### 3) 學習安息的生活

每天早上 5:00am, 下午 1:00pm, 花時間更多親近神, 仰望神, 等候神, 更多渴慕神的一切的豐滿。

親近主: 建立與主親密的關係

等候主: 住在基督裏, 承受榮耀的產業

仰望主: 跟隨主的腳蹤行, 不照自己的意思。

操練實行每天有一小時等候祂的時間, 安靜在耶穌腳前, 將我的心完全轉回裏面的耶穌, 遇見祂, 親近這位時時刻刻同在的神。

### 4) 敬拜讚美的生活

**敬拜:** 是一種生活形態, 而不是一項活動, 神要我們用心靈, 誠實敬拜祂。

「敬拜不再於音樂好壞, 或有沒有唱到我所喜愛的詩歌, 敬拜也不在於我是站著, 坐著, 舉手或跪下, 無論是唱歌, 呼喊, 細語, 坐下, 走路, 或開車, 我的敬拜就是呈現出我對神的回應。」 Geoff Bullock

敬拜的生活也是要求神不斷做潔淨的工作。因為我們是罪人, 請求神赦免我得罪污。潔淨我的意念, 言語, 和行爲。

**讚美:** 是使神彰顯祂大能的表現, 一個充滿信心的行爲。當我們還沒看見神的作爲時, 我們就相信祂, 稱頌祂的美善與神的屬性。因為耶和華本為大, 應受讚美, 其大無法測量。

每天早上, 晚上練習大聲出口讚美我的神, 超越我肉體的軟弱和自我的習慣。當我開口的時候, 我的心就開了。

「上帝啊, 我心堅定, 我心堅定, 我要唱詩, 我要歌頌!」

「主啊, 我要在萬民衆稱謝祢, 在列邦中歌頌祢!」

### 5) 聆聽神直接的話語

耶穌基督是永恆之道。惟有祂是我們新生命的源頭, 祂必須與有交通, 才能得到新生命。祂是會說話, 會與人交通的, 祂會賜給我們新生命。當祂願意對你說話時, 祂要你全神貫注的聽祂的聲音。這就是為什麼聖經常常交我們要聽, 要留心聽神的聲音。

「我的百姓啊, 要向我留心; 我的國民啊, 要向我側耳。」 賽 51: 4

「要聽我言：“你們自從生下，就蒙我保護，自從出胎便蒙我懷護。”」  
賽 46: 3

「女子啊，祢要聽，要想，要側耳而聽；不要紀念你的民和你的父家；王就羨慕你的美貌，因為祢是你的主；你要敬拜祢。」 詩 45: 10-11

要養成靜默的習慣。第一，要忘記自己，把自己的利益擺在一邊；第二，要留心聽神的聲音。這兩件你若照著去行，在你裏面，就會越來越愛慕主耶穌的容美，而祢也會將這容美加在你身上。 蓋恩夫人

經常操練保持神的同在，祢的恩膏教訓常提醒我引導我，也時常不斷的聽見神的聲音。

## （五）家庭方面

### 1) 為家庭計劃安排出時間

每天晚上 8: 30pm 有一個家庭夫妻孩子一起的讀經，禱告，溝通的時間。

星期日下午是全家人員聯誼的時間，能夠彼此享受個人的關係。

### 2) 保守夫妻知己關係

學習經常用欣賞對方的心態去說話。認識夫妻的關係需要經常存款不要提款，每天晚上有半個多鐘頭的溝通時間，增加彼此了解對方的處境與心情，幫助舒解從工作中來的壓力。

### 3) 接納夫妻的不同

學習 哥林多前書 13: 4-7

我們應該找些什麼來確定我們的心靈里有真誠的愛呢？哥林多前書十三章四到七節列出真愛的十四種特性。

當我們的心因愛神和別人而跳動時，結果很快的就會表現在我們的言詞。這十四種特性會明顯變成愉快的，親切的言語，可以讓神活潑地使用它們去醫治，溫暖，鼓勵，和激勵對方的公義和信心。愛心會以多種方式顯明在我們的言論之中：選自（掌管你的舌頭）

**忍耐：** 忍耐會剷除報復的念頭，縱然我們可以辦得到。包含饒恕，諒解，和愛的忍耐的言語會尋求修復和重振已隔離的關係。

**恩慈：** 恩慈的言語反映出對別人的問題，職位，和責任的敏感。恩慈顯露在尋求真誠的了解，以及溫柔，親切，和鼓勵的言語裡。

**不嫉妒：** 著乃是人興奮的看到別人的昌盛，並且會很樂意得如此說，

“恭喜”，“做得好”，“我們真為你高興”，“你應得到的”和“我們很高興神這樣的祝福你”等，這些都是真愛的言語。

**不自誇：**一個愛人的心靈會為成就和利益歸榮耀給神。

**謙卑：**真正謙卑的心會承認錯誤，會為個人的利益歸榮耀給神，會說歡喜順服基督的話語。

**不求自己的益處：**有愛心的人會默默的傾聽，如此才能聽到對方必須要說的話，會真誠的關懷對別人有益和重要的事。

**不輕易發怒：**慢慢動怒的心會聽到整件事，並且會提出切題中肯的問題，有明智的評估和反應。

**不計算人的惡：**這種愛不會述說以前不對的例子。永遠都不會說：“我早就對你說過了”。它塗銷以前的紀錄，對未來說出鼓勵的言語。

**不喜歡不義：**愛的心靈會消除閑言閑語和讒謗或任何傳達對別人的不義的報導。它永遠不會鼓勵別人去犯錯，且永遠不會歡喜別人的失敗。對與神的公義相抵觸的事會傳達其悲傷和難過之情。這種愛會產生真誠面對和喚起公益的言語。

**喜歡真理：**義謙卑和愛心傳講真理是愛的言詞的表達。

**包容：**包容的舌對負面的消息總是會留一些餘地。包容的舌會用這樣的句子：“你確信你掌握了所有的事實嗎？”或“我認識那個人，如果這是真的我會很驚訝的”。如果這是真的愛的心靈會表現在我們的舌中，會說：“我們不要告訴別人，我們為能妥善處理這件事情的方法禱告。”或“我們和不去找這個人並且聽聽他那邊的說詞？”

**相信：**以言語表現出我們對別人的信任就是愛心的產物。相信之舌會拒絕，審判，和疑慮的言語，然而卻也不是天真或愚蠢的易受傷害。除非事實反證，相信會促進別人的品格和美德。

**盼望：**這種愛會為未來帶來遠景和盼望。它傳達肯定價值，危及的解決之道，和問題可能的解答。它實現了靠著基督的力量，我們凡事都能做。（腓四：13）

**永不止息：**神聖的愛不論怎樣的環境都會持續下去。這會表現在對敵人的愛言語之中；在個人的危機擴大的時候還能夠繼續不斷的以言語來關懷對方；以及在壓力之下還能以言語表達我們無條件奉獻的愛。

持守相信和愛會趕走害怕的言論所帶來的失敗，進而把我們的言語轉

換成感謝，關懷，和鼓勵的言語。沒有比耶穌基督的例子更能以言語描繪融合[相信-愛]的生命的例子。在面對大危機的時刻，祂相信神（彼前二：21-25）而且還專注於別人的需要。在十字架上祂說：“父阿，赦免它們。因為他們所作的，他們不曉得”（路二十三：34）。對約翰，祂指示他們，應該要照顧祂的母親（約事就：6-27）。為讓世界的人都聽見，耶穌說：“成了”（30節），之祂為我們而死的愛的工作。願我們以基督耶穌的心為心（腓二：5）。

在你的心中享受相信-愛此一融合所帶來的舞懼的美，並且透過你的話語和對方分享這種喜樂。

## 心與愛同步

懼怕 自我中心	愛所改變 成的特性	愛 以別人為中心
以破口大罵來保護自己-害怕容易受到傷害。	忍耐	善帶冒犯我的人，相信神會在祂的生命裡作工。
只想到自己-善待[自己]也希望彼人同樣的善待[我]	恩慈	以別人的家讀來看待生命，以諒解的心靈尋求幫助他們。
害怕個人的損失，比較，懷疑為什麼我沒有他們的好運	不嫉妒	為別人的豐盛歡欣，並分享他們的錫樂。
引別人注意我，害怕失去喝彩。	不自誇	專注神善待我的地方和別人的成就。
害怕失去地位和特權，盡我所能的把我自己放在前頭。	謙卑	要神在我的生命和別人的生命中真正的居首位。
尋求對我最有利和最有益的，強烈的專注在權利和特權之上。	不求自己的益處	尋求對神和對別人最有益的事
迅速的方位我個人的領域，夢想，和欲望。	不輕易發怒	按神和別人的眼光評估每一件情況
利用不義的陰謀和言語來保護並加強個人的地位和個人的利益。	不喜歡不義	認清楚不易總是會傷害到相關的每一個人，願意為別人的緣故自制。
只有在方便的情況下才承認真理的價值，通常會為保護自己或取得利	喜歡真理	認清楚真理的價值，即使是要我們人是錯誤的行為。

益而說謊。		
為了要保護自己，甘願在心靈上和肉體上危害別人。	包容	即便要犧牲自己，都想要保護別人遠離危險。
懷疑，擔心，和疑慮，特別是在威脅到我個人損失的情況之中。	相信	除非已證實不值得相信，否則願意相信別人，並尋求增進信賴。
阻止和請是別人的潛力，因為害怕他們的獲得會損及個人的地位和形象。	盼望	相信別人的潛力，並且鼓勵他們去發掘他們的潛力，縱然這麼做會威脅到我。
一旦變得困難，不方便，或不值得時就立刻停止愛。害怕被人利用或被佔便宜，因此澆滅這種愛。	永不止息	不顧外在環境或目標值不值得愛就是去愛。而且會持續下去的愛。

#### 4) 以兒女為榮為貴

認清兒女是神的產業，如何教養它們，就是把兒女帶到神的面前，讓他們能人是神。自己要做榜樣，所以自己每天要持受一個正常有規律的靈修生活。孩子耳濡目染，隨之神在孩子心靈深處動工。神自己親自來帶領他們，成為他們的保護和遮蓋。讓神來管理計劃他們一生的道路。花時間與天真的孩子玩在一起，增進彼此和諧的關係與了解，一起運動，旅遊，游泳等活動。

#### 5) 建立家庭與家庭之朋友

星期六的時間可以安排出來和鄰舍，親戚朋友多幾次的聯誼，溝通，分享，帶近教會。

#### 6) 祭壇之力量

家庭中夫妻關係，兒女的關係，公婆的關係都建立在家庭祭壇上。家庭中碰到任何問題，疑難，或是風暴帶到神的祭壇面前產生的能力如下：

詩篇作者聲稱：“我懼怕的時候要倚靠你，我倚靠神，我要讚美祂的話，我依靠神，必不懼怕，血氣之輩能把我怎麼樣呢？我呼求的日子，我的仇敵都要轉身推後，神幫助我，這是我所知道的。我倚靠神，我要讚美祂的話。我倚靠耶和華，我要讚美祂的話。我倚靠神，

必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？”（詩五十六：4，9-11）

神的特性賜給我們四個面對懼怕困難時可以依賴的事實，他們是神的同

在，力量，保護和供應。

**神的同在：**聖經中充滿了在懼怕的時刻要相信神的存在的教導。約書亞受命不要恐懼，“你無論往那裏去，耶和華你得神必與你同在”（書一：9）。耶和華為牧者的詩篇告訴我們不要害怕惡者，因為神與我們用在（詩二十三：4），希伯來書鼓勵我們要有大膽的心靈說：[主曾說：“我總不撇下你，也不丟棄你。”]所以我們可以放膽說：“主是幫助我的，我必不懼怕。人能把我怎麼樣呢。”]（來十三：5-6）

**神的力量：**神並不只是一位僅有無限力量的神而已。祂是一位喜歡為他的子民的緣故分享祂的力量的神。祂的力量住在我們的裏面，是我們能夠為祂做見證（徒一：8），住在祂的話裏能定罪和改變我們（來四：12）。神的力量提供我們一切所需（腓四：19）；在急難時給我們力量（林後四：8-10）；必不叫我們受試探過於我們所能受的（林前十：13）而且祂更允許在這些試探裏要給我們開一條出路（林前事：13）。分享神的力量會消除任何在我們的環境中脅迫我們的影響力。“神賜給我們的，不是膽怯的心，乃是剛強，仁愛，僅守的心”（提後一：7）。

**神的保護：**整本聖經都清楚的描繪神是一位保護者。以色列人多次的被保護與遠非他們能力所及的戰爭勝算對抗。耶穌基督傳過有敵意的民衆而不被人觸摸。雖然神揀選了一些信徒回天家，也允許其他的人要人受苦難折磨（來十一：35-38），然而當祂要保護時，祂確實會執行祂保護的力量。許多次神的保護性的干涉都很戲劇化。特別是祂對撒拉的保護更是如此（創二十）。當撒拉進入亞比米勒王的閨房時，神保護祂就叫王家中的婦人不能生育，並讓王病重得要死。神特別喜歡保護那些相信祂的人。如果祂選擇不保護我們遠離危難的困境，那麼祂必以祂的恩典保護我們去面對（林後十二：7-10）。

詩篇九十一篇形容神是保護的避難所。“住在至高者隱秘處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說，祂是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的”（1-2節）。

**神的供應：**神賜給我們恩典使我們能夠度過我們會懼怕的環境。祂供應我們祂的話，祂的話向我們保證祂的特性的完全，並且給我們面對懼怕是可以遵行的原則。他也為我們提供可以為我們禱告和

與我們一起禱告的信徒朋友來支持我們。住在我們裏面的聖靈為我們禱告，引導我們，和教導我們，並向我們提出神會滿足

我們一切需要的保證。

這種瓦解懼怕的信賴是一種交託的信賴，不是針對我們自己，而是針對神的同在，分享的力量，保護，和供應。這種信賴全反應在勇氣，忠誠，和交託的言語之中，不論我們所面對的情勢如何，一顆信賴的心會消除懷疑，抱怨，憤怒，說謊，嫉妒，和傳舌的言語並以下列的言語來取代：

- 肯定持守公義不計代價
- 見證神的充足
- 不論周遭環境如何，表達對神的忠誠和信心
- 面對危險表達事實
- 鼓勵別人操練神的同在，力量，保護，和供應
- 饒恕那些傷害和錯待我們的人
- 感謝神和那些在我們面對困難時伸出援手的人
- 見證我們得救和經歷恩典的經驗