

第七十六章：学习鼓励自己

牧者：约尔

今天我要和大家分享《学习鼓励自己》。我们都无法逃避的战役就是对抗消沉，梦想不会每次都按着我们的时间表成真。

我们会遭遇失败和逆境，很容易失去对生命的热情。有家人和朋友的鼓励当然很好，有教练、老师和牧师加油打气当然很好，但我的心得是：别人无法使我们维持斗志。他们可以鼓励我们，推我们一把，有时帮助我们，但你若真的要活出得胜生命，就必须从心里发出斗志，你必须学习鼓励自己。

当遇到困难和逆境时，你很想放弃梦想，你的心告诉你：“不值得，情况不会变得更好，你最好安于现状。”但你的心灵深处必须有坚定的决心和力量，说：“我拒绝安于现状。我知道神对我一生有美好计划，我要继续往前，成为祂创造我的样式。”这就是大卫的心态。

他刚遭遇重大的挫败，那是他一生最艰难的时刻。他的城市被摧毁，他的家人被俘虏，连他的手下都背叛他，他似乎已走到尽头。他大可干脆放弃、沮丧、气馁地向环境妥协，但圣经说：“大卫却倚靠耶和华他的神，心里坚固。”大卫深谙这个原则：他没有倚靠家人、朋友、同僚。他知道如何从

灵里汲取力量和勇气。

有时，你非常需要别人的鼓励，他们却不在身边。朋友出远门了，配偶的压力已经够大了，同事、父母也是自身难保。但你若懂得从灵里汲取力量、鼓励自己，就能有真正的自由，这就是大卫成功的秘诀。

他知道如何从灵里汲取勇气和力量。他的做法就是：回想神过往赐他的得胜。他回想当他还在牧羊时，神如何从众兄弟中拣选他；他回想他如何赤手空拳杀死狮子和熊；他回想神如何帮助他打败歌利亚，如何保守他逃离扫罗王的追杀。当他不断回想神的信实与良善，心里就充满力量，他又有了得胜的异象。他感谢神的作为，感谢神能扭转局势，他走出忧愁沮丧，本着勇者的心态再站起来。

遇到困难时，很容易就意志消沉。或许是健康报告不乐观，或是你的感情或财务出了问题？不要消极地反复思想失败的理由，你要改变思想的频道。拿起遥控器，你可以选择不同的频道，效法大卫开始回想：过去神如何帮助你？如何保守你不发生意外？如何为看似平凡的你带来升迁？或者机会看似消失，当时你很失望，但回想起来，你知道那反而是一个保护。或者是你失去至爱，你觉得非常难过，你不认为

自己熬得过去，但你却感受到前所未有的平安和力量。我们
每个人都是神手上的工作。

鼓励自己的秘诀就是：回想得胜的时刻。当你回想神的伟大
作为，你必充满信心，你灵里必生出力量和勇气。无论你遭
遇什么，无论问题多么严重，你心里知道：神不会弃我于不
顾，祂过去如何帮助我，将来也必帮助我。

有些人其实只要转换频道就能重拾喜乐。你常想着负面失败
的事，想着谁伤害了你，世界多么不公平……难怪你会心情
不好，你选错频道了！神曾为我们行了美好的事。或许是祂
给了你一个孩子，孩子出生时，你兴奋莫名，何不在心中回
想那奇妙的一刻？或许是神给了你一栋房子，祂帮助你获得
升迁，或是让你的体检结果很乐观。

当时你非常感动、欣喜若狂，在心中回想那些得胜的时刻吧！
你若想维持斗志就一定要选对频道。我发现只要你思想神的
恩惠，就不至于消沉、气馁。每一次看到我们的新会堂——
无论是开车从高速公路经过，或是来聚会时准备停车——我
都会说：“主，为我们的新会堂感谢你。”

神的作为至今依然令我惊奇。每次看到，想都不用想，这句

话就会脱口而出，那已经变成一种习惯，恐怕已经说过不下万次。每一次都是在鼓励自己，当下我的信心就增加了，我灵里的力量刚强了。我知道，神既能给我们这座会堂，没什么事祂做不到。

我的儿子强纳森今年 13 岁。前几天，他和我的好友钱宁要从机场回家。我们夫妻出远门回家的路上，经过我们的新会堂。当车子要经过时，强纳森对钱宁说：“我来帮我爸爸说：‘主，为我们的新会堂感谢你’。”他听我说过太多次，现在自己都会说了。圣经说：

诗篇 78:3-4 和合本

「是我们所听见、所知道的，也是我们的祖宗告诉我们的。我们不将这些事向他们的子孙隐瞒，要将耶和華的美德和他的能力，并他奇妙的作为，述说给后代听。」

“我们要将神奇妙的作为述说给后代听。”我看到许多人安于现状。我们若向沮丧的灵妥协，它就会夺去你的梦想。他们的态度是：“不值得，我的婚姻不值得努力，永远不会成功的。我不想再管我的孩子了，不值得努力。我不想再循规蹈矩，我永远不会出头。”别相信那些谎言，那是沮丧的灵企图窃走你的梦想，让你在原地踏步。我要说的话，你心里

其实早已经知道：神给你的每一个应许和梦想都值得你去奋斗。

你的孩子值得、你的婚姻值得、你的健康值得、你的梦想值得，不要安于现状。你或许曾经失败，像大卫一样？你非常失望，或许你的感情失败了，或许你正面临重大的健康问题，别忘了每一次后退都是为了再度崛起。

你或许被打倒，但并没有被打败。你要再站起来，重新开始，神将你握在祂手中。祂说，只要你有信心，祂不但要带你渡过难关，还要使你的发展比以前更好。大卫就是如此。他虽然被打倒，却没有意志消沉，他开始回想过去的胜利，感谢神过往的作为。当他转换频道，满怀信心与期待，他就从受害者变成得胜者。

大卫对手下说：“起来，我们要去攻打敌人。”圣经说，他们不但夺回一切被抢的收获，还比以往更多，这就是神要为我们所做的。但一切都从大卫鼓励自己开始。他知道，主战场不在外头，而是在他心里。

虽然局势对他不利，家人不在身边、朋友离他而去，坏消息接二连三，景气萧条、油价居高不下，他的态度却是：“我

不担心，我知道我所侍奉的神能救拔我。”他等于是说：“神曾经从淤泥中把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我口唱新歌。神过往曾经帮助我，我知道祂现在也必帮助我。”就是这种态度吸引了神的注意。回顾从前，我们都能和大卫同说：“若非神的恩惠，我不知会在哪里。”

换言之：离婚时，我差点精神崩溃，但神以祂的力量充满我；我的至爱去世时，我的心哀伤愁苦，但神给我全新的开始；健康检查报告说我来日不多，但因着神的良善，我至今依然活蹦乱跳；我的事业岌岌可危，但施恩的神为我扭转局势；我本该被毒瘾挟制，怜悯人的神折断我身上的锁链，我现在完全自由了；或者是我的家庭差点破碎，但良善的神让我们能保有完整的家。只要你默想神的恩惠，就不会继续消沉沮丧。

有些人转错了频道。你要转离“失败”的频道、转离“伤害我的人”的频道、转离“背景欠佳”的频道、转离“忧郁绝望”的频道，转换到“得胜”的频道、“一切都有可能”的频道、“神大有能力”的频道、“黄金时光仍在未来”的频道。当你纪念神的美好作为，你里面就充满信心。

还有一点能帮助我们保持斗志，就是制作一个“鼓励文件夹”。

无论是在家里或办公室，只要有人给你一张打气的纸条、一句恭维的话，就把它放进档案里。等到你快要心情沮丧时，就拿出来再看一次，让那些话语充满你的灵。只要几分钟时间，提醒自己别人有多爱你、你曾经完成什么美好的事，你的态度就会完全改变。

9 年前，当我开始服侍时就开始制作鼓励文件夹。每次有人给我一张纸条、一封信或一句恭维的话，我就把它写下来放进文件夹。当时就算只是半句鼓励的话，我也会放进档案里。

我记得，我常在体育馆遇到一位老先生，他很喜欢跟我开玩笑。有次他写了一张纸条给我，上面写着：“约尔，我昨天看了你的电视讲道，我只有一句话——下次要改进。”我还是很高兴，至少他有看，这就值得放进档案里了，有时不能太挑剔。感谢神，我现在已经不再需要那些消极的挑剔了。

有一次，讲道结束后，有位小男孩跑过来，他大约只有五六岁，他说：“我很喜欢听你说故事，我听了好高兴。如果我是你，我就不会讲其他那些无聊的事。”我们都需要有一个鼓励的文件夹。

我的文件夹里有信、赞美的话、有生日卡片。不久前，我小

学三年级的老师写了一张纸条给我母亲，提到我以前很乖、很友善，笑得比现在更灿烂，我深受鼓励，就放进档案里。现在每隔几个月，我就会把文件夹拿出来翻一翻。我这样是在鼓励自己，那就像良好的维修制度，你需要定时维修。

你说：“我没什么好放进鼓励文件夹的，没有人用便条鼓励我、没有人称赞我、没有人说我的好话。”没关系，解决办法就是：写信给自己。写下你欣赏自己的地方、写下你的长处、你的成就、写下你曾经如何帮助别人。就算没有人称赞你，你也要称赞自己。没有人说你的好话？也要为自己说好话。没有人写信鼓励你？也要写信鼓励自己。保持斗志不是靠别人，而是靠你自己，是从心里发出。

神就是如此，祂称赞自己。神使水聚在一处就说：“好的。”祂创造天空就说：“那是好的。”祂创造鱼和动物就说：“那是好的。”祂创造你和我就说：“那是好的。”我喜欢看到神称赞自己。

我们常会批评自己，只看自己的缺点，根本没想到要称赞自己。“我有这么多缺点，我有这种瘾症，我不如同事聪明……”你要找出你的优点，你要对自己说：“那是好的。”

当你走出这里时，要拍拍自己的肩膀说：“我今天做对一件事，我参与教会聚会来敬拜神。”我一定要说我做得很好。每星期走下讲台后，我都会对着镜子说：“约尔，你今天表现很好。”我的表现或许不如别人，但我已经尽力，这才是最重要的。

我要说的是，你若不能称赞自己，便永远无法成为神造你的样式，你一定要喜欢自己。我不是要你骄傲自大，自认比别人好。我需要你学习接受、喜欢自己，我要你学习不自我挑剔，而是开始称赞自己。

我听到有人时常责备自己：“我又花太多钱了，我又吃了不该吃的东西，我又发脾气了……”他们永远看到缺点，没看到优点。“约尔，我对自己很失望，我上星期根本没有健身。”也许如此，但是你走楼梯代替搭电梯，你做得很好！

“昨天我没有打扫房子。”也许是如此，但你有参加孩子的球赛，你做得很好！“我没有遵守承诺带朋友去吃饭。”也许是如此，但是你对警卫很客气。别再挑剔自己，开始找出自己的优点，你要转换频道。

有些人从未对自己说：“我是个好妈妈，我是个好爸爸，我

是有才干、有创意的，我有爱心又能体恤人。不是我自夸，但我很喜欢神造的我。”我喜欢称赞别人，但我也学习称赞自己。我喜欢神给我的恩赐，我喜欢我的个性，我喜欢我的身高、年龄、才干。我里面从早到晚不断有声音说：“约尔，你是个好父亲，你是个好丈夫，你是有才干、有创意、有爱心的，你很好相处。”当你学会称赞自己，就不容易气馁。

有时我们会认为称赞别人、贬低自己就是谦卑的表现：“你好厉害，我差你差远了。”错了！你能完成神造你的目的。有人对我说：“约尔，我没办法像你一样公开演说。”或许是如此，但我没办法像你一样开飞机、我没办法像你一样从事装潢设计、我没办法像你一样每星期教导儿童。

每个人的专长不一样。我们不该看着别人心想：“他们才华横溢，他们好有创意、好有纪律，他们好漂亮，我怎么会是这个样子？”你要对着镜子说：“你是有才干的、你是有创意的、你是有纪律的、你迷死人不偿命。”你要称赞自己。试试看？可能有效喔。虽然对我哥哥保罗没有效，但你还是要试试看。

有个年轻女孩念高中时没有朋友。她刚转到这所新学校，这里的學生多半从小一起长大，彼此是多年好友。她很难打进

他们的圈子和他们成为朋友。学校在情人节那一周有个传统，就是送康乃馨给同学，一朵康乃馨才 25 分钱。情人节那天，大家会在辅导室、在全班同学面前收到康乃馨，能收到多少康乃馨是很重要的。

这个年轻女孩知道不会有人送她康乃馨，因为她没有朋友。那天她很怕会被孤立，甚至会很难堪。后来她想到一个办法：与其等别人送花，不如送花给自己。于是她拿了 5 块钱到办公室，订了 20 朵不同款式的花（这样就没人知道是她自己买的），然后全写上自己的名字。

到了情人节当天，大多数女孩收到 3、4 朵康乃馨，较受欢迎的则收到 6、7 朵。这个女孩却收到这么多康乃馨，学生们就看着她，心想：“她到底是何方神圣？怎么有那么多朋友？”等到又有康乃馨送来，他们就问：“这是谁送的？”她看着上面的纸条说：“这些人认为我很特别，他们很爱我，我等不及要跟他们说谢谢。”

大家都不知道，她这句话是对自己说的。如果你，一定会认为她是全校最受欢迎的女孩，全班以羡慕的眼神目送她离去，她拿到的康乃馨比所有人还多。

你的态度必须是：就算没人称赞我，我也要称赞自己；就算没人请我吃饭，我也要妆扮一番请自己吃饭；就算没人送我生日礼物，我也要买礼物送自己。

各位女士：你们要向她学习，买花送给自己，请人送花到你的办公室，放在你的桌子上。有人经过就会问：“好漂亮的花，谁送的？”你只要笑着说是某个认为我很特别的人送的，“祂非常爱我”。你若想要鼓舞自己，就要学习称赞自己。

有些人失去热情，或许是因为没人称赞你，没有人为你加油、鼓励你。你要效法大卫鼓励自己，在心中划清界线说：“够了！这是全新的一天，我不要再消极、沮丧、缺乏热情。我知道这是耶和华所定的日子，我要满怀信心和期待迎接这一天。”维持斗志的唯一方法，就是思想激励人心的意念、希望和信心的意念。你要调整频率，接收得胜的意念。

我很喜爱一句经文：“耶和华必成全关乎我的事。”“成全”的意思就是神必解决问题。你或许很担心你的孩子，担心健康问题，担心你的瘾症，最简单的方法就是安于现状：“我就是这样，不可能改变。”

要知道，那是气馁的声音企图说服你甘于平庸。你受造绝非

要成为泛泛之辈，你受造绝非要苟且偷生，你受造是要居上不居下。无论遭遇什么，无论障碍看似多难克服，你都要提醒自己：此刻神正在成全关乎你的事，此刻神正在为你调度万有，安排合适的人选与机会。神必成全在你身上动的善工，祂能使你的不完全变为完全，祂要完成祂给你的每一个梦想、渴望和应许。

当你听到那些负面的声音说：“情势永远不可能改变，你永远不可能康复、永远不可能戒除瘾症。”不要停留在那个频道，那不是唯一的聲音！还有另一种声音，那是得胜的声音，祂说：“凡为攻击你造成的器械必利用。”（注：圣经原意为“必利用”，即无法伤害你）祂说：“你要以耶和華為乐，祂就将你心里所求的赐给你。”祂说：“那原本是要害你的，但神的意思原是好的，要使你得着益处。”

你或许遭遇失败，但你要站稳脚步、重新崛起。神不会半途弃你于不顾，祂将你握在手中。早在你遇到问题之前，祂已经预备好解决方法，祂已经预备好出路。神从起初就知道结局，此刻你遇到的问题必要解决。神施恩的手摸着你，情势就会转变。你要像大卫一样勇敢，摆脱消沉的心：“我虽然被打倒却不会被打败，我要站起来重新开始，转换到得胜的频道。”

消极的声音会对你说：“景气糟透了，你不怕吗？”“我知道神是供应我的，祂必满足我一切需要。”“油价居高不下！”

“没错，但神能看顾我。”“你的孩子迷途了！”“没错，但我知道他一定会改变。”“你被裁员失去工作，你不觉得很受挫吗？”“一点也不，我知道神正打开另一扇门，祂有更好的预备。”“你好像不太舒服？听说你的健康报告不太乐观？”“没错，但我知道神完全掌权。祂说没有人能从天父手里将我夺去，我相信我分分秒秒都必活在祂的计划里。”这就是转换到正确的频道，在生活中接收得胜的讯息。

每个人都有可能消沉沮丧。今天我的信息是：你不必向试探妥协。早上起床就开始思想神的恩惠，回想祂曾经赐给你的得胜，不要回想负面的事。转换频道，回想过往神如何带你通过难关。你若没有鼓励的文件夹，现在就开始建立。当你的心情即将下沉，把那些信拿出来挑旺你的灵。不要等别人来称赞你，称赞你自己，学习称赞神所创造的你。

朋友，只有你能让自己斗志高昂。有些人习惯依靠朋友、家人，不要把压力放在亲友身上，你可以从你灵里汲取力量。当你开始鼓励自己，就是在发挥信心。你不仅能更享受人生，也能克服所有障碍，你必看见所有梦想、渴望和应许成真。即使你被打倒，也要效法大卫，神不但会使你重新崛起，还

要使你有更好的发展。阿们，各位都领受到了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣成为你的主。请与我一起开口祷告，请说：“主耶稣，我要为罪悔改，求你进入我的心，作我的救主。”朋友，如果你做这样的祷告，我们相信你已经重生。找一间教导圣经真理的教会，将神摆在首位，祂必带你到你意想不到的境界。阿们！