

第九十九章：养成好习惯的重要性

牧者：约尔

今天要和大家谈一谈：养成好习惯的重要性。习惯，就是不假思索就去做的事，我们已经做了太多次，几乎变成不自觉的动作。研究显示，人类的正常行为有九成都是习惯——也就是我们待人和用钱的方式，观看和收听的内容——有九成就像自动导航系统，我们照从前的习惯去做。

如果是好习惯，那还好。但有时，我们未察觉有些习惯会阻碍我们得着神上好的福分。我所谓的习惯，不一定都是指某些严重的瘾症，有时也包括小事情。你知道，经常迟到是坏习惯吗？放任家中争吵不休、消费过度、易怒、苟且的心态，这些都是害我们变得平庸的负面习惯。你若想改变生命，首先就要改变习惯。习惯决定命运，就像地心引力一样会把你往下拉。

如果你已经养成急躁、散漫、懒惰的习惯，恐怕不容易一下子改过来。我要鼓励你，别让这些习惯在往后的人生阻碍你进步，下定决心改变。我知道，有人常常迟到，他们的生活匆忙、紧张、挫败，纳闷为何无法享受人生，因为他们养成不好的习惯。

他们必须训练自己提早出门，挫败和压力自然会消失不见。这一切端赖我们如何训练自己。养成好习惯就像养成坏习惯一样，就是不断重复动作。专家说，只要短短 21 天就能改掉坏习惯，养成新习惯。

要知道，习惯会变成性格的一部分。你若放任自己生活散漫、经常迟到，那就会变成你的一部分。你若训练自己容易发怒，一不顺心就大发脾气，这些坏习惯也会变成你的一部分。改变的第一步，就是找出阻碍你进步的原因，找出任何坏习惯，然后决心改变。我们要如何改变？就是不再喂养坏习惯。你所喂养的会持续长大，你要把坏习惯饿死，开始喂养好习惯。

有一位契若奇印第安老人教导他的孙子这个原则。他说：“孩子，每个人的内在都像战场，有两匹狼在互斗。一匹狼是恶的，那就是愤怒、忌妒、不饶恕、骄傲、懒惰；另一匹狼是好的，是和平、喜乐、仁爱、恩慈、谦卑、节制。这两匹狼争个不停。”小男孩想了一下，说：“爷爷，哪匹狼会赢？”爷爷笑着说：“看你要喂饱哪匹狼。”

我要请你别再喂那匹恶狼，别再喂养嫉妒、不饶恕、急躁、自卑。你越喂它，这些负面营垒就越壮大。下定决心，开始喂养和平、忍耐、恩慈、谦卑、节制。或许你习惯抱怨，你

常抱怨老板和公司对你不好，抱怨一大早就得开车上班。有趣的是，抱怨时我们会觉得释放。别误会我的意思，喂养肉体当然很舒服，喂养错误的事当然很舒服。问题是：我们越喂养，它就要求越多。

下一次想要抱怨时，何不自问：“我真的要继续喂养这个坏习惯吗？我真的要这样下去吗？”或者选择不再喂养抱怨的灵，让自己追求进步。你若做正确的选择，不再抱怨，反而说：“天父，感谢祢，至少我还有一份工作。他们或许对我不好，但我不是为他们而做，我是为祢而做。”如此，你就是在喂养良好的灵，好习惯就会开始养成。下一回就会变得更容易，再下一回还要更轻松。为什么？因为你让坏习惯挨饿，使好习惯更强壮。

有人说：“坏习惯容易养成，却不容易相处。”换言之，言语粗俗很容易，心直口快、冷嘲热讽很容易，但要长期住在充满争吵紧张的家庭却很难；使用信用卡过度消费很容易，但付不出账单的压力却让人难以忍受；向试探妥协、放纵情欲很容易，但不断受情欲捆绑、陷入罪疚和定罪中却很痛苦。

以有毒瘾的人为例，一开始很容易、很有趣、很刺激、很亢奋，不幸的是日久就会受它控制，变成它的奴隶。坏习惯容

易养成，却不容易长久共存。另一方面，好习惯不易养成，有时需要一点牺牲、一点痛苦、一点折磨，但好习惯却让人乐于相处。譬如，一开始可能很难在吵架时勒住舌头，很难包容别人的过失，很难饶恕，但活在充满和谐气氛的家中是很惬意的。

我要说的是：你若愿意忍受初期转变的痛苦，你若愿意忍受短暂不舒服的感觉，长期下来你的生活会好转许多。因为痛苦不会持续下去，一旦养成新习惯，就会变得很容易。我的太太会告诉你，我不吵架的，我们家不允许有争吵和冲突。

坦白说，现在要我饶恕过犯并不难，要我饶恕并不难。因为我训练自己要这样做，我训练自己要成为和平使者，我训练自己即使错不在我也要道歉。当然，每一次都是如此。不过一开始的确很难，我很不愿意，我会跟她吵架，把我的想法告诉她。一天我了解到，神不要我如此，那不是祂最好的安排。

我听到心里微小的声音说：“约尔，别计较，你可以表现更好，不要停留在这样的层次。”我们必须决定究竟要坚持己见，还是维持和睦。渐渐地，我开始改变，而且一次比一次容易。如今一点也不困难，那已经变成我的性格，对我来说

很自然。

事实上，我也可以停留在 20 年前刚结婚的时候，一不顺心就吵架闹别扭，而且每次都要吵赢。感谢神，我已经养成较好的习惯，我熬过了转型的痛苦，如今容易多了。当然我还有其他地方需要改进，也许只有一两个，但你们一样。你只要忍受初期的痛苦，不论是一个礼拜、一个月或一年，最后痛苦一定会消失。你不仅能更享受人生，生活质量也会更好，那会变成你的一部分。

就好比火箭发射进入太空，前几分钟需要耗费大量能源才能把火箭推离地面，那些推进器才能把火箭推向天空。之后进入外层空间时，就不需要额外的能源，只要能通过地球大气层即可。养成新习惯也一样，刚开始不容易，但只要你坚持下去，到最后就不需要再费力，你会觉得很自然。

就像有毒瘾的人一样，他已经上瘾多时，等到开始戒除时，他会经历戒瘾的过程，他会很痛苦，他的身体会想回头。很多人会在这时候放弃，再度喂养坏习惯。今天，我要请你下定决心坚持下去，忍痛一下子总比痛苦一辈子好。只要能忍受改变的痛苦，就像火箭一样，你就能进入没有痛苦的境界，你就能开始翱翔，脱离那些捆绑。

我知道，我们都有困扰多年的问题。我也很想告诉你，读一节经文、说一句祷告就能解决，可惜大多时候并非如此。神改变人是一点一滴的，我们要有决心毅力，持续做正确决定。我们都听过一句话“慢工出细活”，这是事实。但有时我们将心力用在错的地方。

有人说：“约尔，我是个负面的人，我的父母很负面，我的祖父母很负面，我也一样。”但容许我这么说，那不是真正的你，那不是神造你的样式。神造你是自由的，祂造我们不是要染上瘾症、习惯散漫、脾气不好、常常灰心、习于负面思考。

神造你是要成为优秀的人，祂造你是要成为快乐、健康、健全的人。但往往我们却养成错误的心态，我们不断告诉自己：“我无法改变，我改不掉这坏习惯，这就是我。”问题出在我们养成错误的习惯。

使徒保罗在罗马书 7：15 说：

「“因为我所作的，我自己不明白。我所愿意的，我并不作；我所恨恶的，我倒去作。”」

坚持正直行为一样让他挣扎过。在第 19 节他解释为何会有这种挣扎：“故此，我所愿意的善，我反不作。”意思是，我没有在这些方面养成好习惯，我没有让自己习惯做该做的事。事实上，我们都不断地在做事，要养成好习惯就是要练习做对的事。

有些人容易发脾气，因为你一周练习生气好几次；有些人容易心烦，因为每天早上开车上班途中都在练习心烦；很多人是消极思想的专家，因为不断在练习负面思考。要记住，重复动作会养成习惯，等于把自己放入自动导航系统，所以我们一定要做对的事。

每个人都应该练习饶恕。下次若有人得罪你、伤害你，你想都不必想，连 5 秒钟也不想，马上就原谅他，马上就释怀。开始练习饶恕。也许你有体重方面的问题，下次想要吃点心时，练习说“不”，练习走开，练习节制。成功的唯一途径就是练习。

每个人都应该练习仁慈和忍耐。我们要约束自己的消费行为，在金钱上做好的选择。许多人捉襟见肘，全因养成坏习惯，一直在做不对的事：没有钱却爱花钱，用信用卡付账。稍微想一下就知道，支付信用卡超过 20% 的利息绝非明智之举，

不要做那种事。

我听说有个男人，有天晚上信用卡公司都打电话给他：“先生，很抱歉，有人偷了你太太的信用卡。”他查一查账单就打电话回去说：“你叫那个小偷不用还了，他花的钱比我太太还少。”有人说：“约尔，我不能没有信用卡。”事实上，你可以。即使有一点不方便，转型期间你可能觉得不舒服。

家父曾对我说：“你不能看到什么就买什么。他说，如果买不起一张椅子，就先坐在苹果箱子上。”意思是，你若能妥善管理自己的钱财，神就会给你更多。常常我们求神迹，求财务上的突破，但我要很谨慎地说，这方面我们不需要神迹，只要养成好习惯就够了。有些人就算神给他一百万，一年后他一样没钱，他们的问题没变。为什么？他们没有养成好的消费习惯。

在决定贷款之前，一定要三思——我指的是房屋贷款以外——你真的需要那辆时髦的车子吗？你真的需要再买一个玩具吗？有人说，如果都用现金付账，一年就能省下九百美金。因为当你拿出现钞时，你会考虑“我真的需要吗？”你会多考虑一下，而不是直接拿出信用卡。

你知道，经济压力是家庭破碎的三大原因之一吗？也是夫妻离婚的前三大原因之一。养成好习惯永远不嫌迟，只要你做好该做的事，神就会做祂该做的事，祂会使你高升、加薪，但你必须管理好自己所有的。

数月前，有对年轻夫妻在湖木教会分享一个故事。他们欠银行四万美元信用卡的债务，他们不仅觉得很丢脸，也非常痛苦，他们看不到任何出路，在人来看的确不可能解决。有一天，他们跨出信心的步伐，吞下自尊，来找我们一位理财专员——那是教会提供的免费服务。

那位专员了解他们的财务状况，给他们一些建议。那对夫妻说，3年来他们没有到外头吃饭，没有去度假、没有买衣服，他们过得非常节俭，非常不舒服，牺牲很多，但要如何扭转多年错误的选择？就是养成好习惯，坚持正确的选择。

他们改变以前的习惯，停止用信用卡，学习分辨需要和欲求的不同。他们开始练习自律和节制。那是3年前的事，如今他们无债一身轻，神赐福他们，他们经历倍增与高升。一切都从决定养成好习惯开始——他们划清界线说：“到此为止，我们不要再过这种生活。”

得胜的第一步就是找出无法进步的原因，别停在原地，决心改变，采取行动。你可能像他们一样需要帮助，不要不好意思。很多人受药瘾和性瘾所苦，有些人受愤怒所苦，你无法控制脾气。听着，你可以改变，你可以得自由，别听信谎言说“你永远不可能变好”。

神已经在你面前预备一条得胜的道路，但你要做你该做的事，愿意走出来。下次遇到试探时，第一步就是祷告，让神介入你的生活。靠自己的力量无法改掉坏习惯，求神帮助你。当你快要口不择言、情绪快要失控时，通常你会把人痛骂一顿，但是当下你可以低声说：“神，求祢帮助我。神哪，给我恩典闭口不言。神哪，给我力量离开现场。” 圣经说：

马太福音 26:41 和合本

「总要警醒祷告，免得入了迷惑，」

而不是说求神使我们永远不受试探。我们都会受试探，神说，当试探来临时，求我帮助你。任何方面你想要改变的，即使是小事：“神哪，我正要经过厨房，我会闻到巧克力饼干的香味，请帮助我拒绝得了诱惑。神哪，今晚朋友都去参加派对，我知道我不该去，求祢帮助我做最好的选择，帮助我坚定在祢最好的计划里。”

“约尔，太难了，我很难不跟朋友出去，很难不用信用卡，很难不有话直说。”的确很难，但你知道什么更难吗？被捆绑。你知道什么更不舒服吗？不喜欢自己。因为你晓得自己没有发挥潜力，容许小事阻碍自己无法进步，会感觉很糟。

有些人受瘾症、坏脾气和没耐性所苦，沦为平庸，任由小事来挟制你。你虽然知道，我还是要说……你可以更好。你是至高神的儿女，你身上流着神尊贵的血液，千万不要安于现状。没有什么障碍是你无法克服的，不论大或小——即使是批评的灵，或染上古柯碱毒瘾——在你里面的力量绝对大过那要挟制你的力量。立定心志，打信心之战，别让那件事挟制你。

我们的态度应是：“够了，我不要再安于现状，我要爬得更高。我知道我可以更好。”这就是圣经说的，我们应当在今生作王。也就是，我们不该被瘾症打倒，无法控制脾气，无法准时上班，常常吵架。

你要汲取你里面的力量，停止说：“我改不掉这个习惯”，开始天天宣告：“我是自由的，靠着基督，我凡事都能做。凡为攻击我所造的器械必不利用。”牢记耶稣说的：“天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”开始用这句话对自己

宣告。腓立比书 2 章说：

腓立比书 2:12 和合本

「作成你们得救的工夫；」

也就是我们里面有美好的种子，你是全能神的后裔，祂已经给你节制、纪律、恩慈、饶恕和忍耐，都在你里面，端赖我们去活出来。它不会自动显现，只有当我们做好的选择时才会显现，而且不是只做一次，而是屡次。换言之，我们要养成这些好习惯。

我的个性是属于强烈的目标导向，我讲求秩序和组织。如果我告诉你中午要到哪里，我绝不会迟到 10 分钟，反而会提早 10 分钟。我非常擅长组织事情和完成目标。

我们的个性虽然有优点，但还是有需要改进之处。我天生讲求纪律和目标，也天生很没耐性。我不喜欢等待，我喜欢赶快把事情做好，再去做下一件事。我很容易就失去耐性，我也知道这方面需要改进，我不能两手一摊说：“我不是个有耐心的人，神没给我耐心。”错了，我知道我里面有耐心，我必须把它活出来。神往往会用人和环境来帮助我们进步。

休斯敦高速公路让我学到很多忍耐的功课。从前遇到交通阻塞，我就会开始紧张烦躁，现在我学会放松心情，保持心情平静，我把我里面的耐性做在外面，透过思想、行为和态度彰显。我美丽的妻子维多利亚帮助我做成得救的工夫。

我们刚结婚时，有一次要出门时，我说：“维多利亚，你准备好了吗？”她说：“我好了。”等一下就过去。照我的个性，我会坐在车上等，在我认为“准备好了”就是马上就可以走。但维多利亚的个性是随遇而安，不会紧张，她是全世界最有耐性的人。当她说“我准备好了”，她指的是“大致如此”。她的意思是，再 10 或 15 分钟，我才会漫步到后门。

以前我会坐在车里生闷气：“她不是说准备好了吗？怎么还没来？”现在我知道，当她说准备好了，意思就和足球的“2 分钟警告”一样——足球的所谓 2 分钟，至少是 10 或 15 分钟后。现在我已经知道要坐下来翻翻备忘录，看看电视，保持心平气和，不要紧张。神使用她引出我里面的耐性。老实说，我知道神也使用我引出她里面美好的特性——我不想知道是甚么，你们也别问。但我如何培养耐心呢？就是实际去做。几次以后，我就养成更好的习惯。

你或许是最没耐性的人，你一辈子都在气馁、生气，

你必须活出你里面的喜乐。早晨起床，你要像大卫一样宣告：“这是耶和华所定的日子，我要在其中欢喜快乐。”你必须看好的一面，不看坏的一面，做成你得救的工夫。

别相信那些谎言：“我无法控制脾气，我的性情很急躁。”不，节制就在你里面，问题是你还没把它做出来。最好的方法就是练习那方面的肌肉。如果你想要做成仁爱的功夫，就开始对人和善，开始鼓励人、赞美人。我们不能坐等神来改变，我们成为仁爱的人唯一的方法就是把它做出来，对人和善，养成好习惯。

我们应该随时追求新目标。我们的态度应是：“今年我要练习对家人更好，我要在尊重配偶上更进步，我要在关爱和宽待孩子上更进步。”不要固步自封。我说的不是改掉坏习惯，而是改善好习惯。我不知道你如何，但我要把神放在我里面的做出来。我不要一点点喜乐、一点点平安、一点点得胜，我要活出祂丰盛的生命。我知道，当我把里面的丰盛做出来，就能如愿以偿。

你知道你某些方面需要改善吗？神说：“别再拖延了，今天就开始，让今天成为全新的开始。”你若认真看待这件事，愿意忍受改变的痛苦，坚持下去，一年后你绝对会变得不一

样。你会脱离瘾症、坏习惯等，脱离各种要挟制你的捆绑。

我要再次挑战你，要确定你是做对的事，别再喂养坏习惯，让你的坏习惯饿死，喂养好习惯，做成你得救的工夫。如此，我知道你会不断进步，神必浇灌祂的福分与恩惠，你必活出祂预备的得胜生命。阿们！各位都有领受了吗？

节目结束前，我们要给大家机会接受耶稣做你的主。请你和我一起祷告说：“主耶稣，我要为罪悔改，求祢进入我的心，作我的救主。”阿们！朋友，如果你做这样的祷告，我相信你已经重生。找一间教导圣经的教会，将神摆在首位。我们爱你，下周再见。