

## 主任的話: 想想明年要為耶穌為自己改變一個壞習慣? 12/17/2023

最近我見到一個老朋友，發現他已經沒有駝背，我好奇的問他為何現在可以站得如此筆直？他說：「因為有一天，我妹妹告訴我，習慣是可以培養的，所以我也是可以改變的。雖然我妹妹比我年紀少，但她所說的是對的，於是我便決心改變自己走路的姿勢。從此，每一天我也盡量挺起胸膛地走路，現在我已經改變我幾十年的壞習慣了。」

為何，有時我們改變不了我們的壞習慣呢？我從我朋友身上學到這幾點：

1. 首先，要有開放的態度。不要以為自己人生經歷豐富，就以為自己想的皆是對的。有時，聽聽不同年紀的人的意見，可能獲益不淺，不要那麼快就封閉自己的思想。
2. 要細心聆聽別人提出的意見。在這個世界有很多混亂的聲音，不是每一句聲音也是對我們有益處的，但是我們要細心思想別人對我們的評價。在聆聽的時候，不是要分辨誰對誰錯，也不是要分誰強誰弱，但要找出自己還有沒有可改變的空間，可以讓自己變得更美好，讓自己以後的空間更廣闊。
3. 改變需要花時間。所有習慣也是培養出來的，所以若希望自己有改變，就必須花時間去改變，對自己要有信心有耐性。我們需要

製定一個改變壞習慣的時間表，每週或每月檢查自己的進度。

4. 要思想，自己以往是如何培養出壞習慣呢？是否因為身邊從來沒有人糾正自己？還是自己覺得沒有什麼大不了？我們的壞習慣，對我們有沒有長遠的影響呢？若果有，我們真的要細心考慮是否真的要改變。
5. 要辨別出提醒你的那個人，到底是為你好，還是只是八卦？若果只是八卦的人，就不用理會了，總要辨認誰是你身邊可以信任的人。
6. 當我們希望改變一個壞習慣的時候，就必須要禱告，求神幫助我們，趕走魔鬼給我們的引誘，讓我們倚靠主勝過人世間一切的不可能。

2024 年快將來臨，你有什麼很想改變的呢？我們還有 15 天就完結 2023 年了，讓我們在這刻細心思想，決定要為主，為自己，去改變一個壞習慣吧！恩浸人，我們要一同努力，一同進步，因為這是我們 2024 年的目標。願我們靠主得力，彼此加油。

# 改變壞習慣