

习惯的定义—罗加怡老师

习惯与人的成长有密切关系。英国教育家洛克说：“习惯一旦养成，便用不着借助记忆，很容易、很自然地就能发生作用了。”习惯的定义，可以从下面几方面来理解。

一、几种基本的性格倾向

性格倾向是一种自然的愿望，促使人在一定条件下，按照一定的方式行事。圣经说，人都有犯罪的自然倾向。这些负面倾向若不加以控制，最终会成为习惯，甚至成为威胁生命的瘾症。

1. **冲动**：是指突发的、仓促的行事自然倾向。
2. **习惯**：是指重复进行的惯常行为。
3. **入迷**：是指被不合理的想法，长期地困扰和占据。
4. **强迫性行为**：是指违背自己意愿的、不能压制的、失去理性的行为。
5. **成瘾行为**：是对某种事物和行为有强制性的、无法抗拒的依赖，渐渐变成习惯，而这些习惯是会严重危害人的身心健康。

这 5 方面看起来，好像与人的性格倾向有关，以致容易让人忽视当中的一些状况。人只把这些问题看成一种习惯。但事实上，它们也不只是习惯那么简单。

二、圣经对习惯的描述

习惯可能是鱼鳔，也可能是铅锤，能够把人推上去，也可以把人拉下来。事实上，有好的习惯，也有坏的习惯。坏的习惯对人有害处。

旧约圣经里，箴言所说的“路”或“道路”，希伯来文的意思是指“习惯或习惯性的行为方式”。下面透过圣经的经文，看看习惯的一些好与坏的情况。

1. 习惯可以使人受益

“当离开你们的恶行，谨守我的诫命律例”（王下 17：13）。

“谨守”不是一下子的要求，而是恒常地建立对神话语的认识和遵守，这属灵的习惯，能够帮助人远离罪恶。

2. 习惯可能是罪恶的、有害的

“行他父亲一切所行的。敬奉他父亲所敬奉的偶像，离弃耶和华他列祖的神，不遵行耶和华的道。”（王下 21：21—22）

以色列人拜偶像，成了民族的习惯；这习惯使他们离弃引领他们的神耶和华。

3. 习惯可能代代相传

“耶和华与约沙法同在，因为他行他祖大卫初行的道，不寻求巴力，只寻求他父亲的神，遵行他的诫命……”（代下 17：3—4）。

人的成长也受上一代的生活模式影响，无论好与坏，都可能代代相传。

4. 好习惯表现神的性情，也坚固人的品格

“从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。光明所结的果子就是一切良善、公义、诚实。”（弗 5：8—9）

人若认识神，生命就有改变，**过往的坏习惯，靠着神的恩典能渐渐改变过来**。人的习惯会在生活上表现出来，**活出来的好习惯能够彰显神的美善性情**。

5. 习惯是学习而得的行为

习惯是在生活上慢慢学习而养成的行为。无论是好、是坏，都可透过学习而得。

6. 一种坏习惯可能形成其他坏习惯

“他们心里常常迷误，不认识我的道路。”（来 3：10，《新译本》）

希腊文词语“道路”是指“自然形成的道路或方式”；圣经中的这个词语，是指“**行为过程或思考方式**”。人的习惯会因着一些行为过程或思考方式而渐渐形成。**坏习惯的影响不是单一性的**，也会引发其他相关且不好的习性产生。**上网沉溺引发性沉溺**，就是因行为过程或思考方式而引发连串坏习惯的例子。

7. 在神里面有装备，能够帮助信徒克服坏习惯

“从前引导你们、传神之道给你们的人，你们要想念他们，效法他们的信心，留心看他们为人的结局。”（来 13：7）

圣经教导信徒，**要回想和留心观察领袖的见证，也要效法领袖的信心**。效法的第一步，就是**坚守领袖所传关于神的话语**。神的话语能帮助人远离罪恶和坏习惯。

文章参考：琼·亨特着。张宇栋等译。《成功：有效处理工作和生活压力》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 cc@liangyou.net，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。