

解决坏习惯的建议—罗加怡老师

“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4: 13）这经节对解决坏习惯有积极的肯定。

一、认识坏习惯

戒除坏习惯，先要认识习惯对人的影响，然后改变信念，因为信念影响行为。以戒烟为例，人要清楚了解香烟对健康的影响，并承认香烟的祸害，信念就能慢慢转变，并渐渐戒掉抽烟的习惯。另一方面，人要真正明白身分的认同不是倚靠抽烟的行为，而是在乎本身的善良行为。当处身在以烟酒应酬的场景，人可以坦诚表达自己的习惯，改以茶代酒，相信别人也会明白。

清楚认识坏习惯的问题以后，人的思想不要停留在消极面，却要关注积极的方面，坚立在神的真理上，靠着基督的力量来改变。不要用错误方式，如“神会因我抽烟而惩罚我”这样的话来思想。因为用这种比较负面的思想来戒除坏习惯的话，人会被更大的力量来推动去抽烟。因为越负面，人的对抗和叛逆越大。

二、成功的节制

要自我节制，必须先明白一些误区。节制不是用新的坏习惯取代旧的坏习惯。节制的本质是抑制可让人跌倒的欲望，从而达到目标。节制是神的恩赐，让人完成神的旨意。节制需要先从小心性方面学习。

心性的学习，从对神的委身开始，人要相信神是良善和公义，神希望把最好的给人；神不爱惩罚，却愿意以能力来帮助人去培养节制的工夫。人要明白靠自己，不能胜过罪的辖制，唯有依靠神所赐的力量来作出改变。人也要积极地建立起对神清楚的认识和信靠的心，在节制方面，才能够产生更大的助力。

节制要有个人实际的行动，也建议找关心自己的人，从旁监察。每当想重回坏习惯的道路，要想起对神的委身，也确立对神的认识，多为自己的软弱祷告，求神加力。随着长时间的坚持，坏习惯会渐渐受控，直至戒掉。

三、培养好习惯

习惯是从反复中学习而来的行为。虽然有些习惯是在孩童时期学习而养成的，但随着时间和年龄增长，人可以决定自己要培养怎样的价值观和行为。成人以后，人不必再受别人的意见与行为左右。我们可以“种植、培育、收获”神喜悦的好习惯。什么是神喜悦的好习惯？

1. 培养道德敏感性：圣经中有神给人的标准和指引，可作为衡量和检视生活的准则。
2. 培育责任心：被人批评，就要坦诚地面对事实；若自己有不好的习惯，让人受伤，就要向神承认失败，立心改变，并请求受伤者的宽恕。

3. **培养宽容、无私的品格：**明白神是慈爱的，他宽恕我们。我们不单要宽恕人，也要学习关心别人的需要。若因一些习惯与人产生嫌隙，就要寻求和好。除了宽容待人，也要以严谨的纪律要求自己，免得自己随意犯错，也伤害别人。
4. **与神建立亲密的关系：**要节制成功，必须在神的真理上下工夫。人亲近神，就能够排除心里的杂念，专心注视在神的身上。心灵安静等候，必得神的清晰指引。
5. **实践好习惯：**要刻意培养能够在生活上实践的好习惯。以适当和健康的习惯来取代，坏习惯便可慢慢减少。日常生活里，也可以学习把关心别人付诸行动。

内心充满美好的东西，自然生发良善。在神里面培养好的习惯，就能够以好习惯来取代坏习惯。若按上面所提各点来实践，相信对生命必有帮助和提升。人与神越亲密，生命便更有属灵素质。这样，也会渐渐除掉坏习惯。

四、寻求专业治疗

不要把成瘾行为看得简单，因它不只是习惯，而是会严重影响人的身心健康。成瘾行为需要寻求专业的治疗。有些成瘾行为直接影响大脑功能，属生理问题。患者需接受专业治疗，藉药物的帮助，减少戒断征状的出现，并舒缓情绪不安的情况。此外，也要接受辅导，处理心灵困扰，因为有些成瘾行为是来自成长的问题。

习惯反映人内在潜藏的品质。好习惯可以反映基督的性情。求神的灵光照和引导，让我们能够发现和尽快来到神的面前求怜悯和帮助，靠着神的恩典和力量，除掉不好的习惯。

圣经说：“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明”（箴 3：5）。

文章参考：琼·亨特著。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。