

# 啟動

The Power To Change

# 改變

一次前進一步，  
成為更好的自己。

Craig Groeschel

克雷格·葛洛契爾 著 彭蕙仙 譯



聚焦身分

開始訓練

養成習慣

著手播種

倚靠上帝

# 目錄 Contents

各界讚譽 / 007

推薦序（按姓氏筆畫排列）

迺哥 / 011

張振華牧師 / 013

董家驊牧師 / 017

前言 / 021

## I 聚焦於你的身分，而非行為。

### 1.1 為什麼你會做那些事 / 031

你之所以會做那些事，  
乃是緣於你如何看待自己。

### 1.2 行為調整何以停滯 / 039

為何改變總是卡住？因為沒有揪出元凶。

### 1.3 你真正的模樣 / 045

你的樣子，上帝說了算。

### 1.4 未來的你 / 053

你對自己的期待，可以成真。

## 1.5 成為什麼樣的人 / 061

上帝對你的呼召，不只關乎做什麼，更關乎成為怎樣的人。

## 1.6 從成為誰開始 / 073

認識你的真實身分，是改變的起點。

## II 開始訓練，而非只是嘗試。

### 2.1 關於目標 / 083

請明確定義你的目標。

### 2.2 嘗試 vs 訓練 / 095

不再嘗試，開始訓練，好使改變成真。

### 2.3 紀律不是壞字眼 / 109

選擇最想要的，勝過當下想要的。

### 2.4 翻轉人生 / 123

將建立習慣視為成功，每天都能得勝。

### 2.5 我正在接受訓練 / 135

累積的成果將使你走向成功。

### III 養成習慣，而非只是期望。

#### 3.1 想改變人生？請改變習慣 / 143

習慣決定你的模樣，模樣決定你的人生。

#### 3.2 使用牙線救了我的命 / 149

小習慣能成就大事。

#### 3.3 習慣迴路 / 161

了解習慣如何形成。

#### 3.4 開始的藝術 / 171

如何開始一個習慣。

#### 3.5 在跌倒前止步 / 187

戒除壞習慣之所以很難，事出有因。

#### 3.6 終極目標就是追求更像耶穌 / 203

使更像耶穌的渴望，  
成為我們做所有事的驅動力。

## **IV 著手播種，而非等待收成。**

### **4.1 持之以恆的熱情 / 211**

成功的關鍵在於始終如一地做正確的小事。

### **4.2 十年後的你 / 217**

一磚一瓦，建構未來。

### **4.3 想怎麼收穫先那麼栽 / 229**

你的投入決定了你的產出，無論好壞。

### **4.4 你的收穫遠超過你的栽種 / 237**

累積與複利效應的力量。

### **4.5 收成在栽種之後 / 247**

只要你不放棄，終會有所收穫。

## **V 倚靠上帝大能，而非個人意志。**

### **5.1 我做不到 / 257**

意志力是有限的資源，終會消耗殆盡。

### **5.2 但上帝做得到 / 269**

上帝是脫困的關鍵，而且祂樂意出手幫助。

### **5.3 你靠自己就行（其實根本不行） / 277**

人的盡頭，是上帝的起頭。

### **5.4 順從聖靈而行的方法 / 285**

更新、持守、認識、祈求

### **5.5 走在改變之路上 / 301**

保持前進，倚靠祂，你會迎來改變。

致謝 / 309

附錄 / 311

附註 / 313



聚焦於你的身分，  
而非行為。





# 為什麼你會做那些事



如果你想改變，那你得正視這個事實：你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你對自己的想法。

這跟為什麼你會如此看待你所做的不同，別搞混了。你可能以為自己做決定時，單單只根據：

- ◉ 權衡利弊
- ◉ 什麼會讓自己快樂
- ◉ 什麼對自己和家庭最好

非也。

其實你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你如何看待自己。

讓我先用一個故事來解釋。

## 舉例一（教會）停車場的打架

當我還是個很年輕的牧師時，生命教會也挺新的，當時我

們自豪地租下了一個小小的辦公空間。老實說，也沒什麼好自豪的，因為承租的空間很小，只不過剛好夠同工辦公和開會之用。這棟建築的情況大概介於《我們的辦公室》和《貝茲旅館》兩劇之間，\*1 我們的鄰居感覺不怎麼可靠。

不過，由於生命教會剛成立時是設在車庫，也在租來的空間聚會。因此，儘管這個地方十分普通，但是當我們終於可以在真正的辦公大樓租下一個小空間時，還是感到很驕傲。

你之所以會做那些  
你所做的事，乃是  
緣於你如何看待自  
己。

直到那天我們聽到「打架了，打架了！」

某個週末下午，羅伯牧師和我正在工作（沒錯，牧師們不是只在週日工作），發現突然間有許多輛車連成串，朝我們的停車場開過來。我們當時第一個念頭是，該不會是要舉行感謝牧師的驚喜派對吧？繼而一想，這陣仗不可能是感恩牧師派對。

從大約二、三十輛車裡湧出的全是青少年。他們圍成一圈，圓圈中間有兩個傢伙，這兩個人開始脫掉襯衫。

哦，啊，哎呀，打架了！

據了解，只要有個高中生說：「放學後我們碰個頭，就這樣！」我們的停車場就成了高中生的校外聚會之地。這是我們

---

\*1 譯注：《我們的辦公室》是美國電視連續劇，劇情描述辦公室主管和職員間生活與互動；《貝茲旅館》也是美國電視連續劇，主角是一位人格分裂的連環殺手，劇情驚悚。

搬來這裡之後的第一場打架，眼看大戰一觸即發。

我不記得當時我正在做什麼（或許在研究希臘文動詞，畢竟這是所有牧師平常在做的事），也不太確定當時羅伯牧師在做什麼（八成也是在研究希臘文動詞）。不過，出去看人打架顯然比我們當時在做的事情更刺激，於是我們從前門跑了出去，大叫：「打架了，打架了！」

雖然我們當時已是牧師，但畢竟是年輕人，所以，不騙你，我們就是想看這場大戰。然而到了停車場，我們倆互相看了一眼，心知肚明不能這麼做。因為身分，我們不該去看這場全武行。我們是基督徒，是牧師，是和平之子。不管我們想做什麼，都必須忠於「我們是誰」這件事。於是兩人從高呼「打架了！打架了！」變成「快住手！快住手！」

你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你如何看待自己。

### 舉例二 聖經怎麼說

箴言二十三章 7 節，上帝說：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」

「他心怎樣思量」是什麼意思？意思是我們會選擇自己所相信的故事版本。

兩個境遇近乎相同的人卻可能發展出截然不同的自我認同。例如，兩人的人生都經歷了諸多困難，故事一的主角可能

會告訴自己：「我是個受害者，壞事總是發生在我身上。」另一個則以完全不同的自我認同度過人生：「我是個得勝者。不論生命丟給我什麼，我總能把它痛擊回去，然後繼續前進。」

而「他為人就是怎樣」又是什麼意思？這說的是我們是誰——我們的性格——形塑了我們對自己和他人的想法。我們的思想是「我們究竟是誰」的投射，並由此形塑了我們的人生。我們別無選擇地活出自認是誰的人生——也就是發自內心地認為自己是誰的那種人生，並且根據這樣的自我認知做出各種決策。

### 舉例三 心理學

心理學家和社會學家們反覆確認我在舉例一的停車場所經歷的事，以及舉例二，上帝在許久前透過箴言二十三章告訴我們的——你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你如何看待自己。

史丹佛大學教授詹姆斯·馬其（James March）稱此為做決策時的認同模式。<sup>1</sup> 研究顯示，做選擇時，基本上我們會（在潛意識中）問自己三個問題：

- ① 我是誰？
- ② 現在是什麼情況？
- ③ 換作別人，在我這種情況下，他會怎麼做？

你做決定時的主要根據是你的自我認同。例如，假設你工作過勞，你可能會：

- ◉ 帶著滿滿的工作壓力回家，然後喝上兩杯酒。
- ◉ 一整天工作好幾個小時，卻沒時間讀聖經。
- ◉ 連續打了好幾個小時的電玩，卻找不到時間運動。
- ◉ 為小事吼罵你的小孩。

你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你如何看待自己。

大多時候，自我認同是一道潛藏的伏流，引導我們的決策模式和行為。有時我們能覺察那明顯可見的影響，甚至會在做出不當決策時怪罪這些影響力。

為什麼你的閨蜜老是跟一事無成的傢伙在一起？問問你的閨蜜吧。她會告訴你，她也不想這樣。但因為這就是她，她一直以來皆是如此。她很想要身邊有個伴，但總是一再吸引到不對的人。

為什麼你的某位朋友老是為錢煩惱？問問他。他會向你解釋，說自己就是不善理財。他不想亂花錢、也不想一直欠債，但他就是會這樣，這就是他。

不！你的朋友們才不是這麼回事。但如果他們一直相信自己就是這樣的人，這信念會影響他們的人生，以至於最後他們真的成了這樣的人。他們的行為是被自己的自我認知，而不是

由上帝賜予的真實自我認知所驅動和引導。

再說一次：你之所以會做那些你所做的事，乃是緣於你如何看待自己。



## 練習二

使用你在練習一中寫下的「停止」事項，思考是什麼驅動和引導你的行為？哪一個「你對自己的看法」激發了「你所做的事」？

請仔細明確地回答。挖掘得越深，越能顯露你的心思意念，改變的機會也就更大。

運用這個練習幫助你確認，那些會讓你的人生一再重複出現某些結果的自我認知是什麼。找出會這樣做的背後理由；找出這行為背後的那個「人」是誰。

 當我（進行練習一中的「停止」行為）時，潛在的信念是什麼？

例如：

當我（飲酒過量）時，我潛在的信念是（唯一能讓我擺脫壓力和痛苦的辦法就是喝酒）。

當我（選擇不讀聖經）時，我潛在的信念是（我不相信上帝會實現祂對我的應許）。

當我（繼續一段有害的關係）時，我潛在的信念是（這就是我應得的）。

 請使用這個句型，在本頁空白處寫下你的答案。

當我：

我潛在的信念是：



## 法則二

你之所以會做那些你所做的事，  
乃是緣於你如何看待自己。

---

耶穌看著他們，說：  
「在人是不能，在上帝卻不然，  
因為上帝凡事都能。」  
(可 10：27)