

個人操練

**SPIRITUAL
FORMATION**



個人操練

重要觀點

長成基督的樣式離不開個人操練。個人訓練或操練在以下的靈命塑造方面至關重要：

- 1) 言語
- 2) 每天的心思意念
- 3) 愛好
- 4) 性情
- 5) 時間
- 6) 個人界限

定義：個人操練

- ❖ 個人操練是以原則和明智的判斷來決定自己的行為，而不是通過情緒、願望、壓力或文化習俗來決定。
- ❖ 個人操練為什麼重要：
 - ❖ 神想在我們身上得榮耀，不只是我們的心而已。
 - ❖ 缺乏操練會給基督工人的信譽帶來陰影，他們能得到的獎賞也隨之減少。



你是否聽過基督徒拿缺乏自制力這件事來開玩笑？你認為身邊的基督徒是否認真看待缺乏自制力這件事？為什麼？

個人操練的重要性

“在選擇的關鍵時刻，大部分的選擇
都已經結束了。”

-艾麗絲-默多克

個人的操練：我們的舌頭

雅各書 3:18

- ❖ 認識言語的力量並謹慎使用 (箴言 14:23)
- ❖ 認識話語的破壞性潛力，管理自己的心靈 (雅各書 3:5)
- ❖ 了解我們的聲譽靠話語建造，並明智地使用話語 (箴言 17:28)
- ❖ 明白話語有毀滅或給予生命的能力 (箴言 18:21)
- ❖ 認識到我們無法單靠自己控制舌頭，而要靠著聖靈 (雅各書 3:7-8)
- ❖ 知曉謹守口舌會帶來對生命的熱愛和對未來美好日子的希望 (箴言 21:23)

個人操練：我們的思想

- ❖ 謹慎自己 (提前 4:16)
- ❖ 學會對自己說“不” (提多書 2:11-12)
- ❖ 追求敬虔喜樂，而不是有罪的邪情私欲
(彼前 2:11)
- ❖ 獲取各樣的意念，使其順服神的話語
(林後 10:4-5)
- ❖ 讓別人可以問責自己 (雅各書 5:19)

個人操練

重要觀念

基督徒生命的成功，也就是有耶穌基督的形像，與我們能否有效地管理自己直接相關。個人操練會使我們更能因神而喜樂，並使我們更有能力榮耀神、宣揚福音。

個人操練：食物

- ❖ 我們的偏好決定我們的人生方向 (箴言 23:21)
- ❖ 過度放縱會削弱我們對最好事物的滿足
(箴言 25:16)
- ❖ 我們或者做自己慾望的主人，或者被慾望轄制 (林前 6:12-13)

個人操練:食物

- ❖ 先服事人而後己
- ❖ 訓練自己適可而止
- ❖ 訓練自己吃的更健康
- ❖ 操練禁食
- ❖ 控制和節制的動機是爲了享受神

個人操練:性情

- ❖ 學習耶穌的生活，效法他的品格
- ❖ 不為得罪主內弟兄姐妹的行為找藉口
- ❖ 感謝神所創造的你，也感謝神給其他人不同的個性與性情

個人操練: 時間

以弗所書 5:15-17

- ❖ 時間管理的個人操練是指追求那最好的
- ❖ 時間管理的個人操練是指做神特別呼召並裝備你去做的事情
- ❖ 時間管理的個人操練是接受乏味的工作

個人操練: 界限

哥林多前書 10:23

- ❖ 你的個人界限是對你獨特的
- ❖ 你的個人界限必須以對他人的愛為出發點
- ❖ 你的個人界限必須以喜樂為動機

個人操練:界限

個人界限的實用建議

- ❖ 認識自己
- ❖ 尋求其他虔誠的基督徒的建議
- ❖ 不要匆忙或還沒思考清楚就定界限
- ❖ 記得有些界限會隨著你屬靈上的成熟而改變

2022 年成長的刻意計劃

■ 屬靈上的進深

- 靠著神的恩典我會

■ 通過_____培養一個有意義的靈修生活

■ 讀_____本激勵我像基督的書

■ 道德上的問責

- 靠著神的恩典我會

■ 在我使用現代科技方面透明

■ 保持品德純潔

■ 讓_____對我問責

2022 年成長的刻意計劃

■ 個人操練

- 靠著神的恩典我會

■ 管好我的舌頭

■ 管好我的日常思想意念

■ 建立個人界限

■ 管好我的時間

■ 工作

- 靠著神的恩典

■ 在為雇主工作時我將追求卓越

■ 對同事和員工樹立忠心和愛心的榜樣

2022 年成長的刻意計劃

■ 財務管理

- 靠著神的恩典

- 按時可靠地付我的賬單
- 做一個好管家，支出少於我的收入
- 為教會和其他需要奉獻時慷慨