

2022年6月份親子月報

教養孩童使他走當行的道  
就是到老他也不偏離

箴言 22:6



## 如何打斷負面模式

蔣吳蘊蘭師母

人們普遍認可愛因斯坦曾經說過的：「精神錯亂就是一遍又一遍地做同樣的事情，卻期待不同的結果。」

當不利的情況、行為和情感衝突在你的生活中一次又一次地發生時？同樣的場景，不同的角色，或相同的人物？你很有可能正處於消極和負面的「模式」中。一些例子。一再選擇錯誤的朋友或合作夥伴，與同事經常發生衝突，長期負債，試圖取悅他人，好像與所有人都相處融洽，但卻常常對一個你最在乎的家人大發脾氣！充其量，這些負面模式會導致挫敗感。在最壞的情況下，它們會造成過度的痛苦、艱苦的鬥爭、身體的傷害，有時甚至會導致死亡。

好消息是，你有能力改變這些負面模式。以下是一些開始破壞它們的方法，以便你可以開始製定新的、正面的、更積極的模式。

### 意識察覺模式

無論一種模式看起來多麼根深蒂固，若要從有害的思想或行為作出轉變，必須從注意和觀察開始。簡而言之，你無法改變你不知道的東西。

一種提高意識的方法是靜坐思考並觀察模式。這裡的目標是注意，僅此而已。在這一步中，將你的意識集中在模式的事實和感受上。不要讓你的思想徘徊在分析「為什麼」你現在擁有這些模

式，以免試圖證明和捍衛這種模式。你可以稍後分析（見下文）；現在，請單單注意。

另外，請你信任的人幫助你了解這些模式。我們的盲點被稱為「盲點」是有原因的；我們真的看不到它們，但當局者迷、旁觀者清，其他人會看得很清楚。

### 發現隱藏的回報

意識到你的消極模式，你會看到它們正在損害你本人和人際關係的證據。例如，你與同事的衝突模式讓你被解雇了好幾次，現在你的簡歷也反映了這種模式。

打斷負面模式的關鍵是要理解這一點：我們通常不會重複行為，除非在某種程度上，我們能從中得到好處。

這些隱藏的原因被稱為「回報」，它們要麼幫助你獲得更多你想要的東西，要麼避免你不想要的東西。

在上面的例子中，與同事經常發生衝突的人可能會利用衝突來掩蓋自己對工作質量的嚴重不安全感。實際上，衝突分散了審查的注意力。

或者衝突可能源於未經審查的直言不諱。這個人可能在家裡有一種壓抑的情況，在工作中過於坦率可能會讓自己在至少一個生活領域感到強大和自我表達。

### 尋找積極正面的模式

研究你生活中的積極正面模式，是打斷可能對你的生活造成嚴重破壞的負面模式的最佳方法之

一。因為積極模式可以非常成功地「接枝」到你的負面模式上。

例如，你可以利用你一直以來定期鍛煉的紀律來停止使用信貸來為你的生活方式提供資金。又例如，吵架的時候假如老闆打電話來，夫妻可以立刻停戰。

即使你願意，如果你對事情太難改變而感到沮喪，請記得你並不孤單，也還有希望，因為「？在人所不能的事，在神卻能。」？(《路加福音》十八章 27 節)

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」(《羅馬書》十二章 2 節)

本文取自基督教角聲佈道團 <https://cchc-sf.org/herald-monthly/22mar-b01-我心我家/>

## 靈魂蘇醒

李明

聖經詩篇二十三篇 3 節說的：「祂使我的靈魂蘇醒」一直令我費解，上帝到底是如何「使我靈魂蘇醒」？

### 修理相機師傅

我是一名徠卡相機修理師。徠卡是相機中的勞力士，貴重耐用。惟出廠多年後，或會快門不準、觀景不清，因快門機機油乾涸積垢，觀景積塵，這時就須保養。這兩部分都在機頂，觀景在快門機前方，功能和位置都酷

似人的腦和眼。

坊間修理徠卡，多直接向快門機注入潤滑油。快門隨即恢復準確，但多年積聚固化污漬，卻未清出，反會在機頂內遊走。過一段時間，快門又易失準，且問題可能更大。

相機的製造商徠卡公司，卻不會這樣。它會摘下整個快門機，浸入溶劑，洗淨污穢，潤滑後再裝入機頂。坊間大都不採此途，是因若要摘下快門機，就須先摘下觀景。這樣做既麻煩且耗時。徠卡公司卻不嫌麻煩，它知道怎樣做是對相機最好——因這相機是它所造。

我保養徠卡相機時，跟足這公司的程序，拆下每個相關零件，逐一清潔、潤滑、安裝、校準。這樣做頗耗時、辛苦，變相少賺很多錢，但很安心。這種細緻保養，英文稱之為 **restore**。

### 上帝的方法

不久前，在元朗一間樓上教會書房，買了幾枚精美的英文金句牌，擺在我工作台的一枚正是詩篇二十三篇。一日，當我細閱上面的經文時，赫然讀到「**He restores my soul!**」我霎時明白了。

當時我立即翻查英文聖經，是的，「使.....蘇醒」的英文是 **restore**。之前我不解靈魂是怎樣被上帝復蘇，現在我明白了，甚至或比很多人更明白，因我深深體會 **restore** 的含義。

好比徠卡相機的創造者，上帝是將我們的老舊靈魂整個拆下，清除每一個零件上的鏽蝕、污穢、乾涸、矇矓；然後潤滑、重裝、校準、使得我們如同回廠保養的徠卡相機——外觀雖然滄桑，靈魂卻似全新！

我明白了父神所費的辛勞、祂的責任感、祂的細心。那一刻，我很感動。

**Restore** 需時，願我們能倚靠上帝有忍耐，深信祂

必洗清我們靈魂的污穢，用膏膏我們的頭，讓我們已瞎的雙眼，重新看見：看清祂的榮耀、信實、大能以及賜我們的救恩及無比的愛。

本文取自中信月刊 2022 年 3 月，61 卷，第三期。總第 719 期

## HEALTHY BANANA FUDGSICLES

Prep Time:5minutes  
Freezing Time:3hours  
Servings:6popsicles (perfect for my mold)  
Author: Janssen Bradshaw



### INGREDIENTS

- 1/2cupcanned coconut milk
- 2Tablespoonscreamy peanut butter
- 2Tablespoonscocoa powder
- 2ripe bananaspeeled
- 1/2tspvanilla
- optional 1-2 Tablespoons granulated sugar

### INSTRUCTIONS

1. Combine all ingredients in a blender until smooth. Add sugar to taste if needed. Pour into molds and freeze until solid.

recipe source: <https://everyday-reading.com/healthy-banana-fudgsicles/>