2026/11/26

培养健康的思想

一）怎样转换我的心思

【诗 143:3-10】3 原来仇敌逼迫我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，像死了许久的人一样。4 所以我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨。5 我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。6 我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。（细拉）7 耶和华啊，求你速速应允我。我心神耗尽，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。8 求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。9 耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌，我往你那里藏身。10 求你指教我遵行你的旨意，因你是我的　神。你的灵本为善，求你引我到平坦之地。

【雅 4:7-10】7 故此，你们要顺服　神。务要抵挡

魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。8 你们亲近　神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手；心怀二意的人哪，要清洁你们的心。9 你们要愁苦、悲哀、哭泣，将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。10 务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。

1）找出问题的本质及原因（诗 143:3)

【诗 143:3】3 原来仇敌逼迫我，将我打倒在地，使我住在幽暗之处，像死了许久的人一样。

2）明白沮丧会窃取生命和光明（诗 143:4)

【诗 143:4】4 所以我的灵在我里面发昏，我的心在我里面凄惨。

3）回想美好的时光（诗 143:5)

【诗 143:5】5 我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。

4）在困境中赞美神（诗 143:6)

【诗 143:6】6 我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。（细拉）

5）寻求帮助（诗 143:7）

【诗 143:7】7 耶和华啊，求你速速应允我。我心神耗尽，不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。

6）他必须听见神的话语（诗 143:8）

【诗 143:8】8 求你使我清晨得听你慈爱之言，因我倚靠你；求你使我知道当行的路，因我的心仰望你。

7）神能够帮助他（诗 143:9）

【诗 143:9】9 耶和华啊，求你救我脱离我的仇敌，我往你那里藏身。

8）求神的智慧、知识和带领（诗 143:10）

【诗 143:10】10 求你指教我遵行你的旨意，因你是我的　神。你的灵本为善，求你引我到平坦之地。
【赛 26:3】3 坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。

二）以基督的心为心

【腓 2:5】5 你们当以基督耶稣的心为心。

以基督的心为心

1）柔和的心（太 11:28-30）

【太 11:28-30】28 凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。29 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。30 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

2）赦免的心（路 23:34；路 23:42-43）

【路 23:34,42-43】34 当下耶稣说：“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”兵丁就拈阄分他的衣服。42 就说：“耶稣啊，你得国降临的时候，求你记念我！”43 耶稣对他说：“我实在告诉你：今日你要同我在乐园里了。”

【结 33:10-11】10 “人子啊，你要对以色列家说，你们常说：‘我们的过犯罪恶在我们身上，我们必因此消灭，怎能存活呢？’11 你对他们说，主耶和华说：我指着我的永生起誓，我断不喜悦恶人死亡，惟喜悦恶人转离所行的道而活。以色列家啊，你们转回、转回吧！离开恶道，何必死亡呢？

3）救人的心（路 9:51-56）

【路 9:51-56】51 耶稣被接上升的日子将到，他就定意向耶路撒冷去，52 便打发使者在他前头走。他们到了撒玛利亚的一个村庄，要为他预备。53 那里的人不接待他，因他面向耶路撒冷去。54 他的门徒雅各、约翰看见了，就说：“主啊，你要我们吩咐火从天上降下来烧灭他们，像以利亚所作的吗（有古卷无“像以利亚所作的”数字）？”55 耶稣转身责备两个门徒，说：“你们的心如何，你们并不知道。56 人子来不是要灭人的性命（“性命”或作“灵魂”。下同），是要救人的性命。”说着就往别的村庄去了（有古卷只有 55 节首句，56 节末句）。

4）以父的事为念的心（路 2:49）

【路 2:49】49 耶稣说：“为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗（或作“岂不知我应当在我父的家里吗”）？”

5）憎恶伪善的心（太 23:3）

【太 23:3】3 凡他们所吩咐你们的，你们都要谨守

遵行；但不要效法他们的行为，因为他们能说不能行。

6）体恤软弱的心（来 4:15）

【来 4:15】15 因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。

7）求父的旨意成就的心（太 26:39）

【太 26:39】39 他就稍往前走，俯伏在地祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”

8）顺服的心（腓 2:6-8）

【腓 2:6-8】6 他本有　神的形像，不以自己与　神同等为强夺的，7 反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。8 既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。

三）保持积极的思想

1）默想神和祂的作为

诗 63:5-6；诗 139:17-18；诗 77:12；诗 119:15；诗 143:5

【诗 63:5-6】5 -6 我在床上记念你，在夜更的时候思想你，我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美你。

【诗 139:17-18】17 神啊，你的意念向我何等宝贵，其数何等众多！18 我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。

【诗 77:12】12 我也要思想你的经营，默念你的作为。

【诗 119:15】15 我要默想你的训词，看重你的道路。

【诗 143:5】5 我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。

2）与神交通

我们的思想中若充满了神，就能意识到神的同在，并且享受与祂的关系，为每天的生活带来喜乐、平安和胜利。

3）要有「神爱我」的思想

约壹 4:16；罗 8:35；罗 8:37；约壹 4:18；罗 5:8

【约壹 4:16,18】16 神爱我们的心，我们也知道、也信。 神就是爱，住在爱里面的，就是住在 神里面， 神也住在他里面。18 爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。

【罗 8:35,37】35 谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？37 然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。

【罗 5:8】8 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死， 神的爱就在此向我们显明了。

4）培养感恩的心

【帖前 5:18】18 凡事谢恩，因为这是 神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

5）要为你有的知足

【提前 6:6-8】6 然而，敬虔加上知足的心便是大利了，7 因为我们没有带什么到世上来，也不能带什

么去，8 只要有衣有食，就当知足。