



ABC 2019

北美華人基督徒教育大會

Access Bible Convention



課碼(Workshop): 1CM-1

教室(Room #): 109H

講員(Speaker): 陳德堅 Jacky

圣迦谷羅省基督教會

授課語言: 國

題目(Topic): 喜樂的屬靈鍛煉

- 專題簡介: 屬靈的餵養和鍛煉 (讀經、禱告、服事), 如同身體鍛煉, 知易行難。我們會深入討論使用TEA方法進行屬靈鍛煉。管住嘴、邁開腿, 應用5A方法 (Aware, Anticipate, Action, Award, Accountable), 喜樂地在屬靈裡成長



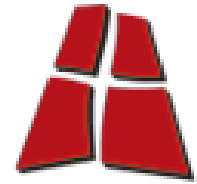
First Evangelical Church of San Gabriel Valley

聖迦答羅省基督教會



ORACLE

CLOUD



AZUSA PACIFIC
UNIVERSITY

- 在教會主日學，青少年事工服事
- *Oracle* 公司 - 雲端電腦設計師，18 Years
- *Azusa Pacific* - *Executive Leadership Master*
- *Tiny Habit* - 斯坦福 *Dr. Fogg Certified Life Coach*

T.E.A - Tiny Enjoyable Action

微小、喜樂 的行動





ABC北美華人基督徒教育大會
2019年9月14日

喜樂的屬靈鍛煉
5A行動



使我們身體健康有力量的**原理**
其實是同樣可應用在教會，
使之有健康、有力量。

即是，我們用**操練身體**的方法
去**操練敬虔**的話，
我們的**屬靈**
也會長大。





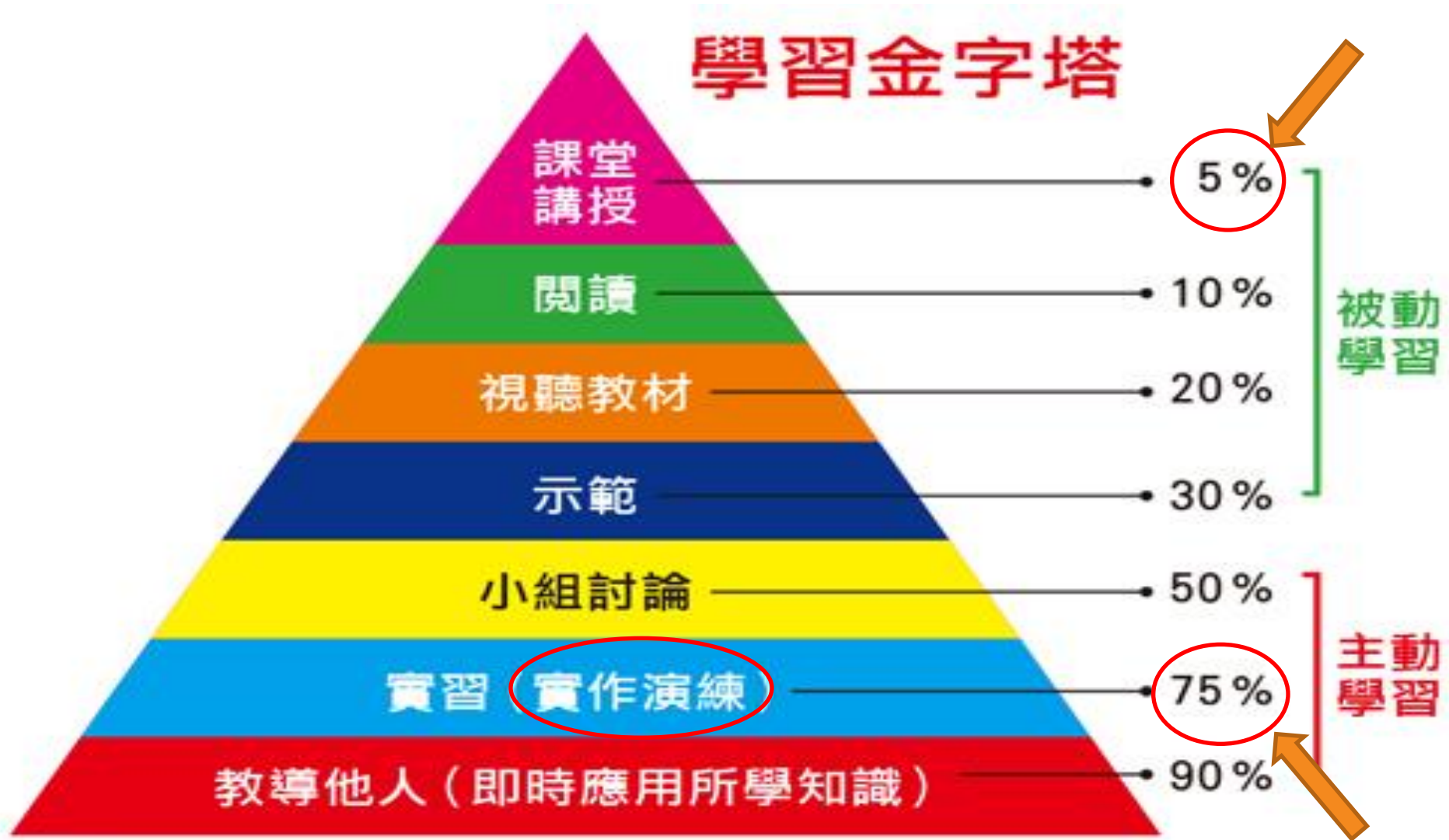
- 肌肉萎縮的速度，與活動限制的程度及肌肉負重的多寡有關

已有研究指出：肌肉在活動受到限制六小時後，蛋白質便會快速分解，並在三天後達到高峰 - 肌質量將減少7%；五天後則降低20%；七天後約減少35%；在無負重的狀態兩週後，肌質量的減少將達45%；若運動過低的情形持續42天，則肌質量的減少更達55%。

屬靈的肌肉，
如果不鍛煉，也會萎縮

- 長期臥床將導致肌肉日漸萎縮

雅各書1章25節 惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。



資料來源：美國緬因州的國家訓練實驗室
(National Training Laboratories)

幾種屬靈的操練

讀聖經：吃生命的靈糧

【太四4】耶穌卻回答說：經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。

禱告：屬靈的呼吸

【帖前五17】不住的禱告

服事：愛的行動

【加五13】弟兄們，你們蒙召，是要得自由；只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會；總要用愛心互相服事。

【加五14】因為全律法都包在愛人如己這一句話之內了。



以弗所書

3章 19 – 20節

19並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。

20神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，**超過**我們所求所想的。

Agenda:

- 問題
 - 屬靈操練如同健身，很好，但很難
- 方法
 - 5A的行動 Framework
- 應用/ Demo
- 問答/ Q & A

Stanford 斯坦福教授 Dr. Fogg 二十多年的研究成果: Tiny Habit



When you learn
my **Tiny Habits** method,
you can **change your life forever.**

BJ Fogg, PhD
Director, Persuasive Tech Lab
Stanford University

B = M.A.T.

Behavior = Motivation * Ability * Trigger

行為 = 動機 * 能力 * 觸發器

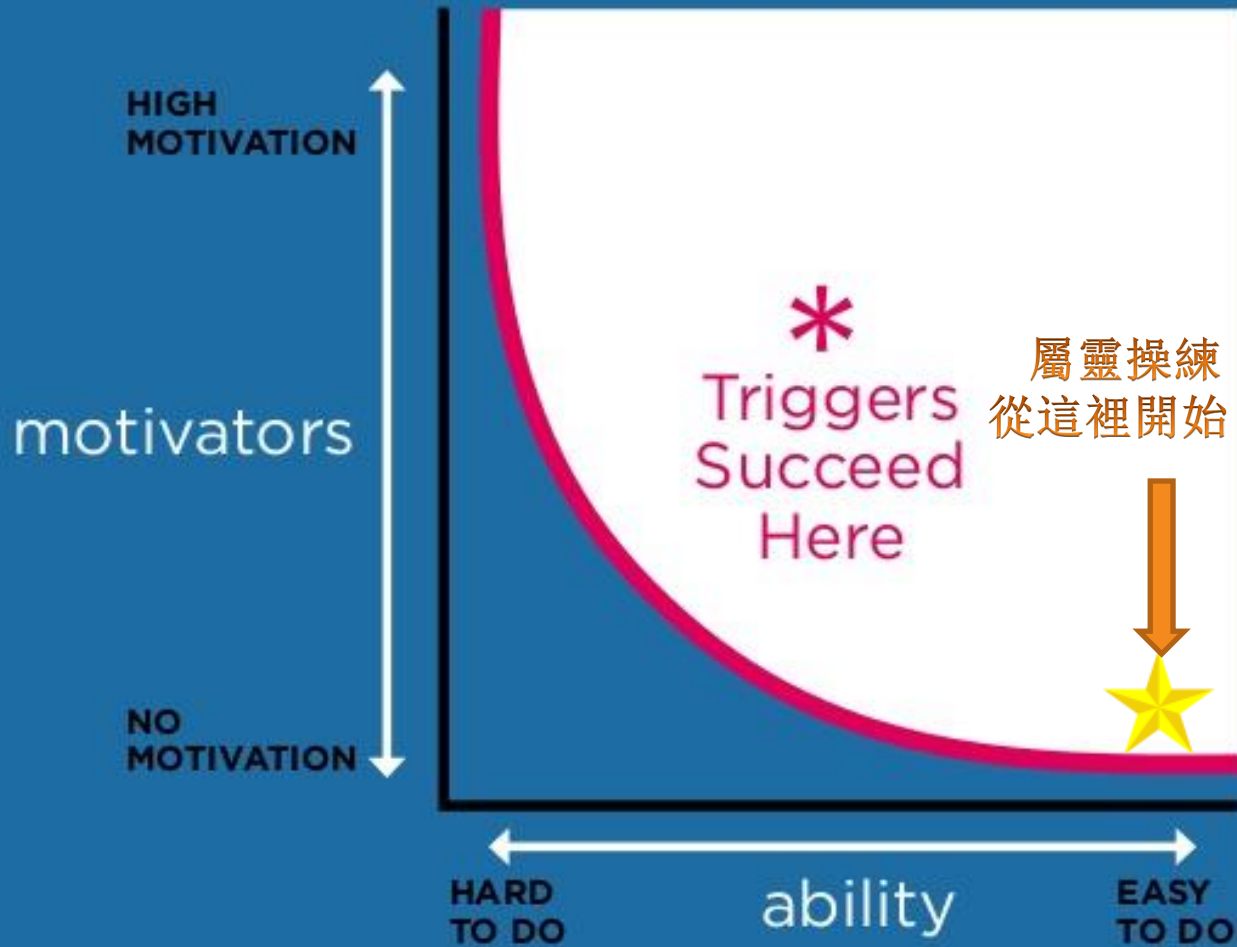
facebook

Google

行為	動機	能力	觸發器
去健身 Fitness	?	?	?

B=MAT

Fogg's Behavior Model



改進的：行動公式

$$B = (M * A - P) * T$$

Behavior = ((**M**otivation * **A**bility) - **P**ain) * **T**rigger

行為 = [(動機 * 能力) - 痛苦指數] * 觸發器

行為	動機	能力	Pain	觸發器
去健身	Yes	Yes	X	Yes

以弗所書

3章 19 – 20節

19並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。

20神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，**超過**我們所求所想的。

Agenda:

➤ 問題

➤ 屬靈操練如同健身，很好，但很難

➤ 方法

➤ 5A的行動 Framework

➤ 應用/ Demo

➤ 問答/ Q & A

4 kinds of motivation



自然

(Natural)

喜欢

(Enjoyment)

价值/意义

(Value)

内疚感

(Guilt)

环境

(Situation)

正面的驅動力(自然、喜歡、價值) vs. 負面的驅動力(內疚、環境)

自然 (Natural)	喜歡 (Enjoyment)	價值/意義 (Value)	內疚感 (Guilt)	環境 (Situation)
-----------------	-------------------	------------------	----------------	-------------------

自然	我會持續做這活動，因為它感覺很自然，我會堅持下去
喜歡	我會持續做這活動，因為我喜歡這麼做，我將從中找到樂趣與挑戰
價值/意義	我會持續做這活動，因為我重視且認同這樣做，即使它不有趣，我也會自願做它
內疚感	我會持續做這活動，因為不做的話，我會感到羞愧、罪惡或焦慮，我會強迫自己這樣做
環境	我會持續做這活動，因為有人會叫我這麼做，要不就因為環境所逼



5A的行動框架



【可十一25】「你們站著**禱告**的時候，若想起有人得罪你們，就當**饒恕他**，好叫你們在天上的父，**也饒恕你們**的過犯。」

【可十一26】「你們若不饒恕人，你們在天上的父，也不饒恕你們的過犯。」

【可十一27】「他們又來到耶路撒冷；耶穌在殿裏行走的時候，祭司長和文士並長老進前來」：

【可十一28】「問祂說：『你仗著**甚麼權柄**作這些事，給你這**權柄**的是誰呢？』」

【太七24】「所以，凡聽見我這話**就去行的**，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；」

【太七26】「凡聽見我這話**不去行的**，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；」

【太七28】「耶穌講完了這些話，眾人都希奇祂的教訓；」

【太七29】「因為祂教訓他們，正像**有權柄**的人，不像他們的文士。」

因為你 Care（在意）主耶穌的教導，所以在行動（讀經、禱告、服事）時，才**感受到**“屬靈的**爭戰**”！

& Pain!



羅馬書7:19

我所願意的善，我反不作，
我所不願意的惡，我倒去做。

我願意的
Will

屬靈的爭戰！
& Pain

願意的

不願意的



肉體/舊人的Will – 願意
舊人(Sinful Nature)，體貼肉體

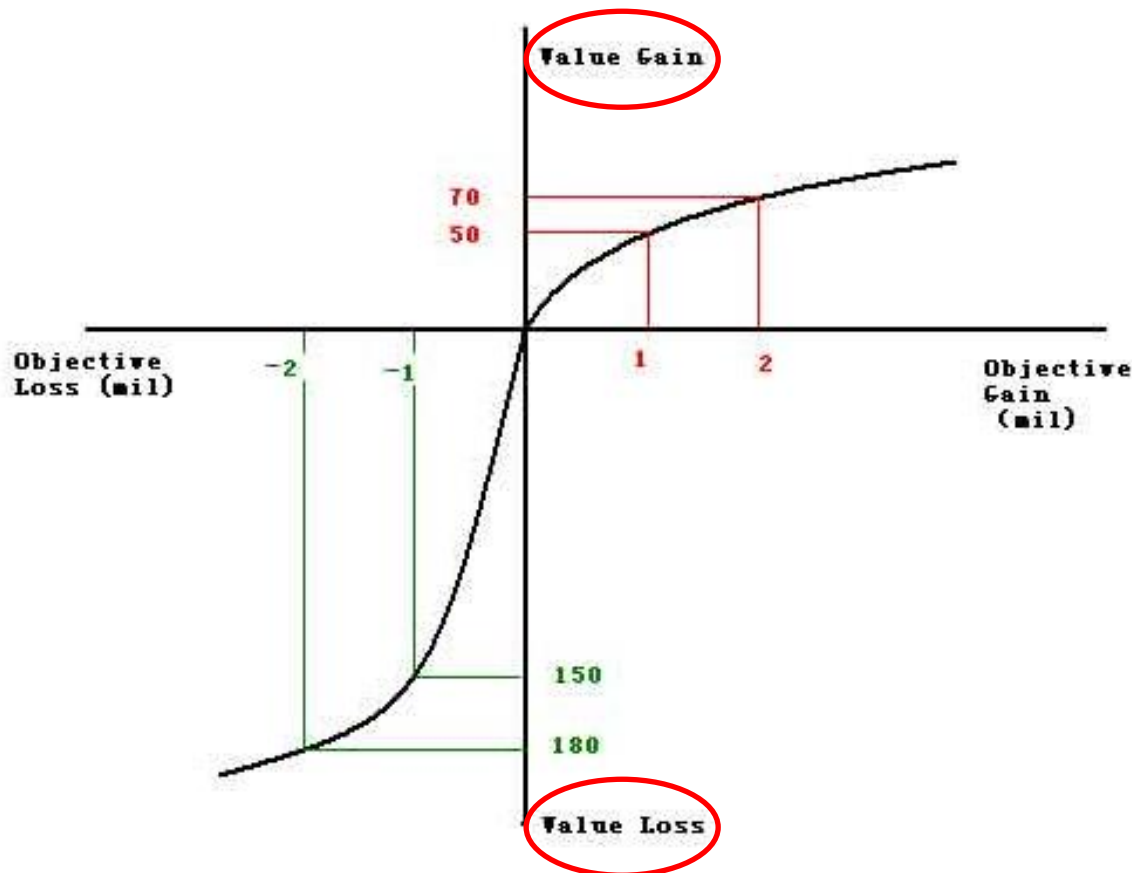
Pain: 我并不快樂!

(所以不容易建立新的習慣Habit)

2002年諾貝爾經濟獎，卡尼曼教授

Prospect Theory – 前景理論

Kahneman-Tversky Value Function



2017年諾貝爾經濟獎
理查德.塞勒教授

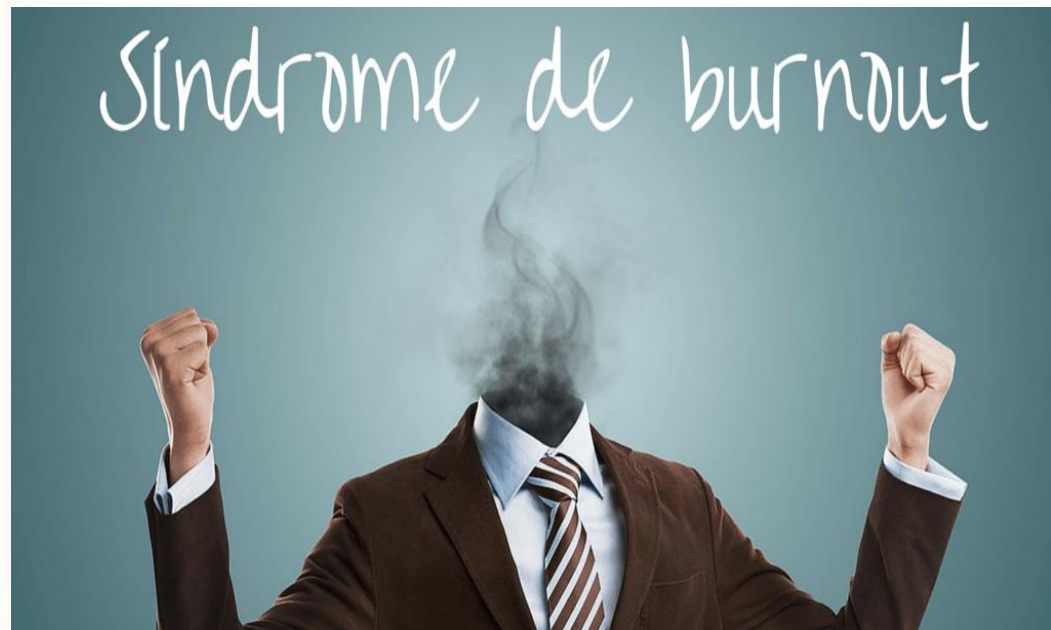
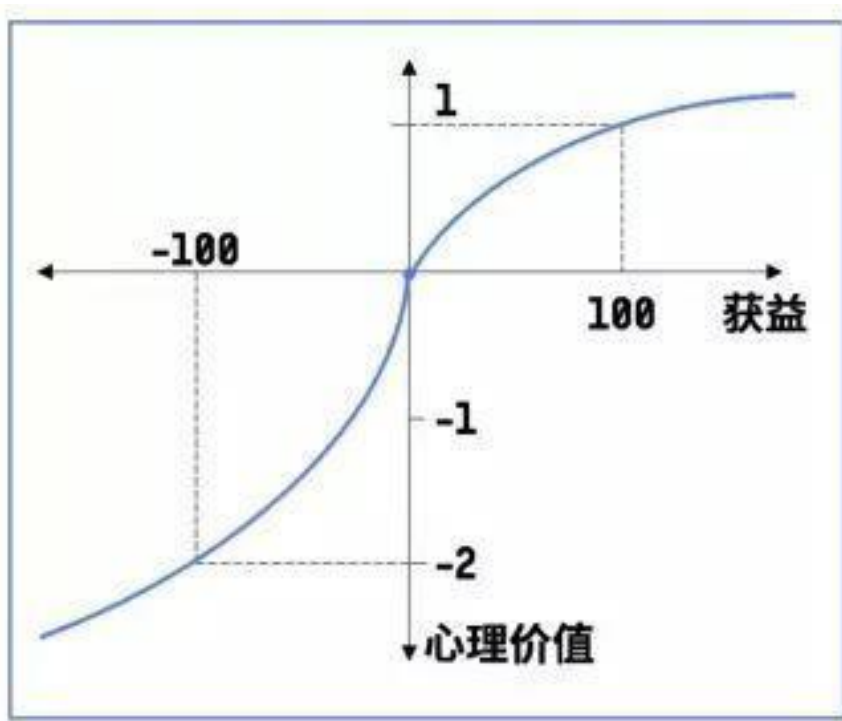
Mental Account
心理賬戶

* 行為經濟學 *

不能堅持，是因為：遇到挫折時的產生的心理賬戶損失

每一次的挫折感（倒退一步），都等價于：

倒扣2倍到3倍的心理賬戶的存量！



如何**面對**你的苦痛（Pain）

1. 禱告同伴

【雅五16】「所以你們要**彼此認罪，互相代求**，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。」

2. 天使加添力量

【路廿二41】於是離開他們，約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告

【路廿二43】有一位**天使**，從天上顯現，**加添祂的力量**。

【路廿二44】**耶穌極其傷痛**，禱告更加懇切；汗珠如大血點，滴在地上。

【路廿二45】禱告完了，就起來，**到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡著了**。

3. 聖靈的禱告

【羅八26】「況且我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息**替我們禱告**。」



$$B = (M * A - P) * T$$

Behavior = ((**M**otivation * **A**bility) - **P**ain) * **T**rigger

行為 = [(動機 * 能力) - 痛苦指數] * 觸發器

持續行動的秘密：

1. 選擇 “正面驅動力” (Motivation)
2. 增加 “行動的能力” (Make it Easy)
3. 減少 “痛苦指數” (Less Pain)



以弗所書

3章 19 – 20節

19並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。

20神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，**超過**我們所求所想的。

Agenda:

➤ 應用/ Demo - 5A的行動 Framework

T.E.A - Tiny Enjoyable Action

微小、喜樂 的行動



不超過2分鐘

現有的習慣



提供正能量



1. **Aware** **提醒**

設定鬧鐘，或者明顯的標誌



2. **Anticipate** **期待**

選擇“正面驅動力”分數比較高的

3. **Action** **行動**

使用**T.E.A**方法，從**Tiny**開始，不超過2分鐘

4. **Award** **獎勵**

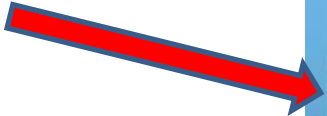
運用Stacking，掛鉤的方法（增加喜樂的能量）

5. **Accountable** **負責**

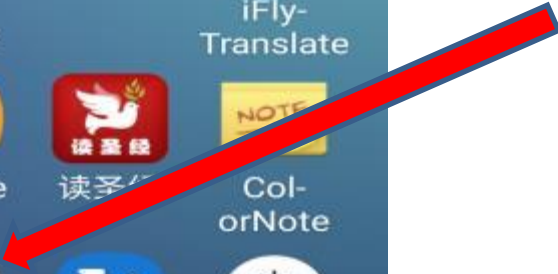
你對上帝認真，上帝就對你負責到底



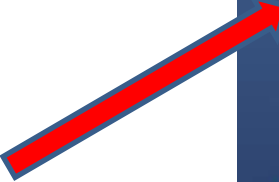
每日經文



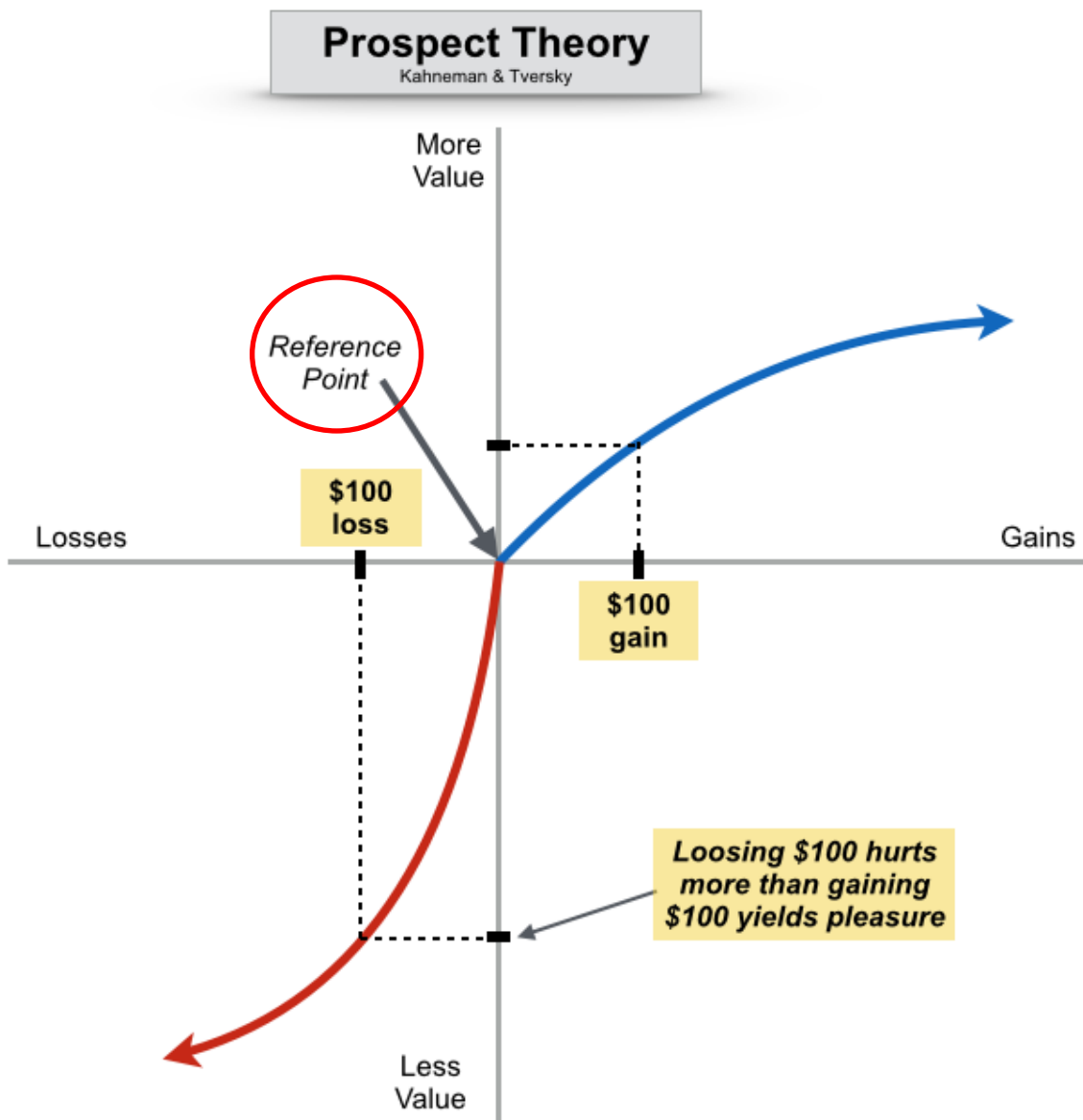
情緒記錄



Bible APP
與同伴讀經



【路加福音15章24節】「因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的。」他們就快樂起來。」



“失而復得”的快樂，
遠超過“得到”的快樂

被赦免的快樂，
遠超過獲得的快樂

增加你的正面情緒的經文 (出死入生)

1. 【路加福音15章24節】「因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的。」他們就快樂起來。」
2. 【林後四10】「身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。」

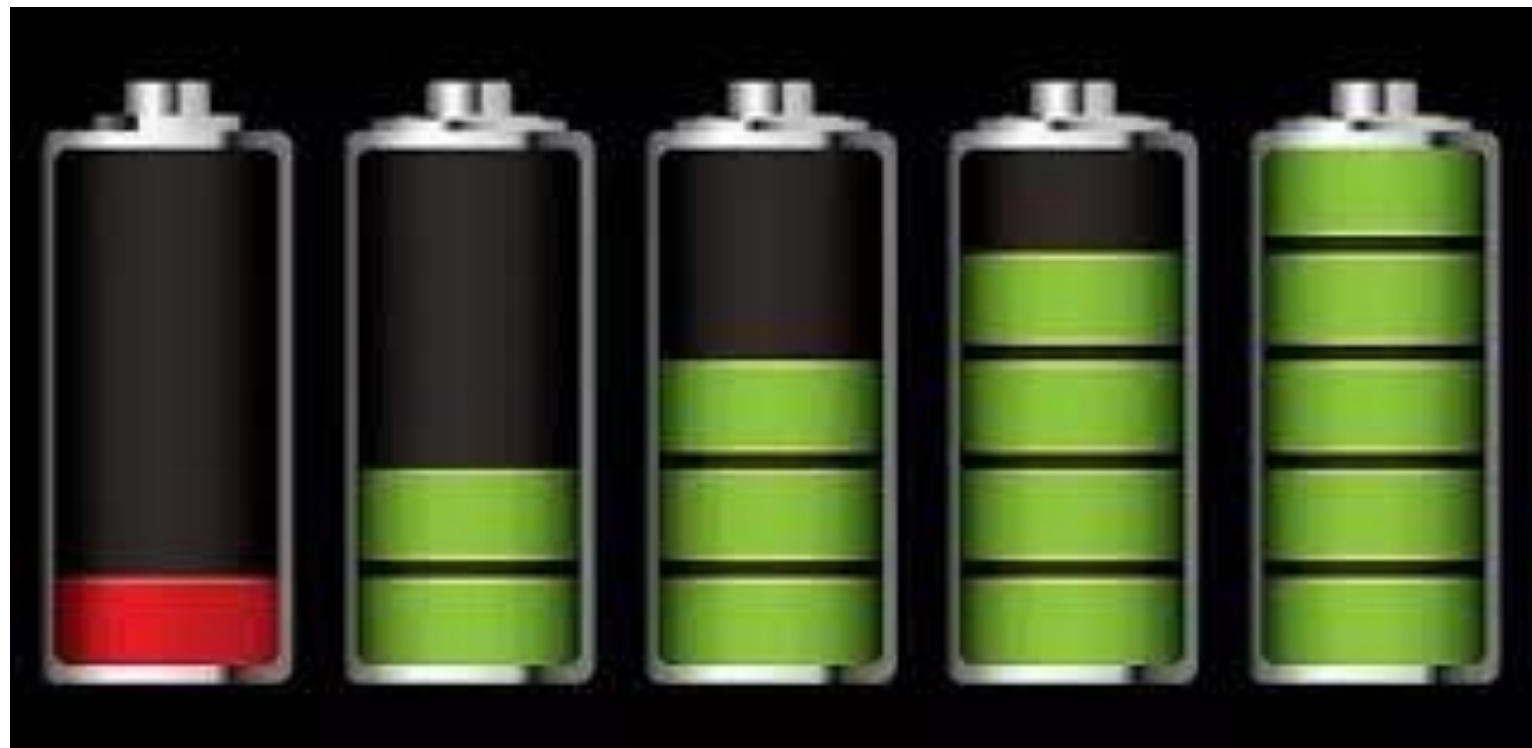


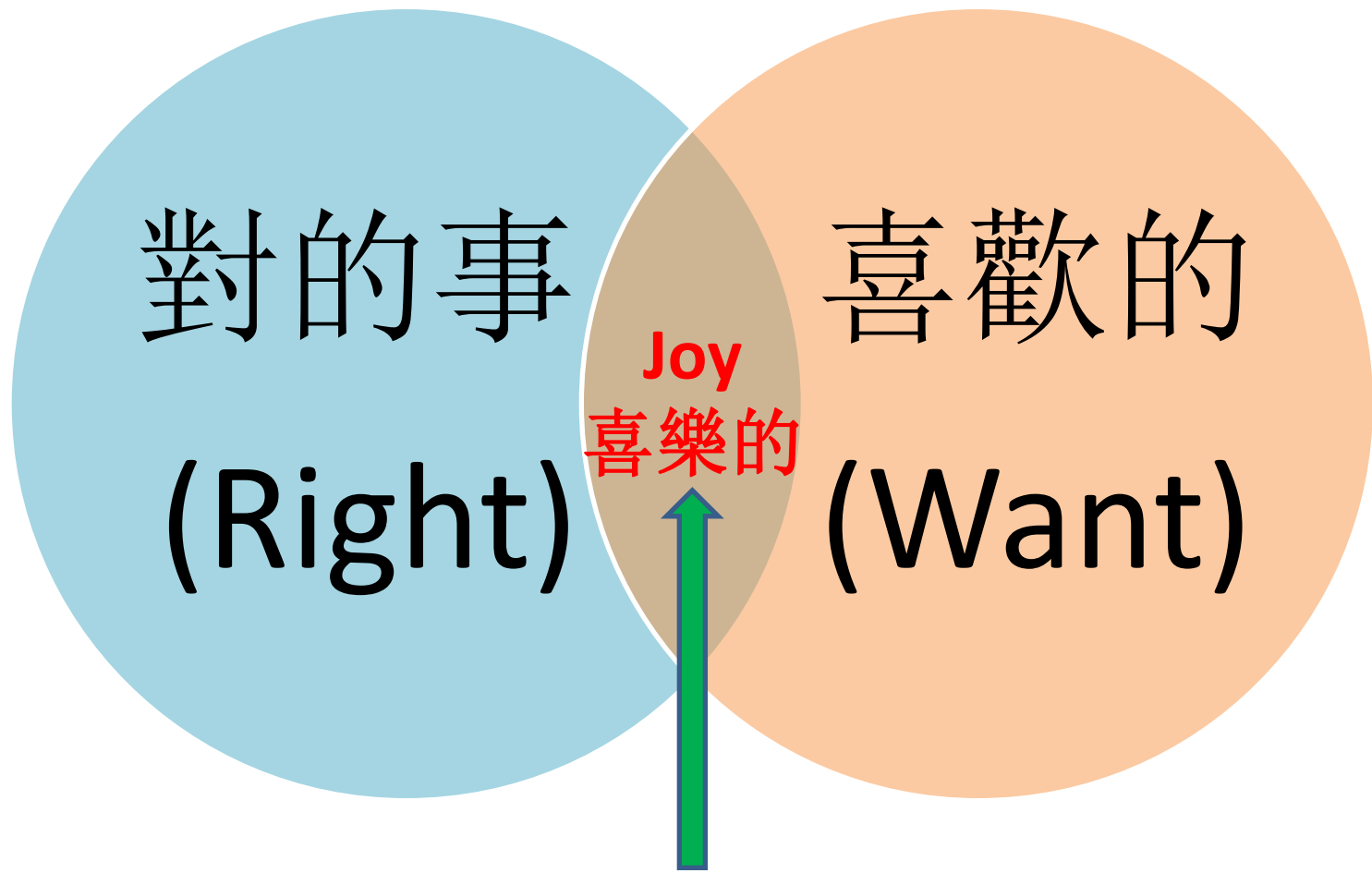
聽了信息，你必須**從神領受**，
成為你自己的**Rhema**，才有用。

1. **【賽二十九13】**「主說：“因為這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，**心卻遠離我**；他們敬畏我，不過是**領受人的吩咐**。」
2. **【林前十一23】**「我當日傳給你們的，原是**從主領受的**



留意你每天的：情緒能量 (Energy Level)



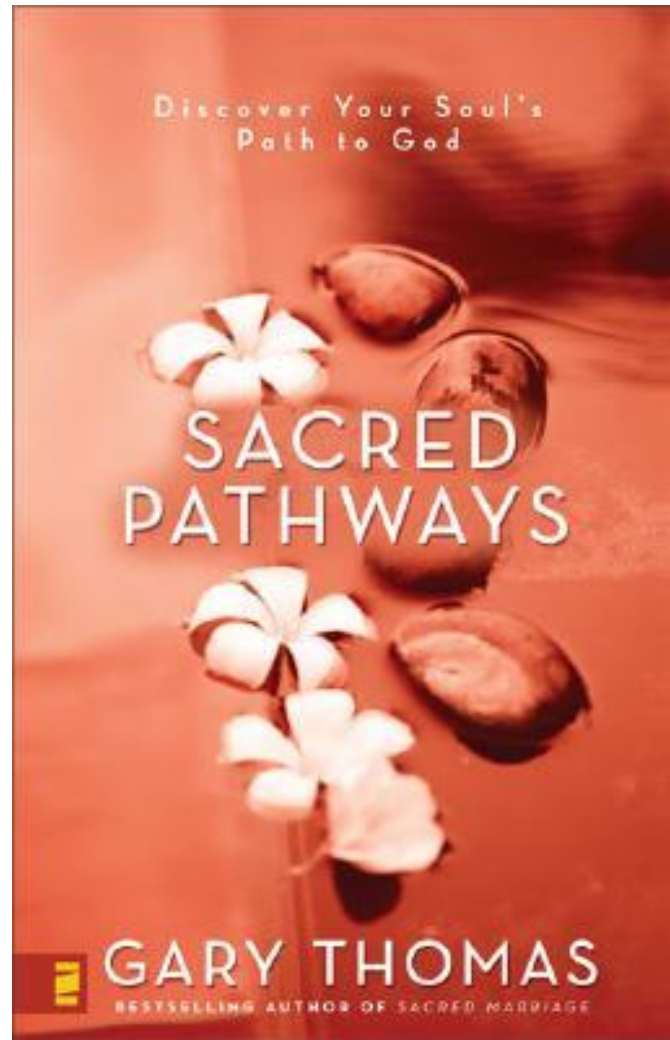


用實際行動，心中增加愛的能量
(屬靈肌肉的成長)

心中有愛，才能給出去！

約翰福音 14章6節：耶穌說：我就是道路、真理、生命 若不藉著我，沒有人能到父那裡去。

藉著耶穌，親近神，服事神的：神聖途徑



親近神的神聖途徑 - 你的可選清單



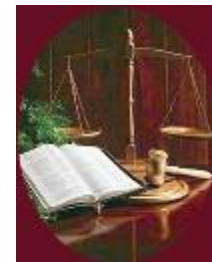
Caregiver
看顧者



Contemplative
沉思的



Enthusiast
活躍的



Activist
活動家



Intellectual
知識上的



Ascetic
修道士



Naturalist
自然主義的



TRADITIONALIST
傳統主義者



Sensate
感性的



發現自己屬靈的氣質

Train Yourself to be Godly 操練敬虔

- 提前四7-8：只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。
- 操練敬虔與操練身體-
- 今生、來生的應許-

$$B = (M * A - P) * T$$

討論：

1. 誰是你的代禱者？

2. 你會為誰禱告？（1 -2 位）

3. 你要選擇哪一個路徑（正面驅動力）？

1. Caregiver

看顧者

2. Contemplative

沉思的

3. Enthusiast

活躍的

4. Activist

活動家

5. Intellectual

知識上的

6. Ascetic

修道士的

7. Naturalist

自然主義的

8. Traditionalist

傳統主義者

9. Sensate

感性的



1. 正視苦痛(Pain)，才能真正獲得喜樂
2. 5A方法，對神負責（神也對你的成長負責）
3. 選擇適合你的Pathway（神聖的路徑）

T E A （小步，行動，慶祝）

屬靈肌肉成長，服事自然有力！



Daylio: 記錄情緒 & 行動的 APP

iPhone Screenshots



< 9月 2019 >



天連續



最長的連續性事件: 591

每月心情圖



感謝

獎章



連進三球



多彩的生活



感情豐富的傢伙



日記記錄



統計



日曆



更多



日記記錄



統計



日曆



更多

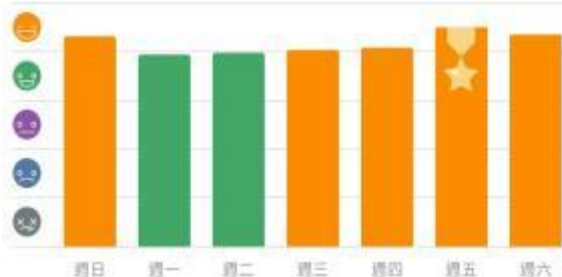
< 8月 2019 >



< 統計 >

< 2018 >

平均每日心情



經常進行

酷

你經常這樣做：



感謝



溝通/理解



鼓勵



親子活動



关怀



准时On Time



联络



睡觉



朋友



Project预备



得到启示 (Insight)



Authority权柄



教导



美食



教会



4



4



3

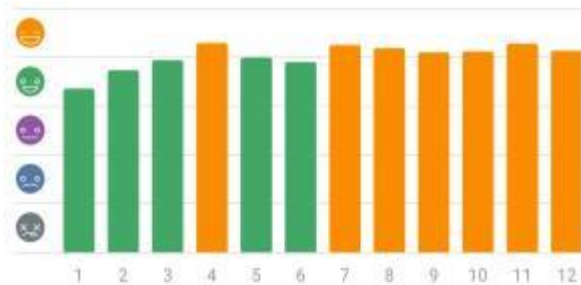


2

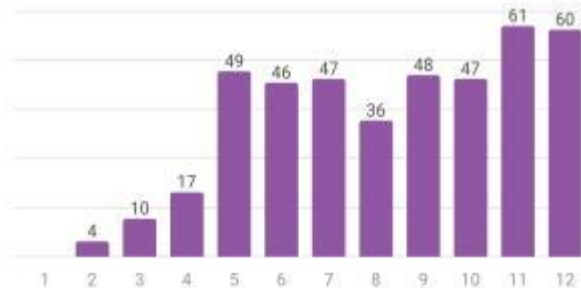


2

平均每月心情



每月的活動計數



感謝

心情統計



T.E.A - Tiny Enjoyable Action

微小、喜樂 的行動

以弗所書 3章 19 – 20節

19並知道這愛是過於人所能測度的，便叫神一切所充滿的充滿了你們。

20神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，**超過**我們所求所想的。

謝謝！

聯繫Email: dejian.chen@gmail.com

