# 戒除恶习

BibleTalk.TV

**引言** _____

_____

## 习惯的定义

“习惯”一词源自一个拉丁词，意思是 _____ 或 _____。

_____

习惯是一种行为方式，因为 _____ 而变得正常。

## 习惯的例子

好习惯包括定期 _____、个人 _____、读圣经和参加教会聚会。

坏习惯可能很明显，比如使用烟草；也可能很隐蔽，比如总是想要自己的 _____ 。

_____

_____

## 坏习惯的类型

_____

_____

## 坏习惯的后果

外在后果包括 _____ 和冲突。

_____

内在后果可能使人觉得自己不配得到上帝的 _____。

_____

## 为坏习惯辩护

常见的辩护方式：一笑置之、找借口、发怒、否认 _____。

_____

_____

最后常见的应对机制是 _____，意思是不再在乎。

_____

_____

## 打破坏习惯的循环

打破习惯的关键词：_____。

**第一步：你必须 _____ 才能打破这个习惯。——希伯来书11:6**

---

想要改变的动力：真理、爱、 _____ 和祷告。

## 动力的解释

真理：知道这个习惯是 _____ 或有害的。

爱：关心这个习惯如何影响 _____。

痛苦：因这个习惯经历负面的 _____ 。

祷告：求上帝创造出 _____ 的愿望。——诗篇51:10

## 第二步：承认这个习惯

诚实地承认自己有一个 _____ 的习惯。

---

承认这个习惯，就把 _____ 的光照在它上面。——约翰福音3:19

## 第三步：分享你的问题

向上帝承认你的罪，并将你的重担与 _____、朋友或牧师分享。

戒酒互诫协会等支持小组强调 _____ 的重要性。

## 第四步：让上帝医治你

上帝借着祂的 _____、祂的灵，以及其他 _____ 来医治。

上帝的话语引导、安慰并使人知罪。——马太福音8:8

---

---

圣灵加力量给我们，使我们胜过罪。——罗马书8:13 _____

---

## 最后的鼓励

你准备好承认自己的坏习惯、分享它，并把它交给 _____ 吗?

如果你需要帮助来打破坏习惯，请向教会寻求祷告和 _____ 。

顺服福音打破 _____ 的习惯。

---