

〔生命成長，非「三分鐘熱度」〕

羅志強 牧師

「要專心竭力追求目標，我們心裏所想要的一切，神會賜給我們。」〔腓 3:15, Msg〕

從行為科學的角度來說，一個人想要達到某個目標，你可以將中間的助力與阻力分析成「目標行為」與「敵對行為」這兩種，持續的重點不外乎：

*增加不足的「目標行為」。

*減少過度的「敵對行為」。

「持續技術」和意志堅不堅強，或是有沒有耐性完全沒關係。和你的個性、年齡也沒有關係，也和需不需要花錢毫無關係。也就是說這是一個「誰都可以做得到」的。

在胡亂一通地持續努力前，請先想清楚，為了達到你的目標，是否有必要增加「不足的行為」或者減少「過度的行為」。以**生命背經或讀經**為例，無論是哪種背誦/讀經法，最後都離不開「少干擾、多背誦/閱讀」的行為模式，也就是說為了達到「**生命背經或讀經**」的目標，必須增加「背誦/閱讀」並且減少「干擾」。

當你確定要增加或減少某項目標行為後，為了達到目標行為（增加背誦/閱讀，減少干擾），你須要在平日習慣的行為模式中，創造易於達成目標行為的環境（減少接觸無謂地浪費光陰的環境），並且降低達成目標的難度（多準備幾套背經或讀經資料並放置在最方便拿取之處），除此之外，還要控制「敵對行為」，也就是控制會使你放棄目標行為的行動，例如：少用電腦或遊戲機，刻記操練計劃於記事簿工具中，以「屢敗屢戰」作座右銘鼓勵自己再接再厲；如果看電視會讓你荒廢背經或讀經，就要限制看電視的時間甚至考慮將電視機先暫時收起。

只要做到增加某些行為或減少另一些行為，就一定能達成那屬靈目標，不少屬靈書籍可以提供更多幫助的訣竅與具體作法，現在就告別「三分鐘熱度」，利用聖靈的引導和加力及持續的行為技巧來幫助你將屬靈操練進行到底吧！

小結：「不要在事情未成熟前中途放棄，讓它循序漸進，使你們得以成長及完全。」（雅 1:4, Msg）