



谦卑 (Humility) – 谦逊 – 预备活动课程

**注意**——在阅读本模块内容之前，务必要先完成步骤一（也就是先阅读文档《概览》——为家长提供的背景视角）。该文档为每个美德模块提供了基础背景。正如该文档所指出，这些说明虽然是写给父母的，但同样适用于任何参与青少年（5至25岁）事工的引道者（或教师）。由于家庭是最基础的单位，本材料的重点也集中于家庭。

想象你是一个团队的一员，正在参加一场比赛。最终，你的团队赢了。然而在颁奖时，你却并没有获得奖项。你会怎么想？你会有什么感受？再假设所有的表彰都给了你的教练，而不是你和你的队友，你会如何应对？

人们通常会觉得这不公平。对结果负责的人理应获得奖项和认可。谦卑的一个方面，是学会将应得的荣誉归给真正值得的人。当我们自己获得认可时会感到舒适，但当荣誉归于他人时，我们会如何反应？

当你应得认可却没有得到时，这类似于你在完成某件事情后，将功劳归于自己，而没有意识到荣耀应归于上帝。是上帝赐予你能力、力量、精力和决心，使你能够成功。祂才是配得认可、赞美、尊荣与荣耀的那一位。学习谦卑的第一步之一，就是将你的奖赏交托给上帝，这也将引导你把生命的主权交给祂。

谦卑是一种扎根于基督教的美德，尤其体现在耶稣在十字架上的作为。在祂之前，许多文化建立在“荣誉—羞耻”的模式之上，人们所做的一切都是为了获得荣誉、避免羞辱。因此，自我谦卑并不是一种常见的生活方式。自从耶稣降临之后，谦卑这一新美德成为每一位信徒生活的核心。圣经中“谦卑”的本意是俯伏、降低自己，不高举于地之上。这需要对自己道德上的渺小有深刻认识，也就是心态上的谦卑——对自己持谦逊的看法。正如 C.S. Lewis 所说：“谦卑不是轻看自己，而是少想自己。”

圣经揭示了上帝对谦卑之人的看法，以下是四个例子（旧约两个，新约两个）：

- 历代志下 7:14 — “这称为我名下的子民，若是谦卑、祷告、寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”
- 诗篇 25:9 — “祂必按公平引领谦卑人，将祂谦卑的道教训他们。”
- 腓立比书 2:3 — “凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”
- 歌罗西书 3:12 — “所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。”

上帝渴望祂的子民拥有祂的谦卑，这意味着他们对自己有正确的认识。谦卑预设了一个较高的位置，从这个位置上，人可以选择降低自己。然而，这样的高位并非靠个人独自获得。上帝按自己的形象创造了人（神的形象，Imago Dei）。诗篇第 8 篇提醒我们，人是上帝创造的高峰，仅次于祂自己。此外，还有许多人为一个人的成长投入了心力，包括家人、朋友、老师、牧师等等。这使人处于一个“高位”，因此谦卑成为可能。但这个人并不需要向他人刻意彰显这种高位。

与其他美德一样，谦卑不会单独存在于个人之中。它在群体中形成，并在群体中表达。这种表达需要为群体的益处（公共利益）而努力。需要注意的是，“谦卑”和“被羞辱”并不相同。谦卑是一种自愿的选择，是为了他人的益处而采取的态度；而被他人压低则是羞辱，这对双方都是有害的。因此，谦卑自己是一种主动选择，是向群体中有需要的人伸出援手的行动。这种行动源于内在的美德。

领导力的一个关键特质是服侍他人。如果一个人没有学会谦卑，就会限制其影响他人的能力。事实上，卓越也需要谦卑，因为这使人意识到自己还有很多需要学习的地方。由此，他人才能对谦卑之人的生命产生积极影响。这可能意味着允许别人指出你需要成长的地方。骄傲的人无法接受这一点，会拒绝成长的机会；而谦卑的人能够接受指导，并变得更加成熟。

我们已经讨论过“恶行之树”与“美德之树”的对比。其中一个重要元素是骄傲在恶行之树中的位置，以及谦卑在美德之树中的位置。当人以自我为中心生活时，骄傲就会显现；而当人以基督为中心生活（通过圣灵在其生命中的工作），谦卑就会显现。这可以成为判断品格发展方向的一个工具。在与青少年工作时，这一区别有助于识别何时需要加强谦卑的培养：当骄傲出现时，就需要更多地培养谦卑。请记住，这一过程是回应圣灵在个人生命中所要完成的转化。

关于培养谦卑的活动列表中，有些是针对特定年龄段设计的，有些则适用于多个年龄层。在阅读这些活动时，请选择你认为适合你家庭的内容。如《概览》中所提到的，你可能需要根据具体情况和时间进行调整。由于每个孩子都不同，你可能需要为每个孩子设计不同的活动。也许这些活动都不完全适合你，但它们可能激发你的创意，帮助你设计出能建立生活习惯、培养谦卑、最终成为孩子品格一部分的活动。

你可能会注意到，本模块中的一些活动涉及向他人表达感谢。这强化了一个观念：美德是相互关联的，没有任何一种美德是孤立存在的。因此，一个活动可能同时培养多种美德。当活动的重点是谦卑时，所要形成的就是谦卑；但在下一个模块（感恩）中，同样的活动也可以用于培养感恩。

既然你是在培养习惯，重复就非常重要。如果可能的话，应定期重复这些活动，最好是每天进行。同时，在每天相同的时间、甚至相同的环境中进行也很重要。这些因素将促进大脑形成稳定的神经连接，使这些行为不断重复，最终成为生活中的自然部分（第二天性）。这意味着，谦卑的行为更有可能在无需提醒的情况下自然发生。这正如箴言 22:6 所说：“*教养孩童，使他走当行的道，就是到老他也不偏离。*”