



谦卑——谦逊——活动后课程

注意——在阅读本模块内容之前，请务必先学习“谦卑前期活动课程”和“谦卑活动”。

当谦卑已经被培养出来，也就是说，它已经成为一种自然而然的表現，或成为个人品格的一部分时，就必须在群体生活中将其活出来。这通常表现为对他人的服事。耶稣是我们的榜样，正如保罗在《腓立比书》2:5-8中所描述的。在那里我们看到，耶稣选择谦卑自己，以人的形态成为仆人。同样地，一个已经培养出谦卑品格的人，也会去服事他人。耶稣在《约翰福音》14:9中对门徒说：“人看见了我，就是看见了父。”《希伯来书》1:3进一步解释说，耶稣是神本体的真像。在《马太福音》11:29中，耶稣说：“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。”因此，如果耶稣的本性是服事人的，这就表明神的本性也是如此。所以，当一个信徒在谦卑中成长时，圣灵会改变他的本性，使最终的结果成为一个服事他人的生命。

关于学习过程中大脑变化的研究表明，学习需要周期性的重复。如果不这样做，已经建立的神经通路就会逐渐失去功能，记忆也会随之减弱。这就是为什么有必要每周重复学习练习，然后每月一次，每年3至4次，最终每年进行一次巩固。你从自己的经验中也知道，有些过去非常熟悉的知识，如果长时间不去回想，就会难以再记起。然而，一旦重新复习，这些内容会很快回到记忆中。

同样地，生活中的习惯也需要定期回顾，以防止它们减弱甚至从我们的品格中消失。（请记住，品格在人的一生中持续发展，这种发展可能是朝向敬虔的品格，也可能走向不良的品格。）因此，适时重复一些活动是非常重要的。这可能意味着再次进行最初建立该品格时所使用的相同活动，也可能意味着花时间反思谦卑。例如，你可以思考自己的能力以及他人的能力；也可以倾听他人的想法，认识到自己可以从他们身上学习；留意他人的优点；聆听他人的意见，并思考他们的观点。持续学习是非常重要的，因为你要记得，你仍在成长，并尚未达到谦卑的终点。

一个有助于维持这种心态的练习是让他人先说话。这不仅仅是让别人先开始谈话。在这个练习中，你要避免首先谈论自己。很多时候，在与人交谈时，我们会寻找机会分享自己，比如自己做过的事情。相反，在接下来的几天里，除非别人直接询问，否则不要主动提及自己。当然，如果有人直接问你问题，适当地回答是必要的。你会发现，当骄傲存在时，这样做是困难的；但随着谦卑的增长，这会变得越来越容易。随着练习的持续，你会发现这不再只是一个练习，而成为一种生活方式。你也会发现，相比分享自己的成就，你会更有兴趣了解他人并帮助他们。

再次强调，在群体中实践谦卑这一美德意味着服事他人。虽然你在培养这一美德的过程中可能已经参与过某些形式的服事，但当这一美德成为你品格的一部分之后，持续地服事就显得尤为重要。请记住，耶稣在祂的一生中为我们树立了榜样。要主动寻找服事他人的机会。这些机会可能是一些非常简单、不引人注意的事情，而这对保持谦卑尤为重要。当人参与那些引人注目的活动时，往往会随之带来认可与赞赏，这会使保持谦卑变得更加困难。

在接下来的几个月中，请开始建立两个清单，并不断补充。第一，列出那些在你个人成长中给予帮助的人；第二，列出那些你可以去服事的人。随着这些名单不断增加，你会不断被提醒：你的人生应当是一个服事他人的人生。

继续通过阅读书籍与论文、聆听讲座以及参与讨论来学习谦卑。网站

（<https://www.virtuesandcharacterdevelopment.org/>）上提供了一些推荐资源。如果你发现有帮助的资源，也欢迎与我们分享。