



THE
MENTORING
PROJECT

感恩与感谢



THE CHRISTIAN
LINGUA TEAM

实践指南

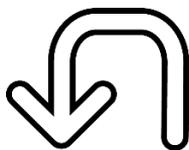
感恩与感谢



THE CHRISTIAN LINGUA TEAM

目录

引言.....	5
第一课：借着圣经理解感恩.....	6
第二课：克服感恩的阻碍.....	12
第三课：向神和他人表达感谢.....	19
第四课：活出充满感谢的人生.....	26



引言

我们往往只盯着人生中缺失的部分。我们希望某些事情有所不同，比如我们没有达到的目标或者我们面对的挣扎。但是感恩能改变我们的视角，能帮助我们看见神已经为我们做了什么，而非定睛于那些尚需等待之事。

圣经对感恩有更深刻的教导，那并不只是“谢谢你”，更能帮助我们培养以神为中心，满有喜乐、平安，并对他心存敬畏的生命。

当人们为了生活中的小事真正向神感恩并且献上感谢时，他们心中便会轻省许多，信心得以坚固，也能真正收获喜乐，因为深知他一直同在。

1

借着圣经 理解感恩

核心经文：帖撒罗尼迦前书 5:18

“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

大多数人以为，感恩不过是在别人帮了我们之后说声“谢谢”而已，但在圣经中，感恩远不止于此。感恩不只是关乎言语，而是关乎我们的内心。真正地感恩并不只是对善举做出反应，而更是在各种境况下都能认识到神的伟大，哪怕在生活并不完美的时候。

帖撒罗尼迦前书 5:18 说：*“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”* 这表示感恩并不只是假装一切都完美，而是信靠神会以自己的方式行事，不论我们人生中发生着什么。

感恩由心发出

我们在特定场合说的话并不能展现出感恩，我们看待世界、回应生活功课的方式，才能体现真正的感恩。当人生美好时，我们很容易感恩，但当事情发生意外转折时呢？当你的祷告没得到回应的时候呢？这才是对感恩真正的考验。

能够说出“哪怕眼下艰难，我也必能渡过，因我信靠神”，这正是感恩的绝佳体现。这意味着选择定睛在他的祝福上，而不是计较我们缺失什么。

当我们因着神本身而感谢他，我们的信仰就会成熟。我们不会再根据自己的处境来定义感恩，而是在神无尽的爱中寻找感恩。

实践指南

世上的感恩 Vs 圣经中的感恩

世界告诉我们要在事情按我们心意发展，生活舒适的时候感恩。但是圣经中的感恩却不同，与世上的教导不同，圣经中的感恩聚焦于一点：神一直在看顾我们——不一定是大事，哪怕是我们常常会忽视的琐碎小事，他也在其中。

雅各书 1:17 提醒我们：“*各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿。*”这表明，生命中最平凡的事——健康、人际关系，乃至每日的活动——都是神赐给我们的礼物。

可如果一切都不尽人意呢？那种挣扎和失望会让你很难信任任何事情，这也会带来迷茫。就是在这样的时刻信任才能反映出感恩。选择在艰难时刻感谢神，表明我们的信仰立足于神自己，而非人生的现状。

感恩如何改变我们的观念

若不感恩，我们就很容易只盯着生活中的种种问题。我们会因为攀比感到懊恼，消极的思绪会充斥我们的内心，将我们牢牢掌控。但有了感恩的心，一切都会改变，我们就能够为一切美好的事物感恩，哪怕在艰难之中。

当你主动地操练感恩，人生就会出现积极的转折。这并不代表要忽视问题或假装一切完美。而是要在努力解决问题的同时为神所赐的祝福感恩。

感恩能坚固我们的信仰

每当我们在任何情况中感谢神，我们都在坚固自己的信仰。比如说：“我不需要看清全貌，只需知道神掌管着一切”——这就是坚固信心的体现。

感恩与感谢

这样的信仰非常坚固并且能在人生中最艰难的时刻帮助我们。它能帮助我们认识到，我们的确据并非基于周遭环境，而是基于神的良善与眷顾。

诗篇 136:1 说：“你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！”这意味着要向神献上感谢，因为神是美善的。他的爱是不改变的，他的应许是真实的，他的同在是永恒的。

感恩如何影响我们的日常生活

当我们变得感恩，这就会影响我们生活的方方面面。这会改变我们如何祷告，思考以及对待他人。

祷告中的感谢——我们来到神面前是要感谢他为我们所做的，而不只是来到神面前提出请求。

思想中的感谢——我们不会再注重于问题，而是会努力定睛在神所做的事上。

关系中的感谢——人们总是会觉得理所当然，但感恩教导我们要更常感恩并且真心地说“谢谢”。

变得有感恩之心是有益的，因为这会改变我们。我们会变得更加喜乐，更加满足，更能在我们生命中意识到神。

以感恩为根基的人生

感恩的核心是信靠：信靠他在作工，他是信实的，他知道怎样是对我们最好的。假装过着完美的人生并不是感恩，而是哪怕在困境中也承认神的同在和怜悯才是。感恩是无论环境如何都赞美他。

选择以感恩的心生活会让你拥有与神更深的联结，更多喜乐和更多平安。感恩能带来接纳，让我们认识到他永远都在以爱拥抱我们。

实践指南

我建议你先停一停自己手头的事情，看看自己的四周。当我们思想周遭的世界，承认神永远同在，就是在向他献上感谢。这就是真正的感恩的本质。

感恩如何能坚固我们的信仰与关系

感恩有能力改变一个人生命中的一切。当一个人变得更懂得感恩，他的心就会变得更柔软，他的重心就会重新定位，他的思想就会放在人生最重要的方面上。若主动选择感恩，人生的心态与视角便会改善，不再为缺失而忧虑，转而为神的供应献上感谢。这种观念上的改变在许多层面上都是有益的，能够坚固个人的信仰并且充实他们的关系。

感恩能提醒我们神的良善

人生也许难以预料。有些日子也许充满了快乐，而有些日子也许让人筋疲力尽，面对挑战。但是不论发生什么，神的良善都永远长存。

*“当称谢进入他的门，当赞美进入他的院，当感谢他，称颂他的名！”诗篇 100:4。*献上感恩是亲近神时不可或缺的操练。留出时间感谢神能显明他永远同在，供应我们，并且无条件地爱着我们。

不论某个阶段有多艰难，我们都有可以感恩之处。在你最低谷的时候鼓舞你的朋友、在压力大的日子里感受到的平安，或者只是得到了信仰成长的机会都是感谢神的理由。

当我们开始寻找神的祝福，我们就会渐渐注意到它们无处不在。在小事中发现美善，本身就是信心的操练，能帮助我们建立对神大能更坚固的信靠。

感恩与感谢

感恩能提升我们的关系

感恩是内心一种珍贵的情感。它能为我们的信心带来奇妙的改变，并且积极地影响我们与身边的人相处的方式。养成感恩的习惯能让我们承认他人在我们生命中的重要角色。

回想有人真心感谢你的时候。感谢的话语，如“我感谢你”或“谢谢你的陪伴”，都有很大的价值，因为这些话能肯定和鼓舞我们。

感恩是相互的。当你认可他人的善意，无论是积极的态度还是善举，它都会加强你与他人之间的联结。这种彼此认可可能形成一种文化，让感谢成为交往中自然而然的一部分。随着时间的推移，当人们不断表达感恩并且看到彼此的付出，就能培养出一个重视善良和鼓舞的环境，建立一个积极且懂得感恩的群体。

*“又要叫基督的平安在你们心里作主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。”*歌罗西书 3:15。这一节说到让平安在我们心里作主，并且要存感谢的心。尽管感恩是平安的一部分，但这节的重点是基督身体内的合一。

以感恩战胜负面想法

当朋友让你失望、家庭成员让你困扰，或者同事让你心烦意乱，你就很容易感到压力。你脑海中浮现的第一个念头往往是发泄，而众所周知，发泄是消极的方式。而感恩从许多方面来说都有改变我们重心的能力。

我们的配偶在艰难时刻会在身旁支持我们，但有时也会忘记倒垃圾。我们的朋友会很长时间没有联系你，但会在有需求的时候出现。我们的同事也会以各种有意义的方式做出贡献。

既然如此，当我们选择感恩，转变就会出现。我们会渐渐以不同的眼光看待朋友和同事，学会欣赏和尊重他们为我们所做的一切，而不是形成消极的观念。

实践指南

感谢能带来更强的联结

尊敬和爱能建起更深层的感恩与感谢，从而坚固婚姻、友情或家庭中的联结。

以弗所书 4:29 指出：“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”在操练感恩的同时，我们也在主动选择塑造他人的品格，而不是用言语摧毁他们。

我们不仅主张以言语和行为鼓舞人，更会选择给予恩典，而不是作出严苛的审判。大部分人会选择抱怨，但我们更愿意感谢。

感谢能帮助我们更容易饶恕。当我们聚焦于他人的长处，就更加容易略过那些微不足道的冒犯。我们会渐渐意识到，有缺点和不完美的人，和我们一样需要恩典。

讨论：你今天为何感谢？

让我们先停下脚步。最近神在你生命中做过哪些让你感谢的事？

可以是小事，比如朋友对你进行友好的赞美，或者是大事，比如祷告得到了回应。思考一下你生命中的人，有谁激励了你？有谁曾站在你身旁？你能如何感谢对方？

感恩不仅体现在我们所领受的礼物上，更体现在我们选择怎样回应。珍惜并培养这份感受，有助于我们信仰的成长与坚固，建立关系，并让我们体会到：无论身处人生何种阶段，只要心存美善，便能生发美好的情感。

2

克服感恩 的阻碍

核心经文：腓立比书 4:6-7

“应当一无挂虑，只要凡事……借着……感谢，将你们所要的告诉神。”

感恩听上去很简单，只需要多感谢，对吗？但在现实中，这并非总是那么容易。有些事情会阻碍我们——比如某些想法和态度，使我们难以认识到神的祝福。有时，我们会过于看重缺失的东西，忘记了为自己已经拥有的而感恩。

腓立比书 4:6-7 提醒我们：*“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”*

这段经文不只是告诉我们要祷告，而是告诉我们要以感谢来祷告。这是我们在凡事上都要做的选择。但若想真正怀着感恩生活，就必须认清是什么拦阻了我们。

应得心态带来的拦阻

感恩最大的阻碍之一就是应得心态——总觉得自己理应拥有更多。我们很容易陷入这样的想法：*“我应该有更多的钱；我的人生应当更有成就；我应该有个更好的工作、更大的房子或者更轻松的生活。”*

实践指南

应得心态让我们相信自己所拥有的还不够，我们不会感恩，而是会因为事情并不完全是我们想要的方式而感到沮丧。可事实上，我们所拥有的一切都是神的恩赐。

雅各书 1:17 说：“*各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的。*”这是说我们所拥有的没什么是因为我们自己，而都是因着神的恩典赐下的。

一旦认识到这一点，感恩就会逐渐取而代之。我们不再会觉得自已应得更多，而是会开始感谢神已经供应给我们的。我们不再会定睛在缺失的事物上，而是会渐渐认识到我们有多蒙祝福。

比较：偷走感恩的贼

感恩的另一个主要阻碍是比较。在当今这个世界，我们比以往任何时候都更容易看到别人拥有什么。社交媒体不断向我们展示那些看似过得更好的人——更好的工作、更棒的假期、更优越的生活。当我们将自己与他人比较，就会开始感觉自己落后。

我们不会再为自己所拥有的向神感恩，而是会看重我们没有的。我们看到他人的成功，然后开始感到气馁。我们会看到对方的祝福，并忘记自己的。

但事实是：对比是一个谎言。它会让我们相信他人的人生之路与我们的有关。但神为你的计划是独一无二的。神在别人生命中的作为，丝毫不影响他在你生命中的工作。

加拉太书 6:4 提醒我们：“*各人应当察验自己的行为；这样，他所夸的就专在自己，不在别人。*”

当我们不再比较，就会让自己得到释放，定睛于神在我们生命中的作为。我们会开始感谢自己得到的祝福，而不会一直将其与他人的祝福进行比较。

感恩与感谢

消极心态与观念的力量

负面心态是阻碍感恩的另一个因素，当我们一直定睛于错误的事上，就很难看到正确的事。

人生并不总是轻松的。我们会经历挣扎、失望和挫折。但当我们让消极心态占据主导，就会错过当下的喜乐。

感恩并不是要忽视问题，而是哪怕处在问题中，也选择发现其中的美好。是要认识到哪怕人生艰难，神仍在作工。

歌罗西书 3:15 说：“*要叫基督的平安在你们心里作主……且要存感谢的心。*”平安和感恩息息相关，当我们定睛在神做了什么，知道他仍在掌权，我们就会得到平安。

在艰难时刻选择感恩

感恩最难做到的其中一件事就是当生活让你感到不公时，仍然保持感恩。当事情顺利时感恩很轻松，但当不顺的时候呢？

圣经并没有要我们只在人生完美的时候献上感谢，而是告诉我们要凡事谢恩。

这代表哪怕事情没有按照预期发展，也要感谢神。也就是说，要相信他在作工，哪怕我们还看不见。

罗马书 8:28 提醒我们：“*我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。*”这意味着哪怕在艰难的时期，神都在作善工。

摆脱感恩的阻碍

如果应得心态、比较或者负面心态一直阻碍你感恩，那就是时候摆脱束缚了。

首先要转移你的重心。不要再看重缺失了什么，要开始意识到已经有的。

实践指南

不要再说：*我为什么不能拥有更多？而是要说：感谢神，我有现在这些。*

不要再想：*他们的人生看起来比我还好。而是要说：神对我的计划是好的，我也信靠他。*

我们不要再紧抓错误的事，而是要开始发现正确的事。

感恩不是为了拥有完美的人生，而是为了拥有一颗在任何阶段都能看到神美善的心。

信靠神如何能帮助我们在艰难时仍然心存感谢

当人生美好时，人就会自然感恩。当祷告得到回应，当事情按预期发展，当祝福能够察觉，我们就很容易说：*神啊，感谢你。*但当人生艰难的时候呢？当事情分崩离析，当祷告似乎未得到回应，当挣扎让你感到难以承受，那我们该如何保持感谢呢？

答案并不是假装一切都好，而是信靠神。

在艰难时期感恩并不是忽视痛苦或者在受伤时强颜欢笑，而是相信哪怕在挣扎中，神仍是好的。这是要相信他的计划超越我们的处境，他在作工，哪怕我们还无法看到。

为何在艰难时期似乎难以感恩

当人生变得艰难，感恩常让人感到难以实现。在那样的时刻，我们的本能反应是定睛在面临的问题上。我们会问这样的问题：

为何会发生这种事？这时神在哪里？如果事情没有好转怎么办？

艰难时刻会带来不确定性，会让我们感觉自己失去了掌控权。当我们感到不确定，就很难看到美好。

感恩与感谢

但事实是：在挣扎中，神仍与我们同在。人生让我们感到艰难，并不代表神缺席。他仍在作工，仍在引导，仍在供应，也许只是以我们还不理解的方式。

当我们相信哪怕事情难以理解时神仍在掌权，感恩就会开始扎根。我们会渐渐看到仍有祝福，哪怕在破碎之处。

在生活感到不公平时选择感恩

当一切顺利，我们很容易感恩，但人生让你感到不公时呢？当你失业、当关系破裂，当梦想没有如期实现，你如何保持感谢呢？

圣经说要“凡”事谢恩，因为感恩并不只是为了好日子，也是为了艰难的日子。不是因为我们喜欢挣扎，而是因为我们相信神正在做比我们眼下能看到的更大的事。

圣经中的约瑟就是这一点的完美例子。约瑟的人生充满了背叛，可神仍然一直在作工。作为父亲最喜欢的儿子，约瑟的哥哥们对他产生了嫉妒，尤其是在他分享了关于自己将来领导地位的梦之后（**创世记 37:5-8**）。他们的妒火变为了仇恨，在把他卖为奴前把他丢在坑里（**创世记 37:23-28**）。

约瑟当时并没有看到自己的痛苦有什么意义，但他相信神仍在掌权。看似糟糕的境遇，实际上是更伟大计划的一部分。

信心和感恩息息相关

感恩并不只是要感到感谢，而是一个信心之举。是选择说：*神啊，我不理解，但我仍然信靠你。*

当保罗写信给腓立比人时，他的处境并不自在。他在监狱里。可他仍然鼓励信徒在任何境况下都以祷告和感恩转向神，让他们相信神的平安会保守他们的心思意念。

实践指南

保罗被囚，但他仍然选择感恩。别忘了，他当时可是在监狱里。可他仍然鼓励信徒在一切境况中都寻求神，他承诺神的平安会保守他们的心怀意念。

保罗被囚，可他仍然选择感恩。他知道没有监狱、困难或者苦难能夺走因为信靠神而来的平安。这就是艰难时期的感恩：并非无视痛苦，而是决不让痛苦夺走信心。相信神的良善并不取决于环境。

信靠神如何改变我们的观念

当我们不信靠神，我们的挣扎就会感觉比实际上要大。每个问题都显得难以应对，每次挫折都感觉像是终局，每个困难感觉都像永远不会结束。

但当我们信靠神，就会开始用不同的角度来看我们的挣扎。我们不会再定睛在错误的事上，而是会开始发现神正在做的事。

因着信靠，我们可以说

- *现在处境艰难，但神仍是美善的。*
- *我并非事事胸有成竹，但神仍在掌权。*
- *我现在还看不清前面的路，但神已经在为我开路。*

诗篇 46:1 说：“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”这是说在所有的挣扎中，神都一直在。如果他一直都在，我们就能相信自己永远不孤单。

在小事中感恩

有时，当人生艰难时，我们就会忽视小的祝福。我们会太过注重大问题，所以忽略了神仍在彰显自己的那些微小方式。

但感恩往往都始于微小的事情：

- 一个关心你的朋友。

感恩与感谢

- 压力大的一天中平静的时刻。
- 支撑你再走一步的力量。
- 在你最需要的时候，神的应许带来的提醒。

当我们停下来留心这些时刻，我们的信心就会成长。我们会意识到哪怕在艰难的时期，神都没有离弃我们。他仍在供应，仍在爱我们，仍在与我们同行。

讨论：我们为何有时难以感恩？

花点时间反思一下，是什么让你难以感恩呢？是对未来的恐惧？失望？看上去似乎没有终结的挣扎？

承认你有时很难感恩没有关系。好消息是神懂得你。他并不想要我们对一切都了如指掌，只是在邀请我们信靠他，一步一个脚印。

在艰难时期的感恩并不是要忽视痛苦，而是选择相信神仍在作工，仍然美善，仍然与你同在，哪怕在最艰难的时刻。当我们相信这一点，我们就能在任何境况下都保持感谢。

3

向神和他 人表达感谢

核心经文：歌罗西书 3:17

“无论做什么……都要奉主耶稣的名，借着感谢父神。”

感恩不只是一种想法，也是我们所表达的。我们很容易感到感恩，但只要我们不表现出来，它往往会失去影响。真正的感谢，应当让人看见、听见，并与人分享。它会加深我们与神的联结，并坚固我们与他人的关系。

歌罗西书 3:17 提醒我们：*“无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，借着感谢父神。”*这意味着感恩不只是偶尔的一种感觉，而是一种生活方式。每个行为、每句话语、每次互动，都是展现感恩之心的机会。

但我们如何做到这一点呢？我们如何将感恩从一个美好的想法变为每日实践的事情呢？

向神展现感谢

神的祝福很容易被忽视。我们受困于日程安排，在各种活动之间疲于奔命，常会忘记思想是谁在供应我们一切所需。然而，回想他为我们所做的一切有助于转变我们的生命，这一切包括他的同在，受造界的美好或者彰显他美善的人生功课。

感谢神有许多方式，其中一个就是透过祷告。不是求什么，而是感谢他已经供应了什么。不要只是向神祈求，而是让祷告以这样的话开始：“感谢你”或者“我为今天感谢你。为我身边的人感

感恩与感谢

谢你。感谢你指引我。”透过敬拜，表达感恩变得简单。赞美远不止是歌唱，更包含将心转向他，留心体会他的伟大，从而以感恩来回应。通过音乐、日记或者简单的感恩话语，敬拜能让我们的

心转向他。

诗篇 95:2 说：“我们要来感谢他，用诗歌向他欢呼！”这代表当我们赞美神时，我们会想起他是谁，以及对他的感恩是如何从敬畏与尊崇中自然流露出来的。

以行动向主表达感恩

感恩并不只是我们说什么，而是透过我们的行为。展现感恩和感谢最好的方式是借着我们生活的方式。当我们感谢神所给予我们的，我们就会在乎它。

这意味着要成为我们时间、天赋和资源的好管家，意味着要管理好我们的关系，尽力表达我们的良善，用我们所拥有的去祝福他人。

在马太福音 25:21 耶稣说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理。”当我们忠心管理他所赐的恩赐，向神展现感恩之心，神便会信任我们，将更多恩赐托付于我们。

一颗开放并充满恩慈的心能鼓舞他人，这会让人更容易用良善影响他人。这样做的方式包括：

- 帮助人战胜挣扎。
- 借出财物而不求回报。
- 以喜乐的心舍己奉献，这样你就不会觉得像是义务。

向他人表达感恩

感恩在关系中有很大的帮助。它并不只是留给神的，感恩可以为我们与他人的相处带来积极的改变。试着每当有人为你做什么事

实践指南

的时候说“谢谢”，不论是大事还是小事。我们常常不知道这两个字带着多大的力量。一句“谢谢”能够鼓舞人的心、医治旧伤，并加深彼此的连结。

想一想你人生中支持你、鼓舞你或甚至站在你身边的人。你有多少次表达过感恩并且告诉对方他们对你有多大的意义呢？

不仅如此，我们也会把别人做的事和说的话当作理所当然，并且自认为对方已经知道我们有多感谢他们了。有了话语，我们就可以将枯燥的感谢变为有意义的事。一张温馨的字条、温暖的对话或者深思熟虑的消息都能产生奇妙的影响，因为话语的力量是大的。

在以弗所书 4:29：*“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”*

充满感恩的话语能带来很大的帮助，它能对他人起到抚慰的效果，并且提醒对方他有多重要。

感恩不仅体现在话语上，更是展现在行动中。帮助人，耐心待人，提供支持，尤其是在朋友有困难的时候，这些都是展现感谢的小举措。这样做的结果是，你的朋友能感到自己很特别。

养成日常感恩的习惯

感恩的生活方式并不会一夜之间形成，而需要刻意操练。而我们越是操练，感恩就会变得越自然而然。

以下是每日培养感恩的几个方式：

- **以感谢来开始和结束一天。**在你起床前，为新的一年向神感恩。在入睡前，思考你为什么而感恩。
- **写下来。**记感恩日记，简单写下你每天所感谢的事。
- **大声说出口。**告诉别人你有多么感谢对方，明确说出对方对你的意义。

感恩与感谢

- **停下脚步留心小事。**一场日出、一顿温暖的餐食、一句亲切的话语……当我们花时间去寻找时，处处都能看到祝福。
- **将抱怨变为感恩。**我们不要再说“我必须这么做”，而是试着说“我有机会这么做”。观念的转变能改变一切。

感恩是与神和他人更亲近的最简单却最有力量的方式之一。它能改变我们的心，坚固我们的关系，帮助我们定睛在真正重要的事情上。但这并不只代表要感到感恩，更是要表达感恩。

在话语和行动中培养感谢的习惯

感恩并不只是我们感受到的，而是我们要做到的。这是一个习惯，一种日常的操练，能塑造我们看待世界、与人交往、在信心中成长的方式。我们越是操练感恩，它就越会成为我们的第二天性。而我们越多地表达感恩，就越能注意到值得感恩的事。

但是感恩的习惯不可能在一夜之间形成。这需要主动、坚持，以及一颗愿意改变观念的心。许多人认为感恩只是为了大的、改变人生的时刻，但在现实中，感恩就存在于小的、日常的事情上：我们常会忽视的事情。

感恩为什么需要主动

当生活变得忙碌和有压力，我们就会很容易忘记表达感谢。大多数时候，如果不刻意培养感恩，它就只会成为顺境中的操练。

我们很容易认为我们需要等到好的情况才需要感恩，但真正的感恩远不仅如此，这是一种哪怕在艰难中也能看到祝福的能力。正如诗篇 118:24 所说：“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”每一天都是一个祝福，感谢还是抱怨出现的问题都是我们的选择。

那么问题是，这些习惯如何能够促使感恩成为日常呢？当我们不断重复这个过程，感恩会在什么时候从必须要做的选择变成不需要思考，自然而然的日常行为呢？

实践指南

在日常生活中表达感谢

感恩应当用言语表达出来。比如，当有人说：“我今天有好多事要做”，更能表达感谢的方式是说“我很感恩能有这样的机会”。或者考虑一下说：“神啊，我为我已经有的感谢你。”，而不是“真希望我拥有更多。”不仅如此，不要让感谢变得无声，告诉对方“我感谢你”总是好的。

感恩不应深埋心底，而是应该变为话语。感谢必须要在日常对话中表达出来，感谢必须要从口中出来。不论是为祝福表达感恩之情还是感谢其他人做的事，感恩都必须及时，并用言语表达出来。

充满感恩的话语似乎有双重的益处：收到感谢话语的人会感到被珍视；而表达感谢的人也会因此更加踏实，更能意识到身边的美好。因此，用话语表达自己的心，并在人群中努力表达赞美就显得极为重要。

箴言 16:24 说：“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”

借着行动表达感谢

感恩不仅仅是话语，更是我们的行为。一颗感恩的心会自然而然地带来良善，慷慨和体贴之举。

想想你生命中曾帮助过你，鼓舞过你或者只是陪在你身边的人。你多久让对方知道你感谢他们，不只是用话语，更是用行动呢？

- 给曾影响过你人生的人写一段真心的文字。
- 主动帮助一位朋友或家人，无需等对方开口。
- 不遗余力地感谢某人的付出。
- 当有人需要支持时，要陪伴并留心关注。

哪怕是微小的举措，比如一个微笑、一段体贴的信息或者花时间倾听，都能带来巨大的改变。感恩不仅是通过我们的话语，更是通过我们如何对待他人而得到最好的表达。

感恩与感谢

将感恩变为日常实践

感恩就像肌肉，越锻炼越强壮。培养这一习惯最简单的方法就是把它融入日常。

有个最简单的习惯就是**以感恩来开始和结束每一天**。在你甚至还沒起床时，花点时间为新的一天感谢神。在你睡觉前，思想至少一件你所感恩的事。

另一个习惯是**记感恩日记**。哪怕写下每天你所感谢的一些小事都有助于训练你的心灵专注在美善的事上。

帖撒罗尼迦前书 5:16-18 说：“*要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。*”当我们把感恩作为一项日常习惯，它就会成为我们的一部分，并不只是我们在人生轻松时所做的事。

讨论：你如何能更频繁地表达感恩？

感恩本就应该分享，这并不只是感到感谢，而是要以能影响我们信心、关系和人生的方式来表达。

那么，就花些时间来思考一下：

- 你的生命中有没有最近还没感谢过的人？
- 你多久会在祷告中向神表达一次感谢？
- 你可以开始培养哪些小习惯，让感恩成为你的第二天性？

也许是设置一个提醒，每天早上向神献上感谢；也许是专门称赞和鼓舞你身边的人；也许是在艰难的处境中看到美好，而不是定睛在负面的事物上。

不论怎样，关键都是主动。我们越是操练感恩，感恩就会变得越自然。而我们越多表达感恩，就越能激励他人同样做。

实践指南

感恩不仅仅是我们做的事，而是生活方式。当我们把这变成习惯，就能改变一切。

4

活出充满感谢的人生

核心经文：诗篇 100:4

“当称谢进入他的门，当赞美进入他的院……”

感恩不仅仅是一种短暂的感觉，而是一种生活方式。好事发生时，我们很容易感恩；但真正的感恩远不止于此。感恩不仅仅是对祝福做出回应，而是无论身处什么境遇，都选择以感恩的眼光看待生命。

诗篇 100:4 说：“当称谢进入他的门，当赞美进入他的院，当感谢他，称颂他的名！”这一节提醒我们，感恩并不只是我们在一切顺利时操练的事情，而是我们每天持守的态度。

可我们如何能让感恩成为一种生活方式呢？我们如何能从只在事情顺意时感谢，变为在人生任何阶段都有一颗感恩的心呢？

从短暂的感恩变为持久的感谢

许多人将感恩视为取决于境况、时有时无的事情。当人生顺利时，他们就满怀感恩。当情况艰难，感恩就会消散。但真正的感谢不该是短暂的。这是一种心态，一种观念，一种生活的方式。

这不代表我们要装作一切都是完美的，而是代表我们学会了看到神的美善，哪怕处在挣扎中。我们相信他在作工，哪怕我们不理解。

实践指南

感谢不是让你无视现实，而是认识到，无论正在发生什么，总是有值得感恩的事。哪怕我们在痛苦之中，我们都可以为神的同在感谢他。哪怕充满不确定，我们也可以感谢他的信实。感恩会变成持久的习惯，而不只是一种反应。

感恩的心能改变一切

当我们立志活出感恩的人生，这就会改变我们看待世界的方式。它会改变我们的态度，我们的关系甚至是我们的信仰。

- **它能带来喜乐。**一颗感恩的心会专注于美善的事物而不是缺失了什么。它不会再对让你失望的事念念不忘，而是会意识到已经有的祝福。
- **它能坚固信心。**当我们让感恩成为日常操练，就会渐渐发现神如何在不同的境况下作工，以及我们对他的信靠如何增长。
- **它能加深关系。**会表达感谢的人往往都更积极，更能鼓舞人，对他人更充满爱。

感谢不会改变我们的境况，但却会改变我们的观念。它能让我们更心怀平安地度过人生，哪怕事情不尽人意。

在每个阶段都选择感恩

当人生充满了得到回应的祷告和敞开的机遇时，我们很容易感恩。但到了等待的时候呢？当人生感觉不确定时，当出现挑战时，或者当事情没有按照我们的预期发展时呢？

圣经并没有说只在人生轻松的时候感谢，而是告诉我们要凡事感谢。

这意味着哪怕在这样的情况下也要选择感恩：

- 当祷告还未得到回应。
- 当人生感到难以支撑。
- 当我们没有得到想要的一切。

感恩与感谢

- 当我们面对困难。

这不代表我们必须要为困难本身感恩，但我们可以在困难中感恩。我们可以感谢神赐下的力量，他的指引和他的应许，哪怕事情很艰难。

哈巴谷书 3:17-18 说：“虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果……然而我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”这段经文展现了感恩并不只是因着我们所拥有的，而是全然信靠神。

将感恩变为日常实践

活出感恩的人生是需要主动的。这不是会随意发生的事，而是我们的选择。

建立感恩的生活方式的最好方法之一是从小事开始。不要等待重大时刻才心存感谢，要开始留意小事情：醒来迎接新的一天、有食物吃、身边是所爱的人。

另一个方式是操练口头感恩。要常常将感谢说出口，在祷告中感谢神，感谢你生命中的人，让感恩成为你对话的一部分。

腓立比书 4:8 鼓励我们定睛在美好的事情上：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

当我们训练自己的心思专注在美好的事情上，感恩就会自然随之而来。

感恩是信心的反映

一颗感恩的心能反映出对神深深的信靠。当我们选择感恩，我们就是在说：“神啊，我相信你是好的，哪怕人生充满不确定性。我相信你在作工，哪怕我无法看见果效。”

实践指南

感谢是信心之举，提醒着我们神的计划比我们自己的更大，让我们的目光聚焦在他身上而不是自己的问题上。

诗篇 136:1 说：“你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！”感谢的人生不是有完美的境遇，而是知道我们所服侍的是一位永远信实的美善的神。

在任何境况中都培养感恩的心

我们都习惯为人生中最好的事情感谢神，但当出现不确定性，失望时，我们该怎么做呢？当事事都看似不顺利呢？在如此迫切的情况下，我们怎样维持一颗乐观和感恩的心呢？

圣经教导我们哪怕在风暴中也要献上感谢。感恩不应该局限于人生中美好的时刻，哪怕在艰难的时刻，选择相信有神在掌管安排我们的一切，这才是感恩的真谛。

感恩是一种心态而不是一个时刻

圣经中的感恩与普遍的感恩不同。人们会在人生顺意的时候感恩，却难以在面临难处时表达感谢。然而，透过圣经的视角，感恩却不同。

感恩不能只是一个选择，而必须成为一种心态。不论一个人身处的环境如何，因着对神的信靠与信心，感恩都不应该改变。人应该相信他一直在作工，哪怕当下无法看见结果。

在帖撒罗尼迦前书 5:16-18，保罗指出：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”保罗显然不是说要为生命中每件好事或坏事感恩，而是说无论处于什么境况都应该感恩。为一切境况感恩，不论好坏。因此，我们并非要为苦难本身感恩，而是要在苦难中因着神的同在而献上感谢。

感恩与感谢

要在生命的每一刻活出感恩，这需要极大的操练。首先，我们需要要求自己定睛在更大的益处上，而不是个人的得失。学会在痛苦之中表达感恩是第一步。

当人生感到不公时，感恩为何很难

坦诚地说吧，有时感恩会让人感到难以实现。当你失去所爱之人时、当关系结束时、当人生出现意料之外的转折时。在这样的时刻，说“感恩就好”反而令人沮丧。

但在艰难时刻感恩并不代表要假装一切都好，而是代表要相信神仍在书写你的故事。你要将重心从“为什么会发生这种事？”转为“我如何能借着这事信靠神？”

想一想圣经中的约瑟。哪怕在狱中，约瑟也保持着忠心，神的计划也开始运行。几年后，在创世记 50:20 中他告诉哥哥们：“*从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的。*”当我们相信神在我们艰难的时刻仍在作工，那么哪怕事情看起来还不利，我们也能感到感恩。

约瑟的感恩并不是基于完美的境况，而是基于他对神在掌权的信心，哪怕人生似乎不公平时。

在小事中感恩

培养感恩的心的其中一个最简单的方式是开始留心微小的祝福。我们很容易注重一直盼望的大事：新的工作、医治、一次突破。但这样一来，我们有时就会错过神每天彰显自己的那些小事。

- 醒来迎接新的一天。
- 朋友的良言。
- 渡过艰难时刻的力量。
- 桌上的一顿简餐。

实践指南

当我们花时间留心这些事情，就会意识到哪怕在困苦中，仍有充满恩典的时刻。神的同在就在小事中，如同大事一样。

诗篇 103:2 说：“我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠。”当我们主动寻找我们生命中的祝福，我们的观念就会开始转变。

哪怕觉得不感恩，也要信靠神

有时，感恩会自然而然地发生。其他一些时候，感恩会感觉不可能实现。但事实是：即使没有感受到感恩，我们也能选择感恩。

在哈巴谷书 3:17-18，先知写道：“虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果……然而我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。”

你是否注意到“然而”这个词？哈巴谷并没有忽视自己的问题，而是承认了问题。但他选择无论如何还是赞美神。

感恩是信心之举。它是在说：“我也许不理解发生了什么，但是我相信神仍是美善的。”是要相信：即便在等待中、挣扎中、未知中，他也在万事之中为我们的益处作工。

更加活出感恩的步骤

如果感恩并不总是自然而然地发生，那我们要如何把它融入日常生活呢？

1. **以感谢开始每一天。** 在查看手机或者为新的一天忧虑前，花点时间来感谢神。哪怕只是说“主啊，谢谢你让我今天醒来。”晨间的感恩能为接下来的一整天奠定基调。
2. **在艰难时刻改变你的观念。** 当发生了让你沮丧的事时，问问自己：“在这种情况下，我仍能为什么而感恩？”也许你的一天并不符合你的计划，但你仍有力量走了出来。也许一扇门关上了，但另一个机会正在靠近。

感恩与感谢

3. **向他人表达感恩。**感恩并不只是关乎我们与神之间，而是应该涌流到我们的关系中。要更多地感谢你身边的人，让他们知道你心存感激。一句简单的“*我很感谢你*”就能带来巨大的改变。
4. **记感恩日记。**写下至少三件你每天所感谢的事。不一定要是大事，哪怕是“*我今天有一段愉快的对话*”或者“*太阳好明亮*”就够了。随着时间推移，你就会操练你的心越来越定睛于美好的事。
5. **以感恩的心祷告。**不要只是在祷告中向神求什么，而是要花时间感谢他。感谢他为你所做的、正在为你做的以及他以后会为你做的。
6. **将忧虑变为敬拜。**下次当你感到难以应对时，不妨深吸一口气，为当下的一切感谢神。也许你并不确切地知道所有的答案，但是你有他的同在。也许你不知道接下来会发生什么，但你知道他一直在你身边。

讨论：你能采取什么步骤活出更多的感恩？

想一想你自己的人生。有没有哪些方面是很容易感恩的？有没有什么方面更难感恩？

- 你最近忽视了哪些小祝福？
- 当挑战来临时，你如何能改变自己的重心？
- 你今天可以从哪些习惯开始，来培养一种感恩的生活方式呢？

感恩并不是偶然出现的，而是一个选择。当我们每天都做出这个选择，我们就能渐渐以全新的方式看待人生。

以感恩的心生活并不意味着忽视困境或者假装人生完美，而是意味着选择信靠神，哪怕事情充满不确定性。这是要认识到，不论面对什么，我们总是有应当感谢的事。

实践指南

诗篇 136:1 说：“你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存！”不论人生中发生了什么，神的爱都永不改变。仅仅这一点就足够成为我们感恩的理由了。



CHRISTIAN LINGUA 团队是全球最大的基督教翻译机构，为全球的视频、音频和媒体项目提供翻译和配音服务。

