【耶利米·辛诺特】如何辨识错误的非神信念？3 步骤建立新的真理架构！

引言：我们都可能有非神信念

如果你上过我们上一堂课，我们讲到饶恕的重要性。今天我们要讲的是“非神信念”。你会发现这些主题都相互关联——都是帮助我们处理那些阻碍我们与神亲密关系的障碍。

我们教会的主任牧师夫妇曾公开告诉会众他们要去接受辅导，大家都很惊讶，以为他们的婚姻出了问题。但他们解释说：“我们只是去做个‘调整’——叫做‘恢复根基’，目的是检查是否有非神信念。”

我当时想：“牧师怎么可能有非神信念？”但一周后他们回来，牧师说：“我发现我有 14 个非神信念！”他们如此兴奋，以至于决定让所有同工都去接受同样的辅导。

我和妻子也在同工之列。作为一个男人，我心想：“我很好，不需要辅导。”但为了不被解雇，我们还是去了。那个星期我们蒙受了很大的祝福。回来后大家问我们有多少非神信念。我不好意思地说：“我妻子有 11 个。”然后他们问我：“你呢？”

我说:“我有 19 个。”在此之前，我根本不知道我有任何非神信念。

一、什么是非神信念?

1.基本定义

-简单说：不符合神的话语、不符合神的本性和属性的信念

-具体表现：关于我们自身、关于他人、关于神、关于人生的谎言

-影响范围：影响我们的决定、行动、自我价值、情感、健康，以及我们与他人的关系

2.圣经根据

箴言 23:7

>“人心如何相信，他为人也就如何。”

-我们的信念塑造我们的生命

-错误的信念导致错误的生活

罗马书 12:2

>“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”

-我们的心思需要被更新

-需要查验我们所相信的是否符合神的真理

二、非神信念从哪里来?

1.人生的经历

我有一个从小一起长大的朋友，每次我去他家，都会听到他爸爸叫他:“嗨，蠢蛋！今天在干嘛啊，蠢蛋？”他一遍又一遍地听着。尽管他父亲可能只是用亲昵的方式开玩笑，但这个谎言深深植入了他的心。

在学校考试时，他连笔都不拿起来。我问他为什么不写，他说:“我很笨，我答不出来。”他相信了一个谎言，这个谎言影响了他所做的一切。

2.家庭传承

-不同的家庭有不同的信念体系

-我的儿子娶了来自圭亚纳的妻子,他们有不同的生活方式和信念，必须努力处理这些差异才能使婚姻运转

3.重复的谎言

-媒体有时传播不真实的信息,但如果呈现得足够频繁,我们可能会相信

-我们也会教导我们所学的——如果我们有某种信念，很可能会传给我们的孩子

4.世界和天然心思的影响

我年轻时和三个儿子玩一个游戏：当电视出现广告时，我会让他们看，然后问:“这里面有谎言吗？”

比如牛仔裤广告会说:“如果你买了这条牛仔裤，你余生都会幸福快乐，会有很多朋友爱你。”我问儿子们:“你们觉得这是真的吗？”他们说:“不，爸爸，那不是真的。”

作为父亲，我无法阻止他们听到世界教导的一切，但我可以帮助他们用神的话语分辨是非对错。如果他们听到的东西不符合神的话语，他们可以有一个“拒绝阀”将其吐出去。如果符合，就会进入他们生命的智慧库中。

三、信念期待的循环

我们的经历导致信念的形成。如果这些信念发生得足够频繁，就会导致对该信念的期待产生。这些期待会支配我们的行动，几乎像伸出手去影响他人。

循环模式:

经历→形成信念→产生期待→影响行为→带来新的经历→强化旧信念或形成新信念

例子:

-如果我经常被拒绝,我会期待你拒绝我——甚至在认识你之前

-我们的行为和别人的行为会导致新的经历

-这些新经历要么形成新信念，要么强化旧信念

四、个人案例分享

案例一：总是遇到红灯

多年来开车时，我开始注意到我遇到了很多红灯。似乎每次我到红绿灯处，都是红灯。逻辑上，我知道红灯和绿灯应该平衡，但我的经历是：我遇到的红灯比绿灯多。

发生得如此频繁，以至于我开始期待：当我到达红绿灯时，它会是红的。有一次在车里我说:“我总是遇到红灯。”我妻子康妮很善于察觉这些，她说:“耶利米，你知道那是一个苦毒根的期待，也是一个非神信念。”

我希望我能告诉你我转向她说:“亲爱的,谢谢你指出这一点。”但我没有。我心里想:“闭嘴吧，老婆。”你可以看到，我变得

苦毒，不太好相处。

每次我继续遇到红灯，就证实了我的信念。情况变得如此糟糕，接下来发生的是：我遇到的每个灯都会先变黄，然后变红。甚至对面的转弯绿灯也会先亮。我开始期待:“我的人生就是如此——我的人生是一连串的红灯。”

这在属灵上有什么意义？我不是一个容易相处的人。我影响了无辜的人——我的妻子。我相信她不想在我那样的时候和我在一起。

康妮会对我说:“耶利米，你需要处理这个。”她一直督促我。我说:“好吧，好吧，我会处理。”我祷告说:“亲爱的主，我选择断开‘我总是会遇到红灯’这个谎言的协议。我选择相信真理：也许有一天，也许几年后，我可能会遇到一次绿灯。”

我妻子不让我蒙混过关。“耶利米，你必须妥善处理这个。”我说:“好吧，好吧。”我祷告:“主啊，我断开‘我总是会遇到红灯’这个非神信念的协议。我选择相信真理：我会遇到绿灯。赦免我相信这个非神信念。”

下次我遇到红绿灯时，你猜是绿灯还是红灯？又是红灯。我

知道，我知道，我没有真正用心投入。所以我重新做了一遍。又一遍。但你知道发生了什么吗？我不再那么暴躁了。当我遇到红灯时，这不再是个问题。我发现了一件很有趣的事：我遇到的绿灯和以前一样多。

案例二：妻子总是迟到（50 年婚姻中的唯一问题）

我和妻子刚刚庆祝了我们的 50 周年结婚纪念日。神给了我们特权，这些年一直一起工作和服侍。我们喜欢一直在一起，作为朋友享受彼此，我们所做的一切都是一起的。我们有一段美好的婚姻——除了一个领域：康妮迟到。她总是迟到。

我在一个家庭长大，被教导永远不要迟到。你可以早到，但绝不能迟到。这深深烙印在我生命中。我得了全勤奖，上学从未迟到过。我是“时间先生”——每次都准时。我为此感到自豪。

而康妮呢？她被教导：如果你要和朋友们吃饭，永远不要早到。你要“时尚地迟到”，因为晚餐可能还没准备好。所以她从不担心准时。她总是迟到。

我真的试着帮助她。如果我们应该在 6 点离开家，大约 5:30 我会说：“亲爱的，你还有半小时。”她会说：“好。”5:45：“康妮，

你还有 15 分钟。”“好。”5:55：“亲爱的，还有 5 分钟，我们得走了。”“好。”6 点：“我们得走了，现在就得走。”“好。”6:05：“亲爱的，我们迟到了，我们又要迟到了。”“好。”6:30：“亲爱的，我甚至不想去了。我们已经太晚了。我不想去了。”“好。”

对我来说，这太令人沮丧了。情况变得如此糟糕，我开始对她说谎——一个牧师，开始对妻子说谎。如果我们应该在 6 点离开，我会告诉她我们必须 5:30 离开。但她发现了写着我们 6 点开始的小纸条。那在我家可不是个好日子。

每当她迟到上车时，我就会挂挡，猛踩油门。遇到停车标志，我会猛踩刹车——因为我想让她感受到我的挫折和痛苦。我想让她知道事情都不顺利。但她会告诉我：我有一个非神信念。“你可能期待我总是会迟到。”这让我知道，我似乎总是期待她会迟到。

要明白，她确实在乎，也确实努力过。但总是有什么事情出错导致延误。所以我必须经历处理那个非神信念的过程。我祷告：“主啊，我断开‘康妮总是会迟到’这个谎言和期待的协议。求你赦免我相信那个谎言，并行使那个期待。我选择相信真理。我选择合乎神的信念：在你的帮助下，康妮会准时的。”

我全心全意地做了。从那天起，她准时了。要这样理解：我才是她迟到的原因。这不是很疯狂吗？当我打破那个期待时，有些事情改变了。她自由地准时了。这是好得多的生活方式。

五、常见的非神信念清单

这是一个简短的清单。当我念这些非神信念时，你可能会想："哦，那是我。"如果是你，我鼓励你写下来。你可以在顶部写上"非神信念"。

关于我们自身的错误信念：

1.我绝不能失败，否则我就没有价值

2.我必须一直掌控一切，否则我就是不负责任

3.如果我需要帮助，就会给别人添麻烦

4.我是个错误，我本不该出生

5.哭泣或表现出任何情绪是软弱的表现

6.我无法改变

7.我必须完美能干，否则我就是个失败者

8.我一无是处，永远不会有什么成就

9.我的意见不值得陈述

10.我需要总是对的

11.我不应该需要任何东西或任何人

关于人生的错误信念：

1.人生不应该给我带来不便

2.人生应该井然有序且可预测

3.我不应该忍受发生在我身上的不公之事

4.问题的解决方案应该很容易

5.如果出了问题，必须有人被责怪

关于神和圣经的错误信念：

1.神的爱必须赚取

2.彼此相爱意味着让每个人都开心

3.我生命中的问题是对我罪的神的惩罚

4.神不理解我的问题

这个清单可以一直列下去。但如果我们有其中一些非神信念，它会影响我们的期待，也会影响我们周围的人。所以它们值得处理。

六、如何处理非神信念：三步建立新结构

第一步：承认并断开

首先，我们想要承认：“我有一些非神信念。”如果我们给出的清单上有任何认同的，就处理其中一个。我们告诉主：“我断开与这个谎言的协议。”然后无论那个谎言是什么（比如“我不

配”），接着说:“赦免我相信那个谎言。”

第二步：选择相信真理
“我选择相信真理。在你的眼中，我是配得的。我配得你为我死。这是我想要活在其中的真理。求你使我脱离我相信了这么久的谎言。”

第三步：建立新结构
“我选择在我的生命中建立一个新的结构：在你的眼中，我是配得的。”

我们发现，建立一个新的结构大约需要 30 天。康妮把她的 11 个非神信念给了我，并附上了她合乎神的信念清单。我把我的 19 个非神信念给了她，上面也加上了 19 个合乎神的信念。

连续 30 天，每天晚上，我会把她的合乎神的信念读给她听，她会把我的合乎神的信念读给我听。当我读她的合乎神的信念时，她的灵会同意。当她读我的合乎神的信念时，我的灵会同意并说:“是的，我相信。”但这花了 30 天。

有时候，当她说出那些话时，我会挣扎并说:“我真的相信吗？”

我可以这样解释我的挣扎：

在加拿大，当我们盖房子时，我们会挖到地下两三米深，因为我们想浇注混凝土作为地基。但工人必须建造一个模具来浇注水泥。他们用不太好的木板（有钉子和节孔）在地上形成一个模具。然后水泥车来了，把水泥倒进去。你不能马上把木板拿走，因为水泥还是软的。水泥实际上需要 30 天才能固化。

但一旦水泥硬化固化，工人就来把那些木板拆掉扔掉。剩下的就是一个足够坚固的地基，你可以在上面盖房子。

有时处理非神信念就像这样。在我们的灵里，我们说：“我选择相信真理。”但这就像用那些不太好的木板——它看起来不像是真的东西。但我们求神浇注他的水泥进去——相信真理的水泥。大约 30 天后，它不再是一个虚假的东西。它是神真理的水泥。

我们处理了坚固营垒（当我们说“我悔改相信那个谎言，我断开与这个谎言的协议，我选择相信真理”时），我们正在设置那些木板。现在我们求主：“求你把真实、属你的东西浇灌到我生命里。”一个新的结构正在形成。

七、最重要的：爱上耶稣

我们被神的爱彻底淹没了——他以爱供应我们的方式。约翰一书 4:19 说:“我们爱，因为神先爱我们。”

如果我问你:“神爱你吗？”我知道你会说什么。你读过圣经，你会说“是的”。但通常那个回答来自我们的头脑。我们需要在心里经历它。

基督徒最重要的事是什么？每当我问这个问题，都会得到一些有趣的答案:“哦，最重要的是传福音。”“最重要的是宣教。”“最重要的是关心别人。”这些都是很好的答案，但不是最重要的。

基督徒最重要的事是什么？爱上耶稣。你知道爱上之后要做的下一件事是什么吗？再次爱上。再一次，再一次。我们与主同行的道路依赖于关系。

我们想要处理论断、苦毒根的期待、内在誓言、非神信念——这些都受到我们对他的爱的影响。如果我们能把这部分做对——爱上我们的神——你会发现许多其他事情就会各就各位。

如果我爱他，选择饶恕是容易的。这会从我对他爱的涌流中自然流出。处理苦毒根的期待——我真的不必为此努力。我去做是因为我想做，因为我是一个爱神的人。处理那些内在誓言、那些非神信念——它来自内心。不是规则和条例，不是通过定罪或内疚感，而是因为我爱他。

当我爱他时，处理这些事情是容易的。

八、具体祷告步骤

所以，我们如何处理非神信念?

1.断开:“我断开与这个非神信念的协议。”

2.求赦免:“主啊，赦免我相信这个谎言。”

3.选择真理:“我选择相信你的真理。帮助我建立一个新的结构。”

我祝福你行走在那个恩典和怜悯之地。我祝福你成为一个爱耶稣的人，每天重新爱上他。我祝福你随之而来的喜乐，当你处理生命中所有阻碍你与他亲密关系的障碍时。愿我们的主祝福你，永远保守你亲近他。奉耶稣基督的名祷告。阿们。

【十句金句】

1.非神信念就是不贴合神话语、不贴合神本性和属性的谎言。

2.“人心如何相信，他为人也就如何”——我们的信念塑造我们的生命。

3.非神信念来自人生经历、家庭传承、重复的谎言和世界的影响。

4.信念形成期待，期待影响行为，行为带来新经历，形成“信念期待循环”。

5.即使是看似“小事”的非神信念（如“我总是遇到红灯”）也会影响我们的情绪和人际关系。

6.有时我们才是问题的一部分——我们的错误期待会无形中影响他人的行为。

7.处理非神信念需要三步：断开谎言协议、求神赦免、选择相信神的真理。

8.建立新的真理结构需要时间——如同水泥需要 30 天固化，新信念需要持续宣告和相信。

9.基督徒最重要的事不是事工或服侍，而是爱上耶稣——因为爱会使一切变得容易。

10.当我们爱上耶稣，饶恕、断开错误期待、处理内在誓言和非神信念都会从爱中自然涌流。

【核心要点总结】

1.普遍问题：每个人——包括牧师和成熟基督徒——都可能有无意识的非神信念，需要被识别和处理。

2.信念来源：非神信念来自个人经历、家庭影响、媒体信息、世界价值观的长期渗透。

3.循环机制：错误信念会产生错误期待，期待影响行为，行为带来符合预期的经历，从而强化错误信念，形成恶性循环。

4.具体案例：

-“总是遇到红灯”的信念带来负面情绪，影响婚姻关系

-“妻子总是迟到”的期待反而成为妻子迟到的原因之一

5.常见类型：

-关于自我价值的谎言（“我不配”“我一无是处”）

-关于人生的错误期待（“人生应该一帆风顺”）

-关于神的扭曲认识（“神的爱必须赚取”）

6.处理步骤：

-第一步：承认并断开与非神信念的协议

-第二步：求神赦免相信谎言

-第三步：选择相信并宣告神的真理

7.建立过程：新信念结构的建立需要时间（约 30 天），如同水泥地基需要时间固化，需要持续用真理浇灌。

8.动力源泉：处理这一切的最大动力不是律法要求，而是对耶稣的爱——爱上神会使一切变得自然和容易。

9.终极目标：不是仅仅改正错误信念，而是建立与神更亲密

的关系，活出以爱为基础的自由生命。
10.实际操练：可以列出自己的非神信念和对应的真理宣告，与配偶或属灵伙伴互相诵读 30 天，建立新的信念结构。

【回应祷告文】

亲爱的天父，
我来到你面前，承认我生命中可能存在一些非神信念——
那些不符合你真理、不符合你本性的谎言。
这些谎言可能关于我的价值、关于你、关于人生、关于他人。

圣灵，求你光照我，让我看见我心中隐藏的错误信念。
特别是我认同的这一个非神信念：_____（具体信念）。

主啊，现在我选择断开与这个谎言的协议。
我宣告：我不再认同“_____”（重复该谎言）。
这个谎言不是从你而来的，它偷窃了我的喜乐，破坏了我的关系，
阻碍了我与你更亲密的同行。

求你赦免我，赦免我相信了这个谎言这么多年。
赦免我允许这个谎言影响我的思想、情感和决定。

洗净我因相信谎言而沾染的一切污秽。

现在，我选择相信你的真理。
我宣告你的真理是：_____（对应的圣经真理）。
我相信你的话语胜过我相信自己的感觉和经历。
我相信你的爱是无条件的，我的价值在于你是我的父。

主啊，求你帮助我开始建立新的真理结构。
就像工人建造地基的模具，求你用你的话语框架我的心思。
就像水泥需要时间固化，求你在未来 30 天持续浇灌你的真理，
让这个新的信念在我里面生根、坚固、成形。

帮助我每天重新爱上你，
因为我知道，当我更多爱你时，
处理生命中的障碍就不再是重担，
而是出于爱的自然回应。

奉耶稣基督得胜的名祷告，
阿们。