

### 一.用「宣告」取代「抱怨」

【創世記 1:1-2a】

抱怨不但無法解決混亂，而是在擴大黑暗。

【創世記 1:3】

【耶利米書 6:14】

【詩篇 51:10】

### 二.用「原創」取代「比較」

「驕傲的本質就是競爭。一個人不會因為擁有某樣東西而快樂，他只有在『比別人擁有更多』時才會快樂。」 - C. S. Lewis

【創世記 1:26-27】

「這世界上根本沒有『平凡人』，每一個活著的人都帶著神聖、永恆的重量。」 - C. S. Lewis

### 三.用「甚好」對付「焦慮」

【創世記 1:31】

【創世記 2:1-3】

【哥林多後書 4:16-18】