

# 对抗霸凌的 5种方式

面对霸凌者是一件很可怕的事，但你有耶稣基督完美的榜样可以效法，也有祂的力量与你同在。当有人对你或别人不友善，你可以挺身而出，捍卫正义！这里有五种方式：

## 1.

**叫那个人停止。**用坚定的语气告诉那个人，不要再对你或别人不友善。想想耶稣基督曾多次挺身而出，对抗那些对祂和别人不友善的人（见约翰福音8：3-11）。祂会帮助你这么做。

## 2.

**离开。**有时候，离开是一个人所能做的最勇敢的事。深吸一口气，然后离开。如果你看到有人被霸凌，就过去请他们到你旁边，然后一起离开。

## 3.

**祈祷。**祈祷充满了力量！祈求神赐你勇气和同情心。这听起来可能很奇怪，但也要为霸凌者祈祷！尼尔·安德森长老说：「要向你们的天父祈祷。……你们会受到引导，知道该做些什么。祂会开启门户、移走障碍、帮助你克服阻碍。」\*

## 4.

**记住你身为神的孩子的价值。**任何人对你说了什么或评论你什么都不重要——这绝不会改变天父对你的爱。把这项真理牢记在心，你就会觉得更坚强、更勇敢。也要一直把别人视为神的孩子。

## 5.

**要友善。**你可以树立与人为善的榜样。耶稣基督教导我们，这是应对霸凌的最佳方式。「要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告」（马太福音5：44）。

