

2010年三月19、20

### 第一时段：欢迎你来

\*请准备简单、轻松、活泼的游戏，让身心疲惫的组员，能打开心门，预备心来敬拜赞美主。约15分钟

### 第二时段：敬拜赞美

以事先预备好的诗歌，把人带到主的宝座前，带下**神的同在**。约20分钟  
小组长在此时段里，带领、鼓励大家顺从圣灵的感动说出**劝勉、安慰、造就**的话。每次有人分享完后，都需要由小组长来响应，可以为神的应许来感谢赞美主，为有需要的一起同声开口祷告，或其它方式。

### 第三时段：祷告服事

接下来这时段可以就地分几个3人小组，为(一)小组认领的宣教单位祷告。(二)为教会的事工，可参阅主日周报。(三)为个人需要，新来宾，病痛者等祝福祷告。最后小组长做结束祷告。约20分钟

### 第四时段：话语分享

以分享讨论**应用**神的话在每天生活里，约35分钟。

(请小组长将此讲义预先印好，在聚会时分发给组员，然后请组员轮流把课程内容读一遍。)

本周主题：“忧愁与喜乐”

经文：箴言 17：22

背诵经文：喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。

(箴言 17：22)

(请把此经文读三遍，背记下来)

### 小组长或带领话语同工：

请先用10-15分钟响应本周主日信息。可在聚会前一天参阅教会网站“主日实况”。并请组员分享：

1. 在主日信息里，你最记得的一句话或一节经文。
2. 它对你有何影响或鼓励？

### 课程内容：

虽说“人生不如意事，十之八九。”但有人说，既是如此，何不多思想那剩下的一二呢？虽然所面对的环境并没有什么改变，但你却可以用不一样的心情来看环境。当你用不同的心情来看环境时，你就能发现有许多你未曾发现的机会摆在你的面前。有一个制鞋公司派了两个专员到非洲去作市场调查，他们都非常的用心的观察，最后他们都看到了一个现象：非洲人大都是赤着脚的。虽然环境主观上的内容是一样的，但他们所提的报告内容却出现了截然不同的结论：第一个专员说“非洲根本没有市场，因为他们都不穿鞋子。所以，不用去了！”另一个专员则说“真是太棒了，这是公司最好的时机，因为他们每个人都需要鞋子穿！”

#### 一、一些你需要知道的知识：

1. 心里忧虑的人会减少唾液的分泌，以致无法中和嘴里面的酸液，故容易引发蛀牙。
2. 大学生里面比较忧虑的，他们的成绩往往是最低的。
3. 比较多愁善感的人，生病机会比较高。
4. 忧虑者常常失眠，胃病发生的机率也比较高。
5. 常常感到忧虑的人，比较难集中精神。
6. 一个微笑，只需牵动14条脸部肌肉；而气愤的表情则须牵动72条脸部肌肉。如果你不想老化太快的话，聪明的你，该知道如何做。
7. 微笑不但没有什么损失，却可以为你创造许多利润。
8. 微笑一下，按下快门，留下永恒快乐的回忆。
9. 微笑可以带给疲倦者安息；给沮丧者带来希望。
10. 微笑是大自然中最好的良药。

问题一：你常常喜乐吗？为什么你作得到呢？你的秘诀是什么呢？

问题二：你觉得喜乐的个性是天生的吗？还是可以培养出来的呢？

二、下列的方法中，你认为哪些是战胜忧虑最好的方法：

1. 告诉自己，忧虑的事，90%不会发生。
2. 反正忧虑也没有用，干脆就不要去想它。
3. 相信神是我的天父，祂一定有最好的安排。
4. 透过祷告，交托神。
5. 养成“不计成败得失”的平常心。
6. 尽力事先把事情规划好。
7. 忧虑就是时间太多的缘故。所以，要不断地拼命工作，蒙头就睡。
8. 你有什么独家秘方？可否分享呢？

问题三：有什么事让你烦恼？你愿意分享出来吗？请组员一起为你祷告。

三、你会怎么选择？

下列题组中，你比较赞成哪一个？谈谈你所作选择背后的哲理。

- A. 1. 喜乐是一种情绪，若没有什么可乐的事，人就很难可以喜乐起来。  
2. 意志可以带动心情，决心喜乐的心，至终是可以喜乐起来的。
- B. 1. 天性喜乐的人，恐怕是对周遭许多难题缺乏敏感，无事喜乐的人是缺乏深度的人。  
2. 能做到忧所该忧的，乐所该乐的，比无事可乐的人更成熟。
- C. 1. 喜乐的人最会自欺欺人了，你看莎士比亚不是说“我终于发现女人青春永驻的秘诀，那就是谎报年龄。”  
2. 喜乐的人也是会有忧愁的事，只是他们只忧所该忧的事，他们并不忧不该忧的事。

四、圣经的教导：

1. 要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩。(帖前 5:16-18)
2. 你(神)必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐。(诗 16: 11)
3. 喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干。(箴 17:22)
4. (主耶稣钉十字架死了，门徒十分忧愁，后来主向门徒复活显现)门徒看见主就喜乐。(约 20: 20)
5. 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。(加 5: 22)
6. 我听见我的儿女们按真理而行，我的喜乐就没有比这个大的。(约叁 4)

**活出神的话：**

1. 把箴 17:22 读三遍把它背记下来，彼此对背。下次聚会时，再找个人背给他听。
2. 祷告：亲爱的主耶稣！谢谢你把平安喜乐赏赐给我们，虽然有时候环境并不是我们想要的那样，但我们相信你的恩典是够我们用的。求你帮助我们、调整我们的眼目，好常常靠你得着满足的喜乐。谢谢你垂听我们的祷告，奉主耶稣基督宝贵的圣名求！阿们！

**下周预备工作：**

1. 请先预读提摩太前书 1: 12-20 节，并做笔记。
2. 请将今天的背诵经文熟背，并活出充满喜乐的人生。下次聚会时彼此分享之。

**教会近期事工与活动：**

1. 3/20(六)小组长双月会。
2. 3/21(日)浸礼。
3. 3/27(六)实习小组长训练。
4. 4/4(日)祷告行进。