

【小组查经材料】

生活系列 - 建立美好的人际关系

2016年十月28、30日

第一时段：欢迎你来 (15 分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

第二时段：敬拜赞美 (20 分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。（组员个人的需要请在第四个时段分享祷告。）

1. 宣教单位：认领的单位是_____他们的需要是_____
(如果你不确定小组认领单位的需要，请洽教会。)
2. 教会事工：
- 10/31 RiverKids Festival 5:30 - 8:00 pm
- 11/06 日光节约截止，请将时钟调慢一小时
- 11/18-19 经历神营会，大厅报名，额满为止
3. 新来宾：_____请于聚会前确认来宾名字。
病痛组员或亲朋：_____并商讨如何关怀他们。

第三时段：话语分享 (45 分钟)

以分享讨论应用神的话在每天生活里

A. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。

1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

B. 本周主题：建立美好的人际关系

经文：马可福音十二 30-31

背诵经文：你要尽心、尽性、尽意、尽力、爱主你的神。其次、就是说、要爱人如己。再没有比这两条诫命更大的了。(可十二 30-31)

戴尔卡内基是一位人际关系的专家，在他的一本书里说「如果你懂得做人，注定你过一个快乐的人生，如果你不懂得做人，你注定要走孤单寂寞的道路。」1995年10月2号时代杂志里的一篇情感智慧文章说「成功20%来自智商，80%来自情感智慧，主要是人际关系。」

一、好的人际关系可以带来好的收获

- A. 人脉网络：广阔人脉网络，在需要的时候，可能会得到意想不到的帮助。
- B. 优秀领袖：人们乐意跟随你，不是为工作而与你同工，而是因为你与他们相处得很好，他们乐意与你同工，一起完成工作。
- C. 增加效率：忧烦紧张的人际关系会将情感力量耗尽，而无法将智慧精力集中在创造新的建设。
- D. 自我形象：对自己比较有自信，自我形象比较好。
- E. 信任和肯定：良好的同事关系带来工作生产能力的加增，能得到同事的信任。
- F. 喜乐健康：当一个人不人为人际关系忧虑会是一个心理快乐的人，因而心理和身体都会比较健康。
- G. 成功机会：比较能拥有好的成功机会。

讨论问题一： 在你的人际关系里面，上面所列的哪一项是最想得到的收获呢？你会如何加强或努力？

二、建立美好人际关系的要素

A. 要帮助人的基本需要：

1. 人需要被爱
2. 人需要被尊重
3. 人需要被接纳

假如你闭起眼睛回想最怀念的人是谁？百分之99一定是那个尊重你的人、肯定你的人、爱你的人，并且接纳你的人。神接纳我们、肯定我们，我们只要信靠耶稣基督，我们就是祂的儿女；神爱我们，祂对我们说，祂将祂的独生子赐给世人，叫一切信的不至灭亡，反得永生。

B. 要建造一个健康的内在心灵：内在的自我形象跟外在的人际关系是相对应的，当你真诚的自我肯定，你才有雅量去肯定别人，当你真诚的爱自己，你才有雅量去爱周围的人，当你拥有了自尊，你才有雅量去尊重别人的自尊，当你自我接纳，你才能真诚的去接纳别人，一个不能自我肯定的人，忙着寻找别人来肯定他，他怎么还有时间跟精力去肯定别人呢？一个不能自爱的人，心中没有爱，不可能给出他自己心中所没有的爱，一个缺乏自尊的人，很难尊重别人，一个人不能接纳自己，他会很难接纳别人。

讨论问题二： 在帮助人的基本需要里，你最需要的是什么呢？你觉得你的家人或你的同事最需要的又是什么呢？你会如何帮助他们呢？

三、建立人际关系的三层面：

马可福音第十二章**30-31**节说「你要尽心、尽性、尽意、尽力、爱主你的神。其次、就是说、要爱人如己。再没有比这两条诫命更大的了。」当一个人相信神，他就会产生人格上的变化，也会珍惜上帝所创造独一无二的我，所以一个人跟神和好，很自然他就能跟自己和好，一够个人跟自己和好，他就很容易跟周围的人和好，因此人际关系要美化，取决于三层面：

第一层面是我们跟神的关系。

第二层面是我们跟自己的关系。

第三层面是我们跟别人的关系。

这三层面与我们信耶稣，成为神的子女是息息相关的：

- A. 因为神肯定我，所以我肯定了我自己，因此我有雅量去肯定别人，就能建立好的人际关系了；因为神爱我，所以我爱自己，因此我也爱周围的人，人际关系就更加的美丽。
- B. 因为神尊重我，所以我尊重自己，因此我也尊重周围的人，很多人会乐意帮助你成功。
- C. 因为神接纳我，所以我也接纳自己，因此我也有雅量接纳周围的人，那么很自然你的人际关系就更加的美丽。

讨论问题三： 请评估你对三层面的人际关系如何？那一层面是你需要加强或改善呢？

讨论问题四： 你将如何帮助那些与神还没有建立关系的人？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。祢是那么地爱我们，在我们还作罪人的时候，就差遣祢爱子耶稣来为我们的罪死在十字架上，我们可以因信耶稣而称义，能靠着耶稣的名进入幔内，在祢宝座前，与祢面对面，亲近祢，享受祢对我的爱、对我的肯定和尊重、对我的接纳，因此，我更能爱自己也能爱人，能肯定、尊重自己也能肯定、尊重人，能接纳自己也能接纳人，与人建立好的人际关系。主啊！我愿做祢福音的器皿，将祢的救恩传给人，领人归向祢。感谢祷告奉耶稣得胜的名祈求，阿们！

第四时段：祷告服事（10分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

11/04 以弗所书一 1-14

11/11 以弗所书一 15-23

11/18 以弗所书二 1-10