

## 【小组查经材料】

## 生活查经 - 你要常常喜乐

2017年十月27、28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：
  - 10/29 美国回归真神祷告会
  - 10/31 RiverKids Festival
  - 11/10-11 Youth Leadership Retreat
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。
4. 为 Shekinah Glory 建堂工程祷告：感谢主，新堂施工顺利，目前正在挖管道铺设下水道工程，请为这段工程施工祷告。也为未来三个月天气祷告，屋顶施工前有晴朗的天气。

### 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

1. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么？哪一句话是你印象最深刻的？
2. 请分享本周你的生活见证，如祷告蒙应允，病得医治，实践神的话语等等。（请尽量保持在10分钟之内）

### 本周主题：你要常常喜乐

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）

我们常常在生活中遇到很多的困难，当你面对困难的时候，你是否会忧虑？或者是会从不同的视点来看待问题？神并没有说天色常蓝，花香常漫；神却曾应许，生活有力，行路有亮光，作工得息，试炼得恩助，危难有赖，无限的体谅，不朽的爱。当我们把目光从注视困难转向注视神的时候，你会发现用不同的眼光来看同一件事情，会有让你学习依靠神，常常喜乐。

## 一、忧虑与快乐的对比

### A. 忧虑所带来的结果：

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. 常常忧虑的人，往往会失去做事的动力。
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。

### B. 快乐所带来的结果：

1. 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。
2. 微笑不但没有什么损失，却可以为你带来很多的益处。
3. 微笑一下，按下快门，留下永恒快乐的回忆。
4. 微笑可以带给疲倦者安息，给沮丧者带来希望。
5. 微笑是大自然中最好的良药。

讨论问题一：当你面对困难时，你通常用什么态度回应？

## 二、一般人处理忧虑的方法

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. 养成“不计成败得失”的平常心。
4. 尽力事先把事情规划好。
5. 忧虑就是时间太多的缘故。所以要不断地拼命工作。
6. 相信神是我的天父，祂一定有最好的安排。
7. 透过祷告，交托神。

**讨论问题二：** 以上的方法中，你会选择哪一个？或者你有更好的方法？为什么？

### 三、在以下的选项中，你比较赞成哪一个？

- A. 1. 喜乐是一种情绪，如果没有什么可乐的事，人就很难可以喜乐起来。  
2. 意志可以带动心情，选择喜乐，至终是可以喜乐起来的。
- B. 1. 天性喜乐的人，也许会对周围的难题缺乏敏感度，缺乏思考的深度。  
2. 忧所该忧的，乐所该乐的，比无缘无故就喜乐的人更成熟。
- C. 1. 喜乐的人常常自欺欺人，就好像莎士比亚说“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，只是他们并不忧不该忧的事。

**讨论问题三：** 请分享你为什么赞成你的选项？

### 四、圣经教导的喜乐

- 1. 要常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩。（帖前 5:16-18）
- 2. 祢必将生命的道路指示我。在祢面前有满足的喜乐；在祢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. 你们虽然没有见过祂，却是爱祂，如今虽不得看见，却因信祂就有说不出来，满有荣光的大喜乐。（彼前 1:8）
- 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. 因为神的国，不在乎吃喝，只在乎公义、和平、并圣灵中的喜乐。（罗 14:17）

**讨论问题四：** 从以上的经文中，有哪些经文可以帮助你常常喜乐？为什么？

### 祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢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，但我们相信祢的恩典够我们用。求祢帮助我们，调整我们的眼目注视在祢的身上，好常常靠祢得着满足的喜乐。谢谢祢垂听我们的祷告，奉主耶稣基督宝贵的圣名求！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。

11/03 罗马书五 1-21

11/10 罗马书六 1-23

11/17 罗马书七 1-25