

## 【小组查经材料】

## 生活查经 - 要靠主喜乐

2015年八月21、22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：

- 8/30 新人茶会
- 9/5-7 夫妻恩爱营
- 9/11-12 妇女特会，
- 9/19 小组长双月会
- 9/20 受浸礼，8/30，9/6，9/13 主日第三堂受洗班

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？

本周主题：要靠主喜乐

经文：腓立比书 4:4-13

背诵经文：「应当一无罣虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」（腓 4:6-7）

一位姐妹已经被失眠的问题困扰多时，她有很好的工作，也有幸福的家庭，但她却觉得工作压力很重，总是担心自己做的不好。每天睡前总是有好多事在脑海中盘旋，而睡不好。第二天公司要开会，前一晚更是整夜失眠。家中小孩读八年级，在校成绩不错，但她常常为孩子担心未来进不了一个好大学。她经常会头痛、肩颈酸痛、心悸、尿频和肠胃不适，经医生检查，一切正常。但她总是往坏的方向想，担心自己是不是得了胃癌或心脏病。因为担心的事太多，常常会焦虑，不知如何是好。为了失眠，她自行服用安眠药，睡眠确实有好些，但是身体不适、紧绷依旧、无法放松，也变得容易发脾气。弟兄姐妹们，你有类似烦躁不安的情况吗？你心中有喜乐吗？

### 一、你心中有喜乐吗？

测一下你目前的光景？（1为少 10为多）

| 忧虑型                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1.我时常有莫名的忧郁笼罩心头，挥之不去。         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2.我常有周期性的忧郁；情绪好时喜乐，情绪坏则忧闷。    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3.我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4.我很容易被环境影响；顺遂时喜乐，逆境中忧闷。      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5.我因胃痛和消化不良而苦恼，也常常会失眠。        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 喜乐型                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1.我时常开心，感觉每天的阳光都是美丽可爱，从不杞人忧天。 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2.我最近比较稳定了；即使在逆境中我仍能喜乐        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3.我觉得心平气和，并且容易安静坐着，享受一时的安宁。   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4.我很满意目前的生活状况，也很知足。           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5.我对未来也很有信心，相信一切都有神的带领。       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

讨论问题一：请分享你目前的光景，你是偏向忧虑型还是喜乐型呢？

### 二、什么是喜乐，如何得着喜乐？

## A. 喜乐的定义：

什么样的事情会使你喜乐？请选一项，并简单分享。

1. 外在事物一切顺利，没有所缺，所带来的成就感
2. 得到所想望的事情，所带来的满足感
3. 内心宁静，与人和谐，所带来的安全感。
4. 虽然有些事物不尽顺利，但内心仍靠主而喜乐，所带来的依靠感。

讨论问题二：请用自己的话对喜乐下个定义？

## B. 如何得着喜乐呢？你最同意以下哪一项呢？：

1. 喜乐是内心情绪的一种感觉！
2. 喜乐取决于你对事情的看法！
3. 喜乐是你内心的一种选择！

讨论问题三：你是如何可以常常喜乐呢？

## 三、圣经的教导（腓 4:4-13）

- A. 要靠主喜乐（4:4）：**喜乐的源头是主耶稣。祂说：「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。」（太 11:28）
- B. 不要挂虑（4:5-6）：**「应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神」
- C. 主赐平安，保守你心（4:7）：**「神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。」
- D. 思念美善的事（4:8-10）：**「凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有甚么德行，若有甚么称赞，这些事你们都要思念。」
- E. 学习知足，靠主得力（4:11-14）：**「我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。」

讨论问题四：从腓立比书 4:4-13 节中，你对那一节最有感动？为什么？请把这节经文背起来，默想并宣告。

## 祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢祢，你是赐生命的源头，你也是我们喜乐的泉源，虽然我们每天面对工作，家庭和人际关系很多的事情让我们烦恼，心中没有平安，生命苦涩，好像没有盼望，求神将那喜乐的灵赐给我们，将真平安带入我们的心中，让我们选择喜乐，选择跟随主让我们彼此代祷，靠着那加给我力量的主，凡事都能做。也求神帮助我们眼目定睛在基督身上，不看环境，放下忧虑，享受在主里的平安和喜乐。感谢祷告奉耶稣的名求，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。

8/28 生活查经：从荣耀到荣耀的生命