

## 【小組查經材料】

## 生活系列 - 建立美好的人際關係

2016年十月28、30日

### 第一時段：歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

### 第二時段：敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。（組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。）

1. 宣教單位：認領的單位是\_\_\_\_\_他們的需要是\_\_\_\_\_  
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)
2. 教會事工：
  - 10/31 RiverKids Festival 5:30 - 8:00 pm
  - 11/06 日光節約截止，請將時鐘調慢一小時
  - 11/18-19 經歷神營會，大廳報名，額滿為止
3. 新來賓：\_\_\_\_\_請於聚會前確認來賓名字。  
病痛組員或親朋：\_\_\_\_\_並商討如何關懷他們。

### 第三時段：話語分享 (45分鐘)

以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

### B. 本週主題：建立美好的人際關係

經文：馬可福音十二 30-31

背誦經文：你要盡心、盡性、盡意、盡力、愛主你的神。其次、就是說、要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。(可十二 30-31)

戴爾卡內基是一位人際關係的專家，在他的一本書裡說「如果你懂得做人，註定你過一個快樂的人生，如果你不懂得做人，你註定要走孤單寂寞的道路。」1995年10月2號時代雜誌裡的一篇情感智慧文章說「成功20%來自智商，80%來自情感智慧，主要是人際關係。」

### 一、好的人際關係可以帶來好的收穫

- A. 人脈網絡：廣闊人脈網絡，在需要的時候，可能會得到意想不到的幫助。
- B. 優秀領袖：人們樂意跟隨你，不是為工作而與你同工，而是因為你與他們相處得很好，他們樂意與你同工，一起完成工作。
- C. 增加效率：憂煩緊張的人際關係會將情感力量耗盡，而無法將智慧精力集中在創造新的建設。
- D. 自我形象：對自己比較有自信，自我形象比較好。
- E. 信任和肯定：良好的同事關係帶來工作生產能力的加增，能得到同事的信任。
- F. 喜樂健康：當一個人不為人際關係憂慮會是一個心理快樂的人，因而心理和身體都會比較健康。
- G. 成功機會：比較能擁有好的成功機會。

討論問題一：在你的人際關係裡面，上面所列的哪一項是最想得到的收穫呢？你會如何加強或努力？

### 二、建立美好人際關係的要素

#### A. 要幫助人的基本需要：

1. 人需要被愛
2. 人需要被尊重
3. 人需要被接納

假如你閉起眼睛回想最懷念的人是誰？百分之99一定是那個尊重你的人、肯定你的人、愛你的人，並且接納你的人。神接納我們、肯定我們，我們只要信靠耶穌基督，我們就是祂的兒女；神愛我們，祂對我們說，祂將祂的獨生子賜給世人，叫一切信的不至滅亡，反得永生。

B. 要建造一個健康的內在心靈：內在的自我形象跟外在的人際關係是相對應的，當你真誠的自我肯定，你才有雅量去肯定別人，當你真誠的愛自己，你才有雅量去愛周圍的人，當你擁有了自尊，你才有雅量去尊重別人的自尊，當你自我接納，你才能真誠的去接納別人，一個不能自我肯定的人，忙著尋找別人來肯定他，他怎麼還有時間跟精力去肯定別人呢？一個不能自愛的人，心中沒有愛，不可能給他自己心中所沒有的愛，一個缺乏自尊的人，很難尊重別人，一個人不能接納自己，他會很難接納別人。

**討論問題二：** 在幫助人的基本需要裡，你最需要的是什麼呢？你覺得你的家人或你的同事最需要的又是什麼呢？你會如何幫助他們呢？

### 三、建立人際關係的三層面：

馬可福音第十二章30-31節說「你要盡心、盡性、盡意、盡力、愛主你的神。其次、就是說、要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」當一個人相信神，他就會產生人格上的變化，也會珍惜上帝所創造獨一無二的我，所以一個人跟神和好，很自然他就能跟自己和好，一夠個人跟自己和好，他就很容易跟周圍的人和好，因此人際關係要美化，取決於三層面：

- 第一層面是我們跟神的關係。
- 第二層面是我們跟自己的關係。
- 第三層面是我們跟別人的關係。

這三層面與我們信耶穌，成為神的子女是息息相關的：

- A. 因為神肯定我，所以我肯定了我自己，因此我有雅量去肯定別人，就能建立好的人際關係了；因為神愛我，所以我愛自己，因此我也愛周圍的人，人際關係就更加的美麗。
- B. 因為神尊重我，所以我尊重自己，因此我也尊重周圍的人，很多人會樂意幫助你成功。
- C. 因為神接納我，所以我也接納自己，因此我也有雅量接納周圍的人，那麼很自然你的人際關係就更加的美麗。

**討論問題三：** 請評估你對三層面的人際關係如何？那一層面是你需要加強或改善呢？

**討論問題四：** 你將如何幫助那些與神還沒有建立關係的人？

**禱告：**

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。祢是那麼地愛我們，在我們還作罪人的時候，就差遣祢愛子耶穌來為我們的罪死在十字架上，我們可以因信耶穌而稱義，能靠著耶穌的名進入幔內，在祢寶座前，與祢面對面，親近祢，享受祢對我的愛、對我的肯定和尊重、對我的接納，因此，我更能愛自己也能愛人，能肯定、尊重自己也能肯定、尊重人，能接納自己也能接納人，與人建立好的人際關係。主啊！我願做祢福音的器皿，將祢的救恩傳給人，領人歸向祢。感謝禱告奉耶穌得勝的名祈求，阿們！

### 第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

11/04 以弗所書一 1-14

11/11 以弗所書一 15-23

11/18 以弗所書二 1-10