

【小组查经材料】

生活查经 - 除旧布新

2017年一月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：

- 1/28 中国新年
- 1/29 交通车主日 (shuttle bus Sunday)
- 2/04 弟兄特会
- 2/04 新移民新春欢迎会
- 2/11 亲子精心时刻
- 2/18-20 夫妻恩爱营

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：除旧布新

背诵经文：「又要将你们的心志改换一新，并且穿上新人；这新人照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。」（弗 4:23-24）

中国人过年很多家庭会有一个全家的大扫除，将家中旧的灰尘，肮脏的角落，厨房的料理台，床底下平常扫不到的地方，打扫干净，并且将玻璃窗也擦拭清洁，让人看见，眼目一新，还有将家中不用的旧衣服，孩子的玩具，过期的食品等等，丢弃或是送给慈善机构。过年当天还要将家中布置一新，穿上新衣，来迎接新年。既然我们的环境和外表要除旧布新，那我们的内心是否也需要除旧更心呢？

一、 你有哪些旧习惯需要清除的呢？

- ___沉迷于网络，电玩，电视，电影的习惯而不能自拔！
- ___迷恋色情，拈花惹草，不能约束的习惯！
- ___饮酒，喝咖啡而不能克制的习惯！
- ___贪食，喜爱吃甜点，零食而不能离手的习惯！
- ___占别人小便宜的习惯！
- ___逛街购物买东西的习惯！
- ___背后说长道短的习惯！
- ___无法善用时间，常常迟到的习惯！
- ___不知如何控制自己的情绪，经常发怒生气的习惯！
- ___常常忧虑担心，不知如何处置的习惯！
- ___做事不负责任，经常半途而废的习惯！
- ___偷懒赖床，做事常常拖延的习惯！
- ___其他习惯：_____

讨论问题一：请分享一件你今年最想清除的旧习惯

二、 那些习惯，或性格是你渴望想得到的呢？

人本主义心理学家马斯洛说：「一个人如果观念改变，态度就会跟着改变；态度改变，行为就会改变；行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变；性格改变，命运就会跟着改变」。

印度 Wipro 公司执行长 Vivek Paul 有一次在参观印度大象训练营，他发现几十只大象，只只拴在一支支小小的木桩上，他们都乖乖地「定」在桩边，完全没有挣脱的意思。好奇的 Paul 请教了驯兽师。原来这群大象，从很小的时候就开始拴在小木桩上，那个时候的幼象气力小，不足以拔起木桩，如此日复一日，无力拔桩，等到小象长成大象，气力虽然足以

拔起木桩，可是早年拔桩持续失败的经验，早就定了牠们的「思维」和「习惯」，根本「忘了」或「放弃了」拔桩的念头和动作了。以下有那些好习惯是你想得到的呢？

- ___认真工作的习惯，帮助你事业成功。
- ___量入为出，适当储蓄的习惯，使你财务自由。
- ___每星期日上教堂敬拜神的习惯，让你每周心灵力量更新。
- ___负责任而不是抱怨的态度，为你的工作升迁创造了机会。
- ___多替别人设想，运用同理心的习惯，美化你的人际关系。
- ___每天安静读经祈祷的习惯，使你心灵与神共鸣，创造美好的人生。
- ___以乐观态度来面对人生逆境的习惯，使你在挫败中仍然喜乐。
- ___相信上帝而非怀疑上帝的习惯，使你一生过得有意义。
- ___学习操练每月十一奉献的习惯，使神的家有供应。
- ___其他：_____

讨论问题二：请选择一项好习惯，是你今年最想成就的！

三、圣经人物的好习惯

- A. 但以理每日三次上楼跪在朝向耶路撒冷的窗前，在神面前祷告感谢（但 6：10）。
- B. 耶稣的父母约瑟和马利亚，每年的逾越节就到耶路撒冷去朝圣，在耶城住几天，到圣殿去敬拜和祷告（路 2：41）。
- C. 耶稣清早起来到旷野祷告（可 1：35）。
- D. 亚伯拉罕在各地筑坛献祭，在那里求告耶和華的名（创 12：7-8；13：4，8）。
- E. 摩西每日到会幕朝见神（出 33：7-9）。
- F. 大卫每日七次，赞美神（诗 119：164）。

讨论问题三：这些圣经属灵的伟人，他们有哪些共通的好习惯？

四、养成良好习惯的四个妙方

- A. 除去旧习惯的最好方法：建立一个好习惯来取代
培养积极思想，努力上进的好习惯，那萎靡放荡，思想消极

的坏习惯就自然消失了。就像相信耶稣基督，让祂的光明喜乐内住你心时，魔鬼邪灵的黑暗势力就不见了。

B. 除旧布新需要极大的动机和毅力

单单想要改变习惯，不见得能大功告成。习惯本身具有巨大的惰性，不易改变。需要有极大的动机和毅力才能克服。最好的方法是，花一段时间在神面前禁食祷告，直到心灵坚定，为自己订定目标，朝着标杆前进，凭着信心勇往直前。

C. 建立你的支持团队

团队的力量胜过单打独斗，找一个伙伴，一起努力，彼此劝诫，可以事半功倍。戒酒协会常用小组见证会来鼓励当事人的士气。所以个人的决心，再加上配偶、家庭、朋友、小组肢体的支持，打气，成功的机率大增。

D. 坚持到底的决心：时间是成功的要素

身体和心灵的习惯改变，都需要长时间的投注心力。心里学研究显示，一个新习惯的养成至少需要 21 天的时间来调适。所以持续坚持 21 天的毅力和决心是绝对必要的。

讨论问题四：请现在就立定一个计划，在今年完成要除去的旧习惯，和建立新习惯，并找一位小组同伴彼此勉励？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。因为祢爱我们，要我们学习像祢。求神赐我们一颗改变的心志，要脱去从前旧人的坏习惯，学习养成有真理的仁义和圣洁的神的形象，彰显祢的荣耀。感谢祢的恩典。我们如此感谢祷告是奉耶稣得胜的名求，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。

2/03/17 以弗所书五 22 - 六 9

2/10/17 以弗所书六 10-24

2/17/17 生活查经