

不再一樣的生命-自我突破與成長 2

繁忙緊張的工作，家庭的重擔，一成不變的生活型態，日復一日，讓我們的生命好像失去了動力。如果您不滿足安於現狀，渴望自我突破與成長，激發生活熱忱和陽光，選擇過一個不再一樣的生命，歡迎您來參加這課程，共同學習，共同成長。

課程內容及時間表

1. 4/20/2014 喜樂的突破
2. 4/27/2014 饒恕的突破
3. 5/04/2014 脾氣的突破
4. 5/11/2014 個性的突破
5. 5/25/2014 自卑的突破
6. 6/01/2014 自傲的突破
7. 6/08/2014 夢想的突破
8. 6/15/2014 創新的突破
9. 6/22/2014 潛能的突破
10. 6/29/2014 行動的突破

時間: 周日，4/20，9:45~11:15AM 第二堂主日時段

地點: 生命河靈糧堂，E6 教室

講員: 江一鴻弟兄 (Billy Chiang)

如對課程有任何需要或問題，請直接連絡 Billy
電話: 408-621-6197 或 email: billy.chiang@mjc-realty.com

喜樂的突破

什麼是快樂

中國古諺「金榜題名時、久旱逢甘霖、他鄉遇故知、洞房花燭夜，是人生四大樂事。」

儒家孟子：「仰不愧於天，俯不忤於人，一樂也。父母健在，兄弟無故，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也。」

范仲淹：「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」

西方大科學家牛頓說：「全然快樂的秘訣，是使自己為繁瑣小事忙得暈頭轉向。」

英國作家貝利說：「快樂的秘訣，不是做你喜歡的事，而是喜歡你做的事。」

有一位哲學教授說，變得不快樂的最好方法是追求快樂。

什麼是喜樂

喜樂是是一種歡欣、平靜的快樂和極其喜悅的狀態。它比短暫的快樂有著更加豐富的內涵。

喜樂是聖靈的果子，它不是由環境所決定的，而是一種在各種情況下，無論情況是好是壞，都一樣的堅定品質，因為它的基礎是神。

大有智慧的所羅門王說：「喜樂的心，乃是良藥。憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴 17:22）

聖靈所結的九種果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。（加拉太書 5：22）。

喜樂的基礎就是建立在與神的關係上的喜樂。

喜樂與快樂有何不同？

對象和源頭

時間的長短

內外的不同

感受的不同

結果的不同

喜樂的根源

1. 救恩

“但我倚靠你的慈愛，我的心因你的救恩快樂”（詩篇 13：5）

以賽亞書 61：10 “我因耶和華大大歡喜，我的心靠神快樂，因他以拯救為衣給我穿上，以公義為袍給我披上。”

2. 聖靈

喜樂是住在信徒裡面的聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

被聖靈所充滿也就是被喜樂所充滿！主的喜樂將會成為你的力量！

3. 神的同在 與祝福

“你們要靠主常常喜樂”（腓立比書 4：4）。

主的同在帶來喜樂（詩篇 16：11）。

“耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜”（詩篇 126：3）。

4. 蒙福的盼望

羅馬書 12：12 勸誡我們“在指望中要有喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。”

羅馬書 5：2-5“並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。……就是在患難中也是歡歡喜喜；因為知道患難生忍耐；忍耐生老練；老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。”

我們將來與耶穌基督一同得榮耀的盼望，是建立在他從死裡復活的基礎之上的（彼得前書 1:3）。盼望使信徒們即使在受苦受難中也能歡歡喜喜，而忍耐又兼顧了盼望。

喜樂的秘訣

1. 要無私心

以耶穌基督的心為心，是喜樂的秘訣。

耶穌基督的心，就是謙卑、柔和。一個無私的人，把自己完全開放，他才能真正的喜樂。

我們需要放下自我，把心向神完全開放，清除心中的自私、驕傲、自大、自以為義，喜樂就有空間。

2. 要有信心

信心是得喜樂的秘訣，也是討上帝喜悅的

「人非有信，就不能得上帝的喜悅，因為到上帝面前來的人，必須信有上帝，且信他賞賜那尋求他的人。」

信心也是得救恩之路。憑信心得喜樂的秘訣，是信在前，經歷在後。

什麼是信心? 希伯來 11:1 信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。

3. 要心存感恩

當你存著一顆感恩的心，聖經說:上帝要大大傾福於你，甚至使你無處可容。

對神存感恩的心表示承認神的良善和信實，已供應我們一切所需。表示我們完全依靠他；承認我們的一切都是從他而來。

神以無限良善對待他所創造的萬物。「他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」。（太五 45）

4. 要學習肯定自己

建立良好的自我形象，知道我是神寶貴的兒女。不再羨慕別人，發揮自己的長處，就能越多喜樂。

5. 要選擇喜樂

人生中的每件事都是一種選擇，你可以選擇你的情緒來主導你的生命，還是你要選擇來倚靠神，讓神的喜樂充滿你，因為神的喜樂就是你每天生活的力量！