

属灵习惯1

这是关于属灵习惯的三部分系列的第一部分。第一部分涉及我们与神的个人关系，以及我们如何通过祷告和默想神的话，让圣灵的引导成为我们生活中持续的一部分。

第1课 与神建立关系

本课鼓励学生养成有助于加深他们与神关系的属灵习惯。

第2课 学习圣经（第一部分）

本课鼓励学生养成属灵的习惯，以帮助他们通过神的话听到神的声音。

第3课 学习圣经（第二部分）

本课告诉我们，我们对圣经的学习应该集中在一件事上-使我们的生活有所改变。圣经就是为了改变我们。

第4课 祷告

本课的重点是祷告，及养成稳固的祷告习惯的实际方法，以此加深我们与神的关系。

第5课 写日记

本课挑战学生探索和体验写日记，以此作为与神沟通并与祂更亲密的方式。

第1课 与神建立关系

课程目的

1. 向学生介绍属灵操练的做法
2. 帮助学生渴望与神建立更深的关系
3. 教学生建立深层关系的技巧

主题

操练, 习惯, 认识神, 关系

背诵经文

诗篇42:2

开头的祷告(5-10分钟)

团队建造(5分钟)

活动 I 四个人:

在你们的作业本上（如果不使用作业本，则在一张纸上），写下你们生命中最亲密的四个人的名字。他们可以是家人、朋友，不管是什么，只要写下四个你最亲近的人。

在这些人的旁边，写下三个数字。- 第一，你每周有多少天见到这个人？- 第二，你每天和那个人在一起多少个小时（闲逛、交流等）？- 最后，你花多少时间默想那个人，即使你没和他/她在一起？

尽可能的诚实。完成后，收好这些。下面我们会用到。

课堂起头(10分钟)

可选活动 I 陈旧的饼干:

这个活动的目的是将陈旧的食物与和神陈旧的关系相比较，而将新鲜的食物与和神新鲜的关系相比较。

在聚会时间之前的几天，摆出一包饼干或一袋薯片。带这些不脆了的饼干或薯片-足够每个人享用-到课堂上。也带一些新鲜的饼干或薯片。

说："在我们开始今天的课程之前，我想和你们分享一点小点心。每个人都可以吃一些。"

递出陈旧的零食，邀请学生吃一口。他们很可能会有反应。之后，让他们知道，它们已经放了好几天了。

接下来，拿出新鲜的零食。让他们知道，这些零食是新鲜可口的，而不像另一批那样陈旧难吃。

完成后，说："你们可能想知道这与我们今天的课程有什么关系。让我解释一下。" (继续下面的“课堂起头”部分)。

理查德-福斯特 (Richard Foster) , 一位多年来在属灵操练上有服事的基督徒这样说。
"今天迫切需要的不是更多的聪明人, 或有天赋的人, 而是更有深度的人"。

我今天想挑战你, 思考你与神的关系。正如理查德-福斯特所说, 你是一个 "有深度的人" 吗? 让我们用不同的方式来表述。如果神观察你的生活 (当然, 祂也正在这么做), 祂会觉得你与祂的关系是陈旧的, 还是新鲜活泼的?

深入学习(30分钟)

读: 诗篇42: 1-2

问题讨论:

1. 诗篇的作者是如何表达他对与神的关系的需要的? (他渴望, 渴求)
2. 这种对神的热情在你的生活中明显吗?
3. 你认为要怎样做才能使你也以这种方式渴望与神建立关系?

活动 I 四个人(继续)

刚才让你们列出最亲近的人。现在拿出那份名单。谁愿意分享你名单上的一两个人的情况? (如果他们愿意, 让大家分享一两个人。问他们以下的问题)。

- 为什么你觉得你和这个人关系密切?
- 你和他/她在一起的时间有多少?
- 在一个星期里, 你有多少天见到这个人?
- 一天中你与他/她交流的频率如何?
- 你发现自己和这个人交谈的次数有多少?

我们与人相处的时间, 与人关系的深浅, 这之间是有关联的。如果丈夫和妻子从未见过对方, 这对婚姻是不利的。如果朋友搬走, 友谊就会受到影响。这并不是说这段关系会结束--只是会难像以前那样亲密。

如果我们要成为跟随耶稣的人, 我们需要努力成为一个有深度的跟随者, 而不仅仅是他的粉丝。我们要渴求与祂亲密的关系, 就像诗人那样。如果诚实的话, 我们会承认我们与神的关系并不像应该的那样强烈。事实是, 我们都需要成长。

应用(10分钟)

在我们进一步讨论之前, 要先说一下, 神爱我们现在这样, 但这并不意味着祂希望我们留在原地, 祂希望我们成长。

实物短讲 I 属灵的习惯 见p4

接下来的几周, 我们将讨论一些习惯--我们生活中那些有助于加深我们与神关系的活动。属灵操练, 是我们与神和其他基督徒相处的方式, 可以加强我们与神的关系。我们会谈到很多东西--学习圣经、祷告、成为教会的一部分、在生活中有责任感等等。

起点

今天, 我们需要认识到我们正处在一个旅程的起点上。

问题讨论:

1. 如果你要列一个朋友的名单，耶稣会在名单上什么位置？现在谁是比较更亲近的朋友？
2. 如何衡量你与耶稣的 "亲密程度"？
3. 你花了多少时间与神交流？
4. 你每周有多少天与神在一起？
5. 你有多长时间在默想神？

读：利未记 26： 12

属灵操练的重点是在我们生活中培养那些可以加深我们与神关系的习惯，使我们能够与神同行，正如我们所期望的那样。

神同在是我们应该渴望的。这不是说祂是我们生活的一部分，而是说祂就是我们的生活。我们的生活以祂为中心。在创世纪第三章中，我们被告知神与亚当和夏娃一起在园中行走。神命令以色列人建造一个帐幕，以便祂可以在那里居住（出埃及记40）。后来又建了一座圣殿，里面有神的圣所，神的同在就在那里（列王纪上5章）。最终，通过耶稣基督，神来到了人间，与我们同住（约翰福音1）。

神愿意与你建立关系。这不是问题所在。问题是：你是如何渴望与祂建立关系的？

在你花时间学习属灵操练--帮助你更接近神的习惯--之前，你必须决定你是否想要这样。因此，让我们来谈谈这个问题，我想听听你们每个人的意见。请坦诚相待。你有多想与神建立关系？足以为之付出努力吗？

结束祷告(10分钟)

(请每个学生分享他们认为自己离主有多近。然后挑战每个学生，让他们回家后更多地思考这个问题。在学习与神有更深的关系之前，必须先有这种愿望，这样操练才能起到作用。最后，挑战他们每个人现在就花时间来祷告)。

允许每个人静静地祷告几分钟，然后在结束时向神祷告：让你的学生恳切地渴望与基督有更深的同行关系。

实物短讲 I 属灵的习惯

介绍

习惯是在重复中养成的。通过培养良好的属灵习惯，我们可以加深与神的关系。

主题

操练, 习惯, 关系

时间

大约5分钟



说明

1. 做

你将让大家做两个常见的手势，以显示习惯是多么容易养成。接下来，你将展示我们有时会轻易地去模仿别人做的事，而不考虑其是否正确。

2. 说

我们要做一个小实验。首先，每个人都把自己的手握在一起，十指相扣，拇指交叉，像这样（用你自己的手示范。）

很好。看看你们的手，有没有看到什么奇怪的，古怪的，或是重要的东西？可能没有。现在把你的手拉开，摇晃几下。现在，再把你们的手握在一起，让它自然一点。你现在注意到什么了吗？

好的，再来一次。将你的手臂舒适地交叉在你面前，像这样（也演示一下。）现在，放下你的手臂，再次交叉。注意到什么重要的东西了吗？情况是这样的。不管你是否注意到，每次你握紧双手，交叉拇指时，同一个拇指都会在上面。来吧，再做一次，自己看看。（给学生留出时间来检验这一点。）

另外，当你交叉手臂时，每次都是同一个手臂在上面。事实上，如果特意反过来做这两个手势，感觉都会很怪。来吧，试试。（允许多一些时间。）

当我们一次又一次地做某件事时，它就会变成我们的一个习惯。做相反的事时，就感觉不对。习惯很容易养成，但很难打破。当我们留出时间与神在一起，学习他的话语，或在教会中服事他人时，一开始可能很困难。然而，你做得越多，就越成为一种属灵的习惯，成为你生活的一部分，有助于加深你与神的关系。

让我们再来一个。每个人都像这样摸一下自己的脸颊。（你说这句话时，用手触摸你自己的下巴。有可能你的一些学生也会摸他们的下巴而不是脸颊。）

你们中有多少人现在正在摸自己的下巴？但我说了，是摸你的脸颊！就像避免坏习惯一样，我们也必须小心，不要因为别人都在做某件事就去做。我们的行动必须以神的话语为准则，而不是以别人的行动为准则。

第2课 学习圣经（第一部分）

课程目的

1. 帮助学生看到，学习圣经是他们直接听从神的一种方式。
2. 帮助学生看到，他们与神的关系就像圣经人物与神的关系一样好。
3. 给学生一个机会，让他们在一起时练习一些做法，从而开始养成学习圣经的习惯。

主题

操练, 习惯, 安静的时间, 关系, 神的话语

背诵经文

提摩太后 3:16

开头的祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

游戏 I 这是谁的声音：

让三个学生到房间的一个单独的地方，在那里他们不能被看到。也许可以把他们放在窗帘或墙壁后面。如果没有其他办法，就让其他学生转过身去。

游戏的目的是让每个被选中的学生说一个特定的句子。他们每个人都得说出这句话，小组的其他人要猜是谁的声音。为了增加难度，让被选中的学生尝试改变他们的声音。可以选用幽默的短语来增加一些笑声。

例如，"今天将是阳光灿烂的一天！" "同义词又可称为什么？" "美国需要提升信仰。"

课堂起头(5分钟)

- 是否很难猜到谁在说哪句话？
- 是什么让你难以或容易正确识别每个人？

今天我们要讨论的是，学会好好学习圣经为什么可以帮助建立我们与神的关系，因为这是我们直接听从神的方式。没猜测的必要！我们可以相信，神正在通过祂的圣经与我们交谈。

深入学习(25分钟)

让我们从创世记开始，更详细地了解这个问题。

读：创世记2:7-22（请一位或多位学生阅读这段经文。）

问题讨论：

1. 神与亚当和夏娃的关系如何？
2. 他们的接触有多直接？
3. 这种接触在哪些方面与我们今天的接触不同？

读：出埃及记3:1-10

问题讨论：

1. 神与摩西的关系如何？
2. 他们的接触有多直接？

3. 这种接触在哪些方面与我们今天的接触不同？

读：使徒行传9：1-8

问题讨论：

1. 神与保罗的关系如何？
2. 他们的接触有多直接？
3. 这种接触在哪些方面与我们今天的接触不同？

有时人们会羡慕亚当、亚伯拉罕、摩西或保罗。但即使是门徒也没有我们所拥有的完整的神的启示。我们有圣经--神对人完整的启示。有些事情我们知道，而亚当不知道，我们有亚伯拉罕所没有的应许。有些关于神的事实是摩西所不知道的，有些与神的亲近是连保罗都没有享受过的。读经是我们听从神的方式--直接、彻底、亲密。

应用(20-40分钟)

- 你曾经从这个角度来看读经吗？
- 有多少人认为读经是枯燥的、搞不清的、困难的，或者是一件苦差事？
- 这种看法对你的读经行为会有什么影响？
- 你读圣经的程度如何？
- 这种看法会如何影响你与主的关系？

如果想与神建立密切的关系，你需要听祂说话。听祂说话最好的方法是读圣经。现在让我来试着帮助你开始更多地听从神。

开始一个习惯：

我想与你们分享各种方法，让你们开始养成通过圣经听从神的习惯。当我们读这些内容时，你可能想作些笔记。

#一日一箴言

你可能听说过《箴言》这本书。这是一本旧约的书，充满了智慧的话语和生活的指导。有趣的是，它有31章，试着在这个月的每一天都读一章。从第一章开始，每天读一章。如果已经是第九天了，就从箴言第9章开始。还要挑战自己，每周背一节箴言。你会发现它们相当容易背，这样这些真理就会永远留在你的脑子里。

一日一箴言（可选活动）

给学生一个机会，让他们读今天的一章箴言。如果今天是15号，让他们读箴言15章。这将帮助他们看到需要多长时间，也会从那段经文中收获一些真理。请他们分享他们学到的。

#镜子里的经文

你很有可能每天都会在镜子前呆上一段时间。无论是刷牙、整理头发还是化妆，你在镜子前花的时间应该足够来读一些经文。查阅一些鼓舞人心、有帮助或有力量感的经文，把它们写在索引卡或纸条上。然后，把它们贴在你卧室的镜子上或浴室的水槽上。当你早上洗漱时，就在你的脑海中重复这些经文。这是开始新的一天的好方法，也是背诵经文的一个简单方法。此外，你也不会对自己的外表那么在意了。

镜子里的经文（可选活动）

分发一些索引卡片，让学生查阅并写下一两句他们最喜欢的经文。挑战他们每周用一张卡片，一旦第一张卡片被记住了，就用新的卡片代替。

#圣经博客

以前，读经最有效的方法之一是记笔记。有些人仍然在记笔记--把笔放在书页上，思考他们刚刚读过的东西。而免费的在线笔记能把你的想法以博客的形式和大家分享。也许你可以用博客来读《圣经》，或《圣经》中的一本书，帮助你消化你所读的内容。从某本福音书开始，思考耶稣的生活。或者从使徒行传开始，将你所读的内容与现代教会进行比较。思考你所读的内容，记录祷告，或鼓励其他读者。邀请朋友关注你的博客并发表评论。

圣经博客（可选活动）

在网上寻找类似上述的博客。如果你简单地在谷歌上搜索"穿越圣经的博客"，就有好几个。如果你有办法，给你的学生看一个，甚至帮助他们建一个。更妙的是，也许你可以以小组的形式建立一个，并分担任务--可以是一个讨论区，学生们在网上分享他们对圣经经文的解释，以帮助整个班级消化所读内容。

#慢读/慢思

不要觉得你必须一下子读完一堆东西。专注于理解，而不是想着钻研整本圣经。读一节经文，然后思考几分钟。它是什么意思？你学到了什么新东西？然后再读一遍。在第二次读时，你是否注意到或学到更多东西？这种做法会帮助你从读经中得到最大的收获，而不是只读最多的圣经。

慢读/慢思（可选活动）

让学生选择一篇诗篇来读。让他们慢慢地读，一节一节地读，默想他们所读的内容。甚至可以让他们在每节经文后暂停一下，以便真正沉浸在所读的内容中。然后，让他们分享他们学到的东西。他们可能会有不同的见解，但这种做法会让他们知道这样做其实不难。

#找一个读经计划

外面有各种圣经阅读计划。你可以在一年内读完整本圣经，或者只读新约圣经。这些计划将圣经分成若干部分，让你每天读一段经文。也有一些圣经是带这些计划的。大多数计划可以让你在一年内读完一遍圣经，每天花20分钟左右的时间阅读。新约的时间甚至更短。

这些只是一些想法，还有许多其他想法。当我们今天在这里试用它们时，盼望你们能找到一个可以作为习惯的方法。

下次我们互相检查，看看我们的新习惯做得如何。试试吧!让我们现在就开始培养学习圣经的习惯。

结束祷告(10分钟)

为学生们祈祷，让他们对学习圣经产生终生的热情。

第3课 学习圣经（第二部分）

课程目的

1. 让学生了解定期学习圣经的重要性
2. 鼓励学生不仅要读圣经，而且要仔细研究圣经
3. 使学生有能力将他们所学的东西应用到生活中

主题

操练，习惯，安静的时间，关系，神的话语

背诵经文

提摩太后 3:16-17

开头的祷告(5-10分钟)

团队建造(15分钟)

活动 I 遵循指示 见p5

课堂起头(5分钟)

(以下问题反映了上一课的内容：(第2课) I 学习 (第一部分))

- 在过去的一周里，有多少人试着读过圣经？
- 进展如何？
- 我们上周谈到的方法中，你试了哪些？
- 哪种方法效果最好？
- 哪种方法最难？
- 如果你上个星期在读圣经时遇到了困难，是什么困难？坦白说，是什么阻碍了你以你想要的方式学习？

今天，我们想在学习圣经的池子里再深入一步。希望通过我们过去几周的讨论，进入圣经可以成为你余生保持的一个属灵习惯。

深入学习(25分钟)

大家翻到新约《提摩太后书》。

读：提摩太后书3:16-17

这两节经文你可能已经听说过了。大多数人在试图证明《圣经》是神所默示的时都会提到这两节经文。然而，我们常常错过后面的内容。

这节经文说，圣经是有益的，有用的，对事物有益。你想过这个问题吗？圣经不是一个毫无意义的故事集。我们所读的经文不仅适用于它们被写的时候--它们也有当代的意义。

问题讨论：

1. 根据这些经文，圣经有什么用处？(教训、督责、改正、在义上的教导。)
2. 根据第17节，这种训练的最终目的是什么？(使我们有能力做善工。)

因此，我们对圣经的研究应该集中在一件事上，使我们的生活有所改变。我们读圣经并不是因为神说要读，传道人建议要读，也不是出于责任或义务，更不是为了把它从我们的清单上划掉。圣经应该改变我们。让我们更详细地介绍一下阅读和研究圣经的目的。

教导

圣经在教导方面是很好的。我们也应该认识到，它不是教导我们所有的事。如果你想知道一个奶酪汉堡里有多少卡路里，或者从巴西到瑞士有多远，圣经没有说这些。然而，在圣经所要教导的主题上，它有大量的有用的指导。

读：罗马书15:4

圣经就是为了这个目的而写的：指导我们，给我们带来盼望。

问题讨论：

1. 你在阅读圣经的时候学到了新东西吗？是什么？

督责

我们不常使用这个词，但督责是一个非常属灵的概念。这个词在圣经的其他地方被用来描述斥责或责备某人的行为。在旧约中，这个词实际上带有某种苦的意思。有时，对抗和责备可能是苦的，但这个词也带有改善的意思。

写圣经不是为了冒犯我们，让我们生气，而是为了让我们清醒，使我们得到改善。这并不是说《圣经》是一本自助书，但当我们面对神的话语，并把它们放在心上时，我们应该会有更好的改变。

问题讨论：

1. 你在阅读圣经时有感到被责备的时候吗？
2. 无论你是否喜欢，这种与神的话对峙的结果是否在某种程度上改善了你的生活？

归正

这个词的含义与前面那个词相似。同样，当我们学习圣经并理解它的内容时，我们可能需要纠正我们的生活。不要把神的话视为理所当然。当我们接触到他的教导时，我们应该准备好接受纠正。

读：使徒行传2:36-37

这段经文在更受欢迎的使徒行传2:38之前，彼得在那里指示众人受洗。不过在这些经文中，我们看到了改正的第一手资料。

问题讨论：

1. 在第36节中，神通过他的仆人彼得说了什么话？(耶稣是基督。)
2. 这对第37节中的人有什么影响？(觉得扎心。)
3. 人们在被定罪后问什么？("我们当怎样行？")

每当读完一段圣经，我们都应该问自己："我们当怎样行？"

操练

提摩太后书3:16指出，圣经的最后一种帮助方式是通过操练--特别是在义的方面。

如果你想解数学问题，你就得学习数学。如果你想成为一名工程师，你就得去读一所好的工程学院。如果你想成为优秀的乐器演奏者，你就得在音乐大师手下接受训练。

同样地，如果你想知道如何过一个虔诚的生活，你就应该学习圣经。最重要的是，你应该学习耶稣的生活，他是这一切的主。

但这并不那么容易。"操练"这个词也可以翻译为"纪律"。你不能每天略读一次圣经，只读几分钟就指望在你所做的一切中讨神喜悦。这需要训练、纪律和努力去作。

读：希伯来书12:11

问题讨论：

1. 圣经中关于操练的想法对吗？为什么对/不？
2. 在生活里，管教在哪些方面被说成是不好的？

操练和管教在当时可能并不有趣，但事后我们会有巨大的收获。这一点在我们通过学习圣经与神的关系上是再真实不过了。

应用(20分钟)

所以我们可以看到，圣经对某些事情--很多事情--都有益处。在结束今天的学习之前，我想回到将我们所学的东西应用到我们的生活的做法。我们究竟该如何做呢？

刚刚我们指出，我们应该像彼得讲道中的听众一样，问："我们该怎么做？"

本周我想向你们提出挑战。当你读经的时候，每次读完一段经文都问自己："我该怎么做？"

也许你上周每天都读了一章箴言。在本周结束时，问自己："对于我刚刚读到的内容，我需要做什么？"也许你写下了一些经文，把它们放在你的镜子上。在准备上学的时候读它们。这周，当你读完后，问问自己，"今天我怎样才能把它付诸实践？"

我想现在就和你一起实践，这样你就能清楚地知道我的意思。希望你能快速掌握，并发现这是对你新形成的读经习惯的一个简单变化。

活动 I 我应该做什么 (15分钟)

找一段你认为你的小组会受益的经文。也许你的小组一直在为团结而努力，或者他们正在为一些特别的事而挣扎，如同伴的压力、醉酒或闲言碎语。查阅对他们有帮助的经文，给他们时间自己读。如果时间允许，让学生自己找一个安静的地方来完成这项活动。

要求他们读2-3遍这段经文，他们完成后，在他们的作业本上，或在一张纸上写下他们对"我应该怎么做"这一问题的答案。在你把大家重新召集起来之前，给他们几分钟的时间自己做。然后请每个学生分享他们对以下问题的回答。

- 读完这段话后，你对要完成的的任务的想法是什么？
- 要体会到这样的收获是否很难？为什么是/不？
- 这段经文与其他段落相比，难度如何？
- 你如何能轻易地把问"我应该做什么"的做法变成你生活中的一种属灵习惯？

记住，所有的经文都对某件事有帮助。如果看不出有什么收获，那可能只是因为你没有完全理解那段经

文。花点时间，反复阅读。要有收获，并不总是能一蹴而就的。向我或其他你信任的人寻求建议。大多数人都愿意帮助的。

结束祷告(5分钟)

为学生祷告，盼望他们能在本周的圣经学习中实施这一应用过程。下周一定要问他们作得如何。

活动 I 遵循指示

介绍

有时，完成任务的最好方法是完全遵循指示。我们只有遵循神的指示，才能完成神对我们的旨意。

主题

合作, 指导, 团队合作, 神的话, 团体建造

材料

一大盒乐高积木
100块拼图
胶带，一副扑克牌
几个任务：



任务1

电力塔 (用乐高积木搭建一个塔)

说明：

塔必须至少18英寸高
塔的高度不能超过20英寸
底部必须是黄色
顶部必须是蓝色
每个人只能碰一种颜色
必须使用至少五种不同的形状和颜色

任务2

巧夺天工的拼图 (拼出100块拼图)

说明：

只能有一个学生去放边框的图片
只有第二个学生能去放接触到边框的那些图片
只有第三个学生能去放所有其他的图片
其他的学生只能通过指出图片的位置来帮助那些人。

任务3

请登陆(材料：胶带，一副扑克牌；目的：将四张卡片投进一个18英寸的正方形中。)

说明：

用胶带，贴出四个四方形的网格。每个格子大约18x18英寸。
给这些方格贴上标签A、B、C和D。
每个方格安排一名团队成员。
如果有五个队员，其中一个成为捡牌员。
方格A的队员拿着牌，要从肩膀的高度把一张牌投进方格。手臂必须伸直，与地面平行。只有任何部分都没碰到线的牌，才能算进入方格。
如果卡片进入方格内，方格B的成员要立即捡起卡片，将卡片以同样的方式投进方格B内，如果成功，方格C的成员也要这样做，成员D也是如此。

当D区有4张牌的时候，任务就完成了。
如果有捡牌员，他/她可以把纸牌捡起来交给下一个成员。

时间

大约15分钟

说明

做：

分成大约四或五人的小组。给每个小组一个任务，并附上一套指示。让学生们知道他们有任务要完成，而且只有一定的时间来完成。最后完成的小组必须收拾残局。

每个小组将做以下一项任务：用乐高积木搭建一个塔，拼出一个拼图，或者把卡片丢到地上的一个正方形里。然而，每项任务都有特定的规则，只有严格按照指示才算完成。

(问题讨论)

1. 为了完成任务，我们为什么需要具体的指示？
2. 如果神希望你做某件事，你认为祂也会给出具体的指示吗？
3. 我们如何识别来自神的指示？

第4课 祷告

课程目的

1. 帮助学生了解祷告的重要性
2. 鼓励学生开始更有成效的祷告生活
3. 为学生提供资源，帮助他们开始这一习惯。

主题

操练、习惯, 认识神, 认识耶稣, 祷告, 安静的时间

背诵经文

徒2:42

开头的祷告(5-10分钟)

团队建设(10分钟)

游戏 I 快速说话者 见p4

课堂起头(10分钟)

- 你认为 "祷告 "是什么?
- 你认为一个人应该多久祷告一次?
- 你多久祷告一次?
- 你能想到有谁的生活充满了祷告吗?
- 他们的生活有什么不同?
- 一个人祷告的多少和祷告方式，与他们跟Christ的亲密程度之间有关系吗？是什么？

记住-在生活中培养属灵习惯是为了建立与神的关系。祷告就是这些习惯之一。你能想象在与神建立关系的同时却从不与祂交谈吗？这可不是与你的主更亲近的最佳方式。

深入学习(20分钟)

祷告在圣经中被谈及几百次。仅仅这一点就告诉我们，祷告是Christian生活的一个重要部分，也是我们至少应该了解的东西。

读 太6： 5-13

问题讨论：

1. 耶稣说我们祷告时应该是怎样的态度？(谦卑，不炫耀。)
2. 如果神在我们求问之前就知道我们想要什么，那我们为什么还要祷告？
3. 如果要把主祷文（第9-13节）总结成几句话，你会怎么说？

祷告的目的不是简单地敲打出一堆请求-想要这个，请做那个，等等。神不是我们的仆人。相反，祷告是与神联系的方式。神让我们祷告（即使祂知道我们要说什么）是因为祂爱我们，就这么简单。祂想与我们建立关系。记住，这就是我们学习所有这些属灵习惯的原因-建立起我们与主的关系。

读 徒1： 14和徒2： 42

问题讨论：

1. 根据这两节经文，祷告在早期教会中的地位如何？(是高度优先的事。)

2. 他们多久会专门来在一起祷告？(持续的，不断的。)
3. 徒2：42描述了早期基督徒的生活方式。如果你用一节经文来描述你的生活方式，或我们小组的生活方式，听起来是不是也是那样？
4. 祷告在你生活中的地位是什么？

我们的下一节经文很短，但很有冲击力。

读帖前5:17

问题讨论：

1. 这节经文说我们应该多久祷告一次？(不停地)。
2. 你多长时间祷告一次？
3. 不住地祷告是什么意思？

稍后会有更多关于这个问题的内容。

应用(30分钟)

再次强调，我不是想让你内疚，这对祷告来说不是个好动机。我们是从不同的程度来讨论这个问题的。我们中的一些人可能已经祷告很久了。但我们都有成长的需要。那么，如何开始与神进行更好的对话？我想给你们一些建议，告诉你们如何在生活中开始养成祷告的习惯。

地点和时间

我们经常读到，耶稣在清晨祷告。祂这样做不是说我们必须早起，而是因为那是祂的时间，这很重要。(见可1：35；6：46)。

如果你想养成祷告的习惯，你需要确定一个合适的时间和地点来祷告。也许是早上第一件事。也许是在一天结束的时候。此外，你在哪里祷告也很重要。如果你试图边看电视边祷告，效果可能不会太好。你需要单独祷告吗？到你自己的房间去？在外面？记得太6:6吗？耶稣告诉我们要与神独处。无论你在哪里祷告，尽量找一个你能真正集中注意力的地方。

+++可选活动(5分钟)+++

让小组每个人都大声互相交谈。他们可以说任何事情--他们的背景，唱的歌，或谈论一些自己的事情。然后，让两个人在这种环境中进行对话。重点很清楚-当你周围很嘈杂时，很难说话，也很难听清。

+++++

祷告的操练和建议

1. 祷告姿势

有时我们祷告时的姿势真的可以改变我们祷告的语气。你是否对某些事情心存感激而赞美神？只需将你的手举过头顶。当你在比赛或音乐会上很兴奋时，你会欢呼并举起你的手臂，不是吗？这是一种很自然的赞美方式。在祷告中试试吧。或者，也许你感到沮丧，真的需要从神那里得到什么。把你的手握起来，放在膝盖上，好像你已经准备好接受祝福。也许你犯了罪，你想谦卑地忏悔。跪在地上，或面朝下躺在地上，也是一种非常符合圣经的祈祷姿势。这可能是表明悲伤和对神顺服的一种身体状态。

2. 祷告清单

在电脑、手机，或笔记本上保留一份祷告清单。也许是你正为之祷告的朋友的名单。在你学校的储物柜里贴上你的清单。或者把清单放在你专门祷告的地方。

3. 按圣经祷告

圣经里有很多祷告。大部分的Psalm都是对神的祷告-感恩、求帮助等。如果你不知道该怎么祷告，就去看圣经。你会在那里找到一些好的祷告词，而且都可能与你的生活有关。

4. 大声祷告

听起来可能很傻，但大声祈祷会改变你祈祷时的感觉。还能帮你集中注意力，这是一件好事。

5. 散步祷告

边散步边祷告。在外面，在大自然中祈祷，或边听敬拜音乐边祷告，这些可以帮助你在多个层面上与神联结。

你们中有多少人尝试过这些事情？效果如何？

问题讨论：

1. 这些练习如何帮助你更有效地祷告？
2. 你愿意先尝试哪一个？

过祷告的生活

帖5：17说，我们要不住地祷告。这并不意味着，早晨醒来时，你说"亲爱的神"，在闭上眼睛前做的最后一件事是说"阿门"。相反，这意味着你要活出一种祷告的态度。

我们所有人对一些事情都有膝跳反应。如果父母向我们发难，我们往往会反抗。如果老师对我们很严厉，我们会一声不吭。如果有朋友很刻薄，我们会感到受伤。如果你在任何情况下的第一反应都是祷告呢？如果为每一种情况，不是做那种正式的祷告，而是不断地在心里与神对话，会怎样？

问题讨论：

1. 祷告的生活在日常工作中会是什么样子？
2. 如果你采用祷告的生活方式，你的态度会有什么变化？
3. 这个建议与通常的更正式的祷告生活有什么不同？

有一个确定的祷告时间是件好事，但对神而言，这不是最重要的事。最重要的是你知道祂一直都在，而你要让自己在任何时候也一样为祂而在。

结束祷告(10分钟)

还有什么比给学生几分钟时间练习他们的新习惯来结束你们的相处更好呢。给比平时更多的时间，并让他们知道在完成祷告后就可以离开。

游戏 I 快速说话者

介绍

在这个游戏中，你需要快速说话，但思考的速度要更快，以把你的故事说出来。

主题

无聊的克星, 破冰游戏, 祷告

材料

计时器或秒表



时间

大约10分钟

说明

做：

选几个志愿者，在其他同学面前测试他们的说话技巧。目的是让他们每人讲一个故事，不间断地讲上1分钟。关键是，你要选一个字母。他们不能在故事中说任何以该字母开头的词，否则就出局。如果他们停顿超过2秒，也被淘汰。

让班上其他同学仔细听，如果讲故事的人犯了任何错误就叫停。

作为选项，你可以选择每个故事的主题。例如，"你的主题是一只丢失的宠物，你不能说任何以字母L开头的词"。

第一轮结束后，让他们重复，用一个新话题，但这次选择两个必须避免的字母，例如 "B "和 "N"。这看起来要难得多。第二轮结束后，奖励所有获胜者。

*译者注：中文可改成选一个或两个常用的词，来取代英文字母。

(可选) 问题讨论：

1. 是什么让今天的讲故事如此难？
2. 这个游戏与我们每天的交流方式有什么关系？
3. 这与我们的祷告方式有什么关系？在祷告时，我们是否有试图避免的事情？
4. 试图说正确的话会使祷告更困难还是更容易？

第5课 写日记

课程目的

1. 帮助学生了解与神沟通的重要性。
2. 向学生介绍写日记的做法。
3. 让学生有机会练习这一属灵习惯，鼓励他们下一周里继续练习。

主题

操练, 习惯, 祷告, 属灵成长

背诵经文

诗篇119: 11

开头的祷告(5-10分钟)

团队建设(10分钟)

游戏: 瓶中的信息 见p4

课堂起头(5分钟)

我们一直在讨论通过属灵习惯来加强我们与神的关系。今天我们要谈的是通过写作来接近神。

- 你们有多少人喜欢写作?
- 有多少人不喜欢写作?
- 你认为写作如何能帮助你更接近神--即使你并不喜欢?
- 你们中有多少人愿意尝试至少一个星期?

那我们就开始吧。希望我们能发现写作使我们更接近爱神的一些具体方法。

深入学习(25分钟)

读: 诗篇119: 9-16

问题讨论:

1. 根据这段经文, 如果有人要过纯洁的生活, 他们该怎么做? (按照神的话生活。)
2. 本诗篇的作者对神的命令有什么承诺? (强烈的承诺; 他不想偏离。)
3. 把神的话 "藏" 在心里是什么意思?
4. 第15节提到了对神的话的默想。当你想到默想的时候, 你会想到什么?
5. 第16节中, 作者向神做出了承诺, 是什么? (他不会忽视神的话。)

这是一段对神的承诺, 特别是对神的话。我们在这个系列课程中已经谈到了学习圣经。但这段经文似乎表明了更深层次的东西--对神话语的默想, 专注于和神的交流。

我今天想和你们谈谈写日记。你们中有些人喜欢写作, 有些人不喜欢。但写日记是一种经过时间考验的与神沟通的方式, 让神的话语浸透到我们的内心深处--就像诗人所描述的那样。

圣经作者实际上很重视写下他们对神的思考, 这很显然 - 《圣经》就是这些著作的合集。但似乎没有作者像诗篇作者们那样更珍视与神的书面交流。

(给孩子们留出时间来学习下面三篇诗篇。如果还有时间，可多读一些诗篇中发自内心的、与神交流的段落，表达尊重神的感觉、情绪等等--这就是写日记的目的)。

读：诗篇42篇

问题讨论：

1. 总结一下诗人在这里说了些什么？
2. 为何这种诚实是尊重神？
3. 这与你的日记有什么不同？

读：诗篇51篇

问题讨论：

1. 总结一下诗人在这里说了些什么？
2. 为何这种诚实是尊重神？
3. 这与你的日记有什么不同？

读：诗篇150篇

问题讨论：

1. 总结一下诗人在这里说了些什么？
2. 为何这种诚实是尊重神？
3. 这与你的日记有什么不同？

写日记的方法

写日记的一种方式是根据**神的话**写日记。我们将在下几分钟内练习。就像说的这样--读一段经文，默想它，并让其激发你日记的灵感。

另一种方法是**记录祷告**。正如我们看到的，诗篇中到处都有这样的内容。重要的是要认识到，你不一定要只记下好的东西--有时诗人会感到愤怒或怀疑。诚实在写日记中是很重要的，这是肯定的。

也可以**观察你的一天**来写日记。注意神在这一天的行动--你放弃的祂给你的机会，或者你看到祂以独特方式活动。

你也可以用**艺术形式**来写日记。也许你喜欢素描--可以画出你的感觉，创造一些代表你情绪的东西，等等。

写日记的方式没有对错之分。而且，写日记并不适合所有人。你可以在今天和本周尝试，但并不觉得它适合你作为与神沟通的方式，但有些人在尝试的那一刻就会喜欢上它：这真是太棒了！这只是另一个属灵习惯，我们可以用它来增进与神的关系。

应用(25分钟)

要使一个想法成为现实，没有比实践更好的方法了。不是每件事情都能很容易地操练，但写日记可以。在剩下的时间里，我想用两种方式挑战你。

日志挑战

(为每个学生提供笔和大约三张纸。)

挑战1

我要你们现在写日记。我将给出三段经文供选择。在读完每段经文后，你们选择一段经文重新阅读，然后写日记。这很简单--读两遍经文，然后写一页对它的感受。记住，这不是家庭作业! 这是与宇宙之神的互动。你可以写下祷告、问题、诗歌，或者只是对那段经文的思考。然后重读你写的东西。

- 诗篇1

- 约翰福音6:1-15

- 腓立比书2:12-18

挑战2

我希望你在这周尝试写日记。你不必每天都写，但在接下来的七天里，试着写五天的日记。在你现在的独处的时间里，定出一个你可以写日记的时间。决定你什么时候有时间做这件事，并承诺这样做。如果你只是心血来潮地做这件事，你很可能会失败。但你若计划着去做，你应该就会做成。现在就花些时间提前计划。

你有20分钟的时间来做这些事。之后，我们会再集中。

(给学生20分钟时间。然后把他们叫回来，用以下问题收尾)。

问题讨论：

1. 这么做困难吗？
2. 若有下次，你会如何提高？
3. 你从写日记的过程中学到了什么？
4. 你听到神对你说了什么？
5. 你打算什么时候再写日记？

结束祷告(10分钟)

选择几个学生为其他成员祷告，以结束你们在一起的时间。

游戏 I 瓶中的信息

介绍

这个游戏的重点在于信息。你会用它做什么？

主题

笔记, 神的话, 无事可做的克星, 破冰者

材料

空水瓶, 每个学生一个
纸和笔



时间

大约15分钟

说明

在课前为每个学生收集足够的带瓶盖的空水瓶。如果它们都是同一类型的, 那就最好了, 如果不是的话, 就撕掉标签, 使它们看起来更相似。

给每个人一个瓶子, 一张纸, 和一支笔。让他们在纸条上写下一个有趣的指令, 然后把它放入瓶子里。给他们提供以下有趣的指令的例子, 帮他们想一些自己的指令。

- 像鸭子一样嘎嘎叫
- 做一个鬼脸, 象鱼一样
- 为大家唱一首歌
- 做十个开合跳

接下来, 让大家围成一个圈, 把所有瓶子放在中间。把它们很好地混在一起。把它们踢来踢去, 玩一阵子。

混合之后, 让大家轮流拿起一个瓶子。

游戏:

让孩子们一个个打开他们的瓶子, 试着猜他们收到的是谁的指令。如果猜对了, 他们就不必做上面说的事。如果猜错了, 他们就必须做那个有趣的指令, 无论指令是什么。

如果有人挑中了自己的瓶子, 他/她就必须做所写的事。

问题讨论:

1. 有多少人觉得做瓶子里写的事很为难? 为什么是/不?
2. 圣经中充满了各种指示。按圣经所说的去做总是很容易吗? 为什么是/不?
3. 如果没有神书面的话语, 灵性的成长会更困难吗? 为什么是/不?