

腓立比书

神给了基督徒提供许多机会，让他们在这个世界上真正有所作为。本系列课程将帮助学生装备自己，从而服事周围的人，帮助满足他人的属灵需要，同时通过与其他信徒联结在一起，以保持自己的信仰基础。

第1课 保罗与腓立比的关系

探讨保罗与腓立比圣徒之间的关系，以及我们所认识的人如何影响我们与基督的关系。

第2课 把握今日

学习那些影响保罗的环境，以及我们如何从他的经历中学习为耶稣把握住今天。

第3课 你认为你是谁？

了解我们如何通过基督的榜样，以喜乐和谦卑的态度服事他人。

第4课 我支持你

如何建立牢固的关系，从而在基督里做到弟兄姐妹之间真正的互相照顾。

第5课 什么是真正重要的

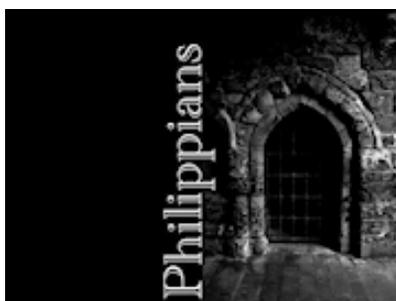
发现我们如何能抛下别的东西，不断前进，与耶稣更亲密。

第6课 站立得住

这一课中，学生将学习他们必须如何坚守到与我们的主一起复活的日子。

第7课 与神更近

讲授神的同在是基督徒生活的一个重要部分，以及我们如何在灵性修养方面成长。



© 2021 Kids Sunday School Place, Inc. Used by permission:
www.kidsundayschool.com

中文 © 2019-2021 羊之门 All rights reserved.
www.thedoorofsheep.com

第1课 保罗与腓立比的关系

课程目的

- 1.了解保罗与腓立比人之间的深厚连结：他写书的对象并不是一些自己不太认识的人。
- 2.认识到我们建立的各种关系是我们活出与基督之关系的重要组成部分。

主题

喜乐，艰辛，社区，交通，人际关系

背诵经文

腓1:3, 腓1:9-11

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(5分钟)

用以下问题，让学生思考他们所居住的地方如何影响了他们的生活。重要的是要认识到保罗和腓立比人所建立的个人关系。如果学生仅住过一个地方，让他们谈谈该地的特殊之处。大家可以一起讨论。

- 你是否只住过一个地方？
- 你曾住过哪些地方？
- 你最喜欢住的地方是哪里？
- 是什么让那个地方如此特别？
- 是什么让你现在住的地方如此特别？

课堂起头(10分钟)

在10个单独的索引卡上写下以下文字：

谁？	保罗
什么？	信件
哪里？	监狱
什么时候？	约公元60年
为什么？	加强伙伴关系

让所有人围成一圈，将卡片分发给10个不同的学生。让每个学生看一下其索引卡，但不要让其他人看到。然后让学生将卡片对折以盖住内容。

选一名学生开始。让他或她说出其名字，并出示其索引卡，看是问题还是答案。然后让那个学生从小组中选另一个人。被选中的人也要说明其姓名并出示其卡。

如果纸牌匹配（正确答案与问题配对），第一个人则从其选择的人那里拿走纸牌，然后选择其他学生继续游戏。如果不匹配，则继续让其选择的人以相同的方式继续下去。以这种方式玩到至少有几对纸牌配对。但不要在游戏上花太多时间。

深入学习(30分钟)

使徒保罗花了很多时间到各地传福音。在与世界各地的人们相处之后，他会经常写信给他遇到过的人，向他们致以问候，分担他们的负担，并鼓励他们的信仰。

在进入腓立比书之前，让我们看看他们是些什么人，他们是如何认识保罗的，以及伟大的使徒和他们之间的关系是如何发展起来的。

读：使徒行传16:6-10

问题讨论：

- 1.为什么圣灵会阻止保罗和他的同伴在亚洲传福音？（神知道所有人的心，祂知道保罗的努力在马其顿可以得到更好地利用。）
- 2.什么使保罗的注意力转到了马其顿？（他有异象/梦。）
- 3.保罗和他的同伴什么时候决定对神的召唤做出反应？（“立刻”）

读：使徒行传16:11-15

问题讨论：

- 1.保罗和同伴在等待安息日时在哪里定居？（腓立比城外的河。）
- 2.为什么他们寻求那些已经在祷告中聚会的人？（保罗的习惯是先与当地犹太教堂的人交谈，因为他们有着相似的背景。）
- 3.如果吕底亚是敬拜神的人，那么为什么她需要回应保罗的信息？（吕底亚很可能是一个转依犹太教的外邦人。听到保罗的信息后，吕底亚将自己的信仰转到基督。）
- 4.保罗的信息鼓励吕底亚和她的家人做什么？（吕底亚和她的所有家人都受了浸，然后他们邀请保罗和他的其他成员留在他们家。）
- 5.你曾经住在别人家吗？
- 6.你允许什么样的人住在你的家里？
- 7.这说明基督徒之间的关系该如何？（旨在激发讨论。）

读：使徒行传16:16-40

除了这些话以外，还表明保罗和他的同伴开始与腓立比人建立深厚的关系。吕底亚的家在他们腓立比城逗留期间一直很重要。

问题讨论：

- 1.保罗和西拉第一次入狱是因为什么？（因为他们提倡了“非法”习惯，使这座城市陷入混乱。）
- 2.保罗和西拉被投入监狱之前发生了什么事？（他们被人群鞭打，被剥衣服并被殴打。）
- 3.保罗和西拉入狱后发生了什么事？（他们被放入内部囚室并被锁定在其中。）
- 4.因着他们所承受的一切，你如何看待他们集中力量赞美神？（旨在激发讨论。）
- 5.在困苦中，你如何找到力量赞美神？（旨在激发讨论。）

//监狱一瞥：

被锁住-活动受限或无法移动，无法上厕所（如果有的话），甚至不能伸开双腿。

内部囚室-罗马监狱的牢房实际上是为关贫困罪犯的，条件恶劣。内部囚室更加恶劣，可能几乎没有照明没有通风。

鞭打-就像耶稣被鞭打一样，罗马人用鞭子绑着尖锐的锯齿状尖器殴打囚犯。再加上暴民般的殴打，保罗和西拉斯会因受到这样的责打而变得非常衰弱。

可选活动(10分钟)

活动 I 难忘的时刻 见p4

现在，我们要在保罗职事中前进约十年。当他写信给腓立比人时，他再次入狱，在罗马被软禁。

读：腓立比书1:1-11**问题讨论：**

1. 保罗在给腓立比人的信中传达了他什么样的情感？（感激，喜乐，感恩等）
2. 你觉得腓立比人的反应如何？（旨在激发讨论。）
3. 根据第7节，保罗与腓立比人的关系为何如此特别？（这是一种建立在迫害和艰辛经历上的关系。）

应用(10分钟)

是时候让这些应用在我们当中了。保罗与腓立比人之间的关系是我们基督徒的榜样。我要你看着你右边的人。如果右边没有人，请看左边的人。您对这个真正了解多少？

- 你知道他们有几个兄弟姐妹吗？
- 你知道他们什么时候信入基督的吗？
- 你知道他们现在正在被什么困扰吗？

现在问他们！

问这些问题可能很困难。意识到我们有时很少关心人，这让我们很不舒服。但是像保罗和腓立比人一样，我们都应该对彼此充满热心，积极地为我们的兄弟姐妹祷告，在基督里了解并爱他们。

结束祷告(2分钟)

祷告学生以一种有意义的方式结识小组中的每个人，并真正关心彼此。

活动 I 难忘的时刻

(Memorable Moments in Acts)

介绍

回顾一些特别的时刻，这些时刻让腓立比教会和腓立比人给使徒保罗留下了难忘的印象。

主题

困难，人际关系，教会家庭

材料

每个人或每个小组的“难忘时刻”讲义 见下页

时间

大约10分钟

说明

做：

将班级分成4至5人的小组。给每个人或小组发一份“难忘时刻”。让每个人都阅读使徒行传16:16-40。

评讲

使徒保罗不认为腓立比是一个平常的教会，他把腓立比教会当作是他的家，他可以在那住一阵子，他可以叫出名字认出样子，可以记起各种各样的经历。经历，无论是好是坏，都会让那一个地方变得很特别，很难忘。

~使徒行传中难忘时刻~

假设你是使徒保罗，现在要回忆你去腓立比的传教之旅。从下面的列表中，选出三个你最想要的时刻和三个最不想要的时刻。与小组中的每个人分享并讨论你的选择。

1. ____ 在河边认识吕底亚和她的家人
2. ____ 为吕底亚和她的家人施洗
3. ____ 在腓立比时住在吕底亚 (Lydia) 家
4. ____ 被一个疯女人跟踪了好几天
5. ____ 从疯女人身上赶巫灵
6. ____ 被一群人殴打
7. ____ 被当地官长鞭打
8. ____ 因宣讲福音而被判入狱
9. ____ 脚被木狗锁住
10. ____ 深夜唱赞美诗歌
11. ____ 神用地震拯救了你
12. ____ 向狱卒传福音
13. ____ 让狱卒照顾您的身体需要
14. ____ 照顾狱卒的属灵需求
15. ____ 为狱卒及其家人施浸
16. ____ 与狱卒在其家中一起吃饭
17. ____ 你的“罪行”被公开免除
18. ____ 被释放后受到教会的鼓励

第2课 把握今日

课程目的

1. 意识到保罗在写腓立比书时遇到了很大的困境，但仍然很喜乐。
2. 诚实地反思我们面对困难的反应。
3. 致力于让我们的生活，成为分享福音的管道。

主题

使徒，社区，交通/团契，福音，困难，喜悦，宣教，保罗，受害，审判，见证

背诵经文

腓1:21，腓1:27-30

经文复习

散发纸条，让学生写出上周学习过的某一节经文。鼓励他们花些时间记住本周的经文。

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

请让所有人拿一张纸，写下编号从一到十。然后根据人口多少，列出世界十大城市。看看他们作得如何，很少有人能做对超过4或5个。

- 1日本 东京 3,240万
- 2韩国 首尔 2,050万
- 3墨西哥 城墨西哥城 2,040万
- 4纽约 美国 1,970万
- 5印度 孟买 1,920万
- 6印度尼西 亚雅加达 1,890万
- 7巴西 圣保罗 1,880万
- 8印度 新德里 1,860万
- 9日本 大阪-神户-京都 1,730万
- 10中国 上海 1,660万

信息来源：worldatlas.com 2010。

课堂起头(10分钟)

由于保罗经常被囚禁，我想让你们也能体验那种被囚禁的感觉。在这个活动里，你们会都受到约束。

让所有学生坐在地上，将双手放在背后。将他们的手用绳子，或手帕绑在一起，如果他们有长袖子，则也可用胶带贴住。不用担心，只要有趣，随着活动的进展，他们会明白的。然后绑住他们的脚。

记住，你被绑住了。如果你设法松开手脚，我们会再次绑住你，所以不要去试。只是被绑着坐在那里，想象一下保罗的监禁情况。

当学生们被捆绑时，请阅读腓立比书1:12-30

保罗在这段经文的开头写道：“我所遭遇的事，更是为着福音的进展。”

问题讨论：

1. 保罗怎么了？（他在监狱里。）
2. 我们怎么知道？（保罗提到了铁链，他提到了可能的死亡，他提到了御营全军，等等。）
3. 你愿意为基督被捆绑多久？（这个问题旨在激发讨论。）

(当你解开学生时，向他们解释说，他们被捆绑的时间只有大约十分钟。请他们想一想被捆绑好几天或好几个月的感觉会是如何。)

深入学习(30分钟)

尽管你们的身体受到了捆绑，但保罗当时并非如此。上周我们讨论过，他写这本书时所在罗马的监禁可能与他在腓立比所受的监禁不同。但是，保罗可能被一条从腕部伸出来的短链绑在一名狱卫身上。（使徒行传28:16, 20）

读：腓立比书1:12-14**问题讨论：**

1. 列举保罗指出的两件因着他坐监而成就的积极的事。（促进了福音的开展，并鼓励了兄弟们传讲福音的勇气。）
2. 保罗有因着被“闭口”而为自己难过吗？（不管他有什么样的感觉，他明确选择顺服基督，结果让这事看起来像是发生了一件很酷的事情。）
3. 神能把你生活中的悲剧转变成彰显祂荣耀的机会吗？（这个问题旨在激发讨论。）

//练习活动 (5分钟)

让学生在他们的练习本上写下他们的答案：

1. 描述你一生中发生过的最痛苦的事情，曾经伤害或束缚了你的事。
2. 这种经历如何影响了你的情绪？
3. 在你遭遇这些可怕事件的期间，你对神的感受如何？

有人想分享这种经历和感受吗？

我希望你知道，无论你的生活中发生什么，神都可以从中得着荣耀。这似乎很难，甚至是不可能的，但是神的道路超出我们的想象。想象一下，对于那些听过保罗境遇的腓立比人来说，这意味了什么。

除了在监狱里，除了死亡以外，还有什么更大的障碍能阻止保罗传福音呢？而根据12至14节，看起来福音在前进，不仅在罗马卫队中，甚至在整个罗马城！

读：腓立比书1:15-18**问题讨论：**

1. 当保罗说有人带着错误的动机传福音时，你认为保罗是什么意思？（旨在激发讨论。）
2. 那样的传道怎么会鼓励保罗呢？（旨在激发讨论。）

读：腓立比书1:19-30**问题讨论：**

1. 保罗说什么将成为他得拯救的源头？（祈求与圣灵）
2. 保罗知道他有两种可能-或生或死。他对每种可能的目标是什么？（他要过配得福音的生活。）
3. 保罗说“活着就是基督，死了就有益处”，你认为保罗的意思是什么？（旨在激发讨论。）

4. 根据你当前对神的认定，你将如何应对因基督信仰而受到的惩罚？（旨在激发讨论。）
5. 保罗为什么认为他会活着出监狱呢？（他还有工作要做。见第24-25节）

应用(10分钟)

拉丁语课程

1. 你们中多少人懂拉丁语？
2. 懂哪些拉丁词/短语？
3. 有个拉丁语短语代表了今天我们课程的挑战。让我们来学习吧。

//carpe diem 活在当下（把握今日）

1. 这句话对你意味着什么？
2. 你认为保罗是这样生活的吗？
3. 即使在困境中，你如何也能为基督把握今日？

我希望你能清楚地听到并理解我的意思：生活是艰难的。我知道，对于许多人来说，生活远非完美。你们当中有些人可能会在那一刻怀疑神是否在乎。我想告诉你祂在乎，而且不论你有何种情况，祂都可以从中得着荣耀。

（你可以考虑讲一个你个人的故事，以帮助理解神在困难中得荣耀的真实性。）

无论我们遇到什么情况，我们都可以像保罗那样作。尽管保罗被锁链锁住，但神在保罗的身上得了荣耀，因为他并不是独自一人。人们一次又一次地被他的见证所鼓励，而他们又反过来鼓励了他。我们的存在是为了互相帮助。我们是自由的，我们可以一起把握今日，**活在当下**！

我本周将祈祷你们每个人都这样做，我请你们也做同样的祷告。让我们在众人中看到神的荣耀。

结束祷告(2分钟)

祷告求主保守学生充分利用神赐予他们的每一天，并在生活的困境中互相鼓励互相帮助。

第3课 你认为你是谁？

课程目的

1. 认识到我们的身份-基督身体的一个肢体。
2. 鼓励学生按照耶稣的榜样否认己。
3. 在学生的头脑中，建立喜乐和谦卑是盟友关系，而不是敌人关系的观念。

主题

可用性，基督的身体，感觉，影响，喜乐，谦卑，事奉

背诵经文

腓2:12-13

经文复习

学生应该自己能背经节。如果他们在过去几周背经文有困难，请与他们一起复习并帮助他们至少背一节最短的经文。利用这段时间来回顾他们到目前为止所记住的内容，并鼓励大家花些时间来记住本周的经文。

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

活动 I 深远影响 见p4

课堂起头(5分钟)

(用下面的问题，让学生思考自己的未来和生活目标。帮助他们明白，他们如何顺服基督，在他们将成何等人这件事上，会有制定航行轨迹的作用。)

1. 高中毕业后你想做什么？
2. 你最大的人生目标是什么？
3. 想象一下你20年后的生活。你希望它如何？
 - 职业
 - 家庭
 - 社会地位
 - 属灵成熟

深入学习(30分钟)

今天，我们将谈论一些比较难的话题。我们将尝试弄清楚我们到底是谁。在我们今天要学习的腓立比书第二章中，保罗鼓励我们要像耶稣一样。他指出，耶稣，像你们前面列出的那些人一样，非常与众不同，因为他花时间关心别人，为了我们，祂谦卑地顺服了神。

读: 腓立比书2:1-11

问题讨论:

1. 5-11节提到耶稣做的最谦卑的事是什么？（旨在激发讨论。）
2. 你认为耶稣做那些事很难吗？（十字架对耶稣来说并不容易，即便是一开始的降世为人。这不是祂的天性。耶稣降卑自己成为一个人，使其他一切谦卑的行为相形见绌。谦卑不是一件容易的事。）
3. 当耶稣表现出谦卑时，结果如何？（神将祂升为至高。）
4. 你觉得保罗为什么在这里提到耶稣？这似乎打断了他的思路吗？（旨在激发讨论。）

5. 对第1-4节和第5-11节, 你如何理解? (旨在激发讨论。)

读: 腓立比书2:12-18

第12节中的“因此”是有原因的。保罗以基督的行为为榜样。这是一个过渡性短语或联系词。在建立特定神学理念时, 保罗经常用到这个词。因此, 我们在讨论这些经文时需要记住耶稣。

//希腊语课程

希腊语中“作成”(第12节)这个动词是中间动词。这意味着, 它既不是主动的, 例如“我击中了球”, 也不是被动的, “球击中了我的脸”。它介于两者之间, 由某人/某物对某人/某物做了某事。

通过对中间动词的粗略理解, 你可以更容易地将这两段经文联接在一起吗? 谁在“作成”?

问题讨论:

1. “作成救恩”是什么意思? (保罗在上下文中给出了答案: 不要发怨言, 要纯洁无暇, 要彰显自己的信仰, 为国度的工作牺牲自己, 等等。)
2. 第13节说神在我们里面作工, 为什么第12节又要求我们自己作成救恩呢? (谦卑是我们的动作, 也有神的反应。如果我们不做, 祂也就不能做什么。但是, 我们的工作就是让神做祂的事情, 并让祂完全控制我们的生活行动。)
3. 保罗为什么要用“恐惧战兢”来形容整个过程? (谦卑是很难的。这意味着, 为了别人放弃自己的想法或想要的。第13节明确指出, 我们应寻求神的旨意和目的。这不是一件容易的事。难怪保罗在下一节就提醒我们不要抱怨。)
4. 14至18节的最终目标是什么? 保罗希望我们成为什么? (过能激励他人的正确生活--“好像发光之体显在世界上”。)
5. 第18节似乎表明, 尽管谦卑地牺牲和服事, 但结果却是喜乐。谦卑如何带来喜乐? (旨在激发讨论。)
6. 你对奠祭了解多少? 保罗想要做什么? (奠祭是在祭坛上倒出来作为献给神的祭物。保罗的意思是我们应该将自己作为奠祭献给神。)
7. 借着第5-11节, 对耶稣生命倒出来的描述, 保罗想说什么? (这是一件谦卑的自我牺牲的事。这并不容易, 但最终是, 我们会被天父高举。)

//奠祭

-F.F.布鲁斯

“当在耶路撒冷圣殿中献燔祭时, 可以在上面或旁边浇上酒或橄榄油作奠祭。这是在最后添加并完成了献祭。这里, 保罗不是指某些异教徒所做的那种只表面上放血的情况, 他在说愿意将生命献给神。”

//练习活动 (10分钟)

最尴尬的时刻(活动)

首先分享你自己的一个尴尬故事。每人都会至少有一个。如果没有, 可以用下面的故事。

“三年级结束后的那个夏天, 我参加了夏季棒球联赛。那时, 为了公平, 每个人都必须轮换位置。虽然我是个相当不错的球员, 但我发现自己被派在外场。就在那里, 在左外场, 发生了我一生中最丢人的事情之一。

“这一局很长。还没开始之前, 我就想去洗手间了。但轮到我击球还很有些时间, 而且我也不想在整局都坐在外面, 所以我决定撑过这局, 然后再去。丢人的事是在这一局继续拖延的时间里出现的。那一年我们队

表现不太好，而另一支球队一直连续击球。我知道他们每人至少击了一次，每击一次就会打至少半个小时。我一直都站在那里，站在左外场，几乎都快要尿裤子了。

“我尽可能地坚持着，但这局还在继续。幸运的是，我没有被球击中。但当我站在左场时，我意识到自己没有选择。我不能叫暂停。我不能就此离开去解决自己的问题。但另一件事也越来越确定了一一我等不及了。我轻轻地摆动，我来回地摇摆，我交叉双腿。最后，就在左边场地上，在另一支球队一个接一个得分时，我在裤子里在两腿之间上了一号。”

—提图斯·本顿

可以把整个班分成4或5个小组，让他们与其他小组成员讨论以下问题。

- 1.你经历过的最丢脸的事是什么？
- 2.当那件丢脸的事发生时，你感觉如何？
- 3.那件事发生时喜乐离你近吗？
- 4.那么喜乐与谦卑又如何共存？
- 5.雅各书4:10能提供安慰吗？请说明。

谦卑总是带进荣耀。谦卑的举动虽然常常不会在我们的生活中伴随着喜乐，但荣耀一定会。但是，喜乐不应来自我们自己的荣耀，而应来自神的荣耀。你是基督身体的一部分。作为祂大家庭的一个成员，你的身份由此被确定。你不是为自己而活，而是为神的荣耀而活。在降卑中，祂会得着荣耀，在那里我们就能找到喜乐。

应用(10分钟)

是时候来结合实际了。在结束本节课前，我鼓励你们一起作出承诺，做些什么以彰显谦卑。谈论这件事当然很好，但我相信神呼召我们谦卑自己，让祂做功。我希望我们一起做一些事让我们降卑自己但彰显神的荣耀。那意味着我们不求自己的好处，不求自己的荣誉。意味着我们降卑自己，变成积极的接受者，让神实行祂的旨意，到达祂的目的。我们能做什么？

以下是一些想法。让我们一起选择一个，承诺下个月就去做。（如果你有很大的一组学生，则可能需要分组，让每个小组选择一个来执行。）

谦卑行为的清单

- 沿路捡拾垃圾
- 去儿童医院看望你不认识的患者。给他们一个小礼物。
- 帮助教会的清洁工做每周的工作。
- 一起去帮助无家可归的人，分发食物...
- 去养老院拜访老人。
- 自己想些独特主意并去实行。

结束祷告(2分钟)

祈求你的学生运用谦卑的灵，使他们每个人都能让神在他们的生活中做功。

活动 I 深远影响 (Lasting Influence)

介绍

对我们产生深远影响的人是谁？

主题

接受、影响、关系

材料

试题纸 见下页



时间

大约10分钟

说明

做：

向每个学生分发一份试题纸。让他们在进行第二个测验之前完成第一个测验。

孩子们可能在第一个测验中答对了几个问题，但很可能大多数问题，他们并不知道答案。无论他们是否能够回答第一个测验中的任何问题，他们都应该能够在第二个测验中为每一类至少提出三个人。

通过讨论问题来解释为什么是这样。

(讨论问题)

1. 哪个测验更容易？为什么？
2. 第二组问题中的人，是什么让他们如此特别？
3. 他们有什么特别之处？
4. 改变我们生活的人不是那些收入最高的或选美获胜的人，而是那些花时间关心我们的人，对吗？

试题纸

测验1

1. 说出最近的3个世界冠军。
2. 列出世界上3位最富有的人。
3. 列出获得普利策奖或诺贝尔和平奖的3个人。
4. 说出最近3名美国小姐选美比赛的赢家。
5. 列出三部最近获得奥斯卡最佳影片奖的电影。

测验2

1. 列出3位曾帮助过你度过艰难时期的人。
2. 列举3个用他们人生激励过你的人。
3. 列举3个让你感到自己很特别的人。
4. 列出3个教给你一些有价值东西的人。
5. 列出3个你可以分享秘密的人。

第4课 我支持你

课程目的

- 1.帮助学生了解保罗、提摩太和以巴弗提的关系
- 2.让学生认识到他们生活中要有忠诚和真诚的关系
- 3.让学生在基督里成为真正的弟兄姊妹

主题

关心、鼓励、交通、友谊、关系、信任、团队合作、团结

背诵经文

腓立比书2:20, 25-30

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

活动 I 别人怎么看我 见p3

课堂起头(10分钟)

我们已经知道保罗是如何爱腓立比人，并与他们有着密切关系的。今天，我们将了解保罗与两位特殊人物的亲密关系。首先，让我们想想我们生活中一些特别的人。

//练习活动

谁在乎呢？（第一部分）

写下三个你爱的，信任的并深切关心的人。他们也应该是爱你，关心你，为你而活的人。

1. _____
2. _____
3. _____

你为什么选择这三个人？准备分享你选择这些人的原因，至少分享其中一个。

1. _____
2. _____
3. _____

（给学生几分钟时间仔细思考，写下他们的人选。你也可以写下你的。在他们写好之后，在房间里走一圈，让每个人至少解释名单上的一个人。）

深入学习(30分钟)

读：腓立比书2:19-24

问题讨论：

- 1.从这段经文中，我们对提摩太能了解多少？列出一些提到的事情。（保罗没有像他一样的同工，提摩太真的关心腓立比人的福祉，并且已证明了他自己。）
- 2.保罗和提摩太之间是什么关系？（他像保罗的儿子，曾与保罗一同服事。）
- 3.保罗想怎样使用提摩太？（提摩太很快就会被派去。）
- 4.如果你能用一个词来概括提摩太，你会选择什么词？（旨在激发讨论。）

读: 腓立比书2:25-30**问题讨论:**

- 1.从这段经文中我们对以巴弗提都知道些什么? 列出一些提到的事情。(他想念腓立比人, 他很忧愁因为腓立比人听见他病了而且快要死了)
- 2.保罗和以巴弗提都有什么关系?(保罗称他为兄弟, 是同工和战友。)
- 3.保罗想怎样使用以巴弗提?(保罗盼望他回到腓立比, 欢欢喜喜地受到欢迎。)
- 4.如果你能用一个词来概括以巴弗提, 你会选择哪个词?(旨在刺激讨论。)

很明显, 保罗信任提摩太和以巴弗提。他对这两人的评价充满光彩和赞不绝口。他们不仅相熟, 还是知己。他们支持保罗, 他也支持他们。整本圣经充满了这样的关系。

- 5.你能在圣经中说出多少这样的关系?(例如: 亚伯拉罕和罗得, 约书亚和迦勒, 大卫和拿单, 以斯帖和末底改, 马利亚和马大, 彼得和约翰, 大卫和约拿单)
- 6.这些关系在圣经中的意义是什么?(我们与基督的关系影响着我们与他人的关系。)

//练习活动**谁在乎呢? (第二部分)**

参考你在本课开始时选择的三个人。这些人可能是你的提摩太和以巴弗提。再想想他们之所以成为这样的人而所做的一切。

- 如果没有这些人, 你的生活会怎样?
- 你怎么能成为别人的提摩太或以巴弗提?
- 你认为你有多大可能被列入别人的名单?
- 你认为怎样才能成为一个像提摩太或以巴弗提那样值得信任的人?

应用(10分钟)

我们基督徒的关系, 即使是在我们这个群体中, 也需要像保罗、提摩太和以巴弗提一样。像保罗一样, 我们都被某些事囚禁了。在我们应对生活的时候, 我们需要了解我们来支持我们。同时, 我们也要成为别人可以信赖的人。我们要满足别人的需要, 做一个关心兄弟姐妹的人。现在是开始这么做的时候了。

结束祷告(2分钟)**祷告中的伙伴**

分成两组。如果学生人数是奇数, 一个小组可以由三人组成。让学生互相分享祷告的负担或个人需要。教导他们分享一些他们需要帮助的事情, 鼓励他们不仅为彼此祈祷, 而且尽可能地帮助对方, 并留意对方在接下来的日子里的情形。

几分钟后, 把他们召集回来, 再成一个整体。

活动 I 别人怎么看我

(How Do Others Read Me)

介绍

和朋友聚在一起聊天时，你是哪种类型？

主题

接受、行为、性格、个性、破冰者

时间

大约10分钟



说明

做：

分成四五个小组。让学生从下面六种文学类型中选择一种来描述他们与他人交谈时的倾向。做出选择之后，让小组的每个成员都与其他人分享他们为什么这么选，并回答一些一般性的讨论问题。

1. **长篇小说**：把一切事，每一个细节，每一种情感，从头到尾都讲出来，什么都不漏。
2. **短篇小说**：很快地只提要点，把故事讲出来，但不花太多时间在细节上。
3. **给编辑的信**：愿意分享自己喜欢和困扰自己的事，不管别人怎么看。
4. **杂志**：从一个主题跳到另一个主题，让别人欣赏自己的生活。
5. **教科书**：分享自己的经历，为他人处理生活中的情形提供建议。
6. **随笔**：选择一个话题，和人谈论或辩论，直到每个方面都涉及到。

(问题讨论)

认识你的人是怎么形容你的呢？

你最想找什么样的人做最好的朋友？

你最不想找什么样的人做最好的朋友？

第5课 什么是真正重要的

课程目的

- 1.加强保罗的即使在许多试炼中也要喜乐的观念
- 2.帮助学生认识到自己生活中真正可以算作收获的东西
- 3.让学生能够忘记身后的事，不断成长，和耶稣更近

主题

态度，忍耐，偶像，喜乐，毅力，优先级，骄傲自豪，属灵成长，试炼

背诵经文

腓3:7-12

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

活动 I 很多东西 见p4

(这项活动可以单独完成，或者，如果需要，你可以让全班分成4或5个小组，让学生与小组的其他成员分享答案。)

课堂起头(10分钟)

我们的生活中，是什么让我们感到自豪？我们能做好什么？是什么让我们快乐？在正式进入这一课之前，让我们花点时间深入思考一下这些问题。

//练习册活动

我有哪些祝福？（第一部分）

花点时间写下你被祝福的事情和原因。至少有三四件你做得很好的事情，三四件你真正珍视或自豪的东西。你的例子将在本课稍后部分中使用。

我擅长的事情：

1. _____ 因为：
2. _____ 因为：
3. _____ 因为：
4. _____ 因为：

我真正珍视的财产：

1. _____ 因为：
2. _____ 因为：
3. _____ 因为：
4. _____ 因为：

(给学生几分钟时间仔细思考并写下他们的回答。提醒他们这个列表将在本课后面使用，所以说实话很重要。)

深入学习(30分钟)

保罗写信给腓立比人，是要鼓励他们，让他们知道靠自己所作的事是不能得救的。保罗说，凡说能的，就是魔鬼。但为了说明他有多么确信这一点，他指出，如果有哪个人有权夸耀这类事情，那就是他自己。

读: 腓立比书3: 1-6

问题讨论:

- 1.你认为保罗为什么在信的一半就写“最后”了？（这么写并不少见，就像我们在结束谈话之前会说四次“还有一件事”一样。“最后”的意思是“哦，还有一件事”。保罗在第四章中再次用到“最后”。）
- 2.保罗在第二节提到的“犬类”是谁？（犬类是犹太教徒，犹太人认为要成为基督徒就必须遵守旧约。这意味着他们强迫那些基督徒接受割礼，并遵守其他犹太习俗来皈依基督教。保罗还称这些人“肉身叛变者”）
- 3.保罗说“我们是受割礼的人”时，他指的是谁？（保罗说，基督徒是真正的受割礼的人，有受割礼的心，他们“不信靠肉体”，只信靠耶稣得救。）
- 4.保罗所说的，有哪些是真的关于他的事，使他有资格按“犬类”的系统得救呢？（他是第八天受的割礼，属便雅悯支派、是希伯来人、是法利赛人.....）

//保罗潜在的骄傲

1. 他在第八天接受了割礼，就像其他犹太人一样
2. 他是以色列人便雅悯支派的人，是犹太人
3. 他是希伯来人的希伯来人，是犹太教的典型代表
4. 按律法说，他是法利赛人，熟知律法，像其他耶稣在世时的法利赛人一样
5. 按热心说，他在作保罗以前，曾是扫罗，以犹太人的身分逼迫过教会和基督徒
6. 按法律上的义说，他是无可指摘的。他完全遵守了法律条文

如果有人有权吹嘘自己的宗教成就，那就是保罗。然而他的语气在第7节发生了巨大的变化，他说到这一切是多么的毫无意义。

读: 腓立比书3: 7-9

这是保罗的观点。你每天花多少时间读圣经并不重要。你一周在教会呆多少小时并不重要。不管你去执行多少开展任务，也不管你给教会多少钱。以宗教成就为荣的人是现代的犹太教徒，保罗（和耶稣）会对这种功绩体系做出尖锐的判断。你要留心听保罗的话，留心听耶稣在你良心里的声音，劝你改变你的价值体系。

问题讨论:

- 1.你以什么宗教成就为荣？看看你之前填写的清单。以宗教成就为荣比以非宗教成就为荣好吗？（没有）
- 2.保罗在第7节说他算什么是亏损？（他把任何他的“赢得”，都算作亏损。）
- 3.保罗在第8节说他算什么亏损？（他把“一切”和“每一个”都算作亏损。）
- 4.保罗在第8节如何描述他以前的生活方式？（像粪土一样。）
- 5.根据第9节，什么使我们成为义人？（“义”和“信”似乎是基督才有的，而不是我们能有的。换言之，是基督的义使我们成为义。他强调说，我们的救恩是藉着基督从神那里得来的，与我们自己如何没有什么关系。）

//希腊语课程

希腊语中的“粪土”一词是 *skubala*，指人类的粪便。腓立比，像大多数罗马城市一样，会有公共厕所，在那里人们可以草草的解决他们的需要。这个词是与这种地方联在一起的。这就是保罗对在认识基督之前他的成就和财产的看法，是多么的不值。

读: 腓立比书3:10-16

问题讨论:

- 1.第10-11节对你意味着什么，特别是考虑到保罗的情况？（旨在鼓励讨论。）
- 2.保罗讨论的最终目标/奖励是什么？（保罗的终极目标是与耶稣同在，他等候在天国的那一刻。）
- 3.保罗所说的“竭力追求”是怎么回事？（文中明确指出，认识基督是真正竭力追求的唯一途径。）
- 4.你所面临的有哪些事情，使你无法与耶稣更近？什么样的态度、财产或外部压力阻碍了你？（旨在鼓励讨论。）
- 5.在第16节，“我们无论到了什么地步”是什么意思？（我们已经得救了，并且因着得救了，我们决定把基督放在第一位。因此，我们应该继续每天都这样做，竭力追求耶稣。）

应用(10分钟)

我们可以花很多时间和精力去做很多事情。也许我们花了很多时间去做宗教义务清单上的各种事。我们是如此的投入教会事物，以至于我们没有花时间与耶稣在一起。我们忙着告诉人们，他们是罪人，以至于我们没时间去爱他们。

//练习活动

我被祝福了吗？（第二部分）

参考前面写的你那个单子。

1. 在听到保罗是如何看待他认识基督之前生活中的成就之后，你对清单上的每一项有何感想？
2. 这些事中有没有阻碍你跟随基督的事呢？
3. 你以什么为荣？你爱什么？你的名单上有什么需要为着耶稣基督而放弃的吗？

一起祷告

（你引导他们向神悔改时，让每个人在接下来的几分钟里闭上眼睛。告诉他们这只是他们和神之间的事。叫他们求神启示他们所要悔改的事。如果他们准备放弃，而此事与基督相比形如粪土，请他们在你祷告时举起手来。）

“哦，神啊，请把那些让我们远离你的东西拿走。与认识你相比，那些不过是粪土。与你相比，没有什么是最重要的。把我们不需要的东西拿走，赐给我们祢的灵、祢的力量，还有祢自己。”

（下一步，让每个人把手放在一起，像是试图从水龙头里接住水似的。）

现在默默祈祷一分钟左右，祈求神用重要的东西来充实你的生活：爱，信仰，和基督的灵。
跟我重复以下：

**我乃是竭力追求，
或者可以取得基督耶稣所以取得我的。
我向着标竿竭力追求，
要得神在基督耶稣里，
召我向上去得的奖赏。
阿们！**

（最后，让每个人紧握双手，形象地而且非常真实的来把握住神的应许。）

今晚你被神的灵改变了，这个改变将一直持续。

结束祷告(2分钟)

活动 I 很多东西 (Lots of Stuff)

介绍

我们都会花大量的时间和精力去做很多事情，但是我们会把时间花在真正重要的事情上吗？

主题

选择，习惯，偶像，优先事项，安静时间，破冰游戏

材料

活动清单样本 见下页



时间

大约10分钟

说明

做：

分成四五个小组。给每个学生一份活动清单，先让他们自己完成，然后留出时间让每个人与小组中的其他人分享他们的答案和想法。

(讨论问题)

- 1.与神独处的时间是否比其他事情更重要？
- 2.在你的生活中，有没有你花太多时间的活动？
- 3.花很多时间在你真喜欢的事情上，只要不是坏事就行吗？

活动清单样本

1.上网与朋友聊天或查看电子邮件：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.花时间让男孩/女孩注意到你：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.作为买车，或是为买汽油和保险而工作：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.参加体育运动，练习，或者四处旅行去比赛：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.参加教会青年会、夏令营或外出开展的活动：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.做作业或为考试而复习：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.坐在电视机前或上网游览：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8.听音乐或去听音乐会：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9.与神共度高品时光：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

第6课 站立得住

课程目的

- 1.提供基督徒健康的生活标准
- 2.使学生熟悉复活身体的概念
- 3.使学生坚定或更新他们的承诺，直到主的日子

主题

忍耐，坚定持续，同辈压力，预备，站立得住，复活，世俗

背诵经文

腓 3:17-4:1

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

今天的开始，让我们要看看你对电视广告有多了解。我要提一个家族式的商业口号，我想让你告诉我与之相关的产品或公司。例如“我爱它！”属于麦当劳。准备好了吗？

标语——产品

“随心所欲”——汉堡王

“一切都在你的范围内”——AT&T

“享受吧”——可口可乐

“往大了想！”——IMAX

“做就好了！”——耐克

这些口号是这么的抓人，真是太不可思议了。这些只是几个例子，还有很多。

你注意到这些标语有什么共同点了吗？（允许各种回答。）

你认为市场和广告界已经进入了你的生活，进入了整个教会，玷污了我们的信仰吗？怎么会这样？

这些广告词都反应了自我放纵、反叛和身体快感的心态。有点像吃喝让人快乐的态度。我们将在下面今天的课程中更仔细地探讨这种心态。

课堂起头(10分钟)

站立得住

用这个简单的活动来介绍站立得住的概念。当两只脚没有牢牢地放在地上时，你能看到失去平衡是多么容易。

我需要一名志愿者到教室前面来。

好，现在我要你一只脚站着，好的，站稳坚持住着。

现在，我需要另一名志愿者到前面来。（等到志愿者2走到教室前面。）

现在，我要你推志愿者1。去吧，推一下！（人很容易失去平衡。）

好了，现在志愿者1，我要你双脚站立，并将它们分开，至少分得像肩膀一样宽。志愿者2现在再推一次，

注意区别。

(如果需要,你可以和其他学生重复这两个场景)

这两次有什么区别?为什么一个人在第一次尝试时通常会失去平衡,但是在第二次尝试时,却很难被别人推倒?答案显而易见。双脚着地,你就能站稳。

我们今天的课是关于站立得住。上周我们讨论了如何不能从自己的努力中获得救赎,即使是好的努力。但基督徒仍有一个行为标准。

深入学习(30分钟)

在我们今天的课上,保罗提到了另一组需要注意的人。他称他们为“十字架的仇敌”,并警告腓立比人不要像他们一样。学者们称这一群体为“反律法者”,也许是因为他们虽自称是基督徒,但不遵守任何规则或法律。他们生活没有标准。他们几乎是保罗时代犹太教的反对者,很可能在腓立比教会中也有一些这样的人。

犹太派:

严格的宗教限制
对归顺的各种要求
饮食规定
追求属灵的益处

反律法者:

几乎没有任何道德限制
无节制,放荡的生活,口头的信仰
他们的胃是他们的神
纯粹的物质利益

读: 腓立比书3: 17 - 4: 1

问题讨论:

- 1.你认为保罗为什么在第17节说他作的事?(旨在刺激讨论。)
- 2.你认为他这样说对吗?(旨在刺激讨论。)
- 3.保罗在第18节表现出什么样的情感?
- 4.第19节进一步描述了“十字架的仇敌”或“反律法者”。这听起来像我们今天的世界吗?(在这个世界上,有许多自私、放纵、占有欲强的人。大多数人都想不到神。)
- 5.保罗说我们是哪里的国民,这应该如何影响我们的生活方式?
(天国.....这应该让我们集中精力,成为我们的中心,激励我们。)

保罗指出我们需要与众不同。因为基督和我们所拥有的喜乐,我们的行为不应该像地球上的某些人,而应该像一个“外星人”。我们不能宣称自己是基督徒,却固守自我诱导的规则。我们也不能声称自己是基督教徒但不异于非基督徒。

//我不属于这里(可选)

你有没有觉得自己比较另类,像外星人?也许是从一个小镇搬到大城市之后。或者从大城市到小城镇。对许多学生来说,从小学到初中或高中都可能是一种不安的感觉。有一段时间会觉得没什么熟悉的,一切都是新的。但事情会影响你。不久你就会调整自己变得像其他人一样,表现得像他们一样,融入其中。人们甚至会学新口音,或者为了融入其中而丢掉旧口音。

有人愿意分享这样的故事吗?

(如果不是, 你可能想分享一段经历, 开始时你觉得自己不属于众人, 但过了一段时间却融入其中。)

应用(15分钟)

//练习活动 (10分钟)

世界会以什么方式影响你?

花点时间回答以下问题。目的是让你思考这个世界上的事情会如何影响你的生活。你的答案是个人, 不要求分享, 所以对自己诚实。

1. 你是 (1) 利用钱来爱人, 还是 (2) 利用人来爱钱? _____
2. 你认为你需要的不仅仅是食物、衣服和神的爱吗? (是) (否) _____
3. 当你有额外的50块钱花在任何你想要的东西上时, 你会怎么做?
4. 如果外星人来到地球, 对我们的星球一无所知, 他们被问到你看起来或举止如何, 他们会选择谁?
_____ 像个流行歌星 _____ 像个电影明星 _____ 像个名人 _____ 就像耶稣

这种活动至少应该让我们开始思考世界是如何影响我们的生活的。我们经常说一件事缺做另一件事。我们中很少有人真正以实实在在的方式实践我们的信仰。

再读: 腓立比书3:20, 4:1

问题讨论:

1. “因此”是什么意思? (它把第三章到第四章教训的联系起来。换言之, 他要说的是建立在第三章教训的基础上。)
2. 基督徒站立得住的最终结果是什么? (我们应该站立得住, 因为我们的国籍在天上。我们不是属地的。我们属于其他地方, 保罗说我们应该这样做。他说我们应该坚定站住, 以便有一天我们能回家。事实上, 我们的身体会变成一个荣耀的身体。对于那些坚定地站在基督里的人, 有一个巨大的奖赏等着我们。)

结束祷告(2分钟)

让学生闭上眼睛, 想象一个需要站稳脚跟的地方。也许他们被圣灵感动了一只脚支撑, 而撒旦一次又一次地推他们。请他们默默祷告, 让他们能站立得住。然后, 为你的学生做一个可以听见的祷告, 让他们在这周能够为神站住。

第7课 与神更近

课程目的

- 1.帮助学生认识基督徒的生活与神的同在之间的连结
- 2.提供如何与基督亲近的实际操练
- 3.挑战学生接受属灵管教以促进属灵成长

主题

管教，属灵成长，自我控制，信任

背诵经文

腓 4: 4-8

开始祷告(5-10分钟)

团队建造(10分钟)

活动 I 站在共同立场 见p4

课堂起头(10分钟)

分别

哇，这个词很大。但这很普遍，我们都这么做。让我问你们几个问题。

- 1.你们中有多少人父母在与不在的时候表现会不一样？
- 2.当你和父母在一起时，你的行为会有什么不同？
- 3.当某些人在我们身边时，你为什么觉得我们的行为与其他时候会有不同？

我们根据周围的人来分别自己的行为。我们都这么做，我也是如此。（举个例子：如果你已婚，分享一下你和你的配偶单独在一起时的表现/说话方式与你们在教会里和有他人在周围时的表现/说话方式不同，或者分享一下当孩子不在身边时，你可能会说些什么，而当他们在身边时，你绝不会说出来。）不同的行为或说话方式并不一定是坏事。这是我们生活中的实际情况。

深入学习(30分钟)

在我们今天要读的课文中，有很多很酷的内容。但这段经文的核心是四个字，隐藏在经文中，几乎看不到。保罗写的每件事都与它直接相关。让我们读一读这段经文，看看你能否猜出我在说哪四个字。

读: 腓立比书4: 2-9

问题讨论:

- 1.你认为哪四个字能使这篇文章连贯起来？（让学生先猜。“主是近的”）

“主是近的”是这些经节的关键。尽管埋在保罗的话中间，但他说的每句话都连于这个事实。神与腓立比人很近，与保罗很近，与我们很近。这给了我们一些可思考的东西。

- 2.让我们回到第一个关于“分别”的问题。当神在你身边时，你的行为和祂不在你身边时有不同吗？（旨在鼓励讨论。）
- 3.你生活的一致性是否反映出“神是近的”？（旨在刺激讨论。）

4. 有没有神不在身边的时候？（没有）

这是真的：耶稣与我们同在。神的灵在我们这些基督徒的里面。祂的同在就在我们中间。神不光看到我们所做的一切，祂也知道我们的每个想法。让我们回顾一下旧约。

读：约伯记38章

问题讨论：

1. 你能说出神做了多少事，祂让约伯做了多少事？（有40多件。）
2. 我们能从这些经文中了解到神什么？（祂比我们无限强大。更重要的是，祂在任何时候都无处不在，祂精心安排我们所看到和想知道的一切。）

这就是神，祂当然知道我们的每个想法。祂肯定在我们的生活中。所以，让我再问一次，你的生活是否能反应出神的“近”呢？

保罗提出了一些方法，让“神的近”来影响我们的生活。在我们进入每一项时，我也会带进一个属灵上的管教。在课程结束时，你将被要求去实践其中一个，以便更充分地体验神的近。我们开始吧！

A、神的“近”需要基督徒的团体生活：

再读：腓立比书 4:2-3

问题讨论：

1. 腓立比书4:2-3有什么问题？（信徒之间有一些争论。）
2. 不考虑她们有趣的名字，这里提到的女人之间有什么问题？（同样，她们之间有一些争论。我们没有被告知具体是什么。）
3. 保罗建议腓立比人做什么？（帮助他们达成和解。）
4. 生活在一个团体里（任何一个团体），是烦人的、辛苦的、有趣的还是一种工作？（旨在鼓励讨论。）
有时候，我们并不认为成为教会的一员是一种管教，或多或少我们会觉得这只是我们所要做的事，我们会视为理所当然。不过，当我们谈论基督徒团体生活时，你需要意识到这是需要付出努力的。我们并不总是能与其他基督徒和睦相处，但当我们遇到冲突时，我们必须努力解决它。你们中的一些人，由于流言蜚语、暗算和谎言，与其他基督徒处在混乱的关系之中。这必须停止。神是近的，我们为什么不照着“神是近的”而生活呢？
5. 当你想到管教的时候，你会怎么想？管教如何是好的？又怎么不舒服？（好是因为它帮助你成长或发展能力，不愉快是因为它需要你的努力。）

说到属灵管教时，我们谈论的是为了在属灵上成长而有意做的事。当你听到“管教”这个词时，你首先可能会想到惩罚，但那是非常不同的。管教总有成长的意图。操练属灵就像作家庭作业：它可能并不总是最有趣的，但没有它，你学起来不会那么快。

B、神的“近”需要我们喜乐

再读：腓立比书4:4

问题讨论：

1. 保罗说我们应该常常喜乐。说一些难以喜乐的時刻。（旨在鼓励讨论。）
2. 保罗为什么要在第四节重复自己的话？（我们可能不认为喜乐是一种管教，但保罗告诉我们，即使在很难做到的时候，我们也需要自制而喜乐起来。）
3. 谁还记得保罗写这些话的时候在哪里？（在监狱里。）
4. 保罗在监狱里呆了这么长时间，他很难喜乐起来吧？为什么/为什么不？（旨在鼓励讨论。）

C、神的“近”需要我们不忧虑

再读: 腓立比书4:6-7**//不忧虑 (可选)**

(这是一个真实的故事, 请自由分享。如果愿意, 也可以分享一个类似的故事。)

小时候, 我非常害怕家里的地下室。我们住在一所很旧房子里, 用一个旧的木炉取暖。它位于地下室, 我爸爸会叫我去关上调节家里温度的小风门。

每次他让我下去, 我都害怕走那些楼梯。我记得自己蹑手蹑脚地走下楼梯, 弯下腰在拐角处望着黑暗潮湿的地下室。唯一的一盏灯是炉子上方一个昏暗的灯泡, 我会朝着它跑去, 然后把小风门踢关或滑开, 再马上冲回楼梯, 一步并成两步地飞快地跑回安全的主楼。

有趣的是, 如果我爸爸也在地下室, 那就没问题。地下室的阴暗角落似乎不那么可怕了, 水泥的潮湿在我心里也会轻许多。当我爸爸在我身边时, 我什么都不担心。我不需要怕, 因为我不孤单。

-提图斯·本顿

- 1.你小时候最害怕什么? 为什么? 你是怎么面对的? (旨在鼓励讨论。)
- 2.和别人在一起能让我们少担心一些, 这是为什么? (旨在鼓励讨论。)
- 3.如果我们能意识到主是近的, 那么日复一日地面对生活会容易多少呢? (旨在鼓励讨论。)

不管耶稣离我们有多近, 我们仍然会忧虑。门徒们担心他们要吃什么, 是否能在暴风雨中幸存等等, 他们那时一直和耶稣在一起。忧虑是很难克服的, 但我们必须克服。我们要操练信任。

可选活动 (10分钟)**青少年*活动 / 信任之坠****D、神的“近”需要我们纯洁的思想**

我们已经讨论过, 神不仅看到我们的行为, 而且知道我们的思想。祂的头脑比我们的强大得多。我们不能对祂隐瞒任何事情。想起来很可怕, 但这是事实。接下来的两节经文说, 我们应该改变我们的思维方式, 经节会真正帮助并引导我们应该思考什么, 而不只是一个“你不应该作”的清单。

再读: 腓立比书4:8-9**问题讨论:**

- 1.想那些真实的, 庄重的, 公义的, 纯洁的, 可爱的, 有美名, 德行, 被称赞的, 这意味着什么? (意思是, 在我们的思想生活中以基督为中心, 不把我们的心交给不敬虔的欲望。)
- 2.你的思想是如何影响你的行为的? (思想就像我们行动的跳水板。我们的思想是我们所做一切事情的跳水板。)
- 3.神怎么看你的思想生活? 他高兴吗? (旨在鼓励讨论。)

想想这个。如果你的想法在贴在额头上的液晶屏上播出来, 你愿意和多少像你一样的人在一起? 你父母会让你在家里呆多久? 你在青少年团队中会感到尴尬吗? 你在学校会被踢出教室吗? 我们可以对此开怀大笑, 但事实是, 我们的思想是向神敞露的, 神都知道。我们的思维方式是一种操练。我们必须训练我们的头脑去思考那些真实、高尚的事情, 你们中有些人比其他人更需要这种操练。

应用(15分钟)

让我们回顾一下。主是近的，他的“近”要求我们有**团体生活，有喜乐，不忧虑，思想纯洁**。这是一个很大的工作，但我们每个人都能想到至少其中一个是我们需要成长的。

我想挑战你参加本周的属灵操练，下周我们来分享我们的经历。我要求你认真对待这个挑战。主是近的，我们可以通过行动更充分地经历祂的近。

(解释一下，在课程作业中，这些练习涵盖了前面讨论的每项要求。每项有两种选择。鼓励学生们在一周内至少选择一个，并准备在下一节课上分享。)

//团体生活**选项1**

有意识地去接触三个你从未接触过的基督徒。不要只是打个招呼，而是和他们聊聊天，了解他们。也许是教会里你不认识的人，一个年长的姊妹或者一个你从未见过的学生，或者是学校里你知道但不认识的信徒。问问他/她做基督徒多久了，他/她有什么爱好，了解那个人。这样，你可以扩大你的基督信仰团体。

选项2

与一个和你有冲突的信徒交谈。真诚地道歉，寻求和解。和那个人一起为你们所遇到的问题祷告。若需要，让大人参与进来，以使你的基督信仰团体更加纯洁。

//在主里常常喜乐**选项1**

把你认为生活中所有不好的东西都写在纸上。在家的麻烦，在学校的麻烦，诱惑，与你的兄弟姐妹间的争执。要全写出来，不要隐瞒任何事情。然后读雅各书1:2-4。重读你的单子，然后重读经节。重复几次。一个接一个，把每一个挣扎划掉，在旁边写上“喜乐”。祷告神，愿祂随时赐你喜乐的灵。

选项2

喜乐真诚地唱，要喜乐地唱给神。感谢赞美祂。你单独自己做或集体一起做。喜乐地唱歌，感恩地祷告，至少30分钟。在淋浴时，在车里，在房间里都试着去做。尽管做吧，喜乐地做！

//别忧虑，开心点**选项1**

完全躺平不动。没有音乐，没有声音。一开始甚至不要祷告。静静地躺着。试着让你的头脑清除所有发生的事情和你担心的事情。完全静躺，至少10分钟。时间似乎在蠕动，但坚持住。然后读几遍“诗篇”121篇，祈求神帮助你依靠祂，而不再忧虑。

选项2

每天记下你当天担心的事。睡觉前，列个单子，把这些东西交托给神。不要草草地作，而是真诚地交给祂，并且相信祂。

//想想这些事情**选项1**

禁食，不是食物，而是远离一些影响你思想的事情。远离音乐：避免那些让你脑子里充满不纯洁、不诚实想法的音乐。远离电影和电视：在一段时间内不看任何电视，至少一周。远离上网：聊天、发帖等。相反，每天读一遍腓立比书，专注于神的话语。

选项2

建立责任关系。选择一个人，把自己交托给他们。每当你有不纯洁、不值得称赞或和腓立比书4:8相反的想法时，与你的责任伙伴分享。每次你承认一个坏念头时，请他/她通过为你祷告来帮助你的精神生活。

结束祷告(2分钟)

祷告学生能明白他们的想法会导致相应的行为。祷告他们每一个人都思考真实、庄重、公义、纯洁、可爱、美名、德行、值得称赞的事情。

活动 I 站在共同立场

(Standing On Common Ground)

介绍

当发现你和周围的人有哪些共同点时，你可能会很惊讶。

主题

接受，无聊杀手，友谊，破冰，个性

材料

没有



时间

大约10分钟

说明

做：

让所有的学生对一系列的陈述做出回应，如果陈述是“真实的”，就站起来，如果陈述是“错误的”，就坐下来。下面的陈述只是建议的例子，你可以自己补充一些。目的是让学生们通过找出别人与他们的共同点来迅速更好地了解彼此。

在说出一个陈述之后，给每个人留出足够的时间来回应，并让他们环顾四周，看看谁与他们有共同之处。坐着和站着的人都是如此。

对错陈述

- 1.我有一个哥哥或姐姐
- 2.我穿着蓝色的衣服
- 3.我今天早上没吃早饭
- 4.有时我会忘了刷牙
- 5.当我发脾气的时候，你可不想在我身边
- 6.我“爱”猫
- 7.我从没吃过披萨
- 8.我看悲伤的电影时会哭
- 9.我比我父母其中的一个还高
- 10.我真的很喜欢花椰菜
- 11.我最喜欢的颜色是绿色
- 12.我是我们家最小的孩子
- 13.我把染发了
- 14.我能用舌头碰到鼻子
- 15.现在，我的房间一团糟
- 16.我宁愿在家里安静地度过一个晚上，也不愿去参加派对

活动 I 信任之坠

(Trust Fall)

介绍

一个熟悉的挑战，用以显示信任他人和承诺的重要性。

主题

责任，承诺，可靠性，怀疑，信仰，信任

材料

坚固而稳定的桌子或椅子

时间

大约15-20分钟

说明

做：

请七个或更多的学生参加这个关于“信任”的展示。“倒下者”需要站在一个凸起但稳定的表面（椅子或桌子都可以），背对着“接手”。其余的志愿者（至少四名）将担任“接手”，站在“倒下者”的后下方。安全提示：重要的是，“接手”一定要锁定手臂，而不仅仅是伸出手臂。挑强壮的人，安置他们在倒下者的躯干会掉落的地方。不要弯曲膝盖但双臂交叉，倒下的人要盲目地向后倒向接手的手臂。这是一个很好的方式来教导信任和承诺，不要放弃！

让小组中的每个成员轮流试着相信其他人。为了增加一些戏剧性，让四五个女孩接住一个男孩。在时间允许的情况下，与不同的人重复几次。

问题讨论：

- 1.为什么信任的倒下很难？
- 2.当你快要倒下时，你脑子里在想什么？
- 3.练习中最难的部分是什么？

希伯来书11:1 信就是所望之事的质实，是未见之事的确证。

问题讨论：

- 1.这个经节和我们的活动有什么关系？
- 2.你往下倒的时候，是不是需要信心？
- 3.你必须相信谁？你心里有疑云吗？
- 4.我们.如果看不见神，又怎么能真正相信祂？
- 5.你觉得相信神很难吗？为什么？
- 6.你上一次简单相信神是什么时候？
- 7.你有多确定神会“接住”你？你心里有疑云吗？
- 8.从1分到10，你认为你有多大的信心？
- 9.在你生命中，有什么事你本可以更多信靠神，但你却没有信靠他呢？

结束祷告：

祷告你的每一个学生，即使他们看不见神，也能对神有更大的信心。

