**《标竿人生》十三---二十天总结**

**破冰：**

拿出一张纸，分成两部分，左边写出你必须去工作的3-5个理由（全职太太请写出你必须要做的3-5件事情）。在纸的右边写出你无法去教会或团契的3-5个理由。然后对比，看看你对工作家庭的委身程度和对教会团契的委身程度有什么差别？那些事情你可以为神花心思去做但是你没有做，那些事情可以从你的日程表去掉去敬拜神？想想你的生活重心，生活目标应该如何靠近神。

 **讨神喜悦的敬拜（13-14天）**

**一、讨神喜悦的敬拜之四个特点：**

  **1、正确的敬拜：**

敬拜必须基于圣经的真理，而不是基于我们对神的见解。

 **2、真诚的教拜：**

既有深挚的情感，又合乎教义原则，心脑幷用，最真实表达出你对神的爱。

  **3、用意念敬拜：**

花心思扩展在敬拜时的表达，杜绝无意识的赞美，敷衍草率、陈腔滥调的祷告，或无的放矢地喊叫「赞美主」。

  **4、有实际行动的敬拜：**

是意志的行动，放弃以自我为中心，是甘愿的牺牲。

**讨论问题：**

目前哪一样更讨神的喜悦——参与公众敬拜，抑或是我个人的敬拜？我应该怎么做？

**二、当神似乎远离时如何敬拜神**

 最深刻的敬拜是能在痛苦中赞美，试炼中感恩、试探时信靠、受苦时降服，在神看似遥不可及时仍然爱他。  **1、告诉神你真正的感受：**

 向神敞开你的心，卸下每一个感受。

  **2、专注神永不改变的属性：**

 神是美善，慈爱。神与我同在，他知道我所经历的一切，他关心我，并且对我的人生有美好的计划。

  **3、信靠神会信守诺言：**

神有充足的恩典，要耐性倚靠神的应许，不专注自己的情绪

**4、谨记神在你身上的作为：**

 主耶稣在十字架上成就的一切，担负我们的罪，使我们能与他一同分享神的义。

**讨论问题：**

当我觉得神离我很遥远时，我如何能定睛于神？

**为神家而活**

 **神赋予你人生的第二个目的（15-20天）**

**一、为神家而活——因为你是为神的家而造**

 1、在你出生以先，神已安排把我们带进他的家中

 2、神藉着耶稣基督，把我们纳入他的家中

**二、为神家而活——因为你拥有了人生最大的特权**

 1、在地上我们有：丰富的恩典、喜乐，忍耐、荣耀、智慧、力量和平安

 2、在天上我们有：不败坏、不污损、不衰残的永恒产业

**讨论问题：**

我应如何开始对待其他信徒，像对待自己的家人一样？

**三、为神家而活——因为生命全关乎爱**

 **1、让爱成为你最大的目标：**

 学习爱神(敬拜)，然后学习爱其他人，这是你人生第二个目的。

  **2、让爱成为你生命的首位：**

神要我们将爱放在首位的原因是爱永远长存，是你能存留在地上最持久的影响。

 **3、让爱表达你对神的信心：**

神根据我们如何去爱评估我们的品格特质，评估我们属灵成熟度。

 **4、让爱成为你生命的凝聚专注：**

 最能表达爱的方式是付出时间，每当你付出时间，你就是作出牺牲，而牺牲就是爱的真谛。

 **5、让爱从现在就开始行动：**

 表达爱的最佳时刻就是要立刻去做，利用每一个机会，现在就行动。

**讨论问题：**

扪心自问，关系是我人生中最重要的事吗？我要如何确保它的优先地位？

**四、为神家而活——委身教会**

  **1、神召你来归属于他：**

 神透过我们在世上做工，神要你委身教会爱教会，教会是神在世上的器皿。

（**1）教会令人不再自我中心：**

教会是我们学习在神的家中不自私、对人有同情心，彼此委身，彼此连结、互相扶持的课室。

**（2）教会帮助你灵命增长：**

彼此服事，劝勉、尊重、接纳、饶恕、顺服、教导，彼此背负彼此的重担会令我们成长得更快、更强健。

 **（3）教会帮助你避免灵命退步：**

 我们被召、被命令参与在彼此的生命中，神给每个人责任去帮助其他人走正路，你有责任去带领他们回到团契生活来。

 **（4）属灵领袖能提供灵命的保护：**

 神给牧羊人责任去领导、保护、防御，并关心他羊群的属灵福祉。

**2、神给予教会的五个目的**

 （1）敬拜让你注目仰望神；

（2）团契相交助你面对人生难题

 （3）门徒训练坚固你的信心；

（4）服事让你发掘才能；

（5）传福音使你完成使命。

**讨论问题：**

我对当地教会的投入程度，能否表现出我爱教会，并且委身于神的家庭？

**五、为神家而活——委身团契**

**1、什么是真正的团契：**

**（1）团契生活让我们经历真诚：**

诚实地坦露自己的本相：伤痛、失败、疑虑，畏惧、弱点等，将自己的生命敞开。

**（2）团契生活让我们互相依赖：**

 相互关系是团契生活的核心：建立互惠的关系，分担责任彼此帮助。

**（3）团契生活让我们经历同情：**

进入彼此的受苦当中，一起哀伤、一起承担彼此的重担。

**（4）团契生活让我们经历怜悯：**

 要彼此怜悯并且愿意接受别人的怜悯，用大量的怜悯与恩典来开创并维系团契生活

**讨论问题：**

我该如何走出第一步，与其他信徒建立一份真诚、敞开的关系？

**2、如何共创这种团契生活**

**（1）需要委身：**

用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

 **（2）需要诚实：**

 面对冲突以爱心说实话，面对错误有勇气指正

  **（3）需要谦卑：**

 承认自己的弱点、忍耐别人的短处、接受别人的指正。少想到自己，专心服事他人

 **（4）保持礼貌**

 尊重彼此的差异，体贴别人的感受、容忍激怒我们的人

 **（5）需要保密**

 在你的小组分享的必须留在小组里，小组必须处理，而不是到处传讲闲言闲语。 **（6）经常联系**

 养成定期聚会的习惯，与人建立深入的关系需要付出时间。

**3、团契生活的九个要素**

 **（1）分享真正的感受(真诚)**

**（2）彼此鼓励(互相)**

**（3）彼此扶持(同情心)**

**（4）宽恕对方(怜悯)**

**（5）用爱心说诚实话(诚实)**

**（6）承认弱点(谦卑)**

**（7）尊重差异 (礼貌)**

**（8）不说是非(保密)**

**（9）小组至上(经常联系)**

**思考问题：**

我如何在小组及教会中，协助培育真正群体生活的特点？

**六、为神家而活——重建破裂的团契生活**

  **1、神赋予我们重建关系的使命**

 既然你被造为要成为神家里的一份子，神给你的第二个人生目的是学习如何去爱人及与人相交，因此，使人和睦便是我们要培养的重要技巧。

  **2、重建团契生活的七个步骤：**

 **（1）把问题拿来与神讨论：**

 与人谈话前，先与神谈话，先与神商量。告诉神你的真实的感受，以祷告来做垂直的交通讨论。

 **（2）神期待你采取主动：**

 无论你得罪别人或被人得罪，不要等待对方行动，先去找对方。在参与群体敬拜之前，先把关系重建起来。快速的行动可以减少灵性上的伤害。

 **（3）同情对方的感受：**

 尝试解决事情前，先聆听对方的感受，专注于对方的感受，而不是事实；先同情再谋求解决之道。

 **（4）先承认自己的错或罪：**

 认罪是和好的有力途径。谦卑诚实地承认冲突中自己的错，承担责任，并请对方原谅，才能重建关系。

 **（5）有智慧地慎选你的言语：**

 伤害性的言语永远缺乏说服力，温柔的回答永远胜于讥讽的言语。为了团契关系，你必须销毁攻击性的说话方式，包括控诉、轻视、比较、贴标签、侮辱、和嘲讽。

  **（6）尽力跟大家和睦相处：**

 为了团契生活，尽量与人协调，适应别人，以别人的需要为前提。

 **（7）专注于和好而非解决问题：**

 和好乃是专注在关系上；即使不能解决彼此的差异，我们还是可以重建关系。这并不表示你放弃寻求问题的解答，你可能需要继续讨论，甚至辩论，但却是在一种和谐的气氛当中进行。

  **讨论问题：**

你应该与谁联络？你需要与谁重修关系？你能够不迟延，现在就停下来告诉神与这人有关的事，然后拿起电话开始这些、这七个步骤吗？