《标竿人生》25-28天总结

**破冰游戏：**

**认识自己被试探的模式**

1、准备每人一张纸一支笔

2、带领者说出一些具有诱惑力的词语，让组员一边听，一边写下对他们有诱惑力的事物。提供下列词语供参考：

 帅哥/美女、美食、旅游、电子游戏、看电视/电影、色情网站、各类小说、诗词、

 高档皮包、衣服、鞋子、首饰、喝酒、打牌/打麻将、浪漫的邂逅、某种体育项目、

抽烟、网聊、逛街、发呆、懒惰、高级车、名牌表、保健品、看各种表演、微信

3、带领者说完这些事物之后，让大家将写下来的词语进行排序，按照对自己诱惑力的大小来写序号。

4、让大家仔细思考，撒旦会用什么样的方式，针对你的这些嗜好来让你遇到试探，你又要如何战胜。或者你已经有了遇到试探的经历，请分享。

5、最后代领者提醒大家，对你诱惑力最大的东西往往就是你的弱点，撒旦就会抓住你的弱点来攻击你。我们要学会辨认出你最易被试探的典型模式，然后尽量避开这些情况

**人生的第三个目的——你被造是为了像基督**

**一、苦难使我们蜕变**

**1、每个困难后面都有神的目的**

 （1）神用环境来塑造我们的品格，使我们像耶稣

 （2）神用困难使我们更亲近祂、倚靠祂，不靠自己

**2、每个困难都提供给我们建立像基督的品格的机会**

 （1）如同耶稣一般的回应难处：

 「从受苦中学习顺服并且「从受苦中得完全」

 （2）要记得神的计划总是美好的：

 专注于神的计划，痛苦是短暂的，而奖赏则是永远的

 （3）在一切的景况当中谢恩与喜乐：

 感恩神利用各样的难题，来成就祂的目的。

 在神的爱中、看顾中、同在中、智慧中、能力中以及信实当中喜乐。

 （4）忍耐坚持，拒绝放弃

 品格的建立是缓慢的过程，直到你的忍耐建立完全。

**讨论问题：**

什么困难让我的生命成长最多？

**二、在试探中成长**

 **1、每个试探都是行善的机会——神用试探来帮助你成长**

 （1）必须先认识耶稣品格的特质：

 仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、自制

 （2）要认识到试探提供品格建立的抉择：

 每次当你选择行善，选择转向神，你就在基督的品格当中成长了一步。

 （3）要认识到神藉试探在我们里面建立真正的平安

 在经历混乱困惑、等候、忿怒和急躁中学习忍耐和信靠神

  **2、了解试探发生的四个步骤**

 （1）试探借助私欲发生：撒但看出你里面罪的欲念并提议你去满足或降服

 （2）试探借助怀疑发生：撒但试图让你怀疑神对罪的定义

 （3）试探借助欺骗发生：撒旦用谎言取代神的话

 （4）试探借助不顺服神发生：撒旦让你将意念中把玩的思绪化作行动

**思考问题：**

若胜过我最常面对的试探，可以培养出哪一种像基督的品格？

**三、胜过试探**

 1**、胜过试探的三个方法：**

 （1）不因试探而惊讶或气馁

 你永远无法完全避免试探， 但你能选择阻止恶念缠绕你，不让恶念付诸行动。

 （2）辨认自己最易被试探的典型模式，然后准备尽量避开这些情况：

 有智慧地计划生活能减少试探。

 （3）要仰望神并期待祂的帮助

神要你在需要克服试探时向他求援，你要不断倚靠神，立即呼求。

 **2、胜过试探的四个圣经要决**

 （1）取代原则——转移注意力于其他事上

 要让神的话语占满你的心思，用美善的思想击败不良的思想，不要与意念苦战，这是击败试探的第一步。

（2）分享原则——与敬虔的朋友或扶持小组分享你的挣扎

 放下骄傲、压抑、隐瞒，坦诚分享谦卑透露。表露你的感觉是痊愈的第一步。

（3）反击原则——要抵挡魔鬼的攻击

 首先，要接受神的救恩（救恩的头盔）

 其次，你必须使用神的话语作为与撒但争战的武器

 （4）躲避原则——认识你的弱点

 不要随便让自己就落在试探的情况中，要避免这样的情况。

**思考问题：**

我可以找谁成为属灵伙伴，为我祈祷、帮助我战胜一个顽强的试探？

**四、成长需要时间**

  **1、灵命成熟没有捷径**

（1）我们需要反复学习神给我们的功课：

 人是何等容易忘记神的教导，并且很快地故态复萌，我们是进度迟缓的学生

（2）我们需要时间去除掉老我：

 我们的老习性、老模式与方法需要费力地铲除与替换

（3）我们需要诚实面对自我的真相：

 我们害怕谦卑地面对个人性格的缺陷，只有让神以真理光照我们

的过错、失败和困扰，我们才能开始对付它们。

 （4）我们需要接受成长带来的痛苦与失落

放弃旧方式才能尝试新事物，，改变过程必免不了失去一些东西

 （5）我们需要时间去培养建立品格的习惯：

 培养出像基督的品格习惯只有一种方法：你必须要去实行——-而实行是需要时间的！没有立即养成的习惯。

  **2、灵命成熟的过程中与神合作的方法**

 （1）即使没有感觉到，仍然相信神正在你生命里动工：

 灵命成长是冗长沉闷的工作，一次一小步。只能期望逐步进展。

 （2）将学到的功课记下来，不断地重新学习，定时回顾：

 记录神对你、对生命、人际关系，以及其他一切事件的教导，可作为你日后的

反省和回忆，并传承给下一代。

 （3）耐性地对待神和自己，不要灰心气馁：

 请记得你在灵命成长上已达到的进度，不要只记挂着未做到的事，只管忍耐等候。

 **思考问题：**

在我的灵命成长中，有哪些方面是需要更多的耐性和坚持？