



保守 你心

本月经文：【箴言 4: 23】你要保守你心，
勝過保守一切，因為一生的果效是由心
發出。

破冰游戏：请分为2-3组（也可两人一组），每组中一人
蒙上眼睛，根据同组成员的指示通过障碍，不同组之间可
以相互干扰，最先通过障碍到达终点的组获胜。

很多事情会分散我们的注意力，甚至夺去我们的心，
因此我们需要切切的保守我们的心。

总结与讨论

- 才德的妇人让人羡慕的是里面的力量，这是因为
她晓得如何保守自己的心。（箴言31: 10-31）
才德妇人的特点：有正确的目标，美好的计划，坚
定的意志，全力以赴执行计划。她没有抱怨或自怨
自艾，反而是充满智慧、能力、专心、认真、良善，
与人关系和善。若我们只是学习她外面的技能，生
活中会充满忙碌，充满怨言，重要的是学习保守我

们的心，因为一生的果效是由心发出。

■ 你最会保守的是哪方面？（身体，金钱，
人际关系，名誉，婚姻，口舌，心？）

- 心如田地，是需要耕耘的。心也是人生的舵手。
心就是你里面的人，包括思想、意志、情感、良心
等。心需要松土变得柔软，又是种什么就收什么。
我们的心在主导我们的一切：说话/行事/带人/眼
光/听话/感觉/反应；它也决定我们是怎样的人；
心所专注的/有兴趣的/常接触的是什么，会直接影
响我们。（箴言23: 7）你当前的光景正反映出你
的心如何。

■ 你有细心耕耘你的心吗？

■ 请分享你所专注/常接触（收）的是什么？
（连续剧？靡靡之音？坏消息？抱怨/忧愁
/说小道消息/爱生气的人？诗歌？福音见
证？鼓励肯定）你有发现你被它们（他们）
影响吗？

- 作自己心的主人。要为自己的心负责任。别人
的心不是我们的责任。人如何喂养保守自己的心，
就带出相应的生命及影响力。（箴言 25: 28）
 - 约翰·列侬毫无警觉接收没有生命气息
的信息，心里就充满了颓废、绝望、幻



灭和死亡，带出了后来万念俱灰，自我凭吊，游戏人间的嬉皮文化。

- 吉姆·伊略因为心中认识神，生命充满了真理和力量，用他短暂肉身的生命得着不容失去宝贵的灵魂。使得全奥卡族信主，更多的年轻人涌向宣教工场。

■ 你管理你的心吗？你的心有围墙吗？什么东西可以进来？什么东西不准进？你都在接收传递哪些信息？有利还是有害？

● 如何来保守我们的心？（腓利比书2：5）

- 首先要认定神给我们的目标：丰盛/兴盛/得胜（约翰10:10b；约三1:2；罗马书8:37）是最棒的。
- 与神建立爱的关系：能柔软我们的心。因为神是爱，原本的西门（随风摇摆的芦苇）变为彼得（屹立不动的磐石）。所以首先要做的是亲近神，并与神建立专注的爱的关系。（约翰21:15 “你爱我比这些更深吗？”）
- 被神的话充满：它不仅显明我们里面的光景，也建立生命的根基，面对试探时有分辨能力加以防堵。（诗篇119:130-133）

■ 你用有什么实际行动来回应呢？

- 养成时常赞美敬拜与神亲近的习惯
- 参加教会读经群，认真学习神的话语

生活操练：注意我们所常做（看/听/说/想）的事，是让我们心更强壮丰富（积极正面）？还是更软弱无力（消极负面）？赶快调整。

代祷事项：

- 为能够保守我们的心祷告；
- 为肢体间彼此相爱祷告；
- 为教会推动的读经计划祷告；
- 为肢体需要祷告。

友情提醒：

- 带领讨论者要好好预备。
- 尽量鼓励大家发言。带领者全程发言要限制在15 分钟。
- 每位发言请尽量维持在2~3 分钟左右，让大家都有发言机会。
- 请注意时间，要准时结束。
- 鼓励大家离开时帮助主人清理，包括孩童聚集使用的房间。
- 若有离题的讨论，要有技巧的带回来。
- 若有负面的言语，要带往正面的内容。