**生命更新营会讲座2**

**——20171230\_113445**

**【开始祷告】：**

亲爱的天父，谢谢你让我们到了第2次学习的时间。主啊，帮助我们再一次的集中精力，帮助我们去聆听很重要的信息，帮助我们把学到的用在我们的生命当中、用在我们的小组当中，让我们的生命能够真正的、彻底的被更新。你与我们下面的环节同在。

奉耶稣基督的名求，阿门！

**【正文】：**

接下来要讲的~~一个~~很重要的一点，跟前面是类似的。就是说，**我们的所信和所求，不仅会影响我们的感觉，而且会影响我们对环境的回应**。**环境通常是上帝给我们的考验**，无论是顺境还是逆境。我们通常容易想到环境的时候，想到是负面的，但是正面的也是一样，都是考验。

大家还记不记得耶稣说，是有钱的人容易进天国，还是没钱的人容易进天国呢？有钱的人（更难进天国）。说明有钱比没钱的考验更大，同意吗？你会发现，你有钱的时候你奉献是更难的，你没钱的时候奉献是更容易的，对吗？你有钱的时候，放下钱财是更难的；没钱的时候，放下钱财是更容易的。所以，无论是顺境还是逆境、贫穷还是富有，都成为上帝给我们的考验。

我们先翻开一段经文：耶利米书17章的5-10节。

*17:5 耶和华如此说：倚靠人血肉的膀臂，心中离弃耶和华的，那人有祸了！*

*17:6 因他必像沙漠的杜松，不见福乐来到，却要住旷野干旱之处，无人居住的碱地。*

*17:7 倚靠耶和华、以耶和华为可靠的，那人有福了。*

*17:8 他必像树栽于水旁，在河边扎根，炎热来到，并不惧怕，叶子仍必青翠，在干旱之年毫无挂虑，而且结果不止。*

*17:9 人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？*

*17:10 我耶和华是鉴察人心，试验人肺腑的，要照各人所行的和他作事的结果报应他。*

好，谢谢。这里面~~你看到~~讲到有环境，~~环境~~比如说在旷野干旱之处是环境，比如说炎热是环境，当然这里强调的是负面的环境。这里面也谈到了回应环境的行为和情绪，就是果子。这里面讲到有两种不同的果子。一种就有点像沙漠的杜松，沙漠的杜松是没有果子的。如果你们看见过那个杜松的照片，你会想象针状的叶子。就像荆棘一样，没有叶子、也没有果子，叶子都是针状的，就是它没有好的果子。那么第二种人呢？它~~讲道~~栽在溪水旁，它有果子、叶子是青翠，而且结果不止。而且没有挂虑，也就是说他的情绪或感受是合乎圣经的，他没有忧虑。忧虑是我们最常见的一种感受，当然也是一个毛病（罪）。

所以，这里面你会看，我希望你们记住的，就是怎么样帮助你分析你的内心呢？

**第1个，你要看你的环境**。**环境包括你的身体**，OK？因为我们相信人分成两个部分：一部分是人心，是你非物质的部分；一部分是你的物质的部分，就是你的肉体。OK？你真正的犯罪和出问题，是你的灵魂、你的内心出问题了。同样，有人身体不好了，有人有很好的情绪，有人有不好的情绪，对吧？所以，~~对~~身体也是我们每个人可能会遭遇的环境。

**你先看你的环境是什么，第2个再看你的回应是什么**？这是你们要记住的，一会分小组还要分享。就是，你的回应是什么？包括你的情绪。比如我生病了，我可以很郁闷、我可以很愤怒、我可以很抱怨、我可以很忧虑。我（的回应）可能有情绪，还有包括我的行为。这是你的回应。**你的情绪、你的感受和你的行为，是你对环境的回应**。

**第3步，你再看我这样回应的下面隐藏的我的所求是什么**？我想要什么？我到底想要什么？这么多年我一直在牧会，我发现其实我心里面特别想要的是一群听话的兄弟姐妹，结果我发现我一直没有找到。——你为什么要找呢？——每一个丈夫的梦想就是希望有一个顺服的妻子，但是发现他一直没有找到。你到底想要什么？你的渴望、你的期待、你的追求、你的梦想。你到底想要什么，所以你才会有这样的回应。

**然后，你问完我到底想要什么的时候，你再问我到底信什么**？我问什么想要这些？我到底信什么？我的信仰是什么？那么，刚才那个经文告诉我们，有两个信心的来源：一个是信靠耶和华，另一个是信靠耶和华以外的（人、臂膀、其它东西、自己、包括别人）。

而且这里告诉我们，**人心是很诡诈、而且是败坏的**。只有靠这神的话语，才能让我们知道我们的人心是怎么样的。这就是为什么我们从神的话语开始来分析我们的人心的，然后我们的生命得改变。如果圣灵开启你、你开始思考了，你就会发现神的话讲得真对呀，是不是？真对呀，就是这样！

所以，四个部分：**第1个是环境是什么？第2个回应是什么？第3个所求是什么？第4个所信是什么？**你把这四个搞清楚了，你就是一个非常好的**灵魂医生**。不仅可以帮助医治你自己，而且可以帮助那些需要的人。

我们接下来看几个圣经的例子，然后你们就可以分小组了。

**【例1】**

第一个例子是我们前面学过的，夏娃的例子，OK？这个例子其实我们已经讲过了，但是我们用这四个方面来回顾一下。

首先，夏娃那个时候的环境是什么？在环境里面好得无比，然后出现了另外一个声音。也就是说，夏娃那个时候面对的是什么？从魔鬼来的试探。魔鬼有另外一个名字叫试探人的。

什么叫试探？**试探就是给你犯罪的机会：犯罪的机会来啦**。当魔鬼的声音没有出现的时候，她只有神的声音，现在出现了一个跟神不一样的声音。其实，**你们每天都会听到魔鬼的声音**，跟神不一样的声音，跟圣经不一样的声音。这叫试探，犯罪的机会来了。也就是，**魔鬼在挑拨离间，在扭曲神的话。他的目的是，想让亚当夏娃犯罪，最后让他们死掉**。这就是魔鬼试探。好，这是环境。你们也会遭遇试探，在你们的工作、家庭、在兄弟姊妹当中、人际关系当中，一样会有。~~环境讲清楚了。~~

第二个，夏娃的回应是什么？回应是她的感受和行为。她的行为是什么？吃果子了吧，他跟随了撒旦嘛。（相信是后面的事，我们先看回应）反正魔鬼用了一些方法，然后她就吃了，她的行为是吃了，对吧？吃了，这是她的回应。你要记住回应是你的感受和行为，OK？（她的）感受是什么？圣经没有明说，你可以想象。

然后，第三个我们想，夏娃的所求是什么？她为什么违背了神、为什么吃了，当时她的渴望、她想要的是什么？我们上面已经讲过了：第一个她想满足身体的需要。那果子很好吃啊。**肉体的情欲**，我肉体想要，好吃，贪婪、不满足。第二个是**眼目的情欲**。我一定要占有，这应该是我的。第三个是**今生的骄傲**。她想要做神呐。我们在座所有人、包括我，都想做神呐。多爽啊，是吧？如果周围的人都听我的，太爽了。孩子听我的、配偶听我的、同事都听我的、上司也听我的、下级都听我的，太爽了，是不是？可惜事实往往不是这样。所以，她想要成为神，当然她是中了魔鬼的诡计了。这是他想要的。

然后，她的所信是什么？她相信了什么？相信了魔鬼和魔鬼的话，对吧？她相信了。当然，因为她相信了魔鬼的话，她也相信了：她吃了那个（果子）真正能像神一样，对吧？而且，她相信了：吃了不一定会死。不然她不会吃的，对吧？**人为什么会犯罪？因为我们都相信犯罪的后果没那么严重**。否则的话，你是不会去犯罪的，包括我。所以~~我们那个时候~~，罪跟谎言总是打包的、在一起的。

她相信魔鬼比神更爱她。魔鬼给她出了一个从没有听到过的、美好的主意。哎呀，发财啦，这个主意太好了！神不爱我，魔鬼才爱我。其实，**当一个人不相信神的爱的时候，他一定想自己的方法爱自己**，同意吗？他一定想办法，通常不是神的办法。

所以，我们明白了夏娃这个故事的环境、她的行动的回应、还有她的所求、还有她的所信。

**【例2】**

然后，我们再看另外一个例子：我们看耶稣的例子。马太福音3章16节-4章4节。

*3:16 耶稣受了洗，随即从水里上来。天忽然为他开了，他就看见神的灵，仿佛鸽子降下，落在他身上。*

*3:17 从天上有声音说：“这是我的爱子，我所喜悦的”。*

*4:1 当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。*

*4:2 他禁食四十昼夜，后来就饿了。*

*4:3 那试探人的进前来对他说：“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”*

*4:4 耶稣却回答说：“经上记着说：‘人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”*

这里看到耶稣在旷野里面，面临的环境是什么？禁食四十天。饿，而且没有食物，对吧？ OK，这是身体的状况。（还有魔鬼的试探）然后，耶稣对这个环境的回应是什么？是把石头变为食物呢，还是说。。。？他用神的话语来回答（魔鬼）。所以，他面对的环境也包括试探：一个是他饿了，然后试探来了。魔鬼说，你可以用你的方式来解决你的问题，而不是神的方式。我们碰到环境的时候，通常第一个想到的是我的方式，而不是神的方式，这就是为什么我们经常有些不好的习惯。所以，在这里呢，两个环境：饿了，第二个试探来了。

耶稣的回应呢，是**用神的话语来回应试探**，对吗？同时，耶稣拒绝了把石头变为食物的试探或要求。然后，他的**决定或回应是等候神**：我等候神的供应，因为神让我到这里禁食，吃饭的时候没有到，我忍耐等候。

朋友们，有没有发现忍耐是很难的。从小孩就看出来：我要，而且是现在、马上。其实，你们也这么想的，只不过你们更诡诈，不怎么表达出来，是吧？你要什么的时候，你也是想马上实现：人生理想、目标马上成就、马上办成，**神必须马上回应我的祷告**，对吧？我们都是想马上，但耶稣说等候，这是耶稣的回应。

那耶稣的回应背后，他的所求是什么？他的渴望、他的想要、他的追求是什么？就是，他为什么这么回应，他想要什么？他**想要荣耀神，想要讨神的喜悦**，对吗？而不是满足他肉体的难处，OK？

那他为什么是这样的追求？他背后相信的是什么？他的所信是什么？大家注意魔鬼的挑战是什么：如果你是神的儿子，你就按照我的方式证明给你和我看。但是耶稣的所信是什么？他相信什么？他相信谁的话？相信神的话，因为神的话已经告诉他：他已经是神的爱子啦，他不需要证明啦。**他相信神的话，神说你是神的爱子，他就是神的爱子，我不需要证明**。这是他的第一个信仰，对吧？他相信神的话。

第二个他的所信是什么？从他的回应看，他相信**人活着最重要的是什么？是相信和遵从神的话**，对吗？**而不是身体的欲望得到满足**，不是他身体的欲望（唯有神是真实的，人都是虚谎的）。虽然他当时身体特别的喜欢食物，因为饿的不行啦，看着石头都像面包。你有没有过这种感觉？打开冰箱找了半天，找到一个剩的胡萝卜，因为你太饿了。

——这里的耶稣他应该是作为人受试探，对吗？~~但是~~他禁食了四十个昼夜，但一般人禁食四十个昼夜就已经死啦。

——你们有没有人听说过有人禁食过四十个昼夜的？但一般人可能做不到。但耶稣是一个完美的人。有人禁食过四十天的，但最后确实不像人样了。听说有个牧师禁食了21天。

——但四十天禁食已经超过人体极限了。

——摩西在山上也禁食了四十天，看经文。所以，你是否相信圣经的记载是真实的，还是假的？很好的问题，这个你们自己思考。

——这里的禁食，是否能喝水？

——这里只是说禁食四十昼夜，别的没有说，所以我不知道太多的细节。

——那如果可以喝水的话，我听说在泰国那边僧侣闭关三年（只吃水果和水）。

好，这个你们可以再查考，我们回到经文的问题。耶稣还有什么信仰，从他的回应来说？刚才我们讲了耶稣到底相信什么？他相信神，对吧？相信神的话，相信他的身份，对不对？相信他不需要证明，相信他活着最重要的是靠神的话，不是靠食物。包括相信神的话、包括遵行神的话、包括讲神的话。他是**用神的话来回应魔鬼的试探**的。

**【例3】**

好，我们再看下一个例子：以色列民的例子。因为时间的关系，我们看少一点例子，这样你们多一点小组分享，因为相信你们会更喜欢小组。我们下一个是民数记11章4-15节。

*11:4 他们中间的闲杂人大起贪欲的心，以色列人又哭号说：“谁给我们肉吃呢？*

*11:5 我们记得在埃及的时候，不花钱就吃鱼，也记得有黄瓜、西瓜、韭菜、葱、蒜。*

*11:6 现在我们的心血枯竭了，除这吗哪以外，在我们眼前并没有别的东西。”*

*11:7 这吗哪彷佛芫荽子，又好像珍珠。*

*11:8 百姓周围行走，把吗哪收起来，或用磨推，或用臼捣，煮在锅中，又做成饼，滋味好像新油。*

*11:9 夜间露水降在营中，吗哪也随著降下。*

*11:10 摩西听见百姓各在各家的帐棚门口哭号，耶和华的怒气便大发作，摩西就不喜悦。*

*11:11 摩西对耶和华说：“你为何苦待仆人？我为何不在你眼前蒙恩，竟把这管理百姓的重任加在我身上呢？*

*11:12 这百姓岂是我怀的胎，岂是我生下来的呢？你竟对我说：‘把他们抱在怀里，如养育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓应许给他们祖宗的地去。’*

*11:13 我从哪里得肉给这百姓吃呢？他们都向我哭号说：‘你给我们肉吃吧！’*

*11:14 管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。*

*11:15 你这样待我，我若在你眼前蒙恩，求你立时将我杀了，不叫我见自己的苦情。”*

阿门！好，这里面其实有两种人面对了这个环境：一种人是以色列民，另外一个是摩西。我们先分析以色列民。

以色列民当时的环境是什么？他们吃了多少年的吗哪？四十年的吗哪。有没有四十年吃同一种食物？他们还没有吃到四十年，但已经吃了很久了。吗哪是他们自己赚来的吗？吗那怎么来的？是神超自然的供应，对吗？是他们配得的吗？是他们应该得的吗？不是，是吧？OK，好。那你们想想你们自己，**你们现在有用的什么是你们应该得的？**你们现在拥有的健康、拥有的金钱、拥有的配偶、拥有的家庭、拥有的孩子、拥有的教会、拥有的工作、拥有的任何祝福，哪一个是你应该得的？**都是神超自然的供应，只不过我们习以为常了**。**没有得到的时候都是好的**，得到很长时间以后呢？一定还有更好的，因为**我还没有得到的一定是更好的**。所以，他们的环境是神超自然的供应吗哪，是他们不配得的，他们吃了很长的时间。这是客观的环境。然后，没有其它的吃的，没有肉。这里说没有肉、没有鱼、黄瓜、西瓜、韭菜。哇塞，他们是厨师啊，什么都懂，醋啊、蒜啊、什么的。反正这些都没有，只有吗哪。

我们会不会觉得他们是很悲惨的人生？如果有人告诉你我吃了四十年的馒头，你会不会觉得这个人很悲惨。我们人都很喜欢新鲜感，对吗？~~但是我们为什么？这是环境。~~所以，上帝给他们吗哪，是不是为了干掉他们的肠胃？

第二个，他们的回应是什么？以色列人回应。抱怨啊。准确的说，两个字叫什么？经文说：哭号。而且每个家庭、每个人都在那里哭号。第10节，在帐篷面前哭号，你知道当时以色列人有多少人吗？上百万人，六十万人只是一部分人，六十万人是男丁，还不算家属。那是何等壮观的场景啊。所有人都在帐篷面前哭号，那声音得多大呀，连神都听见了。他们的情绪怎么样？你们有没有哭号过？很激动。就是：不行了，活不下去了，怎么能吃吗哪，活不下去啦。你们有没有这种感觉？你说：我再也受不了啦，怎么还没有改变？我再也受不了啦。我们虽然没有哭出来，但心里已经哭号了。你有什么现在受不了的？什么是你现在受不了的？他们情绪很激动。

然后，他们的所求、他们的渴望、他们所想要的是什么？丰富的饮食，还有吗？满足他们。。。？他们想吃肉，想吃埃及的时候吃的那些东西。他们不想吃吗哪了，打死我也不吃了，对吧？他们想吃肉，OK，停一下。你们觉得他们的要求过分吗？

——不过分！

——这就是问题所在。这就是为什么你身上、心里有些病还没有好。

你觉得他们太正常了吧。神啊，你要是爱以色列人，怎么能这样虐待他们？你不是爱以色列民、是你拣选的，他们是的长子吗？难道神你不能给他们鱼、肉吗？不给他们韭菜、蒜、葱、东北乱炖吗？神你为什么迫害他们的肠胃？给他们四十年吃同一种菜，你还有人性吗？我们心里面是不是都有这样的呼喊？你说：神，这个环境我再也不能忍受了。你还说你是信实的、你爱我？我终于看清楚了，你是在玩我呢。神，你根本就不爱我！

然后，他们在这个渴求的背后，他们相信的是什么？他们相信：**神如果爱他们，应该给他们更好的**。还有什么？他们觉得是神对他们更好呢，还是埃及的法老对他们更好？埃及的法老更好啊。你看我们在埃及，有肉吃、有黄瓜、还有鱼、还有韭菜、还有鸡蛋（鸡蛋没有），还有西瓜、葱姜蒜。他们觉得埃及的法老比神对他们更好。

他们还记他们在埃及的时候都干了些什么吗？他们还记得神怎么带他们出埃及的吗？他们在埃及做奴隶，很长时间，然后埃及人让他们做苦工。然后他们在那里哭嚎，哀声被上帝听见了，上帝差遣摩西，经历了十大神迹。他们眼睁睁的看见神行了十个神迹，让他们挣脱当时最强大的帝国、埃及法老的手，带他们到旷野。而且，神答应他们一定带到那个流奶与蜜的地方。他们还记得吗？他们不记得了，或者说他们不相信了。**你只记得你所相信的**，朋友们。他们忘记了。

而且，他们相信：**如果神爱他们，就应该满足他们的肉体的喜好**。结果发现神没有给。他们哭号，揪住摩西：“摩西，给我们肉吃吧”。他们向摩西哭号，你给我们肉吃吧。因为神是看不见的，朋友们。当你对神失望、对神愤怒、对神抱怨、对神不满足，你会发泄在谁的身上？离你相对比较近一点的那个。而且你会觉得，这样做不会有太不好的后果，我还能承受。你可能不敢对你的上司发脾气，但是你敢对你的配偶发脾气，因为后果不会太严重。因为上司我还等着给我发年终奖呢，最好不要跟他发脾气。所以，这是以色列民他们对神的信仰，和对埃及法老的看法，已经彻底的扭曲了。

我们想想我们自己，我们有没有对一些东西产生了厌倦？我们有没有觉得，有些东西我受不了了？以致于让我们怀疑、以致于我们忘记一些事情。

我们再看摩西。摩西那个时候的环境是什么？摩西面对的环境是什么？是上百万人在那里哭号，然后揪着他的脖子：“摩西，你得给我们肉吃，我们再也受不了啦。”如果你是摩西，你怎么办呢？神也没给肉啊，我怎么给肉？我也不能带他们回埃及啊，虽然他们想回。神让我像父亲抱孩子一样，带他们到流奶与蜜的地方。可是这帮人不想去了，他们觉得埃及更好，我怎么办？这是摩西面对的环境：一堆抱怨的、哭号的、对他有很强烈的、负面的意见和行为的人。

然后，摩西当时的回应是什么？抱怨，还有呢？哭号，还有呢？质疑，还有呢？没到点子上。摩西跟神求什么？求死啊，他不想活了：神，你要是不搞定，就把我杀了吧。（反正我搞不定）你觉得他跟神说话的口气对吗？谁才是神？摩西受不了啦，摩西的回应就是：神你要是爱我，搞定他们。这是摩西的回应。~~接下来，~~他的情绪当然不好，大家都知道，其实也是相当于哭号。

底下，摩西想要的是什么？摩西所求的是什么？摩西想要的是，跟每个牧师想要的一样：是一群顺服的会众、神给他一个很轻省的事工、一个没有抱怨的世界。每个丈夫的梦想也差不多这样：一个顺服的妻子、没有抱怨的妻子。但是，事实上不是这样的。

摩西他想要的这个所求下面，他的信是什么？他所相信的是什么？神如果你爱我，就要给我一堆不会抱怨的百姓，一堆对我很好的、很乖的、很听话的百姓。

而且，他觉得神在苦待他、给他这帮人。而且，他觉得只有他担当这些责任：他说这责任太重了，我独自担当不起。摩西忘记了，在旷野多少年以来，但凡他有问题，都是谁来解决的？都是神，其实不是他在担当，是神在担当。但摩西那个时候觉得就是我在担当。这个家的事情都是我在担当，这个教会的事情都是我在担当，这个工作的事情都是我在担当。他开始**自欺**。所以，每一次有事情，他只要找神，都搞定了，对吗？他的仇敌，神替他摆平；百姓有什么困难，神告诉他怎么做，对不对？其实，他**只是一个器皿**，不是他在担当。

而且，他觉得只有靠他自己才能满足会众的要求。他说：我从哪里得肉给这百姓吃呢？他觉得是**靠他自己要满足别人的要求**。朋友们，这是一个陷阱。你以为靠你自己去满足你服事的兄弟姊妹的要求吗？你觉得靠你自己来满足家庭的需求吗？你觉得靠你自己去满足工作的需求吗？你觉得靠你自己去满足周围人的需求吗？如果是这样，你早晚会垮掉。我靠我给他们肉吃。没有！

而且，他觉得神给他这个事工他不想干了，**他忘记了这个事工是他不配的**。起初，神呼召摩西的时候，摩西不会说话，对不对？摩西没有信心。神让他拿那个看羊的杖去行神迹。如果你好好看出埃及记，前三四个神迹都是亚伦去拿杖，他根本连拿都不敢拿。他没信心：这个杖能够有神迹。等后面的神迹，才变成摩西开始拿杖了。一开始都是他哥干的，不是他干的。他没信心：他说神你找别人去吧，别找我，我干不了这事。这个事工是神给他不配的服事。但他觉得：神啊，你在苦待我，给我这个事工。他忘记了：他是不配得服事神的、他是不配得承担这个重任的。而且，在神呼召他之后，路上几乎被神杀掉，是因为他没有给孩子行割礼，这是违背神颁布的律法。而是他太太替他给孩子行了割礼，他才免了杀身之祸，对吗？所以，摩西也忘记了、他相信的东西也扭曲了。

好，这些例子会帮助你们分析：环境是什么？回应是什么？你的所求是什么？你的所信是什么？够了吧，这么多例子。

**【讨论问题】：**

接下来，到你们干活了，记一下你们要分享的问题。

我强调一下哈，我并不要求每个小组分享完所有的问题。这就是为什么晚上我没有安排活动。所以，刚才跟洪国商量一下。洪国作为策划者提了一个建议，我觉得还不错。因为我们晚上没有安排活动嘛，而且我们分了这么多小组，而且这是我们教会很难得的一次营会，而且大家经过这么多次分享，一定有了不一样的关系。我希望你们分享的时候：第一个，很真诚、很诚实；第二个，大家彼此接纳，无论听到什么，都要耐得住。因为每个人无论说来什么，都知道我们都差不多，圣经讲的问题都是我们的问题，OK？然后，彼此的尊重、彼此的平等、组长让每个人都有机会分享。不是一个人讲了半小时，其它人没机会了。

所以，晚上呢，策划组的建议就是说：每个小组准备一个小小的节目。我们元旦的时候，大家表演一下。这个主意怎么样？有人说：no，万万不可，杀了我了吧。不至于吧，你么表演什么都行。所以晚上的时候，你们可以继续分享白天没有分享完的。然后，你们也可以在中午吃饭的时候，或者任何时候，都可以思想一下：那我们这个小组，展现点什么呢？明白吗？展现什么都可以的。所以，你们有时间，这是你们晚上可以做的事情。

接下来，记一下一会儿你们要分享的东西。

**第1个**让你们分享的，是圣经里面记载的。马可福音1章的35-39节。按照那四个步骤：分析环境、分析回应、分析所求、分析所信，来分析一下故事当中（这是耶稣的故事），耶稣这四个方面大概是什么样的。让你们从容易得开始，分析别人会比较容易一点，分析自己会比较挑战一点。因为等于给自己做手术，有可能会有点疼啊，你们要做好心理准备。

*1:35 次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。*

*1:36 西门和同伴追了他去，*

*1:37 遇见了就对他说：“众人都找你。”*

*1:38 耶稣对他们说：“我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道，因为我是为这事出来的。”*

*1:39 于是在加利利全地，进了会堂，传道，赶鬼。*

**第2个**，开始分析你自己啦。近来，你在为什么事情在**忧虑或者焦虑**？然后，分析一下：你面临的环境是什么？你的回应是什么？你的所求是什么？你的所信是什么？

如果你不确定，可以让小组其它人来帮助你。因为我们是一起来经历生命的更新，而且生命的更新是一个团队协助的项目，它不是个人能够百分之百完成的。这就是为什么神必须要建立教会，这是神工作的一个方式，我们需要彼此帮助。第2个是分析你的忧虑。

**第3个**，是分析你比较容易为什么事情**生气**？或者你那个生气的按钮在哪里？因为什么话语生气？你能够感受到你心里面有气的，不见得你会发作出来。你想一下，有闷气、有脾气，总之都行。你比较容易因为什么事情有气？然后，按那四个分析一下：当时环境是什么？这类环境是什么？我的回应是什么？当时我所求的是什么？然后我所信的是什么？如果需要帮助，可以让小组的人帮你分析一下。

**第4个**，回顾最近发生在**人际关系**上面的一个挑战。然后，按照那四个部分来分析一下。清楚吗？

**【结束祷告】：**

好，我做一个祷告，你们就分组行动，我们1点钟吃饭。你们不需要百分之百分享完，OK？每个人都能分享最好，但是有的人没有准备好，也不要强迫他，要尊重，好不好？给他机会，因为这是上帝的工作。我做一个祷告：

亲爱的天父，谢谢你祝福我们上午学习的时间。祝福我们接下来的小组分享，帮助我们在一起能够彼此的真诚、彼此的接纳、彼此的尊重、彼此的平等，让我们一起经历你圣灵在我们生命中更新的工作。让我们在爱心里面彼此帮助，让我们在一起经历生命的美好，祝福我们的时间。

奉耶稣基督的名求，阿门！