

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在禱告結束之前，請思考最後三個基本問題。

講道筆記

Talk It Over

為何改變我生命中的一些問題是如此困難？ 為何我抱緊自我否定的習慣

1. 因為它們已根深蒂固
2. 因為我認同它們
3. 因為我的行為模式得到回報
4. 因為撒但要打擊我的意志

問題 1 在嘗試做出改變時，上述四種自我否定的習慣中，哪一種對你來說是最難改變的？你過去使用過哪些方法來成功克服舊習慣？

「既然你們聽過耶穌的事，學了來自他的真理，就要脫去舊有的罪惡本性，以及從前那種因情慾和欺詐而敗壞了的生活方式，並要讓聖靈更新你們的思想和心態。要披上你們的新性情，這性情是照着上帝的形象造的，有真正的公義和聖潔。所以，不要再撒謊了；我們要向鄰居說真話，因為我們都同屬於一個身體。『不要受怒氣操控而犯罪』，不要到日落後仍然懷怒，因為怒氣會讓魔鬼有機可乘。」

以弗所書 4:21-27 (新普及譯本)

問題 2 請一起朗讀以弗所書 4 章 21-27 節。這段經文的哪一部分可以幫助你克服自我否定的習慣？為甚麼從屬靈的角度看待改變會有所幫助？

作出持久的個人改變的四個原則

Talk It Over

1. 改變須要學習和面對真理

「他們對神的使者說：不要告訴我們真相，只說讓我們感覺良好和我們喜歡聽的話。讓我們心存虛幻。」
以賽亞書 30:10 (意譯)

「整部聖經都是人在上帝的感動下寫的，它能教導我們甚麼是真理，指出我們生活中犯了甚麼錯誤，糾正我們的過犯，教導我們做正確的事。上帝用聖經裝備他的子民，預備他們去做各樣的善事。」

提摩太後書 3:16-17 (新普及譯本)

問題 3 以賽亞書 30 章 10 節所說的「心存虛幻」，有甚麼屬靈意思？我們可以採取哪些步驟來重新關注上帝話語的真理？

Talk It Over

2. 持久的改變需要新的思維

「並要讓聖靈更新你們的思想和心態。」

以弗所書 4:23 (新普及譯本)

「你們當有基督耶穌那樣的想法和態度。」

腓立比書 2:5 (新普及譯本/意譯)

問題 4 我們的想法和態度往往是由社會形成的。有甚麼方法可以改變我們的想法，像耶穌基督一樣？

Talk It Over

3. 持久的改變需要群體和指導

「你們要分擔彼此的重擔，這樣做就是服從基督的律法了。」

加拉太書 6:2 (新普及譯本)

「他(基督)所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要裝備聖徒從事聖工，好建立基督的身體，直到我們大家對神的兒子都有一致的信仰和認識，長大成人，達到基督豐盛成熟的身量。」

以弗所書 4:11-13 (新漢語譯本)

問題 5 基督吩咐我們互相幫助。你有一個可以真正開放的群體 / 小組或教練嗎？如果沒有，你如何找到他們？這樣做有甚麼好處？

Talk It Over

4. 持久的改變需要聖靈的幫助

「這是上主的話：你不能倚靠自己的武力或能力成功，你是要倚靠我的靈。這是上主說的。」

撒迦利亞書 4:6 (新普及譯本/意譯)

「當主的靈在我們身上作工，我們便越來越像他。」

哥林多後書 3:18 (意譯)

問題 6 我們可以通過哪些方式，讓聖靈每天在我們的生命中作工？分享一次你嘗試靠自己做一些事情，但沒有成功；當你依靠聖靈來幫助你時，卻帶來改變。

三個基本問題

以下問題沒有特定的答案，旨在鼓勵組員思考自己在聽道後有何感受，以及如何聽行合一！

1. 聽了甚麼？這篇講道的哪一點對你帶來最大衝擊？
2. 思考一下！這篇講道如何挑戰、改變或確認你的想法？
3. 付諸行動！你或你的小組將如何實踐今天所學到的東西？