

講道研習指引

如何保持能量充沛，而不致透支

應對壓力的策略－第四部

華理克牧師

2021年9月11-12日

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在你們以禱告結束之前，請思考最後的三個基本問題。

講道筆記

令你耗盡精力的十個原因

1. 油缸未滿就出發
2. 忙碌得無法停下來加油
3. 無視車主手冊，逼車子超出它可行駛的距離
4. 察覺不到正在消耗我精力的潛在漏洞
5. 奔波勞碌——我開得越快，汽油就會越快耗盡
6. 沒有留意油錶
7. 負荷過多
8. 誤以為自己不受油缸容量的限制
9. 不知哪裏可找到加油站
10. 不知如何注滿自己的油缸

問題 1

首先，請圈起哪些項目令你耗盡精力，阻礙你重新注滿油缸。然後與組員分享最經常發生的情況。

如何保持能量充沛

“耶穌說：「若你們因背負重擔而疲乏，到我這裏來吧！我必使你們得安息。你們應當負我的軛，向我學習，因我心裏溫柔和謙卑，你們就必得着心靈的安息；因我與你同負的軛是容易負的，我的擔子是輕省的。」”

- 馬太福音 11:28-30 (新譯本/意譯)

Talk It Over

1. 要厭棄自己一直以來的感受

所羅門：“上主賜給我們心智和良心，誰也無法隱瞞自己...有時候，痛苦的經驗才能令我們改變。”

- 箴言 20:27, 30 (現中修訂版/GNT 意譯)

問題 2

請與組員分享一件事情，它曾令你感到厭倦並耗盡你精力，但最後使你作出改變。

Talk It Over

2. 來到耶穌面前

“耶穌說：「若你們因背負重擔而疲乏，到我這裏來吧！我必使你們得安息。」”

- 馬太福音 11:28 (新譯本/意譯)

問題 3

當你心靈疲乏，需要休息，你有沒有試過來到耶穌面前呢？結果是怎樣？如果你沒有來到耶穌面前，是甚麼原因阻礙了你？

Talk It Over

3. 交出主權

“耶穌說：「你們應當負我的軛，向我學習，因我心裏溫柔和謙卑，你們就必得着心靈的安息；因我與你同負的軛是容易負的，我的擔子是輕省的。」” - 馬太福音 11:29-30 (新譯本/意譯)

“把你的煩惱都堆在上帝的肩膀吧，他必負起你的重擔，幫助你。” - 詩篇 55:22 (信息版意譯)

問題 4

生命超出負荷的真正原因，是因為我們太想要掌控事物。是甚麼阻礙你讓上帝完全掌管你的人生？你願意背負耶穌的軛，與祂同負一軛，與上帝並肩同行，讓祂幫助你負起重擔嗎？

Talk It Over

4. 學會信靠

“上主引領我們的腳步，何必尋問途中的一切？” - 箴言 20:24 (新普及譯本)

“當我準備放棄的時候，他知道我該做的事。” - 詩篇 142:3 (現中修訂版/GNT 意譯)

問題 5

導致超出負荷、壓力和生命空虛的兩大原因，是野心和傲慢。解決你人生中兩個最大壓力來源的方法，就是溫柔和謙卑。請與組員分享你如何學習信靠上帝。

Talk It Over

5. 每天都從注滿油缸開始

“找一個安靜、隱密的地方，好讓你不會想要在上帝面前扮演角色。在那裏盡可能簡單和誠實，把焦點從自己轉到上帝身上，你就會開始感受到祂的恩典。” - 馬太福音 6:6 (信息版意譯)

問題 6

每天的靈修時間是安穩的關鍵，也是能量充沛的關鍵。請與組員分享你每天靈修的安排。

Talk It Over

6. 與我的屬靈家庭保持聯繫

“讓我們不要放棄聚會的習慣，好像有些人一樣；卻更加要互相勸勉...” - 希伯來書 10:25 (GNT 意譯)

問題 7

你真的和你的屬靈家庭保持聯繫嗎？“真的”保持聯繫對你來說意味著甚麼？

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？