紐奧良華人浸信會

40 天靈命操練

2021 年教會主題：

學基督的樣式；活出豐盛生命

（太 11：29）

“我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，
學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。”

敬愛的：_____

你們要嘗嘗主恩的滋味，

便知道祂是美善，

投靠祂的人有福了。

（詩 34：8）

在信仰的道路上

願神帶領你快跑跟隨祂

建立與神更親密的關係

學基督的樣式活出豐盛的生命

紐奧良華人浸信會

前言：

我們活在世上擁有神賦予的能力，
若我們終其一生都不知道如何去使用那些能力，
這是多麼的可悲。

40 天靈命操練就如一把鑰匙，
幫助你去打開並釋放那些能力，
從而使你可以達成生命的目標。

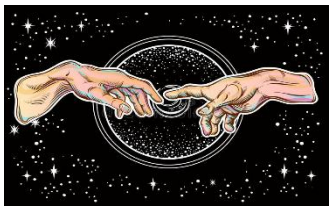
神創造你是要你為這個世界帶來美好的改變，
40 天靈命操練是要幫助你去活出你那獨特的貢獻，
讓你能活出你受造的目的。

只要你瞭解並全心全意的接受你的“生命特質”，
這樣你不單可以發現你是何等的特別，
更可以找到你人生的獨特目標。

請你現在就準備好開始這令人興奮的自我探索之旅！

第 1 天　　世上只有一個你

==========



神個別設計我們每一個人
讓這世上找不到第二個你

聖經告訴我們，全能的神按照祂的形像特別創造了你，為的是要讓你可以在祂的國度作出特殊的貢獻。當你還在母腹中成型的時候，這位掌管全宇宙的神就已經開始了對你的計畫，並且還把生命氣息給了你。

（詩 139：14-16）“我要稱謝祢，因我受造，奇妙可畏。祢的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡。那時，我的形體並不向禰隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了。祢所定的日子，我尚未度一日，祢都寫在祢的冊上了。”

神所創造的一切都是獨一無二的，不論是人類，動物，花朵，樹木或小草，都是如此。你是神特別設計創造的，透過神給你的生命特質，可以看到你那重要且卓越的潛力。

神不會創造沒有價值的東西，神是最了不起的工匠。為了在地上建立祂的國度，神特別創造了你，好使你在其中擔當獨特的角色。雖然我們會犯錯，使到神在我們身上的工作更難達到完美，但我們依然是這位造物者手中別出心裁的創作。

神甚至花時間關心我們每天的生活，事實上，此時此刻祂正在微笑的看著我們，滿心歡喜的看著你正在探索著想認識自己是祂手中一件何等美妙的傑作。

“生命特質” 是五個英文字母的組合詞（S.H.A.P.E.），五個字母代表五個特徵：

1. **S** 代表恩賜 （Spiritual Gifts）
神賜給你特別的能力，使你可以服事別人，並與別人分享祂的愛。
2. **H** 代表心（熱情） （Heart）
神賜給你特有的熱情，使你在世上可以榮耀祂。
3. **A** 代表才能 （Abilities）
神賜給你天生的才華，使你可以為祂而用，去影響周圍的人。
4. **P** 代表個性 （Personality）
神對你特殊的設計，讓你能夠用生命去完成你那獨特的天國目標。
5. **E** 代表經驗 （Experience）
藉著你的經歷，不論是美好或痛苦的，神都會大大的使用。

思考問題：

1. 我當如何活出神所塑造我成為的樣式？

_____

2. 我是否願意接受神為我預備的豐盛生命？

_____

3. 我有否去行神所指派給我的特殊任務？

_____

第 2 天　　你是上帝特別的傑作

==========

與其嘗試重塑自己而去模仿別人

不如為神單獨給你的特色而歡慶

聖經告訴我們，全能的神按照祂的形像特別創造了你，為的是要讓你可以在祂的國度作出特殊的貢獻。當你還在母腹中成型的時候，這位掌管全宇宙的神就已經開始了對你的計畫，並且還把生命氣息給了你。

（弗 2：10）“我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。”

神的話告訴我們，想要發掘我們生命的使命與目的，首先我們必須瞭解神在我們身上所創造的這一傑作。要活出原本應有的樣式，關鍵是要仰望神，並求祂幫助你去發現你的獨特性。一旦你認識到你是誰，你就能開始逐漸明白神對你的計畫是什麼？就是祂在你身上的獨特設計，要你為祂在世上帶來美好的改變。

只有讓神繼續在我們身上完成祂那獨一無二的精心傑作，我們才能“竭誠為主”，將自已的生命為那至高者作出最大的貢獻。人若活著卻沒有找到自已的獨特性，就是虛度此生！神的兒女若不能將祂所賦予的潛能發揮出來，我們就辜負了神創造我們的目的。

希伯來書第十一章列出了許多平凡的人，他們因著信心為神做出了許多不平凡的事，其中包括挪亞，亞伯拉罕，約瑟，摩西，喇合等等。因著對神的信心，他們活出了神為他們所定的“天國目標”。

“天國目標”的定義是：你透過自己獨特的“生命特質”，在所處的時代中為基督的教會作出的特定貢獻。在這個過程中你要完全的仰賴神，

並真誠的向他人展示神的愛。“天國目標”是來自神的特別委派，是在你生命中安插的旌旗，為了神的榮耀而飄揚。我們若讓神的真理來界定我們的“天國目標”，服從祂的權威，並單單渴慕討祂的喜悅，我們的人生就會充滿意義，就會有成就感，並且滿有天國的影響力。

每個旅程都有一個起點，今天是使你生命改變的探索之旅的起點。以下的問題幫助你找到這個起步點，圈選適當的分數來表示你目前的狀況：3 分是同意，2 分是部份同意，1 分是不同意。做完了之後，把分數加起來。

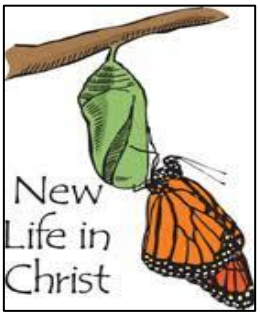
* 我清楚明白神所賜給我獨特的人生目標
  3　2　1
* 在生活中我已在使用神所賜給我的恩賜
  3　2　1
* 我正在使用神所賜給我特有的熱情
  3　2　1
* 我正在使用我的才能為主去服事人
  3　2　1
* 我的個性有助於我去服事他人
  3　2　1
* 我的生命已完全向神降服
  3　2　1
* 我的態度和行為反映出做僕人的心志
  3　2　1
* 我的作息時間表顯出我願意花時間去栽培人
  3　2　1
* 我的人生經歷都可用來實現我的人生目標
  3　2　1
* 我已計畫如何實現神為我所定的人生目標
  3　2　1

明確的天國目標（25 分以上）
凌亂的天國目標（15-25 分）
模糊的天國目標（少於 25 分）

第 3 天　　活出真正的你

==========

你如何使用你的生命 就是你回饋神的禮物



如果能夠在我們的生命中按一下倒退按鈕，使時光倒流，我們將會看到在過去很多年裡，我們一直在逃避，不想活出神要我們成為的樣式。我們想在這個世界裡，賺獲更多的東西，然後才去作些具有永恆意義的改變。

神明確可信的真理，可以幫助我們整理雜亂無章的生活。世界對我們呼喊，要我們向世人看齊。但神的聲音卻在這些噪音中，帶給我們一個清楚的信息：“某某人，活出真正的你。”

神對我們每個人說：“活出真正的你，活出我塑造你成為的樣式。我賜給你新生命，因此你可以為世界帶來顯著而美好的改變，做我所計畫要你去做的事，擴展你服事的範圍。我要在地上賜福給你，也要在天上獎賞你的辛勞。”

（太 11：29）耶穌說：“我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。”

我們若要與主同負一軛，便需要調整我們的腳步，與主同行，不前不後，不離左右。「負主的軛」就是順服並服事主；接受主給我們一切的託付，工作，事奉，甘心順服，就能「得享安息」。

將自己完全降服於神的旨意，不為自己做什麼，也不盼望為自己得什麼，這樣的人，心裏才會有真正的安息。真安息乃是內心的平靜安穩，與客觀的環境無關，也不受外界事物的影響。

你的生命看起來可能還不像神的傑作，但這沒關係，因為偉大的傑作都是需要時間來完成。神的話應許說：（腓1：6）“我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。”

你要抱著興奮和期盼的心情，開始這個探索之旅，並且深信在神大能的手中，把你生命中的圖畫添上色彩，讓你的生命活出生命的色彩，彰顯神的榮耀。

當你與主親近時，你希望神做一件什麼事來磨塑你的生命？把握這個時刻，在下面的空白處，寫個短簡給神，求祂幫助你看到你在祂眼中是何等的特別，以及祂為你特定的人生目標是什麼？

_____

_____

_____

_____

_____

_____

姓名：_____

日期：_____

（只有當我們活出真我時，我們才能完成神給我們的獨特使命）

第 4 天　　打開恩賜的禮物

==========

打開神所賜給你的屬靈禮物

讓你可以活出有意義的人生

我們需要瞭解恩賜的重要性，不能只停留在知識層面而沒有實際的經歷。事實上，打開神給你的屬靈禮物，才能幫助你看到神所創造的你真是祂的傑作，讓你可以事奉祂，活出有意義的生命。

神的兒女不應該有自卑的情結，你應該知道自己是有恩賜的，並且知道必定有一個可以使用自己恩賜的園地。這樣的認知就能滿足我們心裡的需要，知道自己是有用的，感到自己有價值。

我們看到那些在事奉中很有果效的人，都是因為他們參與的事工，正符合神賦予他們的恩賜。當我們善用自己的恩賜，而其他人也同樣善用他們的恩賜的時候，我們事工團隊的服事就更有果效。我們將滿心歡喜的使用這個美好的機會，來展現神賦予各自的恩賜。

（彼前 4：10）“各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。”

神並未給任何人有全備的恩賜，乃是分配給各人獨特的一份，好讓我們彼此倚存，互相補滿。恩賜是為了服事，而非自我炫耀。大的恩賜並不代表大的成功，因為「成功」的大小，乃在乎我們是否忠心運用神所交付的恩賜。

神的兒女需要清楚知道自己的恩賜，因此可以將神所賜的這些禮物一件一件的打開。你的恩賜就是關鍵所在，使你得以完成神特別為你設定的“天國目標 ”。

我們需要瞭解一下恩賜是什麼？

恩賜不是你的性格特徵。

恩賜不是天生的才華。

恩賜不是聖靈的果子。

恩賜乃是神所賦予的特殊才能，在你信主的時候由聖靈賜下的，為要使你與別人分享主的愛並強化基督的身體。神賜給我們這些特殊的才能是有特別的原因，恩賜只能以屬靈的方式來使用。

恩賜是為了讓你的生活多彩多姿，而且目標明確。每一位神的兒女都有聖靈同住，只有靠著聖靈的大能，我們才能將恩賜全然發揮。

思考問題：

1. 神為什麼要賜下恩賜？

_____

_____

2. 每個人都有恩賜嗎？

_____

_____

3. 我當如何善用神所賜的恩賜？

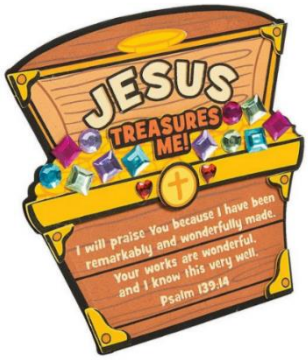
_____

_____

第 5 天　　發現神給你的寶藏

==========

你越事奉就越能看清楚自己的恩賜 在事奉過程中你會發現自己的恩賜



也許你認為自己什麼恩賜都沒有，但當你從恩賜的角度去看自己的生命的時候，你就會領悟到自己服事的恩賜對團契的成功起了關鍵性的作用。

（羅 12：6-8）“按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言。或作執事，就當專一執事。或作教導的，就當專一教導。或作勸化的，就當專一勸化。施捨的就當誠實。治理的，就當殷勤。憐憫人的，就當甘心。”

（弗 4：11-12）“祂所賜的有使徒，有先知。有傳福音的。有牧師和教師。為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。”

（彼前 4：9-10）“你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。”

以上的經文我們可以列出 12 種恩賜：

說預言，執事，教導，勸化，施捨，治理，憐憫人，使徒，先知，傳福音，牧師，教師。

祈求神向你啟示祂的旨意，使你明白祂要你在世上如何運用你的恩賜來完成祂的工作。從神而來的特殊才能，為要服事並強化基督的身體。

找到了神所賜給你的恩賜，就當使用這些恩賜去服事，當我們將恩賜用在最適當的地方，我們就能經歷到事奉主的滿足和喜樂，同時也為主結出美好的果實。

教會的功用在於恩賜，教會的本質卻在於愛，愛卻是神的本質和生命。我們明白了恩賜是神給人的特殊才能，就要在實際生活上以愛的方式來表達。

（林前 13：1-3）“我若能說萬人的方言，並天使的話語卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識。而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得什麼。我若將所有的周濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。”

我們可以看到，在我們為神而使用恩賜的時候，愛是多麼的重要。我們可能有許多美好的屬靈恩賜，但是若沒有愛，神就無法使用我們，因為唯有以愛為動力的生命才是神能使用的生命。

思考問題：

1. 這一章教導你有關於恩賜的那些真理？

_____

_____

2. 有那些恩賜是你認為神已經賜給你的？

_____

_____

第 6 天　　發現你內心深處的熱情

==========

熱情是生命的燃料

是活力和動力的來源

（西 3：23-24）“無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的。因你們知道從主那裡，必得著基業為賞賜。你們所事奉的乃是主基督。”

信徒所做的事，表面上可能是為著別人而做，實際上「所事奉的乃是主基督」，認清了這個，手中的每一件事就都變得非常有意義。

信徒若是存著為主而做的心去做，就都變成給主做的了。我們所事奉的既然是主基督，那就要凡事尋求主的心意。在所負責的聖工上盡職，不敷衍塞責，叫我們的主得著榮耀。

神要求我們我們的心單單為祂而跳動，神要我們使用祂所賜的熱情為天國作出偉大的貢獻。瞭解你自己的熱情，可以幫助你看到神在你生命中所創造的傑作的另一面。

你的心（熱情）是你生命的中心，是你渴望服事的心願所在，也是你希望擺上自己才華的聖壇。

天賦決定了你的能力，而心（熱情）則支配你如何運用這些能力。

讓你的心為神而跳動

我們的心反映出我們的理想與渴望，想要讓我們的心為神而跳動，就必須知道如何發掘蘊藏在我們心中的潛能。

三種激發熱情的原則：

1. 要明白你的動力是什麼？

這動力來自神及我們內心的渴望，就是要在日常生活中，運用所得的恩賜來榮耀主的名。

2. 要明白你奮鬥的目標是什麼？

這動力的目標是希望藉著自己的努力，忠心，謙卑的服事來成就主的使命。

3. 要明白你在神的國度裡最遠大的理想是什麼？

這動力是希望自己在有生的年日，可以為神的國度裡作出有意義的貢獻，來擴展神的國度。

請嘗試問自己以下的問題：

1. 我最想為神做什麼？

_____

2. 我做事的動力是什麼？

_____

3. 我渴求些什麼？

_____

第 7 天　　你滿足的需求是什麼？

==========

發現自己在基督裡價值和潛能

熱衷說明別人認識他們的潛能

（林後 1：4）“我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。”沒有受過患難磨煉的人，就沒有嘗過神所賜的安慰；沒有受過神的安慰，就不懂得怎樣去安慰別人。我們自己必須先經歷神的安慰，然後才能用所經歷的神之安慰去安慰別人。

所以，我們需要有遠大的抱負，我們的理想必須符合神的教導，而且是為了實現神的旨意。需要被滿足的各類需求實在太多，所以我們必須有所著重，你可以考慮以下幾方面：

1. 屬靈的需求 --- 這個需求通常著重於一個人的屬靈狀況。

有感動去滿足這方面需求的人，會渴望說明他人認識基督，使他們能在基督裡把自己的潛能完全發揮出來。樂於滿足這方面需求的人常用的恩賜包括：教導，傳福音和說預言。

2. 物質的需求 --- 在生活上有物質需要的人會感激發自愛心的幫助。

著重滿足他人在這方面有需求的人，會使用自己的資源為有需要的人提供衣食住行及其他方面的生活必需品。他們常用的屬靈恩賜包括：施捨，治理，牧養和憐憫。

3. 關係的需求 --- 這裡所著重的是幫助他人建立真誠，而又以基督為中心的人際關係。

願意去滿足這些需求的人，樂於穿針引線，幫助別人尋找並建立美滿的人際關係。那些渴望能滿足這些需求的人，他們常用的屬靈恩賜包括：執事，勸化，牧養和憐憫。

4. 情感的需求 --- 在感情上受到創傷的人，需要進一步確認他們在基督裡的身份和價值。

樂意於去滿足他人在情感方面有需求的人，一般上是擅長於心理輔導，鼓勵和聆聽。透過這些，他們可以幫助傷痛的人靠著基督渡過難關。用於這方面的屬靈恩賜包括：教導，勸化，牧養和憐憫。

5. 教育的需求 --- 進入這事工領域的人，熱衷幫助他人掌握知識，輔導他人如何過最充實的生活。

有心去滿足這種需求的人，通常會喜歡教導的工作。他們善於利用不同的場合，形式來幫助他人成長。他們常用的屬靈恩賜包括：教導，執事，牧養和說預言。

6. 職業的需求 --- 在個人生活及職業生涯上，需要別人說明他們將他們的潛能發揮出來。

樂於滿足這些需求的人，往往會使用他們的專長，透過訓練，輔導和諮詢來幫助他人克服障礙而達到目標。用在這方面的屬靈恩賜包括：執事，教導，牧養和治理。

請嘗試問自己以下的問題：

1. 我最樂於去滿足的兩個需求是什麼？

_____

2. 我為什麼喜歡去滿足這些需求？

_____

3. 我有什麼經驗是可以給別人做參考的？

_____

第 8 天　你要實現的目標是什麼？

==========

為天國奠定基礎

為榮耀神不斷努力

（可 6：41-44）“耶穌拿著這五個餅，兩條魚，望著天祝福，掰開餅，遞給門徒擺在眾人面前。也把那兩條魚分給眾人。他們都吃，並且吃飽了。門徒就把碎餅碎魚，收拾起來，裝滿了十二個籃子。吃餅的男人，共有五千。”

五餅二魚的神蹟時常提醒我們，神多麼迫切的要祝福我們，祂是多麼希望我們能為祂影響更多的人。神渴望使用祂所賜給我們的一切來榮耀祂的名，祂期待我們能帶著感恩的心和熱切的心，來到祂的面前。

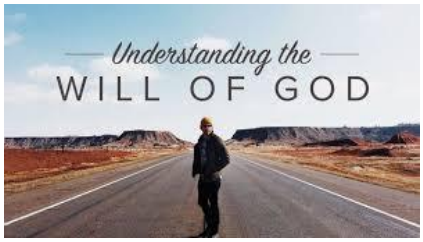
我們的目標就是要尋回神在創造我們的時候，放在我們心中的奮鬥精神。你最深的渴望揭示出神對你最深的呼召，那就是神專門為你預備的探索之路。

你必須作出抉擇，是繼續過四平八穩的生活，還是以敢於奮鬥的生活取而代之。前者乃是出於懼怕，後者則是出於信心。如果你有條件去做你真正想做的事，你會做什麼？

無論大事小事，你只要把內心渴望要做的事一一的列出。不過請記住，不要問：怎麼做？怎麼做是神的責任，神是在問你：你想做什麼？你心裡感動的是什麼？什麼會使你感動振奮？如果你有機會去做你一直想做的事，那是什麼事？

當然，並不是你心中的每一個理想都是神對你的旨意。肉體的情慾與神的心意時常在爭戰，甚至使徒保羅，也不隱藏他個人內心的爭鬥：（羅7：15-16）“ 因為我所做的，我自己不明白。我所願意的，我並不做。我所恨惡的，我倒去做。若我所做的，是我所不願意的，我就應承律法是善的。既是這樣，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。”

有時候我們對安逸，成功，和榮譽的追求，會讓我們把榮耀神的熱情擱置在一邊。只有當我們順服聖靈的帶領的時候，我們才能戰勝自私的慾望。



保羅針對這方面曾經指出：（羅8：2）“ 因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裡釋放了我，使我脫離罪和死的律了。”所以，你需要有遠大的抱負，但你的理想必須符合神的教導，而且是為了實現祂的旨意。

發揮神賜給你的恩賜和熱情會完全改變你每天的生活，讓我們的工作充滿樂趣。如果我們的恩賜和熱情能與我們的天生才能相結合，那就會像屬靈火箭的燃料被點燃一樣，我們對神的服事將會被推上更高的境界。

請嘗試問自己以下的問題：

1. 我對那些方面的追求可以讓我發揮神賦予我的熱情？

_____

2. 在我的生活中，有那些是以神為中心的理想被埋沒了？

_____

3. 在我的餘生中，我想為神做些什麼？

_____

第 9 天　　發現你天生擅長的事

==========

如果一個人不知道自的才華

就會覺得生命沒有動力和價值

（羅 12：6）“按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言。”

神已經賜給你非凡的特長，神可以在我們的任何一個階段，使用我們的特長。我們只要認識到這一點，並且願意去做就足夠了。我們所做的是否被人注意不重要，因為引人注目，從來就不是服事神的目的，有一顆甘心樂意的心，才是神所喜悅的。

當我們在別人的生命中注入多一點愛的時候，我們也是在為自己積攢財寶在天上。一天過得平淡或非凡，其中的差別不在於你到底做了多少事，而在於你是為誰而做。

我們都很想知道，如何使用神所賜的天賦才能，去榮耀祂的名。你擁有的才能，清楚的表明神希望你一生所做的事，並且也能幫助你瞭解神對你的旨意。神不會浪費我們的才能，神對我們的呼召一定符合祂賜給我們的才能。

花點時間思想：你愛做些什麼事？做那些事情讓你覺得信心十足？這樣的思考能幫助你發現一些特別的服事方法，讓你可以把神所賜給你的才能，投入在事奉神的過程中。神要我們清楚明白，祂已經賜給我們每個人才能，讓我們可以把事情做好。

我們很容易忘記的，就是有一天我們每一個人都要向神交帳，向祂說明我們在一生中如何使用了祂給我們的才能。所以現在我們當儘量善用這些才能！生命太短暫，我們不能滿足於把次好的獻給神。我們必須明白我們是按神的意思受造的，而且遲早都要向祂交帳，並要向祂說明我們在一生中，如何使用祂所賜給我們的一切。

當我們明白自己有責任去使用神賦予的特長時，我們就會開始去尋找一個可以使用我們特長的途徑。如果我們對神所賜給我們的特長有所保留，或不用在神的事工上，這些才能就不能被充分使用。

你知道你有那些天生的才能嗎？想想看你“很愛做”的是什麼事，“喜歡做”的是什麼事，“不愛做”的是什麼事。

很愛做！

你無法想像，如果沒有這些活動，生活將會如何難過。有了這些活動，你的每一天就變得完全了，你願意非常投入的去做這些事。想想看你“很愛做”的是什麼事？_____

_____

喜歡做！

你可能喜歡做這些事，但不一定需要經常做才會感動滿足。你對這些活動可有可無。想想看你“喜歡做”的是什麼事？_____

_____

不愛做！

與那些你很愛做的事相比，這些活動令你感到沮喪和失望。當你必須去做這些事的時候，你的反應是不想做，你會感到無精打采，沒有任何想做的意願。想想看你“不愛做”的是什麼事？_____

_____

第 10 天　　發現你神聖的使命

==========

只要我們不斷尋求神的旨意

祂就會向我們顯明祂的旨意

在一生中，你會發現有一些事是你天生就愛做的事，這也說明了有一些事情是你不愛做的。那些你愛做的事，對你來說做起來就像消遣一樣輕鬆。

如果有機會讓你去做那些事，你會滿腔的熱情，也會迫不及待的想去做，而且做起來一點也不覺得累，更不會覺得是在浪費時間。你周圍的人甚至也會認為你做起來毫不費力，因為他們看到你做這些事的時候非常輕鬆愉快。

我神聖的使命是什麼？

* 你愛啟發和鼓勵別人嗎？
* 你常常有我能做的態度嗎？
* 你常常會有創意性的思考嗎？
* 你有音樂的天賦嗎？
* 你擅長於建立團隊嗎？
* 你會定期設定目標並努力達成嗎？
* 你對帶來更新和改進的計畫感到興奮嗎？
* 你會提出遠見並讓人深得鼓舞嗎？

不管你擅長做什麼，或喜愛什麼，總要想方設法為神去使用你的才能。也許你的天生才能已經為神而用，若真是如此，願上帝賜福給你，但你是否考慮到，上帝對你有更大的期望，你渴望有更多服事主的機會嗎？若有，上帝正在對你說：親愛的孩子，天高任你飛！

如果我們活在世上，沒有任何盼望可以超越自我，去為更高的目標而活，那我們的生活就會變得漫長而又枯燥無味。

當你在思考自己的特長和興趣領域的時候，目的不是讓你看到自己是多麼的能幹，而是要讓自己看到神才是一切能力的源頭，祂創造了我們，使用我們，並且使我們勝任有餘。我們的特長和才能，清楚顯露神的偉大和豐富。

我們當有一顆願意被神使用的心，鼓勵你根據神永恆的計畫，及祂安排你所處的位置，重新審視祂賦予你的才能。這樣做，使你得著自由去打開那一扇門，讓你可以從事你可能從未想過的事工。

思考問題：

1. 你清楚自己有什麼天生的才能嗎？

_____

_____

2. 你知道自己擅長於什麼嗎？

_____

_____

3. 你清楚知道自己喜愛做什麼嗎？

_____

_____

第 11 天　　接納神造你的本像

==========

我們每個人不同的個性

反映神許多的光彩和圖案

個性是天生的，是與生俱來的，每個人都有不同的個性。比如：有些人對事情的看法是樂觀的，有些人是悲觀的。有些人是外向的，有些人是內向的，這些都是先天的個性。

人有不同的個性：樂觀悲觀，外向內向，樂觀好還是悲觀好，外向好還是內向好，各有各的長處，沒有絕對的標準。

即使是雙胞兄弟，也有兩種個性。

（創 25：26-27）“隨後又生了以掃的兄弟，手抓住以掃的腳跟，因此給他起名叫雅各（雅各就是抓住的意思）。利百加生下兩個兒子的時候，以撒年正六十歲。兩個孩子漸漸長大，以掃善於打獵，常在田野。雅各為人安靜，常住在帳棚裡。”

聖經中有很多的例子，證明神使用各種不同個性的人。彼得熱情樂觀，保羅暴躁易怒，耶利米多愁善感。我們看到耶穌的十二個門徒各有不同的個性，我們就很容易明白，為什麼他們之間偶爾會發生衝突。

我們必須要意識到神所賜給你的個性，好使你可以反映出神為你特別訂造的品質。為的是要讓你可以完成一項與眾不同且深具意義的“天國目標”。

神賜給你獨特的恩賜，熱情和才能，你的個性也是神給你的禮物。神創造並賜給你這樣的個性，是要你去榮耀祂。

有四種屬靈的氣質，幫助我們來瞭解我們的個性：

1． 樂天派：個性外向，開朗樂觀，口齒伶俐，慷慨熱情，反應敏銳，能對周圍的環境和其他人的情緒作出反應，是社交場合中不可缺少的人物。

2． 暴躁型：實際的行動家，那裡有需要就看到他在那兒，做事比任何人都快，透徹的功利主義者，意志堅強，天生就有領導的能力，非常樂觀，滿腦子主意計畫和目標，通常能貫徹始終。

3． 憂鬱型：多才多藝，分析力強，追求完美（有美感），肯自我犧牲，是忠心耿耿的朋友。

4． 冷靜型：冷靜隨和，與人和諧共處，保守可靠，腳踏實地，有領導才能，有外交手腕，幽默。

（想一想你是屬於那一種類型）把它寫下來。

_____

_____

_____

_____

_____

第 12 天　　真實活出你的本像（1）

==========

我們必須以正確的態度對待自己
我們才會以正確的態度去對待別人

我們可以用多種方式來分析和描述人的個性，但有一個不變的真理是：為了彰顯神的榮耀，神已經在我們每一個人的生命中裝配了一個獨特的個性。從教會事工的角度來看，我們需要不同個性的人來保持教會事工平衡的發展，並使教會的事工多姿多彩。

你是神所特別訂造的，神已賦予你獨特的才能，也賜給你意願和動力，讓你可以運用你的才能，去追求更獨特的成就。神已經賦予你生命的意義，如果你發現並接受神設計的你，你將會擁有一個精彩以及充滿挑戰和成就感的人生。

成為神要你成為的人，是人生的首要。各有不同才使生活變得多姿多彩。神創造其他人不是為了要來取悅你，神創造了你也不是為了取悅其他人。神造我們是要我們取悅祂。

神讓我們有不同的社交方式，不同的情感表達，不同的行為反應，不同的生活態度。神賜給你獨特的個性，這是神在創造你這生命傑作的過程中特意設計的。使你可以善用最佳的生命，為神帶來最高的榮耀。

（林前 10：31）“所以你們或吃或喝，無論作什麼，都要為榮耀神而行。”基督徒行事為人的原則就是：對神有榮耀，對己有益處，對人能造就人。

本章的主要目的是說明你明白這個真理，明白神賜給你的個性，使你能更有效的為神展現你的恩賜，熱忱和才能。為了幫助你更瞭解你的個性，我們要先談兩件事：

1. 你如何與別人交往：

你的“天國目標”完全與人有關，所以瞭解你如何與別人打交道是非常重要的。（寫下你與人交往的經歷）：

_____

_____

_____

_____

2. 你如何回應機會：

在你的一生中，你會面對許多服事神的機會，因此，瞭解你對不同狀況的反應，將會幫助你作出最佳的選擇。
（寫下你回應機會的經歷）：

_____

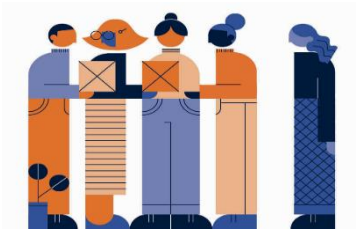
_____

_____

_____

第 13 天　　真實活出你的本像（2）

==========



我們必須以正確的態度對待自己

我們才會以正確的態度去對待別人

在教會事工中，我們注意到從與人交往的角度來看，通常可以把人歸為三大類。讓我們來看看你與人交往的方式要如何與神對你的期望協調一致。

外向型或內向型？

如果你喜歡與人群在一起，並且從中得到鼓舞，那麼神可能是將你設計成外向型的人。另一方面，如果你喜歡每次只跟少數的一些人交往，或者只是一對一的與人交往，並且可以從安靜反思的時間中重新得力，那麼你的天性是屬於內向型的人。

下面那些是對你的最佳描述？

我傾向於：

* 找機會成為群體中的一份子。
* 與少數人建立深厚的關係，而不是與許多的人有深交。
* 主動開口與我不認識的人交談。
* 在一大群人中感到不自在。

自我表現型或自我約束型？

如果你性格開朗，善於言詞並樂於與別人分享自己的想法和意見，你可能是屬於自我表現型。相反的，如果你傾向於保留自己的想法和意見，你可能是屬於自我約束型的人。

下面那些確定你的個性傾向？

我傾向於：

* 於那些剛認識的人分享我的感受。
* 在某些時候我不願意與別人分享我的想法和感受。
* 找機會與別人分享我的生活經歷。
* 不願意向人公開表示自己的意見，只有極少數的人真正瞭解我。

合作型還是競爭型？

你是否毫無異議的就接納別人的建議？你的生活是否儘量避免與人衝突並努力與人和平相處。如果是這樣你是屬於合作型的人。但如果你喜歡得勝以及接受挑戰，你是屬於天生的競爭型。

下面那些是確定你的最佳描述？

我傾向於：

* 與別人相處時，儘量讓周圍的人感到自在。
* 注重成功。
* 接受挑戰並喜歡得勝。
* 嘗試用不同的方法使別人注意。

第 14 天　　回顧你的人生經歷（1）

==========

回顧過去才能領悟生命

向前邁進才能活出生命

在神精心雕制我們生命的過程中，神使用
我們一切痛苦的經歷，和美好的經歷，讓作品栩栩如生。想著你自己走在一條長廊中，兩邊牆上掛著的圖畫，都反映出那些塑造你生命的時刻。一邊掛著的圖畫是帶給你興奮，滿足和成就感的人生經歷。另一邊掛著的圖片則是帶給你痛苦，挫折和悔恨的人生經歷。

你在這長廊慢慢的走著，仔細的觀看每一幅圖畫。這是一個很重要的步驟，這樣做能說明你瞭解神所創造的你要成為什麼樣的樣式，並可以發現神為你所設定的“天國目標”。

（羅 8：28）“我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。”

現在讓我們從以下五方面來思想你過去的一些成就或經歷：

1. 在個人方面 --- 你可能曾得過些對你來說很有意義非凡的獎。用簡短的語句，在每個方面至少列出三項在個人方面重要的成就：

_____

_____

_____

2. 在職業方面 --- 你可能在生產，銷售和領導上一向都很成功。用簡短的語句，在每個方面至少列出三項在職業方面重要的成就：

_____

_____

_____

3. 在人際關係方面 --- 你可能享有一個合神心意的美滿家庭。在困難的時候，你的朋友安慰你，鼓勵你不斷的追求卓越。用簡短的語句，至少列出三項在人際關係方面重要的成就：

_____

_____

_____

4. 在教育方面 --- 你可能擁有學位或專業證書，你也可能在你感興趣的領域中繼續不斷的尋求發展。用簡短的語句，至少列出三項在教育方面重要的成就：

_____

_____

_____

5. 在靈性方面 --- 你可能向來都能很成功的與人分享你的信仰，也很成功的帶領其他基督徒在信仰上更進一步。也可能是在你個人接受基督方面，或在靈裡的成長，使你覺得大有收穫。用簡短的語句，至少列出三項在靈性方面重要的成就：

_____

_____

_____

第 15 天　　回顧你的人生經歷（2）

==========

神不會把不同的生命畫像放在你的心中，當你在檢視這些畫像的時候，花點時間思考：那些經歷對你是否有生命的影響？你學到了什麼功課？若你想不出自己學到了什麼功課，你可以祈求神向你啟示，因為神非常希望能使用你生命中的一切。

試著回顧你生命中一切，對你影響深遠的重要經歷，包括童年時期的悲傷與快樂，青少年時期的痛苦與情緒，以及成年後的爭扎與成就。

有時候我們真的很想否認過去生命中的痛苦，但是在我們的生命中通常都有痛苦的一面。如果你真的想要發現你的獨特性，並且要在這個過程中讓神來使用你，你就必須願意正視你生命中這些痛苦的經歷。

當你走在生命的長廊中，把注意力放在痛苦的經歷上，同樣的在五方面思想你過去那些具體的痛苦經歷：

接下來，用簡短的語句，在每個方面至少列出三項痛苦的經歷。

1. 個人的痛苦

_____

_____

_____

2. 職業上的痛苦

_____

_____

_____

3. 人際關係上的痛苦

_____

_____

_____

4. 教育上的痛苦

_____

_____

5. 靈性上的痛苦

_____

_____

_____

神要使用我們那些美好的經歷和痛苦的經歷塑造我們，提醒我們，讓我們知道人生的任務和目標是在於做神的工。我們的人生目的是要成為神本質的延伸，成為祂信息的宣告者。

不論你所經過的是順境或逆境，你都可以用你的生命來宣揚祂的福音，擴展祂的國度，見證祂的聖名。

第 16 天　　神要我們把一切獻給祂

==========

越能拋開自我讓神接管

我們就越能活出真我

我們要跑完全程馬拉松，我們需要堅定的毅力。不單起跑的時候強而有力，就是到了最後仍然滿有力量。在我們屬靈操練的過程中，耐力也同樣重要。我們當如何掌握耐力呢？

（來 12：1-2）“ 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。祂因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。”

我們要清除一切使我們分心，並且阻礙我們前進的累贅。作為人生旅程的奔跑者，我們必須心無旁騖，完全定睛在基督身上。每天都要將自己的生命當作活祭奉獻給神，唯有降服在神面前的心才能被神引導，迎向“天國目標”。

“降服”這兩個字在你的心中出現的是什麼景象？

“降服”是指我們靈性方面的狀態，這種狀態能真實的反映出基督的仁愛，和平，忍耐，喜樂和節制的特性。

“降服”就是要將我們生命中的一切，無論是過去，現在，或將來，都交給神，而且完全信任神能管理這一切。

耶穌在聖經中告訴我們一個挑戰性的觀念：（可 8：34）“若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。”

耶穌對我們的要求是如此的清楚明白，耶穌知道跟從祂是我們可以做到的。耶穌確知聖靈的大能會幫助我們去跟從祂，為此，祂要求我們選擇這種極高層次的生活方式。

心靈蛻變的關鍵是帶著自己的軟弱與神相會。我們傾向把我們最體面的部份迎向神。但神要我們帶著自己的全部來與祂相遇。祂要我們真誠的相信祂到一個地步，甚至可以帶著羞愧，軟弱，罪惡等弱點來面對祂那完美的愛。

思考問題：

1. 你是否已將一切都交托給神？

_____

_____

2. 從本章你學到那些有關降服的功課？

_____

_____

3. 在你的生命中，有誰可以幫助你持守向神降服的心？

_____

_____

第 17 天 清除阻擋走向降服之路的障（1）

==========

我們必須將一切完全降服在神手下
我們心悅誠服才能領受神無限恩福

（路 9：23）“耶穌又對眾人說，若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。”

使徒保羅降服的那一刻，發生在大馬色的路上。一道強光令他睜不開眼睛而撲倒在地。對有些人，神不會用這麼傳奇的方法，無論如何，降服不只是一次即成的事情。

（林前 15：31）“弟兄們，我在我主基督耶穌裡，指著你們所誇的口，極力地說，我是天天冒死。”

保羅說他天天冒死，“降服”可能發生在人生的某一刻，也可能發生在不斷的操練中。“降服”是每時每刻，一生之久的事。所以，我們必須將“降服”養成每天的習慣。耶穌要跟從祂的人，每天就要放棄自己慾望，每天要放下自己的生命來跟從祂。

為了能達成這個目的，讓我們來檢查自己生命中五個關鍵性的絆腳石，就是阻礙我們，使我們無法拋棄過去的絆腳石：

1. 把你的煩惱交給神

今天許多人都被許多事物重壓著，感到非常的疲累。我們每個人都有不同程度的煩惱或壓力，有些人是為偶發的事件加上異常的境遇而感到煩惱，而更多的人卻有長期的煩惱。

聖經告訴我們，神要承擔我們的煩惱：（詩 55：22）“你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，祂永不叫義人動搖。”

“卸”在這裡的意思就是要我們把全部的憂慮全部都交給神。神說：“拿來吧！我可以承擔，把它們全部給我，我要全部接收，它們壓不倒我。”

你的傾向如何？請把你生活中各樣的煩惱列下，列完之後，將各項煩惱都交托給神。

_____

_____

_____

2. 把你的創傷交給神

除了你的煩惱之外，神也要接受你的創傷。神正在等待你把生命中最痛苦並留下永久傷痕的事物，全都交給祂。

（詩 147：3）“祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。”

親愛的天父不只是要接納我們的創傷，祂也要幫助我們勝過這些創傷。（這裡所說的是那些心靈深處的創傷）

心靈的創傷一般上都不會很快就癒合，這往往是因為我們沒有完全相信神的話。神曾告訴我們，祂是偉大的醫師，祂也曾應許，祂會治癒我們的創傷。

你正在承擔著那些心靈上的創傷？選擇讓神來醫治你。請你把這些傷痛寫下，並將它們全部都交給神：

_____

_____

_____

第 18 天 清除阻擋走向降服之路的障礙（2）

==========

我們必須將一切完全降服在神手下
我們心悅誠服才能領受神無限恩福

3. 把你的罪過交給神

在我們要完成 “天國目標” 的努力中，沒有比永懷著罪更為有害的事。神不是要我們長期背負罪，那是撒旦的陷阱。聖經告訴我們，在基督裡不被定罪。如果我們認罪，就可以從神那裡得到寬恕和潔淨：（約壹 1：9）“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”

罪使我們與神遠離，像中間隔著無底的深淵。當我們認罪了之後，這些罪反而成了我們與神之間的橋樑。你是否正在背負著罪的痛苦使得身心靈備受煎熬，如同重擔叫人擔當不起！讓神來醫治你。請你把這些罪過列下，祈求神的赦免：

_____

_____

_____

4. 把你的軟弱交給神

我們大多數的人喜歡講自已的長處，而對自已的軟弱避而不談。但神要我們接納自己的軟弱，神會將這些軟弱轉化為剛強。神是在人的軟弱上，完全顯明祂的能力。我們誇自己的軟弱，是支取主完全能力的方式。

（林後 12：9）“祂對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。”

神要使用你，也許你以為自己過於軟弱以致不能被神使用，但神應許過，如果你將軟弱交托給祂，祂會用你的軟弱來賜福給別人，同時也會榮耀祂的名。你還在堅持什麼？把你的軟弱列出，把它全部都交給神，神會讓你感到驚訝！

_____

_____

_____

5. 把你的願望交給神

神也很希望你把你的渴求和願望都交托給祂，祂要大大的賜福你，也大大的使用你，但你必須先將這些全部交托給祂。

（箴 3：5-6）“ 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。”

我們越是將我們的生命交托給祂，我們人生的道路就越清晰，我們一定能達到我們的“天國目標”。

神按照祂的形像創造了你，你是宇宙中獨一無二的，別人不可能完成你的夢想，只有當你把你的夢想向神降服，一個真正由神所賜的夢想，會把你和神要透過你在這世上所做的事連接起來。

你向神降服什麼心願，夢想和渴望呢？現在就把這些一一列出，並將它們全部都交給神：

_____

_____

_____

第 19 天　　鬆開心靈的困鎖

==========

生命對我們來說是一份禮物一個責任

就是用神賜予我的去說明有需要的人

生命的意義在於“給”，而不是在於“得”。事實上，我們只有將自己的生命獻出的時候，才能發現生命的意義。

（路 6：38）“你們要給人，就必有給你們的。並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地，倒在你們懷裡。因為你們用什麼量器量給人，也必用什麼量器量給你們。”

當我們將自己的生命獻上給神並服事他人的時候，神就會賜福給我們。實踐這種“給予”的方法之一，就是用你的“生命特色”去服事與祝福他人，神就是要你去完成你的“天國目標”。

神是賜予者，賜予是神的本性。神將祂的獨生愛子耶穌賜給我們，因此，透過信靠祂，我們可以經歷罪得赦免，並得到與神同在的永生。神這神聖的作為，足以證明祂喜愛施恩。

神同樣也賜給你生命，我們是按著神的形像被造的，所以，如果神是賜予者，那就意味著我們被造是為了要像祂那樣去給予。聖經中由許多關於“給予”的記載，這就表明了神看重“給予”。

按神的計畫，我們是彼此服事，我們只有和別人在一起的時候，才能活出這個目的。不管你一直以來是怎樣想的，你都不應該是一個孤軍作戰的基督徒。

聖經教導我們要以恩慈待人：（西 3：12-14）“所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕。主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。在這一切之外，要存著愛心。愛心就是聯絡全德的。”

神要我們用言語去服事別人，神要我們超越表面的社交行為，用言語把醫治與希望帶給我們周圍的人，幫助他們走出痛苦與破碎。（箴 16：24）“良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。”

想想看，過去曾否有人用一些親切的話或鼓勵的話使你的生活再次揚帆。給自己一個挑戰，去成為“美言良藥”的分送者。一個善於鼓勵別人的人，透過話語將醫治帶到有需要的人的生命中。

思考問題：

1. 從這一章中，你學到那些有關神的真理？

_____

_____

2. 這週你要如何用你的愛心去為某一個人服務？

_____

_____

3. 你要如何保持服事人的心態？

_____

_____

第 20 天　　在主裡一同成長

==========

信徒應該彼此鼓勵互相建立

在基督裡愛心相同活得更美

在你的生活中，誰是你隨時可以尋求幫助的人？重點是你在生活中需要有人支援你，因為沒有人是一個孤島。神建立了我們，祂精心的個別打造了我們，讓我們最適合在聖靈充滿的關係中生活。

我們必須先體驗到與他人真誠的相處，我們才會看到這些深入的交往所帶給我們的好處。深入的交往很重要，因為這樣的關係是由聖靈帶領的，充滿關愛，真實，互相支持。

在面對你生命中很重要的人的時候，就是那些你所愛的人，同時也是愛你的人，你要坦誠的表達你的感受。我們必須與別人建立深入的關係，因為這是基督律法的一部份。（加 6：2）“你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。”

基督徒生命的根基是愛，我們與他人建立關係的時候，如果不是以愛為中心，就無法打開心門去發現神為我們所預定的價值與意義。當我們更深的愛神，也更深的愛神設計我們所成為的樣式的時候，我們對神的愛就必定會滿溢出來福及他人。

經歷過神那改變人心之愛的人，就會以神所激勵的愛去讓他人沉浸在愛裡，並以此做為他對神的回報。（約壹 4：12）“從來沒有人見過神，我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛祂的心在我們裡面得以完全了。”

對跟隨基督的人來說，去愛別人，同時也讓別人愛我們，這正如要與別人建立深入的關係一樣，這是不容忽略的。擁有由愛所驅使的關係，會給人生帶來無限的好處。

只要讓他人進入我們的生命中，我們就可以得到如此美好的益處！神藉著許多與我們美好關係的信徒，把一切好處都給了我們。那是我們所不配得到的。我們要為著他們每一個人感謝神，因著神那難以言喻的恩典，我們得到了這些好處。

（羅 15：7）“所以你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，使榮耀歸與神。”我們的目標是繼續在彼此的生活中互相扶持。

神的話這樣說：（來 10：24-25）“又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。”

仔細思想，如果下面所描述的這些人出現在你的生活中，你是不是可以因他們而受益。這些人：

* 對你有耐心
* 以恩慈待你
* 不會與你競爭
* 以你為榮
* 不會對你無禮
* 不會因你的行為發怒
* 不會計算你過去所犯的錯
* 幫助你去依從神的話而生活

第 21 天　　生命特質訓練團隊

==========

當一個人的負荷超過他的極限時
需要有人來說明和擔當才能完成

基督徒是生活在基督裡的一個群體，大家同為一個身體上的肢體（林前十二 12）。一人有事，全體受影響。若有人在突來的引誘前跌倒，其餘的基督徒應立刻設法扶他起來。擔子大家來擔。基督擔去了我們的重擔，我們也應學效祂。

重擔要互相擔當，過重的試煉，憂傷難過等各樣的重擔，這些重擔要彼此體恤，互相擔當，用愛心互相服事，活出愛心樣式。凡事以愛相繫，以誠相待，互相幫助和扶持，那就是完全了基督的律法。

當你預備組合你的“生命特質訓練團隊”的時候，請注意，你的隊員必須具備以下兩個特點：

1. 成為團隊團員的條件，必須是敬虔的基督徒。如果你想充分發揮神給你的生命特質，而且想運用你的生命為神作出重要的貢獻，你的團隊必須是基督徒。

2. 只選擇與你的基本價值觀相符合的團員，這些人對你的生命有很重要的影響，他們委身於神，竭力過順服神的生活，對他人表現出愛，有謙卑事奉神的心。

聖經強調我們要訓練自己，以致可以活出神造我們的本相。

（林前 9：26-27）“所以我奔跑，不像無定向的。我鬥拳，不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我。”

（提前 4：7-8）“只是要棄絕那世俗的言語，和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。操練身體，益處還少。惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。”

當我們開始組合一個團隊來彼此督促，彼此鼓勵，互相擔代，互相勸勉。給我們打氣，給我們挑戰，我們就會經歷生命的美好，彼此為此感恩。在心靈上帶來了更新。神藉著我們與教會肢體的交往，彼此之間的關係來滿足我們的需要。

思考問題：

1. 當你的生活走偏時，誰是可以糾正你的人？他如何的在愛中鼓勵你？

_____

_____

2. 你是否有透過你的生活，而使他人同樣也得到神的祝福？

_____

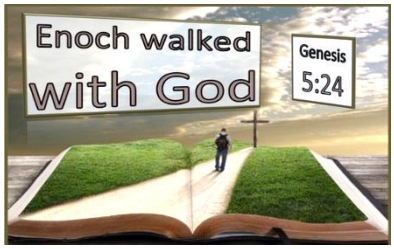
_____

第 22 天 接受神分派給你的特殊任務（1）

==========

誠心順從神的心意

神就施行奇妙的事



（詩 119：31-32）“我持守祢的法度，耶和華啊，求祢不要叫我羞愧。祢開廣我心的時候，我就往祢命令的道上直奔。”

我們都希望自己一生行在神的道路上，只想在神為我們所預備的道路來奔跑。在其他的道路上我們已經跑的很累，也感到很虛空。希望能單單定睛於神對我們生命的計畫。

當一個人登上了高峰，他就能夠用一種嶄新的眼光，來看周遭的環境。如果你真的想明白神特殊的“天國目標”，在與神一起下山的過程中，你必須按照下面五個步驟漸進。利用這五個目標來明白你特殊的“天國目標”，並開始為神的榮耀來實現這個目標。

第一步： 與神緊密相連

沒有神，我們就無法成就任何具有永恆意義的事情，所以明白你的“天國目標”的第一步就是要確定神不僅是在你的生命中，而且是你生命的中心。

（約 15：5）“我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做甚麼。”

耶穌明確的指出，我們的生命若不與神相連，我們的生命就缺少永恆的意義。我們必須花時間與神同在，神才能教導我們如何凡事信靠祂。

我們必須將自己沉浸於神的話語中，讓神透過祂的話來對你說話。我們必須花時間禱告與神溝通，不單只是向祂說話，而且還要聆聽神對你說什麼。

當你越來越信靠神，並不斷的將你的生命交托給祂的時候，不論你過去的經歷如何，神都會向你顯明祂對你的計畫，並且使你能掌握人生的智慧。

（箴 3：5-6）“ 你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。”

在神的面前，必須將自己真實軟弱的一面完全向祂敞開。神是無所不知的神，但祂要我們花時間告訴祂你的挫折和失敗。並且從感謝和讚美祂的慈愛開始，衷心的感謝祂在你生命中所賜的一切。

現在是為你的生命來向神獻上感謝和讚美的大好時機，寫下你的“頌主見證”，感謝神在你生命中已經成就或正在動工的作為。

主啊！我感謝祢, _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

第 23 天　接受神分派給你的特殊任務（2）

==========

誠心順從神的心意

神就施行奇妙的事

第二步： 清楚知道你的天國理想

（弗 3：20）“神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切超過我們所求所想的。”

神所賜給人的理想美好無比，是人難以想像的。神在我們裏面運行的是一種活的動力，我們若依循著它，便會在我們身上產生無比果效。

我們在主面前，不光要有所求所想，而所求的不是環境的亨通，所想的不是世界的福樂，乃是屬靈的成就和工作的推動，這樣，神就照著在我們裏面運行的能力，要為我們成就一切，並且超過我們所求所想的。一個靈性散漫，對屬靈的事閒懶不追求的人，絕不能支取神在本節的應許。

（詩 37：4）“又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。”當我們想與神緊密相連的時候，我們的理想和願望，就可以被神使用，這也是神讓那些理想和願望形成的原因。

如果你要神賜福你生命的每個層面，你就必須與神緊密相連。你和神的關係越親密，神就會使你對祂所深切關注的事充滿熱情。

你是否曾經想過，你可以怎樣用你的生命為神帶來最大的影響？

試試列下你個人的“天國理想”，比如：

* 我渴望與人分享神的愛
* 我渴望能教導人學習聖經真理
* 我渴望能用神的話來堅固他人的信心
* 我渴望我的生命能夠影響人來相信耶穌
* 我渴望能教導人如何為神活出生命的意義

或其他，請你自己列下你的“天國理想”：

第 24 天　接受神分派給你的特殊任務（3）

==========

誠心順從神的心意
神就施行奇妙的事

第三步： 啟動你的優越點

（羅 12：6-8）“ 按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言。或作執事，就當專一執事。或作教導的，就當專一教導。或作勸化的，就當專一勸化。施捨的，就當誠實。治理的，就當殷勤。憐憫人的，就當甘心。”

神為你設計了你的優越點，那是你發揮生命特質最佳運用。在別人讚揚你有特別的恩賜去做某些事的時候，你的優越點就清楚的展露出來。當你使用你的優越點去事奉的時候，你就會感到輕鬆自如，因為你是活在神所造的你。

神將一個“天國理想“放在你的心中，這個“天國理想”會激發你去做你喜歡做的事，也能促使你對他人有負擔而去滿足他們的需要。

請在下面空白處列出一些具體的方法，讓你的事奉可以達到目標：

_____

_____

_____

_____

_____

接下來你要決定在什麼場合之下，你可以發揮最大的影響力。比方說，你選擇教導的服事，你需要知道你最適合那一種教學方式，有人喜歡一對一的方式，有的人是適合於小組的方式，還有一些人喜歡在台上的那種氣氛。

現在，你可以察看你的個性和經歷兩部分來分析，覺得表達你的“天國理想”最好的環境是：

_____

_____

_____

_____

_____

經過了二十多天的靈命操練，你是否要開始你的“天國目標？

在下面的空白處，總結一下神要使你成為什麼樣的人？以及神呼召你去為祂做什麼事？

神使我 _____

_____

_____

每當我 _____

_____

_____

第 25 天　接受神分派給你的特殊任務（4）

==========

誠心順從神的心意

神就施行奇妙的事

第四步： 尋求智慧

如果你想忠實的表達你的“天國目標”，並實現你的“ 天國理想”。你需要有人在你的生命中鼓勵你，勸告你，督促你。

（來 3：13）“總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間，有人被罪迷惑，心裡就剛硬了。”

箴言書告誡我們，要讓別人來鞭策自己：（箴 27：17）“鐵磨鐵，磨出刃來。朋友相感，也是如此。”

你也需要得著智慧的勸勉以繼續行在正道上，聖經指出我們並不是等到年老時才能得著智慧，我們必須現在就去尋求。

（箴 4：7）“智慧為首。所以要得智慧。在你一切所得之內，必得聰明。”

你也可以向成熟的基督徒請教，從他們智慧的話語中的得著智慧。若你尚未成為智者，最明智之舉就是生活在智者之中。

（箴 13：13）“藐視訓言的，自取滅亡。敬畏誡命的，必得善報”

當你開始要實際你的“天國目標”時，有那個人是你可以從他們身上尋得智慧？

1. _____
2. _____
3. _____

請你將你的“天國目標”給這三個人過目，以確保這個目標能使你完全倚靠神，去彰顯神對人的愛，並幫助你發展神給你的生命特質。

也許你對這些“天國目標”的要求不能有肯定的答案，那你就要回到第一步（第 22 天）。

如果你的回答是肯定的，那麼，你現在就可以製定一些步驟來實現你的目標。

列下步驟：

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

第 26 天　接受神分派給你的特殊任務（5）

==========

誠心順從神的心意
神就施行奇妙的事

第五步： 實踐進行你的“天國目標”

在你實踐進行你個人的“天國目標”之時，問自己以下幾個問題：

1.　這個經歷有沒有展現你的優越點？

如果有，你就繼續下去。若沒有，你就要修改你的“天國目標“。

2.　這個經歷有沒有使你的生命充滿活力？

如果這個經歷使你感到非常喜樂，充實和興奮，那你就繼續的走下去。

如果這個經歷使你覺得精疲力盡，那你就要修改你的“天國目標“。

3.　這個經歷有沒有向別人彰顯神的愛？

如果有，你就繼續下去。若沒有，你就要修改你的“天國目標“。

根據統計，雖然每年許多人都設定了目標，但只有少數的人實現了他們的目標。原因是因為他們沒有考慮到要把所設定的目標放入他們的時間表中。有的人忙的連睡覺的時間都沒有，更不用談實現目標了！所以，你設定了目標之後，一定要將所設定的目標放入你的時間表中。

每個人一天同樣都有 24 小時，你當安排時間的優先次序。看看你需要多少時間來完成那些步驟，然後從一些不太需要的活動中抽出這段時間來實行。

嘗試問自己以下幾個問題：

1. 那些實踐信心的步驟需要多少時間？_____
2. 你願意撥出一週中的那一天？_____
3. 你願意用一天的那一個階段？_____
4. 誰可以支援你？_____

祝賀你！你已經開始實踐神所賜給你獨特的“生命特質“，並且你也用簡短的字句寫出了你特有的“天國目標”。

你已經察驗清楚並已經花時間將那些使你分心，以及拖延你進步的事物交出來，使你可以繼續不斷的去實現神對你生命的美妙計畫。

你的思想和你的行動，反映出一個僕人的身份。幫助你與神相連並致力於完成你的“天國目標“。你正在領受神為了祂的榮耀，所賜給你的理想。

思考問題：

1. 在這一章裡，你學到關於神的那些真理？

_____

_____

1. 用一些字句來描述你的“優越點”？

_____

_____

第 27 天　要常與創造你的神同在（1）

==========

只有行在神的話語當中
我們才能被神塑造

（約 15：4）“你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子。你們若不常在我裡面，也是這樣。”

如果你想在主裡全面發揮你的潛能，你就必須完全仰賴你的陶匠，並且保持在祂手中的可塑性。只有這樣，神才能在你身上做工，並使你的“生命特質“更加完善。

（腓 1：6）“我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。”神不會讓祂的傑作成為半成品，神會全心全意的繼續祂在你生命中已經開始的創作，使之更加完善。

神賜給我們聖經做為人生指南，聖經充滿了智慧和勸勉，幫助我們與主親近。我們必須在生活中建立健康的屬靈習慣，雖然這些習慣需要花時間，但對我們的現在和將來都有很大的幫助。

我們可以將這個習慣分成三大類：

1. 每天的習慣　　2. 每週的習慣　　3. 每月的習慣

今天，我們先來操練第一點：每天的習慣

A. 降服於神：

（羅 12：1）“ 所以弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的。你們如此事奉，乃是理所當然的。”

這種的獻上就是把自己獻給神，意味著每天都讓神完全掌管我們生命的主權。每天花時間降服在主面前，把你的憂慮，傷痛，錯誤，軟弱，和慾望都列出來，把一切交給主。把你的重擔交給主，讓主來為你承擔，並且讓祂賜給你力量，儘量去善用每一天。

B. 學習神的話：（詩 19：10）神的話 “都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕。比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。”

主耶穌進入我們的生命之後，我們的想法改變了，我們的渴望和習慣也都改變了。神讓我們意識到那些不健康的習慣對我們有害。我們改變了我們所有的聆聽，觀看和閱讀的習慣，以神的至善來建造我們的生命。要讓我們屬靈狀況達到巔峰，我們必須讓最好的信息進入我們的思想。我們必須每天學習神的話，好使我們在態度和行為上，越能彰顯神的形象。

C. 安靜你的心：（賽 30：15） “你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。”

只有當我們心神寧靜的時候，我們才有機會可以明白神向我們啟示的心意。我們要默然倚靠神，耐性等候祂。如果你要有效的與主同行，就必須每天花時間在主面前安靜。在屬靈生命的追求上，最大的危險就是過於分心，匆忙和心不在焉。

寫下你今天在這一章你所要做的回應的禱告：

_____

_____

_____

_____

第 28 天　要常與創造你的神同在（2）

==========

只有行在神的話語當中
我們才能被神塑造

（創 2：2-3）“ 到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。賜福給第七日，定為聖日，因為在這日神歇了祂一切創造的工，就安息了。”

如果你想要在屬靈生命上更加長進，你就要符合神創造的節拍，就是要努力的活出神在創世之始所設立的六比一的節拍。

今天，我們將繼續操練，在生活中建立健康的屬靈習慣的第二點：每週的習慣。

我們常常把神對安息日的誡命視為可有可無，唯有充滿慈愛，良善和恩典的神，才會堅持的讓祂的孩子去做這有益處的事---要休息！

神認為安息日是如此的重要，就把它列入在十條誡命之中：
（出 20：8-11）“當紀念安息日，守為聖日。六日要勞碌作你一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日你和你的兒女，僕婢，牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，因為六日之內，耶和華造天，地，海，和其中的萬物，第七日便安息，所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。”

你有否和神一起守安息日？每週休息一天，讓你的注意力集中在神身上，而不是其他活動上。否則，你怎能徹底發揮你的潛能，活出豐盛的生命呢？所以，你必須騰出一天來敬拜神。

主耶穌升天之前，向我們傳遞了一個 “大使命“ 的資訊：
（太 28：19-20）“所以你們要去，使萬民做我的門徒，奉父子聖靈的名，給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。”

主耶穌不單呼召我們歸向祂，更要我們去傳揚祂。主耶穌沒有說：假如你有傳福音的恩賜，才去使萬民作為我的門徒。因為大使命是給所有的信徒的，神要我們去向祂放在我們周圍的人傳講祂的愛。

（林前 9：16）“我傳福音原沒有可誇的。因為我是不得已的。若不傳福音，我便有禍了。”

（提後 4：2）“務要傳道。無論得時不得時，總要專心，並用百般的忍耐，各樣的教訓，責備人，警戒人，勸勉人。”

（彼前 3：15）“只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常做準備，以溫柔敬畏的心回答各人。”

基督徒應準備好隨時向人傳福音，為主作見證。我們必須及時傳福音，否則就永不得時了。傳福音的工作不一定馬上就有果效，所以需要百般的忍耐。

給自己一個挑戰，每週至少和別人分享你的故事，利用你的“生命特質”來講述神怎樣改變了你的人生。

寫下你向主祈求力量，勇氣和膽量來見證主的禱告：

_____

_____

_____

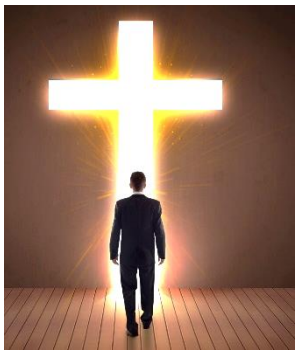
_____

第 29 天　要常與創造你的神同在（3）

==========

只有行在神的話語當中

我們才能被神塑造



（可 1：35）“ 次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。”

主耶穌是我們完美人生的最好模範，我們要學習主耶穌與神獨處的榜樣，在我們的生活中培養出這個好習慣。建議你每個月都有一段與神獨處的時間。

今天，我們就要操練在生活中建立與神獨處的生活，操練健康的屬靈習慣的第三點：每月的習慣。

當你與神獨處的時候，花時間來檢查你在屬靈上的進展。想想你的“天國目標”實現的怎麼樣了？如果發現還有所偏差，就要做一些調整，以便回到正確的方向。神總能糾正偏差，給你機會重新開始，因為神愛你！

利用與神獨處的時間來問自己四個關鍵性的問題：

1. 在我的生命中那些是正確的？
這是一個感謝的機會，感謝神在你身上以及透過你去完成的聖工。

2. 在我的生命中那些是錯誤的？
這是一個改變的機會，感謝神改變你的生命，更新你的生命。

3. 在我的生命中缺少了些什麼？
這是一個成長的機會，感謝神在你身上增加了一些屬靈的內容。

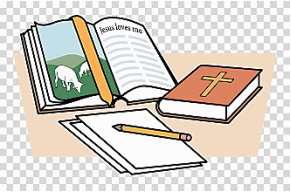
4. 在我的生命中有那些人是令人困惑的？
這是一個澄清的機會，讓你和神去澄清你人生中一些困惑的事。

無論你單獨與神共處的時間是否是一個正規的聚會，你都要使它成為你每月計畫的一部份，用來檢查你的進步，好讓你能為神有美好的成就。建議你培養的這個習慣，時常為主磨煉你的 “生命特質” 。

（傳 10：10）“鐵器鈍了，若不將刃磨快，就必多費氣力。但得智慧指教，便有益處。”

這個挑戰是永遠不要停止學習，神值得你為祂付出最好的，所以，你要為神不斷的學習。

把為主磨煉和鞏固你的“生命特質”，列入在你每月計畫的一部分，為了神的榮耀把你最好的獻給祂。



現在請你就花時間來思想兩個磨煉你“生命特質”的方法，這個月就可以計畫去實行：

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

第 30 天　　建立屬靈品格的素質

==========

尋找個人生命獨特的目的

並訂下個人生命中的目標

我們要建立個人屬靈品格，因為若沒有好好的建立，我們就會隨波逐流，三心兩意的人是無法達到目標的。我們需要有決心的進入這個生命的旅程，這個操練要引領我們進入更新和喜樂，讓我們可以在人生最艱苦的季節時，我們所建立的屬靈品格素質會像天使的翅膀那樣，承托著我們飛越過這個痛苦的階段。

神關心我們並且引領我們進入這個屬靈品格操練的行程，因為神看重我們是否具有基督般的完整人格，神喜悅我們在生命各方面真誠無偽，過於為祂成就事情。

今天的課程就是要幫助我們建立屬靈品格的素質，靠著神的幫助，讓我們可以建立這些屬靈的素質，使我們的屬靈生命可以高唱得勝的凱歌。建立品格需要與神同心協力，從我們被救贖的那一刻開始，這屬靈品格的火就被燃起，繼續直到我們更像基督一樣。這是一個過程，而且要到我們見主面的那一刻才會完成。

（約壹 3：2）“親愛的弟兄阿，我們現在是神的兒女，將來如何，還未顯明。但我們知道主若顯現，我們必要像祂。因為必得見祂的真體。”

三個與神合作建立品格的途徑：

1． 預備

我們可以與神合作去建立品格，就是做好預備的功課。我們儘可能的學習明白一切有關神對我們的期望，幫助我們把祂的原則深深的刻印在我們的思想和態度裡。

2． 禱告

當我們與神一起合作建立更像基督的品格時，另一件我們必須做的事情就是禱告。我們邀請神改變我們，靠著聖靈的大能，把針對個人弱點的有關品格原則注入我們的生命裡。

3． 練習

為著建立我們個人的屬靈生命，我們需要加強基督的素質在我們的生命裡，這會大大的影響神在我們生命中的計劃，而我們本人也需要預備好自己隨時的回應主的吩咐，靠著聖靈所賜的力量完成這件事情。

思考問題：

1. 你是否預備好與神建立更親密的關係？

_____

_____

2. 你是否在你的生活中常常親近神？

_____

_____

3. 你是否操練追求更豐盛的屬靈生命？

_____

_____

第 31 天　　在主裡的信心

==========

明白你活在世上的原因和目的
你便找到生命極大的意義

信心對基督徒來說是一個重要的品格素質，那是我們內在的一份自我肯定，有助我們與別人建立關係。信心使我們認定自己可以活出人生的目標。缺乏信心的時候，我們會退縮和躲藏起來，不相信自己，也不相信神的能力在我們身上展現出來。

（約 13：3-5）“耶穌知道父已將萬有交在祂手裡，且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裡去，就離席站起來脫了衣服，拿一條手巾束腰。隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。”

從經文中看見耶穌知道關於自己的三件事：

1. 祂知道自己是誰。且知道自己是從神出來的。耶穌知道自己的身份源於神。

2. 祂明白自己的位置，知道父已將萬有交在祂手裡。祂身處權力的位置，而祂知道這權力是天父給祂的。

3. 祂瞭解自己的使命，又要歸到神那裡去。耶穌知道祂的目的是要救贖人類，祂深信自己能夠完成任務，並且要回到天父那裡去。

我們要注意耶穌的自我形像，這一環非常的重要。這形像完全建基於神，經文沒有說耶穌在想：不知道他們怎麼看我，我要做這事吸引人們的注意，或服事的工作使我感覺良好。耶穌的自我形像從不靠依賴別人的認同，個人的成就或是要成為最好。

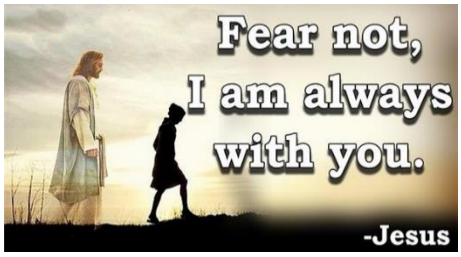
祂的自我形象是建基在神造祂是怎麼樣的人（祂是從神出來的），神賜予祂什麼東西（一切權柄），以及神在祂生命中的旨意（完成祂的使命並歸回神那裡去）。

當我們把自尊建基在神的話語上，我們就能夠得到真實而長久的信心。在下面的信心自我檢測表，檢查一下你的信心，完成下面的個人評估，請在每一題中選一 （✔）：

我在困難中看見積極的一面	( )	( )	我視困難為放棄的機會
我尋求解決問題的方法	( )	( )	當問題出現時我感到被困
我視錯誤為學習的良機	( )	( )	錯誤使我難堪我會將之隱藏
即使失敗了我也接納自己	( )	( )	失敗証明我沒有價值
我敢於冒險和嘗試新事物	( )	( )	我害怕失敗，也避免冒險
我誠實的承認自己的優點	( )	( )	我把自己貶低
我大方的接受讚賞	( )	( )	我對人的讚賞存疑因我自覺不配
我很清楚知道我是誰	( )	( )	我想被接納，所以順從別人
一般而言我感到自己勝任	( )	( )	我覺得事情在我掌控之外自覺不足
我的自尊感建基於神的話	( )	( )	我的自尊感來自別人的認同

第 32 天　　信心產生勇氣

==========



勇氣不是沒有懼怕

而是你掌控了它

讓神住在你裡面

（書 1：9）“我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽。不要懼怕，也不要驚惶。因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。”

信心是內在品格特質，勇氣是信心外在的表現。勇氣就是敢於接受挑戰，面對危險，忍受困難或抵擋恐懼。所以勇氣不是沒有懼怕，相反，勇氣是抵擋恐懼。為此我們必須先感受到恐懼，然後才能夠成為勇敢。當我們相信神的話，相信神會按祂自己所說的行動，並記得祂過去怎樣保護看顧你，勇氣似乎就隨之而來，你越相信神的能力，你就變得越勇敢。

當你感到害怕的時候，最先害怕的是什麼？是躲藏起來？還是讓恐懼引領你去尋求神，將信心放在祂身上，求神將祂的能力和勇氣注入在你的生命中。我們雖然無法預測將來要來臨的每一個危機，但我們預早確定了的信念，會裝備好我們面對未來。

當我們失去勇氣而擔心將來有可能出現的情況而感到害怕時，耶穌給我們的建議：（太 6:34）“所以不要為明天憂慮。因為明天自有明天的憂慮。一天的難處一天當就夠了。”

我們要草擬一個勇氣行動計畫，並與神一起建立三種勇氣：願意冒險的勇氣，站穩立場的勇氣，以及成為別人得幫助的勇氣。

1. 願意冒險的勇氣
（創 12: 1-4）神並未告訴亞伯拉罕要去的是甚麼地方，這需要他憑信心一步一步跟隨神的帶領。

2. 站穩立場的勇氣
（徒 16: 16-40）保羅與西拉因幫助一位被巫鬼所附的使女而被囚。留心他們在困境中表現的態度。

3. 以及成為別人得幫助的勇氣。
（徒 11:22-30）巴拿巴，他名字的意思就是鼓勵者。留意他怎樣的鼓勵人。

思考問題：
1. 思考亞伯拉罕的冒險與信心如何連接起來？

_____

_____

2. 每次當你感到猶豫的時候，你會怎麼辦？

_____

_____

第 33 天　　自我克制的生命

==========

我改變不了別人

但我可以改變自己

自制本身包含了節制，自律，意志力和約束概念。與自制相反的包括過份放縱，衝動，反應過度，懶惰。對基督徒來說最強的自制力根本不是自制，而是由神管制。因為在我們裡面，本就沒有足夠的意志力，力量，美德去實踐持久的自制力。然而，只要我們把自己放在神的掌管下，我們便找到力量去實踐自我管制了。

（箴 25：28）“人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。”

節制使你能夠掌控勝過個人的衝動和反應。生命裡總有一些事情是你無法控制的，不過你可以控制自己對這些事情作出正確的反應。當我們裡面有了從神而來的力量，我們就有力量約束自己。

這些方法說明健康的讓神掌管，可以幫助我們建立正確的界線：

1. 我改變不了別人，但我可以改變自己。

2. 我控制不了某些情況，但我可以決定自己的態度。

3. 我不能期待別人來掌控我的情緒和脾氣，我必須從心底裡渴想要管理好自己。

4.　我不能夠倚賴別人來改正我，我要為自己的成長付上責任。

一個自我控制的人願意靠著神的能力，承擔起自己能夠控制的事情，他不會推卸個人責任而倚賴別人去維持自己的界線和自制的能力。

（以下是缺乏自制力可能引致的情況，請打勾）

個人生活：

（ ）慣性的自我放縱　　（ ）過度沉迷在幻想裡

（ ）過度消費　　（ ）飲食失衡

與人的關係：

（ ）過分依賴別人代為約束自己　　（ ）自覺要改變他人

（ ）自覺要討好別人　　（ ）自覺要操控他人做事的方式

時間管理：

（ ）活動過多　　（ ）慣性遲到

（ ）做事拖延　　（ ）超時工作，常感壓力

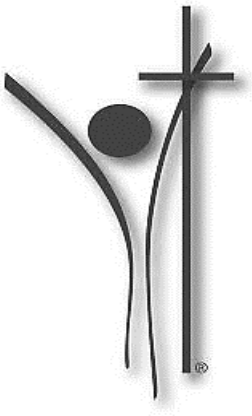
言語情感上：

（ ）沒有約束個人言語　　（ ）愛批評而吝嗇讚賞

（ ）愛說閒話冷酷無情　　（ ）發怒以致傷害自己及別人

第 34 天　不耐煩，怎麼辦？

==========



若想在困難中繼續堅持

就要記住神過去怎樣帶領你跨越難關

（雅 1:4）“你們要忍耐到底，才能達到十全十美，沒有任何缺欠”

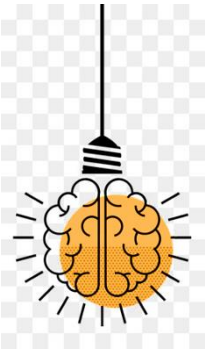
世上沒有一件具有意義的事情是無須堅持而能夠成功的。在我們的日常生活中，一些事情能夠完成，全因為持續到底。比如：我們重新裝修房子，創作歌曲，繪畫，教授課程，開展新的事工，減輕體重。當你得到意念之後，要追尋夢想和令其實現，過程中極需要你有堅定的決心。

聖經中的例子，尼西米重建耶路撒冷城牆，是一項需要有堅定意志的人才能完成的艱巨任務。神透過不同的途徑，賜給各人不同的夢想。大型的工程通常會出現混亂的情況，事情轉好之前通常會變得更差。處身這個時刻，那有如巨浪般的任務能夠令你精疲力盡。於是你開始沮喪，漸漸懷疑自己的夢想是否真的從神而來，因為這工程的規模似乎比你的夢想要大的多。我們必須把整個工程由開始至終，都要依靠仰望主，藉著恒長不斷的禱告來完成神的託付。

若想在困難中繼續堅持，就要記住神過去怎樣帶領你跨越難關。當你的夢想受到威脅，除了祈禱和回顧有助解決難題，一個古舊而有效的方法就是堅持立場了。

以下各項都是幫助你堅持的重要因素，請用 1-10 分來衡量自己在每個特質上的表現（1 分代表完全缺欠，10 分代表表現完全）。

1. 清晰程度（你清楚自己的目標嗎？）_____
2. 謙卑（你是全然真心的倚靠神嗎？）_____
3. 信心（你對神絕對全然的相信嗎？）_____
4. 勇氣（面對反對你會堅持下去嗎？）_____
5. 自制（你有健康正面積極思想嗎？）_____
6. 耐性（你會願意等候神的時間嗎？）_____
7. 觀測完工（你會把工作完成到底嗎？）_____
8. 回復能力（遇到挫折你能快速復元嗎？）_____
9. 健康（你有強健的體魄和充足的精神嗎？）_____
10. 支持（你身邊的人全力的支持你嗎？）_____



_____總分

0-50 看看那些是你能夠做的好的項目，進一步努力建立這些素質，渴望堅持的心便會隨之而來。

50-60 你要找個起點，先改善最低分的那個品格素質。

61-80 你已經準備好了，沿途在需要的地方再改善一下。

81-90 十分出色，可是別因此而放鬆。

91-100 你表現出堅韌不屈的精神，請保持這最佳狀態。

第 35 天　　滿足於神所賜的一切

==========

為神所賜的感到欣喜
持好的態度是我的選擇

（腓 4：12）“我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足，或饑餓，或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。”

「知足」需要學習

一個人經過自律後，不再受環境左右，成為一個獨立的人，從他內在發出的力量，足夠應付任何可能發生的狀況。

「知足」的秘訣

一個人時時依靠主，他可以常常喜樂，並且在福音的事工上有所作為。一個人遇卑賤貧窮就發怨言，遇豐富就浪費，這都是尚未得到秘訣的人。得了秘訣的人，遇貧賤會依靠神，遇豐富會善用錢財於神的事工。

保羅說：（腓 4：13）「靠著那加給我力量的，凡事都能做。」這就是保羅的祕訣。這個秘訣是他從主的話語學到的，也從生活的體會中學到，並且在別人的身上也能學到。

信徒事事與主相聯結，乃是知足的秘訣。「秘訣」得來不易，需要經過相當艱苦的過程而學到的；要找到處理一切事務的竅門，必須是一個學習好了的人。

一般人在面臨各種不同境遇時，不知道從容應付的秘訣；但信徒只要全心倚靠基督，久而久之，自然能夠學會這個秘訣。

基督徒不刻意揀選貧賤或豐富，饑餓或飽足，缺乏或有餘，總是隨著神的安排。基督徒既不禁慾，也不放縱。

在過去的一週，你做過什麼使你感到沉悶和煩躁的事？這一類的活動有什麼地方令你不能享受？請形容你做這些活動時的滿足和不滿之處。

1. 你認為這個星期中具意義的時間有多少，沉悶的時間又有多少？
   有意義_____%　；無意義_____%

2. 面對發生的事情，你感到多滿足嗎？

_____

_____

3. 在不滿足的時候，你當如何培養感恩的態度？

_____

_____

4. 在過去的一週，你做了什麼有意義或有趣的事呢？是什麼因素使這些活動滿有意義？請形容你做這些活動時的滿足和不滿之處。

_____

_____

第 36 天　　神毫無保留的賜予

==========

神將祂兒子的犧牲成為禮物送給我們

神另一份禮物是接納我們作祂的兒女

我們若想神究竟有多麼慷慨，只需環顧四周的世界，便會看到一切受造之物，都在說明神是超乎尋常的慷慨。整個宇宙的創作物都在述說神的豐盛和偉大，也展現了神的慷慨。

神創造了整個宇宙萬物，為的就是要送出去給我們。創世紀告訴我們當神吩咐世界和其中的一切生命出現之後，神就把整個世界交給亞當，讓亞當管理看守所有的動物和伊甸園。

神是闊綽的贈與者，我們從神所創造的世界和供應中就可以看到。神是個豐富充足的賜予者，從神願意將祂的愛子耶穌基督送給我們的事上，我們就得以明白神所賜給我們的是何等的浩大。當我們接受了耶穌基督，我們就自然的享有大量的額外禮物，如：屬靈的福分，穩固的產業，人生的目的，以及對將來的盼望。

神所傾倒給我們的禮物更是多而又多，如：豐盛完滿的生命，各樣屬靈的恩賜，使我們可以參與事奉，神又藉著祂的話語給予我們鼓勵，帶領，教導和幫助，赦免我們的罪，使我們也能與人分享喜樂和救恩。而正當我們在享用這些禮物時，神繼續忙碌的為我們預備在天堂難以言喻，充滿榮耀的禮物，要給我們永久的享用。神實在是何等慷慨及豐裕有餘的送贈者。

（提前 6:18）“又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給人。”

既然神賜給我們最好的，是我們無法回報超越的禮物，我們就務要用我們的生命來榮耀神。而我們的身體是神賜予豐盛生命的容器，我們就應當懷著感恩的心善用這個身體，並且慷慨的將藉著這豐盛的生命而來的禮物轉贈給他人。

＊神賜給恩典。當我們的朋友失望悲傷灰心時，我們就用言語來表達我們相信他仍有最好的一面。

你何時曾勸慰過什麼人？_____

＊神賜給我們歇息。當我們的雙手在整理家居時，我們是營造一個舒適的環境迎接家人回來，歡喜快樂。

你有此心境嗎？_____

＊神賜給我們盼望。為此我們也要伸展雙臂擁抱需要鼓勵的長者和軟弱的肢體。

你有否扶持過弱肢？_____

＊神賜給我們寬恕。當他人觸犯了我們，讓我們也能展開寬恕的胸懷饒恕他人的過犯，不計算人的惡。

你能否饒恕人？_____

神送給了我們這麼多令我們驚訝的禮物，讓我們可以轉送給別人：恩典，盼望，饒恕，憐憫，和接納。這清單可以不斷的延續下去，更令人想不透的是，原來在我們付出之後，必定會再次得到這些禮物，而且比我們付出的更豐富的多。

你的禱告：_____

第 37 天　　曠野中的等候

==========

等候的過程是神預定的經歷

為迎接祂要賜給我們的東西

你可曾試過在曠野中等待嗎？

* 那可能是不能被治癒的頑疾。
* 難以忍受的工作環境。
* 將要幻滅的夢想。

當你在曠野停留的時候，感覺好像神遺棄了自己。覺得煩躁混亂，不知該如何走下一步。甚至心靈感到極其悲痛，在這樣的情況下，就看神為何要引領我們經歷曠野的等候。

曠野的等候可以發生我們經歷危機或悲劇之後，也可能緊隨著屬靈生命得勝之後。不論是何種情況，一旦你進入等候的曠野，只有兩種選擇去回應：抗拒或等候。

抗拒的心境

曠野絕不是舒適的地方，當你發覺自己在曠野中，最自然的反應就是埋怨，感到失去了信心和混亂。若你堅持抗拒這種情況，只會讓自己陷入惡劣的態度和自私的觀點中。你的抗拒只會令自己在曠野中感受加倍難受，甚至延長逗留的日子。

等候的心境

在這個乾旱苦悶的曠野還有什麼可做？事實上，當你決定去擁抱曠野，邁開配合的步伐時，接受神在這裡為你所作的一切，神可以把曠野變成培育之地。

神在三方面培育我們：

1. 神與你相遇

曠野絕對不是你為神作事的地方，那是神跟人相遇的地方。是我們可以把重要的事情暫時擱置，更深入認識神的地方，是最適合與神建立親密關係的地方。

2. 神使你重新得力

當你從危機走出來，或從屬靈高原下來的時候，你可能已經精疲力竭。這時神會引導我們進入曠野，讓我們有喘息的空間，慢下腳步重新整頓，然後再次站立起來。

3. 神使你成長

在曠野中，有些你察覺不到的事情正在發生。這是等候的其中一個目的。神要使你的生命成長，神關心的是你在曠野等候時培養的品格，過於這日子快快完結，就如一棵樹需要多年多月才能長大。

如果你正經歷曠野中的等候，思考你會如何面對：

（　）在曠野中埋怨

（　）在曠野中等候

（　）在曠野中與神建立關係

第 38 天　　性情溫良的有聰明

==========

恩慈是立即的行動

以愛的行動顯出恩慈

（西 3：12）“ 所以，你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。”

「恩慈」是和善，仁慈，正直的意思。

「恩慈」是對別人有仁慈和藹親切的性格。

「恩慈」是神待人的法則之一，也是神良善性格的一種。

今天，我們也可以靠著神的大能，向那些有負於我們的人，流露出恩慈的屬靈氣質。只要你願意，在聖靈裡，我們得到又廣又寬，又深的氣量，來對待那些忘恩的人，這是我們基督徒應該有的屬靈氣質。

所以恩慈是以上帝的創造看人，以上帝的愛愛人。認為人是最重要的且是值得尊敬的，對人委身並付出，以表達真誠的仁慈。

失去恩慈，會使我們遠離上帝。失去恩慈，會使我們與人疏離。失去恩慈，會使自己心靈枯乾。

恩慈是彰顯神的形象：

要彼此相顧 ，激發愛心，勉勵行善。（來 10：24）

（弗 4：32）並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕、正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

不是「以暴還暴」，乃是「以柔克剛」。

一個心中有上帝的人，肯對上帝柔順的人，必然能調適自己以溫柔的態度來對待人。

脫去舊人；穿上新人。改換一新；漸趨美好；不斷更新。

恢復了起初上帝造人的關係，行事為人是按照上帝的要求。

願意被主更新和改造，聽過，領了，學了：聽過基督的教訓，認識真理。

學效基督的人：將舊的除下，穿上新衣，成為新人。

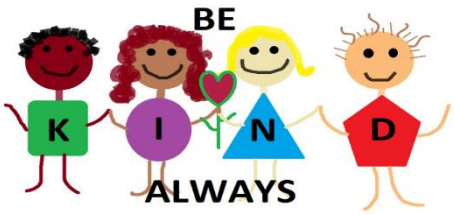
思考問題：

1. 合宜的話是喜樂和愉快的泉源，如同蜂房下滴的蜜甘甜，湧流的河水，叫人有清新的滿足感。
   我的言語是柔和或是暴戾？

   _____

2. 滿有恩慈勸慰，以愛心說誠實話，有醫治的功效，使人得著建立。
   我的言語是祥和或是魯莽？

   _____



第 39 天　　改變視野的活動

==========

一個沒有耐性的人

好像沒有剎車裝置的汽車

（西 1：11）“照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。”

基督徒的忍耐，不是世上有修養之人的忍耐；一般屬世的忍耐，只不過是一時的，勝負參半的忍耐。但屬靈的忍耐，是恆久的忍耐，是達到目的的忍耐。

(太 24：13) “忍耐到底的，必然得救。” 忍耐必須成功，絕不能半途而廢。神為著培養，造就我們那持之以恆，能完成果效的忍耐，乃不斷地安排萬事萬物來為我們効力。

(羅 8：28) “我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。” 我們當以喜樂的心態歡迎忍耐。

基督徒追求達到『完全』的途中，『忍耐』乃是必修的功課，也是必備的條件。在人生的旅途中，基督徒會遭遇無數的考驗。但這些試驗的目的，並不是要使我們跌倒，乃是要令我們更向前；不是要挫敗我們，乃是要使我們有得勝的機會；不是要顯明我們的缺點，乃是要叫我們更完全。

我們雖然在行為上不能達到完全的地步，但在存心上應當追求完全。(太 5：48)“所以你們要完全，像你們的天父完全一樣。”

以下各項都是幫助你忍耐的重要因素：

（1）我感到煩躁　　我願意接納

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（2）我顯得不耐煩　　我會必須忍耐

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（3）我常使對方生氣　　我常鼓勵人

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（4）我按規矩辦事　　我會寬容處事

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（5）我過份表達熱情　　我偶爾表達熱情

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（6）我想起某人就感到難受　　我會放手繼續前行

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

（7）我期望別人的表現跟我一樣　　我鼓勵個人發揮

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

從這些小測驗來看，那個問題給你最大的啟迪？為什麼？

_____

_____

_____

_____

第 40 天　你該祈求謙卑嗎？

==========

能夠謙卑的人

是總是感到安穩的人

（太 11 ： 29）“ 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。”

『主的樣式』就是主耶穌對待『軛』的態度。祂為著神旨意的緣故，甘願捨棄自己的權利，樂意接受各種的限制。

「心裏柔和謙卑」，這是主能安息的理由，也是我們得安息的條件。

將自己完全降服於神的旨意，不為自己做什麼，也不盼望為自己得什麼，這樣的人，心裏才會有真正的安息。

主耶穌在世上的最後時光所做的事情：

為門徒洗腳；在客西馬尼園被捕時保護門徒；醫好那被彼得削掉耳朵的大祭司僕人；最後為世人的罪被釘在十字架上。全是為著別人，沒有一點為祂自己。

（腓 2:5-9）“你們當以基督耶穌的心為心。祂本有神的形象，不以自己與神同等為強奪的。反倒虛己，取了奴僕的形象，成為人的樣式。既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名。”

主耶穌自己降卑，神使祂升為至高，並賜祂超乎萬名之上的名。“凡自高的必降為卑，自卑的必升為高。” 這是永恆的屬靈定律。

一個人要謙卑才能真正的敬拜神，一個謙卑的人有良好的自尊感，才會順服，才肯存謙卑的心受教，才會等候。謙卑是基督徒生命一個重要的要素，是基督徒生活的主要操練。

謙卑的處方不是以努力變得謙卑做為開始，而是要努力拓展我們對神的視野。當我們越靠近祂，花更多的時間在主的身上，定睛緊緊的追隨主，投入更多的時間認識祂，並與祂對話，讓祂佔據我們越來越多的視野範圍。

主耶穌是我們謙卑的最佳榜樣，基督倒空自己，是為要服事我們。祂甘心捨棄一切合法的權利，這是基督耶穌的心！

背誦以下有關謙卑的經文：

（太 5：6）“饑渴慕義的人有福了，因為他們必得飽足。”

（腓 2：3）“凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀。只要存心謙卑，各人看別人比自己強。”

（西 3：12）“所以你們既是神的選民，聖潔蒙愛的人，就要存憐憫，恩慈，謙虛，溫柔，忍耐的心。”

（彼前 3：8）“總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。”

（詩 42：1）“神啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。”

（箴 18：12）“敗壞之先，人心驕傲。尊榮以前，必有謙卑。”

（彌 6：8）“世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是什麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。”

後序：

在神創造你之前，祂已經決定了你在這世上的角色。

祂已計畫好你該如何事奉祂，如何塑造你讓你完成這任務。

你的被造是為了讓你可以在這世界上作出獨特的貢獻。

神不會無緣無故的賜給你才能，恩賜，個性和生活經驗，
神要你使用這些來彰顯祂的榮耀。

因此，認清並瞭解你的 “特質” ，
可以幫助你明白神在你生命中的旨意。

你的成長是神的喜悅
令我們感到非常興奮
紐奧良華人浸信會