

感谢天父

感谢天父，你爱充满在这地，
感谢天父，你赐下独生子，
感谢耶稣，你为我们舍命，
感谢圣灵，你时刻与我同行。

奉献歌

你若愿意就献上你的
一块给主，十块给主，
更多给主。

你若愿意就献上你的所有
给主，就必蒙神所悦纳。

你若愿意就献上你的
赞美给主，歌唱给主，
跳舞给主。

你若愿意就献上你的恩赐
给主，就必蒙神所悦纳。

你若愿意就献上你的
全心爱主，全意爱主，
全力爱主。

你若愿意就献上你的全人
爱主，就必蒙神所悦纳。

主祷文

我们在天上的父，
愿人都尊你的名为圣，
愿你的国降临，
愿你的旨意行在地上，
如同行在天上，

我们日用的饮食，
今日赐给我们；
免我们的债，
如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探，
救我们脱离凶恶。
因为国度，权柄，荣耀，
全是你的，直到永远！
阿们！

第5辑第3讲： 合神心意的生活（上） 抱怨与感恩

金句

凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

（帖撒罗尼迦前书5章18节）



抱怨的定义

抱怨是
心里感到不满
不高兴。









帖撒罗尼迦前书

5章18节



凡事谢恩，
因为这是神在基督
耶稣里向你们所定
的旨意。



感恩的定义

感恩是对发生的事表示喜悦。



学习感恩的三个方法

1. 求神帮助你
凡事感谢祂
2. 找出好的一面
3. 每天感谢一些人



处理情绪共通步骤



停止 (Stop)

寻找 (Seek)



思想 (Think)

得胜 (Overcome)



赞美 (Praise)