



满足感

Contentment

中心主题：真正的满足来自于与耶稣的关系。

教师默想

知足，也就是人们常说的“满足感”。满足感是一种愉快的情绪。当一个人对自身价值和其生活拥有一个积极的评价时，就会产生这样的情绪。

有一位心理学家叫马斯洛，他将人的各种需要分成五个层面，以金字塔形层层递进的方式排列为：生理需求（吃饭、穿衣、睡觉等）、安全需求（生命安全、自我财产的安全等）、情感需求（得到关心、爱、友谊等）、尊重需求（得到认可、肯定、在他人眼里有价值）及自我实现的需求（即潜能发挥，做到自己想做的）。他认为人的需要结构很复杂，无论何时都有许多需求在同时影响人的行为。不过，一般来说，满足较低层次的需求更迫切。当较低层次的需求得到满足之后，较高层次的需求才会有足够的力量影响人的行为。也就是说，一个人生存首先要有食物和保暖休息的地方，然后才会更多地考虑其他的需求。这一理论似乎为人们指出了达到满足的路径和目标。

但在现实生活中，我们会发现，无论在哪个层次的需求上，人们都很少得到满足。我们也许不会再追求吃得饱、穿得暖，但是我们会继续追求吃得更好、穿得更高档。亲人和朋友每天都在关心我们、爱我们，我们接受到友谊和亲情，可是却总觉得自己没有得到爱



课程要点

引导学生认识满足感；
了解保罗在任何情况下都能够满足的秘诀；
在本周中，发现一件与“满足感”有关的事。

主题经文

我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有馀、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。【腓立比书】4:12

参考经文

【使徒行传】
9:1-19; 27:39-28:6, 14-31;
【哥林多后书】
11:24-29;
【腓立比书】
1:13,14; 4:10-13

和关心。我们成功时得到别人的赞扬和肯定，但这更让我们担心下一次没有成功时我们的价值何在。这些现象使马斯洛的理论显得苍白无力。当我们把目光投向今天课程里的保罗时，这种理论则完全被颠覆了。

保罗说：“我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（[腓立比书]4章11-13节）保罗无论在什么情况下都可以知足。即使生理、安全需求没有得到满足，在饥饿和颠沛流离中，他仍然知足；即使情感、尊重需求没有得到满足，在卑贱、受鄙视中，他依然有喜乐。而且不论什么样的境况，保罗都能知足，因为“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”

很显然，马斯洛理论的基础和保罗的秘诀是完全不同的。按照马斯洛的理论，人得到满足的标准基于物质、名誉、地位和社会的主流价值体系。而这也正是今天影响青少年树立个人价值观的一股强大的势力。如果我们接受这个标准，那么人的需求永远得不到满足的现象就不足为奇了，因为人的欲望是没有止尽的。

现在我们看看保罗的秘诀是什么。保罗的秘诀是：“靠着耶稣”。

- 一、“靠着耶稣”确立生命的价值；
- 二、“靠着耶稣”认真练习通达；
- 三、“靠着耶稣”生命有所作为。

我们从以上三个方面理解保罗这段话的意思。

一、“靠着耶稣”确立生命的价值

当人没有从上帝的创造中认识到自我的价值时，他就只能从物质、名誉地位和他人眼光中寻求自我价值了。这样，他只能以他人眼中物质的标准、他人眼中地位名誉的标准和他人眼中对自己的评价来衡量自我价值了。保罗在大马士革与主相遇的奇妙经历，使他从一个靠行律法证明自我价值的人，变成了靠着耶稣的救恩具有永恒价值的人。因着这个永恒的价值，我们将不再以物质的多少、成就的高低和他人的评价确定自我价值了。这一点是我们靠着圣灵在耶稣基督里应有的确信，也是我们要引导学生们认识的信仰关键点。

二、“靠着耶稣”认真练习通达

知足的心不是生来就有的，乃是从生活中一点一滴体验得来的。真正健康的物质

生活观，不是刻意地苦待自己，也不是一味地追求享乐，而是不让自己受制于环境，学习在多样的环境中作主人。因为身处富足的物质环境中不一定让你更知足；而刻意使自己处在最低的物质需求之中，以此讨上帝喜悦、讨人的称赞也不会让人真正知足。环境不是我们关注的中心。我们的内心任何时候都是上帝注视的中心。想要在任何环境中都能知足，这的确不是一朝一夕的工夫。从[使徒行传]和保罗的一些书信中，我们看到保罗的种种经历。这些不是保罗个人的经历，而是他与主的经历。在这些经历之中，他学习了怎样处丰富、或饱足、或饥饿、或有余，或缺乏的秘诀。我们要通过这一课的学习，引导学生超越物质环境，将目光转移到主耶稣身上，带领他们进入“得秘诀”的过程之中。

三、“靠着耶稣”生命有所作为。

知足不是意味着没有“上进心”。健康的信仰是依据真理能够做出“有所为”和“有所不为”的判断。保罗所说的“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”就有这样的含义。保罗不仅学习靠着耶稣基督的恩典和能力随时知足，而且他更关注的是“靠着耶稣”生命有所作为。

每一个正当的工作都有其内在价值，学生要做的就是学习做人的智慧和知识。引导学生明白：在他们自己的本分上忠心努力，就是“靠着耶稣”使其生命有所作为的开始。就如保罗说：“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的”“这些事你们都要思念。”（[腓立比书]4章8节）那加添力量给保罗的，也会加添力量给我们，让我们靠着他在当做的事情上“凡事都能作”。



笔记：

STEP

身心预备

目的：帮助学生认识：每一个人都在寻求满足感。
(我们为您提供了几项活动，您可以根据需要任选其一。)

选择 1



破冰船

材料

旧杂志、报纸、笔、纸、剪刀、胶水、彩纸、其他的美术用品

过程

开始上课前，首先问候学生们。然后，请他们将自己理想中的生活画出来。为他们提供所需的美术用品，鼓励他们尽情发挥想象力。画面主题是：令我满足的生活。

学生们完成绘画后，可以给他们一点分享交流的时间。然后，您和他们一起讨论关于满足的问题（可从“问题库”中选取）。

教导小贴士

如果您班里的学生较多，学生们彼此分享交流的时间就会相应增加。您可以将学生们分成小组，每组5-8人。这个年龄段的学生很注重他人对自己所做事情的了解和肯定。

选择 2**抬竹杠****准备**

选择一些诱人的商品广告宣传页（如有条件，可以采选一些电视或网络广告）。

过程

学生们传阅广告宣传页（或者播放视频片段）。请学生讨论所看到的各类广告的诱人之处和宣传手段。

选择 3**嘉年华****材料**

每人五个衣夹（您可以让学生给夹子帖标签。例如：名牌衣饰、名牌用品、众星捧月的地位、金钱等等。）

过程

每个人把这些衣夹夹在自己的衣服上。您发令开始游戏。在五分钟之内，学生们彼此抢夺别人身上的夹子，夹在自己衣服上；同时防止自己的夹子被别人抢走。游戏结束时，看谁身上的夹子最多。

教导小贴士

在这项活动中，学生的注意力可能会被广告中的产品所吸引。因此，您在讨论的过程中要常以问题引导他们围绕“每个人都在寻找满足”这个主题展开讨论。

问题库

- ▼ 为了实现图画中理想的生活，你认为现在的生活应做哪些改变？是什么因素妨碍你拥有那种生活？
- ▼ 如果你被告知永远无法拥有那样的生活，你的感觉会如何？
- ▼ 看过广告之后，你心里会有怎样的感受？这样的感受会怎样引导你的决定和行为？
- ▼ 请你总结广告推销商成功的秘诀。
- ▼ 除了物质以外，还有哪些东西是你一直想要得到的？为什么？
- ▼ 拥有这些物品和找到自我的价值有联系吗？
- ▼ 与比你富有（贫穷）的人相处时，你用什么心态看自己、看他们？
- ▼ 你认为什么能让你获得满足感？
- ▼ 当你得到了一种使你满足的东西，你曾经高兴了多久？
- ▼ 如果这样的满足感不能持续很久，那么人们为什么还一直追求这些东西？（是为了自我享乐，更是为了以此确定自我的价值。）
- ▼ 你是否对你的生活感到过满足？这样的感受持续了多长时间？
- ▼ 如果这种满足感已经消失了，你能说出原因吗？你怎样看待这种满足感？

讲解

每个人都在寻找满足感。通常，我们认为物质环境因素决定人是否会满足。但是，人的欲望是没有止尽的。在这次的学习中，我们要了解：在哪里能够得到真正的满足。

圣经特别注释

【腓立比书】4:13 的经文经常被误解或者误用。人们经常如此解释这段经文：“靠着基督，我可以拥有无限的能力做到任何事情。”这样的解释没有联系上下文的含义。事实上，保罗谈论的是他在各样的环境中的心态和力量源泉。



目的：告诉学生：环境不是使人感到满足的决定因素。

选择 1



观察室

材料

圣经

过程

将学生分成四组。今天我们要学习[腓立比书]中的一些经文，这是保罗写给住在腓立比城基督徒的一封信。但是，要知道保罗当时是在监狱里写这封信的（见[腓立比书]1章13，14节）。保罗被关押在罗马人的兵营中。在这期间，他没有人身自由，生活上也不可能有丰富的供应。在你阅读经文[腓立比书]4章10-13节的时候，想一想如果你被关在房子里，没有电视、电脑和喜欢的食品、衣物，你的感觉如何？

学生们读完之后，将[腓立比书]4章10-13节的四节经文分派各组。请他们根据所分派的经文编一个哑剧表达经文的含义。各个小组准备好后，先请各小组的学生朗读分派给他们的经文，然后表演。

讨论

▼ 这一段经文描述了哪些不同的环境？

满足感 _____

- ▼ 在这些环境里，保罗说他学到了什么？
- ▼ 保罗知足的原因是什么？
- ▼ 这段经文对你有什么启发？（环境是变化的，有时好有时坏，上帝掌控环境等等。）
- ▼ 如果满足感不取决于环境，那么它和什么有关？（我们的态度；我们与基督的关系等。）
- ▼ 在生活中，我们如何建立这种满足观？（借着祷告和圣经的话语思想所遇到的环境。）

选择 2



大会诊

材料

圣经、纸（每组一张）、彩笔

过程

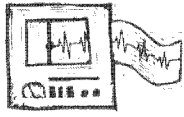
将学生们分成 3 - 5 个小组。请学生们以“保罗的经历”为题设计电影海报。建议各个小组在制作海报时查考有关保罗生平的一些经文，例如[使徒行传]9 章 1-9 节；27 章 39 节 - 28 章 26 节；[哥林多后书]11 章 24-29 节。

各个小组彼此展示他们设计的海报。

讨论

- ▼ 这些经文中描述的保罗生活的环境是什么样的？（坐牢；失明；康复；海上遇到风暴；遭蛇咬；被鞭打；挨打；被石块击打；几乎死掉等等。）
- ▼ 通常，遭遇这样环境的人的状态会是怎样的？（他们生气或者心里产生苦毒、感到沮丧、认为活不下去了等等。）
- ▼ 保罗对此的反应如何？（他声明已经得到了在任何情况下都感到满足的秘诀。）你对此有何感想？

选择 3



心电图

材料

圣经、白板、笔、一包治疗晕车的药片

过程

1、惟有耶稣能够满足我们心灵深处的需求。

请学生将人们生活中一些重要的需求列举出来，如对于舒适、关爱和安全的需要。

当学生们积极发言时，将列举出的这些需求写在白板上，让大家都看得见。

然后，请学生说出哪些事物可以满足人们各种需求，并列在白板上。您向学生指出：这些物质的需求都是真实的，然而只有耶稣才能满足我们心灵深处的需求。

2、环境不能胜过耶稣。

今天我们学习了[腓立比书]和[使徒行传]中的一些经文。如果我们的心安息在耶稣的爱里，依靠耶稣满足我们的心灵，那么即使这些列出来的事物发生改变或者被拿走，我们的心灵仍然能够得到满足，因为耶稣的爱和应许永不离开我们。靠着耶稣的爱和应许，我们里面就有力量面对不同的环境。

您可以用晕车药为例帮助学生理解这个道理。如果你晕车，那么你可以在上车前吃些预防晕车的药，这些药可以从里面改变你的反应。我们的生活好比坐车出行，会遇到各种变化。有耶稣在你的心里，有上帝的话藏在心里作你随时力量，无论你遇到什么环境，你内心的满足永远超过环境带给你的影响。您可以与学生们一同分享您在各种环境中亲自经历来自上帝的满足感的见证。



笔记：

STEP 3

生活反思

目的：帮助学生们了解：在耶稣里的满足能够改变生命。

选择 1



动感连线

材料

“来自一位朋友的便条”（见本课附加材料1）

准备

复印“来自一位朋友的便条”、笔

过程

给每个学生发一份“来自一位朋友的便条”和笔。告诉学生们这张便条是一位朋友为他们写的一份课上学习材料。

请学生阅读这张便条，并注意其中是怎样表达对生活中的满意与不满的，特别注意环境如何影响这位朋友的满足感。然后，请学生们利用这张便条的背面写下对便条的回复，并解释在生活中他们关于满足和不满足的感受。邀请志愿者谈谈他们所写的回复。



笔记：

选择 2



挑战极限

讨论

1、什么是满足？它与幸福有什么区别？

满足是内心深处坚强、宁静、康乐和满意的一种感觉，它可以超越我们周围的环境。幸福是对我们遇到的一些事情的一种愉快的心理反应。

2、有耶稣满足我的心灵，我就不会感到难过了吗？

感到难过是遇到事情时的一种正常的情绪反应，耶稣所赐的满足是一种信念的力量，他能帮助你走出情绪的局限。

3、有了耶稣满足我内心深处的需求，这将给我和他人的关系带来怎样的影响？

耶稣有时借助于其他人来帮助我们。当你的内心深处经历了耶稣的爱和平安后，你就能够真正自由地享受与他人的良好关系，而不是一味地期待他人给你满足。

4、有了在耶稣里的满足后，我就不需要努力做事了，是吗？

真正的满足感使我们拥有正确的努力动机。耶稣要我们成为世上的光 and 盐，这是我们要努力实现的人生目标。



笔记：

STEP 4

应用实践

目的：让学生们确认：惟有耶稣能够带给我们真正的满足。

选择 1



心灵点击

过程

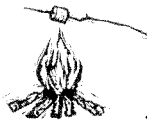
给每个学生分发一支笔和一张纸，纸上列出两个栏目：“满足”和“不满足”。请他们自己将目前生活中满足的事情和不满足的事情列出来。

集体讨论下列问题：

- ▼ 你认为你的满足感从何而来？
- ▼ 你的不满又是因何而起？
- ▼ 如果没有来自耶稣的满足，你会怎样去满足自己的需求？过程和结果可能是怎样的？
- ▼ 你是怎样从耶稣那里支取力量的？
- ▼ 拥有真正的满足感会怎样改变你的生活态度？

以祷告结束，祈求上帝帮助学生们在这一周里因着生命的改变而得到真正的满足。

选择 2



再度激活

材料

黑板、粉笔、小卡片、笔、一个盘子或篮子

过程

请学生们讲出一些他们在生活中观察到的人们的追求，例如：金钱、地位、名次、享乐等，将这些观察结果写在黑板上。请学生们安静下来思考这些观察结果和下面的问题：

- ▼ 你心里最在意的是什么？
- ▼ 当你在耶稣那里得到满足时，你会放弃或重新看待哪些原有的追求？
- ▼ 你如何能在耶稣里不断地得到真正的满足？

给每个学生发一张卡片。请他们写出他们的答案。然后，将卡片放入盘子或篮子里，大家一起为卡片上的答案祷告。

选择 3



福音多米诺

材料

小礼品袋、礼品包装纸、透明胶带、剪刀、笔

过程

保罗发现了满足的秘诀，这秘诀改变了他的生活态度。当你在耶稣那里得到真正的满足时，你的生活态度有怎样的改变？你对满足感的新发现对其他人来说，可能是一件美好的礼物，这会帮助他们改变生活态度。请学生写下他们对于“满足

「 满足感 」

感”的学习心得。

给每个学生一个小盒子，拿出礼品包装纸、胶带、剪刀和笔。请学生们制作礼品盒，在盒子的里面，放入他们的学习心得。学生们把盒子带回家作为对这次学习的纪念，也可以鼓励他们把礼盒送给他们的朋友和家人。



笔记：

本课附加材料 1

一张来自朋友的便条

嗨，你好！

我希望你的日子过得比我好。今天早晨我起晚了，上学迟到了。我妈很生气，对我感到很不满意。在学校，老师突然来了一个英语测验。有些词我仿佛都认识，但就是想不起它们的意思，考砸了。老师这样搞突击考试，我心里很不满！这不是成心给我们施加压力吗？

林恺要过生日了，你收到邀请了吗？我今天才知道这个消息，但他没有请我，以后别想让我跟他做朋友了。我希望在我生日那天会得到一双名牌运动鞋。

我父母令我发疯。我们在一起，快乐的时光太少了。而且，他们还总是拿我当小孩儿教训，对我说的话总是抱不信任的态度，我需要有自己的空间！你觉得我应该怎样做？

以后再跟你聊。你难道不讨厌上课吗？上课非常枯燥。

你的朋友