

## 第四课

# 不要忧虑

所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。

[马太福音] 6:34

### 参考经文

[诗篇]104；[马太福音] 6:25-34；[路加福音]12:25-26

### 中心主题

上帝是信实的，他应许供应我们一切所需要的。

### 课程要点

在本课中，学生可以：

- 1.明白我们为什么不要忧虑；
- 2.知道上帝会供应我们一切所需；
- 3.立志放下忧虑，完全信靠上帝。

### 整装待发

学生思考他们有哪些忧虑。

### 同舟共济

明白上帝是满有慈爱并供养万物的神。

### 拨云见日

学习耶稣关于不要忧虑的教导。

### 慧眼识金

学生实践放下心中的忧虑。

### 更上一层楼

学生讨论怎样帮助那些忧虑的人。

## 教师默想

青少年开始对未来的人生产生越来越多的忧虑：十二岁的男孩子会担心他的父母是否有足够的钱供他念完书；十四岁的女孩在父母离婚后常常为母亲担忧；刚上初中的学生开始担心升高中的入学考试；临近毕业的高中生在考虑如果不能考上大学他是否要去工作。这些忧虑听起来是不是很熟悉呢？事实上我们身边的每一个青少年都在承担着这样或那样的压力。

你是否也有自己的忧虑呢？经济的压力？工作的难题？服侍中的挑战？与他人关系的矛盾和紧张？若谈起自己的忧虑，我们会滔滔不绝，因为每一天我们都会面对各种忧虑，一些刚刚消失，一些又立刻出现，真是“刚下眉头，又上心头”。因为这些忧虑，我们的内心不再是平静和安稳的；因为这些忧虑，我们的心纠缠于属世的缠累。我们知道忧虑会使我们忘记仰望上帝，因而远离上帝，但是我们却不知如何面对眼前的忧虑。

主耶稣知道我们常常忘记天父上帝的慈爱，为这个世上的事情焦虑和忧愁。主耶稣告诉我们：不要忧虑吃什么，喝什么，穿什么，因为我们所需要的一切，我们的天父都知道。当我们全心顺服上帝、信靠上帝时，上帝必会信实地供应我们所需的一切。

当你预备本周的课程时，请先为自己祷告，因为我们的天父知道你一切的需要，知道你的每一个意念和每一分忧虑，也知道你的明天在哪里。请祷告祈求上帝帮助你更深地认识他，认识我们的父，我们的供应者。接着，请为学生祷告，祈求上帝将他的平安赐给这些年轻的孩子们，也帮助他们以信心经历和体会天父慈爱的供应。

## 阶段一 整装待发

### 目标

学生思考他们有哪些忧虑。

### 过程

请每个学生独立思考下面的问题。然后，邀请一两位学生分享。

- 1.你曾经为一些事情忧虑过吗？
- 2.你为哪些事情忧虑？
- 3.你为什么要为这些事情忧虑？
- 4.你忧虑时有什么样的感受？
- 5.你忧虑时会有什么样的表现？

在生活中，有很多让我们忧虑的事情。大大小小的事情、已经发生的事情、尚未发生的事情，每一件事都可能成为我们忧虑的对象。忧虑会使我们的心焦躁不安，忧虑会使我们不能安静等候上帝，忧虑会使我们对上帝的慈爱和信实缺乏信心。因此，主耶稣教导我们：不要忧虑。

## 阶段二 同舟共济（初中组）

### 目标

明白上帝是满有慈爱并供养万物的神。

### 材料

大纸、彩笔、彩纸、胶水或胶棒

### 过程

将学生分组，每组三至四人。每组一张大纸，用来制作海报。每组学生阅读[诗篇]104篇，并从中挑选出一段描述上帝供养万物的经文。将这段经文写在大纸上，并为这段经文配上相关的插图。插图部分可以直接用彩笔画在大纸上，也可以将彩纸剪出不同的形状，然后贴在大纸上。

海报完成之后，请每组学生轮流给大家展示他们的海报。您可以准备一些糖果作为奖励：最佳创意奖、最佳设计奖、最佳图画奖、最佳合作奖等等。尽量让每个小组都能得到一些糖果作为奖励。

[诗篇]104 篇是赞美上帝创造万物、治理并统管万有的颂歌。上帝创造世间万物并恩慈地治理万物，使整个世界井然有序。上帝亲自供养天上的飞鸟、水中的游鱼、地上的走兽，还有按着他的形象所创造的人类，使世上万物一无所缺。

## **阶段二 同舟共济（高中组）**

### **目标**

明白上帝是满有慈爱并供养万物的神。

### **过程**

您可以安排这一阶段的教导在户外进行。让学生亲自感受上帝所创造的这个世界，体会上帝的大能和慈爱。在户外，您可以让学生们观察天上的飞鸟，或者停在树上的小鸟儿；让学生们观察花园里的鲜花，闻闻花的香味。

如果学生人数较多，可以分成几个小组，每组有一个组长。在户外的时间可以控制在十分钟左右。

回到教室以后，可以请几位学生说说他们的感受，并谈一谈他们对上帝供养万物的认识。（注：如果天气不好或者时间有限，您可以给学生准备一些有关大自然的图片，让学生们通过看图片了解上帝的慈爱和供应。）

### **问题**

1. 天空中的小鸟从不为自己积攒粮食，但上帝仍然奇妙地供养它们。对此你有什么感受？

2. 花园里的鲜花又美丽、又芳香，这是上帝给它的妆饰。对此你有什么感想？

3. 上帝说我们比天空中的小鸟和野地里的花要贵重得多。想一想，上帝对我们的爱是怎样的呢？

### 阶段三 拨云见日：不要忧虑

#### 目标

学习耶稣关于不要忧虑的教导。

#### 过程

将学生分组，每组三至四人。您将下面的问题写在黑板上，或者复印后发给学生。请每组学生查考相关经文，并思考下面的问题。然后，大家一起分享讨论结果。

忧虑的一种表现就是过分担心，尤其是为尚未发生的事情焦虑。忧虑的情绪不仅会影响我们的心情，也会影响我们的生活状态；更重要的是，忧虑会使我们变得小信，不再信靠上帝，从而失去从上帝而来的喜乐和平安。主耶稣告诉我们：不要忧虑。下面，我们看看主耶稣为什么这样说。

#### 我们忧虑的这些不重要

阅读[马太福音] 6:25-26，并回答下面的问题。

1. 耶稣教导我们不要为哪些事情忧虑？
2. 你认为耶稣为什么提到这些事情？（吃、喝、穿都是人最基本的生存需要，也常常是人们最主要的忧虑对象。）
3. 耶稣说真正重要的是什么？（上帝所赐给我们的生命比吃喝更重要，我们的身体健康比外在的装饰更重要。）
4. 第26节经文告诉我们什么？（上帝创造了世上的万物，上帝既看顾和供应飞鸟的需要，就一定会看顾我们、供应我们的需要，因为在上帝的眼中，我们比飞鸟更宝贵。）

#### 我们的忧虑改变不了什么

阅读[马太福音]6:27、[路加福音]12:25-26，并回答下面的问题。

5. 这节经文告诉我们什么？（人的忧虑既不能改变现状，也不能解决问题，我们不能靠忧虑使寿命增加一分一秒，因此忧虑本身没有任何意义，不起任何作用。）
6. 阅读[路加福音]12:25-26。你如何理解这段经文的含义？

7.既然我们的忧虑毫无用处，那么我们怎么办？（参阅[腓立比书]4:6）

### 上帝看顾我们

阅读[马太福音]6:28-33，并回答下面的问题。

8.耶稣为什么要用所罗门王极荣华时的穿戴与野地的花作对比？（所罗门王是以色列历史上最富有的国王，很多人都梦想拥有所罗门那样的荣华富贵。但是人们所梦想的这一切，在上帝眼中还不如野地里一朵小花所拥有的。）

9.为什么耶稣要把我们与野花对比？（野花的花期非常短，但是上帝还给它那样的美丽。我们要比野花贵重得多，上帝岂不是更看重我们吗？）

10.阅读31-33节，耶稣说我们不要忧虑的原因是什么？（不认识上帝的人为衣食忧虑。但是我们知道上帝是我们的天父，他知道我们一切的所需，他必会供养我们。）

11.当我们把上帝放在首位的时候，上帝应许我们什么？（当我们让上帝来掌管我们的生命，并在生命中活出上帝的荣耀时，上帝不但会满足我们灵里的需要，也会满足我们身体的需要。）

耶稣告诉我们：吃的、喝的只是供养我们的身体，穿的只是装饰我们的身体，而这些物质远远没有我们的生命和身体重要。上帝既然创造我们，他必会供应我们所需的一切。我们没有必要为这些不重要的物质忧虑，我们真正应该关心的是我们与上帝的关系。耶稣教导我们要“先求神的国和神的义”，将上帝的旨意放在首位，并遵行他的旨意，上帝就必会看顾我们，供应我们一切生活所需。

## 阶段四 慧眼识金

### 目标

学生实践放下心中的忧虑。

### 过程

给学生几分钟时间，请他们将自己心中的忧虑写在纸上。然后，您带领他们祷告。祷告时，请他们将自己的忧虑交托给上帝，祈求上帝帮助他们放下忧虑。下面是一个祷告的范例，您可以让学生参考。

慈爱的天父，谢谢你爱我，关心我！你对我的爱远远超过我的想象，我愿意把这些忧虑都交托给你。求你帮助我信靠你，并且相信你的大能和看顾。现在我的忧虑是\_\_\_\_\_。主啊，求你帮助我放下这些忧虑。谢谢你赐给我一切的生活所需，谢谢你帮助我寻求你的国和你的义。感谢天父！奉主耶稣基督的名求。阿们！

祷告结束后，请学生将写有忧虑的小纸条撕碎，象征着他们已经放下了心中的忧虑，把这些忧虑都交托给了上帝。

## 阶段五 更上一层楼

### 目标

学生讨论怎样帮助那些忧虑的人。

### 问题

- 1.你的好朋友最忧虑的事情是什么？你打算怎样帮助他，使他不再为这件事忧虑？
- 2.当你的父母很忧虑时，你怎样与他们分享关于不要忧虑的真理？
- 3.不认识上帝的人有很多的忧虑，你怎样去帮助他们？