

享受跟耶和華談心的時光

你跟上帝說話的內容可以變得更豐富嗎？來做這份學習單吧！

內容

你禱告的時候，常常都在說同樣的話嗎？

如果是這樣，試試以下的方法：

請寫下三件可以感謝上帝的事。

1. _____
2. _____
3. _____

「經常感謝耶和華會幫助我加深對他的愛，因為這幫助我把注意力集中在他為我所做的一切，讓我更有感恩之心。」
——珍妮特

請寫下三件讓你感到煩惱的事。

1. _____
2. _____
3. _____

「我向耶和華傾訴心事，就能比較容易擺脫沮喪的情緒，我跟上帝也會變得更好。」——基婭拉

你身邊有誰正在面對困難嗎？請寫下三個名字。

1. _____
2. _____
3. _____

「我覺得為別人禱告很好。我可以為其他國家的弟兄姊妹，或為身邊遇到困難的人禱告。」——謝爾碧

你寫完了嗎？現在你多了九件可以向耶和華傾訴的事情了！

小建議

「我會先寫下一張清單，列出可以在禱告裡說的事情，然後在禱告前看看清單的內容，這樣做真的很有幫助，讓我有更多東西可以跟耶和華說，久而久之就更容易跟他說心裡話了。」——西婭拉



素質

你覺得自己可以在哪方面做得更好？

禱告的深度

(請看希伯來書5:7)

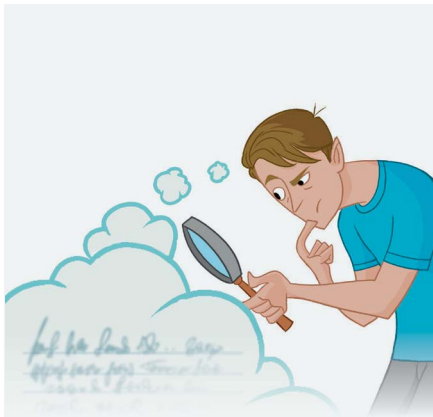
經常禱告

(請看帖撒羅尼迦前書5:17)

禱告的長度

(請看撒母耳記上1:12)

想想看，你可以在這三方面訂下什麼目標呢？



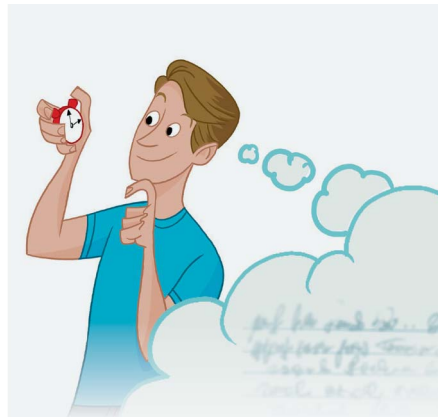
「我有時覺得自己的禱告很空泛，所以我需要刻意付出努力，才能對耶和華打開心房。」
——蘿蘭

目標：_____



「我們平常都會有空打電話、發短信(簡訊)給好朋友。但是，最值得我們花時間『說話』的對象是耶和華。」——阿拉娜

目標：_____



「跟耶和華禱告時，不要太倉促。我們多說一點，就更容易把心裡的話說出來。」
——特蕾莎

目標：_____

小建議

隨時隨地禱告

瑪麗亞說：「有一天，我抬頭看美麗的天空，看得好入迷。我當時就感謝耶和華創造了這麼美的景色。」



找個安靜的地方

金伯莉說：「有時候，我會出去走走，為的就是可以好好地向耶和華禱告。看到耶和華創造的東西，讓我覺得更親近他。我禱告的時候，就好像耶和華在我身邊聽我說話。」

我可以去哪些地方禱告？



讀讀聖經裡的禱告

海倫娜說：「我很喜歡讀詩篇。看到這些執筆者能跟耶和華暢所欲言，激勵我想要向他們學習表達心聲的方式。」

你喜歡聖經中的哪一段禱告？

