

# 喜乐人生的秘诀

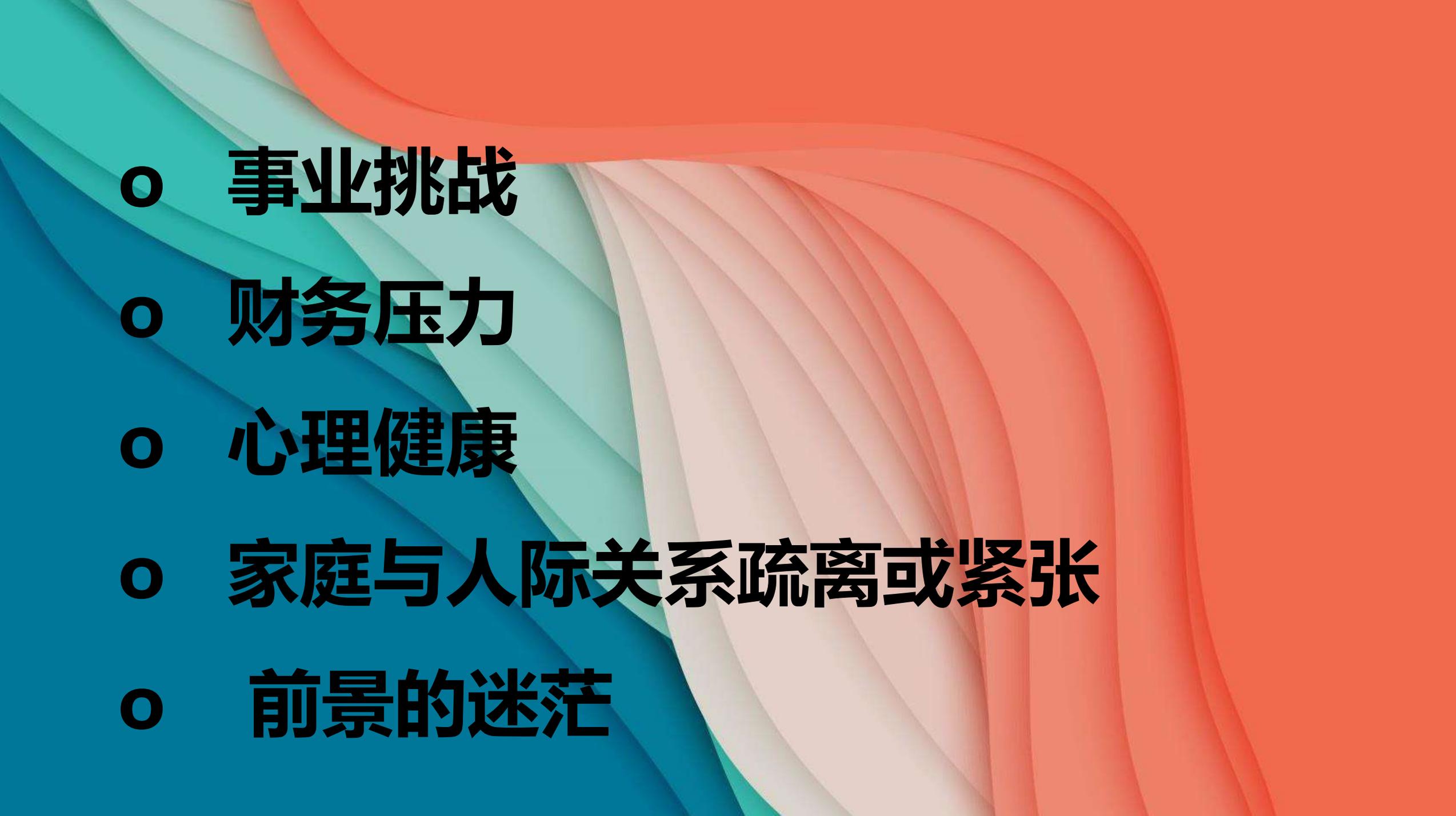


**现代人的生活充满挑战。 。 。 。 。**

**焦虑、烦躁和不安似乎成为常态。**

**普遍现象：**

**不论年龄、职业或信仰背景——大  
家都在面对不同形式的压力。**

- 
- **事业挑战**
  - **财务压力**
  - **心理健康**
  - **家庭与人际关系疏离或紧张**
  - **前景的迷茫**

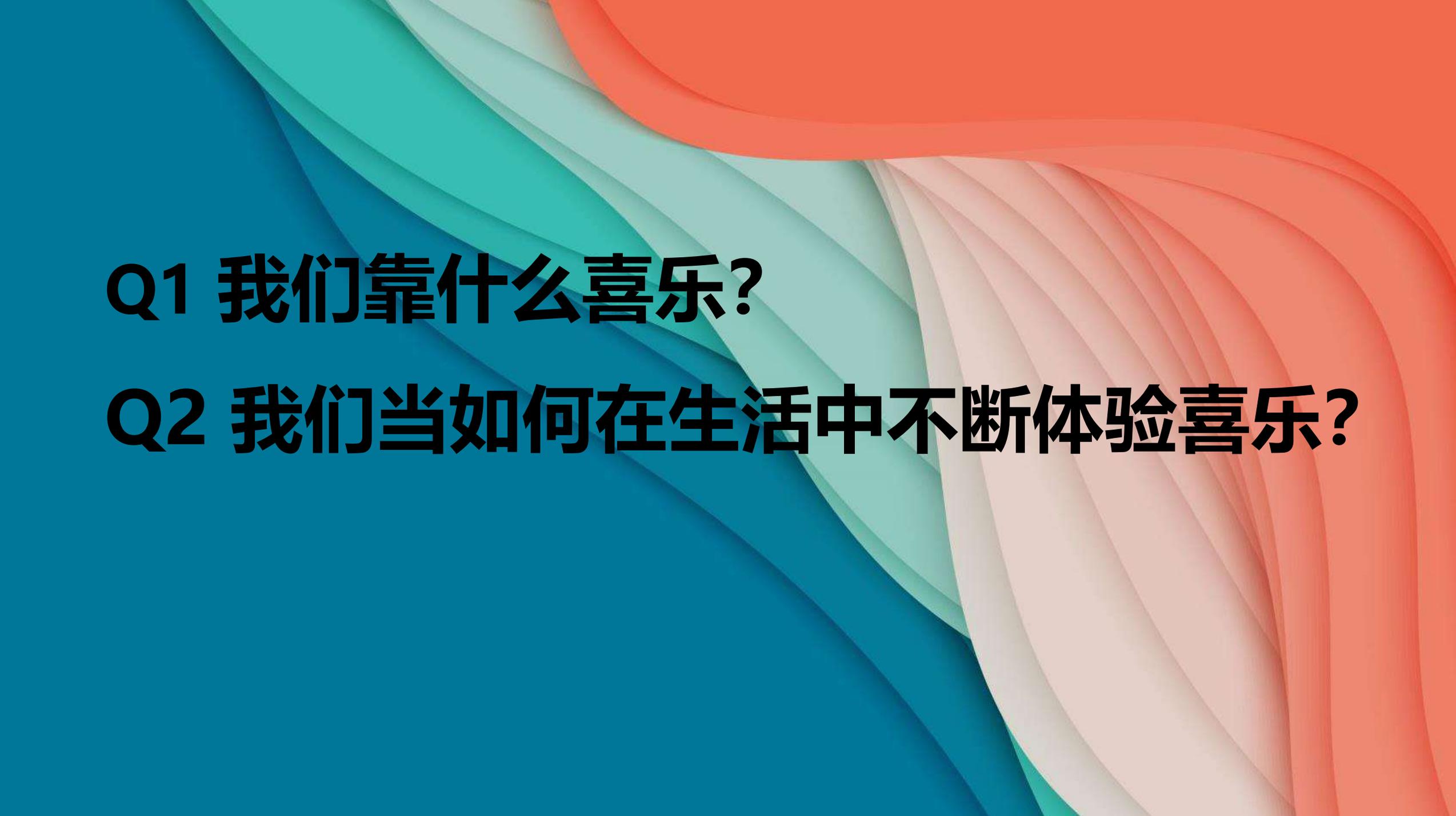
**尤其到了中年，挑战不但没有减少，  
反而更显沉重……**

**对于高龄人士来说，问题又变得更复杂  
…… 如传道书12**

**这些现实挑战使许多人的内心被忧虑  
吞噬，即便是基督徒，也常常感到压力  
沉重，喜乐仿佛是一种可望而不可及的  
奢侈品。**

**然而，就是在这样的现实挑战中，  
圣经却反复吩咐我们：“你们要靠主  
常常喜乐，我再说，你们要喜乐！”**

**(腓立比书 4:4)**



**Q1 我们靠什么喜乐？**

**Q2 我们当如何在生活中不断体验喜乐？**

## **腓立比书 4**

**4 你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐！ 5 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。**

**6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。**

**7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。**



**Q1 我们靠什么喜乐?**

# 腓立比书 4

**4 你们要靠主常常喜乐，我再说，  
你们要喜乐！**

**1. 因为主是我们的喜乐源泉！**

**罗马书 8:1 “如今那些在基督耶稣里的，  
就不定罪了。”**

## **2. 因为主的恩典永远够用**

**哥林多后书 12:9 “我的恩典够你用的，  
因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”**

**3. 因为主乐意赐你平安稳妥**

**7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。**

**Q2 我们当如何在生活中不断体验**

**喜乐?**

# 1. 要亲近主，多认识主

# **腓立比书 4**

**4 你们要靠主常常喜乐，我再说，  
你们要喜乐！**

**当我们花时间亲近主、默想祂的话语、  
向祂倾心吐意，圣灵就在我们里面重新  
点燃那份力量与盼望**

**尼希米记8:10：“靠耶和华而得的喜  
乐是你们的力量。”**

# 2 要祷告，多感恩

**6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。**

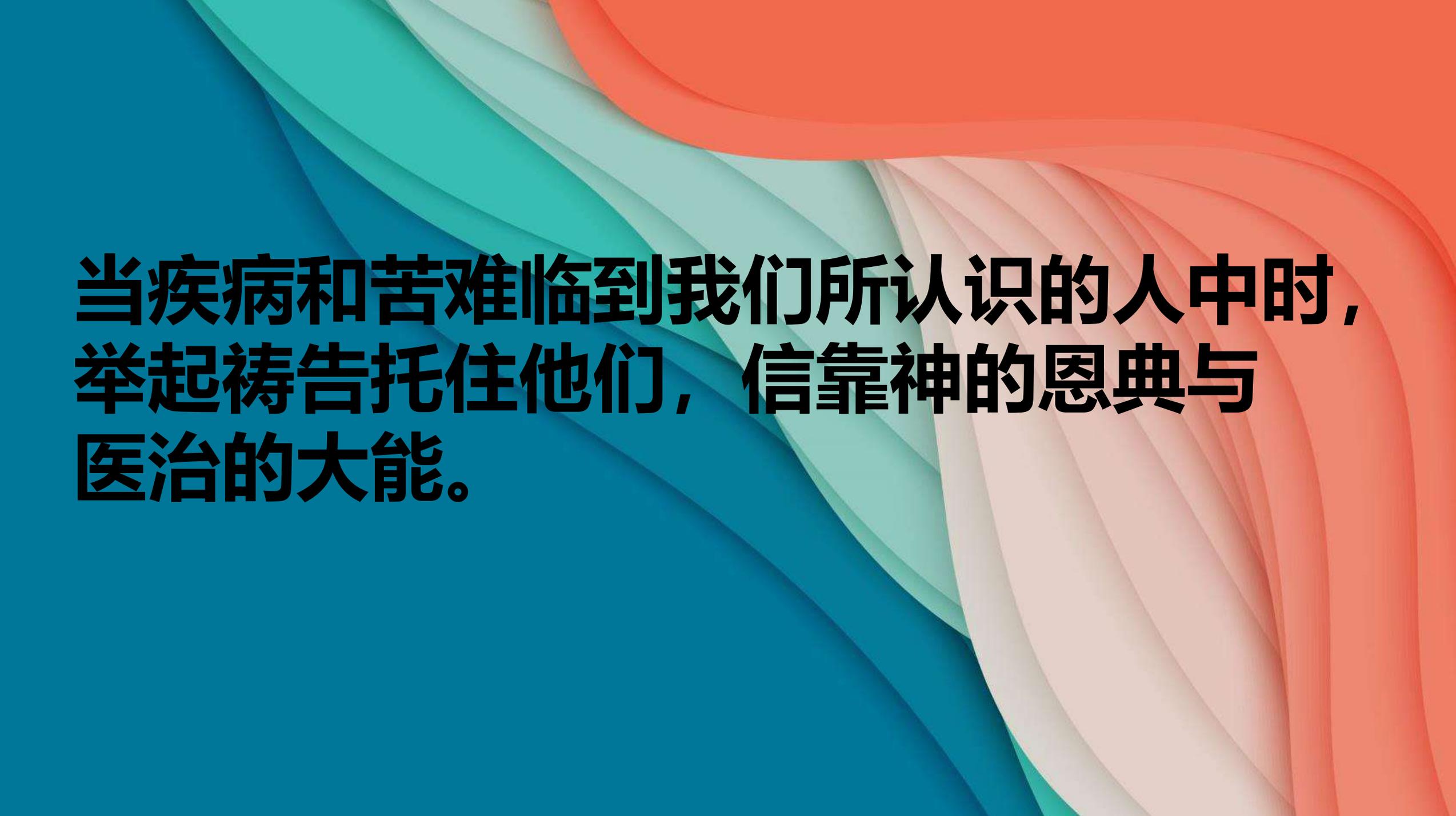
**7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。**

- **祷告是我们与神沟通的桥梁，也是我们在困境中站立得稳的重要力量。**
- **在祷告与感恩中，用信心回应挑战 “我所遭遇的，神必使它变为益处。 ” 这就是信心所带来的喜乐！**

**当你遇到干渴、无助、前路不明时，不要埋怨，向主悔改，祷告领受圣灵活水的充满！**

**当试炼与试探令你感觉无力时，祷告经历耶稣得胜死亡与黑暗的大能力！**

**当你看到身边的人在痛苦和哭泣中挣扎，  
面对挑战、不确定和困境时，不要灰心。  
带着信心祷告，为他们代求，并期待神大  
能的介入。**



**当疾病和苦难临到我们所认识的人中时，  
举起祷告托住他们，信靠神的恩典与  
医治的大能。**

# 3. 要活出生命见证，多分享见证

**8 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。**

**9 你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行。赐平安的神就必与你们同在。**

**要专注于积极、光明的事物，从而带来内心的喜乐。教会的属灵氛围，是由生命的榜样所塑造和影响的。信徒间的团契，生命影响生命。**

**活出喜乐的生命，以行动表达爱与关怀，并将这份喜乐带给世界！“施比受更为有福。”**

# 切记

1. 要亲近主，多认识主
2. 要祷告，多感恩
3. 要活出生命见证，多分享见证

# 结论

The background features a series of overlapping, wavy, paper-like layers. On the left, there are several layers of teal and blue-green colors, creating a sense of depth. On the right, there are layers of orange and light peach colors, also overlapping. The overall effect is a dynamic, layered composition.

**让我们定睛于主，在祂的恩典中扎根，  
活出喜乐的生命，并将这份喜乐带给世界！**

**同时，拿起祷告的权柄，站稳在主所赐的  
坚固保障中，经历神的保守与大能！**

# 切记

1. 多亲近主，多认识主
2. 多祷告，多感恩
3. 多活出见证，分享见证

# 结论

**教会的属灵氛围，是由生命的榜样所塑造和影响的。让我们定睛于主，在他的恩典中扎根，活出喜乐的生命，并将这份喜乐带给世界！同时，拿起祷告的权柄，站稳在主所赐的坚固保障中，经历神的保守与大能！**