

# 我要如何平心静气（心平气和）

## How Can I Have Peace of Mind?



**来11：24**摩西因着信，长大了就不肯称为法老女儿之子。

**25**他宁可和神的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐。

**26**他看为基督受的凌辱，比埃及的财物更宝贵。因他想望所要得的赏赐。

**27**他因着信就离开埃及，不怕王怒。因为他恒心忍耐，如同看见那不能看见的主。

# 祈祷/Prayer



# 目 录

## CONTENTS



〔译者序〕	5
〔前 言〕	9
第一章 我要如何对付压力? - 榜样人物: 耶稣	13
第二章 我要如何败部复活? - 榜样人物: 彼得	27
第三章 我要如何胜过忧郁? - 榜样人物: 以利亚	39
第四章 我要如何与众不同? - 榜样人物: 雅比斯	55
第五章 我要如何平心静气? - 榜样人物: 摩西	67
第六章 我要如何处理沮丧? - 榜样人物: 尼希米	81

第四章 我要如何与众不同? - 榜样人物: 雅比斯	55
第五章 我要如何平心静气? - 榜样人物: 摩西	67
第六章 我要如何处理沮丧? - 榜样人物: 尼希米	81
第七章 我要如何克服困难? - 榜样人物: 约沙法	95
第八章 我要如何掌握危机? - 榜样人物: 保罗	107
第九章 我要如何面对改变? - 榜样人物: 雅各	121
第十章 我要如何突破困境? - 榜样人物: 参孙	133
第十一章 我要如何排解孤单? - 榜样人物: 保罗	143
第十二章 我要如何逢凶化吉? - 榜样人物: 约瑟	157





# 第五课：我要如何平心静气



# 一、摩西的故事



出16：2以色列全会众在旷野向摩西，亚伦发怨言，3说，巴不得我们早死在埃及地，耶和华的手下，那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足。你们将我们领出来，到这旷野，是要叫这全会众都饿死啊。

出17：3百姓在那里甚渴，要喝水，就向摩西发怨言，说，你为什么将我们从埃及领出来，使我们和我们的儿女并牲畜都渴死呢？4摩西就呼求耶和华说，我向这百姓怎样行呢？他们几乎要拿石头打死我。

民12：1摩西娶了古实女子为妻。米利暗和亚伦因他所娶的古实女子**就毁谤他**，  
2说，难道耶和華单与摩西说话，不也与我们说话吗？这话耶和華听见了。

3摩西为人极其谦和，胜过世上的众人。

**问题思考：**

**为什么摩西能够拥有这种内在的安宁？**



1、知道你的身份——我是谁

24摩西因着信，长大了就不肯称为法老女儿之子。

认同自己的身份



做出选择 (行动)



付出代价



得着 (永恒角度)

## 2、接受你的责任——我想做什么人

25 **他宁可**和神的百姓同受苦害，**也不愿**暂时享受罪中之乐。

我是谁



我要做什么

### 3、决定你的优先——人 生中最重要的是什么

26他看为基督受的凌辱，  
比埃及的财物更宝贵。因  
他想望所要得的赏赐。

我是谁



我要做什么



什么是最重要的

## 4、面对你的困难——我要如何渡过一生

27他因着信就离开埃及，  
不怕王怒。因为他恒心忍耐，如同看见那不能看见的主。

我是谁



我要做什么



什么是最重要的



如何渡过一生