

我要如何面对改变？
How Can I Ever Change?



**创32： 1雅各仍旧行路，神的使者遇见他。
2雅各看见他们就说，这是神的军兵，于是给那地方起名叫玛哈念（就是二军兵的意思）**

◦
3雅各打发人先往西珥地去，就是以东地，见他哥哥以扫，

4吩咐他们说，你们对我主以扫说，你的仆人雅各这样说，我在拉班那里寄居，直到如今

◦

5我有牛，驴，羊群，仆婢，现在打发人来报告我主，为要在你眼前蒙恩。

6所打发的人回到雅各那里，说，我们到了你哥哥以扫那里，他带着四百人，正迎着你来

。

7雅各就甚惧怕，而且愁烦，便把那与他同在的人口和羊群，牛群，骆驼分作两队，

8说，以扫若来击杀这一队，剩下的那一队还可以逃避。

9雅各说，耶和華我祖亞伯拉罕的神，**我父亲以撒的神阿，你曾对我说，回你本地本族去，我要厚待你。**

10你向仆人所施的一切慈爱和诚实，我一点也不配得。我先前只拿着我的杖过这约旦河，如今我却成了两队了。

11**求你救我脱离我哥哥以扫的手。**因为我怕他来杀我，连妻子带儿女一同杀了。

12**你曾说，我必定厚待你，使你的后裔如同海边的沙，多得不可胜数。**

13当夜，雅各在那里住宿，就从他所有的物中拿礼物要送给他哥哥以扫。

14母山羊二百只，公山羊二十只，母绵羊二百只，公绵羊二十只，

15奶崽子的骆驼三十只各带着崽子，母牛四十只，公牛十只，母驴二十匹，驴驹十匹。

16每样各分一群，交在仆人手下，就对仆人说，你们要在我前头过去，使群群相离，有空闲的地方。

17又吩咐先走的说，我哥哥以扫遇见你的时候，问你说，你是哪家的人，要往哪里去，你前头这些是谁的，

18你就说，是你仆人雅各的，是送给我主以扫的礼物。他自己也在我们后边。

19又吩咐第二，第三，和一切赶群畜的人说，你们遇见以扫的时候也要这样对他说。

20并且你们要说，你仆人雅各在我们后边。因雅各心里说，我借着在我前头去的礼物解他的恨，然后再见他的面，或者他容纳我。

21于是礼物先过去了。那夜，雅各在队中住宿。

22他夜间起来，带着两个妻子，两个使女，并十一个儿子，都过了雅博渡口，

23先打发他们过河，又打发所有的都过去，

24只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。

25那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把，雅各的大腿窝正在摔跤的时候就扭了。

26那人说，天黎明了，容我去吧。雅各说，你不给我祝福，我就不容你去。

27那人说，你名叫什么？他说，我名叫雅各。

28那人说，你的名不要再叫雅各，要叫以色列。因为你与神与人较力，都得了胜。

29雅各问他说，请将你的名告诉我。那人说，何必问我的名，于是在那里给雅各祝福。

30雅各便给那地方起名叫毗努伊勒（就是神之面的意思），意思说，我面对面见了神，我的性命仍得保全。

31日头刚出来的时候，雅各经过毗努伊勒，他的大腿就瘸了。

32故此，以色列人不吃大腿窝的筋，直到今日，因为那人摸了雅各大腿窝的筋。

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：我要如何面对改变



一、雅各的生平

- 1、雅各的出生
- 2、红豆汤换长子的名份
- 3、骗取父亲以撒的祝福
- 4、离家出逃
- 5、伯特利与神立约
- 6、为妻拉结和利亚服侍舅父拉班14年
- 7、为羊群服侍拉班6年
- 8、逃离舅父拉班

9、雅博渡口

10、主动与哥哥和好

11、向神还愿 (35: 1-15)

12、痛失爱子

13、为法老祝福、扶着杖头在床头敬拜神

二、改变的四个步骤：

1、经历危机

哥哥的追杀——创27：41以扫因他父亲给雅各祝的福，就怨恨雅各，心里说，为我父亲居丧的日子近了，到那时候，我要杀我的兄弟雅各。

24只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。25那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把，雅各的大腿窝正在摔跤的时候就扭了

2、全力坚持

信心坚持、等候神的时间。

24只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。

26那人说，天黎明了，容我去吧。雅各说，你不给我祝福，我就不容你去。

今天我们为了一件神祷告多长时间\多少次？

3、承认已过

诚实面对自己，承认自己的软弱和缺点。

27那人说，你名叫什么？他说，我名叫雅各。

“除非我们承认自己的错了，否则神不会在我们身上动工”

4、与主合作

28那人说，**你的名不要再叫雅各，要叫以色列。** 因为你与神与人较力，都得了胜。

31.....雅各经过毗努伊勒，**他的大腿就瘸了。**

三、问题思考：

- 1、你人生中最想改变哪一件事？**
- 2、请仔细思考改变过程中的每一个步骤，你要怎么应用在现今的景况里？**