

從傳道書看超越虛空的智慧

講員：陳德春師母及同工

完美主義 以利亞的故事

1. 小組匯報：
2. 短劇
3. 上課內容：
 - a. 上周複習：

虛空與永生的辨別：最基本的智慧，21世紀人的挑戰- 感覺，基督徒最基本的眼光，林前 15:19，太 6:22-23

捨與得：

過程與結果：
 - b. 上周課程：

虛空，1:2：羅 8:20，創 2:16-17

意義 meaning：誰的？

滿意？ 1:8

改變的能力給人的快感，1:4：徒 3:12

不知足？ 1:8：1:2，3:11；太 16:26

新事，1:10：民 16:30，賽 42:9，43:19，48:6；耶 31:22

寫作時間：1:12，

極其的勞苦，1:13

不完美的感嘆，1:15

智慧與知識都是虛空，智慧的意義和目的？ 1:18

本周內容：

- c. 完美主義是什麼：

一個讓我覺得安全的標準
- d. 完美主義的現象：

許多的“必須”

過度認真，過度負責，過度計劃，過度尋找原因，不敢休息

害怕失敗，不願意嘗試新的事情，不敢接受挑戰，無法接受“不知道”的事實，

拖延

沒有人際關係與界線，強迫

沒有彈性，律法主義

2021 若歌教會 婦女事工 秋季主日學

姊妹主日學鏈接：<https://women.rccc.org/resources/sisters-sunday-school/>

從傳道書看超越虛空的智慧

講員：陳德春師母及同工

- e. 完美主義的地方：
 - 工作表現
 - 人際關係
 - 自己，在乎的人，家人或閨蜜

- f. 問題是什麼：
 - 心裡的依賴：擔心，害怕
 - 自己掌權：強迫，掌控，爭執
 - 不知道神的恩典，不敢依靠神的恩典：

- g. 完美主義的結果是什麼：
 - 緊張，焦慮，抑鬱，強迫，衝突，自盡

- h. 完美主義的解決：
 - 路 18:19，希 1:3

- 4. 完美主義處理完善的現象：我可以處理不完美，可以在不完美的情況下喜樂，和無知的樂觀不同

- 5. 課後思想：
 - a. 在哪些地方，我發覺我有完美主義？
 - b. 在放棄完美主義上，我的困難是什麼？

- 6. 周間討論：
 - 請讀傳道書第二第三章
 - a. 喜樂也是虛空的。我會不會為了得不到虛空的喜樂而怨天尤人？有沒有可能，這就是神在用好事來試驗我？我經常的反應是什麼？
 - b. 凡事都有定時，這對我來說是好事情還是壞事情？我可以等待神的時間嗎？什麼使我無法等待？

完美主義 – 以利亞的故事

人物：以利亞，姊妹一，姊妹二，姊妹三

姊妹一：你看你看，前面走過來的這個人，穿的衣服好奇怪呦。

姊妹二：嗯，這人身穿毛衣，腰束皮帶。他不是先知以利亞，就是施洗約翰。

姊妹三：嗨，你好。請問你是先知以利亞，還是施洗約翰？

以利亞：姊妹們好。你們真有眼光，一看就知道我是誰。我是以利亞。

三：哇，大先知以利亞，你好厲害唷，聖經上說你大有能力。

一：以利亞，嗯，這個名字我可聽多了。雖然我聖經不熟，不過聽講道經常聽到這個名字。

二：以利亞，你好，好高興可以認識你。以前我讀過你好多的神跡奇事。

亞：真不好意思，其實我跟你們完全一樣，都是人而已，我並沒有什麼特別的。如果說我有什麼特別，只是在以前那個很糟糕的時候，神借著我，做了一些祂自己想做的事情而已。

三：以利亞，以前我在世界上的時候，有全球性的冠狀病毒，好可怕，死了好多人，害得我們大家都不敢聚在一起，苦不堪言。那時候，大家都巴不得可以有一個大有能力的人，止住病毒。

二：不過以利亞，我們那時候的苦，比起你在世界上時，三年六個月天不下雨，還是要好得太多了。

一：什麼，三年六個月天不下雨。老天爺，那種日子怎麼過呀？不過以利亞，你不是大有能力嗎？你怎麼不禱告，讓神早點下雨下來呢？

亞：唉，你們還真以為我是憑著自己，有什麼大能力。其實我不過是神的僕人而已，我只能做神要我做的事情，其他我就什麼都不能做了。

二：以利亞，那你那時候看到那麼多人受苦，你不難過嗎？還有人是活活餓死的，後來以利沙的時候，還有人吃自己孩子的。

三：是呀，以利亞，你難道不想救他們嗎？

亞：其實我也不是什麼鐵石心腸的人，我怎麼可能看到人受苦而無動於衷呢？

一：那你救他們了嗎？

二：以利亞哪裡有辦法救別人，他自己都還得靠烏鴉叨食物來給他吃。

三：可是他不是大有能力嗎？

亞：二說得不錯，我自己都得靠神，借著烏鴉來給我食物。那時候，每個人都是靠神的恩典過活。不過感謝神，很多人都還是熬過來了，神還為自己，留下了七千個不為巴力屈膝的人。

二：是呀，那時候還有撒勒法的寡婦，一點點油，一點點麵，靠著神的恩典，一直吃到乾旱結束。

亞：其實我們經常會搞不清楚，不管外面的環境順或不順，我們靠的都是神的恩典。只是外面環境看起來順的時候，我們就以為安全；外面環境不順，我們就以為不安全。

一：我知道有些人，是沒辦法面對不順的環境的。我們那時候有冠狀病毒，沒法出門，很多人就鬧憂鬱症了。

三：我也知道有些人，讀聖經的時候，像約伯記這種苦難的故事，都跳過去不讀，不敢讀，害怕讀了，不順的事就會臨到他們。

二：是呀，還有一些人，沒有辦法忍受聖經上記載羅得和他女兒，猶大和他瑪，大衛和拔士巴這些故事。

亞：神是很誠實的，神從來不隱藏什麼。聖經就誠誠實實的，把該記載的事都記載下來，包括我害怕耶洗別，對神的抱怨的事。

二：唉，都是人完美主義的問題，人沒有辦法忍受不完美，沒有辦法忍受聖經上記載這一大堆看起來不完美的事情。其實聖經上記載了大衛的軟弱，亞伯拉罕的軟弱，還有摩西的怒氣；可是這些人的這些問題，並沒有改變他們在神面前的地位。

三：是呀，聖經上也記載了亞伯拉罕碰到困境，大衛被追殺，摩西逃命，雅各騙人和被騙，一大堆人的不完美和一大堆的不順。

一：唉，老實說，我們以前在世界上的時候，還沒有碰到像大衛被追殺，摩西逃命這麼糟糕的情況。我們只是沒有達到自己的期望，一大堆人就已經懷疑神，埋怨神，鬧憂鬱症；就已經日子過不下去了。

亞：你們說的不錯，其實在任何時候，神都是有恩典的。我們那時候，三年六個月天不下雨，我喝溪裡的水，吃烏鴉叨來的食物，日子也過過來了。

三：是呀，以前中國人是很可憐的，一天到晚打仗。民不聊生，可是中國人還是活過來了。

亞：是的，不順的環境其實沒有辦法難倒人，結果是人的完美主義，人的沒有辦法接受不平順，使人抑鬱了。

一：聽你們這樣講，讓我想到我自己的完美主義，是對別人的要求，就是我沒有辦法忍受神允許壞人做壞事。知道嗎，我以前聽福音聽了很久，後來才終於受洗，就是因為我覺得壞人信耶穌就得永生，太不公平。

三：哈哈，我跟你相反。我聽福音聽了很久才信，是因為我對我自己的完美主義。我覺得我不夠好，不能做基督徒，我得夠好了，才能受洗。

二：看起來以前我們每個人，都抱著一些完美主義的要求，對自己，對別人，或對以前那個墮落的世界。

亞：是呀，這就是人的問題，人希望依靠自己的夠好，別人的夠好，或者以前那個暫時世界的夠好；而不是靠神的恩典。

一：是的是的，所以看到別人達不到自己的標準，特別是自己在乎的人，就拼命想要改別人，別人不改，自己就氣得半死。

三：然後就拼命禱告，要神去改那個人。結果神沒有改那個人，自己就懷疑神，跟神生氣。

二：是呀，想要拼命去改別人，結果造成婚姻問題，親子問題，和家庭問題；自己也搞得憤怒，焦慮，抑鬱；結果是雪上加霜，問題越來越嚴重。

亞：唉，講到最後，人放下自己的標準，不管是對自己，對別人，或是對以前那個暫時的世界；順服神，依靠神的恩典，還真是人一生的功課。