

增长智慧 — 第 9 周  
欣赏别人！

family.fit  
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# 如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	跟着音乐走	阅读并讨论马太福音 7:1-5
第 2 天	踢罐	阅读并讨论马太福音 7:1-5
第 3 天	当我们同在一起	阅读并讨论马太福音 7:1-5

耶稣正在与群众谈论我们如何看待自己和他人的重要性。

它可以在 马太福音 7: 1-5 的圣经中找到。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！



更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。

# 第 1 天

## 积极参与



### 跟着音乐走

放一些最喜欢的音乐。重复这些动作，直到音乐结束：

- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲
- 10 次原地奔跑
- 5 次深蹲，每次起身，手举过头顶拍掌



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

### 休息和聊天



### 别批判他人

- *谈一谈您眼睛进异物的经历。您感觉如何？您自己能看见吗？*

阅读 马太福音 7：1-5。

想到有人眼中有大梁，就很滑稽。这将使人很难看清！这些是具有挑战性的词语。一起讨论您认为要传达的信息是什么。分享您的所有想法。

**与上帝对话：**为每个人寻找一根树枝。每个人都会想到一个被他人错误判断的人。祈求上帝帮助您更好地了解他们，而不是批判他们。把树枝放在桌子上的一个瓶子里，提醒您继续祈祷。

# 第 2 天

## 积极参与



### 踢罐

在地上划一个圈，在中间放一个空罐子。一个人负责看守罐子，其他人则试图把它踢出圈外。玩家们可以一起合作，分散守卫的注意力。如果您踢到了罐子而没有被发现，您就赢了。



<https://youtu.be/zBmKggmwW88>

## 休息和聊天



### 首先审视自己

- 谈论一次您被他人不公平地批判的经历。

阅读 马太福音 7: 1-5。

木板和木刺是指那些阻挡我们看清楚，并对自己和他人造成伤害的大小事物。

- 一起讨论一些在您的国家、社区和家庭中造成伤害的大小事情。

**与上帝对话：**每个人从谈话中选择一件或大或小的事情来祈祷。让一个人用“上帝帮助我们...”开始祷告，每个家庭成员都可以在各自的空间里说出自己的心底话。以“阿门”来结束。

# 第 3 天

## 积极参与



### 当我们同在一起

与同伴背对背坐在地板上。将您的手臂挽在一起。现在尝试站起来，保持背部碰触与挽着手臂。相互背部使力将有所帮助。



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

### 休息和聊天



### 帮助他人

- *请戴眼镜的人分享他们第一次戴上眼镜并能看清楚时是种什么样的体验。*

阅读 马太福音 7: 1-5。

上帝希望我们帮助别人改变。我们能做到的最好的方法之一就是以身作则。我们要慷慨而不是贪婪，表现出同情心，而不是愤怒。

- *作为一个家庭，想想您可以以身作则的生活方式。在本周里选择一个实际的行动来执行。*

**与上帝对话：**根据您的行动，写或画一个简短的祷告。祈求上帝帮助您实现这一个目标。把您的祷告贴在墙上，提醒您经常祷告。

# 每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [Matthew 7:1-5](#) (NIV) 找到这些词。

## 圣经段落 — 马太福音 7: 1-5 (NIV)

“不要论断别人，免得你们被论断。因为你们怎样论断别人，也必照样被论断；你们用什么尺度衡量别人，也要用什么尺度衡量你们。为什么你只看见你弟兄眼中的小刺，却看不见自己眼中的大梁呢？为什么你只看见你弟兄眼中的小刺，却看不见自己眼中的大梁呢？你这伪君子啊！要先除掉自己眼中的大梁，才能看得清楚，好清除弟兄眼中的小刺。”

## 健康提示

每天保持充足的睡眠时间。  
它可以帮助降低严重健康问题的风险，如  
糖尿病和心脏病。



# 更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身 <https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 [info@family.fit](mailto:info@family.fit)，以便能与其他人共享。

谢谢。

*家与健身团队*



## 条款和条件

### 使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件 <https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。





family.ft