

操練讚美和感恩

詩 22:1-3 我的神，我的神！為甚麼離棄我？為甚麼遠離不救我？不聽我唉哼的言語？我的神啊，我白日呼求，你不應允，夜間呼求，並不住聲。但你是聖潔的，是卅以色列的讚美為寶座（或作：居所）的。

雅 3:9-11 我們卅舌頭頌讚(bless)那為主為父的、又卅舌頭咒詛那照著 神形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裏出來、我的弟兄們、這是不應當的。泉源從一個眼裏能發出甜苦兩樣的水麼。

讚美的對象和_____

1. 詩 150:2。
2. 病得醫治，禱告蒙應允時，讚美神的慈愛和恩典。
3. 在受苦難中，禱告才未蒙應允的時刻，讚美神，樂意的接受現況，承認神的安排是祂_____旨意。
4. 基督徒心態上是以神為樂（歡喜夸勝，誇耀，為榮），承認神_____。羅 5:11
5. 所以基督徒是隨時隨地隨事讚美神的，常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩（帖前 5:16-18）

改變我們的文化

1. 華人文化是不太稱讚人的，卻習於咒詛他人，可能因為受了太多_____？
2. 基督徒既然是隨時讚美神的，就不能_____人（雅 3:9-11）。所以，改變當從你我開始，稱讚你的家人，不再咒詛了。
3. 華人文化要基督化。

操練給人溫暖和尊重

1. 尋找家人好的作為，令你感到喜悅，或令你感到驕傲的事，稱讚之。
2. 甚至是生活上微小的細節，開門，開車，作飯，倒茶水，洗衣，燙衣，倒垃圾，清潔，掃院子，送禮物，看小孩，整理房間 etc，感謝之。
3. 常常帶著喜樂的心，因為是_____給的（約 15:11），幫助我們與神有對的關係，才幫助我們與人_____。詩 37:4
4. 常常敬拜讚美神，與眾人和睦。弗 5:19