

合神心意的生活（上）

5

沮丧与盼望

经文：约翰福音 13:36-16:23；本文所引用的其他经文。

金句：“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”
（诗篇 31 篇 24 节）

教学核心：当你仰望神时，神会赐给你力量。

教师默想

经文：约翰福音 16:12-24

1. 圣灵向门徒担负起哪三个角色？（12-15 节）圣灵在你的生活中也在作工吗？
2. 13-15 节显示出圣父、圣子、圣灵之间的何种相互关系？
3. 耶稣知道现在和圣灵降临之前所要发生的事情，但门徒却如坠五哩雾中。耶稣为了让门徒准备面对将要到来的苦难强调了什么？（16,20,21 节）
4. 最后到那日时，门徒会享受什么祝福和特权？（22-24 节）
5. “求”、“得着”和“满足的喜乐”之间有什么关联？



仔细读耶稣讲关于祷告的话语，然后进一步默想“我的名”的含义。

I. 引言

你们听过有人这样说吗？“我们是世上最没用的球队，连输七场，一场都没赢过，我们球队真的没有希望了！”或者说：“我打算放弃了！”这都是沮丧的表现。

II. 故事情节

1. 各种沮丧的话

2. 错误的态度

- ① 沮丧是失去盼望，想放弃的想法。
- ② 会沮丧的理由和警告。

3. 看神的话语

- ① 听到耶稣说要离开门徒，门徒感到沮丧。
- ② 耶稣告诉门徒要离开的理由，并给了盼望的话语。
- ③ 盼望是相信你等待的事情会发生。

4. 建立正确的态度

消除沮丧的三个方法。

① 请思念神对你的信实

如果你光想着自己想要却没有得到的、或愿望不能实现、你会很容易沮丧。相反，你要想一想神过去及现在为你成就的事。

- 神使你成为他的儿女（约翰福音 1：12）
- 神一直供应你的需用（腓立比书 4：19）
- 神赐天使保护你（诗篇 91：11）
- 神给你力量服事祂（腓 2：13）
- 神关心你的困难（彼前 5：7）
- 神使万事互相效力，使你得益处（罗 8：28）

② 你等候的期间要勇敢地做正确的事

③ 倾诉你沮丧的感觉

挑战（对已信主的小朋友）：处理情绪共通步骤

现在是时候“停止”（Stop）沮丧了。

寻找（Seek）：为什么你会沮丧？

思想（Think）：神说若你仰望祂，祂会给你力量。

得胜（Overcome）：思念神的信实；等候时做应做的事和倾诉你沮丧的感觉。

赞美（Praise）：感谢神，当你仰望祂时，祂会给你力量。

呼召（对未信主的小朋友）：今天你可以相信耶稣。【约翰福音 1：12】

（）圆括弧内的经文为课程经文。

【】方括弧内的经文必要引用。



金句教授

金句

诗篇 31 篇 24 节

“凡仰望耶和華的人，你们都要壮胆，
坚固你们的心。”



引言

如果你遇到害怕或自己做不到的事，你该怎么办？今天的经文会告诉我们。

介绍

(让孩子看你的圣经，解释它是神的话。从你的圣经读出金句，说明你怎样找到它。然后，让孩子们与你一起看视觉教材，读出金句。)

解释

凡仰望耶和華的人：指的是相信并依靠神的儿女们。

你们都要壮胆，坚固你们的心：

不管你遇见什么样的困难危险，要把盼望放在神身上，因为神与你同在。要有一颗勇敢的心，和坚固自己的信心，相信神的帮助。

整句：盼望神的人有理由壮胆，让你的心刚强，因为神与你同在要帮助你。

应用

已信主的小朋友—你可以向神祷告，把你的困难告诉神，等候祂的帮助。

未信主的小朋友—你可以相信耶稣，接受祂为你的救主。

重复：你擦我背

将今天的金句写在黑板上，一句一行。让小朋友重复念数次。

愿意仰望耶和華的人读一次。

要壮胆的人读一次。

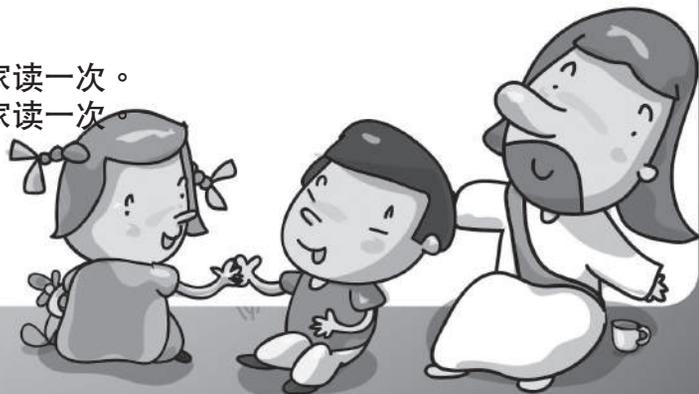
愿意坚固你们的心的人读一次。

老师擦掉两个字，大家读一次。

请一位小朋友来擦掉四个字，大家读一次。

请一位小朋友来擦掉一小段，大家读一次。

金句全部擦掉，大家背一次。



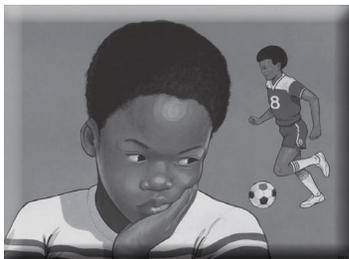
1. 引言

你们听过有人这样说吗？“我们是世上最没用的球队，连输七场，一场都没赢过，我们球队真的没有盼望了！”或者说：“我打算放弃了！”这都是沮丧的表现。

1.1. 故事情节

1. 你们为什么会沮丧呢？（让孩子们回答）（展示 DH-1 图片）

你在家中把金句背得很熟，但一踏进教室便忘记了。
 你很努力练习，却仍不能加入球队。
 你反复求神赐你一样东西，但祂仍没有答允你。
 你爸爸很久前已答应买一个玩具给你，但至今他仍未买回来。
 这些都是使人很沮丧的事情。



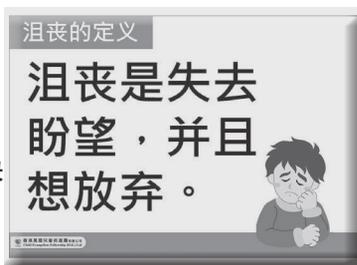
2. 错误的态度（展示沮丧的定义）

神希望你们沮丧吗？不，为什么呢？沮丧是从以下的想法而来。

“我没有得到我想要的”，这种想法为什么是错误的呢？（因为是自私的想法）

“我要这事现在就出现…”这一态度有什么错误呢？（缺乏耐心）

“这不是我所期待的结果。”这话是生气还是欢喜时说的？（生气）



这些错误的思想加起来便形成沮丧这错误态度。你可能做了神不喜欢你做的一些事，如果你依靠我们完美的神和所讲的话语，你的沮丧就会明显地减少。你要紧记：神知道什么对你是最好的；神知道一切事的发生；神对每件事都有祂完美的时间。

沮丧是会传染的，你身边的人也会有跟你一样的沮丧态度；相反，若别人看到你对神的信心，他们可能也会相信和依靠神。那不是更好吗？你喜欢哪一样？让别人得到你的沮丧还是你的信心？

诗篇 71：5 说：“主耶和华啊！你是我所盼望的；从我年幼，你是我所倚靠的。”我们也要以赞美的祷告将这些话献给伟大的神（重新把经文一段一段的读出，让孩童向神表达这思想。）下面让我们看看耶稣的门徒是怎样感到沮丧的。他们没有看到神完美的计划，并且忘记了依靠神。

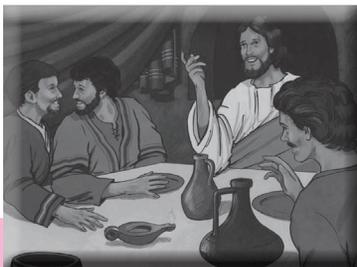
3. 看神的话语（展示 DH-2 图片）

“耶稣要往哪里去？为什么我们现在不可以去？耶稣告诉他们：‘我所去的地方，你现在不能跟我去，后来却要跟我去’”（约翰福音 13:36）。他们心里都是想着这些问题。门徒已经跟随耶稣三年了，我们来数一数他们曾目睹耶稣所作的神迹奇事（让孩童回应）。门徒曾见到祂医好瞎眼的、瘸腿的，并叫死人复活，他们听过祂说出他们从未听过、充满智慧的话语。耶稣说祂要离去，难怪他们都沮丧。



(展示 DH-3 图片)

他们一定在想：“我们什么时候才可以再见祂呢？”其实，他们不应沮丧，反而应该为主耶稣高兴，因祂要往天父那里去（约翰福音 16:16），但他们只想到自己，这些意念一定不断围绕在他们的脑海中：耶稣要离开我们了！我们怎么办？当你沮丧时，你是否也是这样想？当你忘记神有祂的计划时，你也很容易失去盼望。



耶稣必须离开门徒，这正是祂为门徒和我们的罪受死的时候。罪是什么？为什么会使耶稣死呢？罪呀是让神不喜悦的想法、行为、言语，比如说：嫉妒、悄悄地说坏话、不相信、不顺从、不听话等，罪的结果会与神分离，就是死亡，太可怕了。所以神完美的儿子耶稣必须得死，要不然我们就不能去神预备的天国，只有相信替我们流血死了，埋葬，又复活的耶稣才能去天国，神爱你们每一个人就这样预备了。这是耶稣死之前说的，但门徒不理解。

神子了解他们的感受，并给他们很多充满盼望的话。我们一起看看祂所说的（请孩童从圣经中找出这些经文。）

约翰福音 14:1-2：“你们心里不要忧愁……我去原是为你们预备地方去。”

约翰福音 14:14：“你们若奉我的名求什么，我必成就。”

约翰福音 14:16：“我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，（或作训慰师下同）叫祂永远与你们同在。”

约翰福音 14:18：“我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。”

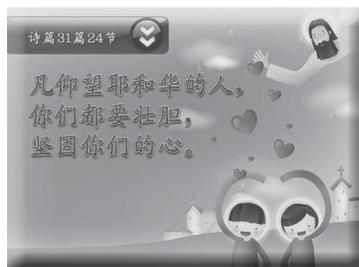
约翰福音 14:27：“我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们，我所赐的，不像世人所赐的；你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

约翰福音 15:11：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐，存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”

这是何等美好的话语！有主耶稣如此宝贵的应许，门徒怎能仍旧停留在忧愁中呢？耶稣希望给他的门徒盼望。盼望是相信你等待的事情会发生。作为信神的儿女，你们可以在神里面有盼望。（展示诗篇 31:24 图片）

诗篇 31：24 说：“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”让我们看看关于盼望的其它经文。

诗篇 38：15，耶利米书 17：7，罗马书 15：13，彼得前书 1：21。当你感到沮丧时，仰望神，这样可以帮助你气馁，完成神要你作的事情（诗篇 43:5）。



4. 建立正确的态度 (展示 DH-4 图片)

当然，若你盼望得到神没有应许的东西，例如比赛胜利，这事可能永远不会出现，胜利可能是你的选择，但不是神为你选择的。祂知道的最清楚，不要沮丧！记着祂所应许给你的一切东西，就是当祂准备离去前应许给门徒的一切：在天堂预备住处，聆听并应允你的祷告，赐给你平安和喜乐，差遣祂的圣灵住在你里面和主会再回来。我们还可以期望什么呢？我们可以肯定得到神所应许的一切。



努力做到采取正确的态度 你可以怎样消除沮丧呢？

消除沮丧的三个方法（展示消除沮丧的图片）

1. 思念神对你如何信实

若你光想着自己想要却得不到的、或愿望不能实现、你会很容易沮丧。相反，你要想一想神过去及现在为你成就的事。

神使你成为他的儿女（约翰福音 1：12）

神一直供应你的需用（腓立比书 4：19）

神赐天使保护你（诗篇 91：11）

神给你力量服事祂（腓立比书 2：13）

神关心你的困难（彼得前书 5：7）

神使万事互相效力，使你得益处（罗马书 8：28）

思念这些事能使你充满盼望，甚至没有空沮丧呢！

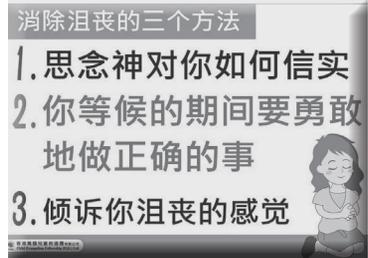
2. 你等候的期间要勇敢地做正确的事

你有很多盼望的事吧？但不要因为它还没有实现而沮丧，你可能会因此而产生怀疑或做错事。神的话是最激励我们的，神会在最合适的时间答允你，祂绝不会使你沮丧。

3. 倾诉你沮丧的感觉

这并不代表你可以向别人抱怨，爸爸可能忘记了要修理你的脚踏车，妈妈可能有些原因致使她还未教你烤面包，你可让他们知道你期待着他们遵守诺言，但你愿意等候，他们会欣赏你的态度。

记得诗篇 31：24 吗？“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”



挑战

现在是时候“停止”（Stop）沮丧了。

寻找（Seek）：为什么你会沮丧？

思想（Think）：神说若你仰望祂，祂会给你力量。

得胜（Overcome）：思念神的信实；等候时做应做的事和倾诉你沮丧的感觉。

赞美（Praise）：感谢神，当你仰望祂时，祂会给你力量。

处理情绪的步骤：



我们温习一下：当你沮丧时，你应怎么办？（老师，你可以使用下面的“你完成它”的故事，帮助孩童明白如何将所教的付诸实行。）

“你完成它”

我期待_____已很久了，真是令人沮丧！但现在我知道当我在等待期间，我应该_____，虽没有得到应答，但我会_____，记住诗篇三十一篇 24 节可以帮助我，这段经文说：“_____。”



呼召

你们明白了罪人不能喜乐所以需要耶稣。耶稣为了赦免你的罪，祂死了，并从死里复活。圣经说：“凡接待祂的就是信祂名的人，祂就赐他们权柄，作神的儿女。”（约翰福音 1：12），这句经文的意思是：凡一如果你，接待一接受救恩成为你自己个人的礼物，信祂名的人一你一定要承认你的罪，并相信耶稣死在十架上时已经代替你接受罪的刑罚。你一定要相信只有耶稣能够救你脱离罪恶。赐他们权柄一权利或特权，作神的儿女一神使你成为祂的孩子一祂永生家族的一份子。祂会把祂的生命放在你的里面，帮助你使你可以为祂而活，而祂会使你成为祂家庭的一份子。

请大家低下头闭上眼睛，从未相信耶稣的小朋友，你想要承认罪相信耶稣的，可以举手让我知道，请坐在第一排，下课后我会告诉你如何相信耶稣。

分区	学习内容	准备
查看圣经	让小朋友相信耶稣应许的话语，而拥有盼望。	贴纸
活出神的话	让小朋友通过钓鱼知道要盼望的事，然后拥有盼望。	盼望的鱼
我的决心	“我对耶稣所应许的话语有盼望。”	
一起祷告	求神帮助我能相信并对耶稣应许的话语有盼望。	



查看圣经

耶稣向门徒说要有盼望。贴上贴纸，并说出是什么样的盼望。（参考本课贴纸）



“我所去的地方，你现在不能跟我去。后来却要跟我去”（约翰福音 13:36）。门徒都好奇耶稣会去哪里。耶稣三年的时间和门徒在一起，让瞎子看见，让瘸子走路，让死人复活。耶稣也讲了很多他们从未听过、充满智慧的话语。这么好的耶稣却说要离去，难怪他们都很沮丧。耶稣了解门徒的感受，给他们很多充满盼望的话语：“你们心里不要忧愁。我去原是为你们预备地方去 ...

我必再来接你们... 我在哪里，叫你们也在那里。”（约翰福音 14:1-3）。

（参考约翰福音 14:14、16、18、27,15:11；诗篇 38:15；耶利米书 17:7；罗马书 15:13；彼得前书 1:21）

耶稣应许给门徒许多有盼望的话语是什么？耶稣应许了会在天国预备地方。（贴天国的贴纸。）（指着祷告的小朋友）聆听并应允你的祷告。（指着平安和喜乐）赐给你平安和喜乐。（指着鸽子）差遣圣灵住在你里面。和主会再回来（贴再来的耶稣的贴纸）。耶稣希望门徒不要忘记神所应许的一切，肯定可以得到。



盼望：盼望是相信你等待的事情会发生。

沮丧：没有如愿实现而感到伤心。



活出神的话

对耶稣的话语带有盼望的心来钓“盼望的鱼”。（参考第五课附录）



你曾在冬天打破冰块钓过鱼吗？我们今天要打破冰块钓鱼。先拿起鱼竿。

1. 在木筷上系上线。
2. 线上的另一端系磁铁。
3. 在附录的鱼身上插上回纹针，放在水的图片上。

开始钓鱼～钓到了哪条盼望的鱼？
（让小朋友们看着图片回答。直到钓完）
耶稣希望你们拥有现在钓的这些盼望。



但是总是有沮丧的时候。这时候怎么做可以不沮丧而拥有盼望呢？

1. 思想神对你的信实。思想神为你做的事。
（参考约翰福音 1:12；腓立比书 4:19,2:13；诗篇 91:11；彼得前书 5:7；罗马书 8:28）
2. 你等候耶稣来的期间要勇敢地做正确的事。神每次都向我们说要刚强壮胆。
3. 向神倾诉你沮丧的事。不是让你埋怨，而是有智慧的向神求助。

现在 STOP 沮丧，要有盼望。

一起读《我的决心》

“我对耶稣应许的话语有盼望。”

一起祷告

求神帮助我能相信并对耶稣应许的话语有盼望。

教学目标

- 未信主的小朋友 会相信并依靠赐人力量的神。
- 已信主的小朋友 会赞美仰望赐人力量的神。

教学计划

暖身 一起分享盼望的事情未实现之前有没有沮丧过。



金句背诵
背诵金句给朋友听。



察看 让他们贴耶稣应许的话语，然后观察要有盼望的原因。



想一想
和小朋友们一起唱“你沮丧了吗？”（救恩赞美 244 章）让他们不要沮丧而要有盼望。



实践 请他们给攀岩的朋友贴上帮助贴纸，帮助他爬到顶端，然后决心过有盼望的生活。

暖身

1. 和小朋友一起分享上周过满足的生活的情形。
2. 你在愿望实现之前有没有沮丧过？（给他们回答的时间）
3. 我们一起来学习不沮丧而有盼望的方法。



金句背诵

1. 让他们背诵上周的金句。给完整背下来的小朋友赞美，鼓励或给小的奖品。
2. 说明金句。

- 凡仰望耶和華的人：指的是相信并依靠神的儿女们。
- 你们都要壮胆，坚固你们的心：

不管你遇见什么样的困难危险，要把盼望放在神身上，因为神与你同在。要有一颗勇敢的心，和坚固自己的信心，相信神的帮助。



察看

1. 耶稣给门徒很多充满盼望的话语。贴上符合耶稣话语的贴纸一起说出来。

预备天国（约翰福音 14:2-3）-

耶稣向门徒应许的内容中最大的盼望是要给他们预备住处。这里说的住处是天国，是指耶稣在天国给我们预备处所。



应允我们的祷告（约翰福音 14:13-14） -

因为耶稣知道我们的软弱，知道靠着我们的力量是不能战胜这世界。所以应许凡事只要藉着耶稣的名求就会成就。在这里的重点是要奉耶稣的名求。

赐给保惠师圣灵（约翰福音 14:16） -

耶稣说赐给我们保惠师圣灵是对我们有益的。圣灵在耶稣复活后 50 天，降临在马可楼的门徒身上。现在圣灵也在每个信耶稣的人心里帮助他们。

应许再来（约翰福音 14:18） -

圣经预言耶稣的再来约有 1000 多次，在整本圣经当中广范的应许了耶稣的再临。耶稣再来的时间没有人知道。但可以确定的是耶稣会再次来到这世上。

赐给我们平安与喜乐（约翰福音 14:27,15:11） -

这里的平安不是世界赐给的，是耶稣赐给我们的平安。这指的是因为主与我们同在所以不要担心，害怕。

2. 耶稣应许的这些话语对现在的基督徒也正在应验中，并将会实现。我们对耶稣的应许要相信到底，并抱有盼望的信心。
3. 读教学核心，“记住，当你仰望神时，神会赐给你力量。”



想一想

1. 沮丧是在没有盼望的时候会有想法。请他们读圣经博士，然后为所拥有的盼望来赞美而不是沮丧。



圣经博士

沮丧是：盼望的事情没有实现而感到非常的伤心。

盼望是：盼望某事。或盼望某事情实现。

2. 和小朋友们一起唱“你沮丧了吗？”（救恩赞美 244 章）。（赞美的音乐在网上可以下载使用。）
3. 唱到“沮丧了吗？”的时候正着拿脸谱，“我没有”的时候倒着拿脸谱这样哭的脸会变成笑脸。
4. 可以老师唱“沮丧了吗？”小朋友们唱“我没有”，之后可以互相交换角色唱，也可以让小朋友们分角色唱。

沮丧是在没有盼望的时候会有想法，为所拥有的盼望来赞美而不是沮丧。

你沮丧了吗？
沮丧了吗？不！不！不！沮丧了吗？不！不！不！
遇到困难的时候，因为相信耶稣，所以有平安。
沮丧了吗？（欢唱） 不！不！不！



实践

1. 给攀岩的小朋友贴上帮助的贴纸，帮助他能爬到顶端。
2. 说明的贴纸的内容是：
 - 1) 思想神的信实。
 - 2) 有勇气做正确的事情。
 - 3) “说出”自己沮丧的感觉。

让小朋友每当遇到沮丧的事情时可以回想起上面帮助的话语。

3. 指导他们在周间，每次遇到沮丧的事情时，就拿着合神心意的生活（上）小册子，读帮助步骤的内容，过有盼望的生活。

寻找（Seek）：为什么你会沮丧？

思想（Think）：神说若你仰望祂，祂会给你力量。

得胜（Overcome）：思念神的信实；等候时做应做的事和倾诉你沮丧的感觉。

赞美（Praise）：感谢神，当你仰望祂时，祂会给你力量。



教学目标

未信主的小朋友 会相信并依靠赐人力量的神。
已信主的小朋友 会赞美仰望赐人力量的神。

教学计划

暖身 一起分享盼望的事情未实现之前有没有沮丧过。



金句背诵
背诵金句给朋友听。



察看 教导他们耶稣钉十字架前给不安的门徒应许的话语。



想一想
和小朋友们一起唱“你沮丧了吗？”（救恩赞美 244 章）让他们不要沮丧而要有盼望。



实践 让他们给攀岩的朋友贴上帮助贴纸，帮助他能爬到顶端，然后决心过有盼望的生活。

暖身

1. 和小朋友们一起分享上周过满足的生活的情形。
2. 你在愿望实现之前有没有沮丧过？（给他们回答的时间）
3. 我们一起来学习不沮丧而有盼望的方法。

合神心意的生活 (上)

5 沮丧与盼望

经文：约翰福音 13:36-16:23

<教学核心> 当你仰望神时，神会赐给你力量。

耶稣为了让门徒有盼望给他们什么应许呢？填一下空格。

应许我们
(约 14:13-14)

预备
(约 14:2-3)

派遣
(约 14:16)

赐给我们 **和**
(约 14:27, 15:11)

应许
(约 14:18)

目标：让门徒在耶稣受难前，能明白耶稣的应许，并因此有盼望。



金句背诵

1. 让他们背诵上周的金句。给完整背下来的小朋友表扬，鼓励或给小的奖品。
2. 让他们背诵金句给小朋友听。

“凡仰望耶和華的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”（诗篇 31 篇 24 节）

3. 说明金句。

凡仰望耶和華的人：指的是相信并依靠神的儿女们。

你们都要壮胆，坚固你们的心：

因为神与你们同在，所以让你们相信神的帮助要壮胆，坚固你们的信心。



察看

1. 耶稣给门徒很多充满盼望的话语。贴上符合耶稣的话语的贴纸一起说出来。

· 预备天国（约翰福音 14:2-3） -

耶稣向门徒应许的内容中最大的盼望是要给他们预备住处。这里说的住处是天国，是指耶稣在天国给我们预备处所。

· 应允我们的祷告（约翰福音 14:13-14） -

因为耶稣知道我们的软弱，知道靠着我们的力量是不能战胜这世界。所以应许了凡事只要借着耶稣的名求就会成就。在这里的重点是要奉耶稣的名求。

· 赐给保惠师圣灵（约翰福音 14:16） -

耶稣说赐给我们保惠师圣灵是对我们有益的。圣灵在耶稣复活后 50 天，降临在马可楼的门徒身上。现在圣灵也在每个信耶稣的人心里帮助他们。

· 应许再来（约翰福音 14:18） -

圣经预言耶稣的再来约有 1000 多次，在整本圣经当中广范的应许了耶稣的再临。耶稣再来的时间没有人知道。但可以确定的是耶稣会再次来到这世上。

· 赐给我们平安与喜乐（约翰福音 14:27,15:11） -

这里的平安不是世界赐给的，是耶稣赐给我们的平安。这指的是因为主与我们同在，所以不要担心，害怕。

2. 耶稣所应许的这些话语对现今的基督徒也正在实现着，并将会成就。

3. 我们对耶稣的应许要相信到底，并抱有盼望的信心。



想一想

1. 沮丧是在没有盼望的时候会有想法。请他们读圣经博士，然后为所拥有的盼望来赞美而不是沮丧。



圣经博士

沮丧是：盼望的事情没有实现而感到非常的伤心。

盼望是：盼望某事，或盼望某事情实现。

2. 和小朋友们一起唱“你沮丧了吗？”（救恩赞美 244 章）。（赞美的音乐在网上可以下载使用。）

3. 唱到“沮丧了吗？”的时候正着拿脸谱，“我没有”的时候倒着拿脸谱这样哭的脸会变成笑脸。

4. 可以请老师唱“沮丧了吗？”小朋友们唱“我没有”，之后可以互相交换角色唱，也可以让小朋友们分角色来唱。

背诵金句给朋友听。
“凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。”
（诗篇 31 篇 24 节）
每次沮丧的时候赞美并有盼望。

沮丧了吗？
K. 11. Station Harbor

沮丧了吗？不！不！不！沮丧了吗？不！不！不！
遇到困难事情的时候 因为相信耶稣 所以平安
沮丧了吗？（吹口哨）不！不！不！

每次沮丧的时候赞美并有盼望。



实践

1. 给攀岩的小朋友贴上帮助的贴纸，帮助他爬到顶端。
2. 说明的贴纸的内容是：
 - 1) 思想神的信实。
 - 2) 有勇气做正确的事情。
 - 3) “说出”自己沮丧的感觉。

让小朋友每当遇到沮丧的事情时可以回想起上面帮助的话语。

3. 指导他们在周间，每次遇到沮丧的事情时，就拿着合神心意的生活（上）小册子，读帮助步骤的内容，过有盼望的生活。

第5课 沮丧与盼望

为了让向着终点攀岩的朋友不失去盼望，贴上帮助的贴纸。

在这一周有沮丧的事情时读一下，下面的句子并盼望吧。



我沮丧的原因是什么呢？



神说当我渴慕神的时候会给我力量。



想一下神的信实



感谢神当我渴慕神时给我力量。