

**学习目的** ★ 我们都是罪人，我们要来到上帝面前承认自己的罪，祈求上帝的饶恕。

第三单元  
祷告  
11  
认罪的  
祷告

### 圣经金句

[马太福音]6章9-13节

所以，你们祷告要这样说：“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临。愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探。救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿们。”

### 圣经主题

[尼希米记]9章1-38节讲述的是：以色列人来到上帝面前，承认自己和列祖所犯的罪，仰望上帝的公义和怜悯。

### 教师默想

“认罪”就是上帝认同，承认自己得罪了上帝和人的事实，并将这一事实陈述出来。

认罪是我们祷告中的一项重要内容，“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀”（[罗马书]3章23节），虽然我们藉着耶稣基督献上的挽回祭，得以与上帝和好，罪过得以赦免，但是我们根深蒂固的罪性并没有随之而烟消云散，上帝因着主耶稣的献上不再记念我们的罪愆，不过我们的人生却没有彻底脱离罪的势力。事实上，认罪的功效就是让我们里面的罪性越来越少，罪的势力越来越弱，但这不是一件容易的事，也不是一项短期的任务；这项任务将持续一生之久，并且将帮助我们越来越清楚地认识到自己深陷罪中无法自拔，唯有靠着主耶稣的救赎才能脱离罪。

在祷告中认罪，可以帮助我们更清楚自己被罪所掌控的程度，帮助我们明白靠我们自己是无法胜过罪的权势，也让我们完全谦卑地来到上帝面前诚心悔改，祈求

上帝的赦免和引导；藉着圣灵的光照，我们在祷告中向上帝坦诚地说出那些我们对人难以启齿的罪，包括我们在行为上、言语上、态度上、思想上，那些别人察觉到和还没有察觉到的罪，这样的袒露和倾吐，可以使我们更加认识上帝、信靠上帝，也使我们有机会面对自己、珍惜自己现在所有的；当我们真心来到上帝面前认罪悔改时，赐真理的圣灵还会向我们显明那些隐而未现的罪，给我们敲响警钟，帮助我们及时地悬崖勒马；如果



我们能够来到上帝面前，为我们在行为上、言语上、态度上得罪别人的罪向上帝祈求赦免时，上帝不仅赦免我们这样的罪，还会赐给我们勇气面对自己的过失，勇敢地到人前认错，请求原谅，并且上帝还会赐给我们力量，帮助我们在以后的日子里胜过同样的罪。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（[约翰一书]1章9节）期盼圣灵的光常常照着我們，好叫我們看見我們里面的黑暗，讓我們常行在光中。

### 教学点滴

在这一课中，您可以带领学生体会来到上帝面前认罪的经历。您可以在课程开始的时候，请学生思考：我们为什么需要来到上帝面前认罪。在课程结束后，再次提出这个问题，请学生再次思考，并带领学生做一次认罪的祷告。

## 课堂前奏

★ 目标：  
我们需要在上帝面前谦卑。

**材料：**小纸条（每人三张）、袋子

**过程：**

1. 每人发三张小纸条，请学生在小纸条上编上1-3号，然后在1号纸条上写出自己的姓名，在2号纸条上写出一种表示谦卑的动作，在3号纸条上写出一句表示谦卑的话。

2. 学生写好后，您将小纸条收集起来，放进相应的纸袋中。

3. 学生轮流从三个袋里抽出一张纸条，然后根据三张纸条上的内容，编出一个完整的句子。例如：1号袋是“王大明”，2号袋是“低下头”，3号袋是“非常抱歉”，学生可以连成“王大明感到非常抱歉，于是低下了头。”

4. 请学生轮流说出自己编的句子。最后，您提出下面的问题请学生回答：

- 你认为谦卑是一种行为还是一种态度？为什么？
- 从内心谦卑的人会有什么样的表现？
- 只是做出一些谦卑的样子，但是没有谦卑的态度的人，会有什么样的表现？
- 什么时候我们不容易做到谦卑？

今天，我们要学习：谦卑地来到上帝面前，承认自己的罪，祈求上帝的赦免。上帝满有怜悯和恩典，他为了拯救我们，担负我们的罪死在十字架上。我们若认自己的罪，上帝不但会赦免我们，而且会将美好和祝福赐给我们。



# 互动查经

**目标：**明白：我们要来到上帝面前认自己的罪。

**经文：**[尼希米记]9章1-37节

**材料：**圣经、小奖品

## 引言

上帝带领以色列人离开埃及，又信实地带领他们进入应许的迦南地，但是以色列人依然常常悖逆，不遵从上帝的言语。

以色列人深陷苦难中，向上帝呼求的时候，上帝就施恩拯救他们。下面我们学习以色列人的一次认罪祷告。。

## 查考

把学生分成三人小组，请各组认真阅读[尼希米记]9章1-37节，并在阅读的过程中填写下面的表格：

时间	地点	参加的人	上帝过去的作为	以色列人的行为

本课的教导思路是：学生通过查考以色列人认罪的祷告，认识上帝的大能、怜悯、信实和以色列人的悖逆。并从而明白：上帝是慈悲、爱我们的神，上帝期盼我们听从他的言语，行在他为我们指引的美好的道路上；当我们悖逆、不顺服上帝时，上帝会藉着各样的环境引导我们；当我们回转、祈求上帝时，上帝就赦免我们。因此，上面的小组查考是本课教学的重点。

为了避免查找整章经文使学生感到枯燥、烦闷，您可以按照自然段划分这一章的经文，请各组展开竞赛，看看查找每一个自然段时哪个组找到得又快又全。

最后，您为表现最突出的小组颁发一些小奖品。

[尼希米记]9章1-37节

问题：

- 上帝怎样带领和帮助以色列人？
- 从这篇认罪的祷告中，我们可以看出上帝是怎样的一位神？（公义、荣耀、超乎一切、怜悯、拯救以色列人、有恩典、宽容。）
- 以色列人如何回应上帝的带领？
- 请数一数，在这篇认罪祷告中出现了多少次“怜悯”，多少次“背逆”，多少次“不听从”，多少次“硬着颈项”？
- 这篇认罪祷告中承认了以色列人的哪些罪行？
- 以色列人是以什么样的态度来到上帝面前认罪的？（谦卑、哀痛、忏悔的心。）
- 以这样的态度来到上帝面前认罪是非常重要的吗？为什么？

★ 背景

**身穿麻衣，头蒙灰尘：**这是极度哀伤、痛悔的表示。另见[以斯帖记]4章1节，[约拿书]3章6节。

**利未人：**利未是以色列人的先祖雅各的儿子（[创世记]29章34节），其后裔利未人是以色列十二支派中的一支。以色列人出埃及后，由上帝分别出来作祭司的亚伦和亚伦的儿子们，就是利未支派的。（[出埃及记]6章16-20节，28章1-4节）上帝从以色列的十二支派中把利未支派分别出来，办理帐幕的事，看守会幕的器具。（[民数记]1章47-53节，3章5-13节）

经文解读：

几千年以来，以色列人不断离弃上帝，叩拜外邦的偶像和别神，违背上帝的律法，以至于被掳离开应许之地。以色列人经历了无数的苦难后，他们的回转，他们呼求上帝，上帝就怜悯他们，带领他们回到应许之地。

在这段经文中，我们看到以色列人谦卑来到上帝，为自己和列祖的罪孽痛苦悔改，起誓坚守上帝与他们列祖所立的约。在认罪悔改之前，他们先阅读了律法书，让上帝的律例典章再次警醒他们；接着，他们为自己的罪和列祖的罪祷告，一方面回想过去自己民族对上帝的背逆，祈求上帝的饶恕，另一方面再次回想上帝的恩典、怜

悯、大能和忍耐。

在1-6节中，我们看到以色列人谦卑地来到上帝的面前，用半天的时间学习上帝的律法，用半天的时间认罪祷告、敬拜上帝。在祷告中赞美上帝的名，将荣耀归给永活的真神。

在7-8节中，以色列人记念上帝呼召先祖亚伯拉罕，与亚伯拉罕立约，并信实地把亚伯拉罕的后裔带进应许之地。

在9-15节中，以色列人记念上帝用大能的手带领他们离开埃及为奴之地，赐给他们美好的律法，指引他们的道路，供应他们的生活。

在16-37节中，以色列人承认列祖所犯的罪行：他们忘记上帝的恩典，离弃爱他们的上帝叩拜偶像，但上帝因着他的怜悯和信实，仍然顾念所立的约，带领以色列人进入应许之地，让以色列人在那里生活，赐给他们一切的生活所需；然而，以色列人又一次次背逆，以至被外邦人欺压，上帝为他们兴起士师将他们从外邦人手中拯救出来；在王国时期，以色列人仍然不断背逆，最终被掳离开了应许之地。现在，被掳的以色列人已经回到应许之地，但仍受到外邦人的辖制，作别人的奴仆，他们祈求上帝看顾他们，他们来到上帝面前认罪悔改，祈求上帝继续赐下恩典和怜悯。

### 总结：

在这段经文中，我们看到以色列人不顺从、不断悖逆上帝、离弃拯救他们的上帝，但是上帝有恩典、有怜悯，当他们回转祈求上帝的怜悯时，上帝就一次次拯救他们、施恩于他们。

因此，我们知道：只要我们谦卑悔改、认罪，上帝的公义、怜悯、慈爱就会临到我们。圣经也告诉我们：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”（[约翰一书]1章9节）

# 讨论天地

★ 目标：  
明白：我们都要来到上帝面前认罪。

**材料：**圣经

**过程：**

1.请学生复习主祷文（[马太福音]6章9-13节），然后一起背诵主祷文。

2.请学生认真思考[马太福音]6章12节的经文，然后回答下面的问题。

3.最后，请学生用10分钟时间，写一篇认罪的祷告。在祷告中，思想上帝的公义和大能，赞美上帝在自己身上的作为，为具体的事项认罪，祈求上帝的赦免。

**问题：**

- “我们的债”是什么意思？（指我们对上帝的亏欠、我们得罪上帝的所有言语、行为、态度、思想等。）
- 我们为什么要祈求上帝免我们的债？
- 我们可以自己偿还这些债吗？为什么？
- 你怎样理解“别人欠我们的债”？（别人在言语上、行为上、态度上得罪我们的地方。）
- 你认为我们怎样免别人的债？（原谅别人的错误、接受别人的歉意等。）

**生活应用挑战：**

想一想你在哪些事情上得罪了上帝？请在下一周为这些事情祷告、认罪，祈求上帝的赦免，祈求上帝改变我们。请几位志愿者分享自己需要祷告的事项，学生一起默祷，为志愿者提到的事项代祷，最后您结束祷告。

# 游戏时光：纸条交易

**材料：**袋子、纸条、彩色小纸条

**准备：**您把下面的问题分别写在纸条上，放进袋子里。

**过程：**

- 1.每人发8张各种颜色的小纸条。
- 2.请学生自由地交换纸条，每个人可以根据自己喜好决定如何交换。交换时间3分钟。
- 3.您说出一个标准，例如“手上正好有两张红色纸条的人”，符合这个标准的人就可以抽出一个问题回答，如果没有人符合这个标准，您就再定一个标准，例如“手上有一张红色纸条、一张绿色纸条的人”。
- 4.继续进行，直到所有问题都被抽光为止。

**问题：**

- 上帝垂听认罪的祷告。为什么？
- 你曾经为哪些事情来到上帝面前认罪，祈求上帝的赦免？
- 如果我的言行伤害了朋友，我可以怎么做？
- 如果我的朋友伤害了我，我可以怎么做？
- 认罪是一件困难的事情吗？为什么？
- 我们来到上帝面前认罪，祈求赦免后，上帝会做什么？
- 我为什么有力量原谅伤害我的人？





# 手工制作：得到赦免的感受

**材料：**纸、笔

**准备：**您利用准备的材料，选择制作下面的一种手工作品。

**过程：**

1.请学生先在纸上画图，表现一个人认罪（认错）后，得到赦免（原谅）后的样子。（高兴的笑脸、跳起来、握手、伸出“V”形手势、小鸟自由地飞翔，等等。）

2.学生画完后，请几位志愿者分享他们的图画。

3.展示您做的手工样品，然后请学生利用您提供的手工材料，按照画好的图制作一个手工作品。

4.请学生互相展示自己的作品，并解释作品的含义。

**作品选择：**

**感受甜点：**给学生提供一些圆形或方形的饼干，学生用果酱、奶油等物品在饼干上画出表现“得到赦免的感受”的图。

**心情橡皮泥：**给学生提供一些橡皮泥，塑料小刀和各种小装饰物（粗毛线、铁丝、羽毛等）。学生用橡皮泥雕刻出一幅表现“得到赦免的感受”的形象，并用小装饰物装饰。

在带领学生制作“感受甜点”时，请学生先洗手，然后再操作，最后学生分享他们的作品后可以分享甜点。

