

## 【小组聚会材料】

## 生活系列 - 管理怒气

2023年六月30日 - 七月1日

### 第一时段：欢迎你来(15分钟)

以简单、轻松、活泼的游戏，带领组员热烈参与，使大家的心思意念，离开繁忙、疲惫，并预备心来归向神。

### 第二时段：敬拜赞美(20分钟)

以事先预备好的诗歌，带领大家来到主的宝座前敬拜祂、瞻仰神的荣面、带下神的荣耀同在。在敬拜里，小组长带领大家同声开口为下列事项祷告。(组员个人的需要请在第四个时段分享祷告)

1. **宣教单位：**认领的单位是\_\_\_\_\_他们的需要是\_\_\_\_\_  
(如果你不确定小组认领的单位，请洽教会。)
2. **教会事工：**
  - 教会现场主日崇拜@9am&11am
  - 启程福音 Alpha Course zoom: 主日@7:30pm
3. 新来宾：\_\_\_\_\_请于聚会前确认来宾名字。  
病痛组员或亲朋：\_\_\_\_\_并商讨如何关怀他们。

### 第三时段：话语分享(45分钟)

1. 回应主日信息：聚会前，请上网仔细重听一次。上主日信息的中心思想是什么？哪一句话是你印象最深刻的？
2. **小组聚会话语分享时段的目的乃是让神的话改变我们的价值观，并且应用在每天的生活里，因此鼓励带领的同工让大家多参与分享**

### 本周主题：管理怒气

经文：雅各书 1: 19；以弗所书 4: 26~27  
背诵经文：生气却不要犯罪。不可含怒到日落。也不可给魔鬼留地步。  
(弗 4: 26~27)

眼睁睁看着公交车开走、客户提供的文件东缺西漏、同事答应要做的事没办好……生活中，总有些时刻会让人没来由地一股怒气，忍不住脱口而出几句气话，然而等到怒气散去，往往又会对刚才说出口的话感到后悔不已。

### 讨论问题 1：你上一次发怒是在什么时候？当时是为什么发怒呢？

#### 一、我们需要管理怒气

**A. 怒气的来源与结果：**怒气是来自人的某种需要没被满足，或期望落空的时候，所产生的一种强烈恼火，是气愤的情绪。事实上，人发怒的频率往往超过我们的想象，因为日常中，我们会因嫉妒或被藐视、被气恼、被排斥、被激怒、被冒犯、被拒绝、被妨碍或受到挫败、遇到不公正的反应而生怒气。又因怒气会向人的神经系统释放能量，使我们随时采取行动，如果不好好的管理怒气，接下来的行动，极可能会产生不好的果效，影响自己和他人的关系。

**B. 有效的管理怒气：**当人生气时，没有管理怒气，就会让怒气控制自己，此时会扭曲个人的视野，思维不易清晰，看法不够客观，极可能采取破坏的行动，如情感、言语或身体的暴力行为。然而，在我们怒气当头时，有效的管理怒气，就要倚靠圣灵的帮助与带领管理怒气。圣经说：“生气却不要犯罪。”(弗 4: 26)。这会使我们在面对邪恶、错误、挫败、被惹怒时，能专注在问题上而收到正面的果效。路德说：“当我生气时，我可以很好地写作、祷告和讲道，因为那时，我全部的性情被激发出来，我的理解力变得敏锐，一切世俗的烦恼和诱惑都无影无踪了。”

### 讨论问题 2：你生气时，会有什么反应？

#### 二、管理怒气的步骤

下面四个步骤，会使我们做好准备，客观、理性的释出怒气。

**步骤一、知道自己有怒气：**一个人生气时，常常透过表情与行为表现出来。但有时，暴力的行为可能会在表面镇静的举止下爆发。人需要辨别什么会触动自己的怒气，所谓的 hot button，容易被激怒的是什么及会采取什么举动表现怒气。

**步骤二、面对自己的怒气：**不要将自己的问题归咎于他人。一个生气的人很容易说：“是这个、那个让我生气。”虽然其他人可能说了或做了什么，导致自己受到伤害或挫败，但为自己的反应指责他人是不正确的。

**步骤三、辨识怒气的来源：**怒气是情绪自然的表现，它的来源除了一A所讲到的，也有个人的 hot button，如旧有的伤痕被人重提/数落，就如受过伤害的人，可能更容易受伤害，异常敏感的人尤甚。对许多人来说，怒气是一种对抗被伤害的心理防卫机制。

**步骤四、选择如何管理怒气：**借着神的帮助，我们可以找到有创意、积极的方法来应付怒气，将怒气导向健康、有质量的响应里，敞开、诚恳和坦率的沟通；凭爱心说诚实话（不是指责）；说明真相和修正错误；甚至可能会做出道歉和解释，并寻求达成共识。

**讨论问题 3：对你来说，上面那个步骤是容易或不容易做到？**

### 三、管理怒气的方法

- A. 快快地听、慢慢地说：**雅各书 1:19 教导我们说：“。。。但你们各人要快快地听，慢慢地说”。当人一听到不利己或指责的话语就生怒气，而与人争吵，最后闹到不可收拾的地步。因此当我们认知自己有怒气时，应当冷静的听完对方的陈述，了解对方话语的真意后，才慢慢的陈述原因、立场、事情发生的本末等。
- B. 求靠神除灭怒气：**当发现自己有怒气时，在心里祷告神，求神帮助除去心中的怒气，可以的话，停止与对方交谈，各自到内室里，祷告神，向神陈述事情的经过，求神帮助，除灭心中的怒气，也求祂赐给智慧去解决冲突；当我们与神有美好的关系，问题出现时，我们会马上寻求神，得到祂的帮助，而不是没有办法的时候才寻求神。
- C. 不可给魔鬼留地步：**当我们含着怒气处理事务时，思绪会被怒气左右，言行可能失准，导致伤害对方。所以，以弗所书 4: 26-27 教导我们，生气不要犯罪，也就是不要伤害对方，不可含怒到日落就是不要生闷气或避开不跟对方摊开解决，这样怒气累积在心中，一旦爆发就不可收拾。

**讨论问题 4：对你来说，哪一个管理方法是你要加强的？**

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。谢谢祢的宝贵话语，教导我们如何管理怒气。主啊！求祢带领我们，每天来到祢面前，领受祢话语的亮光，处理日常生活中与人的摩擦冲突，在我们情绪高张发怒时，求祢帮助我们，可以静下心来祷告寻求祢，倚靠祢管理我们的怒气。也赐给我们智慧，解决与人的冲突。感谢祷告是奉主耶稣的圣名祈求，阿们！

### 第四时段：祷告服事（10 分钟）

可以两三个人成为一个祷告小组，为彼此的需要祷告。

7/07 诗篇 51 篇

7/14 诗篇 63

7/21 诗篇 84