

## 【小组聚会材料】

## 生活查经 - 生气却不要犯罪

2026年七月 03、04 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单位的需要，请洽教会。）

#### 2. 教会事工:

- 教会现场主日崇拜@9am&11am
- 后程福音 Alpha Course 7/12 起, Zoom @7:30pm
- 7/5-12 耶利哥行动：7/5-7/10@C1 以马内利厅@7:30-9:30pm  
7/11@Shekinah Glory @7:30-9:30pm  
7/12 行进祷告

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) 以分享讨论应用神的话在每天生活里

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. 请分享本周你的生活见证，如祷告蒙应允，病得医治，实践神的话语等等。（请尽量保持在 10 分钟之内）

### 本周主题：生气却不要犯罪

经文：雅 1：19-20

背诵经文：我亲爱的弟兄们、这是你们所知道的。但你们各人要快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒。因为人的怒气、并不成就神的义。

## 一、面对生气这件事：

心灵作家李奥·巴伯塔说，每个人都会遇到一些让人感到不悦的事情，和你很不想与之相处的人。除了经年累月朝夕相对的家人，还有亲朋好友、同事和网友，他们都有可能说出某句话，或做出某件事，让你感到不愉快，甚至感到有股怒火在你的胸口隐隐激荡。

在别人让你感到泄气、烦躁，当他们不体谅你，刺激你，甚至让你想要发怒时，你会怎么办呢？假设我们并非处于真正的危机之中，你也不需要采取什么行动来自保，那么面对激怒我们的人，最好的做法，就是改变自己的心态，而非试图扭转对方的行为。

看到这个建议，或许有人会感到很失望，明明是别人先来惹我的，为什么要我先改变自己呢？原因其实很简单，因为只要你的心思简单的转变一下，你和任何人在一起都会很开心的。但如果你想要去改变那惹你生气的人，那只会让你越来越痛苦而已。

### 讨论问题 1：你曾遇到甚么让你很生气的人或事物呢？你觉得当时你的生气是不是合理呢？要如何才能避免生气呢？

## 二、回想一下，并请分享下列的其中一两个问题：

1. 这个星期你总共生过几次气？
2. 当你生气时，你都会表现出来，好让对方知道你在生气吗？
3. 我生气，但我几乎都没有说出来，也都不会表现出来。
4. 当你生气过后，是否觉得不生气会比较好呢？
5. 当你生气时，你最注意的是甚么？
6. 你生气时，会突然地大吼大叫吗？
7. 当你发现发错脾气时，你会爽快的跟对方道歉吗？
8. 生气时，有哪些话是你绝对不会说的？
9. 当你被激怒时，你会采取甚么态度呢？
10. 当你发过脾气之后，状况是否改善了呢？

### 三、生气的原因：

1. 人对不起我，他就应该为那件事负责，可是，他没有。
2. 别人对我的要求不合理。
3. 我对别人的要求，别人却做不到。
4. 人、事、物都不合我意。
5. 忌妒别人。
6. 当我的权益受损，不被人尊重时。
7. 我看不惯别人的态度和作法。
8. 其他：

**讨论问题 2：你最常向什么人发脾气？为什么？你通常是怎么去处理你的怒气呢？要如何才能做到“生气却不要犯罪”呢？**

### 四、圣经人物也生气，你觉得他们生气是？(请挑选一题分享)：

1. 摩西：因以色列百姓抱怨没水喝，摩西就发怒击打盘石两次。(民数记 20：1-13) 结果如何？给你的提醒是？
2. 当大卫杀死巨人歌利亚，百姓作歌赞美大卫胜过扫罗时，扫罗心里很不是滋味，非常不舒服，就心生嫉妒。(撒上 18：8) 结果呢？给你的提醒是？
3. 尼希米带着使命回耶路撒冷修建城墙，他与百姓同心建造城墙时，却有些高官贵胄不公不义，趁百姓贫困缺粮，无力缴税时，却大放高利贷、大发国难财，以致百姓无力赎回贷款抵押的土地。于是，尼希米便甚发怒。(参尼希米记 5：1-13) 结果如何？给你的提醒是？

### 五、圣经怎么说：

1. 歌罗西书 3：13 倘若这人与那人有嫌隙、总要彼此包容、彼此饶恕。(当有人对不起你时)
2. 太 18：15 倘若你的弟兄得罪你、你就去趁着只有他和你在一处的时候、指出他的错来·他若听你、你便得了你的弟兄。(当别人得罪你、对你不合理时)

3. 罗 15：1 我们坚固的人、应该担代不坚固人的软弱、不求自己的喜悦。(当别人做不到你的要求时)
4. 罗 8：28 我们晓得万事都互相效力、叫爱神的人得益处、就是按祂旨意被召的人。(对人不满意时)
5. 林前 12：26 若一个肢体受苦、所有的肢体就一同受苦。若一个肢体得荣耀、所有的肢体就一同快乐。(当你忌妒时)
6. 罗 12：19 亲爱的弟兄、不要自己伸冤、宁可让步、听凭主怒。因为经上记着“主说、伸冤在我·我必报应。”(当你权利受损时)
7. 箴言 14：29 不轻易发怒的、大有聪明。性情暴躁的、大显愚妄。(要管理自己的怒气)
8. 雅 1：19-20 我亲爱的弟兄们、这是你们所知道的。但你们各人要快快的听、慢慢的说、慢慢的动怒。因为人的怒气、并不成就神的义。(处理怒气的法则)
9. 弗 4：26-27 生气却不要犯罪·不可含怒到日落。也不可给魔鬼留地步。(生气要节制，勿给魔鬼任何机会)

### **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。

07/5-11 耶利哥行动于教会举行

07/17 诗篇第 42，43 篇

07/24 诗篇第 46 篇

07/31 诗篇第 51 篇