

## 【小组查经材料】 生活查经 - 生气却不要犯罪

2015年五月29、30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：

- 5/31、6/7、6/14 浸礼课程
- 6/5-6 合神心意的智慧理财特会
- 6/7 新人茶会

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

A. 回应主日信息—聚会前，请上网仔细重听一次。

1. 上主日信息的中心思想是什么？哪一句话，你的印象最深刻？
2. 听完信息，你有何回应？或有什么实际的行动呢？

B. 本周主题：生气却不要犯罪

经文：弗 4：26

背诵经文：生气却不要犯罪；不可含怒到日落。

我想大家都知道“生气是不好的”。但生活中却总是会碰到让我们生气的东西：如开车时有人很不礼貌的闯进你的车道；开会时没有人接纳你的意见；听说同事用了些小手段抢了你升迁的机会；有人撞翻了你的热咖啡等。碰到这些事情时，你能不生气吗？

但假如生气只是让你愤怒的情绪暂时得到发泄，而没有带来任何正面的效果和意义的话，那这负面的情绪只是会拖累你的人生而已。所以，当你觉得你快要生气、发怒时，你就要强烈的提醒自己“生气就是认输了。”你要冷静地去思想你为甚么会生气？让你生气的真正原因是甚么呢？你要如何去处理自己的负面情绪呢？

人总是有情绪的，但千万不要让你负面的情绪把你引到错误的方向去；当你发现你有生气愤怒的情绪时，你所需要的是智慧，你要用智慧的去面对你的情绪，要有智慧的把你负面的情绪转到正面积的方向。如此，你才会有一个喜乐幸福的人生。而最大的智慧就是神，因为“敬畏耶和华是知识的开端。”(箴 1：7)

一、圣经人物也生过气：请把下列名字填入适当的空格里

扫罗王、大儿子、门徒、耶和华、该隐

A. 太 26：7-8 有一个女人拿着一玉瓶极贵的香膏来，趁耶稣坐席的时候，浇在他的头上。\_\_\_\_\_看见就很不喜悦，说：何用这样的枉费呢！

B. 路 15：28 \_\_\_\_\_听见父亲为回家的浪子大摆筵席，就生气不肯进家门。

C. 出 4：14 神呼召摩西去埃及拯救以色列人，摩西却找了许多理由不肯去，\_\_\_\_\_就非常的生气。

D. 撒上 18：8 一听见妇女们唱歌称颂戴维战胜歌利亚，就非常的生气。

E. 创 4：5 神看中弟弟的祭物，却不喜欢自己的祭物，就生气到动手杀了弟弟。\_\_\_\_\_。

## 二、生气的原因：

- A. 人对不起我，他应该为那事负责。
- B. 别人对我的要求不合理。
- C. 我对别人的合理要求，别人却作不到。
- D. 人、事、物不如我意。
- E. 忌妒别人。
- F. 个人的权利被干扰，个人不被尊重。
- G. 看不惯别人的态度与作法。
- H. 其它。请列举之！

你觉得在这几个原因中，有哪些是常常引起你生气的主要原因呢？  
为甚么你会常常因为这些原因而生气呢？

## 三、请按下列题目分享：

- A. 你在甚么情况下最容易生气？问题出在哪里呢？
- B. 你一次生气持续多久？一小时、半天、两天？一星期？
- C. 你通常是怎么去处理你生气的情绪呢？发泄一顿？睡觉？出去跑步？血拼？祷告默想？一段时间后自然气就消了？
- D. 以弗所书 4: 26 说，生气却不要犯罪。怎样才可以作到生气却不犯罪？有可能吗？

## 四、圣经教导如何胜过脾气：

- A. 人对不起我：西3: 13 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。
- B. 别人不合理：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。
- C. 别人做不到：来4: 15 因我们的大祭司并非不能体恤我们的

软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。

- D. 不如意：罗8: 28 我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。
- E. 忌妒别人：林前12: 26-27 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。你们就是基督的身子，并且各自作肢体。
- F. 权利被干扰：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。

## 祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。因祢所赐给我们的生命是一个喜乐满盈、丰盛的生命。但有时候我们不小心就陷在血气的里面，因为我们就是生活在一个弯曲、不平的世代里面，我们常常为着生活周遭的人事物而有一个负面的情绪在我们里面，以致我们活不出祢所赐的美好生命。主啊！求祢帮助我们，让祢的话语洁净我们的心思，让祢的圣灵引导我们，不活在血气的愤怒里面，更求祢保守我们常在祢的爱里面，让我们里面的爱得以完全，而活出祢所赐的美好生命见证。谢谢祢的慈爱与恩典，垂听我们的祷告，祷告是奉祢的爱子耶稣基督的圣名求，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。

06/05/15 敬请参加 7: 30pm 在教会举行的联合聚会—合神心意的智慧理财特会。

06/12/15 约翰一书 5: 1-12