

【小組查經材料】 生活查經 - 生氣卻不要犯罪

2015年五月29、30日

第一時段：歡迎你來 (15分鐘)

以簡單、輕鬆、活潑的遊戲，帶領組員熱烈參與，使大家的心思意念，離開繁忙、疲憊，並預備心來歸向神。

第二時段：敬拜讚美 (20分鐘)

以事先預備好的詩歌，帶領大家來到主的寶座前敬拜祂、瞻仰神的榮面、帶下神的榮耀同在。在敬拜裡，小組長帶領大家同聲開口為下列事項禱告。(組員個人的需要請在第四個時段分享禱告。)

1. 宣教單位：認領的單位是_____他們的需要是_____
(如果你不確定小組認領單位的需要，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 5/31、6/7、6/14 浸禮課程
- 6/5-6 合神心意的智慧理財特會
- 6/7 新人茶會

3. 新來賓：_____請於聚會前確認來賓名字。
病痛組員或親朋：_____並商討如何關懷他們。

第三時段：話語分享 (45分鐘) 以分享討論應用神的話在每天生活裡

A. 回應主日信息—聚會前，請上網仔細重聽一次。

1. 上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話，你的印象最深刻？
2. 聽完信息，你有何回應？或有什麼實際的行動呢？

B. 本週主題：生氣卻不要犯罪

經文：弗 4：26

背誦經文：生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。

我想大家都知道“生氣是不好的”。但生活中卻總是會碰到讓我們生氣的事情：如開車時有人很不禮貌的闖進你的車道；開會時沒有人接納你的意見；聽說同事用了些小手段搶了你升遷的機會；有人撞翻了你的熱咖啡等。碰到這些事情時，你能不生氣嗎？

但假如生氣只是讓你憤怒的情緒暫時得到發洩，而沒有帶來任何正面的效果和意義的話，那這負面的情緒只是會拖累你的人生而已。所以，當你覺得你快要生氣、發怒時，你就要強烈的提醒自己“生氣就是認輸了。”你要冷靜地去思想你為甚麼會生氣？讓你生氣的真正原因是甚麼呢？你要如何去處理自己的負面情緒呢？

人總是有情緒的，但千萬不要讓你負面的情緒把你引到錯誤的方向去；當你發現你有生氣憤怒的情緒時，你所需要的是智慧，你要有智慧的去面對你的情緒，要有智慧的把你負面的情緒轉到正面積極的方向。如此，你才會有一個喜樂幸福的人生。而最大的智慧就是神，因為“敬畏耶和華是知識的開端。”(箴 1：7)

一、聖經人物也生過氣：請把下列名字填入適當的空格裡

掃羅王、大兒子、門徒、耶和華、該隱

A. 太 26：7-8 有一個女人拿著一玉瓶極貴的香膏來，趁耶穌坐席的時候，澆在他的頭上。_____看見就很不喜悅，說：何用這樣的枉費呢！

B. 路 15：28 _____聽見父親為回家的浪子大擺筵席，就生氣不肯進家門。

C. 出 4：14 神呼召摩西去埃及拯救以色列人，摩西卻找了許多理由不肯去，_____就非常的生氣。

D. 撒上 18：8 一聽見婦女們唱歌稱頌大衛戰勝歌利亞，就非常的生氣。

E. 創 4：5 神看中弟弟的祭物，卻不喜歡自己的祭物，就生氣到動手殺了弟弟。_____。

二、生氣的原因：

- A. 人對不起我，他應該為那事負責。
- B. 別人對我的要求不合理。
- C. 我對別人的合理要求，別人卻作不到。
- D. 人、事、物不如我意。
- E. 忌妒別人。
- F. 個人的權利被干擾，個人不被尊重。
- G. 看不慣別人的態度與作法。
- H. 其它。請列舉之！

你覺得在這幾個原因中，有哪些是常常引起你生氣的主要原因呢？
為甚麼你會常常因為這些原因而生氣呢？

三、請按下列題目分享：

- A. 你在甚麼情況下最容易生氣？問題出在哪裡呢？
- B. 你一次生氣持續多久？一小時、半天、兩天？一星期？
- C. 你通常是怎麼去處理你生氣的情緒呢？發洩一頓？睡覺？出去跑步？血拼？禱告默想？一段時間後自然氣就消了？
- D. 以弗所書 4：26 說，生氣卻不要犯罪。怎樣才可以作到生氣卻不犯罪？有可能嗎？

四、聖經教導如何勝過脾氣：

- A. 人對不起我：西3：13 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。
- B. 別人不合理：太18：15 倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄。
- C. 別人做不到：來4：15 因我們的大祭司並非不能體恤我們的

軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。

- D. 不如意：羅8：28 我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。
- E. 忌妒別人：林前12：26-27 若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。你們就是基督的身子，並且各自作肢體。
- F. 權利被干擾：羅12：19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應。

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。因祢所賜給我們的生命是一個喜樂滿盈、豐盛的生命。但有時候我們不小心就陷在血氣的裡面，因為我們就是生活在一個彎曲、不平的世代裡面，我們常常為著生活週遭的人事物而有一個負面的情緒在我們裡面，以致我們活不出祢所賜的美好生命。主啊！求祢幫助我們，讓祢的話語潔淨我們的心思，讓祢的聖靈引導我們，不活在血氣的憤怒裡面，更求祢保守我們常在祢的愛裡面，讓我們裡面的愛得以完全，而活出祢所賜的美好生命見證。謝謝祢的慈愛與恩典，垂聽我們的禱告，禱告是奉祢的愛子耶穌基督的聖名求，阿們！

第四時段：禱告服事（10分鐘）

可以兩三個人成為一個禱告小組，為彼此的需要禱告。

06/05/15 敬請參加 7：30pm 在教會舉行的聯合聚會——合神心意的智慧理財特會。

06/12/15 約翰一書 5：1-12