

## 【小组查经材料】

## 生活查经 - 管理你的怒气

2015年十月16、17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：
  - 10/18 宣教认献
  - 10/23-24 经历神营会，主日在大厅报名
  - 10/24 实习组长训练
  - 10/31 Hallelujah Party
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：管理你的怒气

经文：民数记二十 1-13；以弗所书四 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。  
弗四 26-27

玛琳坐在主管的办公室里，静听主管指责她的工作表现不符合理想，若生产力再不增加，就会受到停职处分。玛琳并没有开口，但脑子转个不停：就因为我是女性。即使我比男人努力工作，但他还是不断地挑剔我。他一定是对我有偏见，一开始就不喜欢我。这太不公平了！她心里开始对主管产生怒气。

### 一、怒气是生活的事实

人常以「盛怒」、「暴怒」、「狂怒」、「愤慨」和「敌意」等字眼来形容怒气，难道怒气纯粹是一种非常气愤或不快的感觉吗？事实上，人发怒的频率，往往超过人所愿意承认的程度。当人嫉妒或藐视他人、被气恼、被排斥、被激怒、被冒犯、被妨碍或受到挫败时，大都会生怒气，如果不好好管理这个怒气，接下来的行动，极可能会产生负面的果效，影响自己和他人。

### 二、正面和负面管理怒气

「负面管理怒气」是人允许怒气控制自己，用报复的心态表现自己，扭曲个人的视野，阻碍爱别人的力量，思维不易清晰，不够客观，进而可能采取破坏的行动，如情感、言语或身体的暴力行为。

「正面管理怒气」是要我们倚靠圣灵的帮助与带领来管理我们的怒气，就如圣经说：「生气却不要犯罪。」（弗四 26）。正面管理怒气使人在面对邪恶、纠正错误、变坏为好时，能专注在问题上，反而能收到正面的果效。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。」

### 三、管理怒气的步骤

下面四个步骤是让我们做好准备，客观、理性的释出怒气。

#### 步骤一：知道自己有怒气

一个人的生气时，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，自己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，导致人受到伤害或挫败，但为自己的反应指着他人是不正确的。人不是「发起」脾气，而是他们「选择」自己的脾气。

## 步骤三：辨别怒气的来源

怒气是情绪自然的表现，它是来自受到伤害、挫败、恐惧、被拒绝或不公义的反应。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：选择如何释出怒气

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，包括敞开、诚恳和坦率的沟通；包括凭爱心说诚实话（不是指责）；包括说明真相和修正错误；包括可能会做出道歉和解释，并寻求达成共识。

讨论问题：一、你上一次发怒是在什么时候？当时是为什么发怒呢？

二、你生气时，生理现象有什么改变呢？

## 三、怒气实例及经文

### 民数记二十 1-13

- 1 正月间以色列全会众、到了寻的旷野、就住在加低斯、米利暗死在那里、就葬在那里。
- 2 会众没有水喝、就聚集攻击摩西、亚伦。
- 3 百姓向摩西争闹说、我们的弟兄曾死在耶和华面前、我们恨不得与他们同死。
- 4 你们为何把耶和华的会众领到这旷野、使我们和牲畜都死在这里呢。
- 5 你们为何逼着我们出埃及、领我们到这坏地方呢。这地方不好撒种、也没有无花果树、葡萄树、石榴树、又没有水喝。
- 6 摩西、亚伦离开会众、到会幕门口、俯伏在地。耶和华的荣光向他们显现。
- 7 耶和华晓谕摩西说、

- 8 你拿着杖去、和你的哥哥亚伦招聚会众、在他们眼前吩咐盘石发出水来、水就从盘石流出给会众、和他们的牲畜喝。
- 9 于是摩西照耶和華所吩咐的、从耶和華面前取了杖去。
- 10 摩西、亚伦就招聚会众到盘石前、摩西说、你们这些背叛的人听我说、我为你们使水从这盘石中流出来么。
- 11 摩西举手、用杖击打盘石两下、就有许多水流出来、会众和他们的牲畜都喝了。
- 12 耶和華对摩西、亚伦说、因为你们不信我、不在以色列人眼前尊我为圣、所以你们必不得领这会众进我所赐给他们的地去。
- 13 这水名叫米利巴水（米利巴就是争闹的意思）、是因以色列人向耶和華争闹、耶和華就在他们面前显为圣。

### 以弗所书四 26-27

- 26 生气却不要犯罪。不可含怒到日落。
- 27 也不可给魔鬼留地步。

讨论问题：三、摩西为什么会如此生气？他生气后作了什么事？结果如何？

四、神对摩西的怒气有何回应？为什么神会这样作呢？

五、摩西的情绪失控对你有何提醒？怎样才能使我们生气不犯罪呢？没有正确处理的怒气会给魔鬼什么可趁的机会呢？

祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢赞美祢。求祢教导我们能好好管理我们的情绪。求祢帮助我们的口和身体能常在你掌管里，好使我们生气时不犯罪，不容许我们的嘴和身体伤害别人，求主保守我们常在祢里面，所说的和所作的都能蒙得祢的喜悦，也能成为祢荣耀名的见证，使人更来认识祢、归向祢。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。