

## 【小组查经材料】 生活查经 - 生气却不要犯罪

2018年九月 21、22 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：认领的单位元是\_\_\_\_\_他们的需要是\_\_\_\_\_。（如果你不确定小组认领，请洽教会。）
2. 教会事工：
  - 9/29 弟兄祷告会 上午 8: 30 - 10: 00
  - 10/5-6 年度计划会议 SPAR
  - 10/12-13 经历神营会
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。
4. 为 Shekinah Glory 工程祷告：继续为 Shekinah 内部的各类设备安装工程和外部的 Plaza 建设祷告，求主赐平安给施工的管理人，保守工人的安全，让之后的各个工程可以顺利按期完成。

### 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. 响应主日信息一聚会前，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：你曾遇到甚么很容易使你很生气的人或事物呢？你觉得当时的生气是否合理呢？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. 这个星期你曾为什么事生过气？
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，你最在意的是甚么？
6. 你生气时，会突然地大吼大叫吗？
7. 当你发现发错脾气时，你会跟对方道歉吗？
8. 生气时，你认为有哪些话是不应该说的？
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. 他做错事得罪我，却不向我道歉。
2. 当别人对我无理取闹时。
3. 当别人所做的事不合我的要求时。
4. 我忌妒别人的…
5. 当我的权益受损，不被人尊重时。
6. 我看不惯别人的态度和作法时。
7. 其他：

讨论问题 2：你最常向谁发脾气？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. 当戴维杀死巨人歌利亚，百姓作歌赞美戴维胜过扫罗时，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. 耶稣在逾越节时到耶路撒冷，在圣殿里看见有卖牛羊鸽子的，并有兑换银钱的人坐在那里。耶稣就拿绳子作成鞭子，把牛羊都赶出殿去，倒出兑换银钱之人的银钱，推翻他们的桌子。又对卖鸽子的说，把这些东西拿去，不要将我父的殿，当作买卖的地方。（参约翰福音 2：13-22）耶稣为何生气？祂的生气和你的生气有何不同？

### 五、生气的原因和圣经处理怒气的原则：

1. 当有人对不起你时：  
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。
2. 当别人得罪你、对你不合理时：  
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。

3. 当别人做不到你的要求时：

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。

4. 当你忌妒时：

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。

5. 当你的权益受损时：

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。”

6. 管理自己的怒气：

箴言 14：29 不轻易发怒的，大有聪明。性情暴躁的，大显愚妄。

7. 处理怒气的法则：

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。

8. 生气要有所节制。

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。

### 祷告：

亲爱的阿爸天父，我们感谢祢！赐给我们有喜、怒、哀、乐等各式各样的情绪来表达我们内心的感受。适度的表达情绪对我们是健康的，但过度的发泄却会给我们带来不好的结果，不但损人不利己，而且也不讨祢的喜悦。求主帮助我们，当我们心里有怒气时，能让我们有所警觉、有所节制，不让仇敌有机会进到我们的里面兴风作浪；更求主赐给我们智慧能妥善的处理我们自己的情绪，好让我们可以在各样的环境里活出神儿女当有的身量，来荣耀祢的名。谢谢主的恩典，我们如此祷告乃是奉主耶稣宝贵的名求。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。

09/28 加拉太书 1:1-10

10/05 加拉太书 1:11-24

10/12 加拉太书 2:1-10