

以弗 4:26-27 生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。

生氣卻不要犯罪

- 生氣本身並不是罪，神也發怒
- 但聖經又有許多經文提醒我們不要動怒
- 人的怒氣常導致犯罪而後悔莫及
- 犯罪是因發怒常說出不該說的話，做出不該做的事
- 因為人的怒氣不能成就神的義
- 人會嚐到生氣犯罪的苦果

不可含怒到日落

- 是讓你的怒氣不要累積
- 含怒越久，積怨越深，越容易走極端
- 是讓你有所節制，管住自己的脾氣
- 是讓你們每日都是新的一天

也不可給魔鬼留地步

- 魔鬼最拿手的就是趁虛而入，引誘你犯罪
- 怒氣不疏導，解決，積累的苦毒，容易導致犯罪，落入魔鬼的圈套

衝突中的三種情緒反應

- 發洩情緒
- 壓抑情緒
- 轉化情緒

衝突中處理情緒的三策

- 直接反應發洩情緒是下策
- 控制反應壓抑情緒是中策
- 正面思想轉化情緒是上策

雅各 1:19 快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒

快快的聽

- 不是指聽的速度，是指聽的態度
- 耐心聽完不打岔
- 聽出對方的需要和期待
- 分辨出對方善意和情緒

慢慢的說

- 發怒時確實語氣音量都會急促、提高
- 慢慢的說會讓你降低語氣音量，不致火上添油，提升衝突
- 也是提醒你勒住口舌，謹言慎行，不要憑血氣反應

慢慢的動怒

- 有時無法避免動怒
- 自我警醒控制怒氣
- 思想對方的好處，轉化情緒
- 用神的話語改變心態

詩篇 37:8 當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡

箴言 15:18 暴怒的人，挑啟爭端；忍怒的人，止息紛爭。

箴言 16:32 不輕易動怒的，勝過勇士；克服己心的，勝過把城攻取的人。

避免用引起怒氣的慣用語

- 你總是…
- 你從來不會…
- 跟你說過多少次…
- 你不要無理取鬧…
- 你用點腦筋好不好…
- …是我這輩子最大的錯誤…

衝突中的自我對話

以旁觀者的角度詢問自己

- 你到底想要什麼
- 你現在很生氣，深呼吸，放輕鬆，慢慢平和的說

用暫停化解衝突

- 當雙方正在氣頭上
- 暫停是脫離不安全的環境方法之一
- 暫停不是避而不談，而是另約時間
- 雙方冷靜後能避免因情緒引發的衝突
- 設身處地的聆聽對方，不打斷辯論
- 關係重於解決不同觀點

如何在衝突時正面轉化情緒

- 了解每人都有不同看法
- 達到目的地的路徑不是只有一條
- 最短最有效的路徑不一定能維持最好關係
- 相信對方的出發點是善意，不是惡意
- 不要預設立場，相信有可能是誤會

- 不要堅持己見，定要分出對錯
- 讓神的話時時提醒你

用幽默化解衝突

先處理心情，再處理事情

- 使人會心一笑
- 使緊張的場面舒緩
- 減少摩擦與衝突

用幽默化解衝突例子

夫妻發生口角，互不相讓。

妻子：我有兩個方案可以結束這場爭吵。

丈夫：什麼方案？

妻子：一個是我們都承認是我對了。

丈夫：另一個呢？

妻子：另一個是我們都承認是你錯了

林前 13:5,7 不作不合宜的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，……凡事包容，凡事盼望，凡事忍耐。

作業

寫出上這門課你的感想與心得。