

【小組查經材料】

生活查經 - 管理你的怒氣

2015年十月16、17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：
 - 10/18 宣教認獻
 - 10/23-24 經歷神營會，主日在大廳報名
 - 10/24 實習組長訓練
 - 10/31 Hallelujah Party
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：管理你的怒氣

經文：民數記二十 1-13；以弗所書四 26-27

背誦經文：生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。

弗四 26-27

瑪琳坐在主管的辦公室裡，靜聽主管指責她的工作表現不合理的想，若生產力再不增加，就會受到停職處分。瑪琳並沒有開口，但腦子轉個不停：就因為我是女性。即使我比男人工作努力，但他還是不斷地挑剔我。他一定是對我有偏見，一開始就不喜歡我。這太不公平了！她心裡開始對主管產生怒氣。

一、怒氣是生活的事實

人常以「盛怒」、「暴怒」、「狂怒」、「憤慨」和「敵意」等字眼來形容怒氣，難道怒氣純粹是一種非常氣憤或不快的感覺嗎？事實上，人發怒的頻率，往往超過人所願意承認的程度。當人嫉妒或藐視他人、被氣惱、被排斥、被激怒、被冒犯、被妨礙或受到挫敗時，大都會生怒氣，如果不好好管理這個怒氣，接下來的行動，極可能會產生負面的果效，影響自己和他人。

二、正面和負面管理怒氣

「負面管理怒氣」是人允許怒氣控制自己，用報復的心態表現自己，扭曲個人的視野，阻礙愛別人的力量，思維不易清晰，不夠客觀，進而可能採取破壞的行動，如情感、言語或身體的暴力行為。

「正面管理怒氣」是要我們倚靠聖靈的幫助與帶領來管理我們的怒氣，就如聖經說：「生氣卻不要犯罪。」（弗四 26）。正面管理怒氣使人在面對邪惡、糾正錯誤、變壞為好時，能專注在問題上，反而能收到正面的果效。路德說：「當我生氣時，我可以很好地寫作、禱告和講道，因為那時，我全部的性情被激發出來，我的理解力變得敏銳，一切世俗的煩惱和誘惑都無影無踪了。」

三、管理怒氣的步驟

下面四個步驟是讓我們做好準備，客觀、理性的釋出怒氣。

步驟一：知道自己有怒氣

一個人的生氣時，常常透過表情與行為表現出來。但有時，暴力的行為可能會在表面鎮靜的舉止下爆發。人需要辨別什麼會觸動自己的怒氣，自己容易被激怒的是什麼及會採取什麼舉動表現怒氣。

步驟二：面對自己的怒氣

不要將自己的問題歸咎於他人。一個生氣的人很容易說：「是這個、那個讓我生氣。」雖然其他人可能說了或做了什麼，導致人受到傷害或挫敗，但為自己的反應指著他人是不正確的。人不是「發起」脾氣，而是他們「選擇」自己的脾氣。

步驟三：辨別怒氣的來源

怒氣是情緒自然的表現，它是來自受到傷害、挫敗、恐懼、被拒絕或不公義的反應。受過傷害的人，可能更容易受傷害，異常敏感的人尤甚。對許多人來說，怒氣是一種對抗被傷害的心理防衛機制。

步驟四：選擇如何釋出怒氣

藉著神的幫助，我們可以找到有創意、積極的方法來應付怒氣，將怒氣導向健康、有品質的回應裡，包括敞開、誠懇和坦率的溝通；包括憑愛心說誠實話（不是指責）；包括說明真相和修正錯誤；包括可能會做出道歉和解釋，並尋求達成共識。

討論問題：一、你上一次發怒是在什麼時候？當時是為什麼發怒呢？

二、你生氣時，生理現象有什麼改變呢？

三、怒氣實例及經文

民數記二十 1-13

- 1 正月間以色列全會眾、到了尋的曠野、就住在加低斯、米利暗死在那裡、就葬在那裡。
- 2 會眾沒有水喝、就聚集攻擊摩西、亞倫。
- 3 百姓向摩西爭鬧說、我們的弟兄曾死在耶和華面前、我們恨不得與他們同死。
- 4 你們為何把耶和華的會眾領到這曠野、使我們和牲畜都死在這裡呢。
- 5 你們為何逼著我們出埃及、領我們到這壞地方呢。這地方不好撒種、也沒有無花果樹、葡萄樹、石榴樹、又沒有水喝。
- 6 摩西、亞倫離開會眾、到會幕門口、俯伏在地。耶和華的榮光向他們顯現。
- 7 耶和華曉諭摩西說、

- 8 你拿著杖去、和你的哥哥亞倫招聚會眾、在他們眼前吩咐磐石發出水來、水就從磐石流出給會眾、和他們的牲畜喝。
- 9 於是摩西照耶和華所吩咐的、從耶和華面前取了杖去。
- 10 摩西、亞倫就招聚會眾到磐石前、摩西說、你們這些背叛的人聽我說、我為你們使水從這磐石中流出來麼。
- 11 摩西舉手、用杖擊打磐石兩下、就有許多水流出來、會眾和他們的牲畜都喝了。
- 12 耶和華對摩西、亞倫說、因為你們不信我、不在以色列人眼前尊我為聖、所以你們必不得領這會眾進我所賜給他們的地去。
- 13 這水名叫米利巴水〔米利巴就是爭鬧的意思〕、是因以色列人向耶和華爭鬧、耶和華就在他們面前顯為聖。

以弗所書四 26-27

- 26 生氣卻不要犯罪。不可含怒到日落。
- 27 也不可給魔鬼留地步。

討論問題：三、摩西為什麼會如此生氣？他生氣後作了什麼事？結果如何？

四、神對摩西的怒氣有何回應？為什麼神會這樣作呢？

五、摩西的情緒失控對你有何提醒？怎樣才能使我們生氣不犯罪呢？沒有正確處理的怒氣會給魔鬼什麼可趁的機會呢？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。求祢教導我們能好好管理我們的情緒。求祢幫助我們的口和身體能常在你掌管理，好使我們生氣時不犯罪，不容許我們的嘴和身體傷害別人，求主保守我們常在祢裡面，所說的和所作的都能蒙得祢的喜悅，也能成為祢榮耀名的見證，使人更來認識祢、歸向祢。感謝禱告是奉主耶穌的聖名祈求，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。