

Date: 01/30/2011

衝突及負面情緒之處理

I. 傷及兩人關係之負面情緒

1. 憂愁, 沮喪, 悲嘆

2. 擔憂, 操控

3. 猜忌, 妒嫉

II. 生氣

1. 閒氣: 為無關緊要的事情生氣

2. 怨氣: 一種怨恨的情緒

3. 悶氣: 一種冷暴力

4. 賭氣: 不滿意受指責

5. 怒氣: 性格急躁 (弗 4:26)

III. 衝突

1. 衝突的原因

2. 引發的情緒：傷害，不屑，憤怒

3. 化解衝突

1. 一心求勝

2. 逃避

3. 屈服

4. 在愛裡解決 (弗 4:32)

IV. 思考問題

1. 從小到大，你的家人是如何解決衝突呢？
2. 你認為自己很難認錯嗎？
3. 你是否不太會表達饒恕。

附件：經文

羅馬書 7: 15 – 25

- 15. 因為我所作的、我自己不明白・我所願意的、我並不作・我所恨惡的、我倒去作。
- 16. 若我所作的、是我所不願意的、我就應承律法是善的。
- 17. 既是這樣、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的。
- 18. 我也知道、在我裡頭、就是我肉體之中、沒有良善・因為立志為善由得我、只是行出來由不得我。
- 19. 故此、我所願意的善、我反不作・我所不願意的惡、我倒去作。
- 20. 若我去作所不願意作的、就不是我作的、乃是住在我裡頭的罪作的。
- 21. 我覺得有個律、就是我願意為善的時候、便有惡與我同在。
- 22. 因為按著我裡面的意思。〔原文作人〕我是喜歡 神的律・
- 23. 但我覺得肢體中另有個律、和我心中的律交戰、把我擄去叫我附從那肢體中犯罪的律。
- 24. 我真是苦阿、誰能救我脫離這取死的身體呢。
- 25. 感謝 神、靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。這樣看來、我以內心順服 神的律・我肉體卻順服罪的律了。

以弗所書 4:26 生氣卻不要犯罪・不可含怒到日落・

以弗所書 4:32

並要以恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕、正如 神在基督裡饒恕了你們一樣。