

【小組查經材料】 生活查經 - 生氣卻不要犯罪

2018年九月21、22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：認領的單位元是_____他們的需要是_____。
（如果你不確定小組認領，請洽教會。）
2. 教會事工：
 - 9/29 弟兄禱告會 上午 8:30 - 10:00
 - 10/5-6 年度計畫會議 SPAR
 - 10/12-13 經歷神營會
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。
4. 為 Shekinah Glory 工程禱告：繼續為 Shekinah 內部的各類設備安裝工程和外部的 Plaza 建設禱告，求主賜平安給施工的管理人，保守工人的安全，讓之後的各個工程可以順利按期完成。

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

1. 回應主日資訊—聚會前，請上網仔細重聽一次。上主日信息的中心思想是什麼？哪一句話是你印象最深刻的？
2. 請分享本週你的生活見證，如禱告蒙應允，病得醫治，實踐神的話語等等。（請盡量保持在 10 分鐘之內）

本週主題：生氣卻不要犯罪

經文：雅 1：19-20

背誦經文：我親愛的弟兄們、這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。因為人的怒氣、並不成就神的義。

一、面對生氣這件事：

心靈作家李奧·巴伯塔說，每個人都會遇到一些讓人感到不悅的事情，和你很不想與之相處的人。除了經年累月朝夕相對的家人，還有親朋好友、同事和網友，他們都有可能說出某句話，或做出某件事，讓你感到不愉快，甚至感到有股怒火在你的胸口隱隱激盪。

在別人讓你感到洩氣、煩躁，當他們不體諒你，刺激你，甚至讓你想要發怒時，你會怎麼辦呢？假設我們並非處於真正的危機之中，你也不需要採取什麼行動來自保，那麼面對激怒我們的人，最好的做法，就是改變自己的心態，而並非試圖扭轉對方的行為。

看到這個建議，或許有人會感到很失望，明明是別人先來惹我的，為什麼要我先改變自己呢？原因其實很簡單，因為只要你的心思簡單的轉變一下，你和任何人在一起都會很開心的。但如果你想要去改變那惹你生氣的人，那只會讓你越來越痛苦而已。

討論問題 1：你曾遇到甚麼很容易使你很生氣的人或事物呢？你覺得當時的生氣是否合理呢？要如何才能避免生氣呢？

二、回想一下，並請分享下列的其中一兩個問題：

1. 這個星期你曾為什麼事生過氣？
2. 當你生氣時，你都會表現出來，好讓對方知道你在生氣嗎？
3. 我生氣，但我幾乎都沒有說出來，也都不會表現出來。
4. 當你生氣過後，是否覺得不生氣會比較好呢？
5. 當你生氣時，你最在意的是甚麼？
6. 你生氣時，會突然地大吼大叫嗎？
7. 當你發現發錯脾氣時，你會跟對方道歉嗎？
8. 生氣時，你認為有哪些話是不應該說的？
9. 當你被激怒時，你會採取甚麼態度呢？
10. 當你發過脾氣之後，狀況是否改善了呢？

三、生氣的原因：

1. 他做錯事得罪我，卻不向我道歉。
2. 當別人對我無理取鬧時。
3. 當別人所做的事不合我的要求時。
4. 我忌妒別人的…
5. 當我的權益受損，不被人尊重時。
6. 我看不慣別人的態度和作法時。
7. 其他：

討論問題 2：你最常向誰發脾氣？為什麼？你通常是怎麼去處理你的怒氣呢？要如何才能做到“生氣卻不要犯罪”呢？

四、聖經人物也生氣，你覺得他們生氣是？(請挑選一題分享)：

1. 摩西：因以色列百姓抱怨沒水喝，摩西就發怒擊打磐石兩次。(民數記 20：1-13) 結果如何？給你的提醒是？
2. 當大衛殺死巨人歌利亞，百姓作歌讚美大衛勝過掃羅時，掃羅心裡很不是滋味，非常不舒服，就心生嫉妒。(撒下 18：8) 結果呢？給你的提醒是？
3. 耶穌在逾越節時到耶路撒冷，在聖殿裡看見有賣牛羊鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裡。耶穌就拿繩子作成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子。又對賣鴿子的說，把這些東西拿去，不要將我父的殿，當作買賣的地方。(參約翰福音 2：13-22) 耶穌為何生氣？祂的生氣和你的生氣有何不同？

五、生氣的原因和聖經處理怒氣的原則：

1. 當有人對不起你時：
歌羅西書 3：13 倘若這人與那人有嫌隙、總要彼此包容、彼此饒恕。
2. 當別人得罪你、對你不合理時：
太 18：15 倘若你的弟兄得罪你、你就去趁着只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄。

3. 當別人做不到你的要求時：
羅 15：1 我們堅固的人、應該擔代不堅固人的軟弱、不求自己的喜悅。
4. 當你忌妒時：
林前 12：26 若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦。若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。
5. 當你的權益受損時：
羅 12：19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒。因為經上記著“主說，伸冤在我，我必報應。”
6. 管理自己的怒氣：
箴言 14：29 不輕易發怒的，大有聰明。性情暴躁的，大顯愚妄。
7. 處理怒氣的法則：
雅 1：19-20 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。因為人的怒氣，並不成就神的義。
8. 生氣要有所節制。
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。

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝祢！賜給我們有喜、怒、哀、樂等各樣的情緒來表達我們內心的感受。適度的表達情緒對我們是健康的，但過度的發洩卻會給我們帶來不好的結果，不但損人不利己，而且也不討祢的喜悅。求主幫助我們，當我們心裡有怒氣時，能讓我們有所警覺、有所節制，不讓仇敵有機會進到我們的裡面興風作浪；更求主賜給我們智慧能妥善的處理我們自己的情緒，好讓我們可以在各樣的環境裡活出神兒女當有的身量，來榮耀祢的名。謝謝主的恩典，我們如此禱告乃是奉主耶穌寶貴的名求。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。

09/28 加拉太書 1：1-10

10/05 加拉太書 1：11-24

10/12 加拉太書 2：1-10