

【小組聚會材料】

生活系列 - 管理怒氣

2023年六月30日 - 七月1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的單位，請洽教會。)

2. 教會事工：

- 教會現場主日崇拜@9am&11am
- 啟程福音 Alpha Course zoom：主日@7：30pm

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)

1. **回應主日信息：**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. **小組聚會話語分享時段的目的是讓神的話改變我們的價值觀，並且應用在每天的生活裡，因此鼓勵帶領的同工讓大家多參與分享**

本週主題：管理怒氣

經文：雅各書 1：19；以弗所書 4：26-27

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 4：26-27)

眼睜睜看著公車開走、客戶提供的文件東缺西漏、同事答應要做的事沒辦好……生活中，總有些時刻會讓人沒來由地一股怒氣，忍不住脫口而出幾句氣話，然而等到怒氣散去，往往又會對剛才說出口的話感到後悔不已。

討論問題 1：你上一次發怒是在什麼時候？當時是為什麼發怒呢？

一、我們需要管理怒氣

A. 怒氣的來源與結果：怒氣來自人的某種需要沒被滿足，或期望落空的時候，所產生的一種強烈惱火，是氣憤的情緒。事實上，人發怒的頻率往往超過我們的想像，因為日常中，我們會因嫉妒或被藐視、被氣惱、被排斥、被激怒、被冒犯、被拒絕、被妨礙或受到挫敗、遇到不公義的反應而生怒氣。又因怒氣會向人的神經系統釋放能量，使我們隨時採取行動，如果不好好的管理怒氣，接下來的行動，極可能會產生不好的果效，影響自己和他人的關係。

B. 有效的管理怒氣：當人生氣時，沒有管理怒氣，就會讓怒氣控制自己，此時會扭曲個人的視野，思維不易清晰，看法不夠客觀，極可能採取破壞的行動，如情感、言語或身體的暴力行為。然而，在我們怒氣當頭時，有效的管理怒氣，就要倚靠聖靈的幫助與帶領管理怒氣。聖經說：“生氣卻不要犯罪。”(弗 4：26)。這會使我們在面對邪惡、錯誤、挫敗、被惹怒時，能專注在問題上而收到正面的果效。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。”

討論問題 2：你生氣時，會有什麼反應？

二、管理怒氣的步驟

下面四個步驟，會使我們做好準備，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，所謂的 hot button，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，導致自己受到傷害或挫敗，但為自己的反應指責他人是不正確的。

步驟三、辨識怒氣的來源：怒氣是情緒自然的表現，它的來源除了一A所講到的，也有個人的 hot button，如舊有的傷痕被人重提/數落，就如受過傷害的人，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、選擇如何管理怒氣：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，敞開、誠懇和坦率的溝通；憑愛心說誠實話（不是指責）；說明真相和修正錯誤；甚至可能會做出道歉和解釋，並尋求達成共識。

討論問題 3：對你來說，上面那個步驟是容易或不容易做到？

三、管理怒氣的方法

- A. 快快地聽、慢慢地說：**雅各書 1:19 教導我們說：“。。。但你們各人要快快地聽，慢慢地說”。當人一聽到不利己或指責的話語就生怒氣，而與人爭吵，最後鬧到不可收拾的地步。因此當我們認知自己有怒氣時，應當冷靜的聽完對方的陳述，了解對方話語的真意後，才慢慢的陳述原因、立場、事情發生的本末等。
- B. 求靠神除滅怒氣：**當發現自己有怒氣時，在心裡禱告神，求神幫助除去心中的怒氣，可以的話，停止與對方交談，各自到內室裡，禱告神，向神陳述事情的經過，求神幫助，除滅心中的怒氣，也求祂賜給智慧去解決衝突；當我們與神有美好的關係，問題出現時，我們會馬上尋求神，得到祂的幫助，而不是沒有辦法的時候才尋求神。
- C. 不可給魔鬼留地步：**當我們含著怒氣處理事務時，思緒會被怒氣左右，言行可能失準，導致傷害對方。所以，以弗所書 4:26-27 教導我們，生氣不要犯罪，也就是不要傷害對方，不可含怒到日落就是不要生悶氣或避開不跟對方攤開解決，這樣怒氣累積在心中，一旦爆發就不可收拾。

討論問題 4：對你來說，哪一個管理方法是你要加強的？

禱告：

親愛的阿爸天父，我們感謝讚美祢。謝謝祢的寶貴話語，教導我們如何管理怒氣。主啊！求祢帶領我們，每天來到祢面前，領受祢話語的亮光，處理日常生活中與人的摩擦衝突，在我們情緒高張發怒時，求祢幫助我們，可以靜下心來禱告尋求祢，倚靠祢管理我們的怒氣。也賜給我們智慧，解決與人的衝突。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。

7/07 詩篇 51 篇

7/14 詩篇 63

7/21 詩篇 84