

A background of thick, billowing red smoke or fire against a dark, almost black, sky. The smoke is concentrated in the upper right and center, with some wisps extending towards the left.

你是

冒烟

的火把吗？

2021/4/28

人数：44

领会：怀恩

主领：彦桦

见证：Steven

讲员：唐老师

属天喜乐 | Happy day | 我们欢迎君王降临 | 恩典之流

你是冒烟的火把吗？

冒烟的火把碰到一点点火或一点点刺激就会烧起来，就像我们不稳定的情绪一样。青少年的我们有着比较多的荷尔蒙，使我们有较大的情绪波动。



愤怒是…

一种强烈的不愉快的情绪，通常是由于感受到伤害或侮辱而产生与人敌对的意识。失望、伤心、被拒绝和尴尬都会引起愤怒，使你对引起这种情绪的人、地点或东西产生对立情绪。我们在学校常常可能被别人损或损别人就在无意识中咒诅了人，但是人应当互相祝福。





人的愤怒从哪里来？

1. 圣经中提到“神发怒了”，旧约有375次。
例：”神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。” - 诗篇
2. 新约耶稣也曾多次发怒
例：可3：1-5治好枯手的人，约2：13-17洁净圣殿
3. 人是按着神的形象和样式造的，虽然人的堕落使形象受到破坏，但是并没有完全抹去，对于公平和正义还是有些在意的。
4. 人的愤怒也是上帝所造的，是为了使我们在遇到冤屈和不公平时，能够采取建设性的行动。

愤怒会产生哪些反应？

惱羞成怒

1. 引发“报复”思想
2. 身体神经系统开始调节，促进肾上腺分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，会使人兴奋、紧张、身体发热；并且影响人的心率、血压、肺功能和消化系统功能。
3. 愤怒转化成行动
-列王记上19 以利亚和假先知们斗争，以利亚赢了，他把所有巴力的先知都杀了，但是新闻传到了耶西别，她是巴力祭司的女儿，她就下令杀死以利亚，因为她的脸被丢光了，于是她就愤怒要把以利亚杀了。

如何管理怒气？

有很多人认为愤怒是错误的，因此引领到后面一系列的麻烦事，但是其实不是。人有发怒的能力是表现出他懂得保护自己的权益，并且彰显他的正义感。更重要的是如何管理怒气。发怒前，先问自己：

1. 是否出于爱？

- 我的处理方式所造成的关系紧张是否在可控范围内？

- 是否会让使我愤怒的人得益处吗？

2、是否积极的？

- 是否有助于解决问题，并改善彼此的关系？

我们要如何处理正当愤怒呢？

- 当这愤怒确实是因着别人的过错而引起的

- 明确告诉自己，“我生气了！”（却不要犯罪）

- 克制自己，不要马上说什么或做什么。（冷却、暂停

箴19：11 人有见识，就不轻易发怒，宽恕人的过失，便是自己的荣耀）

- 找出愤怒的焦点问题（什么戳中了？）

- 温柔挽回 - 加6：1 弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，

你们属灵的人就用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，也怕被引诱)

如何处理扭曲的愤怒？

这里举例乃缦将军发怒的故事；

1. 他认为自己被耍，因为普通的水怎么可能医治大麻风，他认为的自尊被侮辱。

2. 他很骄傲，因为他认为他带领他的国家赢了以色列国，但是以色列输是因为上帝的管教。

3. 乃缦之后十分谦卑，甚至带礼物去给以利沙。

4. 扭曲的愤怒则是因为你感觉到不正当，实际上并没有什么错误行为冒犯你。例如：成见，错觉、心里假设给对方的期望值…



「不轻易**发怒**的，大有聪明；
性情暴躁的，^o大显**愚妄**」

-箴14:29-



圣经经文经文指南：

箴14：17 轻易发怒的，行事愚妄

箴14：29 不轻易发怒的，大有聪明

箴16：32。不輕易發怒的，勝過勇士

箴19：11 人有见识，就不轻易发怒

箴24：21 我儿，你要敬畏耶和华与君王，不要与反复无常的人结交。

记录：彦桦
经文图片：全全
排版：爱宝