

4

愤怒与自制

经文：马太福音 26:31-35，57-75

< 教学核心 > 神会赐给你自制的的能力。



金句的字怎么迭起来了呢？请找出圣经中的经节，读出并背起来。

生气却不要犯罪，不可含怒到日落。（以弗所书 4章 26节）



彼得愤怒了，为什么愤怒呢？结果怎么样？
为什么耶稣要自制呢？结果是什么？请写出。



为什么愤怒呢？

结果怎么样？

为什么自制呢？

结果是什么？





愤怒是罪吗？愤怒是情绪的表达，但若以自我为中心就是不好的；义怒却是属神的性情，能够激发人向上，是自制的；例如：耶稣对毁坏圣殿的人愤怒。请写出愤怒和自制的意义。

愤怒的意思是？

自制的意思是？

读出以下的事件，请分享自己愤怒的经验。如果当时我有自制的话，会带给我什么好处呢？请写出来。

事件	愤怒的过程	如果我自制的话，会带来的益处。
不准我玩电动游戏。		
我写完功课了，父母却不准我出去玩。		
我跟朋友约好了，但是父母却要我做家事。	我很生气，为什么只有我在帮忙？	
妹妹穿了我想穿的衣服。		我愿意穿别的衣服，让妹妹；她会开心，父母也会称赞我。
朋友取笑我。		
我说话的时候，朋友总是会插嘴。	对朋友生气，我也不要让他说话。	
本来要出去玩，可是下雨就不能去了。		



做本课附录“合神心意的生活(下)”小册子并实践。