

合神心意的生活（下）

4

愤怒与自制

经文：马太福音 26:31-35，57-75

<教学核心> 神会赐给你自制的能力。



金句中空格的地方，该填什么字呢？从圣经中找找看，再填上。

() () 却不要 () ()，不可 () 怒到 () 落。

(以弗所书 4 章 26 节)



- 愤怒是：对某事有负面的感觉，无法控制自己且生气。
- 自制是：克制自己不犯错。



彼得因愤怒而犯罪，他犯了什么罪呢？

为什么耶稣要自制？





按照图片的状况，分享自己是否有愤怒的经验？结果如何？如果我会自制的话，会带给我什么好处呢？请写出来。

要看其它的节目。



愤怒的结果：

如果我自制的话：

愤怒的结果：

如果我自制的话：



我没玩到电动游戏，都是因为你害的！

什么？我害你的？



愤怒的结果：

如果我自制的话：

愤怒的结果：我和朋友吵架、生气。

如果我自制的话：我会原谅朋友，保持友谊，别人也会夸奖我。



做本课附录合神心意的生活（下）小册子，并实践。