

4

愤怒与自制

经文：马太福音 26:31-35，57-75

金句：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”（以弗所书 4 章 26 节）

教学核心：神会赐给你自制的的能力。

教师默想

经文：马太福音 26：31-35，57-75

1. 那天晚上，门徒们做了什么事？（31 节）为什么？（参考以赛亚书 13:7）

2. 耶稣即将被钉十字架，却看到门徒不负责任的告白（参考 32 节），思想耶稣的心情如何？

3. 将彼得的告白（33-35 节），和他后来的行为，做一个对照。



你曾经否认基督吗？何时？为什么？你应该怎样做，才能将自己委身给基督呢？



I. 错误的态度

1. 你有生气过吗？
2. 愤怒的定义？对于某人或某事，产生负面的感觉，因无法控制自己的脾气而生气。
3. 警告愤怒的圣经经文（箴言 15:18，18:19 上；诗篇 139:23-24）。

II. 神的话语

1. 彼得发誓，永不会丢弃耶稣；但当耶稣被捕的时候，他逃走了。
2. 当耶稣被捕的时候，彼得远远的看着耶稣。
3. 彼得三次发怒、否认，说：不认识耶稣。
4. 对于人们的谎话和侮辱，主耶稣安静的自制。
5. 被巡抚审问。
6. 群众喊叫把耶稣钉在十字架上的时候，主耶稣仍能自制。

III. 建立正确的态度

1. 自制的定义？克制自己不犯错。
2. 学习自制的三个方法。

1. 向神祷告。

每天反省自己是否表现出自制的行为？神在圣经上说，你不应该把愤怒累积到有一天会爆发出来，以弗所书 4:26：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”意思是在一天结束前，不可容让愤怒仍存于心中，要立刻处理愤怒。圣灵会赐给你自制的能力。万一你愤怒了，就要向对方道歉，并向神承认你愤怒了。神应许必定宽恕你（约翰壹书 1:9）。

2. 宽恕别人。

要宽恕那些曾得罪你的人。要学会宽恕别人的过错，不要让别人的行为令你发怒（箴言 19:11）。即使你没有做错，但别人却指责你；这时，神仍然希望你可以自制，不发怒。如果你真心的宽恕别人，那么即使他伤害了你，你仍会放弃报复的念头。这样做并不容易，但神会帮助你。借着宽恕可以停止怒气。当你被激怒时，神希望你做两件事（马太福音 5:44），就是爱那个人并为他祷告。

3. 为神赐给你的一切感谢。

有时候，你会生气，是因为你坚持己见或因贪心。你是否认为你应该拥有最好的脚踏车、你一定要赢、你排队一定要排那个位置、你

一定要这样、那样…等，其实神已经赐给你所需用的。你要告诉神，你对祂给予你的所有都感到满意（希伯来书 13:5）。万一别人弄坏了你的东西，就为你曾经拥有这东西而感谢神吧！满足于你所有的，神知道什么是对你最好的，不要生气。当你饶恕别人时，就是讨神的喜悦，并向神表达你是如何爱祂。神说你能够以善胜恶（罗马书 12:21），你心里就充满平安和喜乐，你会以饶恕、仁慈和爱心来代替愤怒（以弗所书 4:32）。如果因下雨而使你的计划取消了，或因意外而使你不能参加喜爱的运动，怎么办呢？也许你会向神发怒，你需要向神承认，将你的感觉告诉祂，并求祂宽恕你。记着，神知道什么是对你最好的（罗马书 8:28）。



挑战（对已信主的小朋友）：神会赐给你自制的能力。

现在就停止（Stop）愤怒，操练自制。

* 寻找 - 什么使你愤怒呢？

* 思想 - 神说：“不可含怒到日落。”（以弗所书 4:26）

* 得胜 - 求神给你自制、宽恕和感谢的心。

* 赞美 - 赞美并感谢神，祂会帮助你“自制”。



以弗所书四章26节

金句教授

金句

以弗所书 4 章 26 节

“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”

生气却不要犯罪，
不可含怒到日落。



引言

(戏剧) “喂！你为什么没经过我同意就拿我的笔用？你看，现在原子笔没水啰！气死我了，赔我一枝笔。要不然我就不和你一起玩了！”

介绍

(拿出你的圣经，解释圣经是神真实的话语。从圣经中读出金句，说明如何由经文的出处找到这节圣经。让孩子跟着你一起从视觉教材读出金句。)

解释

“生气却不要犯罪”：当你生气的时候，你可以平静的表达你不高兴；但是不可以借着生气就随便怪罪别人，做得罪神的事。

“不可含怒到日落”：在一日结束前，不可容让愤怒仍存于心中，要立刻处理愤怒。

整句的意思：

生气是情绪的正常表现，但是不可以借着生气，就找借口犯罪，你要随时处理自己的怒气，不可以在心中累积怒气。因为耶稣总是自制而不愤怒，祂饶恕一切得罪祂的人。

应用

已信主的小朋友—当你表达生气的时候，要自制，神会赐给你胜过愤怒的能力。

未信主的小朋友—你要接受耶稣，使罪得赦免。

重复：(建立友谊的动作)

1. 小朋友一边读出金句，一边做出建立友谊的动作。
2. 一次用一个动作重复读出金句。
3. 建议动作：握手、微笑、点头、搭肩、一起走路、跳舞、唱歌等。



I. 错误的态度

你试过很生气，巴不得咒骂别人，或者挥拳相向吗？还是气得暴跳如雷呢？是什么事情使你如此生气呢？（让孩童回应。）（展示图 AS-1）

你正看着你最爱看的电视节目，但哥哥或弟弟突然转台。

你的朋友去溜冰，而你却要去探访一位患病的亲友。

你计划好去旅行，却刮台风，被迫取消。

有人取笑你为“肥猫”或“花猫”。

你正在讲有趣的故事，不过，其他人只顾自己谈话，忽略了你。

你扭伤了足踝，不能踢足球了。

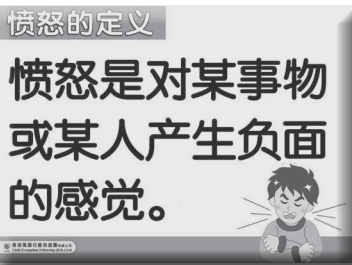
你花了很多小时做完的功课，被年幼的妹妹撕碎了。



当你发怒时，你会怎样？你可能说些令你自己后悔的话；或者你一言不发，却隐藏你的怒气，心中把对方痛骂一顿，表面上对他仍然友善，却不能饶恕对方或忘记所做的事。

（展示“愤怒的定义”视觉教材）

通常我们会把愤怒形容为情绪失控，那么为何这种愤怒是不对的？（讨论情绪失控的后果，但要让孩童先发表他们的意见。后果可能是：打架、苦毒、憎恨、令别人生气、破坏友谊、不快、不能见证神在我们生命中的爱及主权，参考箴言 15:18, 18:19 上。）



情绪失控是神不喜悦的，而且会对你的生命带来许多罪。你生气时，会说：“我没有错！是他的错！”这是神的教导吗？不，神在圣经中告诉我们，耶稣已为我们的罪受死、埋葬又复活。“我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。”（歌罗西书 1:14）

所以我们要以诗篇 139: 23-24 作为我们的祷告。（老师，一段一段的读出经文，让孩童向神表达这些意念。）“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”

II. 看神的话语

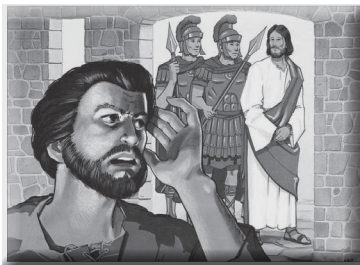
耶稣的门徒和我们一样，有时会生气，他们忘记了耶稣是神。还记得耶稣告诉门徒祂将要受死，然后复活吗？（参考马太福音 26: 31-32）。

彼得很勇敢的对耶稣说：“我就是必须和你同死，也总不能不认你。”（马太福音 26: 35）但主耶稣知道彼得的心。耶稣被捉拿后，所有的门徒都离祂而去，他们都很害怕（马太福音 26:56）。彼得打算远远跟在后头，后来他在大祭司的院子里遇到其他人，你可以想像这些人正在谈论耶稣被捕的情景吗？耶稣是个囚犯！



（展示图 AS-2）

那天黄昏很冷，他们围着火取暖，黑影照在各人的脸上。其中一节经文记载彼得坐着，另一节说他站着，其实他很紧张，坐立不安。第一次有人认出彼得是耶稣的门徒，他立即否认了；第二次他也否认；第三次彼得被认出时他生气了，他情绪失控地说：“我不认识这个人！”当鸡叫时，彼得便想起耶稣曾对他所说的话：“鸡叫以先，你要三次不认我。”彼得为自己曾说的话后悔和痛哭。



（展示图 AS-3）



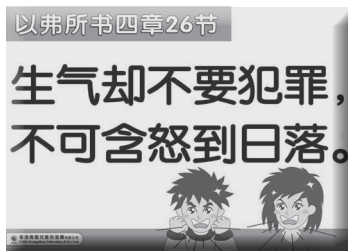
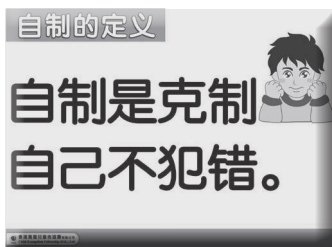
整个过程中，耶稣并没有发脾气，其实祂有理由发脾气啊！对！捉拿祂的人根本无法指出祂所犯的过错，逮捕祂的人甚至诽谤祂，吐唾沫在祂脸上、打祂、捆绑祂，圣经告诉我们：“耶稣却不言语”（马太福音 26:63），意思是说祂并没有还击或说苦毒的话，祂有自制的力量。

（展示 AS-2 图片）

后来，巡抚审问耶稣，却找不着半点理由要处罚他。当然找不着，耶稣是神的儿子！巡抚正要释放其中一名囚犯，于是向群众提议释放耶稣，但群众却要求巡抚释放罪犯巴拉巴，还要钉死耶稣。巡抚问他们说：“为什么呢？他作了什么恶事呢？”群众只是更大声喊叫：“钉祂十字架。”耶稣因此而生气吗？没有！纵使祂最好的朋友离弃祂，祂仍能自制。

III. 建立正确的态度

（展示“自制的定义”视觉教材）（展示“金句”视觉教材）



如果祂是你的救主，圣灵住在你里面，神会赐给你自制的力量。神希望你自制。让我们来看看一些能帮助你操练这正确态度的方法。

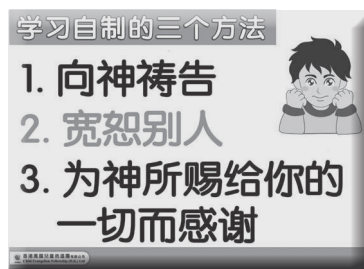


学习自制的三个方法

（展示“学习自制的三个方法”视觉教材）

1. 向神祷告

每天反省自己是否表现出自制的行为？神在圣经上说，你不应该把愤怒累积到有一天会爆发出来，以弗所书 4:26 “生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”意思是在一天结束前，不可容让愤怒仍存于心中，要立刻处理愤怒。



谁有能力胜过愤怒这罪呢？（主耶稣）如果祂是你的救主，圣灵住在你里面，神会赐给你自制的力量。你需要神帮助你制止愤怒。圣灵会赐给你自制的力量。万一你愤怒了，就要向对方道歉，并向神承认你愤怒了。神应许必定宽恕你（约翰壹书 1:9）。

2. 宽恕别人

宽恕那些曾得罪你的人，学习宽恕别人的过错，不要让别人的行为令你发怒（箴言 19:11）。即使你没有做错，但别人却指责你；这时，神仍然希望你你可以自制，不发怒。如果你真心的宽恕别人，那么即使他伤害了你，你仍会放弃报复的念头。这是不易办到的。但神会帮助你。

借着宽恕可以停止怒气。当你被激怒时，神希望你做两件事（马太福音 5:44），就是：

- 爱他（讨论：你可以怎样借着祝福他和对他友善来表达爱心？）
- 为他祷告。

3. 为神赐给你的一切感谢

有时候，你会生气，是因为你坚持己见或因贪心。你是否认为你应该拥有最好的脚踏车、你一定要赢、你排队一定要排那个位置、你一定要这样、那样…等，其实神已经赐给

你所需用的。你要告诉神，你对祂给予你的所有都感到满意（希伯来书 13:5）。万一别人弄坏了你的东西，就为你曾经拥有这东西而感谢神吧！满足于你所有的，神知道什么是对你最好的，不要生气。

耶稣把其他人放在首位。别人向祂吐唾沫，又戏弄祂，祂也不生气，祂能够帮助你不生别人的气，反倒爱他们。当你饶恕别人时，就是讨神的喜悦，并向神表达你是如何爱祂。神说你能够以善胜恶（罗马书 12:21），你心里就充满平安和喜乐，你会以饶恕、仁慈和爱心来代替愤怒（以弗所书 4:32）。

如果因下雨而使你的计划取消了，或因意外而使你不能参加喜爱的运动，怎么办呢？也许你会向神发怒，你需要向神承认，将你的感觉告诉祂，并求祂宽恕你。记着，神知道什么是对你最好的（罗马书 8:28）。（展示图 AS-4）



神让你遇见某些人或某些事，为要帮助你操练自制，在怎样的情况呢？（再次带出孩童在本课开始所提出的问题，让他们讨论如何在各情况下，运用你所教的三个方法去操练自制，方法包括：向神祷告、宽恕别人——爱他和为他祷告、为神赐给你的一切感谢。）今天就开始学习自制吧。



挑战（展示“处理情绪共通步骤”视觉教材）

（对已信主的小朋友）如果祂是你的救主，圣灵住在你里面，神会赐给你自制的的能力。现在就停止（Stop）愤怒，操练自制。

寻找（Seek）：什么使你愤怒呢？

思想（Think）：神说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”
（以弗所书 4:26）

得胜（Overcome）：求神给你自制、宽恕和感谢的心。

赞美（Praise）：赞美并感谢神，祂会帮助你“自制”。



教学计划	学习内容	准备
查看圣经	贴上拼图后分享：耶稣和彼得遇到不高兴的事，为什么反应不一样？	拼图
活出神的话	看图选择愤怒还是自制？涂色表示。	蜡笔
我的决心	“不要生气，要表现自制的样子。”	
一起祷告	“当我想生气的时候，求神帮助我自制。”	



查看圣经

耶稣和彼得遇到不高兴的事，为什么他们的反应不一样？（参考本课附录）




请老师在上课前，先剪下本课附录的拼图。

老师将拼图贴上后，讲本课故事。

■ 圣经故事

耶稣对门徒说：“今晚，你们都会离开我。”彼得说，即使所有人丢下耶稣，他绝不会这样做。耶稣对彼得说：“今夜鸡叫以前，你要三次不认我。”（老师问小朋友：耶稣说几次？）

（小朋友  一起回答）：**三次**。当耶稣被捉拿的时候，彼得远远的看着耶稣。这时，有一个使女向彼得说：“这人也是跟耶稣一起的。”彼得就说：“你在说什么？”另一个使女，又说：“这人就是和耶稣在一起的。”彼得就说：“我不认识那个人！”后来又有人对彼得说同样的话，最后他愤怒的说，我不认识耶稣。众人喊叫要把耶稣钉在十字架上，耶稣却平静地自制；这时，人们编造谎言控告耶稣，又在祂的脸上吐唾沫，打祂、嘲笑祂，耶稣都安静的忍受。即使耶稣可以表示生气，但是为了爱你和我的缘故，祂选择自制而不愤怒。





愤怒：对于某人或某事，产生负面的感觉，因无法控制自己的脾气，而生气。

自制：克制自己不犯错。



活出神的话

以下的四个图片中，你会选择  愤怒的反应，还是  自制的反应呢？请涂上颜色表示。



1. 你正在看喜欢的卡通节目，但是爸爸突然换了别的节目。（选择后涂颜色。）
2. 你想要做自己的事，但妹妹一直吵着要你陪她玩。（选择后涂颜色。）
3. 因为你生病，妈妈不让你吃你喜欢的东西。（选择后涂颜色。）

4. 在商店看到想要的东西，但妈妈不肯买的时候。（选择后涂颜色。）

愤怒的时候，该怎样自制呢？

1. 向神祷告。
2. 宽恕别人。
3. 为神赐给你的一切感谢。

提示 老师可以影印本页的“记录表”，发给小朋友。本周，小朋友记录自己是否“自制”。如果有，就在那一天画上“笑脸”。提醒小朋友，下周记得将“记录表”带来，老师可以鼓励表现“自制”的小朋友，表扬他们是“自制王”。

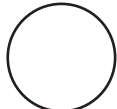
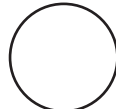
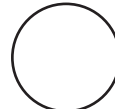
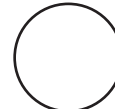
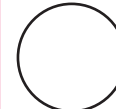
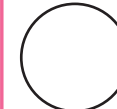
一起读《我的决心》

“不要生气，要表现自制的样子。”

一起祷告

当我想生气的时候，求神帮助我自制。奉主耶稣的名求。阿们。

影印“记录表”，当小朋友“自制”的时候，请画上笑脸。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					

教学目标

未信主的小朋友 放弃愤怒，以信心接受耶稣，使罪得赦免。

已信主的小朋友 相信神会赐给你自制的能力。

教学计划

暖身 老师教导小朋友“愤怒”和“自制”的意思。



金句背诵

查圣经后，填空来完成金句。



察看 教导小朋友，彼得愤怒的结果是什么？为什么耶稣要自制呢？



想一想

按照图片的状况，分享愤怒的经验并结果如何？
如果自制的话，有什么益处呢？老师要和小朋友分享。



实践 1. 回答本课附录“合神心意的生活（下）”小册子的问题，并准备贴纸。
2. 使用附录“合神心意的生活（下）”小册子作为提醒，挑战小朋友在生活中实践神的话语。

暖身

1. 老师借着提问，让小朋友知道“愤怒”和“自制”的意思。
2. 老师要提示，小朋友可以使用“圣经博士”回答问题；老师也可以请小朋友分享，有关“愤怒或自制”的经历。



金句背诵

1. 老师带小朋友查圣经后，读出经节并填空来完成金句。

生气却不要犯罪，不可含怒到日落。（以弗所书 4 章 26 节）

2. 完成金句后，请小朋友一起读出，再请他们说出金句的意思。
3. 因为暖身的时候，老师已经解释了愤怒的概念，这时，小朋友就比较容易明白神的话。老师要教导小朋友，在生活中顺服神的话，不要犯罪、不要含怒。



察看

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。

（生气）却不要（犯罪），不可（含）怒到（日）落。

（以弗所书 4 章 26 节）

彼得因愤怒而犯罪，他犯了什么罪呢？

否认主

为什么耶稣要自制？

因为耶稣爱人，要承担世人的罪。

10

1. 图片中是描述一个真实发生的事件，在这个事件中，明显地表达“愤怒和自制”两种情绪。

—当耶稣被捉拿后，彼得和人们坐在大祭司的院子里，要看这事到底怎样。有几个人来对彼得说：你是和耶稣在一起的。彼得很生气，竟然三次否认主，彼得说：“我不认识主耶稣。”

—完美的耶稣竟然被捉拿了，人们编造谎言控告耶稣，又在祂的脸上吐唾沫，打祂，嘲笑祂。老师要告诉小朋友，即使耶稣在这样痛苦中，祂为了爱你和我的缘故，选择了自制而不愤怒。耶稣在任何困难中，都没有和人吵架，也没有说不好听的话，而是怜悯人。

2. 请小朋友回答两个问题。

彼得犯了什么罪？

彼得三次否认主耶稣并愤怒了。

为什么耶稣要自制呢？

虽然耶稣没有犯罪，但是为了替犯罪的人受惩罚，所以祂自制。

3. 请小朋友分享：愤怒和自制的结果有何不同？

彼得愤怒的结果是，他否认了所爱的耶稣，最后他后悔地痛哭。

耶稣自制的结果是，完成了父神的旨意，就是借此使人从罪中得救，唯一的道路。耶稣借着自制，战胜了撒但的权势。

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。



想一想

1. 分享自己：愤怒的经验和结果？如果我会自制的话，会带给我什么好处呢？
2. 有时候，你会生气，是因为你坚持己见或贪心；你认为自己“一定要”或“应该”得到更好的；甚至你不肯原谅别人…等的原因，才使你生气。老师要教导小朋友，即便如此，神仍然希望你不可以自制，不发怒。因为神希望你在生活中顺服神的话，祂希望你过合神心意的生活。

3. 图片中的状况，都是小朋友日常生活中的经验。请小朋友分享自己的经历，并事件的结果。

—你正在看好看的电视节目，妈妈突然转到别台。

愤怒的结果：被妈妈唠叨了。

如果你自制的话：不会被妈妈唠叨，会和妈妈享受愉快的时刻。

—朋友把你喜欢的玩具弄坏了。

愤怒的结果：伤了和气，很难再和朋友和好。

如果你自制的话：原谅朋友，也许朋友会感谢你原谅他，你们的友谊会更好。

—你没玩到电动游戏，都是因为朋友害的！

愤怒的结果：生气就和朋友吵架，最后失了和气，非常后悔。

如果你自制的话：失去一点没关系，以后还有机会和朋友玩别的游戏。

4. 老师要教导小朋友，你要信靠神胜过愤怒，神也会赐给你自制的能力，鼓励小朋友在生活中应用出来。

提示 小朋友若因愤怒而受伤的话，可以借着宽恕得到治愈。宽恕那些得罪你的人，可以让你内心获得平静。老师可以给小朋友一些时间，帮助小朋友宽恕别人并感谢神。如果小朋友真的认识，神已借着耶稣基督，宽恕了你所有的过犯；神借着宽恕，彰显了祂爱你。那么小朋友将会从过去的自责中，得到释放，并学会宽恕别人。

5. 如果时间允许，除了课本的例子之外，老师可以鼓励小朋友，分享更多生活中实际的例子，帮助小朋友明白“自制的好处”。



实践

1. 本课附录中，使用“大锤子”的贴纸。
请使用贴纸上的词，造一个句子，来描述“自制”的态度。

2. 使用圣经经文，来解说这三个句子。

- **祷告贴纸**：想要生气的时候，就向神祷告，求神帮助你不要生气。以弗所书 4:26：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”
- **宽恕贴纸**：你要宽恕那些曾得罪你的人。马太福音 5:44：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”
- **感谢贴纸**：为神赐给你的一切感谢。提摩太前书 4:4：“凡神所造的物，都是好的。若感谢着领受，就没有一样可弃的。”

3. 挑战小朋友，本周，想要愤怒的时候，读本课“合神心意的生活（下）小册子”的内容，并实践，将愤怒转变成“自制”。

教学目标

未信主的小朋友 放弃愤怒，以信心接受耶稣的爱。

已信主的小朋友 神会赐给你自制的能力。

教学计划

暖身 分享自己曾经愤怒的事。



金句背诵

用大小声的方法来复诵金句。



察看 借着老师仔细的研经和默想后，教导“自制”的意思。



想一想

教导“愤怒”是不是罪？为什么是罪？



实践 1. 回答本课附录的问题后实践。
2. 请小朋友填上“锤子中的词”，并学习“自制”。
3. 引导小朋友，想要愤怒的时候，要按照建议实践神的话。

暖身

1. 老师问小朋友：你曾经愤怒过吗？什么时候？当时为什么生气？
2. 请小朋友分享：你怎样处理愤怒呢？你如何控制它呢？也许有些小朋友从没想过要“自制”。
3. 请小朋友在圣经中找找看，神对愤怒的看法？



金句背诵

1. 请小朋友从圣经中读出金句，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)

2. 老师讲解金句的意思。

生气却不要犯罪：神说，万一你生气了，也不可以做不讨神喜悦的事。

不可含怒到日落：不要用“愤怒”，来结束你的一天的生活。

3. 老师用双手的距离来表示声音的大小，让小朋友按照声音的大小复诵金句。



察看

1. 再次思想：为什么彼得要愤怒呢？为什么耶稣要自制呢？
2. 请小朋友写出：他们这么做的原因和结果。
彼得为什么愤怒呢？ **因为他害怕。**



结果怎么样？

他否认了耶稣。

为什么耶稣要自制呢？

为了拯救全人类。

结果是什么？

不仅我的罪得到了赦免，整个人类都能借着耶稣得救了。



想一想

1. 老师使用例子来说明：“愤怒是不是罪？”例如：
耶稣对毁坏圣殿的人愤怒。

为了洁净圣殿，耶稣发出了义怒。然而，你和我也会愤怒；当遇到不顺心的事、被轻视的时候、别人的意见和你不同的时候…等等的情况，你和我会忍不住发怒。我们控制不了自己就愤怒了，我们不想等别人解释就发出怒气，我们因发怒而恨人，破坏了关系。愤怒决不能完成神的旨意。

耶稣的义怒

表达出神爱人至深，期待与人同在，但人却将圣殿污秽了；神期待人改变，人们却仍然我行我素。当时的祭司长、法利赛人和律师，这些宗教领袖只有敬虔的外表而没有敬虔的内心，他们假冒伪善，甚至妄称自己赋有与摩西同等的神权。当时从各地来圣殿敬拜神的百姓，必须兑换圣殿规定的特殊钱币来奉献，而兑换的生意人从兑换中获取不当的极大利益。献祭的祭物也规定要毫无瑕疵，有检验官负责查验，他们拒收从外面买来的牲畜，规定要到圣殿指定的畜棚去买。在圣殿买的一对鸽子比外面高出很多的价钱。这种对百姓的剥削，使耶稣非常愤怒。耶稣的愤怒是因为爱神、爱人。耶稣为了神的荣耀而愤怒。其实耶稣知道，祂这样做，会激动这些法利赛人更想杀祂；祂的愤怒，显出祂愿意牺牲性命的勇气。后来，果然是因为这件事，导致后来耶稣被钉在十字架上了。

2. 为什么你的愤怒是罪？老师要解释，你会生气，是因为你坚持己见或因贪心；你认为自己“一定要”或“应该”得到更好的；甚至你不肯原谅别人…等的原因，才使你生气。这都是因为罪。

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思想。

愤怒的思想是：对于某人或某事，产生负面的感觉，因无法控制自己的脾气，而生气。

自制的思想是：克制自己不犯错。

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。	
本来想去玩，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。

3. 请小朋友写出愤怒和自制的意思。

愤怒的意思是：

对于某人或某事，产生负面的感觉，因无法控制自己的脾气而生气。

自制的意思是：

克制自己不犯错。

4. 请小朋友根据以下的例子，分享自己愤怒的经验。如果当时有自制的话，会带来什么好处呢？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。	发脾气。	以后还会有玩电动游戏的机会。
我写完功课了，父母却不准我出去玩。	生气的说：“为什么做完了作业，还不让我出去玩？”	顺从父母的话，和父母的关系很好；下次还可以出去玩。
我跟朋友约好了，但是父母却要我做家务。	我很生气，为什么只有我在帮忙？	顺从妈妈的话，学习顺服神，这是讨神喜悦的。
妹妹穿了我想穿的衣服。	生气的大声说：“不要碰我的衣服。”	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。	生气的骂他。	原谅朋友，保持友谊。
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。	原谅别人做错的事，爱朋友，给别人机会改正，而不是报复。
本来要出去玩，可是下雨就不能出去了。	生气和抱怨。	学习等候，神有最好的安排。

5. 小朋友会生气，是因为坚持己见或贪心；认为自己“一定要”或“应该”得到更好的；甚至不肯原谅别人…等的原由。老师要教导小朋友，即便如此，神仍然希望你自制，不发怒。因为神希望你在生活中顺服神的话，祂希望你过合神心意的生活。



实践

第4课 愤怒与自制

该怎样处理愤怒呢？请小朋友在「锤子」上，填上合适的词，学习「自制」。

本周，想要愤怒的时候，读以下的内容并实践「自制」。

1. 向神 祷告
2. 宽恕人。
3. 为神赐给我的一切感谢



寻找

什么使我愤怒呢？



思想

神说，「不可含怒到日落」。



得胜

求神给我自制、宽恕和感谢的心。



赞美

赞美并感谢神，祂会帮助我「自制」。

1. 回答本课附录“合神心意的生活(下)小册子”的问题并实践。请小朋友填上“锤子”的词，并造一个句子，来描述“自制”的态度。

1. 向神祷告。
2. 宽恕别人。
3. 为神赐给你的一切感谢。

2. 使用圣经经文，来解说这三个句子。

— 祷告：想要生气的时候，就向神祷告，求神帮助你不要生气。

以弗所书 4:26：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落。”

— 宽恕：要宽恕那些曾得罪你的人。

马太福音 5:44：“要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”

— 感谢：为神赐给你的一切感谢。

提摩太前书 4:4：“凡神所造的物，都是好的。若感谢着领受，就没有一样可弃的。”

3. 挑战小朋友，本周，想要愤怒的时候，读本课“合神心意的生活(下)小册子”的内容，并实践，将愤怒转变成“自制”。

寻找 - 什么使你愤怒呢？

思想 - 神说：“不可含怒到日落。”（以弗所书 4:26）

得胜 - 求神给你自制、宽恕和感谢的心。

赞美 - 赞美并感谢神，祂会帮助你“自制”。