

## 第6课 急躁、易怒和愤怒

聚会之前：阅读《高尚的罪》14-16章，然后回答后面“深思熟虑”中的个人学习问题。

钥节：“我为主被囚的劝你们，既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称，凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容”（弗4:1-2）。

“我怕我再来的时候，见你们不合我所想望的，你们见我也不合你们所想望的，又怕有分争、嫉妒、恼怒、结党、毁谤、谗言、狂傲、混乱的事”（林后12:20）。

### 对准焦点

吉姆来到餐馆，十分钟后苏珊也到了。“哎呀，你一如既往地迟到了。”吉姆讥讽道。

“如果你没有把车子搞得没油的话，我会准时到的。”苏珊瞪着眼睛反驳。

片刻之后，他们各自怒气冲冲地走了。“我要去锻炼，然后去吃快餐。”吉姆这样想。

“他可真了不起。他今晚就睡沙发吧！”苏珊喃喃自语。

急躁、易怒和愤怒等“高尚”的罪经常出现在朋友和家人之间。

急躁和易怒很容易突然出现，例如当我们在邮局里等待，或者配偶和孩子经常在无意间打扰我们。我们的言行伤害了我们所爱的人，使我们的主耶稣基督蒙羞。

愤怒的罪还会造成更大的伤害。我们经常忽略或否认这个罪，所以我们要多花点时间关注它，以及它具有破坏性的衍生物，比如苦毒和争斗。

按照毕哲思的说法，经常引发急躁、易怒和愤怒的处境要么驱使我们犯罪，要么驱使我们走向基督和祂成圣的能力。当引发我们急躁、易怒和愤怒的试探来临，而且当人们如此对待我们，我们必须小心地提前决定如何回应。我们是用负面的言语、表达、身体语言来发泄我们的情绪，还是选择依靠神的主权、智慧和爱？重大的抉择会带来重要的结果。

## 深思熟虑：个人学习

### 急躁和易怒

1. 毕哲思把急躁定义为：“因为他人的无意过错或失败而引起的强烈烦恼”。你容易以什么方式表达急躁？这些表达如何影响那些引起你急躁的人？
2. 处境不会造成我们急躁。本书作者写道：“它们仅仅给肉体提供了表现自我的机会。急躁的真实原因在于内心，在于固执的态度，在于坚持周围的人要符合自己的期待。”毕哲思的论述对你来讲是不是很有独到之处？明白这个观点为什么对我们来说很重要？
3. 圣经通过保罗说出如下的话，表明当我们遇到急躁的试探，神想让我们如何做？
  - 哥林多前书 13:1、4
  - 加拉太书 5:22-23
  - 腓立比书 4:1-2
4. 本书作者写道：“关于易怒的定义，我则描述为频繁地急躁，或者容易因为微小挑衅引起急躁”。请记住毕哲思的定义，你同意易怒是罪吗？你认为易怒扎根于何处？请详细地给出回答并予以解释。

没有任何人可以**导致**我们愤怒。他人的言行或许成了发怒的机会，但怒气的缘

由藏在你我内心深处——常常是我们的骄傲、自私、掌控的欲望。

《高尚的罪》第 15 章

## 愤怒和它的“种子”

5. 毕哲思把愤怒定义为“一种强烈的不舒适感，常伴有敌意。还有，愤怒多以罪恶的情绪、言语、行为来表达，会伤害那些令我们愤怒的人”。你认为愤怒在多大程度上弥漫在我们的家庭、朋友和教会中？为什么？

6. 对比圣经所说的义怒和有罪的愤怒：

a. 义怒（自我控制，由于确切地感觉到邪恶而引起的，聚焦在神和他的旨意上）：

• 出埃及记 32:15-20

• 尼希米记 5:1-8

• 马太福音 21:12-13

b. 有罪的愤怒（对人的言行的有罪反应）：

• 马太福音 5:22

• 加拉太书 5:19-20

• 以弗所书 4:29-31

7. 阅读以弗所书 4:32 和歌罗西书 3:13。有些人的言行会对我们造成试探，使我们容易急躁、易怒和愤怒，为了坚守我们对这些人的态度，这些经文提供了什么指导？

## 畅所欲言：小组讨论

1. 你是否同意本书作者的看法，他说处境或人们的行为从来不会**造成**我们急躁、易怒和愤怒？解释一下你的答案。
2. 讨论一下这个说法：“我们可以选择如何回应他人对我们的罪恶行为。”你同意这个说法，还是不同意？为什么？
3. 急躁、易怒和有罪的愤怒的**真正**原因是什么？当我们认出它们，接下来我们可以采取什么样的行动步骤来对付它们？
  - **前瞻地**——在情形发生之前如何对付？
  - **回应地**——在盛怒之下如何对付？
  - **回顾地**——当圣灵使我们意识到我们有过这样的情形时如何对付？

4. 想象一下，一个好朋友不断为他或她有罪的愤怒辩护，拒绝面对更深层次的、诱发性的问题。你会对他或她说什么？
5. 至高神出于其智慧、良善的目的，如何使用困境（包括急躁、易怒、愤怒之人）来更多地教导你认识祂以及基督徒生活？

## 小组祷告

祈求神帮助你们每一个人，在接下来的这个星期用圣灵引领你们，**前瞻地、回应地、回顾地**对付急躁、易怒、愤怒的罪。

## 下次课程

阅读《高尚的罪》第 17 章、第 19 章。回答“深思熟虑”中为第 7 课准备的个人学习问题。

## 牢记在心：个人成长日志

### 个人反思

1. 通过这个星期的阅读和学习，关于你急躁、易怒、愤怒的倾向，神向你揭示了什么？
2. 对于将来如何对付这些罪，你愿意立刻写下什么承诺？（想一想如何**前瞻地、回应地、回顾地**对付它们。）

## 个人行动要点和祷告

写下你发自内心的祷告，求神帮助你，借着圣灵使你前瞻地、回应地、回顾地对付这些“高尚”的罪。

## 额外学习：与愤怒的“有害的杂草”争战

长期不解决的愤怒会生出许多毒害生命的“有害的杂草”。从以下经文出发，进一步探索这些“杂草”的影响。求神揭示祂看到的你生命中长出杂草的领域，然后按照推荐的参考经文的指导识别并对付它。如果这样的一种或多种情形经常显露出来，或以某种方式导致对任何人的言语或身体虐待，那么就要寻求基于圣经的（教牧）辅导。

在下面的空白处写下神所揭示给你的个人倾向。在相关的经文中总结祂给你的信息。

- **愤恨**——内在化的、无法释怀的愤怒（见林前 13:5；提后 2:22-24）。
  
- **苦毒**——愤恨发展成持续不断的仇恨（见罗 3:12-14；雅 3:14）。
  
- **怨恨**——报复怨恨的对象（见罗 12:18-21；雅 5:9）。
  
- **冲突**——公开地与人争执或造成混乱（见箴 30:33；罗 1:29；提前 6:3-4）。

## 额外学习：学会饶恕

阅读马太福音 18:21-35 中耶稣所说的不饶恕的仆人的比喻。然后仔细思考一下，写下对下列提示的回应：

- 从这个比喻中，既然神已经饶恕了我们，对于饶恕别人我们能学到什么？

- 我们所犯的每个罪，在我们看来无论多么无关紧要，都是对神无限荣耀的攻击。神为饶恕我们付上了什么代价？

- 我们应当如何生活？

- 我们应当如何饶恕他人？

愤怒从来不会偃旗息鼓。如果不对付它，就会扩散为苦毒、敌意、报仇心态的怨恨。

《高尚的罪》第 16 章

## 成长报告

1. 从上次课程开始，什么时候急躁和愤怒出现在你的生活中？出现在你周围人的生活中？你是如何回应的？
2. 易怒的根在何处？它对我们周围的人有什么影响？你在这个星期有没有比从前更加意识到它？为什么意识到，或者为什么没有意识到？
3. 一起回顾一下，通过圣灵的能力，我们每个人可以更有效地对付这些罪的方法。