

门徒训练概要

属灵带领基要
带领指南

饶恕与和好 第三课：愤怒与骄傲

导论

这一课是门徒训练概要里 *饶恕与和好* 单元的一部分。在我们生命中接受神的饶恕，并将这一份饶恕延伸到他人身上并不容易，因为饶恕他人与我们的自然倾向是相悖的。但是当我们容许神改变我们的心思意念时，我们就可以经历到与神以及与他人和好。本课程将探索饶恕的圣经基础、和好所需要的过程，以及如何使人与他人和平共处。课程中也将考察人与人之间，或在群体的成员之间所需要的饶恕。

对象

这一系列课程的对象是在信仰上迈向成熟并渴望事奉神的信徒。这些课程对牧者、教会带领人、导师或教师尤其有帮助，对希望增进自己与神关系的人也有益处。

带领指南是要帮助组长预备课程，可同时和门徒训练概要的其他材料一起结合运用。请访问我们的网站 www.dechinese.org。



饶恕与和好

第三课：愤怒与骄傲

目的

本课将考察在饶恕与和好过程中可能会遇到的障碍，并了解如何在神的帮助下战胜它们。愤怒与骄傲会拦阻饶恕，破坏我们与神儿女的和好与合一。

带领指南

要完成饶恕与和好并不是单说一句“我原谅你”那么简单，而是要实际在心态和行为上做改变。为了达标，得消除一路上会遇到的所有阻碍，这并不容易。其中最困难的阻碍就是对加害者的愤怒。在某些文化中，这种愤怒是可以接受的，甚至被视为是对上帝公义的虔诚表现。但我们必须小心地看待愤怒：因为它其实算是一种论断。如果我们不谨慎处理，我们可能会寻求复仇和报复，并将这些行为合理化为正义或神圣的事情。同样地，骄傲也会成为寻求或给予饶恕过程中的阻碍。如果你有一些来自于你自己的生活或社群当中的故事，可以说明在饶恕过程中骄傲和愤怒所产生的障碍，请与组员分享。若没有相关故事相佐，这个主题会变得比较理论性。

开场

(选择两或三个问题)

- ❖ 旁人有哪些相对不重要的习惯会惹你生气？为什么一个小小的冒犯可能会引起一个人暴怒，但对另外一个人却无所谓呢？
- ❖ 你生气的时候是什么样子？你会把愤怒留在自己心里吗？还是会大吼大叫、捶胸顿足？你如何分辨出自己生气了？
- ❖ 我们以不同的方式使用“骄傲”这个词，有时候用来表达对我们的成就、我们的国家、或我们的家庭等等的喜悦。但过份的自我骄傲、缺乏谦卑，则常会被视为是负面的。这两者有何不同？骄傲有分好坏吗？
- ❖ 愤怒或骄傲可能为我们的生活带来任何正面的价值吗？



研读

从以下几点来指导组员

教导：

- ❖ **愤怒与骄傲是和好的障碍：**想象一下有人来找你，请求你饶恕他。虽然知道神命令我们要饶恕人，但有什么东西会阻碍你去饶恕吗？当我们不愿意饶恕某人（或不愿请求别人饶恕我们）时，往往是因为我们的愤怒或骄傲阻止了我们这样做。当我们对一个人仍然怀有怒气时，要饶恕他相当困难；而当我们心里仍有骄傲时，要真正请求他人饶恕也几乎是不可能的。
 - 请阅读下列经文，这些经文如何说到愤怒和骄傲会限制我们爱他人、及与他人和好的能力？
 - 传道书 7:9
 - 雅各书 1:19-20
 - 箴言 15:18
 - 彼得前书 3:11

提问：

在罪已经破坏了一段关系之后，还有什么其他的情绪或态度，会影响我们无法去爱跟和好？

为什么撒但会试图阻止我们彼此和好，而他可能会使用的一些工具是什么？

有任何健康的愤怒表达方式吗？还是说，表达愤怒就一定是负面的？

- ❖ **愤怒的问题：**愤怒是对于被认知为负面的东西所产生的强烈情绪反应。愤怒的核心其实是一种论断。我们当然可以发怒，但是当我们失去自制力、大发雷霆，或者当我们习惯性地发怒时，危险就靠近了。
 - **愤怒常被放错位置：**当我们把自己的论断和愤怒指向人们（无论是个人或群体）时，我们就是在犯罪。神是世上唯一公义的法官，我们的论断无论如何也无法达到完全。我们可以对罪、对撒但、或对世上的邪恶感到愤怒，但却不能对人愤怒。在正确位置的义愤，可以帮助我们与世上的罪作战，但放错位置的愤怒却会破坏关系。
 - **神的愤怒是公义的：**单单在罗马书提到神的愤怒，就超过五十次！神愤怒是因为罪的缘故，因为罪是错误的，并且破坏了祂的创造。只有神是处于完美审判的位置，所以当祂愤怒时，祂并没有犯罪。
 - **愤怒导向报复：**当我们在心里论断别人时，当我们在愤怒中试图报复他们、以眼还眼时，我们就是在犯罪！我们虽渴望自行报复，但圣经告诉我们，报复只能单单由神来做。
 - **愤怒就是论断他人：**我们愤怒的缘由，常常是因为某人不能达到我们的期望。有时我们期望的事情也许是好的，例如父母期望孩子顺服，或者妻子期望丈夫忠



贞。但当这些期望没有得到满足时，我们心里的怒气就会升起，然后我们就论断他们。

- **愤怒伤害他人：**当我们对某事感到愤怒时，我们会做出或说出一些我们通常不会做或说的事情，这可能包括肢体暴力或大声吼叫伤人的话。当我们愤怒时，我们会很渴望用对方得罪我们的方式来报复他，或以某种方式惩罚他们。这些方式当然不是祝福，只会伤害他人。

任务：

将组员分成四组，每组各分配下面一段经文进行阅读和讨论，并使用下述问题作为引导，然后报告他们学到了什么。或者如果你的组员不多，那就让他们一起查考所有的经文。确保每个人都有机会分享他们的看法，并参与讨论。

- 请阅读以下经文：

1. 雅各书 4:11-12
2. 马太福音 7:1-5
3. 哥林多前书 6:1-8
4. 罗马书 2:1-3

- 请回答下列问题：

- 我们可以论断他人吗？
- 我们可以论断谁？而我们又必须先做什么？
- 如果我们论断他人会发生什么事？
- 当我们愤怒时，我们理智判断的能力会产生什么变化？
- 论断他人的目的是什么？这个目的可以在愤怒的情况下完成吗？请看雅各书 1:19-20。

教导：

- ❖ **与愤怒作战：**我们应该学会抵挡愤怒，就像我们在生活中抵抗任何会导致犯罪的其他事情一样。

- **将愤怒摆在一边：**愤怒会加剧犯罪性的论断，这种论断并不会通往爱、恩慈和饶恕。基于这个原因，我们必须认知到自己内心的愤怒，并尽快克制它。我们可以通过选择恩慈和爱，而不是选择报复和愤怒来完成这个任务。当愤怒变成一种习惯时，我们就会变成被罪所控制的愤怒者。
- **了解愤怒产生的来源：**我们无法改变周遭的环境，也没有权柄去改变他人，但我们可以改变在我们内心里会触发愤怒的东西。我们必须做自己愤怒的主人，了解它是来自于内在而非外在。我们可能会认为是别人“惹我们生气”，但事实上愤怒只是我们因为他们所做的而产生的情绪反应，我们大可以选择另一种反应，没有人有能力可以决定我们的感受。
- **改变我们能够改变的：**愤怒通常显示出我们渴望掌控，而不愿让神掌控的状况。当有人不符合我们的期望时，若不是我们的期望不合理或甚至是错误的，那



就是这个人的确没有能力可以达到这些期望。既然我们不能改变别人，那么我们就必须改变我们对这些期望的回应。如果我们有能力可以帮助他们下次做得更好，就应该用爱心帮助他们。

- **将爱付诸实践：**当我们为那些伤害我们、激怒我们的人祷告时，报复的心就会被爱所取代。当我们接纳他们，而不是对他们有更多要求时，我们就伸出了恩慈的手。爱与恩慈才会通往公义，这是愤怒和怒气永远达不到的。

- [哥林多后书 10:3-5](#)
- [以弗所书 4:31](#)
- [以弗所书 4:26](#)

- ❖ **骄傲的问题：**骄傲就是太自我中心，或是把自己想得过高，这是谦卑的相反。正如同喜欢论断别人的人很容易生气一样，那些骄傲的人也很容易被冒犯，并发现自己既不可能饶恕别人，也不容易悔改，以致能被人饶恕。

- **骄傲的人容易被得罪：**骄傲的人通常无法容忍别人说他任何负面的话，或对他做任何负面的事，因为他们认为自己是完美无缺的。如果我们不自视过高，我们就能忍受批评而不动怒。我们必须明白，我们是神所创造，是很有价值的，但我们的价值并不比别人高。我们的骄傲会激发纷争，并会把可能只是很小的冒犯转变成严重的问题。

- [箴言 21:24](#)；[箴言 28:25](#)

- **骄傲的人无法饶恕，也无法接受饶恕：**当我们太自我中心时，便很难接受别人的饶恕，因为这等于是承认我们犯了错。我们不喜欢承认自己的罪，骄傲使我们无法悔改与请求别人饶恕。骄傲同时也阻止了我们去饶恕别人，因为这样做意味着，我们必须放弃因别人的冒犯而向他们讨回公道的权利。

- **骄傲的人无法给予他人恩慈：**那些通过神的恩典得到饶恕的人，能够把这种恩慈和饶恕也转送给他人。但如果我们充满了骄傲，就无法在神面前承认自己的罪，也会以一种几乎不可能达到的高标准要求他人，这会导致我们的内心更加愤怒。

- ❖ **与骄傲作战：**我们每个人都要在一定程度上处理我们生命中的骄傲和愤怒。以下有一些实际可行的方法可与骄傲作战，并带领我们正确看待自己和周遭的环境。

- **正确地看待自己：**记住，你是一个被神的恩典所拯救的罪人。我们必须把我们所拥有的任何公义或善行归荣耀给耶稣，因为我们并不是靠自己的努力才拥有这些的！

- [罗马书 12:3](#)
- [加拉太书 6:3](#)
- [提多书 3:5](#)



- **少提自己，多谈他人：**要努力建立一种习惯，就是常常考虑他人的需要。当你忍不住想要夸耀自己时，请选择赞美别人。多问问别人关于他们自己的问题，而不是一直谈论你所做过的事情。这是需要练习的！
 - [箴言 27:2](#)
 - [箴言 29:23](#)
 - [马太福音 12:36-37](#)

 - **将尊荣他人付诸实践：**每天都寻找机会去服事他人——不论在自己家里、在工作场所中、或在社区里。了解他们的需求、明白他们正在经历什么、以及该如何让他们的生活变得更好。立定心志要以利人的方式行事，这个习惯会帮助我们更能感同身受、更不自私。
 - [腓立比书 2:3](#)
 - [罗马书 12:10](#)

 - **选择群体生活，而非隔离自我：**有时我们会误以为自己比别人强，是因为我们不够了解别人和他们的奋斗过程。当我们自我隔离时，我们可能就会傻傻地认为我们优于别人。若能多花点时间与别人在一起，与他们分享深层的想法，就会发展出对彼此互益的友谊。
 - [歌罗西书 3:12-13](#)
 - [加拉太书 6:2](#)
- ❖ **对于愤怒与骄傲的实用建议：**我们的罪性与自私天性会毁坏我们生活中的关系。为了彼此修复，我们必须饶恕别人，因为基督已经饶恕了我们。当我们陷入愤怒的模式中时，饶恕会变得很困难，所以当我们察觉到内心的愤怒逐渐涌上时，以下有一些实用的建议：
- **活动一下身体：**有时我们需要摆脱对他人行为的习惯性愤怒反应。当我们感到愤怒涌上来时，请避开正面冲突，可以离开现场出去散散步，以避免做一些伤害性的行为。愤怒的时候也可以做其他反应，例如仰起头、而不是低下头，摇摇你的手或头，或者做点深呼吸，或者发出一些不带情绪的声音，例如清清喉咙或说“嗯”。使用这种温和的反应来缓和一下情绪，当你意识到愤怒在累积时，选择不要做出负面的反应。

 - **重新聚焦：**闭上眼睛来阻挡引起愤怒的视觉刺激，这对有些人有帮助。或者深呼吸以缓和心跳并增加吸氧量，这对另一些人也有帮助。这将有助于我们保持冷静。深呼吸的方法：
 - 请站立或坐直。
 - 通过你的鼻子吸气，通过你的嘴呼气。感觉你的肚子在胀大，慢慢呼吸。吸一口气，数到三，然后呼气，再数到三。
 - 重复几次（至少 5 到 10 次）。



- **分辨你想要什么：**确认到底是什么让你感到愤怒，你想要什么却没有得到？你本希望事情如何发生？把它们写在一张纸上。要写得尽量具体一点，然后判断一下你的期望是否不切实际。记住你所能改变的只有自己，而不是他人！
- **用积极想法取代消极想法：**当你觉得关于某人的负面想法一直进入你的意念中，要选择换用一些正面的态度来思想他，並大声说出这些想法。如果是他的罪行引起了你的愤怒，请指出那项罪，并记住耶稣基督的牺牲已经救赎了罪人。求神亲自对付那罪，并使罪人悔改。
- **祷告：**把你的怒气交给神，并求祂赐给你平安。要记住，你同样也可能伤害别人，所以要仰赖神的恩典和饶恕。求神赐你爱来爱别人，赐你耐心来对待别人，也赐你机会来服事别人。

探讨

- ❖ 我们应该对世界上的罪和不公做出什么反应？有些人认为愤怒是好事，因为它激励我们去与罪作战。还有什么其他的情绪反应也会产生相同的影响？（例如同情心、悲伤、同理心、或爱？）
- ❖ 当你生气的时候，什么会让你平静下来？有没有哪句圣经经文，你可以背诵来提醒你如何正确反应？
- ❖ 为什么有时请求他人饶恕、或者饶恕某个请求我们饶恕的人是困难的？对此，你能做些什么呢？

祈祷

以祷告结束这一课。祈求每个组员都能清楚地看到愤怒和骄傲在他们的生活中所扮演的角色，并祈求他们能期望从中得到释放。祈求他们不要成为易怒的人，不要受情绪所控制，而能被真理带领。祈求他们可以看到怜悯之心和饶恕之灵的价值。