

# 從箴言看怒氣



## 第一段

箴 12:16 愚妄人的惱怒立時顯露;通達人能忍辱藏羞。

箴 25:23 北風生雨,讒謗人的舌頭也生怒容。

箴 18:19 弟兄結怨,勸他和好,比取堅固城還難;  
這樣的爭競如同堅寨的門閂。

箴 24:19-20 不要為作惡的心懷不平,也不要嫉妒惡人;  
因為,惡人終不得善報;惡人的燈也必熄滅。

箴 6:34 因為人的嫉恨成了烈怒,報仇的時候決不留情。

箴 28:25 心中貪婪的,挑起爭端;倚靠耶和華的,  
必得豐裕。

【問題】經文中告訴我們生氣、發怒有可能原因是什麼?

【思想】你自己呢?令你生氣最主要的原因是什麼?



第二段

箴 20:2 王的威嚇如同獅子吼叫;惹動他怒的，  
是自害己命。

箴 16:14 王的震怒如殺人的使者;但智慧人能止息王怒。

箴 22:8 撒罪孽的，必收災禍;他逞怒的杖也必廢掉。

箴 30:33 搖牛奶必成奶油;扭鼻子必出血。  
照樣，激動怒氣必起爭端。

箴 19:19 暴怒的人必受刑罰;你若救他，必須再救。

箴 14:17 輕易發怒的，行事愚妄;設立詭計的，被人恨惡。

箴 29:22 好氣的人挑啟爭端;暴怒的人多多犯罪。



## 第二段

箴 19:13 愚昧的兒子是父親的禍患；妻子的爭吵如雨連連滴漏。

箴 21:9 寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。

箴 21:19 寧可住在曠野，不與爭吵使氣的婦人同住。

箴 25:24 寧可住在房頂的角上，不在寬闊的房屋與爭吵的婦人同住。

箴 27:15 大雨之日連連滴漏，和爭吵的婦人一樣；

**【問題】**箴言描述爭吵使氣的婦人有何現象？

你看過類似的情況嗎？

**【問題】**不懂得處理怒氣，會產生什麼後果(對人、對自己)



### 第三段

箴 14:29 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。

箴 16:32 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

箴 15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

箴 29:11 愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。

箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。

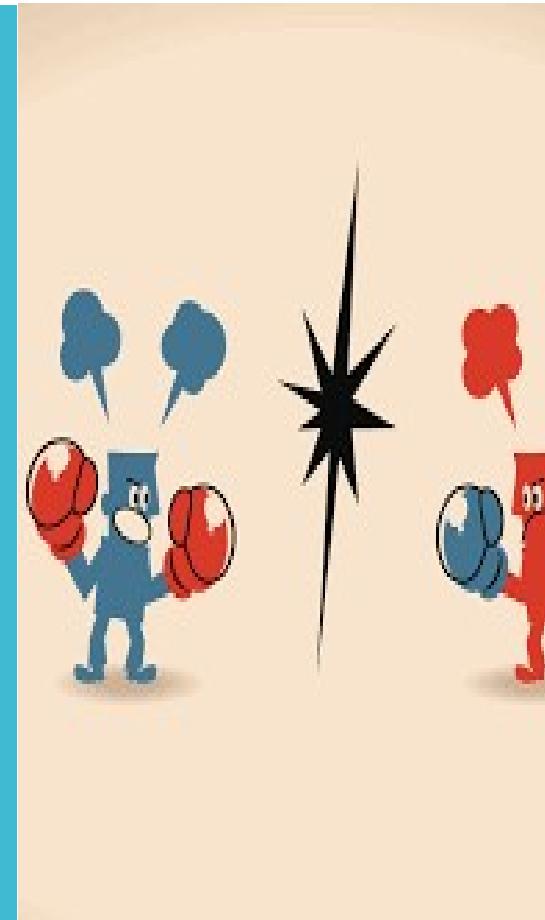
箴 18:13 未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。

箴 20:3 遠離紛爭是人的尊榮；愚妄人都愛爭鬧。

箴 17:14 紛爭的起頭如水放開，所以，在爭鬧之先必當止息爭競。

箴 28:25 心中貪婪的，挑起爭端；倚靠耶和華的，必得豐裕。

**【問題】**我們要如何處理怒氣？你曾否試過？效果如何？



## 第四段

箴 21:14 暗中送的禮物挽回怒氣;懷中攏的賄賂止息暴怒。

箴 29:8 窦慢人煽惑通城;智慧人止息眾怒。

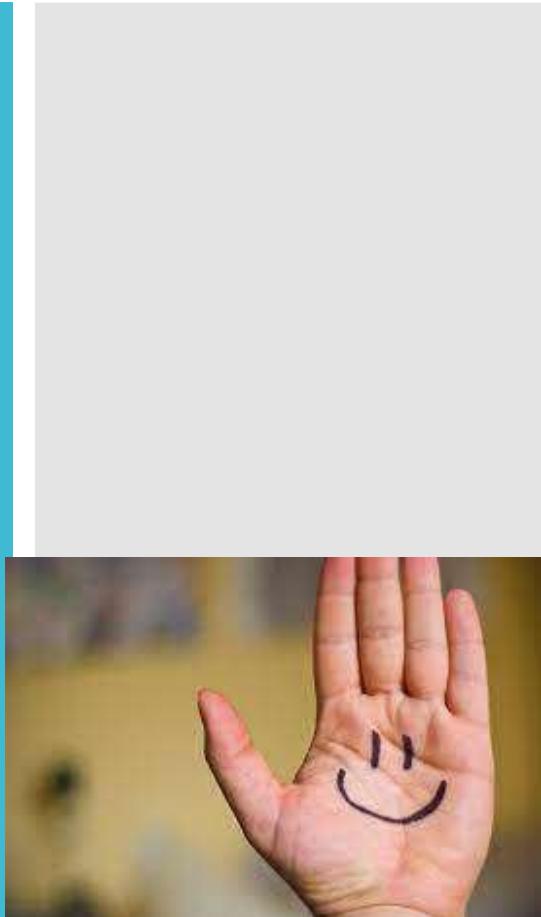
箴 15:1 回答柔和,使怒消退;言語暴戾,觸動怒氣。

箴 10:12 恨能挑啟爭端;愛能遮掩一切過錯。

箴 22:24-25 好生氣的人,不可與他結交;暴怒的人,  
不可與他來往;恐怕你效法他的行為,自己就陷在網羅裡。

【問題】一般人怎樣回應爭端與怒氣?

【思想】你如何面對經常發怒的人?你要如何幫助他?



## 第五段

【問題】神會發怒嗎？主耶穌會發怒嗎？

(a) 舊約中看到神的怒氣？請列舉。

(b) 主耶穌曾否發怒？在什麼情形下？

(c) 你認為什麼時候發怒是合理的？

什麼時候是不合理的？



## 「親密之旅」的「情緒自我調節五要訣」

先跳出來暫停止血，做情緒自我調節的五大要訣

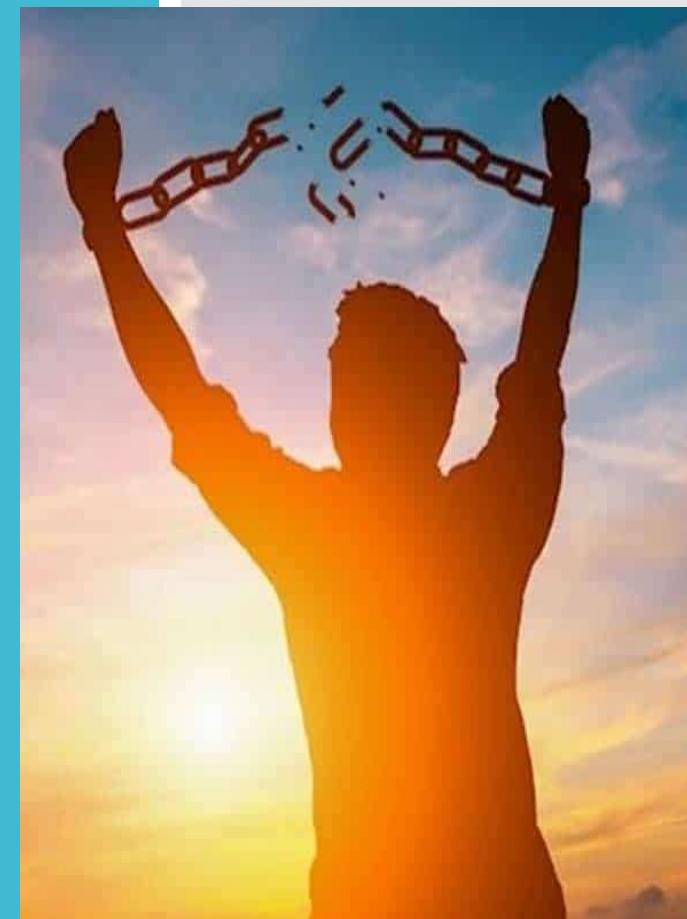
- 1 從潛意識掌控的「衝動反應」react，  
轉為意識做主的「理性回應」
- 2 標明情緒，了解並標明自己被激發的情緒按鈕，  
提升自己醒悟力，給自己正面的肯定。
- 3 歸因思維，找出為何引發之情緒的原因並重新詮釋。
- 4 探索心理需求，問自己真正需要的是什麼？  
有辦法在不改變對方的情況下自己得到滿足嗎？
- 5 先改變自己，自己以建設性的想法和行動，  
用來幫助別人成功地滿足自己的需求，重建關係。



避免緊張、壓力、疲勞、飢餓...的情況下  
眼光放遠…

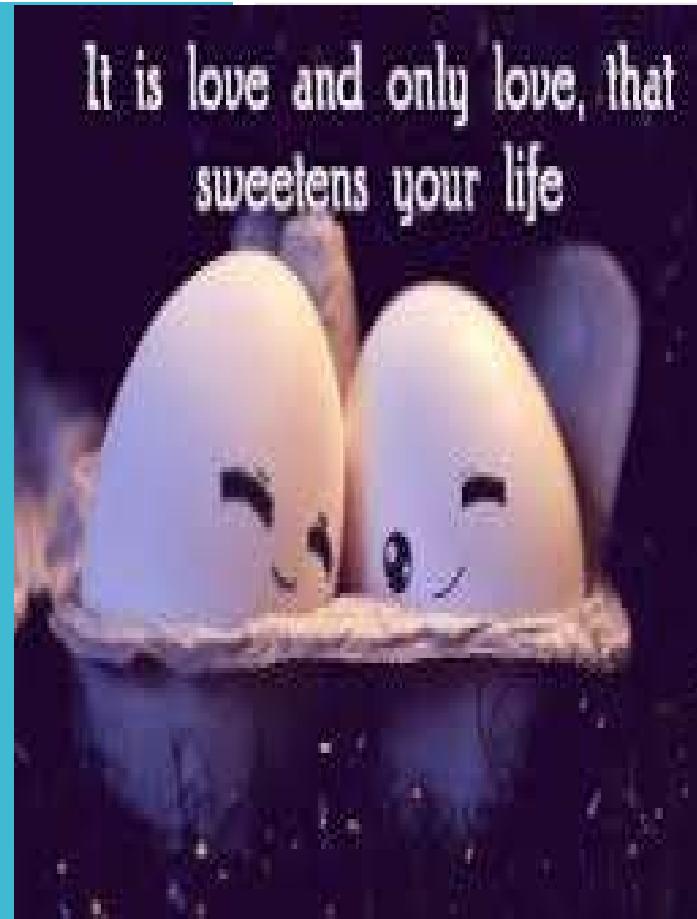
曾國藩說過：「攻克城中之賊易；攻克心中之賊難。」  
攻克己心主要就是忍耐

不發怒的秘訣之一，就是寬恕人的過失。  
學習寬恕，耶穌赦免並擔當我們的罪，  
願意承擔對方所犯的罪帶給我們的傷害。  
不饒恕只會傷害自己，  
「伸冤在神，神必報應」（羅 12:19，來 10:30）。



## 不輕易發怒

是一種修養、是處世的智慧，  
看透不說透，識破不說破，  
多一點開導鼓勵，少一點批評指責，  
用心良苦循循善誘，才能讓人更容易接受，  
人在「愛中」才能夠有真正的改變，  
神就是「愛」，倚靠神的恩典幫助！



# 專題講座預告

二月主題: 認識三高疾病  
講員: 楊榮國 藥師

- ★ 高血壓、高血脂、糖尿病為今世代最普遍的文明病
- ★ 適當飲食、規律運動、正常生活可以預防三高症
- ★ 正確服藥可以有效控制三高症
- ★ 定期體檢早日預防及治療三高症

楊榮國 藥師

- 美國紐約聖約翰大學 St. John's University 臨床藥學 Clinical Pharmacy 碩士
- 美國加州註冊藥劑師

2/15/2022  
星期二上午  
9:30AM  
美西時間

大家雲端相會 on Zoom  
Zoom ID 8934 516 4932  
(爸救生死 我一路 持久深愛)  
Password: 1314520  
(一生一世 我愛妳)

---

基督教新生命宣道會 姐妹團契 主辦  
<https://ch.nlcam.org>