

## 使用愤怒的卡片来自我辅导

### “施行仁慈的让人爱慕” 箴言 19:22

---

#### 自问问题：

- 现在正在发生什么？
  - 针对正在发生的我正在想什么？
  - 什么是我想要的但是现在没有得到的？
  - 什么是我不想要的，但现在却得到的？
  - 我正在被试探去做什么？
  - 这种情形下，符合圣经的或是荣耀神的做法是什么？
  - 我即将做什么选择？
  - 我将要寻求谁的喜悦？我要成就上帝的旨意还是我自己的？
- 

上帝看重我们用圣经真理操练敬虔。

**神的爱：**不嫉妒、不骄傲、不失去耐心、不刻薄、不寻求自己的益处、不轻易发怒、不计算人的恶，**而是：**担当、相信、盼望，并且凡事忍耐。（林前 13:4-8，加 5:22）

在这种情形下，出于爱应该做什么？此时，我如何能表现出我对神和人的爱？

**爱神的道！恳求他的帮助！一个有神的爱和智慧的人：**不轻易发怒、不计算人的恶、思想神的话语，并寻求神的眼光和知识，因此他可以有智慧的行为，而不是常常犯罪和做愚蠢的事（箴 19:11, 西 3:16, 箴 2:1-5, 弗 5:15-17, 雅 3:17,18）。我如何可以避免做愚蠢的事，而且最大利用不好的处境？

你口中所出的，上帝都知道，所以让你说的话荣耀上帝！

**一个有神的爱和智慧的人是：**仆人，他不与人争斗、温温和和的；行事带着谦卑、耐心和温柔；在任何时候忍耐任何人；被咒诅时给予祝福；以善报恶；以各样试炼为喜乐（提后 2:24,25, 弗 4:1,2, 腓 4:5, 太 5:43, 彼前 3:9-12, 罗 12:17-21, 雅 1:2-4）。对于这样的处境，什么样的回应是温和、谦卑和忍耐的？我如何以善报恶？在现在的处境下，我怎样可以最大荣耀神？

**基督的奴仆，从内心遵行上帝的旨意！**

雅 3:17,18 “惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。”

(雅各书 3:17-18 和合本)

上帝让我使人和平！

这里是一个例子，关于我如何靠着神的恩典和真理，脱下愤怒的罪和没有耐心的罪，并更新我的心意。

我把上面的东西印在名片纸上（双面），并放在钱包里。在新的思维模式成为我的第二天性之前，我连续几个月都做同样的事情。在遇到生气的试探时，我会把这张名片拿出来，回顾它。在一些事发生之前，我有时间默想这些真理时，也会这样做。我想要不断的用这些新的思维模式更新我的意念，因为我已经习惯了用愤怒和不耐烦，指责和抱怨来回应，但我知道上帝要我“脱下从前行为上的旧人”（弗 4：22-24）。

接下来我会以祷告和默想的形式来写，说明我如何使用这个方法。除此之外，还增加了一个感谢和赞美的部分。

天父，感谢你给我们情绪这份礼物，感谢你是那位公义的上帝。你创造的这个世界曾经完美的运转，即使现在这个世界充满罪恶，你依然能使美丽代替灰尘。深深的感谢你没有掩面不顾我，即使在本应以荣耀你的方式回应生活时，我经历诸多的失败，你也没有将我丢弃在可怜的光景中。感谢你并没有置我于现在的状况而不顾，而是为我的心火热，让我全然信靠你；要夺回我的心意，更加讨你的喜悦。感谢你赐下你的话语，让我可以清楚明白我在哪里偏离了你的道路；感谢你赐圣灵，让我可以知罪并指教我如何走在彰显出救赎和与你恢复关系的道路中。

我再次需要你的恩典让我可以更好的回应，以顺服你的旨意，以服侍那些今天你定意摆在我面前的人。我知道神的爱是不嫉妒、不骄傲、不失去耐心、不刻薄、不寻求自己的益处、不轻易发怒。然而最近我经常表现出这些罪，我的心为此悲伤。饶恕我活在自己的血气中，而不是依靠圣灵而活。我生命中的果子证实我不是依靠你，而是依靠我自己的力量。我也常记录别人的错误，不愿意去担当别人的软弱，这也不是基督的样式。我还错误的假想别人，充当末世的先知，预言周围的环境感觉或假装好像永远不会有什么改变，这也是不合神心意的想法！以至于我没有忍耐，而是轻易放弃和灰心。但这不是你的方式。感谢你，因这不是你的方式！我需要你帮助我改变，脱掉这自私、自我保护的反应，积极的去做你呼召我在恩典中去做，相信你为了你的荣耀和为了让我顺服基督而会去做和愿意做的。（这些祷告依据是林前 13:4-8, 加 5:22）

天父，求你更新我的心意，帮助我记住属神的爱，一个智慧的人不轻易发怒、不计算人的恶、思想神的话语，并寻求神的眼光和知识，因此他可以有智慧的行为，而不是常常犯罪和做愚蠢的事（箴 19:11，歌 3:16，箴 2:1-5，弗 5:15-17，雅 3:17,18）。在这些原则的基础上默想时，我想到一个问题：下次同样的事情（或类似的事情）发生时，我如何可以避免做愚蠢的事，而且最大利用不好的处境？

我继续默想：可以在心里陈述这些话（诗篇 15:2）：

我知道：一个有神的爱和智慧的人是仆人，他不与别人争斗、温温和和的；行事带着谦卑（因为他知道感动和塑造人心的是上帝，不是人自己——提后 2:24,25）、耐心（仰望上帝的时间-弗 1:11）和温柔（弗 4:1,2）；在任何时候忍耐任何人；被咒诅时给予祝福；以善报恶；以各样试炼为喜乐（腓 4:5，太 5:43，彼前 3:9-12，罗 12:17-21，雅 1:2-4）。怎样才能温柔、谦卑、忍耐的方式回应现在的处境？我如何可以以善报恶？在这样的处境下如何能够最好的荣耀上帝？有哪些具体的欲望掌管我心，应该被审视，从而被更新或改变，亦或干脆被摒弃？

这时我会拾起一段或两段让我知罪的经文，帮助我更新思想，并指引我的心意转向神的道路而不是自己的道路。

例如：

雅 3:17-18 “惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。”

还有诗 25:4-9 “耶和华啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我！5 求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的神。我终日等候你。6 耶和华啊，求你记念你的怜悯和慈爱，因为这是亘古以来所常有的。7 求你不要记念我幼年的罪愆和我的过犯；耶和华啊，求你因你的恩惠，按你的慈爱记念我。

8 耶和华是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。9 他必按公平引领谦卑人，将他的道教训他们。”

最后的祈求常常是这样的：主啊，我感谢你我不再是罪的奴隶，求你使我永远做基督的奴仆，帮助我从心里遵行你的旨意！（罗 6:11，弗 6:6）上帝，使我成为和平的使者。

这时我开始思想实际可以执行的步骤，这些步骤可以帮助我改变行为。以向神悔改开始，然后努力饶恕得罪自己的人（既然我已经在神面前解决了这个问题），请求他们能够更加明白将来如何避免冲突，并可以更好的合作，请求他人（谦卑而不是为自己辩解）

帮助我看见需要脱掉的软弱和罪。主动寻找方法以达成上帝的命令：“倒要祝福”（彼前 3:9-12），并以火热的心尊重他人（罗 12:9-10）。

这个方法非常有效，帮助你在各个方面更新自己的意念。开始的八个问题帮助你诊断自己的反应，然后更深挖掘是什么使你陷入罪中。再通过学习圣经的话语，由此可以得出对策，关于上帝、自己和他人，你有哪些视角需要改变，如何脱掉罪，取而代之的是荣耀上帝的回应。