

PASTOR HOWARD

如何用愛心說誠實話

“所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步”

以弗所書 4:25-27 (ESV)

有人做了令我生氣的事，
我該怎麼解決這樣的狀況呢？



解決怒氣三部曲

第一步) 承認你的怒氣

第二步) 把所有的憤怒和苦毒交給神

第三步) 用聖經真理的方式與冒犯你的人溝通

1) 承認你的怒氣

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，
也不可給魔鬼留地步 (弗 4:26-27)



當你積存苦毒在心裡，你就給魔鬼空間在你生命裡興風作浪。

該隱因為他心中的苦毒而殺了亞伯

2) 把所有的憤怒和苦毒交給神



把憤怒和苦毒交給神，就是把魔鬼能工作的空間給拿走了



一個好的禱告：

“主啊！我願意將我對_____（冒犯你人的名字）
所有的苦毒、憤恨，還有怒氣都交給祢！求祢用耶穌的
寶血洗淨我。我現在奪回一切因著苦毒、憤恨和怒氣而
被魔鬼搶奪的空間。主，求祢以祢的公義來對待
_____。我奉耶穌基督的聖名現在原諒
_____，正如同祢赦免我的罪一樣。
奉耶穌基督的名求，阿門”

用聖經真理的方式與冒犯你的人溝通

所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，
就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。(太 5:23-24)



三明治方式 (WILLIAM BACKUS)



麵包: Acknowledge your desire to be on good terms

肉: Tell the person what he/she did and that how it made you feel upset. Tell the person exactly what you want him/her to do differently.

麵包: Tell the person you want to be on good terms with him/her, and if this issue is resolved, then you' ll be able to continue to have a good working or peaceful relationship

三明治方式的好處

- 1) 這是面對及處理你怒氣的一個有效的方法
- 2) 這與直理的教導相吻合
- 3) 因著你確切與即時的處理，喜樂與平安將臨到你

服事時段

1) 你正因為在工作、學校、家中或是教會被錯誤的對待而憤怒或受傷嗎？

2) 你需要讓神為著過往被批評或錯待來醫治你嗎？

3) 你需要神的智慧來幫助你面對或處理眼前的難題嗎？