

I. 什么事让你感到震撼？哥林多前书 13:5 爱情不是轻易就能激发出来的。什么事会激怒你？配偶吗？孩子？工作？事情？摇匀苏打水和果汁

A. 里面是什么？罗马书 12:17-18 不要以恶报恶。做人要光明磊落。如果可能，尽你所能与众人和睦相处。。

1. 肉体的行为 加拉太书 5:19-21 淫荡=“感觉不错——那就去做吧” 方差=“不和、冲突、争执或激烈的、自私的分歧” 模拟=“分裂、罪恶和嫉妒的态度” 煽动叛乱=“发动叛乱，反对合法权威或统一”“

a) 爆发！雅各书 1:19-20 所以，我亲爱的弟兄们，你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不能成就神的义。。弄得一团糟黛安娜的根汁汽水故事愤怒=“像火山一样升起，随时可能爆发“有些人让人难以相处，因为你总担心他们下一次情绪爆发(或其他情绪反应)。。)

b) 解散使徒行传 15:39 他们之间的争执非常激烈，以至于彼此分道扬镳。于是巴拿巴带着马可乘船去了塞浦路斯。。争执和尖锐源于同一个词，与愤怒有关——与酸的概念相关。你见过可卡因溶解钉子的视频吗？？我确实听说过一位主日学校老师展示了一条在酒精中死去的虫子。。

2. 圣灵的果子 加拉太书 5:22-25 9种水果, 1种口味。为您的生活带来独特体验。

a) “真果汁饮料”果汁含量不少于10%腓立比书 1:10-11 真诚=“纯的“

b) 没有圣灵, 就结不出圣灵的果子! 不含真正的果汁 约翰一书 5:12-13

(1) 不要接受虚假的宗教(提多书 3:5) 他救了我们, 并非因我们所行的义, 乃是照他的怜悯, 藉着重生的洗和圣灵的更新。。

(2) 真信心结出真果子 歌罗西书 1:4-6

c) 摇一摇——只会越来越好 雅各书 1:2-6

3. 不要摇晃它 加拉太书 5:26 我们不要贪图虚荣, 彼此挑畔, 互相嫉妒。马太福音 5:21-23 你们听见古人有话说:“不可杀人”, 又说:“凡杀人的, 难免受审判。”但我告诉你们, 凡向弟兄动怒的, 难免受审判。无故凡骂他弟兄“拉加”的, 必遭审判; 凡骂他弟兄“愚昧人”的, 必遭公会审判; 凡骂他弟兄“愚昧人”的, 必遭地狱之火的刑罚。“真的吗? 你就因为这个生气?” “如今我们太容易被激怒了。我们与他人之间的问题, 大多源于“耿耿于怀”、态度傲慢, 以及总爱挑毛病。。 别再纠结了!!!!

II. 什么能让你平静下来 轮式-爱箴言 1:28 那时, 他们必呼求我, 我却不应允; 他们必殷勤寻找我, 却寻不见我。。 如何沉淀苏打水:

● 点击顶部

- 慢慢打开
- 喜欢这个——把它倒过来打开
当你需要安定下来的时候呢？
- 数到10、100、1000
- 咬住你的舌头
- 散散步……冲个冷水澡
或许有用，但实际上没什么用。。

A. 诗篇 119:165 喜爱你律法的人，必得享大平安；什么事都不能使他们跌倒。。

B. 祷告 马太福音 5:43-44 你们听过有话说：“当爱你的邻舍，恨你的仇敌。”但我告诉你们，要爱你们的仇敌，为咒诅你们的祷告，善待恨你们的，为凌辱你们、逼迫你们的祷告。。 把这些事告诉上帝，不要告诉其他人。。

C. 奖学金很难对那些你花时间相处、了解的人生气。诗篇 122:1,9 他们对我说：“我们往耶和华的殿去”，我便欢喜……因耶和華我們神的殿，我要尋求你的益處。诗篇 55:12-14, 希伯来书 10:23-25 让我们毫不动摇地持守我们所承认的信仰，因为那应许我们的是信实的。让我们彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。。

D. 路加福音 6:35 的仁慈你们要爱你们的仇敌，要善待他们，要借给他们，不要指望偿还；这样，你们的赏赐就大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待忘恩的和作恶的。。 很难对一个想对他们好的人生气。。

- E. 时间 数到10、散步或洗个冷水澡都有好处。传道书 7:9不要轻易动怒, 因为愤怒常藏在愚昧人的心中。箴言 16:32不轻易发怒的胜过勇士;克制自己情绪的胜过攻取城池的箴言 19:11这 审慎人若能忍耐怒气, 便以宽恕过犯为荣。。 放下这件事, 继续你的生活吧。时间不多了——马太福音 5:23-24所以, 你在祭坛上献礼物的时候, 若想起你的弟兄对你怀怨, 就把礼物留在坛前, 先去与你的弟兄和好, 然后来献礼物。。 让它在心里积压是不公平的。。
- F. 生气却不要犯罪 以弗所书 4:26-27生气却不要犯罪;不可含怒到日落;也不可给魔鬼留地步。。 耶稣洁净了圣殿 ~~约翰福音 2:13-16~~ 将你的愤怒转向内心, 以此净化你的心灵。哥林多前书 3:16-17你们岂不知你们是神的殿, 神的灵住在你们里头吗? 若有人毁坏神的殿, 神必要毁坏那人;因为神的殿是圣的, 这殿就是你们。。 我的愤怒是让情况好转了, 还是让情况变得更糟了? 马太福音 18:15此外, 如果你的弟兄得罪了你, 你就去, 趁着只有你和他在一起的时候, 指出他的错来;他若听你, 你就有救了。得到你的兄弟。
- G. 喝很多汽水会发生什么? 囁! 你说出了什么马太福音 15:16耶稣说:“你们到现在还不明白吗? 你们还不明白吗? 凡入口的, 是运到肚子里, 又排泄到厕所里;但出口的, 是从心里发出来的, 这才污秽人。因为从心里发出来的, 有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、毁谤。这些事才污秽人;至于用未洗的手吃饭, 却不污秽人。”。

III. 什么激怒了你？使徒行传 17:16 保罗在雅典等候他们的时候，他的心……搅拌当他看到全城都沉溺于偶像崇拜时，他心中充满了愤怒。。 没人喜欢没气的汽水。别让你的精神也变成那样。！你应该对复活节期间抵达檀香山感到兴奋才对。。

A. 灵里火热 罗马书 12:11 勤勉不倦；灵里火热；事奉主。

1. 热切的爱心(彼得前书 4:8)最重要的是，你们要彼此切实相爱；因为爱能遮掩许多的罪过。。 需要对你的人际关系充满热情。。
2. 恳切祷告(雅各书 5:16)你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。。
3. 恳切悔改 哥林多后书 7:10-11

B. 淡化版的《启示录》 3:15-16 我知道你的行为，你既不冷也不热；我巴不得你或冷或热。你既如温水，也不冷也不热，所以我必从我口中把你吐出去。。 融化的冰比汽水多。

C. 无底的杯 以弗所书 5:18 不要醉酒，醉酒会使人放荡；乃要被圣灵充满。。

1. 是半空还是半满？ 我们认为自己是半满的，上帝却认为我们是半空的。哥林多前书 6:19-20 难道你们不知道你们的身体就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身体和心灵上荣耀神，因为你们的身体和心灵都是神的。。

2. 求神使你的杯满溢 诗篇 23:5 在我敌人面前，
你为我摆设筵席；你用油脂了我的头，使我的
福杯满溢。