

**学习目的** ★ 我们要学会处理自己的怒气，不要被怒气左右，犯罪得罪上帝。

第三单元  
与人和睦

10  
生气却不  
要犯罪

### 圣经金句

[以弗所书]4章25节-27节、29节、32节

所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地步。

污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

### 圣经主题

[撒母耳记上]25章1-35节讲述的是：在大卫生气时，亚比该劝告大卫注目上帝的公义，提醒大卫顺服上帝的主权，使大卫没有犯下流无辜人血的罪。

### 教师默想

以色列王大卫是上帝所喜悦的人，还在少年的时候他就因为一颗单纯信靠上帝的心，被膏立为未来的王；在与非利士人的战争中，大卫为耶和华上帝的荣耀而战，一击打败了对方的巨人歌利亚。正是因为这两件事情，大卫被当时的以色列王扫罗视为眼中钉，嫉妒和自私迷惑了扫罗，使扫罗一心想杀死大卫为扫罗家保住王位。

面对妒火中烧的扫罗，大卫一再地奔逃。看上去，扫罗想抓住大卫并除掉他，并不是一件困难的事：扫罗能调动以色列全国的军队，而大卫身边只有零零星星的一些人；扫罗有权有势，很多人只是为了巴结扫罗就与大卫为敌，向扫罗报告大卫的行踪，甚至背叛大卫。即使有这么悬殊的对比，扫罗依然屡次扑空，连大卫的影子都没有抓到，因为上帝“不将大卫交在他的手里”（[撒母耳记上]23章14节）；相反，倒是大卫两次有机会贴近扫罗，出手杀死这个四处抓捕自己的仇敌。不过，大

卫没有自己伸手报仇，因为他深知：在扫罗这件事情上，上帝拥有绝对的主权，任何人都没有权力按照自己的意思做。这就是上帝喜悦大卫的原因：在一切的事情上，将上帝放在最首要的位置，愿意完全顺服上帝的权柄。

大卫被追杀到旷野东躲西藏，在旷野里他们的行踪不容易被发现，但是旷野人烟稀少，很难找到充足的食物；既使这样，大卫他们也没有抢掠周围的百姓，而是尽最大的努力保护百姓的生命和

财物。到了剪羊毛的丰收季节，大卫派人向大财主拿八提出请求，希望拿八能从丰盛的收获中拿出一点赐给他们。没想到，拿八不仅不愿意拿出一分一毫，反而用傲慢无礼的言语羞辱大卫，大卫被拿八激怒了，并在盛怒之下发誓要杀死一切属于拿八的男丁。

亚比该及时出现，拦住了大卫报仇的脚步；亚比该提醒大卫思想上帝公义的权柄，思想上帝曾经怎样信实地保护他，并劝告大卫不要在怒气中流无辜人的血，免得犯罪得罪上帝。亚比该的一番话，让大卫豁然清醒，将目光重新定睛于全能至高的主宰——耶和华上帝。也许，大卫的怒气并没有消失，但是现在大卫再次确信：无论他遭遇了什么，上帝都在他的身边，上帝了解一切，上帝掌管一切，他愿意完全顺服上帝的主权。



### 教学点滴

十几岁的孩子正处在情绪易变的年纪，他们很容易被激怒，并且很多时候他们还不能恰当的舒缓自己地怒气。因此，当学生感到愤怒，情绪激动时，您一定要认真倾听，并在听的过程中帮助他们找到面对环境、面对怒气的好方式。今天的课程是一个很好的机会，让学生知道我们应当如何处理自己的怒气：暂时放下对激怒对象的关注、向上帝祷告、记住上帝曾经饶恕了我们一切的过犯、明白一切的事情都在上帝的掌管之中。

# 课堂前奏

★ 目标：  
明白：人的情绪会影响身体状况。

**材料：**大纸、纸、笔

**准备：**您将下面几种情绪写在大纸上：高兴、生气、害怕、悲伤、失望。把大纸贴在墙上。

**过程：**

您先向学生介绍下面的小趣闻，然后请他们画出人们感到高兴、生气、害怕、悲伤、失望时的表情。画完后，请几位志愿者分享他们的图画，并说说这些表情有什么特点，您可以提出下面的问题，引导学生进一步讨论和分享。

## 小趣闻：米刑

传说古代印度有一种“米刑”：当不能判定几个嫌疑犯中谁是罪犯时，审判官就让这些嫌疑犯咀嚼一种“神圣的稻米”，咀嚼一会后把米粒吐在无花果树叶上；谁吐出来的稻米是干的，谁就是罪犯。

这种方法似乎没有什么道理，其实却说明了情绪与身体变化的关系。不同的情绪状态，唾液分泌的情况是不一样的。罪犯心中害怕，唾液分泌得就少，吐出来的稻米就是干的。

现代的科学证明：人的情绪可以引起内脏器官机能的变化。例如：呼吸——高兴时每分钟17次，悲伤时9次，恐惧害怕时20次，生气愤怒时高达40次；心跳——满意愉快时心跳正常，恐惧、暴怒时心跳加快；消化系统——恐惧、愤怒时，唾液常常停止分泌，悲伤时食欲减退；血液——生气、愤怒时大量血液涌向大脑，但此时血液中的含氧量最少，因此会使大脑缺氧，造成思维混乱；等等。

**问题：**

- 这些不同的表情有什么特点？（例如：高兴时眉毛、眼角、嘴角都是往上翘的，眼睛稍微眯起来；生气和发怒时双目圆睁、咬牙切齿；害怕时张大嘴巴，瞪着眼睛；悲伤时眉头紧锁、嘴角向下；失望时嘴巴微微张开，眉角、眼角、嘴角都微微下垂；等等。）
- 人们有这些表情时，会有哪些相应的动作？（例如：高兴时拍手、手舞足蹈；生气和发怒时握紧拳头、咬紧牙齿；害怕时用手捂着嘴，或者双手五指张

开，僵硬地发抖；悲伤时行动缓慢，不断地叹气；失望时低着头，无精打采；等等。）

人们有这些表情时，说话的声音会有什么变化？（例如：高兴时说话声音高昂有力，速度加快，节奏感强；生气和发怒时语调一直很高，有的人语速加快、有的人语速减慢；害怕时声音尖而颤抖，不连续；悲哀时语调低沉，言语缓慢，声音几乎没有高低变化；失望时声音软弱无力，语速很慢；等等。）

我们每天都会在生活中遇到不同的事情、环境，并会产生不同的情绪，这些情绪会影响我们的身体状况，并进而影响我们所做的事情和决定。今天，我们就要看看，大卫在被激怒生气的时候，有什么样的反应。



# 互动查经

**目标：**上帝保守大卫顺服上帝的主权，没有在生气时犯下杀人的罪。

**经文：**[撒母耳记上]25章2-35节；[罗马书]12章19节

**材料：**圣经、卡片、“迦密地图”（书后附图）

## 引言

什么事情会让你生气？最近一次你为什么生气？在生气的时候你做了什么？请学生自由分享自己的经历，您也可以先分享您自己的一次经历。今天，我们要看看什么事情使大卫非常生气。

## 查考

学生分成三组，分别查考[撒母耳记上]25章2-13节、[撒母耳记上]25章14-22节、[撒母耳记上]25章23-35节的经文，各组查考经文时可以参看“迦密地图”。查考完后，请各组轮流描述经文中人物的情绪状况，然后，您提出相应的问题，引导学生讨论，最后您参考“经文解读”进行补充和讲解。

—

[撒母耳记上]25章2-13节

## ★ 查考资料

1. **玛云：**在希伯伦东南方十三公里处，是建在山顶上的城市，可以俯瞰整个玛云旷野，属于犹大支派（[约书亚记]15章55节）。

2. **迦密：**在希伯伦南方约十三公里处，离玛云很近，是一个很古老的城邑，属于犹大支派（[约书亚记]15章55节）。

3. 款待客人、接待过路的人，一直是东方人的传统美德；剪羊毛的时候就像收割的季节，是欢庆的时刻，也是慷慨赠予的时刻，拿八蔑视传统美德，且羞辱大卫，说明他是个恶毒、吝啬的守财奴。

**问题：**

- 拿八是一个怎样的人？
- 拿八的妻子叫什么？她是一个怎样的人？
- 大卫差遣仆人向拿八提出什么请求？
- 拿八怎样回答大卫的仆人？
- 大卫听到仆人的回话后，有什么反应？

**经文解读：**

又到了剪羊毛的欢庆时节！在这样的季节，放牧牲畜的人们心里总会充满丰收的喜悦和对上帝赐福的无限感恩；好客热情的东方人也总是愿意将收获的欢乐与众人分享，他们会请来所有的亲戚、朋友在家中大摆宴席，也会殷勤地招待远方匆匆而来的过客。

就在这个洋溢喜庆的时候，大卫派出仆人大财主拿八那里，请求拿八能够按照传统，从所收获的里面拿出一些赐给他们，因为那时大卫他们还在旷野中逃亡，也许很长时间都没有充足的食物供应了。此外，大卫提出这样的请求，也不是一点都没有根据：当拿八的仆人在旷野中放牧羊群的时候，大卫和他的士兵们从来没有欺负、抢掠牧人，而是昼夜保护牧人和羊群，使他们的羊群和财物一点也没有丢失。现在，就算拿八非常吝啬，不愿意遵行传统美德，他也应该看在大卫帮助他保护羊群的事情上，给大卫一点回报吧。

谁知大卫的仆人对拿八说了之后，拿八不但没有一点感激之情，反而讥讽大卫、羞辱大卫的仆人。大卫一定没有想到拿八会这样回应他的请求，他听到仆人的回话后非常生气，因为拿八这个人不仅是一个吝啬鬼，还是一个丝毫不知道感恩的人。在盛怒之下，大卫下令士兵们带着武器，跟随他前往拿八的住处。

二

[撒母耳记上]25章14-22节

**问题：**

- 谁将这件事情告诉了拿八的妻子亚比该？
- 亚比该听了以后有什么反应？

- 你怎样理解亚比该做的这些事情？
- 大卫为什么带着士兵去找拿八？

### 经文解读：

拿八的妻子亚比该听到这件事情后，马上明白拿八无礼、傲慢的言语一定会激怒大卫，因为大卫他们曾经这样尽心尽力地保护拿八的仆人和羊群，但是拿八不仅没有道谢，反而用这样恶毒的言语羞辱大卫。大卫很有可能在这样的怒气中做出可怕的选择。

于是，亚比该准备了丰厚的礼物，打发仆人先带着礼物出发，期望大卫看见仆人带的礼物能够先消一点火气。亚比该跟在仆人后面也出发了，在半路她遇见了怒气冲冲的大卫，就赶紧下驴迎接大卫。原来，大卫已经起誓在明日之前要将拿八家的所有的男丁都杀了。



### [撒母耳记上]25章23—35节

### 问题：

- 亚比该见了大卫后做了什么？她为什么要这样做？（表明对大卫的尊敬和尊重，与拿八傲慢无礼的羞辱完全不同。）
- 在25节中，亚比该说过错在谁的身上？
- 在26节中，亚比该提醒大卫这些事情的发生都掌握在谁的手中？
- 在28节中，亚比该对大卫提出了什么请求？你认为她为什么要这样说？（帮助大卫缓和情绪，不要将注意力始终集中在拿八身上，而是考虑一下其他的人。这是帮助愤怒的人平息下来的一种方式。）
- 在28—31节中，亚比该提醒大卫什么？（上帝掌管一切，上帝会看顾和保护大卫，并帮助他们度过眼前的困难；大卫一直敬畏上帝，听从上帝的话语，因此大卫不要因为这次的事情犯罪；大卫将要作以色列的王，如果他现在犯罪流无辜人的血，这会使他良心不安，并且影响到他治理国家的威信。）
- 大卫听了亚比该的劝告后，有什么反应？（大卫认识到上帝在一切事情上的至高的主权，明白是上帝借着亚比该提醒他，并坚固他在困难和被羞辱的境况中依然顺服

上帝的权柄；打消了报仇的念头。)

### 经文解读：

亚比该见了大卫后，马上伏地叩拜，恭敬地迎接大卫。亚比该对大卫尊重和尊敬的态度，与拿八羞辱大卫、傲慢无礼的态度截然不同，这也让大卫心中的怒气稍微得到一些舒缓，使大卫能够耐着性子听亚比该接下来要说的话。

亚比该先劝说大卫不要与拿八计较，因为拿八是一个愚顽、没有见识的人，这样就将敌对双方中的一方降格，成为不配与大卫敌对的人了。随后，亚比该提醒大卫将眼目定睛在上帝身上：万事都在耶和华上帝的掌管之中，今天既然上帝阻止大卫亲自报仇，那上帝就一定会为大卫伸冤；虽然大卫一直在逃避扫罗的追杀，但是上帝始终与大卫同在，像保护宝器一样保护大卫，像抛石头一样地击杀大卫的仇敌。这些都是大卫自己经历的事实，尤其在这些年的逃亡生涯中，上帝一次又一次地帮助大卫，拯救大卫的性命，使追杀他的扫罗没有达到目的。最后，亚比该还提醒大卫：大卫以后要做以色列的王，如果他现在因为生气流无辜人的血，不仅使他自己今后感到良心不安，而且会影响到他治理国家的威信，给自己留下一个残暴的恶名。

大卫的愤怒平息了，他知道：自己的一切都在上帝的主权之下，上帝是一切的主。大卫听完亚比该的话后，就称颂上帝，感谢上帝使用亚比该阻止他流无辜人的血，以致犯罪得罪上帝。大卫打消了自己报仇的念头，收下亚比该送来的礼物，平平安安地回去了。

### 总结：

大卫在生气、暴怒中时，上帝使用亚比该帮助大卫平息怒气，提醒大卫顺服上帝在一切事情上的权柄；当大卫想到上帝一直的带领和保守时，大卫知道：上帝还会这样地保护和带领他。亚比该的见识避免了一场惨剧，挽救了许多无辜的人，也帮助大卫免于犯罪得罪上帝。

有时候，我们也会遇到各种令我们生气的事情，但是我们一定要记住：无论发生什么样的事情，无论身处什么样的环境，上帝都在作王掌权，上帝的信实和慈爱永不改变；在处理这些事情的时候，我们要顺服上帝的主权，不要因为一时的怒气，犯罪得罪上帝。带领学生祷告，感谢上帝信实地爱我们、保护我们，祈求上帝在我们生气、发怒的时候，能够克制自己，顺服上帝的主权。



# 讨论天地

★ 目标：  
明白：我们生气的时候不应当做什么。

**材料：**圣经、纸、笔、胶带、小贴画

**准备：**用胶带在教室的一端画出一条起跑线。

**过程：**

请学生一起朗读[以弗所书]4章30-32节。读几遍后，学生分成两组，各组根据经文内容讨论：我们生气发怒的时候不应当做什么？为什么？

各组讨论完后，将讨论结果写在纸上，分别贴在起跑线对面的墙上，两张纸相距至少1米，高度与学生视线平齐。请两组分别在起跑线对着纸的位置排队。

您先说“我们生气发怒时不应当做什么？”，两组的第一名学生迅速跑到本组写的纸面前，用小贴画遮住一种不应当做的事情，然后跑回来与第二名学生拍手，第二名学生接着跑过去这样做。当不应当做的事情都遮住后，您再提问“为什么我们不应当做这些事？”，学生接着跑到纸前，先读一遍写好的原因，然后在下面写上自己的名字，再跑回来和下一名学生拍手，下一名学生继续游戏。

学生的名字都写上后，您说：刚才，我们把这些不应当做的事情都遮住了，我们用这样的方式表示我们愿意不做这些事情，因为上帝已经饶恕了我们的罪过，并且赐下圣灵引导我们的生活。

时间允许，您可以提出下面的问题，带领学生回顾和总结今天的故事。

**问题：**

- 在今天的课程中，上帝怎样阻止大卫不犯罪？
- 亚比该的话提醒大卫什么？
- 当我们发怒的时候，我们应当想到什么？（一切都掌握在上帝手中，上帝是我们的主，掌管我们的生命；我们不要自己报仇，要听从上帝的命令，顺服上帝的权柄。）
- 如果别人冒犯了我们，使我们非常生气，我们该怎么办？（向上帝祷告，祈求上帝帮助你平息怒气，祈求上帝帮助你饶恕别人的过错，祈求上帝在这件事情上作主。）

# 游戏时光：边唱边做

**材料：**圣经、纸、笔

**准备：**您将下面的歌词“当我生气时”写在纸上，每组一份。

**过程：**

学生分组，每组三四人。每组发一份歌词，请各组学生集思广益，商量为这首歌词编写曲子，再根据曲子和歌词编排一些动作。然后，请各组轮流献唱表演。最后，大家评选出“优秀歌曲奖。”

## 当我生气时

当我生气时，上帝说不要犯罪；

当我生气时，上帝说要多多祷告；

当我生气时，上帝说要相信我的公义；

当我生气时，上帝说不要说污秽的言语；

当我生气时，上帝说不要怨恨、留下苦毒；

当我生气时，上帝说：“你要饶恕他，因为我已经饶恕了你。”

1.如果条件允许，可以请各组单独在一个房间进行创作和排练。

2.这个活动中重要的不是曲调是否优美、动作是否好看，而是让学生通过这样的方式记住上帝的话语。因此，您不必过于注意曲调和动作。



# 手工制作：生气的图画

**材料：**圣经、大纸、胶带、笔、纸

**准备：**在大纸上写出一些可能令人生气的情形，例如：同学把你最喜欢的一本书弄丢了；别人说你的坏话；有人诬陷你偷东西；爸爸妈妈老是拿你和其他孩子比较；自己做的事情没有人理解；等等。然后，把大纸贴在墙上。

**过程：**

每人分发一张纸。请学生根据大纸上的情形，创作一幅关于生气的图画，学生也可以根据自己的生活经历进行创作。学生在每个人物旁边画一个对话框。（如图所示），在里面写出人物说的话。

学生创作完后，邀请几位志愿者分享他们作品的内容

- 1.如果条件允许，您也可以找一些表现生气的图片，上课时给学生展示，这样可以给他们的创作提供一些素材。
- 2.给学生提供一些过期的报纸杂志，请学生从中找出一些图片，通过剪切、粘贴形成一幅新的图画。

