

云上太阳

无论是住在美丽的高山
或是躺卧在阴暗的幽谷
当你抬起头 你将会发现
主已为你我而预备

云上太阳 它总不改变
虽然小雨洒在脸上
云上太阳 它总不改变
啊 它不改变

奉献歌

你若愿意就献上你的
一块给主，十块给主，
更多给主。

你若愿意就献上你的所有
给主，就必蒙神所悦纳。

你若愿意就献上你的
赞美给主，歌唱给主，
跳舞给主。

你若愿意就献上你的恩赐
给主，就必蒙神所悦纳。

你若愿意就献上你的
全心爱主，全意爱主，
全力爱主。

你若愿意就献上你的全人
爱主，就必蒙神所悦纳。

主祷文

我们在天上的父，
愿人都尊你的名为圣，
愿你的国降临，
愿你的旨意行在地上，
如同行在天上，

我们日用的饮食，
今日赐给我们；
免我们的债，
如同我们免了人的债。

不叫我们遇见试探，
救我们脱离凶恶。
因为国度，权柄，荣耀，
全是你的，直到永远！
阿们！

第6辑第4讲： 合神心意的生活（下） 愤怒与自制

金句

生气却不要犯罪；不可
含怒到日落。

（以弗所书4章26节）

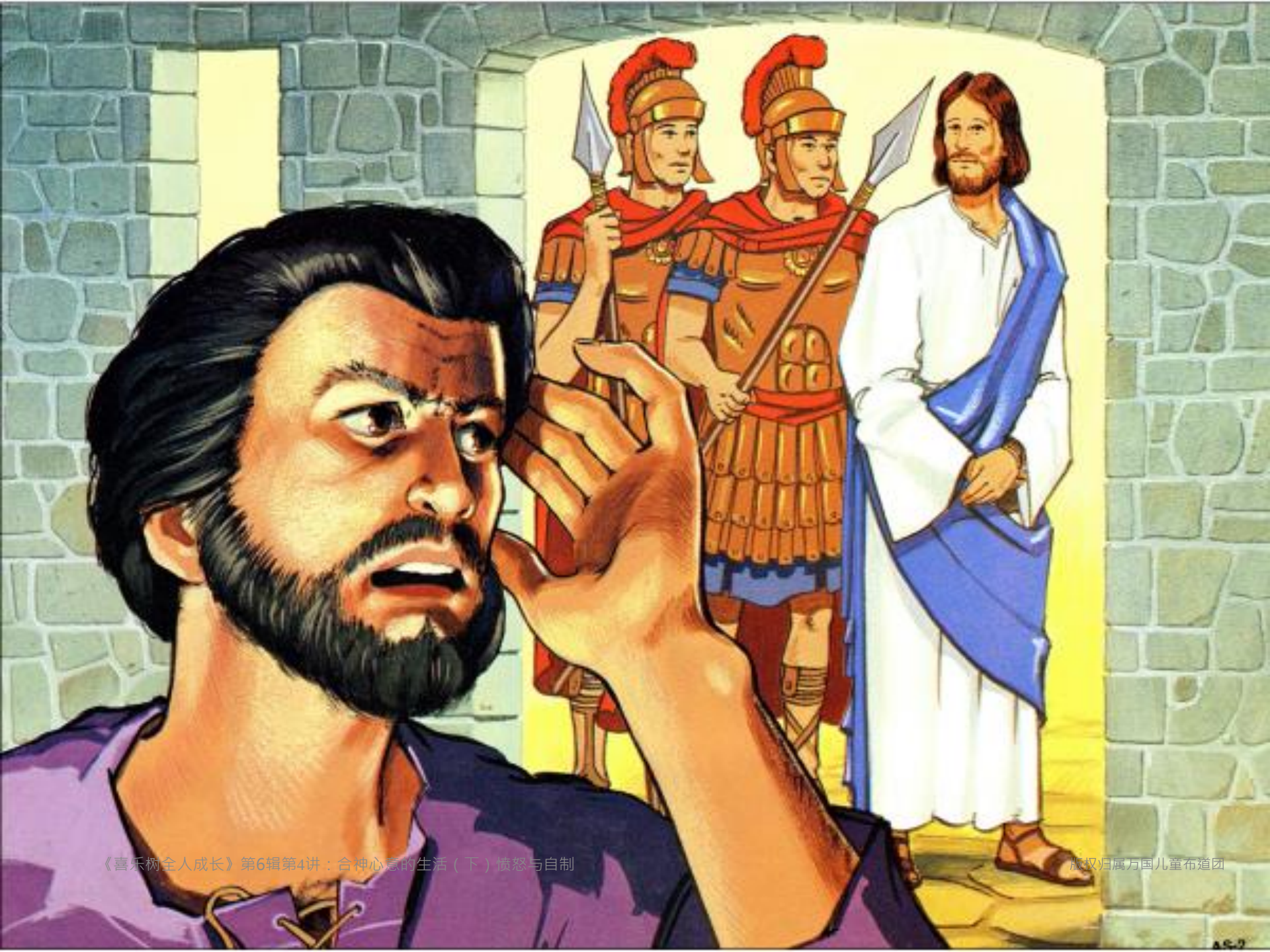


愤怒的定义

愤怒是对某事物
或某人产生负面
的感觉。







自制的定义



自制是克制
自己不犯错。

以弗所书四章26节

生气却不要犯罪，
不可含怒到日落。



学习自制的三个方法



1. 向神祷告

2. 宽恕别人

3. 为神所赐给你的
一切而感谢



处理情绪共通步骤



停止 (Stop)

寻找 (Seek)



思想 (Think)

得胜 (Overcome)



赞美 (Praise)