



生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。（以弗所書四章 26 節）



想一想我們表達生氣情緒的各種方法，記錄下來



我們生氣時，仍然可以適當表達情緒。遇到以下情境時，可以怎麼做呢？

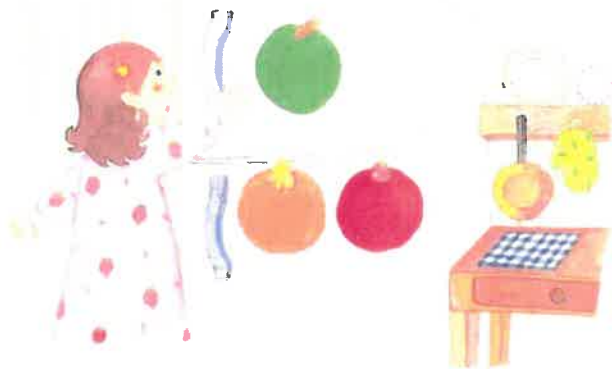
- 作業太多了
- 同學罵我
- 因弟弟做的事害我被責備
- 因哥哥的緣故，我不能看電視
- 同學不讓我和他們一起玩
- 與我熟識的同學假裝沒看見我

[重點] 適當表達生氣的情緒

[金句] 我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。我要稱謝祢，因我受造，奇妙可畏。（詩篇一三九篇 13-14 節）

信心的行動

在紅、黃、綠的海報紙上畫一個大圓圈後剪下來，將三個圓圈貼在冰箱上，在旁邊放一枝筆和便利貼。每晚睡覺前，在便利貼簡單記錄今天發生哪些令人生氣的情況，與家人分享當時如何表達情緒，並決定這個方法是紅燈、黃燈還是綠燈。再將便利貼貼在該顏色的圓圈上。到了週末，如果綠色多過其他顏色，就用一份你最喜歡吃的食物與家人一起慶祝。



► 詩篇 139 篇 1-4 節

為什麼在睡前除去壞情緒是重要的呢？

► 詩篇 139 篇 23 節

請分享你曾經因為適當表達生氣的情緒，而得到好結果的經驗。