

这是一个关于基督徒品格的研习。你如何处理愤怒？你如何可以自制？

A. 愤怒及其成因

1. 愤怒是什么？

愤怒是对不法行为或不公义的事所发出的极端不满，而且通常以不适当的方式表达出来。虽然我们应当表达愤怒，但我们没有自由任意地表达出来。愤怒通常以一种罪恶的方式表达出来（一种没有达到神的旨意的方式）。愤怒必须以一种公义的方式表达出来（也就是一种达到神的旨意的方式）。

阅读撒二十二：30-33；弗四：26；路十四：21；约二：13-17；罗一：18。

讨论。什么是罪恶的愤怒，什么是义怒？

笔记。罪恶愤怒是一种强烈的不满情绪，在其中你很恼火，往往伤害人或破坏财产。正直的愤怒是对你在受控、理性和适当的行动中表达的错误的正确态度。

2. 为什么人会发怒？

讨论。人发怒的各种原因是什么？

笔记。

不公义。当你看到或遭遇不公义的事和压迫。

反对。当你被阻止去实现你的愿望、野心、目标和希望等等。

被激怒。当你因缺少沟通、不合理的要求、不良的行为等事情而被激怒。

受伤害。当你因别人对你所说的话或所作的事而受到伤害。当你受到别人的不公平对待或拒绝。

恐惧。当你害怕失败或被拒绝。

丧失。当你失去亲人、财产、商业交易、与别人的良好关系等等。

无助。当你无法应付麻烦的人或困境，如疲倦和失眠等等。

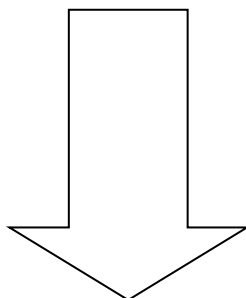
丢脸。当别人使你感到蒙羞。当你在众人面前被指责、批评、论断或纠正。

失望。当神和别人无法满足你对他们的期望。

B. 愤怒的反应及其表达方式

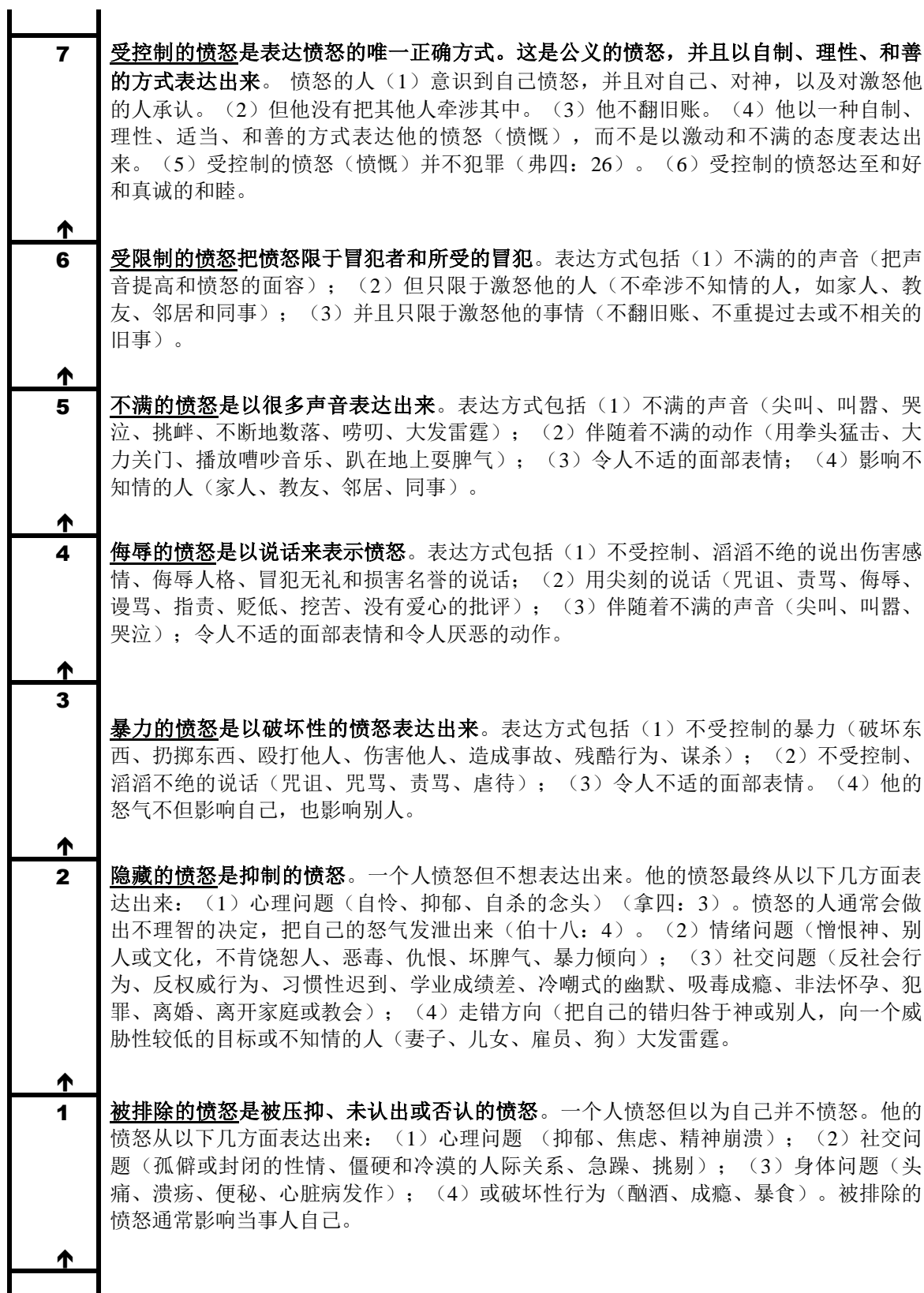
1. 愤怒阶梯图示。

“愤怒的阶梯”说明人对愤怒的各种不同反应，以及表达愤怒的程度。



愤怒阶梯的例证

愤怒的阶梯图示显示七种表达愤怒的方式。最低的梯级表达最坏的反应，最高的梯级则表达最适当的反应。



C. 愤怒的后果

讨论。为什么在较高的梯级上所展示的愤怒表达方式，比在较低的梯级上所展示的愤怒表达方式好？

笔记。在较高的梯级上所展示的愤怒表达方式，比在较低的梯级上所展示的愤怒表达方式好，因为它的破坏力较小。例如：

1. 被排除的愤怒。

被排除的愤怒是一种最具破坏力的愤怒，因为愤怒的人拒绝承认自己愤怒。相反，他会执意地坚持自己并不愤怒！他否认有问题存在，因此那问题无法得到处理。这渐渐对那个愤怒的人造成越来越多伤害，但他没有意识到这是自己的愤怒造成的。

(2) 隐藏的愤怒。

隐藏的愤怒也是一种极具破坏力的愤怒，因为那个愤怒的人继续对自己的问题耿耿于怀，并且向其他人隐藏自己的问题。因为他是因恐惧或羞愧而隐藏自己的问题，所以他无法得到医治，摆脱其后果。

(3) 暴力的愤怒。

暴力的愤怒对每一个人都是十分有害的，因为那个愤怒的人残暴地攻击别人，并且损毁财物。暴力的愤怒比被排除的愤怒和隐藏的愤怒更进一步，因为愤怒表达了出来，并且问题可以得到处理。它也可以防止被排除的愤怒和隐藏的愤怒所造成的内在伤害。那个愤怒的人继续逐步顺着愤怒的阶梯向上，藉此学习自制。

(4) 侮辱的愤怒。

侮辱的愤怒对每一个人都是有害的，因为它伤害别人。然而，侮辱的愤怒比暴力的愤怒更进一步，因为那个愤怒的人得到自制力去克制自己的暴力和破坏性行动！

(5) 不满的愤怒。

不满的愤怒肯定是一种表达愤怒的错误方式。然而，不满的愤怒又比侮辱的愤怒更进一步，因为那个愤怒的人也有对得到自制力去克制自己的冒犯性言语和践踏他人的感受！

(6) 受限制的愤怒。

受限制的愤怒比上述所有表达愤怒的方式好得多。它在愤怒的阶梯上更进一步，因为那个愤怒的人对得到自制力去面对引起愤怒的事情，并且他对愤怒的表达只限于当前的问题和惹动愤怒的人。

(7) 受控制的愤怒。

受控制的愤怒是唯一可以不犯罪而表达愤怒的方式。那个人得到自制力去处理他宣泄怒气的方式。这是神希望基督徒表达愤怒的方式。那个人只与相关的人讨论他的愤怒，并且以一种受控制、理性、适当、和善的方式表达出来。

D. 处理愤怒

讲授。你应该或可以如何处理愤怒。

1. 考虑有罪的愤怒所带来的后果。

探索和讨论。如果你不处理有罪的愤怒，会有什么后果？

笔记。

- 有罪的愤怒使你成为愚昧人。“你不要心里急躁恼怒，因为恼怒存在愚昧人的怀中。”（传七：9）。
- 有罪的愤怒只会使你作恶。“当止住怒气，离弃忿怒；不要心怀不平，以致作恶。”（诗三十七：8）。
- 有罪的愤怒并不成就神的义。“人的怒气并不成就神的义”（雅一：19-20）。
- 有罪的愤怒可能会影响你的祷告。“我愿男人无忿怒，无争论，举起圣洁的手，随处祷告。”（提前二：8）。
- 有罪的愤怒使你丧失领导的资格。“监督既是神的管家，必须无可指责，不任性，不暴躁”（多一：7）。

- 有罪的愤怒使圣灵担忧。“不要叫神的圣灵担忧……一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（弗四：30-31）。
- 这样一个愤怒的人必面对神的审判。“只是我告诉你们：凡向弟兄动怒的，难免受审判；凡骂弟兄是拉加（一无是处）的，难免公会（人的法庭）的审判；凡骂弟兄是魔利的，难免地狱的火（神的审判）。”（太五：22）。“你们不饶恕人的过犯，你们的天父（神）也必不饶恕你们的过犯。”（太六：15）。

2. 练习爬上愤怒的阶梯。

讨论。如何爬上愤怒的阶梯？

笔记。不要害怕表达你的愤怒，但要学会以合乎圣经和社会所接受的方式来表达你的愤怒。要除掉恼恨和有罪的愤怒（弗四：31）。下一次表达你的愤怒时，要采用比你目前正在采用在愤怒的阶梯上更进一步的方式去表达出来。要为你表达愤怒的每一个改进而鼓舞。

3. 以自制的方式表达你的愤怒。

探索和讨论。如何以自制的方式去表达你的愤怒？

(1) 透过对自己的行为负责来表达自制。

不管你感到多么受伤害，神也要你对别人表达愤怒的方式负责（太五：22）。如果你感到自己的情绪仍要发泄出来，你必须把它们压制一段时间。例如，出去散步一段时间、默想一节圣经经文、祷告并记下你的想法和感受。等你的情绪已受到控制后才表达你的愤怒。

(2) 透过对别人忍耐来表达自制。

“不轻易发怒的，大有聪明”（箴十四：29）。尝试去了解别人。“暴怒的人挑启争端；忍怒的人止息纷争”（箴十五：18）。因此，要保持冷静。“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城”（箴十六：32）。要克制自己的脾气，而不是要赢得争论！“人有见识就不轻易发怒；宽恕人的过失便是自己的荣耀”（箴十九：11）。因此，总不要报复。“愚妄人怒气全发；智慧人忍气含怒。”（箴二十九：11）。因此，要学会控制自己的愤怒情绪。

(3) 透过慢慢而正面地说话来表达自制。

要学会慢慢的动怒，换句话说，不要为各样事情心烦意乱或将一切当作个人攻击，这是自我中心的表现（雅一：19）。不可含怒到日落（弗四：26）。要远离那些容易发怒和给你带来不良影响的人（箴二十二：24-25）。专注于那个使你生气的人的优点，同时又不压制、否认或忽视自己的愤怒（罗十二：10）。不要计较别人对你所犯的过错。“爱是……不计算人的恶”（林前十三：5）。

4. 以理智的方式表达你的愤怒。

探索和讨论。如何以理智的方式去表达你的愤怒？

(1) 采取主动。

阅读太五：23-24；太十八：15。

无论是谁的错，你都必须采取主动，表达你想解决问题的意愿。

(2) 承认自己愤怒。

阅读雅五：16上

承认你对自己、对神和激怒你的人发怒。祈求神赐你智慧，知道如何跟那个使你生气的人说话（雅一：5）。

(3) 以一种有益的方式说话。

阅读弗四：15, 29。

以一种有益的方式跟那个激怒你的人说话。

- **你说的必须是实话。**不要为了安抚他人而虚假地承认过于自己所犯的过错。你们双方都必须学会对自己的行为负责。
- **你说的话必须有益。**要用婉转和对人有益的方式表达你的义怒、批评或责备。预先计划好要说什么、何时说和如何说。一起讨论那引起怒气的事情，但不要翻旧账或重提无关的旧事。彼此聆听，直到对方说完他的话（箴十八：13）。尝试了解对方的观点和感受（箴十八：17）。尝试感受一下对方所受的伤害、痛

苦、悲伤等（箴二十五：2）。快快承认自己如何导致问题产生。继续寻求解决方案，直至你们双方都同意你们需要采取的行动。

- **你必须用爱心说话。**爱是恒久忍耐，又有恩慈、慷慨、谦虚、谦卑、有礼、不自私、宽容、真诚、包容、信任、盼望和忍耐（林前十三：1-8）。

5. 以和善的方式表达你的愤怒。

讲授。要注意你的用词、语气和声量，以及你的面部表情和动作不会表达拒绝，而是接纳（箴十五：13）。

6. 不要报复，却要饶恕和爱。

探索和讨论。你必须对那个使你发怒的人做什么事情？

(1) 饶恕得罪你的人，再三从心底里饶恕他（太十八：21-35）。

(2) 爱他、祝福他、为他祈祷，善待他（路六：27-28）。

(3) 总不报复（罗十二：14-21）。

7. 让神医治你的伤痛。

探索和讨论。你应当如何处理你的伤痛？

(1) “向神倾心吐意”（诗六十二：8）。

(2) 求神解救你。求神让你摆脱愤怒的情绪、伤痛，并施恩予你，使你可以饶恕和爱那得罪你的人。

(3) 领受神的应许。圣经应许：“耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”（诗三十四：18）。

(4) 寻求帮助。如果你持续挣扎，发现自己难以饶恕那得罪你的人，就要找一位基督徒朋友谈谈你的感受，请他与你一同祷告，求神医治你的伤痛。“你们中间有受苦的呢，他就该祷告；……你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来；他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你们要彼此认罪，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”（雅五：13-16）。