

這是一個關於基督徒品格的研習。你如何處理憤怒？你如何可以自制？

## A. 憤怒及其成因

### 1. 憤怒是什麼？

憤怒是對不法行為或不公義的事所發出的極端不滿，而且通常以不適當的方式表達出來。雖然我們應當表達憤怒，但我們沒有自由任意地表達出來。憤怒通常以一種罪惡的方式表達出來（一種沒有達到神的旨意的方式）。憤怒必須以一種公義的方式表達出來（也就是一種達到神的旨意的方式）。

**閱讀** 撒下二十：30-33；弗四：26；路十四：21；約二：13-17；羅一：18。

**討論**。什麼是罪惡的憤怒，什麼是義怒？

**筆記**。罪惡憤怒是一種強烈的不滿情緒，在其中你很惱火，往往傷害人或破壞財產。正直的憤怒是對你在受控、理性和適當的行動中表達的錯誤的正確態度。

### 2. 為什麼人會發怒？

**討論**。人發怒的各種原因是什麼？

**筆記**。

**不公義**。當你看到或遭遇不公義的事和壓迫。

**反對**。當你被阻止去實現你的願望、野心、目標和希望等等。

**被激怒**。當你因缺少溝通、不合理的要求、不良的行為等事情而被激怒。

**受傷害**。當你因別人對你所說的話或所作的事而受到傷害。當你受到別人的不公平對待或拒絕。

**恐懼**。當你害怕失敗或被拒絕。

**喪失**。當你失去親人、財產、商業交易、與別人的良好關係等等。

**無助**。當你無法應付麻煩的人或困境，如疲倦和失眠等等。

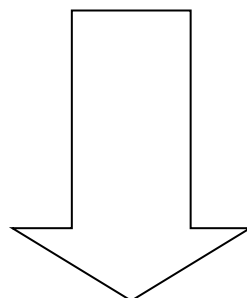
**丟臉**。當別人使你感到蒙羞。當你在眾人面前被指責、批評、論斷或糾正。

**失望**。當神和別人無法滿足你對他們的期望。

## B. 憤怒的反應及其表達方式

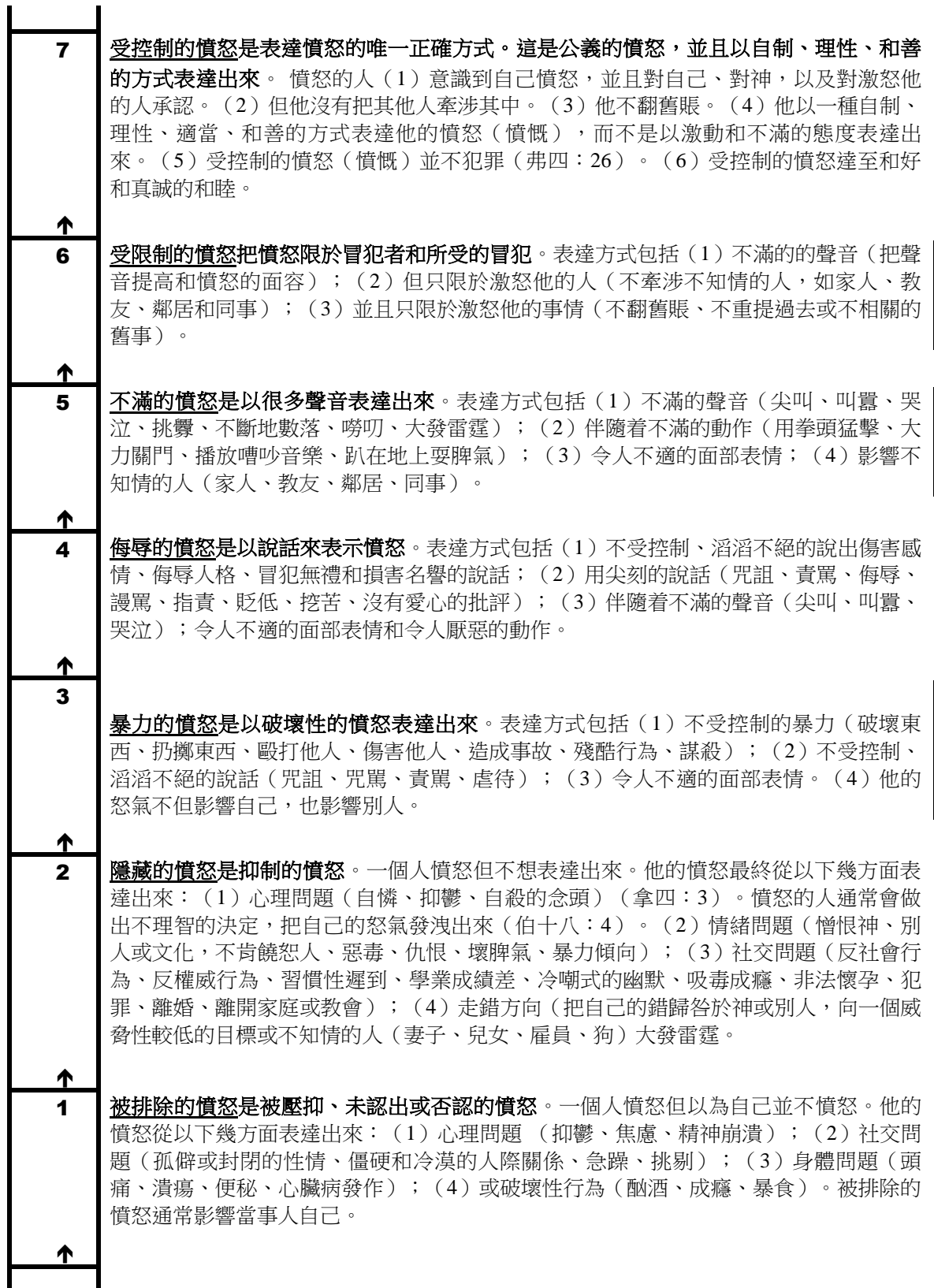
### 1. 憤怒階梯圖示。

“憤怒的階梯”說明人對憤怒的各種不同反應，以及表達憤怒的程度。



## 憤怒階梯的例證

憤怒的階梯圖示顯示七種表達憤怒的方式。最低的梯級表達最壞的反應，最高的梯級則表達最適當的反應。



## C. 憤怒的後果

**討論。**為什麼在較高的梯級上所展示的憤怒表達方式，比在較低的梯級上所展示的憤怒表達方式好？

**筆記。**在較高的梯級上所展示的憤怒表達方式，比在較低的梯級上所展示的憤怒表達方式好，因為它的破壞力較小。例如：

### 1. 被排除的憤怒。

被排除的憤怒是一種最具破壞力的憤怒，因為憤怒的人拒絕承認自己憤怒。相反，他會執意地堅持自己並不憤怒！他否認有問題存在，因此那問題無法得到處理。這漸漸對那個憤怒的人造成越來越多傷害，但他沒有意識到這是自己的憤怒造成的。

### (2) 隱藏的憤怒。

隱藏的憤怒也是一種極具破壞力的憤怒，因為那個憤怒的人繼續對自己的問題耿耿於懷，並且向其他人隱藏自己的問題。因為他是因恐懼或羞愧而隱藏自己的問題，所以他無法得到醫治，擺脫其後果。

### (3) 暴力的憤怒。

暴力的憤怒對每一個人都是十分有害的，因為那個憤怒的人殘暴地攻擊別人，並且損毀財物。暴力的憤怒比被排除的憤怒和隱藏的憤怒更進一步，因為憤怒表達了出來，並且問題可以得到處理。它也可以防止被排除的憤怒和隱藏的憤怒所造成的內在傷害。那個憤怒的人繼續逐步順着憤怒的階梯向上，藉此學習自制。

### (4) 侮辱的憤怒。

侮辱的憤怒對每一個人都是有害的，因為它傷害別人。然而，侮辱的憤怒比暴力的憤怒更進一步，因為那個憤怒的人得到自制力去克制自己的暴力和破壞性行動！

### (5) 不滿的憤怒。

不滿的憤怒肯定是一種表達憤怒的錯誤方式。然而，不滿的憤怒又比侮辱的憤怒更進一步，因為那個憤怒的人也有對得到自制力去克制自己的冒犯性言語和踐踏他人的感受！

### (6) 受限制的憤怒。

受限制的憤怒比上述所有表達憤怒的方式好得多。它在憤怒的階梯上更進一步，因為那個憤怒的人對得到自制力去面對引起憤怒的事情，並且他對憤怒的表達只限於當前的問題和惹動憤怒的人。

### (7) 受控制的憤怒。

受控制的憤怒是唯一可以不犯罪而表達憤怒的方式。那個人得到自制力去處理他宣洩怒氣的方式。這是神希望基督徒表達憤怒的方式。那個人只與相關的人討論他的憤怒，並且以一種受控制、理性、適當、和善的方式表達出來。

## D. 處理憤怒

**講授。**你應該或可以如何處理憤怒。

### 1. 考慮有罪的憤怒所帶來的後果。

**探索和討論。**如果你不處理有罪的憤怒，會有什麼後果？

**筆記。**

- 有罪的憤怒使你成為愚昧人。“你不要心裏急躁惱怒，因為惱怒存在愚昧人的懷中。”（傳七：9）。
- 有罪的憤怒只會使你作惡。“當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。”（詩三十七：8）。
- 有罪的憤怒並不成就神的義。“人的怒氣並不成就神的義”（雅一：19-20）。
- 有罪的憤怒可能會影響你的禱告。“我願男人無忿怒，無爭論，舉起聖潔的手，隨處禱告。”（提前二：8）。
- 有罪的憤怒使你喪失領導的資格。“監督既是神的管家，必須無可指責，不任性，不暴躁”（多一：7）。

- 有罪的憤怒使聖靈擔憂。“不要叫神的聖靈擔憂……一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉”（弗四：30-31）。
- 這樣一個憤怒的人必面對神的審判。“只是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，難免受審斷；凡罵弟兄是拉加（一無是處）的，難免公會（人的法庭）的審斷；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火（神的審判）。”（太五：22）。“你們不饒恕人的過犯，你們的天父（神）也必不饒恕你們的過犯。”（太六：15）。

## 2. 練習爬上憤怒的階梯。

**討論。**如何爬上憤怒的階梯？

**筆記。**不要害怕表達你的憤怒，但要學會以合乎聖經和社會所接受的方式來表達你的憤怒。要除掉惱恨和有罪的憤怒（弗四：31）。下一次表達你的憤怒時，要採用比你目前正在採用在憤怒的階梯上更進一步的方式去表達出來。要為你表達憤怒的每一個改進而鼓舞。

## 3. 以自制的方式表達你的憤怒。

**探索和討論。**如何以自制的方式去表達你的憤怒？

### (1) 透過對自己的行為負責來表達自制。

不管你感到多麼受傷害，神也要你對別人表達憤怒的方式負責（太五：22）。如果你感到自己的情緒仍要發洩出來，你必須把它們壓制一段時間。例如，出去散步一段時間、默想一節聖經經文、禱告並記下你的想法和感受。等你的情緒已受到控制後才表達你的憤怒。

### (2) 透過對別人忍耐來表達自制。

“不輕易發怒的，大有聰明”（箴十四：29）。嘗試去了解別人。“暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭”（箴十五：18）。因此，要保持冷靜。“不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城”（箴十六：32）。要克制自己的脾氣，而不是要贏得爭論！“人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀”（箴十九：11）。因此，總不要報復。“愚妄人怒氣全發；智慧人忍氣含怒。”（箴二十九：11）。因此，要學會控制自己的憤怒情緒。

### (3) 透過慢慢而正面地說話來表達自制。

要學會慢慢的動怒，換句話說，不要為各樣事情心煩意亂或將一切當作個人攻擊，這是自我中心的表現（雅一：19）。不可含怒到日落（弗四：26）。要遠離那些容易發怒和給你帶來不良影響的人（箴二十二：24-25）。專注於那個使你生氣的人的優點，同時又不壓制、否認或忽視自己的憤怒（羅十二：10）。不要計較別人對你所犯的過錯。“愛是……不計算人的惡”（林前十三：5）。

## 4. 以理智的方式表達你的憤怒。

**探索和討論。**如何以理智的方式去表達你的憤怒？

### (1) 採取主動。

**閱讀**太五：23-24；太十八：15。

無論是誰的錯，你都必須採取主動，表達你想解決問題的意願。

### (2) 承認自己憤怒。

**閱讀**雅五：16上

承認你對自己、對神和激怒你的人發怒。祈求神賜你智慧，知道如何跟那個使你生氣的人說話（雅一：5）。

### (3) 以一種有益的方式說話。

**閱讀**弗四：15，29。

以一種有益的方式跟那個激怒你的人說話。

- **你說的必須是實話。**不要為了安撫他人而虛假地承認過於自己所犯的過錯。你們雙方都必須學會對自己的行為負責。
- **你說的話必須有益。**要用婉轉和對人有益的方式表達你的義怒、批評或責備。預先計劃好要說什麼、何時說和如何說。一起討論那引起怒氣的事情，但不要翻舊賬或重提無關的舊事。彼此聆聽，直到對方說完他的話（箴十八：13）。嘗試了解對方的觀點和感受（箴十八：17）。嘗試感受一下對方所受的傷害、痛

苦、悲傷等（箴二十五：2）。快快承認自己如何導致問題產生。繼續尋求解決方案，直至你們雙方都同意你們需要採取的行動。

- **你必須用愛心說話。**愛是恆久忍耐，又有恩慈、慷慨、謙虛、謙卑、有禮、不自私、寬容、真誠、包容、信任、盼望和忍耐（林前十三：1-8）。

## 5. 以和善的方式表達你的憤怒。

**講授。**要注意你的用詞、語氣和聲量，以及你的面部表情和動作不會表達拒絕，而是接納（箴十五：13）。

## 6. 不要報復，卻要饒恕和愛。

**探索和討論。**你必須對那個使你發怒的人做什麼事情？

**(1) 饒恕**得罪你的人，再三從心底裏饒恕他（太十八：21-35）。

**(2) 愛他、祝福他、為他祈禱，善待他**（路六：27-28）。

**(3) 總不報復**（羅十二：14-21）。

## 7. 讓神醫治你的傷痛。

**探索和討論。**你應當如何處理你的傷痛？

**(1) “向神傾心吐意”**（詩六十二：8）。

**(2) 求神解救你。**求神讓你擺脫憤怒的情緒、傷痛，並施恩予你，使你可以饒恕和愛那得罪你的人。

**(3) 領受神的應許。**聖經應許：“耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。”（詩三十四：18）。

**(4) 尋求幫助。**如果你持續掙扎，發現自己難以饒恕那得罪你的人，就要找一位基督徒朋友談談你的感受，請他與你一同禱告，求神醫治你的傷痛。“你們中間有受苦的呢，他就該禱告；……你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的”（雅五：13-16）。