

问：神要我如何处理不健康的怒火？

答：神要你审视自己发怒的根源，看看是否因为渴望得到爱、价值感和安全感。

- 你是否曾因被拒绝或者别人不友善的言辞而受到伤害？如果是，请自我省察。

你是否在用怒气来威胁或者强迫他人和你保持关系？

- 你是否曾真正遭受到或者感到不公？如果是，请自我省察。

你是否正用愤怒的、谴责性的言语来迫使他人对你感到愧疚或负有责任？

- 你是否曾经历过什么令你惧怕的事情？如果是，请自我省察。

你是否正用怒气来征服或者控制他人，来达到自己的意愿？

- 你是否曾经因为达不到期望而深感挫败？如果是，请自我省察。

你是否正以怒气相要挟，或者使用羞辱的言语来胁迫他人满足你的需要？

省察你的内心，下决心不再使用怒气来满足内心的需要。你要悔改，更深地倚靠神，只有祂才能满足安置在你内心的渴望。

你们应当畏惧，不可犯罪；在床上的时候，要心里思想，并要肃静。
《诗篇》4篇4节

相关题目

- 化解冲突
解决人的问题
- 论断的心态
作一个鼓励者，而不是批评家
- 宽恕
放手的自由
- 拒绝
医治受伤的心灵
- 受害者
胜过受害者心理



心灵盼望

Hope for the Heart
www.hopefortheheartch.org
在线学习：www.amazinghope4u.com

共同 改变观念，改变心灵，改变生命

Wright, H. Norman. *Anger*. Waco, TX: Word, 1980. audiocassette.
Mahoney, James. *Dealing with Anger*. Dallas: Rapha, n.d. audiocassette.
Oliver, Gary Jackson, and H. Norman Wright. *When Anger Hits Home: Taking Care of Your Anger Without Taking It Out on Your Family*. Chicago: Moody, 1992.
Kelfer, Russell. *Tough Choices: Secrets to Bringing Self Under Control from the Book of Proverbs*. San Antonio, TX: Into His Likeness, 1991.
© 2009 HOPE FOR THE HEART

经文取自：圣经新译本（简体·神字）（2005年6月）环球圣经公会及
和合本工本版加拿大恩福协会（2004）

怒气

快速查询
《圣经》辅导钥匙之摘要



处神
理要
不我
当我们的
怒何
气



心灵盼望
Hope for the Heart

怒气的杀伤力

这一天就像平常的每一天一样开始，但是结束得非同寻常。因为在这一天，他发泄出全部怒气，结果发现自己从此亡命天涯。

他是一个遭受欺凌，而且是遭受惨无人道的欺凌的少数民族的一分子。这个民族之所以遭受如此待遇，不是因为做错了什么，仅仅因为被视为当地人的威胁。在王室的宠爱中长大的他，并没有受过这样的苦待。但是，年复一年，他看着自己的同胞承受着这样非人的痛苦，而且，这种不公平的待遇日复一日地继续着。忍无可忍，他的怒气终于爆发了。看到自己的一个同胞遭毒打，摩西怒不可遏，甚至杀了那个残忍的埃及人，为了隐瞒杀人的罪行，他快快地埋了那尸体。这个消息很快传到了法老的耳朵里，摩西害怕性命难保，便逃离了埃及。

你是否也曾经被怒气冲昏了头脑，急躁而行，结果后悔不迭？观察摩西的一生，你会发现怒气的破坏性，以及引起人发怒的四个原因：不公平、受伤害、惧怕和挫败感。最终，你会面临一个选择：是智慧而行，还是愚妄而行？这两种行为摩西都实践过。像他一样，你也可以学会控制怒气——学会多一份理智，少一份冲动！

愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。
《箴言》29章11节

怒气如何被误用

每个人都会有感到怒火中烧的时候，但是，处理怒气的方式决定你是否误用了这种情绪。点燃营火的那点小火苗，如果放任它燃烧，很快就能酿成猛烈的森林大火。相反，小小怒火本可以造就人，如果令它窒息，就错过了神可能要透过它成就的美意。请你评估自己是否对怒气处理失当。

- 长久怀怒就如“炖菜”。

长久怀怒就是怒气长时间存在心里，其起因可能是不能饶恕曾冒犯过你的一些人和事。不饶恕的心态，在你心里最终形成怨恨和苦毒，更会损害你的人际关系。

- 被压制的怒气像个“高压锅”。

人们在自己和他人面前否认和隐藏怒气，常常是因为害怕面对自己的负面情绪。被压制的怒气却在你里面结出欺骗的品性，使你不能与人真诚交往。不能诚实面对和处理负面情绪会使你自怜、自卑和自我怀疑，这最终会毁坏你的人际关系。

- 被激起的怒气像根“导火索”。

这样的怒气显出暴躁、缺乏耐心，并且很容易被惹火或者被激怒。人们常常以开玩笑为伪装，来表达自己内心对他人的批评和嘲讽。

- 暴怒像座“活火山”。

这样的怒气非常强烈、具有破坏性、容易失控。心怀暴怒的人常常对他人充满鄙视、暴力和虐待。

又要谨慎，恐怕有人失了神的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。
《希伯来书》12章15节

怒气的四个成因

一场突发的大火一般源于以下四种情况之一：渗出的油，泄漏的气体，熔岩或者瓦斯(一种能引起煤矿爆炸的易燃气体)。同样，一场怒火一般也由四种燃料中的某一种引发：不公平、受伤害、惧怕或有挫败感。怒气只是这其中一种或多种负面情绪的反应而已。揭开过去隐藏的心绪是一件痛苦的事情。所以，人们往往会觉得简单地释放怒气会比挖掘内心的隐痛、释放自己，从而让自己成熟起来要容易得多。

1. 不公平

你的权利遭到侵犯
《圣经》例证
扫罗王（《撒母耳记上》20章32-34节）

2. 伤害

你的心受伤了
《圣经》例证
雅各的十二个儿子（《创世记》37章3-4节）

3. 恐惧

你的未来受到威胁
《圣经》例证
扫罗王（《撒母耳记上》18章8节，12节）

4. 挫败感

你的表现不被承认
《圣经》例证
该隐（《创世记》4章3-5节，8节）

谁能知道自己的错失呢？愿你赦免我隐而未现的过错。
《诗篇》19篇12节

背诵金句

我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就神的义。
《雅各书》1章19-20节

研读的经文

《以弗所书》4章26-27，29-32节

清除过去的怒气

· 正视你不当的怒火

（《箴言》21章2节）

· 回想你当时最深的感受

（《诗篇》139篇23-24节）

· 被神的爱充满

（《约翰一书》3章1节）

· 放下你的权利

（《歌罗西书》3章13节）

· 在神的美意中喜乐

（《罗马书》8章28-29节）

· 在适当的时机与人和好

（《马太福音》5章21-24节）

· 彰显神的爱

（《约翰福音》13章34-35节）

人所行的，在自己眼中都看为正；惟有耶和華衡量人心。
《箴言》21章2节

如何处理当下的怒气

“怒气(anger)与危险(danger)只有一个字母之差。”这句老话不只是用于记忆单词，更可以提醒人们一条一针见血的真理：往往很多时候，没勒住舌头，谈话就会失控。

· 正视怒气

（《箴言》28章13节）

· 分析你的特点

（《诗篇》139篇23-24节）

· 寻找根源

（《诗篇》51篇6节）

· 审视你的心思

（《箴言》21章29节）

· 正视你的需要

（《腓立比书》4章19节）

· 放下你的需要

（《彼得后书》1章3节）

· 改变你的心态

（《腓立比书》2章2-8节）

你所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处必使我得智慧。
《诗篇》51篇6节



《快速查询》是取自心灵希望的《圣经》辅导材料，为当今的难题提供直接、明了的《圣经》真理。详细资料请参考《圣经》辅导钥匙之《怒气》