

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》