

問：“神要我如何處理不健康的怒火？”

答：神要你審視自己發怒的根源，看看是否因為渴望得到愛、價值感和安全感。

• 你是否曾因被拒絕或者別人不友善的言辭而受到傷害？如果是，請自我省察。

你是否正用怒氣來威脅或者強迫他人和你保持關係？

• 你是否曾真正遭受到或者感到不公？如果是，請自我省察。

你是否正用憤怒的、譴責性的言語來迫使他人對你感到愧疚或負有責任？

• 你是否曾經歷過甚麼令你懼怕的事情？如果是，請自我省察。

你是否正用怒氣來征服或者控制他人，來達到自己的意願？

• 你是否曾經因為達不到期望而深感挫敗？如果是，請自我省察。

你是否正以怒氣相要脅，或者使用羞辱性的話語來脅迫他人滿足你的需要？

省察你的內心，下決心不再使用怒氣來滿足內心的需要。你要悔改，更深地倚靠神，只有祂才能滿足安置在你內心的渴望。

你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裏思想，並要肅靜。《詩篇》4篇4節

相關題目

- 化解衝突
解決人的問題。
- 論斷的心態
作一個鼓勵者，而不是批評家。
- 寬恕
放手的自由。
- 拒絕
醫治受傷的心靈。
- 受害者
勝過受害者心理。



心靈盼望
Hope for the Heart

www.hopefortheheartch.org
在綫學習：www.amazinghope4u.com

共同 改變觀念，改變心靈，改變生命

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.

《聖經》經文取自和合本工版加拿大恩福協會（2004）
© 2009 HOPE FOR THE HEART

怒氣

快速查詢

《聖經》輔導鑰匙之摘要



神要我們如何
處理不當的怒氣



心靈盼望
Hope for the Heart

怒氣的殺傷力

這一天就像平常的每一天一樣開始，但是結束得非同尋常。因為在這一天，他發洩出全部怒氣，結果發現自己從此亡命天涯。

他是一個遭受欺凌，而且是遭受慘無人道的欺凌的少數民族的一分子。這個民族之所以遭受如此待遇，不是因為做錯了甚麼，僅僅因為被視為當地人的威脅。在王室的寵愛中長大的他，並沒有受過這樣的苦待。但是，年復一年，他看著自己的同胞承受著這樣非人的痛苦，而且，這種不公平的待遇日復一日地繼續著。忍無可忍，他的怒氣終於爆發了。看到自己的一個同胞遭毒打，摩西怒不可遏，甚至殺了那個殘忍的埃及人，為了隱瞞殺人的罪行，他快快地埋了那屍體。這個消息很快傳到了法老的耳朵裏，摩西害怕性命難保，便逃離了埃及。

你是否也曾經被怒氣沖昏了頭腦，急躁而行，結果後悔不迭？觀察摩西的一生，你會發現怒氣的破壞性，以及引起人發怒的四個原因：不公平、受傷害、懼怕和挫敗感。最終，你會面臨一個選擇：是智慧而行，還是愚妄而行？這兩種行為摩西都實踐過。像他一樣，你也可以學會控制怒氣——學會多一份理智，少一份衝動！

愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒。

《箴言》29章11節

怒氣如何被誤用

每個人都會有感到怒火中燒的時候，但是，處理怒氣的方式決定你是否誤用了這種情緒。點燃營火的那點小火苗，如果放任它燃燒，很快就能釀成猛烈的森林大火。相反，小小怒火本可以造就人，如果令它窒息，就錯過了神可能要透過它成就的美意。請你評估自己是否對怒氣處理失當。

- 長久懷怒就如“燉菜”。

長久懷怒就是怒氣長時間存在心裏，其起因可能是不能饒恕曾冒犯過你的一些人和事。不饒恕的心態，在你心裏最終形成怨恨和苦毒，更會損害你的人際關係。

- 被壓制的怒氣像個“高壓鍋”。

人們在自己和他人面前否認和隱藏怒氣，常常是因為害怕面對自己的負面情緒。被壓制的怒氣卻在你裏面結出欺騙的品性，使你不能與人真誠交往。不能誠實面對和處理負面情緒會使你自憐、自卑和自我懷疑，這最終會毀壞你的人際關係。

- 被激起的怒氣像根“導火索”。

這樣的怒氣顯出暴躁、缺乏耐心，並且很容易被惹火或者被激怒。人們常常以開玩笑為偽裝，來表達自己內心對他人的批評和嘲諷。

- 暴怒像座“活火山”。

這樣的怒氣非常強烈、具有破壞性、容易失控。心懷暴怒的人常常對他人充滿鄙視、暴力和虐待。

又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢。
《希伯來書》12章15節

怒氣的四個成因

一場突發的大火一般源於以下四種情況之一：滲出的油、洩漏的氣體、熔岩或者瓦斯（一種能引起煤礦爆炸的易燃氣體）。同樣，一場怒火一般也由四種燃料中的某一種引發：不公平、受傷害、懼怕或有挫敗感。怒氣只是這其中一種或多種負面情緒的反應而已。揭開過去隱藏的心緒是一件痛苦的事情。所以，人們往往會覺得簡單地釋放怒氣會比挖掘內心的隱痛、釋放自己，從而讓自己成熟起來要容易得多。

1. 不公平

你的權利遭到侵犯
《聖經》例證
掃羅王（《撒母耳記上》20章32-34節）

2. 傷害

你的心受傷了
《聖經》例證
雅各的十二個兒子（《創世記》37章3-4節）

3. 恐懼

你的未來受到威脅
《聖經》例證
掃羅王（《撒母耳記上》18章8節，12節）

4. 挫敗感

你的表現不被承認
《聖經》例證
該隱（《創世記》4章3-5節，8節）

誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。

《詩篇》19篇12節

背誦金句

我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。
《雅各書》1章19-20節

研讀的經文

《以弗所書》4章26-27，29-32節

清除過去的怒氣

- 正視你不當的怒火
（《箴言》21章2節）
- 回想你當時最深的感受
（《詩篇》139篇23-24節）
- 被神的愛充滿
（《約翰一書》3章1節）
- 放下你的權利
（《歌羅西書》3章13節）
- 在神的美意中喜樂
（《羅馬書》8章28-29節）
- 在適當的時機與人和好
（《馬太福音》5章21-24節）
- 彰顯神的愛
（《約翰福音》13章34-35節）

人所行的，在自己眼中都看為正；惟有耶和華衡量人心。

《箴言》21章2節

如何處理當下的怒氣

“怒氣 (anger) 與危險 (danger) 只有一個字母之差。”這句老話不只是用於記憶單詞，更可以提醒人們一條一針見血的真理：往往很多時候，沒勒住舌頭，談話就會失控。

- 正視怒氣
（《箴言》28章13節）
- 分析你的特點
（《詩篇》139篇23-24節）
- 尋找根源
（《詩篇》51篇6節）
- 審視你的心思
（《箴言》21章29節）
- 正視你的需要
（《腓立比書》4章19節）
- 放下你的需要
（《彼得後書》1章3節）
- 改變你的心態
（《腓立比書》2章2-8節）

你所喜愛的是內裏誠實；你在我隱密處，必使我得智慧。

《詩篇》51篇6節



《快速查詢》是取自心靈希望的《聖經》輔導材料，為當今的難題提供直接、明瞭的《聖經》真理。詳細資料請參考《聖經》輔導鑰匙之《怒氣》