

## 不正确的处理怒气—罗加怡老师

如果怒气对我们没有什么影响，相信我们是不会认为有需要去学习如何处理怒气的。但事实告诉我们，古今中外人士的经历也告诉我们，**怒气往往会引起很多恶果**。佛勒齐尔说：“愤怒和忧虑，不但使人心志沮丧，而且能置人于死地。”巴尔登说：“**几句暴躁卤莽的话，会破坏家庭、邻里、国家。**”史台登说：“发怒固然是私人的害物，也是公众的危险。”中国古人亦曾说：“吾人凶德，莫甚于怒，怒能致疾病，衰威望，召人之憾望。”就是说，**损害一个人德性最厉害的，莫过于怒气，它能使人因而患病、侮辱沾污自己的威望，以至招来仇恨**。然而，当我们小心分析各种发怒的情形时，就会发现不是所有怒气都会产生以上不良的后果；但那些不合理的血气之怒，并那些处理不当的怒气，却伤害甚大。

### 一、不正确处理怒气的方法

据心理学家的意见，一般人处理怒气的方法大致有 4 种：否认（repression）、压抑（suppression）、爆发（expression）及承认（confession）。其中**头 3 样都会带来不健康的结果**。

#### 1. 否认的方法

虽然自己实在生气了，却否认自己曾经生气。通常这种表现与一个人的面子有关，他可能以为发怒是没有修养、不成熟的表现，而又不愿别人看到自己没有修养。他也可能认为这样生气是不合理或不对的，为了面子，所以不敢承认自己曾经生气。另一个可能性是为了不想让对方不开心，为了爱的缘故而否认自己有怒气。

#### 2. 压抑的方法

虽然心里有怒气，却尽量压在心里不表达出来。这是中国古人常表扬的方法。王治铁说：“治气惟在惩忿，惩忿惟在能忍，盖忍者众妙之门。”《论语》亦有云：“小不忍则乱大谋。”邵康节说：“君子能忍人所不能忍。”似乎在我们的心目中，“忍”乃是最佳解决怒气的方法，也是衡量一个人是否有修养的标准。当然适度合宜的“忍”是需要的，但如果在事后不能积极面对及解决问题，则这种“忍”并不健康。

#### 3. 爆发的方法

当自己对某些人不满或有怒气时，便向他们爆发。当人在公司受了气，便将这气带回家，将怒气发泄在妻子或孩子身上。有些人则发泄在一些牲畜身上，或借摔碗盘等去发泄心中之怒气。

### 二、不正确处理怒气带来的恶果

以上处理怒气的方法都不是健康的，因为这些方法可能产生以下恶果。

#### 1. 无法建立别人

否认及压抑都是消极避免人际冲突的方法，并没有用爱心说诚实话。当那些引致自己发怒的对象有过失时，他们同时也需要我们用爱心来包容及指正，否则他们无法纠正自己的弱点，**建立自己的品格**。主耶稣曾经指出，我们的人生目的之一，是要在品格上“完全，像你们的天父完全一样”（太 5：48）。

#### 2. 伤害自己的健康

否认及压抑的方法都会伤害自己身心灵的健康。药物研究鼻祖，哈佛大学教授 Dr. Walter Cannon 经过数年研究后说：“怒气使人呼吸加深；心跳加速，动脉的血压增加，血开始从胃及

肠脏运行到心脏、中央神经系统及肌肉；消化系统停止，身体内储藏的糖份从肝排出，脾脏收缩以致其中的血球被挤出来……”难怪常用以上两种方法处理怒气的人，经常有肠胃病、血压高、头痛，甚至精神病的现象。

这些人的焦虑往往也特别多。按 Blue Shield 公司所做的研究，每次发怒会增加焦虑 20 - 30 分。一个人若在一年内累积 300 分或以上，则他生病或身体严重受影响的机会在 90% 以上。可见一个人灵性、心灵之健康，与身体之健康是分不开的。

### 3. 影响自己与神的关系

圣经劝告信徒要慢慢的动怒，因为人的怒气并不成就神的义（雅 1：20）。若信徒所发的是不合理的怒气，是出于血气或因为冲动等原因，它往往会使人远离神。一个生气的人，无论是爆发的、强忍的，都会有一个趋向，就是离开团契，甚至与教会疏远，没有兴趣读经、祷告、亲近神。另一方面，怒气可能导致人产生罪咎感，这也是使人与神疏远的另一原因。

### 4. 伤害别人

爆发性之处理方法伤害自己的机会较少，因为怒气得到发泄的机会；然而却会伤害别人，影响人与人之间的关系。根据心理学家的调查结果，大部份人对别人言语上的伤害都是无意的，只是因为不晓得处理怒气，情感的冲动控制了理性，以致很多夸大、挖苦、侮辱、中伤等不应说的话都说了出来。言者无心，听者有意，造成的伤害无法计算。特别在对方也予以还击的时候，彼此的伤害将会更大。

### 5. 容易绊倒人

不合理、处理不当的怒气不独影响与神、与人及与自己的关系，而且很容易绊倒人，特别是小孩子、幼小的心灵及未信主亲友对基督教之态度。心理学家都认为，父母处理怒气的不当方法往往会传到下一代，以致将来孩子长大后，也会用同样的方法处理怒气。这种结果实在不堪设想。虽然大部份人知道生气不好，且容易犯罪、伤害别人或伤害自己，但是他们却不知道如何正确地避免或处理自己的怒气。圣经在处理怒气方面提供了完整的方法及信徒能做到之秘诀，供我们参考。

（未完，待续）

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。