

发怒的成因

一、怒气的四个来源

1. 不公平：是人的权利遭到侵犯

每个人内心都有一把尺，就是一个道德标准。人会用这标准来判断是与非、公平与不公平、正义与不义等情况。当意识到自己或所爱的人遭受不公平对待，人就会产生怒气。如果人对伤害念念不忘，积压的怒火就会在心中扎根。

2. 伤害：人的心受伤了

神把对无条件的爱的渴望，放在每个人的心里。当人感受被拒绝、经历伤痛、对爱的需要得不到满足，人就会用怒气来排斥别人，保护自己不受伤害。

3. 惧怕：人的未来受到威胁

神造人的时候，将渴望安全的要求，放在人的心里。人因环境的变化开始担忧，感受到威胁，或者要发怒的时候，可能就是人内心惧怕的反应。心里惧怕说明人缺乏对神的信靠，人不相信神对自己的生活，有完美的计划。

4. 挫败感：人的表现不被认可

神将自我价值感的需要，放在人心里。当人付出了努力，却没达到自己或别人的预期，自我价值感就受到威胁，从而产生挫败感，这是引发怒气的一个重要原因。

二、期望落空引发怒气

人看重自我的需要，希望自己能掌控一切，包括掌握生命。一旦期望落空，心里就会生出怒气。事实上，人有不切实际的期望，这些期望来自 3 个不同的层面：

1. 对环境的不切实际期望：希望自己一切都顺利

2. 对别人的不切实际期望：总觉别人要帮助、支持和爱护自己

3. 对自己的不切实际期望：总想超越别人

对自己或对别人抱着过高的期望，都是痛苦的事情。当过高的期望落空，怒气也相对越大。圣经劝人在神面前，要倒空一切期望，请神来分配我们应得的份。圣经说：“我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。”（诗 62：5）

三、权利的丧失引发怒气

人发怒的根本原因，是认为自己的“权利”受到侵犯。什么是人拥有的权利呢？事实上，人看为该拥有的权利，各有不同。一般来说，人的权利是建基在自己主观的条件和感受之上，这绝对不是一个普遍性、被公认的权利。

基督教信仰教导我们，人所拥有的权利，就是按照神在圣经里，向人启示的旨意来生活，这就是人的权利。除此以外的一切权利，人都需要交给神，使神在人心里和生命里，可以自由

运行。意思是人的权利，也要按着神在人生命里的旨意来定，人要按神的心意来生活。人能够有这样的心态看自己的权利，就必定能够得着神的祝福。因为神为人所定的旨意，都是为了人的益处。

圣经说：“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”（太 6：33）

神告诉人，如果人首先认识他，跟随他，他就会大大地祝福人的生命，满足人所求的一切。纵然把自己的主权交给神，是有些困难的，但是，他给人预定的生活，远远胜过人所求所想的。我们需要神帮助，有智慧地认识什么是生命的权利？唯有在神的手中，让神来引导和掌管我们的生命，并且，人按着神对各人的认识所定下的心意生活，我们就能够得着丰盛的生命，也能有清晰方向地生活。

圣经说：“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。”（箴 3：5-6）

欢迎来信辅导部 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”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。