

怒气的定义—罗加怡老师

喜、怒、哀、乐是人自然的情感流露，是情绪中的一种。人会有怒气，却不可随意发怒。当人不能驾驭和控制，怒气可带来很严重且不能修补的后果。

一、什么是怒气？

1. 怒气是人的某种需要未被满足或期望落空的时候，所产生的一种强烈恼火，是气愤的情绪。
2. 旧约“怒气”一词，希伯来文是“鼻子”或“鼻孔”。形象化来看，就是喷着怒火的鼻子。怒气是人感到愤怒，内里的愤怒像气与火，要发出来，是一种情绪表达。
3. 新约“怒气”一词，希腊文的意思是指自然冲动的表达，属于性格方面。圣经常把怒气翻译为“愤怒”，因它具有强烈、持久的特质。保罗讲述神公义的审判，形容神照各人的行为报应各人。在保罗眼中，神也有愤怒的性情。

二、不同程度的怒气

“怒气”像热量包含着不同程度。从起初比较温和的“不悦”，到愤怒、愤懑，再到强烈而不可压制的暴怒。下面分享不同程度的怒气：

1. **义愤**：指因不公或卑劣的事引发的一种被抑制的怒气，义怒被视为正面的。
2. **愤怒**：指强烈的怒火，含报复的欲望。从心里的气愤，发展到宣泄出怒气。
3. **暴怒**：是强烈到让人失去理智的怒气。这词语含有催迫人实施伤害，或毁坏的冲动。圣经说：“忿怒为残忍，怒气为狂澜”（箴 27：4）。
4. **狂怒**：是狂暴的怒气，表达的时候，是无法自控、实施暴力和暂时精神失常。

人到了暴怒、甚至狂怒的程度，负面的情绪不受控制，也失去理智，大大破坏人际的关系。发泄以后，人会后悔。

三、对怒气的正确认识

怒气是一个讯号，反映人内心的状况；这种情绪，是神赐的。人在表达或反应这种情绪的方式上，若放任自己的怒气，就成为罪。圣经说：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落”（弗 4：26）。

我们要学习意识自己的情绪，不要把愤怒和怒气，用压抑方式来埋藏在心底，或用否认、忽视的态度来面对。越是压抑，带来的是越愤怒。当愤怒没有得到恰当的宣泄，只会永远存在心里，对人的身心构成严重的影响和毁坏。

四、怒气如何被错误地处理

1. 长久怀怒—“慢炖”

长久怀怒是让怒气长时间存在心里。怒气源自对过去的伤害，耿耿于怀，最后在自己心里形成怨恨和苦毒。这不单损害自己的心灵，也损害了人际关系。

2. 压制怒气—“闷烧”

害怕面对消极情绪，也担心破坏人际关系，故以否认或隐藏来处理怒气。这被压制的怒气导致不能与人真诚交往，更影响自己可能出现自怜、自卑和自我怀疑。

3. 被激惹的怒气—“爆炒”

急躁、缺乏耐性的人，怒火像一点火就烧起来。他们常以玩笑作为伪装，通过讥讽、挖苦别人来发泄怒气。这样的情况，容易出现在夫妻关系里。

4. 极度暴怒—“油炸”

这样的怒气很强烈，具破坏性，也难以控制。心怀暴怒，常对别人充满鄙视、暴力和虐待。这种怒气常在家庭暴力的情况出现。

怒气是一个讯号，只要我们小心分析各种发怒的情形，就会发现**不一定所有怒气都会产生不好的结果，反而能够让我们发现自己实际的情况和需要**。但那些不合理的血气之怒，和处理不当的怒气，却给人带来很大的伤害。我们要对怒气有正确的认识，**圣经也提醒我们，不是不可以生气，只是生气却不要犯罪，也不可含怒到日落**。

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。