

发怒的成因—罗加怡老师

一、怒气的 4 个来源

1. 不公平：权利受到侵犯

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受到不公平对待时，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：心受伤了

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

3. 惧怕：未来受到威胁

神造人的时候，把渴望安全的要求放在人心里。人因环境的变化开始担忧，感受到威胁，或者要发怒，这些可能都是内心感到惧怕的反应。心里惧怕，说明人缺乏对神的信靠，不相信神对自己的生活有完美的计划。

4. 挫败感：自己的表现不被认可

神把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时，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：总觉得别人要帮助、支持和爱护自己
3. 对自己的不切实际期望：总想超越别人

对自己或别人抱着过高的期望，都是痛苦的事。当过高的期望落空时，怒气也相对地更大。圣经劝勉人，在神面前要倒空一切的期望，让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，绝对不是普遍性和被公认的。

基督教信仰教导我们，人拥有的权利，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，人都须要交给神，让神在人心里和生命里可以自由运行。

换言之，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。人如果以这样的心态来看自己的权利，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）

神告诉我们，如果人首先认识他，跟随他，他就会大大地祝福我们的生命，满足我们所求的一切。虽然把自己的主权交给神是有些困难，但是，神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，并且按着神对各人的认识所定下的心意来生活，我们才能够得着丰盛的生命，生活也有清晰的方向。

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。