

解决怒气的方法—罗加怡老师

一、正视并且清除过去的怒气

郁积的怒气不会自动消失，而是需要人有意识地解决。下面是化解郁积的怒气的方法。

1. 正视自己不恰当的怒火

要承认自己有郁积的怒气，也要求神光照；分析产生怒火的原因，藉祷告向神倾诉；可以寻求合适的朋友或辅导者帮助自己消除怒气。

2. 体会自己当时最深的感受

发怒带来内心的感受，这些感受来自 4 个不同诱因。明白自己的感受，也是知道发怒的原因，才能够正确地面对和解决怒气。

- a. **遭遇不公**：感到被欺骗、被冤屈、被陷害，又或是受到别人的攻击？
- b. **受到伤害**：被拒绝、遭背叛、得不到人的爱，又或是被忽视了？
- c. **感到惧怕**：因受到威胁、没安全感、失去控制的权柄，又或是感到无能为力？
- d. **感到挫折**：有力不从心的感觉、自卑、受到阻碍，又或是有被辖制的感觉？

3. 被神的爱充满

发怒是因感觉到权利受侵害，这时我们需要从神的话语去思想神并他对人的爱。被神的爱充满，我们就能更多接纳自己，也能更多的接纳和宽恕别人。

4. 放下自己的权利

先被神的爱充满，才能靠着神的爱和恩典，把对人的愤恨和报复欲望交给神。因着明白神的爱，对自己权利的要求也会变得宽广一点，比较容易放下。

5. 在神的旨意中喜乐

人被神的爱感动，会用另一种角度来看事情。知道神会藉着生命中的一切经历来磨炼自己，使我们里面有基督的品格。

6. 在适当的时机与人和好

人在属灵层面有深入的思想，生命同样会有深层次的进步。信仰不再是头脑上的认知，也能在生活中实践。人愿意与人和好，向人承认心中的怒火，请求饶恕。

7. 彰显神的爱

藉着祷告，把心思意念交给神，让神除去我们心里的怒气和愤恨，靠着神的恩典和爱的能力，去接纳伤害我们的人，并饶恕对方。

二、快快行动，控制怒气

怒气的发作是随时性的，我们可以怎样处理当下的怒气？

1. 正视怒气

- a. 在发怒的时候，要尽快察觉问题所在
- b. 不要马上做出回应，如有可能，先给自己时间和空间冷静下来
- c. 愿意向自己和神承认自己的怒气
- d. 意识到自己可能正在压制怒气
- e. 愿意为任何在心里或行动上发泄的不恰当怒气去承担责任

发怒不是罪，任意放纵发怒才是罪。人若有察觉发怒意识的力量，就不会放任。

2. 分析自己的特点：可以用一些问题帮助我们认识自己。

- a. 你是否经常发怒？
- b. 发怒的时候，自己是否察觉？是怎样察觉自己发怒？
- c. 你发怒时，别人怎样察觉到你在发怒？
- d. 当你感到愤怒时，是怎样发泄心中的怒火？

3. 寻找根源：找出让自己发怒的问题所在，对症下药，才可解决怒气的问题。

4. 审视自己的心思意念：心思意念会决定人的外在行为。

5. 正视和放下自己的需要：要知道唯有在基督里，我们一切的心理需要才能得到真正的满足。我们要学会仰望神，从神那里得到满足。

6. 改变自己的心态：学习考虑别人的需要，不强调自己的权益，怒气的发作会改善。

7. 清除怒气：找合适时机沟通，处理彼此间的情绪和感受，才能真正清除怒气。

圣经说：“生气却不要犯罪。”（弗 4：26）**怒气是神赐给人的一种情绪，也是对人发出的一个信号，让人可以知道自己心灵的状况。人若能清楚认识和正确处理，怒气就不会对人产生负面的影响。我们要明白发怒并不是犯罪，只是一个情绪表达的方式；人放任自己的怒气才成为罪。我们需要靠着神的爱和恩典，正确地面对和处理怒气。**

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“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。