



辅导类：《愤怒，爱的另一面》—杜怀民老师

书名：《愤怒，爱的另一面》

作者：[美]盖瑞·查普曼（Gary Chapman）

译者：谭臻

出版社：世界知识出版社

出版年份：2009 年

大多数人对于我们的负面情绪例如：愤怒、悲伤、忧虑等等，都抱不以为然的態度，认为是不好的。基督徒又当如何面对负面情绪呢？有人以为基督徒不当生气，有修养的基督徒更当如此，因为圣经记载：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落。”（弗 4：26）“好生气的人，不可与他结交。”（箴 22：24）

然而，《愤怒，爱的另一面》一书则开宗明义道出，生气是因为我们像神，有他的圣洁与爱。本书讲到圣经有 375 次提及神的愤怒（根据英文版），同时记载耶稣也多次发怒。神发怒是因为人犯了罪，违背了神按自己的圣洁与爱所定立的道德法律，而人是按着神的形象造成的，也有他的圣洁与爱。因此，当我们的正义感受到挑战，就会激起我们的愤怒。怒气是极具威力的情绪，但本身并不是恶事，既然如此，愤怒并不可怕，而且是应当有其建设性的目的，就如本书英文原名 *Handling a Powerful Emotion in a Healthy Way* 一样。

这本书共有 13 章，在第一至三章，作者正面指出愤怒的由来、它的益处，以及正当的愤怒；第四至八章讲到我们常见而又处理不当的愤怒—扭曲的、坏的、乱发的与压抑的，小结是〈不如原谅吧〉；接下来在第九至十三章，则是讲到怎样面对现实生活许多怒气的问题，例如生配偶的气、帮助孩子处理怒气、生神的气、生自己的气以及与生气的人相处等。

本书帮助读者以正面、并不回避的态度去看愤怒。除了说明愤怒的来由，愤怒也有它本身的目的，这正好用来帮助我们去审视别人，或是自己的怒气是否理直气

壮。在判断的过程中，个人不当的怒气自然而然的消除。本书另一个重点，是帮助我们实际地处理怒气。我们身处一个快速的年代，也是个愤怒的世界，很多人时常都怒气冲冲，而旁人直接或间接都会受到牵涉，我们的怒气要发得对、要发得有效，才能对事情有益，另一方面，别人的怒气我们也要懂得招架。为了帮助读者深刻了解本书的内容，书末还备有每章相应实用的问题，读者可以藉此重温或与读书小组讨论。本书内容有良好的圣经根据，易读、行文活泼、翻译流畅翔实。

最后，我谨向因为生气而感到困扰的信徒推荐本书，愿你读完本书后，能够健康地、有益地、有效地生气，而对别人的怒气，也有力招架。