

1 以憐憫人的心來轉化怒氣

(將怒氣轉化為憐憫的真愛)

朱俊隆 博士 (Washington State University)

教授 (University of Guelph, retired)

傳道 (神召會活水堂)

2 新聞報導

- 兩年前中國醫學博士安勝重來加拿大探望他的妻子與兒子，發現妻子已有外遇，因情緒失控而殺妻，法官同意他不是蓄意殺人，現被判刑五年。

3 前言

- 如果你覺得你已在怒氣要爆發的邊緣，你必須要找合格的心理專家諮詢，請他們幫助你。這在加拿大是很普通的事。有很多服務也是由政府支持，對你是免費的。
- 我今天所講的信息，主要是從聖經的教導、醫學的資料、並加上我個人的人生經歷與體會所組成的。但我不是有執照的心理醫生，今天的信息只能供您們參考，有如拋磚引玉，希望能對您們有幫助。

4 綱目

- 什麼是怒氣？
- 什麼可以引發怒氣？
- 怒氣怎麼影響人體的心臟血管系統？
 - 怒氣限制血液循環
 - 怒氣造成高血壓、心臟病、及腦中風
- 如何辨明怒氣的各種不同形態？
- 聖經如何教導我們化解怒氣？
- 如何把我們所學的應用到日常生活中？

5 綱目

- 如何將怒氣轉化為憐憫的真愛？
(如何以憐憫人的心來消除怒氣？)
- 讓我們來省察自己心中有無怒氣，請聖靈來幫助我們化解我們心中的怒氣為憐憫。

6 什麼是怒氣？

- 個性外向的人：當你感到心裡有一股不平的衝動，無法控制，而要發作出來的時候，這就是怒氣。
- 個性內向的人：人常把不愉快的情緒壓抑在心裡。而有挫折感，成為積在心中的怨氣。

7 什麼可以引發怒氣？

- 當你的期望與你所得的回報有落差的時候，你就有可能生氣。
- 當你感到有人得罪或冒犯你的時候，心裡覺得委屈，同時不能原諒對方時，就會產生怒氣。

8 什麼可以引發怒氣？

- 人受到情緒的傷害後，壓抑的憤怒，若是沒有解決，有一天就會怒氣突然爆發。
- 有的人感到洩氣，不耐煩，或由於反感而發怒。
- 有的人天生就喜歡生氣。一不順心，就發怒。
- 有的人因為事出意外，因失控或吃驚而發怒。
- 有的人因為太累了，或情緒低落，而容易發怒。

9 怒氣如何表現出來？

- 脾氣暴躁
- 提高聲調
- 愛爭辯
- 表現義怒，打抱不平
- 罵粗話

- 說話刻薄
- 輕視或嘲弄
- 說出自己會後悔的話

10 怒氣怎麼影响人體的心臟血管系統？

- 怒氣限制血液循環
 - 人生氣的時候，身體立刻釋放腎上腺素和皮質醇。
 - 這些荷爾蒙可以增強身體的力量，擊退攻擊者，或得以逃離危險，來保護自己。
 - 當腎上腺素流到全身時，靜脈和微血管就會收縮，以便將血液和氧氣輸送到肌肉、大腦、和心臟等重要器官。

11 怒氣怎麼影响人體的心臟血管系統？

- 怒氣能造成高血壓、心臟病、及腦中風
 - 但若怒氣刺激腎上腺素分泌過度或過久，就會造成高血壓、心臟病、和其他血管或血液循環不良的疾病。
 - 怒氣的內在壓力，使皮質醇過盛，從而增加膽固醇的氧化作用，促使動脈硬化，縮小了血液流動的通道，造成高血壓。
 - 高血壓及腦動脈硬化，能引起腦血管破裂，造成中風。

12 怒氣怎麼影响人體的心臟血管系統？

- 怒氣能造成高血壓、心臟病、及腦中風
 - 怒氣能使心臟病突發的危險增加一倍。(哈佛大学醫學院)
 - 人常把怒氣壓抑在心中。他的荷爾蒙系統無法分辨外發的怒氣和內在的挫折，因此，他的心臟血管系統就承擔了怒氣的後果。
 - 人若不克服起初的怒氣，而只想治療怒氣所導致的病症(高血壓、心臟病)，是無法治癒的。

13 如何辨明怒氣的各種不同形態？

- 你对別人的錯誤，反應會很尖銳嗎？
- 對於傷害你的人，你會想報復嗎？
- 你想要為別人打抱不平嗎？
- 有些人會令你感到挫折嗎？
- 你會對某些情況感到不稱心嗎？
- 你心懷很深的傷害，和情感的創傷嗎？

14 聖經如何教導我們化解怒氣？

1. 要悔改來調整我們對生命及生活的態度

驕傲只啟爭競；聽勸言的，卻有智慧。(箴 13:10)

- 驕傲自大是我們生活中的一個錯誤的態度，怒氣是驕傲自大的表現。能聽勸告的人，就有機會調整我們的態度。
- 怒氣表明我們把生活的中心放在自己喜歡或不喜歡的事上，而不是放在神喜歡或不喜歡的事上。

15 聖經如何教導我們化解怒氣？

1. 要悔改來調整我們對生命及生活的態度

- 怒氣是一個跡象，顯示我們在用自己的能力管理自己的生活，當有人或事阻止我們達到我們的目標或野心時，怒氣就產生。

- 怒氣來自未交出的權利和期望，因此我們要悔改，把主權交給神，承認主耶穌基督是我們生命的主宰。

•

16 聖經如何教導我們化解怒氣？

1. 要悔改來調整我們對生命及生活的態度

‘我實在告訴你們：這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上。’(太 25:40)

- 我們要明白，當我們發怒冒犯了別人，就是得罪神了。
- 悔改不僅是為我們發怒所產生的罪行憂傷後悔，同時也為與神隔絕而後悔，求神饒恕。

•

17 聖經如何教導我們化解怒氣？

2. 要歡喜快樂

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。(帖前 5:16-18)

- 當不愉快的事情發生時，首先的反應，不應該是生氣，而是感謝神。

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。(羅 8:28)

- 應當感謝神容許某件事發生，並相信這是神的旨意，且以順服的心接受。

18 聖經如何教導我們化解怒氣？

2. 要歡喜快樂

不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥。因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。(羅 5:3-5)

- 讓神來培養我們喜樂的品格特質。使我們能夠不受世界的變化、生活的環境、及別人的話語的影響，而能天天靠主常喜樂。

19 聖經如何教導我們化解怒氣？

3. 要面對得罪我們的人，給他機會解釋及認錯

倘若你的弟兄得罪你，你就去趁著只有他和你在一處的時候，指出他的錯來。他若聽你，你便得了你的弟兄；(太 18:15)

- 我們應當存著謙卑和受教的心，去找得罪我們的人，找出他們冒犯我們的真正原因是什麼：
 - 可能是因為：我們的態度驕傲、我們說錯話、我們做錯事、我們先得罪了他、...
 - 指出對方的錯時，要對事不對人。

20 聖經如何教導我們化解怒氣？

4. 要愛你的仇敵

只是我告訴你們這聽道的人，你們的仇敵，要愛他！恨你們的，要待他好！咒詛你們的，

要為他祝福！凌辱你們的，要為他禱告！有人打你這邊的臉，連那邊的臉也由他打。有人奪你的外衣，連裡衣也由他拿去。(路 6:27 -29)

- 敵人用錯誤的舉動冒犯我們，會令我們難過。但當我们用錯誤的方式來反應的時候，就會造成更大的傷害，因此我們要能以德報怨。
 - 有些敵人是因我們個人的錯誤所造成的。
 - 我們要為敵人身上所缺少的品格，求 神來祝福他。

21 聖經如何教導我們化解怒氣？

5. 平時要以誠懇的態度戴人，不論你喜歡或不喜歡這人。

你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？
你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？
所以你們要完全，像你們的天父完全一樣。(太 5:46-48)

- 當我們不能以誠懇的態度對戴所有的人，就會在無意當中讓那些被忽略的人感到我們在排斥他、不尊重他。因而得到的回報往往也是排斥與不尊重。

22 聖經如何教導我們化解怒氣？

6. 要孝敬父母

當照耶和華你 神所吩咐的孝敬父母，使你得福，並使你的日子在耶和華你 神所賜你的地上得以長久。(申 5:16)

戲笑父親，藐視而不聽從母親的，他的眼睛必為谷中的烏鴉啄出來，為鷹雛所吃。(箴 30:17)

- 我們與父母的關係好壞，會影響我們與其他人的關係與態度。

23 聖經如何教導我們化解怒氣？

7. 能夠吃虧

有人強逼你走一里路，你就同他走二里；(太 5:41)

- 我們走第一里路的時候，通常是在盡我們的責任。當我們自己主動走第二里路的時候，我們被壓抑的心境就完全能被自由解放了。怒氣也就被解除了。

24 如何把我們所學的應用到日常生活中？

- 預防重於治療。
- 小心火燭(可能引你生氣的小事)，才能避免森林大火。
- 調整我們的心，調整我們的態度。(培養憐憫人、及原諒人的心態)
- 不要把生活中的得失看的太重。(金錢、事業、地位、兒女、感情)
- 不要自命不凡，不要多管閒事，免得自討沒趣，結果自己一個人生悶氣。
- 要能夠將心比心，遇事也為別人着想，來公平地看待整件事情。

25 如何把我們所學的應用到日常生活中？

- 發怒而開始不能控制時，要立刻離開現場，才有時間冷靜下來。
- 發怒生氣時，千萬要注意自己的口舌：
 - 不要說「氣死我了」
 - 不要咒詛人！尤其是自己的兒女、夫婦、親人。

因為經上說：“人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；”(彼前3:10)

26  **如何將怒氣轉化為憐憫的真愛？**

- 學習用說出自己的受傷情緒來化解自己的怒氣。
- 學習接受已無法改變的事實。
- 反省自己是否有錯誤，而造成別人引發你怒氣的導火線 (原諒自己比原諒別人容易)。

•

27  **如何將怒氣轉化為憐憫的真愛？**

- 對生命的義意有正確的瞭解，才能正確地調整我們對生活的態度與期望。
- 學習保持任何時刻都有一個憐憫人的心(多考慮對方，愛人如己)。
- 學習警覺你將要發怒的徵兆，及時轉化你的怒氣徵兆為憐憫。

•

28  **如何將怒氣轉化為憐憫的真愛？**

- 平時多讀聖經，多思想聖經的經文，並且行出聖經的教導，讓你的心思意念能重新的被調整。
- 以耶穌基督在世界上的言行為榜樣，使你能活出新的生命。
- 多以禱告、敬拜、及讚美來親近神，讓祂來安慰鼓勵你，讓祂來擴張你的胸懷意志，讓祂來帶領你的一生。

•

29  **總結**

30  **讓我們來省察自己心中有無怒氣**

- 你是一個加油站？(一燃就炸，毀己傷人)
- 裝滿了易燃傢具的木板平房？(燒的一無所有)
- 水泥磚房但裝滿了易燃傢具？(只有一個空架子)
- 還是一個沒有易燃傢具的水泥磚房？(完全人)