

✧ 耶和華發出猛烈的怒氣，平安的羊園就都寂靜無聲。
✧ The peaceful meadows will be laid waste because of the fierce anger of the Lord.

1

文／張允得 圖／安其

如何處理怒氣

信徒平時讀聖經，擁有正確的想法，在關鍵時刻，必能掌控自己的情緒……。



一、發怒的災難性後果

人有各種情緒，其中暴怒最容易造成失控的行為，最終帶來可怕的災難。當年該隱向神獻祭，卻因為不蒙神悅納而大大的發怒，變了臉色（創四5），怒氣難消之後，殺死弟弟亞伯洩恨，成為人類史上第一位殺人犯。

2021年2月某日，一架中國東海航空的民航機在飛行途中，機長與一位空服員在頭等艙因為言語衝突進而互毆，結果空服員手臂骨折，機長的一顆門牙斷一半。雖然最後班機順利降落目的地，未造成空難，卻也衍生一場職場大災難。那位機長的運輸駕駛和商用駕駛執照被撤銷，終生停飛；那位空服員終生不得在飛機上從事服務工作；東海航空的四位高階主管則被免職。發怒情緒的災難性後果，實在可怕！

二、對情緒的基本認知

人有基本六大情緒：快樂、悲傷、忿怒、恐懼、驚訝、噁心。情緒本身沒有對錯，包含負面情緒（悲傷、忿怒、恐懼、噁心）。但是，造成情緒的想法有對錯，情緒產生的行為有對錯。同理，忿怒這情緒本身沒有對錯，但是，造成忿怒的想法有對錯，忿怒產生的行為（譬如打人）有對錯。

當忿怒的情緒瞬間高漲，容易讓人犯下滔天大錯，造成難以挽回的悲劇。很顯然地，忿怒的情緒雖無對錯，但是其產生的行為可能造成毀滅性的災難。情緒一旦產生，難以打壓，如何避免忿怒這情緒失控造成災難，事前的預防、事中的節制與事後的反省，都是阻絕忿怒造成災難的防火牆，也是人人必修的功課。

三、如何避免產生不必要的忿怒

第一，擁有正確的價值觀。掃羅王人生的轉折點，就是大衛殺死歌利亞，與眾軍兵從戰場凱旋而歸之時。當時眾婦女舞蹈唱和說：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬。」這推崇大衛的歌詞，讓掃羅王相當暴怒：「掃羅甚發怒，不喜悅這話，就說：『將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了』」（撒八18）。掃羅王的怒氣，給魔鬼留地步：「從這日起，掃羅就怒視大衛。次日，從神那裡來的惡魔大大降在掃羅身上，他就在家中胡言亂語」（撒八9-10）。掃羅王的怒氣轉化為仇恨，讓心靈產生破口，從此邪靈干擾不斷，決策不斷犯錯，最後與三個兒子同日戰死沙場，人生以悲劇收場。

他犯的第一個錯誤，就是價值觀錯誤。每個情緒後面都有一個對應的想法；要避免不必要的忿怒，釜底抽薪之計，就是以正確的想法取代錯誤的想法：「禍哉！那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以

苦為甜，以甜為苦的人」（賽五20）。掃羅王聽到婦女的讚歌之後，他應該這樣想：「神幫助我，藉著大衛除掉歌利亞，今日大衛與我共享勝利的榮耀，見證神的同在，我要向神獻上感謝祭。」如果他這樣想，自然只有感恩之心，沒有忿怒之情，他的人生必定改寫。正確的想法產生正面的情緒，可以保護人的心靈。信徒平時讀聖經，擁有正確的想法，在關鍵時刻，必能掌控自己的情緒，保護自己的人生。

第二，防止不必要的忿怒，正本清源之計，就是靈命的成長，最終進入神的安息。當信徒進入神的安息，產生謙卑之情，將一切榮耀歸給神，不再有面子的得失問題。可以接受善意的批評，面對惡意的毀謗，也能以平常心面對，自然不會隨便發怒，因為他已經治服自己的心，成為情緒的主人：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城」（箴十六32）。

四、如何處理已經產生的忿怒

第一，降低發怒的程度。人對事件的解讀與認知，決定發怒的程度與方式：「人有見識就不輕易發怒」（箴十九11）。見識，就是知道人人深受DNA的影響，有膽無膽、急性慢性都來自遺傳，而遺傳很難改變：「你要察看神的作為；因神使為曲的，誰能變為直呢？」（傳七13）；見識，就是認識人性的弔詭，雖然看見人性的醜陋，卻記得他過去的美好，當我們同理他的軟

弱，自然不易發怒；見識，就是透視表面讓人失望的行為，同理對方心靈無形的傷痛與掙扎。因此，人有見識，就真的不會輕易發怒；就算發怒了，也能用較無傷害性的方式表達。譬如，生氣的理想境界之一：又好氣又好笑！生氣的理想境界之二：真傷腦筋！生氣的理想境界之三：他真可憐！這三種境界都好，何必暴怒傷身。

第二，使用言語，必須非常謹慎。言語，是消除怒氣的冷卻劑，也是引爆怒氣的引信：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣」

（箴十五1）；生死在舌頭的權下（箴十八21），言語具有非常可怕的強大力量。因此，人際溝通學提醒我們，表達怒氣，要多使用「我訊息」：表達我的想法與心情，而少使用「你訊息」：表達對你的批評與責怪。這種「對事不對人」的情緒表達，能夠避免激發對方的怒氣。

第三，快速離開讓情緒激盪的現場，跳脫互相激怒的惡性循環。雙方說話越來越大聲就是指標，說明雙方已經進入互相激怒的惡性循環。這時候，離開現場，雙方暫停對話與溝通，讓情緒冷卻，就是明智之舉。若不中斷怒氣激盪的惡性循環，輕則關係決裂，重則肢體傷害與凶殺案。



202205版權所有

第四，對自己怒氣難消的心境要有警覺性。掃羅王所犯的第二個錯誤，就是怒氣延續太久，最後轉化為仇恨，心靈產生破口，讓邪靈趁虛而入：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步」（弗四26-27），我們必須藉著靈裡的禱告、聖靈的幫助，奪回掌控情緒的主動權。

五、如何面對他人的忿怒

若忿怒者是互相信任的熟識，最容易處理。我們只要用愛心說誠實話，藉著「旁觀者清」的思辨，幫助對方消除忿怒，跳脫「當局者迷」的困境。亞蘭元帥乃縵的僕人就是典範，面對發怒的主人，他一句話就把乃縵點醒，成為乃縵病得醫治的貴人：「我父啊，先知若吩咐你做一件大事，你豈不做嗎？何況說你去沐浴而得潔淨呢？」（王下五13）。

若忿怒者是我們不熟的陌生人，我們要小心來應對。有些人因為原生家庭的虐待等因素，腦波不正常，已經產生病態的情緒迴路。面對這種人，若堅持是非，理直氣壯，可能會讓自己進入險境。2021年11月21日，桃園市龜山區某間統一超商，因為店員要求顧客戴口罩，竟然被顧客拿刀刺死，很不幸的，這位店員就是遇上情緒未爆彈。事後，各超商不再要求顧客戴口罩，這顯然是必要的調整。臺灣人開車不隨便按喇叭，以降低激怒別人的機率，這是生活的智慧。

當孩子產生怒氣，說出他的心情，可以平復他的情緒；孩子情緒平復之後，父母再來施行家庭教育。造成怒氣的想法有對錯，所以我們需要糾正孩子的觀念；怒氣產生的行為有對錯，所以我們需要管教孩子。譬如，可以生氣，但是不能打人。求神帶領，讓我們有智慧處理兒女的怒氣。^註

六、結論

若我們有正確的想法，並且已經進入神的安息，成為柔和謙卑的人，自然能掌控自己的情緒，慢慢地動怒（雅一19），不亢不卑，發出不傷人的「我訊息」。藉著回應的智慧，讓原本的怒氣轉換成可以溝通的管道，也能藉著神的話，阻絕怒氣轉化為仇恨而犯下的大錯。

面對他人的怒氣，藉著對人性的洞察，避免情緒直球對決般的衝撞而保護自己。在家庭教育方面，父母不打壓兒女的情緒，同理他們的心情，規範他們的行為，以穩定的情緒表達生命之道，成為信仰的典範，必然蒙神喜悅。

註：可在YouTube搜尋、觀賞「快速令小朋友冷靜的方法」這部影片，作為處理兒女情緒的參考。

