

《空中辅导》为丈夫祷告

第 24 讲：管理怒气

不知道大家有没有听过“愤怒的神话”？以下向大家介绍一下：

1. 若我的样子不像生气，就肯定没有愤怒的问题。
2. 若我不理会自己的创伤及愤怒，它们就会自动消失，不再烦扰我。
3. 若我向他人发怒，我和他的关系就会破裂。
4. 若真的感到生气，那吞下怒气比发泄怒气好很多。
5. 我的愤怒是由别人引的，与我无关，并非我的错，因此我不用负责。
6. 我一向脾气很差，无法控制我的愤怒。
7. 愤怒是不好的，因此，如果我是一个好基督徒，就不应该发怒。

亲爱的妻子们，既然是神话，当然不是真实的。愤怒不一定是坏的，它是一种情绪，也是我们对事物的一种真实反应，而愤怒是好是坏，视乎我们怎样处理。有时候，找一个合适的途径疏导愤怒比一直压抑会更好；我们是需要控制怒气和为自己发怒的表达行为负责。

因为生气而出现的行为表现因人而异，有人生气会不发一言、有人会言语急躁、谩骂、诋毁、发脾气、嘲笑人，甚至动手打人，结果是引起更大的纷争，关系也会被破坏。特别是男性，如果不认真处理愤怒，很可能会引起攻击性的行为，而且生气的的时间愈久，攻击性的可能也愈大，甚至有暴力的行为。所以，以弗所书 4:26 说：“生气却不要犯罪；不可含怒到日落，”所以不是说我们不可以生气，但提醒我们要控制和处理怒气，不要让怒气累积，也不要因为生气让自己陷在罪里。

不知道你的丈夫会不会常常生气呢？通常会在什么情况下会比较容易生气的？有没有想过为什么男性好像比较容易生气呢？

其实男性从小就被教导要有男子气概，不鼓励他们表达情绪，特别是那些被认为“脆弱”的情绪，如恐惧、失望、被伤害、悲伤等；所以男性倾向否认和抑制自己的感受和情绪，有时候他们也会把恐惧、嫉妒及悲伤这些压抑的情绪转化为怒气来表达；他们通常比较敢于表达愤怒，是因为一些错误的观念，有些男性相信这是男子气概的表现、是男人应有的行为、能让他们更像一个男人、而且似乎是最为人接受的情绪；所以怒气是男性惟一常常能够觉察，也是我们看得见的情绪；然而，在怒气底下，通常隐藏着更深的感受，例如：挫折、伤害、惧怕、羞耻、自尊受损、压力或者觉得不公义；所以生气可以被看为一个警示，它显示了丈夫内心深处觉得有某些事情不对劲了。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫可以很好的管理愤怒的情绪来祷告守望。

1. 求神引导丈夫选择控制和管理怒气。

以致他不会被怒气辖制，并且明白和相信自己有能力决定怎样表达怒气。如果他遇到压力和不高兴的时候，他知道自己可以选择运用不同的方法去处理，例如：减压、放松、与相关的人沟通和了解情况、改变自己一些固有的想法、并且有智慧将对人的埋怨和怪责改成正面和被别人接纳的话；让他不单在工作、家庭、生活中能避免因怒气而引发意想不到的后果，而且因为不断作出正确的选择而更加有能力管理愤怒的情绪。

2. 求神加强丈夫反思的能力。

让他一方面能客观的面对问题而不会针对别人，当有需要的时候愿意承认错误和宽恕别人的过错；另一方面能够正视和面对自己内心真实的感受和情绪，不会以愤怒来掩饰自己不高兴的情绪。反而可以在冷静下来之后，愿意思考自己到底发生什么事情，为什么那样的情景会触发自己的情绪，找出愤怒背后的情绪，然后好好表达和处理；祈求丈夫的心里不会被负面情绪充斥，反而能在主里有更多的平安和喜乐。

3. 求神教导丈夫学习不断把怒气交托给神。

当丈夫有负面情绪的时候，让他首先想到的是向神祷告，祈求神帮助自己分辨什么是可以生气的事情，什么是不用生气的事情；然后尝试用不生气的语气，尝试与人沟通、分享自己的感受和想法。愿意丈夫懂得向神诉说自己的怒气和感受，并且在过程中明白自己发怒的原因，又能从神里得着安慰和力量。

让我们一起同心祷告：

求神赐给丈夫忍耐和温柔的心，愿意实践圣经的教导：“快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，”在不同的处境中不会以恶报恶。更愿神除去他内心的恼恨和忿怒，帮助他以恩慈对待身边的人，让他的生命在神面前蒙悦纳。奉主耶稣基督的名字求，阿们！