

可以生气吗？—罗加怡老师

喜、怒、哀、乐乃任何一正常人都会有，发自自然的情感流露。若一个人从来没有发过怒、生过气，他一定是没有感情、没有反应的人。**虽然生气人人都会有，但若在不应生气之情形下生气，或对怒气处理不当，则将会产生很多不良后果。**人生气对象最多的，往往是自己最亲密的人；对已婚者而言，最多是自己的配偶；其次是父母，子女或姻亲；再其次是同事或同学。可见若我们对怒气处理不当，首当其冲的，乃是我们最亲爱的人。因此，学习控制及处理我们的“气”乃急不容缓的。

合理与不合理的生气

圣经说：“**生气却不要犯罪，不可含怒到日落。**”（弗 4：26）这经文带出了几个很重要的信息。

1. 有些生气是合理的，或不算是罪的，但有些生气是不合理的，或是算为犯罪的；关键在那里？

第一，在我们生气的时候，我们必须检讨一下，**到底我们是为了什么生气。**《史典》说：“血气之怒不可有，义理之怒不可无！”主看见法利赛人视遗传、死守规条比人的生命更重要就怒视他们，“忧愁他们的心刚硬”（可 3：1—6）。神见埃及王法老经过九灾仍不悔改，所以向他们发怒，警告第十灾的来临，盼他能回头（出 11：8）。主耶稣看到犹太人将祷告的殿变作贼窝，就生气将那些摆卖的牛、羊、鸽子从圣殿赶出去。

为到公义，为到真理，为自己的儿女不听话以致伤害人，伤害自己而生气是正常的。若一个人看到不义仍不生气，则他不能算是有公理、有立场的人。然而若我们发怒是为了个人因素，为了嫉妒别人，为了血气之争，为了自己欲望的达不到，为了别人的看法与自己不同等等的话，则这些生气是不合理的，也是算为犯罪的。犹大见马利亚打破玉瓶，以香膏膏主，就向她生气，说她枉费（太 26：8）。其实香膏并不是他的，何必多管闲事？

其次犹大生气可能是因马利亚没有按他所期望中的去做（卖掉香膏以后，把钱交给他分派穷人，他亦可以从中取些，占为己有），到底他有什么权利要求别人听从他？**这种自我为中心之生气根本是犯罪。**该隐见神看中了弟弟的祭物，看不中自己的便生气，且动手杀了弟弟（创 4：5）；这完全是出于血气，出于嫉妒。扫罗听见妇女歌颂大卫说：“扫罗杀死千千，大卫杀死万万！”就非常生气（撒上 18：8）。这也是出于嫉妒、自我为中心的生气，绝不是神所喜悦的。

圣经从不教导我们“不要生气”，却处处提醒我们不要随便发怒，箴 16：32 说：“不轻易发怒，胜过勇士。治服己心的，强如取城！”又说：“不轻易发怒的，大有聪明，性情暴躁的，大显愚妄！”（箴 14：29）

2. 有些处理怒气的方法是合理的，有些是不合理或不合神旨意的；圣经明明教训我们“不可含怒到日落”！那带着怒气上床的，无论是因为不能饶恕或原谅人，或是逃避、不积极面对事实，或是内心的不满、不接纳等，这都不是神的旨意。神要求我们当天有怒气，当天便去解决它，否则，很容易酿成犯罪的机会。

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，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”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。