

## 生气之原因—罗加怡老师

从圣经的例子中，我们大致可以找出下列几个会触动人怒气的因素。

### 一、我对别人的要求很合理，他却不愿做或做不到

神呼召摩西将以色列人从埃及带出来，进入神要为他们预备的流奶与蜜之地，但摩西却推三推四，以致神向他生气（出 3-4 章）。然而，神还是耐心地引导摩西，藉着一些神迹显明他的要求是合理的；神又应许与摩西同在，赐给摩西足够能力及一个助手，使摩西能完成神的使命。当人认为自己对他人的要求很合理，但别人却不肯尝试去做的时候，就可能会生气。

### 二、别人对我的要求不合理

那些已经超出了自己能力所能应付的要求，就是不合理的要求。拉结见姐姐有孩子，自己却没有，就嫉妒她，又向雅各说：“你给我孩子，不然我就死了！”（创 30：1）雅各觉得她的要求很不合理，便生气地对她说：“叫你不生育的是神，我岂能代替他作主呢？”（创 30：2）如果我们的配偶、父母、儿女、上司、同事、朋友、弟兄姊妹，甚至政府，对我们发出的要求是我们认为不合理的，也很容易会触动我们的怒气。

### 三、别人对不起我，他应该为那些事负责任

拉班失了神像，所以追赶已逃走的雅各及其一家，但遍搜不着。雅各向他生气，因自己没有过犯，为何舅舅竟这样火速、气势汹汹地追赶自己。雅各也提出拉班对不起他的地方——自己忠心、劳苦地服侍拉班，拉班却诸多无理要求，多次骗他；为拉班的女儿雅各服侍 14 年，为羊群服侍 6 年，工价又遭 10 次更改（参创 31：36-42），现在还不被放过，雅各便发怒了。不少人在同样情况中，被人欺骗亏待，或是没有从对方身上得到合理待遇、尊重、安慰或鼓励的时候，也会很容易生气。

### 四、看不惯别人的态度、做法与看法

犹大向马利亚生气，因她献香膏给主（太 26：8）；门徒向雅各、约翰生气，因这两兄弟要求耶稣让他们作主的左右丞相（可 10：35-41）；约拿单见父亲为了面子、权位，不惜要杀害整个民族的救星大卫，所以非常生气（撒上 20：34）。这是使人生气的另一个主要原因。当人看不惯自己的配偶、上司、同事、教会弟兄姊妹等的看法和做法时，也会很容易生气。

### 五、事情不如己意

约拿见神不将灾祸降给亚述人，又见蓖麻树被虫子咬死以致枯槁，就发怒（拿 4：1-9）。有些时候，我们都会像约拿一样因人、事、物不如己意就生气。

### 六、嫉妒

在圣经的记载中，因这原因生气的例子不少：该隐嫉妒弟弟（创 4：5）、扫罗嫉妒大卫（撒上 18：8）、大儿子嫉妒回头的浪子（路 15：28）、拉结嫉妒姐姐有孩子（创 30：1）等等。在我们实际的经历中，不少人见到父母偏爱自己的兄弟姐妹，上司给别人加薪而不给自己加薪，自己某些方面比不上别人的时候，往往也会因嫉妒而生气。

### 七、个人的权利被干扰、不被尊重

神向以色列人发怒，因他们不按神该受的敬拜尊崇他，忘记他的恩典，自取灭亡（参来 3：7-19）；大卫对拿八发怒，因拿八侮辱他，不尊重他（撒上 25：10-13）。如果那些在我们之下受我们管理或教养的职员、儿女、学生等不尊重我们，甚至出言侮辱我们的时候，我们都很容易生气。

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。