

青少年如何处理怒气

光盐2021.6.11 聚会

领会：献献
见证：KELLY
讲员：李哥
记录：CHRISTY
经文图片：爱宝
排版：彦桦

我的救赎者活着！
这是奇妙恩典 | 一粒麦子
| 新的异象，新的方向



青少年如何纾解怒气

“一种强烈的不愉快情绪，通常是由于感受到伤害或侮辱而产生与人敌对的意识。失望、受伤、被拒绝和尴尬都会引起发怒。

怒气使得受害者对于闯祸者、事发地点、相关物品都会产生对立情绪。”

引入-认识怒气：

- 1、人有发怒的能力，表示人是尊贵的，懂得维护自己的权益。
- 2、人的怒气彰显他的正义感。
- 3、怒气本身没有错，是受委屈、被冒犯时的自然反应。
- 4、需要学习用“建设性方法”来控制、管理怒气。

一. 怒气的五个主要来源



“

“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城”-箴言16：32

怒气的来源：

1. 个人合理权力被冒犯（路15：28）大儿子与浪子
2. 自尊心被严重伤害（王下5：12）奈曼
3. 人生目标遇到阻碍（撒下18：8）扫罗听女子歌颂大卫
4. 被不公平对待（创30：2）雅各与利百加
5. 别人做不到我的合理要求（路13：14）管会堂的

压抑的怒气：

1. 小刺激引发猛击迁怒，门槛降低---大愤怒
2. 引发记忆，伤害自卑-----大愤怒
生气的过程从被得罪 -- 愤怒 -- 爆发 -- 拒绝 -- 压抑 -- 迁怒 -- 弃绝 -- 失眠 -- 沮丧

怒气的形态：

1. 正当**怒气**：被得罪而发怒
2. 扭曲**怒气**：没有什么错误行为冒犯自己，而是负向解读，心里不舒服。
3. 内压的**怒气**：窝藏在心里，从未表达出来的怒气。不敢去跟人理论，或者是不好意思，偶尔情绪会上来。否认自己生气，口头上会说“我没有生气，只是有些失望”来逃避问题。结果容易导致怨恨、苦毒、乃至仇恨、暴力。
4. 迁**怒**：把怒气出在无辜的人身上

二. 关于泻怒的迷思

四种迷思：

1. 闷积的怒气,对肠胃不好.
2. 将你的怒气发泄出来,你就会觉得好过一点.
3. 未宣泄的怒气可能爆发成精神病或精神崩溃.



但是，泻怒者**越泻越怒**，原因是：

1. 泄怒的过程中引动线上素分泌，情绪更难控制
2. 泄怒是在复习被得罪的往事,脑神经路线活跃，更难平静
3. 泄怒的动作带动情绪,进入恶性循环,更加发怒.

圣经宝贵的教训：

1. 愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。（箴29:11）
2. 当止住怒气、离弃忿怒，不要心怀不平、以致作恶。（诗37:8）
3. ■答柔和、使怒消退，言语暴戾、触动怒气。（箴15:1）
4. 忿怒为残忍、怒气为狂澜。（箴27:4）

三.转移解读的坐标

转移坐标的理由

1. 人有见识就不轻易发怒（箴19：11）
2. 找理由来原谅对方（路23：34）
3. 了解心转变了情绪（亚拿尼亚的故事，徒9：10-16）

碰到冲突时的两个 处理方式：

- 1.理解对方则感到同情
- 2.自我防卫则感到忿怒



坐标转移

旧坐标

1. 他侮辱我
- 2.这个男人疏忽了管教孩子
- 3.我听说保罗迫害基督徒.
4. 颜■偷吃饭子贡生气
5. 我受苦，神为何？

新坐标新坐标

1. 他的高中考试落榜
2. 哦，原来他的妻子，
孩子的妈妈刚刚死了.
3. 他是神所拣选的使
徒，已经悔改了
4. 原来尘土掉进饭里.
5. 万事互相效力.

四. 冷却，转移注意

Tarvis所著The Misunderstood Emotion p.135，记载

1899年所作历史上第一个有关怒气的研究，刊登了一个故事：

「散步的神奇医治力」

- 散步使肾上腺素及邻苯二酚氨消解
- 转移注意力使被激动，过分活跃的脑神经网络有机会平静下来.
- 美丽宁静的大自然环境有一种医治能力
- 「暂停」可以避免火上加油



五. 饶恕是怒气的终结者

“

“不要自己伸冤，宁可让步。你的仇敌若饿了，就给他吃。主说：伸冤在我。” - 罗 12:19~20

饶恕的理由：

- 1.如果你被一个坏人得罪而受苦，饶恕他。免得变成有两个坏人。
- 2.饶恕，省下了愤怒的精力、仇恨的代价、灵性的消耗。(Megiddo)
- 3.从上帝发出的饶恕是恩典；从别人发出的饶恕是爱心；从自己发出的饶恕是智慧。
- 4.饶恕是释放一个囚犯自由——那囚犯就是你。
- 5.饶恕就像紫罗兰把它的香气抹在那踩踏它的脚上。(马克吐温)

处理怒气的三个方法：

1. 侵略：攻击，报复，批评，破坏
2. 退缩：怠工、拖延、不合作、憎恨、消极抗议。
3. **站稳立场**
 - 沟通情绪感觉
 - 提出建议性意见
 - 饶恕与接纳



总结：如何良好处理怒气

生气的四个阶段及处理方式：

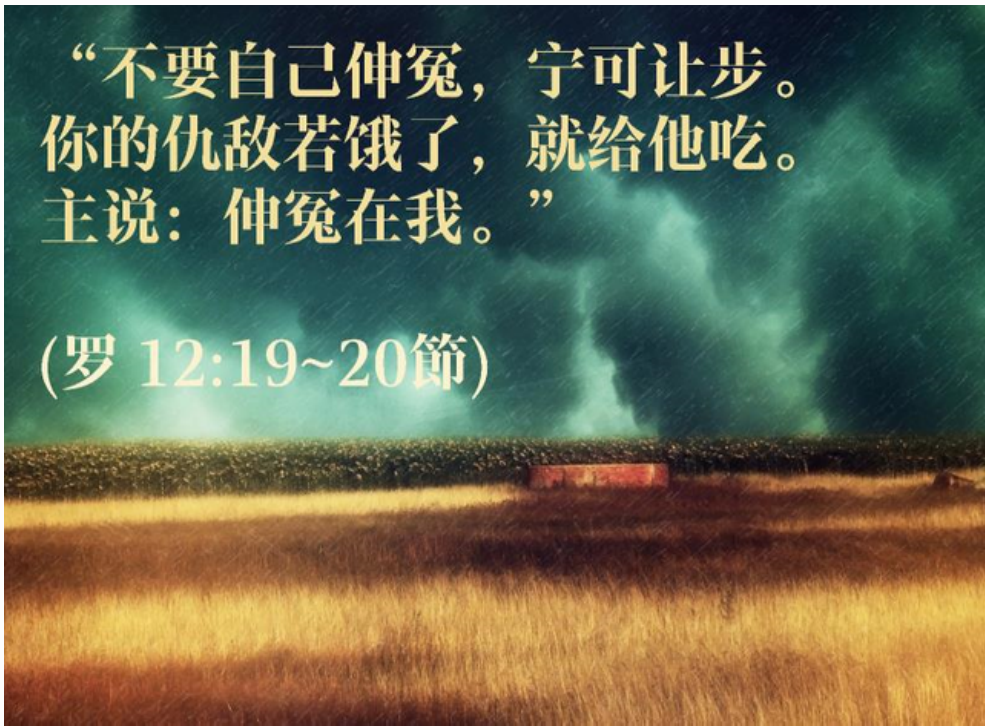
1. **发生不愉快事情**：明确告诉自己“我生气了”，身体不舒服
-当情绪受到激怒，肾上腺素会激增，整个人处在“**备战**”状态：

血压升高、心跳加快、精神紧张、肠胃蠕动减慢、骨骼肌紧缩、血管收缩、红血球增厚等。若是经常生气，身体就会出现高血压、心脏病、肌肉酸痛、头痛，甚至会有中风及脑溢血的现象。

2. **负面思想充斥**：克制怒气，想离开现场，冷却情绪，暂停一下，理理思想

3. **找出发怒原因**：心被什么戳中了？

4. **勇敢面对**：采取建设性和谈与行动



“不要自己伸冤，宁可让步。
你的仇敌若饿了，就给他吃。
主说：伸冤在我。”

(罗 12:19~20節)