

Anger 愤怒

愤怒 Anger

走出迷宫

Escaping the Maze



大卫 · 鲍力生
DAVID POWLISON

改变生命的资源
Resources for Changing Lives

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔契

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《痛苦记忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔契

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔契

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔契

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔契

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》

爱德华·T·韦尔契

《强迫症（OCD）：强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：彼当此问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔奇

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

愤 怒

走出迷宫

大卫·鲍力生

《改变生命的资源》事工手册

系列主编：苏珊·卢茨

P&R

P U B L I S H I N G

P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Anger: Escaping the Maze
Resources for Changing Lives
David Powlison
Originally published 2000
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：
<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE



什么是愤怒？我们应当如何面对它？在一个充满失望、不完美、痛苦，以及罪恶——罪既出于自己，也来自他人——的世界里，愤怒在所难免。你会发怒，我也会发怒。难怪圣经里充满了关于愤怒的故事、教导和论述。上帝要我们理解愤怒，并知道如何解决愤怒带来的问题。

根据圣经，就连上帝也会因罪恶和邪恶而发怒。他发怒的事实告诉我们，愤怒可以是完全正确、良善、合宜、美好的，是对邪恶唯一公义的回答，也是为受害之人所发出的爱的回答。但撒但也会发怒。撒旦式的愤怒，则是全然错误、败坏、不合情理，充满毁灭性。这种愤怒流露了恶的本质：“我要照我的意思，不要照上帝的意思；因为不能照我的意思，我就大发雷霆。”

愤怒以两种截然不同的形式，成为人性之中本能的反应。一方面，我们乃照着上帝的形像受造，天性中就有能力发出敬虔的愤怒。另外一方面自从堕落以来，罪性的愤怒也成了我们与生俱来的倾向。人既已败坏，带有撒旦的样式，内心便深植着怨恨与仇恨。而在这个堕落的世界里，人的愤怒混乱到一个地步，即使因义而起的愤怒也很容易沦为罪性的愤怒。

这让我们回到开篇的问题：什么是愤怒？我们应当如何面对它？这个世界所提供的答案，充斥着许多有害的错误观念和彻头彻尾的谎言。但圣经的答案却为那些被困在愤怒挣扎中的人带来盼望和力量。圣经的真理提供了一条出路，使人能脱离愤怒，并走出围绕它的谎言与混乱所构成的迷宫。

如果你感到无力胜过愤怒，请振作起来！上帝向我们显明自己的罪，并不是要把我们困在罪中。耶稣来，是要打破愤怒在你生命中的捆绑，当你与怒气争战时，他的智慧必引导你。让我们先来看三种最常见、也最具危害的关于愤怒的误解，这些误解困扰着我们的社会和个人生活。

谎言 #1：愤怒是我里面的某种东西

圣经清楚表明，愤怒不是一个“东西”。它是你的全人（心思、意志、情感）一起做出的道德回应，并非你里面某种实质物质，或是独立存在的东西。这番道理听来或许浅显，但市面上大多数对愤怒的普遍认知，都未能看清这一点。愤怒难道是一股灼热的情绪洪流，在人的内心不断积聚压力？抑或是栖居在人里面的污灵？这两种流行观点看似截然对立，却有着一个共同的谬误：二者都把愤怒当成一种“东西”。

在西方文化中，许多关于愤怒的理论将其视为在体内积聚压力的情绪液体，必须释放出来。这套关于愤怒的“液压式”理论，催生了一种广为流传的观点：怒气本就中性，本身无所谓善恶。为什么这套理论听起来似乎合乎情理？因为诸多比喻确实贴合人发怒时的感受：人的愤怒可以是“被压抑的”或是“蓄势待发的”；人们会“怒火中烧”“充满”愤怒，等着“爆发”。他们“发泄怒气”。旧的、未解决的愤怒可以“积压在心里”，被“怀藏”数十年。如果你“一吐为快”，让愤怒“耗尽”，你就会感觉好一些。以上所有比喻，都把愤怒描绘成人内里一种承受压力的物质。

毫无疑问，这些生动的描述确实捕捉到了愤怒的感受。然而比喻终究只是用来描述现象的，不能取代事实本身。愤怒感觉像火，但它本身不是火。解决罪性愤怒的办法，不是用手术移除熔炉，也不是喝足够的水去熄灭火焰！真正的解决之道关乎道德抉择：在悔改的信心中“转离”罪，归向上帝的恩典。

当人们相信愤怒是他们里面的某种东西，而不是他们的作为时，这就把他们引向悔改之外的解决之道。某些辅导者会试图通过“刺破脓疮”来释放压力（又一个比喻！）。比如让你对着枕头

或沙袋拳打脚踢，同时可以大声呐喊，把积压的情绪“宣泄出来”，以为这样就能根治问题。

只有当愤怒被视作一种存于我们内里的物质时，这套方式才看似合乎逻辑。但因为愤怒是全人的道德行为，这种宣泄本身就是有罪的，（因为你在宣泄时可能使用了暴力或诅咒），即使它确实能暂时缓解愤怒。真正的解决之道是认清自我、承认过错、悔改归正、凭着信心倚靠上帝的恩典，活出全新顺服的生命。

在泛灵论文化当中，以及当代部分基督教群体里，许多人把愤怒当作“魔鬼”。同样，他们认定愤怒是人里面附着的东西，把它从你里面赶出去，你就会得到修复；在这个情况下，就是靠着赶鬼。这套观念看似也说得通。愤怒和任何罪一样，使我们变得与魔鬼一模一样。当你看见（或自己就是）一个陷入罪性愤怒的人时，魔鬼的形像就显明出来。

但魔鬼在愤怒中的作为，与它在任何其他罪中的参与并无不同。它不是使我们被鬼附着而犯罪；它是管辖我们。它借着试探、说谎，为要控制和毁灭我们。解决之道不在于驱逐所谓的愤怒之鬼、骄傲之鬼或悖逆之鬼；而在于为愤怒、骄傲和悖逆悔改，转向有恩典施怜悯的主。¹愤怒是一种道德行为，其解决之道也是一种道德行为。

谎言 #2：对上帝发怒无可厚非

对上帝发怒是常见的事。圣经多次提到这一点。²受罪的影响，这是人类一种看似合乎逻辑的反应，可它本身却是致命的恶行。约伯的妻子所言虽是糟糕透顶的建议，但至少她把话送到了点子上：“你弃掉神，死了吧！”（伯2:9）。

当下许多流行的心理学观点，在看待人对上帝的愤怒时，给出的指引毫无助益。这类疗法的常规思路大致如下：“如果你对上帝发怒，你需要做四件事。第一，要记住愤怒就是愤怒，它既不好也不坏。对上帝心怀愤怒是正常的感受，是他赋予我们产生愤怒情绪的能力。第二，上帝常常让我们失望。我们受到虐待，向他呼求拯救，虐待却仍在继续，这还能怎么解释？如果他本当掌管一切，那么他本可以阻止这一切，他却没有。第三，你需要向上帝宣泄你的愤怒。他能够承受你坦诚的愤怒。所以不要害怕把你真实的感觉和想法告诉他。许多诗篇描绘了对上帝的愤怒，所以如果其他敬虔的人都曾向上帝发泄过怒气，你也可以。你怎么感受就怎么说，这样你就不是假冒伪善者。第四，你需要饶恕上帝。你需要放下敌意，好让自己得平安，并与上帝建立信靠关系。饶恕那些他令你失望的时刻。”

这套说法听起来似乎有理？对一部分人而言的确如此。逻辑上也能够自洽？表面看来环环相扣。但它符合真理吗？绝非如此。

想要认清人对上帝的愤怒究竟是什么，可以通过相关的问题来审视：你内心真正渴望什么，又持守着怎样的信念？我们审视任何一种愤怒，都可以用这个方式剖析。你总会发现，你的心被各种欲望和谎言所控制，这些虚妄的念想已经取代了那位又真又活的上帝。例如，如果我渴望婚姻，并且相信上帝会因我对他的忠诚而赐给我一个配偶，那么如果这个愿望得不到满足，我的内心便极易对上帝生出愤怒。

在辅导中常见的对上帝发怒，几乎总是（我们稍后会讨论那些“愤怒”诗篇）有罪的愤怒。它充满对上帝的恶意和不信任。人笃定地相信并传播关于上帝本性的虚假认知，还为自我毁灭式的罪性行为寻找借口。不过，倘若我们以正确的方式面对这份对上帝的愤怒，它反倒会成为一个宝贵的契机，帮助我们省察自己的内心。靠着上帝的恩典，那些曾经对他满怀怒气的人，往往能够第一次真正认识上帝究竟是怎样的一位上帝，也认清自己。

接下来我们逐条剖析这套心理学的辅导方案。

首先，我们已经看到，愤怒并非中性的。对上帝的愤怒要么恶意控告他，要么带着真实的信心向他倾诉。我们愤怒的情绪可能是敬虔的，也可能是属魔鬼的。相比之下，世俗辅导方案的第一点完全回避了这个道德两难。

第二，我们受苦时，上帝让我们失望了吗？在圣经中，我们找不到一丝证据表明上帝真的背弃过我们。圣经不断讨论苦难，却总是向我们显明，上帝那些看似令人失望的作为，必须放在他宏大的计划之中去理解。当然，人可能确实会深深地辜负我们。施虐者以如此可憎的方式践踏信任，他们本应承受地狱最深的刑罚。³当然，魔鬼折磨我们。那就是他的本性。当然，苦难令人痛苦。我们对施暴者，以及对魔鬼那终极的暴君心生愤怒，本是合宜的。而在信心和盼望中向上帝倾诉苦难的呻吟，也是正确且美好的。

然而，上帝从未应许我们在今世就可以脱离泪水、哀恸、哭泣与痛苦，也未应许脱离一切带来伤痛的邪恶。唯有在新天新地，生命与喜乐才将永远胜过死亡与愁苦。上帝的荣耀与我们的福祉交织在一起，这远超过人们的想象。对上帝发怒的人常常相信了虚假的应许，或把自己（不合理的）期望强加于上帝。然后他们对一位“令

人失望”的上帝发怒，有时甚至混淆了上帝的作为与动机，将之等同于撒旦，或是那些效仿魔鬼残暴的恶人。

很矛盾的是，那些并不真正相信上帝的主权的人，在对上帝发怒时，却表现得好像真的相信（“他本可以改变事情，却没有”）。倘若人真的相信上帝的主权，就算置身于如同地狱般的苦难之中，也能拥有不可动摇的信心根基，更何况是程度较轻的苦楚。

真正的上帝是救人脱离暴君的拯救者。他是“贫穷、受苦、困乏、不幸和受欺压之人”唯一的盼望。这是一个极其沉重的真理，我们只能在敬畏中默想：如果我们诚实地面对自己，便会承认除了上帝，每个人的心里都善恶并存。我们与那些暴君，远比想象中更为相似。当然，这并不是说别人对我们所作的是我们该受的。那纯粹是邪恶，上帝会完全而公义地处置它。但这并不意味着我们因此就是无辜的人。我们也因自己自己的罪当受上帝的忿怒。而正是在这里，耶稣代替我们承受了那本应由我们承受的刑罚。

辅导者常常看到的对上帝发怒，通常掩盖了自义，并表达出公然的不信。但世俗心理学的辅导方案，从来不会指出这个问题。因为它不愿正

视这份愤怒之中隐藏的罪，也就无法为那些挣扎者们提供唯一真实的盼望：那位救赎主，拯救他的子民脱离罪的定罪与败坏，也脱离他人之罪带来的伤痛。

圣经同样否定了辅导方案的第三条观点。想要处理这份带着罪的、对上帝的愤怒，我们并不需要将它宣泄出来。我们应当像约伯那样为这份愤怒悔改，认清催生这份情绪的私欲、虚假的信念，以及自我称义的心态。

没有任何一篇诗篇鼓励发泄敌意的愤怒。在那些“愤怒”诗篇中，毫无例外，贯穿其中的是信心的态度。是的，其中有真实的不安、抱怨、受伤和沮丧。我们可以怀着敬畏的心称它为义怒，因为它渴望上帝的荣耀和他百姓的福祉。它渴望上帝除去我们当前经历的苦难。抱怨的强度来自信心的强度。然而这些诗篇中没有咒诅、没有苦毒、没有谎言、没有轻蔑或敌意的贬低，也没有褻渎。

诗篇作者之所以沮丧，是因为他们知道并信靠上帝是良善的，因为他们爱他，也因为他们努力使他的应许与他们当前的挣扎调和。诗

篇作者在诚实的信心中走向上帝，与自己的处境“摔跤”。但对上帝发怒的人却刻意把上帝推开。诗篇作者渴望上帝的荣耀，渴望邪恶离去；他们在信心中呻吟抱怨。而且他们往往能够看见自身的罪与亏欠，明白苦难的临到本就与人的罪息息相关，即便他们厌恶施害者心中的恶念。

当圣经教导我们如何向上帝表达我们的痛苦时，它教导的是信心的呼求，而不是褻渎之怒的咆哮。这套世俗的辅导方案已经偏离真理，无法指引内心困苦之人，学习该如何、又为何向自己所爱的上帝倾诉苦楚。

第四，“饶恕上帝”这个想法，是一连串褻渎言论之中最为严重的一条。身为罪人，我们根本没有资格“饶恕”上帝，上帝也完全不需要我们的饶恕。这种扭曲的和解方式，和靠着悔改与信心放下对上帝之怒的道路截然不同。选择悔改信靠的人，不再被愤怒裹挟，取而代之的是满溢的感恩。这是因为他得着了赦免，而不是因为他给予了赦免。上帝是良善的。他不需要我们的饶恕！无论我们有罪的愤怒多想把他放在被告席上，他都绝不像被告一样站在那里。

即便是约伯，这位诚实信心的敬虔人，最终也为自己的那一点自义而悔改。他越是归咎于上帝、越是为自己辩护，上帝就越发使他认清自己错了。这就是约伯记的主旨。

这套世俗辅导方案的每一个步骤，最终都指向同一个目的：让人坐在骄傲的宝座上。凡诚实面对自己对上帝的愤怒，并认清其真相的人，会走上一条截然不同的道路。悔改而信靠的心，绝不甘心与过往的苦楚、与一位看似失信的神明达成勉强的和解。它要寻见真理，寻见喜乐，寻见盼望，寻见那说不尽的爱。它要寻见的，是上帝自己。

谎言 #3：我最大的问题是生自己的气

我们刚才探讨的诸多误区，同样体现在当下流行的“自我饶恕”观念之中。如果我对自己发怒（这现象其实很常见），流行的看法就认为我主要需要做的就是原谅自己。在基督徒中间，通常还会搬出两个理由来支持这种观点。第一，“上帝所造之物本无糟粕，既然他创造了我，我必然拥有价值。”第二，“耶稣认为我如此宝贵，以致他爱我，并来为我受死。”因此，我可以对自己感觉良好，并更宽容地看待自己的失败。最终结果呢？我“饶恕自己”，不再对自己发怒。⁴这在

许多人听来似乎合理，但它是误导人的。

人为什么会生自己的气？首先，无一例外，都是因为没能达到某一套标准。这套标准有可能本身就是虚妄的：家里的布置要和家装杂志刊登的样板别无二致；门门功课得 A；能取悦一个怎样都取悦不了的家长；有一段堪称典范的灵修时间。当然，这套标准也有可能真实且合乎真理：不犯奸淫、不堕胎、不懒惰。无论标准本身是否正确，都有某件我认为自己应当达到的事，但我却失败了。

第二，愤怒的产生必然离不开审判者，审判者负责作出评判。在旧约的比喻中，某事可能在“我眼中”、“你眼中”或“主眼中”看为不喜悦。当我对自己满怀愤怒时，究竟是谁在施行评判？是我自己。这也就能够解释，为什么那些自我厌弃的人，即便旁人满怀善意地提醒他们，基督里已有上帝的饶恕，这份安慰往往收效甚微。他们可能“已经相信”上帝已经为凌乱的房子或堕胎赦免了他们，但这还不够：“我无法饶恕我自己。”而对他们来说，他们自己内心的评判，比上帝的评判更加重要。

常常，那些“无法饶恕自己”的人既受自己眼光的审判，也受他人眼光的审判。我希望自己的房子看起来无可挑剔，既为取悦自己，也想获得

亲戚朋友与邻居们的赞叹。当房子凌乱时，我厌恶自己。因为我既没有取悦自己，也没有取悦别人。

或者，我可能标准准确（比如反对堕胎），可用来评判的眼光却错了。在我自己眼中，我因为曾经堕胎而“无法饶恕自己”。我怎么能做出那种事？我必须为此弥补，或者我必须为此受苦。这是彻头彻尾的自以为义：我同时扮演审判者、罪犯和救主，并且对使新约欢喜歌唱的基督的义毫无认识。

或者，我可能过分在意他人的论断。我羞于让任何人知道堕胎的事，怕他们可能会看低我。圣经称这是惧怕人，是用社会舆论取代敬畏主。自我厌弃的人，既想证明自己，又怕被人看轻，骨子里正是圣经所说的骄傲与惧怕人的混合。

第三，人一旦定了标准，也定了谁来审判自己，就会同时给自己找一位“救主”。为了弥补我未能达到自己（或他人）标准的失败，我可能努力追求完美。我在打扫房子上加倍努力，强迫自己投身反堕胎的事工。可这一切终究是徒劳，屋子总会再度凌乱，堕胎的过往也无法抹去。我决定继续试图扮演自己的救主，心想靠着重新建立一份完美的履历，仿佛只要做到，一切过错便能

被抹平。但我终究会失败，自我厌弃便会再次占据上风。

处在这种景况中的人需要帮助。他们需要来重新思考这三个核心问题：评判的标准、施行评判的眼光，以及所倚靠的救赎者。虚假的认知只会留给他们迷茫与愁苦，唯有真理才能带给他们智慧和喜乐。

如果你想帮助他们，首先要分辨他们用来判断自己的标准是上帝的、他们自己的，还是从别人那里承袭来的（例如母亲和邻居）。有些标准本身合乎真理，更多时候这些标准已经扭曲变形，我们可以靠着真理去质疑、去纠正。

第二，究竟谁才是我们最终的审判者？若我只按自己的标准定是非，便是把自己当作上帝，这是骄傲的表现。若我只在意他人的评价，为求认可而活，便是把人的看法当作上帝的判断，这是惧怕人的表现。唯独活在上帝面前，才是智慧的开端。自我厌弃的人一旦在此醒悟，便是真正面对现实：他会看见自己从未察觉的罪，并意识到自己真正需要赦免。

第三，谁才能够拯救人脱离这一切混乱与痛苦？这人是寄望于自己的努力来达到完全吗？他是否因自认为的失败而惩罚自己？唯独耶稣基督

能担当罪咎并赐下完全。他能赦免真实的过犯（奸淫、堕胎、懒惰）；赦免人对虚假标准的信靠，例如追求杂志样板一般的居家模样；赦免人选择活在自我或是他人眼光之下的罪；也赦免人试图靠着自我赚取公义，设立虚假救赎者的罪。

耶稣赐下真正的义，就是他完美无瑕的生命；赐下真正的赦免，就是他完全的舍己、为我们承担刑罚；又赐下内住的能力，就是圣灵，来更新我们的思想意念，赐给我们喜乐，并改变我们。结论已然明确：人不再对自己满怀愤怒，同时也完全不需要“饶恕自己”这套说辞。

顺带一提，这套错误的解读，催生了一套虚假的福音——对自己感到愤怒吗？那就饶恕你自己。我们先前讨论人对上帝发怒时，同样看见了这种扭曲的逻辑。合乎圣经的真理之中，从来没有这样的论调：“因为受造，你价值非凡，而且耶稣的爱表明你多么宝贵，所以你可以对自己感觉良好。”事实是，单就受造和救赎这两件事本身，我们并没有多少理由对自己感觉良好。我们原是照着荣耀的上帝的形像受造的，但看看我们已经堕落得多深：“并且世人的心充满了恶；活着的时候心里狂妄”（传 9:3）。

同样，救赎本身就在宣告我们是何等败坏、何等无力自救。那位唯一良善、配得称颂的人，竟甘愿为不虔不义、软弱卑微、身为仇敌的罪人而死。这事实非但给不了我们自我接纳的理由，反倒将我们一切自义的根基彻底推翻。恩典本身的定义，恰恰粉碎了人依靠自我建立的价值感。潜藏在“低自尊”、“自我愤怒”背后那不易察觉的骄傲，并不能靠强行赋予人本身价值来医治。圣经所启示的福音，将我们的目光引向耶稣基督的宝贵，是他救赎了本不配得恩典的人。这份真实的福音何其美好：它告诉我们，我们需要的是来自上帝的赦免，而非自我的饶恕，并且这份恩典已经白白地、完整地赐给我们。凡是领受上帝恩典的人，才能得着真正的喜乐，不再需要费尽心机去维护那个脆弱不堪的“自我”。准确而合乎圣经的自我认识，摧毁了那种被假想出来的对自尊的需要。唯有这样的人，才真有理由满怀信心地面对生活。

脱离愤怒的出路

接下来，让我们转向积极的应用。我们该如何运用圣经中关于愤怒的教导来帮助自己改变？到目前为止我们所探讨的一切，可以归纳为八个

非常实际的问题。前四个问题帮助评估愤怒；后四个问题则引领我们找到解决之道。⁵

让我用一个常见的情境来说明。你赶着赴一场正午的重要约会，眼看还差五分钟就到正午，你却还被困在十英里外的高速公路上，遇到交通堵塞，车流已经二十分钟没有移动。一个常见的反应是什么？内心焦躁，忍不住低声咒骂，伴随着愤怒、沮丧、厌恶、惊愕、不快、紧张。当你这样做时，问自己以下这些问题。

评估愤怒的问题

问题一：我的处境是什么？愤怒总是被特定的人、特定的时空环境所触发。当下正在发生什么？在我知道自己会迟到之前，我并没有受到发怒的试探。关键处境包含诸多要素：正在施工的交通部门、拥堵的车流、有限的时间、既定的约会，以及等待我的人可能有的反应等等。

问题二：我如何反应？这个问题旨在帮助我辨别我表达罪性愤怒的具体方式。我的内心产生了哪些念头？是在心里咒骂交通部门吗？是在反复演练焦虑的情景，想着如何向我要见的人找借口吗？或许还会自我谴责：“我为什么不早点出

发，为什么不走另一条路，为什么不听交通路况报道？如果我要见的人对我感到厌烦怎么办？”

在这整件事里，上帝在哪里？我是否口出恶言，祈求他降下忿怒来宣泄自己的烦躁？甚至产生对上帝满怀愤怒的想法：“基督教不管用；上帝是个笑话；这有什么用？”

我的身体和情绪状态又如何？我感到愤怒、烦躁。我在这里坐得越久，内心越是压抑不住火气，浑身紧绷，胃里翻搅不安，我对错过会议感到焦虑。

我的行为呢？我是否会紧贴前车车尾，不让旁边的人并线？是否会一拳砸在仪表板上？是否会发泄我的厌恶：“简直无法忍受！太荒唐了！偏偏……”？是否会粗暴地反复开关收音机？是否会做出下流的手势或说下流的话？车流一散就开始疯狂驾驶？最终到达约会地点时，是否语无伦次地发泄怒气，拼命寻找托词？

这股夹杂着恐惧的怒火，正是“属肉体”之人的典型反应。

问题三：我的动机是什么？如果我正在发怨言、满腹牢骚，内心必定受着某些私欲与虚假信念的驱使。我需要问一些基本问题：“我真正想

要的是什么？我真正相信的是什么？”愤怒从我心里出来，并非由处境造成。⁶以下这些，都有可能成为掌控人心的主宰：

- “我要在自己想要的时间抵达我想要去的地方。”这便是赤裸裸的骄傲。
- “别人会怎么看我？上一次我就已经迟到过一回。”这是惧怕人。
- “这笔销售拜访本来肯定会为我带来收入”（或是期盼医生带来治愈、某个人给予我爱情诸如此类）。这些无非是关乎金钱、健康和爱情的各样私欲（“我想要”）与虚妄信念（“我需要”）。

当这些私欲（即“肉体的情欲”）和虚妄信念辖制我的生命时，罪性的愤怒便油然而生。如果上帝掌管我的生命，我也许会感到失望，但不会在泥沼中挣扎。

问题四：后果是什么？愤怒，必定产生后果，还会形成恶性循环。也许当其他司机争抢着往前挤时，我剐蹭到了旁边那辆车，招来对方司机充满敌意的斥责，还要承担二百五十美元的保险自付额。或是还要承受身心两方面的煎熬：心中满是愧疚，身体紧绷不适，胃痛、

头痛接踵而至。有时后果是致命的：下流的手势可能导致有人开枪。也许我最终到达约会地点时，如此慌乱、满口借口，以至于留下糟糕印象，丢了这单生意（或失去一段感情）。

引领我们脱离愤怒的问题

前四个问题剖析了愤怒的反应，指出触发情绪的缘由、种种复杂的外在表现、潜藏在内的动机，以及随之而来的后果。我们也由此看见了“罪与愁苦”构成的恶性循环。接下来的四个问题，依靠那位自始至终全能全知的上帝所施的恩典，走向合乎圣经的解决之道。

问题五：何为真理？上帝是谁？他说了什么？在处理愤怒这件事上，有三组圣经中的核心真理始终至关重要。

首先，上帝临在于这一处境以及其他每一个处境，并且掌管一切。第一个问题中我所面对的种种状况，无不在他的主权之下。当我能够相信这番真理，罪中之怒才会得到疏导：当我被困在车流中时，上帝绝非无关紧要；他就 在场，作为他的儿女，他正在我生命中动工，成就美事。上帝最重要的目的是要将我重塑成耶稣基督的样式，使我成为一个不轻易动怒、

满心信靠的人；错过约会让我不快，但正是这个令人沮丧的堵车，给了我一个绝佳的操练机会，让我可以学习成为那样的人。

其次，上帝的律法适用于这样的生活场景。律法既是一面镜子，也是一盏灯。上帝首先向我举起一面镜子：“你要尽心、尽性、尽力爱耶和华-你的 神”；“其次也相仿，就是要爱人如己”（申6:5；太22:37, 39）。第一条的诫命，戳破了我内心真实的光景：我反倒爱了什么？我之所以恼怒，是因为我执着于自己的安排、渴求他人的认可、看重金钱（或是健康、感情）。这条诫命像镜子一样，照出了第三个问题所显明的我内心的真相。事实上，也正是这诫命让我学会这样省察自己。

第二条的诫命帮助我看见，那些私欲生出了怎样的肉体行为。第二个问题中的罪性反应，也因此被揭穿本来面目。围绕这条诫命，圣经里有大量榜样和训诲，教导我该警惕什么。⁷

上帝也将律法当作明灯来指引我。第一条大诫命呼召我以全心爱他——信靠他、敬畏他、仰望他、归向他。我无需再贪恋财富、健康或友情与婚姻，我可以信靠他供应我一切所需的。我可以因着他，在这片情绪的混乱之中领受清晰的智

慧，由衷爱慕他。这诫命也指引我如何去亲近上帝、认识上帝（也就是下文的第六个问题）。

第二条大诫命积极地谈到顾念他人的利益。这如何应用在交通堵塞中？我可以在车辆并线时表现得有爱心，让别人并进来。若有可能，我可以给等候我的人打电话，让他知道情况。这条诫命所结的果子，不独是忍耐，还有许多在不同处境中都能流露的美善。它提醒我，当人们问发生了什么事时，要说真话。它也驱使我寻求当有的智慧，好在此时此刻（上午一点五五分）、堵在路上、赴约迟到的具体处境中，活出上帝的旨意（见下面的第七个问题）。

第三，上帝的真理指向耶稣。前面说律法如镜子，它让我看清：就在这件堵车的小事上，我也违反了第一和第二条诫命。这是罪。律法又如明灯，照亮我当走的路。而福音正是连接二者的桥梁，带我脱离罪的混乱，进入智慧的喜乐。耶稣基督来，为要赦免我的罪，使我与上帝和好；他赐我更新的能力，又赐我超越今生种种失望的盼望。上帝是患难中随时的帮助，他赐我恩典，使我在堵车中也能心平气和、待人宽厚。我可以认识他的爱，并因此喜乐。

问题六：我如何转向上帝寻求帮助？第五个问题，为我们建立了理解整件事情的属灵眼光。但仅仅分析道理，并不能改变我们。第六个问题则促使我们采取行动。上帝盼望我们寻求他，与他相交。我需要将第五点的真理活出来，分辨何为义怒、何为罪性的愤怒。不难判断，我的愤怒经不起公义愤怒的检验：这次交通堵塞不是道德恶！我的愤怒之所以产生，是因为我服事了问题三所指出的假神祇。

我必须离弃肉体的私欲与恶行，转向那赐生命的主。我需要承认自己的罪，祈求赦免，信靠福音，求上帝赐下回应处境的智慧与践行真理的力量。这一切会让我清醒过来，心思变得清明。我会由衷感谢上帝，甚至在堵车中也能知足，这在我沉溺于罪中时根本无从想象。我渴慕得着智慧，胜过执着于自己的安排、博取他人好感、追求财富，或是那些令我陷入情绪崩溃的事物，这便是上帝所赐的祝福。

问题七：在当下的处境中，我应该如何回应才能荣耀上帝？悔改与信心，会带来思想、情绪与行为上实实在在的改变。合乎义的选择并非抽象空洞，它和第二个问题中那些罪同样具体。最开始，我可能只是深吸一口气，放松

下来，确信上帝全然掌权。但上帝还要在我们生命当中结出更多美好的果子。我可以成为一个有爱心、有礼的驾驶者。就算我落后两个车身又有什么关系？我会让几辆车并进来。上帝已经将我从罪怒之中那种敌意、好胜的捆绑里释放出来，堵车不再是一场你争我夺的争斗。我向上帝献上感谢。我也会预备好要对那位被我爽约的人说的话：不是焦虑地找借口，不带着烦躁的语气争辩，只是客观陈述事实、诚恳致歉，并且体恤对方的感受。

我不再被愤怒、焦虑、困惑和不满搅扰，反而得着那“出人意外的平安”，以及活在基督里才有的“知足的秘诀”（腓 4:7,参腓4:12）。第七个问题，细致地回应第一个问题里描述的全部处境，并让我在自己的生活中一步一步地活出上帝的旨意。

问题八：凭着信心顺服上帝，将会结出怎样的果子？我们前面已经提过一些主观上的益处。从客观层面说，或许一场剐蹭、甚至一桩命案就此避免，不至于有人因为我的缘故，陷入罪中之怒，甚至犯下伤人的恶行。再说，我周围那五六辆车里的人，或许也会受我感染，变得从容礼让。

我们绕完整段心路，便会看见：敬虔的生命未必能够改变原本的客观处境，却常常在周遭带出美好的影响力。或许最终我依旧拿下这笔订单，因为管理者看见我在令人挫败的困境当中，依然保持冷静理智的态度。他见过太多销售人员冲进办公室满口托词，这份敬虔的生命深深打动了他。

上帝多重多样的祝福拥有无限的可能。我的日子非但没有被毁掉，上帝反而把我从罪和愁苦中解救出来；从塑造基督品格的角度来看，这或许是我生命当中意义非凡的一天。我明白了在上帝掌管的世界之中，生命该如何运作，福音如何带来改变，在一件微小的事上领受深刻的功课。

也许那天晚上我在电话里和一位心烦意乱、痛苦不安的朋友交谈时，我就能够经历到“我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人”（林后 1:4）。我所承受的不过是堵车带来的不便，对方却可能正经历巨大的苦楚，但人心里面的挣扎本质是相同的。我会理解我朋友在愤怒、恐惧和绝望方面的试探，因

为我已经理解了自己内心的光景。我先找到了出路，也晓得怎样帮助他人寻见。走过这样的路，不仅自己蒙福，也让我能够有智慧地辅导他人。

堵车不过是个小小的例子。有人或许要问：“这与那些深重的苦难、那些足以激起暴怒的处境，有什么关系呢？”按照圣经看待事物的方式，它与它们大有关系。关于上帝的那些真理，在小事大事上同样适用。当然，许多细节会不同。圣经也直言不讳：有些眼泪尚未擦干，有些仇敌尚未被制伏，都要等到那日。

问题八并不会在地上创造天堂。但它让人预尝天国的滋味，尽管最后的仇敌还没有被放在基督脚下。如果在我看见基督的那一天，我将被完全改变得像他；那么此刻，就算只是一场堵车，我们生命一点点变得像他，便是提前品尝天国的喜乐。这八个自省的问题，带领我们活在基督徒真实的生命光景之中，也就是活在真正的现实里面。它们教导我们认识这个世界，认识自己，认识上帝，认识如何生活。如果上帝能教你如何应对堵车，他就能教你面对任何事。

注释

1 更详尽的批判，可参考我的著作 *Power Encounters: Reclaiming Spiritual Warfare* (Grand Rapids: Baker, 1995)

2 圣经对向上帝发怒的记载，最鲜明的莫过于人对耶稣基督，以及在他前后的上帝使者——如大卫、耶利米、施洗约翰、保罗——所怀的敌意。在旷野，以色列人的抱怨表达了对上帝的愤怒与不满。箴言19:3，愚昧人向耶和华“抱怨”（“人的愚昧倾败他的道；他的心也抱怨耶和华”）。在启示录16章中，经文三次说人“亵渎神”而不悔改。

3 我引用的是一个最坏的情形。许多对上帝愤怒的人所遭受的艰难，其实要轻微得多。令我印象深刻的是，对上帝发怒的人与敬爱上帝的人，往往经历了完全相同的苦难。

4 或许更准确地说，心理治疗的目标其实是“接纳自己基本上是好的，只是像其他人一样有些可以理解的缺点”，而不是“饶恕自己”。赦免意味着某件事错得如此严重，以至于“若不流血，罪就不得赦免了”（来9:22）。自我饶恕的教导属于人文主义自我接纳的世界，而非基督教的饶恕。

5 这个基本的框架也适用于除了愤怒之外的其他问题。它只是圣经改变模式的总结。

6 毕竟，如果我原本真的想避开那个约见，那么我反倒会因堵在路上而高兴带着一个绝佳的借口！罪恶

的快乐是一个人们很少为之寻求辅导的问题。

7 当然，圣经不需要也没有声称要列出每一个细节。它教导我们罪恶的愤怒是什么样子，并给我们许多例子，使我们有智慧辨别其他例子。举个例子，即便没有单独的经文作直接依据，我们也能明白：有人购买成人刊物，以此自读，当作向上帝发泄不满的方式，这样的行为正是罪中之怒的表现。保罗所写的“情欲的事都是显而易见的【列举五种恶行】等类”（加 5:19-21），本身就隐含了这样的判断逻辑。这一处经文，连同其他相关经文，列举了愤怒种种不同的表现形式，足以让我们明白其中的原则。圣经的范畴充分、完美、智慧地涵盖了个别情况的细节。

《改变生命的资源》系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工 宾夕法尼亚州格伦赛德市

David Powlison 大卫·鲍力生是一名圣经辅导人员。任职于宾夕法尼亚州格伦赛德市的基督教辅导与教育基金会，同时担任《圣经辅导期刊》的主编。

人人都会经历愤怒，只是程度因人而异。什么样的愤怒合乎公义，什么样的则不是？当事情不如己意时，我们该如何管束自己的怒气，不至于困在暴怒的迷宫之中？

大卫·鲍力生细致剖析愤怒，帮助我们认识愤怒的本质与由来。他指出三种普遍的错误观念，正是这些观念使人无力胜过怒气。作者以堵车为例，深挖一次典型发怒行为背后，人心深处的固有想法与私欲。

抛开属世错误的想法，以及不敬之怒带来的糟糕结局，大卫·鲍力生用圣经的真理指引我们，活出荣耀上帝的生命，掌握合宜的行事方式。

内页附有《改变生命的资源》系列其余实用小册子完整书单。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION

Background image © istockphoto.com
Cover photo © istockphoto.com