

第九課 - 怎樣處理憤怒與衝突

以詩歌、祈禱開始

一般最難處理的衝突，就是家庭衝突；因為衝突若發生在學校，就有老師、訓導主任、校長等處理；若發生在工作場所，就有上司、主管、人事部等處理；若發生在公眾場所，就有許多專人來處理。但發生在家庭裡就不容易處理，因常認為家醜不可外傳，不願意尋找親友，教會群體，專業輔導員，社工等幫助。

可能您也會聽過，「公說公有理，婆說婆有理」；「家家有本難唸的經」；「清官難審家庭案」等；所以是比較難處理。但並不表示沒法處理，因家庭與社會不同，家庭成員彼此有一份情、一份愛，當彼此安靜下來，事情便會慢慢好轉過來的。

通常剛開始有誤會、有衝突時，大家都不為意，也沒有處理，以致慢慢惡化！

(一) 怎樣處理憤怒 (Anger)

一般發脾氣的原因，有許多種，例如：由於誤會，磨擦，身體不適，太疲倦，睡眠不足，環境太嘈心情不好，內心積壓了許多不開心、不滿的事情（例如：在公眾場所，被剝奪尊嚴；在工作上，看見許多不公平、不公義的事情，並且受到不公平的待遇；在家庭中，感到父母偏心或被至親的人、朋友出賣等），別人不小心觸發了內心過往還未處理的傷口等。以致，不能控制自己的情緒，便很容易發脾氣。

偶然，發小脾氣為了舒緩壓力，未嘗不可，但要小心場合、對象等，更重要是懂得控制，絕不可一發不可收拾。求主幫助，不發不必要的脾氣，作一個有節制的基督徒。聖經說：『生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。』（弗 4：26-27）

許多時，憤怒令人衝昏了頭腦和理智！憤怒 anger 加多一“D”就會變成危險 danger！

同時，憤怒只會讓事情變得更差，不會更好！憤怒永遠不會沒有理由的，但很少有一個合理的原因和好的解釋。同時，憤怒好像一陣風把理智吹走！¹

一般憤怒有二種：失去控制的和可控制的。

(1)

甚麼時候憤怒會變成罪？

失去
控制的

不能控制的憤怒將會引致犯罪；例如：當該隱不蒙神悅納他和他的供物，「…該隱就大大的發怒變了臉色。耶和華對該隱說：『你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？你若行得好，豈不蒙悅納！你若行得不好，罪就伏在門前…。』該隱與他兄弟亞伯說話，二人正在田間，該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。」
(創 4：3-8)

¹ 參考：Eleanor Doan editor. *The Complete Speakers Source Book – Anger*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 1996), P. 21-22, 29.

	神給他第二次機會改正，但他放棄，更變本加厲將亞伯殺了。
(2) 可控制的 的	另一種是義怒，是可控制的，例如：聖殿的祭司和商人勾結，使神聖禱告的聖殿變成買賣場所。於是，主耶穌二次潔淨聖殿，為的是不容許聖殿被玷污，利用神的殿來作不法的買賣。
(二) 對怒氣的反應² 生氣時，應如何表達，特別是夫妻之間的關係？ 一般人會有以下四種基本的反應：	
(1) 隱藏 怒氣	別人真的以為沒事，沒有甚麼事情需要處理，亦沒有機會處理誤會。以致，沒有真正解決問題，因此當問題一旦發生便措手不及。
(2) 表達 怒氣	有兩種： 一是正面有效的表達， 另一是負面破壞性的表達。
(3) 壓抑 怒氣	壓抑怒氣，就是已經不能容忍，但仍然為着某些原因，將怒氣積壓在心裡。 因此，不小心時，很容易會變成無形的炸彈，會隨時爆炸。
(4) 承認 發怒	承認自己在生氣，公開的說出來，承認和說出來才能解決問題。
(三) 控制怒氣的原則³	
(1) 檢視	(i) 檢視、弄清楚自己憤怒的情緒和反應； (ii) 弄清楚後，坦白向自己承認自己在生氣，但並不表示要把怒氣表現在行為上； (iii) 盡量追查、找出生氣的原因和源頭，並立即處理；
(2) 轉化	(i) 盡量避免惹動自己的怒氣，將憤怒轉化為體諒和愛； (ii) 思想憤怒是最好的方法嗎？或比較好的方法是甚麼？ (iii) 您是不是很容易生氣？ 若是，每當想發怒氣前，深呼吸，祈禱求神賜智慧，並心中暗數由 1 到 10，把注意力放在對方的優點上；

² 參考：羅曼·賴特，《夫妻溝通技巧 - 美滿婚姻 Communication: Key to Your Marriage》，柯美玲譯，（臺灣：大光，1990），頁 120-128。

³ 參考：同上，頁 146-149。

<p>(3) 安排 機會</p>	<p>(i) 您會否考慮安排適當的機會，來表達內心的憤怒和不滿，例如：哭（哭也是醫治憤怒的一種方法），寫信然後寄給當時人或把它撕掉；</p> <p>(ii) 向神禱告傾訴，安排最好的機會，或有其他更好的方法；</p> <p>(iii) 找一位您能信任和傾訴的朋友，向他/她訴說您的感受。</p>
<p>(四) 如何處理憤怒</p>	
<p>(1) 不健康 的處理 憤怒⁴</p>	<p>憤怒 - 心存敵意的人幾乎都是個好批評的人。假若您一直看不慣某人身上的一些性格，您就會伺機批評他/她。當您過份注意或刻意尋找別人身上的缺點或錯誤時，您就是個好批評，心懷敵意的人。一個好批評，或有敵對傾向的人，絕不會是個快樂的人，他/她的行為會使周圍的人一個一個遠離他/她。</p> <p>不健康的處理怒氣 - 不理自己的情緒反應，常埋怨對方，認為那本來就是對方的錯！同時，把心思放在剛才的爭論上，從不在自己情緒的反應上學教訓！</p> <p>您是個好批評的人嗎？用以下幾個問題來測試自己：</p> <p>(i) 您是否較常在心裡批評別人，而較少注意他/她的優點？</p> <p>(ii) 別人是否做了讓您看不順眼的事情，所以您覺得非告訴他/她不可？</p> <p>(iii) 您是否在別人背後，說些對他/她有損的話？</p> <p>(iv) 您是否為別人設定一些，您自己也達不到的標準？</p> <p>(v) 您是否強迫別人服從您的標準，您才能比較接納他/她？</p>
<p>(2) 適當的 處理 憤怒</p>	<p>(i) ABC 行動禱告：</p> <p>(a) Aware 察覺，Accept 接受 & Act 行動 - 祈禱求聖靈幫助，開您屬靈的眼睛，讓您察覺、知道自己心中有憤怒，嘗試了解原因，是甚麼人、事、物，令您或引起您的憤怒，嘗試與對方討論、交談，看看當中有沒有一些誤會，彼此饒恕；</p> <p>(b) Believe 相信 - 相信神和自己，有能力改變；</p> <p>(c) Confess 承認 - 承認自己過往所犯的錯，例如：太過自我中心、容易衝動、過敏等。</p> <p>(ii) 檢討自己-是否有許多事情煩擾，以致心煩意亂，沒有耐性，很容易發脾氣！</p> <p>(iii) 要保持鎮定不衝動；</p> <p>(iv) 不可累積未解決的誤會或憤怒；</p> <p>(v) 最好不要二個人，同一時間發怒！</p> <p>建議：</p>

⁴ 參考：羅曼·賴特，《夫妻溝通技巧 - 美滿婚姻》，柯美玲譯，（臺灣：大光，1990），頁 135-150。

	<p>嘗試多運動，運動不單可以修身、健康，更可以使腦部的血液和氧氣增多。思想更為敏捷，不會再受制於生氣時的看法，可能有新的觀點，便不再生氣。</p> <p>同時，每一次憤怒後，嘗試簡單地將自己憤怒的原因、反應、過程和結果記錄下來。將會有助了解和減少同樣的情形發生！</p>
(五) 在衝突發生，爭吵時	
(1) 您會是 被動者	<p>(i) 您會變成沉默，並且不願意作討論；</p> <p>(ii) 您會避免談論彼此之間的關係；</p> <p>(iii) 您會退縮，不想面對彼此要談論的問題。</p>
(2) 您會是 主動者	<p>(i) 您會用憤怒和批評，來強迫對方與您談話；</p> <p>(ii) 您會強迫對方談論彼此之間的關係；</p> <p>(iii) 您會堅持，總不會放下爭論。</p>
(六) 如何處理衝突⁵	
<p>以下是一些提議如何有效地處理衝突：</p> <p>(1) 為自己和對方禱告，並讓溝通充滿愛、體諒、平等的氣氛、平心靜氣等；</p> <p>(2) 若認為暫時不適宜討論，必須向對方解釋您為何現在不想討論的原因，避免引起誤會，以沈默作為打敗對方的手段；</p> <p>(3) 選擇適當的時間、地點，以正確的態度開始，尊重，認真對待對方；</p> <p>(4) 找出問題的真正原因，不重提舊事、不翻舊帳，只堅持在問題或主題上；</p> <p>(5) 盡量避免提及對方的親人；</p> <p>(6) 不要提到對方的外表和個性，例如：避免不小心提到太胖，太矮，禿頭等字眼；</p> <p>(7) 不要情緒太激動，發怒時，不要以辱罵來表達，或將自己的情緒發洩在對方身上，不衝撞底線；</p> <p>(8) 說話前先仔細思想，以愛心說誠實話，以別人能了解和接受的方式說話；</p> <p>(9) 不要以批評對方為樂，批評中帶出解決方案 – 錯了，就承認，並請對方原諒；對了，就閉嘴；</p> <p>(10) 專心傾聽，在對方還未說完之前，絕不打岔，不妄下論斷；</p> <p>(11) 不要自以為甚麼都知道 – 開口問；</p> <p>(12) 避免呼叫對方名字和貼標籤，例如：話太多，雙面人等；</p> <p>(13) 避免嘮叨，重覆；避免詢問行為的解釋；不要批評，更要鼓勵和幫助改善；</p> <p>(14) 盡量了解對方的想法，允許兩人之間會有差異，關心對方的想法、興趣、喜好等。</p>	

⁵ 參考：羅曼·賴特，《夫妻溝通技巧 - 美滿婚姻》，柯美玲譯，(臺灣：大光，1990)，頁 179-205)。Jack O. Balswick, and Judith K. Balswick, *The Family - A Christian Perspective on The Contemporary Home*, (USA, Michigan, Grand Rapids: Baker Book House, 1991), P. 211-226.

最後，彼此了解和饒恕，完全忘記對方的傷害，以致彼此內心重新得着自由，得着真正的喜樂，建立更深真正的友誼。

「鐵磨鐵、磨出刃來；朋友相感〔原文作磨朋友的臉〕也是如此。」（箴 27：17）「水中照臉、彼此相符；人與人、心也相對。」（箴 27：19）

總結：

要懂得處理和控制自己的情緒、憤怒和衝突的最佳方法，就是多親近神、多禱告、多靈修；再加上兩億三千萬。

一億是失憶-忘記所有令您不開心的人、事、物。

二億是回憶 - 回想所有曾令您開心的事情，然後將這些事情記下來，例子：在一條長絲帶上打結，最開心的事情打大結，小的打小結等。

一千萬是常常數算主恩典；二千萬是常常喜樂；三千萬是與人分享您的喜樂。

以祈禱結束