

## 怜悯的建设性怒气（六）你认识自己的怒气吗？

怒气隐藏的心声：

“我是对的，你是错的。”（记得：生气永远是你对事物作出对错的道德判断。但，真的是有个错误过犯存在吗？所觉察的错误过犯，是否更多是关乎我偶像崇拜的欲望呢？）

“我是对的，你是错的，而我被‘自己’授权来处罚你。”

“我害怕。”

“我曾经被伤害。”

“我觉得孤单且无力。”

“我有罪。”

“我不知我可以说话。”

“我不知如何说话。”

请诚实面对自己的怒气，并观察自己：你是否以正确的方式表达你的怒气？怒气受控制的程度是多少？你的怒气是降服在上帝心意之下？你的怒气是无法预料、猛烈、滥用、咆哮？你的怒气是给予恩惠还是带着审判/武断？神的目的是要赐恩惠，你的怒气带有恩典吗？你能够自我控制吗？

了解自己怒气背后的议题，是很重要的。因此要反思：什么促使你生气？生气的动机？证明别人是错的？是为神的荣耀？为己？你的怒气是瞄准且随时预备针对别人习惯性的罪而爆发吗？但是耶稣要我们饶恕七十个七次。（太 18:22；路 17:4）

观察自己生气的后果，到底你生气后的果效是什么？是赢得一口气？面子？还是为了神的荣耀、造就别人？

现在，请你针对自己的怒气，深思三大重要问题：

1.你相信你有怒气的问题吗?

2.你有权利生气吗?

3.你愿意学习管理你的怒气吗?

(待续)