

经常怒气冲天，人生何等悲凉！没有正义之怒，罪恶岂不横行？

情感大师全新力作 悉心诠释矛盾人生



ANGER

愤怒，爱的另一面

Handling a Powerful Emotion
In a Healthy Way

[美] 盖瑞·查普曼 (Gary Chapman) 著
谭臻 译

经常怒气冲天，人生何等悲凉！没有正义之怒，罪恶岂不横行？

情感大师全新力作♥悉心诠释矛盾人生

愤怒

爱的另一面

Originally published in the U.S.A. under the title
"Anger:Handing a powerful Emotion in a Healthy Way"
Copyright © 1999,2007 by Gary Chapman
Published by Northfield Publishing
215 West Locust Street,
Chicago IL 60610

图书在版编目(CIP)数据

愤怒,爱的另一面 / (美) 盖瑞·查普曼(Gary Chapman)
著; 谭臻译. —北京: 世界知识出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5012-3460-8

I. 愤… II. ①查…②谭… III. 愤怒-自我控制-通俗
读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 179204 号

图字:01-2008-5526 号

责任编辑
责任出版
责任校对
封面设计

张永椿
林琦
张琨
门乃婷工作室

书 名
作 者
译 者

愤怒,爱的另一面
Fennu, Aide Lingyimian
[美]盖瑞·查普曼(Gary Chapman)
谭臻

出版发行
地址邮编
电 话
网 址
印 刷
经 销
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
010-65265919(直销) 010-65265928(发行)
www.wap1934.com
环球印刷(北京)有限公司
新华书店
787 × 1092 毫米 1/16 11¼ 印张
147 千字
2009 年 1 月第一版 2009 年 1 月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-3460-8
23.00元

版权所有 侵权必究

谨献给与我坦诚分享自己在愤怒问题上
如何挣扎的人们，
是他们促使我去寻求答案，
以解决这个令人烦恼的问题。

目录 CONTENTS

引 言	这个愤怒的世界 /1
第 一 章	愤怒从何而来 /5
第 二 章	愤怒的益处 /15
第 三 章	正当的愤怒 /21
第 四 章	扭曲的愤怒 /39
第 五 章	如何应对“坏愤怒” /49
第 六 章	乱发脾气与压抑愤怒 /61
第 七 章	积压多年的愤怒 /75
第 八 章	不如原谅吧 /89
第 九 章	当你对配偶感到愤怒时 /101
第 十 章	帮助孩子处理愤怒 /111
第十一章	当你对上帝感到愤怒时 /127
第十二章	“我生我自己的气！” /137
第十三章	当你面对发怒的人 /149
后 记	/161
致 谢	/163
讨论指南	/165

引言：这个愤怒的世界

INTRODUCTION: OUR ANGRY WORLD

愤怒真是无处不在：夫妻间会彼此含怒，员工会对老板愤愤不平，少年人会顶撞父母（反过来也一样，父母会对孩子大发脾气），老百姓会抨击政府；在电视新闻里，时常能见到情绪激动、言辞激烈的示威者；若是遇上天气恶劣、航班被取消，你到机场去看看，就会更明白什么是愤怒了。

我们很多人都会生自己的气。有时，我们很生气却又觉得自己不应该生气；还有的时候，我们看到小孩子乱发脾气，却不知道该怎么教导他们处理自己的愤怒。

很显然，人们或多或少都有点“愤怒”的问题；这种强烈而复杂的情感也常常使人们感到困惑。有什么正当的表达愤怒的方式吗？《圣经》对此有何教导呢？愤怒也会是件“好”事吗？

如果我们上网查找答案，在搜索引擎里输入“愤怒”两个字，可以找到非常多的信息；然而，这些信息中的大部分都忽略了两个最基本的问题：第一，愤怒从何而来，它有什么目的？第二，人为什么有愤怒这种情绪？其实，只有理解了愤怒的起源，才能理解愤怒的目的；而只有理解了愤怒的目的，才能学着建设性地去处处理愤怒。

在为数不多的那么几本（篇）提到愤怒起源问题的书籍和文章中，愤怒总被看作是人类在进化初期的求生本能，总被认为是“自然界赋予人类的本领”，能使人更好地应对危险。我在大学本科和研究生所学的专业都是人类学，我觉得这样的观点有些牵强附会，

不能令人信服。首先，这种观点无视人们的世界观；其次，就算站在自然主义世界观的角度，它在心理层面也没有给出足够的解释。

人们对愤怒这种情感的困惑，主要是由于对愤怒的起源不了解而造成的。那些基督徒所撰写的关于愤怒的书籍，重点讲述的都是如何去控制愤怒，对于愤怒的起源却很少提及。但是我相信，如果我们对愤怒的起源有了更清楚的认识，我们为控制怒气所作的努力就会有更好的效果。

那么，愤怒究竟从何而来？它源自何处呢？在本书的第一章里，给出了问题的答案——一个可能会让你吃惊的答案；同时，这个答案也暗示了愤怒的目的。

我从事婚姻家庭咨询工作已经有三十五年的时间了，接触过上千个家庭，处理过许许多多的家庭问题。几乎所有前来咨询的爱侣和家庭，都有不知如何处理愤怒的困扰。父母如果知道怎样健康地、积极地应对自己的愤怒，不仅能营造出更为安全的家庭环境，并且也在教导孩子如何处理愤怒上更有发言权。在工作中也是如此，懂得如何处理愤怒能创造出高效的工作环境，同事间相处也会更融洽些。反之，如果成年人不懂得如何处理愤怒，不仅婚姻和家庭生活会常常动荡，有时还会影响工作和其他事情。

咨询是西方国家常用的补救问题的方法，在美国也是这样，甚至可以说咨询办公室俨然成了学习如何处理愤怒的大课堂。尽管如此，大多数人还是会等到因对愤怒处理不当而陷入大麻烦后，才会来寻求咨询。更有许多人已经在严重的问题中挣扎了很久，却从来没有去咨询过。也许你有你的苦衷，可能是因为没有时间、没钱，或是感到难为情。我认为，只要有足够的信息，大部分在咨询办公室里教导的东西，在家里也同样可以学得到。这本书就是这样一个尝试。它把那些曾经帮助过许多已婚或单身的成年人处理愤怒的知识和方法，以易读

易懂的形式，集中呈现给大家。书中的人名都做了改动，但是其中的场景和对话都是真实的。读这本书，每个人都可能发现其中讲述的某个问题及主人公所做的某种反应，跟你的情况很类似。每个人也都能够通过学习，在处理愤怒的时候更得心应手。

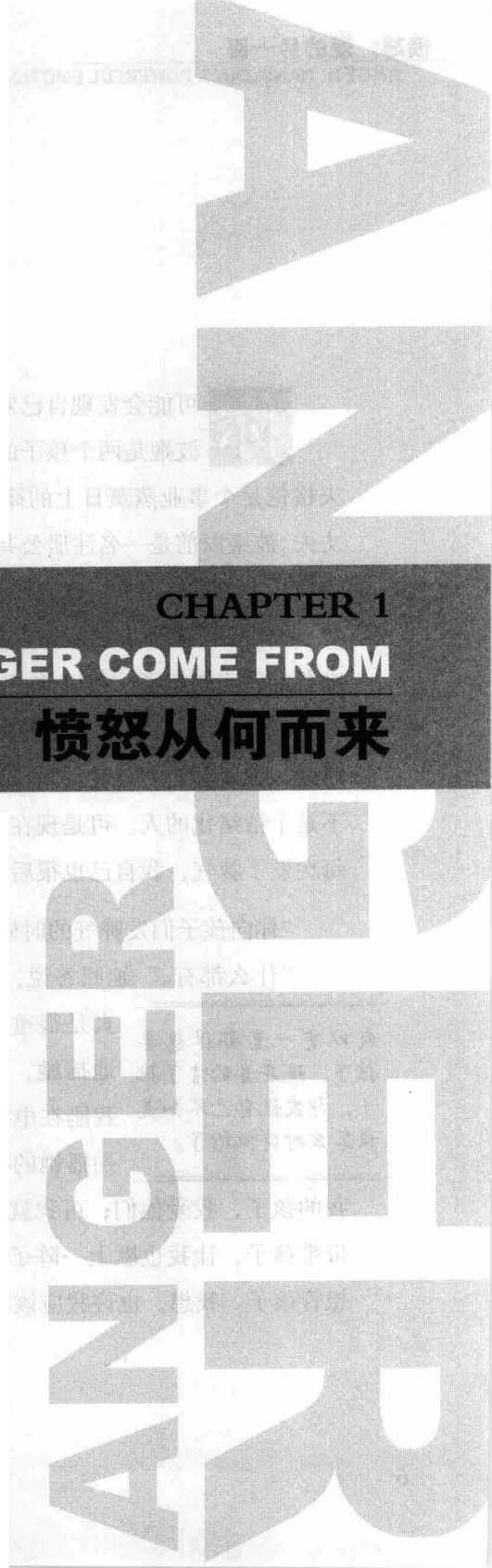
如果你自己或你所爱的人正为如何处理愤怒而困扰，我希望这本书能帮助你从崭新的视角对愤怒有新的认识，也希望你能用所学的知识和方法来装备自己，学会怎样应对自己或其他人的愤怒。同时，如果有人想就愤怒这个话题开展小组讨论，或召开研讨会等，我也盼望这本书能助以一臂之力。本书后面附带的讨论指南（在 www.fivelovelanguages.com 也可以找到），将有助于读者对重点问题的复习并展开实际应用。我相信，关于愤怒的功课，既可以在咨询室里学习，也可以在小组、主日学、研讨会等教育环境中学习。实际上，要遏止这个世代以言辞和身体侮辱为表现的“愤怒”这一流行病的凶猛蔓延，积极讨论学习是我们必须做的。

如果我们能使自己的愤怒顺服在基督的主权之下，如果我们能从圣洁的上帝那里学习到愤怒的起源及其目的，我们与其他人的关系就能得到医治；而且，更重要的是，我们就能实现上帝那美好的旨意了。

人人都会发怒，这很容易；
但是，要在正确的时间、为了正确的目的、
以正确的方式、对正确的人表达愤怒，
就不容易了，不是谁都能做到的。

亚里士多德（ARISTOTLE）

CHAPTER 1
WHERE DOES ANGER COME FROM
第一章 愤怒从何而来



你

可能会发现自己对波姬的故事很有同感。

波姬是两个孩子的母亲。孩子都还小，没有上学。她丈夫格伦是个事业蒸蒸日上的律师。他们结婚八年了，波姬很爱她的丈夫。波姬以前是一名注册公共会计师，但后来决定回家做全职妈妈，等孩子上学后再出去工作。

“我想我这个决定是错误的，”波姬对我说，“我觉得自己还没准备好就当妈妈了。我以前一直都很想要孩子，现在真的有了孩子，却发现自己不知道该怎么对待他们了。他们总惹我生气。没孩子的时候，我不记得自己生过气，或跟谁发过脾气；我一直都认为自己不是个情绪化的人。可是现在我必须得承认，我常常对孩子发脾气，每次发了脾气，我自己也很后悔，知道那样对孩子不好。”

“你向孩子们发脾气的时候，对他们做了些什么呢？”我问她。

“什么都有。”她回答说，“有时我冲他们吼；有时打他们打得

我以前一直都很想要孩子，现在真的有了孩子，却发现自己不知道该怎么对待他们了。

真是很重；有一次，我一把抓起金杰儿，使劲地摇她，后来我自己都吓坏了。就在前一天，我刚在电视里看了一则报道，说有一位母亲使劲摇她的孩子，要了那孩子的命。我不想伤害

我的孩子，我爱他们；可我就是控制不住自己。我希望格伦能帮我带带孩子，让我也歇上一阵子；可是他工作又那么忙，他说他可不想管孩子。我想，也许我应该再回去工作，找人来帮我们看孩子。”

随着交谈的深入，我发现波姬不仅在生孩子的气，她还生格伦的气，因为格伦不帮她看孩子；她也生自己的气，后悔自己当初不该决定做全职妈妈；最后，她也生上帝的气，认为上帝不该允许她成为一个母亲。“他应该知道我应付不了这个。”她说。

说到这儿，波姬哭了起来。说真的，我当时也有点儿难过。我想起了这些年来在我办公室进进出出的那些母亲们，她们都想找个地方，停下来歇歇。

还有比尔。他走进我办公室的时候，穿戴得挺整齐，可是右脚却没穿鞋。很快，我就明白这是怎么回事了。

“你得帮帮我，”他开口说，“一段时间以来，我发现自己越来越控制不住自己的脾气了。上个星期六那天真是糟透了。我家的割草机有点儿问题，我花了十五分钟都没能发动起来。我又是检查汽油、机油，又是忙着换了个新火花塞；可那东西就是不工作。最后，我气急了，狠狠地给了它一脚。结果，我的两根脚趾断了，还有一根也被划伤。当时我忍着痛坐在台阶上，在心里对自己说：‘这事儿也太蠢了。’”

“这事让我觉得很尴尬，也不好意思跟人讲实话，有人问起时就说：‘我割草的时候，出了点儿意外。’”

“这不是我第一次发脾气了。”比尔接着说，“我曾经骂过太太和孩子，骂得很难听。我虽然没有真的动手打过他们，可是也差不多了。”

在交谈过程中我得知，比尔受过高等教育，拥有MBA学位，已婚，有两个孩子，有一份收入颇丰的工作，住在郊区一所漂亮的房子里。比尔热心教会的工作，很受街坊邻居的尊重。可就是比尔这样一个人，却常常“不够冷静”。

其实，很多男人都有比尔这样的经历，只是大多数人都不像他

这么诚实，而愿意寻求帮助的人就更少了。

伤了脚趾的比尔和伤了心的波姬，要对付的挑战虽然各不相同，但有一点却是相同的：他们都经历到了强烈的愤怒情绪，以及对这种情绪无能为力的沮丧。两人都知道自己因为生气而做了蠢事，可是都不知道心生怒气时该怎么办。因此，不仅仅他们自己承受了破坏性反应带来的身心伤害，还伤害了他们所爱的人。

人在发怒时，发生了什么事情？

无论年长年幼，也不论社会地位高低，每个人都会有愤怒的经历。布莱恩是一个高中生，他很恼恨他的老师，因为她在成绩单上只给他打了一个“D”；而他的老师莉兹则对前夫感到很恼火，因为他没有准时把孩子的抚养费支票寄过来；马利亚是个八十五岁的老奶奶，她很生大儿子的气，因为他很少来看望她；文森特似乎总是愤愤不平，因为他找不到工作，觉得自己被这个社会遗弃了；马尔文是个牧师，他对教会的领导层很不满，他们把他的精彩建议都给否定了；贝萨尼虽然只有三岁，她已经开始生妈妈的气了，因为妈妈把她最喜欢的玩具拿走了。

但是愤怒究竟是什么呢？字典上解释说，愤怒是“一种强烈的、不愉快的情绪或情感，通常是由于感到受了伤害或侮辱而产生的与人敌对的意识”。虽然我们常说愤怒是一种情感，但实际上，它是一种涉及身体、思想和意志的复杂感受。

而且我们不是坐在那里，随口说句“我想我现在要发怒了”，就会真的经历到愤怒。愤怒是我们对生活中那些使人烦躁、窝火、痛苦的事件或场景的一种反应。有太多事件和场景可能触动人的怒气，例如：一位年老的亲戚很不知趣地评论你孩子的体重；在高速公路上，后面那个家伙跟你跟得太紧……这些都可能令你发怒。你

小的时候，发现爸爸总是在为这事那事乱发脾气；而现在，你发现自己的脾气也越来越难控制了。

失望、伤心、被拒绝和尴尬等感受，都会引起人的愤怒。愤怒使你对引起这种情绪的人、地点或东西产生对立的情绪。愤怒与爱是两种完全相反的情感，爱会吸引你到别人身边，愤怒却使你与别人为敌。

但是，愤怒的情绪也会让我们的头脑立刻活跃起来。比如：贝琪要带孩子去买东西，让丈夫提姆在此期间把草坪修剪一下，而几个小时之后，贝琪回来却发现草坪仍然是乱糟糟的。贝琪可能会想：如果他不在乎我，他就会把草坪修剪整齐的。他知道这对我是多么重要。我的要求过分吗？这么长时间，他究竟干了些什么？——他想怎么样呢？太自私了！而提姆可能在想：看看我干了多少活儿！我修好了休息台上的木板，扔了垃圾，还去遛了狗。她还要怎么样呢？

而此时此刻，马可正坐在部门会议室里，气得快冒烟了。他的经理杰夫刚才对他说，这个季度他的绩效考核分数下降了，如果他再不好好干，公司可能不得不请他走人了。这是因为我今年五十五岁了，马可心想，他们不过是想把我们这些老员工都撵走罢了。杰夫算什么，才三十多岁。他懂什么？

贝琪、提姆和马可都体验到强烈的负面情感——在他们的头脑里；但是愤怒的影响还不止这些，它还会影响到我们的身体。我们在发怒时，神经系统会自动进行调节，促进肾上腺分泌两类激素：肾上腺素和去甲肾上腺素。这两种化学物质能使人兴奋、紧张、身体发热，并会影响人的心率、血压、肺功能和消化系统的功能。根据愤怒程度的不同，我们的身体可能会出现上述的几样或者全部反应。当马可坐在会议室里听老板讲话时，他感到自己脸涨得通红，胃里好似翻江倒海一般，还不知不觉地握紧了拳头。正是这些生理上的反应使人感到

自己好像被愤怒所吞没，逐渐失去自控能力。

孩子的脾气

根据《儿科医生和家庭行为》杂志的报道，小孩两岁的时候，常常会有乱发脾气行为，到了四岁，这样的行为就逐渐减少了。在所有两岁到四岁的孩子当中，差不多有83%的孩子都有过乱发脾气的行为，包括躺在地上、乱踢乱蹬、尖叫，有时还会屏住呼吸。

接下来，愤怒就转化成了行动：波姬使劲儿地摇晃她那还不到上学年龄的孩子；贝萨尼开始撒娇耍赖；比尔向着割草机狠狠地踢去；马可回到自己的座位上，写了一封言辞激烈的电子邮件。

我们的确无法控制自己的生理反应，但是能够控制自己的思想和行为。有关“控制”的内容，我们在后面的章节里还要做进一步的讨论。

人为什么会发怒？

首先，我们还是来看看愤怒的根源吧：愤怒从何而来？我们又为什么会经历愤怒呢？

我认为，人的愤怒是植根于上帝的本性的。请不要认为我在亵渎上帝，恰恰相反，我这样说正是站在对上帝的最深敬意的立场上。而且，我并不是说愤怒是上帝的本质属性。我要说的是，愤怒源自上帝的两个属性：他的圣洁和爱。

《圣经》告诉我们，“圣洁”一词的意思就是“与罪分别开来的”。《新约》的作者谈到耶稣时曾说：“他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”（来 4:15）

另一个基本的属性是爱。使徒约翰在总结《圣经》的全部教导时，只说了三个字：上帝是爱（参约一 4:8）。这个属性并不只在

《新约》里提到过。

《圣经》经常提到“上帝发怒了”这样的话。“愤怒”(anger)一词在《圣经·旧约》里出现了455次，其中有375次说的是上帝的愤怒(译注：这个统计是根据英文版《圣经》做的)。《诗篇》里就有这样的记载：神天天都要向恶人发怒。(参诗7:11)

而且，愤怒也不是只限于《旧约》才有记载的。纵观耶稣的一生，他曾多次发怒(例如可3:1-5；约2:13-17)。上帝因慈爱而一心盼望自己的受造物能得益处，又因圣洁永远与罪对立。所有的道德律法都是以他的圣洁和慈爱为基础；也就是说，这些律法都符合公义的要求，同时也都是为了叫受造物能得益处。他希望人能做正确的事，并享受因此而来的福乐。他曾对以色列人说：“看哪，我今日将生与福，死与祸，陈明在你面前。吩咐你爱耶和华你的神，遵行他的道，谨守他的诫命、律例、典章，使你可以存活，人数增多，耶和华你神就必在你所要进去得为业的地上赐福与你。”(申30:15-16)

“他不应该那样对她”

那么，以上所谈的这些，跟人的愤怒有什么关系呢？《圣经》上说，人是按着上帝的形象造的(创1:27)，虽然由于人的堕落使这个形象受到了破坏，但是并没有将其完全抹去，在人的灵魂深处，还留有上帝的形象的印记。所以，尽管人堕落了，可是对公平和正义还是有些在意的。找一个最不敬虔的人，跟他呆上一个星期，你也会听到

愤怒恰恰证明了人是照着上帝的形象造的。

他说“那是不对的”，“他不该那么对她”，“她那样对他是错误的”之类的话。你偷走他的车，看他会不会发怒；你说他女儿、妻子或女朋友的坏话试试，他马上就会变成一个道义心十足的君子，义正

辞严地教训你一番。

听听那些牙牙学语的可爱小孩子都在说些什么：“妈妈，这不公平。”这些道德评价的标准他是从哪里学来的呢？我认为，这个标准就在他心里面，是随着父母的教育而逐渐成形的，如果他受了委屈，他就能知道，而且会自由地表达出来。

所以，每当我们遇上自己觉得不公平的事，愤怒这种情感就会被激起，愤怒在感情层面、生理层面和认知层面的感受也都开始熊熊燃烧。

妻子为什么会为丈夫发怒？因为她觉得丈夫使她失望、难为情、受屈辱或是她被拒绝了，一句话，丈夫“待她不公”。少年人为什么会为家长发怒？因为他感到家长不够公平、不够慈爱、对他不好——也就是说，家长“待他不公”。为什么有人会去踢他的割草机？因为割草机不好好工作，那台机器（或者是它的制造者）“待他不公”。交通信号灯变绿之后，为什么有些司机会狂按喇叭？因为他认为前面那个家伙应该注意信号灯的指示，早两秒钟起步。

想想你上一次是在什么样的情景下发怒。自问一下：我当时为什么会发怒呢？你的回答很可能会提到一些不公平的事，什么人或什么东西“待你不公”了，或者什么事情出了错。你的愤怒所指向的可能是某个人、某个东西、某个情景，也可能是你自己或是上帝，但总之是有什么人或什么事“待你不公”了。姑且不论你的感觉正确与否（这一点我们在后面的章节里再讨论）。我在这里要说的是，发怒是源自或感觉到什么东西出了错了；而且这种道义感（对或错）是为了我们这些受造物的益处。

愤怒本身不是恶毒的，不是邪恶的。它也不是人堕落之后才产生的。正相反，愤怒恰恰证明了尽管人已经堕落了，可是对公平和正义还是有些许的关心。人有发怒的能力，强烈证明了人与动物有