

A black and white photograph showing a hand holding a wooden cross against a wooden background. The hand is positioned in the upper left, with fingers wrapped around the cross. The cross is made of two wooden beams and is held vertically. The background is a textured wooden surface.

**Anger and
Stress
Management
God's Way**

合乎圣经的愤怒与压力管理

韦恩·麦克（Wayne A. Mack）著

战胜愤怒与压力的圣经观，不要害人害己

A BIBLICAL PERSPECTIVE ON HOW TO OVERCOME
ANGER AND STRESS
BEFORE THEY DESTROY YOU AND OTHERS

合乎圣经的愤怒与压力管理



合乎圣经的愤怒与压力管理

韦恩·麦克 (Wayne A. Mack) 著

战胜愤怒与压力的圣经观，不要害人害己

A BIBLICAL PERSPECTIVE ON HOW TO OVERCOME
ANGER AND STRESS
BEFORE THEY DESTROY YOU AND OTHERS

目录

合乎圣经的愤怒与压力管理

00前言&序言

第01章：愤怒有对有错

第02章：错误的愤怒

第03章：学习愤怒有道

第04章：六个带来改变的问题

第05章：压力从何而来？

第06章：压力的后果

第07章：逃生路线

00前言&序言

前言。

在现代生活里，愤怒和压力已是屡见不鲜。我们不仅在新闻上听到“路怒族”，也都在生活里认识被暴力虐待的人。企业每年在压力管理项目上投入数千美元，帮助经理们应对生活和工作中的压力。基督徒也面对类似的挣扎，两个巨大的需求摆在我们面前：一是找出圣经中相关愤怒和压力管理的实用经文，二是向我们饥渴的心灵解释经文。

智慧的使徒这样劝勉他在信心中的儿子：“你当竭力在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”（提摩太后书2章15节）本书所代表的是一位牧师、教师和咨询师毕生追求更多认识圣经的不懈努力，每一页都参考、呈现和应用神话语中的真理。你在这里所看到的真知灼见都完全可信，这是一位安全的属灵向导的合乎圣经的理解。读完本书，即便你没有其他收获，也能接触到许多应对和处理愤怒和压力问题的经文。

你还会获益更多。韦恩·麦克博士不仅明白圣经中关于愤怒的教导，他还数十年来的辅导经历带入本书。他显然曾经聆听和帮助过许多因愤怒失控的人。他的洞见并不理论化，而是实践性的，他知道人性，知道神的话语，也知道属灵争战的实用艺术。

有的基督教书籍看重实际操作层面，缺少根基性的圣经教导。本书则兼容涵盖以上两方面的内容。这是一本实操性很强的书，书中针对愤怒和压力，提供了既扎根于圣经真理又能马上用于实际生活的应对方案。你将学到如何分辨有罪的愤怒和圣洁的愤怒。韦恩·麦克博士帮助读者看到圣经对有罪的愤怒的鲜活的描述。他会手把手地教你如何建设性地回应愤怒，帮助你明白神的恩典能够使你从有罪的愤怒中回转。书中提出的敏锐问题能够让你评估和理解自己的愤怒，看透在生活中引发愤怒的实质，心的问题。

你会惊讶地看到圣经多次谈到压力及压力对你和他人的影响。韦恩·麦克博士会用两章精彩的内容，帮助你看到建设性地应对压力的十个要素。

本书以坦诚直面愤怒和压力，但又对恩典充满盼望、乐观和信心。神的百姓满有盼望，因为神不仅赐下真理，还赐下行真理的能力。本书要传递的美好信息就是：神赐下合乎圣经的方式来管理愤怒和压力。

泰德·特里普博士 (Dr. Tedd Tripp)
， 牧养事工总干事 (President of Shepherding Ministries)
， 《子女心，父母情》作者
， 《子女心，父母情》讲座的讲员
， 黑泽尔顿市恩典团契教会牧师。

序言。

在我们的日常生活中，愤怒和压力这两个词被频繁使用，之所以如此，是因为这两个词所描述的是常见现象。我们中间谁没有发过脾气，谁没有挨过训？可惜，压力也会引发同样的问题。我们都认识因压力太大而崩溃的人，或者我们自己就崩溃过。不论是愤怒还是压力，我们都不陌生。我们都观察过甚至也都亲身经历过这两个破坏大王的可怕后果。

我称愤怒和压力为破坏大王，因为它们的确如此。处理不当的压力和有罪的怒气并不能带出来良好的结果。圣经说：“忿怒为残忍，怒气为狂澜”（箴言27章4节）。圣经对有罪的愤怒的描述生动活泼，真实可信。怒气若不以合乎圣经的方法去处理，就像洪水猛兽，毁掉人和财物。的确，“人的怒气并不成就神的义”（雅各书1章20节），而且还会起到相反的作用。怒气从来都没有产生良好作用，反而带来许多破坏。所以，无论从字面上还是意义上来说，都是如此，我们或者学会如何控制怒气，或者让怒气毁掉自己和他人。

同样，压力和怒气一样，会对个体和人际关系产生负面影响。良性压力（良好的压力，必要的牵挂）是好的，但是良性压力会轻易在瞬间变成困扰。顾名思义，困扰就是能够带来忧伤、痛苦、疼痛或患难的事情。字典显示，困扰会带来痛苦与挣扎，因此让人感到苦闷不堪和倍感折磨。

因为怒气和压力普遍存在，又会带来惨重的损失，所以怒气和压力管理的工作坊也很常见。企业高管们知道这两个破坏大王会如何伤害

公司的利益，于是就定期与所谓的相关领域的专家签订合同，给员工提供工作坊的培训。相关执法部门有时候也会要求对别人构成威胁的人参加相关主题的工作坊或培训课程。

大多数类似课程和讲座都是从人本主义的角度来看待问题，他们根本不想从圣经中汲取智慧，也不想来到伟大、全然智慧的神面前，聆听全世界最伟大的专家对愤怒和压力的应对方案。我们不应该对世人应对愤怒和压力的方法感到惊讶不解，但是，令人感到惊讶不解的是很多基督徒并不知道圣经已经就不敬虔的愤怒和压力给出了最有价值、最权威和最可靠的资讯。

基于多年的辅导经验，再加上对愤怒和压力问题的研究，我写下本书，旨在帮助有需要的人，本书提供的并不是人本主义的观点，乃是神本主义的观点，是圣经中关于这两个主题的无谬误的道。我鼓励你认真阅读本书内容，查找并研读书中所使用的经文，回答每章中的研读问题，把本书的内容作为评估表，对自己的生活和行为予以测评，承认自己的罪，向神、向你得罪过的人寻求饶恕，在你需要更新的地方，求神帮助你来改变，让你能够把本书的原则应用在实际生活中。你可以不让不敬虔的愤怒和压力胜过你，毁灭你。靠着神的恩典，你就能在愤怒和压力上得胜有余了。

第01章：愤怒有对有错

01发怒就是犯罪吗？

发怒就是犯罪吗？有的人从心里认定，只要发怒，就是犯罪。孩提时，他们就被教导，只要是表达愤怒，就是错误的，不论什么形式。然而，也有些人认为，只要别人没有对自己发脾气，那么发怒根本就不是犯罪。

譬如说，有的父母不能容忍孩子对自己发脾气，也不能容忍孩子们之间互相发脾气，但是，要是自己对孩子发脾气了，他们就能给自己找出各种理由来。还有的夫妻对自己用一个标准，对配偶用另一个标准。有个男人告诉我，他对妻子发脾气是有原因的，而且每次都合理充分。他们认为发脾气不对，说的是别人发脾气不对，而不是自己发脾气不对。

其实，愤怒可对可错。以弗所书4章31节说：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。”换句话说，各种形式的愤怒和怒气，都要对付除掉。歌罗西书3章8节教导了同样的道理：“但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤，并口中污秽的言语。”

从这些经文来看，有一种愤怒是有罪的，必须在基督徒生命中被弃绝。这就是我们从创世记4章看到的怒气，该隐对弟弟亚伯生气，把他杀死。在撒母耳记上18章中，大卫在战场上连连得胜，被大家所称道，扫罗就对大卫生气。后来，扫罗又因为儿子约拿单和大卫做朋友而迁怒于他（撒母耳记上20章30节）。这都是有罪的愤怒的表达模式。

马可福音6章19节记载了希罗底对施洗约翰“怀恨在心”（希腊文的直译）。因着她有罪的愤怒，施洗约翰被砍头。使徒行传7章54节讲到犹太领袖对司提反极其恼怒。因着这有罪的愤怒，他们拿起石头，杀了他。在使徒行传23章3节中，使徒保罗站在公会的大祭司面前，对他说：“你这粉饰的墙，神要打你！你坐堂为的是按律法审问我，你竟违背律法，吩咐人打我吗？”上下文背景和保罗随后的认罪

说明保罗当时的怒气是有罪的。圣经在以上的经文和许多其他经文中显明，有的时候，我们的愤怒是有罪的。

圣经也教导我们，有时候，我们的愤怒并不是犯罪。那个时候，发怒恰如其分，不仅公义，而且还必要。在以弗所书4章的同一段经文里，教导我们要弃绝苦毒、恼恨和愤怒，同时也告诉我们如何合宜地表达愤怒。以弗所书4章26节命令道：“生气却不要犯罪。”这节经文清楚说明，有的愤怒不是犯罪。这些经文并没有自相矛盾，只是在单纯教导我们如何应对两种不同的愤怒，有罪的愤怒和无罪的愤怒。

经文中多处描写不能和不会犯罪的神发怒了。诗篇7篇11节说：“神……又是天天向恶人发怒的神。”出埃及记4章14节告诉我们，神向摩西发怒。申命记29章27到28节宣告：“所以耶和华的怒气向这地发作，将这书上所写的一切咒诅，都降在这地上。耶和华在怒气、忿怒、大恼怒中，将他们从本地拔出来，扔在别的地上，像今日一样。”神在这里和其他几处地方对以色列人发烈怒。

马可福音和约翰福音两处描写了谦卑柔和的主耶稣发义怒。马可福音3章5节说，耶稣因为法利赛人心硬而忧伤发怒。我们知道基督的怒气是无罪的，是圣洁公义的，因为“在他并没有罪”（约翰一书3章5节）。在约翰福音2章13到17节，耶稣愤怒地赶走做买卖的和兑换银钱的，因为他为父家大发热心。

使徒行传17章16节讲述了使徒保罗发义怒的例子。保罗在腓立比服事的时候，他被打，被诬告，被关在监狱里。他的生命和人身安全因地大震动而受到威胁，最后他被打发出城（使徒行传16章16到40节）。离开腓立比之后，保罗又去了另外两个城市，在那两个地方又被威胁，被赶出城（使徒行传17章1到15节）。保罗独自来到希腊，不得不在那里等待提摩太和西拉的到来。

我们能够想象到，在抵达雅典的时候，保罗在身体和情绪上已经疲惫不堪。显然，他期待，在等待提摩太和西拉的时候，能够让自己的身心得到休息和恢复。虽然他的本意如此，但圣经说：“保罗在雅典等候他们的时候，看见满城都是偶像，就心里着急。”（使徒行传17章16节）《新约词汇解释字典》（Expository Dictionary of New Testament Words）显示，这个词是说，保罗心里被激起了怒气。

《基督徒辅导员新约》（The Christian Counselor's New

Testament) 这样翻译这句话：“当他看见满城的偶像，心里就充满了怒气。”换言之，保罗发义怒了。

哥林多后书7章9到11节记载了另外一个义怒的例子。保罗在写给哥林多人的第一封信中，责备他们所犯的各种罪。保罗在写给他们的第二封信中，描写了他们对他第一封信的回应：

如今我欢喜，不是因为你们忧愁，是因你们从忧愁中生出懊悔来……因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救……从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚。

哥林多的信徒在行动和心思上都回应了保罗的教导。他们采取行动，责罚自己的过失，也对自己的罪感到忧愁，甚至到了愤慨或愤恨的地步。保罗称赞他们所生发出的怒气，因为他们生气的原因合理，表达得恰如其分。实质上，保罗是在说：“干得好！我很高兴你们为罪感到愤怒。”

应用问题：

1. 你如何看待愤怒有对有错的概念？
2. 哪些圣经的宣告支持义怒的概念？
3. 两种愤怒中的哪一种频频出现？
4. 两种愤怒中的哪一种是你经常经历的？
5. 上面的内容中给出哪些圣经中义怒的例子？

我们刚刚看到的内容明确说明两种类型的愤怒，有罪的拆毁性的愤怒和敬虔的建设性的义怒。那么，是什么让敬虔的愤怒有别于不敬虔的愤怒？我们的愤怒何时是义怒何时是罪中的怒火中烧？我们如何确定自己的愤怒具有建设性而不是具有拆毁性？

要想回答以上问题，我们首先要研究一下有罪的愤怒的特性，这样的愤怒不讨神的喜悦，也对我们、他人和其他事物具有拆毁性。我们会在本章其余部分和第二章整章中研究这些特性。在第三章和第四章里，我们要一起看看如何以敬虔的和建设性的方式来处理怒气。

02 怒气何时是有罪的？有罪的愤怒的特性是什么？

因着错误的原因发怒，这样的怒气就是有罪的。许多时候，我们的愤怒是被自私激发出来的。自私的愤怒就是罪。该隐对弟弟亚伯的怒气就是有罪的怒气（创世纪4章）。该隐没有向耶和华献上合适的祭物，神拒绝他的献祭后，该隐对神发怒，嫉妒他的弟弟。他的怒气被激起是因着神拒绝他的献祭（自私），还因为弟弟的献祭被接纳（嫉妒）。别人被关注或被欣赏，而我们自己没有得到，我们就因此发怒，这样的愤怒就是有罪的。倘若我们足够诚实的话，我们就会看到，我们会因为这个原因频繁生气。

在列王纪上21章，亚哈因为自私而产生了有罪的愤怒。以色列王亚哈想要从一个叫拿伯的人手中购买葡萄园，拿伯拒绝售卖，激怒了亚哈王。圣经说：“亚哈……就闷闷不乐地回宫……”（列王纪上21章4节）换言之，他抑郁（闷闷）而且愤怒（不乐）。多年的辅导经验让我发现抑郁和愤怒常常相伴而生，一个会引发另外一个。亚哈愤怒是因为他没有得到心中的贪欲所渴望的葡萄园，他认为自己有权利得到自己想要的东西。我们有多少时候是因为自己的“权利”没有得到满足而愤怒？

前一阵子，我进办公室电梯的时候，会尽量对电梯里其他人表示友好。我愉快地向站在旁边的人问好之后，然后接着问道：“你今天过得好吗？”那个人简直就是无视我的存在，他都没有抬抬眼皮，也没有回应我的问候，这就是完全无视我的存在。他的反应让我有点被激怒。我想：“他以为自己是谁？竟然这样对待我！”我把他的反应解读为蔑视，认为他是在打我的脸，是对我的有罪的骄傲的一记重击，我就生气了。当然，在那个时候，我是不会这样承认的。当时，即便我承认自己受到那段小插曲的影响，我也很可能会委婉地说：“我这样被怠慢，觉得有点受伤，有点心里不好受，也有点不高兴。”毕竟，我对他示好了，主动表示出对他的好意。我觉得自己应该被礼貌对待。我根本没有想过他可能心事重重，或者可能有听力障碍，或者头痛欲裂，又或者是个寡言少语且不愿与陌生人交流的人。我只是觉得自己有“权利”被尊重，而他无视我的权利。我所认定的权利被无视之后，我心里觉得稍稍有点怒气，我觉得自己有权利被他所尊重，有权利被他当作有价值的人来对待，就好像我是个重要人物，他至少应该回应我一下。这正是发生在亚哈身上的事情，也是常常发生在我们身上的事情。虽然我的表达和经历有没有列王纪上21章中的亚哈那

么严重，但是类型是一样的，同样都扎根在骄傲与自私的土壤中。这样的回应就是有罪的和自私的愤怒。

孩子没有完全按照父母的要求的去做，即使他们的行为算不上犯罪，父母有时候也会生气。毕竟，他们会想：“孩子应该顺服和尊重父母。他们不完全按照我说的去做，表现出来的就是不尊重我。”圣经说：“爱是恒久忍耐，又有恩慈……不轻易发怒”（哥林多前书13章4到5节），这个已经被忘在脑后了。孩子没有照着自己想要的方式对待自己，所以他们烦躁不安，还公开向孩子表达自己的恼怒。这类事情发生的时候，父母的怒气已经并不关乎孩子的好处了，只是因为孩子没有照着他们想要的方式去做，他们难受不安是因为他们作为家里老板的“权利”被否决了。这样的愤怒是有罪的自私的愤怒。

希罗底对施洗约翰的愤怒是有罪和自私的愤怒。她对施洗约翰发怒，因为他说，她和自己丈夫的兄弟一起生活是在犯罪。对于自己有罪生活方式，希罗底不想听到任何真话，因为她认为自己有“权利”过自己想要的生活。同样，扫罗对大卫的怒气也是有罪和自私的。扫罗听到妇女们唱：“扫罗杀死千千，大卫杀死万万”（撒母耳记上18章7节），圣经记载说，从那个时候起，扫罗就对大卫感到愤怒。他嫉妒大卫所获得的赞美和认可，他的愤怒是有罪和自私的。

当别人比我们获得更多荣誉时，我们也常常生气吗？我们可能会想到自己固定参加教会敬拜，热心服事他人，我们一周又一周忠心地在主日学教导，我们努力奉献支持教会事工。然而，别人在教会获得了比我们更高的声誉，我们就以有罪和自私的怒气来回应：“太不公平了！我配得更高的荣誉。”

耶稣在路加福音15章11到32节中讲了浪子的比喻。在这个比喻里，年轻人没有公平地对待自己的父亲。他要求得到自己的产业，然后带着财产离开了家。他过着放荡不羁的生活，很快就花掉了自己所有的。在他的人生到达谷底的时候，他知道自己已经无路可走了，于是返回家中。他的父亲张开双臂迎接他回家，给他穿上华丽的衣服，还预备盛宴欢迎儿子。但是，他哥哥看到父亲的所作所为的时候，心中充满憎恨和怒气，甚至不愿意进屋子。为什么？父亲对弟弟的关心使他受伤，他也嫉妒弟弟获得的殊荣。换句话说，他自私又愤怒。

自私引发的愤怒就是有罪的。我们是感情受伤，还是嫉妒，还是没有获得认可，还是我们认为自己的“权利”被否决，这些都会引发有

罪和自私的愤怒。（参阅《圣经生活家庭作业手册》5到8页）。在这段下面的应用练习中，我会从这本书中摘出一个实际应用研究，来辨识被否决的“权利”如何会成为愤怒问题的一部分原因。

应用问题：

1. 我们因为错误的原因而发怒，那怒气就是有罪的。这句话是什么意思？

2. 因为哪些原因生气，会让怒气变得有罪？请辨识。

3. 权利问题和有罪的愤怒有什么关系？

4. 你认为下面哪些是你的“权利”？

- a. 拥有并掌管私人财产的权利。
- b. 隐私权。
- c. 拥有并表达个人意见的权利。
- d. 挣钱和使用金钱的权利。
- e. 规划自己日程的权利。
- f. 获得他人尊重和被人顺服的权利。
- g. 拥有和选择朋友的权利。
- h. 归属感、被爱和被接纳的权利。
- i. 被理解和被公平对待的权利。
- j. 自己做决定和决定自己未来的权利。
- k. 成功的权利。
- l. 拥有健康的身体的权利。
- m. 约会/结婚的权利。
- n. 生孩子的权利。
- o. 被看为有价值和重要的权利。
- p. 安全和安全保障的权利。
- q. 旅行的权利。
- r. 拥有自己想要的工作的权利。
- s. 接受良好教育的权利。
- t. 成为一个美丽的人并被人所喜爱的权利。
- u. 生活有意思且无烦恼的权利。
- v. 按照自己的方式抚养孩子的权利。

5. 你的哪些“权利”遭到否决？被谁否决的？在你生气发怒的时候，分辨一下你觉得自己的哪些“权利”被否决或被忽略。你认为自己有权“被尊重”，当别人没有表现出对你的尊重，这就是你就对人家发怒生气的原因吗？你认为自己有权“被欣赏”，当别人批评你或没有表现出对你的欣赏之意，这就是你对人家横眉冷对的原因吗？思想上面列出的“权利”清单，辨识对你最重要的那些东西。反思一下，当你没有获得这些所谓的“权利”时，你的反应是什么？要是有其他对你而言能够引发问题的重要“权利”，请在清单中另行列出。

6. 倘若你是个基督徒，那你要下意识明白，你和你一切所有与一切所是（包括你的权利）都属乎神（哥林多前书6章19节，罗马书12章1节，诗篇24篇1节）。你不属于自己，乃属于主。他知道你真实的需要（腓利比书4章19节），信靠他会照顾你的所需，相信神比你更有智慧，承认这一事实，把你一切所是和一切所有，包括你的“权利”，全部奉献给主。相信他会照顾他自己的产业。不要从自己的“权利”的角度去思考问题，乃要瞩目在神的旨意、目的和应许上，要常常把自己的一些“权利”明确奉献给主。

7. 把所谓的“权利”交给神，不意味着你要成为门口的脚垫任人踩踏，不意味着你从不让别人知道你的喜好和想要的东西，也不意味着你从不反对、责备、强烈要求、劝勉或纠正其他人。但这意味着你有着合乎圣经的神所喜悦的动机，出于合乎圣经的无私的理由，努力按照属乎圣经的神所喜悦的方式做事。这意味着你按照所当作的完成一切后，把结果交给神，相信神会按照公义带来对你有好处的结果。这意味着你相信神的应许，那些敬畏主的一无所缺（诗篇34篇8到10节）。这意味着你必须成全圣经的责任，然后满足地把你的“权利”交给神。这也意味着你选择把之前看为是“权利”的现在看作是服事别人的特权。

03当我们允许怒气控制自己的时候，我们的愤怒就是有罪的。

箴言16章32节说：“不轻易发怒的，胜过勇士。治服己心的，强如取城。”换言之，能够控制自己愤怒的人要比打胜仗的将军更好。的确，征服自己的欲望常常比征服一座城池更难。箴言25章28节宣告

说：“人不制服自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。”一颗不受控制的心灵对于灵魂而言，好比攻城的军队一样，极具破坏性。

这些经文警戒我们，不要被心所掌控，乃要控制自己的心，因为心灵的一部分是由情绪所主导的。的确，我们常常发现，被愤怒的情绪所控制，要比控制愤怒更容易。我们难道不是常常听到别人说（或听到自己说）：“我当时太生气了，实在是人忍不住了！”这种说法的话里话外的意思是什么？他们其实在给自己失控找借口，也给自己由于愤怒而产生的行为找借口。他们其实是在声称，因为他们受制于愤怒，所以他们对此不负任何责任。当然，真相是他们的行为是有罪的。只要被愤怒所控制，我们就犯罪了。

这正是亚哈王身上发生的事情。亚哈没有得到自己想要的东西，就愤怒了。他本应该接受拿伯的婉拒，承担自己作为一国之君的责任，照此行事为人，却反而待在自己的房间里生闷气。后来，由于亚哈的妻子耶洗别的推波助澜，亚哈的愤怒导致拿伯之死。亚哈没有能够控制自己的愤怒，反而被愤怒所掌控。

谈到应用，让我们来假设这样一幕。有这么一个男人，他喜欢整洁有序的生活。他希望自己在家的時候，屋子里能够保持干净整齐。他也向妻子表达了自己的愿望：干净整洁的屋子和干净整洁的院子。他要求孩子们把自己的玩具收拾整齐，家里的屋子在他下班回家时不能乱糟糟的。孩子们的自行车不能扔在前院、后院里，尤其不能堵在车道上。

有一天，他工作很辛苦，晚上回家的时候非常疲惫。他到家的时候，发现院子里到处堆着玩具，几辆自行车把车道彻底堵死了。他已经表达过自己的愿望，但是他对院子和车道的要求没有得到贯彻执行，于是他心中就酝酿出有罪的愤怒。他把自行车挪走，开车驶入车道，心里默念着无数次告诉过妻子的要求：“院子和车道要干净整洁。”等他进了屋子，他已经在生闷气了。他决定不和妻子说什么了，就敷衍地吻了下她的脸颊，咕哝了声“你好”，然后直奔客厅，让自己消消气。

当然，客厅也是乱糟糟一团。玩具扔得到处都是，连坐的地方都没有。他现在已经心头勃然大怒了，他一边清理自己常坐的椅子，一遍思忖：“她简直把我说的话当耳旁风，她知道我的喜好，但她根本不把我当一家之主，也不尊重我。我在工作中承担那么大的压力，回家

后，我期待的不过是安静祥和、井然有序的生活，我讨厌乱糟糟的生活。她怎么就不替我想想？”整整一个晚上，愤怒都在他心中酝酿发酵，他根本就无视家人的需要。

我们看到的是一幅什么样的场景？他被愤怒所控制，让他的心来控制自己的行为，而不是照他应该做的去控制自己的心。只要我们让愤怒来决定自己的行为，而不去履行圣经职责，我们的愤怒就是有罪的。

应用问题：

1. 当我们被愤怒所掌控，我们的愤怒就是有罪的。这句话什么意思？
2. 当我们被愤怒所掌控，会带来什么后果？
3. 应用在自己的生活里：你在什么情况下被愤怒所掌控、做出有罪和破坏性的事情，而不是去控制自己的愤怒（雅各书1章20节）？
4. 写下描述这种掌控型愤怒的一节经文。

04当愤怒成为生活的显著特征，我们的怒气就是有罪的。

倘若别人对我们的第一印象是敏感、急躁或易怒，那么我们可能就有有罪的愤怒的问题。要是我们发现周围人都“谨小慎微，蹑手蹑脚”，那么很可能我们长期以来都有有罪的愤怒的问题。

箴言19章19节中提到一个“暴怒”的人：“暴怒的人必受刑罚，你若救他，必须再救。”箴言22章24节让我们看到相同的场景：“好生气的人，不可与他结交。暴怒的人，不可与他来往。”这两节经文所描述的这类人可以被称为“愤怒成瘾之人”。他们把自己生命的缰绳交付愤怒，完全受其摆布，听命于它。对他们而言，发怒已经成为他们生命的常态和模式。

在提摩太前书3章3节中，圣经教导教会的长老“不因酒滋事”。换言之，他不可酗酒，不可酒精成瘾。喝酒不能成为他生命的主要特点，他不能从酒精中获得满足，好缓解问题带来的焦虑。酒精成瘾之人的自然反应就是从酒精获得释放，缓解生活的压力。箴言的两节经文讲的是同样的事情，只是成瘾的对象变成了愤怒。压力来临的时

候，愤怒是他们产生出的即刻的自然反应。人若如此，他们所展示的就是有罪的愤怒。

有些亲爱的朋友是我乐于相处和陪伴的人，他们甜美、平易近人且性情平和。然而，还有的人，每每想到他们，有些词会立刻映入我的头脑：“充满敌意”“怒气冲冲”和“轻易被激怒”。与这样的人相处很困难，我也不喜欢和他们在一起。倘若这样的愤怒是我们生命的特点，那么我们需要辨识和处理它，因为这是有罪的愤怒。

应用问题：

1. 愤怒成为一个人的主要特点，愤怒就是有罪的。这句话是什么意思？
2. 当愤怒成为一个人的主要特点，会引发什么后果？
3. 你有没有这样对付过自己的愤怒？何时？在什么条件和环境下？
4. 写下这部分中描述这类愤怒的一节经文。

总之，愤怒可以是敬虔和建设性的，也可以是不敬虔和拆毁性的。当神发怒的时候，他表达的都是义怒。当我们发怒的时候，我们表达的常常是不义的怒气，我们也可能总是在表达不义的怒气。就我们迄今所学的关于愤怒的内容来看，我们已经知道，因着有罪的原因而引发的愤怒，如嫉妒引发的愤怒，就是有罪的。愤怒控制我们，让我们出于激情而行动，这同样是有罪的愤怒。若愤怒是我们生命的主要特点，这也是有罪的愤怒。有罪的愤怒有几种其他特点，我们会在本书的第二部分详述。

第02章：错误的愤怒

01 如果我们的愤怒掺杂了忿恨和心怀不平就是有罪的。

控制怒气往往是一个一生之久的争战。从小孩子的乱发脾气，到青春期的喜怒无常，再到成年人的苦毒抱怨，有罪的愤怒某种程度上在我们的生命中是常态，也许表现形式各式各样，但是从没有被完全胜过。箴言14章29节教导我们，要控制怒气需要智慧。“不轻易发怒的，大有聪明。”在这一章中，我们要再学习有罪的愤怒的几个特点。在下一章中，我们要思考神对我们的问题的解决办法是什么。

如果我们的愤怒掺杂了忿恨和心怀不平就是有罪的。当发生了我们不希望发生的事或者我们希望发生的事没有发生时，忿恨和心怀不平是最常见的反应。诗篇37篇可以被称作“心怀不平诗篇”。这篇诗篇的前8节三次提到神说：“不要心怀不平”。第1节和7节描述了一个我们容易倾向于心怀不平的处境，当恶人作恶事的时候，而8节给出一个为什么我们不要心怀不平的理由。它说：“当止住怒气，离弃忿怒，不要心怀不平，以致作恶。”

“不平”这个词我们现在不怎么常用了，它的意思是不停回想不幸的事件，并且负面的看待这些事件。用箴言30章33节的话来说，就像摇牛奶必成奶油一样，搅动你的不快就会成为怒气。这意味着停留在一些个人的不快里，就会使得开始一点点的烦恼逐渐成为巨大的冒犯。

换句话说，如果我们想象我们的思想是一部留声机，搅动怒气意味着，在我们的脑海里，我们在重复播放这个冒犯，某人对我们所做的或所说的让我们冒火，一遍又一遍。而每当我们在脑海中播放一遍，这个记忆就变得更大声更强烈一点儿。最终，这个记忆开始在我们的脑海中扎根，以致于我们不用特别去想，它就自己重复播放。在箴言30章33节的最后，神说：“.....激动怒气必起争端。”他警告我们，激动怒气或心怀不平，只会导致犯罪和更多的冲突。

诗篇和箴言的这些教训和以弗所书4章26到27节中的教训是对应的。神说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落，也不可给魔鬼留地

步。”换句话说，我们被命令不要把我们的问题留到第二天。撒但喜欢看到我们把别人对我们的恶待放在心里发酵，但是神希望我们放下这些，从而避免被试探去犯罪。

确实，我在辅导中接待过一些男人，对他们妻子二三十年前对他们做过的一些事还在愤愤不平！这些事持续成为他们发火的源头，不是一天两天，而是成年累月。他们从来没有放下他们的怒气，这不断地侵蚀他们的婚姻，现在和当初发生的时候一点也没改变。这些人所做的就是箴言30章33节中断言的：激动怒气引起争端。很多被别人冒犯或伤害的人会做这样的激动怒气引起不平的事。就像所有的罪，随着时间它会开始控制他们的思考方式。神说这是有罪的愤怒。

应用问题：

- 1.根据陈述，有罪的愤怒是如何表现为忿恨和心怀不平的？
- 2.当我们对于某些事的发生或没发生而忿恨或不平的时候，会发生什么？
- 3.你个人有没有这样对待你的怒气？什么时候？在什么环境或处境下？
- 4.写出这个部分中的一句经文来描述这类的愤怒。

02当我们不停地重复播放我们是如何被恶待的，我们的愤怒就是有罪的。

哥林多前书13章5节说爱是不计算人的恶。不久以前，有一对夫妇来我这里辅导。他们分居了一段时间，现在试图挽回婚姻而复合。就像通常发生的一样，这个丈夫等不及要告诉我他妻子的所作所为，而他的妻子也迫不及待地要告诉我她丈夫的恶行恶状。事实上，这位女士告诉我：“如果你愿意，下周我可以把我的记事本带来。我在过去三年中，每天都记录我丈夫的恶行。”想象一下这是什么境况！

一点也不奇怪这个女人对他的丈夫满怀苦毒和抱怨。这个婚姻破裂一点也不奇怪。她每一天都记录他丈夫的错误行为。她还在每天的祷告中回顾这个清单，就在同一个本子上。她认为比起他丈夫和他的罪，她自己是好榜样。不用说，这位女士的做法是大错特错的。每当我们抱怨或心怀忿恨的时候，我们就是在怀揣有罪的怒气。

在利未记19章18节中圣经说：“不可……埋怨你本国的子民，却要爱人如己。”在马可福音6章里，正如我们前面提到的，希罗底对施洗约翰“怀恨”。因为施洗约翰指责她的生活方式，她就对他怀恨在心。在她的心里，她一直没有忘记仇恨和怒气。对另外一个人怀恨，不管那个人是谁，这都是有罪的愤怒。

计算人的恶会很快导致苦毒。希伯来书12章15节说到“毒根”。换句话说，这样的怒气不是一个简单的表面的问题。它会扎根在你的生命中，根深蒂固。圣经警告我们，如果这个毒根在我们里面，就会让人“沾染污秽”。我们会用我们苦毒的怒气沾染自己和他人。

我见过那些对其他人怀有苦毒的父母，成了他们孩子的坏榜样。他们的苦毒容让魔鬼在他们孩子的生命中有了立足之地。很不幸，父母能够把他们的苦毒传递给自己的孩子。如果我们发现我们的孩子带着怨恨，我们做父母的就要仔细查验自己的生命了。我们自己的态度，好的和坏的，都会成为孩子模仿的对象。

但是不好的榜样或者严重的挑衅都不是成为苦毒的藉口。我辅导过一位男士，他的妻子离弃了他，他有十足的理由，按照世界的标准，对他的妻子怀有苦毒。在她离开他之后，她故意做一些羞辱和使他愤怒的事。她和另外一个男人鬼混，还跑到丈夫会去的地方。她给了他很多仇恨她的由头。

这个男人需要处理这些惹起极大怒气的挑衅。他承认有的时候他实在想要报复那个男人和自己的妻子。靠着神的恩典，他能够控制自己。并且，我劝告他说要格外注意不要让苦毒和怨恨存在心里。我告诫他，神不允许他对妻子或另外的那个男人有仇恨（以弗所书4章31节）。如果他怀恨，不单会使神不喜悦，也伤害自己，而且他的孩子也会被影响和受伤。

圣经似乎强调苦毒是特别属于丈夫的问题。在歌罗西书3章19节说：“你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。”一个男人有好多理由，让他们容易苦待自己的妻子：也许她有些时候不配合他，也许不赞同他的喜好，也许她花钱的方式不合他的意，她也许不来询问他的建议或者听从他的忠告，她也许不支持他对于处理某个问题的想法，她也许对他感到兴奋的事不如他期待的那么感兴趣，她也许当着孩子或他人面前反驳他，她也许不去做他要求她去做的事。神知道一个男人很容易因这些事，还有其他很多原因而变得苦毒。所以

他让男人警惕这个罪。他在家庭关系中给出这个命令，因为男人的苦毒不单会影响自己，也会影响他的妻子和孩子。

世界上有很多苦毒抱怨的人。圣经说：“一切的苦毒……并一切的恶毒，都当从你们中间除掉”（以弗所书4章31节）。我们被清楚的命令要除去苦毒，不论根源是什么。这意味着计算人的恶，这个行为会产生苦毒，这就是有罪的愤怒的特征。

应用问题：

- 1.说愤怒和计算人的恶相关是什么意思？
- 2.当我们计算人的恶的时候会发生什么？
- 3.你个人有没有这样对待你的怒气？什么时候？在什么样的环境或处境下？
- 4.写出这个部分中的一句经文来描述这类的愤怒。

03当我们假装我们没有生气的时候，我们的愤怒是有罪的。

以弗所书4章25节说：“所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话。”雅各书5章16节告诫说：“所以你们要彼此认罪”。当我们愤怒的时候我们多么容易说谎啊！当我们的配偶或朋友来问我们：“是不是有什么不对的？你是不是生我的气了？”我们就会说谎：“没有，我挺好的，没有什么不对的”。

很多时候，当我在辅导的时候对丈夫或妻子们说：“你现在很愤怒。你对你的配偶充满苦毒”。他们的反应都是：“我？我没生气！我没有苦毒”！但是甚至他们这么说的时侯，他们的脸也变红了，拳头也握紧了。其中有些人甚至和我拍桌子，喊着说：“我没生气”！他们在说谎，然后他们还想知道为什么他们会有溃疡、心悸、高血压和其他身体疾病。他们想知道为什么他们很容易激动。更糟糕的是，他们搞不清楚为什么他们再也不能从神的话语中获益了，为什么他们牧师的讲道不再是对他们讲的了，为什么他们的祷告生活变得枯燥乏味了。

举个例子，有位女士来寻求辅导。她抱怨说他的丈夫很暴力，她很怕他。“他的脾气很火爆，”她说。为了阻止她用这种泛泛的、轻蔑

的、不健康的方式一直这样不停地抱怨丈夫下去，对她和对她的处境都于事无补，我试着把话题转向更有建设性的方向。我告诉她我理解她的遭遇，她的丈夫伤害了她，我可以帮助她从神那里得到帮助，来面对这个非常艰难的境况。我提醒她神能将各样的恩惠多多的加给她，使她凡事常常充足，能多行各样善事（哥林多后书9章8节）。我提醒她事实是，神是信实的，无论她在什么境遇里，神应许必要给她开一条出路，叫她能够忍受得住（哥林多前书10章13节）我告诉她，我希望帮助她找到这条出路，要这样做我就要问她一些问题。我和她说得很清楚，希望她在回答问题的时候尽量简洁和基于事实，我的目的是要通过问这几个问题来获得信息，从而能够引导她用建设性的方法来处理她所面对的压力。然后我让她尽量客观的描述一个她觉得被恶待了的具体例子。“请给我描述一下发生了什么？在哪里发生的？什么时候发生的？在发生之前你做了什么？当这个事情发生的时候你是如何回应的？请描述一下你的言语和行动？你实际上说了什么？你实际上做了什么？”

在我辅导她一段时间后，我发现她的回应都不是符合圣经的。我知道她的丈夫要在神面前负挑起矛盾的责任，但是我也知道，她也需要在神面前负她因为不合圣经的回应造成问题扩大的责任。这里面有人是挑起事端，也有人是扩大问题。无论是哪一种，是挑起事端的人还是扩大问题的人，都是在犯罪。

我们都听过那个俗语说：“一个巴掌拍不响。”圣经说：“你们都要同心……存慈怜谦卑的心。不以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福”（彼得前书3章8到9节）。如果有人犯罪得罪我们，他是有错误的，但是如果我们以有罪的方式回应，我们也是错误的。其他人的罪不是我们犯罪的藉口。在上面这个例子中，这位女士在回应她丈夫的罪的时候也犯罪了。她宣称自己没有生他的气，但是她的苦毒和抱怨显出了真相。

我对她说的很清楚，如果她丈夫做了并且正在做她所描述的那些，那么他的确是对她犯罪了。我很直接地告诉她，他没有权力像她所描述的那样对待她。我强调说，被这样恶待确实是极大的苦难。我尽全力温柔不带责备。然后，我很温柔和委婉地问她，她认为神愿意她怎么回应这样的恶待。我问她是否能想到圣经的哪句经文可以在她的处境中给她引导。当她想不到任何经文的时候，我建议我们一起翻开一

些可以给出相关指导的经文。我们翻到箴言15章1节，18节，以弗所书4章29到31节，罗马书12章14到21节，歌罗西书4章6节，并且仔细的讨论神对于在艰难境况中如何敬虔回应是怎么说的。这个时候，尽管我尽量用关爱的语气，避免生硬或者不够体贴而惹恼她，她还是立刻回应说：“你没生活在我生活的地方！你不了解我的处境！你没经历我所经历的！你在说我错了。你在说全是我的错！我不是有错的那个。我丈夫是唯一要对这些负责的人”。她拒绝承认她做错了任何事，也不承认她有任何需要改变的地方。

她发完火摔门而去。她做了什么？用她的言语和动作，她给我提供了一个完美的例子，展现了她是如何对待她丈夫的。她是一个苦毒、愤怒的女人，但是她拒绝承认。很不幸，她永远不能解决自己的问题，也不能按神的心意解决她婚姻中的问题，除非她不再把所有的锅都甩给她丈夫。除非她说：“我丈夫做错了。他要对他不敬虔的态度和行为负责，但是马太福音7章2到5节说，我也要对我自己的态度和行为负责，我需要首先承认和对付我自己生命中的不合圣经的部分。然后，靠着神的帮助，我才能忍耐我所遭遇的并且找到出路。靠着神的恩典，我可以学习以善报恶。我可以不以辱骂还辱骂，以侮辱还侮辱。我可以学习人咒诅我就祝福。”（罗马书12章21节，彼得前书2章8到13节）如果不这样，她就不能有任何进步。

如果我们把自己的苦毒和抱怨合理化或者当我们假装我们没有生气的时候，我们就是在用有罪的方式对待我们的愤怒。在我生命中，当我发现自己生气的时候，我就会对自己说：“韦恩，你生气了。你生气是你自己的责任，不是别人的。没有人强迫你生气。他们所做的只是让你生气的背景。韦恩，如果你生气了，你要对你的怒气负责。你的怒气是从你里面来的，而不是外面。”我发现这会很有帮助。

要控制我的怒气，我必须承认它的存在，而不是玩自义或者否认的把戏。我必须丢掉谎言，对自己说真话。我也必须不能用粉饰的话来削弱其严重性。我必须承认，尽管愤怒有不同的程度，但是每个与本章所提到的那些问题相关的怒气，都是同样情绪的不同表现形式，是一个根上长出的不同枝子。在程度上，每次经历的怒气可能都有所不同，但是从本质上说，都是一样的。换句话说，我必须认识到，受伤或沮丧或轻微困扰和狂怒或暴怒只是程度上不同而已。我必须明白无论我只是轻微困扰或是狂怒我都是在用不敬虔的方式来处理生活压

力。我发现一个很有帮助的办法，就是祷告说：“主，你已经知道我为错误的原因（有一些在本章中提到了）而发怒，并且被试探用不敬虔的方式来回应和表达。我向你也向自己承认。我负有全部责任。请赦免我，请帮助我明白怎么样才是敬虔的回应方式，并且帮助我实际以符合圣经的建设性的方式来回应。”

应用问题：

- 1.说否认是一种有罪的愤怒是什么意思？
- 2.我们否认自己的愤怒时会发生什么？
- 3.你个人是否用这样的方式处理过你的怒气？什么时候？在什么样环境或处境下？
- 4.写下这部分中描述这类愤怒的一节经文。

04当我们以恶报恶或攻击使我们愤怒的对象时，我们的愤怒就是有罪的。

该隐就是如此，在创世记4章中记录，他攻击并杀死了他的兄弟亚伯。箴言29章11节说：“愚妄人怒气全发”。箴言29章22节说：“暴怒的人多多犯罪”。箴言12章16节中，圣经是这样说的：“愚妄人的恼怒立时显露”。当这样的人发怒的时候，所有人都能立刻知道，因为他或她无法掩藏怒气。他们一旦感受到怒气就立刻发泄出来，他们是通过下面三种方式中的一种来发泄的。

第一种，他们用言语来表达愤怒。在撒母耳记上20章中，扫罗就是这样对待他的儿子约拿单的。圣经说：“扫罗向约拿单发怒，对他说：‘你这顽梗背逆之妇人所生的，我岂不知道你喜悦耶西的儿子，自取羞辱……’？”（撒母耳记上20章30节）。这实在不是应该对自己儿子说的话。扫罗是公认的一点就着，脾气火爆的人。

一些孩子特别善于用这个方式来表达他们的怒气。当他们比其他人强大的时候，他们在生气的时候或许就会用言语恃强凌弱，仅仅是因为他们能够如此。或者，当他们比其他人都弱小的时候，他们使用发怒的话语来让自己看起来像自己期望的那样强大。无论是强大还是弱小，这些孩子学会了用有罪的方式来回应他们的愤怒。他们认为只要他们叫喊得比别人都大声，父母、兄弟姐妹或同学，他们就能为所欲

为。成年之后，这种行为模式已经根深蒂固，他们就仍然向别人使用言语暴力。

第二种，一些人用消极的方式来表达他们的愤怒。这个特别表现在一些女性身上，她们意识到她们不能靠大声喊叫来达到目的。他们的父母永远比他们喊得更大声，因此小女孩们，有些时候小男孩也是，学会了退缩。他们回到房间，撅着嘴生闷气。他们这种无声的反应实际上是一种愤怒的表达。成年以后，他们一旦觉得沮丧就沉默。他们拒绝谈话，把得罪他们的人排斥在外，用忽视他们来“惩罚”他们。他们的沉默是一种对所受伤害消极的报复。

第三种，有些人用肢体暴力来表达愤怒。当他们愤怒的时候，他们就撞、踢、推、咬和抓。现在，我们常常听到有女性被丈夫家暴的事情。我发现我在辅导婚姻问题的时候，很多都有这个问题。然而，我也看到很多例子中，是妻子暴力虐待丈夫的。事实上，不久以前，一个医生到我的办公室，对我说：“我害怕待在家里。有一个晚上，我在床上小睡，我妻子闯进来，用很厚的口袋书猛打我。”这个男人告诉我他的妻子向他扔台灯和盘子。他是真的觉得自己性命堪忧，而他们夫妇俩都宣称自己是基督徒。

我们都知道，家暴不仅限于丈夫和妻子之间。父母有些时候也会虐待他们的孩子，而近些年来，孩子在愤怒中暴力对待父母的事件也有惊人的增长。父母被孩子枪击或杀死。很不幸，这类事甚至在一些委身的基督徒家庭也会发生。

无论以何种形式向他人发火，报复性愤怒都是危险的、拆毁性的罪。几年前，一个年轻人到我这里来辅导，这个人如果让世俗心理学家来诊断的话，会被认为是偏执型精神分裂症。他似乎什么都怕，目光呆滞，行为怪异。他告诉我他几年前会经常闻汽油。然而，通过几次辅导，我发现了更严重的问题。

这个人在孩童时期因为个子小，经常被其他孩子欺负。这导致他被恐惧占据。在他的预期中，每个人都会嘲笑他。每个人都是他的敌人，他开始在心里积蓄对所有人 and 所有事的苦毒和仇恨。最终，这影响了他对陌生人的认知。因为这个童年的恐惧，他想象每个人都试图要对他不利。

有一天，他来到我的办公室告诉我，他给他的高中同学们发出了死亡通知。这个年轻人在做什么？他在用自己的方式表达他有罪的愤

怒。他在报复他感受到的恶待。我们可能没有这么极端。但是每当我们用言语发泄、消极退缩或者是用暴力对待他人的时候，我们就是在用有罪的方式来处理我们的愤怒。

应用问题：

1.说我们以恶报恶或者攻击我们愤怒的对象，那么我们的愤怒就是有罪的，这是什么意思？

2.举出一些圣经或当代的例子来说明这种有罪的愤怒。

3.举例说明你个人什么时候会用这种方式表达愤怒。

4.如果我们用这种方式表达愤怒时会发生什么？

5.用这个部分中的一句经文来描述这类的愤怒。

05如果我们攻击或伤害一个替罪羊，我们的愤怒就是有罪的。

我相信扫罗在撒母耳记上20章中对约拿单所做的就是这样。扫罗实际上是对大卫很愤怒，不是约拿单，但是他却向儿子发火，因为他离得比大卫更近。我相信这也在出埃及记32章当摩西看到以色列人犯罪时所做的。他很愤怒，就把神刚刚给他的石板给摔碎了。我相信这也在民数记20章里摩西击打磐石的时候所做的。摩西对百姓发怨言抱怨很生气，所以他就把怒气发在磐石上了。这是有罪的愤怒，神惩罚摩西，不允许他进入应许之地。

有一对夫妇来我这里做辅导，因为这个丈夫打妻子。经过一段时间，我发现这个男人对他的母亲怀有巨大的仇恨。他的妈妈在家里说一不二。她掌控这个男人的爸爸的生活，也掌控他的生活。更有甚者，他认为他的妈妈抛弃了他，因为，他妈妈让他和奶奶生活了好长一段时间。这个导致他认为自己对她是个负担。

他带着这个对自己母亲很深的苦毒仇恨进入了婚姻。当他的妻子做了什么事让他想起自己的妈妈，当她显得有点颐使气指或者掌控的时候，他通常就会老拳相向。他这个反应不单单是对他的妻子愤怒，而且某种程度上，也是对他的妈妈。他对妻子的愤怒是某种替代，来表达他本想对他妈妈表达的怒气。

类似的例子还有，一个人在工作中和老板发生了矛盾，回家就对家人发火。他冲妻子吼叫，或者对孩子不耐烦，或者踢自己的狗。如果他没有被老板搞得很郁闷，那么无论妻子还是孩子做什么或不做什么，都不会让他如此强烈的沮丧，或者甚至根本不会引起任何沮丧。他实际上是把他们当成老板的替罪羊来攻击的。

一些世俗的心理学家或精神病学家鼓励一种称为“发泄”的练习。如果他们有个病人对某人生气或仇恨，可能是他的母亲或者父亲，他们可能给他一个枕头，鼓励他们的病人对着枕头做他们想对让他们郁闷的人做的事。如果他们的病人对此半信半疑，他们就会鼓励说：“你比这个更愤怒！打狠一点！让你的怒气发泄出来！”他们激动他们的病人达到狂怒，以至于失控，把枕头打得稀烂。

也许很多人推荐这样处理愤怒的方式，但是事实上，这只能导致犯罪，而不能解决问题。神的话说：“你们听见有吩咐古人的话，说：‘不可杀人’，又说：‘凡杀人的，难免受审判。’只是我告诉你们：凡向弟兄动怒的，难免受审判”（马太福音5章21到22节）。在我们的心里和头脑中虐待其他人，在神眼中和在身体上虐待他人一样是犯罪和错误的。

在世俗心理学家和精神病学家，甚至是一些基督徒，中流行的另一个练习就是被称为“转移”。在这种处理怒气的方法中，咨询师试图代替他们的病人讨厌的那个人。咨询师会说：“假设我就是你妈妈，告诉我你想对她说的一切。冲我说吧！”但是咨询师所做的是鼓励他们的客户攻击一个替罪羊。我坚信这是一种对愤怒有罪的表达。神从不鼓励我们攻击一个替罪羊，或者是把我们的愤怒“转移”到另外一个人身上，或者是把怒气“发泄”到其他东西上。我们从圣经中的例子可以看到，神因为这样的事惩罚他的仆人摩西。

应用问题：

- 1.说攻击替罪羊是一种有罪的愤怒是什么意思？
- 2.我们攻击一个替罪羊时会发生什么？
- 3.你个人是否会用这样的方式来处理怒气？什么时候？在什么环境或处境下？
- 4.我们在这个部分中可以发现什么样的圣经例子，来说明这个类型的愤怒？

总结。

我们在本章和前面的章节中所学习这些愤怒的类型都是对愤怒有罪的表达。它们都属于以弗所书4章31节中说的我们必须除去的忿怒、苦毒和恼恨中的一种。它们都是对生活中的压力和问题的有罪的、不荣耀神的、毁坏人的回应方式。因此，神希望我们从我们的生命中除去这些。

要如此，我们必须首先分辨我们最倾向于使用的表达愤怒的方式。在继续下一章之前，先回顾一下你对应用问题的答案并总结你学到了哪些你需要除去的愤怒的类型。向神，向家人和好朋友承认自己有罪的习惯。求神和你得罪的其他人的饶恕。寻求神和这些人的帮助。努力学习一种新的、敬虔的回应生活的压力和问题的方式。完成下面的总结应用练习。在下两章中，我们要讨论重要的原则，学习如何有益的发怒。换句话说，我们要给出一些操练的建议，使得愤怒成为你生命和实践中建设性的力量。

总结性应用练习：

1. 写出关于本章所讨论的关于有罪的愤怒最重要的真理的总结。
2. 你或你的家人是否有本章所讨论的有罪的愤怒中的任何一种？从自己查验起。具体确认你的错误方式（马太福音7章2到5节）。然后再查验其他家庭成员（加拉太书6章1到2节）。
3. 你要做什么来改变这些有罪的反应？
4. 你如何帮助其他家庭成员胜过他们有罪的愤怒的模式？

第03章：学习愤怒有道

（一）有规律的日复一日的基础上来对付愤怒问题。

我们大多数人都曾经用不好的方式“发义怒”，意味着其实我们都在生活中的某些时刻，为了错误的原因发怒，并且用不合圣经的方式来表达怒气。发生了一些事情，或者某人说了些什么，让我们十分冒火。事实上，这个反应，“变得义愤填膺（或者我应该说不义）”，对我们像呼吸一样自然和容易。不需要人教我们就会那样生气。我们有罪的心一门心思的要把我们往这里拽。

我们当中只有极少人能够宣称自己真的是发义怒（在敬虔的意义上），换句话说，就是没有罪的愤怒，为着正当的理由发怒并且用建设性的、符合圣经的方式来表达愤怒。在上两章中，我们学习了有罪的愤怒的不同特征及其不同的表达方式。作为罪人这类的愤怒对我们来所再自然不过了。不自然的倒是用荣耀神的方式来处理我们的怒气。这是我们需要学习和训练才能做到的。在这一章，我们要看看圣经是如何谈愤怒有道的，用敬虔的方式处理我们的怒气。

以弗所书4章26到27节说：“生气却不要犯罪，不可含怒到日落”。在这节经文里，神命令我们要每天处理我们的问题。但是通常两个人发生问题会怎么样呢，他们不单让好多太阳落下去了，而且还让好多月亮也落下去了。好多年过去了，他们仍然被一些事情困扰，而没有在这些事情刚发生的时候就处理。随着时间的流逝，其他的事情又被加到最初的冒犯上，以至于现在他们在心里存了一座怒气的大山。

我记得一次辅导中，一个男人说要离开他的妻子，因为“她总是不关梳妆台的抽屉。”他抱怨说，他只要一进卧房，看到那个角落，就会满脑子拉开的抽屉。但是事实是，他不仅仅是满脑子抽屉。他也满脑子都是他妻子。他对抽屉不满，但必须还加上经年累月他积攒的对其他几千件事的不满。这个抽屉只不过是日渐不满的一个爆发点。

每当我们看到一个人对一个正常人都认为是极小的事情却有反常的情绪和怒火时，我们就可以肯定这个人有很多没表达出来的怒气，隐藏在表面之下，露出来的这只是冰山一角。这个人对这一个问题的反

应，其实是对于很多其他未处理的事情的反应，因为他没有定期处理他的怒气。

根据神的话，只有两种正确处理我们与人的冲突的方式。一是，我们可以忽视这个冒犯。彼得前书4章8节说“爱能遮掩许多的罪”。箴言10章12节教导说：“爱，能遮掩一切过错”。箴言19章11节说：“人有见识，就不轻易发怒，宽恕人的过失，便是自己的荣耀。”

一些人会认为他们有责任指出他人的罪。毕竟他们认为圣经教导我们要面质他人的罪（帖撒罗尼迦后书3章14到15节）。尽管圣经的确是这样教导的，但是圣经也教导我们要遮掩某些罪。就像箴言19章11节强调的，有些时候，对我们而言忽视一个冒犯比直接指出要好。如果一个人所做的某件事，对他的服事或其他人的服事没有巨大的影响，或者没有伤害其他人，而这个行为也不是他生命的常态，那么就最好忽视，祷告这个人能被圣灵光照。如果是涉及到属灵的问题，属于明显的罪，那些会给基督带来羞辱的事，和给他人造成严重伤害的事，通常还是应该去面质的。换句话说，我们肯定要区分是偏好问题还是罪的问题，区分真正严重的问题和相对轻微的问题。

例如，我的孩子们生来就有一颗罪恶的心。他们的心和我一样，都是“比万物都诡诈，坏到极处”（耶利米书17章9节）如果我想做的话，我可以在我孩子成长过程中观察他们，在他们的所言所行中找到无数的错误。事实上，我需要花一天中的大部分时间来责备和批评他们，指出他们的罪。然而不久之后，他们就会开始认为我是个警察而不是父亲了。我们之间的关系也会被大大破坏。当他们持续地被我负面的对待时，我本来可以对他们有的正面影响也会受阻。持续不断地挑错和指责只会让他们对我紧张，尽量逃避我。

作为父母、配偶或朋友，我们应该忽视那些不属于我刚刚提到的那些问题，而面质之前提到的那些至关重要的问题。我们需要小心和智慧地选择该打的仗。在《生活在父家》一书中，我是这本书的作者之一，我们作出这样的宣告：

如果一个人做了圣经所禁止的行为时，我们应该面质他们。这意味着要小心，不要基于圣经之外的喜好来面质其他人（哥林多前书4章6节）或者把从某种“灵意解经”推测出来的原则错误地拔高为普遍准则（罗马书14章1到12节）……圣经对很多事情都有说得很清晰，而

这些明确的原则对于教训和督责是足够的（提摩太后书3章16节）。在圣经明确教导之外的那些事情，各人要“心意坚定”（罗马书14章5节）但是同时要注意不要论断弟兄（罗马书14章4节，10节，13节）。

如果我们对其他基督徒所犯的每一种可能的罪都去面质的话，可能我们就没法有时间做别的事了。轻率的言行、自私和骄傲充斥着所有信徒的心里以及家庭关系中。很多这些冒犯其实不需要讨论，而是能够被忽视的。

在符合圣经的爱与谦卑中成长能帮助我们遮掩越来越多的冒犯（尤其是那些针对你的），并且在符合圣经的智慧中成长能帮助你决定哪些罪因为其毁坏的后果而不能被忽视。

你需要问自己一个问题：“有没有一两个具有良好判断力的人会同意我，认为这件事很严重呢？如果不是，那么也许这个问题现在需要被忽视。”

如果你对于是否面质某个人严重存疑，那么也许需要采取更保险的方式而不是导致后悔。也许你应该带着爱心去问那个人这件事。但是当我们在基督的身体中，在爱心和谦卑上成长的时候，我们需要认识到，我们必须为他人遮掩了我们的罪而感恩，因此不断学习忽视许多的冒犯。

我刚刚所写，涉及到第二种途径来解决我们和其他人的冲突。当我们经历或认识到因为他人的罪而有的严重的问题，那么，就像马太福音18章15节说的，我们需要私下去找这个人，为了要解决问题。这个会面的目的只能是为了促使和好和合一，不是为了批评和定罪。

例如，如果我们和另一个人为了相对比较小的事而有了矛盾，我们应该努力忽视这个冒犯，但是如果同样的冲突不断重复，那么对此保持沉默就是罪。或者，如果我们和别人有了冲突，尽管只发生了一次，但是后果很严重，那么对此保持沉默也是罪。

这个原则应该被应用在我们和朋友或同事的关系中，但是同时也适用于婚姻关系中。在一个基督徒的婚姻中，我们的配偶也是我们在基督里的弟兄或姐妹，需要和其他人一样的对待。神的话命令我们为了和好的目的，去找另外一个人讨论这个事情，以此来处理严重的冲突。

在《生活在父家》一书中，我们给出如此的建议：

爱能遮掩许多的罪，但是有些时候，罪将这个遮盖揭去。当下列情况存在的时候，忽视问题就变成了没有爱和错误的：如果罪导致你和那个冒犯你的人无法有和好的关系，你时常想起这个罪并且讨厌那个人，那么为了基督身体的合一的缘故，面质就是必须的了（马太福音5章23到24节，腓利比书2章1到4节）。

如果你不确定那个人没有通过不断地认罪并且努力改变，以至于成长得更更有基督的样式的话，那么面质他的罪也许是暴露他灵命停滞并帮助他避免神的惩罚唯一的途径。（希伯来书3章12到14节，雅各书5章19到20节，彼得后书1章5到10节）

如果你知道这个罪的后果，在这个冒犯者的生活中会伤害他人，那么那些人的缘故，你需要确认这个人已经认识到自己的错误并且悔改了。（马太福音18章15到16节，哥林多前书5章6到7节，12章26节）

有一个实际的方法，可以保证这个问题被定期处理，就是建立每天家庭会议的时间。这是每一天所有家人都可以一起讨论事情的固定时间。会议时间可长可短，取决于当时家里发生了什么事情。在我的婚姻中，即使当我去出差参加会议或去讲课，我也会尽力每天都给我妻子打电话，或者因为一些原因这样做很困难的时候，我至少每两天联系她一次。我这样做是因为我希望保持联络，但是我同时也是想知道家里是否发生了什么事，有没有出问题。除非我知道家里发生了什么事，否则我没法作家里的头。如果我不能定期和我妻子谈话，我就不能鼓励和帮助到她。

每天留出专门的时间来解决问题会是非常有益的操练。每天做这个会达成两件事：一，能防止问题的堆积，如果等到最终不得不解决的时候才开始处理就会更加困难。二，留出固定时间来讨论问题可以防止问题在一天里被不停的唠叨。通常如果一整天都被一个问题所困扰，这个关系就会特别没果效。留一个固定时间可以鼓励孩子（也提醒我们）在反应之前认真思考。训练自己了解情况，在圣经的光照下认真评估，为之祷告，然后再决定怎么做，这些对我们而言是很重要的。对冲突凭本能反应，很少，或者几乎从来不能够对当事人有益处。

确实，如果我们“不动脑子”的回应，通常会带来更多麻烦。当我们没有好好思考之前就回应，通常会让问题变复杂，因为对方还没有

准备好接受纠正，而我们也没准备好带着爱心来给出指正。这对父母和儿女以及丈夫和妻子都是这样。设立一个固定的时间来讨论不同意见和冲突，能够让每个家庭成员有必要的时间来以祷告的心思考如何合宜地回应。如果在这个家庭会议时间没有矛盾要解决，那么这也给家庭一个机会来讨论那些积极的事情。

“不可含怒到日落”（以弗所书4章26节）。“一天的难处一天当就好了”（马太福音6章34节）。换句话说，圣经告诫我们一天的问题要当天处理，这样就可以给明天发生的问题留有余地。如果我们让这个成为习惯，我们就会一生在我们的家庭和婚姻中收获良多。这样做让我们能够摆脱愤怒和苦毒，每一天开始都是新的开始。

应用问题：

- 1.在这一章中，学习愤怒有道的第一个方面是什么？
- 2.当我们看到一个人对一件大多数人都认为的小事情绪反应过度而且愤怒时，我们应当作何推断？
- 3.正确处理我们和他人冲突的两个途径是什么？
- 4.对这两种途径的圣经支持是什么？
- 5.在一个特定的环境下，以什么作为标准来决定使用这两个方法中的哪一个？
- 6.给出一个具体的方法来保证问题会被定期解决。
- 7.写出这个部分描述如何处理我们的愤怒的一句经文。
- 8.你是否一直、经常、有时、偶尔或从不操练用合乎圣经的方法处理来自他人的冒犯、罪和冲突？问问你的配偶或/和孩子，来了解他们会认为你应该如何回答这个问题。

（二）认识到我们能够控制和约束自己对愤怒的表达。

若我们是基督徒，我们就有控制怒火的途径。箴言29章11节说：“愚妄人怒气全发，智慧人忍气含怒。”箴言16章32节教导我们一个明智的人治服己心。因为我们有基督，在基督里“一切智慧知识都在他里面藏着”（歌罗西书2章3节），我们就有能力作智慧人。靠着内驻圣灵的力量，我们能控制我们的怒气。

事实上，我们一直在做，如果我们真的愿意做的话。思考这个例子，假设一个妈妈有特别糟糕的一天。她的丈夫一大早就抱怨连天。她的孩子也是不听话和叛逆到极点，不停打断她手上的活儿。洗衣机坏了，吸尘器也失灵了。这一天她一件想做的事都没完成。到下午，她快要抓狂了，这时候她的孩子又打了一架。这个时候，她“失控”了，开始咆哮。

就在她发火的当儿，电话响了。她拿起电话，愉快地说了声：“喂！”然后接下来几分钟里，和牧师太太愉快的交谈起来。发生了什么？这位女士控制住了她“失控”的怒气。

或者再想想这个例子。一个人在公司。老板走进来，真是很糟糕，把他说的一无是处。大部分的指责都是不公正的，在这一天余下的时间里，他全想着如何为自己辩护，证明他的老板的评价是错的，甚至是指着老板的鼻子。但是他没有这么做，因为他怕丢工作。

这个人做了什么？他控制住了自己的怒气。如果动力充足，我们是能够控制我们的怒气的。如果我们没能控制怒气，那是因为我们认为代价没那么高。换句话说，我们认为发脾气很释放，所以就尽情地让子弹飞。我们不认为我们会失去什么（我们在教会里敬虔的形象，我们的工作等等），所以我们就想发火就发火了。我们容忍自己的怒气成为拆毁的力量。很奇怪的是，我们认为最能随便发火的地方就是和我们的配偶和孩子。我们莫名其妙地认为攻击家庭成员会达成一些好的目的。我们忘记雅各书1章20节中说的“人的怒气”并不成就任何好事。我们忽视了传道书7章9节中提醒我们“恼怒存在愚昧人的怀中。”不知为何，我们认为对人对事发脾气是一件明智的事，而且还能有些好处。其实一点好处也没有。发火只能在家里和任何其他地方带来伤害。然而我们一次又一次的重复这么做。为一些奇怪的原因，我们认为我们能在一些场合下发泄。然而，在另外一些时间和场合我们会意识到严重的后果，通常是对我们和我们的形象不利的时候，我们的确就能控制自己的脾气。

在所有的地方，所有的时间，我们必须认识到一个事实，就是作为圣灵内驻的基督徒，我们确实有能力控制我们的怒气。我们必须认识到当我们失败的时候，这是出于我们自己的选择。神给我们在对付怒气这件事上顺服他的力量。然而，我们真的会在实际中控制我们的怒气吗？首先，如果我们渴望用控制怒气来顺服神，我们就必须不能找

藉口、自义或给自己的怒气找理由。第二，我们必须预备自己，诚实地承认和对付怒气。

(三) 花时间查验我们愤怒的原因。

每当我们开始要发火的时候，我们应该立即停下来，想一想发生了什么。我通常指导我所辅导的人制作一些小卡片来帮助他们。当他们被经年累月培养出来的有罪的回应模式抓住时，他们需要被晃醒。我让他们在卡片的一面上写上“停止”，当他们发现自己又陷入旧有的模式时，可以用来作为提醒。

当我们花时间停下来并思考时，我们就能够发现我们愤怒的原因。我们发怒是不是因为我们有某些“权利”被否认了？（参见第一章胜过愤怒中有关“权利”问题的讨论。）还是因为我们爱神、爱他的真理和他的义？我们是否真正关心神的国以及在那个处境中耶稣基督被高举？圣经指出很多时候我们的愤怒和骄傲以及自私有关。我们发怒是因为我们想按照我们的方式行，我们想掌控别人或者环境但是却不能（箴言13章10节，雅各书4章1到3节）。至少，我们有罪的愤怒最直接的原因很多是因为我们有我们的计划，某人或某事妨碍我们实现自己的计划了。因此，花时间来找出我们愤怒的原因会很有帮助，使得我们可以辨别出我们有罪和拜偶像的动机，从而促使我们认罪及悔改。

应用问题：

- 1.学习愤怒有道的第二点及第三点是什么？
- 2.说我们如果愿意就能控制我们的愤怒是什么意思？
- 3.解释为什么花时间找出我们愤怒的原因是很重要的？
- 4.通常有罪的愤怒最直接的原因是什么？
- 5.描述几个你控制了自己愤怒的例子，也举几个你被愤怒所辖制的例子。根据这部分所描述的，人们为什么有时候能控制怒气，有时候又不去控制，来找出你在某些场合能控制愤怒，而在另一些场合不控制的原因。
- 6.写出这部分中的一节经文，是描述这类愤怒的。
- 7.你是否一直、经常、有时、很少或者从不操练这个部分中所讨论的符合圣经的管理怒气的策略？问问你的配偶或/和孩子，来了解他们会

认为你应该如何回答这个问题。

(四) 学习驾驭你的怒气的能量。

医学上有证明和记录，当一个人愤怒的时候，会发生身体性的变化。根据研究，愤怒会刺激肾上腺，释放一种荷尔蒙（通常称为肾上腺素）到血液中。这种荷尔蒙会刺激身体里的其他腺体同样分泌荷尔蒙到血液中。其中就有产生胰岛素的胰腺。胰岛素帮助身体把葡萄糖（糖分）转化成身体工作所需的化学能量。换句话说，愤怒刺激身体预备使用能量，做某件事，我们可以将其用于拆毁性或建设性的目的。

如果我们不断压制我们的愤怒及其引发的能量，我们就会毁了自己。身体里未被释放的压力和多种身体病症都有关系。在《这些病不存在》一书中，麦克米伦医生给出无数的例子，说明愤怒和其他强烈的情感给身体带来的严重后果。这和圣经所宣告的是一致的，圣经说愉快的情绪会带来身体健康，而负面情绪会使身体虚弱。“心中安静，是肉体的生命，嫉妒是骨中的朽烂”（箴言14章30节）。“心中喜乐，面带笑容。心里忧伤，灵被损伤”（箴言15章13节）。“喜乐的心，乃是良药。忧伤的灵，使骨枯干”（箴言17章22节）。“……心灵忧伤，谁能承当呢”（箴言18章14节）。

在罗伯特·史密斯医生所著的《基督徒辅导手册》中的第一部分写到关于促进身体健康的一些圣经原则。在第3到25页，他引用了很多经文来描述健康的原则，同时也谈到圣经描写的可能导致不健康的一些原因。为了说明有罪的情绪对我们的身体可能造成的后果，我从这本书不同部分中随机挑出一些陈述，是有关于我们的情绪和糟糕的健康状况之间可能的关联：

“罪和悖逆会对身体和健康有某些具体的影响”（17页）。“对各种环境的反应本身会产生疾病的症状”（41页）。“愤怒发出神经信号到肠子，刺激……压力和痉挛。结果就是更多疼痛……有百分之六十到八十的患者，是因为对生活中的问题的反应产生的身体症状”（44页）。“一些头疼是源于因为解决问题而来的压力导致的身体僵硬所引起的肌肉疼痛。如果对这些困难有任何不符合圣经的反应，例如生气、仇恨或有罪愤怒，头疼就会更严重”（298页）。史密斯医生的

书中贯穿着对有罪的愤怒以及其他有罪的情绪会对身体产生的负面影响的解释。

因此，当我们压抑我们愤怒，不能够合乎圣经地去对付它的时候，我们不单有使神不喜悦的危险，而且也会给我们自己带来各种各样的身体疾病。所以，压抑愤怒不是对有罪的愤怒的解决办法。

相应的，让怒气发出来同样也不是正确的，“为所欲为”，就是心理学家使用的所谓的发泄的操练方法也不是解决办法。最重要的是，发泄不是好的办法，因为神警告我们不能如此（箴言29章11节，16章32节，以弗所书4章31节，4章26到27节）。而且，“为所欲为”不是解决之道是因为这样做会对他人以及我们和他们的关系造成毁坏。最终会导致我们会很孤独，认为没有人再关心我们。如果我们花时间思考为什么没人关心，我们通常会发现是因为我们以敌意对待他们。要代替使用我们愤怒所产生的能量去毁坏人，我们应该用这个能量以更有建设性的方式来解决问題。

在下一章，我会继续详细描述这个使愤怒成为我们生命和关系中的积极力量的概念，并给出一个符合圣经的持续过程来操练。现在，在读完本章并做完了前面的应用练习之后，回答下列问题作为你在本章学习的总结：

应用问题：

- 1.本章中所讨论的学习愤怒有道的第四个方面是什么？
- 2.说驾驭我们愤怒所产生的能量是什么意思？
- 3.这个部分中讨论了哪两种错误处理我们的愤怒的方法？
- 4.用这两种方法的任何一个处理我们的愤怒会有什么后果？
- 5.从这个部分选出一到两节经文，是针对胜过有罪的愤怒的。写在下面的空白处。
- 6.回顾本章的内容，写出你认为最重要、最有帮助、最鼓励和最令人信服的原则（想法、观念）。
- 7.你将如何把这些资料应用在你自己的生命中和你对他人的服事中？

第04章：六个带来改变的问题

（一）帮助我们控制愤怒的6个问题。

在上一章中，我们谈论了驾驭愤怒所产生的能量，并使之成为我们生命和关系中正面力量的重要性。我们强调说对于信徒而言这是可以做到的。耶稣做到了，保罗做到了，尼希米做到了，我们也能做到。根据圣经，我们可以“生气却不要犯罪”（弗4章26）。在上一章的结尾，我说要在下一章中讲以圣经为基础的一个步骤，帮助你做到生气有道。下面就是我的建议。当我们发现我们开始生气，我们可以用停下来，问自己下列问题，把愤怒转化成建设性的而不是拆毁性的力量：

1.用问题一：“发生了什么？”来评估处境。我们必须正确地分辨我们有罪的愤怒的来源和存在的事实。例如，一个人开车回家，发现家里玩具和自行车放得乱七八糟。当他感觉到自己的怒气上升的时候，他应该停下来，问自己发生了什么。“事情没有如我所愿。草坪上有玩具，自行车在车道上，我觉得这些让我心烦了。”

或者想想一个场景，某个人答应帮你，而你也需要他的帮助，但是他却没露面，而且也没打电话通知你他不能履约。你必须要做计划中的事情，但是没有他的帮助你又没法做。所以你就开始心烦了。这就是处境。你要怎么做？你要假装你没不高兴吗？你要否认这很让你烦吗？不，不能这样，因为这是对自己或者也许对他人在说谎。根据圣经，你必须弃绝谎言，对自己和主都说真话（以弗所书4章25节）。要对发生了什么诚实。不要耍花招。你必须记得，让你的脾气控制你而不是你控制脾气是很愚蠢的。

圣经说你应该忍气含怒（箴言29章11节）。你应该认真思考这个事实，就是一个人“不制服自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣”（箴言25章28节），而治服己心是非常重要的（箴言16章32节）而不是被你的心所牵引。但是要治服己心（你的情绪）你必须首先向自己和神承认你被扰乱了。

2.然后继续回答下面一系列的问题：“我对于发生的事情怎么想？我是通过圣经还是我自己的理解来解释发生了什么或什么没有发生？”

我是钻牛角尖还是按照神希望我思考的方式去想问题？”（箴言3章5到6节，罗马书12章2节，哥林多后书10章1到5节，腓利比书4章8节）。这里有几个例子，说明一些常见的、不符合圣经的解释处境的方式，如果你想胜过有罪的愤怒，就必须代之以敬虔的、符合圣经的想法。“我配得更好的”“如果她注意听我就好了”“我要迟到了，而迟到是非常糟糕的。”“我告诉她我的意思但是她就是不配合，她太自私了。”“那个人完全误会了我所说或所做的。”“无论我做什么，都不够好。”“我丈夫永远不会满意。”“从来没有人注意我。”“没人关心我发生了什么。”“别人总占我便宜。”“我总是那个屈服的人或做擦屁股的事儿的人。”“她从来不想做我想做的事。她总是自行其是。”“我总是想怎么能讨好他，但是他从来不想着怎么讨好我。”等等。

3.其次，回答下列问题：“我希望得到什么我没得到的或者我得到了什么我不想得到的？我有什么渴望在驱使我、掌控我、要求我去满足？或者我有什么渴望是受挫的？我是被神的爱驱动还是被自爱驱动？我是被爱神和荣耀神的渴望所支配或是被自我荣耀的渴望所支配？我有什么渴望变成了要求？我有什么愿望变成了必须拥有，没有就不能活的执念？”（哥林多前书10章31节，哥林多后书5章9节，腓利比书1章20到21节，歌罗西书3章1到3节，马太福音6章33节，耶利米书45章5节）。如果你想胜过有罪的愤怒，有一些典型的不合圣经的渴望需要被敬虔的、符合圣经的渴望所代替。“我必须被看得起。”“我必须被人称赞。”“我必须快乐。”“我生活中不能有痛苦和艰难。”“我必须按照自己的方式做，但是我做不到。”“我必须要求别人做我想让他们做的事。”“我必须安全有保障。”“我必须如……一样重要”“我必须是最好的，也被当成最好的对待。”“必须有人夸我。”“我必须成功。”“我不能被批评和反对。”“别人必须认为我聪明有趣。”“别人必须赞同我否则我就是个失败者。”“我必须……样的孩子”“我必须……样的配偶”等等。

4.回答完这一系列问题之后，继续回答下面的问题：“现在，我面对什么试探？”当事情没有按照他们期待的方式进行，或者他们没有得到他们认为必须得到东西或他们认为自己理应得到的东西时，人就会受到一些试探去做或者实际会作出的典型反应：“当我没有得到想

要的或者我必须得到的东西时，我被试探去发泄不满、去大吼大叫、退缩、甩脸色。” “我被试探去撅嘴和生闷气。” “我被试探要逃跑或退出。” “我被试探去反复想、咬噬、不断扩大自己的伤害。” “我被试探变得过于敏感并且让别人知道我很烦。” “我被试探去对某人恶意怀恨并且伤害他。” “我被试探去吸毒或酗酒。” “我被试探变得顽固和不合作。” “我被试探对那些妨碍我或反对我或不和我合作的人进行惩罚或者控制。” “我被试探去报复，去复仇，同以抱怨对抱怨，控告对控告，辱骂还辱骂。” “我被试探去固执己见和傲慢无礼。我被试探变得苦毒和嫉妒。” 等等。

5.当事情没有按照你喜欢的方式发生时，要想掌管你的情绪并用敬虔的方式回应，很关键的是回答这个问题：“我对于所遭遇的境遇的想法、意图和可能的回应是否与圣经一致？什么是对处境的符合圣经的、荣耀神的回应？神希望我怎么想和怎么回应当下的处境？对于所发生的事，什么是符合圣经的、敬虔的、基督式的回应方式？”要胜过有罪的愤怒，你必须认识到怎么才是敬虔的回应。学习圣经，背诵和默想有关在一个容易愤怒的环境中符合圣经的、建设性的回应的经文。仔细思想神所喜悦的回应。

记住我们的改变是通过心意更新（罗马书12章2节，以弗所书4章23节），正确使用圣经能使我们远离罪（诗篇119篇9节，11节）。对于所发生的事你要如何回应，你要让自己的头脑被相关符合圣经的思想所充满。这里有一些例子，可以说明你可以在一个不让人满意、不愉快的、艰难的处境中，培养符合圣经的回应。

当遭遇不愉快，有可能使人愤怒的环境时，你也许需要停下来问自己：“神说我要一直带着爱心行事（约翰福音13章34到35节，哥林多前书13章4到8节，16章14节）。什么是爱？圣经说爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒或着骄傲。爱是不张狂。爱是不自夸。不作害羞的事，不求自己的益处，不计算人的恶。凡事包容，凡事相信，凡事盼望。神说：‘圣灵的果子就是仁爱’（加拉太书5章22节）。因此我们必须决心用神希望的方式去爱，并求他帮我如此做。在这个处境下怎么做才是爱？在这个时候，我应该如何为着神和他人而显出我的爱心来？”

而且，你也许要对自己说：“对于所发生的事情，神希望我处理得有智慧。圣经说：‘人有见识，就不轻易发怒，宽恕人的过失，便是

自己的荣耀’（箴言19章11节）。神的话告诉我要把他的话语丰丰富富地存在心里，我要求神给我洞见和知识使得我有见识，因此行事不是偏邪和愚昧的，而是满有智慧的（歌罗西书3章16节，雅各书1章5节，箴言2章1到5节，以弗所书5章15到17节）。因此我必须通过这些经文中的真理来思考如何处理冲突和困难，我必须寻求神的帮助，来用符合圣经的方式来回应。我必须停下来并求问，什么是在这个处境下智慧的行为？我如何能避免作出愚昧的举动，并从不愉快的处境中获益？”

然后，你接下来需要提醒自己下述圣经真理。你需要提醒自己神说：“主的仆人不可争竞，只要温温和和”（提摩太后书2章24到25节）你要默想神的话劝诫我们既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐（以弗所书4章1到2节）你可能回想经文劝告我们当叫众人知道你们谦让的心（腓利比书4章5节）。你也许发现思想圣经的命令，人咒诅我就祝福，要以善胜恶，当落入百般的试炼中都要以为大喜乐会很有帮助（马太福音5章43节，彼得前书3章9到12节，罗马书12章17到21节，雅各书1章2到4节）

让神的思想充满你，之后你就要下定决心用这些经文中所描述的途径去回应所发生的事，并求神帮助你实际的行出来。你需要问自己，对于所经历的，什么样才是温柔、谦卑、忍耐的回应？在这个处境下，如何以善报恶？如何处理所发生的才是荣耀神的方式？

6.最后，你需要问自己：“在这个时候我要选择做什么？我是要顺服神还是自己的私欲？我是要行神的旨意并且让他喜悦还是按我自己的意思行并让自己喜悦？”圣经很明确的告诉我们，如果我们是真正的基督徒，我们就无需再用一种愤怒、有罪的、拆毁性的行为来面对自己的困难。我们在基督里的人，罪再也不是我们的主了。我们不用再让罪辖管我们的身体去顺从肉体的情欲（渴望）。我们已经脱离了罪的权势而成为义的奴仆（罗马书6章12到20节）。现在我们可以脱下旧人，穿上新人，用敬虔的方式生活并处理生活中的问题（以弗所书4章22到24节）。我们现在可以在敬虔上操练自己（提摩太前书4章7节）。我们现在可以弃绝不敬虔和属世界的欲望，严肃、公义和敬虔的生活（提多书2章8到9节）。我们现在可以靠着内驻的圣灵治死身体的恶行（包括有罪的愤怒）而活出敬虔和公义的样式来（罗马书8章1到13节）。

这些美好的真理和胜过有罪的愤怒什么关系？简单的回答：“很有关系！”更详细的回答是：如果基督徒继续的被有罪的愤怒胜过而不是胜过它，这是因为他们没有选择使用神为一个人操练敬虔所提供的资源（罗马书6章12到22）。纵容和发泄有罪的愤怒不是不能停下。你可以选择按照我在本章中所列出的符合圣经的步骤，学习一种处理生活中挑战的新方式。这取决于你的选择。如果没有这么做，那不是神的错，也不是其他人的错，也不是你所处环境的错。最终，神的话要说：是你的错。你必须选择顺服神而不是自己的喜好。你需要选择信靠神而不是自己。你必须选择操练用正确的方式回应，直到你已经熟练行义（提摩太前书4章7节，以弗所书4章22到24节，提摩太后书3章16节）。

（二）橘子汁的例子。

很多基督徒就像我们冰箱里的橘子汁。我妻子和我晚上把橘子汁挤出来，加一点水放进冰箱里预备早上用。然而，在晚上，精华部分沉淀到瓶底。因此，如果我们在倒橘子汁之前不摇晃或者搅拌的话，我们喝的就是橘子味的水而已。

很多基督徒身上所发生的就像这个橘子汁所展示的。他们在头脑中对圣经有一些基本的认识，但是他们却活得好像他们完全不知道神的话一样。当发生冲突或一个不愉快的境况发生时，他们所行的与他们宣称知道和相信的敬虔生活完全相反。好东西在他们里面，但是都沉了底儿。这些并不支配、支持和影响他们的想法和生活。所以他们和非信徒一样，用有罪的、拆毁性的愤怒来回应困难。

要胜过这种倾向，基督徒需要持续搅动存在他们脑海中的好东西——神的话，因此当艰难来临的时候，他们预备好用敬虔的方式回应。那么我们如何搅动好东西？我们需要做的包括规律读经，学习并背诵神的话。搅动的过程包括定期聆听对圣经正确的、解经的、实践的教导。然而，尽管做这些是很必要也是非常好的，也只是一个开始。要真正做到愤怒有道我们需要更多。我们必须每天在生活中都应用所学的。“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福”（雅各书1章25节）。事实上，如果我们没有如此，神

说：“人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了”（雅各书4章17节）。当我们越来越多地学习神的命令，我们就会越来越能够顺服。

要确定我们在实际生活处境中切实并正确的使用了神的话，一个有帮助的方法就是当我们发现我们的处境可能会促使和激发有罪的愤怒的表达时，使用我们刚刚提到的这些问题，分析和引导我们的情绪和行为。我们需要有一个计划，并且在生活中的危机时刻忠实地执行计划。很多人在与愤怒的争战中失利，是因为他们是在打无准备的仗。

（三）约瑟的例子。

让我们从创世纪中约瑟的例子来学习如何胜过有罪的愤怒。约瑟知道将要有七年的大饥荒发生。他做了什么？他是等到饥荒来了才决定要怎么做吗？不，他知道饥荒要来，就用了七年做好预备。他在问题出现之前很早就制定计划并且忠实地执行计划。结果就是，他和其他人没有被不幸打倒。

这也是我们在与愤怒的争战中需要做的。我们还在世上的时候，我们知道总会有不愉快的事情发生，我们知道我们要面对很多艰难。我们的生活中会发生很多有压力的情景，我们在其中很可能生出有罪的愤怒来。这是必然不断发生的。就像饥荒临到埃及一样，我们也可以完全地肯定，我们会面对引发我们有罪的愤怒的环境。但是，我们也可以确定，如果我们像约瑟一样制定计划，并使用这个计划来应对这些事件，我们就能够学习用敬虔的、建设性的方式来回应。

罗马书12章17节告诉我们“众人以为美的事，要留心去作”。希腊文翻译为“尊重”（和合本作留心）的那个词实际的意思是我们需要提前做好准备行正确的事。我们不能只期待做正确的事，我们必须制定计划做正确的事。我们必须提前考虑很多困难的场景，计划我们的回应。“如果我的配偶做这个和这个，就会让我发火，我要这么做。如果我的孩子做这个和这个，我就会控制不住去生气，这是我要做的”。

要想愤怒有道我们需要制定计划并执行计划。早上起床，我们要从寻求神的帮助开始一天。“主，我今天需要你的帮助。我希望改变生命中的这个部分，可以更像耶稣基督。我现在有一个计划，今天藉着你的帮助，我希望把我的计划付诸实践”。然后，当我们经历这一天的时候，我们应该花时间停下来评估我们的进展。

今天早晨怎么样？“我今天早上和我配偶还不错，但是当我老板在晨会上提出意见的时候我没忍住。”当我们认出自己的失败，就要向神请求饶恕（约翰一书1章9节）。然后你需要回顾并回答我们之前提出的六个问题，并让自己在下午面对挑战的时候，用更符合圣经的方式来处理。在傍晚，停下来再一次评估。为你的失败向神请求饶恕，为每一次失败回顾并回答六个问题，再次决心用符合圣经的途径来解决。接下来每一天都按照这个步骤。回顾、评估，请求帮助和饶恕。按照这个模式日复一日地把计划投入实践，直到这个新的模式成为新的回应习惯。如此做，那你就能为敬虔和公义的目的操练自己（提摩太前书4章7节，提摩太后书3章16节）。你就会脱去旧有的败坏的生活模式，穿上公义和圣洁的新生命的模式（以弗所书4章22到24）。

要养成这个新习惯需要时间——或许是很长时间，也许需要八到二十四周持续不断的操练。当我们用神的话更新我们的心意并把神的话在我们的生活中实际操练时，我们旧有的、不合圣经的习惯通常会慢慢改变，被改换为义行的模式。你和我并不必要对人发火和仇恨。神的话说我们能够改变，但是同时也告诉我们，只有我们为了敬虔的目的操练自己，改变才能发生。（提摩太前书4章7节，腓利比书2章12节）。

（四）【辅导案件】“我很多次都失控家暴我的妻子。”

不久以前，一个人来找我辅导。当我问他为什么来，他回答说：“我很多次都失控家暴我的妻子。”他的愤怒问题如此严重，以至于上次发生的时候，邻居叫了警察。当警察来的时候，他攻击他们因此而入狱。在监狱的时候，他开始认真思考自己的生命，他和妻子以及和他人的关系，甚至是他和神的关系。一个基督徒朋友（以前给他作过见证）来看他并再一次和他分享福音。藉着神的恩典，这一次他听了，并藉着圣灵承认了自己的罪，并开始寻求被饶恕并改变生活模式。

当 he 从监狱被释放，他的基督徒朋友鼓励他寻求圣经辅导。他打电话到我们的辅导中心并和我预约了见面。当他第一次来辅导的时候，他已经和妻子分居。事实上，最初对他有一个限制令，不允许他见他的妻子。当我们在一起努力，神开始用他话语的知识和大能改变这个

人。他完全承认要悔改自己的罪，并转向基督来接受赦免。他承认基督为主，并开始爱神的话，爱上祷告，并愿意在生命中顺服基督。他在基督里成为新造的人，离弃很多旧有的事物，并用基督徒生命的新事物来代替。在我辅导这个人的期间，我们教导他一些这一章中关于愤怒的基本真理。这个人接受了这些真理，开始忠实的操练我在本章中所描述的那个步骤。

辅导了几周之后，限制令被撤销，他被允许见他的妻子。在这之后一段时间，他的妻子开始和他一起来辅导。我非常有幸能够在几个月的时间里一起辅导他们。在辅导中，在与他人的关系中，尤其是和他的妻子的关系中，他处理压力的方式发生了惊人的改变。他开始用敬虔的、尊敬的方式和妻子沟通，而不是以有罪的愤怒来回应他的妻子。他们开始谈论他们的问题。在那个时候，他们也面对很多难堪的境况，诸如换工作、卖房子、申请新的按揭和面对袭警事件被地方报纸报道出来的尴尬。所有这些事都给他们的个人和婚姻带来巨大的压力。

神把这些带到这个人的生命和婚姻中来试炼他，要看看他是否真的对自己的新信仰是认真的（雅各书1章2到4节，彼得前书1章6到7节）我非常高兴看到神通过他的话语如何在这个人的生命工作的。我们使用我在本章前面所提到的几个问题，来帮助他用敬虔的方式来回应生活压力。尽管过去很多年的有罪的习惯被新模式代替很不容易，但是这个人能够把这些问题应用到自己的生命中。当他面对有可能引发过去有罪的回应方式的场合时，就会操练问自己这些问题：“发生了什么？我怎么想现在的处境？我希望得到什么却没有得到或者我得到了什么我不想得到的？我被引诱去做什么？什么是对这个处境符合圣经并荣耀神的回应？这一次我应该选择怎么做？我是顺服神还是自己？我是要行神的旨意并讨他喜悦或是行我自己的意思并让自己喜悦？”

我让他每天都记录下来他对这些问题的回答。他很认真的做了，当他每周来做辅导的时候，我们就一起回顾这个记录。我们这样做了一周又一周。他意识到那些他不该做的和应该用不同的方式做的事。他会认自己的罪，然后努力用神的方式来处理自己的境遇。慢慢地，但是却是实实在在地，他为成圣的目标操练自己让他开始学习一种对困难处境新的回应模式。

靠着神的恩典，这个人的妻子也改变了。原本苦毒和仇恨是她生命的模式。从她小时候她的妈妈就拒绝她，不断地对她说：“神把你给我们是为了惩罚我们。我真希望你没生出来。你就是个祸害”。这个女人开始用试图证明她不是她妈妈的祸害来回应她妈妈的残忍。作为一个孩子，她非常的顺服。但是随着时间的推移，她开始认识到她永远不能得到她妈妈的肯定，因此她就变得愤怒和苦毒，再也不愿意尝试。

这种对她妈妈的愤怒根深蒂固地在她的生命中。她告诉我有某些时刻她希望她妈妈去死。晚上，她会躺在床上想象她的妈妈在棺材里。你可以想象，她是一个非常不快乐和痛苦的女人。然后她结婚了，又被她丈夫恶待。藉着神的良善，他把一个基督徒朋友带到她的生命中，这个姊妹关心她，并通过自己的经历和见证指引她归向基督。通过这个朋友的见证，她重生了，并转向基督接受神的赦免，但是她需要帮助来脱下旧有的思考和生活模式，并穿上新的模式。

在辅导她时，我使用了和她丈夫同样的方法。我教导她本书中所谈到的关于愤怒的真理。她也接受这些真理，并开始和她丈夫一样操练这个步骤。当她为了成圣的目的来操练时，我们看到了发生和在她丈夫身上发生的一样的变化。他们的个人生命开始改变。他们开始更有基督的形象。他们能够学习更加有节制。他们学习顺着圣灵而行而不是去满足肉体的私欲（加拉太书5章16节）。他们学习用神的话来处理他们的愤怒并在他们的生命中经历神话语的大能。

圣经强调说，这样的大能对所有的真信徒来说都是真实有效的（哥林多后书9章8节，哥林多前书10章13节，腓利比书10章13节，哥林多后书12章9到10节）。当我们与圣灵同行并不断的将神的话实践出来的时候，神会帮助我们改变有罪的习惯。藉着内驻在我们里面的圣灵的大能，那些在我们里面根深蒂固的有罪的处理生活压力的模式会被敬虔的回应模式所取代的。我们可以为着成圣的目的操练自己。我们可以学习如何让生命满有圣灵的果子而不是肉体的死行。我们可以脱下有罪的、拆毁性的、神所不喜悦的愤怒，穿上公义的、荣耀神的、建设性的回应生活压力的方式。这一章给出一个步骤让你可以这样去做。现在的问题是，对于这些内容，你打算怎么做？

应用问题：

1. 这章中所阐述的愤怒有道的第四方面是什么？
2. 说驾驭我们愤怒所产生的能量是什么意思？
3. 这个部分中说讨论的错误处理我们的愤怒的两种途径是什么？
4. 用这两种途径中的任意一种来处理我们的愤怒会有什么结果？
5. 帮助我们控制和代替我们有罪的愤怒的六个问题是什么？
6. 橘子汁所展示的，教导我们控制并取代我们有罪的愤怒，代之以敬虔的回应的重要真理是什么？
7. 选择一到两节本章提到的有关胜过有罪的愤怒的经文，写在下列空白处。
8. 回顾本章所阐述的内容，写出你认为最重要、最有帮助、最鼓励人的和最令人信服的原则（想法、内容）来。
9. 你要如何在自己的生命或你所服事的人身上使用这个材料？

第05章：压力从何而来？

（一）压力从何而来？

很多年以前，在所谓的“大萧条”时期，在一个动物园里，最受观众欢迎的大猩猩死了。因为此时正当“大萧条”，买新动物的预算很紧张。因此，园方决定剥下死猩猩的皮然后雇一个人钻进去装成猩猩表演。这个受雇的人对他的工作很认真，因为他非常健硕，他设计出很多观众喜闻乐见的动作。他会抓住一根横木荡来荡去，还一边作出一些惊险的动作。人们从来没有见过这样的大猩猩，能像体操运动员或者马戏团空中飞人一样的表演。

他最惊心动魄的表演就是荡到隔壁的狮子笼上面。他会荡到那个笼子上面，放开一只手，然后向各个方向转来转去，而狮子就在下面吼叫，跳起来试图用牙咬这只猩猩。这真是让人大开眼界，观众非常喜欢。然而有一天，当他荡到狮子笼上面开始做最惊险的动作时，他忽然失手掉进了狮子笼。当狮子吼叫着靠近他时，这个人开始失声尖叫，“救命！救命！快救我出去。”出乎众人、特别是这个披着猩猩皮的人的意外，狮子忽然开始说话：“闭嘴，你这个傻瓜，要不我们俩都得丢饭碗。”

在那个时刻，当这个在猩猩皮里面的男人掉进狮子笼，这个人就落入了我们所说的极度压力的处境。尽管我们可能不会落入一模一样的境况，但是只要我们活在这个世上，就应该预期经常会面对各式各样的压力。有些压力很微小，而有些看起来非常严重而危险，就像我们故事中那位男士以为自己面临的境况中所经历的。但是不管是极度严重或相对不那么严重，我们整个一生都会遇到压力。

无论年龄、教育程度、社会地位、性别或经济状况，每个人都会遇到充满压力的处境。压力无处避免。耶稣说：“在上世你们有苦难……”（约翰福音16章33节）。诗篇的作者写道，尽管我们的一生的年岁很长，但其中所充满的都是劳苦愁烦（诗篇90篇10节）。约伯记5章7节提醒我们人生在世必遇患难，如同火星飞腾。

婴儿因为压力而哭闹。他们饿了，尿了，累了或者孤独了都会哭。儿童会对去上学，做作业，运动，完成家务而有压力。年轻人会觉得

约会、竞选啦啦队员、运动队、乐队或者诗班、向人表白、被朋友抛弃、选大学、高考（原文是SAT）、选择伴侣都是充满压力。在人生的每个阶段，人们都会面对一个又一个的挑战。压力的类型可能因人因年龄而异，但压力本身无人能免。

没人能选择在生活中会不会遭遇压力。我们唯一能选择的就是我们怎么样被压力所影响以及我们要如何应对。真正的问题在于，我们如何在压力战胜我们之前战胜它。这本书的这个部分就是帮助我们明白如何得胜有余。为了达成这个目标，我会提出一些核心的要素来帮助我们打赢压力这场战斗。

(二) 压力的来源：周遭的环境和生活境遇。

要在压力胜过我们之前战胜它，确认我们所遇到压力的来源会大有帮助。按照雅各书1章2节所说的，我们要落在百般的试炼（压力）中。

一些压力来自我们周围的环境或者我们生活中的境遇。我们要做一些晴天做的事却偏偏下雨了。天气要不太冷要不太热，让人不舒服。我们可能生活在一个有地震、暴风雪、泥石流或者森林大火要吞噬房屋的地区。我们可能需要在特定的时间场合发言。我们可能要坐飞机，但是飞机却晚点了或是发生机械故障而导致航班取消，我们无法继续行程。因此我们无法按时到达，使我们自己和邀请我们去做演讲的人都很有压力。或者我们和人约好了一点在某地见面，我们很早就出发了，但是路上却爆胎了。我们试图快速地把轮胎换好，但是千斤顶就是打不开。于是我们只好叫救援车，而这必然耽搁了时间所以最终我们迟到了。

我们经历的很多不愉快，比如工作不顺利，天花板漏了，炉子灭了，丢了饭碗，被炒鱿鱼，没有得到预期的升职，发生车祸，投资失败，所有这些都是我们生活中给我们压力的事情。这些压力通常都是来自我们无法掌控的事情。你所面临的压力也许不完全和我刚才说的这些一样，但是我敢说你已经了然。你知道我在说什么，你也知道这些事情是如何带来压力的。

(三) 压力的来源：我们的有限和差别。

我们生命中的一些压力是来自我们的有限和不足。你环顾周围，看到那些比你有天赋的人。他们有能力做到你想做而做不到的事。其他人似乎在你试图想做的事上比你做得好；他们似乎能工作得更长、更努力，也比你做得更成功。结果你会问自己：“我怎么了？为什么我就不能像他们这么成功或者这么有效率呢？”你老是记不住名字或事件或过程，你为自己记忆力欠佳觉得尴尬。

你看到自己要去做的工作，想着怎么才能及时完成。你读经，似乎没办法读出什么来，但是这时候有一个人走过来，从经文里读出你根本没想到的内容。你知道你需要为基督作见证，但是面对陌生人你不知道说什么或者怎么进入话题。你希望成为一个好家长并且能影响家人更好的跟随主，但是一需要带领祷告或者做好家庭管理的时候，你就觉得自己不是这块料。

你把自己和周围人比较，发现自己没有几斤几两。而且更有甚者，你就是和自己从前比也差强人意。你得出结论是你的人生方向走错了，在自我进步方面是一败涂地。

若干年前，在我和我妻子39岁的时候生了我们家老四。约书亚在老三出生之后八年才出生。我们发现八年时间让我们的体力有很大的差别。39岁虽然谈不上老，但是39岁生孩子还是让我妻子付出比之前更多的精力。人们会问我们：“是不是和约书亚玩会比和其他孩子玩要更难啊？”我们的回答是：“跪下去和他玩倒是没问题，但是想站起来就难了。”我这里说的是年龄及其可能带来的压力，即使你没有在39岁生孩子。

我辅导一个沮丧的六十岁老妇人中的对话，能够展示年龄变化给某些人带来的压力。这位妇人抱怨说自己很沮丧，因为她无法完成和以前一样多的事情了。我问她：“什么是你以前能做而现在不能做的呢？”她回答说：“很多事啊。我就是什么也做不好。”

由于她的回答太笼统了，我给她留了一个作业，让她具体写一下生活中到底发生了什么。我让她把每一天所做的都用日志记录下来。当下一次面谈的时候，我认真读了她给我的日志，我注意到她其实很活跃，而且从我的角度看，她完成了很多事。当我和她这么说的时侯，她的回答是：“是的，但是我以前做的更多。”我对她说：“当人年龄大了的时候，就不能期待和年轻的时候有一样的精力和体力。”我从她脸上的表情推测她不喜欢我这么说。我没猜错，因为我还没说完

她就反驳说：“我才不老呢。我也不想老。”我让她说完，然后委婉的回应她说：“您也许不愿意变老，但是不管喜不喜欢，人都得变老。您最好学习接受这个事实，并且享受变老的好处而不是和它对着干。要是不这样，您的余生都会很悲惨。而且，为什么变老这个事会让您烦心呢？什么让您这么不情愿变老呀？”

这位老妇人被她自己所感受到的有限打倒了。而且她不是唯一这样的人。我们每个人一生中都要经历因为我们自己的有限和差异而来的压力。这些差异可能包括智力、体力、社交、经济、关系或者灵性方面。在每个年龄段，我们自己的有限和差异都有可能成为生活中的压力。

(四) 压力的来源：其他人。

通常我们生活中面临的压力都是和其他人有关的。有个故事讲的是，在阿拉斯加，有两只豪猪住得很近。冬天天气异常寒冷的时候，它们想了一个主意，就是抱在一起来互相取暖。它们觉得不错就试着这样做了，但是很快它们就发现这根本不是一个好主意。它们发现当它们试图抱在一起的时候，它们不是互相温暖，而是互相扎来扎去。

这个故事展现的是通常在我们和他人的关系中会发生的。往往我们越靠近人，越被扎得厉害。有一句俏皮话说得一阵见血：“住在我们所爱的天上众圣徒中间，是荣耀的。但是住在地上我们认识的众圣徒中间就是另一回事了。”有一个人周日上午从教会回到家，对他的妈妈说：“妈，我以后再也不去那个教会了。”他妈妈回答说：“儿子，怎么了，你为什么再也不去了？”“我再也不去了是因为没法和那里的人相处。他们不听我。他们不关心我。他们非常不友善。”“俄，儿子”这个妈妈回答说：“你得回去，有两个原因。首先你已经四十岁了。第二，你是那的牧师。”

这个四十岁的牧师认识到和人相处实在是一个挑战。真相是，我们与人的关系会是喜乐的源泉，也可能是头疼的根源。

在生活中，我们应该预期我们会经历压力，而且我们能肯定很多的压力都是和人有关的。神知道这个，因此这就是为什么圣经有很多地方强调和人维持和睦的关系的重要性及其困难。

好的人际关系不会自动产生。是需要很多的努力来达成和维持的。清教徒传道人和注释作者约翰·特拉普说的好：“你不可能把两个罪人

放在一起而不起冲突，就像两块打火石相碰不能不产生火星一样。”耶稣认为，人与人之间的和睦不是自动能发生的。而是需要努力营造的（马太福音5章8节）。使徒保罗认为，我们需要竭力保守合一（以弗所书4章3节）。雅各书的1章2节提醒我们生活要有百般的试炼（压力）。而雅各书之后的部分写得很清楚，就是很多这些试炼的来源都牵涉到与他人的关系。了解了我们生活中会面对压力并且知道这些压力的来源，会让我们在试炼真的来临的时候，帮助我们合宜地处理这些试炼。

（五）面对生活中压力典型的错误反应。

面对生活中压力典型的反应

辨认出我们对生命中的压力的错误反应能够帮助我们避免很多错误的、不敬虔的、毁坏的处理方式。老话儿说得好，预先警醒就是最好的预备。预先警醒不一定会使事情都顺利，但是会有帮助。知道我们会如何反应帮助我们警醒并防止我们错误的回应。耶稣强调说要警醒，警醒是抵御试探罪重要的部分。（马太福音26章41节）

崩溃性恐惧和焦虑。

我们必须抵制的这些错误反应之一就是崩溃性恐惧。我认识的一个人异常惧怕暴风雨。她一直活在对打雷和闪电的恐惧之中。当暴风雨来的时候，她就崩溃了，而没有暴风雨的时候，她就活在暴风雨会来的恐惧中。由于住在加州，我知道这里有很多人害怕遇到另一次地震或者加州会沉入太平洋。我知道有些人不来加州旅游，因为他们害怕在那旅游的时候遇到地震。我还认识有人因为害怕地震而搬走的。

我也曾经在宾州住过，那里冬天特别冷，下雪多。我遇到过有人一直抱怨住这么个鬼地方。他们害怕寒冷和下雪，不停的说住在其他地方该有多好。对有些人来说，在人群中是一件可怕的事，所以他们的生活就被对人群的恐惧所限制了。有些人活在对失业或者生病或者有什么可怕的事发生在他的家人身上的恐惧中。而另外一些人，他们害怕自己的努力会付诸东流或者自己被人拒绝或者被人看成傻瓜。对人的恐惧导致一些人退缩，不愿意见人或参加活动。当他们面对那些美貌或者有权势、有钱或者聪明有知识的人的时候会非常紧张。

恐惧有很多种形式（我上面只列举了一小部分），不管恐惧是什么形式，都会产生束缚。过度、崩溃性的恐惧都是对生活中的压力的错误反应。圣经说得好，恐惧带来罗网，带来刑罚和痛苦（箴言29章25节，约翰一书4章18节）。根据圣经，有些恐惧会拦阻我们活出神要我们活出的生命，这样的恐惧是不必要的也是极具拆毁性的。神多次吩咐我们不要惧怕，并告诉我们，对生活压力产生崩溃性的恐惧是没有合理性的。（例如：以赛亚书41章10节，约翰一书4章18到19节，箴言28章10节）。

忧虑或焦虑。

和这种崩溃性恐惧紧密相关的一种反应就是焦虑或通常所说的忧虑。忧虑通常关注某事发生或没发生会带来的后果（马太福音6章34节）。然而，忧虑也不仅限于对未来的过度关注；也可以是对过去发生的或正在发生的事。当一个人想到未来、现在或过去的时候就担忧，这个忧虑就会以某种形式来消耗和捆绑他。

忧虑通常是因为某种看起来有威胁性的事物而产生的，就是某种你觉得会让自己不安全；某些你想要掌控但是却过度担心自己掌控不了的事。如果我上述提到的事情对你来说都不是威胁的话，你就不会忧虑。忧虑通常是因为认为所忧虑的东西会给你或你所关心的人带来伤害。有所谓的积极压力（好的压力）会使你更有果效和积极；忧虑导致沮丧（坏的压力）会带来低效和消极。

很不幸，有些人的生命可以用三个词总结：“匆忙、忧虑和死亡。”很多人的生活方式就是让焦虑成为面对生活压力的习惯性反应。这当然是错误的反应，因为圣经不但经常告诉我们不要忧虑，而且还用福音鼓励我们，使我们经历由于明白真理而有的平安。（马太福音6章25节，34节，腓利比书4章6到7节，约翰福音14章1节，27节）。

苦毒、愤怒和怨恨。

苦毒、愤怒和怨恨是我们面对各种各样生活压力时另一种常见的但是却不合圣经的反应方式。在我的辅导事奉中，我经常看到在婚姻关系中，充满这样的反应。例如，当她们的配偶不能用她们期待的方式与她们沟通或者不去做她们希望他们做的事情时，很多女性对丈夫

都会有这种反应。同时，这也是当不满意自己被对待的方式时，一些男性对妻子、孩子或者任何人的惯常反应。这些男性或女性，要求别人必须按照自己的意思，自己的方式做事，如果没有做就要找别人麻烦。

圣经里有好多人的例子，是用这种方式来处理压力的。撒母耳上记录了扫罗是这样对待大卫和他自己的儿子约拿单。创世记4章告诉我们该隐这样对待神和自己的兄弟亚伯。创世记27章在以扫对待自己的弟弟雅各的例子中也展示了这个反应方式。甚至伟大的先知约拿，在自己的愿望没有被满足，环境也不如意的时候，也是开始发怒（约翰福音拿书4章）。

圣经很多章节都对这个错误的反应说得很清楚。这里有一个例子：“一切（不是一些，而是所有）苦毒、恼恨、忿怒……，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。”（以弗所书4章31节）“当叫众人（不是一些，而是所有）知道你们谦让的心”（腓利比书4章31节）。“但现在你们要弃绝这一切（不是一些，而是所有）的事，以及恼恨、忿怒、恶毒……”（雅歌3章8节）。

沮丧和气馁。

正如前面所说的，该隐不仅展现出愤怒是对压力常见的反应，同时，他展现出的沮丧、忧郁或不满也是对压力常见的反应。圣经说他发怒并且变了脸色（贝克莱版：他变得非常沮丧）。他因为没有达成自己的意愿而有的失望、沮丧和不满如此之大，他的脸色和行为举止都改变了。（创世记4章）。

王上21写道，当环境没有如亚哈的意时，他就非常烦恼。事实上，他对发生的事情如此的沮丧，如此的失望，他回到家，上了床，脸朝墙，不肯吃饭。也不管自己是不是还担负国王的责任，也不管自己是不是太孩子气或者任性。在这点上，尽管有点极端，亚哈成了对生活压力通常反应的典型。

圣经说的和这类处理生活压力的方式正好相反：“你们要靠主常常（不是偶尔，而是常常）喜乐”（腓利比书4章4节）。“弟兄们，我还有话说，你们要靠主喜乐”（腓利比书3章1节）。“要常常喜乐”（帖撒罗尼迦前书5章16节）。“你们存心不可贪爱钱财，要以

自己所有的为足.....”（希伯来书13章5节）。“只要有衣有食，就当知足”（提摩太前书6章8节）。

嫉妒和猜忌。

回到该隐的例子，我们注意到另一个对我们所遇到的压力不敬虔的典型反应。该隐很愤怒，沮丧、悲观和不快乐，但是他同时还非常的嫉妒和猜忌他的兄弟。他弟弟得到了他非常想要的东西。亚伯被肯定、被接纳、被认可并且被奖赏，而该隐没有。该隐因为嫉妒而暴怒并且使得他报复自己的兄弟，而不是为弟弟高兴，如同箴言6章34节所说的一样。这样，该隐看到弟弟比自己更尊荣，他对这个压力的反应正好是箴言21章4节所说的真理的真实写照：“忿怒为残忍，怒气为狂澜，惟有嫉妒，谁能敌得住呢？”

约翰三书中的丢特腓也是如此。看到别人被尊重和敬佩对他来说是很有压力的。他不能容忍初代信徒对使徒约翰及其他教会领袖的尊重。因为他的嫉妒，他拒绝他们的教训，反而公开攻击并且造谣污蔑他们。更有甚者，他越权禁止别人和约翰或其他教会领袖有任何瓜葛。

腓立比书1章指出，早期教会里有一些人嫉妒其他基督徒对保罗的尊敬。对他们而言，看到早期教会中的很多人对保罗和他的事工关心和赞赏，会让他们感到备受压力。他们的嫉妒如此强烈，在保罗因着对基督的忠心而坐牢之后，他们实际上试图让保罗的处境更加艰难。他们可能认为，如果让保罗更差，也许他们就会更好了。

我想知道当你读到这些人们面对压力而有的嫉妒的反应时，你会想到什么。你会说，他们为什么那么自私，这么不敬虔吗？你会说，感谢神，我不像这些人吗？还是你认识到，当你看到别人成功时，你自己有时也是这样，或者被试探要这么去做呢？

诚实会驱动我们很多人承认，我们没有与喜乐的人同喜乐（罗马书12章15节）。我们没有总是爱弟兄并且恭敬人，彼此推让（罗马书12章10节）。谁能说我们做事没有出于自私和自负，并且看别人比自己强呢（腓利比书2章3节）？

烦躁、易怒和缺乏耐心。

我们很多人面对压力的处境时会有的不敬虔的反应是易怒、烦躁和缺乏耐心，会表现在我们的表情、言语和动作上。当我们处在压力之下的时候，我们可能会变得唐突、粗鲁、冷酷并且对他人的感受漠不关心。当我们在压力之下，我们会倾向于像路加福音10章38到42节中的马大那样的方式。马大感到压力的时候，就变得冲动、苛求，有点粗鲁和无理地指责。这也是那个大儿子在他的弟弟回来之后，他对压力的反应也是如此。这里，他对父亲发火并说了很多非常不友善也不真实的指控。在这个时候，他不管他的行为会如何影响他的父亲和兄弟。他是如此暴怒，以至于他让怒气发作，来指责父亲。

我必须承认我自己偶尔也会用不耐烦的方式面对压力。我分析了什么时候这最容易发生以及和谁最容易发生。根据我的分析，我发现我最容易没耐心的时候是对我提出不现实的要求的时候。当我有很多事情要做，正在想怎么能完成的时候，而他人却期待我完成我根本无法完成的任务。当我正在做一件重要的而且必须完成的任务时有人打断我。当有人歪曲我所做的或所说的，或者有人问我一个答案显而易见的问题的时候，这些都是让我容易失去耐心的情况。根据我的分析，我不是对所有人都是这样的，而只是对特定的人。而且具体而言，我还发现是哪些人甚至哪类人我最容易对他们失去耐心。

对我而言，理解我失去耐心的动态情况对我的成圣并且学习更敬虔的回应生活中的压力非常有帮助。提早意识到它的发生会鼓励我提早防备其发生。意识到对哪些人我会有这样的反应，能帮助我防备这样的事发生。这同时也促进和加强我的警醒和敏感于我的罪，帮助我更快的向神和那个被我不耐心对待的人认罪。

否认和装假。

随着多年研读圣经以及和人打交道（包括我自己）的经验，我发觉人们通常会否认他们对压力的反应。我的意思是，他们会否认有什么事在困扰他们，即使事实上是有的。他们假装一切都好，事实并非如此。

由于神知道人会有这样的反应，所以我们可以预期圣经里会提到这些。的确如此！例如，在箴言26章23到28节中我们发现对一类人的描述，他们有火热的嘴（对着你说积极、和蔼、可爱的话语）但是心里确实邪恶的。更有甚者，这段经文还指出一些人说着甜言蜜语，外表

看都很好，但是心中有七样可憎恶的。根据经文，他们嘴上奉承人，同时心里却很他们。

马太福音23章27节提到有的人外表正直，但是内里他们充满假冒为善，违背律法。路加福音11章39节提供了同样的描述，有些人外表清洁，内里却充满贪婪和诡诈。诗篇28篇3节也说了同样的现象，就是有些人外面说和平的话，里面的心确实邪恶的（仇视，怨恨、愤怒、想要伤害人）。以弗所书4章25节中警告要弃绝谎言，要和别人说实话，也包括不能假装一切都好而事实却不是如此。对主、对自己或对他人的否认是一种形式的谎言。是没有说真话的表现。这是不敬虔的对生活压力的回应方式，对事情也没有帮助，必须被改变。

就像之前提到的，在压力之下脱口而出的恶毒的话和邪恶的行为都是对压力错误的反应，否认也是一样。否认你被困扰并不能使问题离开，而是需要被戳穿。认出并承认你被发生的事情所影响并学习如何合宜地回应压力，是符合圣经，使得你可以胜过压力，而不是被压力所胜过。在后面的章节，我会讨论具体的做法，但是现在让我们回顾一下本章的内容并应用。

在这一章，我们提到两个重要的事实，使得我们可以胜过压力而不是被它所胜：第一，我提到要想在压力胜过我们之前就胜过它，我们需要认识我们最容易遇到的压力种类。然后，我提出了第二点，就是我们要分辨我们通常倾向回应压力的那些有罪的方式并且防备它们。接下来，在实践中，我建议我们应该分析我们自己的生活以便找出我们最容易使用的罪的回应方式。

要分析这些需要：

- 1) 找出自己什么时候最容易有不敬虔的行为，
- 2) 发现自己最容易和谁发生这些以及，
- 3) 迅速寻求神和被我们以这样不合圣经的方式对待的人的饶恕。

应用/讨论问题：

1. 辨认出常见的压力来源的不同类型。
2. 我们的处境如何成为我们压力的环境诱因？
3. 我们自身的有限如何成为我们压力的环境诱因？
4. 他人如何成为我们压力的环境诱因？
5. 过去或将来的事情怎样成为我们压力的环境诱因？

- 6.分辨哪些通常的压力来源最能给你带来麻烦。
- 7.圣经怎么说压力的主要原因?
- 8.人们在压力的环境下有哪些错误（不敬虔）的回应方式?
- 9.除了本章提到的这些错误反应，你观察到人们还有哪些对压力的错误反应?
- 10.你更倾向于哪种对压力的不敬虔反应?
- 11.你从本章获得的最挑战和最有说服力的真理是什么?

第06章：压力的后果

在前一章关于如何胜过压力中，我使用了一句俗语，“有备无患”。这是一个很好的表达，但是也许我们要警醒不要说成：“有备就是无患的一部分”。警醒，如果是正确的警醒，是有益的，但是是不足够的。它们是必须的，但是它们不会自动的装备我们。它们所能做的就是为我们装备好预备战斗提供动力。希望这是上一章以及在本章中的材料可以为你我达成的。

在上一章胜过压力中，我提出：

1.分辨我们面对的压力不同来源是有益的；回答它们是从哪里来的能帮助我们警醒。

2.分辨通常对压力错误的回应也是很有帮助的，而且更有用的是，分辨我们个人更倾向用的不敬虔的回应。

在本书的第七和第八章中，我希望陈述一个更为具体的操作计划，来胜过那些会毁坏我们的压力。但是在这之前，我想继续这个警醒的步骤，描述几个我们对压力不敬虔反应会带来的严重后果。我这样做是因为这是神在圣经中使用的方法，是我们远离错误的选择，以及鼓励我们在行动之前要思考。

通过圣经中对一些特定行为导致何种结果的宣告，以及通过一些人作出错误的选择招致严重后果的事例，神试图做两件事。他试图阻止我们犯同样的错误，并敦促我们作出智慧的选择。我希望讨论我们对于压力的错误回应所导致的严重后果，来达到这两个目的。下面就是对压力错误回应的一些严重后果。

后果#1：不良的人际关系。

如果你可以告诉我一个人，他面对生活中的压力，生命却充满圣灵的果子，那么我敢肯定这是一个被人尊重的人；这个人会有好的婚姻关系；有好的家庭关系；一个有很多好朋友的人。相反，你如果告诉我一个人面对压力是照着以弗所书4章31节中提到的那些反应来行动的话，我可以肯定这个人会在和人的关系中问题重重。

有近40年，我从事辅导咨询工作，面对有各样问题的人。那些时候我听到很多人和我说他们没有朋友。有一个五十五岁的老男人告诉我，在他一生中没有一个亲密的朋友。从我的角度我可以观察到他和妻子、孩子以及教会里的其他人相处的方式，我看到他很多的行为和反应都如同我们上一章里所描述的。见到人他就会紧张、退缩，封闭自己，逃离而不是去接触人，等他们来找自己而不是自己去找他们。沮丧和失败都写在他的脸上，他总是预期最坏的事，而他认为最坏的事的确常常发生在他身上。

后果：他和人只能有表面的关系。他失去了神计划通过我们与人的深入关系带给我们生命的益处。他也不能完成神希望他通过与人建立深入关系而有的事奉。他饱受孤独之苦。

后果#2：属灵成长停滞不前。

如果你和配偶或者孩子发生了冲突之后去到教会，试图从主日学或者讲道中获得什么，会有什么情况发生？你不能真正从敬拜的行为中获益，对不对？就我所知，这至少是很困难的，很多人都有这样的经历。或者当你很自私、脾气很坏的时候试图阅读或研究圣经时，会有什么情况发生？如果你的良心功能正常并且你没有悔改、认罪并且寻求饶恕的话，你对属灵事物的胃口、敏感度和接受能力都会受影响。我们的灵命成长受到阻碍是无可避免的结果。

在圣经很多章节中神的话的光照下，事情可以完全翻转。马可福音4章强调说，对今世的关心和焦虑会把神的道挤住结不出果实来。彼得前书3章7节说如果一个男人不是带着理解、关爱和尊重的方式和妻子同住，他的属灵生命就会受阻碍。类似的，雅各书1章20到25节强调如果我们不对付我们生命中的不敬虔和罪，我们就不能领受神准备通过他的道赐给我们的祝福。

如果我们不对付我们的罪，神就不垂听我们，而且，更有甚者，我们也无法通过神的话听见他。“承认离弃罪过的，必蒙怜恤”这是神对我们说的。（箴言28章13节）

对生活压力的错误反应真的这么严重吗？你最好相信是的！是不是我们很多人因为没有胜过压力反被压力所胜，所以导致灵性生活停滞不前或甚至是倒退？我们可能会给我们有罪的方式找借口或者轻视，但是神不是这样。

后果#3：失去属灵功用。

伴随着我们不敬虔的回应方式会阻碍我们的属灵成长这个事实的是，这同样会使我们失去属灵功用。提摩太后书2章21节对此说的很清楚。经文告诉我们：“人若自洁……，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。”这节经文教导，如果一个人不从神所认为的邪恶和不敬虔（提摩太后书2章16节，19节）中自洁，他就不能在服事基督的侍奉中成为荣耀神的也被神荣耀的器皿。若他不自洁，就不能为主所用，预备行各样的善事。在路加福音8章14节，我们的主耶稣基督说了本质上同样的话，那些以不敬虔的方式回应生活中的压力和试探的人，不能结出成熟的果实来。

那些惯常用上一章中所描述任一不敬虔的方式回应生活压力的人，就像马太福音21章中不结果子的无花果树。这树只有叶子不结果子。他们就像一个农夫撒了好多种子，但是一粒也没有发芽。他们是犹太书12节中说的“没有雨的云彩”，“秋天没有果子的树”。

我所指的是有些人，也许在服事中很活跃，但是他们的服事却没有果效。我指的是，有些人忙于基督教事工，但是对于向非信徒传福音或者是帮助信徒的改变都收效甚微。我在说的是，有些人，你很难说他们是在建造基督的身体（以弗所书4章12节，16节）。这些人也许很有恩赐，他们也许有很多知识，也许他们的神学很正确，但是在实际中却对于帮助他人更像基督毫无助益。有时候，当人没有从对生活压力不敬虔的回应中自洁时，就会是这样。

保罗在提摩太前书4章12节中对提摩太所说的话很切合这个观点。实际上他说：“提摩太啊，如果你想要人尊重你和你的教训，你最好是成为你教训内容的那种榜样，满有爱心（对基督和对人的）、清洁（心里，思想和行为）、信心（信靠和相信基督和他的话）、信实（马可福音信，可靠，可依赖）、言语（内容、姿态、目标）。换句话说，如果你想有果效的服事，你最好自己成为一个榜样，来彰显福音的大能是如何把你里里外外、行为到回应都改变了的。如果你不能处理压力有别于非信徒，就不要期待能为基督产生影响。

对生活压力的习惯性反应也会以其他方式影响一个人的侍奉。有些时候，这些会削弱或甚至消没一个人对侍奉的渴望和信心，甚至不愿意去尝试。我和一个挂名基督徒的谈话可以很好的解释我所要说的意

思。这个人（我们姑且称之为吉姆）告诉我他不能在工作中见证基督，因为他知道他的生命不像应该的那样。（事实上，他也见证了。只是很不幸，你会在我写下的谈话记录中看到，他的生命是为基督作了反证。）回到我们的谈话，吉姆说：“我不在工作中作见证是因为我羞于这么做。我知道我的同事看到我的自私、贪婪、焦虑、愤怒。他们听见我的抱怨。结果就是，我不认为他们会对我说的感兴趣，因为他们在我身上没有看到一个基督徒应该有的好榜样。

我不知道这是不是吉姆不能作见证的主要原因，但是我所知道的是，他说的是对的。我知道他意识到自己的罪拦阻他为基督做见证的渴望。而且，我也知道，对吉姆来说是事实，对其他很多人也是一样的。因为他们习惯性的对生活压力不敬虔的回应，他们不能预备做善工，除此以外，他们不敬虔的行为和反应使得他们对于被主使用的渴望消失了。

后果#4：阻碍事业和学业成就。

很多非常有能力的人不断的失业，就是因为他们惯常有上一章中所描述的那些不敬虔的反应。或者即使他们没有被炒鱿鱼，他们也会在工作中不能晋升，因为他们太易怒、太紧张、容易激动、被冒犯、惧怕或焦虑。他们就是不能处理压力；他们反应过度，总爱挑刺，结果总是在晋升的时候被忽略。

在我四十年辅导生涯中，我遇到很多人，有良好的教育背景，有很好的技术，你会认为他们应该事业非常成功。然而，他们不断跳槽；不能在任何一个职位上长久。有些时候他们是拍案而起走人，有些时候他们则是“被离职”（比如炒鱿鱼）。我也能想到很多宣教士和牧师，就像俗话说的“滚石”，在哪个侍奉工场都不能待长久。通常他们都是不能用敬虔的方式处理无可避免的压力。

在教育领域，我也认识一些头脑灵光的学生课业成绩总是可怜巴巴的。有一些人是因为他们不能自律来刻苦学习。而另一些人，尽管花了大把时间在课业上，但一到考试还是抓耳挠腮。为什么？在课堂外私下和人谈话的时候，他们显示出对教材的了解。但是当考试的时候，就是另外一个景象。他们发抖，大脑一片空白；他们得了考试综合症，完全短路。

后果#5：身体疾病。

圣经和现代科学都认为对压力的错误反应会带来给人的身体带来严重后果。在圣经中，我们读到“人心忧虑，屈而不伸”；嫉妒（在一个人里面翻腾的也许是怒气、沮丧、气馁、忧虑、恐惧、烦恼、不耐烦）是骨中的朽烂（例如：损害健康，使你虚弱）；“忧伤的灵，使骨枯干”（干枯的骨头容易折断，它们会变脆、变得易碎，因此不稳固不牢靠）（箴言12章25节，14章30节，17章22节）

正如所预期的，现代医学研究生动的展示了这些圣经的宣告。麦克米伦医生在他的《这些病不存在》中列出多于六种疾病是因为对压力的错误反应而引起或加重的。其中有一章的标题是：不是你吃什么重要，而是你被什么淹没了。几年前，费城一家大医院肠胃外科的主任参加了我的圣经辅导培训课程。一天晚上下课后，他找到我，告诉我他非常同意我所教导的用圣经来理解和处理问题。在谈话中，他说他相信65%接受他手术的人，如果学习按照圣经的方式处理压力的话，就根本不需要做手术了。

另一位基督徒医生朋友告诉我，他相信人们患的很多疾病和他们的生活方式以及对所遇到的压力的反应有关。事实上，他如此确信以致于几年前，他试图离开医学领域而加入一个教会事工从事全职辅导侍奉。他说他考虑作这个变动，是因为他认为通过实践圣经的教导和辅导，他能够在身体和灵性上更好地帮助人预防和解决他们的问题。

如果人们没有用敬虔的方式来处理压力会怎么样？在《基督徒辅导手册》中，罗伯特·史密斯医师写道：

对生活中各样环境的回应本身可能引起疾病的症状。神创造了各种不同的内部调控器官来保持肌体的平衡。其中之一是荷尔蒙系统，这个系统的功能建立在供应和需求的基础上。如果身体里的荷尔蒙太少，腺体有责任分泌更多。如果太多，腺体就减少分泌量。这一切都是自动产生的。

另一个控制体系是神经系统，是由大脑、脊髓和神经组成。反射神经产生很多操纵装置。某一类的刺激就会产生对应的结果。当你意外的摸到一个很烫的东西，条件反射就控制肌肉让手缩回来。这些操纵装置对身体的平衡很重要。事实上它们会受环境影响。这些反应会产生身体症状。

一个人对生活中不同环境的评估和反应会产生身体症状。牧师们也许会把例会存记为一个糟糕和可怕的时刻。这里面既包括想要把工作做好的渴望，也伴随着对可能被问到的问题的极度惧怕。这种对出席例会的反应会产生身体症状。在准备回答问题之前他可能会感到口干。他的心跳和呼吸都加快以便给身体细胞提供更多养分并清除更多的废物。也许还有一些肌肉的轻微颤动。对胃肠系统的影响也是各式各样。胃可能对是要清空还是填满举棋不定.....大肠甚至开始敏感和痉挛。结果可能是导致绞痛或者腹泻。这些症状都是一个人面对常规考核的压力时的反应导致的结果。

肠道是一个有两个方向的肌肉的管子：围绕管子的沿着管子的.....这些肌肉可以像“抽筋”一样的痉挛，结果导致疼痛。这也是为什么在小肠上部（十二指肠）的溃疡会产生疼痛。一个人对问题的反应导致的胃酸过多，也会刺激暴露在外的溃疡组织。（尽管没有过多的酸，这也同样会产生肠胃痉挛。）

对生活和不处境不合圣经的反应会产生和溃疡一样引起的痉挛.....咨询师需要意识到这些身体的症状有可能是一个人对生活问题的回应而引起的。

一个人对问题的反应能产生症状并且可能导致疾病。

.....百分之六十到八十的患者，对生活问题的反应会导致身体症状.....这些症状不是想象出来的，而是身体性的。它们是真实的，但是却不是因为身体出了什么问题而引发的。

真正的问题就不是被咨询者的问题本身，而是他对问题的反应导致的。一个人通常无法改变压力或者艰难的处境，但是他可以改变自己对这些的反应。

作为总结，我采用并修改史密斯医生图表，来展示我们的身体是如何被我们对生活压力的反应所影响的。

1.人生经历（包括）：

我们经历的问题。

我们面对的压力。

我们所面临的困难。

临到我们的试炼。

2.我们评估这些经历以及对这些经历的反应对身体产生的影响：

嘴：口干。

心脏：心率增快。

肺：呼吸更深，更紧张、喘气、呼吸困难。

肌肉：拉紧、紧绷、痉挛。

肠子：痉挛、腹泻、便秘、结肠炎。

从我们现在所摘录的这些很容易看到，我所说的对生活压力的错误反应是一个很严重的问题。我希望看到这里，我们都会问，那么我们必须要怎么做，才能使得我们从对压力的错误反应中脱离出来，从而避免这些错误所带来的拆毁性的后果呢？如果这是你要问的我会很高兴，因为这就是接下来两章我们要讨论的。

应用/讨论问题：

- 1.列出这一章中提到的不敬虔的回应导致的拆毁性后果。
- 2.这些错误回应都有什么影响或者后果？是怎样阻挡我们的？
- 3.除了本章所描述的后果，你还能想到哪些错误回应带来的后果？
- 4.你可以举出例子（你自己的或者别人的）来说明本章中所讨论的这些后果吗？
- 5.你如何在你自己的生命中、家庭中以及和其他人来应用本章的内容？
- 6.你认为本章中最重要的观念、洞见是什么？

第07章：逃生路线

到目前为止，我们可以看到对生活压力的错误反应是一件很严重的事情。我希望看到这里，我们都会问，那么我们必须要怎么做，才能使得我们从对压力的错误反应中脱离出来，从而避免这些错误所带来的拆毁性的后果呢？

我希望你问正确的问题，因为这正是我在接下来两章里要回答的。长话短说，让我们来进入这个话题，列出一些符合圣经的核心要素，使得我们在压力打垮我们之前胜过压力。

得胜要素#1。

要赢得对抗生活压力这场战斗，你必须自觉地选择在神的主权这个背景下来看发生在你身上的一切事。要信靠和应用以弗所书1章11节所说的真理，就是神“随己意行作万事”，这会对我们处理压力有非常积极的影响。万事这个词提醒我们神掌管的范围。也许我们需要讨论这个表述究竟是指某些人所说的神许可的旨意或神定意的旨意。我们可以讨论神是否是允许那些事件或者经历进入我们的生命，还是他命定的。但是不管你说是允许还是命定，要点是神掌管宇宙和你生命中的万事。如果你选择神只是允许却没有命定所有事的发生，你仍然要认识到，如他这样作为慈爱、智慧、怜悯和全能的神，如果他选择，他就可以阻止此事的发生。如果他没有阻止，你需要认识到他允许它发生是有一个明确的目的的。事实是，他按照自己的意愿行做万事。真相是，如果他不希望它发生，它就不会发生。

圣经从开头到结尾，都清楚地表明一个伟大的真理，就是神对万事包括对我们生命中发生的所有事有绝对的主权。我会从这众多的例子中选择几个来说明，因为这个真理是基础，能使得我们建立胜过生活压力的符合圣经的处理方式。在众多胜过压力的应用中，马太福音10章29节是其中的一个。在这里我们的主耶稣基督教导说，连一只麻雀的死都是出于神的旨意。

这段经文的观点不单单是说神知道一只麻雀什么时候死。耶稣要说的远比这个要多，他是在强调除非是神的旨意认为一只麻雀应该死，

否则它是不会死的。我们的主耶稣基督通过这个例子，是要用神掌管一只如麻雀这般不重要的动物的生死这个事实，告诉和安慰我们，他一定会掌管并且极其关心发生在他儿女身上的一切事情。

诗篇103篇19节中阐述的真理如果被正确的理解和应用，就会对一个面对压力的信徒的生命有转变性的影响。这节经文告诉我们神的宝座立定在天上，并且他在他的权能中掌管万有。但以理书4章34和35节用更直接的方式表达了同样的意思。“他的权柄是永有的，他的国存到万代。世上所有的居民都算为虚无（和他相比），在天上的万军和世上的居民中，他都凭自己的意旨行事。无人能拦住他手，或问他说：“你做什么呢？”根据这节经文，神有绝对的主权，并且他是完全的，没有人有权力要他为自己所做的提供证明或者解释，甚至有这样的想法都是不应该的。

诗篇37篇23节提醒我们一个在基督里被神看为义的人，他的脚步是被主立定的。这告诉我们神立定这个人的脚步，而不仅仅是对他的人生有一个总体的计划。如果这话是确实的，那么就意味着神深深的介入到一个人生命的细节中。而且更进一步，这节经文是在说这个人的脚步是命定的。换句话说，这节经文是在说，一个人生命中发生的事都不是随意或偶然的。它的意思是发生什么都是命定的。谁命定的呢？诚实地面对经文我们只能得出一个结论，主命定的。

罗马书8章28节一直是信徒面对生活压力时最喜欢的经文。这节经文传递的是什么信息？就是神深深地介入发生在信徒身上一切事。信徒生命中发生的每件事和所有事，都是神为信徒的益处所做的工作。没有任何事是在神的掌管以外的。神能够并且如此的安排和命定基督徒生命所遭遇的事，因此即使是痛苦和不愉快的事也会被神用来成就善事。如果神不是对万事包括我们生命中发生的事都有主权的话，这节经文就是在胡言乱语，毫无意义。我们也没法相信这里所说的能实现。然而，如果我们确实相信这里所说的，并且在压力中抓住这个明显的意思并如此去思想，就会发现我们对压力的错误反应会减弱甚至消失。

在圣经中，我们能够找到很多例子，说明在面对压力的时候相信和应用神的主权这个教义的实际意义。要列出遭遇极大压力的人的名单，约瑟差不多应该名列榜首。他被其他家人嘲弄和虐待。他是带着关心来探望他们，他们却抓住他把他扔到坑里。当他在那个坑里的时

候，毫无疑问他是能听到他的哥哥们讨论怎么能除掉他。一些人主张杀掉他，但是另外一个哥哥建议不如把他卖作奴隶，还能赚点钱。然后他的哥哥们就把他卖了作奴隶。

结果就是约瑟被卖给一个叫波提乏的人作奴隶，他的妻子恋慕约瑟，引诱他和她发生不正当关系。当约瑟拒绝了她的表白，波提乏太太因为得不到自己贪恋的东西就变得非常愤怒，于是她就到她丈夫那里诬告约瑟要强奸她。结果就是因着她的谎言，约瑟被作为强奸犯投入监狱。我们不知道他在那被关了多久。我们知道的就，尽管他在监狱里，他却帮助一个服事法老的人解梦。约瑟解释说，这个人会被释放并且在法老面前官复原职。在帮助他的同时，约瑟请他在被释放和复职之后，在法老面前为自己说情。这个人同意了，很快约瑟的预言就实现了。

当这事发生后，约瑟有理由相信这个法老的臣仆会遵守承诺为他求情。不幸的是，在很长一段时间里，这个人忘记了他和约瑟的约定（创世记40章23节）。最终，神把法老带入一个处境，使得他也需要约瑟在监狱里给那个人的那样的帮助。这唤起了这个人的记忆，他告诉法老他知道有个人可以给法老所需要的帮助。长话短说，在被扣上污名、被苦待和虐待很多年之后，约瑟被带到法老面前，向他提供帮助。法老非常喜悦，他下令释放约瑟出监并高升他为埃及的宰相。

我提这个故事是因为没有迹象显示约瑟陷入绝望，也没有证据说明他变得苦毒和愤怒，也没有证据说他要讨回公道或者对他的哥哥们、波提乏或波提乏的妻子，或是那个把他遗忘了好长时间的法老的臣仆以恶报恶。在这段不算短的岁月里，约瑟经历了各种各样的压力，他会被试探以第五章中所描述的那些不敬虔的方式来回应，但是他却没有。相反，当约瑟有机会向哥哥们复仇的时候，他祝福他们而不是咒诅他们，安慰他们而不是定他们的罪。作为埃及宰相，他也可以恶待波提乏和他的妻子，但是却没有证据显示他做了这样的事。

是什么使得约瑟没有用不敬虔的方式来回应他所经历的压力呢？要回答这个问题，我们不需要推论或猜测。圣经告诉我们为什么他会以敬虔的方式来处理。对他的哥哥们，当他可以处置他们而哥哥们也惧怕约瑟这么做的时候，约瑟说：“不要因为把我卖到这里自忧自恨，这是神差我在你们以先来，为要保全生命……神差我在你们以先来，为要给你们存留余种在世上，又要大施拯救，保全你们的性命。这样

看来，差我到这里来的不是你们，乃是神。他又使我如法老的父，作他全家的主，并埃及全地的宰相。（创世记45章5到9节）。之后，他又一次安慰那些曾经恶待他的哥哥们，他说：“不要害怕……从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的……你们不要害怕……”（创世记50章19到21节）。

约瑟知道神的主权，神掌管一切也掌管他的生命。在保罗写下“万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人”（罗马书8章28节）之前，他就知道这个真理了。他将所有事都放在神的主权之内，而这个确信是他能胜过压力而没有被压力所胜的秘诀。

也正是这样的信念帮助保罗在面对持续不断的各样压力时能以敬虔的方式回应。保罗有时面对从敌人而来的压力，他们不断地没有正当理由就把他下在监里并且拷打他。鞭打的次数太多以至于保罗都不记得多少次了。他的生命一直处于死亡的危险中。他常常没有食物和干净的水。他的仇敌是如此之多又是如此决心要消灭他，保罗几乎天天都面对生死问题（哥林多后书11章23到27节）。在敌人所加的压力之外，他还面对来自其他基督徒的压力。那些本该在他落入仇恨基督的人手里的时候给与安慰和支持的人，却抛弃他、忽视他，甚至耻于站在他这边。有一些人甚至试图加增他的苦难，不公正的批评他，恶意毁谤他，曲解他的话、他的行为和动机。也许除了我们的主耶稣基督，没有人经历过保罗那样强烈和持续的压力（腓利比书1章12到18节，提摩太后书4章10节，16节）。然而，保罗没有绝望，他没有被面对的压力所胜过。（哥林多后书4章8到16节）。

为什么呢？是因为他是某类没有感觉也不在乎别人怎么想他的超人吗？不，他这样回应是因为他选择把发生的所有事都放在一位智慧、慈爱、怜悯和全能的神的主权之内来看。因为他知道并且切实相信神按照自己的旨意行做万事，而神的旨意是绝对善良、纯全、可喜悦的（罗马书12章2节）。无论发生什么，保罗都确信神是良善的，他的神永远不会出错。在哥林多后书4章8节中，保罗承认有些时候他不能完全明白神所做的（哥林多后书4章8节），但是尽管如此，他确信无论神做什么，最终会成就他的益处和神的荣耀。这个认识帮助他胜过压力而不是被压力所胜。

是什么在去印度之前和在印度宣教期间，支撑威廉·克里渡过了众多的压力和试炼？是什么给了约翰·班杨力量，使得他可以在单单因为

想要传讲福音就被投入监狱十二年半的时候还能以敬虔的行为来回应？是什么让约拿单·爱德华兹能够在麻省北安普敦人对他恶意毁谤并最终拒绝他做他们的牧师的时候还能以宽容、仁爱和怜悯对待他们？什么帮助琼尼·多田在瘫痪行动不便之后能够为基督作出甜美和闪亮的见证？在这个邪恶的世界里，压力已经成为每日生活的底色，又是什么过去和现在都帮助了无数人来胜过这压力呢？答案是？他们选择把一切都放在神的主权之下来看待。

自从1957年我成为基督徒之后，一次又一次的看到这个教义在那些遭遇各种压力的人们身上所起的作用。例如，我想到我的一个朋友，在人生一段很艰难的时光中，这个教义如何帮助了他。这个人和他的妻子和一个弟兄一起做生意，但是这个弟兄很快就作了一些不明智的决策。由于这个弟兄的不明智决策，这对夫妇尽管本身没有任何过错，却要马上偿还高达四万美金的债务。为了摆脱麻烦，那个作出不明智决定的弟兄撤出了生意。因此这个朋友和他的妻子就背上了这笔债务。问题是，他们没有钱偿还，也不知道从哪儿能找到钱。债主发现他们刚刚买了一幢房子就威胁他们，要么还钱，否则就要把房子抵押。你能够想象，对这对夫妇来说这是多么有压力的境况。

那么，这对夫妇是怎么解决的呢？这也是我问我朋友的问题。他告诉我，当这一切发生的时候，他和妻子面临很多试探。他们被试探去忧虑和沮丧。落入恐惧的试探。同时也被试探落入苦毒和怨恨中，怪罪那个拉他们入伙的弟兄把他们拖下水，甚至抱怨神没有阻止这一切发生。但是他们胜过了试探，没有用这些来回应。

我问他，什么是对他最有帮助的，使得他不会以上面他所说的那些不敬虔的方式回应？他回答说：“保守我们不作出这些回应的主要因素就是对神的信心，相信他在掌管并且他能成就罗马书8章28节的应许。”然后他告诉我，几乎花了一年半他们才开始真正理解神让这些发生是要成就什么。现在他们只看到了一部分，他们对神的明确的旨意仍然没有答案。他们所知的就是，神的主权的真理，而这就足够了。

这个从圣经来看待神对我们整个生命的主权的信念，是帮助我的朋友用敬虔的方式来回应生活压力最核心的因素。而这帮助了他们的，也能帮助你和我。要胜过压力而不是为压力所胜，我们就要从神的主

权来看待所有的事。我们要训练我们这样思考，直到这成为我们的习惯。

得胜要素#2。

要赢得对抗生活压力这场战斗，我们也必须有意识的选择在所有事当中也为这所有的事而向神献上感谢。

帖撒罗尼迦前书5章18节说：“凡事谢恩。”以弗所书5章20节教导我们凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。腓立比书4章6节也说要凡事感谢。

听从这些经文的教导是应当的，有若干原因。一个是，神说了我们应该如此，作为被造物和他的儿女理当遵行他的吩咐。其次，神是配得不断感恩的。凡事谢恩是应当的，这就足够作为动力使我们殷勤地去做。

但是除了这是一件应当做的事之外，我们应该不断的献上感恩是因为这也是对我们有益的事。我的意思是这样做可以在几个方面都对我们有好处，其中之一就是，操练感恩是使我们胜过压力带来的拆毁性后果的关键因素。

持续操练感恩极其益处非常完美的在诗篇的很多出展示出来。其中之一就是诗篇34篇。在这首诗篇里，诗人一开篇就说：“我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中。”“阳光普照时我要称颂他，大雨倾泻时我要称颂他，当我感觉好的时候我称颂他，当我感觉糟糕的时候也称颂他，当我被赞扬时我要称颂他，当我被批评时我也要称颂，当事情顺利时我要称颂，当事情艰难时我也要称颂。在诗篇里，“时时”包括我们经历恐惧和患难的时候，仇敌攻击他的时候。“时时”就是意味着：所有时候。

特别是大卫在扫罗王追杀他的时候所写下的诗篇，特别能体现这点。在遭遇这些的时候，大卫说“我已经起了誓，我就要守约，无论喜欢与否。”在那个时候，大卫可能并不知道为什么神允许扫罗追杀他。也许他也不明白这怎么成为他的益处。但是诗篇的内容说明，即使有一些事他不明白，但是有一些事他是确知的。为这些他就一直有理由称颂主。

那么什么是诗人所知的，在经历很多压力的时候仍然有充足的理由向神献上赞美呢？他知道，无论他的处境如何，神都配得赞美。他知

道即使自己看不到他，神差派天使环绕、保护并拯救他。他知道神是美善的，神是他的避难所。他知道神会保守和坚固他。他知道主的眼目一直在他的身上，他的耳朵一直垂听他的呼求。他知道最终神要刑罚他的仇敌。他知道主最终要解救他出患难。他知道主贴近破碎的心灵，也拯救那些灵性痛悔的人。他知道神最终要解救他脱离痛苦。他知道神关切他的灵魂并且他知道神永远不再定他的罪。（诗篇34篇4到22）。

当他经历压力的时候，诗人认为他遭遇的所有事情都应该感谢，也都让他称颂、赞美、尊崇和高举神（诗篇34篇1到3节）。对他而言，感恩是合宜的。正如诗篇所显明的，尽管他遭遇了很多艰难，他有很多事他能够也应该感恩。但是，除了感谢对他是一件合宜去做的事之外，你能够想象这样做带给他无数的好处吗？当他思考他为之献上感恩的诸多理由或当他写下他要感谢的并私下和众人面前都扬声赞美主的时候（诗篇34篇1到3节），你认为他里面发生了什么？毫无疑问，持续不断地操练思想他应该献上感谢的理由并实际的去赞美，帮助他避免了那些通常对压力及其后果不敬虔的回应。

我最喜欢的旧约经文之一就是历代志下20章。在这段经文中，犹大王约沙法和犹大的百姓面临一个很紧迫的处境。邻邦结盟的强大军队一起来来消灭犹大国。他们装备整齐来到犹大国的国境线上。北国以色列和其他大国已经沦陷。和他们相比，犹大国是一个很小的无足轻重的国家。从人的角度看，他们没有机会胜过这支联军。

第三节写了约沙法最初的反应。他很惧怕。他最直接的反应是恐惧，但这个反应没有一直持续下去。他似乎是挺起腰对自己说：“约沙法，你不能一直这样。你的反应就像一个不知道耶和華是神的人……”经文也支持这个想法，说他“定意寻求耶和華。”他态度的转变并不是自然而然的。他必须让自己转离专注在问题上，不再只盯着紧迫的处境，而是定睛在他的神身上。

第4节告诉我们一大群祷告的人加入，和他一起寻求神。在祷告中，约沙法思考神是谁，他是怎样的（能力，主权，信实）以及他为百姓做了什么。然后在第18节，在这次祷告之后，我们被告知他和一大群敬虔的人一起聚集，脸伏于地敬拜神。敬拜持续了一段时间（思考神所当得的），19节说他们“站起来用极大的声音赞美耶和華。”

第20节继续写约沙法接下来的行动。经文告诉我们他（和其他人）第二天一早很早就起来，聚集在一起，由约沙法本人宣布一个信息。他劝告他的同胞要信靠神和通过神的先知传达给他们的神的话。换句话说，他鼓励他们和自己不要单单看自己的危险，而是更重要的是，思想神的信实和他的话语。这段信息表明约沙法自己寻求在神的主权之下看待所有的事，也鼓励他人这样去做。

第21和22节加入了一个重要的细节，是关于面对这个非常紧急的境况，约沙法所做的和他鼓励他人去做的。他做了什么？他鼓励众人歌唱，赞美并感谢神。他鼓励他们思想神的慈爱和神永恒的本性。

约沙法是如何回应他所面对的环境的压力？他实践了我在这章所说的两个胜过压力的要素。他选择在神主权之下看待所有事，他选择思考他需要为之感恩的并实际的用言语并且当众感谢神。

哥林多前书10章11和罗马书15章4告诉我们记录那些过去的事情是为了给我们作鉴戒。这段对约沙法的记录就是保罗说的过去的事。按照保罗被圣灵感动所宣告的，我们可以得出结论就是，我们能够从约沙法处理压力的方式中学习我们应该如何处理压力。通过他的例子，我们被指出自己对压力错误的回应，我们可以学习如何纠正我们的回应，通过思考他的例子，我们可以被训练，以至于正确的回应成为我们习惯的模式（提摩太后书3章16节）。

感恩一直并且在每件事上都是关于顺服的，因为这是神吩咐我们去做的。不这样做就是一种不顺服的行为，不顺服我们称呼为主的那一位。（帖撒罗尼迦前书5章18节，以弗所书5章20节，腓利比书4章6节，雅歌4章2节）。圣经很明确的说，感恩不单是一件正确的事，而且圣经给我们很多好的和正当的理由使我们如此行。诗篇147篇2节告诉我们要献上感恩因为这是合宜的。意思就是，赞美是吸引人的、适宜的、恰当的（诗篇147篇2节）。启示录4章11节和诗篇145篇3节教导我们要不断感谢，因为神在任何时候任何境况下，都是配得赞美的。（启示录4章11节，诗篇145篇3节，诗篇136篇，启示录5章9到13节）

诗篇147篇2节包含另外一个信念，是对要不断感恩的一个非常有意思也很有意义的补充理由。这节经文教训我们要赞美神，因为这是好的，并且是愉快或可亲的。当然，从道德上讲，因为神命令我们要赞美他，因此我们这样做是好的。但是诗人鼓励我们赞美主，难道没有

从另外一个意义上来说吗？他鼓励我们要赞美主，岂不是因为这是好的和愉快的或是对我们有益的？

贯穿圣经，神经常通过告诉我们顺服是于我们有益的来促使我们顺服（雅各书1章22到25节，路加福音11章28节，以弗所书6章1到3节，诗篇11篇1节，128篇1节）。把这个应用在感恩上，我们就能确定这样做，不单是因为这是一件正确的事，而且这是一件对我们有益喜乐的事。毋庸置疑，一个人如果按照诗人在诗篇34篇中和约沙法在代下20章中所做的，就会收获胜过压力拆毁性后果的益处。

在本章结束，我问你，你愿意成为一个胜过压力而不是被压力所胜的人吗？记住，是有避免对压力错误反应及伴随的拆毁性后果的途径的。诗篇的作者和约沙法都找到了。如果你把这本书中所说的圣经原则实践到生命中，你也能够找到这个途径的。

应用/讨论问题：

1.在这一章列出了重要的符合圣经的要素，使得在压力胜过我们之前胜过它。本章讨论的两个要素是什么？

2.解释这些要素的意思。

3.解释为什么操练这两个要素能帮助你或任何其他人胜过错误的对压力的反应。

4.识别哪些要素是当你遇到压力的试炼时惯常使用的。

5.举出一些例子，说明在什么时间和场合你操练这两个要素。

6.解释在生命中操练这两个要素在那个时候对你的影响。

7.识别出在压力中你最容易被试探忽视的要素是什么？

8.你如何让本章所讲的胜过压力的基本真理应用在你的实际生活中？

9.找出一个你认识的人，正在经历很多压力，并且向试探妥协用不敬虔的方式回应？识别他们不敬虔的回应方式和他们所遭遇的拆毁性后果。识别他们没有应用的胜过压力的要素。

10.计划一下你如何使用这些来帮助别人改变他们的反应模式。

在我从事辅导的这些年里，有成百上千找到我的人经历了过去几章我们所讨论的问题。他们来寻求帮助，是因为按照他们的自述，他

们“过度紧张”，或是似乎是崩溃了，或者夜不能寐，或者焦虑或者被压垮。

因为我是一位圣经辅导者，我面谈的人大部分（不是全部）是委身的基督徒。然而，他们却被生活中各种各样的压力所压垮，而不是得胜。他们只是没有学会用符合圣经的方法来解决生活中的压力。坦白说，这也是我决定写这本书的原因之一。我希望帮助基督徒学习用符合圣经的方法在压力面前得胜有余。

在上一章，我们开始列出这个符合圣经的方法的一些细节。我们讨论了两个胜过的要素。一个是：要想在压力面前得胜有余，你必须学习在神的主权框架之下看待所有事。第二个要素是：你必须学习持续不断地在时时、事事感谢神。

在这一章，我们继续讨论其他几个胜过压力的要素。

得胜要素#3。

要想赢得生活压力这场战斗，我们需要寻求神在压力的处境下的心意。在前几章，我们讨论了神使用压力来成就某些益处。（罗马书8章28到29节，耶利米书29章11节，雅各书1章2到5节）。如果我们想要并且操练符合圣经的态度，这是我们需要选择的。

但是，有些时候，了解神要通过压力所成就的并不是能立即非常清楚的。就像你买某种新的装备或者配件。例如，最近我妻子和我买了一辆新车，我们都对一些配件、按钮、旋钮的用处毫无概念。因为我们对一些配件、按钮和旋钮的用途所知甚少，我们就不能发挥这些东西的最大功用。幸运的是，我们可以从使用手册找到解释。买了这辆车不久以后，我们详细阅读了手册，现在我们就安全驾驶并且享受这些配件带来的好处了。

但这不适用于处理生活压力。它们没有自带一本小册子，能快速简单地解释神为什么会让这些临到我们的生活或如何具体地从中获益。没有这样一本小册子写着：“你要经历这样的压力是因为.....”这不是说它们不是为了在我们的生命中成就益处。这也不是说我们不能认出神使用压力在我们生命中的旨意。而是，这意味着我们需要查考圣经（提摩太后书2章15节，诗篇1篇2节，以赛亚书8章19到20节）。这意味着我们需要一些严肃深入的祷告（雅各书1章5节）和默想来发现神的旨意。

圣经很多经文都展示了神对信徒生命中所受试炼的目的。关于圣经如何谈论神给我们的生活带入各种各样不计其数的试炼的目的，已经有很多大部头的书了。在本书中，我不会详述从我们的环境和处境、我们的有限和不足以及我们和人的关系而来的压力，从这个角度来讨论神对压力的旨意并不是我写作的目的。我的目的是，对于神在我们遭遇各样困苦的时候，通常会有的一些比较广泛意义上的旨意给出建议。我盼望神使用我所写的，激励你思想神是否希望使用你所遭遇的压力来成就我所说的这些旨意。

镜像、撒种和收获的原则。

当生命中遭遇从与人际关系而来的挑战时，我们应该思想很多经文所描述的撒种和收获的原则。“人种的是什么，收的也是什么”（加拉太书6章7节）。“.....不要论断人，就不被论断，你们不要定人的罪，就不被定罪，你们要饶恕人，就必蒙饶恕。你们要给人就必有给你们的.....因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”（路加福音6章37到38节）。“你们若热心行善，有谁会害你呢？”

这里每节经文都教训我们一个非常重要的处理人际关系困难的原则，也就是那些与我们相交的人是我们的镜子，照出他们在我们生命中所看到的。如果其他人对我们冷漠，也许是因为我们自己是冷漠的。如果他们总和我们争辩、批评或者不合作，也许就是他们在复制我们的行为。这不总是事实，但是有些时候，我们用自己的态度和行为制造了我们的人际关系处境。

当我们遭遇从其他人而来的压力时，我们应该至少考虑这个镜像、撒种和收获的原则这种可能性。根据这个人际关系原则，我们的主耶稣基督建议我们当我们在与人的关系有问题的时候，我们应该“.....想自己眼中有梁木.....先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你兄弟眼中的刺。”（马太福音7章3节，5节）。

类似的，箴言这卷书在很多处指出同样的现象。注意这些示例经文是如何准确的强调了这一原则。“暴怒的人挑启争端.....”“回答柔和，使怒消退，言语暴戾，触动怒气。”“骄傲只启争竞”“骄傲来，羞耻也来.....”“赶出亵慢人，争端就消除，纷争和羞辱也必止

息。。喜爱清心的人，因他嘴上的恩言，王必与他为友。”（箴言15章18节，13章10节，11章2节，22章10到11节）

这意味着当我们面临从人际关系而来的压力时，我们至少要考虑有一种可能，就是神在试图使我们查验自己，看看我们所做的在与人的关系中是起促进作用还是使之恶化。换句话说，当某人对我们发火，神也许允许这个发生是为了让我们言语柔和而不是暴戾。当有人贬低我们、对我们粗鲁并且好和我们争辩的时候，我们需要考虑也许神允许这些发生是为了我们可以对付我们自己内里和外明显的骄傲。由于我们知道神使万事互相效力（包括这些人际关系问题）为了成就益处，当人际关系紧张的时候我们应该思想，“也许神希望用我所经历的作为镜子让我意识到我需要改变我的态度和行为，因此帮助我更像我主耶稣基督，我的主和救主的形象。”

雅各书1章2到4节中的态度。

采取雅各书1章2到4节的态度来面对生活压力，是在压力胜过我们之前胜过压力的必要的因素。在这段经文中，雅各清楚地告诫我们要胜过压力带来的拆毁性影响，很重要的是我们了解神会使用百般的试炼来在我们生命中成就若干非常有益的事。首先，雅各希望我们知道神使用这些试炼来试验我们，也就是说，试炼会帮助我们评估我们的信心、我们的委身、我们的奉献、我们对神的顺服的真实性和程度。当然这里的试验都是为了我们的好处，而不是为了神，因为神是全知的，他早已经了解关于我们的一切。

其次，雅各告诉我们神使用生活的压力来塑造很重要的品格就是忍耐或坚定。摇摆不定、没长性、犹犹豫豫和颓废是很多人的日常。就像加拉太人（加拉太书3章3到5节），起初他们很多人看起来不错，但是没有坚持的力量。他们缺乏的是忍耐而来的力量。

我们的主耶稣基督在马太福音13章中将这些人描述为没有根，他们只是暂时的，当患难和逼迫来临的时候就跌倒了。对这些人，他们的信心就被他们所经历的试炼试验出来了。他们对试验的反应表明他们的信心是表面的，事实上就是没有信心。有意思的是，按照雅各的看见，同样的试炼却会给另一些人成就绝然不同的功用。对这些人，试炼可以被用来达成建立品格的目的，而这样重要的目的却是除了通过经历压力之外其他途径都无法获得的。对这些人，试炼产生忍耐和坚

持。这些是我们经历神的祝福和奔跑天路绝对必须的品质。（希伯来书10章36节，12章1节）。

除了雅各提到的这两点，他继续告诉我们要胜过对压力错误回应带来的拆毁性影响，我们必须认识到，神要使用这些压力来让我们“完美无缺”（NASB）西蒙·基斯特梅克在注释这节经文的时候写到：

“完美”意味着什么？肯定不是说“没有罪”。在雅各书3章2节写到：“原来我们在许多事上都有过失，若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。”雅各想要解释完全的意思，就是“在任何一点上都没有缺欠”。保罗在腓立比书中也同样使用了完全这个词。而新国际译本（NIV）翻译为“成熟”（腓利比书3章15节）。“我们中间凡是完全人，总要存这样的心。”对于保罗和雅各书信的读者，完全一词意思就是“成熟”。

与“成熟”是同义词的还有全然。彼得奉主的名医治在所罗门廊下每日乞讨的那个瘸腿的人。路加写到这个乞丐得到了全然的医治（使徒行传3章16节）。这个瘸腿人的脚和踝子骨变得健壮了，因此他就没有缺陷，行走如正常人了。

毫无缺欠和前面说的全然也是同义词，意思是所有部分功能完全。尽管这两个词表达同一个意思，但是全然是正面表达。而毫无欠缺是从反面。

在雅各所给出的胜过压力而不是被压力所胜的建议中，暗含着一个看法，就是如果我们要在争战中得胜，就要了解我们自己的缺点，我们认识到自己在许多事上都有过失。这要求我们认识到我们面对的试炼，是神让我们身上存在的缺点及其性质显露出来的一种途径，因此这些缺点也许可以被改正。这表明我们遭遇的试炼能帮助我们认出我们隐藏的不成熟、我们不完全的地方、我们生命中最亏缺了耶稣基督的形象的地方。要想从试炼中获得最大的益处，就要求我们必须认识到，压力没有造成我们的不成熟或者不完全，这些本来就存在，只是被显露出来而已，也因此我们能寻求神的帮助，来改正我们生命中的这些缺欠。

在我自己的生活中，我遭遇了雅各所提到的各样的压力，我发现专注在一个神希望基督徒成为的形象非常有帮助。我们都知道神最终是希望要使我们都像耶稣基督（罗马书8章29节，以弗所书4章13到15节）。成熟和完全意味着我们像耶稣。不成熟和不完全意味着我们生

命中有某个部分不像耶稣。然而尽管这是真的，像基督这个概念看起来多少有点模糊，无从下手。耶稣会怎么做是个很棒的想法，但是如果我没有具体答案填入，就可能只是个没什么用处的问题。问我哪里不像耶稣，是一个很好的操练，可以认出神要通过压力在我们生命中做的工。不幸的是，这个问题还不够，并且实际上没有什么帮助，除非我具体的知道耶稣是什么样的。

要让这个效法耶稣的概念有实际意义，我个人发现比较有效的方法是，把自己和圣经中描述基督徒形象的经文作对比。这样做对我很有用，因为每段经文都给出一副耶稣是什么样子的绝佳图画。圣经很多经文都可以有此功用，但我只想提两处。其中之一是马太福音5章3到12节，在那里一个基督徒被描述为一个灵里贫穷、为罪哀恸、温柔或温顺、饥渴慕义、怜恤、清心、使人和睦的人，是一个宁愿为义受逼迫也不做非义的事的人。我面对压力的反应显示出我生命中有或者是没有这些品质。我的反应让我生命中那些不成熟和不完全（也即不像耶稣）的地方浮出水面。然后，认出我是如何不像耶稣的，我能认罪，并寻求神的帮助，在敬虔上操练自己（提摩太前书4章7节），当然这里敬虔的意思就是更像耶稣。

另一段我使用的具有同样功效的经文是加拉太书5章22到23节，是关于圣灵所接果子的章节。圣经说耶稣是被圣灵充满的完美例子（以赛亚书11章2到5节，约翰福音3章34节，使徒行传10章38节）。因此，我们可以想见，他的生命也是一个充满圣灵果子的完美例子。主耶稣基督就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制最终极的人格体现。

当我遭遇生活中各样压力时，我试着专注在雅各书1章2到4节的真理上，就是神希望使用我生活中的压力来显出我生命中的缺欠并同时使我更像耶稣。我努力有意识的思想我的反应显露了我哪个部分还不成熟和不完全（也即不像耶稣），并且当我使用加拉太书5章22到23节作为标尺来衡量我有哪些不像耶稣的地方，压力就能转变为我基督徒生命中的一个助力。

使用加拉太书5章22到23节作为标尺，我会继续问自己“我的反应是否可能或事实上是缺乏仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制的？”然后，认出有哪个具体的部分亏缺了基督的形象，我就会认罪并寻求神的帮助，并且为敬虔的目标努力地操练自

己，同时制定一个计划让这样的敬虔落实到生命中（提摩太前书4章7节）。

我希望我能够说，我一直能这样处理生活中的压力，但是诚实迫使我不得不承认我没有。但是，我可以诚实的说，每当我这样回应（并且成长）的时候，我就从中获益而不是被压力打垮。而且，我可以蛮有自信的说，因为这是建立在圣经真理的磐石上的，如果你照此处理压力，你将会在胜过压力上取得实质进步，而不是被压力打垮。

得胜要素#4。

要在压力胜过我们之前胜过它，你必须要去发现神希望你在压力的处境之中做什么。根据圣经，生命中任何领域要发生真正符合圣经的改变，都会有两件事发生，就是去掉某些东西和获得某些东西。例如，以弗所书4章31节教导我们要除掉“一切的苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤并一切的恶毒”（所有不符合圣经的对压力的回应），这之后的32节紧接着告诉我们要加上恩慈相待，怜悯的心和彼此饶恕。换句话说，除掉错误的回应还不足够。这些错误的回应必须被正确的代替。用更换来取代，用建立新习惯来除掉旧习惯。我们用学习正确回应的方式来停止错误的回应方式。

腓立比书4章6到9节告诉我们，焦虑这样的错误回应要被正确的祷告、正确的思想和正确的行动来取代。歌罗西书3章8到14节告诫我们要弃绝错误的回应包括忿怒、恼恨、恶毒、毁谤、污秽的言语和谎言，取而代之的应该是一颗怜悯、恩慈、谦卑、温柔、忍耐、包容、饶恕和爱的心。在这些经文和很多其他经文中，圣经都挑战我们，不单单关注我们不应该做什么，而是更重要的，关注那些我们应该做的。

这意味着当我们遇到压力时，我们应该情感、理性和行为上自控，并让自己有意识地去思考什么是合乎敬虔、合乎圣经的回应方式。为了防止我们养成一种新的不良回应，我们必须养成习惯，将心意夺回，使之都顺服基督（哥林多后书10章5节）。当处在压力之下时，我们必须自律，问自己，神希望我做什么？神希望我如何回应？当我们这么做的时候，几件事就会发生：我们会服从圣经，我们的思想会被圣经更新，我们和我们对压力的回应会被改变，而且我们会发现、证实和感谢神善良、纯全、可喜悦的旨意（罗马书12章2节）。

在这儿，我想举例说明，在实践中使用我上述所说的这些要素会是怎么样的，我要告诉你们一个我们称之为萨莉的女士使用这些要素的例子。当萨莉到我这里寻求辅导时，她告诉我过去她卷入了拜撒但邪教、同性恋和其他很多拆毁性的不敬虔经历。她也告诉我最近她成为一名基督徒，她希望能弃绝旧有的不敬虔的生活方式，并且能够有敬虔的态度和行为。要这样做，她面对的问题之一是和一个女人的关系，她和这个女人一起生活并且和她有同性恋关系。

萨莉清楚地告诉这个女人（我们称她为苏珊）她已经是一个基督徒，她不想再继续过去那种生活了。不幸的是，这个旧伴侣沉溺罪中不肯放手。苏珊不断地回来骚扰她。她会到她工作的地方，当萨莉上车回家，她也会尾随她到家。当他们到了萨莉的公寓，苏珊就会跳下车试图劝说萨莉回到她们过去那种不道德的关系去。

有一次，当萨莉停在红灯前的几辆车之后，苏珊跑到她的车边，强力打开门威胁她要她回到自己这里，否则就要给她点颜色看看。我让她报警并寻求警察的保护。我同时劝诫她把此事告知她教会的长老和会众，请他们尽力保护她的安全。我也建议她应该试着和别人一起尽量多的参加活动。

尽管这样，苏珊继续跟踪她，找机会可以恐吓她并希望迫使她回来。有一天，当萨莉来辅导，她告诉我当她走出一家餐厅的时候，又遇到了苏珊。她说苏珊打她而且用言语攻击她。我问她：“你是怎么回应的？你的感受是什么？”她表示自己非常的惊怕，不知道苏珊会不会真的实施那些威胁。

当萨莉告诉我的她的遭遇时，我和她一起分析她的困境，思考如果是我处在她的经历中我会被试探去怎么想和会有什么感受。当我倾听她的时候，我想到彼得前书的一段经文，看起来非常符合她正在经历的，这段经文能够提供她所需要的帮助和指引。当她说完了发生了什么，我提醒她说，神已经在他的话语里把一切我们所需的关于生命和敬虔的事都告诉我们了（彼得后书1章3到4节）。我告诉她当我倾听她时，我不自觉的想到彼得前书的经文，看起来非常适合她在这个生命阶段。然后我请她和我一起翻开到那段经文就是彼得前书3章13到16节。我向她解释这段经文，彼得前书就是写给那些和她的遭遇有同样原因的人。他们是为义受逼迫的人，他们受苦是因为他们为基督作见证（3章14节，4章16节）。

我们学习了彼得前书3章13节，这节经文建议当我们不断行善时，我们很可能不会被恶待或者逼迫。然后我们看14节，强调说会有这样的时刻，即使我们热心为善，因着他自己良善的旨意，神可能仍然允许我们受苦。我们也注意到，在指出行善会受苦这种可能之后，是一个对为义受逼迫的人是有福的保证。我们谈到为义受苦的人为什么以及怎么样有可能被祝福，这个人什么原因被祝福，详细地看紧接着的经文所提到的祝福（彼得前书3章15到16节）已经在彼得前书整个上下文中。

做了这些之后，我们专注在神教导我们当我们经历彼得前书3章14到16节那样的艰难时，我们不应该做什么，应该做什么。我们注意到14节告诉我们不能做什么（就是我们需要弃绝的）。具体来说，我们思想彼得挑战我们不要让敌人的威吓和毁谤吓到我们，使我们丧胆。

然后我们花时间讨论了15和16节，这两节提供了一些指导（习得），可以胜过14节中所说的错误和拆毁性的回应。按照彼得的意见，我们必须在弃绝错误回应的同时使用正确的回应。事实上，他的观点是我们需要用“穿上”来“脱下”。15节开头的“只要”是让我们注意他将要说的和他刚刚说的有非常密切的关系。彼得在说，我们要心里尊基督为圣来代替我们对压力的恐惧和绝望，也就是说，我们要选择把发生在我们身上的一切都放在我们的主基督的主权之下来看。

我们一起探讨了如何应用，就是如何认出和理解我们的救主是谁：记得他是基督，他也是主，这对于被生活压力打垮是一剂解毒剂。我和萨莉讨论了这个关于基督主权的真理和她被恶待和威胁的经历之间的关系。在这个处境中，我认为意味着我们被呼召经历这个艰难的时期，我们必须默想基督是主并且他是所有事和所有人的主宰这个事实。

这意味着在所有境况、所有时候，我们都应该思想基督在掌权，他仍然掌管，他拥有天上地下一切的权柄。然后我问她这些都如何应用到她和苏珊的处境中。她做了关联。我向她解释这意味着基督也对苏珊有主权，基督可以制止她。这也意味着苏珊不是主，你也不应该这么想她。而且进一步的，我告诫她如果她这么想苏珊，恐惧就会辖制她。基于这节经文，我告诉她，当她被试探允许恐惧胜过她的时候，

她需要有意识的在那个时刻默想基督是万有的主并且他也是你的主这个事实。

我劝告她做几件事：首先，她必须选择在神的主权下看所有的事，第二，她必须有意识地选择为神的全能、应许、看顾感谢神。我告诉她，她这么做，必须要记得神允许这些发生是为的一些事，按照他自己的话，神最终是要成就她的益处并归荣耀与他。（罗马书8章28节，11章36节）我敦促她思考神可能希望通过苏珊这个压力为她做什么并通过她做什么。（雅各书1章2到4节）。

在解释和应用了15节的真理后，我们继续关注神说我们在困境中要胜过压力所必须做的另一件事。16节告诉我们，我们需要专心行善并确保我们的行为是神所喜悦的，而不是关注外在可怕的处境。换句话说，这节经文挑战我们，将心思收回，并思考神要我们做什么，思考神希望我们怎么做，使得我们成为他的见证。在艰难之中，我们需要思想尊基督为主意味着什么。当我们面对压力，我们需要投入注意力来计划和做那些美善的，而不是总是想问题的可怕。在这样的时候，我们需要的是主动出击而不是被动挨打。我们需要问，“主啊，你要我做什么？我如何在回应他们的恶行时向他们展现基督的荣耀？”

这就是萨莉处在压力的境况下需要听到的。提供给她的乃是神处理生活压力的计划。你是不是很好奇萨莉恐吓事件后续如何了？我很高兴告诉你，当萨莉继续她的基督徒生活时，苏珊开始意识到她的威胁和企图都是没用的。她退出，威胁解除了。

萨莉需要听到这些真理。你我也是一样。写下来，接受这个事实，只要你还在世上，你就会遭遇各种各样的压力。更进一步，你也应该预料到你面对这些压力时候会被试探，使用不敬虔的方式回应。但是，你可以确信，当你忠实而有信心的按照我告诉萨莉的步骤去做的时候，你就能胜过压力而不是为之所胜。

得胜要素#5。

在好多年里，我遇到很多也辅导了一些带着裂痕的人，就因为他们不必要地把自己陷入压力的处境中。有一些人是因为做太多事情。也有一些人是缺乏计划和安排。还有人是因为去了不该去的地方。还有些人是因为和一些糟糕的人混在一起。一些人则是因为他们认为每种需要都是神命令他们去填满的。还有些人是害怕如果他们不做某些

事，这些事就会完不成或者最起码是完成的不好。还有些人是因为他们希望别人的夸奖或者无法拒绝别人。有些人则是因为忙碌和超负荷让他们觉得自己很重要。

一个人把自己放在没必要的压力之下的原因多种多样。如果一个觉得自己要做的事太多，因此而感受到压力的人，想要防止自己被压力打垮，操练自我检验，找出他们压力的主要原因，这会很有帮助。这些人应该问自己，我是因为上述原因或者甚至是没有提到的一些原因而被压垮的吗？然后他们应该努力发现，神如何看他们把自己置于不必要的忙碌中的理由，并作出神希望他们所做的改变。

有一件事可以肯定：在神的恩典中，他永远不会呼召我们去做过于我们所能做的。（腓利比书4章13节，哥林多后书3章5到6节，9章8节，雅歌1章29）。当我们还活在这个世上的时候，耶稣为一个女人的辩护非常能鼓励我们所有人，这个女人作了一些事被其他人批评。为保护她，耶稣告诉她的批评者们不要搅扰她，因为她所做的是尽她所能的。（马可福音14章8节）

耶稣的这些话对她和我们都非常有意义。这些话表明我们的主并不期待她做她不能做的，而是她能做的。对我们也是如此。神期待我们做我们能做的，不多也不少。我们要胜过压力，就要学习这个。

举个例子，如果我们有人际关系压力，我们的责任是：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”我们必须“务要追求和睦的事”（罗马书12章18节，14章19节）。这些是我们必须做的。我们必须做那些能够有助于我们与他人和睦相处的事。追求和睦的事意味着，一位和配偶有严重冲突的丈夫或妻子，应该持续不断地寻求践行彼得前书3章1到7节的指导。这是他们的责任。也是他们能做的。但是，他们不能做的是也不应该试图做的是，让他们的配偶来和他们和睦。如果他们认为自己必须也能够解决问题，他们就会试图做多过他们所能做的，结果就是被压垮。他们必须履行神命令的责任，然后将他们所不能做的交给神。

类似的，如果工作中或教会里有些事没有做，人必须学会分出优先次序和计划安排，他们必须善用时间，他们必须向着主按照他们的优先次序全心工作，而不试图做过于他们所能做或者应该做的。（雅歌3章23到25节，以弗所书6章5到9节）。这意味着他们必须做那些他们能也应该做的事，而对那些不是他们主要责任的事说不。他们必须

对那些他们现在因着缺乏时间或技能而不能完成的事说不。也许，在其他时间，他们就能够做这些事了，而不是现在。不能把工作按照优先次序作计划也不能按照这些优先次序执行计划，一定会使得他们陷入不必要的压力的境况之中。

得胜要素#6。

在我所写的《敬虔生活功课表》一书第一卷5至8页，我提到很多时候我们变得烦躁、愤怒和仇恨，是因为我们有些权利被否认了。要胜过这个倾向，我鼓励大家：

分辨你的什么权利在这个场合下被否认或忽视了。你是否认为你有权被尊重，因此当你的妻子没有满足你的愿望时你就沮丧？你是否认为你应该被称赞，因此当一个人批评你或没有向你表示感谢的时候，你就变得很愤怒？分辨你认为什么被否认了，然后转向神。你属于他。他知道你真正需要的是什么（腓利比书4章19节）。相信他看顾你。他甚至在开口祈求之前就知道你需要什么（马太福音6章25到34节）。相信神比你更有智慧。他比你更知道你需要什么，如果你按照他的方式处理问题，他会供应你所需的。

把主权交给神不意味着你必须变得任人宰割。这不意味着你永远不能让人知道你的期待，或者你从不抗争、斥责、坚持、劝诫或试图纠正某人。这意味着你努力用符合圣经的、荣耀神的方式，为着符合圣经、荣耀神的原因，出于符合圣经、荣耀神的动机来行事。这意味着，在你做完所有当做的之后，你把结果交给神，并相信他会成就对你正确而美善的事（诗篇34篇8到10节）。你需要履行你的责任并把主权交给神。当他把权力交还给你的时候，要将之视为特权并为此感谢神。

我有一次读一个故事，是关于一个众所周知的焦虑的人。当你遇到他，焦虑就写在他脸上。无论他去哪里，人们都会听到他抱怨这抱怨那。似乎什么都不能让他满意。但是，当有一天，有个很久没有见过他的人又遇到了他，注意到这个人变了。他很震惊，因为这个人没有哼哼唧唧，抱怨连天。他看到的是一个满脸愉快笑容的人。他马上意识到这个人和他以前认识的时候绝然不同了。因此，他问这个人：“你发生了什么事啊？”这个人回答说雇了一个人来替他焦虑。“这要多少钱啊？”“200美元一天”他回答到。“哇，这可不

是一笔小钱，但是你怎么能付得起，一周就要1400美元呢！”“俄”那个人说，“我付不起，但是我一点也不焦虑，因为这不是我的事儿。这是我付钱让他做的。他就有责任照顾我。”

当然，朋友们，这是一个虚构的故事，但是对我们基督徒来说这里有真正的要点。要点就是现在我们成为基督徒，我们就把所有主权交给神。哥林多前书6章20告诉我们，我们不是自己的人。我们是重价买回来的。我们是属于主的，他说：“不要忧虑，你们的天父知道你们的境况。你们有一个天上的父，他关心你们，他说过若你们完成神所托付的责任，神会供应你们所需和权利。（彼得前书5章7节，腓利比书4章19节，马太福音6章18到34节，希伯来书13章5到6节，诗篇34篇8到10节）。

在这一章的开始，我强调说任何人活在这世上都会遭遇压力。压力无可避免。因此，如果你要胜过这些压力，不让它们在你的生活和关系中肆虐，你必须扎根在符合圣经的处理步骤上，每当面对压力的时候都忠实遵行。在这本书里，我描述了我确信是对生活压力敬虔的回应方式。

我确信，如果你使用它，这个建立在圣经之上的步骤就会发挥作用。它会发挥作用，是因为它建立在圣经真理上。问题不是它是否有作用？问题是，你要使用吗？神喜悦你和我大声说会用。如果我们如此行，就会成为彼得前书3章15和16节中所说的那样的人，引起别人的好奇，是什么使我们与众不同，这也会使那些拒绝基督和我们基督徒生活方式的人自觉羞愧。荣耀归于主，他曾行做大事，若我们爱他，信任他，顺服他，他就会继续通过我们做大事。

应用/讨论问题：

1.在本章的陈述中，另外一些重要的符合圣经的胜过压力而不是被其胜过的要素被列出来，本章都讨论了哪些要素？

2.总结这些要素的意思。

3.解释为什么实践这些要素能够帮助你或其他人胜过对压力的错误反应。

4.当面临要被压力拖垮的试探时，辨别你通常会使用这些要素中的哪个？

5.举例说明你会在什么时间和场合操练这些要素。

6.解释说明操练这些要素在当时对你的生命有什么实际果效。

7.当面临要被压力拖垮的试探时，辨别你通常最倾向于忽略的是哪个要素？

8.有没有一些时候你承担过多，试图做太多的事？你是不是应承了不该应承的事？你是否按照神给你的优先次序来安排你的生活并使用你的时间和精力？神对你的人生的优先次序是什么？这些事情需要有改变吗？如果是，是什么？你又需要做什么来改变？

9.当你想象登山宝训里所描述的基督徒形象时（马太福音5章1到12节），有哪个是你最想在生命中培养的？压力如何帮助你培养你所需要的品质的？

10.当你错误的回应压力时，有哪些你认为正当的权利被否认了？对此你能做什么来改进你的回应？

11.你要怎么做让本章中所说的胜过压力的圣经真理更多的成为你生命中的事实？

12.找出有哪个你认识的人，经历很多压力并且被不敬虔的回应的试探所胜？认出他们回应的方式以及他们所经历的拆毁性结果。找出本章提到的胜过压力的要素中，有哪个是他们没有操练的。

13.计划你如何使用这个材料帮助那些人改变他们回应的方式。