

## 发怒的特征—罗加怡老师

发怒时，身体会出现一些反应，脸上也会出现一些表情。下面分析发怒的特征。

### 一、发怒的迹象：人心里有怒气，要发出来，身体会有以下的一些反应：

- 食欲不振：连吃食物的兴趣和欲望也没有
- 身体感觉异常冷或异常热：发怒刺激血压，导致有异常冷或异常热的现象
- 呼吸急促而沉重：因心跳加速而且剧烈跳动
- 面红耳赤：也是因为血压的影响，出现面红
- 双拳紧握：有些人发怒到一个地步，会握拳打在墙上发泄内心的怒气
- 言语苛刻或粗鲁，好讽刺或造谣：发怒的人说话随口而出，不经思想和过滤
- 口干舌燥
- 肌肉紧绷：甚至全身抽搐，或会有行为焦躁的表现
- 不停冒汗、牙关紧咬
- 说话的时候音量放大，速度加快，或者音调拔高，也会一言不发
- 胃部不适，甚至翻腾
- 脚步加重、加快或者来回踱步

### 二、发怒时的两种反应：人发怒时采取的反应，会影响发怒带出来的结果。

1. 恰当的反应是理智地克制自己的情绪，谨慎表达自己的想法和感受，站在别人的角度考虑问题。这样的人，他们的性格素质让他们能够用以下的方式待人：

- 用适当的言语来表达，对人充满关爱的心
- 愿意努力理解对方，能够很快地饶恕别人对自己不公正的待遇
- 对于激怒自己的人，也愿意努力去帮助
- 能够作自我检讨
- 有柔和的态度，并且愿意与人合作
- 对别人的回应，能够有恰当的估计

2. 不恰当的反应是冲动地作回应，毫不克制自己的情绪，用挑衅的言语表达想法和感受，激起对方的怒气，造成更大的冲突。他们待人的方式，有以下的特点：

- 习惯用不适当的言语来表达，甚至满口谴责
- 只关注自己的看法，不是很愿意去理解别人
- 对于激怒自己的人，只想惩治，而不愿意去帮助对方
- 爱数落对方的不是
- 态度强硬而且苛刻
- 对别人有不切实际的期待
- 会因为得到不公平对待而耿耿于怀
- 出现郁积怒气导致的症状

三、怒气若不化解，会成为心里的隐患—苦毒和怨恨。郁积怒气不单影响身心，也阻隔与人

与神的交通。心中郁积的怒火，会导致生理、情感和灵性方面有以下症状：

1. **生理症状：**高血压、头痛、心脏病、视线模糊、胃部不适、失眠、肠道疾病、暴饮暴食
2. **情感症状：**焦虑、害怕、苦毒、不安全感、强迫倾向、恐惧、抑郁和忧虑等问题
3. **灵性方面的症状：**
  - 会失去监察的能力，任由情绪扰乱自己的思维
  - 会失去方向，失去生活的目标
  - 会失去自由，成为被环境辖制的囚犯
  - 会失去动力，失去服侍神和别人的力量
  - 会失去自信，无法面对困难
  - 会失去对神的信心，对神始终的同在失去信心
  - 会失去敏感的心，听不到圣灵在自己心里的声音
  - 会失去自我，变得越来越像自己怀恨的那个人

**四、隐藏的怒气的表现方式：**隐藏的怒气虽没有处理和宣泄，但仍有它的迹象

- 在冲突中易怒
- 外表强颜欢笑，内心却隐隐作痛
- 喜欢指责他人
- 容易受挫
- 对什么都没有兴趣
- 会用拒绝的态度对待别人

隐藏的怒气没处理，很多负面的情绪会埋藏在心里。人会用更多负面的情绪和言语去加重、扩大心里累积的愤怒。隐藏的怒气会导致孤立、深沉的沮丧和情绪疾病，侵蚀人的心灵，让人不能够完全地经历真正的喜乐。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。