

2026年6月29日
By Robert J. Tamasy

憤怒不是你的朋友

ANGER IS NOT YOUR FRIEND

你有沒有注意到，現今的人們有多麼憤怒呢？抗議者在街道和人行道上互相叫嚷；電視和廣播上的新聞評論者，大聲表達自己的觀點，常常粗魯地打斷與他們意見相左的來賓；社群媒體針對，提出不同觀點與信念的個人和群體，散播敵意；同事之間，激烈的爭執，打亂正常的工作日。

為什麼有這麼多人憤怒呢？可能的原因有很多，有些合理，有些則不然。但關鍵在於：憤怒的表達和失控的情緒爆發，究竟能成就什麼呢？大多數情況下答案是微乎其微。通常它們只會讓人更加憤怒，因為負面情緒很少能解決問題。

事實上，有時人們甚至不知道自己在生什麼氣。聖經新約中有一節經文對此有很好的描述：「聚集的人紛紛亂亂，有喊叫這個的，有喊叫那個的，大半不知道是為什麼聚集。」(使徒行傳 19 章 32 節)

這種情況可能發生在任何地方，包括家庭和職場。不止一次，在漫長的爭論之後，參與者開始納悶：「我們究竟在爭什麼？」

明白這是一個普遍的問題，聖經就對憤怒的破壞力和影響力有很多論述。以下是幾個例子：**毫無益處的情緒**。負面情緒的表達，很少能帶來任何正面的結果。在一場比誰喊得更大聲、或誰能展現更強烈的憤怒與敵意的較量中，什麼也得不到。與其事後收拾殘局，不如在當下控制住令人困擾的情緒。「當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」(詩篇 37 篇 8 節)

衝動的行為。當有人做了讓我們內心感到憤怒的事情時，典型的反應是發洩怒氣，讓對方清楚知道我們的感受。這或許能讓我們暫時感覺好一點，但最終的結果，往往是怨恨、受損的

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈11樓1102室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

關係，以及懸而未決的問題。我們的反應方式，可以展現出智慧與愚昧之間的差異。「愚妄人的惱怒立時顯露；通達人能忍辱藏羞。」(箴言 12 章 16 節)「智慧人懼怕，就遠離惡事；愚妄人卻狂傲自恃。」(箴言 14 章 16 節)

可行的選擇。當情緒爆發時，「我無法控制住」這個藉口是站不住腳的。我們應當掌控自己的情緒，無論好壞，而不是讓情緒掌控我們。「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」(雅各書 1 章 19-20 節)

危險的處境。未能化解分歧，任憑憤怒情緒持續悶燒，只會使衝突升級。與其讓憤怒與挫折持續惡化，不如積極尋求解決，舒緩壓力，讓事情得以平息。「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步.....一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。」(以弗所書 4 章 26-27 節，31 節)

@2026 版權所有。Robert J. Tamasy 著有《職場大使：CBMC 福音與門徒訓練使命的延續》、《卓越商道：現代職場中的箴言智慧》、與 Ken Johnson 合著的《以牧者心志追求人生》，以及與 David A. Stoddard 合著的《導師之心》。Bob 的雙週部落格為：www.bobtamasy.blogspot.com。

反省與問題討論

- 第一、每個人至少偶爾都會生氣。你通常認為自己是一個性情平和的人，還是一個在受到激怒時容易發怒的人？憤怒在你的生命中是如何表現出來的呢？
- 第二、回想一下這樣的經歷：你成為某人過度憤怒的對象時。那讓你有什麼感受呢？那個人的憤怒爆發，有助於解決當時的衝突嗎？請解釋你的答案。
- 第三、對於當今世界似乎存在如此多憤怒，無論是表達出來的還是壓抑著的，你有什麼看法？如果由你來決定，你會建議什麼解決方案呢？
- 第四、為什麼要做到聖經所勸勉的「快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」是如此困難呢？耐心與謹慎如何能化解緊張、情緒激動的局面呢？

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

挑戰思考

花些時間評估自己如何處理憤怒。如果你發現自己經常感到憤怒，試著找出原因：是什麼事情觸發了你的憤怒反應？如果憤怒對你來說是個問題，向信任的顧問或導師、親密的朋友，或你所參與的 CBMC 分會傾訴，或許會很有幫助。你可能會發現，對方也正在為同樣的事情掙扎，這樣你們就可以透過禱告，彼此同行來互相支持。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：(因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：箴言 14 章 17 節、29 節、箴言 22 章 24-25 節)

詩篇 37 篇 8 節

當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。

箴言 15 章 18 節

15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

箴言 17 章 27 節

17:27 寡少言語的，有知識；性情溫良的，有聰明。

箴言 18 章 19 節

18:19 弟兄結怨，勸他和好，比取堅固城還難；這樣的爭競，如同堅寨的門門。

箴言 19 章 19 節

19:19 暴怒的人，必受刑罰；你若救他，必須再救。

箴言 20 章 3 節

20:3 遠離紛爭是人的尊榮；愚妄人都愛爭鬧。

歌羅西書 3 章 8-10 節

3:8 但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒（或譯：懷恨）、毀謗，並口中污穢的言語。

3:9 不要彼此說謊，因你們已經脫去舊人和舊人的行為，

3:10 穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
