

脾氣的突破

什麼是脾氣

脾氣是指一個人的性格或行為傾向，通常是指一個人的情緒反應和對待事物的方式。

脾氣是一種人的習性，是一種有怒氣，容易發怒的行為。

發脾氣是一種破壞性的行為，造成人際關係的破裂。

中國有關脾氣的成語

- 橫眉怒目
- 怒髮衝冠
- 勃然大怒
- 火冒三丈
- 大發雷霆
- 暴跳如雷

聖經有關脾氣的經文

- 暴怒的人挑起爭端，忍性的人止息爭端 (箴言 15:18)
- 愚妄人盡顯忿怒；明哲人忍垢藏羞 (箴言 29:11)
- 因為人的怒氣並不成就神的義 (雅各書 1:20)
- 好爭吵的比勇士有能力；治服己心的比取城的勇士更有能力 (箴言 16:32)

脾氣的形容詞

- 壞脾氣
- 臭脾氣
- 牛脾氣
- 驢脾氣
- 怪脾氣

脾氣的種類

不同的人可能會有不同的脾氣表現

- 激烈脾氣
- 冷靜脾氣
- 易怒脾氣
- 悲觀脾氣
- 極端脾氣

脾氣的對象

- 他人
- 自己
- 神

脾氣不好的人常常不分對象，亂發脾氣。傷害別人，傷害自己，更傷害與神的關係。

影響脾氣的因素

- 基因性格
- 家庭背景
- 生活經歷
- 社會環境
- 身體健康
- 心理問題
- 靈性低迷

發脾氣前的感受

- 緊張壓力
- 受挫折
- 被侮辱
- 被冤枉
- 被侵犯
- 被挑戰

一個人如果把他的怒氣積壓在心中，有一天會像火山般的爆發是必然的後果。

脾氣的反應

- 積極的怒氣: 義怒
對任何真實惡行，不公平，犯法，為維持公理正義而發怒
耶穌潔淨聖殿
耶穌在安息日醫治一手枯乾的人...耶穌怒目周圍看他們。（馬可三 5）
神是公義的審判者，又是天天向惡人發怒的神。（詩篇七 11）

提醒: 發脾氣前，分辨是否真有惡行? 是否掌握所有事實?

- 消極的怒氣: (扭曲的怒氣)
負面情緒的發洩
以掃被騙失去長子名份，發怒追殺雅各
約瑟的哥哥們不滿他的發言，賣他去埃及

如何對付脾氣

- 了解自己在生氣
- 延緩立即的反應
- 找出生氣的中心
- 分析自己的選擇
- 建設性的行動

要對付脾氣，先要對付自己的老我

可行的建議

- 尋根之旅 - 了解自己 - 發掘脾氣的過去根源
- 控制口舌，選擇暫停
- 平和的說話，不升高音量
- 學習聆聽，了解對方話中有話
- 多運動，發洩情緒累積的負能量
- 多看正面的書籍，多看到事情好的一面
- 學會放手
- 學習柔和謙卑，凡事不卑不昂，合乎中道
- 選擇先道歉
- 學習饒恕，選擇愛心待人
- 多讀經禱告，讓神的話語真正在生命裡紮根

聖經的提醒

污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處
不可含怒到日落
生氣卻不要犯罪
要慢慢動怒
回答柔和使怒消退
我原男人無忿怒、舉起聖潔的手隨處禱告
寧可讓步聽憑主怒

最後的提醒

有時我們實在無法控制脾氣，已經發了，可怎麼辦？

- 承認生氣，不要生氣後還否認
- 生氣時說話要特別留意遣辭用字
- 調整生活

別把壞脾氣，留給最親近的人