

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 23 讲：火山型人物（1）认识火山型人物

#### 火山型——怒气累积，随时爆发

大部分人在长大的过程中，没有多少机会学习怎样用健康的方法来宣泄自己的怒气。我们只知道愤怒好像有点不对，对愤怒这种感受，我们好像存着一种模糊中带点畏惧的心情。

事实上，愤怒是正常而自然不过的事，每个人都会有愤怒的时刻，所以我们不必对自己会有愤怒的感受而自责，有愤怒的感受，这本身不是一个问题。

但是，当愤怒涌现的时候，我们如何回应、如何使用愤怒这种情绪，这一点上我们就要自己负责任了。

使徒保罗对此有极深的体会，他曾经劝勉我们：生气却不要犯罪。

坦白说，人类生来就有愤怒的可能，有愤怒的情绪是无容置疑的。不过，对一些性情急躁的人来说，愤怒不单是情绪，甚至已经变成一种长期的恶习了。

有些人在无人能预测时，就把因为自我挫败感而来的怒气，忽然爆发出来。拥有强烈火山型性格倾向的人物就会这样。他们不断积聚怒气，随时爆发，对人满怀敌意。

杜斌的火爆表现让人难忘。对从来没有遇到过火山型人物的人来说，杜斌的举动似乎叫人难以置信。有一次，和妻子住在外国的杜斌因为开不动花园里的除草机器而大发雷霆，他走到房子里面，路过厨房的时候，妻子问他是不是除草机器坏掉了，他没有回答妻子，只一直走进自己的房间，拿起平日打猎用的枪，让妻子大吃一惊问他说：你想做什么啊？

杜斌依然不回答妻子，只怒气冲冲的向除草机器走去，朝着无辜的剪草机器开枪。见草机器闪出火花令金属碎片横飞。大家知道这奇闻之后，都说杜斌没有被碎片弄伤，倒是一个奇迹。

亲爱的朋友，愤怒有控制住你吗？被愤怒控制着，其实并不快乐，也不自由。

#### 仿佛成了年的孩子

刚才的故事听起来有点不可思议，但如果身边有严重火山型性格倾向人物的人，应该不会感

到太惊讶。火山型人物在闹脾气时，摔碟子、推桌子，甚至在汽车身上大脚一踢，其实是要平息胸口里翻腾的怒气，可惜这些动作的作用往往不大。他们发起怒来，身边很多人或事物都可能因为他们的怒气而受伤，由一台坏掉的剪草机器甚至身边重要的人，很多时候都会受到伤害。

不管事情是与什么有关系，是大事或鸡毛蒜皮等小事，对容易感到挫败的狂怒者来说，每个问题都让他们以为要发动怒气来攻击才行。

如果你自己就是，又或者你身边有火山型人物，我们还是希望的。有一些有效的方法，可以帮助我们阻止因为受怒气影响而引发火山爆发和失控的情况。让我们先来认识一下有严重火山型性格倾向的人的情况。

## 认识火山型人物

严重火山型人物的主要普遍特征是：情绪不稳定、愤世嫉俗、吹毛求疵、不断防范别人、粗暴无礼、报复心强、自私自利、容易感到内疚等等。现在让我们逐一来认识，并求神帮助我们也谦卑的自我反省。

### 情绪不稳定

你是否曾试过坐在一张凳脚摇摆不定的凳子上呢？凳子也许还勉强能承托你的重量，但你却猜不到凳脚什么时候就会忽然断掉。与大多数火山型人物一起时，情况也是一样，他们的行为表现不稳定，永远难以预测，在情绪上，你更加无法确定火山型人物的下一步会很开心，还是会忽然生气了。

### 愤世嫉俗

不少火山型人物偏向悲观，他们容易怀疑别人的动机，对别人总是怀着最坏的设想。愤世嫉俗的思想流遍血管，让他们不顾后果，胡乱就爆发怒气。正如埃默森所说：“愤世嫉俗者只需要讲一句话，就能令人心灰意冷。”

### 吹毛求疵

如果有人做的事未如火山型人物的要求，他就惨了，因为很有可能要承受对方的怒气轰炸。如果事情未如理想，火山型人物通常会把压抑着失望不满的瓶子的瓶盖拔掉，把愤怒宣泄出来。不少火山型人物的眼睛锐利，可以在事情中，把真实或凭空想象出来的缺失，全部给找出来。

## 不断防范人

很多火山型人物会不断过度防范别人，恐怕有人偷听他们说话，又认为没有人值得信赖，觉得任何人都具有潜在的威胁。因此，不少火山型人物心中觉得每个人都是在针对他、伤害他。然而，很多时候，别人对他们根本就没有敌意。

## 粗暴无礼

有些火山型人物会为了店里没有他要买的东西，而对员工大动肝火。即便人家已经很努力帮助他，态度也很好，依旧会承受火山型人物难堪的脸色、恶毒的话。不少火山型人物认为自己在争取合理的权益，而完全忽略自己发怒时别人的感受，也不会觉得自己缺乏耐性、遇到小小事情也大发雷霆的做事方式有问题。也有一些火山型人物其实在大发雷霆后，心里会觉得内疚，尤其是伤害到自己重视的人，但却无法控制自己。

## 报复心强

有严重火山型性格倾向的人士，因为倾向觉得大部分事情都不是自己的错，错的都是对方，所以报复心也比较大，容易觉得受到苛待，也容易记住被苛待的感受，想要报复，还会坚持证明自己没有错。但是，活在经常想要报复的心情之中，伤害的到头来也是自己。

## 容易感到内疚

不少有火山型性格倾向的人，在心里会经常对自己说“应该”这两个字。意思就是，他们会预期事情要按自己期待的方式发生和发展。比方说：“这个时候你应该怎么做，你应该不要怎么做！”如果事与愿违，就会怒气爆发。火山型人物对自己也会有这些“我应该这样、我应该那样”的期望，会用这些“应该”来鞭策自己，利用内疚感去使自己做得出色。

## 你认识有火山型性格倾向的人吗？

以下的小测验有助你评估自己、或你心中想到的那个，他是不是一名有强烈火山型性格倾向的人物。

先想出一位你想评估的人物，那可能是你自己或者身边一位人士。而下面会有十五道题目，每道题的答案都是“是”或“否”。如果那道题答案是“是”的话，请把它记下来，最后数一下有多少道题目的答案是“是”，最后一起看看结果。你准备好了吗？

1. 这位人士情绪极不稳定。
2. 这位人士经常向人报复。
3. 身边的人都认为这位人士愤世嫉俗。
4. 这位人士能很容易找出别人的错失。

5. 这位人士有时候很容易被惹怒。
6. 和这位人士在一起，有时候就像和一颗会爆炸的计时炸弹在一起一样。
7. 这位人士生气时可以很粗暴很无礼。
8. 这位人士总觉得人们针对他。
9. 这位人士没什么同情心。
10. 这位人士常常发怒。
11. 事情不如预期的时候，这位人士会变得很暴躁。
12. 这位人士会专注的想如何与别人算账。
13. 这位人士发怒时，会做出令人震惊的事情。
14. 在公开场合，这位人士有时候也会发脾气。
15. 旁人很难猜到，到底哪些事情会触发这位人士的怒气。

刚才的十五道题中，你有多少个答案是“是”的呢？

如果超过十道题的答案是“是”的话，你想到的这段关系里面，很可能受到了火山型性格倾向所影响，以致你觉得困扰。如果刚才你想到的就是你自己，求神帮助你认识和改变你的情况，让你可以好好和别人真诚相处，过得快乐；如果那是你身边的人，让我们可以谦卑学习与他们相处的时候有什么需要注意的心态和方法，求神带领我们。

### 认识有火山型性格倾向的人

一般人都会有烦恼，而大家对轻微的烦恼都会比较顺其自然的面对，即便愤怒，也会随着事件的发生慢慢调整，但为什么火山型人物面对轻微的烦恼时，也总是无法控制住怒气，一下爆发？

研究员提供了几个答案。科学家做实验时特地找出一些叫人恼火的事情，比方说让参加实验的人做一些极难解答的数学题，或是让他们受到别人没礼貌的对待等等。结果发现，当火山型人物遇到这些叫人恼火的小事时，大脑便会向肾上腺发出讯号，放出额外的压力激素进入血管之中，里面包括肾上腺素。心脏因为受肾上腺素的刺激，心跳加速，血压上升。这种情况一旦出现，充满激素的血液就在动脉中肆无忌惮地涌流，令人热血沸腾，进而爆发怒火。

不过，我们也不能单一的用生理的角度，来解释这种一发不可收拾的怒气。专门从事研究的心理学家指出，一些火山型的人利用愤怒作为自我保护的方式，用愤怒来对付人际关系中潜伏的痛苦。

不少火山型人物在成长时，往往受到亲人奚落、拒绝、不公的批评，甚至虐待。他们从这些令人心灰意冷的境遇中，学到了用愤怒和反击的入侵行为来保护自己，当成自己的盔甲。他们曾受到了伤害，认识到人际关系原来有机会叫人感到痛苦，不想在关系中让别人占自己便宜，于是，愤怒就成为一种生活方式，用来隔绝潜在的精神痛苦。

其实，愤怒这情绪本身不一定是坏的。使徒保罗可能也曾因为马可而愤怒。因为马可这名年轻的传道人过去曾离开保罗，令保罗不再能信任他。但巴拿巴却坚持带着马可一同出发。马可引发了保罗和巴拿巴之间深深的芥蒂。圣经说，他们各持己见，以致分道扬镳。正如圣经所说的，保罗认为那次旅程不应该带马可去，因为马可从前在旁非利亚离开过他们。保罗的用意是不想再出现同样的伤害。这样的愤怒是可以理解的，人也需要理性的考虑事情是否会再次发生。但是，你可以看到，保罗即便有愤怒情绪，却不是火山型的爆发出愤怒。

事实上，我们还可以从圣经其他新约信件中知道，保罗并没有因为马可的过去而判马可死刑。圣经中保罗说：“与我一同坐监的亚里达古问你们安。巴拿巴的表弟马可也问你们安。（说到这马可，你们已经受了吩咐；他若到了你们那里，你们就接待他。）……只有这三个人是为神的国与我一同做工的，也是叫我心里得安慰的。”

此外，一个塑造出火山型行为的因素，是有些火山型人物受到照顾者——通常是父母一方或双方——的行为模式影响。纽约曾经向小学生进行一个长期综合研究，显示父母如果在家中表现侵略的行为，他的子女在学校里就会有更大机会出现侵略行为。不过，其实我们都不需要太多研究来证明子女有模仿父母的倾向。如果儿童成长的家庭里，父亲或母亲经常大发雷霆，甚至对家人施以身体或言语的暴力来达到操控的目的，你大可以推断，这些儿童也更可能会以同样的方式对待别人，宣泄愤怒，成为火山型人物。

火山型人物对别人不信任，很多时候也是他们经常发脾气的原因。火山型人物很容易认为别人会对自己不利，所以经常提防，看事情从坏处着想，而他们也往往能找出别人对自己怎么不好，非常在意。这种不信任的态度使他们常常感到愤怒，加上对别人欠缺同情心，使不少火山型人物喜欢公开表达自己对别人的敌意。

例如，他们在等升降机时，如果看到升降机停在楼上某层时间比平常长了一点点，他心里就会开始暴躁，认定楼上一定是有些没有公德心的人，一定是有人按住升降机在聊天，诸如此类，然后心中生气。火山型人物虽然无法看到上面其实在发生什么事，但却会在几秒钟内充满怀疑，一口咬定是有些人做得不对，心中对素未谋面甚至根本不知道是谁的人生出敌意。这就是有火山型性格倾向者普遍的思考方式。

## 如何与火山型人物相处

多年前，华盛顿的圣海伦斯火山爆发，住在太平洋西北区的人都因为这次爆发而受到牵连。有些城市距离圣海伦斯山根本有数百公里那么远，但也受到了波及，房子台阶上的火山灰密密麻麻。像这次在地质上爆发出来的力量，人们就需要采用从没想到的方式来应付，因为根本没猜到会有这样的爆发。而人类火山的爆发，何尝不是这样呢？但其实，我们依然有不少实际而可行的方式可以参考，甚至在毫无事前预告的情况下，更好的应付别人爆发出来的怒气，能与火山型人物相处得比较轻易一点。下一集，我们会与你分享一些方法和心态供你参考。求神帮助你，按你所面对独特的处境来调整和使用。让我们也为着心中想到的那些关系更多的祈祷，真诚交托给掌管一切、爱我们的主耶稣。