

六步策略——节选自《第九章 当你对配偶感到愤怒时》

第六，彼此达成一致，要相互倾诉爱意。处理完愤怒之后，要相互倾诉爱意，这么做就等于你告诉对方：“我不会让这件事把我们分开的。”作为夫妇，要告诉对方这件事已经结束了，我们从中学到了经验，今后仍要继续一起生活。

如果一方确实犯了错，对另一方不友好、不关爱或不公平了，那他就要认罪悔改，而另一方则要原谅他，这样，问题才能得到解决，怒气才能平息。愤怒的目的本来是崇高的，是要让我们对自己的行为负责，如果双方都这么做了，那么目的也就达到了。

对于扭曲的愤怒而言，引起愤怒的原因只是你的感觉——你感觉自己受了委屈。但事实证明其实是你误会了，只要你肯听对方解释，把事情搞清楚，问题就容易解决了。不知道愤怒有正当和扭曲之分的人，往往认为自己的愤怒都是正当的，别人的做法总是错误的。这样的态度不仅不能有效处理你的愤怒，反而还会激起配偶的愤怒，因为他知道是你误会了，你生气是没有道理的。你如果一味坚持自己是对的，更会激起配偶的愤怒，那可就是一波未平，一波又起了。

有个道理很好理解：婚姻生活一天天地过，没有得到解决的愤怒就像雪球一样越滚越大，从而使问题变得越来越复杂。对于美满婚姻而言，没有几件事比理智应对愤怒更重要的了。

我相信，如果夫妇们能切切实实地按照这六条原则去做，就能够越来越好地控制愤怒。婚姻不应被失控的愤怒葬送，所以，基督徒一定要按照自己的实际情况，不断学习如何积极地处理愤怒。如今，愤怒已经成为影响基督徒婚姻的一个大问题，我真心希望这本书能帮助千千万万对夫妇们解决好这个问题。如果你是已婚人士，我敦促你赶快按照这六条原则来处理自己的愤怒，今天就开始去实践吧。