

## 《靠主应许养育儿女》

### 22. 帮助青少年处理怒气

生气却不要犯罪；不可含怒到日落。（弗4：26）

我亲爱的弟兄们，你们各人要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。（雅1：19）

“在我们家里，年轻的孩子从来没有对我发过脾气。”你如果相信这样的话，你就可以什么都可以信了。遗憾的是怒气常常席卷年轻人。父母如果不教导他们怎么处理怒气，苦毒会成为他们成年后的一个性格特征。

《韦氏大学词典》（Webster's Collegiate Dictionary）说怒气是“一种强烈而不愉快的感觉”。我们若发现一些事情冒犯了我们、不公正、与我们所愿相反、没有感受到我们应当有的感受等，怒气常常就是我们的回应。上面定义所谈的怒气并不是犯罪。耶稣在圣殿推翻兑换银钱之人的桌子时还发了义怒（参约2:14-17）。人不尊重神时，我们和我们的年轻的孩子应当有义怒。怒气若为正义而发，这怒气荣耀神。因此，我们不该在任何孩子有怒气的时候就忙着责备他们。

怒气不是不正常的。我们做父母的有时候也生气，所以，我们的孩子若生气我们不要觉得大惊小怪。我们需要对孩子们诚实并承认我们也会生气——像他们一样，经常因为错误的原因或以错误的方式生气。

这种犯罪的怒气太普通了，而且以不同形式出现，卢普里奥尔马（Lou Priolo）列举了一些不好的怒气：怒气突然爆发、辩论（争吵式辩论）、不尊重、打架、仇恨、残酷、争竞（对立）、报复、怨恨、苦毒、气馁（冷漠、漠不关心）等。100

许多父母不能正确回应年轻孩子这些不好的怒气，他们以另外的罪如：威胁、挖苦、贿赂、喊叫、在怒中砸东西、不公正地惩罚或任何其它失控的形式来对待孩子的怒气。

那我们应该如何回应年轻孩子的怒气呢？本章我们会讨论防止怒气的方法，我们如何回应怒气以及当孩子们生气时我们如何引导等。

#### 防止年轻人的怒气

当保罗写“你们作父亲的，不要惹孩子的气”（弗6：4），他隐含的意思是父母可以在家中制造一种氛围，要么惹动怒气要么阻止怒气。一方面我们没有能力控制孩子的心——只有神可以——但我们可以挑动他们的怒气或平静他们的怒气。有一些方法可以让我们的家成为和平的港湾而不是刮龙卷风的大海。我们应当：

1. 爱我们年轻的孩子。正如我们在本书中不断提到的，我们的孩子需要听到我们告诉他们我们爱他们。年轻的孩子也一样。我们需要用温柔、关爱和行动以表达对他们的爱。我们需要经常告诉他们我们是多么爱他们，并藉着拥抱、微笑和肯定的言辞表达对他们的爱。若听到一个年轻人说10岁以后爸爸就再也抱过他，这真让人心碎。

2. 逗留在年轻孩子身边。我们有时太忙了，一件事接着另一件事。有人曾说：“不要总是做什么；就站在那儿！”我们需要表现出对孩子的兴趣。这就意味着我们要寻找机会享受年轻孩子的同在，尽管他们有时不好相处。

3. 倾听年轻孩子说话。帮助年轻孩子遏制怒气需要许多的倾听。我们需要随时了解他们生活中所发生的事。除了和他们交谈他们每天发生的事、他们的问题、他们的活动，我们还要花时间听他们的希望、梦想、愿望和人生目标。我们绝不可以负面打击他们的斗志而是要鼓励他们努力使梦想成真。表现出我们对他们的未来感兴趣总是好的。

4. 慷慨地肯定年轻孩子。我们和孩子说话时，肯定他们的优点很重要。对孩子合理的请求我们要尽可能予以“肯定”。当然，作为委身圣经的基督徒，我们经常要对孩子说“不”，尽管世俗的父母会说“可以”或“随便你”。然而，我们最好培养对孩子肯定的态度，尽可能说“可以”除非有很明显说“不”的理由。

5. 给年轻孩子清楚、合理的界限。这听起来似乎和前面一条冲突，但实际不是。不一致滋生怒气。我们需要确保我们年轻的孩子知道我们的期望和家规以及违反家规的后果。我们要界定清楚我们对他们道德、身体、时间限制方面的期待，然后始终如一地强化这些限制。

6. 规范“上诉”的程序。圣经中有很多上诉更高权力的记载

大卫上诉至扫罗；亚比该上诉至大卫；保罗上诉至凯撒；我们还可以举出其他人上诉的例子。普里奥尔马（Priolo）提醒我们圣经中的诫命是不可商量的标准，而从圣经原则衍生的家庭日常条规可以各家有所不同，因此是可以协商的。101一个合理“上诉”的程序对控制年轻孩子的怒气是很好的把手。

比如，你也许给儿子定规如果第二天上学或主日，那么晚上10:30 必须上床睡觉。顺服神给的权柄要求他必须要遵守这条规定。然而，你还要教导孩子对于一些特殊情况他们该如何既尊重父母又提出申请。你儿子或许会说：“爸妈，周三晚上学校会有一场特殊的活动，我知道我参加的话，肯定晚上11:00才能到家。我不想违反你们10:30熄灯睡觉的家规，但我能请求你们同意我去、11:00到家和11:30 上床睡觉吗？”

我们也需要预备孩子们正确地回应我们对他们请求的答复。在上面的例子中，或许你会同意儿子的请求——你当然愿意成全孩子们的愿望，除非对他们有害（参太7:9-11）。但是，你或许可以进一步和他商榷细节甚至拒绝他的请求。我们要教导孩子他们要接受我们的决定，而且不可以反反复复地请求、哭诉甚至生气。

7. 从心里解决怒气的问题。怒气是内心深处的问题。雅各说：你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私慾来的么？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌么？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。你们想经上所说是徒然的么？神所赐、住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒么？但他赐更多的恩典，所以经上说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅4:1-6）

这段经文提醒我们外面的争吵是由里面的私欲和贪恋引起的。我们的欲望越来越膨胀。我们犯了灵性上的奸淫罪，圣经用这一词语表达我们把最深处的愿望和希望投靠在偶像而不是永活的神身上。我们羡慕

这世界，我们不断骄傲而不是谦卑地顺服神。知道这一切，我们应当让孩子探究问题的根源，在问题转换成怒气发作之前，靠着祷告把导致问题的源头连根拔起。

作为父母，你如果表达对孩子的爱和欣赏，花时间和精力给孩子，给他们设立清楚一致的界限，认真地听他们尊重的诉求，引导孩子察验他们的心是否有偶像的毒根等，你就已经在控制孩子的怒气而不是惹动他们的怒气上迈出了一大步。

但是，孩子若已经发怒了怎么办？到底是帮助他们平息怒气还是爆发得更厉害很大程度上取决于我们如何回应他们的怒气。

### 回应怒气中的年轻孩子

首先，我们不能用怒气回应他们的怒气。丹尼斯（Dennis）和芭芭拉雷尼（Barbara Rainey）写道：“一个充满怒气又不知如何控制的孩子就像在沼泽地里的摔跤者。父母要站在圈外，尽可能客观地表现对他们的爱。父母如果带着情绪不理智地跳进沼泽地，那他就像和孩子一样成为沼泽地里的摔跤者。”<sup>102</sup>

我们做父母的要活出圣灵的果子，其中一个就是节制。我们若对自己的情绪失控，我们就会给年轻孩子做出错误榜样。我们不应该和他们一起在怒气的泥潭中打滚，而是应该控制自己的行为并活出属灵成熟。我们的温柔可以帮助他们的怒气冷却。“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。”（箴15:1）

我的父亲过去常说：“你要是在怒气中说话，你出口的话将是你最后悔的话。”我们若在暴怒中，沉默总是强如激烈的长篇演讲。当我们回复平静后，我们可以继续和年轻孩子对话，但之前不要。

情绪是可以传染的。我们如果用恐慌回应我们青少年孩子，我们就会吓到他们。我们如果保持冷静，他们也会被我们的冷静传染慢慢平复下来。孩子们会研究我们对怒气的反应。使我们生气的事情在他们成年后也可能成为让他们生气的事情。

正如我前面不断强调的，前后一致很重要。我们如果有两次控制住了自己的怒气，第三次还是忍不住爆发了，那我们第三个回应也会“腐蚀”前两次的回应。我们的孩子会对哪次回应印象最深呢？是前两次的冷静还是第三次的失控？我们如果在孩子面前失控，我们必须向他们承认自己的失控并请求原谅。孩子们会记住我们承认发脾气不对，这对塑造他们的性情有好处。

我们若在家里教导孩子们学像基督，我们应该注意并控制自己的情绪。我们应该告诉孩子：“让我们一起效法耶稣基督，他是始终能控制自己情绪的最完美的榜样。”

《雅各书》1:19节说“但你们各人要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”在下结论之前，我们要充分地倾听事情原委。有时候人们还没有听我怎么说就已经给我的行为下结论了。我的解释尽管完全合乎情理，但是因为他们太生气了根本听不进去。有时候这正是我们对孩子的态度。当他们还尝试解释的时候，我们就打断他们。我们还没有听从他们的角度来讲述事情来龙去脉就根据自己的判断惩罚他们。

我们若是无来由地生气，我们不仅浪费宝贵的时间和精力，当事实澄清的时候我们还要收回我们生气时说的话。我们如果希望在孩子眼中形象不佳，那就只需要在弄清事实真相之前发脾气就可以。

我们当记得这些年轻的孩子也是罪人。我们不能把自己都不能担的担子加在他们身上（参太23:4）。圣经说愚蒙迷住孩童的心（参箴22:15），所以他们的不成熟应当是我们意料之中的。因此像《箴言》中所说的，我们要学会区分“单纯”的人，他们不成熟、幼稚、易受伤害、愚昧（参箴1:4；7:7；14:15），还是他们就是“愚妄”人，自高自大，藐视从神而来的智慧和别人的建议（参箴1:7；12:15）。若是后者我们必须坚决对付，但是应当有耐心对待孩子，一同与他们的怒气争战。

换句话说，大事要大处理，比如公然地不顺服。小事要小处理，比如房间没收拾干净。做出这样的区分可以让我们在心情混乱的时候保持冷静。

当我们看到一些事情让我们心烦意乱但又不是大的道德过犯，我们要尽力在脑中思考一下。你也许会告诉自己：“的确，这事实实在在让我不舒服，但是要是别的事情会更糟。我的孩子活着并健康，我们彼此相爱。他的房间乱一点，我不能对他要求太完美。”我们不该让年轻孩子认为他们可以不收拾房间，但我们要学会不对这样的“冒犯”发怒并控制自己。

一旦你会用忍耐、平和对待年轻孩子的怒气，你就已经为引导他们用圣洁的方式处理自己的怒气定下基调了。

### 引导年轻孩子对付犯罪的怒气

圣经不断呼召基督徒更新老我，脱去从亚当继承的邪恶旧性情，披戴从耶稣基督继承的圣洁（参弗4:22-24）。这同样适用于怒气：“生气却不要犯罪。”（弗4:26）一方面我们必须教导孩子脱去每一种带来犯罪的怒气：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。”（弗4:31）同时，他们也要学会穿上德行、知识、节制、忍耐、敬虔、爱弟兄的心并爱众人的心（参彼后1:5-7）。这样圣灵的果子可以使他们用智慧和温柔来处理自己的怒气。

当然，如果怒气总是辖制一个孩子并使他犯罪，他需要反省他是否在基督里，因为怒气是肉体的工作，这样的人不能承受神的国（参加5:19-21）。这时候需要唤醒孩子悔改。但即便是悔改了，肉体 and 圣灵仍然彼此相争（参加5:17）。

那我们该如何帮助孩子自洁摆脱怒气之罪的辖制呢？我们应当：

1. 帮助年轻孩子看清他们怒气的根源。有时候年轻人发脾气，自己都弄不清为什么。我们必需要帮助他们探究怒气的根源，引发怒气的真正原因。若没有花时间倾听他们，我们不可能帮助到他们。因此，我们需要听、听、再听。一旦根源找到了，我们就可以帮助他们处理怒气。
2. 训练年轻孩子区分义怒和犯罪的怒气。怒气可以彰显神的公义和圣洁，但也可以反映撒但的邪恶、苦毒和自私。出自撒但的怒气总是以“我”、“我的”为中心——“我觉得，我希望、我不喜欢，他不应该那样对我，那是我的……”等。义怒则是出于我们对神荣耀和国度的忠诚。遗憾的是我们大多数的怒气都是不义的。上文我们提到义怒可以，但是不义的怒气一定要对付。明白他们发怒的缘由可以帮助年轻孩子判断他们的怒气到底是义的还是不义的。
3. 教导年轻孩子合适地表达怒气。罗斯坎贝尔（Ross Campbell）写道：“孩子倾向用不成熟的方式表达怒气，除非他们被训练过合适的方式。我们不能期待年轻人自动地用最好的、最成熟的方式表达他们的怒气。可惜这正是父母们期待的，他们并没有给孩子合适的训练，只是简单地告诉年轻人不要发脾气。”<sup>103</sup>我们要积极教导孩子用符合圣经的方式来表达怒气。



4. 教导年轻孩子合乎圣经地促成和平。我们如果能帮助年轻孩子学会用称赞和退让处理冲突，那他们对付怒气就不那么难了。说到“称赞”，我并不是指“恭维”，而是真诚地表达我们看到别人里面有神美善形象而感恩。记得当保罗指正哥林多信徒的错误之前，他告诉他们他为着神在他们显明的恩典多么感恩（参林前1:1-9）。基督徒的“退让”，当然不是放弃圣经真理和律法，而是藉着放下自己的愿望服侍别人。爱是不求自己的益处（参林前13:5）。尽管存在差异，基督徒在非本质性的事情上要彼此接纳（参罗14:1）。

怒气也是神提醒我们在某种关系上出错了。雷尼（Rainey）形象地说：“你汽车显示板上红色加油标记灯开始闪烁时，你不是拿出一把大锤把灯砸碎，而是把车停到路边，然后加油解决问题。”<sup>104</sup>我们也要细腻地训练孩子注意这个警示灯，花时间用智慧、合神心意的促成和平之法来处理各样冲突。<sup>105</sup>

5. 带头寻求和平。我们以藉着效法主耶稣的饶恕、和好给年轻孩子看到我们的榜样。太多时候父母认为他们如果退步一点或向前主动促和，他们的权威会受到挑战。这不对。一个善解人意的父母可以融化孩子的怒气，解决他的重担。即便我们不赞成他们的某些行为，但还是坚定地表达对年轻孩子的爱，这点太重要了。我们必须要有耐心、善解人意、坚定，但这一切都要在爱中。

6. 帮助年轻孩子学会自控。在他们年幼的时候，我们就应当教导孩子学习自控。年轻人要接受自控的训练（参多2:4, 6），靠着得到的福音的恩典，平和、敬虔地控制他们年轻的欲望（参多2:11-12）。《箴言》16:32节告诉我们：“不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。”同时《箴言》25:28节又说：“人不制伏自己的心，好象毁坏的城邑没有墙垣。”

7. 帮助年轻孩子明白他们需要圣灵。仁爱、和平、温柔、节制——这些都是圣灵的果子（参加5:22-23）。只有藉着圣灵才能治死犯罪的怒气（参罗8:12-13）。有人可以离开圣灵结出圣灵的果子吗？没有。因此，我们要鼓励年轻孩子为在冲突中圣灵的引导和大能祷告。我们应当教导他们求圣灵给他们治死心中怒气所需要的一切恩典。

8. 一起祷告。我们应当常常和年轻孩子一起祷告，不只在他们与怒气争战的时候。我们再怎么和孩子一起祷告都不为多。当他们生气了，我们应当和他们一起坐下来：“让我们冷静地来谈一谈，但在谈之前，让我们到神的面前寻求他的帮助。”祷告既可以平复父母，也可以平复孩子。祷告是神对焦虑的护理、神提供的和平之径（参腓4:6-7）。当我们谈完以后，还应该祷告，这次祷告是为着悔改、和解和改变。在祷告中，我们要为着神对我们的爱感谢他。

9. 记得每个孩子都不一样。有一些孩子的脾气似乎比别的孩子大。有些孩子很容易生气，有些孩子则隐藏怒气，有些孩子只需要一个警告的眼神，有些孩子则需要更多的精力。作为父母，我们要留心理解每一个孩子，用适合他们独特的方式教导他们控制自己的怒气。

10. 不要把年轻孩子的怒气当作是对自己发的。我们倾向于认为孩子的怒气是朝我们发作的，然后用自己对问题的解释来干涉。孩子们很快就忘记一些不愉快的事然后继续前行，我们也该这样。除非他们明显地不尊重，犯了第五诫，我们可以忽略他们片刻的心情不佳，但不要忽视公然地对父母无礼。

11. 孩子在怒气中时不要忙着教导他们。“弟兄结怨，劝他和好，比取坚固城还难；这样的争竞如同坚寨的门闩。”（箴18:19）在指正怒气中孩子错误行为之前最好让他们先冷静下来。我们应该藉着倾听、说温柔的话、为他们祷告一起攻破那坚固的城。但是只要有可能，我们需要在发脾气的当天解决问题。正如圣经所教导的，不可含怒到日落（参弗4:26）。

12. 察验我们自己眼中的梁木。我们不可能帮助我们的年轻人对付他们的怒气，除非我们已经反省了我们自己激怒他们的地方（参太7:1-5）。普里奥尔马（Priolo）列举了几个父母会激怒孩子的地方：

缺乏夫妻间的和谐

家里以孩子为中心而不是以神为中心

父母自己在怒气上犯罪

总是在怒中管教

标准不一样

律法主义

不承认我们的错

不断找别人的错误

不听孩子们的看法或讲述事情的原委

没有时间谈话

没有守约

因为没有管教而让孩子有太多自由

不切实际的期待

对孩子有偏爱<sup>106</sup>

用恩典处理怒气

记得你们作为父母只不过是恩约中保使用的工具。因此，逃到神的宝座前，求他的恩典帮助我们用荣耀神的方式处理年轻孩子们的怒气。你如果看不到立竿见影的效果请不要绝望。年轻人有时候很固执。荷尔蒙会影响他们的情绪。他们的一些重担、问题也许你并不理解。给他们行为准则让他们遵守，但是带着爱和理解去做。最终在神的悔改和饶恕中他们的怒气会融化。

来到神儿子的宝座前吧！首先求他饶恕我们自己的怒气、罪疚和失败，再为孩子的需要祷告。只有在基督里你才能找到超越一切理性的平安，只有在这样的平安中你才能应对生活和育儿中的沮丧。只有在基督里你自我高举的怒气才能被以高举基督为中心代替，你追求自我掌控才能被追求神掌权代替。只有在基督里你才不会在怒气中自我偶像化。

在基督里当你被琐碎的忧虑困扰时，你不会像约拿一样说：“我发怒以至于死，都合乎理。”（拿

4:9) 反而你会学着说：“因为我的罪，神有权对我生气，但是他却把所有的怒气倾倒在他儿子身上以至于他可以把他的爱倾倒在我身上。若我是这份大爱的接受者，我又如何能把怒气撒在别人身上呢？”

靠着神的恩典，当你可以这么说的时候，你就得着处理年轻孩子怒气的秘诀。

（选自《靠主应许养育儿女》，本文收录在《周毕克文集》里，需要纸质版，微信联系：271087029）