



作者簡介

本書作者安雷 (Michael R. Emlet) 是美國賓州大學的醫學博士，後又獲得西敏斯特神學院 (Westminster Theological Seminary) 的道學碩士，現在於「基督教輔導與教育協會」 (Christian Counseling and Educational Foundation, 簡稱CCEF) 的聖經輔導學院 (School of Biblical Counseling) 任教，他也是西敏斯特神學院的客座講師，並擔任專業輔導，幫助人將聖經中的智慧和充滿恩典的信息，應用在解決日常生活所面臨的問題上。他和妻子裘蒂 (Jody) 育有一兒一女。

更新關懷輔導系列
更新關懷輔導系列

家有易怒兒

安雷 (Michael R. Emlet) 著 / 時梅 譯

Angry Children

如果你家有易怒兒，你很可能已經筋疲力盡，充滿困惑，而且正在努力尋找以下問題的答案：

- 我要如何保持頭腦清醒，來面對這種混亂的局面？
- 我要如何幫助孩子預防這樣的暴怒？
- 為什麼這些怒氣似乎都是莫名其妙地爆發出來的？

本書作者安雷 (Michael R. Emlet) 在此為您提供有用的建議。他首先指出孩子內心深處的問題，以及在生理上可能有的弱點，以致給怒氣添油加料。接著他又根據自己身為醫生、輔導和家長的經驗，將聖經的真理應用在面對這個挑戰上，並列出了一些實用的策略來幫助孩子自我控制。

ISBN 978-1-56562-216-4



9 781565 822184



Christian Renewal Ministries
更新傳道會

C6-02

Designed by Leslie Yang

更新傳道會

家有易怒兒



更新關懷輔導系列

家有易怒兒

安雷 (Michael R. Emlet) 著 / 時梅 譯



家有易怒兒

更新關懷輔導系列

作者：安雷

譯者：時梅

出版及發行：更新傳道會 Christian Renewal Ministries, Inc.

北美總會：200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

電話 (732) 828-4545；傳真 (732) 745-2878

E-mail: info@crmj.org

台灣分會：新北市三峽區大學路118號二樓

電話 (02) 2673-3600；傳真 (02) 2673-9801

郵政劃撥13913941基督教更新傳道會〔奉獻〕

E-mail: crmtaiwan7@gmail.com

新加坡分會：Christian Renewal Mission

35 Kallang Pudding Road,

Tong Lee Building, Block A, #10-01

Singapore 349314

電話/傳真 65-67481994

E-mail: crmsg77@yahoo.com.sg

香港分會：Christian Renewal Ministries, Inc.

香港上環郵政局郵政信箱號碼33139號

電話 (852) 2546-5738

E-mail: crm09hk@gmail.com

二〇一三年六月初版

二〇一三年十月第二次印刷

版權所有・請勿翻印

Angry Children

Author: Michael R. Emlet

Translator: Lydia Yao

Published by Christian Renewal Ministries, Inc.

200 N. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A.

Original English edition Published by New Growth Press

©2008 by Michael R. Emlet

First Chinese edition: June, 2013

Second printing: October, 2013

©2013 by Christian Renewal Ministries, Inc., or known as CRM, Inc.

ISBN 978-1-56582-218-4

ALL RIGHTS RESERVED

美術設計：楊順華 電腦排版：章俊

更新傳道會網址 <http://www.crmj.org>

Printed in Taiwan

目錄

.....

前言	了解並幫助你的孩子自我控制.....	01
----	--------------------	----

第一部分	基本而重要的認識	
	01 易怒型的孩子有什麼特徵？.....	08
	02 他們怒氣是從哪兒來的？.....	10

第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	03 承認自己需要悔改.....	18
	04 目標放在孩子的內心.....	24
	05 明瞭孩子發怒的各種因素.....	36
	06 與孩子建立良好的關係.....	44
	07 向孩子示範出一致、簡明、信靠.....	52
	08 發展應付危機的策略.....	58
	09 緊抱希望.....	68

附註.....	71
更新關懷輔導系列.....	72

如果你家有一個易怒兒，你就一定經歷過情緒上的風暴——它帶來的結果常常是關係的破裂，有時也會留下身體上的傷害。你很可能已經筋疲力竭，充滿困惑，而且正在尋找以下這類問題的答案：

02

- ★我要如何保持頭腦的清醒，來面對這種混亂的局面？
- ★我要如何幫助孩子預防這樣的暴怒？
- ★為什麼這些怒氣似乎都是莫名奇妙地爆發出來的？
- ★我的家庭可能會有真正的和諧嗎？還是這類的口角、爭執、吵架，是生活上的一種常態？

即使你正在閱讀這本書，你的心情也可能正如履薄冰，擔心你的孩子不知道什麼時候會

為了哪件小事情而又火冒三丈。

當發怒成為你孩子生命的模式，你要如何幫助他呢？雖然你明白「人的怒氣，並不成就神的義」（雅各書1: 20），但是你要如何幫助孩子學習「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」（雅各書1: 19）？

II 思考和討論問題

1. 家有易怒兒，對家庭的生活會有哪些影響？

2. 面對容易亂發脾氣的孩子，你有過哪些困惑或問題？

第一部分

基本而重要的認識

01 | 易怒型的孩子有什麼特徵？

雖然「易怒」和「意志頑強」有重疊之處，但它們不一定相同。一個孩子可能會很固執，但卻可能沒有易怒或大膽反抗及挑釁的問題；然而一個易怒型的孩子在聽到「不」這個字眼，或在欲望被攔阻時，就會在一瞬間暴跳如雷。易怒型孩子承受挫折的能力非常低，很容易發火、暴怒。他們經常發脾氣，或是表現出攻擊別人的行為。每一個孩子都會有生氣的時候，但是這類的孩子是習慣性地在對抗和挑釁，並且常常給家裏帶來混亂。

|| 思考和討論問題

1. 以上這一段描述是否就是你孩子的寫照？
除此之外，你的孩子還有哪些易怒的特徵？

02 | 他們怒氣是從哪兒來的？

就像我們所有的情緒都是有原因的，易怒兒的怒氣也是其來有自（雖然有時候看起來好像不是如此）。孩子的情緒不是一些突然就出現的東西，而是將他在上帝面前的心態**做出來或表達出來**的方式。換句話說，我們的情緒和我們的內心——我們內在的本質——息息相關；在每個時刻中，我們若不是在順服上帝，就是在敵擋上帝。我們內心對上帝的態度，會直接影響到我們的情緒、話語和行為。關於這一點，就是我們的內心是如何連結於我們一切的思想、感覺、言語和行為，上帝是這麼說的：

「善人從他心裏所存的善，就發出善來；惡人從他心裏所存的惡，就發出惡來。因為心裏所充滿的，口裏就說出

來。」（路加福音6：45）

「因為從心裏發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。」

（馬太福音15：19）

11

「情慾的事（作者註：就是從敵擋神的內心所發出的行為）都是顯而易見的：就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒（有古卷在此有『兇殺』二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。」（加拉太書5：19-21）

「你們聽見有吩咐古人的話，說：

『不可殺人』，又說：『凡殺人的，難免受審判。』只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審判（有古卷在『凡』字下添『無緣無故的』五字）；凡罵弟兄是『拉加』的，難免公會的審斷；凡罵弟兄是『魔利』的，難免地獄的火。」（馬太福音5: 21-22）（作者註：請注意，耶穌把動怒和殺人放在同一類別——要受到相同的審判——乃是因為兩者都是從內心發出的。）

聖經強調怒氣的內在根源是心，所以要幫助易怒的孩子，不能只談到處理憤怒的技巧而已。你要解決孩子易怒的問題，就必須將焦點放在怒氣的根源：他的內心。

當然，不是所有的憤怒都是錯誤的。上帝

的發怒，不論是在動機和表達上，都是聖潔、公義和慈愛的，因此對於基督徒而言，體會和感受上帝對於不公義及罪惡的義怒，是應該的，甚至是必要的。表達憤怒但卻不犯罪，這是可能的，正如聖經所說：

「『生氣卻不要犯罪』：不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」（以弗所書 4: 26-27）

「你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裏思想，並要肅靜。」（詩篇 4: 4）

然而你孩子的憤怒，不論它是還在內心的一種傾向（「我一定要做我想要做的，你阻止

不了我」），或是已表達出來的（發脾氣、不尊重別人說的話、打人等），很可能大多數的時候都不是為了尊崇上帝。

明白孩子的怒氣是從他的內心發出來的，這一點應該會使你懷抱盼望，因為他不是感情受了傷，也不是不能改變的。耶穌的降生、受死和復活，就是為了讓所有的人——包括那些心中燒著怒火的孩子——都能夠改變成愛上帝和愛人的人。

|| 思考和討論問題

1. 憤怒的內在根源是什麼？你是否曾從這個角度來看孩子易怒的問題？你孩子的內心有什麼基本的問題需要面對？

15

2. 為什麼「明白孩子的怒氣是從他的內心發出來的」，會帶給我們盼望？

第二部分

能夠改變生命的實用策略

03 | 承認自己需要悔改

聖經告訴我們，在我們幫助別人對付他的罪之前，必須先面對自己的罪，並且悔改，正如馬太福音7章3-5節所說：

18

「為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人，先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」

當你的孩子大發脾氣或是在怒氣中動手打他的兄弟姊妹，他就得罪了上帝，必須向上帝負責。但是如果我們只看到這裏，就是看得太簡單了。聖經也說到我們**可能會**挑起別人的憤怒：

「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（箴言15:1）你的反應可能會挑起孩子的怒氣，也可能會讓它消退。

「你們作父親的，不要惹兒女的氣；只要照著主的教訓和警戒養育他們。」（以弗所書6:4）這條誡命暗示出父親（當然也包括母親）也會做出令孩子感到挫折或激怒孩子的事情，因此反而製造了機會使孩子以怒氣作為反應。

19

因此，為了要幫助你家的易怒兒，你必須非常誠實地檢討自己對這個問題所應負的責任。身為父母的你，必須探究自己的內心，並且評估自己是否存著有罪的態度、話語或行為，以致激起了孩子的怒氣。請思考並回答以下幾個問題：

- ★當我的孩子發怒時，我是否有時也無法控制自己的情緒？
- ★當我和配偶意見不和的時候，是否會向對方發怒？
- ★我對孩子的期望是否時常改變？
- ★當孩子犯同樣的錯誤時，我是否有時管教他，有時又置之不管？
- ★我對於孩子所犯的相同錯誤，是否給他不同的處罰後果？
- ★我是否持續地向孩子表達出一種微微不滿的態度？

除非你能誠實地處理自己有罪的態度和行為，否則很難——如果不是不可能的話——有智慧、有憐憫，並且愉悅地把耶穌基督的福音應用在你孩子的易怒問題上。惟有當你懂得將

自己的罪帶到十字架前時，你才能夠幫助你的孩子學習如何以悔改和信心來取代一個易怒的生活方式。

和易怒的孩子生活在一起，是一件令人心心疲憊的事情；你常常不知道下一步該怎麼做，或該向什麼人求助。然而雖然你處在這樣的困難中，但請記得，你孩子的景況和你的景況，相似點多於不同點：你們都有導致犯罪的特別誘因，你們都極需要耶穌基督在十字架上所提供的赦罪恩典，你們也都需要那個能使耶穌基督從死裏復活的大能，好讓你們可以過一個嶄新、和諧的生活。

|| 思考和討論問題

1. 你是否曾想過，自己對孩子易怒的問題，也要負部分的責任？原因何在？

22

2. 你對上帝、配偶和子女的態度，有哪些是上帝不喜悅的？你要如何去改正？

3. 你同意「你孩子的景況和你的景況，相似點多於不同點」這個說法嗎？為什麼？

04 | 目標放在孩子的內心

由於孩子的怒氣根源是在內心，所以要幫助他勝過怒氣，就必須針對這個根源。

你的孩子非常可能會拒絕承認，他發怒乃是因為自己的內心有問題；他會想怪罪父母、兄弟姊妹，或是怪罪環境，可是他必須明白，他要對自己的發怒負責。沒有人能夠讓另一個人去犯罪，犯罪的責任是在自己的身上，因為我們外在的行為問題是源自內心的私慾，如雅各書所說：

「人被試探，不可說：『我是被神試探』；因為神不能被惡試探，祂也不試探人；但各人被試探，乃是被自己的私慾牽引誘惑的。私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。」（雅各書1: 13-15）

你的孩子必須學習到，他發怒的行為是直接得罪了上帝。請記住，我們的目標不是要塑造一個「有禮貌」的孩子，只在口頭上畢恭畢敬；我們乃是要幫助孩子明白，他們是生活在上帝的至高權柄之下。太多的時候，父母僅僅是從「平面」的視野來看待孩子有罪的行為——孩子是怎麼對待父母或別人的——但是如果我們把焦點放在孩子的內心，那麼我們就可以幫助孩子明白，其實他的態度、言語和行為，首先且最重要的是違反了上帝的標準。這種以上帝為焦點的導向，是把福音放在最前面、最中心的位置，因為福音提供了一套辦法，解決了我們對上帝和對其他人的罪！正如約翰一書1章9節所說的：

「我們若認自己的罪，神是信實的、

是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

26

把目標放在孩子的內心，也包含了要去理解他爆發怒氣的原因。這不只是說：「哦！他是一個小罪人，他只想要為所欲為！」雖然這也是事實，是人類普遍都有的一個現象，可是單單這樣想，並不足以在孩子發怒的特別時刻來幫助他。此時你需要去發掘出你孩子的「欲為」是什麼，你必須懇求上帝藉著聖靈來引導你，使你有合乎聖經教導的智慧去了解，他發怒時的內心狀態到底是如何。你可以自問以下的問題：

★在此時此刻，我的孩子有哪些特別的欲望、欲為、恐懼或信念？有罪的憤怒顯

示出人的內心中有某些強烈的欲望受到挫折。

★在此時此刻，我的孩子不相信上帝的哪些屬性、作為、應許和誠命——但它們卻能直接針對他受挫之欲望或恐懼而對他說話？

27

這兩個問題的答案能夠幫助你設計一個有智慧、針對孩子內心問題的回應。你不能只是用處罰、恐嚇、獎勵或轉移注意力，從外在來控制孩子的怒氣；你要作得更多。當你的孩子逐漸明白他內心的欲望、恐懼和信念，如何為他毀壞性的怒氣添油加料時，你就可以引導他轉向耶穌，尋求具體的幫助，因為耶穌應許我們，祂在我們有需要時就會賜下恩典和憐憫。

那麼這個方法在實際運用時會像是什麼樣

子？舉個例子來說明：在孩子睡覺之前，你要求他把玩具收拾好，但他卻發起脾氣來。你可以自問上面所列的兩個問題：第一，孩子在這個時候想要什麼？也許他還想要再去玩別的玩具，不想睡覺；也許他只是想要你抱抱，不想做任何事情；也許他擔心收拾玩具的時候，會錯過玩其他遊戲的機會。第二，孩子這時需要信靠哪些聖經所記載之上帝對祂自己的啟示，是針對孩子在那些方面的動機和信念？

孩子必須明白，上帝呼召他、裝備他，是為了讓他以負責的態度生活；他的生活主要不是關乎自己的舒適，而是關乎如何使上帝得榮耀，並使別人得益處。腓立比書2章1-11節說：

「所以，在基督裏若有什麼勸勉，愛

心有什麼安慰，聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲、憐憫，你們就要意念相同，愛心相同；有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以耶穌基督的心為心：祂本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服以至於死，且死在十字架上！所以，神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名，無不屈膝、無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。」

因為服事別人就是效法耶穌，所以它是一件榮耀的事。孩子需要看到，雖然收拾玩具好像是一件平常的事，但卻是他榮耀宇宙真神的一種方式，正如哥林多前書10章31節所說：

30

「所以你們或吃或喝，無論作什麼，都要為榮耀神而行。」

你的孩子也必須相信，上帝不會扣留住好東西不給他，因為羅馬書8章32節說：

「神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們麼？」

所以你的孩子應該可以自在地盡上眼前看

起來並不怎麼愉快的責任。如此他便能漸漸地明白，當他受到試探而想要錯發怒氣時，上帝是與他同在的，祂會在那時刻供應他一切所需，使得他能夠作出正確的反應，正如希伯來書4章15-16節所說：

31

「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」

此外還有許多其他的經文，都是可以針對孩子內心說話的。

最後請記得，牧養易怒兒的內心是包含多方面的，涉及全部的生活。我們不是只在孩子

不順服的當口或之後（如同上面的例子），才把目標放在孩子的內心；我們必須在生活的每一個互動中都強調內心。如果我們只在管教孩子的時候提到福音，那麼我們的孩子就會誤以為福音只是在他一團糟的時候的一種解藥。雖然這也是事實，但是福音的內涵遠遠超過這些！把目標放在孩子的內心，也包含了幫助孩子在每天生活中的各個層面都與耶穌建立起關係，無論是在心平氣和的時候，或是在憤怒的風暴中。

|| 思考和討論問題

1. 為什麼父母很容易只從「平面」的視野來看待孩子的問題？ 父母要如何改正？

2. 你的孩子是否知道他發怒的行為是直接得罪了上帝？他要如何知道？

3. 請舉例說明，你在孩子發怒時發現了他哪些內心的欲望、欲為、恐懼或信念？你如何引導他轉向耶穌尋求幫助？

[The page contains horizontal dashed lines for writing.]

05 | 明瞭孩子發怒的各種因素

除了理解孩子內心的欲望和動機之外，要分辨出造成孩子發怒之潛在的生理和環境因素，也是非常重要的。雖然最終來說，怒氣的根源是內心，但是探索其他相關的原因，也相當重要。在探討怒氣的問題時，考慮到孩子內心的狀態，能夠「更深入地」了解這個問題，而考慮到生理和環境的因素，則能「更廣泛地」了解這個問題（註1）。

當你能更廣泛地了解你孩子的生活處境，就會幫助你在處理他的問題時更有耐心，更能體恤，也更有創意。請注意，要能夠分辨出孩子所面對的這個掙扎的各種層面，需要有智慧、耐心詢問，並能夠仔細地聆聽。

關於潛在的生理或身體的因素，有一些研究報告指出，比較容易爆發怒氣的孩子具有以下這些特徵（註2）：

- ★短期記憶力不好
- ★組織和計劃的能力不足
- ★很難同時處理幾件事情
- ★具有「非黑即白」的思維方式（也就是在解決問題時的思想很死板，認為「只有這種方法可行」，卻不能有彈性地認為「可以用幾種不同的方法來解決問題」）
- ★很難從一個狀況或一套要求，迅速地轉換到另一個狀況或一套要求
- ★很不會用語言表達自己的想法
- ★缺乏社交技巧（例如很難看出非話語性的暗示，很難了解人要如何與別人交往）

請注意，這些潛在的弱點都不是罪的問

題；雖然它們在你孩子遇到挑戰的時候，會使他傾向於以發怒作為反應，但這些弱點本身並不是罪。然而，這些弱點的存在，卻增加了他感受挫折，以及失去控制的引誘。在得知這些因素的存在之後，會如何影響你處理這個易怒的問題呢？

舉例來說，如果你了解到孩子發脾氣的原因可能是餓了或累了，那麼你處理的方法就會不一樣——這時給他一根香蕉，而不是讓他罰站，可能會是最合適的辦法！這樣做並不表示你單單是為了避免衝突而忽視孩子的反叛，也不表示你的孩子有藉口不受處罰；這只是表示你暫時容忍他的冒犯，如同箴言書19章11節所說的：

「人有見識，就不輕易發怒。」

等孩子吃飽了或是休息好了，就要再和他討論所發生的問題。如果你認為他反叛的問題很嚴重，雖然此時他身體上有軟弱（肚子餓），但仍必須馬上處理，那麼你就要格外地有耐心和憐憫，體諒孩子目前承受的能力有限。

另外還有一個可能遇見的情況：你要求孩子「在晚餐之前把房間整理好」，但他卻大發脾氣，這是怎麼回事呢？雖然想偷懶、貪圖舒適等這些內心的問題都可能是孩子不聽話的動機，然而你是否考慮到，你的孩子在面對亂七八糟的房間時，可能不曉得從哪兒開始著手，因此他很快地就感到挫折？這時你可以把整件工作分成小部分來進行：「先把鞋子收好放在鞋櫃裏……做得很好！現在再把書收好放回書架上……」你的孩子或許還是不太願意照著你的話去做，但是你體諒了他的弱點，作了合適

的處置。

此外，如果你的孩子不太容易從一個狀況轉換到另一個狀況，那麼你就要配合他來進行計劃。例如你還是可以要求他在晚餐之前關掉電視機，但是你要預先給他十分鐘和五分鐘之前的提醒，這比馬上就要他把電視機關掉，更能夠防止他發火。

最後，如果你知道孩子在學校受到別人的嘲弄或霸凌，那麼當你處理他放學回家後的發怒時，就應該列入整體的考慮。雖然這不能作為孩子對你發怒的藉口，但是卻能讓你更了解他內心的掙扎。上帝的恩慈一向顧念受傷的心靈，但它同時也為有罪的行為提供了解決的辦法。

因此，為了要深入和廣泛地輔助你的孩子，你必須盡力了解他的各種困難，無論是內

心的、生理的或是環境的，然後再依此而調整
你所採取的對策。

思考和討論問題

1. 你的易怒兒是否具有本節所列之生理上的弱點？這些弱點導致他在日常生活上碰到哪些困難？你要如何幫助他？

2. 你了解孩子在家庭以外的情況嗎？他是否曾經因為在學校、校外活動或教會中遇到挫折而在家發洩怒氣？你當時如何處理？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

06 | 與孩子建立良好的關係

將焦點放在主動和預防性地與孩子建立關係上，而不是到問題發生時才解決。拿一個醫學上的例子作比方，健康的飲食和運動是預防心臟病的方法；雖然它們不能完全防止人得心臟病，但是對於預防疾病卻大有幫助。

44

A. 找方法凸顯孩子的長處

不要總是把眼光放在孩子的弱點和過錯上，否則你就看不見上帝賜給他的獨特恩賜，也看不見上帝在他生活中的作為。

B. 找機會享受孩子

有太多的時候，你和孩子之間的互動總和是負值的，或至少是負面的互動壓過了正面的

互動。你是否能製造一些相處時間，純粹只是為了和孩子在一起享受樂趣？你是否以身體的動作來表達你對孩子的關愛？你是否付出足夠的時間（不僅僅是所謂的「優質時間」），和孩子一起玩他喜歡玩的遊戲？有一位母親在多年之後才發現，自己和女兒的關係太過以完成目標為導向，而當她開始和女兒每週一起散步幾次，不做什麼事，只是享受在一起的時間，她們的關係就顯著地改善了許多。如果你的孩子不相信你愛他，享受和他在一起，因為你從來沒有這樣表達過，那麼當衝突還在醞釀之際，你就已經先受到拒絕合作的一擊了。

C. 省察自己向別人提及孩子時的口氣

當你向別人提到自己的易怒兒時，你是帶

著近乎譏諷的口氣？還是帶著感謝地說你看見上帝在這孩子身上所作的美事？如果你能練習在別人面前稱許孩子的長處，不但你自己的心會軟化，你也會正面地影響到你和孩子之間的互動。

D. 盡量答應孩子的要求

我們時常為了自己的方便或舒適，而對孩子說「不」，但上帝卻是一位慷慨賞賜一切給祂兒女的天父，祂絕不吝嗇。羅馬書8章32節說：

「神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們麼？」

請你這個星期就來練習，在腦海裏算算你對孩子說「不」的次數，和對他說「好」的次數，你可能會對結果感到驚訝，而且了解到自己確實在這方面有錯。

E. 禱告

47

迫切地禱告表明出你謙卑地信靠上帝，也表明出你的盼望，相信上帝會在孩子的生命裏作工，不論是現在或是將來。察看一下你為易怒兒禱告的內容，其中是否充滿了你自己的悔改？是否大多數是「請解決我的問題，給我一條出路」類的禱告？是否充滿了以孩子品格為導向的祈求——例如為孩子生命中結出聖靈的果子而禱告？是否有懇求上帝賜給你智慧，使你能從內心、生理和環境等各層面去幫助孩子

解決他易怒的掙扎？

II 思考和討論問題

1. 你與孩子每天相處的時間有多長？在這段時間內，你們大多是享受兩人的相處，還是總在叫孩子做這、做那，或老是在處理他的情緒風暴？

2. 你與孩子之間負面的互動是否壓過了你對孩子關愛和讚賞？你要如何不讓負面的互動「污染」了你們的關係？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 你通常如何和別人談論你的這個孩子？你曾在別人面前讚美過他嗎？你是否能看見上帝在這孩子身上所作的美事？

.....

4. 你通常為這個孩子禱告的內容為何？

51

07 | 向孩子示範出一致、簡明、信靠

A. 一致

- (1) 向孩子示範出**你的行為和你的教導**之間是一致的。你怎麼要求孩子尊重你、顧及你的要求，你也必須留意以同樣的標準來對待他。如果你慣於在聲調、言語或行為上顯出錯誤的怒氣，那麼你的孩子會對你要求他達到你自己都達不到的標準而感到憤恨。
- (2) 向孩子示範出**你對他的期望和規則**是一致的。設定出適合孩子年紀的期望；如果你不清楚這個年紀的孩子應該是什麼樣子，可以請教其他有智慧、而且孩子年紀比較大的朋友。然後向孩子明確地表達你對他的期望，不要時常改變你對孩子的期望。

- (3) 向孩子示範出**你對他的管教**是一致的。對於孩子錯誤的行為，你需要有一套管教的方案；不要把孩子每一個犯錯的行為都當成是十級的錯誤（假設共有十級）。當你的孩子失去控制時，你很容易因為自己感到很挫折就不加思考地管教孩子，但這時你的管教就常常是懲罰性的，而不是改正性的。

B. 簡明

- (1) 向孩子示範出簡單、明確的指示。如果你一次給孩子過多的指示，或是對他解釋一大堆，就可能會讓他突然發怒，或讓已經發怒的情況更糟。

「多言多語難免有過，禁止嘴唇是有智慧。」（箴言10：19）。

C. 信靠

54

- (1) 藉著**悔改**示範出你對上帝的信靠。當你沒有保持一致和簡明時，就要在你孩子面前悔改；當你得罪孩子時，就到他面前明確地承認你的罪，正如雅各書5章16節說的：

「所以你們要彼此認罪，互相代求使你們可以得醫治。」

請你的孩子為你禱告，求上帝幫助你成為一個好父母。讓你的孩子明白，

你也是活在上帝的權柄之下，並且非常地想要討祂的喜悅。

- (2) 藉著**對孩子的提醒**示範出你對上帝的信靠。你要提醒孩子，他必須依靠上帝的幫助來改變他的內心和行為。請記住，你的管教不單單是要指出孩子錯誤的內心動機和行為，你同時也要請求耶穌的寬恕，並請求祂賜下願意順服的恩典，正如哥林多前書15章10節所說的：

「然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的……這原不是我，乃是神的恩與我同在。」

II 思考和討論問題

1. 你是否注意到自己有一致性的問題，就是自己的言行不一致，或是對孩子的要求不一致？

56

2. 你每次對孩子下達指示時，內容是否簡單、明確？你是否給孩子足夠的時間作反應？

.....

.....

.....

3. 你覺得讓孩子看到你因管教失當而在上帝面前悔改，是有必要的嗎？為什麼？

08 | 發展應付危機的策略

到目前為止，我們已經談過的處理易怒兒的幾個重點，包括承認父母自己需要悔改；目標放在孩子的內心，即他的動機和他的恐懼上；探討會激怒孩子的潛在生理和環境因素；平時就主動積極地與孩子建立關係。

58

可是當憤怒的烏雲已經密佈時，是否有什麼及時的對策可用？要如何才能既處理了孩子的叛逆，又避免了孩子的暴怒？當你叫孩子收拾玩具但他卻不肯時，你該怎麼辦？你須要有一套對策來幫助孩子控制火氣！大多數父母的錦囊袋裏通常只有兩個辦法：一個是堅持自己的要求，無論如何孩子都必須要順從（通常這會導致孩子暴怒），一種是放棄或降低要求，與孩子妥協（通常這可以維持和平）。

如果父母的動機是正確的（包含注意到孩子內心狀況的重要性），那麼這兩種辦法都可

能是有智慧和敬虔的決定。就如我們先前所提過的，放下對一個饑腸轆轆的孩子的要求，是一個明智之舉。但是否還有其他的策略呢？你可以將以下的幾點建議也放在你的錦囊袋裏：

A. 暫停、安靜

59

給孩子一段獨自安靜的時間，讓他恢復自我控制。這和「罰站」是不同的，罰站是一種把孩子孤立一段時間的懲罰方式，但是「暫停、安靜」則是給孩子一段冷靜的時間，讓他能重新思考自己的反叛態度（註3）。它也可以幫助父母自己冷靜下來，使你不會衝動地管教孩子。你可以在這段時間裏檢視自己和孩子之間的互動，並且向天父祈求智慧。當孩子恢復自制時，別忘了給他一些肯定。主耶穌曾說

過兩個兒子的比喻，請留意祂如何肯定那位起先不願意順服、但後來卻照著父親的話去行的兒子：

「一個人有兩個兒子，他來對大兒子說：『我兒，你今天到葡萄園裏去作工。』他回答說：『我不去』；以後自己懊悔就去了。又來對小兒子也是這樣說，他回答說：『父啊，我去』；他卻不去。你們想這兩個兒子，是那一個遵行父命呢？他們說：『大兒子。』耶穌說：『我實在告訴你們，稅吏和娼妓倒比你們先進神的國。因為約翰遵著義路到你們這裏來，你們卻不信他，稅吏和娼妓倒信他。你們看見了，後來還是不懊悔去信他。』」（馬太福音21：28-32）

B. 用幽默或笑話來化解

有時候一個微笑、擁抱或搔癢，會使孩子消除敵意，降低火爆的氣氛，並使你和孩子重新面對眼前的問題，正如箴言15章1節所說的：

「回答柔和，使怒消退。」

C. 以有創意的方式合作

與孩子一同討論解決問題的辦法，這辦法不僅要認真地考慮到你們雙方所關切的層面，也要能榮耀上帝，並且是你們雙方都能夠接受的，因為腓立比書2章4節說：

「各人不要單顧自己的事，也要顧別

嗎？」（這是一個**關鍵時刻**，此刻你正鼓勵孩子一同討論，以得到一個雙方都同意的辦法，而不是強迫他接受你的辦法。這個合作的過程，會幫助你的孩子更有智慧。）

兒子：「我不知道該怎麼辦，但我想，如果我能只吃一點花生或其他的小點心，應該就不會讓我吃不下晚飯吧。」

父母：「好呀，這個辦法聽起來很合理！我們就這樣做一個禮拜試試看。」

此外還有一些其他的辦法，可以使這兩個不同的意見得到一個雙方都能接受的辦法，而避免一場常見的戰爭。這些辦法可包括：

★ 兒子放學回家之後就馬上吃點心

★ 早一點吃晚飯

★ 增加兒子的午餐分量

還可能有其他許多可行的辦法！

當然，這是一個比較容易處理的例子，還有很多的時候，事情不是這麼簡單，但是你仍然必須注意到造成孩子反抗和憤怒的內心問題。其實就算你的兒子肚子餓了，也不表示他有權暴怒，然而與孩子一同制定一個雙方都滿意、而且能夠榮耀上帝的解決方法，對於避免未來發生火爆場面是很有需要的。

II 思考和討論問題

1. 你有一套應付孩子大發脾氣的對策嗎？以上所提供的¹方法對你是否有幫助？

66

09 | 緊抱希望

在這一段總結裏，讓我提醒你保羅在羅馬書5章20節所說的話：

「律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在那裏顯多，恩典就更顯多了。」

68

這對你和你的孩子而言，都是非常真確的。不論是你或你的孩子，將來還是會有失敗的時候，然而當**你自己**在失敗中經歷到耶穌基督那使人更新的恩典和赦免時，你就會更有把握和勇氣地繼續幫助你在掙扎中的孩子。不僅如此，我還要請你相信：只要你求告上帝，上帝就必定會不斷地賜下祂的恩惠、憐憫和智慧給你，正如希伯來書4章15-16節所說的：

「因我們的大祭司並非不能體恤我們

的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，作隨時的幫助。」

上帝要使用你作為救贖你孩子的器皿。

|| 思考和討論問題

1. 一個易怒的孩子會造成很多的家庭問題，你是否曾在這些風暴中看到上帝的恩惠？你是否曾想過，上帝要使用你作為救贖你孩子的器皿？

II 附註

1. 我要謝謝鮑力生 (David Powlison)，他用這個方式來描述孩子生命之內心與生理、環境的關係。
2. 這段描述取自 Ross Green and J. Stuart Ablon, *Treating Explosive Kids: The Collaborative Problem-Solving Approach* (New York: Guilford Press, 2006), 18.
3. 見 Scott Turansky and Joanne Miller, *Good and Angry: Exchanging Frustration for Character... In You and Your Kids* (Colorado Springs, CO: Shaw Books, 2002), 67-69.

■ 注意力缺乏症

■ 家有易怒兒

■ 亞斯伯格症

■ 單親父母情

■ 墮胎後的心靈醫治

■ 照顧慢性病人有祕訣

■ 如何愛難相處的人

■ 走出幼年受虐的陰影

■ 離婚後的恢復

■ 處理婚外情

■ 面對家庭暴力

■ 外遇後的重建

■ 原生家庭的困擾

■ 我們應該結婚嗎？

■ 捉襟見肘怎麼辦？

■ 誰來洗碗？

■ 確定神的旨意

■ 基督徒的難處

■ 新生命與新生活

■ 如何批評別人與接受別人的批評

■ 憂慮時怎麼辦？