

怜悯的建设性怒气（七）面对怒气的挑战——亲子关系

参加我们怒气团体辅导的成员中，有人把自己的儿女带来，因为他们认为自己的青少年孩子有公然或隐藏的怒气问题。我们青少年辅导课程里都再三强调：其实在孩子十八岁以前，如果他们有什么问题，大多数与父母息息相关。请问为人父母的你：

- 1.你有怒气的问题吗？
- 2.你知你有怒气吗？
- 3.你有资格发怒吗？
- 4.你知你怒气对别人的影响吗？
- 5.你对发怒者自然的反应是什么？
- 6.你如何缓和或消除别人的怒气？

你相信怒气是一个问题，是一个很严重的问题吗？你真的想去处理这个问题吗？若这手臂拦阻你进天国，你愿意“砍断”这手臂吗？你愿不愿意迫切对付怒气的问題？你愿意承认自己的罪吗？

敬虔人要有耐心，要操练忍耐（弗 4-5），效法耶稣基督是很必要的。例如：神学生因为很多人在看，或有很多规定，所以很容易养成敬虔的外貌，却没有敬虔的实质，当我们毕业后会如何？所以要养成在神面前的敬虔，而非做给人看。

你是谁？你会不会动不动就扮演法官、检察官……？你不是你想象中的那么属灵！别人是谁？自以为是的人无法进神的国！别人后面也有主人，就是上帝。

如果你无法面对和处理自己的怒气，当你为人父母养育孩子时，就会很容易激怒孩子。看看下面使孩子成为愤怒者的 20 个快速之道：

- 1.愤怒：以生气来面对困难。
- 2.婚姻不和谐：在孩子面前争吵。

- 3.双重标准：虚伪、言行不一致、偏心、不遵守承诺。
- 4.不花时间与孩子谈心。
- 5.疏忽孩子的生理需要。
- 6.给予过度自由：不监督，将带来不安全感，或给予过少的自由。
- 7.过于严格：使他们感到挫折。
- 8.有不切实际的期望：什么是重要的？
- 9.拿孩子们与他人作比较。
- 10.与他人讨论孩子的缺点和挣扎：论是非。
- 11.不称赞他们。
- 12.有批评的灵。
- 13.骂他们，特别是在别人面前。
- 14.捉弄他们，嘲笑。
- 15.不听他们的意见或解释。
- 16.常在怒气中管教他们。
- 17.管教不一致：该管教的未管教，父母的标准不同。
- 18.情感虐待：说难听的话。
- 19.身体虐待：暴力。
- 20.不认错：将竖立起沟通障碍。

这是为什么我们有《生命改变动力学——自我辅导》《婚姻辅导》《儿童辅导》等等课程以及抑郁症、怒气等各种专题，因为我们都需要成长，都需要帮助。如果你需要辅导，请与我们联系。**最终你需要下的决心就是：你愿意先从自己的怒气着手吗？**

(全文完)