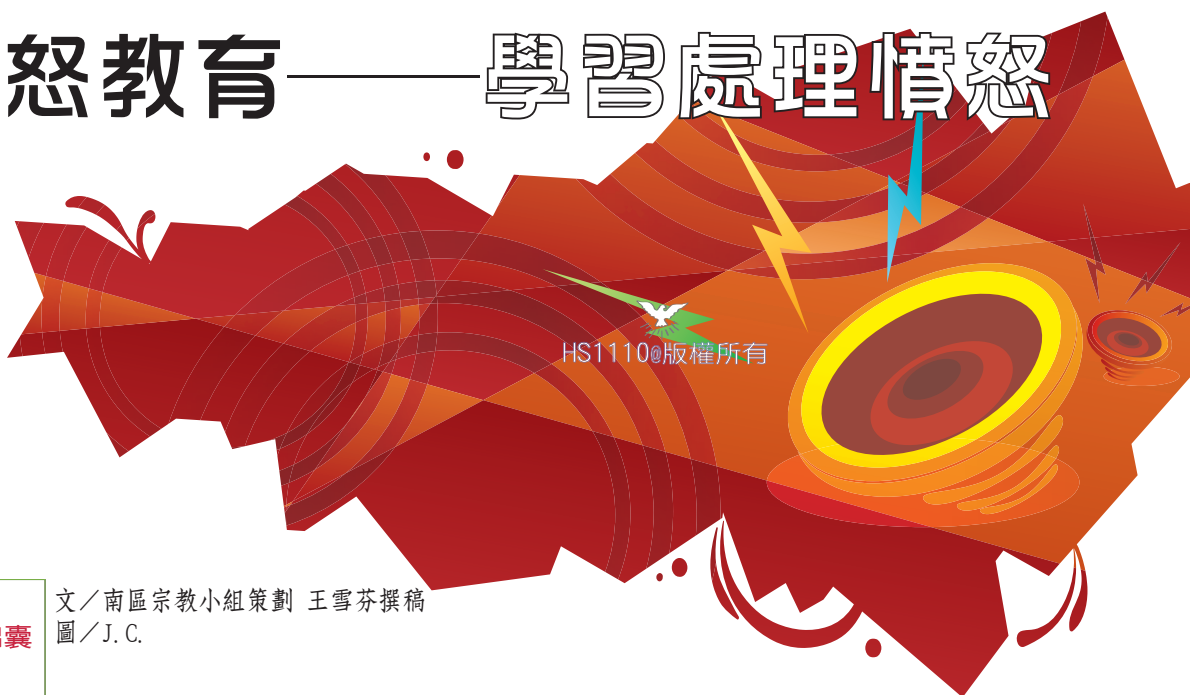


坦然面對自己憤怒的情緒，  
會開始把我們的心志轉向肯定的解決之道。

# 憤怒教育——學習處理憤怒



HS1110@版權所有



教育  
專欄  
父母小錦囊

文／南區宗教小組策劃 王雪芬撰稿  
圖／J. C.

憤怒是一股向前推進的能量，創造其建設性的一面，節制其破壞性的一面。

## 正視憤怒的全貌

幾世紀以來一直討論不休的社會議題——憤怒。經過專家們深思熟慮整理出來的種種結論，且不斷地呼籲並付諸實行，然而，今日的兒童卻越來越憤怒，越來越粗暴。其暴力行為和年齡層越來越低，暴力門檻的限度也愈來愈低。看著成長的這一代，彷彿看到世界末日又逼近了一步。

然而仔細地回顧與比較，就可以清楚看到今日大眾討論此議題的盲點。人們太草率、太表面，故無法對症下藥。只看到憤怒導致暴力的面向，卻忽略了內在壓抑的憤怒——通常以疼痛、心悸、緊張、自卑……等病態出現，雖然這樣的問題行為，過去也有，但今日發展的趨勢和過去完全不同了。畏縮著內在憤怒的孩子人數，其實已遠超過會施行暴力而受矚目的孩子，所以不要再將憤怒局限在加害者的角色，如果以被害者的角度去看憤怒，較能概括承受憤怒的全貌。

## 憤怒教育的新觀點

原來，憤怒有雙重特性，一方面是建設性的，豐富生命的；一方面又是破壞性的，超越界線的。在孩子成長過程中，也就是從出生那天起，一直都存在著憤怒，所以憤怒需要教育——也就是學習怎樣處理憤怒的教育。

「……你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」（雅一19）

「憤怒教育」的新觀點：憤怒是自然的情緒，神的設計，不要壓抑憤怒而就孩子所處的發展階段引導他們、觀察他們、理解他們，並在必要的時候設下界限規範。其中心思想是，造就創造性的憤怒——建立對神的信心和自我覺醒的孩子，是處理憤怒與接受挫折的基本前提。覺得自己被父母接受、被真神關愛的人，才能夠更有建設性地解決憤怒引發的衝突。不但尊重別人的行為並學會接受自己的憤怒，同時又會緩和、節制憤怒，而不是假裝沒有憤怒存在，更不是抑制憤怒，或遷怒於人。

## 憤怒的多種酷面貌

### ～征服家～

剛滿一歲的強英征服家裡每個角落，客廳的書櫃尤其是他下手的目標。他扶著書架站起來，把書本一一抽出丟在地上，然後開心地大笑。

「你在做什麼？」媽媽聽到聲音，趕到客廳。

「強英，那不是玩具。」媽媽想把他手中的書拿起來，但他緊抓不放。

「手放開！快！」媽媽使力把書搶過來。

「打打，哇～」強英很生氣，伸手打媽媽。

「別搗亂了。來，玩你自己的玩具。」媽媽把哭鬧不休的強英抱進他自己的房間。

「我不要！不要！不要！」強英大叫，哭鬧到嘔吐。

媽媽想把他抱起來哄哄，強英拳打腳踢，其中一拳重重地打在媽媽的鼻子上。

### ～挑釁份子～

耀耀六歲，媽媽觀察他對和大自然有關的東西都很好奇。

「耀耀，媽媽買了一本好漂亮的書要送給你。」媽媽臉上帶著燦爛的微笑。

「是什麼東西？」耀耀漫不經心接過來，翻開，擠出一個鬼臉。

「欸，拿到禮物應該怎樣呀！」媽媽預期的反應落空。

耀耀拿起書，重重摔下，然後，又撿起來，撕下其中一頁，挑釁地看著媽媽。

「唉喲，你在做什麼呀！」媽媽惱怒地喊，同時又有些不知所措。

「妳看啦！」耀耀聳聳肩，又撕下一頁。

媽媽氣極了，抓住耀耀的手打了他的手心。

「我打電話給警察伯伯，說妳打小孩！」耀耀跑出房間，留下一臉驚愕的媽媽，隨後耀耀又馬上走回來：

「警察伯伯說有更重要的事情，不來了！」然後擁抱住媽媽。

### ～故意找碴～

華娟講求養生，覺得小孩早上應該喝點熱的東西，但不是可可或牛奶，而是花茶，因為茶比較健康。她和兒子討論了好一陣子，兒子終於答應以後早上改喝熱花茶。

「兒子呀，這是用烘焙的玫瑰花泡出來的喔！」華娟特別精心沖沏。

「好燙！」兒子坐在冒著熱氣的茶杯前抱怨道。

「茶就是要喝熱的啊，熱的才好喝。」華娟興致沖沖。

「太燙了，會燙到舌頭。」兒子持續抱怨不休。

「外面很冷啊，冬天喝熱茶才舒服，你喝了就知道。」媽媽試圖轉移注意力。

「狗屁熱茶！」兒子堅持不離開這主題。

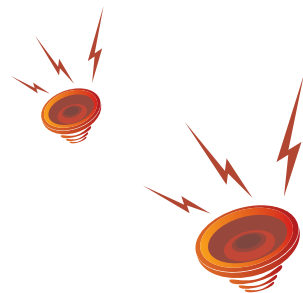
「茶不是狗屁！世界上有多少人沒得吃，餓著哩！茶太熱就吹一吹！」華娟失去耐性，聲音開始尖銳起來。

「吹個狗屁！」兒子沒好氣地拿起茶

杯，因為太用力地吹，把茶水濺到桌巾和身上的白毛衣。

「你已經9歲了，還這麼幼稚。」華娟激動起來。

「媽，別激動！我要去上學了。」兒子站起來，親媽媽一下，旋即出門，留下火火的華娟。



### 坦然面對憤怒

以上幾個故事，讓我們了解憤怒是與生俱來的，大人小孩都有憤怒的情緒。

憤怒的孩子正是成長的象徵，同時也是一種求救的呼聲，表示此時急需引導與支持。如果不給孩子機會，以適當而具創造性的方式發洩和表達內心的憤怒，憤怒會轉向自我攻擊，變成對自己的不滿和怨恨。

同時，孩子的憤怒就像一面鏡子，父母都會在孩子的憤怒中看到自己的憤怒，但因傳統錯誤的觀念硬把憤怒壓抑下來，認為好基督徒是沒有怒氣的，成年人也不該失控憤怒，免得有損氣度。其實，父母要懂得處理孩子的憤怒，得先接受身為父母的自己之「憤怒人格」，然後妥當地處理自己憤怒的情緒。父母尤其勿對憤怒的自己產生罪惡感、愧疚感，那會衍生更多負面的憂鬱情

結。要知道，父母也是人，人永遠不可能完美，唯有神才是完美的，而且縱然完美如神，也有發義怒的時候。所以必須認識這一點，父母才能真正地接受孩子的整體人格，包括不可愛的憤怒部分。

而且，教育孩子如何面對並處理成長過程當中的憤怒，並不是為將來的生活做準備；它就是生活本身，時時刻刻，每個成長階段都在進行。憤怒千面百變，規範限制它是一項持續終生的職責。

## 化憤怒為力量

### ◎誠實地面對自己的憤怒， 勇敢地檢討得失。

耐心如果是美德，憤怒便是惡行。耐心失守，憤怒便掌權。

幼稚園的教室鋪著原木板，讓小朋友可以自由打滾嬉鬧，自在隨地而坐。放學了，身為幼稚園的老師按照慣例到教室門口，為班上每一位孩童穿上鞋子，準備回家。老師本來很有耐心地幫忙穿啊穿，穿到末了，突然有位孩子說：「這雙鞋子不是我的。」老師驟然失去耐心，用力扯下那孩童的鞋子，孩童接續說：「這是我姊姊的鞋子，今天她借我穿出來，我好開心！」老師一聽，有點羞愧地趕緊再幫她穿上，然後邊穿邊稱讚：「嗯，這雙鞋子好漂亮哦，和你的洋裝很搭欸，看起來可愛極了。」小女孩被老師稱讚，站起來還特地轉了一圈，漾著甜美的笑容。

事後，老師一直反省自己當時為什麼生氣，原來是被之前的孩童惹火，但忍著忍著，到了另一個引爆點，終於失控了。

通常，我們對感覺都很有防衛性。我想是傲慢的心在作祟吧，當下要承認說「我生氣了」真的有點困難。譬如我對某件事發表了忿忿不平的言詞，我先生無關痛癢地回應：「這有什麼好生氣的呢？」我可能快速火大的反駁：「我哪有生氣啊！」這樣的反應不僅不誠實，也讓自己不知檢討，同時又容易惹起先生反彈的語調。如果當下誠實地回答：「我也搞不清楚，但我確是覺得生氣，讓我好好剖析整件事情的來龍去脈吧！」這樣坦然面對自己憤怒的情緒，會開始把我們的心志轉向肯定的解決之道。

感謝主！老師心想，好在這小女孩神經夠大條，沒傷害到她稚嫩的心靈；也感謝主的是，讓老師敏銳地意識到自己的怒氣發作，當下坦然地面對自己的憤怒感；更感謝主的是，讓老師有機會腦筋急轉彎，保持住為人師表的形象，並學習到面對孩童的種種行徑，必須用同理心包容，隨機處理，隨遇而安，絕對不可懷怒，免得怒氣傷肝，失了裡子又失了面子。

「當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」（詩三七8）

### ◎用禱告抵擋隨怒氣而生的罪。

某個寒冷的清晨，約5點左右，天色昏暗，社區中庭的夜燈仍然亮著。我們家狗狗直吵著要出去中庭尿尿。我睡意朦朧中，帶著狗狗走出大門，不經思考就隨手轉動門鎖，鎖上了，糟糕！怎麼辦？沒轍了，最後還是決定按門鈴吵醒一家人，不僅吵醒他們，還嚇著他們，以為發生什麼意外。

這讓我想起有位朋友說他假日一大早就去晨跑，回家後，查看信箱的郵件，邊看邊開門，忘了先關掉警鈴，當他以下意識習慣性的動作去轉動插在門孔上的鑰匙，意外觸動了警報器，驀地警鈴鏗鏘大作，他驚惶失措，差點血衝腦門——又是星期天才早上七點，整個社區的人都被吵醒了，警察、保全也接到通報了；而他卻不知道怎樣才能夠把警鈴關閉起來。

怒氣發作就像警鈴大作，不但怒者精神緊繃，且引發被干擾者的煩躁，而四周的寧謐更被破壞無遺，最不幸的是誤觸者往往不知道怎麼樣收拾善後。

但事實上，神讓發怒本身像個警鈴，負責對我們提出警告，使我們因此洞察先機，得以用禱告和神保持暢通的連線，那麼絕對可萬無一失地抵擋隨怒氣而生的罪。而且，我們的神是非常人道的，體貼人一時之間很難平息怒氣，只提醒人雖然生氣卻不要犯罪，給予人釋放的空間，又給人到日落的時間，慢慢地消怒，免得給魔鬼留地步。

「生氣卻不犯罪；不可含怒到日落；也不可給魔鬼留地步。」（弗四26-27）

### ◎順服神完美的設計， 尋求建設性的創意來榮耀神。

憤怒是神完美的設計，讓人適度地抒發情緒，以維持生理上、心理上的飄逸。同時憤怒亦是一股力量，端看如何引導它做建設性的應用。譬如：烤牛排時，著重在控制火焰的熱度，控制得宜，肉質可口。現在有一種加爐口蓋的烤肉架，烤肉時關上蓋子，可以減少飄向火焰的氧氣，能夠把具有破壞力的炭火轉變成可控制的熱度，烤起來的牛排就美味可餐了。建設性的憤怒就如同火焰上加個蓋子一樣，把憤怒破壞的力量轉變成健康有益的貢獻。

「我們在天上的父，願人都遵祢的名為聖。願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上……因為國度、權柄、榮耀，全是祢的，直到永遠，阿們。」（太六9-13） ✂

