

一、每個人都會有怒氣：

二、怒氣的外顯現象：

三、怒氣發生時的生理反應：

生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落。(弗4：26)。

四、怒氣的五種表現方式：

1. 退縮型：用沉默來表達他的憤怒

2. 譏諷型：對你冷嘲熱諷一番，發洩裡面的怒氣。

3. 冷戰型：對你採取相應不理態度，送出“我不在乎你”的訊息。

4. 敵對型(洩怒型)：用激烈的言詞來表達他的怒氣

5. 攻擊型：以傷害對方的情緒或身體為發洩怒氣的目的。

五、了解怒氣滋長的六個階段：

以弗所書4：29-32污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

1. 第一個階段稱為苦毒期：

2. 第二個階段稱為惱恨期：

3. 第三個階段稱為憤怒期：

4. 第四個階段稱為嚷鬧期：

5. 第五個階段稱為毀謗期：

6. 第六個階段稱為惡毒期：

六、一般青少年生氣的原因：

1. 處在挫折、受傷害的情緒或事件中，又不被父母親支持、了解

2. 被人誤會，父母又不諒解

3. 他們無法改變外在受傷的環境

4. 不滿的情緒日積月累

七、管理情緒營造雙贏：

1. 給予青少年適度的注意及關愛：

2. 父母要先學會管理怒氣：

3. 與你的青少年一起成長：

a. 要健康的面對自己的怒氣：

b. 找出容易讓你發怒的主要原因：

c. 轉化負面思想：

d. 時時注意身體的警訊：

e. 使用新的方法：

f. 多用鼓勵的話，減少彼此的怒氣：

八、一些建議：