【马丁艾维奇】情緒、關係失控竟是因沒長大？認識長大成熟 6 階段！

长大成熟的六个阶段-课堂笔记

一、核心观念：长大成熟是神的心意

圣经基础：

-神的原始心意：创世记 1:28，神祝福亚当夏娃，期待他们长大成熟，生养众多，遍满地面

-耶稣的榜样：耶稣在智慧和身量上成长

-保罗的使命：使人人在基督里成熟

-以弗所书 4 章：五重职事是为了让人成长到基督丰满的成熟

关键理解：

-宝宝生下来不是成人：生理和灵性上都需要时间成长

-成熟是一生的旅程：以弗所书 4:11-13 描述“直到我们成为完全成熟的成人”

-成长有阶段性：需要认识不同阶段及其任务

二、成熟发展的六个阶段

第一阶段：胎儿期（未出生阶段）

-任务：长成一个能运作的身体

-特点：与母体内的所有过程合作配合成长

第二阶段：婴儿期（出生到 3 岁）

-核心要素：在喜乐中接受、学习、生活

-七大任务：

1.欣然接受

2.与人连结

3.组织自己成为一个人

4.学习调节情绪

5.学会从每种情绪回归喜乐

6.学习在不同时间保持同一个人

7.学习自我照顾技巧

-关键：圣灵透过父母帮助完成这些任务，因我们无法独自成长

第三阶段：儿童期（4-12 岁）

-核心发展：个人身份认同

-“你不是我，我不是你，我不是他，他也不是我”

-主要任务：

1.帮助做不想做的事（如吃不想吃的食物）

2.整理感受、想象与现实

3.学习家族历史与神家族的历史

4.明白生命的大画面：为什么活着？存在的目的？神的心意?

5.学习照顾自己、表达需求

6.帮助别人了解自己

7.发展个人资源与天赋

8.学会做不自然而来的困难事情

9.学习什么能满足自己，特别是接受别人的爱

10.从天上的眼光看自己，欣赏神如何看自己

第四阶段：成人期（13 岁到第一个孩子出生）

-核心发展：群体身份认同

-同侪团体非常重要，不能整天宅在家打电动

-主要任务：

1.在同性别社群中找到归属（男性或女性）

2.接受信任者给予的重要任务

3.从长者得到回馈

4.有机会分享生命伙伴关系

5.能同时照顾两人以上（不只是自己）

6.发现自己内心的主要特质

7.能把自己带回喜乐，也能帮助别人回到喜乐

8.发展反映内心的个性

9.学习保护别人不受自己伤害，克制危险倾向

10.学习双向满足，享受在一起的益处

11.与群体中的人建立伙伴关系

第五阶段：父母期（照顾至少到孩子 13 岁）

-核心任务：牺牲的给予

-不求回报地给予生命

-关键学习：

1.如何成为鼓励配偶的伙伴

2.从长者获得引导

3.在家庭互动中认识自己

4.需要在安全有序的环境中成长

5.服事家庭，享受家庭时光

6.帮助子女长大成熟

7.聆听配偶、子女、家庭、工作、教会的需要

-属灵父母：单身者也可在教会家庭中成为属灵父母，帮助别人的孩子成长

第六阶段：长者期（最小孩子成人后）

-圣经定义：“白发者”，意味着已长大成熟

-核心转变：焦点从家庭扩大到更广社群

-长者特质：

1.发展建造社群

2.提供宽广的愿景

3.释放喜乐，帮助人卸下责任重担

4.拥抱圣灵这位帮助者

5.促进他人成长

三、忽略成熟成长的后果

1.脑部伤害与发展受阻

-脑部某些部分神经学上未发展

-内部冲突导致不断退行到较早阶段

-希伯来书 5:12-14 警告：本该做师傅，却还需吃奶

2.保护角色的缺失

-男人误解：只需供应，不需保护

-基督徒家庭需要属灵争战：仇敌不是属血气的，是在灵界

-需要“心窍习练通达，能分辨好歹”

3.具体失败现象

-领导力失败：品格弱点显现

-情绪不稳定：活在恐惧中

-婚姻失败

-成瘾行为：不仅酒毒，也包括对特定行为、事件、情绪、人

物、物质的上瘾

-案例：孙女因搬家压力对麦当劳成瘾，一天两次大餐，体重增加

4.发展停滞的原因

-父母太忙重建生活，未察觉子女需要

-安全感被破坏

-缺乏成长所需滋养

四、如何评估与促进成熟成长

自我评估问题：

1.我知道我是谁吗?

2.我喜欢我是谁吗?

3.别人喜欢我是谁吗?

4.神喜欢我是谁吗?

5.神对我的身份有什么话要说?

成长的关键：

-听见神的肯定：“你是我所喜悦的孩子”

-经历神的接纳：身份不安全感会消失

-在真实身份上巩固建造

教会群体的角色：

1.提供资源：帮助那些发展停滞在婴孩或儿童阶段的人

2.兴起属灵父母：明白心灵破碎，自己经历过耶稣医治童年创伤

3.鼓励改变：没有理解鼓励的群体，很难有改变动机

4.以爱说真理："你知道你行为像个婴儿吗？"必须带着爱，并指出耶稣有资源帮助成长

5.分享见证："我可以分享我的经历，介绍能帮助你的人"

五、实际应用与案例

加拿大七位男士案例：

-七位关心自己成熟不足的男士

-都困于童年问题、关系困难

-在好教会中但不敢举手求助

-个别寻求帮助，使用以马内利过程解决童年问题

-结果：成长成熟，妻子注意到改变，减少恐惧、不安全感、被拒感，感到自己重要

预防潜在灾难：

-忽略征兆导致灾难（如加拿大牧师与秘书婚外情案例）

-不能承受忽略自己生命中的征兆

-"我们对着镜子模糊观看，但最终要面对面完全看见"

六、最终目标：教会代表基督丰满的成熟

以弗所书 4 章的完整实现：

-使徒、先知、传福音的、牧师、教师的恩赐职事

-目的是“成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体”

-直到“众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量”

具体表现：

1.不再像孩子飘来飘去

2.在基督里有身份的安全、稳固、平安

3.每个教会都看见基督的丰盛

4.陪伴那些成熟退行的人，以爱说真理

5.手牵手同行在基督里的成长发展之路

耶稣的邀请：

-“凡劳苦担重担的可以到我这里来，我就使你们得安息”

-“我心里柔和谦卑，你们要负我的轭，学我的样式，你们心里就必得享安息”

核心要点总结

1.成熟是神的心意：从创世记到以弗所书，神一直期望人长大成熟，满有基督的身量。

2.六个明确阶段：胎儿→婴儿→儿童→成人→父母→长者，每个阶段有特定任务和需要。

3.婴儿期的关键：在喜乐中学习接受、连结、调节情绪、回归喜乐、自我照顾，需要父母和圣灵帮助。

4.身份认同的发展：儿童期建立个人身份，成人期建立群体身份，都需要回答“我是谁”的根本问题。

5.父母的牺牲本质：不求回报地给予生命，服事家庭，帮助子女成长，需要聆听多方需要。

6.长者的社群视野：焦点从家庭扩大到社群，释放喜乐，促进他人成长，提供宽广愿景。

7.忽略成熟的严重后果：脑部发展受阻、不断退行、领导力失败、情绪不稳、婚姻问题、各种成瘾。

8.成长需要群体：教会应提供资源、兴起属灵父母、以爱说真理、分享见证，陪伴人成长。

9.实际解决路径：处理童年创伤（如以马内利过程）能促进成熟，如加拿大七男士案例所示。

10.最终目标：教会整体代表基督丰满的成熟，每个人在其中参与、领受、成长，传播福音。

十句金句

1.“宝宝生下来不是成人——生理和灵性都需要时间成长，成熟是一生的旅程。”

2.“婴儿在喜乐中学习生活：欣然接受、与人连结、调节情绪、回归喜乐——没有圣灵和父母帮助，我们无法独自完成。”

3.“儿童期建立‘你不是我，我不是你’的个人身份，需要明白为什么活着、神的心意、从天上的眼光看自己。”

4.“成人期在同侪团体中找到群体归属——不能整天宅在家打电动，需要在同性别社群中被接纳。”

5.“父母的核心是牺牲的给予：不求回报地给予生命，服事家庭，帮助子女成长，聆听多方需要。”

6.“长者是从家庭焦点扩大到社群的‘白发者’，释放喜乐，卸下人的重担，促进他人成长。”

7.“忽略成熟成长会导致脑部发展受阻、不断退行到幼稚阶段——希伯来书警告：本该做师傅，却还需吃奶。”

8.‘你知道你行为像个三岁小孩吗？’这句话必须带着爱说，并加上‘耶稣有资源帮助你成长’。”

9.“听见神说‘你是我所喜悦的孩子’并经历这接纳，所有身份不安全感都会消失。”

10.“教会最终要代表基督丰满的成熟——不再像孩子飘来飘去，而是在基督里有身份的安全、稳固、平安。”