

搅拌机中的生活



生活在重组家庭
给孩子的指导手册



罗恩·L.迪尔 (Ron L. Deal)

搅拌机中的生活



生活在重组家庭

罗恩·L. 迪尔（Ron L. Deal）

家庭生活出品

Little Rock, Arkansas

LIFE IN A BLENDER: LIVING IN A STEPFAMILY

Copyright © FamilyLife®

Published by FamilyLife

5800 Ranch Drive

Little Rock, Arkansas 72223

All rights reserved.

版权所有 翻印必究

 家庭生活
jiatingshenghuo.com

FAMILYLIFE
blended
strengthening stepfamilies

难道耶稣是一个继子？



这是一个奇怪的想法，值得进一步探讨。仔细想想，耶稣实际上是由继父抚养长大的。当然，他当时的出生条件非比寻常。由圣灵感孕并由童贞女所生，这样的“继亲家庭”情况可算是独一无二的。然而，当你停下来思想，掌管全宇宙的上帝竟允许自己的独生子被一个不是他“生父”的人抚养长大，真是不可思议。



我的观点是：不止你一个



耶稣以及旧约中的大多数主要圣经人物都是在亲生父母和继父母的重组家庭中长大的。其中一些家庭情况是因为原配过世，父母一方再婚而产生的，但大多数都是因为父亲娶了不止一个

老婆。虽然你的家庭的情况可能有所不同，但我估计，你和旧约的圣经人物一样，也有着剪不断、理还乱的情绪和困境。

以亚伯拉罕的婢女夏甲所生的以实玛利为例。我想知道，他究竟感受到了什么，导致他戏笑新出生的弟弟以撒（创世记 21:8-11）。他为什么会做出这样的事情？我想知道，他是不是觉得受到了冷落，因为“应许的孩子”以撒得到了所有人的关注。我也想知道，当他的继母撒拉试图斩断他与父亲的关系，对亚伯拉罕说：“你把这使女和她儿子（以实玛利）赶出去！因为这使女的儿子不可与我的儿子以撒一同承受产业。”（《创世记》21:10），这时以实玛利会是什么感受？

你会是什么感觉？



也许你会想到约瑟，他最终成为了一位伟大的领袖，将希伯来人从可怕的饥荒中拯救了出来，但他的童年充满了张力。他同父异母的哥哥们憎恨他，嫉恨他在家中的受宠地位。而父亲对待自己最爱的约瑟的母亲拉结和他们的母亲利亚，也是厚此薄彼，这更让他们不满。

最终，哥哥们把约瑟扔进坑里，并当奴隶卖了。可在那之前呢？想象一下，当一家人围坐在一起享用晚餐，哥哥们怎样不待见他；或者当他们在背后嚼舌根的时候，约瑟是什么感受。你能想象当他与家人的所有联系都被切断，只剩下对父母的一点童年回忆时，他是什么感觉吗？

这样的处境，也许你能感同身受。

搅拌机中的生活



你看，重组家庭的生活——有时感觉就像生活在搅拌机里——可能会是孤独和艰难的。但我们不要忘记，它也可以是美妙的、有益的和充满祝福的。实际上，艰难和受益是并存的。你会怎么处理呢？

在瑞秋（Rachel）父亲突然离世后，我成了她和她一家人的咨询顾问。她永远不会忘记那个看似平凡的星期六——也的确是平凡的，直到她父亲突发心脏病去世。在那之后一切都变了。十六岁那年，瑞秋失去了她挚爱的父亲，她的世界停止了转动。

几年后，瑞秋重新开始接受辅导。“我不知道自己怎么变成了现在这样，”她说。

“我妈妈和弟弟告诉我，我现在很容易发脾气，很难相处，我不知道我到底怎么了。我想不明白。”

我们只花了大约十分钟就弄清了事情的原委。她的母亲在经历了一段时期的悲痛之后，又开始约会了。瑞秋感受到有两种最突出的、截然不同的情绪在她心里翻腾：盼望和悲伤。

她感受到了盼望，是因为她和她的母亲又开始笑了。拉里（Larry），她母亲的约会对象，是一个健康的主内弟兄，她们很享受和他在一起的时光。

瑞秋无法否认，拉里让她的母亲恢复了好心情，



也很高兴看到她重新露出笑容。更重要的是，瑞秋在拉里身边也感到很开心，发现自己常常被逗得哈哈大笑。自从父亲离世后，经过了这么久，她感觉自己已经无法享受生活，但现在似乎又看到了希望。

但这就是问题所在。你看，和拉里在一起，她思念父亲的痛苦就又被唤醒了。瑞秋心想，和拉里一起开始新的生活就意味着把父亲重新埋葬——这又把她带回到那种深深的悲痛之中，她不知道该如何面对。和我们大多数人一样，她开始把悲痛化为愤怒的情绪，对她的妈妈、弟弟和拉里态度恶劣，常对他们发脾气。

一旦我们把瑞秋的情绪和不良行为联系起来，就能理解她。她就坐在我的办公室里，想知道如何不伤害他人，尤其是她所爱的人，以及想知道她如何才能理清自己那些令人困惑的情绪。也许你也是这样。

事实上，也许这些天你觉得“搅拌机”已经把你的生活搞成一团浆糊。如果是这样，请继续阅读。我们将讨论生活在“搅拌机”中的困惑情绪和常见的困境。

令人困惑的搅拌机情绪



情绪本身没有对错之分，它们就是某种情绪而已。然而更重要的是，我们如何处理情绪。例如，耶稣同母异父的兄弟雅各告诫我们“慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就神的义。”（雅各书 1:19-20）。有罪的不是愤怒本身，而是当我们处在愤怒情绪中时，可能做出一些具有破坏性的行为。

纷乱的情绪会导致有罪和伤害性的行为，部分原因是因为我们往往在情绪中不知所措。理解你的感受以及找出情绪背后的原因，这对于做出有益和明智的选择很重要。当然，你可能心中五味杂陈，各种纠结。但在这里，我们要着重来谈一谈我称之为青少年和年轻人在搅拌机中的“五大”情绪：

- 失落
- 悲伤
- 惧怕
- 内疚
- 困惑

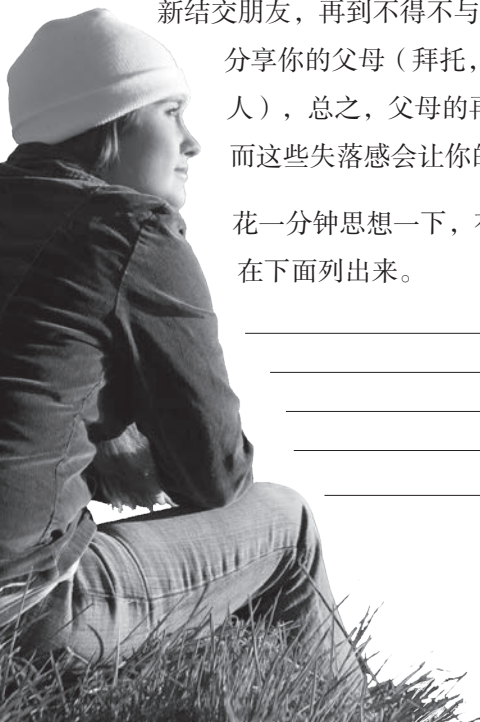
失落和悲伤。如果你生活在一个重组家庭，你一定经历过很多失落。如果是父母一方过世，你必须在失去至亲的情况下努力继续生活。如果是父母离异，你就失去了一个合一、彼此联结的家庭。你的身份被撕成两半，你可能经常感到自己被夹在中间，永远无法完全享受任何一边的家庭。而且无论是否经历了父母过世或离异，你都可能不再确信上帝一直在看顾保守你。你可能会问：“不然的话，上帝为什么允许这件事发生在我身上？”

对于这个“为什么”的问题，我真希望能给出一个简单明确的答案。但却没有。而且不论答案是什么，结果都是一样的——痛苦。这些失落感让人很受伤。它让你意识到生命是多么脆弱，随之而来的还有深入骨髓的悲伤。表达悲伤也并不是总是那么容易，尤其是当你不想触及他人的悲伤或者你不想让另一边的父母感到愧疚。如果你稍不注意，你的悲伤会越埋越深直至塞满你的心，终有一天它以无礼、悖逆或恶劣态度的样貌喷涌而出。

为过往的逝去而感到失落并不是全部。父母的再婚也会带来缺失感。从与继兄妹分享你的房间，到不得不改变庆祝圣诞节的方式，再到亲生父母更频繁地争吵，到不得不转学并重新结交朋友，再到不得不与继父母以及他或她的孩子

分享你的父母（拜托，你可不想生活中多出这些人），总之，父母的再婚带来了巨大的失落感。而这些失落感会让你的难过雪上加霜。

花一分钟思想一下，有哪些让你难过的事情？请在下面列出来。



惧怕。每当我们经历失落时，我们都会惧怕未来会失去更多。十七岁的约翰（John）对此有切身的体会。他妈妈再婚已经两年，他还是会这样说：“我害怕与任何人亲近。我不是很信任他人。之前我经历过这一切，现在我一直担心它会再次发生——不断的谴责和在夹缝中生存。我决不能再让这种事情发生了。”

他十五岁的妹妹苏珊（Susan）却试图掩饰她的惧怕：“我什么都不怕……我的意思是，如果你分手了（指她妈妈和继父），那也不是第一次了。我倒是会有点担心我们要去哪里之类的。但至于分手，我的意思是，经历过两次之后，说不定什么时候又来，你也该有心理准备了吧。”你能听到她内心至深的惧怕吗？

然后是他们的弟弟，十四岁的兰迪（Randy）：“我有时尝试亲近，但惧怕会马上出现，于是我躲避弗兰克（Frank，他的继父），不愿和他一起做事，并且刻意与他保持距离，远超

过合理的范围……我想靠近，但不敢太靠近，因为害怕未来可能会发生的事情。”

问题的关键：惧怕会拦阻你再次信任他人或允许新的人（例如继父母）进入你的内心。当恐惧抓住你时，似乎唯一有意义的事情就是把他人拒之门外，让自己远离他们。约翰的做法是为自己打造一副坚硬的外壳。他的弟弟兰迪则选择了退缩，不允许自己亲近继父。具体的做法可能是对继父吹毛求疵，或花更多时间与自己的生父在一起。不论哪种方式，他是真的被惧怕吓到了。但也许更糟糕的是苏珊处理惧怕的方式：她否认自己的惧怕。她对自己说，我什么都不怕。因此，她并没有察觉到是惧怕驱使她对继父和母亲愤愤不平，以及让她处处刁难他们。她不知道的是，正是惧怕和悲伤的双重情绪推向她走入一群并不认同她基督教价值观的朋友。

无论你怎么做，都不要否认你的惧怕。直面它。向上帝倾吐，和你的好朋友或者辅导员谈一谈。惧怕不会生出义来。

把它交托给上帝，并努力尝试信靠他。我们稍后会详细讨论这一点。

花一分钟思想一下。你在害怕什么？当你感到焦虑时，你在担忧什么？

内疚。“离婚（或死亡）不是我造成的。我有什么好内疚的？”这个想法不错。然而，来找我辅导的许多青少年，他们所说的恰恰相反。他们确实感到内疚——而且非常内疚。

在今日，有时我们会感到内疚，是因为当我们年幼时，我们认定自己理应为此感到内疚。例如，年幼孩子“异想天开”的思维方式有时会导致他们对悲剧发生的原因做出草率的结论。特蕾西（Tracy）认为导致她父母离婚的原因是她的多

动症。她八岁时，父亲离开了她们，在他离开的前几天，她无意中听到父母在争论是否要让她进行药物治疗，所以她认为离婚是她造成的。当然，事实并非如此。她父母无法解决冲突——任何冲突——这是导致他们离婚的问题之一。现在，特蕾西十四岁了，仍因此事耿耿于怀，为父母的离婚而自责。

每当他们发生争执时，她心里都会产生一丝内疚，久久不能消散。后来，她父亲再婚，特蕾西想尽一切办法，拒不接纳她的继母。为什么？因为她希望通过拆散她的父亲和继母来弥补她所造成的离婚，这样她的亲生父母就可以复婚了。很荒唐吧？可

特蕾西不觉得。在这



期间，特蕾西让自己（和身边许多人）痛苦不堪。

胡安（Juan）的内疚源于当下。他时常迫不得已在他的妈妈和爸爸之间做出选择。

在他去探望妈妈，在她那度过周末时，每次他爸爸邀请他出来，他发现自己总是会陷入一场拔河之中，他不愿做出任何选择，因为这样做势必有人会“输”。喜欢一方父母就会伤害另一方，他父母根本不知道他为此有多么愧疚。甚至到了一个地步，如果胡安在一方父母家里享受和他们的美好时光，他会即刻感到内疚，因为他担心另一方会发现并感到被排斥在外。表现得沮丧和脾气暴躁似乎是最好的选择。这样一来，父母双方都不会错误地以为另一方父母是他的最爱。当然，这个选择的代价很大。无论是在哪一个家里，胡安都不能让自己快乐和放松。

问题的关键：胡安和特蕾西都需要牢记一个事实，即他们真的没有任何能力修复父母的创伤或他们的婚姻。父母的离

婚不是特蕾西造成的，她直至今今都不需要承担帮他们和解的责任。胡安的父母过得开不开心，胡安不需要为此负责。那是父母自己的事——对自己负责。

面对两边的家人，允许自己同时珍视，甚至爱他们，并在你自己的生活中，卸下去照顾成年人的重担。你只需要努力成为上帝呼召你成为的样子，你就会开始放下不必要的内疚感。

花一分钟思想一下。当你感到内疚时，通常和家人是什么情况？内疚让你怎么看自己？

困惑。面对重组的这个新家，你有没有感到既开心又悲伤？也许你对新家庭的未来，以及这个重组家庭给你的生

活带来的美好事物充满盼望。但不久后，你回过头来，后悔不能与你的父母（和兄弟姐妹）身为一家人一起分享这些美好。如果是这样的话，你并不孤单。

迈克尔（Michael）是一个早熟的五岁孩子。脱口而出的下面这些话并不符合他的个性，但他真实的困惑确实让他的继母措手不及：“当我在爸爸家的时候，我可以爱你吗？当在我妈妈家的时候，我可以恨你吗？”不，他并不是要操纵人。他在表达他的困惑。到了五岁的时候，他已经意识到，为了照顾妈妈的情绪，他必须“恨”他的继母。然而，他真的很喜欢她，想要与她建立一段爱的关系。他只是想不通如何在爱她的同时又恨她。



问题的关键：你的新家庭有好的一面，也有坏的一面，如果这取决于你，你会立刻着手改变。要克服困扰的情绪，第一个技巧是允许这些情绪同时存在。喜欢上继父母是真实的，但如果你害怕亲生父母看到你拥抱继父母，因而受到伤害，这种恐惧也是真实的。你无法逃避任何一种情绪。承认这些感受，然后选择好好活在当下并尽力而为。接受现实境况并不意味着你赞同或喜欢它。你只是在寻找一种与之相处的方法。在上帝的帮助下，你可以做到。

花一分钟思想一下。你的家庭中有哪些方面让你既开心又难过？是什么带给你欢乐却又伤害了你？

应对“五大”情绪



当然，你在重组家庭中可能会经历许多其他情绪，但以上这五种情绪是其中最突出的。

那么，你该如何处理这些情绪呢？无论如何，都不要把它们深埋心底。正如我先前所说，这些情绪会以某种方式偷跑出来；你想把它们藏起来，它们却往往会借着消极的言行举止找到宣泄的出口。相反，你需要找一个值得信赖的朋友、青年牧者或辅导员来帮忙处理它们。你可以与父



母某一方沟通。不过这种方法只对一些人有用，尤其是当你觉得自己被父母夹在中间时，这样做感觉有点怪。重点是，不要压抑你的情绪，找一个可以帮助你理解自己感受的人。

最后，祈求上帝赐予智慧来更好地处理你的情绪。如果你是上帝的孩子，那么无论你周围的环境多么糟糕，上帝应许赐给你智慧，你经过这些试炼会变得更加成熟（见雅各书 1:2-5）。尝试用圣灵九果来应对你的处境：“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温和和节制”（加拉太书 5:22-23）。当你为整个家做出了贡献，你会发现自己感觉甚好。

常见的搅拌机困境



既然我们已经讨论了你的感受，让我们再来谈谈当你发现自

已陷入两难境地时你该怎么做。重组家庭中的青少年经常会经历一些类似的困境。让我们简要列举一些，可以让你有信心去应对。

接纳你的继父母

大多数时候当有人问我，“我为什么要接纳我的继父母？”她真正想问的是，“当我不想爱我的继父母时，我怎么能爱他们呢？我已经有两位父母了。”好吧，告诉你一个秘诀：你不必对继父母有爱的感觉，但你必须让爱指导你的行为。找到合宜的相处方式并表现出基本的礼貌。你已经在生活的许多方面这样做了，对吧？你知道如何与你的教练以及乐队负责人和谐共处，你也知道尊敬青少年营会管事的阿姨，不是吗？至少，你可以用同样的方式来对待继父母。没有人要求你用继父取代你的父亲；只要把他看作另一个值得尊敬的成年人就行了。你可以从这一步开始。一些青少年长大后会对他们的继父母怀有深深的敬意。如果你就是这样子，那太好了。但是不要感到有压

力。如果你准备好了，你自然会这么做。

“但是，罗恩（Ron），接纳我的继父母意味着我的父母再也不会复合了。”这话听起来很伤感，但我非常能理解。记住，你没有任何能力调和他们的婚姻（好像憎恨你的继父母就可以让一切变好），在上帝看来，再次离婚也不对。我知道这很难接受。但请记住，愤怒中的不当言行永远不会让任何事情变得更好。找到一种自己可以接纳他们的方式，你会发现自己再不会有那么多的困惑、悲伤或愤怒。这听起来会不会有一些帮助？

认同继父母的权柄

戴里克（Derrick）处处刁难他的继母。他想用这种方式让她明白，他只忠于他的妈妈。唯一的问题是，戴里克总是让人讨厌，他也厌倦了做所有人的敌人。拒不接纳继父母当然有不好的一面。

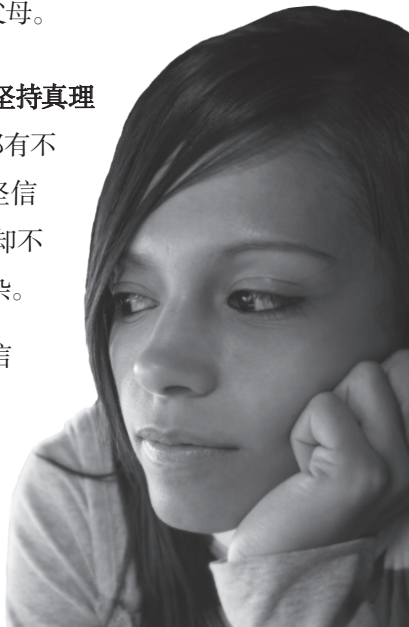
“但是我的继父母不是我的父母。”你说的没错。你的继父母确实不是你的父母。你的田径教练、代数老师或青少年团契负责

人的妻子也都不是，但你足够尊重他们，也认可他们在你的生活中被赋予的一些权柄。将同样的标准应用在你的继父母身上，你会发现这不是一场关乎忠诚的竞争。把你的继父母视为你生活中的另一个权威，不要让事情变得更艰难。当你把他或她当做一个“成年领袖”来敬重时，每个人都会相处得更容易一些，你也不会感到自己背叛了亲生父母。

当父母双方的价值观发生冲突时，坚持真理

每个家庭对就寝时间和家务分配都有不同的家规。但是，当你一边的家庭坚信基督教的世界观，而另一边的家庭却不这么认为时，生活就会变得非常复杂。

生命底线：你必须找到属于自己的信念，即便你的父母有一方并不接受。苏珊（Susan）的妈妈偶尔会去教会，对于大多数的信仰





问题，她都能给出正确答案。但是，当她建议苏珊对老师撒谎，好逃避迟交作业的惩罚时，苏珊礼貌地拒绝了。

“妈妈，我觉得这样做不对。谢谢你的建议，但我要说实话，即使这会让我惹上麻烦。”哇！这需要多么大的勇气。苏珊的妈妈戏谑她是“好好小姐”，之后便送她上学去了。苏珊活出以基督为中心的信仰是要付代价的。也许你也是。这并不是要你在父母两边的价值观上选边站队；这是关乎你的信仰，你的信念。活出信仰需要勇气，但当你真心跟随基督时，这总是正确的做法。

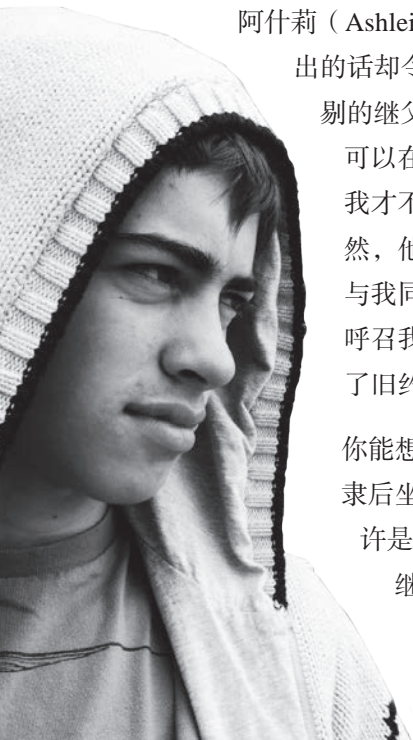
理解你的父母对新配偶的委身

“我妈妈怎么会爱他胜过爱我们呢？我们不是比他先来吗？”娜塔莎（Natasha）的问题暴露了她很多层面的悲伤。她的父亲在她妈

妈再婚前六年就去世了。之后，她和两个兄弟，与妈妈相依为命。好不容易从痛失至亲的悲伤中走出来，但如今妈妈却深深爱上了兰迪（Randy），娜塔莎感觉好像又一次失去了父母。这种熟悉的失落感常常使儿童和青少年与继父母或继子女争夺亲生父母的时间和精力。但你不必这样做。婚姻确实意味着共享父母，但这并不意味着完全失去他或她。

上帝对家庭的设立充满智慧，丈夫和妻子需把他们的关系放在首位，这样他们就可以从团结一致立场来带领家庭。在成为单亲家庭的头几年里，你是父母关注的焦点，之后你的父母坠入爱河并再婚，对你来说无疑是另一种形式的失去——从某种意义上说，它确实是。让我邀请你信靠上帝的设计。当你和你的兄弟姐妹尊荣你父母和继父母的婚姻时，你的家庭很可能会更加稳固。这样做的结果是，你和你的兄弟姐妹将拥有一个积极的、充满爱的环境，这实际上会让你从父母那儿拥有更多而不是更少。一开始，他们的婚姻可能会让你感到不安；相信随着时间的推移，它会让你感到安全和被爱。

在搅拌机的漩涡中找到上帝



阿什莉（Ashleigh）作为一个十七岁的孩子，说出的话却令人吃惊。虽然她有一个极其挑剔的继父，但她仍然找到了一种方法，可以在搅拌机的漩涡中遇见上帝。“我才不会让他打败我，”她说，“当然，他很难相处。但我知道上帝仍然与我同在，无论如何我都要成为上帝呼召我成为的人。”阿什莉让我想起了旧约中的约瑟。

你能想象他被同父异母的哥哥们卖为奴隶后坐在牢笼里的感觉吗？我猜，也许是孤独、害怕和迷茫。然而，约瑟继续做在上帝眼里看为正的事。他知道，试炼中上帝与他同在，

而且最终上帝以大能的方式使用了他（如果你不熟悉约瑟的整个故事，请阅读《创世记》39-45:7）。

生活中的诸多变故和失去有时可能会让你感到迷茫和孤独。但请牢记，在你所走的每一步，上帝都与你同在，在你所遭遇的一切环境和经历中，他都是信实可靠的，并在你需要时差派人看顾保守你。你的重组家庭可能不是你真正想要的，但在上帝的帮助下，你仍然可以使它成为你生命中的祝福。

出于爱的选择



在被卖为奴隶、被诬告图谋不轨、被下在监里并被遗忘之后，约瑟最终被提升为地位仅次于法老的埃及宰相。当他的哥哥们——正是那些因嫉妒他而弃绝他，并蓄意破坏他生活的人——来到埃及寻求帮助时，约瑟向他们施以怜悯和爱。他本可以列出自己失去的一切，并一一向他们报仇，但他选择了以爱相对（见《创世记》45:3-7）。

这些年来，重组家庭教会了我很多东西。其中最有力量的
一点是，即使逆境不请自来，我们仍然可以选择去爱。约瑟找到了方法，相信你也可以。

- 寻找某些方式敬重你的继父母。
- 尽力体恤你的家庭成员。
- 尽可能原谅那些同样正在努力接纳这个家庭的人。
- 给每个人不同程度的爱。它可能表现得像“朋友”一样尊敬，像“姐姐”一样亲密，像“儿子”一样深沉，或者像“继子女”一样保持一定的距离。

无论如何，尽力去爱。你一定不会后悔。





罗恩·L. 迪尔（Ron L. Deal）是明智重组家庭（Smart Stepfamilies™）的创始人、家庭生活网重组家庭FamilyLife Blended™ 的主管、《明智的重组家庭》（The Smart Stepfamily）、《聪明的继父》（The Smart Stepdad）和《约会和单亲父母》（Dating and the Single Parent）的作者，以及《聪慧的继母》（The Smart Stepmom）和《重组家庭的明智婚姻》

（The Smart Stepfamily Marriage）的合著者。罗恩·L. 迪尔是一名持证婚姻家庭治疗师。他常活跃于全国媒体平台上，包括今日家庭生活（FamilyLife Today®）、关注家庭（Focus on the Family）和 700 俱乐部（The 700 Club）。罗恩·L. 迪尔和他的妻子南（Nan）于 1986 年结婚，育有三个男孩。

注释

1. 罗恩·L. 迪尔（Ron L. Deal），《明智的重组家庭：建立健康家庭的七个步骤》（明尼阿波利斯：伯大尼之家出版社，2006年），18-19。

感觉掉入了搅拌机的漩涡之中？

“我可以去妈妈家了！”

“你不是我爸爸！”

“如果这个家出了什么事怎么办？”



生活在重组家庭可能会令人感到困惑。这个周末你会在谁家度过？你必须遵守谁设定的家规？为什么你必须对待这些新来的孩子，就好像他们是你的亲兄弟姐妹，而事实上他们并不是？

明智的重组家庭（Smart Stepfamilies™）的创始人罗恩·L. 迪尔（Ron L. Deal）将帮助你在重组家庭中安然度过孩童时期的生活。学习如何应对“五大”挑战——失落、悲伤、惧怕、内疚和困惑——以及重组家庭的孩子们处理经常遇到的困境的经验。

停止搅拌机生活中的混乱和伤害吧。相反，使用这本小册子学习建立能够荣耀神的和谐人际关系。也许你会惊奇的发现，你的这个新家也可以充满祝福。

适用于10岁及以上