

## 管教人的情感

「基督徒的伦理学并不认为人性的情感是有害的，反而重视它的发展与引导，因为它在人生的喜乐中扮演着重大角色。」

2015年4月16日

有一些人性的感受，自古以来就被视为不妥，特别是那些会减少，或否认，人性自由的感受。罗马及希腊的斯多葛派学者们，都强调自我情感管控。许多古代的宗教和东方的思想学派也是如此。这些学派的教导是，若

想了解人的真相(做个真正的自我，「成为你自己」)，最好的方法就是控制或压抑自己的感受。的确，许多充满智慧的传统也强调，不羈的感受及欲望，可能会凌驾人的自由。看来前人已从经验中得知，人心深处有着相互对立，时常自相冲突的力量。

这些传统又都提及人由欲望所产生的焦躁。它希望理智能遏止人的欲望，使人藉由谨言慎行去达至和平。它相信人能够借此找到内心的自由的希望，这自由不是教人各走各路，而是人人该当面对的挑战。每个人都需要学习自我主宰，以理性为依归。此后，人们渐渐将此道称为德性，随之而来的是喜乐与幸福，和充满祥和的生活。

## 心灵的皈依

基督徒的伦理学认为人的情感的乱子是起因于原罪。人心虽然能攀至高贵、英勇及圣德，但是它也有可能沦为卑鄙下流、违反人道的本能。

耶稣强而有力地呼求我们内心和欲望的皈依：「你们一向听说过：『不可奸淫！』我却对你们说：凡注视妇女，有意贪恋她的，他已在心里奸淫了她。」 [1]

耶稣严正地要求众人，将自己的心思欲念由内而外地转化。仅仅不犯错、或只遵守言行举止的外在规范是不够的。祂要人的心作彻底的转变：「因为从里面，从人心里出来的是些恶念、邪淫、盗窃、凶杀、奸淫、贪吝、毒辣、诡诈、放荡、嫉妒、毁谤、骄傲、愚妄：这一切恶事，都是从内里出来的，并且使人污秽。」 [2]

基督的教导是对人的内心皈依的恒常呼唤。善人从自己心中的善库发出善来，恶人从恶库中发出恶来，因为心里充满什么，口里就说什么。[3]祂多么重视内心的纯洁：「你们在人前自充义人，但是，天主知道你们的心。」 [4]违反道德的举止源于欲念在

心里的不当滋长。因此，正确地管教人的情感是十分重要的。

基督徒的伦理学，并不认为人性的情感是有害的，反而重视它的发展与引导，因为它在人生的喜乐中扮演着重大角色。要适当地引导情感，首先要做心灵净化的工作。因为人的心灵已经被罪恶所扰乱了，所以要先将心灵改正过来。圣施礼华曾写道：「主，我不求你拿走我的感受，因为我可以利用它来事奉祢，但求你淬链它。」 [5]

管教人的情感，必需植基于人性的尊严，对人性予以尊重。这是梳理感受最佳的方式，以使人的情感特质更趋成熟。我们获得幸福与圣德的程度就有赖于在这方面的成效。

## 感受与德性

每一种人的情感，均能促进某些行为而同时又限制着另些行为。因此，情感能促进或限制生活的心理及心灵层

面的健康，亦能促进或限制德性的实践及价值观的落实。切记：忌妒、自私、骄傲和懒惰确是某些德性的缺乏，但也是意味着正确地管教情感的缺乏。所以，实践德性，就是培育人心的教育，反之亦然。

人时常忘记，感受是一种强而有力的人性本质，为善或恶，为促进或限制我们的行为。因此，人可能会疏于锻炼它，也许是由于错误地认为感受是阴暗又神秘的，是接近肉体多于理智，几乎是难以驾驭的。有时，问题出于把感受与情感混为一谈，或是因为知道管教感受需要良好的判断力和恒心，是一件很艰巨的事，因而却步不前，以至忽略或什至没有意识到培训人的感受的必要性。

感受塑造着充满酸甜苦辣的人生。要圆满一个幸福富足的人生，我们不能忽视感受的重要。「为了追求幸福，你需要的是：一颗恋爱的心，而非舒适轻松的生活。」[6]幸福要求人引导

自己的心灵，而这不是一件容易事。但是，每一个人都能疏导他的感受。我们不可陷于宿命的心态，认为感受是几乎无法改善或无法培育的。我们也不应认为每一个人都有了一个既定了的方向：是慷慨或嫉妒、是忧郁或喜悦、是热情或冷漠、是乐观或悲观，犹如一切都是命中注定，无法改变的。

的确，情感包含与生俱来的，难以掌握的一部份。然而，我们有着能产生深远影响的家庭、学校、文化和信仰。更重要的是，我们可以依赖天主的恩宠，及个人的努力，去改进、加强自我的品性。

### 立善表、高要求、多沟通

引导情感时，善表能起很大的作用。从父母身上，孩子学会同情他人的痛苦、谅解他人、帮助有需要的人。我们在不知不觉中，从四周的人中所学习的，和在我们的记忆中生根的，就是这些情感。

不过，仅靠立好榜样是不够的。开朗大方的父母，有时也会有冷淡自私的孩子。父母亲立善表是很重要的，但是他们也要教导孩子怎样去认清他人需求，去明白慷慨是多么的吸引人。此外，父母也应培养孩子怎样对自己作出要求。如果孩子无法对自己做任何要求，他们很快就会让懒散和自私的心态去伤害自己情感的成熟。所以，权威和纪律，在教养的过程中都是有决定性的。

除此，良好的沟通，在一个开放的氛围里，是不可或缺的。家庭环境应该培养亲密感，鼓励每一个成员能有信心地表达自己的情感，和家人分享，并接受指导。孩子们对表达自己的情感不应该是难于启齿的，相反，我们要鼓励他们忠实、热情地表达自己所遇到的快乐或烦恼。

## 陶成的力量

介于感受和行为之间，还有重要的一步。譬如说，有时个人内心充满恐

惧，却也能表现英勇。体验憎恨，却也能宽恕。我们的「自由」介于感受和行为的中间。感受如何去被接纳，接纳后又如何产生行为，在于个人自己的决定。一个决定是否成熟，一方面取决于做决定的当下有没有以智德来考量，另一方面，也取决于以往的陶成，及在决定的当下，是否有展现出勇德。所以，个人在生命的过程中，都塑造了他自己的「感受的方式」，进一步再形成行为的模式。一个胆小的人，在遇到某些刺激时就产生惧怕。久而久之，每当遇到同样的刺激时，他的反应就是惧怕，以至逃跑。这种习惯就成为他情感的一部份了。相反地，如果他能克服这种恐惧，往后遇到同样的情况时，就算他仍会感到恐惧，他仍然会勇敢以对。这就是德性的表现。

归根究底，虽然我们无法改变天生的遗传，也无法扭转迄今已经接受了的培育，然而，借着陶成培育、个人努

力，和天主的恩宠，我们可以确信每个人都能够有所改变，并变得更好。

## 感受与道德教育

教育应着重道德的成长，而非仅止于知识的增长、意志的锻炼和感情的稳定。健全的感情教育，应培养人能够在行善时感到快乐，在作恶时感到难过。我们得帮助年轻人去追求真是值得追求的东西。

我们内心存有使我们倾向于行善的感受，也存有威胁我们的道德生活的感受：「我愿意的善我不去行，而我不愿意的恶，我却去作。」<sup>[7]</sup> 我们应该好好地教育自己的感受，使我们对能够带来幸福和谐的事感觉很好，对相反的事则感觉很不好。

初期的基督徒对人性的感受态度是很正面的。圣保禄对斐理伯人说：「你们该怀有基督耶稣所怀有的心情。」<sup>[8]</sup> 天主教教理也强调，将我们的情感投入圣化的奋斗中。「人在道德上的

完美，不仅在于人为意志所驱使而向善，也靠感性对善的欲望，一如圣咏所说：『我的心灵以及我的肉身，向生活的天主踊跃欢欣。』」 [9]

的确，行善有时候会令人感觉它没有吸引力。正因如此，我们的感受不是一项永不出错，也不是一个可靠的道德指引。但这不应使我们轻视感受的力量和影响。我们反而更应致力引导它，使之益于行善，以获得幸福。譬如说，若我在说谎时感觉不适，在诚恳时感觉舒畅，这会是很有益的事。若我会因为他人的不信实、自私、懒惰、偏袒而感到难过或烦恼，这些感受比其他任何理由更能使我懂得怎样防范自己的失足。

有情感作为可靠的指引，活出德性和获得圣德就会变得更容易。无论如何，就算是一个具有良好成长背景的人，他要行善通常也需要超越自己，有时还得付出很大代价。但是，以善为准的行为总能使人生更加丰富。相

反地，选择恶行就是欺骗自己，使自己最终走向复杂又不幸的生活。人人都被召唤，于此世及死后都过得幸福快乐。「我每天更加相信天堂的福乐，是为那些懂得如何在世上快乐生活的人。」 [10]

## 内心的自由

有时，我们将义务视为压力，将责任比为自由的丧失，因而限制了我们情感的发展。然而，履行责任使我们变得更加完美。如果我们将责任看做一种亲切的呼唤，我们定能开心地拥抱该做的事。我们会逐渐发现，教育情感，能使人尽力将欲念与应尽的本分相互协调，致力向善，并活出幸福圆满的人生。借此，我们会获得更多的自由，因为幸福并不是只做想做的事，令我们抛弃承诺，被欲望牵着走。幸福是渴求去做我们该做的事。

管教情感能引导我们走向正直的道德行为。我们做好本分，并不是因为规定、压力，或被迫，而是因为它会带

领我们朝向完满幸福的人生，去获得真正的自由。

## A. Aguiló

[1]玛5:27-28 .

[2]谷7:21-23 .

[3]路6:45 .

[4]路16:15 .

[5]圣施礼华，链炉，750 .

[6]圣施礼华，犁痕，795 .

[7]罗7:19 .

[8]斐2:5 .

[9]天主教教理，1770 .

[10]圣施礼华，链炉，1005 .

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/guan-jiao-ren-de-qing-gan/](https://opusdei.org/zhs/article/guan-jiao-ren-de-qing-gan/)  
(2026年1月27日)