

神兒女的情緒掌控

情感、情緒

■ 我們人有哪些不同的『情緒、Emotion』？

- ◆ 喜、怒、哀、樂、愛、憎、怨…。
- ◆ 對事：害怕、失望、憂傷、懊悔…。
- ◆ 對人：惱怒、煩躁、嫉妒、愛憐…。
- ◆ 對人生：擔心、憂慮、空虛、無奈…。



朝、目が覚めるとなぜか泣いている。
こういうことが私には、時々ある。

情感、情緒

- 我們人有哪些不同的『情緒、Emotion』？
(續)
 - ◆ 我們是否會…莫名其妙的憂傷…？
 - ◆ 我們是否會…莫名其妙的生氣…？
 - ◆ 我們是否會…莫名其妙的喜歡一個人…？

- 這些『情感、情緒』是從哪裡來的呢？

情感、情緒

■ 神造我們人類，包括了哪三個層面？

◆ 『身、Physical』、
『心、Phycological』、
『靈、Spiritual』…。

- 他使我躺臥在青草地上、領我在可安歇的水邊、
他使我的靈魂甦醒…。(詩篇：二十三1-3a)
- 我的心歡喜、我的靈快樂，我的肉身也要安然居住…。(詩篇：十六9)
- 願你們的靈、與魂、與身子，得蒙保守…。
(帖撒羅尼迦前書：五23)

情感、情緒

■ 在這三個層面中，平常人所看重的順序是什麼？神所看重的順序是什麼？

◆ 人所看重的順序，往往是『身、心、靈』，但神所看重的卻是『靈、心、身』…。

○ 耶和華不像人看人，人是看外貌、耶和華是看內心…。（撒母耳記上：十六7b）

○ 你要保守你心、勝過保守一切，因為一生的果效、是由心發出…。

Guard your heart above all else, for it determines the course of your life. （箴言：四23, NLT）

○ 叫人活著的乃是靈，肉體是無益的…。

The Spirit alone gives eternal life. Human effort accomplishes nothing. （約翰福音：六63, NLT）

情感、情緒

■ 人的『心、Heart』，又包括了哪些層面呢？

- ◆ 『知性、Knowability』、『理性、Rational』、『感性、Emotion』、『意志、Will』…
- Knowledge in the mind does not guarantee healing for the heart.
理智上的認知，並不一定會帶來感情上的醫治…。

■ 我們自己比較看重哪一個層面？為什麼？

- ◆ 因著『傳統、文化、家教、個性』…？
因著『福音派、靈恩派』…？
- ◆ 神的心意，盼望我們不要做一個『沒有情緒』或是『只有情緒』的人…。

情緒的緣由

■ 我們人，為什麼會有『情感、情緒』？

◇ 我們人都是按神的形象所造…。

○ 神說、我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人…。（創世記：一26）

◇ 父神是有情感、情緒的…。

○ 耶和華見人在地上罪惡很大，終日所思想的盡都是惡。耶和華就後悔造人在地上、心中憂傷…。（創世記：六5-6）

○ 你們的月朔和節期，我心裡恨惡、我都以為麻煩…不耐煩…。（以賽亞書：一14）

情緒的緣由

■ 我們人，為什麼會有『情感、情緒』？ (續)

◆ 耶穌是有情感、情緒的…。

- 正當那時，耶穌…就歡樂說，父阿、天地的主、我感謝你…。(路加福音：十21)
- 門徒就想起經上記著說『我為你的殿，心裡焦急如同火燒…』(約翰福音：二17)
- 耶穌快到耶路撒冷看見城，就為他哀哭…。(路加福音：十九41)
- 耶穌…就憂愁起來、極其難過，便對他們說，我心裡甚是憂傷、幾乎要死…。(馬太福音：二十六37-38)

情緒的緣由

- 我們人，為什麼會有『情感、情緒』？
（續）
- ◆ 聖靈是有情感、情緒的…。
- 聖靈親自用說不出來的歎息、替我們禱告…。
（羅馬書：八26）
- 不要叫神的聖靈擔憂…。（以弗所書：四30）

情緒的緣由

- 我們人有『情感、情緒』，是件好事嗎？
 - ◆ 無論是正面、或是負面的情感、情緒，其實都是對我們有益的…。
 - ◆ 『情感、情緒』讓我們能更多『享受生命』、『分享所感』、『激發心靈』…。
 - ◆ 問題不在這些情緒的『有無』，而是在這些情緒的『氾濫、無法控制』，使自己『無法去做該做的』、甚至『去做不該做的』…。
 - 愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒…。
(箴言：二十九11)
 - 『喜怒哀樂』、『飲食男女』本都是好的，但若失控，就不好了…。

*Emotions make great messengers but bad bosses.
If we listen to what the messenger has to share
with us, then turn to our heavenly Father and
ask, “What do you want me to do?” all is well.
If we turn to the messenger with our back to the
Maker, then our emotions can lead us astray.*

『情緒』是極佳的『傳信息者』、但卻是
很差的『主人』。若我們接受『情緒』所
傳的信息，然後轉向天父詢問『主啊、我
當做什麼』，一切都會安好。但我們若只
專注在信息、而背對我們的主，我們的情
緒常常會讓我們迷失、帶來許多的麻煩。

— by Holley Gerth from her book

『You're Already Amazing』

情緒的緣由

- 我們人有『情感、情緒』，是件好事嗎？
 - ◆ 求神賜給我們智慧、能力，幫助我們更多的操練，讓神來『掌控』自己的情感、情緒，盼望這些情感、情緒不成為我們的絆腳石，而能成為自己與別人更大的祝福…。

神兒女的情緒掌控

■ 今天我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？

◆ 『身、心、靈』的『互動』與『平衡』…。

○ 信主後，讓我們將『身、心、靈』的主權交給神，求神幫助我們來『平衡』…。

○ 以利亞、摩西、約拿，都跟神求死過…。

○ 『憂鬱症、躁鬱症』是需要『身、心、靈』，同時、並全面的醫治…。

○ 讓我們『確認解決生理因素』、『光照醫治心裡傷痕』、『省察對付靈裡的罪』…。

○ 並在弟兄姊妹、屬靈同伴、與神話語的支持下，『身、心、靈』都能得以健壯…。

神兒女的情緒掌控

■ 今天我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？（續）

◆ 『以意志來相信』、『讓聖靈來掌控』…。

○ 情緒感覺，是『真實無偽的、Real』，卻不一定是『真確無誤的、True』的…。

○ 神和祂的話語才是真理、才是真確的，如果情緒不符合真理，就不能跟著它走…。

○ 『情慾、Passion』是自我中心的，是自己被一個人的『外表氣質』與『人格特質』所吸引，凡事只圖自己歡心，卻不顧及別人的感受；
『真愛、True Love』卻不盼望被愛者給自己什麼好處，而是自己肯為對方犧牲多少…。

神兒女的情緒掌控

- 今天我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？（續）
 - ◆ 『以意志來相信』、『讓聖靈來掌控』…。
 - （續）
 - 『順服神，其實可以解決許多的情緒問題…。』
（by 劉志雄長老 from 『作你情緒的主人』）
 - 不是以自己的『意志』來控制情緒，而是以『意志』來倚靠、順服聖靈的大能…。

神兒女的情緒掌控

■ 今天我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？（續）

◆ 建立『穩定情緒 (EQ) 的水壩』…。

- 一個設計良好的水壩，可以避免『枯乾氾濫』，既能保護下游地方不受大水的侵襲破壞，並可以掌控水資源得到有效的利用，給下游帶來許多灌溉祝福…。
- 但這掌控情緒的水壩，需要有『抗壓力、穩定力、正能量』…。
- 盼望我們能從聖經中認知父神的設計、以信心順服聖靈的引領，建築預備堅強的『情緒水壩』，面對人生的諸多挑戰，不再任憑情緒控制我們，而能掌控情緒…。

神兒女的情緒掌控

■ 今天我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？（續）

◆ 不只『知道、Knowing』、『嘗試、Trying』，更要好好『訓練、Training』情緒掌控…。

○ 讓我們不只『嘗試、Trying』、而是能好好去『訓練、Training』掌控情緒…。

○ 操練身體、益處還少，惟獨敬虔、凡事都有益處，因有今生和來生的應許…。

Physical training is good, but training for godliness is much better, promising benefits in this life and in the life to come. （提摩太前書：四8, NLT）

我們的回應

- 我們如何去面對、解決，情緒失控的問題？
 - ◆ 『身、心、靈』的『互動』與『平衡』…。
 - ◆ 『以意志來相信』、『讓聖靈來掌控』…。
 - ◆ 建立『穩定情緒 (EQ) 的水壩』…。
 - ◆ 不只『知道、Knowing』、『嘗試、Trying』，更要好好『訓練、Training』情緒掌控…。

我們的回應

- 從今天的分享，我們可以有什麼樣的回應？
 - ◆ 我們是否願意，認知父神的設計、順服聖靈的帶領，建築堅強的『情緒水壩』…？
 - ◆ 當我們面對人生中的各樣挑戰、難處、問題、景況，讓我們不再任憑情緒控制自己，而能以『意志』倚靠聖靈的大能來掌控情緒，使其成為自己的『能量』與『祝福』…。

我們的回應

■ 背誦經文：

- ◆ 靠耶和華而得的喜樂，是你們的力量…。
- The joy of the Lord is your strength!
(尼希米記：八10b, NLT)