

神兒女的情緒掌控

1. 情感、情緒...

☞ 我們人有哪些不同的『情緒、Emotion』？這些『情感、情緒』是從哪裡來的呢？

- 喜、怒、哀、樂、愛、憎、怨…。
- 害怕、失望、憂傷、懊悔；惱怒、煩躁、嫉妒、愛憐；擔心、憂慮、空虛、無奈…。
- 我們是否會莫名其妙的生氣、莫名其妙的憂傷、莫名其妙的喜歡一個人…？

☞ 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)

☞ 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…。(箴言：四23)
Guard your heart above all else, for it determines the course of your life. (NLT)
 - 叫人活著的乃是靈，肉體是無益的…。(約翰福音：六63)
The Spirit alone gives eternal life. Human effort accomplishes nothing. (NLT)

☞ 人的『心、Heart』，又包括了哪些層面呢？我們自己比較看重哪一個層面？為什麼？

- 『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…。
 - 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…。

2. 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)
- 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…極其難過，便對他們說，我心裡甚是憂傷…。(馬太福音：二十六37-38)
- 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)

▶ 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）
- 『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』）

3. 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…。
- 『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…。
- 『順服神，其實可以解決許多的情緒問題。』（劉志雄長老『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…。
- 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…。
- 不只『知道、Knowing』、『嘗試、Trying』，更要好好『訓練、Training』情緒掌控…
- 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…。
（提摩太前書：四8, NLT）

4. 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』…。

📖 背誦經文：

- 靠耶和華而得的喜樂，是你們的力量…。（尼希米記：八10b, NLT）