

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、Psychological』、
『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）

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…。

情感、情緒

- 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』…？
 - ◇ 神的心意，不要我們做一個『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』，在神的創造裡，本來都是好的，但若失控，就都不好了…。

*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)