

箴言

掌控的情緒

掌控的情緒

人不制伏自己的心、
好像毀壞的城邑沒有牆垣。

*Those who do not control themselves
are like a city whose walls are broken down.*

(箴言：二十五28, NCV)

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…？

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）
 - 人有疾病、心能忍耐，心靈憂傷、誰能承當呢…？（箴言：十八14）
 - 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）

情感、情緒

□ 為什麼我們要保守自己的心、勝過保守一切呢？

◇ 因為我們的『心』，既會影響我們的『身』、也會影響我們的『靈』…。

○ 心中安靜、是肉體的生命…。

A peaceful heart leads to a healthy body.
(箴言：十四30a, NLT)

○ 心中喜樂、面帶笑容，心裡憂愁、靈被損傷…。

A happy heart makes the face cheerful, but
heartache crushes the spirit.
(箴言：十五13, NIV)

情感、情緒

- 人的『心、Heart』，又包括了哪些層面？
我們自己比較看重哪一個層面？為什麼？
 - ◇ 『知性、Intellectual』、『理性、Rational』、『感性、Emotion』、『意志、Will』…
 - Knowledge in the mind does not guarantee healing for the heart...
『理性上』的認知，不一定會帶來『感性上』的醫治…。
 - 因著『傳統、文化、家教、個性』，每一個人看重的都會有所不同…。
 - 記得神的心意，不是要我們做一個『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…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)

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？

◆ 無論正負面的情緒、都是對人有益，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』…。

○ 人不制伏自己的心、好像毀壞的城邑沒有牆垣…

A person without self-control is like a city with broken-down walls. （箴言：二十五28, NLT）

○ 愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒…。

Foolish people lose their tempers, but wise people control theirs. （箴言：二十九11, NCV）

情緒的緣由

□ 我們人有『情感、情緒』，是件好事嗎？
(續)

- ◆ 『情緒』是極佳的『傳信息者』、但卻是很差的『主人』…。
- ◆ 若我們只專注在信息、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…
- ◆ 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…。

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』…。

○ 『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』、『撫平醫治心裡傷痕』、『靈裡甦醒得蒙更新』…

○ 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…。

○ 人心憂慮、屈而不伸，一句『良言、Encouraging word』、使心歡樂…。（箴言：十二25）

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『正確無誤的、True』的…。
- 神和祂的話語才是真理、才是正確的，如果情緒不符合真理，就不能跟著它走…。
- 『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，記得『節制』不是『意志的產物』、而是『聖靈的果子』…。

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…

○ 操練身體、益處還少，惟獨敬虔、凡事都有益處
…。（提摩太前書：四8a）

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：

- ◆ 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）