

箴言 — 掌控的情緒

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、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）
- ▶ 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）
- ▶ 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…。（箴言：十五13, NIV）
A happy heart makes the face cheerful, but heartache crushes the spirit.
- ▶ 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、Intellectual』、『理性、Rational』、『感性、Emotion』、『意志、Will』…。
 - ◆ Knowledge in the mind does not guarantee healing for the heart...
 - ◆ 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…。

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…。(箴言：二十五28, NLT)
A person without self-control is like a city with broken-down walls.
- ◆ 愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒…。(箴言：二十九11, NCV)
Foolish people lose their tempers, but wise people control theirs.
- 『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…。

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』…。
- ◆ 『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)
- 『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…。
- 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…。(提摩太前書：四8a)

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：

- 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)

✍ 箴言經文彙編：

- 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)
- 人心憂慮、屈而不伸，一句良言、使心歡樂。
Worry weighs a person down; an encouraging word cheers a person up.
(箴言：十二25, NLT)
- 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)
- 喜樂的心、乃是良藥，憂傷的靈、使骨枯乾。…。
A cheerful heart is good medicine, but a crushed spirit dries up the bones.
(箴言：十七22, NIV)
- 人有疾病、心能忍耐，心靈憂傷、誰能承當呢…？
The human spirit can endure a sick body, but who can bear a crushed spirit?
(箴言：十八14, NLT)
- 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)