

<p style="text-align: center;"><b>好心情</b> (泥土音樂---好心情)</p> <p style="text-align: center;">願你有個好心情 平安喜樂在心裡 讓我們來祝福你 每一天有盼望有能力</p> <p style="text-align: center;">耶穌愛你 愛你 讓祂愛圍繞你 喜樂充滿你 煩惱都忘記 每天好心情</p> <p style="text-align: center;">願你有個好心情 因為耶穌好愛你 讓我們來祝福你 每一天主的愛陪著你</p>	<p style="text-align: center;"><b>全新的你 A New You</b> (讚美之泉敬拜讚美 5)</p> <p style="text-align: center;">你說陰天代表你的心情 雨天更是你對生命的反應 你說每天生活一樣平靜 對於未來沒有一點信心</p> <p style="text-align: center;">親愛朋友你是否曾經 曾經觀看滿天的星星 期待有人能夠了解你心 能夠愛你賜你力量更新</p> <p style="text-align: center;">[Chorus]</p> <p style="text-align: center;">耶穌能夠 叫一切都更新 耶穌能夠 體會你的心情 耶穌能夠 改變你的曾經 耶穌愛你 耶穌疼你 耶穌能造 一個全新的你</p>
--	---

詩歌請選第二首或回應詩歌

### 祂接得住我們的情緒

什麼是情緒？

1. 是一種主觀感受，沒有對錯，但有負向或正向（好情緒 vs 壞情緒）
2. 它一直都在，沒有例外（只有程度大小，不可能全無情緒）

■ 華人的文化背景常常是習慣。壓抑情緒的存在甚至要求我們否定情緒！

**小組討論：**談談你的家人或文化觀念中都怎麼教你情緒反應？或是當家人情緒來時，你都怎麼處理？

情緒的存在顯示了三神形象與本質

**以弗所書 4:30** 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。（上帝是細膩的）

**羅馬書 2:5** 你竟任著你剛硬不悔改的心，為自己積蓄憤怒，以致神震怒，顯他公義審判的日子來到。（上帝是公義的、不輕易發怒不代表不會發怒）

**約翰福音 11:35** 耶穌哭了（上帝是有感受的）

### 情緒衍生出的問題

1. 爆炸：暴怒、攻擊、過度憂傷、霸凌、情緒勒索、暴飲暴食、躁鬱…
2. 壓抑：憂鬱、抑鬱、冷漠、無法同理、自殺、食慾不振、嗜睡

◇ 想一想：許多心理學家、諮商師、坊間的書籍都有關於情緒處理的方法（這些書籍名稱可能會是「教你快樂的 100 種方法」、「靠著自己走出憂鬱」…）這些方法看似有效、卻都無法處理到核心的問題，因為這都是依靠不健全的方式或人來解決問題，除非，我們願意回到情緒的源頭，從創造情緒的主尋求智慧，才能有最好的解答！

◇ 再想一想：那我們可以對身邊最親密的人宣洩自己的負面情緒嗎？常常聽到有些人說，我所愛的那一位，只要對我脾氣發一發就沒事了，請問真的會沒事嗎？因為愛你所以你可以毫無保留接收他人情緒（這裡唯一例外是出生的嬰兒、大約 0 - 1 歲半，父母尚難以教導或陪伴情緒議

題)，這也反映出，這個社會有許多情緒巨嬰，期待他人隨時要承接他們突然而來的情緒垃圾，但沒有人應該當他人的情緒垃圾桶！就算是家人也不可以（更不用說是教會牧師，請勿給予錯誤期待！）難道許多家庭不就因此而變得支離破碎嗎？因此，讓我們朝著唯一的，答案前進，那就是我們的主，只有祂和祂所指示的方法可以拯救我們！

## 祂接得住我們的情緒

雅各書 1:19 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒

■ 你們所知道的：為何雅各要強調這一點？因為我們所知道的事情或真理，卻常常做不到，好比說人人都知道股票買低賣高就會賺錢、那為何還是一堆投資人賠得精光？我們對於生氣的真理教導，不是不知道，而是常常做不到、甚至，因著聖經白紙黑字教導關於情緒議題，“喜樂的心乃是良藥”、“左臉打完換右臉打”（以上的真理都沒有問題），只是當我們不懂應用真理，只是一昧的當作名言名句，強迫自己要溫柔、要良善、不生氣，那我們就會陷入信仰中的錯亂，信仰也與真實的生活脫節！

## 外界刺激 → 情緒（聽）

### 一. 快快的聽

我們要問聽什麼？聽人解釋嗎？聽輕音樂舒緩心情嗎？都不是

- A. 聽到自己的情緒是什麼，察覺並且命名（好像醫生用聽筒聽）
- B. 聽到神的話對於我們的情緒，求主鑒察內在情況需要怎麼調整

◇ 仔細聽！一個人的行為，背後絕對有一籬筐的因素才會造就當下的他，以情緒來說，生氣憤怒背後可能還有自卑、忌妒、委屈…察覺命名清楚，才能對症下藥！如果察覺能力不足，請上帝賜給你！也可以請有經驗的人幫助你察覺。

## 外界刺激 → 情緒 → 思想（梳理）

### 二. 慢慢的說（先跟自己吵一架）

對誰說？請對自己/上帝說（對當事人解釋無用、請勿浪費時間解釋）

- A. 說出命名的情緒帶給自己的影響、或是問自己對方怎麼可以這樣（EX:我好氣、他怎麼可以這樣說我？這太不公平了...）
- B. 說出因著情緒你好想要做的事（我好想要掐死對方）

例子 → 詩篇 35:7-8 因他們無故的為我暗設網羅，無故的挖坑，要害我的性命。願災禍忽然臨到他身上！願他暗設的網纏住自己！願他落在其中遭災禍

◇ 請注意！不好聽的話絕對不是要對他人說，請留給自己和上帝，請先跟自己好好吵一架，在憤怒或悲傷中若直接找他人宣洩，那就是快快的說，對他人（無論是吵架對向或是親人）報復，對自己是傷害，但若花點時間獨處對自己說，那就是梳理情緒，往醫治的方向去！

## 外界刺激 → 情緒 → 思想 → 行動（接納）

### 三. 慢慢的動怒

請明白，接納情緒不是喜歡或贊同、而是知道既有的情緒是存在的，允許自己當下有這樣的情緒，這是正常的反應！

- A. 情緒本身沒有好壞、但回應的方式有好壞
- B. 採取合理、合宜、合情的行動（EX:找有受過同理心操練的人，請他傾聽）
- C. 查驗自己是否能說出自己在（氣、難過、委屈...）什麼

◇ 慢慢來！情緒的出口是需要時間的，當情緒來的很急時，如果手邊正在工作或難以停下，那請先完成該完成的事情，但這真的非常難，但若狀況允許，請先抽離當下的環境，首先非常不建

議所謂的生氣中就去運動宣洩，有研究發現，帶著怒氣去運動，或是運動中有怒氣，只會間接更快導致心血管疾病！關鍵是要慢下來，先不要想著如何趕快解決問題（除非當下是面對急迫危急的狀況）若時間空間允許，讓自己先停下來休息是必要的，找一個可以慢下來的活動（泡澡、散步、禱告、看聖經、看看大自然…），找一個合適傾聽你狀態的人（當然，這裡是已經走過了第二個步驟“慢慢的說”自己梳理情緒），對方不一定要專業、執照也不是必須，而是願意陪伴、傾聽、同理你的人，當你可以完整地說出自己在氣什麼，知道這次情緒的來龍去脈，接著才是所謂選擇饒恕的時刻、悔改的時刻、怎麼做會比較好的時刻。

### 聖經中的例子歸納

- 如果該隱知道這個真理，他的故事可以不一樣。
- 還好耶穌幫助彼得說出他壓抑已久的情緒，不然，若耶穌怪罪彼得，那彼得搞不好是另一個猶大的結局。
- 以利亞風光打贏屬靈戰爭，卻輸給自己孤單的情緒，但上帝親自引導，動用看似可怕的天崩地裂、風火交加，證實上帝自己比耶洗別還更大，並且已剩下的 7000 人安慰以利亞孤單的情緒。
- 約伯很悲慘、馬利亞很驚慌、約拿很氣、但上帝都接得住他們！

### 總結 祂接得住我們的情緒

1. 察覺情緒的練習(快快的聽)
2. 多花時間獨處對話、休息(慢慢的說)
3. 合誼、合理、合情的方式接納並行動(慢慢地動怒)

父母幫助孩子建立這個模式(也適用於小組牧養技巧、幫助慕道友的情緒)

1. 幫助孩子察覺
2. 幫助孩子說
3. 引導孩子行動 (EX:拜託請不要常常怪罪桌子壞壞、椅子壞壞，然後拍桌打椅子、孩子長大就習慣找東西報復或容易怪罪他人…)

### 小組討論：

接住情緒三步驟（辨識、梳理、接納）哪方面你希望更多操練學習？