

【心靈 SPA 醫治禱告系列】

13. 看見情緒——我的情緒從哪裡來？

「你要保守你心，勝過保守一切。」——箴言 4:23

情緒是生命的一部分

我們每天都會有情緒：喜樂、平安、感恩，也會有害怕、憂慮、失望、憤怒、嫉妒、孤單和受傷。有時候我們會覺得：「我怎麼又生氣了？」「我為什麼這麼容易緊張？」「為什麼別人一句話，我就難過很久？」

其實，情緒很少是突然出現的。從心理學的角度來看，一個人的情緒往往與他的過去經驗、身體反應、思想解讀、人際關係以及長期累積的生活經驗有關。我們可以把它簡單地理解為：生活經驗產生身體反應；再由思想去解讀我們的情緒；最後用行為表現出來。

例如，一個孩子被父母責備。孩子身體緊張、心跳加快。心裡想：「我是不是很差？」「我是不是不值得被愛？」然後，產生羞愧、害怕，開始隱瞞、逃避，甚至說謊。所以，我們有時候只看見一個人的「行為」，卻沒有看見行為下面所隱藏的情緒。一個孩子不聽話，可能不只是「叛逆」；他可能正在表達受傷。

一個人容易發脾氣，可能不只是「脾氣不好」；他的怒氣下面可能藏著失望、恐懼或長久沒有被處理的傷。因此，處理情緒的第一步，不是責備自己，也不是壓抑情緒，而是學習看見情緒。

要保守你的心

箴言 4:23 說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」這裡的「心」不只是我們所說的感情，也包含一個人的思想、意志、內在生命。換句話說：我們裡面的狀態，會慢慢影響我們外面的生活。心裡充滿恐懼，可能影響我們的選擇；心裡充滿苦毒，可能影響我們的人際關係；心裡充滿憂慮，可能使我們失去平安；心裡充滿愛，也會使我們更容易用恩慈對待別人。

所以神不是只關心我們「做了什麼」，祂也關心我們「裡面發生了什麼」。這也是為什麼大衛在詩篇 139:23-24 禱告：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念；看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」大衛沒有說：「神啊，求祢把我的所有情緒都拿走。」他乃是說：「神啊，求祢鑒察我。」這是一個非常重要的屬靈操練。第一步不是消滅情緒，而是看見情緒。

情緒不是罪

情緒不是罪，但情緒可能把我們帶向罪。我們需要學習分辨：有情緒，不等於犯罪。生氣不是罪。害怕不是罪。難過不是罪。失望不是罪。甚至嫉妒的感覺突然出現，也不代表我們已經犯罪。真正重要的是：我如何處理這個情緒？

聖經沒有要求我們成為「沒有情緒的人」，而是要成為一個能夠管理自己、讓神掌管自己的人。箴言 14:29 說：「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」箴言 6:32 更說：「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」這告訴我們，真正的力量不是把別人控制住，而是能夠治服自己的心。

因此，我們可以記住一句話：情緒是訊號，不是命令。我可以感覺生氣，但不一定要罵人。我可以感覺害怕，但不一定要逃跑。我可以感覺受傷，但不一定要報復。我可以感覺嫉妒，但可以選擇祝福。情緒可以告訴我：「裡面有事情需要被看見。」但是情緒不能決定：「你現在一定要這樣做！」

情緒是學習與成長來的

如果過去的經驗塑造了我們某些情緒模式，那麼我們也可以在新的經驗中學習新的回應。一個從小常被責備的人，可能很容易害怕犯錯。但是當他一次又一次經歷神的接納，他可以重新學習：「我犯錯了，但我仍然是被愛的。」一個過去常被拒絕的人，可能很害怕人際關係。但是當他在健康、安全、彼此接納的關係中重新經驗愛，他可以慢慢學習：「我可以信任，我可以表達，我不需要一直防衛自己。」所以，過去可以影響我們，但不必永遠定義我們。在基督裡，我們可以有新的開始。

【醫治禱告：信靠與交託】

親愛的天父，求祢鑒察我的心，知道我的心思，也知道我的意念。主啊，有些情緒是我自己也不明白的，有些傷痛是我一直沒有面對的，有些恐懼是我已經習慣隱藏的。今天我不再逃避，也不再壓抑。求祢幫助我看見自己的情緒，明白情緒背後真正的需要。

阿爸父啊，當我生氣時，求祢賜我溫柔；當我害怕時，求祢賜我信心；當我憂慮時，求祢賜我平安；當我受傷時，求祢用祢的愛醫治我；當我嫉妒時，求祢使我學習感恩；當我軟弱時，求祢提醒我，我仍然是祢所愛的孩子。

主啊，求祢讓我不被情緒控制，而是讓我的情緒成為一個提醒，使我更靠近祢、更認識自己，也更懂得愛人。「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。」孩子禱告乃奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

【13. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】