【心靈 SPA 醫治禱告系列】

14. 更新情緒——我可以重新學習

「但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」

（雅各書 **1:19–20**）

情緒的更新

從上一篇「看見情緒——我的情緒從哪裡來？」我們開始了解，情緒不是突然出現的，它可能與過去的經驗、內心的想法、身體的反應，以及人際關係中的受傷有關。然而，認識情緒只是第一步。如果我們知道自己容易生氣，卻仍然一次又一次地用責備傷害身邊的人；如果我們知道自己容易焦慮，卻仍然整天活在擔心和恐懼裡，那麼，我們還需要進一步學習：當情緒來臨時，我可以怎麼做？

有些人從小習慣把情緒壓下去，有些人一受委屈就忍不住哭，有些人遇到衝突就立刻反擊，也有人一感到害怕，就選擇逃避。這些反應可能是我們在過去的生活中慢慢形成的保護方式。但是，過去學會的反應，不一定是今天最適合我們的反應。就像一個人從小沒有學過如何表達感受，長大後仍然可以學習溝通；一個人習慣在衝突中發怒，也可以學習先停下來，聽懂自己的感受，再選擇如何回應。

情緒的更新，不是要求自己永遠不生氣、不難過、不害怕，而是即使有這些情緒，我仍然可以學習用新的方式回應。這也是基督信仰與心理學可以彼此對話的地方：我們不只是要了解自己，更要在神的真理中，重新學習思想、調節情緒、建立關係，並活出新的生命。

更新情緒模式

我們常常以為，自己會有某種反應，是因為事情本來就應該如此。例如：別人批評我，我就生氣。別人沒有回覆我的訊息，我就覺得自己不被重視。事情沒有按照我的計畫進行，我就開始焦慮。別人讓我失望，我就不再相信任何人。我做錯一件事，就認為自己很失敗。

但我們可以停下來問一個問題：究竟是這件事情本身決定了我的情緒，還是我對這件事情的解讀，也影響了我的情緒？例如，當別人沒有回覆訊息時，有人會想：「他一定是不喜歡我。」有人則會想：「他可能正在忙，等一下再確認。」同樣一件事，因為解讀不同，帶出的情緒與反應也可能不同。

這並不是說所有情緒都只是思想造成的。人的情緒也受到身體狀態、過去經驗、壓力、環境與人際關係的影響。但我們可以逐漸學習察覺自己的解讀，不讓第一個念頭立刻決定自己的行動。情緒模式是如何形成的？雅各書教導我們：「但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」（雅各書 **1:19–20**）這段經文不只是一種待人接物的勸

勉，也可以成為我們學習情緒管理的重要指引：不要讓第一個念頭，瞬間成了最後的決定；不要讓一時的情緒，直接成為傷人的行動。所以我們要：

一、「快快地聽」——先理解，不急著判斷

當人感覺受到威脅、批評或拒絕時，注意力可能會集中在那些支持自己原有判斷的訊息上。例如，一位妻子看見丈夫回家後沒有主動關心她，心裡立刻想到：「他根本不在乎我。」這個念頭可能喚起她過去被忽略的經驗，使她感到失望、孤單，甚至生氣。接著，她可能用冷淡的態度回應丈夫，兩人便陷入衝突。

但如果她願意先聽，便可能發現丈夫今天工作特別疲累，或根本沒有察覺她正在期待關心。「快快地聽」不只是聽別人說什麼，也包括聆聽自己的內心：我現在為什麼這麼生氣？我是不是把自己的猜測當成了事實？對方真正的意思，是否可能與我想的不一樣？

這不是要求我們忽略自己的感受，而是讓感受成為理解自己的起點，而不是判斷別人的唯一依據。

二、「慢慢地說」——先調節情緒，再表達感受

當情緒強烈時，我們可能會說出平常不會說的話，例如：「你每次都這樣！」、「你從來不在乎我！」或「我再也不想跟你說話了！」這些話常常帶有「總是」、「從來沒有」、「每一次」等絕對化的表達，容易使對方感到被攻擊，進而反擊或退縮。當我們處於高度情緒喚起的狀態時，較難保持冷靜、靈活地思考，也可能更容易衝動回應。因此，適度暫停、緩慢呼吸，等自己稍微平靜後再談，能幫助我們更有意識地選擇言語。情緒可以真實表達，但表達情緒不等於可以任意傷害別人。+

三、「慢慢地動怒」——在刺激與反應之間，留一個空間

有些人一被批評就立刻反擊；有些人一感到委屈就哭泣；有些人則選擇沉默、逃避，或用冷戰保護自己。這些反應可能與過去的家庭經驗、長期形成的習慣，以及當下的壓力有關。例如，一個從小經常受到責罵的人，長大後可能對批評特別敏感。即使別人只是提出建議，他也可能立刻感覺自己受到否定。

這不代表每個有相似經歷的人都會形成相同的模式，而是說，過去的經驗往往會影響我們今天如何理解人際互動。我們未必能控制情緒何時出現，卻可以逐漸學習如何回應它。雅各書接著說：「因為人的怒氣並不成就神的義。」這不是說所有的憤怒都是錯誤的。憤怒有時提醒我們，看見不公平、界線受到侵犯，或有人正在遭受傷害。重要的是，我們如何處理這份憤怒，以及接下來採取什麼行動。神所看重的，不只是我們有沒有情緒，也包括我們如何在情緒中活出真理、公義與愛。

求聖靈幫助我們有節制、有智慧，在衝突中仍然持守愛與公義。當我們一次又一次地練習，就有機會逐漸改變原來的反應習慣。我們可以在神的真理中，重新學習如何理解事情、調節情緒，以及選擇行動。成熟不是從此不再生氣，而是生氣時仍能選擇怎樣回應；成長不是沒有受傷，而是不再讓過去影響我們現在的情緒反應。

【醫治禱告：快快聽慢慢動怒】

親愛的天父，我感謝祢，因為祢是滿有慈愛、憐憫與恩典的神。祢認識我的心，知道我每一個情緒的起伏，也知道那些我不曾向別人說出口的委屈、憤怒、恐懼與傷痛。主啊，今天我願意安靜地來到祢面前，不再逃避自己的情緒，也不再假裝自己什麼事都沒有。我願意在祢的光中，重新認識自己，求聖靈光照我的內心，幫助我看見那些長久以來影響我的思想、感受與行為模式。

主啊，求祢醫治我過去的傷口，更新我裡面的生命。有些時候，我很容易生氣，可能是因為我感到不被尊重；有些時候，我過度焦慮，可能是因為我害怕失去、害怕失敗，或害怕事情不在我的掌控之中；有些時候，我選擇沉默、逃避，甚至把自己的感受壓抑下來，是因為我害怕衝突，也害怕再次受到傷害。

主啊，我願意重新學習。我願意在祢的恩典中，學習新的思想、新的態度、新的表達方式，以及新的回應。主耶穌，求祢幫助我學習「快快地聽」及「慢慢地說」。赦免我，當我情緒激動時，曾經說出傷人的話；當我感到委屈時，曾經用尖銳的言語攻擊別人；當我心裡不滿時，曾經用冷漠、沉默或責備來表達自己的感受。

情緒可以被看見，感受可以被表達，但我仍然可以選擇自己的行動。當我感到不公平時，求祢賜我智慧，以合宜的方式處理問題；當我受到傷害時，求祢賜我勇氣，能夠保護自己、尋求幫助，並建立健康的界線；學習尊重別人的選擇。

主啊，求祢醫治我裡面過度敏感、容易受傷、急於反擊的部分。也求祢幫助我，不再把每一次的不同意見都當作否定，不再把每一次的失敗都看作自己沒有價值，也不再因為別人一時的態度，就認定自己不值得被愛。若我曾經在家庭、成長經驗或人際關係中受到傷害，求祢陪伴我一步一步地面對那些記憶。求祢讓我知道，我可以承認自己的痛苦，也可以在安全、合宜的陪伴與幫助中慢慢復原。

親愛的聖靈，求祢更新我的心思意念，使我不再被舊有的情緒模式捆綁。求祢幫助我從恐懼中學習信靠，從憤怒中學習節制，從委屈中學習健康地表達，從焦慮中學習交託，從失望中重新尋找盼望。孩子禱告乃奉靠主耶穌基督的聖名，阿們。

【14. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】