【心靈 SPA 醫治禱告系列】

15. 活出愛——情緒如何影響人際關係？

「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落；也不可給魔鬼留地步。」（以弗所書 4:26－27）

為什麼『愛』需要 EQ

EQ 是 Emotional Intelligence 的縮寫，中文稱為「情緒智商」或「情緒智能」。簡單來說：EQ 就是認識自己與別人的情緒，理解情緒背後的原因，並且適當地管理和表達情緒的能力。EQ 並不是沒有情緒，也不是永遠保持冷靜，更不是把委屈壓在心裡。一個 EQ 成熟的人，也會生氣、難過、失望、嫉妒或害怕；但他逐漸學會不被情緒牽著走，而是能夠停下來，選擇合宜的回應。例如：EQ 不成熟的人： 我很生氣，所以我要罵你。EQ 成熟的人：我知道自己為什麼生氣，也願意理解你的感受，然後用不傷害彼此的方式溝通。

這讓我們明白一個重要的觀念：情緒是訊息，不是命令；感受是真實的，但我們仍然可以選擇如何回應。以弗所書 4:26 說：「生氣卻不要犯罪。」聖經沒有要求我們否認情緒，而是教導我們如何面對情緒，避免讓情緒演變成傷害。因此，EQ 幫助我們處理情緒，愛引導我們如何對待別人。兩者結合，才能使我們在人際關係中，不只是有感受，更能活出成熟的愛。

EQ 的五個重要能力

心理學家丹尼爾・高曼（Daniel Goleman）提出廣為人知的情緒智商架構。需要注意的是，EQ 不只是控制脾氣，而是從認識自己開始，進一步理解別人，最後學會建立健康的關係。從聖經的角度來看，EQ 的成熟可以成為我們操練忍耐、恩慈、節制與彼此相愛的實際途徑。

那麼讓我們先了解什麼是 EQ 的能力

1. 自我覺察：知道自己正在經歷什麼情緒，能分析這不是單純不耐煩，而是工作壓力太大或是其他隱藏的原因。

2. 自我管理：不讓情緒直接控制行為，雖然生氣；也能先緩衝言行，勒住自己的舌頭。

3. 自我激勵：面對挫折仍能調整自己、繼續努力。若是孩子考試失敗後，鼓勵他找出改善的方法。

4. 同理心及共情：嘗試理解別人的感受與需要，先了解他人是否受了委屈。

5. 人際關係管理：以溝通、合作與修復關係處理衝突。例如：夫妻吵架後，願意道歉、傾聽及和好。

情緒會感染關係

一個人的情緒，往往不只影響自己，也會影響身邊的人。父親工作壓力大回家臉色不好、說話不耐煩；妻子感受到壓力，對孩子也失去耐心，孩子焦慮、發脾氣，兄弟姊妹發生衝突，整個家庭的關係受到影響。這是一個可能發生在家庭中的情緒傳遞過程。它不是每個家庭必然發生的固定模式，但能幫助我們看見：沒有處理好的情緒，可能透過語氣、表情和行為影響其他人。

那麼，EQ 可以在哪裡打斷這個循環？當父親回家時，若能先察覺自己的壓力，告訴家人：「我今天工作很累，需要安靜十分鐘，等一下我們再一起吃飯。」就可能避免把工作上的情緒帶進家庭。當妻子察覺自己開始不耐煩時，也可以暫停一下，而不是把壓力轉移到孩子身上。這就是 EQ 的實際應用。父母的情緒管理，不只是為了自己舒服，也是為了讓家成為孩子可以安心成長的地方。

從情緒反應走向愛的回應

聖經沒有說：「你不可以生氣。」因為生氣本身是一種情緒。當我們受到不公平的對待、看見別人受傷，或發現自己的界線受到侵犯時，都可能產生憤怒。真正重要的是：我如何處理自己的憤怒？例如，孩子考試不及格：情緒反應：「你怎麼這麼笨？我跟你說過多少次了！」

EQ 的操練：「我現在很失望，也很擔心你的學習。」

愛的回應：「我們一起看看哪裡需要加強，找出下一步可以怎麼做。」

第二種回應不是放棄管教，而是把管教與羞辱分開。以弗所書 4:31–32 說，要除掉苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧和毀謗，並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕。『饒恕』不代表否認傷害，也不代表必須容忍持續的暴力或不當對待。真正的關係修復，也需要悔改、責任和安全的界線。

神不只是要我們改變情緒的表面，更要更新我們回應別人的方式，使我們的關係逐漸活出基督的愛。當我們生氣時，選擇愛的方式，不是假裝自己沒有生氣，而是選擇不以辱罵、威脅或羞辱傷害對方。當我受傷時，愛不是否認自己的痛苦，而是學習清楚表達需要，並在適當的時候尋求饒恕與修復。當我們發生衝突時，愛不是一定要爭出誰對誰錯，而是願意聆聽、承認自己的責任，尋求彼此理解。

因此，成熟的 EQ 不等於永遠沒有負面情緒；成熟的愛也不等於永遠不發生衝突。真正的成長是：我可以有情緒，卻不讓情緒成為傷害別人的理由；我可以有不同意見，卻仍然尊重對方的尊嚴。我們可以學習把愛帶回家，實踐雅各書中的教導：**快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。**

把愛帶回家

愛不是沒有情緒，而是在情緒中仍然選擇尊重。EQ 不是壓抑自己，而是學習認識自己、理解別人，並為自己的行為負責。聖經中的愛，也不只是說「我愛你」，而是在衝突中仍然願意恩慈，在受傷時尋求醫治，在犯錯時勇於認錯，在關係中學習饒恕。

我們不一定能決定第一個情緒何時出現，卻可以在神的幫助下，學習選擇下一個行動。當父母願意操練 EQ，孩子就有機會在愛中學習情緒管理；當教會的弟兄姊妹願意用恩慈彼此回應，那麼教會就更有機會成為平安與接納的地方。讓 EQ 成為愛的能力，讓聖經成為生命的引導，讓家成為活出基督之愛的地方。

【醫治禱告：把愛帶回家】

親愛的阿爸天父，感謝祢，因為祢愛我們，也知道我們內心一切的感受。祢知道我們什麼時候喜樂，什麼時候憂傷；什麼時候感到委屈，什麼時候因為失望而生氣。即使有些情緒連我們自己都說不清楚，祢仍然完全了解我們的心。

主啊，求祢幫助我安靜在祢面前，讓我學習認識自己的情緒，不再一味地壓抑、逃避，也不再讓情緒控制我的言語和行為。求聖靈光照我的內心，讓我看見自己生氣背後的原因。是不是因為長期累積的壓力？是不是因為期待落空、感到不被理解，或是曾經受過傷害，以致我容易對身邊最親近的人失去耐心？

主啊，求祢賜我自我覺察的能力，幫助我不只是看見表面的情緒，也能理解內心真正的需要。當我發現自己快要失控時，求祢提醒我停下來，先安靜、先禱告，不急著說傷人的話，也不在怒氣中作出令自己後悔的決定。主啊，求祢幫助我學習管理情緒。當我生氣時，求祢使我記得祢的話：「生氣卻不要犯罪。」求祢勒住我的舌頭，保守我的口，使我不以責罵、羞辱、冷暴力或尖銳的言語傷害別人。求祢幫助我學會用誠實而溫柔的方式表達自己的感受，也讓我明白，情緒雖然真實，卻不必成為傷害別人的理由。

求祢醫治我裡面尚未被處理的委屈、苦毒、嫉妒、恐懼和不安全感。若我曾經受到傷害，以致把過去的痛苦帶進今天的關係中，求祢陪伴我一步一步面對，讓我在祢的愛裡重新得著安慰與力量。主啊，求祢幫助我實踐祢在雅各書中的教導，使我能夠快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。讓我學習同理別人的感受，尊重別人的處境，也願意承認自己的不足。

親愛的天父，求祢更新我的思想，改變我習慣性的情緒反應，使我不再被舊有的模式綑綁。求聖靈在我裡面結出仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制的果子。求祢幫助我明白，EQ 不只是學會控制脾氣，更是學習認識自己、理解別人，並為自己的行為負責；而真正的愛，也不只是心裡有感覺，更是在每天的生活中作出愛的選擇。主啊，求祢幫助我從自己開始改變。

感謝阿爸天父，祢不因我的軟弱而放棄我，反而耐心地塑造我，使我一天比一天更像主耶穌。孩子如此禱告，乃是奉主耶穌基督的聖名。阿們。

【15. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】