【心靈 SPA 醫治禱告系列】

16. 讓情緒成為愛的力量——溫柔的言語

「溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。」(箴言 15:4)

情緒不是愛的敵人，情緒是提醒我們認識自己、理解他人，並學習以愛回應的入口。神不只是要改變我們的行為，也盼望更新我們的心，使我們不再被怒氣、委屈、焦慮或受傷的感覺牽著走，而能讓情緒成為理解別人、建立關係、活出愛的力量。

讓情緒從傷害走向愛

外子和我都是牧師，平時教導信徒是我們的職責。然而，在不知不覺中，我們也把這樣的習慣帶進了教養孩子的過程中，漸漸養成了不太懂得傾聽孩子說話的習慣。

孩子年幼時，因為他們大多會聽從父母的教導，這樣的溝通方式似乎並沒有太大的問題。但隨著孩子逐漸長大，開始有自己的想法、感受和看法時，我們才慢慢發現，過去習以為常的溝通方式，竟然成了親子之間的障礙。

我們原本以為自己是在與孩子聊天、分享人生經驗，甚至是出於愛心給予提醒和教導；但仔細回想，有時候這樣的「聊天」，其實只是我們單方面地表達自己的想法，急著給予建議、分析對錯，卻沒有真正停下來，聽聽孩子心裡真正的聲音。

我們習慣了教導，卻不一定學會了傾聽；我們以為自己是在幫助孩子，卻可能在不知不覺中，讓孩子感到自己的感受不被理解、想法不被接納。直到我們慢慢體會到，**真正的溝通，不只是把自己的話說出去，更是願意放下教導者的角色，用心聆聽孩子的心聲。**因為孩子長大以後，需要的不只是父母的指引，更需要一份被理解、被尊重、被接納的愛。箴言 18:13 教導我們要先聆聽，再回應:「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞」

因此, 當有人要與我們交談時，先停下來，聽懂對方的意思，再表達自己的感受。聆聽尊重對方，也給彼此一個選擇如何回應的空間。

溫柔的言語帶來醫治

「溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。」言語不只是傳遞訊息，也會影響一個人的情緒、信任感與自我價值。尖銳的話可能讓人感到羞恥、憤怒或受傷；溫柔而真誠的話，則能幫助人感到被理解。因此，不壓抑真實感受，但學習用不傷人的方式表達。例

如，把「你每次都不聽我說話！」改成「當我還沒說完就被打斷時，我感到難過，希望你能聽我說完。」

當一個人正處於壓力、挫折或自我懷疑中，一句真誠的鼓勵，可能幫助他重新看見自己的價值與可能性。但正向語言並不是要求別人「不要難過」或「凡事往好處想」，而是先承認對方的痛苦，再陪伴他找到盼望。每天有意識地說一句建立人的話：「我知道你最近很辛苦，謝謝你仍然努力。你不需要一個人承擔。」

「鐵磨鐵，磨出刃來；朋友相感也是如此。」人際關係不可能永遠沒有衝突。不同的想法、價值觀與溝通習慣，都可能帶來摩擦。然而，衝突不一定是關係的終點，也可能成為認識自己、理解別人與學習改變的機會。不把不同意見看成攻擊，也不把指出問題等同於否定一個人。學習以尊重、誠實和謙卑彼此提醒，讓關係成為生命成長的地方。

當別人說了傷人的話

假設在教會同工群組中，有人用很重的語氣責備你，你感到生氣、委屈，甚至不想再參與服事。舊的反應模式「你憑什麼這樣說我？你自己也沒有比較好！」結果，雙方進入防衛、反擊的循環，衝突持續升高。

如果換個新的愛的回應：「剛才那樣的說法讓我感到受傷。我希望我們能先聽清楚彼此的意思，再一起討論怎麼解決問題。」結果是不否認自己的感受，也不攻擊對方，為理解與修復留下空間。這就是把情緒轉化為愛的力量。衝突可以成為成長的機會，它幫助我們學習道歉、饒恕、溝通與修復。

愛不等於縱容傷害，也不要求受傷的人立刻和好。必要時，可以暫停對話、設立清楚界線，或尋求牧者及專業人士協助。讓情緒成為愛的力量，不是從此不再生氣、不再難過，而是即使有情緒，仍然能學習理解自己、尊重別人，並選擇合宜的回應。

當我們願意在神面前被光照，在日常生活中練習情緒調節與同理溝通，情緒就不必成為傷害關係的力量，反而可以成為生命更新、彼此醫治與活出基督之愛的起點。

【醫治禱告：. 讓情緒成為愛的力量】

親愛的天父，感謝祢，因為祢創造了我們，也了解我們內心深處的感受。祢知道我們何時喜樂，何時憂傷；何時充滿盼望，何時因著誤解、衝突、批評或拒絕而感到受傷。

阿爸父啊，求祢光照我的心，幫助我誠實地面對自己的情緒。當我生氣時，求祢幫助我看見怒氣背後的委屈與需要，不讓怒氣控制我的言語和行為。當我感到受傷時，求祢安

慰我的心，使我不必用攻擊別人來保護自己，也不必用沉默和冷漠來隱藏痛苦。當我感到焦慮、失望或不被理解時，求祢讓我知道，我可以帶著真實的自己來到祢面前。求聖靈幫助我安靜下來，重新思想，學習以合宜的方式表達自己。

主啊，求祢更新我的思想，醫治那些影響我與人相處的舊有傷口。若我曾經因受傷而築起高牆，求祢幫助我在安全與智慧中重新學習信任；若我曾經用尖銳的言語傷害別人，求祢賜我勇氣承認自己的錯誤，學習道歉與改變。求祢使我成為一個願意聆聽的人，不急著定罪，不急著反駁，而是先理解，再回應。求祢將溫柔放在我的言語中，使我說出的話能建立人、鼓勵人、安慰人。求祢幫助我在衝突中仍然持守真理，在不同意見中仍然尊重對方，在受傷時仍然學習以愛回應。

主啊，求祢使我的情緒不再成為傷害關係的工具，而能成為認識自己、理解別人、建立界線和活出愛的力量。願祢使我們的家庭成為彼此接納的地方，使我們的教會成為能夠誠實溝通、彼此扶持、勇於認錯、樂意修復關係的屬靈家園。

主啊，求祢幫助我們實踐祢的話語：未聽完先不回答，以溫良的言語帶出生命，以良善的話語安慰人，並在彼此相處中一同成長。願我們不只是口裡說愛，更能在每一次對話、每一次衝突、每一次選擇中，活出從祢而來的愛。

孩子禱告乃奉主耶穌基督的聖名，阿們。

【16. 心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】