



第74期
2014.11.22

大同傳真

發行：真耶穌教會大同教會
編輯：大同教會雙週報編輯小組
地址：台北市重慶北路四段34號



電話：(02) 2812-4033
傳真：(02) 2812-4031
網址：<http://tatong.tjchurch.org.tw>

靈糧分享

黃嘉明 傳道

做情緒的主人（中篇）

人在意識裡面有三個層面，第一層面是我們的意識，是看得見且表達出來的；第二層面是前意識，第三層面是潛意識。我們今天很多外在的行為，都跟我們過去的人生發生過的事情有關係，跟過去的生活模式、傷害、家庭背景都有關係，跟父母親的教育也有關係，比如過去父母親怎麼教育我們，我們會很自然的用這一套去教孩子。有人說，一件事情如果反覆做五次，就會進到我們的潛意識裡。如果用這三個部份來談人的情緒，生氣好像是一個浮冰，是看得到的，但是生氣它不是真正的問題，不是原發的東西。情緒的第二層，發現他生氣的是因為有受傷、失望..等等的感覺，你為什麼那麼生氣？因為你受傷了，你感到失望了。再深一層，是因為沒有滿足你的渴望，你的想念沒有被滿足，當這些需求沒有被滿足，你產生受傷跟失望的感受，你用更強烈的生氣表現出來。所以真正的問題，是在第二層跟第三層，我們今天要先處理我們的心情，我們再看怎麼去處理事情，當一個人心情沒有辦法得到安撫的時候，即使事情都處理好了，但藏在情緒底下的東西沒有被疏導，人就很容易在下一個事件，因為一句話或一件事情而爆發出來。

所以有人說，你的情緒不好，不要處理事情，我們看見很多夫妻，為什麼造成彼此很多的對立？因為我們常常在生氣當中想要去溝通，到後面是溝而不通的，當你沒有站在對方的心情去安撫，你再講多好的道理也沒有用。人有時候心中有個小小孩在哭泣，如果這個心情沒有被安撫的時候，你再透過外在許多的方法是沒有辦法的。所以聖經提到說，言語暴戾容易就觸動怒氣，回答柔和能夠使怒氣消退。我們今天要學會去調節，處理我們的情緒，當我們瞭解我們的情緒，標明我們的情緒到底是在哪個環節裡面，然後可以跟自己對話，為什麼這個事情對我來講那麼大的影響？

為什麼每次這件事情同樣發生，我就這麼生氣？我們要問自己為什麼會這樣，回到過去原本的問題點，來探索自己真正的需要是什麼。所以聖經說我們要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒。

我們可以先問自己三個問題：

第一個問題：我為什麼會這麼生氣？

先瞭解自己生氣真正的癥結點在哪裡。

第二個問題：我從這個生氣當中，我到底希望要得到什麼？

我失望的感覺可不可以用合適的方式，把我的感覺告訴對方，當對方知道之後，我們的心就可以彼此的連結。比如當夫妻為了一件事情起爭執，我們可以等到情緒平穩了，睡覺之前，我們可以把這個事情攤開來談，要跟對方說你知道這句話對我很大的傷害，我感到非常的失望，竟然這句話是從你口中出來，那你可以把你的需要，你希望怎麼樣，不是只有表達生氣，而是你希望怎麼樣，如果下次遇到同樣的事情再發生的時候，你就能夠反應到對方需要的方式來表達。

第三個問題：我該怎麼樣去解決我的問題？

我要發更大的怒嗎？還是我沉默不語都不講話，其實這兩個都沒有辦法達到你心中的期待。所以情緒的彰顯，它是一個自我防衛的過程，為了保護自己而生氣發怒，因為你怕自己沒有辦法被愛，你怕自己得不到別人的尊重，你怕自己覺得自己沒有用，你怕自己覺得你沒有價值。當你感覺到別人的一句話要傷害你之前，你為了要保護自己，你用生氣，你用忿怒去對待，我想這樣的方式是沒有辦法解決情緒的。我們要自己處理我們自己的情緒，要懂得在情緒緩和後主動用合適的方式，表達我們的情緒、我們的需要、我們的受傷感覺是什麼，這樣就可以掌握我們的情緒，作情緒的主人。

(編輯小組 整理)

T.T.LIFE

我的生活見證

許淑卿 姐妹

奉主耶穌基督聖名作見證：

我叫許淑卿，已經受洗三年了，想與弟兄姐妹分享生活中的見證及頌讚神的愛。

(一) 神教導不可將拜拜的東西給別人吃

因為我的婆婆是虔誠的一貫道信徒，家裡除了會拜拜之外，偶爾也會收到別人饋贈的祭品。當我在真耶穌教會受洗之後，教會就有教導我們不能吃拜偶像的祭品，所以我就特別注意不去吃那些祭品，但是我並不知道除了不能吃祭品，也不能送給別人吃。

有一次，有朋友送我祭品當作禮物，因為朋友是好意，我也不好意思拒絕，心想那就拿給未受洗的小孩吃吧。結果，我聽到有聲音很清楚的告訴我說：「不可將拜拜的東西給別人吃。」事後才知道原來是神的教導，不讓我在這件事上與罪有份。真的很感謝神，也因此讓我瞭解到我們的神真的是忌邪的神。



(二) 神賜我平靜安穩的心

我的兒子上大學後，因為受到朋友的影響，毅然決定輟學不去唸書。感謝神的是，得知此事後，我沒有再像以前那麼憂心難過，神幫助我的心能平靜安穩，擔心的反而是兒子有個朋友常跑廟寺，不知道他會不會跟朋友去拜偶像，就像我未信主的時候常跑廟寺，步入我的後塵。

但是因為信靠主，我學習凡事禱告交託神，是神幫助我的心不再像以前那樣憂心忡忡，想想這也真的是一種福氣。

將一切榮耀都歸給愛我們的神，阿們。

重要事項報告

- 11/21~23
北區大專新生成長營於本會舉辦。
- 11/29下午
11月份月佈道 主題：認識人生。
- 11/30
張奕晨姊妹&北投李承恩弟兄婚禮，
於北投教會舉行。

讀經Follow me

【讀經進度】

11/22 (路5章) ~ 12/05 (路18章)

【金句分享】

你們不要論斷人，就不被論斷；
你們不要定人的罪，就不被定罪；
你們要饒恕人，就必蒙饒恕。

(路6：37)