

第二十四課—壓抑情緒怎樣使我的心剛硬，以至於犯罪？

August2023

重點摘要

- 神是滿有憐憫和溫柔的心腸。我們跟隨祂的道路就必蒙福。若我們硬著心便會陷入禍患。
- 我們硬著心是由於驕傲。在人前的驕傲有別於在神前的驕傲。在神前的驕傲是專注在倚賴自己的身上。
- 我們也可以硬著心作為防禦機制對付受壓的情緒。
- 壓抑情緒是一種行為把我們真實的情緒、思想和記憶，排除在我們的自覺意識之外，我們從童年學習到隱藏、漠視和壓抑我們的情緒。
- 情緒會引起身體的感覺。有些情緒是其他基本情緒的附屬情緒。成熟的情緒意味著我們需要能夠辨識自己的感受，並且知道如何以敬虔的方式回應，就是選擇用神的愛來回應。
- 潛意識的情緒壓抑能導致我們產生犯罪的模式(附3個生活例子)。
- 我們為什麼覺得壓抑情緒是個好主意？這是有不同的原因(附6個例子)。
- 壓抑的情緒偷走了我們的喜樂，和銷滅聖靈在我們心中的微聲提示。是妨礙我們和神之間的關係，並導致我們的犯罪反應。
- 我們必須把情緒重擔交給神，並藉著聖靈在我們身上的能力，獲得完全的健康情緒(附禱告指引)。

網上觀課

<https://youtu.be/9WdAztmfkkY>

原文

歡迎來到《愛主》課程的第二十四課。我們會談論一下為了自我防禦而對抗壓力情緒，而令我們的心變得剛硬的危險，以及這樣會銷滅我們心中聖靈的聲音。請預留至少個半小時的上課時間，及

準備要寫下你的回應。讓我們在開始時，邀請神透過這一課親自與我們說話。如果你需要多些時間，請隨時點擊暫停。

首先，讓我們為神的全美屬性和對我們的旨意，獻上感謝。

其次，請將你有壓力事情告訴神並求祂的幫助和指引。

讓我們放下罪擔，承認自己會犯罪悖逆神和得罪他人，求神的饒恕。

也請承認別人有得罪你的地方，奉耶穌的名饒恕他們。

再其次，讓我們求神潔淨和打開我們的心，領受祂的教導。

最後，請複述這些話：「奉耶穌的名，我止息一切不是從神而來的紛擾和聲音。阿們。」

讓我們開始今天的課。壓抑痛苦的情緒如何使我的心變得剛硬並導致我犯罪？

耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。…父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！《詩篇》第103篇8, 13節

父神對祂兒女的心腸是溫柔的。《詩篇》第103章說：「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。…父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！」我們也能從耶穌在地上傳道服事人的期間，在祂身上看到這些屬性。

常存敬畏的，便為有福；心存剛硬的，必陷在禍患裡。《箴言》第28章14節

當我們敬畏神和跟隨祂的道，我們就必蒙福，因為我們可以信靠祂是滿有憐憫和恩典，不輕易發怒，具有豐盛的慈愛；但當我們硬著心不信靠祂時，我們就會陷入禍患裡。

但他心高氣傲，靈也剛復，甚至行事狂傲，就被革去王位，奪去榮耀。《但以理書》第5章20節

我們通常把剛硬的心和驕傲聯繫起來，這是真的。雖然在神面前的驕傲，和在人面前的驕傲有所不同。我們在人前的驕傲是表示我們比別人更好，或是我們比他們知道得更多。

我們在神面前的驕傲不一定是認為自己比祂好或比祂寬大，是因為我們不相信和倚靠祂的引導。我們拒絕祂或撤銷祂的命令。

在神面前的驕傲通常聯繫於自力更生、自我防衛、自我保護、自我辯解、自我決心和自我榮耀。所有這些傾向跟耶穌要我們捨己跟隨祂的命令是相反的。

讓我們一起誦讀《路加福音》第9章23-25節：「耶穌又對眾人說：若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命（生命：或作靈魂；下同）的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。人若賺得全世界，卻喪了自己，賠上自己，有甚麼益處呢？」（《路加福音》第9章23-25節）跟隨耶穌是關乎捨己。這是需要謙卑。

讓我們一起誦讀《彼得前書》第5章6-8節：「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。務要謹守，儆醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」（《彼得前書》第5章6-8節）。留意，謙卑包含我們將所有的憂慮和關注交託給神，而不是倚靠我們自己。這段經文告訴如果我們不這樣做，就不能對撒但的攻擊提高警覺。

盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊（或作：人）得生命，並且得的更豐盛。《約翰福音》第10章10節

追隨我們基本的情感本能和罪性只會讓我們落入撒但的陷阱，吞噬並毀滅我們。

有些人硬著他們的心悖逆神，是因為他們選擇拒絕神，而去擁抱撒但。但更多的人出於自力更生和自我保護的習慣，而對神硬起心腸。通常，這些防禦機制是從幼小時開始發展的，尤其是在我們出生後最初的6年內。在這階段，我們的情緒容量和腦部才剛剛發展，我們只有用先天的罪性和幼稚的方法，去應付許多的事情。

以下是關於這種情況如何發生的一些概括。

正如嬰兒和一些幼兒是很容易被嘈雜的聲音、壓力環境或父母離開比較長的時間弄到驚惶失措。我們會對變化特別敏感，但無法處理我們感受到的事情。這是因為我們的神經系統仍在發展中。如果我們的父母或家人常常吵鬧，或是一段長時間留下我們獨自一個人，我們就會容易受創傷。

在這階段，我們已經有能力感到恐懼、沮喪、尷尬或甚至嫉妒。我們也會由於同情別人，因而被他們的情緒感染，仿似這種情緒是屬於自己。這時，我們會產生根深蒂固的恐懼，並不能夠有意識地明白我們的感受。

從2-4歲我們的想像力會變得活躍。我們可以預見甚至想像有壞事發生，但也有一種感覺，我們無法阻止任何事情的發生。我們也第一次感到內疚和羞恥。這些感覺會在自我形像和自我價值留下深刻的印象，尤其是當我們的腦部對負責任的勇氣的尚未發育成熟。假如我們的父母不在身邊安慰和指引我們，我們可能會用不成熟的眼光看待自己。

當來到4歲的階段，我們開始能用少許言語，獨自表達我們的情緒。我們同時間在其他兒童和我們之間意識到有偏愛和比較。我們會希望被接受，並且可能會變得咄咄逼人以引起注意或變成躲避。這是我們開始更加意識到憤怒、苦毒、怨恨和自我排斥的時候。

現在我們慢下來，讓你有些時間來回想你的童年，特別在這個脆弱的年紀。

有哪些重大的家庭事情對你影響很深？你覺得怎樣？

你自己有什麼想法？

未來你決定怎樣處理自己的情緒？

邀請聖靈帶回你的一些回憶，祂是願意解決和醫治的。請盡量給自己足夠的時間，並不要害怕不安的情緒出現。列出神向你展示的事件並記下你的情緒。我們將在本課結束時參考這份清單來禱告。歡迎你在這裡點擊暫停，讓你與聖靈同坐在一起，不受干擾。

歡迎回來。你是否能夠好快列出所有事件中感受到的情緒？

幼小兒童有能力感受許多原始和強烈的情緒，但可能不知道怎樣識別和標記。這不單適用於兒童，成年人也會這樣。只要看看不同的情緒會帶來我們身體不同的感覺，由AaltoUniversity研究的13種情緒的熱度圖表就顯示了這一點。情緒能傳送生理訊息進入我們的身體。

更具挑戰性就是有些情緒是從其他情緒的反應而來。讓我們用憤怒作為例子。當我們感到被遺棄、被譴責、被背叛、無助、受威脅，或不愉快的驚訝的情緒，我們會感到憤怒。我們不會無緣無

故憤怒，我們的憤怒是由其他情緒引發的。憤怒是次要情緒是由例如感到被遺棄和被背叛的基本情緒所引發出來。

還有其他情緒也可能是次要情緒。這裡有些例子。

你可會想到焦慮的基本情緒是什麼？是不是因為你覺得不知所措？

現在，嫉妒又怎樣？嫉妒的基本情緒是什麼？是否因為我們感覺自己不如他們，而嫉妒別人？

悲傷是什麼？我們感到悲傷，是否我們感到被最親密的人誤會？

此外，憂愁？憂愁的基本情緒是什麼？當我覺得被別人忽視時候，我們會感到憂愁。

最後，羞慚是什麼？當我們感到渺小和不配，我們會感到羞慚。

要明白自己不是單憑確認我們的次要情緒。我們要靠深入了解核心的基本情緒，先能夠更認識自己。難度是不能單憑直接看表面，因為我們可能會同時間會出現多種情緒。

你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。《加拉太書》第6章2節

當有些人的敏感之靈感染到另一個人的情緒時候，就更加混亂。他們會發現很難分辨是自己的情緒還是另一個人的。其實這是一種神賜給我們的屬靈恩賜，叫我們可以同情別人，設身處地分擔別人情緒的重擔。

與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。《羅馬書》第12章15節

是一種恩賜反映神憐憫的心。以上種種，聖經指示我們要與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭。缺乏敬虔的指導，兒童可能覺得遇到所有情緒時會不知所措，有時那些情緒根本不是他們自己的。

親愛的弟兄阿，我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。《約翰一書》第4章7-8節

然而，作為神的孩子，能夠理解我們的情緒並做出明智的反應是至關重要的，因為神操練了祂極大的自我意識和控制祂的情緒。祂選擇由愛出發。被愛引導。

凡事都有定期，天下萬務都有定時。…哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；…喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。《傳道書》第3章1, 4, 8節

這不是說我們不會感受到其他的情緒。在日光之下，凡情緒都有定時。我們會，也一定會感受我們所有的情緒，但作為神的兒女，我們一定要作出一個有意識的選擇，就是用愛去回應。這要經過操練令情緒變得成熟。當我們失敗於操練自己情緒和智慧，我們會陷入罪中，令神憂傷，並且敗壞我們的人生。這裡有三個例子，是根據現實生活情況改編的三個範例，以展示這是如何發生的。

一對基督徒男女準備結婚。在籌備婚禮時，他們經歷幾次的意見不合。有一次，那年輕人突然變得很激動，他把幾件物件擲向他親愛的未婚妻。他們倆都很驚訝他的過份反應，就立刻找尋另一對結了婚，敬畏神的夫婦來輔導。在一起禱告的時候，聖靈給年輕人帶回一個回憶，就是他相信「我必須要保護自己」。

當他是個小男孩，他的父親曾當眾責罵和羞辱他在運動比賽中表現差勁。那人因為他的未婚妻無意是說了些什麼，以致觸動他對那件事情壓抑了很久的憤怒和羞愧爆發出來。因為這個男人從那時起就壓抑了所有情感上的痛苦，所以他從未從父親給他造成的深深傷害中痊癒——尤其是因為他已經合理化認為父親愛他並希望給他最好的。

很感恩，這年輕人願意在神面前謙卑自己，並被引導奉耶穌的名饒恕他的父親。這一對愛侶終於和好，並順利進行了婚禮。今天，他們已經有了一對美麗的孩子。

在我們的第二個例子是談及一位年輕女子，她已經成為基督徒好幾年，但覺得無法放棄自己放縱的生活方式。她週末的大部分時間都過著瘋狂的生活，雖然她知道不能得天上父神的喜悅。但她找不到停止的力量或信念，因為自由生活對她來說非常重要。

終於，透過禱告，聖靈引導她確認在她成長的過程中，如何到被父母極度嚴格的操縱和管教著。她覺得不能為自己發聲，或被容許作出任何的決定。她放縱的生活方式是表達反抗和要衝破被控制而得以自由。當她奉耶穌的名饒恕了她的父母和她自己，她最後能夠遠離那種生活方式。現在，她跟一位基督徒結了婚，並一起事奉神。

在我們的第三個例子中，一名中年的基督徒，他有嚴重的酗酒習慣，數十年來一直試圖戒酒。當每一次他成功擺脫酒癮，但停止狀態不久，他就會重新再渴酒，因為他潛意識地相信無論如何竭盡全力，到頭來也是失敗的。

在禱告時段中，聖靈顯示他一個記憶，是他的父親在家庭最需要他的時候，竟突然離開。作為一個男孩，他曾盡力努力表現得最好，以阻止父親離開。當這不起作用時，他開始認為嘗試為任何人做正確的事情是沒有意義的。因此，他下意識地不斷破壞自己戒酒的努力。當他奉耶穌的名饒恕他的父親，他漸漸能夠擺脫酒癮，並且歸向神，求祂在他的全部人生中安慰他。

這三個例子，使我們深深的欣賞保羅在《羅馬書》第7章18-20節想要解釋的。讓我們一起誦讀：「我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。若我去做所不願意做的，就不是我做的，乃是住在我裡頭的罪做的。」（《羅馬書》第7章18-20節）

上面我們所提及的三個基督徒，他們是被自己的罪性所奴役，因為他們沒有察覺內在的情緒在他的心中活動。只有當他們謙卑自己，騰出時間來尋求聖靈真理時，他們得到需要的啟示、突破和醫治。這通常涉及釋出饒恕給那些曾傷害過我們的人、和那些沒有好好照顧和幫助我們、給我們安全感和愛的人。感恩，神已差遣聖靈醫治我們無形的創傷。

讓我們一起誦讀《以賽亞書》第61章1-2節中對聖靈的陳述：「主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人（或譯：傳福音給貧窮的人），差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢；報告耶和華的恩年，和我們神報仇的日子；安慰一切悲哀的人，」（《以賽亞書》第61章1-2節）

聖靈安慰了在我們三個例子中的基督徒，當他們謙卑自己，和饒恕那些引起他們情緒痛苦和深層創傷的人，聖靈鬆開了他們罪性的捆綁。假若他們硬著心，就不會獲得這樣的自由以及與神和其他人的和好。

因為這百姓油蒙了心，耳朵發沉，眼睛閉著，恐怕眼睛看見，耳朵聽見，心裡明白，回轉過來，我就醫治他們。《馬太福音》第13章15節

一個剛硬的心會拒絕回歸向神得祂的醫治。一個剛硬的心難以看見神和聆聽到聖靈的提醒。一個剛硬的心不能明白神給我們美善又完全的旨意。

所以，在基督裡若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憐憫，《腓立比書》第2章1節

當我們的心是慈悲和憐憫的，我們會與聖靈有真正的友誼，透過祂我們可以聆聽神的聲音、領受知識的話語、見異象和作預言的夢。一個剛硬的心，卻是相反，會銷滅聖靈。

在本課中，我們會看看壓抑的情緒怎樣使我們心剛硬。這就是我們將不想要的情緒、想法和記憶從我們的意識中剔除的地方，就如之前三個例子的人所做的自取敗壞。

壓抑情緒是一種應對機制：

1. 我們用於當自己害怕面對內在的真正感受，
2. 避免不安的情緒或震盪。
3. 我們否認、漠視或竭力壓制我們的情緒。
4. 我們可能會嘗試用自己的思想來合理化我們的感受。
5. 這種應對機制使我們無法真正了解自己的內心，最終也無法真正了解自己。

然而敬虔的情緒：

1. 能自我控制，不是由恐懼所引導。
2. 這意味著我們認識到自己內心的感受，但學會了不要根據自己的情緒對一切做出反應。
3. 我們會確認和接受自己的真正的情緒，
4. 並且到神面前尋求安慰、輔導和糾正。
5. 這樣，我們得以明白神的心，因為聖靈賜給我們智慧，按照神旨意去回應和表達自己。

凡遵守命令的，必不經歷禍患；智慧人的心能辨明時候和定理（原文是審判；下節同）。各樣事務成就都有時候和定理，因為人的苦難重壓在他身上。《傳道書》第8章5-6節

聖經告訴我們「各樣事務成就時候和定理，因為人的苦難重壓在他身上。」然而，壓抑的情緒不容許我們有時間，或任何方式去感受或表達。

1. **社會壓力**:我們與生俱來都有本能表達自己的真實的感覺，但視乎我們來自哪裡，我們很快就會知道有些情緒被認為是社會可以接受的，而有些則不然。因此，我們學會隱藏內心的真實感受，並展現出社會可接受的外表。
2. **創傷**:其他時間，我們經歷童年的痛苦或創傷的事情，令我們知道唯一的生存方法是對什麼都沒有感覺。或許我們是經常被責罵、懲罰或欺凌。又或許我們不被重視和感到極之不被愛。我們要忘記這種痛苦的情緒，唯一的方法就是把它們推往內心的深處。
3. **批判**:我們可能會認為我們的父母歇斯底里、誇張、在公共場合令人尷尬。因此我們立下一個內在誓言，永遠不會像他們一樣的「情緒化」，但最終卻走向了另一個極端，就是對任何事都毫無感覺。
4. **維持和平**:我們可能還學到不要情緒化，在家中維持和平，息事寧人，特別是當事態不穩定、不可預料和混亂。
5. **嚴格教養**:另一種方式，當我們成長在一個對家庭教養非常嚴格，我們學會禁制自己的情緒，孩子們被告知可以看見但不可以聽見。我們是被期望成為沈默安靜和服從長輩，漠視我們的個人慾望和感覺。因為我們從不被鼓勵表達自己的情緒，我們要學習不理和抑壓。
6. **自我犧牲**:有時我們壓抑自己的真情緒，是因為我們別無選擇。或許我們要放棄童年的夢想，或在年輕的時候開始投入社會工作，為了替家庭帶來一點收入。我們壓抑真正的慾望而為家庭作出犧牲。

還記得本課早前的三個例子嗎？你能不能確認他們的壓抑情緒的根源？我們未治愈的壓抑情緒和痛苦，能引我們踏上犯罪行為之路，儘管考慮到我們的情況，但是我們已經學會應對的方式。

你怎麼樣？有沒有一些是你個人經歷的描述？你有留意到有哪些人你須要饒恕？或有什麼模式你須要去棄？請在這裡點擊暫停，給自己足夠的時間去反思。

歡迎回來。我們愈是強忍自己的情緒，我們的心就愈麻木和死氣沉沉。

以下描述了它最終帶給我們的感受。

-
1. 我們將發現自己沒有經歷到情緒的高低。
 2. 在我們裡面看似死氣沈沈。有人稱這現象為情感麻木。
 3. 並不知道自己的真正感受,
 4. 而且對任何事失去熱情。
 5. 當其他人正在興奮和高興，我們發現很難與人共慶。人生，總言之，是令人感到厭倦的。
 6. 我們感到被困住和沒有方向。
 7. 有一股不安的暗流，低水平的焦慮，甚至絕望；
 8. 而且壓力會導致我們身體緊張，舉例來說會引發胸部蹦緊、身體疼痛、經常歎聲歎氣、失眠。

他既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。《約翰福音》第16章8節

在以前的課中所討論，聖靈來住在我們的心，並譴責我們要悔改認罪。譴責是我們心中的一種情緒反應。舉例來說，聖靈的譴責是微聲的提醒，可以感覺像絨毛輕掃一下我們的皮膚。一個剛硬的心不能有敏銳的感覺意識到這樣的提醒。

聖靈有話說：你們今日若聽他的話，就不可硬著心，像在曠野惹他發怒、試探他的時候一樣。…所以，我厭煩那世代的人，說：他們心裡常常迷糊，竟不曉得我的作為！《希伯來書》第3章7-8, 10節

因此，聖靈告訴我們不可硬著心，因為一個剛硬的心很容易離開神，及拒絕做祂要我們做的事。

1. 當我們壓抑我們的情緒和硬著心，我們還會壓抑神的聲音和祂在我們心中的工作。
2. 就更難意識到神的愛的流入我們的心裡。
3. 一個結果是，我們可能理智上知道神愛我們，但卻缺乏內心的信念。
4. 這將會影響我們信靠神的能力，還會影響有我們的信心和禱告生活。
5. 有些人傾向於上癮或自我毀滅的行為，只是為了感覺「興奮」，就是因為他們有一個剛硬的心。
6. 或有些人會突然發出勃然大怒，就是因為他們將情緒壓抑得太多太久。

不幸地，壓抑情緒愈來愈普遍，超乎我們的想像。

1. 當我們否認我們的真實感受，我們最終是對自己也對別人說謊。
2. 我們可能不知道，但我們是被撒但玩弄在手掌之中，因為撒但是說謊之父。
3. 神可以使用我們的情感來引導我們的良心，讓我們更親近祂，但如果我們沉默自己的心，我們就會扼殺我們的良心並壓制神的聲音。你有沒有留意到連環殺手似乎無法同情他人，並且毫無悔意？
4. 我們需要知道情感所在的位置，才能辨認善惡。假若我們只倚賴自己的心，當試探來臨的時候，我們會掙扎，因為撒但是個說謊者。撒但會讓我們的思想充滿謊言和爭論，告訴我們為什麼偶爾犯罪是可以的。撒但會用這樣的論點轟炸我們，直到我們屈服。
5. 神並沒有創造我們像機器人一樣是沒有感覺的。我們的情緒也向我們展示了作為個體的身份，我們喜歡什麼或不喜歡什麼。但我們越是否定自己的真實感受，就越失去對自己真實身分的認知。
6. 我們拒絕了很大部分令我們與眾不同的因素。
7. 當我們經常拒絕自己，我們會開始恐懼神也會拒絕我們，因為我們認為祂不會接受我們的真實情緒。顯然，這不是真的。

耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。…我往哪裡去躲避你的靈？我往哪裡逃、躲避你的面？《詩篇》第139篇1-2節

父神，知道每一顆心，並且早已知道我們所感受的。無論我們處於什麼狀態，祂不會推卻我們。神是我們完美的父親，當我們感到羞慚、心煩、混亂、憤怒、悲傷、內疚、不知所措或懼怕，祂溫柔地俯聽我們。感謝神，我們不必對天父保持政治正確。

我們能從大衛王身上看到一個例子。

當大衛和600兵士出外打仗，那些亞瑪力人趁機攻陷他們的城，放火焚燒，並擄走他們所擁有的，包括他們的妻子和兒女。當大衛和他的士兵回來，得知所發生的事，他們並沒立刻追捕入侵者—並非好似在電影裡見到這樣。

相反，他們首先「盡情哭泣到力竭為止」。多數人會認為這是軟弱的表現，和極之浪費時間一畢竟，攻擊者正在逃跑，但這正是久經沙場的戰士所做的。他們不會對自己的情緒做出衝動的反應，而是面對自己非常原始的情緒。

他們做完這件事之後，大衛向神求問可不可以追趕他們的襲擊者。這又是一件奇怪的事，以我們合理的回應一定是「當然」。

因大衛凡事都求問神，神看重他的謙卑。並指示大衛去追捕攻擊他們的人，因為神自己會確保他們安全地收回一切和所有人。這時大衛和他的部下才出發。

大衛給了我們一個良好的情緒管理例子。

他並沒有壓抑他的情緒，也沒有立刻反應。相反他明白和感受到他的情緒因而放聲大哭。然後他禱告，求問神他該怎樣行下一步。惟有得神的保證與他同往，大衛才追趕他的敵人。

我們見到大衛把他的沈重情緒首先帶到神那裡，因此能禱告和清晰的聽到神。他不倚賴他自己的理解和感受。他信靠神教導他下一步該做什麼。

這是一個真正全心全意愛主的人的例子。也是良好情緒管理的例子。我們也學到這樣做？

我要晚上、早晨、晌午哀聲悲歎；他也必聽我的聲音。你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。《詩篇》第55章17節

正如大衛在《詩篇》第55篇裡說：當我們在困苦患難中，可以呼求神，並信靠祂必垂聽和看顧我們。祂永不容許那些敬虔的人失腳跌倒。

讓我們到父神面前來禱告。請參考你在之前準備好和經你確認的情緒清單。

要記住你的父神是憐憫又有恩慈的，祂要聆聽你。花點時間把你所有的情感負擔交給祂，讓祂醫治你破碎的心靈，為你注入新的生命。千萬別讓撒但引誘你離開在父神面前的寶貴時刻。假如你需要較多時間，可以點擊暫停。

首先，承認你在童年往事所產生的情緒。你是不是覺得被遺棄、被出賣、被蔑視、被操控、害怕、驚恐或混亂？把你的重擔卸給神，就像大衛一樣。

其次，邀請耶穌來安慰你。你正坐在祂面前，開始領受祂的安慰和平安。

然後，求問耶穌還有什麼是你誤信的謊言。祂的靈向你顯示些什麼？你是不是相信：「沒有人愛我」？「沒有人明白我」？「沒有人來幫助我」？「沒有人想幫助我」？「沒有人要聽我的」？「我不漂亮」？「我一無是處」？「我永不會成功」？「我活在世上沒有意義」？「我最好沒有出生在這世上」？讓神一一給你揭示那些謊言。

現在，讓我們用時間來丟棄所有這些謊言和譴責。這些不是從神而來的。「我的本相是由神所造的，我能夠做神說我能做到的。我不被發生在我身上的事所定義。我純粹是由神對我的評價來定義的。」確保你奉耶穌大能的名字，把每一個謊言通通丟棄。這會破除你心、靈和魂的咒詛。

此外，求問耶穌還有誰是祂要你饒恕的。祂是不是要你饒恕一組的人，或是特別的某一個人，甚至是你自己？是你仍然懷恨的？讓聖靈鑒察你的心和告訴你。

現在，請饒恕他們，甚至連你自己在內，把公義交回給耶穌。你可以禱告：「耶穌，我饒恕他們和自己，像你饒恕我。」

現在，求耶穌復甦你的心，得以健康和豐盛。求聖靈用父神的愛充滿你的心，並求問祂怎樣看你。

最後，邀請聖靈教導和指引你日後的情緒。求祂饒恕因過去硬著心把祂的聲音銷滅。

神是信實的，當你全心全意學習信靠祂，祂必領你的心得到保守。

我們來到本課的尾聲。這裡有二條問題，請你在小組討論前準備好你的答案。還有一個見證。我們禱告你們蒙福。下次見。

反思時刻

1. 你過去曾拒絕過哪些情緒？
2. 當你感受到這些情緒時，你會如何反應？

3. 結出什麼壞果子？

觀看本課的見證



個人筆記