

## 真實的活著（一）面對擾人的情緒（2024/8/4 主日信息）

### 經文：詩篇 25 篇 1-3 節

信息摘要：我們是神手中尊貴的器皿，然而在生活中困擾著我們的，常常是起伏的情緒，有的時候決定你要不要去做某件事情，或是去某個地方，通常不是你的計畫，而是由於你的情緒，我相信今天上帝一定會對你說話，我們要透過耶穌和大衛，來學習他們如何面對生命當中的情緒。耶穌道成肉身，成為人的樣式，來到我們的當中，耶穌和我們一樣會累、會渴、會餓、會痛、會哭、會笑，祂完全明白我們所有的經歷，「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。」（來 4:15）你會發現鑄成大錯的原因，往往是因情緒失控。

### 一、情緒的來源

- (1)從醫學的角度，當你遇到一個事件，不管是聽到或看到，它會傳達到你的大腦在杏仁核的地方，透過你的脊髓與四肢，發出身心靈的反應。
- (2)從生命成長的經歷，文化、社會、教育、處境、家庭、經驗…

### 二、情緒背後的核心問題

當人犯罪之後所出現的情緒就是罪惡感或是羞恥感，為什麼羞恥感會成為人類第一個情緒反應呢？聖經：「當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」（創 2:25）當亞當跟夏娃被創造在伊甸園裡，罪還沒有進來的時候，他們的生命健康又自由，沒有任何的負面情緒。然而犯罪之後：他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。一旦產生羞恥，所有的情緒包括害怕、逃避就會跑出來，其實我們要解決的並不是問題本身，而是羞恥的點。

### 三、面對情緒真實的存在

我們一起來看大衛如何面對他的情緒：「耶和華啊！我的心仰望你。我的神啊！我素來倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。凡等候你的必不羞愧；惟有那無故行奸詐的必要羞愧。」（V. 1-3）大衛來到神的面前，光是羞愧就連說了三次，他承認自己真的不好，需要幫助；姑且不論大衛做的是什麼事讓他陷入很深的羞愧與控告，但他選擇面對上帝與神一起來處理它。

### 四、查經應用

1. 當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。」。（創 2:25）
2. 耶和華啊！我的心仰望你。我的神啊！我素來倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。凡等候你的必不羞愧；惟有那無故行奸詐的必要羞愧。」（詩篇 25：1-3）

### 五、分享實踐

1. 你是否曾經嘗試透過話語的提醒，改善自己的情緒？請分享之！
2. 你是否曾陷入羞愧與控告？神如何堅立幫助你？
3. 透過今天的教材，未來你可以如何幫助周遭的人？

