

平静安稳 III

亲爱的兄弟姐妹们，平安！近日美国明尼苏达州因为警察暴力执法导致非洲裔男子乔治·弗洛伊德的意外死亡，结果引发全美国一连串的抗议示威，很多地方甚至发生骚乱和暴力冲突。其实弗洛伊德事件不过是一个导火索，点燃了美国民众压抑已久的不满和愤怒。这些年来，美国内部种族问题、暴力执法问题、贫富差距及社会不公问题、两党相争问题，再加上最近的新冠疫情，人人隔离在家，失业、经济压力，让人们里面的愤怒情绪在这场事件中全然爆发出来。特朗普总统说，乔治·佛洛伊德事件令所有美国人愤怒，美国政府将全力为乔治和他的家人寻求正义，他手举圣经站在圣约翰圣公会教堂前，告诉美国民众，“美国需要的是创造，而不是破坏；合作，而不是蔑视；安全，而不是无政府，治愈，而不是仇恨；正义，而不是混乱。”

而在中国，现在各地学校相继开学后，没几天，多名学生跳楼！家长和老师都哀叹，面对新冠疫情和学业带来的种种压力，我们真的是要好好守护我们的孩子，青春期孩子的心理健康，更是要倍加呵护！不单美国人，中国人，我们在这疫情中也是深感压力。因为一直隔离在家，很多家长既要上班又要管孩子，加上疫情仍然在持续，我们里面可能也积聚了不少的负面情绪，沮丧、无奈和怒气等等。生气不是罪，但错误处理怒气就会变成罪。有人讲，人们处理负面情绪会走向两个极端，一种像 skunk 臭鼬，自己生气了，就要让整个地方都变臭。另一种像乌龟，生气了，就把自己缩回壳里，藏起来。坦白讲，这两类处理怒气的方式都不好，求神帮助我们，用属神的原则处理我们的怒气，处理我们的负面情绪，让我们在疫情当中真正平静安稳。

第一，没有控制好的怒气，会让我们付上昂贵的代价。

箴言 29: 22 好气的人，挑启争端。暴怒的人，多多犯罪。

箴言 15: 18 暴怒的人，挑启争端。忍怒的人，止息纷争。

急躁暴怒的人，所到之处，好像颶风吹过，鸡犬不宁；他们惹是生非，挑起争端，引人生气。忍怒的人，在怒气和争执发生的时候，总是带着爱凡事忍耐，心平气和地面对一切暴风雨，最终，怒气和纷争会在他们的爱中止息。

坦白讲，如果我们是暴怒的人，我们在哪里都会争论，我们会争论疫情的来源，争论疫情什么时候止息，甚至在教会我们也会争论圣经，争论神学，求神帮助我们。

箴言 14: 29 不轻易发怒的，大有聪明。性情暴躁的，大显愚妄。

不轻易发怒，心怀忍耐，是大有聪明的人，与人相处，不会轻易犯错。而性情暴躁的人，处处暴露愚昧，冲动行事，不断犯错。换句话说，有时候聪明与愚妄的分别，在乎能否控制和管理好自己的情绪。

**箴言 11: 29 祸害自己家庭的，必承受清风；愚妄人必作心思智慧的人的仆人。
The fool who provokes his family to anger and resentment will finally have nothing worthwhile left. He shall be the servant of a wiser man.**

愚昧人祸害自己的家庭，奢华宴乐、兄弟相争，在自己的家中，不断地制造怒气与憎恨，结果家人反目、家财散尽，剩下两袖清风，最终沦为别人的仆人。

亲爱的弟兄姐妹们，当我们在压力中无法管理自己的情绪，产生暴怒、发脾气的时候，我们只会面对一个后果，就是失败与损失。我们会失去别人的尊敬，失去家人的爱，甚至失去工作，失去健康。据说，男人比女人更容易生气，女人一个星期大概生气三次，主要是对人生气。男人则平均生气六次，主要是对事生气。通常人们在工作场所往往还能控制情绪，但在家里就很容易失控，尤其现在我们都隔离在家的時候，很多事情交织在一起，我们更容易生气。但健康的家庭不是没有生气和冲突，而是知道刻意地管理情绪和处理冲突。我们需要牢记，没有任何东西会比愤怒更快破坏我们关系，发怒后，我们会付上的昂贵代价，比如家庭不和、彼此仇恨等等！

第二，下定决心管理怒气。

箴言 29: 11 愚妄人怒气全发。智慧人忍气含怒。

愚昧人会将所有的怒气都爆发出来，但智慧人会使怒气平静下来，他会控制怒气、征服怒气，而不只是压抑而已。

亲爱的弟兄姐妹们，我们需要刻意地作决定，努力管理好我们的情绪。特别是我们隔离已经超过两个月，在这种新常态的生活中，不经意间我们有了更多的压力，也会累积更多的负面情绪，无论我们意识到没有，有些负面情绪就是在那里。我们都不想伤害家人，伤害自己，求神帮助我们，下定决心管理好我们的情绪。我们不要告诉自己，我们无法控制情绪，反倒要激励自己，我们可以的。我们不需要为自己情绪失控找借口，学会为自己的行为负责任。因为从来没人拿着枪逼着我们发脾气，是我们自己选择了发脾气。比如孩子不听话，是我们选择了让这导火索点

燃我们的怒火。其实，大多时候，我们是能控制的。比如，我们可能正在和孩子发脾气，家里吵吵闹闹，但突然电话响了，是上司打来的，无论我们当时的情绪怎样，我们还是可以平静地拿起电话，甚至会有很甜美的声音，“喂，您好！”其实我们能够改变我们的语气，而且是即刻改变，只要我们能改变。

是的，我们是可以有选择的，我们不要找借口，是孩子、是配偶惹我生气，是这讨厌的疫情惹我生气，是这憋屈的隔离环境惹我生气！但我们必须明白，没有任何人、任何事情能让我们愤怒，除非我们自己允许，让这些事惹我们发怒。我们不能发完脾气了，然后说，这是我的软弱，我天生就是这样的坏脾气，我发完脾气就没事了。但问题是，当我们没事了，我们身边的人有事了。我们不能只顾自己，不顾家人。所以我们需要痛下决心，提前准备，控制情绪。在爆发之前，先去处理。比如我们的孩子挑战我们的极限，眼看就要发脾气了，我们可以选择离开现场，让配偶去管孩子，不要在情绪最激烈时才开始想控制，那时通常控制不住，在还能控制的时候，选择控制。

第三，三思而后行。我们说话、做事之前，好好想想，不要太快就反应，未经思考就反应，我们需要学会按下暂停键、学会安静等候。

雅各书 1: 19-20 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。20 因为人的怒气，并不成就神的义。

这里清楚地讲到了控制情绪三部曲。在这疫情中，在我们的隔离生活中，坦白讲我们都不适应，都很怀念以前的生活，我们里面有负面情绪是很正常的。求神帮助我们控制情绪。

第一步，快快地听，最容易让别人怒气止息的方式，就是细心、真诚、冷静地聆听，带着爱去聆听。当人们被倾听后，通常会慢慢地冷静下来。当人们觉得我们不愿意听他们讲，或者没有用心听的时候，他们可能更生气。这时候，选择先不要说话，用心聆听，这是控制情绪的第一步，不要着急着分享自己的想法，聆听让彼此冷静，聆听会帮助释放压力，释放恐惧、担忧的情绪，当人被倾听后，他的沮丧挫败会减少，痛苦也会减轻。

第二步，慢慢地说，情绪管理，其实也是嘴巴的管理，驯服我们的舌头，就能顺服我们的脾气。怒气的管理，从注意自己的口舌开始。

箴言 12: 25 人心忧虑，屈而不伸。一句良言，使心欢乐。

当人处在忧虑、愤怒当中，安慰、扶持的言语可以帮助舒缓情绪，一句良言，使心欢乐！我们慢慢地说，才能说出合宜的话，说出造就人的话语。

诗篇 141: 3 耶和华阿，求你禁止我的口，把守我的嘴。

当我们不会讲良言的时候，让我们像诗人这样祷告，求神禁止我们的口，把守我们的嘴，因为我们可能口中犯错而不自知，讲出仇恨、恶毒的话，产生更多的烦恼和纠纷。求神帮助我们，慢慢地说！

第三步，慢慢地动怒。如果快快地听，慢慢地说做好了，慢慢地动怒就容易多了。这里两次讲到慢慢，就是让我们的反应延后，延迟是对怒气最好的治疗，在拖延的过程中，我们等待、冷却，让怒气降温，让怒气消退。我们越能长时间控制自己的情绪，我们就越能成长、成熟。让我们多一些时间去想，去反应，去行动。生气的时候，数到 10，特别生气的时候，数到 100。虽然简单，但如果我们肯真正操练，我们就会控制情绪。

箴言 19: 11 人有见识，就不轻易发怒。宽恕人的过失，便是自己的荣耀。

有见识的人，就是有智慧的人，不会单看事情的表面，而是细察事件的因由，不会轻易发怒。愿意怀着广阔的胸襟，不与人斤斤计较，处处宽恕人，神的荣耀在人身上彰显。因为上帝就是这样，他不轻易发怒，且处处饶恕我们。

出埃及记 34: 6 耶和华在他面前宣告说，耶和华，耶和华，是有怜悯有恩典的神，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实。

我们是上帝的儿女，我们要活的越来越像我们的神，他不轻易对我们发怒，我们也不轻易对别人发怒！

当我们想控制情绪的时候，可以问三个问题？

我为什么生气？通常伤害、挫败、或者害怕会导致生气。身体受伤、情绪受伤，会导致生气。挫败感也会导致生气，比如在这疫情中，我们特别渴望疫情早日被控制住，我们可以正常工作、生活，但等了很久，疫情还没有结束，我们心中的挫败感会让我们生气。还有在家里辅导孩子功课，孩子如果不配合，这挫败感也会导致我们生气。另外，恐惧、害怕也会让我们生气，当我们被威胁的时候，没有安全感的时候，就会生气。

第二个问题，我真正想要什么？我当然想要不受伤害，不想要挫败感，也不想害怕。

第三个问题，我怎样得到我想要的？我发脾气能够得到我想要的吗？基本上不可能，发脾气只能让别人受伤害，别人反过来也会伤害我们，发脾气无法解决我们的挫败感，只能更挫败，发脾气也无法解决我们的惧怕。发脾气，只能让结果更糟。

我们越能理解自己的情绪，也越能理解自己。我们越能理解配偶、孩子和家人的情绪，我们越能理解配偶、孩子和家人，我们会更有耐心。

所以我们需要三思而后行，在各样的苦境中，效仿耶稣。上帝要我们对待别人，正像他对待我们的方式一样。我们需要从内到外更新自己，从我们的所是到我们的所做，从我们的品格到我们的行为，从我在基督里的身份，到我在世界上的行动，全然更新。快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒！

第四，合宜地释放自己的情绪（愤怒）。

愤怒等负面的情绪很正常，问题不是负面情绪，问题是不正确的释放方式，让我们犯罪，让我们伤害人。

以弗所书 4: 26 生气却不要犯罪。不可含怒到日落。

生气是可以的，但不能怀着错误的动机，比如因怨恨而生气就是不好的，生气但不要犯罪，如果为了自己舒服，任意发泄忿怒，就是犯罪。而且也不要长久含怒，不要到日落时还在生气，长久生气，会伤害自己的身体。

生气但不要犯罪，我们需要找到正确的方式来疏导怒气，合宜地表达自己的情绪。我们大多数时发怒，最终是让我们更加远离我们的目标，我们的伤害没有得医治，我们的挫败感依旧，恐惧也仍旧在那里。很多人错误地认为，每个人都有一定量的怒气，好像装满了一桶一样，如果发一次脾气，可以将整桶的怒气都倒光，感觉舒服，好受多了，为何不发作一次呢？听起来不错，但不是真的。真正的事实是，我们不是只有一桶的怒火，我们罪恶的本性，是我们里面有一整个工厂都在制造怒气，倒一桶根本无济于事。研究表明，发怒会导致更多的怒火，暴力导致更多的暴力。我们需要找到合宜的方式处理我们的怒气和负面情绪。

箴言 15: 1 回答柔和，使怒消退。言语暴戾，触动怒气。

柔和的回答，让我们的灵魂安静。通常我们讲话声越大，我们的脾气、怒火也越大，如果我们刻意温柔地说话，我们的怒气也会降低。

那么我们该怎样处理我们的怒气呢？我们不要强行压制，否认我们的怒气，或者藏在体内，就像乌龟一样，缩回去了，这样会伤害身体，压抑太多，最后会成为抑郁症。正确处理自己的怒气，是先承认自己生气了，寻找生气的原因，可能是受伤、挫败或者害怕，然后找到正确的方式来疏导我们的情绪。

1. 适量的运动，通过慢跑、散步、骑车、游泳、或者跳舞等等，可以直接放松身体所受的压力。2. 通过优美的音乐，适当地发泄情感。与其打孩子或者配偶来发泄，倒不如击鼓或是敲打琴键。事实上，透过敬拜赞美，引吭高歌，把对上帝的赞美和爱，把自己的压抑全唱出来，也是很好的渲泄情绪的方式，特别是在敬拜中，经历神的同在时，情绪一定会疏解，平安和喜乐也会慢慢回到我们的生命中。3. 与人倾诉，找到自己最信任的人，分享内心的挣扎，分享受伤、挫败或者害怕的感受，当我们的重担和哀伤有人分担时，当我们哭，有人陪我们哭的时候，我们的情绪会很好地得到疏解。4. 祷告，大卫在诗篇中有很多情绪激烈的祷告，诗篇 13: 1-2 耶和華阿，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？真诚地来到神面前，坦诚自己一切的愤怒和无助，神是我们的父亲，他了解我们，爱我们，在祷告中，神会抚平我们的创伤，疏导我们的情绪。

第五，重建我们的思考模式。我们现在表达怒气和负面情绪的方式，很多都是学来的经验。可能是在原生家庭中，或者我们生活、工作的环境中学来的，一定有人有益无意地教过我们，给我们做过示范。我们发怒有个模式，好消息是，所有学来的都可以放弃。

罗马书 12: 2 不要效法这个世界。只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良，纯全可喜悦的旨意。

我们不要效法、模仿这个世代，不要跟从这世代的风俗，求神更新我们的心思意念，我们原是受了罪恶、世界、风俗极深的浸染，充满属世的思想，属人的观感，所以必须更新，脱去一切旧有的思想、观念、眼光、看法，被神不断地更新、不断地变化。

是的，我们要改变过去旧有的思考方式，重建新的思考模式。通常想法决定情绪，情绪决定做法。我们想要打破发怒的模式，就要改变我们的脑，改变我们的想法。科学家说，我们大脑内有一类 Mirror neurons，就是“镜像神经元”的神

经细胞，功能正是反映他人的行为，学习别人，模仿别人。当别人大声，我们也大声，当别人发怒，我们也发怒，怒火是可以传染的。但我们要改变这种模式。

箴言 22: 24 好生气的人，不可与他结交。暴怒的人，不可与他来往。

怒气可以传染，当我们结交好生气的人，我们可能也会变得易怒。我们需要智慧地选择朋友，不要和好生气的人结交，和暴怒的人来往，除非我们有足够强大的信心和自制力，可以帮到对方，不然我们要学会远离。同时，我们在家中也要给孩子做好榜样，如果我们控制不住发脾气，我们是在教导孩子发脾气。

圣经多次教导我们要善待家人。

歌罗西书 3: 19 你们作丈夫的，要爱你们的妻子，不可苦待她们。

以弗所书 6: 4 你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒，养育他们。

在家庭中，我们需要重建新的思考模式，控制情绪的模式，过去伤害家庭的方式，一定要停下来。

第六，祈求上帝的爱充满我们。

上帝有着奇妙的力量，让我们可以从一个容易生气的人变成一个温柔、和平与冷静的人，让我们的生命充满着上帝的爱和平安。

哥林多前书 13: 5 不轻易发怒。it is not easily angered.

如果我们里面充满上帝的爱，就不那么容易伤心、生气，因为爱是不轻易发怒。如果我里面充满怒火，任何事都会让我发怒。

罗马书 15: 5 但愿赐忍耐安慰的神，叫你们彼此同心，效法基督耶稣。

上帝的忍耐、安慰，是要让我们彼此同心，明白彼此、尊重彼此、赞同彼此，上帝渴望看着他的儿女们，在和睦、和谐中生活。我们与上帝的关系，决定着我們有多少的忍耐。我们能否征服怒气，管理怒气，在乎我们是否花时间亲近神。的确，我们现在还在非常态的生活中，依旧被隔离，依旧在家工作，孩子在家，可能总想在电子产品中寻找快乐，让我们沮丧不已。但当上帝的爱充满在我们里面的时候，我们就可以改变。

求神帮助我们，结出圣灵的果子。

加拉太书 5:22-23 圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，23 温柔，节制。

上帝将圣灵的果子放在我们心中，是要处理我们的根部，处理我们怒气和负面情绪的根源。当仁爱、喜乐、和平充满我们内心的时候，一切的负面情绪都会退后。

马太福音 12: 34 恶人从他心里所存的恶，就发出恶来。

我们外面所表现的一切，其实都是我们心里问题的表现，怒气反应的也是里面的问题。如果我们从井里抽出来的是脏水，清洗我们的桶没有任何意义，我们需要清洁的是井。我们的嘴很多时候只不过是背叛我们的心，将心里所想所隐藏的讲出来了而已。讲话苛刻、刻薄，其实里面是一颗愤怒的心。负面的舌头，反应是一颗惧怕的心。吹嘘的舌头，反应的是一颗没有安全感的心。反应过度，表达的是不安的心。批评、吹毛求疵的舌头，反应的是一颗苦毒的心。污秽的舌头，反应的是一颗不纯洁的心。相反，一个鼓励的舌头，反应的是一颗快乐的心。柔和的舌头，反应的是一颗充满爱的心。被控制、温顺的舌头，反应的是一颗平安的心。我们需要有一颗新心，求上帝帮助我们改换我们的心，

诗篇 51: 10 神阿，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

感谢神，他会用他的爱来医治我们受伤的心，更为我们造清洁的心。

亲爱的弟兄姐妹们，我们可能曾经被拒绝，被伤害，没有被无条件地爱过、接纳过。但是主耶稣在乎我们，他关心我们的伤痛，在意我们的伤痛。他要用他的平安替换我们的挫败，用他的能力替换我们里面的恐惧。当我们躺在主耶稣的怀抱中，如同我们用爱、接纳和温暖包裹一个哭泣的婴孩，婴孩会停止哭泣。当我们在上帝的爱中感受到安全、被接纳，我们的无力和易怒也会消退。求神帮助我们，让我们明白没有控制好的怒气，会让我们付上昂贵的代价。让我们现在开始下定决心，管理好我们的情绪，三思而后行，用合宜的方式表达、释放我们的负面情绪，重建我们的思考模式，让上帝的爱充满我们，我们一定能在这满有压力的新冠疫情中，平静安稳、敬虔度日！