

驾驭你的情绪

圣经教导，我们的思想决定我们的行为。箴言 23:7 说，“因为他心怎样思量，他为人就是怎样”。罗马书 8:6 说，“体贴肉体的，就是死；体贴圣灵的，乃是生命、平安”。注意，体贴肉体不只是引到死亡——体贴肉体就是死亡！

没有人能长期做到想一套、做一套。不改变想法，就无以改变行为。而要改变的，不只是想什么，更是怎么想。思维方式直接牵动我们的情绪。

每个人心里面，都有一个自我认知的形象，即对自己的看法。这形象未必基于事实，反而往往源于感觉。一次不愉快的经历，能扭曲一个人对自己的看法并影响其一生。

比如，有些人明明长得好看，却因为孩提时听到的一句话，便总觉得自己很丑、不受欢迎；有的人明明很成功，却认为自己很失败，结果预言自我实现。

针对这一问题，心理学在某种程度上做出了正确的诊断。心理学家会用“自尊”、“身份”等术语来描述这些事实。然而，要帮助一个人改变其自我形象，则非这世界的智慧所能及。

首先，多数人会把其糟糕的自尊或自我形象归因于他人。把生命中一切不如意归咎于别人已成为一种流行。常有人说，“我成长于破碎家庭”、“我的问题都怪我是少数民族群”、“因为你赐给我的那个女人”（创世记 3:12）。但我们的问题不在于别人！

我们都有过不愉快经历。任其滋生苦怨，还是让其造就自己，则全在乎我们的选择。你说你的痛苦经历造成你今天的行为问题，但总有其他人遭受过类似甚至更不堪的经历，却战胜了这些问题。为什么呢？因为我们总能够选择，不让问题定夺自己的成败。

申命记 30:19，“我今日呼天唤地向你作见证，我将生死祸福陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活”。全能的神把选择权交给我们。祂没有替我们选择，撒旦也无法为我们选择。是福还是祸，唯你我有此特权和责任去选择。

怪责别人，其实是否定真正的问题，只会让问题得不到解决。若问题真在别人，那我有祸了，因为神没有给我控制别人的能力。魔鬼便总能找到一些人，刺激我，让我不快。

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>



但若问题出在我里面，我就有希望了，因为靠着基督，我能改变。这就是自由。不管别人怎么对我，我都能靠着基督兴盛。

心理学把你的问题归咎于别人之后，就试图让你聚焦自己的优点，忽视自己的缺点，来增进自尊。但这绝非圣经所教导。耶稣说，“离了我，你们就不能做什么”（约翰福音 15:5）。

“若有人跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（马可福音 8:34）。保罗说，“神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的”（哥林多前书 1:27-28）。

圣经教导我们，唯有放下自尊，才能真正开始事奉。基督徒要做的，不是努力积攒起自己个性中的优点——这些优点不堪一击，就好比用创可贴去止住一条断臂的血，管用不了多久。

不论我们自己多成功、多有才华，我们终会失败。别的不说，我们都终将老去，不再像以前那样多产。如果自尊是建立在自己的成就上，这自尊终会破灭。我们素来建立在自己身上的所有安全感，都会破碎坍塌。

基督徒应该建立基督里的自尊。正如使徒保罗说，“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己”（加拉太书 2:20）。

基督徒要活出得胜人生，秘诀不在于完善自己，而在于否定自己，好让我们能活出基督。

并不是说，神要我们都自惭形愧。这要看说的是哪个“自己”了。要知道，每一个重生的基督徒，都在基督里成了新造的人（哥林多后书 5:17；以弗所书 4:22-24）。

旧人是败坏的，即便最好之时，也无法活出基督徒的生命。但大部分人恰恰是想修补这个自己，直至感觉良好。拉倒吧！我们旧有的自己——好的、不好的——必须死去，然后在基督里面找到全新身份。

这个新人和耶稣一模一样（哥林多前书 6:17）！没错——我们在基督里是焕然一新的

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>



一个人。耶稣拥有的一切，我们灵里全都有（约翰一书 4:17）。我们在基督里已获得全新身份。既然如此，为何还修补旧的自己，而不干脆活出新的自己呢？

让新人主宰自己，我们就能在人生方方面面，活出力量和胜利。

那怎样分辨你的思想和情绪是源自这重生、全新的自己，而非出自那旧有、肉体的自己呢？关键在于神的话语。约翰福音 6:63，耶稣说，“我对你们所说的话就是灵，就是生命”。只要符合神话语所描述的你，这些思想或情感就是来自你的新人；凡是与神的话语相悖的，就是出自你的旧人或魔鬼。

你若恼恨某人，就是活在肉体中（旧人），你就要回心转意，回归你的灵（新人），你灵里面有仁爱、喜乐、和平（加拉太书 5:22）；你若害怕，也是活在肉体中，“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心（提摩太后书 1:7）。不必求神消除恐惧，只需踏出肉体，走进灵里——那里没有惧怕（约翰一书 4:18）。

就是这么简单，很难误解，除非有人刻意误导你。问题正是，我们在这些简单的圣经真理上，常常被误导。但我们有出路。

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>