



驾驭你的情绪

超越情绪的生活

我们每个人都曾经历艰难时刻。也许你曾遭受拒绝、虐待、迷失，或仅仅是日常生活中的挣扎。无论是什么，核心问题在于：你有权选择如何回应。我明白这并非大多数人想听的话。责怪他人更容易，比如说：“要是那人没那样做……”或“要不是经历这事，我也不会变成这样。”或许你无法选择遭际什么，但你可以选择如何应对。

不要把你的权柄拱手让人

你也许听过一句老话“是魔鬼让我这么做的”。这话可能惹人发笑，但从圣经角度来看却并不正确。魔鬼无法强迫你做任何事。除非你向牠屈服退让，否则牠毫无力量。怨天尤人的危险之处就在于此。当你责怪他人或环境时，实际上是在说：“我无能为力。”但如果你已经重生，那不是真的。耶稣复活的大能在你里面。你拥有耶稣在世上行走时同样的权柄。

你不必让情绪支配自己，不必活在过去的重负之下。神已经赐给你一切所需，让你行在得胜之中，你只需选择使用这份恩赐。

心理学无法解决属灵的问题

我并非完全反对心理咨询或心理辅导。自然领域中有些事确实可以帮助人。但“心理学”一词源自希腊语“Psyche”，意指你的魂——你的思想、意志和情绪。心理学只能触及到这个层面，并不能触及你的灵。而真正的你是个灵。

重生得救之时，得以改变的不是你的身体或情绪，而是你的灵。你灵的那部分被彻底更新，完全、公义、圣洁（以弗所书 4:24）。而倘若你不更新思想，以适应自己灵里已经发生的变化，你仍然会像旧我一样生活——尽管那个旧我已经死了。所以，试图通过说服劝导或分析来处理深层的情绪创伤，并未触及根源。惟一能真正释放你的，只有神话语的真理。

看看马可福音 5 章中住在坟墓里的那个人。人们认为他精神不正常，但耶稣赶出了他里面的邪灵，他便立刻恢复神智。他的问题不在于心理，而在于灵里。耶稣没有用咨询辅导的方式劝说邪灵离开，祂凭权柄制服了牠们。

情绪虽非邪恶，但也不该掌权做主

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>



在此，我要明确一点：情绪本身并非邪恶。神赐予了我们情绪。但祂从未打算让情绪主导我们的生活。情绪本应跟随你的思想和信念，而非相反。如果你思想负面事物，你的情绪会随之而动。但若依照神的话语更新你的思想，自身情绪便会开始与真理对齐。

这就是很多人的错失之处。他们以为必须等到有了感觉才行动。但信心不是基于感觉。信心是根据神的话语行动，无论你的感觉是否愿意。我也曾感到过沮丧难过。但我学会了不被情绪左右，我可以选择相信神的话语。最终，我的情绪会与神的话对齐。

停止自我修复

我曾认识一位女士，她自幼遭受了可怕的虐待。数十年来，她的人际关系和自我价值感都因此深受影响。重生得救后，她确实停止了伤人毁物的行为。但她纯粹是靠自身意志力，而非因着相信神所说的关于她新身份的话语。在内心深处，她仍然自视支离破碎。这就是试图靠自身力量自我改变的危险之处。你或许能暂时忍耐痛苦，但没有“在基督里你的新身份”这一启示，就不会真正得自由。

你在基督里的新身份

知道你在基督里的新身份，会改变一切。你不再是受害者，不是破碎的，也不再是过往经历的囚徒。你在基督里是神的义（哥林多后书 5:21）。你是新造的人，有基督的心思（哥林多前书 2:16）。这不仅仅是积极思维，这是神的话语！

你必须每天以此真理更新心意。罗马书 12:2 说，不要效法这个世界，只要心意更新而变化。自由已经在你灵里，而这就是行在其中的方式。你不需要更多自尊，你需要的是基督的尊荣。不在于你有多棒，而关乎那在你里面的祂有多么奇妙大能。

你得选择何去何从

归根结底，你有选择权：可以继续做过往经历的受害者，或相信神有关你的话语，并开始行在得胜之中。我并不是说这会易如反掌，但它的确很简单。自由开始于一个决定：选择相信神的话语，胜过相信自己的情绪。

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，使你和你的后裔都得存活。

申命记 30:19

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>



我们爱你，

安德烈和洁米

到访我们的网站:

<https://awmi.hk>