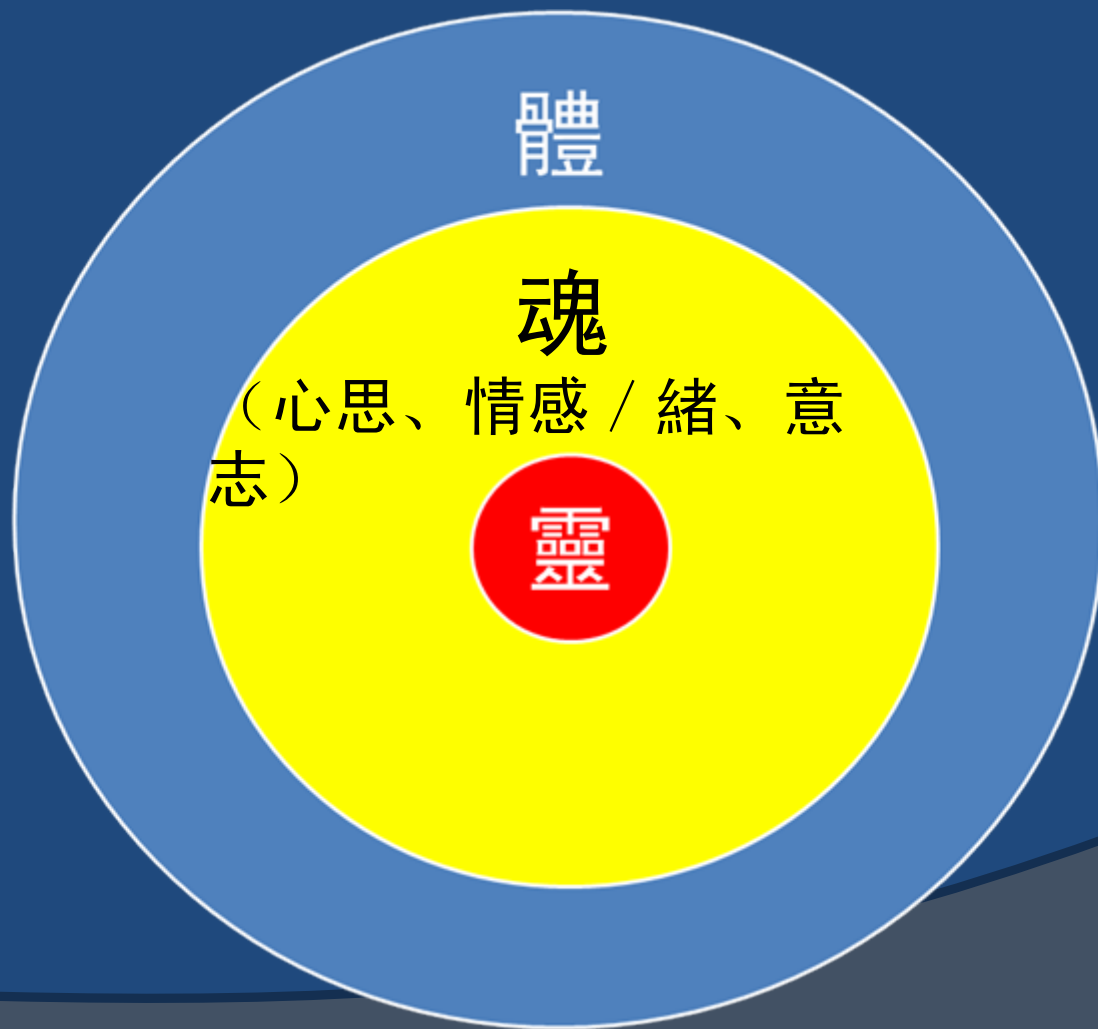


SVCA 2009年第一季成人主日學

C221 基督徒如何管理我們的情緒

屬靈生命與『情緒』有什麼關係？

人起初的受造及墮落之後的光景



負面的情緒時常與靈性的低潮互相幫襯

- ◎ 負面的情緒包括對處理自己和別人情緒的低能
- ◎ 負面的情緒會成為我們屬靈生命的破口
（特別是經過我們的口舌）
- ◎ 負面的情緒往往抵銷了正面建造的果效
例如，灰心、消極
- ◎ 負面的情緒影響我們與神的關係
- ◎ 負面的情緒影響我們與肢體之間的關係

健康的處理情緒可以減少許多 仇敵侵入的管道

例如：

- ◎ 生氣，卻不犯罪
- ◎ 快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒
- ◎ 憂傷，卻受安慰
- ◎ 勞苦擔重擔，就到主面前得息
- ◎ 憂悶煩躁，就仰望那位用笑臉幫助我們的神
- ◎ 疲乏困倦，就等候耶和華，重新得力
- ◎ ...

- ◎ 對救恩正確且完整的認識是勝過情緒的最重要根基
- ◎ 屬靈生命的成熟帶給我們裡面的力量來勝過外在環境及老我的轄制
- ◎ 照著聖經的原則過生活是擁有健康情緒的不二法門

【每周經文】以別神代替耶和華的、
他們的愁苦必加增 (詩16:4)

【每周金蘋果】一個人只有在下定決心有所承諾後，才能有義無反顧、勇往直前的動力。(W.H. Murray)

【每周反思】耶穌基督的救恩可以使我的情緒越來越健康嗎？我如何**每天**來支取這救恩呢？

(2) 屬靈生命與『情緒』有什麼關聯?

1-18-2009

- I. 人起初的受造及墮落之後的光景 (見另外的小冊子)
- II. 負面的情緒時常與靈性的低潮互相幫襯
- III. 健康的處理情緒可以減少許多仇敵侵入的管道
- IV. 對救恩正確且完整的認識是勝過情緒的最重要根基
- V. 屬靈生命的成熟帶給我們裡面的力量來勝過外在環境及老我的轄制
- VI. 照著聖經的原則過生活是擁有健康情緒的不二法門

【每週經文】

神阿、求你保佑我、因為我投靠你。
我的心哪、你曾對耶和華說、你是我的主、我的好處不在你以外。
論到世上的聖民、他們又美又善、是我最喜悅的。
以別神代替耶和華的、他們的愁苦必加增。
他們所澆奠的血我不獻上、我嘴唇也不提別神的名號。
耶和華是我的產業、是我杯中的分、我所得的你為我持守。
用繩量給我的地界、坐落在佳美之處、我的產業實在美好。
我必稱頌那指教我的耶和華、我的心腸在夜間也警戒我。
我將耶和華常擺在我面前、因他在我右邊、我便不至搖動。
因此我的心歡喜、我的靈快樂、我的肉身也要安然居住。
因為你必不將我的靈魂撇在陰間、也不叫你的聖者見朽壞。

你必將生命的道路指示我、在你面前有滿足的喜樂、在你右手中有永遠的福樂。(詩 16:1-11)

【每週金蘋果】 一個人只有在下定決心有所承諾後，才能有義無反顧、勇往直前的動力。
(W.H. Murray)

【每週反思】 耶穌基督的救恩可以使我的情緒越來越健康嗎？我如何每天來支取這救恩呢？