

第五課：處理情緒的智慧：驕傲與謙卑，憤怒與自制

引言：一個人出生就有各種不同的個性，和脾氣，一個人的品格，也表現在他遇見各種情況下，而產生的情緒變化當中。一個成功的人往往是能夠控制自己情緒的人，所以如何處理情緒是非常重要的。箴言書中有多處教導我們如何控制自己的情緒，如何避免紛爭，按照自己的位分行事，如何尊榮耶和華，保持謙卑，雖然個人品格的形成與成長的背景、家庭及教育有很大的關係，但是箴言書中特別強調，個人的品格，是人將神的屬性彰顯出來的一種表現性，並且是判斷人的一種重要依據。

I. 情緒的重要性

1. 情緒影響我們身體的健康：

箴 14:30 心中安靜是肉體的生命；嫉妒是骨中的朽爛。

箴 18:14 人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？

箴 17:22 喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。

喜樂平靜健康的人，充滿活力和精力，相反的嫉恨憂傷好像癌症一樣侵害你的筋骨。情緒導致身體和健康日漸敗壞。

2. 情緒表現於外：

情緒可以從人的面部表情，肢體語言，說話語調，動作態度表現出來

箴 15:13 心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。

箴 27:19 水中照臉，彼此相符；人與人，心也相對。

3. 情緒是屬於個人的感受：令人很難明白

箴 14:10 心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。

4. 表面的表情，不一定顯示內心的感覺

箴 14:13 人在喜笑中，心也憂愁；快樂至極就生愁苦。

5. 情緒會上下起伏，波動改變

箴 13:12 所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，卻是生命樹。

箴 12:25 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

箴 15:30 眼有光，使心喜樂；好信息，使骨滋潤。

箴 25:13 忠信的使者叫差他的人心裡舒暢，就如在收割時有冰雪的涼氣。

箴 25:25 有好消息從遠方來，就如拿涼水給口渴的人喝。

II. 品格的塑造

1. 除去驕傲，

箴 11:2 驕傲來、羞恥也來。謙遜人卻有智慧。

箴 13:10 驕傲只啟爭競。聽勸言的、卻有智慧。

箴 16:5 凡心裏驕傲的、為耶和華所憎惡。雖然連手、他必不免受罰。

箴 16:18 驕傲在敗壞以先。狂心在跌倒之前。

箴 21:24 心驕氣傲的人、名叫褻慢。他行事狂妄、都出於驕傲。

箴 21:4 惡人發達，眼高心傲，這乃是罪

保持謙卑

箴 15:33 敬畏耶和華是智慧的訓誨；尊榮以前，必有謙卑。

箴 16:19 心裏謙卑與窮乏人來往、強如將擄物與驕傲人同分。

箴 18:12 敗壞之先、人心驕傲。尊榮以前、必有謙卑。

箴 22:4 敬畏耶和華心存謙卑、就得富有、尊榮、生命為賞賜。

2. 不可自誇，

箴 27:1 不要為明日自誇、因為一日要生何事、你尚且不能知道。

箴 27:2 要別人誇獎你、不可用口自誇。等外人稱讚你、不可用嘴自稱。

學習謙虛

箴 28:26 心中自是的、便是愚昧人。憑智慧行事的、必蒙拯救。

箴 29:23 人的高傲、必使他卑下。心裏謙遜的、必得尊榮。

3. 不輕易發怒(暴怒)，

箴 29:22 好氣的人挑起爭端；暴怒的人多多犯罪。

箴 15:18 暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。

箴 19:19 暴怒的人必受刑罰；你若救他，必須再救。

箴 22:24-25 好生氣的人，不可與他結交；暴怒的人，不可與他往來。恐怕你效法他的行為，自己就陷在網羅裏。

要心裡柔和，寬恕人的過失

箴 14:17 輕易發怒的，行事愚妄；設立詭計的，被人恨惡。

箴 16:32 不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

箴 25:28 人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。

箴 19:11 人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀。

箴 15:1 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

4. 不要怨恨，愛能遮掩一切過錯。

箴 26:24-27 怨恨人的，用嘴粉飾，心裏卻藏着詭詐；他用甜言蜜語，你不可信他，因為他心中有七樣可憎惡的。他雖用詭詐遮掩自己的怨恨，他的邪惡必在會中顯露。

箴 10:12 恨能挑啟爭端；愛能遮掩一切過錯。

箴 15:17 吃素菜，彼此相愛，強如吃肥牛，彼此相恨。

5. 不要爭競，要謙讓彼此相安

箴 17:1 設筵滿屋，大家相爭，不如有塊乾餅，大家相安。

箴 26:21 好爭競的人煽惑爭端，就如餘火加炭，火上加柴一樣。

箴 17:19 喜愛爭競的，是喜愛過犯；高立家門的，乃自取敗壞。

箴 26:17 過路被事激動，管理不甘己的爭競，好像人揪住狗耳。

箴 17:14 紛爭的起頭如水放開，所以，在爭鬧之先必當止息爭競。

箴 18:19 弟兄結怨，勸他和好，比取堅固城還難；這樣的爭競如同堅寨的門門

III. 如何活出神的屬性和特質

1. 耶穌的生命和完美的品格是我們的榜樣

他柔和謙卑、謹慎自守、殷勤作工

2. 保羅一再強調品格的重要性，並呼籲信徒在聖靈中結出生命的果子。

3. 個人的品格不是一下子養成的，因此改變也不是那麼容易，但是值得我們努力去改變，因為品格對一個人的生命至關重要；

4. 江山易改，本性難移，品格的改變若是靠自己是最艱難的，若是靠聖靈的大能則完全可能的

作業五：

1. 真正的謙卑是什麼意思？在一個強調自我表現的社會處境中，如何做到謙卑呢？

2. 自制包含了那些方面？為什麼自制如此重要？

3. 當你情緒要發作時，你用什麼方法來控制？