

平靜安穩的情緒



小時候，母親兩次在生氣中管教我，至今難忘。

有一次，媽媽買了餅乾，放在餅乾鋁盒裡，規定每次只能吃兩片。趁著媽媽忙做家事，我徵得她同意自己去拿餅乾吃。平常放在矮櫃上的餅乾盒，當天不知道是誰把它放到高櫃的頂上。我沒請媽媽來幫忙拿下，自己就搬個椅子，勉強墊著腳尖去拿，沒想到身體一失衡，把餅乾鋁盒連同在旁邊的一個玻璃罐，掃了下來，掉到地上。餅乾盒蓋震開了，餅乾跳出來，玻璃罐當然碎了，媽媽視為寶貝的補藥酒灑滿一地，浸溼餅乾。聽到聲響，媽媽趕了過來，眼見花很多錢精心調製的補藥酒被我砸了，我看到她的怒容，心裡想：死了，急得想哭卻不敢哭。媽媽瞪著我深深吸了一口氣，拿我的木屐要我小心從椅子上下來穿上，因為地上都是玻璃碎片。我低著頭想聽命受罰，媽媽卻只叫我去拿兩把掃帚來，要我跟她一起掃乾淨，並用布把地擦乾淨。她忍氣含怒為我做了最佳的身教。

另外一次，我想跟一位叔叔去祖父家，因為媽媽沒答應，這位叔叔就騎著腳踏車要走，我緊纏不放，哭著拉著腳踏車後座跟著跑，然後摔倒在地。這位叔叔知道媽媽會處理，不理會我就騎車走了。媽媽過來，把我從地上拖起來，發現我身上的新衣袖勾破了，撕裂長約30公分，她非常生氣，罰我跪在水泥地上，不准起來，等爸爸回來修理，我心裡想：完了，一直哭一直哭，感覺很委屈。母親不為所動，那一跪超過一個鐘頭，她讓我知道，她真的生氣了，我必須為自己的行為付出代價。

情緒是人內在的感覺，包括喜樂、愛、憤怒、哀傷、懼怕、恨惡、慾望等，是神創造的一部分。感受美好，人就喜樂；憤怒讓人得

以對抗不公不義，表達立場；懼怕使人避免危險。人因受外在或內在的刺激，會有各種情緒反應，這些激烈的情緒反應，若沒能妥善處理，常讓負面情緒佔據內心，不只影響自己，更常影響和自己相關的人。反之，因為能照顧好自己的情緒，不但能造就自己也造就別人。

聖經記載，富翁拿八無法控制自己的負面情緒，肆意咒罵大衛，自食惡果。他的僕人向主母陳述，他因性情凶暴任意發脾氣，已經造成無人敢與他說話，斷定禍患定要臨到，果真應驗（撒下二五14-17、36-38）。

《箴言》說：「不輕易發怒的勝過勇士，治服己心的強如取城」（箴十六32）。得力在乎平靜安穩（賽三十15），我們應當靠主追求，在負面情緒中，有能夠快速回到平靜安穩情緒的能力，不為負面情緒長久盤據，持續憤怒、擔憂、懼怕、哀傷……。基督說，我留下平安給你們，你們心裡不要憂愁，不要膽怯（約十四27）。

一位弟兄開計程車三十年，在路上碰過各種行車狀況，遇過形形色色的人。有次，從巷口一輛車子衝出來，硬擠入他的車道，兩車幾乎撞上，他緊急小剎車並閃入另一車道避開，對方駕駛搖下車窗，不但沒道歉，反而破口大罵，這位弟兄也搖下兩邊車窗，後座乘客以為兩人要開罵幹架了，沒想到這位弟兄大聲說：「早安，願主祝福您！」乘客大為讚賞這樣的修養，弟兄說，他是靠主得勝。他說：「我不能決定別人怎樣對我，但我可以決定怎樣對待別人。我不能避免別人把垃圾倒向我，但我可以選擇不打開垃圾桶，不讓別人的垃圾倒進我的桶裡面。」

