

情緒管理

當你聽到「情緒」這兩個字，你會聯想到什麼呢？？？

情緒？是壞傢伙嗎？一定是討人厭的嗎？No No No!!!

即管先談談情感吧！我們的主是有情感的嗎？看看以下的經文就知道了....

耶穌道成肉身，住在人間，為我們展示一個活生生的生命，有血有肉，有情感的生命！

- 祂會饑餓 (太 4:2)
- 祂會累，會渴 (約 4:6, 7; 19:28)
- 祂有愛，有憐憫的心 (太 9:36)
- 祂有感情，祂會哭 (約 11:35)
- 祂也曾凡事受過試探、只是沒有犯罪 (來 4:15)
- 祂會動怒 (約 2:13-16)
- 祂會感到被離棄 (可 15:34)

<情感的目的>

我們的主也有喜、怒、哀，樂....各種的情感，祂有各樣的屬性反映祂是一個完全的神！

當神照著祂的樣式創造我們每一個時 (創 1:26-27)，祂賦予我們情感，祂十分喜悅祂所創造的生命，即是你，即是我，即是世界每一個人 (創 1:31)；亦給我們「自由意志」去選擇表達對祂，對別人的愛。

不過，當人犯罪墮落之後，我們的人性都被扭曲了，我們容許自己被不同的人 and 事影響著，我們似乎是不由自主了，在很多情況下，用了不恰當的情緒去表達和回應各式各樣的處境，帶來的是傷害，並且將很多美好的事情和關係都扭曲了！

「情緒」這傢伙，其實沒有絕對的好與壞，關鍵是在於我們在怎樣的處境下用什麼情緒/情感去回應而已；就算是有怒氣，若在合情合理的情況下去表達，也能帶來正面的果效。就如耶穌也有發義怒的時候——可 11:15-17 他們來到耶路撒冷、耶穌進入聖殿、趕出殿裡作買賣的人、推倒兌換銀錢之人的桌子、和賣鴿子之人的凳子，也不許人拿著器具從殿裡經過。便教訓他們說、經上不是記著說、『我的殿必稱為萬國禱告的殿』麼，你們倒使他成為賊窩了。

一個人怎樣運用他的情緒，正確地表達自己的思想、看法，及對人對事的回應，就是情緒管理了！所以你和我是自己情緒的管家！沒有人可以代替你去管理你的情緒！這是神給我們每一個人的責任啊！

其實，方間都有很多關於 IQ 智慧智商 - Intelligence Quotient, EQ 情緒智商- Emotional Quotient, AQ 逆境智商 Adventure Quotient, FQ 理財智商 - Financial Quotient 等的教導；而一個成熟的人，

在這些各方面都是健康地發展的！其實聖經裡也有提及以上的各樣智慧！而這數方面的智商，彼此之間都有著十分密切的關係，彼此都在互相影響著。

你也不妨在這些方面都給自己一個評估，看看怎樣可以更加邁向成熟。

給你做個簡單又有趣的測驗吧！

歐洲流行的測試題，可口可樂公司、麥當勞公司、諾基亞公司等世界 500 強眾多企業，曾以此為員工 EQ 測試的範本。幫助員工瞭解自己的 EQ 狀況。共 33 題，測試時間 25 分鐘，最大 EQ 為 174 分。請準備好紙和筆，自己平時是怎樣的反映就怎樣回答，不要刻意。這樣的成績才真實有效。

第 1~9 題：

請從下面的問題中，選擇一個和自己最切合的答案，但要盡可能少選中性答案。

1. 我有能力克服各種困難：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
2. 如果我能到一個新的環境，我要把生活安排得：____ A、和從前相仿 B、不一定 C、和從前不一樣
3. 一生中，我覺得自己能達到我所預想的目標：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
4. 不知為什麼，有些人總是回避或冷淡我：____ A、不是的 B、不一定 C、是的
5. 在大街上，我常常避開我不願打招呼的人：____ A、從未如此 B、偶爾如此 C、有時如此
6. 當我集中精力工作時，假使有人在旁邊高談闊論：____ A、我仍能專心工作 B、介於 A、C 之間
C、我不能專心且感到憤怒
7. 我不論到什麼地方，都能清楚地辨別方向：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
8. 我熱愛所學的專業和所從事的工作：____ A、是的 B、不一定 C、不是的
9. 氣候的變化不會影響我的情緒：____ A、是的 B、介於 A、C 之間 C、不是的

第 1~9 題，每回答一個 A 得 6 分，回答一個 B 得 3 分，回答一個 C 得 0 分。計____分。

第 10~16 題：請如實選答下列問題，將答案填入右邊橫線處。

10. 我從不因流言蜚語而生氣：____ A、是的 B、介於 A、C 之間 C、不是的
11. 我善於控制自己的面部表情：____ A、是的 B、不太確定 C、不是的
12. 在就寢時，我常常：____ A、極易入睡 B、介於 A、C 之間 C、不易入睡
13. 有人侵擾我時，我：____ A、不露聲色 B、介於 A、C 之間
C、大聲抗議，以泄己憤

14. 在和人爭辯或工作出現失誤後，我常常感到震顫，

精疲力竭，而不能繼續安心工作：___

A、不是的 B、介於 A、C 之間 C、是的

15. 我常常被一些無謂的小事困擾：___

A、不是的 B、介於 A、C 之間 C、是的

16. 我寧願住在僻靜的郊區，也不願住在嘈雜的市區：___

A、不是的 B、不太確定 C、是的

第 10~16 題，每回答一個 A 得 5 分，回答一個 B 得 2 分，回答一個 C 得 0 分。計___分。

第 17~25 題：在下面問題中，每一題請選擇一個和自己最切合的答案，同樣少選中性答案。

17. 我被朋友、同事起過綽號、挖苦過：___

A、從來沒有 B、偶爾有過 C、這是常有的事

18. 有一種食物使我吃後嘔吐：___

A、沒有 B、記不清 C、有

19. 除去看見的世界外，我的心中沒有另外的世界：___

A、沒有 B、記不清 C、有

20. 我會想到若干年後有什麼使自己極為不安的事：___

A、從來沒有想過 B、偶爾想到過 C、經常想到

21. 我常常覺得自己的家庭對自己不好，

但是我又確切地知道他們的確對我好：___

A、否 B、說不清楚 C、是

22. 每天我一回家就立刻把門關上：___

A、否 B、不清楚 C、是

23. 我坐在小房間裏把門關上，但我仍覺得心裏不安：___

A、否 B、偶爾是 C、是

24. 當一件事需要我作決定時，我常覺得很難：___

A、否 B、偶爾是 C、是

25. 我常常用拋硬幣、翻紙、抽籤之類的遊戲來預測凶吉：___

A、否 B、偶爾是 C、是

第 17~25 題，每回答一個 A 得 5 分，回答一個 B 得 2 分，回答一個 C 得 0 分。計___分。

第 26~29 題：下麵各題，請按實際情況如實回答，僅須回答“是”或“否”即可，在你選擇的答案下打“v”

26. 為了工作我早出晚歸，早晨起床我常常感到疲憊不堪： 是_____ 否_____

27. 在某種心境下，我會因為困惑陷入空想，將工作擱置下來： 是_____ 否_____

28. 我的神經脆弱，稍有刺激就會使我戰慄： 是_____ 否_____

29. 睡夢中，我常常被噩夢驚醒： 是_____ 否_____

第 26~29 題，每回答一個“是”得 0 分，回答一個“否”得 5 分。計_____分。

第 30~33 題：本組測試共 4 題，每題有 5 種答案，請選擇與自己最切合的答案，在你選擇的答案下打“v”。
答案標準如下：

1 從不 2 幾乎不 3 一半時間 4 大多數時間 5 總是

30· 工作中我願意挑戰艱巨的任務。 1 2 3 4 5

31· 我常發現別人好的意願。 1 2 3 4 5

32· 能聽取不同的意見，包括對自己的批評。 1 2 3 4 5

33· 我時常勉勵自己，對未來充滿希望。 1 2 3 4 5

第 30~33 題，從左至右分數分別為 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。計_____分。

【參考答案及計分評估】：
計分時請按照記分標準，先算出各部分得分，最後將幾部分得分相加，得到的那一分值即為你的最終得分。

總計為_____分。

【對照】

測試後如果你的得分在 90 分以下，說明你的 EQ 較低，你常常不能控制自己，你極易被自己的情緒所影響。很多時候，你容易被擊怒、動火、發脾氣，這是非常危險的信號——你的事業可能會毀於你的急躁，對於此，最好的解決辦法是能夠給不好的東西一個好的解釋，保持頭腦冷靜，使自己心情開朗，正如佛蘭克林所說：“任何人生氣都是有理的，但很少有令人信服的理由。”

如果你的得分在 90~129 分，說明你的 EQ 一般，對於一件事，你不同時候的表現可能不一，這與你的意識有關，你比前者更具有 EQ 意識，但這種意識不是常常都有，因此需要你多加注意、時時提醒。

如果你的得分在 130~149 分，說明你的 EQ 較高，你是一個快樂的人，不易恐懼擔憂，對於工作你熱情投入、敢於負責，你為人更是正義正直、同情關懷，這是你的優點，應該努力保持。

如果你的 EQ 在 150 分以上，那你就是個 EQ 高手，你的情緒智慧不但是你事業的阻礙，更是你事業有成的一個重要前提條件。

來源：<http://www.iqeq.com.cn/>

參考了你的測驗結果，你期望自己有什麼突破和成長呢？可以跟你的守望者分享一下。

<保守你的心>

今課，主要的焦點在「情緒」管理。

很多人認為，每一個人的情緒表達都與其出生、成長及教育背景有關，的確是有多多少少影響的，但卻不一定是絕對的。比方說，一個出生寒微，沒有經驗過什麼呵護，只受過基本的教育的人，他也可以是一個健康快樂的人；他不一定要在不如意時大發雷霆，忿世疾俗的！而出生貴族，受著多方照顧，讀飽書的人，也可以是最不快樂的人！為什麼呢？關鍵就在乎他選擇用什麼態度去回應環境！

所以，若你的情緒過往是受著週遭環境影響著，不能自主的話，有個好消息要告訴你，神創造你的時候，就賜你抉擇的能力，你可以在任何不利的情況下，仍然過著快樂的生活！

這是聖經的教導 - 「要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」箴 4:23

你想有一個怎樣的生命，關鍵是你的心，而不是環境！

「要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」請再讀一遍這段經文的上下文吧！

「我兒，要留心聽我的話，側耳聽我所說的。 ²¹ 不可讓它們離開你的眼目，要謹記在你的心中。 ²² 因為得著它們就是得著生命，整個人也得著醫治。 ²³ 你要謹守你的心，勝過謹守一切，因為生命的泉源由此而出。 ²⁴ 你要除掉欺詐的口，遠離乖謬的嘴唇。 ²⁵ 你雙眼要向前正視，你的眼睛要向前直望。 ²⁶ 你要謹慎你腳下的路徑，你一切所行的就必穩妥。」

從以上的經文裡，你有什麼發現呢？神對我們有什麼吩咐呢？_____

你看到「順服神」是得著穩妥生命的秘訣嗎？一個聽神話的人，他的生命必然是快樂和穩妥的，就算身邊有多少逆境，挑戰，甚至是禍患也不能將他打倒！

耶穌就是最好的榜樣，讓我們來看看祂的生命！**每一項反映著什麼情緒狀態？**

1. 耶穌在四十天禁食後，去到曠野，受魔鬼的試探 - 魔鬼三次試探耶穌，耶穌當時一定很餓，但祂仍保持很清醒的狀態，清楚自己的身份和價值，一一勝過所有試探 ~ 經文：路 4:1-13

2. 耶穌與門徒在海上經歷了一場大風浪，門徒的表現令耶穌失望，但耶穌仍運用祂的權柄，叫風浪停住，教門徒上了寶貴的一課；耶穌沒有因為門徒的不信就放棄他們 ~ 經文：太 8:23-26

3. 耶穌到罪人的家中食飯，被人批評，但祂並沒有怒罵反擊，反而很有智慧地教導人，「有病的人不需要醫生…」 ~ 經文：路 5:27-32

4. 耶穌在被捉拿前，在客西馬尼園禱告，祂向父說不想喝這苦杯，祂有很不好的感受，然而，祂選擇不體貼自己的感受，順服天父的心意，忍受著諸般的苦難，為我們成就救恩 ~ 經文：太 26:36-39

5. 耶穌被捉拿後，被兵丁無情的毒打及施暴，他一言不發，沒有為自己辯護，他沒有選擇用自己的權威去避過一切的苦難；他堅持為我們的罪受苦，愛每一個傷害他，甚至令他致死的每一個生命 ~ 經文：彼前 2:20-24 – 藉著他的受苦，釋放我們生命一切的纏累。

從四福音耶穌的生平裡，你可以找到很多很多學習的榜樣，教導我們怎樣按我們裡面的真理和神賜給我們的身份及使命，按神心意，去回應不同的處境！而不是被各種的負面情緒困擾著我們！

聖經除了記載耶穌的榜樣外，還有很多人物，都在表現出這種穩妥生命的榜樣！

你可以列舉一些例子嗎？_____

聖經是你畢生的寶庫，努力去發掘它吧！

除此之外，聖經也有很多人失敗的例子，這些人失敗的原因是什麼呢？看看吧！

1. 該隱與亞伯之間的嫉妒與仇恨，最終釀成人間第一宗謀殺案 ~ 經文：創 4:1-8
2. 掃羅王因為嫉妒大衛，多次要追捕及殺害大衛，掃羅跌落失控的狀態，最終連皇位也失落了 ~ 經文：撒下 18-19 章
3. 亞倫- 不敢說「不」的人- 亞倫是第一任大祭司，地位何等尊榮；他最大的弱點是：不敢說「不」，容易受人擺佈。他生命的失敗，都是因無主見地跟著人走，陪著別人一起犯罪！ ~ 經文：出 32 章

其實當你專注將自己生命建立在這些生命特質時，生命中的低潮，挫敗，或各種左右我們情緒的人和事，都不可能將你打倒，甚至你可以發揮神在你裡頭的力量，「反敗為勝」！

管理情緒的秘訣 (操之在我的生命)

有些人說：「人人都是受著環境的影響的。」對？錯？「人在江湖，身不由己。」??真的嗎？

在一般情況下，我們受著不同處境的刺激而回應或反應。其實，在「不同的處境」和「回應」中間，還有一個過程叫做『思考』，這個『思考過程』會發揮我們「運用自由意志的權柄」去作出適當的回應。

我們怎樣回應就決定我們的生命能否活得快樂。

操之在我是很有能力的，你有能力在任何環境裡，**按著我們內裡的價值觀而作出決定。**

我們往往不會想想我們如何回應就很快有反應。我們沒有回應得宜，因為往往太快有反應 – 而我們往往因為自己犯了錯而內疚。**NO!** 你可以決定你的回應。你可以控制你的回應！

暫停鍵發揮什麼作用？

當我們不能操之在我時，我們就會被環境帶動我們，環境會牽引我們，當順利時，我地覺得好些；但當環境糟糕時，我們的感覺就不好了。(被情緒帶動)

當我地被環境帶動時，陰天，悶熱時，就會令你情緒低落。

當我地操之在我時，我地可以製造我們的天氣。我地可以創造使我地快樂和有果效的條件，所以現實的環境都不能影響我地做什麼，感覺如何...

你可做你自己的決定。因為，當你被救贖後，你就可以按神的心意去活。

一個重生的人，是重上而生。

我們是由裡面活出來的。你裡面有能力講：我可以的！環境這樣敵擋我，我都可以的。

這是聖經一個很基礎的原則；這個原則是：生命是「由裡面活出來」而不是由外面活入去的！

「由裡面活出來」的意思是：按著你裡面的原則和價值觀，按著你裡面的聖靈去回應，而不是按我們的情緒或是環境、感覺，或是別人的說話和態度去決定我們的心情。

1. 操之在我是被我們的價值觀帶動的

我們可以贏得對環境的控制權，就是藉著堅定的信念（價值觀），去對環境或別人作出非自然反應的回應。例如：耶穌教導門徒，當有人打你左面，就要連右面也給他打；要愛你的仇敵等，這都不是一個自然的反應。當有人得罪你時，自然反應是憤怒、愕然、逃避或報復，一個操之在我的人，他會停一停想一想他一直堅持的信念，然後才作出回應（選擇愛和原諒）。

操之在我的人能擴大影響力，因為他的行動贏得別人的尊重和信任。(聖雄甘地)

相反受環境影響的人往往受制於別人和環境，不能突圍而出。

環境是常常改變的，但價值觀是可以堅定不變的。

所以當我們持守信念時，而又將之成為我們作決定的引導時，我們就可以贏得改變環境的能力了。

操之在我的人能將愛化為行動，受控於環境的人往往以感覺行先。

建立正確的價值觀是我們最要看重的

這就是羅馬書 12:2 心意更新而變化，就不會效法世界了，所以我們要心意被變化 – 你的心意要被神的話和好的價值充滿。很重要認識我們的價值觀，讓它強化在你裡面，成為我們生命裡的錨。(神的話就是我們價值觀的基礎)

很多時要做決定，聖靈會透過這些價值觀提醒我地，以致我們可以操之在我地做神要我們做的事，而不是效法世界的道路去。

2. 當操之在我時，就懂得接受自己是誰，我擁有什麼，我該在什麼事上負責任

當操之在我時，就不用將責任推卸給環境和別人。操之在我的人會明白，不管我擁有什麼、要做什麼事、做什麼決定....最後的結論或後果，都是自己選擇的。

操之在我的人可以解釋為什麼他不能成功，或是他為什麼不能按時交功課，或是為什麼這個關係破裂...

當操之在我時，看到無論什麼事的發生，很大程度來說，都是自己決定的，往往能從錯誤裡承認，改正及汲取教訓

對我們傷害最深的，不是別人的作為，也不是本身的缺失，而是不能正視這些缺失。

『操之在我』和『推卸』，兩個態度帶來兩個絕對不同的結果。

『操之在我』的人，是一個主動積極，願意承擔後果，向目標前行的人，相反常常『推卸』的人，往往只為自己帶來藉口和解釋，是消極和被動的，只承受命運的人。

你渴望見到自己是個懂得承擔後果的人，還是常常要為自己找藉口或埋怨的那種人呢？(當你的心想找原因和藉口時，就是一個指示信號告訴你，需要和『操之在我』做朋友了) – 要轉汰了

如果你想做『快樂』的主人，決定自己要活得快樂，你便要學懂做個操之在我的人，好好活出主動積極的態度。

小蕾很喜歡跳芭蕾舞，從小已經渴望可以在舞台上，以最優美的姿態表演於人前。最近，芭蕾舞的老師宣布了一個好消息，半年後就會有一個機會，讓同學可以在一所高貴的藝術中心裡演出，同學們知道後都興奮得大叫！可以上台參加表演的同學，需要在未來六個月的訓練裡，出席率滿八成，才有資格演出。

小蕾每週都帶著期待和興奮的心情，出席每週的芭蕾舞訓練，可是今個星期，她不能參加訓練，原因是她在學校裡的學科測驗成績不理想，所有老師要把她留堂補課。小蕾心裡面一萬個不情願，但亦沒有辦法！由於第一次測驗失敗，小蕾已經失去信心，溫習時已覺得很困難，結果第二個星期情況再續，小蕾又因為測驗成績差，而要繼續留堂。連續兩週沒有去跳芭蕾舞，心裡面急得哭了出來！心裡面一直都埋怨老師出題太難，導致很多同學和她一樣，要被罰留堂。

老師見到小蕾低頭哭著，便去關心她，明白了她的情況，便鼓勵她要懂得為自己做決定！既然那麼想去參加芭蕾舞訓練，那麼就更應該用心去做好其他事情，以致參加訓練不被任何意外成為障礙，若只沉著氣在埋怨、打擊自己的信心，只會令自己更加沮喪，覺得自己無論學科上和跳舞上都做得不好！像個失敗者一般！但其實可以選擇以積極的態度，去面對事情！在家努力的溫習，若遇到不明白的地方，可以主動請教老師或同學，甚至用比平時更多的時間去研究，使自己能在充滿掌握的情況下測驗！便可以在兩方面的學習上爭取到優良的成績！

經過老師的提醒，小蕾明白到，自己真的需要學習為自己做決定。不要輕易妥協於環境，要為自己所做的負責任，為自己想要見到的結局而努力！

3. 操之在我是可以操練出來的

操之在我是內裡忠誠所產生的力量 – 是決定去活一個由裡面活出來的生命，活出你的真我，就是簡單地委身你的原則和信念。沒有人是完美的，所以當你操練這個質素時，你會見到自己一次比一次

容易控制自己的情緒反應，一次比一次明白自己正在努力持守著什麼重要的生命原則和信念，一次又一次，你會發現自己真的可以活在任何環境裡，都能保持心境平穩和有信心。

由裡面活出來的步驟

1. 暫停 – 看看發生什麼先

退後一步問問自己 – “發生咩事先？” 慢慢去回應。

心理學家叫這個做 “自我意識”

我地人類是有這個本能的，我地可以站開一些，觀察發生的事 – 用第三身去看

我們甚至可以觀察自己的思想、意念

然後踏返入去作一個改變和最好的決定

2. 聽你的靈

聖經有時叫這做良心，但重生的信徒有聖靈內住 – 我們的靈是想跟隨神的道路。停下來聽聽你的靈。

有人說這是內裡的聲音。

我們的靈會助你檢討你發現自己的事。這個能力我們已經有了，用它吧！讓你的靈引導你。不要跟隨你的肉體反應！

3. 看到最後的圖畫 – 想像你想看到的結局

當你想像到這個處境的最後結局，你便會知道該如何為現在的境況做正確的決定，我地可以決定，而且一定要決定，而且必須要決定。

事實上無論點你都是做決定的。(好的是決定，不好的也是決定) 所以我們要決定做對的事情。

操之在我是每個基督徒的道路，是神為我們設計的

你的處境永不能毀壞你的生命 – 而是你怎樣回應這些處境。

從不好的環境引申出來的損害不是來自這事本身，而是來自我們對事情的反應 – 憎恨，自憐等。

所以當一個人為主的緣故放棄一切埃以自我為中心的消極情緒，就必可以從裡面活出來。

你可以有與別不同的結局， – 你可以不被過去的模式管轄你的

你想像一個更好的回應，讓它帶動你向前 – 對你短期和長期都是祝福的，這是為主得著榮耀的決定，

也是建立人生命的決定，你是可以控制的 – 可以有更好的道路的

4. 行出來吧

是的！你可以行出來的！你有能力實踐神對你的心意，神已經將能力給你 – 祂已將聖靈都賜給你了。

5. 加些幽默吧

沒有一樣野及得有能笑。事實上，回顧返一些事時，往往有有趣的一面，為何不看幽默的一面呢？

幽默幫助我地建立好美的氣氛。不要停止幽默和大笑！看到生命裡的笑話。

事件 (1)	暫停一下	聆聽你的心 (明白一下自己的情緒，發生什麼事？問自己如何這個情緒繼續下去會有什麼結果。)	聆聽聖靈的聲音 (神對你說什麼？)	實踐神對你說的！	結果如何呢？ 你有什麼學習呢？
--------	------	---	----------------------	----------	------------------------

<p>昨晚玩到好夜才回家，今朝不願起床，最終遲了出門去上班，去到車站，等了很久都沒有車，車上擠滿了人，被車上的人迫著，心情十分差，又累！很想罵人不要再迫過來。</p>	<p>忍耐，不要發聲！</p> <p>心情差與別人無關！不要罵人！</p>	<p>問下自己，為什麼今日會有這個等不到車，車來了又很迫的遭遇？</p> <p>其實你因為自己昨晚玩得太夜，就賴床，遲了出門！</p> <p>若果我不去收復自己的心，今日我不會快樂地過！而且隨便罵人不是好的見證！</p> <p>我想有怎樣的結果呢？</p>	<p>過了個週末，你也知道星期一是要上班啊！可是你沒有管理好自己，是時候要回家休息時仍繼續玩！令到你自己早上不願起床！</p> <p>今日遇到這樣的事，其實是自己的責任！</p> <p>平時你都會早些出門，避開最擠迫的時間，這個是自己的過失，為什麼要想罵人呢？</p> <p>我希望你明白最大的責任是你自己，我不喜悅你推卸責任在別人身上。一個成熟的人是為自己的行為負責。</p> <p>默想神是：“不輕易發怒！”我也要學習這個生命質素。</p>	<p>向神道歉，悔改，知道是自己昨天玩過龍的問題，不應將情緒發洩在其他人身。要為自己所行的負責任。</p> <p>決定不要罵人，或將不快投射於別人！</p> <p>靜靜地去過渡這段擠迫時間！學習忍耐！</p> <p>默想神是：“不輕易發怒！”我也要學習這個生命質素。</p>	<p>我是可以不隨便發情緒的，我可以管理自己的心！</p> <p>結果我平靜地待到下車！今日沒有因為這件事令到整天都活在不好的情緒中！</p> <p>我還將我這個經歷向我的守望者分享，也懂得取笑一下自己的愚昧！</p>
---	---------------------------------------	--	--	---	---

事件 (2)	暫停一下	聆聽你的心 (明白一下自己的情緒，發生什麼事？問自己如何這個情緒繼續下去會有什麼結果。)	聆聽聖靈的聲音 (神對你說什麼？)	實踐神對你說的！	結果如何呢？ 你有什麼學習呢？
<p>我一直有長宣的心志，很想服侍貧窮人，今年短宣快來了，我很想可以踏出去，向我長宣的方向邁出第一步！</p> <p>當我向家人提出我要去孟加拉的貧窮人中間服侍他們時，他們的回應很激烈，說我還這麼年輕，剛讀完書當然要先賺錢，這些工作留比其他人做，到你賺夠錢，唔洗做，你想點就點！</p> <p>我很難受！很想哭出來！很想跟他們議論！我覺得我的家人很自私，只係懂得顧自己！我唔鐘意佢地！</p>	<p>不發一聲！</p> <p>走進自己的房間尋求神！</p>	<p>我的異象難道神不幫助我成全嗎？</p> <p>為什麼我有這樣的家人，很自私，很看錢！沒有尊重我的意願！很討厭！</p> <p>若我不去收復自己的心，我就不會再有信心實踐神的呼召，與家人關係因此更會大大破壞，以後要再講這個話題就更難了！</p> <p>我想看到怎樣的結果呢？</p>	<p>在遇到困難時，你就埋怨我(神)嗎？豈不知你的異象要成就，是要很多的堅持，要做很多事去一步一步完成嗎？</p> <p>「凡事不可喪志，若不灰心，到了時候，就有收成！」(加拉太書)</p> <p>你的家人還沒有很清楚瞭解你做基督徒的原因，也不清楚你平時在教會做什麼，怎可以期望他們一下子接受和明白你呢？</p> <p>「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷，猶太全地，直到地極，作我的見證」(使徒行傳) – 靠神的大能，在家中也要作見證。(從耶路撒冷即自己的地方開始)</p>	<p>向神禱告我不要再輕易灰心！求主幫助我能一步一步讓自己邁向神的心意！</p> <p>拿了 CCMN 的短宣短片給家人看，讓他們知道世界不同地方需要！</p> <p>約宣教士傾計，瞭解他們如何跟家人分享要去宣教的心志！從他們身上學習！</p>	<p>我沒有向家人發脾氣，明白他們只是未認識才會有這個反應，接納他們，所以並沒有破壞彼此的關係。</p> <p>我透過這經歷明白，達成異象要花很多功夫和耐性，不單是講，更是一步一步去實踐！</p> <p>我開始要好好預備我的家人明白我的想法和意向！跟他們建立互相瞭解和尊重的關係！</p>

對於這些生命的特質，對你有什麼意義呢？你如何將它們建立在你生命裡呢？不妨跟你的守望者分享，請他守望你，幫助你建立這些特質。

你是一個容易感覺自己生活混亂，和容易推卸責任的人嗎？請描述。

在過去這個月裡，有那一件事，如果你當時已經懂得用操之在我的態度去面對，情況就會有另一個美麗結局，而不會像現在那樣糟呢？

鼓勵你繼續操練主動積極的心態！