

學會駕馭你的感覺，你將脫離情緒的掌控，成為生命的贏家！

成功管理你的

LIVING BEYOND YOUR FEELINGS BY JOYCE MEYER

情 緒

{ 紐約時報NO.1暢銷作家 }
{ 喬依絲·邁爾 著 }

柯美玲 譯



目錄

引言.....	3
---------	---

part 1

1	我想要做對的事，卻總是事與願違！	9
2	為何我會這麼情緒化？	19
3	把感覺說出來	33
4	祕密會讓人生病.....	43
5	我也不希望有這種感覺.....	53
6	請問，你有脈搏嗎？	65
7	情緒化反應.....	79
8	思想是感覺的燃料	93
9	話語是情緒的燃料.....	107
10	我能操控環境，使它改變嗎？	117

part 2

11	憤怒.....	135
12	罪惡感	151
13	恐懼.....	165
14	遭逢失喪的時候.....	181
15	走出沮喪與憂鬱.....	203
16	為何饒恕那麼難？	217
17	情緒對健康的影響	233
18	壓力與情緒	247
19	好的情緒	257



引 言

我發現，我們談感覺的次數的確多過其他事情。感覺有千百種，好的壞的、快樂哀傷、興奮灰心，多到不可勝數。感覺瞬息萬變又猝不及防，而且起伏不定，常常不經我們同意就隨意擺盪，我行我素。你我都有這樣的經驗：前一晚上床時身體和情緒都還很正常，翌晨醒來卻感到疲累又易怒。爲什麼？**為什麼我會有這種感覺？**我們先問自己，接著開始找人發牢騷。有一點很耐人尋味：我們特別喜歡找人談負面的情緒，反而較少談正面的情緒。

我如果一覺醒來活力充沛、對這一天充滿了期待，通常就不會想找人分享這種感覺。反之如果是疲累沮喪，就巴不得讓全天下的人都知道。我這樣過了好幾年，最後才終於領悟，無論什麼感覺，愈談論它，感覺就愈強烈。所以我的結論是：當負面的感覺浮現時，就要噤口不言，反而要多談正面的情感。在你讀這本書的時候，我會請你下幾個決定，或許這就是你的第一個決定。請你把這些決

定寫下來，然後大聲宣告：



決定與宣告

我要多談正面的感覺，

讓這些好的感覺愈變愈多。

我還要閉口不談負面的情緒，那些情緒就不能影響我。

任何情緒你都能帶到神面前，求祂幫助、加添力量。但若純粹只是爲了發牢騷而發牢騷，那就毫無益處。聖經勸勉我們不要說閒話（沒有結論、沒有功用的話）（參考馬太福音十二章36節）。萬一負面的感覺揮之不去，那就應該請求代禱或尋求忠告。不過我要再強調一次，爲發牢騷而發牢騷是徒勞無功的。

「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」

（箴言十章19節）

本書的主題就是，縱然感覺來勢洶洶、難以抵抗，我們卻可以不受擺佈，反而能學習管理感覺或情緒，而非任由操弄。這是我這些年與神同行所學到最寶貴的聖經真

理，也是我能常保喜樂的一大原因。我們若任憑感覺來決定會不會快樂，無異是自願作感覺的奴隸。感謝神，我們有自由意志，不必讓感覺來操縱我們的決定。只要我們願意，無論感覺如何都堅持選擇對的事，信實的神必要幫助我們。

若希望能享受神所預備美好的豐盛生命，基本條件就是要順服神和祂的作為。神會賜我們力量做對的事，但需要我們願意用行動配合……神不會為我們代勞。祂會幫助我們，但我們必須棄惡擇善，與祂同工，不理會感覺，堅持做對的事。惟有堅持如此行的人才能常常喜樂。舉例而言，有些人傷害我或對我不公平，雖然我很想將他們拒於心門外，卻仍選擇為他們禱告，效法耶穌的態度對待他們，一邊等候祂為我伸冤。我若順著感覺走，就會選擇做不該做的事，最終失去平安喜樂；但若是遵行神話語的指示，神自然會回報我。

感覺來來去去，並無對錯可言，只是極不穩定，需要約束管理。感覺有時會使人開心、快樂，有時又令人痛苦不堪，驅使人做出後悔莫及的事。不受約束的感覺就像無知的孩子，什麼都想要、什麼都想做，無視危險的存在。所以作父母的應該要約束孩子，免得他做了傷人害己的事。同樣，我們也應該要約束感覺，訓練感覺接受指揮，才不至於受其控制。

假如你已經預備好要駕馭感覺，那這本書就是為你



假如你已經預備好要駕馭感覺，那這本書就是為你寫的。我有信心能幫助你了解某些部分的感覺，更重要的是，你會懂得如何駕馭那些感覺。

寫的。我有信心能幫助你了解某些部分的感覺，更重要的是，你會懂得如何駕馭那些感覺。現在就下定決心，不再作感覺的奴隸。

這本書可能將成為影響你最深的書。書中的原則皆符合神的話，能幫助你站上主導的位置，而不是淪為奴隸。你可以成為得勝者，不一定要當受害者。你也不必等待感覺來決定你每天的日子。我相信這本書能幫助你更了解自己，同時預備你藉由所作的決定，釋放神最好的事進入你生命中。

決定與宣告

無論感覺如何，我都選擇做對的事。



感覺像海浪，雖然擋不住，

卻可以選擇要騎在哪一個浪頭上。

——強納坦·馬提森
(Jonatan Mårtensson)





1

chapter

我想要做對的事，卻總是事與願違！

人類是極端複雜的。雖說情緒只是人身上的一部分，卻是無比重要。有人說，情緒是基督徒的頭號敵人，總是輕易就能阻擾我們遵行神的旨意。人常常無法捉摸、理解情緒，不解為何會出現那些感覺，經常被情緒耍得暈頭轉向，甚至被帶去做了不該做的事。

雖然我們對自己認識不多，但感謝神，我們可以學習。站在鏡子前，你看著鏡子裡的你，那其實只是一個軀殼，裡面有許多是肉眼看不見的，包括思想、感覺、想像和渴望，都深藏在鏡子內那個軀體裡。聖經說那部分就是「內心隱藏的人」（參考彼得前書三章4節）。你是否覺得你裡面住了一個人，那個人和別人眼中的你大相逕庭？這種感覺相信大家都有。

人類是最重要的靈性生物，有靈魂、有軀體。我們應該多多關心住在裡面的「那個人」，因為人死之後身體會腐爛，靈與魂卻會存到永遠。

「你們不要〔單單〕〔花太多心思在〕以外面的辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾，只要以裡面存著長久溫柔、安靜的心為妝飾；這在神面前是極寶貴的。」（彼得前書三章3～4節，括號為英文擴大版聖經〔The Amplified Bible〕翻譯，以下皆同）

這段經文並非指責女性不該打理頭髮、穿戴珠寶或講究穿著打扮。它的意思是，若是太在意外衣的裝扮，忽略了內在的心靈層面，神就不喜悅。最好是學習與聖靈同工，使思想、情感、態度、想像力和良知能夠日漸長大成熟。世人眼中裝扮入時的美女，心中若充滿憤怒、不饒恕、罪疚、羞愧、憂慮、憎恨等負面思想，她在屬靈上就是貧窮的，在神眼中毫無吸引力。

心靈的爭戰

我們常會感覺到自己的裡面衝突迭起。我們身上有一個部分（裡面的人）想要做對的事，另一個部分（外面

現在就下定決心， 不再作感覺的奴隸！

每個人每天腦海裡浮現的念頭平均有七萬個，當中有許多會引發隨之而來的情緒，難怪我們常會覺得受情緒控制。若是能反過來駕馭情緒，生活品質絕對能大幅改善。

在本書中，喬依絲·邁爾全面檢視人類的感覺。她探討人類大腦如何處理並儲存記憶和思想，說明要如何駕馭每一種情緒反應；她提供了一個工具箱，使我們在感覺的驚濤駭浪來襲時，懂得如何因應。喬依絲結合聖經的智慧與最新的心理學研究，逐一探討：

- ◎ 四種人格類型及其對個人觀點的影響
- ◎ 壓力對身體與情緒健康的衝擊
- ◎ 記憶的力量
- ◎ 話語對情緒的影響
- ◎ 憤怒與怨恨
- ◎ 哀傷、失喪和悲痛
- ◎ 恐懼
- ◎ 罪惡感和懊悔
- ◎ 以事前行動取代事後反應
- ◎ 快樂的好處

喬依絲教你如何超越情緒，主動選擇，奪回對自己生活的掌控權。

「縱然感覺來勢洶洶、難以抵抗，我們卻可以不受擺佈，反而能學習加以管理，而非任其操弄。」

——喬依絲·邁爾



喬依絲·邁爾
(JOYCE MEYER)

是世界頂尖的聖經教師，講求聖經的實際應用。她也是紐約時報暢銷書排行第一名的作家，撰寫近九十本啟發人心的書籍，包括暢銷書：《心思的戰場》、《拒絕的根》、《點舌成金》、《自在作自己》、《成功作自己》、《竊奪喜樂的七件事》、《如何聆聽神的聲音》、《讓神為你爭戰》、《與神更親密》、《信心禱告的喜樂》、《華冠代替灰塵》（以上中文版皆由以琳書房出版）。她發行數千卷教導錄音帶，擁有完整的影音圖書館。她主講的廣播與電視節目「享受生命的每一天」（Enjoying Everyday Life），在許多國家皆可收聽或收看。此外，她經常應邀到世界各地主領聚會。喬依絲及其夫婿戴夫（Dave）和四名子女目前定居在美國密蘇里州的聖路易市。


以琳書房
屬靈甘泉·來自以琳

總經銷
Moody 寶靈發售股份有限公司
ISBN 978-626-7585-03-0
00320
9 786267 585030 EL008-1