學會駕馭你的感覺，你將脫離情緒的掌控，成為生命的贏家！

成功管理你的情緒

LIVING BEYOND YOUR FEELINGS BY JOYCE MEYER

紐約時報NO.1暢銷作家
喬依絲·邁爾 著

柯美玲 譯

好書立即買

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：

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眞

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爲。神會賜我們力量做對的事，但需要我們願意用行動配合……神不會爲我們代勞。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，卻仍選擇爲他們禱告，效法耶穌的態度對待他們，一邊等候祂爲我伸冤。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，那這本書就是爲你

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。

這本書可能將成爲影響你最深的書。書中的原則皆符合神的話，能幫助你站上主導的位置，而不是淪爲奴隸。你可以成爲得勝者，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。

PART 1

8

chapter

思想是感覺的燃料

「因爲公義的神察驗人的心腸肺腑〔心靈、感覺和思想的力量〕。」（詩篇七篇9節）

詩人大衛在一個句子同時提到感覺和思想，可見兩者關係相當密切。所以一定要先了解思想的力量，才會曉得如何駕馭感覺。

統計數字顯示，有成千上萬的人在一年的開始會下定決心要運動，也和健身房簽約繳費，卻只有百分之十六的人確實有到健身房運動。從這個例子可以看出，有時候一個人雖然很想要做一件事，也下定了決心，最後卻被思想和感覺帶往其他方向。神已經賜給我們自由意志，所以若是未經我們允許，思想和感覺不可能有機會控制我們；

可惜大多數的人並不知道這一點。

十二月的某一天，馬克洗完澡後站在鏡子前，心想：**這些年愈來愈胖，身材都變形了；真的不能再這樣下去。可是假期快到了，我看還是先好好享受美食，等過完年再開始節食、運動好了**。對於自己作了這麼好的決定，馬克非常得意，爲了表明決心，隔天他馬上前往健身房簽約成爲會員。他把信用卡的號碼給櫃檯，同意從明年開始每個月繳四十五美元，這樣他就有權利使用健身房的器材。踏出健身房的那一刻，他的心情好極了，很高興自己作了這個決定。

假期到來，他開始隨興地大快朵頤，不時告訴自己和他人，過完年他就要展開節食和運動的計畫。假期終於結束。一月的頭一個星期一早晨，馬克一睜開眼就告訴自己，**今天我就要上健身房運動**。那天早上他帶著運動服裝和網球鞋去上班。中午，有人找他出外用餐，那恰好是他最喜歡的餐廳。他心想，**好難拒絕，那裡有我愛吃的義大利千層麵，但是它可是會破壞我的減肥計畫**。馬克完全沒有想過，如果他覺得自己應該持續減肥計畫而不該出席，就只要直接拒絕即可。他只告訴自己那個試探太大了，殊不知這種想法就是在預告失敗。

馬克錯誤的第一步，就是告訴自己他很難抗拒千層麵的引誘。他可能自我安慰地想，**我還是要和他們去吃午餐，但我絕不會放棄減肥計畫。我一定做得到！雖然我很喜歡那家店的千層麵，但是我可以不吃**。瞧，思想會爲行動鋪路。馬克已經在心裡預告自己很難抗拒誘惑，所以當他一走進餐廳，看著菜單上的義大利千層麵，他立刻舉雙手投降，因爲他的心思早已爲他作了決定。他的感覺和思想緊緊相連，兩者聯手代替他作了決定。

那天下午，千層麵的碳水化合物開始作祟，馬克感到昏昏欲睡。好不容易挨到下班時間，他告訴自己，**過幾天再開始好了，反正我今天吃了義大利千層麵，已經破壞了減肥計畫。況且今天真的好累**。這時候，他的感覺肯定會鼎力支持他該回家休息的想法。感覺一再表明不想要運動，支持「改天再說」的念頭。

到了四月，馬克的節食和運動計畫仍然毫無進展。有幾次，他想去運動卻一再遭到思想和感覺攔阻。健身房早就開始照約定從他的信用卡扣款，到目前爲止，他已經爲了他從未使用過的器材繳了一百八十美元。每次一想到這件事他就很有罪惡感，不過這時思想就會冒出頭來爲他辯護：**不是我不想運動，問題是事情實在太多了。我也很想好好照顧身體，但實在沒時間，該做的事太多了。情況一定會慢慢改善的，我一定會找時間去運動**。他很後悔和健身房簽約，因爲他將會浪費五百四十美元。

每一個在一月和健身房簽約，卻從未上健身房運動的人，都有著和馬克類似的故事。他們讓思想和感覺來控制決定。這些人若能認識思想的力量，知道自己有能力選

擇思想的內容，而非一定要將腦海中浮現的思想照單全收，必能成功管理自我。

讓思想帶你邁向成功

沒有人能單靠「許願」邁向成功。成功的人會先訂定計畫，並不時在心裡和自己討論這個計畫。當你認眞在思想某些事情時，如果你把這些想法變成意願或慾望，這時候你的感覺可能會開始反抗，不過它們漸漸會妥協的。舉個例子：昨天晚上我睡得很好，早上五點醒來時很不想起床。棉被好舒服，我很想繼續窩在裡面。可是我已經安排好早上要做與這本書有關的事情，也預定好今天要花多少時間寫這本書；爲了完成預定的計畫，我非起床不可。於是我在心裡告訴自己，**我現在就要起床**，然後運用意志力強迫自己從床上起來！

沒有人能單靠「許願」邁向成功。成功的人會先訂定計畫，並不時在心裡和自己討論這個計畫。

你注意過自己都在想些什麼嗎？你有刻意選擇思想的內容嗎？抑或無論腦海浮現什麼念頭你都照單全收，即使你希望遠離一些事物，但這個念頭與此相違背？別落入負面思想的陷阱中！當你發現你的思想朝錯誤方向直線前進時，你有遵照聖經指示立即攔截並將之逐出腦

海嗎（參考哥林多後書十章5節）？你常常讓思想和感覺作主嗎？你若不滿意這幾個問題的答案，我要告訴你一個好消息：你有機會改變。這些年我一再強調，我們隨時隨地都處於作戰的狀態，而心思就是戰場。在心思的戰場上能否得勝，關係著我們能否贏得戰爭。學習讓神的話主導心思，感覺自然就會主動配合。

如果多年來你已經習慣用錯誤的方式思考，一直被感覺牽著鼻子走，要改變恐怕不容易，這需要你下定決心學習、等待並努力；不過一切都是值得的。千萬別說：「我就是個很情緒化的人，沒辦法控制感覺。」錯了，你絕對可以！

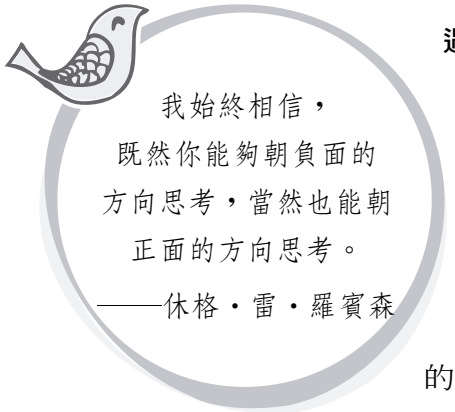
凡事相信

當我們受到傷害或對人失望時，情緒很容易就會被攪亂。但是，既然無法控制他人或環境，我們就應該設法撫平情緒。聖經教導我們對人要凡事相信（參考哥林多前書十三章7節）。我們若讓思想在前頭帶路，往往就會被帶往負面的方向，因爲未經聖靈改變的肉體是黑暗、消極的。神的話說我們裡頭有屬肉體的思想，也有屬靈的思想（參考羅馬書八章5節）。若是讓屬肉體的思想作主，我們裡頭就會充滿像死了一般的感覺與心態。反之我們若選擇讓屬靈的思想作主，靈魂就會充滿生命與平安，其中包

括平穩、冷靜的情緒。我要勉勵各位選擇那能帶來平安的道路，因爲耶穌就是要召我們進入平安，祂更留下祂的平安給我們。混亂的情緒不但帶來痛苦，也會讓人生病；絕大多數的病痛都是壓力造成的，疾病的元凶就是不平安！

去年我發現，我的情緒會被攪亂多半是因爲人的問題。經驗告訴我，我無法控制別人的行爲和決定，於是乎我求問神如何才能保護情緒不被攪亂。神在我研讀祂的話語時回應了我，於是我開始謹守哥林多前書十三章7節的吩咐，對每個人採取凡事相信的態度。

不久前，有位員工對我的幾位家人和我們的事工說了一些傷人、甚至具有潛在威脅的話語。我們最初的反應是震驚，然後是失望，接著是困惑，因爲我們不明白她的動機。最後怒氣出現了。但是因著我已經矢志追求平安，拒絕受情緒控制，因此我決定照著神的話去行，選擇凡事相信。我告訴自己，**她最近遇到一些不幸的事，可能是內心痛苦才會說那些話。我猜她可能也沒有意識到那些話會帶來這麼大的影響**。我開始爲她禱告，當有人問我有何感想，我就說我很意外，也對她的行爲感到不解，然後重申「凡事相信」的理念。我發現這種方法每次都能撫平我的情緒，也讓其他相關的人情緒平穩下來。



我始終相信，既然你能夠朝負面的方向思考，當然也能朝正面的方向思考。

——休格・雷・羅賓森
（Sugar Ray Robinson）

我深信神的話充滿得力的祕訣。神並沒有隱藏這些祕訣，只是被人忽略了。哥林多前書十三章7節說，愛就是凡事相信，這句話多年來我讀了好幾遍，也一直順服神謹守這個教導。但是一直到最近我才領悟，原來凡事相信就等於是在服用屬靈的鎮定劑，因爲思想和感覺密不可分，當思想是光明、正面的，我們也會出現好的感覺。

即使別人的動機很可怕，我也能夠靠著凡事相信來保護自己。我不必爲別人的行爲和動機負責，卻必須爲我的反應負責。我決定相信神能夠化咒詛爲祝福，這樣的思維能讓我有好心情。千萬別相信那句謊言：「如果你周遭的人事物不受你掌控，你就一定會失控。」學習過內在生活，不要一直定睛於外在生活，你必能享受愉快的思想和平穩的情緒。

「所以，『你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴

推薦書籍

成功作自己

How to Succeed at being Yourself

喬依絲・邁爾（Joyce Meyer）**著**

找到實現你個人命定的自信心！

你如何看待自己？

我們的自我形象就是我們對自己的內在圖像，假如我們對自己的看法不健康或不合乎聖經眞理，我們對自己的觀感就會受恐懼、缺乏安全感及各種錯誤的觀念所折磨。請注意，我是說「我們會受折磨」。

我還記得那種沉痛的感覺，就是置身於人群當中，卻覺得他們不喜歡我；或者想做某些事，卻無法不受束縛地跨出去嘗試。後來，當我查考神的話語並接受祂無條件的愛與接納後，就爲我的生命帶來了醫治。同樣的情況也能發生在你身上。

我相信閱讀這本書會成爲你生命中的一個轉捩點，你在書中會學習如何面對自己的軟弱，而不是因爲它們而討厭自己。你會經歷醫治與自由，而那會釋放你得以成功地作你自己。

生活叢書EL008

成功管理你的情緒

原　　著／喬依絲・邁爾
譯　　者／柯美玲
編　　輯／張珮幸、朱爲雅
版面編排／曾淑眞
封面設計／李珞嘉
發 行 人／章啓明
出版總監／黃聖志
出 版 者／財團法人基督教以琳書房
地　　址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1
網　　址／www.elimbookstore.com.tw
讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw
臉　　書／www.facebook.com/elimfb
電　　話／（02）2777-2560 轉211、215
傳　　眞／（02）2711-1641
郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房
登 記 證／局版臺業字第2854號
版權所有・請勿翻印
出版日期／2014年12月一版一刷
再版年份／19 18 17 16 15 14
再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／Living Beyond Your Feelings
Copyright © 2013 by Joyce Meyer
This edition published by arrangement with Faith Words, New York, USA.
All Rights Reserved.
Chinese Edition Copyright © 2013 by
Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。
ISBN 978-986-6259-93-7（精裝）

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。

好書立即買

ELIM 以琳書房
屬靈甘泉・來自以琳
ISBN 978-986-6259-93-7
EL008