

当情绪发动时， 如何看待情绪

徐蓓蕾

2026/9/20

每周经文

• 希伯來書4:15-16

因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

课程目标

把情绪放在与神的关系中理解

- 创造，堕落，救赎，得荣

- 不能成为一个独立于圣经之外的属灵成长框架

成长和改变

- 信心：越来越认识神、信靠基督
- 爱心：在爱神爱人的生命中成长

- 不是学习一些方法来提高情商
- 也不是让自己更加感觉良好而已

大纲

情绪的困惑

- 认识情绪的一些误区

理解情绪

- 了解情绪的三个作用

面对情绪

- 信心和爱心成长的机会

情绪的困惑

对情绪的经历

- 不知道如何表达情绪
- 不知道为什么会有这样情绪
- 负面情绪/情绪波动的破坏性危险

对情绪的处理

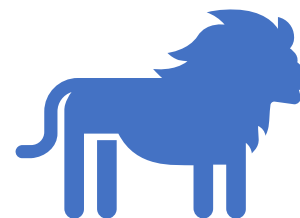
- 压抑或忽略情绪
- 靠感觉行事

对情绪的过度属灵解读



负面情绪－属灵的失败

焦虑，悲伤，生气



正面情绪－属灵的骄傲

高兴，喜乐，满足

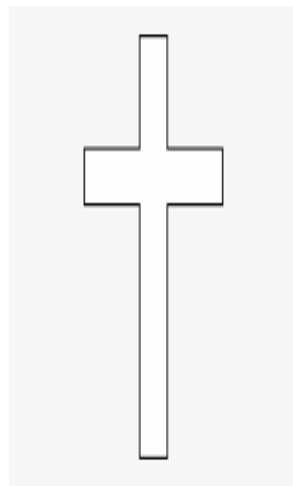
情绪是什么

创造 → 堕落 → 救赎 → 新造 → 得荣

按神的形
象被造

情绪

- 失序的爱恨
- 罪性的反应



在基督里的新造

爱神 — 信心
爱人 — 爱

情绪是神的礼物



我们是按照他的形象
所造

情绪是人性的一部分, 反映神
的品格和爱恨

有情的神

天父的慈爱 (compassion)

- 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。（約翰福音 3: 16）

圣子的同理 (empathy)

- 因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。（希伯來書 4:15）

圣灵的担忧，叹息 (groan)

- 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。（以弗所書 4:30）

耶稣 - 神的完美形象 - 反映神完美的情感

- **约翰福音 11:33-35** 耶稣看见她哭，并看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁……**耶稣哭了。**
- **路加福音 22:44** 耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。

“耶稣的情感生活不是祂神性的缺陷，也不是祂人性的软弱；相反，祂**完全、圣洁而深刻**的情感，使我们看见什么才是真正的人性，以及神在基督里何等深切地爱我们。”

- B.B. Warfield

情緒具有属神的层面



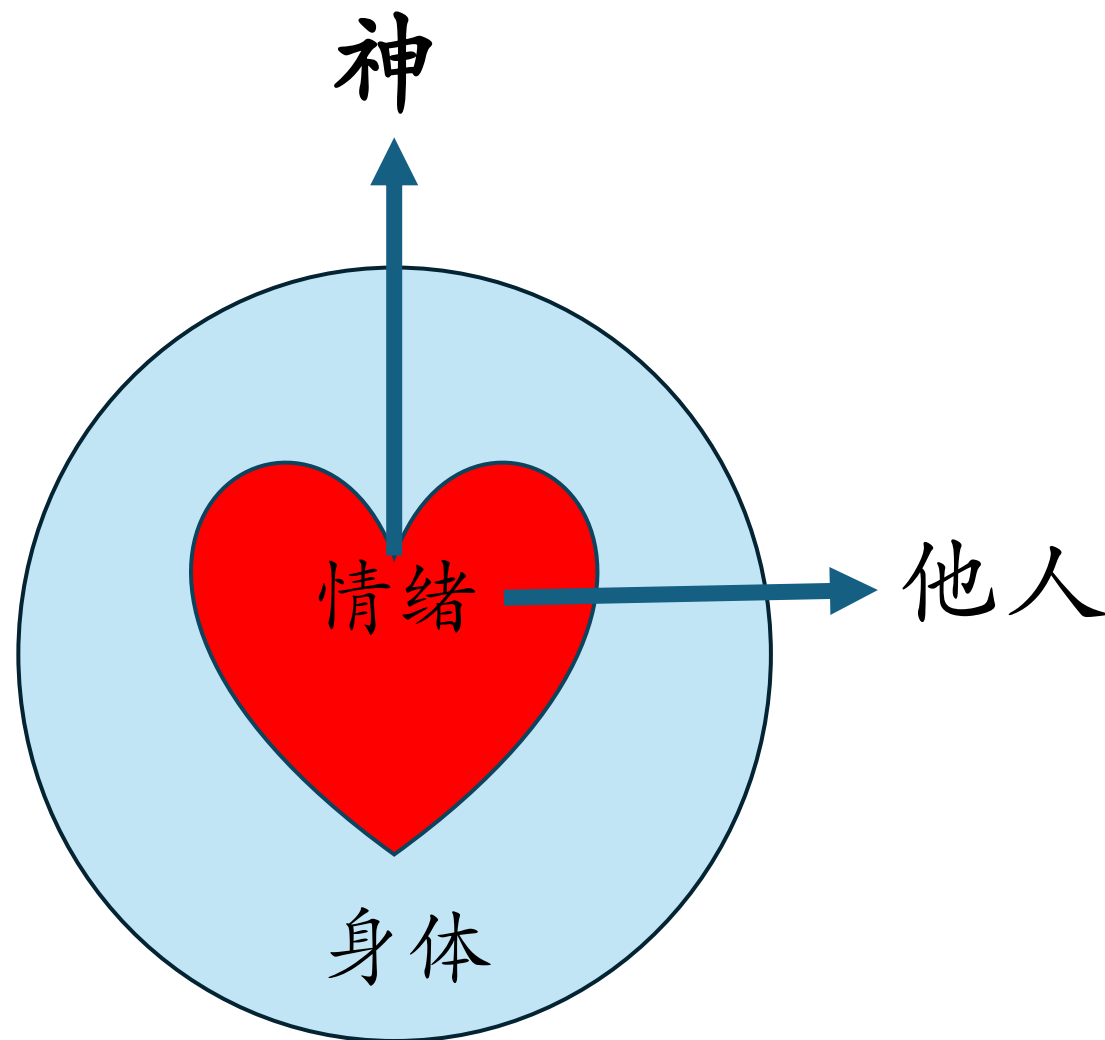
我们是按照他的形象
所造

情緒是人性的一部分, 反映神
的品格和爱恨

羅馬書 12: 9
惡要厭惡,
善要親近。

情绪的三个作用

1. 情绪表达我们心里所
在乎/所爱的人或物
2. 情绪促发身体的反应
和行为
3. 情绪帮助我们与人/
与神连接—加深关系

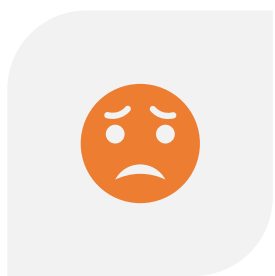


情绪是如何产生的？

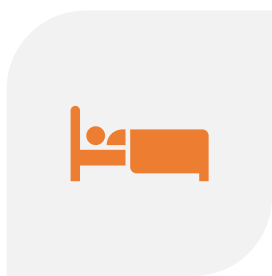
- 不仅是我们对处境/事情的感受
- 更是我们对“这些事情对我们意味着什么的”回应
- 例子：
 - 情境：回国
 - 情绪：高兴，担心，害怕

对情绪的情绪反应

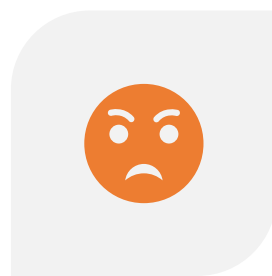
How do you feel what you feel?



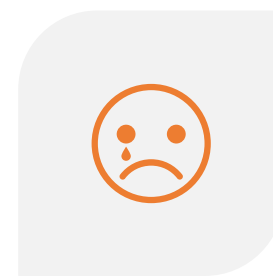
焦虑



睡不着

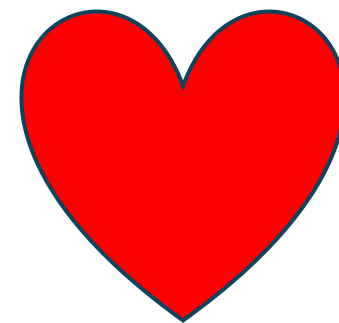


挫折感



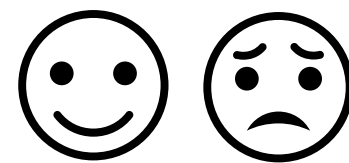
自怨自艾

情绪通常由心发出



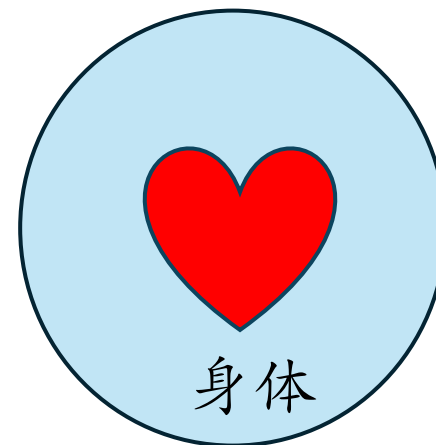
- 情绪表达我们心里所在乎/爱的人或事
- 情绪在说：“这件事情/东西对我们很重要”
 - 高兴：“我得到了我想要/我爱的一个东西”
 - 焦虑：“我担心我爱的一个东西会失去”
 - 悲伤：“我失去了一个对我非常重要的人或事”
 - 愤怒：“我认为某个重要的东西被侵犯了”
 - 害怕：“有一个我很看重的东西正在受到威胁”

马太福音 6:21 因为你的财宝
在哪里，你的心也在哪里。



价值越高，越
在乎，情绪反
应越激烈

情绪促发身体的反应和行为



- 情绪影响身体行为
 - 生理反应
 - 剧烈的动作或让人没有力气做任何事
 - 被情绪控制/支配
 - 情绪中犯罪, 破坏关系
- 身体影响情绪
 - 睡眠、疾病（包括自闭症等）、疲劳等会影响情绪

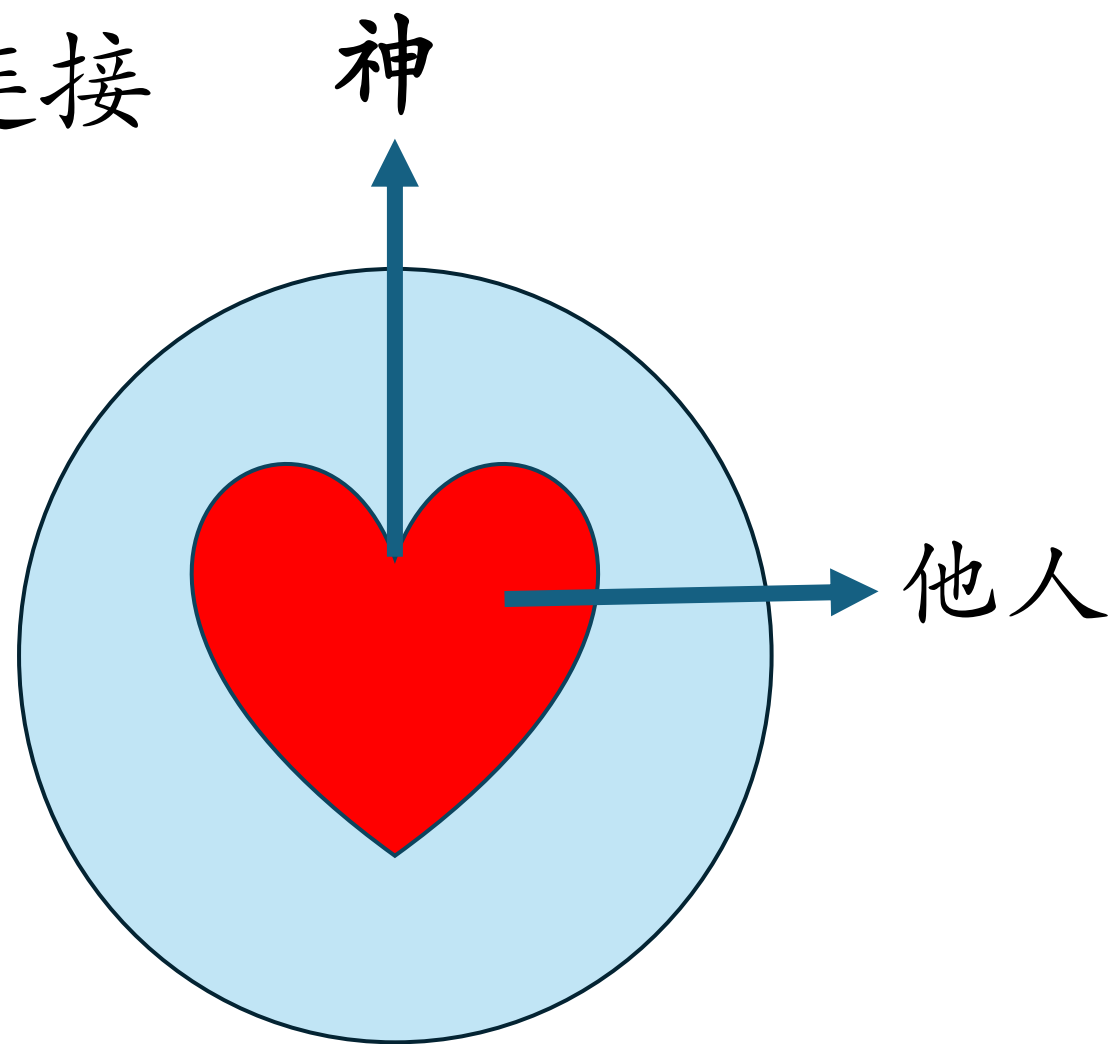
情绪表达与神和人的关系

创世记 3:7-8 他们二人的眼睛就明亮了，**才知道自己是赤身露体**，便拿无花果树的叶子为自己编作裙子。天起了凉风，耶和华上帝在园中行走。那人和他妻子听见上帝的声音，就藏在园里的树木中，**躲避**耶和华上帝的面。

- 罪疚感和羞耻感：亚当夏娃因犯罪而产生的内在经历
- 全人类共同的内心状态
- 对罪所带来的无处不在、深远的破坏性影响的一般启示

情绪帮助我们与神和人连接

- 与人
 - 与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭
 - 发怒伤害人，伤心失望退缩
- 与神
 - 情绪反映我们心里的敬拜
 - 我们爱神所爱，恨神所恨吗？
 - 我们爱的东西成为我们的终极喜乐吗？



小结



情绪是神的礼物

我们是按照他的形象所造

情绪是人性的一部分



情绪与爱息息相关

源于我们所爱的一切

帮助我们去爱真正应该
爱的对象—神和人

面对我们的情绪

不是靠着感觉走，也不是逃避情绪

正视情绪：不急于消除情绪，而是发现成长的机会

1. 承认情绪
2. 分析为什么有这样的情绪
3. 检视情绪所反映的思想、价值和欲望
4. 相应的行动

1. 承认情绪： 我在感受什么？

- 承认：“我现在很生气。”
- 进一步：
 - 我很愤怒
 - 我很烦躁
 - 我觉得我的计划被打扰了

一个例子：

- 妻子想要帮忙除草，把除草机弄坏了。丈夫很生气。

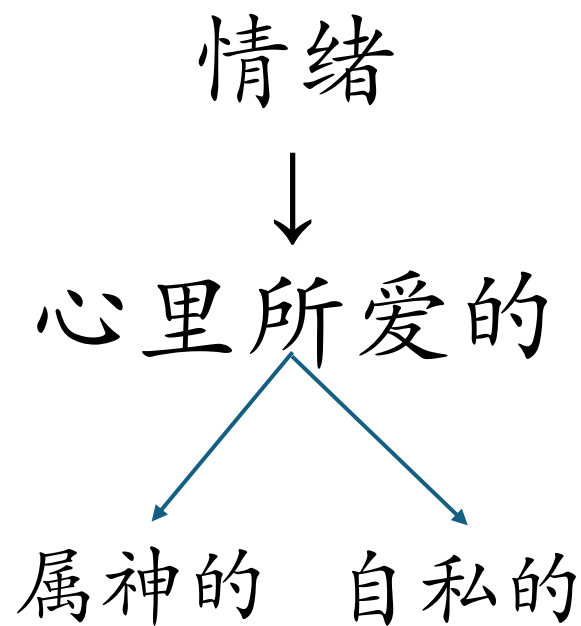
2. 为什么我会这样感觉？

- 为什么这件事情让我如此愤怒？
- 我非常在乎：
 - 自己的方便
 - 自己的时间
 - 自己的计划不要被打扰
- 我忽略了一个重要事实：
 - 妻子其实是在尝试帮助他

情绪
↓
心里所爱的

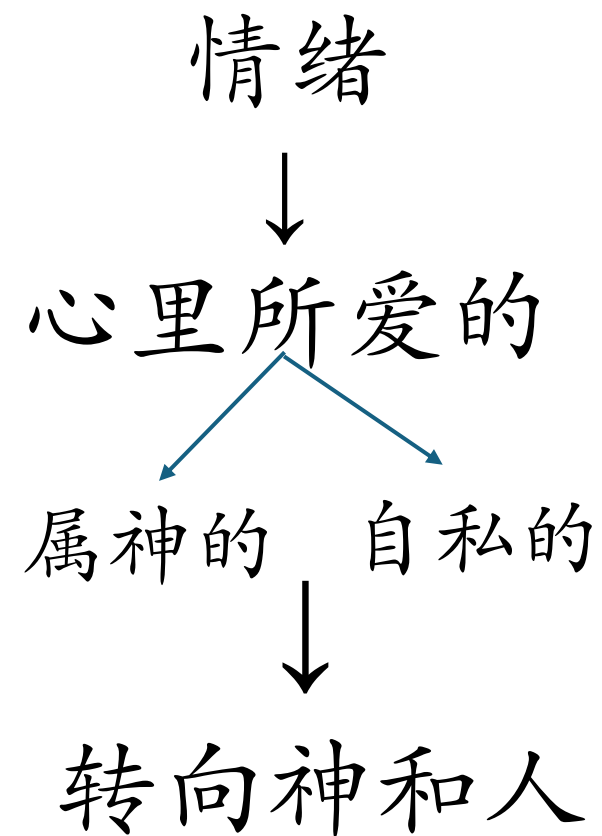
3. 评估情绪所反映的思想、价值和欲望

- 有情绪 $\neq$ 有罪
- 情绪所反映的价值和欲望是否
 - 善的，属神的？
 - 罪的普世的破坏性影响 - 生活，工作中的麻烦，挫折感
 - 恶的，自私的？
 - 在乎自己的方式，方便和时间
 - 忽略他人的善意



4. 行动 - 转向神和人

- 行动 $\neq$ 让情绪立刻消失
- 行动 $\neq$ 跟随情绪的冲动
- 行动 $\neq$ 内耗
- 行动 = 改变我心深处的爱
 - 哪些值得保留
 - 哪些需要拒绝



转向神－信心的成长

- 祷告求神帮助，求智慧
- 认罪悔改自我中心的敬拜

转向人－爱心的成长

- 请求原谅
 - 指责，发怒，冷漠
- 原谅别人的伤害
- 祷告一起寻求智慧

此时此刻的福音

1. 基督的被动顺服 → 担当律法的刑罚 → 我们得赦免
2. 基督的主动顺服 → 成就律法的义 → 我们称义

加拉太书 5:1a, 5:13

- 基督释放了我们，叫我们得以自由。
- 弟兄们，你们蒙召是要得自由；
...，总要用爱心互相服事。



把情绪带到神的面前

- 告诉神你的感受
- 聆听神的话, 在情绪中更深地认识神—你/我的对话
- 默想耶稣的生, 死和复活的意義
- 学习诗篇

唯喜爱耶和华的律法, 昼夜思想



分享沟通情绪来建立关系

1. “这件事情对我来说是这样的感受。 你呢？”
 - 诚实分享自己的感受- 邀请你了解我
 - 我也想了解一下你的感受
2. “你的意思是.....对吗？”
 - 同理地倾听
 - 我愿意努力理解，从你的角度来看，这件事情为什么会让你这样感觉。
3. “我们现在该怎么做”

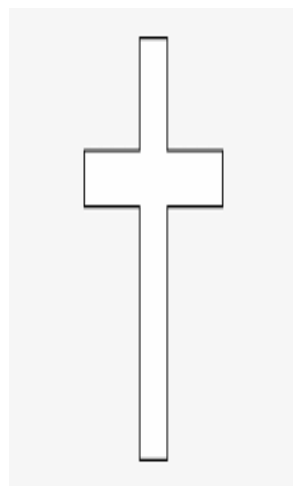
情绪的救赎

创造 → 堕落 → 救赎 → 新造 → 得荣

按神的形
象被造

情
绪

- 失序的爱恨
- 罪性的反应



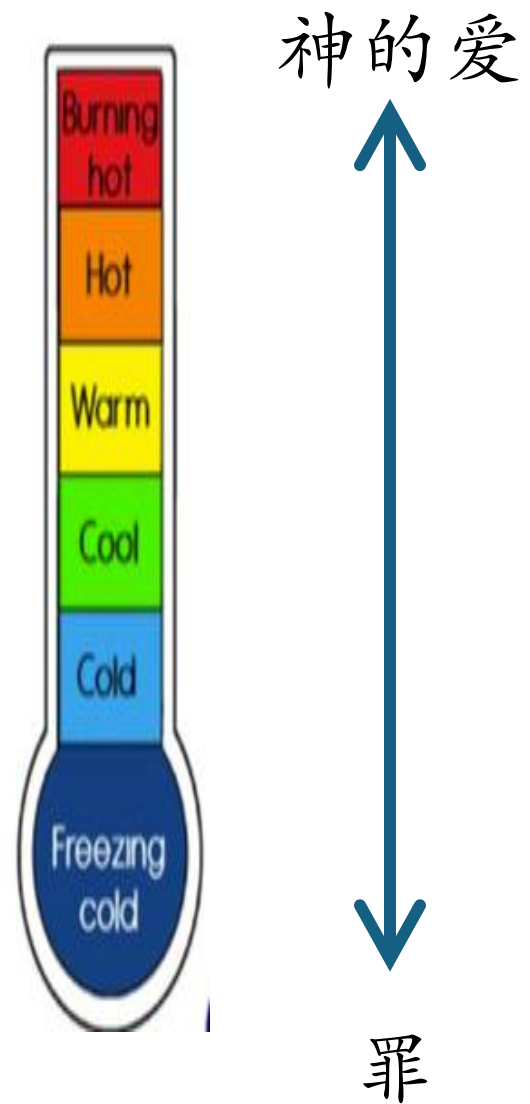
在基督里的自由

爱神 — 信心
爱人 — 爱

基督徒的情感

- 越来越像基督完全、圣洁而深刻的情感

“福音告诉我们：你比自己所敢相信的更加有罪和破碎，同时也比自己所敢盼望的更加被爱和被接纳。” — 提姆凯勒



讨论

- 我们按照神的形象所造和神的情感这两个教义如何帮助您理解情绪，以及对负面情绪的看法？
- 请举一些例子来说明：您的感受如何反映出您与神之间的关系？

每周经文

• 希伯來書4:15-16

因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

作业

1. 个人反思与应用的生活中，最常出现的情绪是什么？
 - 最近这么个心情中常请如何
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
 - 我我神邀如
2. 理解他人的情绪，建立关系
 - 今天所学习的内容，会如何改变您回应别人情绪的方式？
 - 如何学习同理，进入对方的世界？罗马书12:15：与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。
 - 情绪沟通三步法中哪一步对您很挑战？
 - 请用一实例来操练

References

- [Emotions – CCEF](#)
- “Untangling Emotions” by Groves and Smith
- [The Emotional Life of Our Lord](#) by B.B. Warfield
- [T4G-2010-KDY-v_2.pdf](#) by Kevin DeYoung
- [Where Life and Scripture Meet | CCEF Podcasts](#)