



克服负面情绪（下）

牧者：乔伊斯

乔伊斯-克服负面情绪（下）

我们都受过伤，每个人都经历过伤痛。你们知道，我曾经被父亲性侵。前几天，我回想起我童年最早的记忆，我很意外——我最早的记忆，是对父亲的恐惧。他当时很刻薄，很刻薄，而且他有淫乱的灵，那不只影响我，并且影响他周遭的人。今天我不讲那个故事，但他伤害我之后，我一团糟。他用恐惧支配我，当时我很怕他。

我求助了几个人：叔叔、婶婶，还有其他亲戚，但他们不想插手。所以我只记得我说：“好吧，没人帮我，我要自立自强。”听着，当时我告诉自己，等我满十八岁高中毕业，我就要离家离开这里。我会找份工作自食其力，我绝对不求人，不靠任何人。当时我立下一些誓言，后来不得不作废，但是我下定决心，要撑过去。懂吗？

你如果不下定决心，就无法度过难关。你要下定决心，别再说：“我受不了了，我做不到，太过分了，我受够了，吃不消，我撑不到明天。”

哥林多前书 10:13

「神必不叫我们受试探过于所能受的，祂必为我们开一条出路，通往安全之处的途径。」

我不知道你目前的遭遇，但根据我对人的了解，今天在场有些人可能正在面对一些不为人知的困难。可能是你的孩子闯祸，可能是婚姻触礁，可能是你从未处理过的往事。是的，你想到必须历尽艰辛去面对、处理各种问题，就觉得头皮发麻。但你要继续痛苦下去吗？还是要逐渐好转？

我要谈几点我认为非常重要的事，请注意：

第一点：还在痛苦的时候，我们就必须开始做正确的选择。

停一下，让你思想一下：谁说必须等到感觉对了，才能做正确的事？在场有多少人，或电视观众，对人怀怒、不肯饶恕，因为觉得不想？“你不晓得他们怎么对我！”

那不要紧。我说不要紧，并非我不在乎，而是祂说——要饶恕。

撒但最擅长透过基督徒的不饶恕来扩展势力范围。它最爱这一招：让你对某人生气，挑拨离间，让国家之间对立、种族冲突、婚姻破裂、手足不和，分化我们，让我们失去力量。**我们每个人都必须做决定，不要一直对人怀怒。**我每次分享信息，大概都会提到这点，因为我真的确信这是教会的最大问题——生气的人不肯饶恕。

饶恕，你不必等感觉。爱人不是凭感觉，而是你决定怎么对待别人。饶恕时，你祷告饶恕某人，你对他们的感觉可能没变，你就以为没饶恕他们。但其实，祂只要你尽本分。你说：

“神啊，我要饶恕，我要顺服你，我饶恕他们。”接着，你开始为他们祷告，这是圣经的吩咐。

罗马书 12:14

「只要祝福，不可咒诅。」

“祝福”是指说好话，“咒诅”是说坏话。所以，别再到处说对方的坏话，这只是简短的教导。而且，如果他们需要帮助，就帮助他们。

还有，我两周前才领悟这点，我心想：“必须做到这样吗？”如果他们遭遇什么不幸，你有点幸灾乐祸，圣经说你的罪比他们对你的行为更糟。

我以前也会这样：“他们罪有应得！我就知道你迟早有报应！”圣经说，这样我的罪大过他们对我的伤害。我心想，祂对付我们真的够彻底！要为他们祷告，爱他们，不说他们坏话，适时帮助他们，还不能幸灾乐祸！

乔伊斯-克服负面情绪（下）

告诉你，大卫的祷告跟我们不同，他说：

诗篇 58:6

「神啊，敲碎他们的牙齿！」

去看大卫怎么讲他的仇敌！不晓得《诗篇》和《马太福音》之间发生什么事？就是耶稣来了，阿们！祂带来截然不同的信心。

马太福音 22:37-39

「你要尽心、尽性、尽意爱主你的神，又要爱人如己。」

祂要求我们两点：信心和爱。信靠祂、爱人。只要做到，其他事情都不用担心。所以，我们只有三个选项，今天你就可以做出选择：

- 一、你可以现在就超越伤痛，开始做你该做的事，不受感觉影响；
- 二、也可以继续痛苦，等到克服为止；
- 三、或是永远抱着痛苦。

这篇信息会让你痛到喊哈利路亚的！有位女士曾经告诉我，

乔伊斯-克服负面情绪（下）

在我讲了类似的信息后，她说：“今天你说的每句话，都让我觉得好痛、好痛。”但她接着说：“但我知道一年后，我会高喊哈利路亚，哈利路亚，阿门！”

多少人认为你能做正确的事，不受感觉影响？太好玩了，大概有十个人手举得很高，有几个人有点不太确定。一定要明白才能回家：**不管你有什么感觉，你都可以做正确的事。**

以前戴夫惹我生气，我常常是这样——筑起高墙，不跟他讲话。“把你隔绝，你无法再伤害我。”有谁做过？现在呢，每次墙盖到一半，祂就要我把墙拆掉，要我跟戴夫讲话。祂怎么做的？并不是强迫我，但是我爱祂，想要遵循祂的旨意，阿们。

约翰福音 14:15

「你们若爱我，就必顺服我。」

听到没？耶稣说，你若爱我，就必顺服我。祂没说等你有感觉，祂说你若爱我，就必顺服我。祂也没说“只要顺服我，我就爱你”，祂早已决定爱我们。当我们还在罪中，我们要透过顺服祂，来回应祂赐予的莫大恩惠，无论有什么感觉，阿们。

乔伊斯-克服负面情绪（下）

要有正确心态，要下定决心。今天就下定决心：“我不要再凭感觉行事，我决心要超越我的感觉。”

我有一本好书《成功管理你的情绪》。我的好书其实包罗万象，因为你有过的问题我都经历过。戴夫很像娶了二十个老婆，因为我稍微改变，就像他换了老婆；我又改变，他又有不同老婆。现在他的这个老婆很棒。

立定心志！不断地在我面前立定心志，专注于属天的事、正确的事。不要光想孩子有什么问题，想想他们的优点，是你想要有孩子的。不要光想你的配偶有什么问题，你求祂给你配偶，现在你得到了。如果你真的不要他们，外面有很多孤单男女乐意接手。想想美好的事，立定心志，专注于属天的事。

来看另一段刺耳的经文，今天很多刺耳的经文。扩编版圣经（Amplified Bible），《彼得前书》四章一、二节。

彼得前书 4:1

「基督既在肉身为你我受苦，你们也当将这样的心志作为兵器，甘愿受苦，就是不想违背神。因为在肉身受过苦的……」

乔伊斯-克服负面情绪（下）

意思是“治死老我”。我不是指灾难，我是指愿意治死老我。祂说，我立定心志。

立定心志非常重要，要对自己喊话。就像麦克和潘妮提早抵达，帮我们办理入住旅馆、准备一些东西，让我们抵达后可以专注服侍。

我常问潘妮：“饭店怎么样？”他沉默一下就说：“很宽敞。”我说：“哦，还有呢？”他说：“很朴素。”我早知道不妙，所以我去之前祷告说：“神啊，帮助我不要抱怨房间里的任何东西。”因为我很高兴“治死”，阿们！我到达饭店前，就立定心志，不会让它影响我的心情。你可以在早上立定心志：“我不会让任何人事物让我不开心。”

尼希米记 8:10

「靠主而得的喜乐是我的力量。」

这对你有帮助吗？很好。让我们继续看经文：

彼得前书 4:1-2

「甘愿受苦，就是不想违背神。因为在肉身受过苦的，有基督的心智，就已经与罪断绝了。不再取悦自己和世界，只取

乔伊斯-克服负面情绪（下）

悦神。从今以后，就可以不从人的情欲，只从神的旨意，在世度余下的光阴。」

圣经说，耶稣因前方的喜乐忍受了十字架的苦难。我希望我们都能这么做。我们忍受苦难是为了奖赏，愿意付上代价、在灵里成熟的人，就能成为被祂用的器皿，成为合乎主用的器皿，阿们。懂我的意思吗？应该要断奶了，不要再喝奶。

我们有个三岁半的孙子，是十二个孙子里最小的。他对他爸妈说：“我不喜欢你们说‘不可以’。”我心想，至少他早早说出他的感受。然后他还会重复他们对他说过的话，他会说：“你们对我要更有耐心！”他还会说：“你没礼貌！”因为他们对他说过你没礼貌。三岁半的时候很可爱，五十岁就不可爱了。在教会待了十五年就不可爱了。告诉各位，我需要常来这里，我需要常来这里，爱你，爱你。

只要列出一些我们里面有的、需要克服的感觉，例如：总是觉得想讨好别人，让大家开心。有谁厌倦了讨好别人？不要放弃你的人生只为了讨好某些人。他们跟你维系关系只是为了掌控你。如果你反抗对方，最糟的结果会是什么？他们可能和你绝交。那么，如果他们和你来往只为了掌控你，他们根本不关心你。

爱不是掌控，祂不掌控人，每个人都需要自由。不只这样，如果你一直讨好别人，就会错失命定，阿们。

加拉太书 1:10

「我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。」

保罗说，我会错过我的命定。如果一直讨好别人，就会错过我的呼召。

还有，超越被人误解的痛苦，对我来说这很难。当你已经尽心尽力了，人们就是不懂你，或是对你的看法不正确，或是说三道四都不属实。我们可以论断罪，应该论断罪，但不该论断人，因为不晓得他们的内心。

例如摩西，有一段经文说，他以为弟兄必明白祂呼召他拯救百姓，他们却不明白。我想起当初，祂呼召我讲道，我真的、真的欣喜若狂，我以为大家都会很高兴，结果并没有。他们说出很多我不能讲道的理由，首先：“你是女人。”知道吗，我也跟祂提过这点，我说：“我是女人。”你以为祂不知道吗？如果当时祂能找到愿意接受任务的男人，也许祂会交给他。

乔伊斯-克服负面情绪（下）

这 45 年来，我尽力服侍，但很享受。我受不了虚度人生。如果耶稣明天接我回天家，我会很满足，我帮助过很多人。我唯一不会带进棺材的，就是遗憾，阿们。

但当时人们不懂我，我们失去朋友，被教会赶走，那很痛苦，那段时间很煎熬。但我已经度过难关，现在我有些朋友了，至少有几个吧。

“你是忠心良善的仆人。”我接受，谢谢。圣经一再地告诉我们：祂乐意赏赐。