

打敗負面情緒

1 挑出你的情緒地雷

對你來說，哪種情緒最難控制？



☐ 憤怒

☐ 嫉妒

☐ 怨恨



☐ 焦躁

☐ 恐懼

☐ 憂慮



☐ 灰心

☐ 消極

☐ 悲傷



☐ 其他：

2 找出負面情緒的導火線

你在什麼情況下，最容易被這個負面情緒影響呢？

「為了控制情緒，我會分析一下當時的情況。我會問自己：『我現在受什麼情緒影響？什麼讓我有這種感覺？這種感覺合理嗎？我是不是小題大做？這件事真的有那麼重要嗎？如果有人反應跟我一樣，我會怎麼看他？耶和華會希望我怎麼做呢？』想想這些問題可以幫助我保持理性。」——奧莉維婭

3 改寫情節

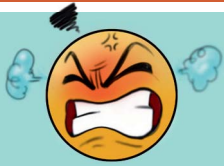
想想你上次被自己的情緒牽著鼻子走的時候。

假如可以重來，你會怎麼做，讓事情有不一樣的結果？

4

選你喜歡的經文

下列哪些經文可以幫助你避開情緒地雷？



憤怒、嫉妒或怨恨

- ☐ **箴言14:29**「不輕易發怒的，十分明辨事理；沒有耐性的人，其實顯揚愚昧。」
- ☐ **箴言29:11**「愚昧人生氣，全都發泄出來；有智慧的人，平心靜氣到底。」
- ☐ **箴言29:22**「容易發怒的人挑起紛爭，輕易震怒的人常常犯法。」
- ☐ **以弗所書4:31,32**「一切惡毒、怒氣、憤恨、尖叫、詆毀，連同一切惡念，都該從你們當中除掉。你們要以仁慈相待，存慈憐的心，彼此甘心寬恕，就像上帝藉著基督甘心寬恕了你們一樣。」
- ☐ **雅各書1:19,20**「人人都要敏於聆聽，不急於說話，不急於動怒，因為人的憤怒並不能伸張上帝的正義。」



焦躁、恐懼或憂慮

- ☐ **以賽亞書41:10**「你不要怕，因為我與你同在。你不要四顧張望，因為我是你的上帝，我要使你堅強。我必定幫助你，也必定用正義的右手扶持你。」
- ☐ **馬太福音6:34**「總不要為明天憂慮，明天自然有明天的憂慮。一天的難處已經夠一天擔當了。」
- ☐ **腓立比書4:6,7**「什麼事都不要憂慮，只要凡事藉著禱告和懇切祈求，連同感謝，把你們所請求的告訴上帝。這樣，上帝就必賜你們平安，超越人所能理解的。這種平安藉著基督耶穌，可以守護你們的內心和頭腦。」
- ☐ **彼得前書5:7**「你們要把一切憂慮卸給上帝[耶和華]，因為他關心你們。」



灰心、消極或悲傷

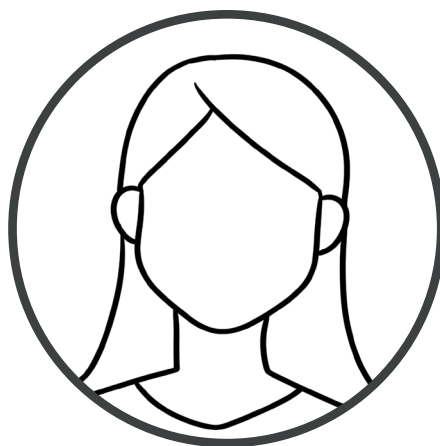
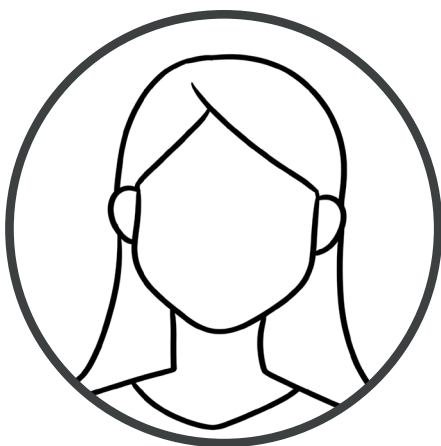
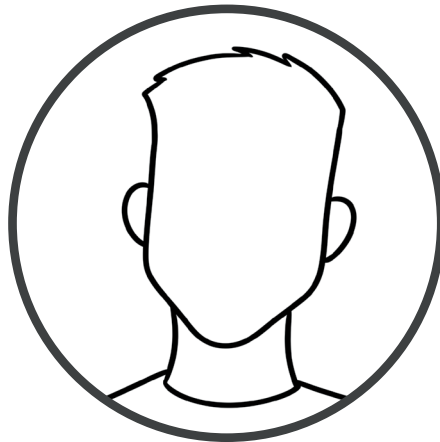
- ☐ **詩篇34:18**「耶和華親近心碎的人，拯救心靈傷痛的人。」
- ☐ **詩篇46:1**「上帝是我們的庇護所，是我們的力量；我們遭遇苦難，隨時能得他的幫助。」
- ☐ **啟示錄21:4**「上帝[耶和華]要擦去他們的所有眼淚，不再有死亡，也不再有哀慟、呼號、痛苦。從前的事已經過去了。」

其他負面情緒：

什麼經文可以幫助你應付這種負面情緒？

5 打造一個更好的你

首先，在左邊的臉上畫出你認為很難控制的負面情緒。然後想一想，你喜歡把它轉換成哪種情緒呢？請畫在右邊的臉上。



接著，寫出你下次會怎麼做。

我下次再感到……



我不會再……



我會……

