

中華信義神學院
1996/11/21 早崇拜專題



信心與情緒的關係



講員：俞繼斌院長

信心與情緒的關係

最近在台灣出版界相當暢銷的一本新書是哈佛大學專門研究行為與頭腦科學的教授丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)所寫的”EQ”。高曼認為EQ(Emotional Intelligence,即情緒智力)的重要性不亞於IQ(智商)。他寫EQ的動機,是「深感美國社會危機四伏,犯罪、自殺與吸毒比率急遽升高,其他情緒健康指標日益惡化,尤以青少年的情況最為嚴重。」高曼認為解決之道唯有提昇我們自己以及下一代的情緒智力並系統地去培育他們人際關係的能力。

這兩天發生在新竹少年監獄的暴動,以及在台灣整個社會蔓延的暴力傾向,更讓我們看見情緒失控,尤其是集體情緒失控的嚴重性。高曼也指出,培養情緒智力,包括怎樣提昇自覺的能力,怎樣有效處理情緒低潮,怎樣在逆境中保持樂觀與毅力,怎樣培養同理心,彼此關懷合作與社交能力,未來的社會才更有希望。

高曼的呼籲,使我聯想到情緒的穩定固然重要,但對我們基督徒來講,信心的成熟也同樣重要,甚至更重要,所以就想藉今天早上這個時間,跟大家一起思想「信心與情緒的關係」。由於信心與情緒的關係是如此密切,所以我們不由得會問:在我們的信仰生活裡,是情緒支配信仰,還是信仰引導情緒?

當我們信心高的時候,我們的情緒是否也高?

當我們的情緒低落的時候,我們的信心是否也低落?

當我們的情緒陷在低潮的時候,我們的信心發不發生提昇的作用?

我們覺得什麼時候上帝離我們比較近?什麼時候祂離我們比較遠?

是在我們情緒高的時候,還是低的時候?

我們對上帝的愛也許會受我們對祂的感覺而改變,但是——

祂對我們的愛會不會受我們對祂的感覺而變化呢?

我想我們作基督徒的,天天都會遭遇到跟信心與情緒有關的一些問題。不知道你自己有沒有問過以上的問題。我自己不但問過,也時時遭遇這些問題。因此,我也很希望能夠在信心和情緒的關係上找到一些合乎聖經和心理衛生的一些原則,這樣,以後當我們遭遇情緒困擾的問題時,就知道怎樣用成熟的信心來處理它。

既然我們是談「信心與情緒的關係」,那麼在我們談兩者之間的關係之前,我們最好先了解一下到底「情緒」是什麼,「信心」又是什麼。

情緒是指我們心靈的一種狀態,也是一種在或長或短的時間裡支配著你的一種感覺,這種感覺可能對你有益,也可能對你有害。它可能是建設性的感覺,也可能是破壞性的感覺。情緒和我們的關係有點像潮水與船的關係一樣。潮水上升,船就浮起;潮水下降,船就下沉。從這個比喻看來,情緒是心靈的溫度計,情緒的上升和下降,可以告訴我們心靈的狀況是怎樣的。

不知道你有沒有過鬧情緒的經驗？你還記不記得你最近一次鬧情緒時的感覺是怎樣的？我們知道當我們鬧情緒的時候，我們什麼心情都沒有，什麼都不想做。我們喜歡把自己關起來，我們不願意跟別人說話，不願意跟外界接觸，也沒有心情向上帝禱告。心情好的時候，我們的注意力都是向外的，我們對人有興趣，對自然、對工作、對生命、對上帝都有興趣。心情不好的時候，我們對什麼都不感興趣。我們把自我關起來，一天到晚都悶悶不樂。其實我們在這種情緒狀態下，之所以不願意、也不能與別人說話，因為我們忙於向自己說話。就好像當你身上有一個傷口時，你會付出全部的注意力去照顧那傷口，同樣，當你有一個心靈的創傷的時候，你也會把全副的精力集中在纏裹那個創傷。

情緒是生命的表現，我們每天的情緒怎樣，我們的生活氣氛也就怎樣。情緒好的時候，我們就充滿活力、喜樂與盼望；情緒不好的時候，我們就覺得憂鬱、消沉、孤獨、甚至絕望。

我們每天的情緒就像每天的天氣一樣，有陰晴，也有冷暖。所謂的「多愁善感」不只是指成天愁眉苦臉的人而言。嚴格的說，我們每一個人都是多愁善感的人。如果你的感覺是活的話，我相信你每天有幾百個、幾千個感覺。這些感覺都或多或少、或深或淺地影響你的情緒。

*引起情緒變化的因素非常多也非常複雜，在這裡我們只舉出幾項來說明：

- A. 生理與心理的因素
 - 1. 生理：發燒、頭痛、牙痛、胃痛、睡眠不足、疾病
 - 2. 心理：對過去的懊悔、或對過去不愉快的經驗；對未來或將要來臨的事情的缺乏信心或把握時
- B. 人際關係的因素：緊張、摩擦、衝突、誤解、批評、責備，與同事、上司之間的關係；與家人或最親近的人；與主內肢體的誤解；關係愈重要，關係變化時，對你的衝擊就愈大，影響情緒也愈大。
- C. 環境的因素：被解僱或面臨即將被裁員；經濟的壓力；工作的壓力；考試的壓力；寫論文得學位的壓力….

*情緒對我們有什麼影響？

- A. 工作態度：情緒低落時，精上帝不集中，工作缺乏耐性，對人也缺乏耐性。效率低，成就感低。心情好時，對工作有興趣、有耐性，吹著口哨、哼著歌做事，效率高，充滿活力、希望、創造力，成就感高。
- B. 對自己的態度：情緒低落時，對自我的評估、能力評價亦低。憂鬱和沮喪的人認為他的處境是一條死巷，未來的門完全對他關閉，他再沒有重新開始的可能。
- C. 情緒低落，自我就下沉。情緒高，我們覺得自己站的比較直、比較挺。對自己有信心，對前途充滿期待和希望。當然，情緒高時，有時也會使人「得意忘形」看自己過於所當看的。

- D. 對人的態度：情緒好時，我們對人有耐性，能耐心聽，能接納，能關心，能體諒。情緒不好時，我們就覺浮躁，沒有耐心聽，對別人沒有興趣，覺得別人對你是個重擔，不容易跟人相處合作，不容易看見別人的長處、優點，不容易用善意來對待別人(put others in the best perspective)。
- E. 對上帝的態度：心情不好時，不想讀經、禱告，不想崇拜，不願跟弟兄姊妹交通；覺得你跟上帝疏遠了，覺得上帝辜負你，不關心你的事，或不夠關心你的事；對上帝有怨言，跟上帝賭氣。心情好時，容易接近上帝，容易去參加聚會，容易感謝讚美祂。

*談了情緒是什麼以後，現在我們來討論信心是什麼？

- A. 定義：如果要給信心下一個簡單扼要的定義，我們可以說是這樣的：不論外在環境如何，不論內在的感覺怎樣，信心乃是一個人對上帝在耶穌基督裡對我們永不改變之愛的一種堅定不移的把握。
- B. 信心的三要素：要是把信心再擴大一點來講，我們可以把它分作三個方面來談：
 1. 信心包括認識：認識無限偉大的上帝對無限微小的人有無微不至的關懷。認識上帝在以色列歷史中的作為，認識上帝怎麼實現祂對子民的一切應許；認識上帝在基督耶穌裡的愛與救贖；認識上帝在一切環境中怎樣應許與我們同在；也認識沒有太大的困難，是上帝所克服不了的；沒有太小的事是上帝所關心不到的。
 2. 信心包含信任（對上帝的一種態度）：有信心的人相信上帝的慈愛、上帝的信實、上帝的同在、上帝的能力。他相信上帝所應許的話，句句帶有力量，句句都要應驗。對信的人來講，信實在是所望之事的實底，是未見之事的確據。天地要廢去，上帝的話一筆一劃也不廢去，都要成全。太初有道，道就是上帝，我們信得過上帝，也信得過祂對我們所講的一切道。
 3. 信心也包括信靠（由信心所採取的行動）：既然我們認識祂，也信任祂，這樣就可以更進一步、更具體地信靠祂，信靠祂的智慧，信靠祂的引領，信靠祂將帶領我們經過一切的困難試煉而仍然得勝有餘。信靠的人是仰賴上帝的人，仰賴上帝的人是有上帝的大能大力做他後盾的人。「勝過世界的是誰呢？不是那信耶穌是上帝的兒子的麼？」（約壹 5:5）

總括起來說，信心乃是一個人對上帝之愛的事實一種清楚的認識；是對上帝的應許的一種毫無保留的信任；也是對上帝的一種無條件、無限制的倚靠。

有這樣信心的人，他知道上帝是誰，他自己是誰；他知道他與上帝的關係乃是愛的關係，恩典的關係。雖然他清楚知道自己是罪人，確實知道他不配，儘管如此，他知道上帝愛他。

雖然他不容易接受自己，但上帝因耶穌的緣故，已經接受了他；
 雖然他有時（甚至常常）討厭自己，可是上帝從來不討厭他；
 雖然他覺得自己沒有什麼價值，
 可是在上帝的眼中，他有無限的價值，是值得用耶穌生命的血來贖回的；
 雖然他的信心很軟弱，但他知道上帝的愛是堅定的，不能搖動；
 雖然他有時對自己失望，可是上帝從來不對他失望；
 雖然他有時想放棄上帝，但是上帝始終不會放棄他。

信心就是這樣一個奇怪的東西。一個有信心的人，不是一個對自己有信心，而是對上帝，對祂的應許、祂的恩典、祂的愛有信心的。他知道自己不穩定，但知道上帝是穩妥可靠的；他知道自己會改變，但上帝是永不改變的；他知道自己會失信，但上帝是永不失信的。

總而言之，一個有信心的人乃是一個相信上帝、而不是相信自己的人。他是一個倚靠上帝過於倚靠一切的人。環境會改變，心情會改變，人會改變，他自己會改變，但上帝和上帝在基督耶穌的裏的恩典和慈愛是永遠不改變。（詩篇 89:12、詩篇 136:1~3）

如果這就是信心的話，那麼這樣的信心對我們個人的情緒會有什麼影響？這樣的信心與我們的情緒會有什麼關係呢？

* 接著讓我們簡單比較一下情緒與信心的不同：

《情緒》	《信心》
受外在力量所影響	受上帝的話和應許所約束
以自我與自我的感覺為中心	以上帝和上帝的愛為中心
多變的	因所信的對象（上帝）不變而不改變
不穩的	穩定的（羅 4:17~21）、不移的
雲	藍天
短暫的	持久的
受印象感覺所左右	以面對事實方式處理感覺
無根的浮萍	高山的巨松（風愈搖、根紮愈深）

分清什麼是情緒，什麼是信心，這對我們基督徒來講是一件很重要的事情。因為有不少時候，由於我們不會分別情緒與信心，以致於我們的信心完全被感覺（情緒）所擺佈。這樣我們變成了情緒化的基督徒。我們常用感覺來測量自己屬靈的程度，用情緒來衡量信心的高低、上帝的遠近。我們的信心和我們的情緒成正比。情緒高就覺得上帝離我們近一點，情緒低就覺得上帝離我們遠一點。既然如此，我們所認識的上帝，就不是一位超然的、全能的上帝，而是一位落入我們情緒籠子裡、被我們的情緒俘虜、左右的上帝。這樣的上帝根本不是上帝，他只是我們情緒的囚犯。

聖經中之上帝是一位充滿情感，具有強烈、濃厚感情的上帝，但他不是一位情緒化的上帝，祂乃是一位用堅定不移的愛愛我們的上帝。既然是這樣的一位上帝揀選我們做祂的兒女，因此祂也鼓勵我們要用成熟的、堅定不移的信心來依靠祂、跟隨祂。祂不要我們做一個無根的、時常被情緒左右的基督徒，而要我們在信心裡做一個向下紮根、向上結果的基督徒。像高山上的巨松一樣，風吹得愈緊，根就紮得愈深！

有一次有人問馬丁路德說，「你是否覺得自己像基督徒？」路德回答說，「不，我並不『覺得』自己像個基督徒，但是我知道自己『是』一個基督徒。」我們『作』基督徒，『過』基督徒生活，不是憑感覺，而是靠信心——即靠賴耶穌基督，並祂恩典的信心。信心從來不以自己為中心，而以耶穌基督為中心；信心從不誇耀自己，它只誇耀耶穌基督和祂的十字架。

從以上討論看來，我們知道信心與情緒具有密切的關係。我不主張過分提昇信心而貶低情緒，也不主張過度依賴情緒而忽略信心。我的看法是我們要保持信心與情緒之間適當的、平衡的關係。

既然我們與上帝之間的關係是靠信心建立，也是靠信心保持的，那麼，我們就應當讓信心來引導我們的情緒，而不是讓情緒來引導我們的信心。換句話說，我們的情緒應該由信心來管轄，而不是信心由情緒來管轄。我們信仰生活是否成熟、穩定，這與我們的信心是否能夠引導我們的情緒有密切的關係。一個在信心上成熟的基督徒往往也是一個在情緒上成熟的基督徒。成熟的信心和穩定的情緒是相關的。不成熟的信心常因情緒的變化而起伏；成熟的信心知道怎樣接受多樣的情緒，也知道怎樣處理它們。成熟的信心乃是一種能超越情緒、不受情緒左右的信心。這種信心在必要的時候（像亞伯拉罕），能不顧情緒的干擾，而堅定不移地信靠上帝。

有信心的人聽從的是上帝，是聖靈，而不是自己的情緒，自己的感覺。馬丁路德因為堅持因信稱義的福音，結果發現自己與整個羅馬天主教為敵，後來就被押到沃木斯國會受審。他只不過是一個小小的修道士，但發現自己站在德國的查理皇帝以及教皇所派來的紅衣主教，各國的使臣以及許許多多公爵顯要面前。在這樣森嚴的審判前，你可以想像路德的心情是怎麼樣。第一天受審後，路德被護送回到他的寓所，那天晚上他因大聲禱告，恢復了他的信心與力量。那段禱告當時有人聽見，所以把他禱告的話紀錄下來，這是一段人與上帝角力所發出的罕有的祈禱：

「全能永恆的上帝，這世界是多麼的下賤！可是它又使人張口結舌！人的信心是多麼微不足道！人的肉體是多麼敏感、脆弱，透過魔鬼的使徒和世上自以為聰明的人，魔鬼是多麼活躍，牠的力量是多麼強大！人是多麼容易氣餒，多麼容易就與世俗妥協，奔向不敬虔之人所屬的通往地獄寬闊的道路上！他們的眼目僅注視在榮華和權勢以及有盛名的事物上。

「如果我也把我的眼睛移駐在這些事物上，我也會滅亡；要是這樣，不利於我之裁判已經宣佈，使我滅亡的喪鐘已經敲響了。上帝阿！上帝阿！我的上帝，我的上帝！幫助我抵擋世上一切有聰明智慧的。幫助我！唯有你必須在這事上幫助我！這事不是我的，乃是你的。我自己絲毫不願與地上的這些大人顯要過意不去，我寧可平安無事的度日，脫離這種紛擾。只是主阿，這是你的事；這是正義的，具有永恆意義的。信實永恆的主阿，求你站在我身旁，我不依靠什麼人。凡有肉體、並血肉氣味的人都是跛腳有殘缺的，他們的努力也是徒勞無功的。

「上帝，上帝阿！你難道沒有聽見我嗎？你難道死了嗎？不，你不能死；你只是隱藏了。你不是為這使命揀選我嗎？我求問你。我確信你已經揀選我。如果是這樣，那就讓事情發生吧！願你的旨意成全。因為我一生中從未想到抵擋這些大人顯要，我從未定意這樣做。

「上帝阿，因你愛子耶穌基督的名扶持我，藉你聖靈的權能和所賜的力量，你是我的護衛，我的堅固城牆。主阿，你在哪裡？我的上帝阿！你在哪裡？來吧！來吧！我已經準備好為此事捨命，因為這事是正直的，也是屬於你的。我不會永遠與你分離。願這決定是奉你的名而做的。既然這世界充滿惡魔，即使我的身體，就是你手所造的，要被全然毀滅，但它不能征服我的良心。但你的道和聖靈是我最好的補償。這事只關乎我的身體，我的靈魂是你的，它要與你永遠同在。阿們。上帝幫助我，阿們。」

第二天當他重新出現在皇帝與其他審判官和聽眾面前時，他以一種既莊嚴又肅穆、既平靜又勇敢的口吻回答說：「既然皇帝陛下要我做一個直截了當的答覆，我就如此答覆：除非有人能用聖經與清晰的理由說服我，我就不能接受教皇和議會的權威，因為他們曾彼此矛盾。我的良心是受上帝所管轄。我不能也不願意撤回一個字，因為違背良心的事是不正當、也是危險的。這是我的立場，我不能改變。願上帝幫助我，阿們。」

我想路德的這個親身的深刻體驗，說明了信心是基督徒的勇氣、力量和平安的來源。建立在情緒上的信心是建立在沙土上的，唯有建立在上帝信實應許上的信心才是建立在磐石上的。這樣的信心，是世界、魔鬼、試煉、苦難所不能動搖的，因為這樣的信心是紮根在永不動搖的上帝的愛和應許裡面。

有一種信心是依賴感覺的信心，另外一種信心是不顧感覺的信心。出現在沃木斯國會的馬丁路德，他的信心是不顧感覺、不計危險的。唯有紮根在上帝的愛和應許裡的信心，才能超越感覺，勝過情緒。這種信心是情緒的主人，而不是情緒的俘虜，因為這種信心所依靠的上帝是超越外在環境，也是勝過內在情緒的上帝。

談了信心與情緒的關係以後，最後我們要討論一個也許是你最想知道的問題。聽了我以上所講的，可能我們當中有人心裡會說：你所說的信心我都知道，但我卻不知道怎樣面對我自己的情緒。每當我鬧情緒的時候，我總是變成情緒的俘虜，我真是苦阿，誰能救我脫離綑綁我的情緒呢？

*由於時間的關係，我只能提出幾個原則作為您以後處理情緒的參考：

- 一 要學習認識你的情緒：不要老是想『控制』它，不妨學習跟它做朋友。情緒不是不速之客，它可能是你的朋友，不是你的敵人。它來的目的，是要告訴你一些信息，就是你裡面的感覺－你裡面真正的、你所忽視或你不願意面對的感覺。這些感覺告訴你你裡面的問題和需要。我們也可以說，你的情緒的反應與變化，往往可以使你知道許多你所不知道，關於你性格的事情。
- 二 要學習接受你的情緒：心理學家和精上帝治療家告訴我們，情緒的困擾以及精上帝的崩潰十之八九都由於長期壓抑所造成。情緒不是一樣壓抑下去就會不見的東西。你把一樣情緒壓抑下去，這只會增加一份儲蓄在你內心裏的壓力。壓抑不會解決你的問題，只會增加你的問題。經驗告訴我們，壓抑的情緒常常會尋找出口－常常會找到你意料不到的出口。一個人只能承受一定限量的情緒，超過那限量，人就會爆炸、崩潰。從心理衛生的觀點看來，壓抑是很不衛生的。醫生可以告訴我們大多數的心理疾病（困擾）都是從壓抑產生的。

所以下一次你鬧情緒的時候，嘗試著去接受你那時的情緒，不要『不管』它或否認它。『否決』不等於『解決』。你不妨試著去認識（分析）你為什麼會有不愉快的情緒。情緒只是徵狀，如果能找出情緒背後的因素，這樣才能具體地來面對情緒的問題。

- 三 我不鼓勵壓抑情緒，但也不鼓勵發洩情緒。所謂的「發洩」，是指不管環境許不許可、別人喜不喜歡，你想爆炸就爆炸。要別人去做你發洩的工具，你替罪的羔羊，這種出氣的方式不但不會減少你的問題，反而會增加別人的問題。

我所鼓勵的是把你們壓抑的情緒「舒放」出來，而不是發洩出來。我們應該怎樣把它舒放出來呢？讓我在這裡舉出幾點作為您的參考。

- a. 禱告：什麼是禱告呢？禱告就是真情的流露。上帝是你的朋友，你的天父。祂愛你，了解你，更願意幫助你。把你內心的感覺一五一十向祂訴說出來，不要制止你的眼淚，因為你的淚腺是上帝為你預備的。詩 34:16 說：「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人…」「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」（詩 147:3）「上帝所要的祭，就是憂傷的靈，上帝阿，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（詩 51:17）
- b. 交通：如果你個人單獨的禱告不能卸去你心中的重擔，這時最好找一位你所認識、所信任的弟兄或姊妹，或長者，向他傾訴你心中的苦楚。對方的同理心和了解會減輕你許多一個人所不能擔當的重擔。

「友誼能使你的痛苦減半，使你的喜樂加倍。」跟他談完後，和他一起禱告，把你們所談的帶到主的施恩寶座前。「我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，我們可以坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠，做隨時的幫助。」（來 4:14~16）

- c. 如果禱告和交通不能解決你的問題，可能表示你的問題比較複雜，因此，除了禱告交通以外，還需要心理輔導的專業人員（最好是基督徒）來幫助你。

四、要知道你是誰：你的情緒變化常與你對自己的看法、你對環境的變化所作的適應，以及你與別人（特別是與你有密切的關係）的關係有關。要有穩定的情緒，必須有一個穩定的自我。當我們不知道自己是誰的時候，我們也不知道怎樣處理自己的情緒。學習處理情緒之前，我們必須先知道自己是誰。這一點非常重要，因為如果你對自己沒有一個深入的認識，你就像一枝沒有根的浮萍隨情緒的波浪漂流；如果你對自己有深切的認識，你就像山上的松樹，根紮深，不怕勁風的搖撼。

我們是誰呢？我們是上帝所創造，也被上帝的兒子用生命與寶血所贖回的人。上帝是我們親愛的天父，我們是祂所親愛的兒女。祂按我們的名呼召我們，我們是屬於祂的。

我們的情緒不能改變祂跟我們的關係，也不能改變祂對我們的愛。我們的情緒是一個變數，但我與上帝的關係是一個常數。這個常數乃是我們情緒穩定或穩定情緒的磐石。認識了這點，你情緒的船就有一個壓艙的東西，因為整條船有了一個穩定的重心，所以船怎麼搖、怎麼晃，它都不容易翻。

「信心和情緒的關係」這個題目很大，這裡我只能很簡略地跟你們討論兩者之間的關係。信心與情緒不是對立的，而是並行（相關）的。在我們日常的生活裡，兩者都是不可少的。如果我們能夠認識兩者之間的正當關係，而且在兩者間保持平衡和諧，這樣，我們的情緒生活和信心生活，不但是穩定的，而且也是喜樂的。最後我想用第二次世界大戰有人在德國科隆市的一個地窖裡的牆壁上所發現的幾句話來結束：

*“I believe in the Sun, even when it is not shining;
I believe in Love, even when I feel it not;
I believe in God, even when He is silent.”*

「我相信太陽，即使在它不照耀的時間；我相信愛，即使在我感覺不到的時刻；我相信上帝，即使在祂保持沈默的時候。」

願主讓我們在信心裡天天成長、成熟。
讓我們因為信靠祂，就在一切環境、一切心情下敬拜祂、讚美祂，
靠祂過得勝的生活，使祂的榮耀彰顯在我們身上，阿們。