

与情绪共舞—学生事务主任马贵老师

情绪失控了

几年前，在同学的微信群里，看到一篇关于管理情绪的文章，看完之后，有很多感触和反省。事缘那时在教会的执事会上，各人讨论教会的事情时已经有点情绪，为了其中一件事争论不停，你一言我一语，气氛越来越不对劲。忽然间，一个执事对另一个说：“你给我闭嘴！”刹那间，全场哗然，空气凝固了一刻，然后继续唇枪舌剑……



该怎样处理

我们都是教会的同工，愿意为教会的事努力，都是希望把事情办好。可是不该说的已经说了，我们该怎样处理呢？情绪失控底下会有什么后果呢？

同工要向对方道歉，被冒犯的同工接纳。

可惜做不到

我们都反省，在争论的时候，若是有人能够退一步，就会“海阔天空”，可惜我们做不到。我们应该体谅对方的言词和态度，以爱心包容，可惜我们做不到，反而是否定和攻击。

我们都懂得“回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气”（箴 15：1），问题就是我们在那一刻的言语不柔和！



学情绪管理

情绪这回事，我们都在学习适当的表达，以后还要继续学习。微信群里的文章说，再控制不住情绪，也要学着控制。圣经更清楚的告诉我们，我们爱我们的同工，就会少看对方的缺点；我们愿意饶恕，就不会把怨气怒气藏在心里，也就不会找机会爆发怨气和愤怒。因为主爱我们，又以爱改变我们。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。