

## 第五課：處理情緒的智慧：驕傲與謙卑，憤怒與自制

**引言：**一個人出生就有各種不同的個性，和脾氣，一個人的品格，也表現在他遇見各種情況下，而產生的情緒變化當中。一個成功的人往往是能夠控制自己情緒的人，所以如何處理情緒是非常重要的。箴言書中有多處教導我們如何控制自己的情緒，如何避免紛爭，按照自己的位分行事，如何尊榮耶和華，保持謙卑，雖然個人品格的形成與成長的背景、家庭及教育有很大的關係，但是箴言書中特別強調，個人的品格，是人將神的屬性彰顯出來的一種表現性，並且是判斷人的一種重要依據。

### 一、情緒的重要性

1. **情緒影響我們身體的健康：**（14:30，18:14，17:22）  
喜樂平靜健康的人，充滿活力和精力，相反的嫉恨憂傷好像癌症一樣侵害你的筋骨。情緒導致身體和健康日漸敗壞。
2. **情緒表現於外：**（15:13，27:19）  
情緒可以從人的面部表情，肢體語言，說話語調，動作態度表現出來
3. **情緒是屬於個人的感受：**令人很難明白（14:10）
4. **表面的表情，不一定顯示內心的感覺**（14:13）
5. **情緒會上下起伏，波動改變**（13:12，12:25，15:30，25:13，25:25）

### 二、品格的塑造

1. **除去驕傲**（11:2，13:10，16:5，16:18，21:24，21:4）  
  
保持謙卑（15:33，16:19，18:12，
2. **不可自誇**（27:1-2）  
  
學習謙虛（28:26，29:23）
3. **不輕易發怒(暴怒)**（29:22，15:18，19:19，22:24-25）  
  
要心裡柔和，寬恕人的過失（14:17，16:32，25:28，19:11，15:1）
4. **不要怨恨，愛能遮掩一切過錯**（26:24-27，10:12，15:17）

5. **不要爭競，要謙讓彼此相安**（17:1，26:21，17:19，26:17，17:14，18:19）

### 三、如何活出神的屬性和特質

1. **效法耶穌的榜樣**：（太 11:29，約 10:14-15，太 9:35，可 1:35）耶穌的生命和完美的品格是我們的榜樣，他柔和謙卑、謹慎自守、殷勤作工。
2. **結出屬靈的果子**：（加 5:22-23，腓 1:11，西 1:10）保羅一再強調品格的重要性，並呼籲信徒在聖靈中結出生命的果子。
3. **心意更新而變化**：（羅 12:2，詩 1:2-3）個人的品格不是一下子養成的，因此改變也不是那麼容易，但是值得我們努力去改變，因為品格對一個人的生命至關重要。
4. **倚靠聖靈的大能**：（羅 8:11-13，林前 6:19-20）江山易改，本性難移，品格的改變若是靠自己艱難的，若是靠聖靈的大能則完全可能的。

### 作業五：

1. 真正的謙卑是什麼意思？在一個強調自我表現的社會處境中，如何做到謙卑呢？
2. 自制包含了那些方面？為什麼自制如此重要？
3. 當你情緒要發作時，你用什麼方法來控制？