

改變你的生命 改變你的世界

activated

活躍人生

第十一卷 第十期



克服過去所受的 傷害

如何邁向更光明的未來

憤怒之途

切勿踏上！

賽跑

永不放棄



編者的話

我們有時都會生病。我們生病時做的選擇，會直接影響康復的速度和程度。如果只是普通感冒，多花點時間休息和耐心等待，也許就足以使我們康復。但如果是更嚴重的病，一般來說我們就需要付出更多努力。我們長大成人後，便學會如何辨識自己身體何時出了毛病，並會去注意那些警告前兆。我們也許不知道那是什麼病的症狀，但我們知道，如果我們不去檢查，加以診斷處理的話，病情很可能會惡化。如果我們自尊心太強，不願承認自己生病、需要幫助，或是我們太懶，不去理會它，最後一定會自食其果。我們經歷的痛苦，教導我們要注意自己的健康，盡力保持健康，並在生病時，尋求幫助。

我們靈性上的健康福祉也一樣。我們都會有一些對我們造成負面影響的經歷，使我們的靈性生病。譬如說，讓我們無法寬恕的傷害行為，一些引發我們產生負面思想、使我們感到消沉的刻薄評語，使我們心情不斷低落的挫折。就如辨識肉體上的疾病症狀，同樣地，我們也需要學會辨識靈性問題的症狀。我們需要及早採取行動，以免它們會造成更大的痛苦，變得更難加以處理。

令人感恩的好消息是，那位「最偉大的醫生」——耶穌，祂不僅能醫治我們肉體上的疾病，也能醫治所有靈性上的疾病。對祂來說，你靈性上的健康比什麼都重要，因此，當你需要心靈治療時，就向祂求助吧。祂隨時都準備好、很樂意又能幫助你，但你需要向祂請求。

基斯腓立普斯

《活躍人生》編者謹上

您若有興趣訂購內容廣泛之書籍、視聽產品，來餵養您的靈魂、激發您的精神、加強您的家庭、為您的孩子提供快樂的學習時間，請與我們以下之分發單位聯繫，或請您瀏覽我們的國際網站：

www.activated.org

宏昀股份有限公司出版發行
251 台北縣淡水鎮興仁路9號
電話：(02) 2808-5372
傳真：(02) 2808-5389
讀者服務專線：0800300006
e-mail: info@goldensp.com
網址：www.goldensp.com
郵政劃撥：50066302
戶名：宏昀股份有限公司

Activated Ministries

PO Box 462805
Escondido, CA 92046-2805
USA
Toll-free: 1-877-862-3228
E-mail: info@actmin.org
www.activatedonline.com

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384
E-mail: activatedEurope@activated.org

Activated Australia

+61 2 8011 4345
Email: info@activated.org.au
www.activated.org.au

主編	基斯腓立普斯
本期譯者	張雅各、徐玲
美術設計	松岡洋子、馬柯
發行人	魏德勝

歡迎您訂閱《活躍人生》雜誌！請利用郵政劃撥帳號50066302訂閱，戶名為宏昀股份有限公司，一年訂閱費為新台幣600元，兩年為新台幣1200元，以此類推。請在劃撥單上註明您的姓名、電話、通信地址，及訂閱年數。如欲使用信用卡訂閱，請與本雜誌分發者或本公司連絡，以便處理細節。

© 2010 Aurora Production AG
All Rights Reserved. 版權所有，
翻印必究

www.auroraproduction.com

文內聖經章節摘自《和合本聖經》、《當代聖經》、《現代中文譯本聖經》或《聖經新譯本》。

美容沙龍

瑪利亞·杜愛樂

最近我發現，當某些事情發生時，我會放任自己大發牢騷。這些事情大都是些瑣碎的小事，比如說，我人很累，可是清理工作還得去做；或是我先生遲到了等等。這些事情，我若不事先已決定自己有權發牢騷，本可以輕易地一笑置之。

耶穌說：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」¹ 我領悟到，恩典其實是一種選擇。我可以選擇享用耶穌白白要給我的恩典，接上祂無限的力量；也可以選擇埋怨不滿，試圖用自己的力量去應付事情。我只要告訴自己，某個特別情況讓我忍受不了，我就肯定會忍受不了。而我若允許自己發牢騷，事情甚至會變得更加困難。但我若堅持認為耶穌的恩典是夠我用的，結果就一定夠我用。祂總會來援救我，使事情變得不但可以忍受，有時甚至很有樂趣。

有時，依靠耶穌的恩典和力量這個概念——也被稱為「在主裡休息」，似乎聽來相當抽象。我曾想，如果真有一個沙發，我可以舒適地坐在上面，實際上透過這樣方式在主裡休息，那該有多好。

不過，確實有這樣一個地方，可讓像我這樣愛發牢騷的人去——一間精緻小巧的美容沙龍。在那裡，我可以被打扮得非常漂亮，讓你幾乎認不出我本來的模樣有多麼糟，只是我需要經常光顧那裡。你們做女人的明白我的意思。在那間美容沙龍裡，有你最喜歡的髮型設計師，想像一下當他整理你的頭髮時，你有多麼放鬆的感覺。你知道，即使你那天頭髮最邋遢，他也能幫你做好頭髮，而等他做完以後，你幾乎不需要看鏡子，因為你知道自己現在光彩照人。在主裡休息就像這樣。

對我來說，最有效的時間，是在一天開始之前，還有當某個問題狀況即將發生之前，我就閉上眼睛，到那間美容沙龍去。我對美容師說：「耶穌，我現在情況一塌糊塗，但您的恩典是夠我用的。用您的恩典來打扮我吧！」然後，我就知道事情已經成了，我也會把它當作已經成了的模樣來做事。

當然，有些日子的狀況比較好，有些則不然。不論如何，我現在知道，當事情開始不順時，我可以到哪裡去。耶穌的美容沙龍是二十四小時無休的。

瑪利亞·杜愛樂是家庭國際基督徒聯會在墨西哥的成員。■

1. 哥林多後書12:9

憤怒之途

艾比F.梅

研究顯示，十位駕駛人中有九位承認，曾經歷某種程度的路上憤怒，從猛按喇叭和做辱罵手勢，到實際上人身攻擊等。交通事故中，有三分之一因於挑釁駕駛。大約西元前2600年，舊約聖經的先知那鴻曾看見一個異象，「車輛在街上急行，在寬闊處奔來奔去，」¹ 他很可能看到的就是現代公路上這種現象。

誠然，憤怒並不是一件新鮮事，也不僅僅局限在駕駛方面。一點輕微的令人討厭之事，很容易演變成惱人之事，繼而激怒，最後使我們爆發成暴怒。人人都有過這樣的經歷。當這種情況發生時，結果對我們或身邊的人來說，通常都造成不愉快。

聖經裡有一個有意思的事例，提及一個人如何因憤怒而遭到很大的損失。摩西把以色列人帶離埃及之後，他們被迫在曠野裡求存多年。有一次，當他們迫切需要水時，上帝指示摩西並應許他，只須吩咐磐石發出水來，水就會從磐石裡流出來。但摩西看到，儘管上帝已為人們做了那麼多保護和供應的奇蹟，他們仍不斷的抱怨，因而使他失去了耐心。摩西沒有照上帝指示他的那樣，吩咐磐石，而是在滿懷生氣之餘用杖擊打石頭。水的確如上帝說的那樣噴湧而出，每個人都得以解渴。然而，這次憤怒卻讓摩西付出了極大的代價。上帝告訴他說：「因為你不信我」——摩西的缺乏耐心，顯示他不相信如果他按照上帝所說的去做，事情會得

以解決。「所以，你必不得領這會眾進我所賜給他們的地去。」最後，摩西只被允許在死前站在應許之地附近的一座山頂上，眺望到那地而已。² 正如羅馬皇帝兼哲學家馬可·奧里略所寫的：「事實證明，我們的憤怒和無耐心，往往要比讓我們憤怒或無耐心的事更為有害。」負面的情緒除了惡化我們的人際關係以外，醫學研究還顯示，它會損傷我們的血管，增加心臟病發作的可能性，降低對傳染病的抵抗力。

不過，好消息是，我們不需繼續走在憤怒之途上。只要我們暫停下來、禱告，並保持積極，心靈的平安是觸手可及的。

1. 那鴻書2:4

2. 民數記20:7-8, 10-12; 詩篇106:32

3. 彼得前書5:7

沉思如何離開 憤怒之途

1. 停下來，以正確的角度來看事情。

我們都曾經歷過被人拒絕，或為他人的言行傷害的感覺。在乎你與對方有多親近，你受的痛苦或被影響的程度也會有所不同。受到嚴重傷害時，你經常會難以理性思考。你自然的做法是會變得心硬、苦毒或怨恨，或灰心、沮喪至極，或向對方發怒，或加以報復。問題在於，因為你受到傷害，導致你無法以十分清晰的觀點來看事情，然而，你當時的處理方法卻會造成長遠的影響。——瑪利亞·芳婷

當你覺得情況快要把你逼瘋之時，停下來，暫時離開當時的情形幾分鐘。做個深呼吸。設法以正確的角度去看事情。然後，再去面對世界。——《成功座右銘》

讓時間去發揮作用。你現在要應付的每個困難經歷，那些使你憤怒和怨恨的情況，到時候都會逝去。——吉姆·亨利(Jim Henry)

治療憤怒的最佳方法，就是耽擱它。——小塞涅卡(Seneca the Younger)

2. 請求上帝的幫助。

每天結束時，檢討反省一下。如果你心中懷有憤怒或任何其他負面情緒，就請上帝把它拿走。祂一定會這麼做的。——《成功座右銘》

千萬不要對他人或生命關閉你的心，而要把你的憂慮交給耶穌，這麼做很重要。³ 把一切事全都告訴祂，向祂表白，卸下你的心頭重擔。讓祂背負它們——問題、罪、別人的過錯等每件事。你不能把世界的重擔時時背在你的肩上。你必須把它們全交給耶穌，請祂幫助你克服你對負面情況的自然負面反應。當你一旦這麼做了之後，祂便會醫治你的心，堅強你的靈性精神。——大衛·布蘭特·博格

有時你是否覺得自己似乎身陷一個深坑？更有甚者，覺得有人不斷在把更多泥土往你身上扔？藉著仰望耶穌，知道祂與你同在、必會幫助你通過一切，來這樣使事情好轉吧。緊抓住祂的手，請祂把你往上拉，並請祂幫助你看到祂安排這事發生的目的為何。祂能幫助你以祂的觀點來看這事，賜給你沈著鎮靜的心，來平息你的驚慌。然後，祂能幫助你找到解決辦法，使你勝利地走出那口深井，踏上通向更光

明之未來道路。——葛洛伊·韋斯特

當你來到上帝的面前時，請放輕鬆，卸下一切負擔。你可以放鬆下來，卸下一切負擔，是因為上帝與你同在。在祂的面前，其他一切都無關緊要；一切都在祂的手裡。在祂的面前，緊張、焦慮、擔憂、挫折感，全都像陽光下的冰雪一樣被融化了。——詹姆士·波斯特(James Borst)

堅心倚賴您的，您必保守他十分平安，因為他倚靠您。——以賽亞書26:3

3. 努力採取積極的思想模式。

願我忘卻一切應該被遺忘的；牢記一切應被記住的，包括每一件善事；忘記所有曾令我感到傷痛的事。——瑪麗·卡洛琳·戴維斯(Mary Carolyn Davies)

當我寬恕人時，我不該在前進的旅途中攜帶任何子彈。我應卸下所有的爆炸物、憤怒和報復的彈

藥。我不該「心懷任何怨恨」。⁴ 但我達不到這個要求，我完全沒有這個能力。我可以說出寬恕的話，但我無法既展示明亮而純淨的藍天，卻不在某處醞釀風暴。然而，上帝的恩典可以幫我懷有這種心境，祂能改變我的天氣，創造新的氣候。祂能「使我裡面重新有正直的靈」。⁵ 在那個新的氣氛環境中，沒有任何想毒害和毀滅的事物存在。怨恨將死去，復仇將被友好善意取代，強烈的親切和藹之靈將居在新造的心裡。——喬懷德(J. H. Jowett)

你的思維就是你的戰場。聖經說：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣」。⁶ 強調正面思想或運用思想能力的人，能夠達到某種成就，但無法達到他們若請求上帝以祂行奇蹟的大能，使他們內心改變的莫大成就。「不要效法這個世界，只要心意更新而變化」。⁷ 「若有人在基督裡，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了」。⁸——瑪利亞·芳婷

一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉。並要以恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕、正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。——以弗所書4:31-32

4. 把好意念化為好行為。

思考正確的想法與做正確的事情，這兩者之間的關聯很大。你必須按照你得到的勝利行事，把勝利實際生活出來，把改變經由你的行動顯示出來，不只是讓勝利停留在你的思想中。譬如說，如果你祈求上主幫助你克服憤怒的情緒，那麼你就要接受這個勝利，不僅懷有正面的思想，並按照這些思想行事。即使在以前你根本做不到這樣的事情，但你只須藉著嘗試，努力鍛鍊你的信心，你將看到耶穌會幫你做到。你以前做不到的事，現在做得到，因為耶穌將會改變你。當你每天按照祂的指引，把你的勝利付諸行動時，你將會注意到，在自己的反應、行為和日常生活上，勝利愈加被表現出來。

積極正面的思想是不夠的，你一定得把它們化為行動，必須把它們變成積極正面的行為。當你不但有新的思想模式，並在行為上反映出耶穌賜給你的勝利，你就會力上加力、更為堅強。——瑪利亞·芳婷

你們既知道這事，若是去行就有福了。——約翰福音13:17

艾比F.梅是家庭國際基督徒聯會的成員，《活躍人生》雜誌特約撰稿人。■

4. 利未記19:17-18

5. 詩篇51:10

6. 箴言23:7

7. 羅馬書12:2

8. 哥林多後書5:17



當我 發脾氣時

當我發脾氣時，
我也失去了理智。
我憤怒時的行爲，
沒有一件令我感到驕傲。

我憤怒發言時，
我滿臉漲得通紅

我總會說出
但願從未說過的話。
憤怒中，我從未做過
一件仁慈或明智的事，
只做出許多我覺得
我應該道歉的事。

回首往事，
不論成功或失敗，
我不記得任何一次
憤怒是 得發作的。
因此，我竭力學習忍耐，
因我已屆明智之年；
我不想做出一件憤怒之事
或說出一句憤怒之言。
痛苦的經驗讓我學習到，

當我脾氣爆發時
我從不會做出一件可敬的事，
或親切、明智的行爲。

——作者不詳

克服過去 所受的伤害

瑪利亞·芳婷

發生在我們身上大部分不愉快的事，就有如靈性上的淤傷或輕度擦傷。身體上受到的小傷只會留下小疤痕，疼痛一小段時間。那些傷害我們的事，也許會暫時讓我們變得青一塊、紫一塊——有負面思想或感到沮喪，但一般而言很快就會被遺忘了。然而，我們很多人有時經歷過嚴重的靈性傷害。這時，我們怎樣才能得以痊癒呢？

肉體上嚴重受傷時，我們會向醫師求助，尋求妥善的治療，把傷口加以清洗、敷藥、包紮，有時還

要定期檢查，確保恢復正常。即使如此，傷口仍需一些時間，才能得到痊癒。這種情形可說明，我們內心受傷時也需要藉著信心、禱告和適當的照料，才能痊癒。但我們若不清洗這些傷口，讓它得到妥善的醫治，我們若企圖隱藏這些傷口，它們便會發炎，充滿悲痛及怨恨，進而毒害我們整個人。

怨恨通常並非一夕之間就會造成的，它會慢慢潰爛惡化，就像傷口感染一樣。如果不加以清除，它會悄悄地破壞傷口周遭的健康組織。

聖經教導我們，要清除心中煩擾我們的事：「又要謹慎，恐怕有人失了上帝的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫你們眾人沾染污穢。」¹

你不必讓以往的事左右你今天的看法，因為上帝已經為你提供一條出路，去克服生命中負面之事。事實上，這正是祂對你的期望！「若有人在基督裡，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了。」² 換句話說，當我們愈是深深專注於耶穌和祂的話語，學習以祂的方法做事時，更多的舊事會過去，更多事情會變成新的了。

將自己的問題歸咎於別人或過去發生的事，是人的天性。許多人會這麼做，因為這比寬恕和忘記過去發生的事情要容易，也比承認自己怨恨是錯誤的要容易。然而，他們若不改變這個觀點的話，將會阻礙他們人生往前進步的能力。

有些問題也許的確是由於過去發生的事所造成的。我們在某

1. 希伯來書12:15
2. 哥林多後書5:17
3. 羅馬書12:2
4. 彼得前書4:12-13; 5:10
5. 哥林多後書1:4
6. 約翰福音15:11



種程度上都受環境左右，會受到正面的影響，也會受到負面的影響。世上沒有人只經歷過正面積極的事，然而，我們不必在情感、精神或靈性上，被負面之事操控，或甚至受其影響。

基督徒的生命，就是在於克服困難、凌駕環境之上、不讓情況使我們沮喪低沉，而是由耶穌更新和改變我們的思想，讓祂來解決和克服困難。³ 上帝把責任交給我們每個人，由我們自己決定在所處的情況下做什麼反應。祂賜給我們自由意志和自由選擇權，祂不斷在要求我們去做正確的決定，採取正確的行動。當我們這麼做時，祂就會幫助我們度過一切。

我們有能力操控自己的生命，這事實是顯而易見的。就觀察一下

不同的人遭遇類似的挫折吧，他們的反應各有不同。因為他們的反應不同，其結果也演變成截然不同的人生。儘管他們過去曾遭遇困難不利的情況，有些人現在過著快樂、健康、成功、適應自如的生活；然而有些人恰恰相反，他們感到憂鬱消沈、不快樂、不滿，甚至精神失常。

可悲的是，很多人把問題都歸咎於上帝。不知為何，他們以為生命中發生的所有好事都與上帝無關，而所有的壞事卻要祂負責。他們與上帝之間的關係，和他們原本應有的模樣完全相反。順利時，他們不給祂讚美和功勞；但不順利時，他們卻會抱怨和責怪祂。

根據上帝的話語，試煉的目

的是要使我們堅強。⁴ 你生命中若毫無問題，你可能永遠也培養不出經由奮鬥和克服困難才會產生的人格力量。你可能也無法了解或同情那些經歷相同困難的人。⁵ 你或許永遠也經歷不到，發現自己生命中確切需要耶穌時所發生的那種美妙轉變。你或許永遠也體驗不到當祂幫助你、提供你所需繼續下去的興奮激動之情。

耶穌希望「你的喜樂可以滿足。」⁶ 獲得這喜樂的秘訣，就在於寬恕錯待你的人，放下怨恨之心，忘記過去。你是可以克服的！

瑪利亞·芳婷與她的先生彼得·阿姆斯特丹，共同領導家庭國際基督徒聯會。■

咖啡 與寬恕

黛安娜·法蘿蒞

跑道上的濃霧，令班機延誤了三個小時。我上了飛機，疲倦地坐在座位上。能回家，和家人們在一起，該有多好啊！

飛行途中，我全神貫注的和一位名叫羅伯特的旅客談話，一位年輕的女孩走過通道，她身後搖擺的手提包，一下子把我的咖啡杯打翻了，咖啡全灑在我的夾克和牛仔褲上。我趕忙抓起盡可能找得到的面紙和餐巾紙，又擦又抹。看來在回到家以前，我只能繼續穿這身又濕又髒的衣服了。直到那時，我才看到那位造成這個小小意外的年輕女孩。她正在等上廁所，一點也沒注意到自己帶給25C座位乘客的麻煩。

羅伯特正在告訴我，有人曾傷害過他的家人，而他非常難以寬恕那人。他講述的語氣充滿了憤怒和怨恨，我則在想該說什麼去幫助他。

「你瞧，那位打翻了我咖啡的年輕女孩，根本沒看到自己做了些什麼，」我說：「所以呢，我想，我不可能期望她會道歉了。但現在，我可以選擇讓這個意外破壞我其餘的旅程；或是不要在意它，不要讓它影響我的思想和情緒。無論哪種選擇，我都得暫時忍耐現今的處境，直等到我回家後，洗個澡、換了衣服才行。但我若請求上帝的話，祂可幫助我處變不驚、凌駕現狀。因此我就要這麼做。」

羅伯特點點頭。「這是個恰當的例子，」他有點難為情地承認說。

這個故事到最後的美好結尾是，羅伯特跟我禱告、接受了耶穌作為他的救主。現在，他的生命中有了耶穌，耶穌將幫助他對別人更有愛心、憐憫心和諒解之心。對羅伯特來說，消除怨恨的第一步就是接受耶穌。美好的事實是，凡向耶穌祈求的人，都可得到這份自由。

黛安娜·法蘿蒞是家庭國際基督徒聯會在墨西哥的成員。■

你若尚未體驗過耶穌的愛，
可以現在就藉著做以下這個
簡單的禱告，來體驗這份愛：

耶穌，請您進入我的生命裡，賜給我您永生的禮物。請
寬恕我一切的過錯，並教導我去寬恕別人，就如您曾寬
恕了我一樣。

問：別人傷害了我，我為什麼該寬恕他們呢？這不等於赦免他們的罪疚嗎？我為什麼要輕易放過他們？

答：無論寬恕有多難，若不邁出這首要的一步，你的狀況是無法得到改善的。

你首先要明白，寬恕並非完全爲了別人，甚至不主要是爲了別人。你需要寬恕傷害了你的人，原因是爲了你自己的情感和靈性上的健康。寬恕是痊癒過程的必要部分。以下有三個理由：

第一，它能幫助你避免不寬恕的態度總會帶來的毒害。如果你拒絕寬恕錯待你的人，你的思想和靈性會成爲滋長各種負面和毀滅性態度的沃土，如仇恨、苦毒、憤怒和報復之心。你懷有那種心態的話，是永遠無法快樂的。寬恕是一劑解毒良藥，是一股積極改變的動力，隨著時間，它能扭轉已造成的傷害。

第二，即使你的這些感受似乎情有可原，但你若依照你的情緒行動，或不願釋懷，你會變得和錯待你的人一樣有罪。兩個錯誤加起來，是從不會變成一個正確之事的。

第三，在著名的主禱文中，耶穌教導我們，既要尋求寬恕、也要給予寬恕。「免我們的債，如同我們免了人的債。你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」¹寬恕不能改變過去，但它的確能使未來更光明得多了。■

1. 馬太福音6:12, 14-15



我爲什麼 應該要 寬恕？

回答你的問題

自我傷害

響尾蛇若被逼入絕境時，情急之下，偶而會用致命的毒牙咬自己。同樣地，當一個人心懷仇恨和怨恨之情時，他自己經常也會遭到本身惡意的毒害。他以為抒發自己的憤怒，會傷害到敵人，然而真正受傷的，乃是他自己的靈魂深處。向怨恨和憤怒的黑暗激情讓步，絕不會讓任何人受益。

當有人錯待我們時，我們必須學習去寬恕，並請求上帝讓祂的愛來充滿我們的心。這是避免遭受苦毒、憤怒和怨恨傷害的唯一辦法。——亨利·波薛(Henry G. Bosch)



平息怒氣

一種靈性鍛鍊

想像有三座火山。第一座火山是死火山。從前奔流下來的岩漿和融化的岩石，現已長滿了青草樹木，寧靜的山坡上棲息著各種野生動物群，植物繁茂生長。

第二座火山處於休眠狀態。它也和第一座火山一樣，草木茂盛、動物成群；但在火山裡面的岩漿，並沒有冷卻和凝固。儘管外表看來平靜，但有朝一日，它還是會再度噴發熔岩與火山灰，毀滅周遭的一切生命。

第三座火山上找不到任何植物和野生動物，因為它是座活火山，它仍不斷在噴出含硫氣體和大量流出滾燙的岩漿，附近的生物都無法生存。

憤怒就像一座活火山。怒火

在心中燃燒翻騰，一旦任其爆發，就會造成傷害和痛苦。當我們在惱火、氣憤、或覺得被誤解時，有時會將這些情緒發洩出來，就像活火山噴發一樣。灼熱、憤怒的言語衝口而出，傷害對方。

有時，我們會按捺住怒火，不願與對方誠實地談論那些令我們感到惱火或激怒我們的事。我們讓憤怒逐漸在心中積聚，就像在休眠火山裡累積著強大而具有噴發壓力的岩漿一樣。直到有一天，我們怒氣爆發，噴湧出憤怒而刺傷人的話語，並做出一些無愛心的事情。

箴言中有這樣一句話：「兄弟結怨，勸他和好，比取堅固城還難；這樣的爭競，如同堅寨的門門。」¹ 最後，我們的憤怒成爲障礙物，隔絕我們

和我們所愛之人，到頭來，我們傷害最深的是自己。

不過，好消息是，我們可以驅除憤怒的情緒，讓上帝的靈在我們心裡動工，幫助我們以祂的角度透視問題，繼而讓岩漿一樣灼熱的憤怒之情冷卻下來。

下一次，當你感到怒氣在心中升騰時，要下決心既不壓抑、也不爆發，先做個深呼吸。在把不滿及怨恨化爲言語之前，先等一等。禱告，請求上帝爲你的心靈帶來平靜與安寧。你最終可能需要和惹惱你的人談一談，但一定要等到你冷靜下來、能選擇以適當的言辭溝通時再說。你願意人怎樣待你，你也要怎樣待人²，結果，你將會快樂多了。■

1. 箴言18:19

2. 馬太福音7:12



司考特·蒙特羅斯

漫步河邊，天鵝和其他一些鳥兒為晴朗的週日下午，增添了幾分美麗，然而我卻無心欣賞這一切。過去幾年像一場噩夢，酗酒毀了我的生活。自責、消極、沮喪像烏雲一樣籠罩著我。我和妻子各奔東西，我不但失業，也失去所有朋友和同事的尊重。我感覺自己有如一個毫無價值的廢物。

幾個慢跑者從身邊跑過。一群年輕人正在騎自行車比賽，掠身而過。我幾乎沒注意到他們，因為我的腦海裡在重演過去幾年來一幕幕的景象，努力想找出自己曾在何處走錯了路，以致落到今天這樣的地步。

就在那時，一個年幼的聲音喊道：「別放棄！繼續跑！別放棄！」這些話在我耳邊迴響。

我轉過身來，看到一個七歲左右的男孩正朝我這邊跑來。從我身邊跑過時，他轉身再次向他大約五歲的妹妹喊道。他和他妹妹顯然在賽跑，他的妹妹這時似乎想要放棄了。

「現在不能停！你必須跑到終點！」

這讓我想起電影《烈火戰車》(Chariots of Fire, 1981)中的一個情景。電影中，一位運動員艾瑞克·李達爾(李愛瑞)在1924年

奧林匹克運動會440碼田徑準預賽中，被另一位運動員撞到而跌倒在內場上。當所有運動員都從他身邊跑過去之時，我可以想像他當時是何等的心情。「放棄吧！你已經輸了！再跑完其餘的賽程也沒用了！」但是，李達爾卻站了起來，回到跑道上，以必勝的姿態繼續跑下去——而他最後真的贏得了勝利！

很久以來，我第一次露出微笑。一束亮光衝破了我內心的黑暗。即使我跌入了深淵又怎麼樣呢？要脫離它的唯一辦法，就是向上爬！我對自己說：我可以站起來。我可以重新回到跑道上，繼續跑下去。我也許不會像李達爾那樣以激動人心的方式贏得勝利，但我總可以跑完全程，那就是生命的偉大賽程。

時光飛逝。我今天仍在奔跑，並獲得了一些重要的勝利。我現在已是一個正在戒酒的人，並已重新找到人生的目的及成就感，再次獻身於與他人分享上帝的愛和希望。

站起來、再次從頭開始，這麼做永遠不會太遲。

司考特·蒙特羅斯是家庭國際基督徒聯會在中東的成員。■

教導孩子

控制負面情緒

娜塔莉亞·娜莎羅娃



教養孩子不是一個簡單的任務，也沒有捷徑可走。在不同的年齡和階段，孩子們所經歷跌宕起伏的情緒，會為父母帶來巨大的挑戰。在教導我的孩子處理負面的情緒時，我發現以下幾種方法頗有幫助。

在孩子年幼時，就鼓勵他們正面的性格特質，例如仁愛、感恩、誠實和無私，這會幫助他們在日後面對負面的情況時做好準備。

閱讀或觀賞能鼓勵孩子們懷有積極態度及尋找解決辦法的經典作品——如《快樂小天使》(Po1-lyanna)和《海蒂》(Heidi)之類的影片，以快樂、難忘的方式灌輸孩子這些重要的生活教育課題。

平時就跟孩子做好朋友。這樣，當問題出現時，就更容易與他們溝通，一起來討論和尋求解決辦法。

讓年齡大的孩子明白，讓負面情緒支配他們，對他們毫無效益。對他們講道理、並多鼓勵他們，適當時不妨再加上一點幽默感。

當我注意到孩子們出現負面的情緒時，我會首先自問，這是不是因為他們在反映我的所作所為？如果是的話，我們就從這個角度著手，一起討論，並同意共同努力來克服它。譬如說，我通常會容易緊張，以及被它所帶來的負面情緒所影響，但透過解釋與說明，幫助我們避免會導致問題的情形發生。他們現在都知道，當他們晚上睡覺的時間太晚，或不收拾自己的房間時，會觸發我的負面反應，所以在這種關鍵時刻，他們就會給予更多配合。

當我感到壓力太大、快要受不了時，我會停下來並禱告。這麼做至少有四個好處：它能解除生氣挫折感，以正確的觀點透視情況，給

上帝機會來幫助我釐清混亂的思緒，以及教導我的孩子們學習如何應付危機。

在孩子們因遇到問題挫折而有負面情緒時，我和先生試著不要當下立刻提供解決方法，而是幫助他們分析問題，讓他們自己找出解決問題的辦法。另外，與他們玩一些解決問題的遊戲，也很有幫助。

大多數負面情形，都有其正面的一面。當孩子們因某件事而灰心或變得負面時，盡量把他們的想法引導到積極的方向。再次要強調的是，他們若能自己得到這些結論，往往會比你為他們提供答案更為有效。

娜塔莉亞·娜莎羅娃是家庭國際基督徒聯會在阿根廷的成員。■

寬恕

寬恕無法改變過去，但卻能讓未來更前途無量。——保羅·博斯(Paul Boese, 1668-1738)

沒有寬恕，生命會被無止盡的怨恨和報復之循環所操控。——羅伯圖·阿沙吉歐力(Roberto Asaggioli, 1888-1974)

弱者永遠無法原諒；寬恕屬於強者。——甘地(1869-1948)

愛不會對從前的是非念念不忘。愛寧願把它們藏進寬恕的懷抱，並把我們推向新的起點。——路易斯·史密德(Lewis B. Smedes, 1921-2002)

我所認為的寬恕，是放下怨恨……排除負面想法。它們只會



讓你變得自覺悲慘與不幸。相信我，你儘可以怒髮衝冠，但錯待你的人卻不會因此而受到任何影響。——黛拉·蕊斯(Della Reese, 生於1931年)

憤怒使你變得更渺小，而寬恕卻會迫使你成長得比從前更強大。——雪莉·卡特-史考特(Cherie Carter-Scott, 生於1949年)

寬恕幾乎是一個自私自利行為，因為它會為寬恕者帶來巨大的益處。——拉瓦納·布萊克威爾(Lawana Blackwell, 生於1952年)

寬恕的態度能為誤解和惡意帶來希望。凡存有寬恕情懷之處，就會有希望和痊癒。——C. 尼爾·斯特萊特(C. Neil Strait, 1934-2003)■

聖經精粹

重獲內心的平安

把你的問題告訴耶穌，讓祂來承擔。

約伯記22:21

詩篇55:22

約翰福音14:27

腓立比書4:6-7

彼得前書5:7

要專注於耶穌和祂的美善。

詩篇94:19

以賽亞書26:3

腓立比書4:8

希伯來書12:1-2

從上帝的話語中得到平安。

詩篇119:165

箴言3:1-2

約翰福音16:33



不念舊惡

我為你心疼，感覺得到你的痛苦、憤恨、後悔、自責，以及別人的罪過對你造成的傷害和憤怒情緒。我也了解，人天生想要還擊、報復，並抗拒內心告訴你去寬恕和把分歧置於腦後的聲音。真正地寬恕、不念舊惡，是很難做到的事。

唯有透過愛和寬恕，你才能從那糾纏著你心靈的怨恨毒根中解脫出來；而你只能從我這裡，才能得到這份愛和寬恕。我是愛，我是寬恕，我就在你身邊，等著你卸下一直在背負的重擔。把它放下，交給我。你只須說：「耶穌，把這個拿去。我再也不要它了。」讓我們一起把它埋沒在我的愛裡。然後，你會覺得身輕如燕，未來也將再一次變得明亮起來，因為你將感受到我靈裡的喜樂，知道我已使你再次痊癒了。