

## 《空中辅导》为丈夫祷告

### 第 23 讲：他的情绪

许多人对情绪都有误解，不知道你有没有听过以下的想法：

1. 情绪是不好的。
2. 有情绪意味着一个人幼稚、不成熟。
3. 我不应该有这样的情绪。
4. 只要我不去感受情绪，他就会慢慢自动消失，我的心情就会好起来。
5. 控制和管理情绪的意思就是不要有情绪。

真相是怎样的呢？

1. 其实情绪没有好坏之分。
2. 没有情绪的是机器人，有情绪意味着我们是正常的人类。
3. 任何情绪都有它存在的意义和理由。
4. 被逃避的情绪永远不会自动消散，它只会在日后的某一天在你毫无防备时突然爆发出来。
5. 情绪管理的目的是在有情绪的时候允许自己感受它，然后重新回到平衡的状态。

亲爱的妻子们，如果我们留心一下，就可以发现在一天之中，自己是有着不同的情绪起伏，有正面的情绪，如：兴奋、满足、快乐；也有负面情绪，如：焦虑、生气、紧张等等。其实情绪是人面对不同处境的一种真实表现，而且它就好像一个警示灯，反映着我的内心的情况和需要，例如：

1. 当人对所处的环境感到恐惧和不安，就是反映内心对安全感的渴求，甚至在提醒我们要远离危险。
2. 当人感到哀伤的时候，就反映我们因为失去了重要的东西而感到悲伤，需要关心和安慰。

我们在圣经中也可以看到，创造我们的神同样是有情绪的，祂会后悔、忧伤、愤怒等；诗篇的内容也会看到诗人不同的情绪表达；而在新约四卷福音书中，也记载了耶稣喜怒哀乐的心情，例如：

1. 路加福音 10:21 说：“正当那时，耶稣被圣灵感动就欢乐，”
2. 约翰福音 11:35，耶稣看见众人为拉撒路的死亡而伤心，祂也哭了。
3. 马可福音 3:5，耶稣在安息日治病时，有人想找把柄控告他，耶稣因那些人的心硬而愤怒。

可是传统华人社会并不鼓励男性探索和表达自己的情绪；不少男性自少就被长辈告知要有男子气概、“男儿留血不流泪”、要坚强、成功、有领导力，遇到挫折或困难时，也不能展现出

脆弱的样子。所以，一般男性的知识和思考能力在持续成长的同时，情感表达能力可能停滞在青少年甚至儿童时期。男性其实和女性一样，都能够感受到不同的情绪，但是他们却要学懂抑制，所以渐渐就不懂得、甚至无法表达自己的情感，随之而来的，也害怕应付别人的情绪，例如：当面对妻子哭泣或其他情绪的时候，常常会不知所措，然后选择逃避。其实情绪本身是没有问题的，如果在适当的情境、通过适当的方式表达情绪，对身心健康都有正面的影响。

亲爱的妻子们，让我们一起来为丈夫拥有健康的情绪和表达方式来祷告守望。

### 1. 求神引导丈夫有合适的途径处理压力。

虽然引发情绪有着不同的原因，但丈夫在工作、家庭和生活面对的压力，是引发负面情绪的主要原因之一。求神让丈夫明白，遇到问题时不需要独自承担责任和自己埋头解决，反而懂得向正确的人求助，减轻他的心理负担。也让他在有需要时，身边有合适的人，包括作妻子的我，可以与他分担。

### 2. 求神帮助丈夫接纳而不压抑自己的情绪。

当他遇到负面情绪出现的时候，不会只是否定和压抑自己的真正感受，不会明明是伤心、生气却假装高兴和没事，或是一直不断压抑，甚至压抑不住而爆发，最终引发其他的问题；也不会用酒精或其他不良习惯来排解负面情绪；反而愿意学习和了解自己的不同情绪、明白产生情绪的原因、承认和接纳自己内心真实的感受和需要，以致他的情绪得着真正的照顾。

### 3. 求神带领丈夫勇敢表达自己的情感。

无论是高兴、兴奋、难过、沮丧的时候，丈夫也不会忽略自己的情绪、不会认为情绪的流露是脆弱或不理智、更不需要害怕别人的眼光，愿意和学习通过语言或其它适当的方式表达自己的负面情绪。也让有一些可以互相分享和表达表达情绪与分享感受的弟兄、导师、朋友，以致他表达的能力也可以提升。

让我们一起同心祷告：

亲爱的天父：求你让丈夫在你里面有喜乐的心、积极的态度、正面的思想，以致他有稳定的情绪；在他有负面情绪时，不会逃避或压抑，反而愿意照顾自己心灵和情绪的需要，也求你帮助我能够了解和接纳他在情绪上的状况和需要，与他同行。奉主耶稣基督的名字求，阿们！