

# 與情緒共舞

福音戒賭中心

義務輔導員：朱小英 (Natalie)

情緒人人都有，時刻存在，如影隨形，關係密切，但卻看不透又摸不清。它可以幫助我們有動力去追尋夢想和與人有更深的連結，但亦會被它控制，影響到身心健康和人際關係，甚至為了逃避情緒的煎熬，以致轉向不同的沉溺行為：例如賭博等等，所以情緒既可以載舟亦可覆舟。

我想用一個蛇與鋸的故事，讓我們每個人能好好學習認識情緒，與情緒共舞。

在一家木工店裡，有一條蛇偶然闖入。當牠悄悄向牆角爬去時，不慎從一把鋸子上方爬過，被輕微地劃傷了。

突如其來的疼痛令蛇驚慌失措，牠立刻轉過身來，憤怒地咬向鋸子。然而，這個舉動反而讓鋸子更深地割傷了牠的嘴巴。

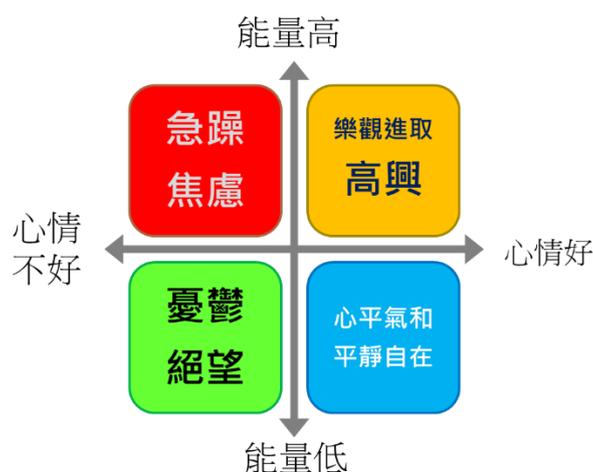
此時，蛇以為鋸子在主動攻擊牠，於是決定用自己的身體纏繞並滾壓鋸子，企圖將其悶死。牠用越來越大的力氣壓迫，鋸子的鋒利鋸齒卻切得越深。



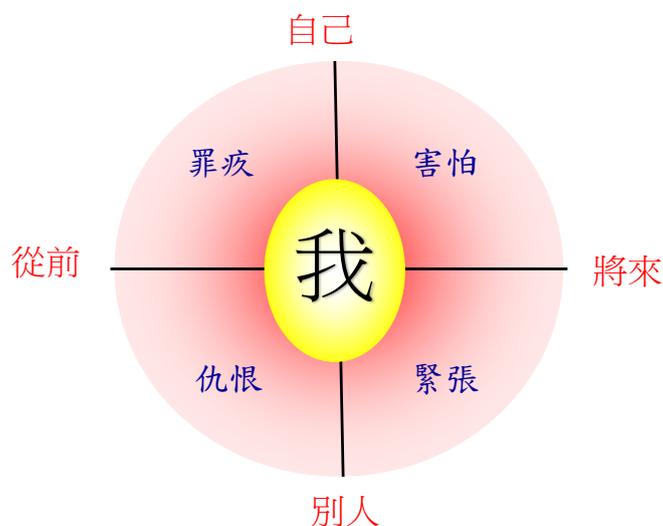
隨著傷口的加深，蛇的怒氣更盛，牠愈加猛烈地纏緊鋸子，直到最終，因為自己的狂怒和鋸子的傷害，悲劇降臨，蛇死於自己造成的創傷。

同樣道理人對情緒的無知，加上不懂如何處理，以致造成難以補救的傷害。所以讓我們以謙遜的心學習認識和調適自己的情緒，並且靠著主和不同的方法轉化我們的負面情緒。

所謂知己知彼，我們可以透過以下的圖來自我檢視及認識自己每天的情緒狀況。最起碼都知道自己今天的心情和能量是怎麼樣？自我覺察是情緒調適的第一步，第二步可以安靜想一想究竟是什麼人或事？什麼想法？觸發我的心情好或者心情不好。第三步用健康方法將情緒表達出來。要舒緩不安的情緒好簡單，多接觸大自然花草樹木和溫暖陽光已是最好的療癒；又或者同知心好友傾心吐意，也可以抒發內心的煩悶；簡單在公園散步已經可以讓腦部釋放令人開心放鬆的多巴胺。



如果你願意信主耶穌，就有更多的資源幫助你我面對不同的負面情緒。以下的圖能讓我們明白人常會被自己過往的錯失而感到罪疚，又或者因別人的傷害而懷恨在心，但因主耶穌捨身救贖大愛使人放下仇恨和學習寬恕；當人面對未知的將來，都很容易感到害怕和擔憂，但因經歷到神的保守供應，心就感到莫名的平安和盼望。神還賜下寶貴的聖經安慰扶持我們：



當你說：「我太累了。」神說：「我給你安息。」(太 11:28)

當你說：「沒有人真正關心我。」神說：「我愛你。」(約 3:16; 約 13:34)

當你說：「我不能原諒自己。」神說：「我寬恕你。」(約壹 1:9; 羅 8:1)

當你說：「我應付不來。」神說：「我會供應你的所需。」(腓 4:9)

當你說：「我很害怕。」神說：「我賜給你的，不是一個膽怯的心。」(提後 1:7)

當你說：「我經常憂慮和沮喪。」神說：「將一切的憂慮卸給我。」(彼前 5:7)

當你說：「我覺得很孤單。」神說：「我總不撇下你，也不丟棄你。」(來 13:5)