

《作情緒的好管家》

詩篇 42:1-5; 箴言 4:23; 加拉太書 5:22-23

在這個「作忠心好管家」的信息系列裡，我們一直在學習一個核心真理：我們生命中一切都不是完全屬於自己的，而是神所託付我們去管理的。當我們談到管家職分時，我們常想到時間、金錢、恩賜與事奉，但聖經也提醒我們一個更貼近內心、卻常被忽略的領域：我們的「情緒」。

很多時候，我們習慣管理外在的生活，卻忽略了內在的「心」。有人長期壓抑情緒，有人被情緒牽動，有人甚至覺得屬靈生命就是「不要有情緒」。但聖經讓我們看見：「情緒」不是敵人，而是神所創造、也託付我們去管理的一部分。

因此，今天我們從三方面來思想：1. 情緒有其意義；2. 靈裡會有掙扎；3. 聖靈必會轉化。以下四個小組討論，幫助我們學習如何在神面前成為忠心管理「情緒」的管家。

小組討論 1：情緒有其意義——學習聆聽內心的聲音

經文／解釋：箴言 4:23

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」

聖經所說的「心」，不只是「情緒」，而是整個內在生命的中心。「情緒」像是內心的訊號，反映我們的需要、傷痛、渴望與失衡。「情緒」本身不是錯，而是提醒我們內在正在發生什麼。

應用重點：情緒不是問題本身，而是指向內心狀況的訊號。

聚焦內容：從壓抑「情緒」，轉向理解「情緒」。

分享問題：

1. 你平常比較習慣壓抑「情緒」，還是被「情緒」牽動？
2. 最近一個讓你「情緒」波動的事件是什麼？它可能在反映什麼內心需要？
3. 你是否曾經因為「不應該有情緒」而否認自己的感受？
4. 你覺得向神誠實表達「情緒」，對你來說容易嗎？為什麼？

禱告方向：求主幫助我們不再逃避或壓抑「情緒」，而是學習誠實面對內心，並在神面前被更新與醫治。

小組討論 2：靈裡會有掙扎——在張力中學習仰望神

經文／解釋：詩篇 42:1-5

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神。」

詩篇42篇讓我們看見，一個敬虔的人也會經歷深深的「情緒」掙扎。詩人沒有否認痛苦，而是在痛苦中學習對自己的心說話，把焦點重新轉向神。

應用重點：屬靈成熟不是沒有掙扎，而是在掙扎中仍然選擇仰望神。

聚焦內容：從被「情緒」淹沒，轉向向「情緒」說真理。

分享問題：

1. 當你「情緒」低落時，你通常會怎樣處理？
2. 你有沒有經歷過「信仰與情緒拉扯」的時刻？
3. 詩人對自己說「應當仰望神」，對你有什麼提醒？
4. 你可以如何在「情緒」中學習用神的話對自己說話？

禱告方向：求主在我們「情緒」掙扎時堅固我們的信心，使我們在黑夜中仍然選擇仰望祂。

小組討論 3：聖靈必會轉化——讓神的生命改變我們的情緒

經文／解釋：加拉太書 5:22-23

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平……」

保羅提醒我們，真正的改變不是靠自我控制，而是聖靈在我們生命中的工作。「情緒」的轉化不是一夜之間完成，而是聖靈慢慢塑造的結果。

應用重點：「情緒」的成熟來自聖靈的內住與更新，而不是自我控制。

聚焦內容：從自我努力控制「情緒」，轉向讓聖靈塑造內心。

分享問題：

1. 你會否嘗試「靠自己」改變「情緒」？結果如何？
2. 聖靈在你生命中曾如何帶來「情緒」上的改變或安慰？
3. 你覺得「聖靈的果子」與你的日常「情緒」有什麼關係？
4. 你現在最需要聖靈在哪一種情緒中工作？

禱告方向：求主藉聖靈在我們內心工作，使我們的「情緒」逐漸被更新，結出屬靈生命的果子。

小組討論 4：將心交給神管理——成為忠心的情緒管家

經文／解釋：詩篇 42:5；箴言 4:23

「我的心哪，你為何憂悶？應當仰望神。」

詩人最後不是解決了所有問題，而是選擇把心轉向神。真正的管家生命，不是消除「情緒」，而是把「情緒」交在神手中管理。

應用重點：忠心的「情緒」管家，是把內心世界交給神掌權的人。

聚焦內容：從「情緒」掌控人生，轉向讓神掌管「情緒」。

分享問題：

1. 你目前最想交給神的一種「情緒」是什麼？
2. 在你的生活中，有哪些時刻最容易被「情緒」牽動？
3. 把「情緒」交給神，對你來說最大的挑戰是什麼？
4. 你可以如何在日常生活中實踐「把心轉向神」？

禱告方向: 求主幫助我們不再被「情緒」牽引, 而是學習每天把心交給祂管理, 成為忠心、平安、有韌性的屬靈管家。

帶領小組討論建議

*小組材料使用指南

1. 營造安全分享環境

- 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- 給予充分沉默空間(建議每題停留10-20 秒後再邀請回應)
- 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段

2. 聖靈引導的討論流程

- ① 個人默想: 先讓組員安靜1分鐘思考問題(可輕播背景敬拜音樂)
- ② 輪流分享: 注意給予每個人合適分享時間
- ③ 聖靈感動暫停: 若分享中出現以下情況可先暫停討論:
 - 明顯情緒波動(哽咽、長時間沉默)
 - 共同認同的迫切代禱需求
 - 認罪悔改(組員主動承認過犯)
- ④ 即時禱告: 由組長或指定組員帶領不超過3分鐘的聚焦禱告

3. 組長注意事項

- ✓ 組長先簡短複習核心經文
- ✓ 按所提供的資料分享
- ✓ 嚴格遵守「不批評、不論斷」原則, 接納不同生命階段
- ✓ 專注聆聽(注意肢體/眼神), 避免打斷分享者
- ✗ 避免「說教式回應」
 - 「👎你不應該....」
 - 「👎你這樣想是不對的....」
 - 「👎我不同意你的說法....」
- ✗ 避免「建議式回應」改用「覆述式回應」:
 - 「👂我聽到你說(覆述對方分享內容)....」
 - 「👂你的表達是不是...? 我有沒有聽錯你的意思？」
- ✗ 避免「教導式回應」, 改用「引導式提問」:
 - 「👂你覺得 神允許試探存在要我們經歷什麼？」
 - 「👂我們可以怎樣用愛心幫助這樣的人？」

4. 結束流程

- 最後10分鐘進行:
 - ① 每人1句感恩的話
 - ② 組長歸納「本週行動實踐方向」
 - ③ 彼此代禱(特別為「最掙扎的實踐項目」)

附: 緊急情況處理

若出現以下狀況請立即停止討論, 由組長帶領禱告, 有需要時可向牧者尋求幫助和指引

- ☒ 涉及異端教導傾向
- ☒ 成員間產生激烈衝突
- ☒ 過度暴露他人隱私

願聖靈藉此材料在小組當中運行，平衡真理教導與生命關顧，使小組成為「金燈臺」般的見證！