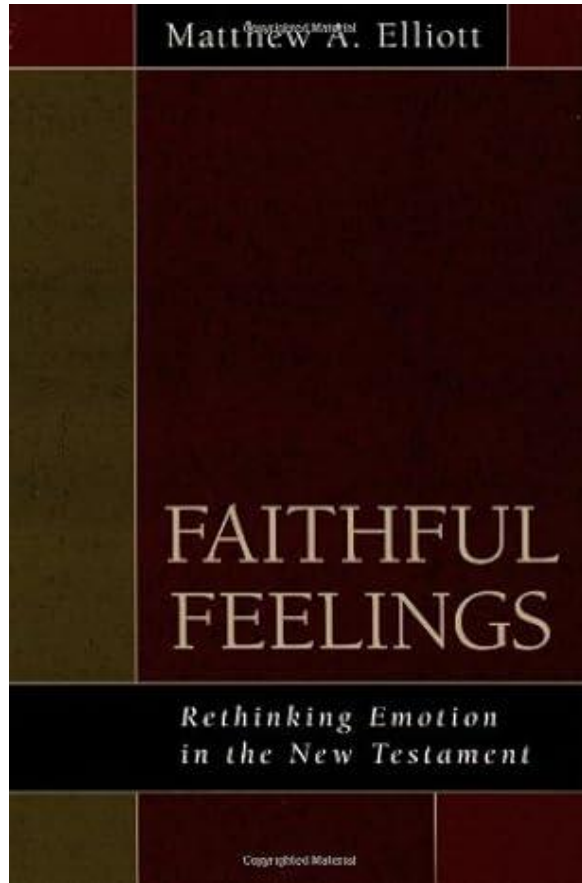


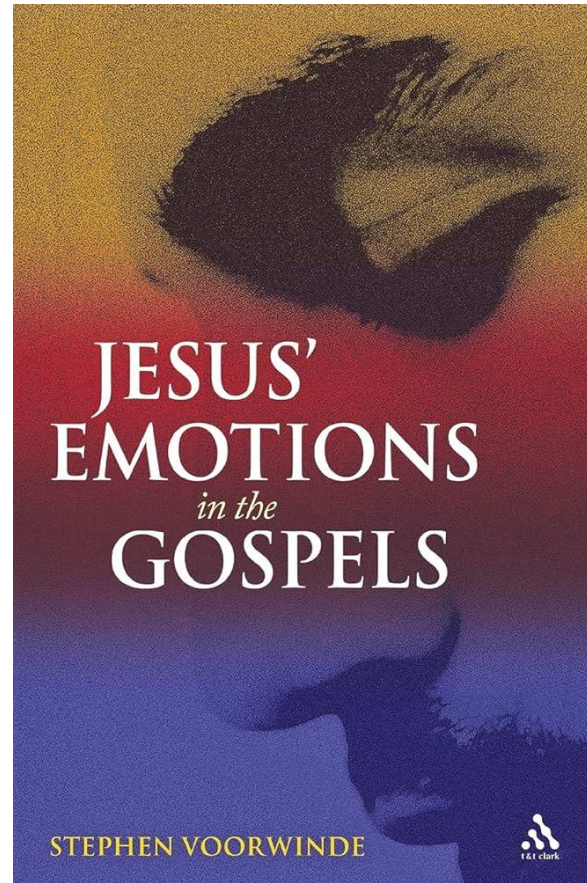
# 耶穌情感學



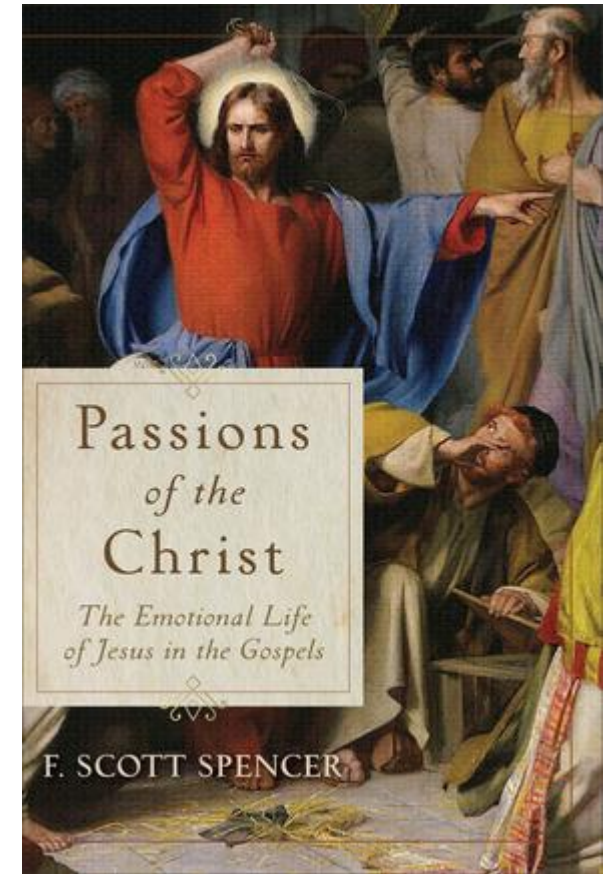
# 耶穌情感學



2006 重思新約裡的情緒

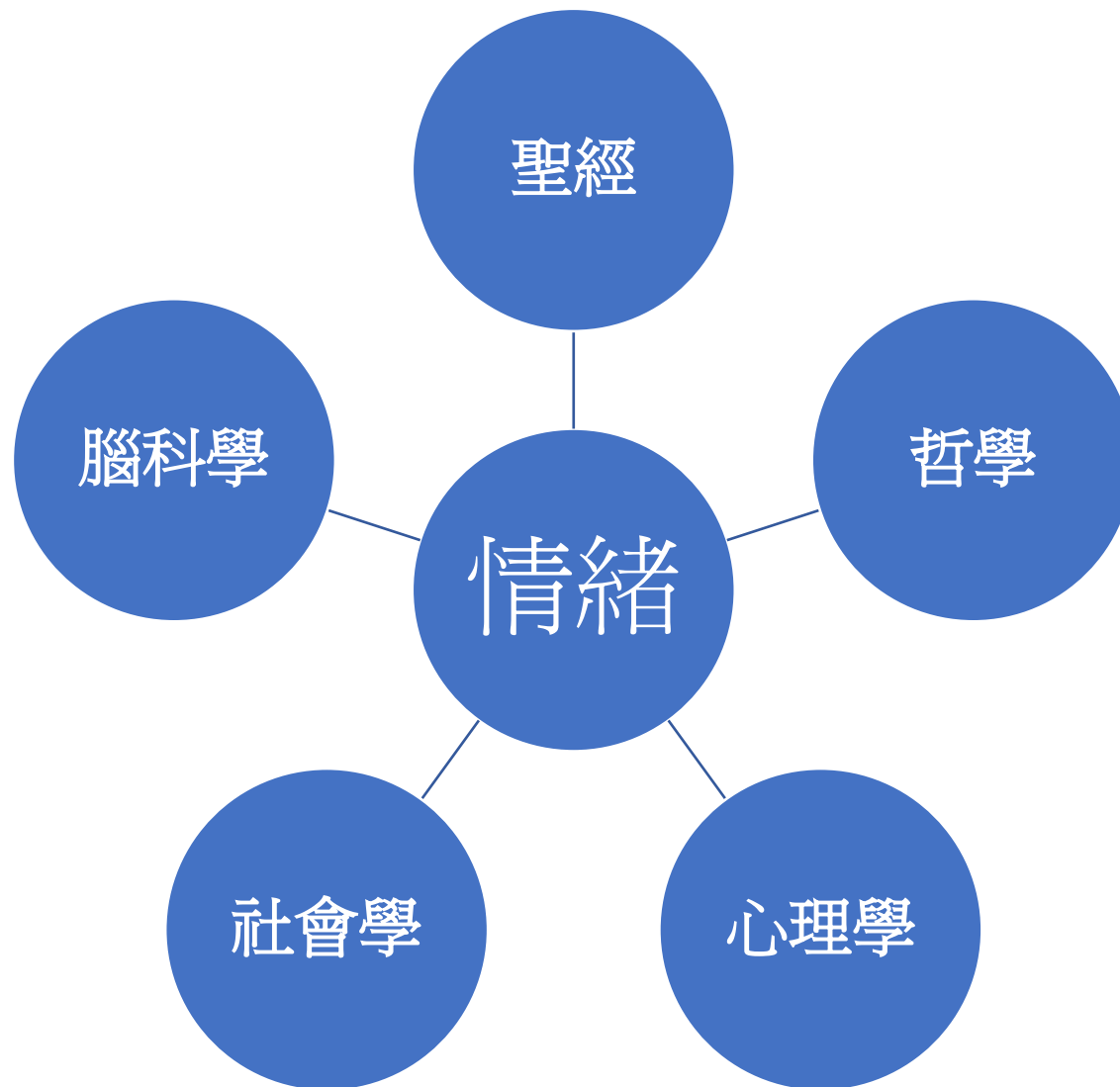


2011 耶穌在福音書裡的情緒



2021 基督的情感

# 跨學科整合



**情緒是什麼？**



# 情緒是什麼？



情緒是在形容你的身心狀態

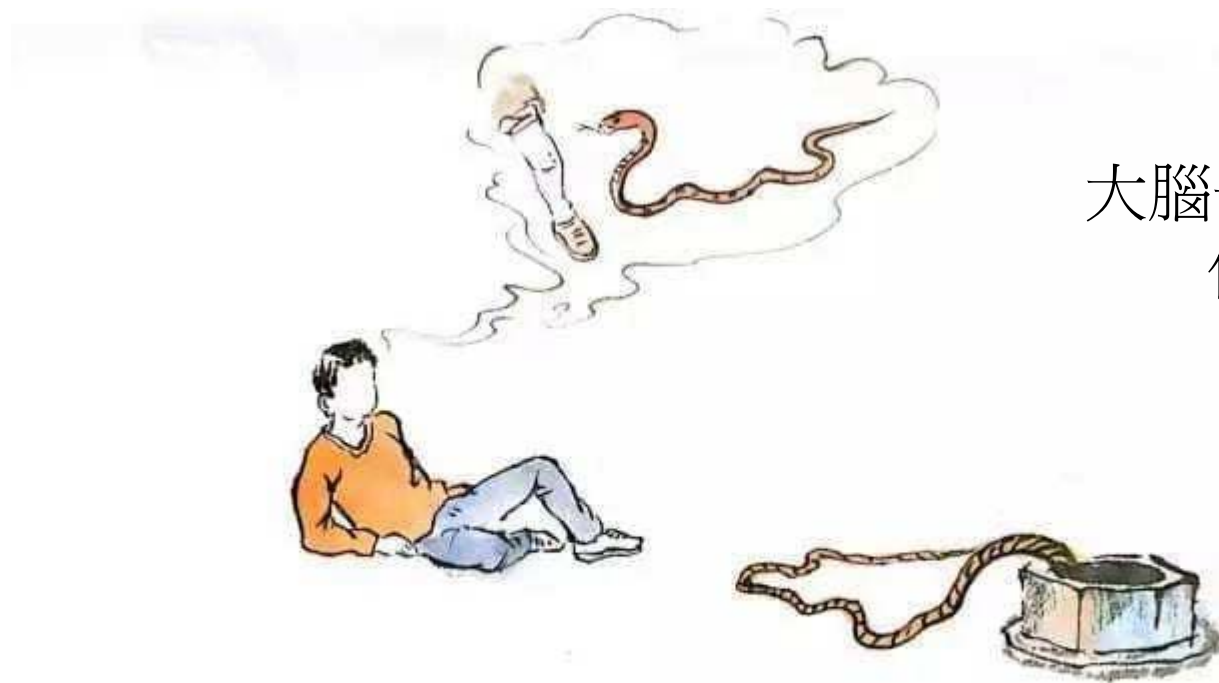
- 大腦按照你當下需要所形成的能量規劃

目的：

- 傳達訊息 (引起你注意)
  - 保護你安全 (判斷)
  - 幫你達成目標 (價值觀)
- 

# 情緒與記憶

身心狀態 + 處境 + 記憶 → 要如何規劃身體能量 (情緒)



大腦一直在預測 (潛意識)  
但可以矯正預測  
(有意識的引導)

一朝被蛇咬 十年怕草繩  
記憶 → 情緒

# 你與情緒的關係是什麼？



不該有這個情緒！

情緒有什麼用！

不要理會！



壓抑、消滅



聆聽、引導

情緒在告訴我什麼？

我為什麼會有這個情緒？

我的潛意識判斷對嗎？

我可以如何使用情緒能量？



## 戰爭 VS 交響樂

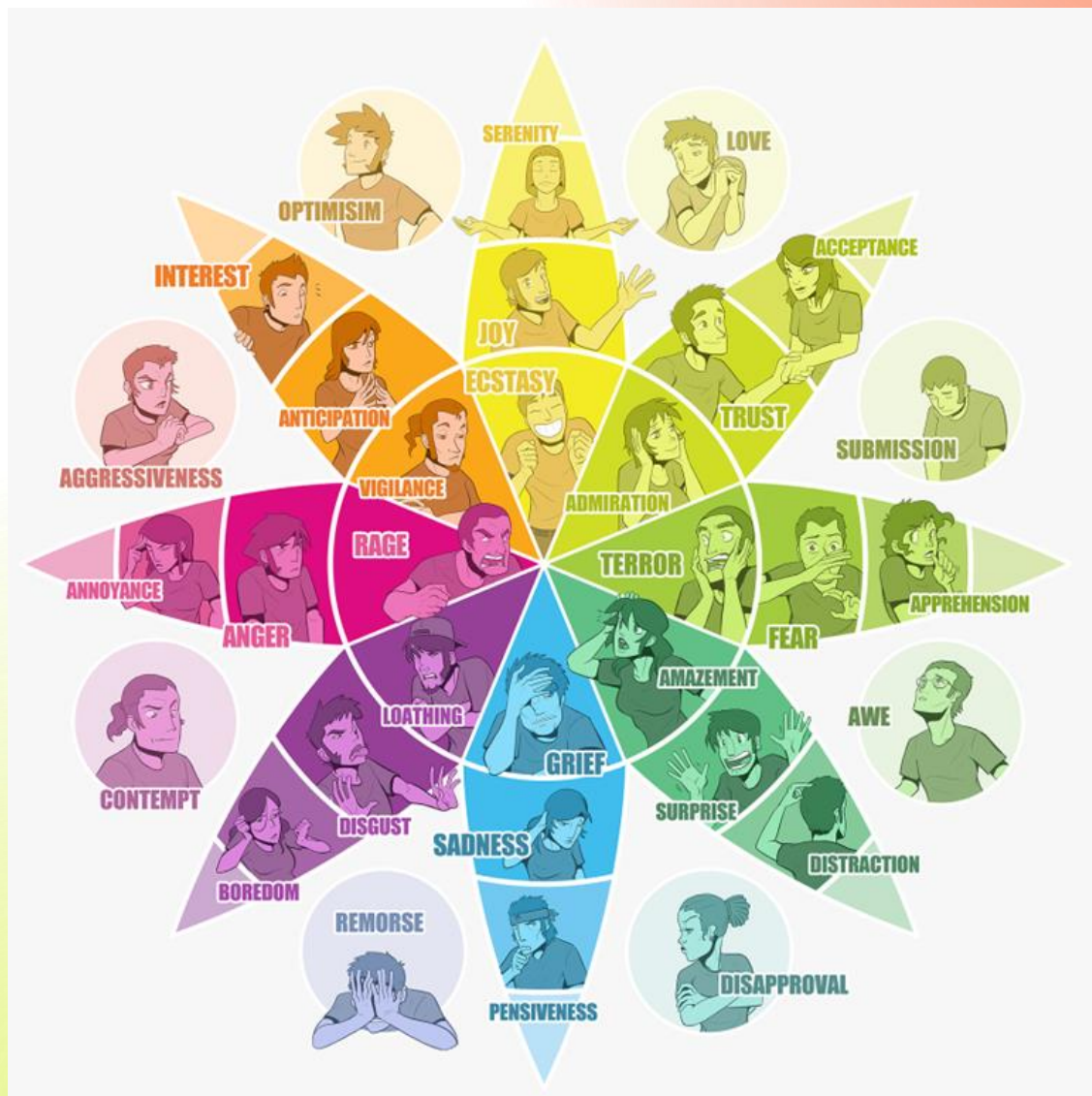
# 讓聖靈帶領你的自我意識 發揮每個情緒的功用



# 神對情緒的心意



- 按照神起初的設計，祂是要我們在心理上對周遭的世界有反應的。(51頁)
  - 潛意識的預測
- 神呼召我們作祂的門徒，其中也包括**體會**我們的感覺、**思考**我們的感覺，以及在耶穌的主權之下，對我們的感覺做出**審慎的回應**。(51頁)
  - 有意識的選擇



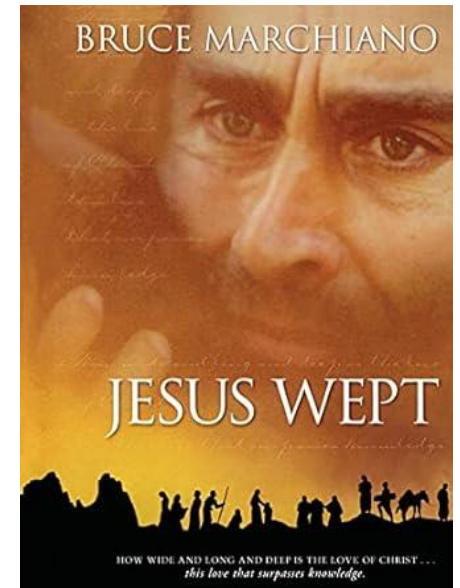
情緒腳本：如何使用能量  
(行動方案)

學習新的情緒腳本  
可以擴增我們大腦的資料庫



# 情緒腳本如何建立?

- 潛意識的學習: 從周圍的人耳濡目染
- 有意識的學習:
  - 感受別人的感受 (建立情緒記憶)
  - 操練不同表達方式 (建立神經迴路)
- 神經可塑性: 用進廢退



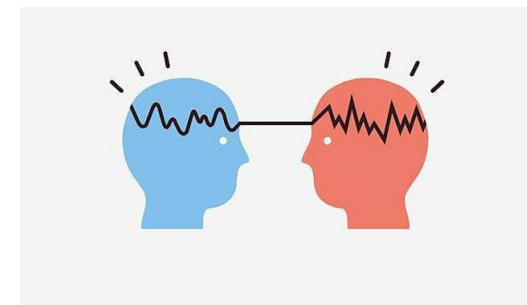
# 耶穌情感學

## 耶穌的言行 vs 耶穌的情感

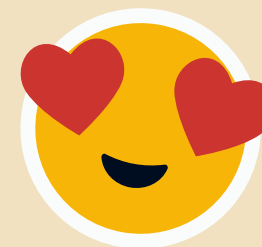
- 耶穌會怎麼做? VS 耶穌會有什麼感受?
- 他為什麼會有這些情緒? 反映出什麼價值觀?

## 從耶穌學習新的情緒腳本

- 感受新的情緒 → 新的情緒記憶 → 新的情緒腳本
- 你們當以基督耶穌的心為心。(腓 2:5)
- 總要披戴主耶穌基督 (羅 13:14)
- 脫去舊人...穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形象。(西 3:9-10)



# 耶穌的喜樂





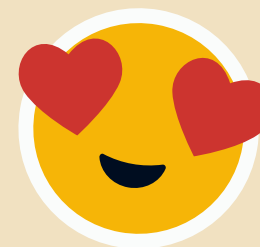
# 門徒的喜樂 vs 耶穌的喜樂



那七十二個人歡歡喜喜地回來，說：“主啊，因你的名，連鬼也服了我們。”<sup>18</sup> 耶穌說：“我看見撒但，像閃電一樣從天墜落。<sup>19</sup> 我已經給你們權柄，去踐踏蛇和蠍子，勝過仇敵的一切能力。絕對沒有甚麼能傷害你們了。” (路 10:17-19)



歡喜的原因: 擁有權柄  
渴望: 權柄、能力、安全感



# 重新對焦注意力

然而不要因為鬼服了你們就**歡喜**，卻要因為你們的名字記錄在天上而**歡喜**。(路 10:20)

在他面前有**記錄冊**，記錄那些敬畏耶和華和思念他名的人。萬軍之耶和華說：“在我施行作為的日子，**他們要屬我**，作特別的產業；我必憐恤他們，好像人憐恤那服事自己的兒子一樣。(瑪 3:16-17)

真正值得歡喜的原因：屬於神、是神的孩子

# 耶穌的歡樂

就在這時候，耶穌因聖靈而歡樂，說：“父啊，天地的主，我感謝你，因為你把這些事向智慧和聰明的人隱藏起來，卻向嬰孩顯明。父啊，是的，這就是你的美意。”<sup>22</sup> 我父已經把一切交給我；除了父沒有人知道子是誰，除了子和子所願意啓示的人，也沒有人知道父是誰。”<sup>23</sup> 耶穌轉過身來，悄悄地對門徒說：“看見你們所看見的，那眼睛有福了！（路 10:21-23）

耶穌為什麼會歡樂？

- 他參與在神的美意中
- 他可以顯明他與父神之間的關係

喜樂像是螢光筆標明美好的事

# 耶穌與天父的關係

從天上有聲音說、這是我的愛子、我所喜悅的。(太 3:17)



# 耶穌的喜樂

父怎樣愛我，我也怎樣愛你們；你們要住在我的愛裡。

- <sup>10</sup> 如果你們遵守我的命令，就必定住在我的愛裡，正像我遵守了我父的命令，住在他的愛裡一樣。<sup>11</sup> “我把這些事告訴了你們，好讓我的喜樂存在你們心裡，並且使你們的喜樂滿溢。(約15:9-11)

耶穌的喜樂來自於天父對他的愛與喜悅  
他要把他的喜樂的來源與我們分享

# 喜樂的情緒腳本

- 情緒的原因: 因天父的愛與喜悅而喜悅

情緒腳本: 與人分享

耶穌如何牧養門徒的情緒: 重新對焦



# 用屬靈的眼光聚焦喜樂的原因



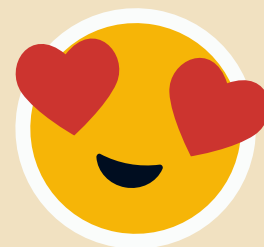
吃到好吃的食物時：

- 神啊，我為你無限多樣的創造性讚美你。你甚至使吃飯這必要的行為成為一種滋養我們的安慰和可持續重複的喜悅。



經歷愉悅的笑聲時：

上帝啊，我讚美你，為歡笑和快樂，這些無法解釋的禮物而讚美你，我們喜悅地預嘗到那在你歡樂的三位一體中不斷湧現和流動的永恆喜樂的泉源。



# 耶穌的驚恐



# 害怕是什麼？

- 害怕：是對於危害的預測
  - 行動方案：戰 或 逃
- 焦慮：對於未來可能會發生的危害的預測
- 功用是保護我們與我們所愛的
  - 讓我們可以生存下去
  - 讓我們避免痛苦



# 耶穌的驚恐

32 他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，我去禱告。」 33 於是他帶着彼得、雅各和約翰同去。他**驚恐**起來，**極其難過**， 34 對他們說：「我心裏**非常憂傷**，幾乎要死；你們留在這裏，要警醒。」 35 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說，如果可能，就叫那時候離開他。 36 他說：「阿爸，父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不是照我所願的，而是照你所願的。」 (可 14:32-36)



Lord of Prayer by Yongsung Kim

# 耶穌為什麼會驚恐？

他說：阿爸，父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。(14:36)

我也必照他們的行為，按他們手所做的報應他們。你從我手中拿這杯憤怒的酒，給我所差遣你去的各國的百姓喝。他們喝了就要東倒西歪，並要發狂... (耶 25:15-16)

## 耶穌要喝下罪的惡果

耶穌對他們說：「這是我立約的血，為許多人流出來的。我實在告訴你們，我不再喝這葡萄汁，直到我在神的國裏喝新的那日子。」(可 14:24-25)

## 耶穌要經歷死亡與分離

# 耶穌的驚恐與憂傷

害怕讓我們察覺危害  
讓我們評估值不值得  
並做出符合我們價值的選擇

喝下罪的惡果、經歷死亡與分離  
雖然痛苦，但耶穌認為值得

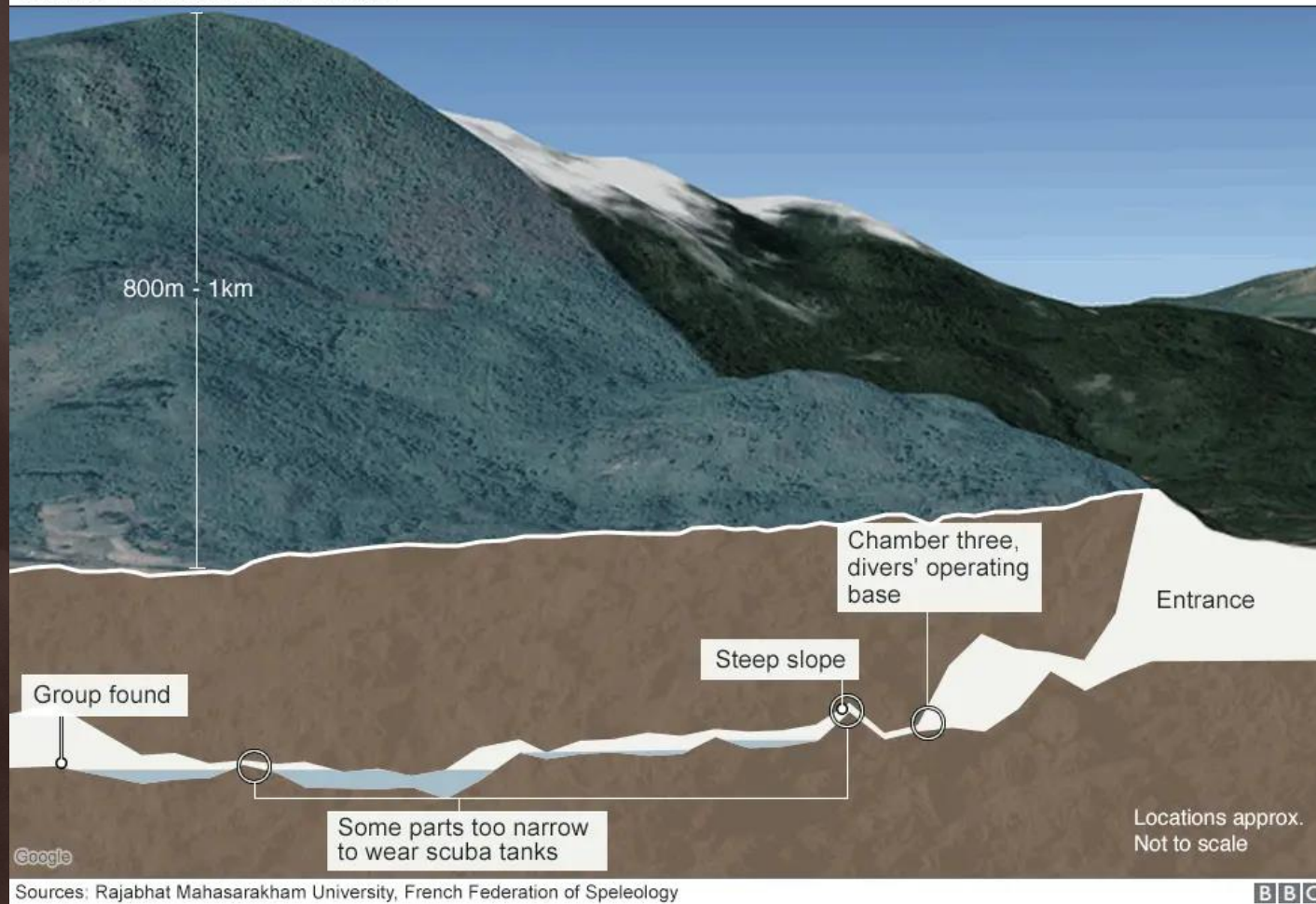
「勇氣不是不害怕，而是判斷有比恐懼更重要的事」

Franklin Roosevelt

# 值不值得？如何面對驚恐？



## Cave rescue hazards



# 耶穌如何面對驚恐？

- 坦誠描述他的**情緒**：“我心裏非常憂傷，幾乎要死。”
- 坦誠向人表明他的**需要**：“你們留在這裏，要警醒。”
- 坦誠向神表明他的**渴望**：“如果可以，求你使這杯離開我”
- **信靠**天父的旨意是好的：“願你的旨意成全”

耶穌在最難受的時刻，說出他的情緒、需要、渴望  
與人連結、與神連結

讓我們看到祂如何整合內心的掙扎與上帝的旨意

# 驚恐的情緒腳本

情緒的原因: 要面對死亡 (承擔罪的惡果)

情緒腳本: 尋求陪伴 (與人連結)、禱告 (與神連結)

耶穌如何牧養門徒的情緒: 提醒他們要警醒禱告

# 為什麼要警醒禱告？

37 耶穌回來，見他們睡着了，就對彼得說：「西門，你睡着了嗎？不能警醒一小時嗎？ 38 總要**警醒禱告**，免得陷入試探。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」 39 耶穌又去禱告，說的話跟先前一樣。 40 他又來，見他們睡着了，因為他們的眼睛很困倦；他們也不知道怎麼回答他。 41 他第三次來對他們說：「現在你們仍在睡覺安歇嗎？夠了，時候到了。看哪，人子被出賣在罪人手裏了。 42 起來，我們走吧！看哪，那出賣我的人快來了。」(14:37-42)

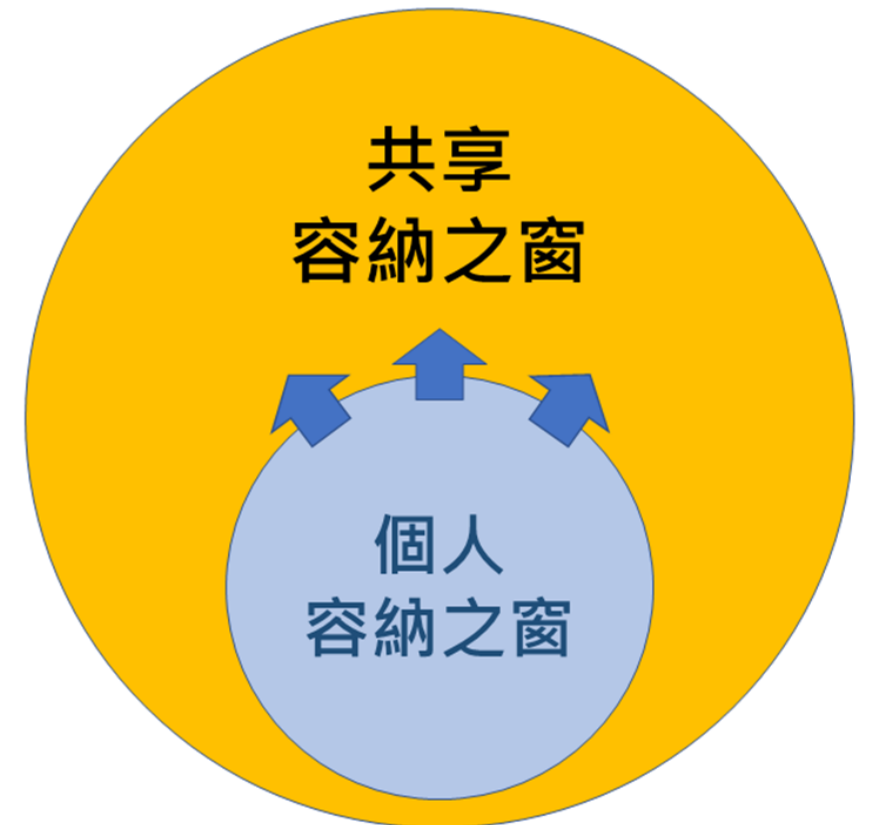
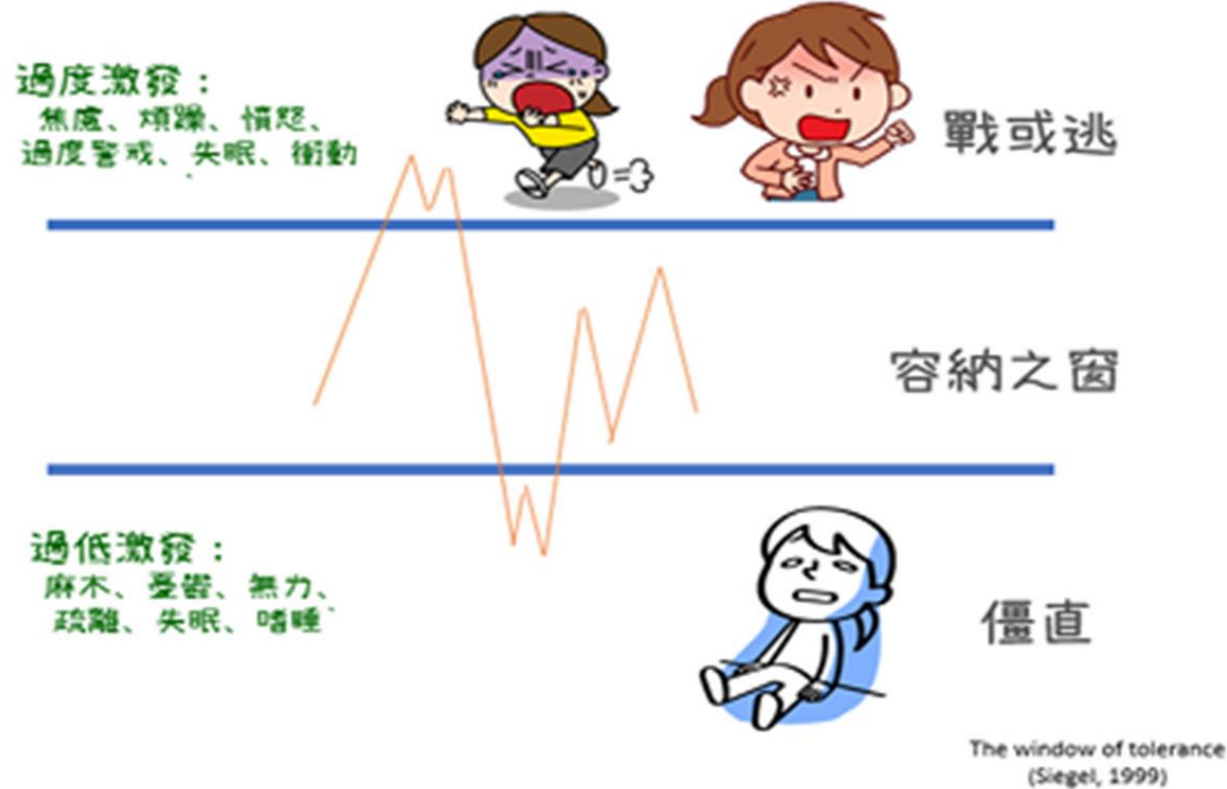
# 門徒的戰與逃

47 旁邊站着的人，有一個拔出刀來，把大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他一隻耳朵。

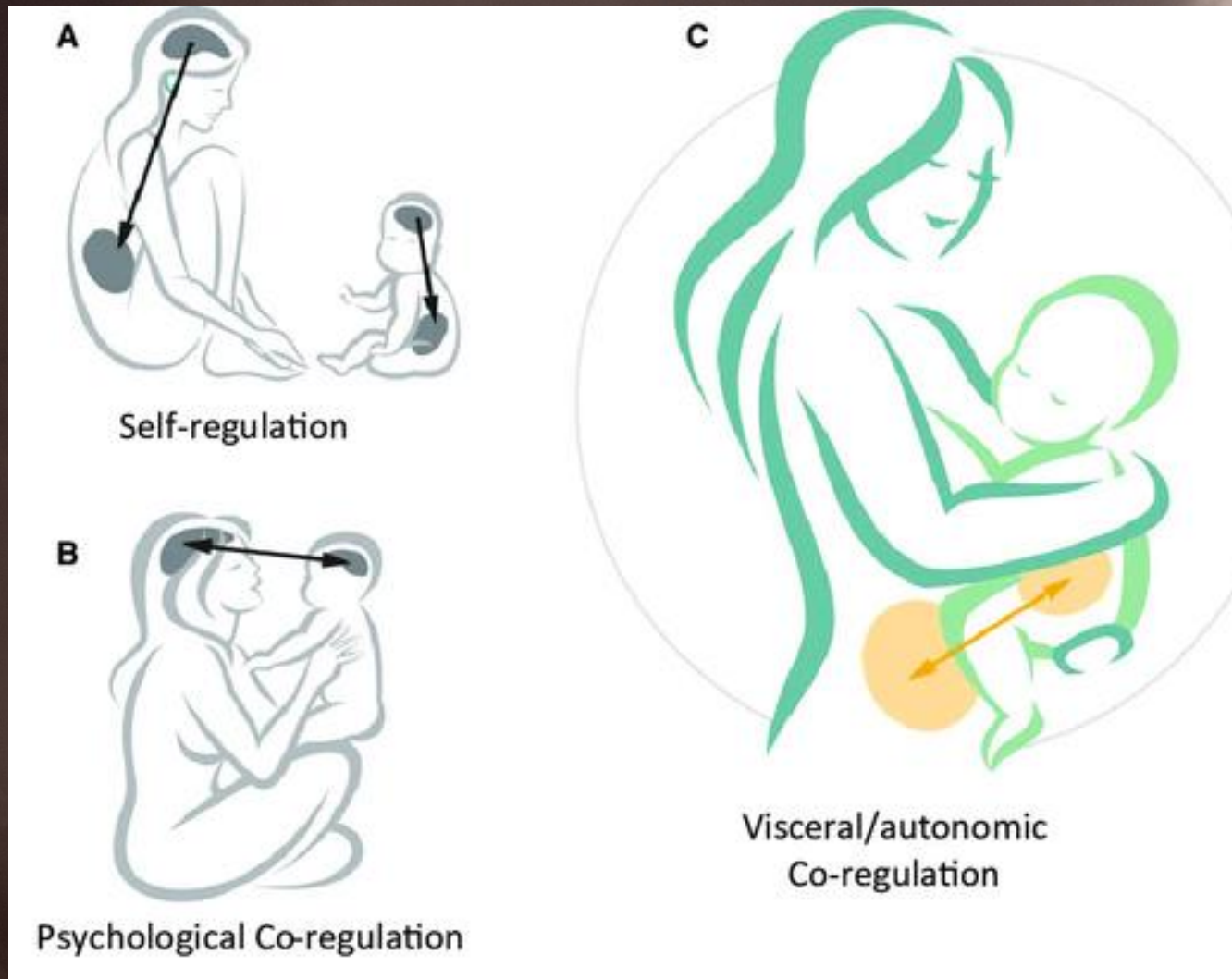
50 門徒都離開他，逃走了。(可 14:47, 50)

我們一起承擔時，  
就變得可以承受。

## 身心容納之窗



要分擔彼此的重擔  
(加 6:2)



“Calming Cycle Theory: The Role of Visceral/Autonomic Learning in Early Mother and Infant/Child Behavior and Development” by Martha G. Welch

與安定的人連結能讓我們感到安定

你不要害怕，因為我與你同在；  
不要驚惶，因為我是你的神。  
我必堅固你，幫助你，用我公義的右手扶持你。

(賽 41:9-10)

會害怕很正常

耶穌也經歷過驚恐



我們一起面對

## 面對害怕

我不需要獨自面對  
神與我同在

我可以讓別人分擔我的重擔  
與神連結能幫助我有勇氣面對

我會陪著你

# 聽到壞消息時的禱告

*Every Moment Holy*

神，我的磐石、堡壘、永恆的根基，  
我所熟悉的生活動搖了，求你在我的恐懼中與我同在。  
這個不受歡迎的消息使我的世界突然傾斜，奪走了我的平穩，  
所有對美好未來的計畫都搖擺不定。

主啊，我怎樣才能面對這個艱難的消息。  
我的脆弱和有限被揭示了，我害怕有更糟的消息。  
為我而戰的神啊，求你在不確定和混亂中與我同在。  
在我經歷否認、憤怒、沮喪和恐懼的過程中與我同在。  
在我以及所有愛我的人試著承受這個打擊時，

牧養我度過每一個焦慮。  
以我能感覺和知道的方式親近我，說服我信靠你的眷顧。  
成為我永恆的磐石，我不可動搖的堡壘，我的保護者。

# 爲什麼喜樂很重要？

## 喜樂 → 盼望 & 堅持的動力

注目于那位信心的創始者和完成者耶穌。他因爲那擺在前面的**喜樂**，就輕視羞辱，忍受十字架的苦難，如今坐在神寶座的右邊。

你們要**思想**這位忍受罪人這樣頂撞的耶穌，免得你們**疲倦灰心**。（來 12:2-3 新漢語譯本）

在一個充滿危險與痛苦的世界中，  
主的喜樂是我們的力量

