

《活出更豐盛的人生》

今天是大年初二，在此祝福大家身心康健，主恩滿溢，活出更豐盛的人生。

主耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」(約 10:10)，我們信耶穌能得著豐盛的人生，這不是一個口號或一次性的神蹟，而是信徒要持續地跟從主的教導，管理好自己的人生，才能活得更豐盛；所以信徒也要以行動去回應，其中一樣我們要積極面對的是「情緒管理」問題，因情緒影響著我們整個人。

我們每個人都會有情緒，我們是不能和情緒分割的，否則人活著便如機械人一般沒有情感，生活是何等的枯燥乏味。情緒是上帝給我們的禮物，讓人有著不同的感受，對內在及外在的刺激產生不同的反應，增添生命的色彩及動感。但可惜在現實生活中，情緒又往往帶給我們煩惱，情緒本身沒有好與壞之分，問題出於我們對情緒的表達沒有管理妥當，因而帶來生活上的矛盾與不安。故此，管理好自己的情緒，便會在生活上通達了。

有一套管理情緒的方法名叫「情緒管理六步曲」(ACTION)，當中有很寶貴的提醒，六步曲的主題如下：

Acknowledge the emotion	承認自己的情緒
Consider why you have it	思考情緒的來源
Thank God that He will help you master it	感謝神助你控制情緒
Identify the biblical response to it	找出聖經對情緒的回應
Obey the Holy Spirit' s leading	順服聖靈的帶領
Nurture the appropriate fruit of the Spirit	培養聖靈的果子

我們先不要否定自己的情緒，而是要找出情緒的源頭，並以感恩的心，帶著信心，尋求及順服上帝的帶領，而最後一項也是很重要的，是要培養出豐碩的聖靈果子；就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔及節制。(加 5:22)聖靈的果子大家一定要謹記及加以操練，因情緒是個人價值觀及信念投射出來的自然反應，而情緒也是行動的原因；亦即表示你內心充滿的是甚麼內涵，便直接影響著你對不同環境及事情的反應。所以若我們內心有著豐碩的聖靈果子，相對我們管理情緒的能力及表達便會更得力，更合乎神心意了。或許我們會說過程不易為，這也是事實，但「情緒管理六步曲」的英文名稱 ACTION；就正正提醒我們要願意「行動」才會成功的，只要我們勇於實踐及操練，我們必能經歷上帝奇妙的帶領及陶造。

最後，再一次祝福大家在新的一年結出豐碩的聖靈果子，活出更豐盛的人生。