情绪不好
怎样事奉呢?

林诚牧师 · 罗加怡

情绪稳定对事奉有一定帮助。事奉人员，若容易产生情绪，必须要留意处理情绪的重要。因为带着怒气和消极的价值观去事奉，必然产生负面的效果，也容易对被牧养的人，带来伤害。牧者带着情绪去关心信徒，也会把负面情绪转移别人身上。

教牧同工在事奉上，常遇到不如意或不开心的事情。例如：同工之间意见不同、遇到被排挤、又或被误会受委屈等。在事奉不顺心的情况下，容易让人感觉挫败，也有情绪低落的时间。

广东梁姊妹

在处理事情时，要先处理好心情，再处理事情，这是一个很重要的原则。我是个很容易冲动的人，情绪也很容易波动，在事奉经历中，学习了不要带着任何的情绪来处理事情，否则，就会把情绪带到问题中，对解决问题一点帮助都没有。如果我仍然在情绪中，我会先祷告神，求神赐我平常心，等我的情绪平复下来以后，我再去处理问题，这样，肯定会比自己在情绪中处理问题要好得多

如果真的处在情绪不好的环境，有没有一些**处理情绪的提醒和步骤?**

1. 若感觉到心里不快，**要承认自己真的有情绪。**承认和接纳情绪，才不会让自己不察觉心里实际的感受。

2. 遇到不愉快事情，感觉有情绪出现，**先祷告求神帮助自己安静、冷静。**

3. **转变状态脱离负面情绪**

若许可，建议离开即时的情绪场景，稍为转移注意力，情绪（愤怒）会有转变。

4. **法则：负面变正面 ABCDE**（学习思维方面，改变面对情绪的心态）

事情（逆境）Adversity让人不快，
产生不好的**信念Belief，**
导致不愉快的**结果Consequence，**
尝试找事情**反驳Disputation，**
产生激励**动力Energizing。**

例如：在工作中被骂，是自己能力有问题，因而感到沮丧、难过。

1. 这工作不是我强项，是第一次做，做得不好；下次我有经验，一定有改变。
2. 我被上司责骂，可能是我能力不到，感觉不开心。但某某都被上司责骂，好像不单是我有问题，或许是上司喜欢骂人。

当然，反驳产生动力带来心灵会转变，但安静下来，也要仔细检视自己，认识自己是否有能力不及，若是，需要自己去作改善和加强工作的能力。

收听节目： https://729ly.net/program/program-life-grow/program-ds

电邮： chenxi@liangyou.net
短信： 13229966122（注明：晨曦）