

# 教牧辅导



一看到别人炫耀自己  
就想发脾气，怎么办？

林诚牧师 · 罗加怡



你誇耀什么呢

SHOW OFF  
YOU KNOW YOU WANT TO

方弟兄

自己心情不好，明显别人看到我的情绪而影响他们。**我求神帮助我不要让我带给身边的人不好的情绪，相反的应是喜乐和感恩的心。但是，自己很难做到。**比如看到一些肢体炫耀自己、摆布人、事后说埋怨的话，并彰显自己在肉体世俗上的所谓本事或者自己很属灵，每当这时我立刻的反感，心想这么的本事，为何要在教会是炫耀，你去社会上显能去呀。并且觉得他们这类的人不知是怎么认识神的，难道神的心意一点点都不知道吗？圣经也没看吗？不知道一个基督徒为什么而活吗？怎么可以在人的面前显耀呢？以致于这些心里显露表情。我怕这会影响我和信徒或工人之间的感情。

还有最让我迫切**求神救我脱离的是脾气，看到不如意的人或事就想发脾气**，有时话一出口马上就想起来，即时收回，有时事后很是自责。要紧是的不能有好的见证，影响周遭的人或信徒。这让我很是困扰。

## 情绪按钮

**情绪与个人在原生家庭成长有着密切关系。**我们在家庭成长的过程，因着父母一些不正确的教导模式，又或是很少处理情绪，累积下来，很自然地产生了一些情绪按钮，又或情绪表达的模式。

像方弟兄一样，**要找出自己为什么对别人的炫耀会感到反感？**是因为自己心里自卑、从来没有被别人夸赞？因此，遇到别人夸耀能干的地方，自

己就被触动，不能接受对方，自己情绪也不能控制，大发脾气。

## 如何改变原生家庭带来影响？

### 1. 检视和分析过去

检视过去发生什么事情，让理性方面有觉醒；在自我认识的基础方面作改善，突破以前的生存模式。人认识自己，可以加强反省，提醒自己不要再受以前的无形力量控制和约束。

想想自己有什么才干？何时被夸赞？认定自己也是有可夸赞的才干。

### 2. 再去经历

清楚认识问题后，重新从经验上再去经历，重新回想，用新的、好的方法取代过去那些行为表达模式。

例如从小被丢在黑暗的房子，长大以后，变得怕黑；现在尝试自个儿点灯睡觉，渐渐适应黑暗中睡觉，学习照顾自己的方法。

方弟兄要尝试学习去欣赏和赞赏别人，感受一下赞赏人的感觉（别人开心，自己也会快乐）。

### 3. 接受辅导

小小的伤害，可以自我治疗；若遇大的伤害，要找有经验和专业的人辅导。

4. 方弟兄还要**学习慢慢地说话**，因为说话一出，有时候收不回，也带来难以弥补的后果。





**收听节目：** <https://lpyy729.net/ds>

**电邮：** [chenxi@liangyou.net](mailto:chenxi@liangyou.net)

**短信：** 13229966122（注明：晨曦）