



# 新生命家訊

基督生命的園地

2024年6月號

基督教新生命宣道會 NLCAC 11000 First Ave., Whittier, CA 90603 info.ch@nlcac.org Website: www.ch.nlcac.org

靈修札記 2024.04

任長老

四月三日

我的時間觀念是當我祈求神時，希望馬上得到神的回應；結果，我失望了，祂沒有及時回答我；祂會按照祂所定的日期行事，不是我要求祂聽我的意思，而是神的時候還沒有到。我只看到我現在的需要，我無法理解神對時間的看法；我也無法意識到祂的安排絕對比我的好。我像小孩子一樣「怎麼還沒有到」的不耐煩。願祂給我信心，要我不要懷疑祂的安排；給我耐心等待祂的計劃。

神厭惡祂的兒女不關心祂家中弟兄姊妹的；無論什麼情形都不可佯為不見，尤其是他們行神不喜悅的事。今天的社會文化模糊了性別的區別，因而違反神創造生活秩序的一個重要部分——照著他的形象，造男造女；神所憎惡的不是關於服裝上穿著的風格，而是男人和女人顛倒他們性別的角色；得罪神的不是服裝款式，而是用款式扮

演不同的性別角色。神有一個目的，讓祂所造的人成為獨一無二的男人和女人。我瞭解到了祂所定的日期，祂必按正直施行審判。我不能改變今天的世風，但我可以在為今天的世風向神禱告，祈求祂憐憫這些讓祂憎惡的人，祈求神用祂的靈感動他們悔改，回到祂的道上。阿們！

四月八日

我成為基督徒之後，在神面前我被稱為義，不是我配得，而是祂的恩典；但我仍然與我的老我、我的罪性奮戰；就如以色列人看到神的作為，他們的內心仍然是悖逆的。我犯罪了，理應受到神的懲罰，但我常常得到祂的憐憫。神知道我心的任性和以色列人一樣，我必須不斷地悔改，轉離罪孽，轉向神；讓祂以祂的憐憫來饒恕我。感謝祂的恩典。

誰是那忠心有見識的管家？我是嗎？從耶穌的話，我瞭解他眼中的好管家或好僕人必須警醒等候他來；在等候之時，盡忠職守，執行他的旨意，行他喜悅的事；因為每個人有神給的恩賜，給的多，他就要向誰取的多。如果以這個標準，

我可能不是那位又忠心、又有見識的好管家，好僕人。因為我可能知道我該做什麼，但卻不做的僕人；也可能因我的無知，而不知道我要做什麼。因為神的恩典，祂揀選我成為祂的子民，願祂引領我成為祂心目中的又忠心、又有見識的好管家或好僕人。

#### 四月十四日

以色列人生活在異教的環境之中，我也是活在這屬世的環境之中；我因神的恩典與憐憫，我成了祂的子民，就如祂揀選以色列人成為祂的子民一樣。以色列人離開了神，受到神的咒詛；如果我離開了神，我會不會向以色列人一樣受到神的咒詛？我不知道，我也不知道；我應該要知道的只有要謙卑地仰望神，無論逆境或順境都要尋求祂；我在這屬世的環境中，以色列人是我的借鏡，祈求聖靈的帶領我，使我永不離開神。阿們！

願我有一個順服的心，服侍祂，敬畏祂，榮耀祂的名。阿們！

#### 四月十六日

約書亞已經老了——此時他已經 85 歲到 100 歲了。從人的眼光，那已經是非常年長的人了，但神還有工作要他去做。以我的年紀與約書亞比較，和與我們教會的長者比較，我還年輕；但我常常更希望或讚揚比我更年輕的弟兄姊妹的活力，他們年輕力壯，他們更應該為教會多多服侍。但是我也不能忽略比我年長的弟兄姊妹們，

他們充滿了經驗，他們可以為神的家帶來他們的智慧與見證。感謝神，我們教會有許多長者，他們都是教會智慧的資源。祈求神保守他們的身心靈，在他們有生之年，把他們的經驗傳給比他們年輕的弟兄姊妹，讓每個弟兄姊妹都能受到他們的鼓勵願意服事神。阿們！

耶穌的比喻要人常常禱告，不要灰心。我常常的禱告沒有得到回應，我灰心了。我想這不是耶穌的本意，而是不要放棄；不是無休止的重複或長時間的祈禱，而是當我不斷地將我的請求放在祂的面前，要堅定地相信祂會回應我的祈求。如果不敬虔的法官對持續不斷的壓力做出了反應，那慈愛的神會對我做出怎樣的反應呢？我知道祂愛我，我就可以相信祂會聽到我的呼求聲。如果我憑著信心，我就不應該放棄；祂可能會延遲回應，但祂的延遲一定有祂的理由。願在我堅持禱告時，我的信心與盼望會慢慢地成長。阿們！



# 每日讀經靈修分享 歡迎踴躍投稿

伴你生命成長

每日靈修

每天

## 《神給人的信》

楊榮國弟兄

**約翰福音3:16「神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。」**

一般人總認為，神是嚴厲的、懼怕的、硬心的，高高坐在寶座上施行審判。但自古神就藉著眾先知報信給世人：祂「**是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，**」（出34:6）雖然世人「**都犯了罪，虧欠了神的榮耀；**」（羅3:23）神卻仍然愛世人；雖然世人「因著惡行，心思裏與神為敵」，神愛世人的心卻一點也沒有變。

雖然天地、陽光、空氣、雨水、食物等，都告訴我們神愛世人，但這不過是神愛人的一小部分。「**神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們…。**」（約3:16）神的愛是一個具體的愛；祂不光愛，祂還將祂的獨生子賜給我們，是有行動的愛，而且這個愛是一個最偉大、超凡的愛。這才是祂對我們世人最完全的愛。

神的獨生子就是耶穌基督，祂就是神來成為人，作神的羔羊，除去世人的罪孽。「**惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。**」（羅5:8）主耶穌被釘死在十

字架上，是神深愛世人的表示。十字架上的血，把天上的愛流出來，傾在我們身上。犯罪的人本該滅亡；但神因極愛我們，竟差祂的獨生子來，為我們死在十字架上，擔當我們的罪孽，使我們不至滅亡。

不僅如此，神還要我們得著一個新的生命，成為祂的兒女，一同承受祂永遠而榮耀的福分！這生命就是基督自己（歌羅西書3:4），這生命是神聖的、屬天的、榮美的，永恆的生命。世人原是虧欠神榮耀的人，一點也不配得著神永遠的生命。但是神因愛人的大愛，不願人人滅亡，卻願個個都得著祂永遠的生命；因此神親自成為人，來為人贖罪，為的就是要把祂自己賜給我們，作我們的生命。

親愛的朋友，神愛世人的心已經定了，祂為世人贖罪的手續也已經作成了。祂現在向祂所愛的世人發出一封公開的信：「**神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。**」（約3:16）信耶穌，不只是相信祂，或知道祂為我們做過什麼。我們還需要聽祂的話、效法祂的榜樣。「**信子的人有永生；不信子的人得不著永生，…。**」（約3:36）請您不要猶豫遲疑，現在就快樂的信入主耶穌的名，好得著神所要恩賜我們的永遠福分！

# EQ 大探索, 情緒不爆走

Tiffany Chen 師母

每個人在不同的情境，會有不同的情緒表現，

「情緒」**Emotion**—就是內心的感受經由身體表現出來的狀態。

我們也常聽到**EQ, IQ** 這兩個名詞，

「**EQ**」情商—就是處理自己，與處理他人情緒的能力，即處理人際關係的能力。

「**IQ**」智商—就是人對知識的掌握程度。

擁有高**EQ** 通常能控制主導情緒，而不是被情緒支配。

請問有高**IQ**的人，也就會有高**EQ**嗎？

答案是不會的！

俗話說：「要學做事之前、須先學會做人」，

當我們長大成人離開學校注重**IQ**的教育環境，進入複雜多變的社會之後， **EQ** 的重要性節節升高，根據研究要邁向成功人生，其中**EQ**和**IQ**部分的比重，大約是 **比80% 比20%**。

請問在場的父母們，你在家是個慈愛的家長呢？還是威嚴的家長？

我們用什麼詞去形容慈愛的人？

溫柔、善良、安祥、關懷人、有同情心、親切…家長對孩子呵護疼愛、供應所需要的。

我們用什麼詞去形容威嚴的人？

要求奉公守法、按照計劃步驟行事、公平公正、嚴謹有條不紊、誠實正直、追求聖潔, 完美…

「國有國法，家有家規」，家長為孩子設立安全明確的保護範圍，建立有次序的規則、正確價值觀、賞罰分明。孩子因有依可循，反而會覺得有安全感。

請問慈愛和威嚴兩者有沒有衝突？答案是沒有！

「恩威並重」的父母，全心付出關愛，同時亦給孩子紀律。這類父母是有愛心、關懷、自信、威嚴、講理、公正的綜合體。對孩子的行為有一定的要求，並不會縱容孩子做不負責任的行為。

神也是「恩威並重」的天父，正如聖經中所描述的：

「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，有豐盛的慈愛。」(詩篇103:8)

「耶和華啊，你是公義的；你的判語也是正直的！你所命定的法度是憑公義和至誠。」(詩篇119:137-138)

**威嚴和嚴厲**有一樣嗎？

威嚴是有威信、有權柄、有規矩、有範圍、有尺度所知道、保持堅定正確的立場，是在理智下有所控制的、是合法合理的， 有因有果的處理態度…

嚴厲是在沒有限度、往往是在情緒不穩定，甚至在失去理智下，隨己意宣洩的表現，可能會懲罰孩子超出合理範圍、甚至觸犯法律。

**種什麼，就收什麼**

俗話說：「種瓜得瓜、種豆得豆」

經上也說：「人種的是什麼，收的也是什麼。順着情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順着聖靈撒種的，必從聖靈收永生。」(加拉太書6章7-8節)

多蘿西·若特(Dorothy Nolte)著名的詩句

「貼切地詮釋了孩子是怎樣在生活中學習的：

生活在批評、指責中的孩子，吹毛求疵、尖酸刻薄；

生活在敵意、憤怒中的孩子，性格暴躁，爭鬥不合；

生活在嘲笑、奚落中的孩子，縮頭縮腦、自卑怯

懦；

生活在恥辱、羞愧中的孩子，沒有自尊、深感罪惡。」

家長若不控制情緒要放肆發洩，若想「痛快」，就很「快痛」得到苦果！

失控的壞情緒除了會破壞珍貴的親子關係，其實對孩子的心靈也會造成永久的傷害。

### 原生家庭的咒咀（Family Curse）會代代相傳

「原生家庭」就是你從小到大的居住家庭。原生家庭中的每位家庭成員，因長期生活在一起，會產生互相依賴影響。

密尼茲和梅耶博士深信：「相互依賴」的影響會涉及下面幾代人。意思是說：上一代人的問題會不停地傳承到下一代，除非刻意地介入打破這個怪圈，否則會持續地循環下去。

舉個例子：

習慣以暴力解決事情的父親，兒子從小耳濡目染，有樣學樣，雖然兒子說長大以後不要像爸爸一樣，但立志行善由不得我，結果越長大行為越像爸爸，將來很有可能也成為施暴者。

女孩在酗酒暴力的家庭中長大，她不到20歲就逃離家庭，往往尋找到吸引她的男人，大部分也是有酗酒暴力傾向的。

這些人都需要神的特別恩典來介入及引導幫助！

人的怒氣壞脾氣真的沒法控制嗎？

舉個例子：

媽媽正怒火沖天地對熊孩子破口大罵，甚至要打下去…突然電話鈴響，她接起電話馬上溫柔地說「喂，是的，好的沒問題，Bye！」

可見大部分的人是可以去學習改善、管理控制自己的壞脾氣的，並決定發作的時間和長短。那些破罐子破摔，放任發洩怒氣，是幼稚不負責任的行為！

在飛機上遇到危險亂流，父母要自己先戴上氧氣罩，之後才可以幫子女，這是常識。 同樣地，

父母要先處理好自己的情緒，再考慮到如何教養孩子。

給家長處理憤怒的兩大心法：一、降溫 二、拆炸彈

### 一、降溫

#### A. 意識到自己的怒氣

在生活中大家免不了被人傷害冒犯，尤其與親近的家人產生摩擦頻率會更大。

**1. 疏理標明情緒**：目前的情緒是，衝動、失控、憤怒、怨恨、委屈…，

**2. 了解身體信號**：肌肉緊繃、呼吸急促、心跳加速、血壓上升、面紅耳赤、咬牙切齒、雙拳緊握、暴跳如雷、想打人想丟東西…

**3. 不要馬上有反應動作**：不要使自己的情緒像脫韁的野馬，用自己的理智意識來收回被情緒掌控。

### B. 暫停

**1. 深呼吸**：用鼻子吸入冷靜空氣、嘴巴呼氣…保持沈默專注力在呼吸上面。

**2. 抽離**：離開現場或轉換環境…

### 二、拆炸彈

#### A. 重啟對話

**1. 只針對單一事件**，就事論事，不翻舊帳，君子動口不動手，不說羞辱人身攻擊的話。

#### 2. 沟通原則

經上說「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的。但你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒。」（雅1:19）

「傾聽」傾聽就是全神貫注，專心地聆聽，「沒有傾聽就沒有溝通」。

「你聽我說、我說你聽」輪流說話，要專心聽對

方說完，不要插嘴。

「**換位思考**」放下自我中心，要有同理心，了解對方的情緒、背後原因、想法，才能對症下藥。家是講愛的地方，不是爭輸贏對錯的戰場。

## B. 找引爆點（情緒按紐）

「情緒按紐」因過去經歷的創傷，而轉變成埋在内心深處的一個痛點。情緒按鈕一旦被人觸動，就像地雷一不小心被人踩到，會有強烈的爆炸的情緒反映，要明白引爆原因、我的引爆點是什麼？

舉個例子：

1. 出生清寒農村一直被歧視的人，最受不了人家說他沒文化窮酸相。
2. 從小就被父親遺棄的人，最受不了不負責任，會欺騙背叛的人。

## C. 背後真正的需求

冷靜思考現在發脾氣、真正背後的原因、期望需要是什麼？

我要表達的是什麼？

但我的需求是主觀自私，還是合情合理的嗎？

舉個例子：兒子考試不及格，家長非常生氣，大罵兒子不長進！家長生氣真正背後的原因，是因為要炫耀攀比，覺得兒子成績不好丟面子，怕別人看不起！

## D. 宣洩怒氣方式 (壓力鍋放出蒸氣)

**1. 抒壓**：靠運動、聽音樂、種花草、看喜劇、放輕鬆、休息睡眠、忘記背後、學習饒恕、交托來舒壓 ...

**2. 正面思考**：跳出消極抱怨負面情緒時，要多看優點，少看缺點！

**3. 傾訴**：找懂自己的人傾訴、開導、指出盲點…

**4. 禱告**：耶穌能夠幫助打破原生家庭傳下來的咒詛，救贖我們脫離惡習的捆綁，成為神的兒女是有福的！

那我們要如何向神禱告求助呢？

我們可以祈求說：

神「**不輕易發怒，且有豐盛的慈愛**」（詩篇**103:8**）。

「**耶和華—我的磐石、我的救贖主啊！願我口中的言語、心裡的意念，都在你面前蒙悅納。**」（詩篇**19:14**）

情緒感覺通常會跟著我們的注意力走，

所以聖經中神的教導，不是刻意要修正我們的情緒感覺，而是著重於指引我們的注意力在正面的想法和思維上，如饒恕、知足、平安、喜樂、盼望…

要操練「保守我們的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」

在情緒混亂失控的時刻，我們也可以緊緊抓住這些簡單的意念：「**神愛我！神正在看顧我！**」

求神繼續在我們的思想和心靈裡工作，以強化我們的心門力量。

## E. 呼求援軍

最後叮嚀父母，如果感覺這些灰暗負面的情緒常常來勢洶洶，使你情緒失控，爆炸威力強大到常使週遭的人粉身碎骨，這會在對孩子的身體心靈造成嚴重的傷害。鼓勵你要主動呼求援軍，例如尋求專業輔導員、治療師的協助。



父母信心的禱告是大有功效的。鼓勵大家在空格處\_\_\_\_唸出自己孩子的名字，天天為孩子守望禱告

### 禱告文 51

親愛的天父，我們的神啊，你的慈愛信實何其寶貴。孩子\_\_\_\_投靠在你翅膀的蔭下。他(她)必因你殿裏的肥甘得以飽足； 你也必叫他(她)喝你樂河的水；因為在你那裏有生命的源頭；在你的榮光中，孩子必得見真光。耶和華 神啊，你的慈愛上及諸天；你的信實達到穹蒼。求你保守\_\_\_\_的思想與行為常存智慧善行，願孩子主動關愛周邊真正需要被幫助的人，常以公義對待心裏正直的人。\_\_\_\_的心也必因靠主的帶領得平安，靠你的救恩快樂。頌讚奉主耶穌基督的聖名禱告 阿們！

### 禱告文 52

親愛的父神，你是公義的神，當孩子\_\_\_\_在求學過程中，若遇見不公不義之事，求主使他(她)不向那行不義的生出嫉妒。孩子當止住怒氣，離棄忿怒；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平，以致作惡。\_\_\_\_的心要倚靠耶和華而行善，以神的信實為糧；當默然倚靠耶和華，又要以神為樂，耐性等候。主啊 若孩子這樣行；你就將孩子心裏所求的賜給他(她)。 使\_\_\_\_懂得將他(她)的事交託神， 並倚靠神，順服你的帶領。禱告祈求是奉主耶穌基督得勝的名 阿們！



親愛的天父：

我們感謝你的恩典，  
求主將恩典充滿我們的生活。  
願主賜給我們謙卑的心，  
讓我們能夠明白並接受主的恩典。  
求主使我們在困難中找到力量，並在試煉中得到安慰。  
願主的恩典使我們與人和睦相處彼此寬恕。  
求主賜給我們智慧和指引，讓我們能夠按照主的旨意行事。  
願主的恩典使我們在事業和學業上獲得成功，並在家庭和關係中經歷和睦與喜樂。  
願主的恩典充滿我們的每一天。  
奉耶穌基督的名禱告，阿們。

