

# 教牧辅导

教牧同工或服侍人员  
可以有情绪吗？

林诚牧师 · 罗加怡



教牧人员要留意身心的健康，包括身体和心灵的健康。健康心灵除了与神关系亲密外，与情绪状

况也有关系。

## 河北杨弟兄

我以前活在心灵不完全自由、不完全的喜乐当中，每当生活不顺，事奉有难处时，有一种发怨言，埋怨人的心态。虽然信主十多年，这种心态没有完全彻底根除，每当身体有软弱病痛时，不免情绪低落。

### 人人都有情绪

人人都会有情绪，我们不用否定情绪的出现。在我们生活中，很容易会出现情绪。

情绪分类包括：喜乐、愤怒、悲哀、恐惧。

举例：看一套电影，有悲伤的镜头出现，我们会受感动而流泪，又或看见有大团圆的情景，我们也会受电影情节影响，心里充满喜乐。

### 为什么会有情绪？

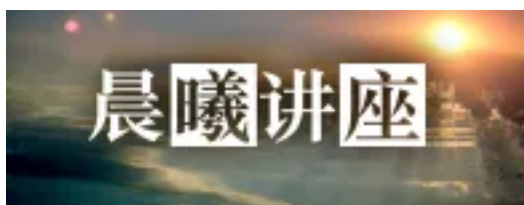
1. 是人对客观事物是否符合、是否满足自己需要、愿意或观点而产生。
2. 是因着外界刺激而引起生理和心理的变化。
3. 受外界刺激进而产生主观体验和心理反应。

简单说，出现刺激情景，引发对情景进行认知和评价，再产生主观的情绪体验，最终表达出来的反应和行为。一般人都会遇到这样的情况。

## 事奉过程，有什么情况会让人有情绪？

每个人都有各自信念、价值观和假设，大家对事情和处境都有不同的认知评价标准（人的认知评价标准会受到各自成长背景和经验影响），所以，各人情绪的表达情况，都不一样。

情绪低落对事奉者，有时候也会遇见；一旦感觉自己情绪低落时，就要找出原因：是否有些事情发生，导致出现情绪状况？这些事情，可以怎样解决？尝试去寻求解决事情，也学习把事情藉祷告，向神祈求帮助。



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

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

**短信：** 13229966122（注明：晨曦）