



第三篇：情緒影響觀點

主題經文

所以，我們從今以後，不憑著外貌認人了。

——哥林多後書 5:16a

重點摘要

我們往往會透過濾鏡(即我們的核心信念或堅固營壘)，來解讀人生。

核心信念是內心深處堅定不移的信念。這些信念並不一定從事實得來，而是從生命中帶有強烈情感的事件所得到的結論來的。我們透過這些深植的信念看待生命。無論是積極還是消極的核心信念，都決定我們的大腦將會強調什麼以及如何解讀。

你所捍衛的信念就是你生命中的堅固營壘。許多人花費大量情感精力嘗試去證明或辯護他們對自己、環境或他人固執的負面信念。當我分享這一點時，許多人會想，「哦，我沒有這個問題。」但你是否曾經無法接受別人的讚美？當有人說你聰明、有才華、美麗或很棒時，你的內心是否同時正為「我不夠好」的信念辯護，認為自己不如他人所說的？有些人不接受讚美，是因為不想顯得驕傲(他們誤以為如此是謙虛的表現)，但我們大多數人根本不相信人們對我們說的好話。

我總是覺得，如果人們真的了解我，他們就不會這麼看重我，或者他們只是出於善意而誇獎我。但後來神告訴我，別人往往比我更清楚認識我，因為我被自己的情緒信念所蒙蔽。我對自己的認識是從強烈情緒事件中所得的結論，以及從過去的失敗和他人的負面言語而來，它們成為我看自己的濾鏡。其他人沒有透過這種濾鏡看我，因此可以更清楚地看到我的優點。重點是，受到他人肯定時，我們需要承認並接納這部分的自己。不要讓關於自己的負面情緒信念，蒙蔽了你對自己的真實認知，或使你無法接受別人的讚美。是時候放下負面的信念了，這樣我們才能像神看我們一樣地看待自己。

討論題

- 當有人稱讚你時，通常你會有什麼感受？請描述你的感受，並說明這麼感受的原因。
- 在你的日常生活中，是否有哪一個你長期持有的負面信念，是你希望能夠挑戰和改變的？
- 想想這段經文：「因為我知道我為你們安排的計劃：是要賜福給你們，而非降禍給你們，使你們的未來充滿希望。這是耶和華說的。(耶利米書 29:11 當代譯本) 從這段話你看見神的什麼應許？你相信嗎？為什麼

一起禱告

將你發現到的堅固營壘帶到上帝面前，請祂賜給你真理取代負面信念。