

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2022年3月21日

By Robert J. Tamasy

被困在負面情緒的循環中嗎？

CAUGHT IN THE LOOP OF NEGATIVITY?

多年前的一首歌抱怨著說：「如果不是因為壞運氣，我根本沒有任何運氣可言。」這些日子以來，我們可以觀察到類似的情況：如果不是因為壞消息，我們根本就沒有任何消息。我們根本不需要被提醒疫情帶來的負面影響，因為大眾媒體似乎熱衷於 COVID-19 死亡的報導，以及無數因感染該病毒而住院的病例。令人熟悉的新聞口號：「見到血，才能見頭條」已經佔據了新聞的舞台。

但這並不是造成我們所處負面環境的唯一原因。在世界許多地方，經濟動盪不安掌控著一切。普通商品的供應短缺，讓我們許多人感到沮喪。世界多個地區的戰爭威脅引發了高度的焦慮。暴力事件、自殺、吸毒和家庭衝突不斷在增加，更多負面消息還在持續上演中。

陷入巨大絕望的誘惑很大，不斷傳來的壞消息讓我們相信所有的希望都已經破滅。這樣的誘惑無法帶來積極的結果，那麼我們該如何避免呢？

領導力顧問提姆·凱特 (Tim Kight) 最近看到直接與此有關的問題。他說：「如果沉湎於負面情緒裡，你只會助長自己的挫敗感或恐懼感，這會導致錯誤的決定，讓你更加焦慮、憤怒或害怕。這是一個『厄運循環』。請你按下暫停鍵並中斷『厄運循環』，將你的注意力從負面消極轉向正面積極。」

你是否陷入了負面循環，或者如凱特所說的『厄運循環』？負面消息的確在一定程度上影響了我們所有人，但有一些方法可以避免專注在這些源源不斷的壞消息。我們在聖經中找到以下合理的教導：

培養健康的心態。我們可以讓自己的心思意念被源源不斷的壞消息和訊息所消耗，或者我們可以有意識地決定把注意力放在更積極、更有果效的事情。「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為 神的善良、純全、可喜悅的旨意。」(羅 12:2)

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈20樓2004室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

專注於正面積極、令人振奮的事情。有人說，你不能阻止鳥兒從你頭上飛過，但你絕對可以阻止牠們在你的頭上築巢。「弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。」(腓 4:8)

拒絕沉湎於邪惡和負面的想法。我們生活在一個資訊爆炸的時代，我們所看到和聽到的許多消息可能是破壞性的，而不是有益和令人振奮的。我們可以選擇趕除無益的想法和觀念。

「但要凡事察驗；善美的要持守，各樣的惡事要禁戒不作。」(帖前 5:21-22)

選擇信心而不是懷疑。即使環境看起來很暗淡，請相信上帝能引導我們走向希望，熱切的期待，有信心的一面對挫折。「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」(來 11:1)

© 2022. Robert J. Tamasy 撰寫了《職場大使：CBMC 的持續性傳統-傳福音及門徒訓練》；《企業巔峰：給今日職場從箴言而來永恆的智慧》；與 Ken Johnson 合著《用牧羊人的心追求生活》；與 David A. Stoddard 合著《導師之心》。他的雙週部落格是：www.bobtamasy.blogspot.com。

反省與問題討論

第一、你是如何處理不斷轟炸的負面及令人不安的新聞呢？

第二、你認為允許自己沉湎於負面情緒會使我們陷入「厄運循環」- 導致沮喪、恐懼、憤怒和錯誤決定的負面循環嗎，對此你怎麼看呢？

第三、我們可以透過什麼方式來對抗我們長期生活在其中的負面環境呢？我們如何培養健康、積極的心態來引導自己的行動和日常決策呢？

第四、你是否同意，對上帝以及相信祂在一切事上掌權，這樣真摯的、有根基的信仰，可以幫助我們克服令人困擾的負面循環嗎？為什麼？在極度灰心和絕望的時候，信靠上帝會有什麼挑戰呢？

備註：想知道聖經中關於這個主題的更多信息，請參考以下經文：

詩篇 23 篇 1-6 節

23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

23:3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

23:5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

23:6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

詩篇 100 篇 1-5 節

100:1 普天下當向耶和華歡呼！

100:2 你們當樂意事奉耶和華，當來向他歌唱！

100:3 你們當曉得耶和華是神！我們是他造的，也是屬他的；我們是他的民，也是他草場的羊。

100:4 當稱謝進入他的門；當讚美進入他的院。當感謝他，稱頌他的名！

100:5 因為耶和華本為善。他的慈愛存到永遠；他的信實直到萬代。

箴言 12 章 25 節

12:25 人心憂慮，屈而不伸；一句良言，使心歡樂。

箴言 16 章 24 節

16:24 良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。

箴言 25 章 25 節

25:25 有好消息從遠方來，就如拿涼水給口渴的人喝。

羅馬書 8 章 28 節

8:28 我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。

哥林多前書 13 章 4-7 節

13:4 愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，

13:5 不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，

13:6 不喜歡不義，只喜歡真理；

13:7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
