

情緒管理的秘訣 操之在我的生命

有些人說：「人人都是受著環境的影響的。」「人在江湖，身不由己。」真的嗎？

在一般情況下，我們受著不同處境的刺激而回應或反應。其實，在「不同的處境」和「回應」中間，還有一個過程叫做『思考』，這個『思考過程』會發揮我們「運用自由意志的權柄」去作出適當的回應。

我們怎樣回應就決定我們的生命能否活得快樂。操之在我是很有能力的，你有能力在任何環境裡，按著我們內裡的價值觀而作出決定。

我們往往不會想想如何回應，就快速作出反應。我們沒有回應得宜，因為往往太快有反應 – 而我們往往因為自己犯了錯而內疚。不！你可以決定如何回應。你可以控制你的回應！

若我們不能操之在我，就會被環境帶動牽引。順利時，會覺得好些；但當環境惡劣時，我們的感覺就不好了，陰天、悶熱時，就會令我們情緒低落。

當我們操之在我時，我們可以製造自己的天氣。我們可以創造使我們快樂和有果效的條件，所以現實的環境都不能影響我們如何行事、如何感覺。

你可做自己的決定，因為，當你被救贖後，你就可以按神的心意去活。一個重生的人，是從上而生。我們是由裡面活出來的。我們裡面有能力宣告：「我可以的！雖然環境這樣敵擋我，我還是可以的。」這是聖經一個很基礎的原則；這個原則是：生命是「由裡面活出來」而不是由外面活入去的！「由裡面活出來」的意思是：按著你裡面的原則和價值觀，按著你裡面的聖靈去回應，而不是按我們的情緒或是環境、感覺，或是別人的說話和態度去決定我們的心情。

1. 操之在我是被我們的價值觀帶動的

我們可以贏得對環境的控制權，就是藉著堅定的信念（價值觀），去對環境或別人作出非自然反應的回應。例如：耶穌教導門徒，當有人打你左面，就要連右面也給他打；要愛你的仇敵等，這都不是一個自然的反應。當有人得罪你時，自然反應是憤怒、愕然、逃避或報復，一個操之在我的人，他會停一停想一想他一直堅持的信念，然後才作出回應，選擇愛和原諒。

操之在我的人能擴大影響力，因為他的行動贏得別人的尊重和信任。相反，受環境影響的人往往受制於別人和環境，不能突圍而出。

環境是常常改變的，但價值觀是可以堅定不變的。所以當我們持守信念時，而又將之成為我們作決定的引導時，我們就可以贏得改變環境的能力了。

操之在我的人能將愛化為行動，受控於環境的人往往以感覺行先。

建立正確的價值觀是我們最要看重的，這就是羅馬書 12:2 心意更新而變化的意思，就不會效法世界了，所以我們要心意被變化 – 要被神的話和好的價值充滿。很重要認識我們的價值觀，讓它強化我們裡面，成為我們生命裡的錨。

神的話就是我們價值觀的基礎，很多時要做決定，聖靈會透過這些價值觀提醒我地，以致我們可以操之在我地做神要我們做的事，而不是效法世界的道路去。

2. 當操之在我時，就懂得接受自己是誰，我擁有什麼，我該在什麼事上負責任

當操之在我時，就不用將責任推卸給環境和別人。操之在我的人會明白，不管我擁有什麼、要做什麼事、做什麼決定，最後的結論或後果，都是自己選擇的。

操之在我的人可以解釋為什麼他不能成功，或是他為什麼不能按時交功課，或是為什麼這個關係破裂... 當操之在我時，看到無論什麼事的發生，很大程度來說，都是自己決定的，往往能從錯誤裡承認，改正及汲取教訓。

對我們傷害最深的，不是別人的作為，也不是本身的缺失，而是不能正視這些缺失。『操之在我』和『推卸』，兩個態度帶來兩個絕對不同的結果。『操之在我』的人，是一個主動積極，願意承擔後果，向目標前行的人，相反常常『推卸』的人，往往只為自己帶來藉口和解釋，是消極和被動的，只承受命運的人。

你渴望見到自己是個懂得承擔後果的人，還是常常要為自己找藉口或埋怨的那種人呢？當你的心想找原因和藉口時，就是一個指示信號告訴你，需要和『操之在我』做朋友了。

如果你想做『快樂』的主人，決定自己要活得快樂，你便要學懂做個操之在我的人，好好活出主動積極的態度。

3. 操之在我是可以操練出來的

操之在我是內裡忠誠所產生的力量 – 是決定去活一個由裡面活出來的生命，活出你的真我，就是簡單地委身你的原則和信念。沒有人是完美的，所以當你操練這個質素時，你會見到自己一

次比一次容易控制自己的情緒反應，一次比一次明白自己正在努力持守著什麼重要的生命原則和信念，一次又一次，你會發現自己真的可以活在任何環境裡，都能保持心境平穩和有信心。