【派翠西亚·金】我曾被情绪彻底击垮！是什么改变了我？（2026 年 11 月 5 日）

第一章：情绪的力量

你好，欢迎来到今天的直播。希望你从中得到真正的鼓励，因为我想谈一谈培养积极情绪的力量。我想完全坦诚地谈谈我自己的生活，因为曾经有一天、有一个时刻，我被情绪驱动、控制、牵引。所以，如果我的情绪是积极的，我对生活就会有积极的看法，对我所面对的那一天也会有积极的看法；但如果我的情绪是消极的，我就会随着情绪低落，我的情绪会驱动我。部分原因是我在情绪上非常敏感，而我喜爱情绪。我喜爱有情绪，我宁愿有情绪，也不愿完全没有情绪。当你经历生命中某些时期和季节，只是感到有点麻木时，我不喜欢那样。我喜欢感觉。我是一个感受型的人，所以我喜欢感受，你们许多人也是这样。所以，今天我要和你分享的教导和辅导时刻，是要帮助你学习如何让你的情绪对齐到神里面积极的位置上，这会给你生命带来极大的不同。请把这分享给你觉得会受益的人，帮助他们，因为我们看到，人们一旦抓住这些洞见，生命就发生了转变。

第二章：胜过过去的抑郁

让我们来看培养积极情绪这个主题。首先，我想分享一个见证，是神

在 1980 年为我做的事。1980 年之前，我饱受抑郁之苦。事实上，每年到了 11 月前后，它就会狠狠击中我。一年其余时间里，根据生活环境，也会有阵阵抑郁。但不知为什么，每年 11 月，我都会被它重重击中。我能感觉到它来了。它就像一种压下来的不祥之感、一种情绪、一种感觉。当它来时，我就知道：哦，它来了，我要被困在里面一段时间了。那时我不知道自己对它有权力。我以为它对我有权力，不知道我对它有权力。所以即使我信主之后，有一段时间过得很好；然后差不多一年之后，11 月到了，它又开始把我往下拉，我不明白我对它有权力。接下来几年，我确实经历了一些抑郁的发作。

到了 1980 年 4 月，我当时在夏威夷，我和丈夫、孩子们在青年使命团读完门徒训练学校，正在短宣。短宣中途，在夏威夷的内城区，有一天我在房间里，我能感觉到那些情绪来了，它们击中了我。我能感觉到那种感受，它也在身体上击中我。你们有些人可能有同感：你能在身体上感觉到那种疲惫、倦怠，或者魂被往下拉。我记得我心里想：哦，它又来了。我准备接受我要抑郁一个月或三个月，无力做任何事，只是接受它。主在那个时刻介入，给了我一个异象。

异象中，一个邮差来到我门口，拿着一个包裹，上面写着我的名字和地址，包裹内容写着“抑郁”，寄件人写着“路西法”。我接过包裹，签上“退回寄件人”，因为邮差要我签收。我拿起笔，签了“退回寄件人”，然后关上门，把邮差和包裹关在外面。主让我看见，这就是我胜过抑郁所需

要做的。我过去一直习惯签收这个包裹，而我对自己的情绪是有权力的。我的情绪是有触发点的，基本上来自思想；如果我管理好我的思想，我就能管理好我的情绪。

那天，我做了一个重大的决定，要抵挡抑郁。它没有立刻离开，我必须争战。事实上，我出去走了 10 英里，全程用方言祷告，猛烈地抵挡它，接下来几天继续抵挡。但我胜过了它。那是我最后一次真正遭受那种每年临到我的深度抑郁。从那天直到今天，我再也没有过。现在是 2026 年，录制这个视频的时候，那是很久以前了。这是 46 年的自由。我想用这个来鼓励你。

第三章：认识心思与魂

让我们来看这个主题，因为神的话教导我们，我们有能力使自己的魂与神对齐。神经科学和心理学实际上已经表明并证明，思想、情绪、身体反应和行为彼此影响。我们在罗马书 12 章 2 节看到，我们可以照着神的话更新心思。当你更新心思（你的心思、意志、情绪都是魂的一部分），当你更新自己、与神对齐，这会给你全人每一个领域带来健康。你们有些人光是听这个录音，就会有一些突破，因为你经历过可怕的环境，也许有人恶待你，影响了你的情绪，然后你的情绪把你往下拉，你觉得自己被困在无望、绝望、也许抑郁、焦虑、压力的监狱里。但你对这些事有权力，这就是我今天想帮助你的。

这里有一个重要的区分。首先，积极思想是什么？积极思想包括有意识地引导我们的思想朝向神、朝向祂的真理、朝向在祂里面找到的盼望、朝向对祂的感恩，以及建设性的可能性。这就是我们说的积极思想。积极情绪是从我们的思想里涌出来的感受，比如喜乐、平安、爱、感恩、盼望、满足、兴奋、热情，所有这些美好的感受，包括爱这种感觉。积极行为则是强化或出自思想和情绪的行动。这三者彼此互动、互相影响。所以，当我们找到一个地方，能把思想锚定在积极和神的真理里，它就会开始影响其他一切。它会影响我们的情绪，情绪会影响行动，行动又影响情绪，情绪影响思想，思想影响情绪，一切开始互相影响。

我们先来看你的思想如何影响你的情绪。消极思想当然会产生消极情绪。我们要保守自己的心，胜过保守一切，因为一生的果效由心发出。所以保守思想很重要。比如，如果我们想着无望的处境或消极的结果，也许还有悲观的期待，我们的情绪就会与这些思想对齐，产生恐惧、有时是恐慌、抑郁、无望的感觉。那种情绪、那种感觉之所以来，是因为我们的大脑抓住了那些思想并产生了影响。我们的大脑会向情绪发送信号，也会向身体发送信号，让身体作出反应。所以，通过神经科学的研究，以及大脑如何运作和发挥功能，我们可以学到很多，知道怎样引导思想，创造并产生好的思想，从而触发大脑产生更好的结果。这是很吸引人的研究。我最近做了不少神经科学的研究，因为我

丈夫曾患有一种神经系统疾病，所以我一直在研究，想更多了解我们怎样互相帮助，也了解神怎样造了我们。

我们讲了消极思想产生消极情绪，那积极思想呢？想着积极的结果，或积极的回忆，哪怕你想起有趣的往事。我今天看手机，跳出一张我孙子和我丈夫在一起的照片，我看着就笑了。他们看起来那么快乐、那么年轻。我记得拍那张照片的确切时间，突然间我就被积极的情绪充满了。所以，如果你想着积极的结果、积极的回忆，对某件事有积极的期待，你的情绪就会对齐，因为你的思想在想那些积极的事。它会产生喜乐、愉悦、兴奋、欢欣的感觉。

所以，我们的情绪在某种程度上、其实是很大程度上，受到我们如何解释所发生之事的影响，而不只是事件本身。比如，假设你接到一个电话，你拿起来，发现：哦，天哪，是我的医生打来的。你的大脑就会解释这件事。你可能会想：哦不，一定出了什么大问题。你的大脑就触发“有问题，医生打电话给我”。如果你的大脑把它解释为消极的，你就会产生消极情绪，也许是焦虑、压力、恐惧、紧张。但你也可以对它有另一种解释。你的大脑可以解释为：嗯，医生打电话来，我不知道这是什么意思，我最好弄清楚。情绪可能是更多的平静、开放，也许是信心。所以，你的感觉会因你如何解释而不同。环境可以完全相同，但解释会影响情绪反应。所以我们需要学习在解释上保持积极，因为如果我们总是把某件事解释为消极的，它就会产生消极情绪。心

理学家称这个解释阶段为“认知评估”。换句话说，在你的大脑里，你在认知上选择如何辨别它。与此相关的一个做法叫“认知重评”，就是重新考虑你如何解释某个处境。研究表明，这种重评可以调节情绪，产生更多积极情绪。所以注意，平衡的思想不是假装一切都很美好，它只是拒绝假设最坏的情况。它拒绝抓住消极思想和消极假设，直到弄清楚为止。它只是不让自己与消极结果对齐。

第四章：培养积极情绪的实用钥匙

我想给你七个培养积极情绪的实用方法，因为如果你有积极思想产生积极情绪，二者一起产生积极行动，你就会把积极的环境、积极的结果吸引到生命中。当然，这是我们所有人都想要的。你对你的情绪、对你的感受有权力。你不必活在消极里，不必让一切失控。我过去在情绪上失控，我甚至不知道我可以控制情绪，但我们都可以。即使在产生化学失衡的神经系统疾病中，研究者也发现，你如何定位思想、如何训练大脑，甚至能影响那些结果。当你开始掌管自己的思想，这是非常有能力的。

第一，把思想导向真实和良善的事。腓立比书 4 章 8 节教导我们，要思念、默想那些真实、可敬、公义、纯洁、可爱、有美名、值得称赞的事。换句话说，积极的事。把心思放在积极的事上。我们反复思想的事会影响我们的情绪状态，你可以有意识地选择积极思想。我最近

辅导一些人，他们正经历生命中非常艰难的时期，因为环境艰难，我们倾向于默认消极思想，产生消极情绪。他们当然就在面对这个。我给他们的一个钥匙是：现在想五个积极的想法，写下来。五个积极的想法，有意识地想五个积极的想法，写下来，思想它们，说出来，专注它们，因为你专注什么，就在给什么力量。很奇妙，他们很快就从极度消极的情绪中出来，进入更平衡的情绪，进入更多平静，有时甚至进入积极情绪，只是通过专注真实和良善的事。神的话是真实的，神是良善的，祂的应许是良善的。专注这些，不要专注灾难、环境或消极面。把它推开，思想积极的事一段时间，你的情绪就会改变，更多盼望会充满你，感恩会充满你。这里有一个练习：当一个恐惧的念头来时，问：这个念头准确吗？这就是认知评估。有没有更真实、更有盼望的方式来看这个处境？这就是认知重评。所以，先思想神里面那些良善美好的事，然后操练认知重评。看这个处境，想：好，我起初把它评估为消极的，现在我要重新评估为积极的，我要看积极的结果，我要在每朵乌云中找银边。

第二，操练刻意的感恩。关于感恩的研究表明，感恩操练能适度改善积极情绪，也能建立魂的福祉。研究结果非常积极，成果惊人。找出五件你可以感恩的事。你也许想：我找不到什么可感恩的。不，你有。你觉得没有，是因为你专注在消极面，而消极产生消极情绪，让你在情绪里觉得被困住、无助。深呼吸，写下五件你可以感恩的事。也许是：我感恩我得救了；我感恩今天有饭吃；我感恩我有空气呼吸。可

能只是最基本的事，但寻找可感恩的事。如果你能找到五件，也许再找五件，然后开始为这些事感谢神，向祂表达感恩。也许你想给某人写一张小纸条：谢谢你做我的朋友，谢谢你对我友善，谢谢你支持我。找到表达感恩的方式，你会发现你的情绪随之改变，它重置了你，一个重置在你里面发生了。

这里有一个练习：每天早上醒来，找出至少三件具体的事，你为之感恩。也许为祂的怜悯每早晨都是新的而感恩，花一点时间欣赏每一件，而不是仅仅列出来。花时间真正吸收你所感恩的，这会改变你内在的思想方式，进而改变你的感受，把你的一天放在更好的位置。你甚至可以在洗澡时做这件事。这些都是真实的实际步骤，不花很多时间，甚至不花很多力气，但它会改变你里面的事，改变你的感受。帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节说，凡事谢恩。找出可感恩的事。

第三，培养充满爱的关系。你们有些人面对消极情绪，是因为别人对待你的方式。听到有人恶待别人，我总是很心痛。如果你曾被恶待，我的心与你同在。我们都被别人恶待过，我也被恶待过。有时我们也恶待别人，甚至自己不知道。这是做人免不了的，但从来不好受。神的心对你充满怜悯。但我们可以选择积极，也可以为你采取行动，有意识地选择充满爱的关系。你也许想：我连一个充满爱的关系都想不出来。那就从神开始，因为祂完美地爱你。可以从祂开始，培养与祂温暖的关系，培养对祂的恩慈、鼓励，你可以用赞美鼓励祂，在祷告

中与祂有意义的连接。当你培养充满爱的关系，这些事会产生美好的感受，爱、归属和喜乐的感受。也许你已经有一个人，你对他有安全感。我们就在那段关系中培养温暖，向他们显恩慈，鼓励他们，与他们有意义的连接，也许刻意安排一次约会、一个电话或其他什么，它会产生好的感受：归属和喜乐。

在我们的网络教会里，我有一些网络教会成员，他们经历很多事，因为他们是普通人，面对生活中的许多消极面。有时作为他们的网络牧者，我会选择与他们一起培养积极的时刻，鼓励他们、爱他们、给他们发信息、与他们互动、来回发短信，只为带来鼓励。当他们正经历艰难时，这多么有力地提升他们的情绪。有时只是一条语音信息，就带来很大不同。所以，培养充满爱的关系，它会产生温暖的情绪、温暖的感受、积极的情绪。所以，付诸实践：鼓励某人，表达欣赏，花时间与那些能坚固你的人在一起。帖撒罗尼迦前书 5 章 11 节说，所以，你们该彼此劝慰，互相建立。我们受造是为了连接。所以，努力连接积极、美好的关系。

第四，投入敬拜、赞美、祷告和默想神的应许。敬拜、赞美、祷告和默想神，可以成为有意义的操练，帮助你培养感恩、信靠、平安和积极的盼望。神是积极的，在祂里面凡事都能。祂在爱里完全，在公义上不妥协，何等美好。祂使万事互相效力，叫爱神的人得益处。祂一切的应许，对相信的人都是“是”和“阿们”。所以，当你专注祂，当你敬

拜这位积极的神，把心思放在祂和祂一切的美善上，它会影响你。诗篇 16 章 11 节说，在你面前有满足的喜乐。喜乐是积极的情绪。诗篇 119 篇特别有力，它很长，但在这个主题上尤其突出。它反复把喜悦、喜乐和欢欣与默想神的话、祂的应许和祂的法度连在一起。诗篇 119 篇 14 至 16 节说，我喜悦你的法度，如同喜悦一切的财物。我要默想你的训词，看重你的道路。我要在你的律例中自乐，我不忘记你的话。你看，诗人说，我要在你的律例中自乐。他选择让自己的情绪与主和主里面一切的美善对齐。你可以选择让你的情绪对齐。诗篇 119 篇 111 节说，你的法度是我永远的产业，因这是我心中所喜爱的。诗篇 119 篇 24 节说，你的法度是我的喜乐，是我的谋士。诗篇 119 篇 92 节说，若不是你的律法是我所喜爱的，我早就在苦难中灭亡了。他不是否认自己有苦难，而是用律法带来情绪的改变、感受的改变，即使面对苦难，他也在律法中自乐。诗篇 119 篇 162 节说，我喜爱你的话，好像人得了许多掳物。耶利米书 15 章 16 节说，耶和华万军之神啊，我得着你的言语就当食物吃了；你的言语是我心中的欢喜快乐，因我是称为你名下的人。你看，仅仅默想神的话，就产生积极的情绪。诗篇 1 篇 2 节说，惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。

第五，回想积极的经历。回想积极的经历，就像我今天翻看照片，感受到积极的情绪。我有一个电子相册，放在家里的家庭活动室，不停地播放代表积极情绪的照片。所以一天中任何时候，我都可以看那些照片，只看一张照片，心里就涌出喜乐。也许你也想这样做。收集一

些照片，看一看，让它们让你脸上露出笑容。回想有意义的时刻，能帮助重新激活与那些时刻相关的情绪。我记得看一张照片，给你看反面的效果。照片里我很胖，那张照片一点也不好看，我看它的时候产生消极情绪。我想：不行，不能看那张。所以我换了一张我苗条、好看的照片，我看着它想：嗯，这让我感觉好多了，对吧？一张图像能产生情绪，多么奇妙，而你的记忆就是你心里的图像。所以，操练回想有趣的时光、被爱的时光、神应允你祷告的时光、鼓励你、带你度过困难的时光。诗篇 103 篇 2 节说，我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记祂的一切恩惠。事实上，第 1 节说，我的心哪，你要称颂耶和华，凡在我里面的，也要称颂祂的圣名。所以诗人命令他的魂在主里喜乐，称颂主，把自己放在积极的位置，好让他的魂领受益处。

第六，调动你的身体。这非常重要。有时身体活动，比如快走、充足睡眠、花时间在户外、参与愉快的活动，都能支持情绪健康。有时只是这样改变环境，就会很有帮助。这很重要，因为积极情绪不只靠思想产生，我们的身体状态会影响我们的感受。我这个季节在做的一件事是排舞。我以前从没跳过排舞，也不熟练，但我住的社区有一群跳排舞的人，我可以加入初学者组，就是好玩，没有表演压力，大家来就是为了开心。当你在一群都为了开心而来的人中间，你有机会传递喜乐、欢笑，享受身体运动，也许还有机会分享福音、向某人分享祂的爱。那就是积极的环境，身体运动让你感觉积极。你离开时会觉得积极、快乐，因为你有了那样的互动。所以，有时甚至只是轻松散步。

前几天我身体觉得累，我的大脑想往消极走：哦，我觉得好累，我什么都不想做。我正在消极思想里往下滑。我想：不，我要出去散步，外面阳光很好，我要去散步。我强迫自己去走。开始走的时候，我有点虚弱、疲倦。我想：我的日子如何，我的力量也必如何。我开始让思想与神的话对齐，继续走。我越走，越刚强。我一边走，一边赞美、祷告。所以，我现在做了一堆积极的事，在行走中影响我的情绪。我回来时非常受鼓励。

第七，采取产生意义和盼望的行动。选择积极的行动。我们的情绪不只因我们所想的而改变，也因我们所做的而改变。比如帮助别人会让你感觉好；完成一项有意义的任务会让你感觉好；朝着一个重要目标迈出一小步，会产生积极的情绪，产生满足、盼望或鼓励。雅各书 2 章 17 节提醒我们，信心是通过行动表达的，没有行为的信心是死的。所以行动很重要。

我还想分享第八点：对你的情绪说话。你说的话带着能力。我给你们诗篇 103 篇的例子，大卫说：我的心哪，你要称颂耶和华，凡在我里面的，也要称颂祂的圣名。他对自己的情绪说话，然后说：不可忘记祂的一切恩惠。他对自己的魂说话，对自己的心思、意志、情绪说话。你的话有能力。诗篇 42 篇 5 节说，我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神。他认出自己沮丧的情绪状态，然后刻意提醒自己要仰望神。他对自己的魂说话。你们有些人就需要这样做。对你

的魂说话，对你的情绪说：你现在给我起来，开始赞美主。你会注意到奇妙的转变。这些事会帮助你。会不会立刻改变？有时会。当我转向积极，事情改变之快，常常让我吃惊。

第五章：情绪习惯的总结

这里有一个培养积极情绪的实用模式，作为我们所说的总结。首先，把思想导向真理和积极的事。其次，培养感恩、谢恩、盼望、信靠。再次，采取建设性的行动，积极行动会产生积极情绪。然后，创造机会让平安、喜乐和信心充满你。甚至走出去鼓励别人，也给你机会让平安充满你。这些过程会彼此强化。你的思想、你的行动、你选择积极情绪，这一切会一起作用，为你的全魂产生一个积极的位置。这真是太棒了。这里有一句话留给你思想：我们不一定总能选择我们当下的情绪反应，因为有时触发点就是会反应；但我们可以刻意培养思想、态度、关系和行动，最终滋养积极情绪，并坚固我们选择积极情绪的意志。所以，积极思想会影响积极感受。会吗？会。会立刻发生吗？有时会，有时需要重复这个过程，或反复选择积极，才能改变。甚至在我们大脑中产生新的神经通路，可能不是选择一次就出现，而是当我们继续选择，大脑实际上会产生新的神经通路。

我们有时觉得情绪失控，但耶稣教导我们可以控制。祂常说：“不要惧怕。”恐惧是一种情绪，但祂教导我们选择拒绝它。祂说：“不要惧怕”，然后

说:“只要信。”换句话说，用积极的选择、积极的位置取代它，产生信心、期待和盼望，而不是恐惧。

第六章：救恩与结语

我希望这些事对你有帮助。当你在灵、魂、体上刚强起来，前面有伟大的事为你预备。你不必因为消极情绪或消极环境而被困住、被限制。你会升到其上，你会飞越而过。你是头不是尾，在上不在下。你在主里是伟大的。

如果你还不认识耶稣是你的个人救主和主，祂以永远的爱爱你，祂为你死，赦免你一切的罪，使你与神和好。天上人间只有一条路、一个名，你可以靠着得救，就是耶稣基督。没有别人为你的罪死，没有别人担当刑罚，没有别人成就我们与神和好、得永生、活在祝福之约中所需要的一切。但耶稣为你成就了。祂现在正在敲你心的门。如果你说:“耶稣，进来，作我的主；进来，住在我生命里、我心里；赦免我一切的罪。”祂就会进来。现在就邀请祂进来。说:“耶稣，我接受你作我的个人救主和主，因为你是使我与父和好的唯一道路。”祂会赦免你，乐意邀请你进入祂的家，进入直到永远的祝福之约。神一切的应许，对每一个信徒都是“是”和“阿们”。我欢迎你进入神的家。神祝福你，感谢你参加今天的广播。请按订阅按钮，分享、评论，让我知道这个教导是否对你有帮助、是否祝福了你，因为我想坚固你的信心。神祝福你。

核心要点总结

1. 讲员的核心论点是：思想、情绪、身体反应和行为彼此影响；把思想锚定在神的真理和积极的事上，会带动情绪、行动和全人进入更健康的位置。

2. 讲员以自己 1980 年胜过每年 11 月发作的抑郁为见证，强调她对情绪有权力，情绪的触发点来自思想，管理思想就能管理情绪；她做了一个重大的决定抵挡抑郁，并经过争战得胜。

3. 讲员区分积极思想、积极情绪和积极行为：积极思想是有意识地引导思想朝向神、真理、盼望、感恩和建设性可能；积极情绪是从思想涌出的喜乐、平安、爱、感恩等；积极行为是强化或涌自思想与情绪的行动。

4. 讲员引用神经科学和心理学，讲“认知评估”和“认知重评”：环境相同，解释不同，情绪反应就不同；平衡的思想不是假装一切美好，而是拒绝假设最坏的情况。

5. 讲员给出培养积极情绪的七把钥匙，并额外加上第八把：思想真实良善的事；刻意感恩；培养充满爱的关系；投入敬拜、赞美、祷告和

默想应许；回想积极经历；调动身体；采取产生意义和盼望的行动；对自己的魂和情绪说话。

6. 讲员强调积极思想不一定立刻改变情绪，有时需要重复选择，甚至大脑会产生新的神经通路；耶稣说“不要惧怕”“只要信”，就是用积极的选择取代恐惧。

7. 讲员在结尾发出救恩邀请，强调耶稣是唯一道路，祂为人的罪死，使人与神和好，凡接受祂的都得着永生和祝福之约。

8. 需要辨明的地方：讲员说“你的魂如何定位，就会吸引你所定位要接收的东西”，并提到“神吸引律”，这一表达容易滑向“吸引力法则”式的因果机制。圣经确实讲人种什么收什么，也讲敬畏神的人蒙福，但神的祝福主权在神手中，不是人靠积极定位自动吸引来的。讲员整体仍把盼望放在神和祂的应许上，但读者应把“吸引”理解为箴言式的智慧提醒，而不是可操控的属灵定律。

经文列表

罗马书 12 章 2 节：不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

腓立比书 4 章 8 节：弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节：凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。

帖撒罗尼迦前书 5 章 11 节：所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

诗篇 16 章 11 节：你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐。

诗篇 119 篇 14 至 16 节：我喜悦你的法度，如同喜悦一切的财物。我要默想你的训词，看重你的道路。我要在你的律例中自乐，我不忘记你的话。

诗篇 119 篇 111 节：你的法度是我永远的产业，因这是我心中所喜爱的。

诗篇 119 篇 24 节：你的法度是我的喜乐，是我的谋士。

诗篇 119 篇 92 节：若不是你的律法是我所喜爱的，我早就在苦难中灭亡了。

诗篇 119 篇 162 节：我喜爱你的话，好像人得了许多掳物。

耶利米书 15 章 16 节：耶和华万军之神啊，我得着你的言语就当食物吃了；你的言语是我心中的欢喜快乐，因我是称为你名下的人。

诗篇 1 篇 2 节：惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。

诗篇 103 篇 1 至 2 节：我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！

诗篇 42 篇 5 节：我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。

雅各书 2 章 17 节：这样，信心若没有行为就是死的。

默想

思想与心的守卫。箴言 4 章 23 节说:“你要保守你心，胜过保守一切，

因为一生的果效是由心发出。”讲员强调保守思想，这与圣经一致。但圣经的重点不只是“积极思想”，而是让神的话充满心思。约书亚记 1 章 8 节说，神的话不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行。默想时可以问自己：我反复思想的是什么？是神的话和祂的应许，还是恐惧、抱怨和消极的假设？求神帮助你把思想夺回，使它顺服基督（哥林多后书 10 章 5 节）。

情绪不是主人。讲员见证她曾以为抑郁对她有权力，后来知道她对它有权力。圣经没有说信徒必须被情绪奴役。诗篇 42 篇 5 节说：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神。”诗人对自己的魂说话，把盼望重新指向神。默想时可以操练：当忧闷、焦虑、恐惧上来时，不对它顺从，而是对自己的魂说：“应当仰望神。”这不是压抑情绪，而是把情绪带到神面前，让真理来引导它。

感恩是命令，也是良药。帖撒罗尼迦前书 5 章 18 节说：“凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”讲员说感恩能重置情绪，这与圣经的智慧相符。感恩不是假装难处不存在，而是在难处中仍然认出神的恩典。默想时可以每天写下三件具体感恩的事，不只是列清单，而是花时间思想神的良善。诗篇 103 篇 2 节说：“我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！”

敬拜与默想改变内里。讲员引用诗篇 119 篇，说默想神的话产生积极

情绪。圣经确实把喜乐与神的话连在一起。诗篇 16 篇 11 节说:“在你面前有满足的喜乐。”默想时可以思想:我花多少时间在神面前?我是否只在需要解决问题时才亲近祂?求神使你对祂的话有真实的喜爱,不只是为了情绪好,而是因为祂的话就是生命。

身体与全人。讲员说身体活动、睡眠、户外、愉快活动能支持情绪健康。圣经也看重身体,说身体是圣灵的殿(哥林多前书 6 章 19 节),要荣耀神。以利亚在极度沮丧时,神先让他吃、喝、睡(列王纪上 19 章 5 至 7 节),然后才对他说话。默想时可以省察:我是否忽略身体的基本需要,却指望属灵办法解决一切?照顾身体不是不属灵,而是神所赐的普通恩典。

爱的关系与彼此建立。讲员强调培养充满爱的关系,引用帖撒罗尼迦前书 5 章 11 节“彼此劝慰,互相建立”。圣经确实说信徒彼此相连。希伯来书 10 章 24 至 25 节说,不可停止聚会,要彼此相顾,激发爱心,勉励行善。默想时可以问:我是否孤立自己?我是否愿意向人敞开,也愿意成为别人的鼓励?求神给你智慧,建立真实、健康、以基督为中心的关系。

积极思想与神的祝福。讲员说积极思想会吸引积极环境,这一说法需要圣经校正。圣经应许敬畏神的人蒙福,但祝福的主权在神,不在人的思想技术。申命记 28 章讲顺服带来祝福、悖逆带来咒诅,重点是与

神的关系和顺服，不是情绪技巧。箴言 3 章 5 至 6 节说:“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。”默想时可以这样祷告：主啊，我愿思想真实、良善的事，但我不把盼望放在“积极思想”上，而是放在你主权的恩典和应许上。求你使我的思想、情绪和行动都服在你之下。

实际应用

1. 每天操练“思想守卫”：当恐惧、焦虑、消极的念头来时，先问“这个念头准确吗？”再用神的话重新评估处境。把五个积极的想法写下来，思想、说出、专注它们，但最终把思想锚定在神的真理上。

2. 每天写下至少三件具体感恩的事，不只是列清单，而是花时间思想神的良善。可以在早晨醒来或洗澡时操练，让感恩重置你的情绪。

3. 培养充满爱的关系：主动鼓励某人，表达欣赏，花时间与能坚固你的人在一起。若你曾被恶待，把伤害带到神面前，求祂医治，而不是让苦毒占据你的情绪。

4. 每天用诗篇或神的话祷告、默想，特别是在情绪低落时，对自己的魂说:“应当仰望神。”用敬拜、赞美和方言祷告争战，不让消极情绪长期占据你。

5. 照顾身体：保持适度运动、充足睡眠、户外活动，参与愉快的活动。身体状态会影响情绪，照顾身体是神所赐的普通恩典。

6. 采取产生意义和盼望的行动：帮助别人，完成一项有意义的任务，朝一个重要目标迈出一小步。信心没有行为是死的，积极行动会产生积极情绪。

7. 对自己的魂和情绪说话：当忧闷、烦躁、恐惧上来时，像大卫一样说:“我的心哪，你为何忧闷？应当仰望神。”用神的话对自己的魂说话，而不是顺从情绪。

8. 在艰难中把盼望放在神的主权恩典上，而不是放在“积极思想”的技术上。积极思想是智慧的训练，但祝福的主权在神；信靠祂，顺服祂，把结果交给祂。

回应祷告

主啊，我来到你面前。我的心常常被情绪牵引，有时忧闷，有时焦虑，有时被消极的思想困住。我承认，我常常以为情绪对我有权力，却不知道我可以靠着你的话管理我的思想。求你赦免我，也求你帮助我，使我不作情绪的奴隶。

主啊，求你使我的思想真实、可敬、公义、清洁、可爱、有美名。求你使我昼夜思想你的话，如同诗人所说，你的话是我心中的欢喜快乐。当恐惧、焦虑、抑郁的念头来时，求你使我学会问：这个念头准确吗？有没有更真实、更有盼望的方式来看这个处境？求你使我不假设最坏的结果，而是把思想夺回，使它顺服基督。

主啊，求你赐我感恩的心。在艰难中，帮助我找出可以感恩的事，不忘记你一切的恩惠。求你使我在敬拜、赞美、祷告和默想中亲近你，因为在你面前有满足的喜乐。也求你赐我健康的关系，使我和弟兄姊妹彼此劝慰、互相建立；帮助我照顾身体，不忽略你所赐的普通恩典。

主啊，我也为那些正经历抑郁、焦虑、压力和财务困难的人祷告。求你怜悯他们，赐他们盼望，使他们在情绪的低谷中不被压垮，而是学习把思想、情绪和行动都带到你面前。求你使他们经历你的安慰和供应，知道你仍然掌权。

主啊，我知道我的盼望不在积极思想本身，也不在任何情绪技巧，而在耶稣基督并祂钉十字架。求你使我作一个思想被更新、情绪被医治、行动被你引导的人。无论环境如何，求你使我仰望你，因你笑脸帮助我，我还要称赞你。奉耶稣基督的名祷告，阿们。