第 1 課 情緒辨辨丸 - 信仰補充教材

耶穌斥責風浪的故事

聖經經文參考：馬可福音四章 35~41

信息

不要因為恐懼而對神失去信心

在這個故事當中，耶穌說要跟門徒一起去湖的對岸，耶穌帶領著門徒前行，但是一遇到狀況，門徒就驚慌失措，嚇得哇哇大叫，還怪耶穌不管他們死活。當耶穌被門徒叫醒之後，祂斥責風和海，風就止住，海就大大平靜。祂回過頭來問門徒說：「為甚麼膽怯？你們還沒有信心嗎？」（可四 40）我們可能會疑問，為什麼恐懼就是沒有信心？遇到事情感到害怕不是一件很正常的事情嗎？在這裡耶穌不是要責備門徒為什麼有恐懼的情緒，而是要告誡他們，不要因為恐懼而對神失去信心。門徒跟隨耶穌也有段時間了，在看到耶穌平靜風和海之後，才感到驚恐，原來他們跟隨了一位不得了的人物，而不自知。

請耶穌與我們同行

我們也常常像那些門徒一樣，遇到事情就起了很大的情緒反應，有些人容易興奮或發怒，無法安靜下來；另有些人容易沮喪、憂鬱、消沉在低潮情緒中。當然有情緒是正常的，我們可以學習認識跟分辨自己的情緒傾向，來幫助自己免於被情緒的風浪帶走。然而對基督徒來說更好的事情是我們可以讓耶穌來幫助我們，因為祂是掌管一切萬有的，就連風浪也聽從祂。所以在學習了解自我的情緒過程中，不妨請耶穌與我們同行，並相信祂必保守我們，這樣即使我們的情緒風浪來襲，也能知道神掌管一切，必定很快就能理清情緒回復平靜安穩了。

進行方式

- 帶學生讀聖經或是參考改寫的聖經故事內容。
- 用學習單帶領學生找出故事中事件與角色的情緒。
- 分享信息，和學生討論思考故事裡的角色面對的問題，如何才能改變？
- 禱告。

學習單

聖經故事—耶穌斥責風浪

(故事改寫自 約翰福音 18 章)

你曾經感到過恐懼害怕嗎？情緒沒有好壞，但是有些情緒我們不太喜歡，當我們遇見突發事件時，常常會慌了手腳，其實情緒反應我們的內心，耶穌面對事情的時候，常常都是很平靜的，我們來看看這個故事。

耶穌帶著門徒四處講道的途中，有一天晚上，耶穌對門徒說：「我們搭船到湖的對岸去吧。」於是耶穌就離開群眾，帶著門徒上船了。他們上船之後沒多久，湖面上忽然颳起大風，浪也突然變大了，浪花打進小船裡，船幾乎灌滿了水，非常危險。當時耶穌在船尾，靠著枕頭睡著了。

門徒緊張又害怕的叫醒耶穌，說：「老師，老師，救救我們，我們快沒命啦！你都不管嗎？」

耶穌就起來，大聲斥責風：「靜下來！」又吩咐浪：「停止！」

突然風就停住了，湖面也平靜下來。於是他對門徒說：「你們為甚麼這麼膽小害怕，你們還沒有信心嗎？」門徒看到耶穌平靜了風和海就非常驚奇和畏懼，彼此互相說：「這個人究竟是誰，連風浪也都聽他的話！」

問題與討論

(可參考情緒特質表或情緒字彙卡)

1. **請圈出故事中你覺得門徒有情緒的地方？並依序列出來。**

2. **從故事中你覺得耶穌有哪些情緒？跟門徒的情緒反應有何不同？**

3. **請從第一題門徒的情緒反應中，選出三個情緒，想想跟這三個情緒相反的情緒可能是什麼？把它寫出來。**

4. **說說你在什麼時候可能會產生害怕的情緒？為什麼？**

5. **當你情緒不好的時候（或你害怕的時候）會影響你對上帝的信心嗎？為什麼？**

一起來禱告

求神幫助我們能更認識情緒，學習分辨自己的情緒。縱使害怕、膽小，沒有信心，在情緒風浪來的時候，也要主動向耶穌禱告祈求，尋求幫助，就像遇到風浪的門徒一樣，相信神必能拯救我們，賜給我們平靜安穩的心，能時時倚靠祂。