第 3 課 情緒黑盒子 - 信仰補充教材

約瑟與兄弟們的故事

聖經經文參考：舊約創世紀 37 章

信息

雅各家的愛恨情仇

在聖經故事當中有許多兄弟相爭的故事，其中雅各家更是子孫繁多。而雅各自己也曾經為了長子的名分，跟哥哥以掃發生許多不愉快的事情。在雅各的孩子們當中，他最愛的孩子就是「約瑟」，因為約瑟是雅各最心愛的人所生的第一個孩子。雅各做了一件漂亮衣服只給約瑟穿，可見他對約瑟的寵愛程度。但是當他那天聽見約瑟做的異夢時，卻急急地罵了約瑟，雅各的心裡在想什麼呢？

這當中可能有許多複雜的情緒，雅各愛子心切可能怕約瑟被哥哥們討厭，或者想起自己以前跟哥哥以掃之間的不愉快，不想約瑟重蹈覆轍，也有可能雅各心裡很不是滋味，難道我堂堂一個父親以後真有可能要向約瑟跪拜嗎？

但是無論如何，雅各單單偏愛約瑟，也沒有想好好處理兒子們的情緒，更沒有好好的去理解他們的想法，結果讓兄弟間仇恨的情緒大爆發。

神能幫助我們面對情緒、理清思緒

想想故事中的父親雅各若是能多瞭解其他孩子心裡的想法，有沒有可能孩子們的相處會變得不一樣？

約瑟的哥哥們若是能把心裡對弟弟的嫉妒，好好的理清楚是否能夠讓恨意減除？

偏心跟嫉妒是非常普遍出現的情緒，但很少人會自我察覺以及了解情緒背後的原因，情緒沒有好壞，重點是我們怎麼想而引發了後續的情緒。如果我們能學著理清情緒背後的想法，找出事情真正的問題點，面對他、處理他，或許事情的結果會有所不同。

我們可能會說我們沒有辦法理性控制，或者就讓想法跟情緒任意發展，然而若是我們能常常留意聖經中耶穌面對事情的想法與方式，我們或許能找出答案。求神幫助我們，即使我們無法控制自己的情緒，也讓我們不要因此而鑄下大錯。當我們被情緒控制，

我們的心就給撒旦留了餘地，若我們能以基督的心為心，不要總是以自我為中心，多多考慮別人的想法，相信神會帶領我們理清思緒，做出正確的選擇。

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—約瑟與兄弟們

(故事改寫自 舊約創世紀 37 章)

我們喜歡一個人或討厭一個人，這些情緒的背後都有一些想法，因為這些想法而讓我們感到傷心難過，或是嫉妒，這些都是正常的。但是有時候我們沒有好好的去面對跟處理這些情緒背後的想法，有可能會讓我們做出不好的事情，我們來看看約瑟與兄弟們的故事。

雅各有很多孩子，但是他最愛的孩子就是「約瑟」。雅各做了一件彩色的衣服卻只給約瑟一個人穿，可見他對約瑟超級寵愛。在約瑟十七歲的時候，經常跟哥哥們出去放羊，他不喜歡哥哥們做一些不好的事，因此常常向父親報告。約瑟的哥哥們很生氣，就更討厭約瑟，將他視為眼中釘。

有一天約瑟又不小心惹哥哥們生氣了。因為他向哥哥們說他了的夢境，約瑟說：「我們正在田間捆麥子，我的麥捆忽然站立起來，你們的麥捆都來圍著我的下拜。」哥哥們就生氣的對他說：「你真的要作我們的王嗎？真的要管理我們嗎？」接著約瑟又說：「他又夢見太陽、月亮和十一顆星向他下拜。」雅各也聽見了，把這話存在心裡，他馬上罵約瑟，要他閉嘴說：「你作的這是甚麼夢呢？我和你母親，以及你的兄弟，真的要來向你下拜嗎？」

後來有一天雅各打發約瑟去示劍看看哥哥們和羊群是不是平安，示劍是一個危險的地方，因為雅各家和示劍人曾結下仇恨；約瑟走了一百多公里路，到了示劍找不到哥哥們就很擔心，之後聽說他們到多坍去了，就又繼續走了 30 幾里路追到多坍，找到了哥哥們才放下心來。沒想到，哥哥們遠遠的看到他，就說：「那個做夢的來了。」竟然開始計劃如何殺害他。這時候大哥流便動了手足之情就說：「把他丟到曠野的枯井裏就好，不要傷害他。」他這樣說，心裏其實想著怎樣從他們手中把約瑟救出來，送回父親那裏。結果四哥猶大說服其他的兄弟們，說「與其殺害自己的弟弟，不如把他賣了吧！」於是就把約瑟賣給駱駝商隊，而且剝下他的彩衣，染了羊血帶回家來欺騙父親說：「約瑟被野獸咬死了。」年老的雅各聽到約瑟死了，就大聲的哭泣了好久好久。

問題與討論

1. **從這一段敘述中，你感受到哪些情緒？請至少列出三個**（可參考情緒特質表，分別列出每個角色可能有的情緒）

2. **承上題，這些情緒分別是從哪些角色感受到的，請幫忙這些角色利用「我訊息」來整理情緒背後的想法。**
「○○感覺……(情緒)，因為……(事件)，讓○○覺得……(想法)」

3. **如果請你從故事觀察到的情緒字詞中，選一個你自己最不喜歡的情緒，會是哪個？為什麼？**

一起來禱告

在我們與別人的相處之中，因為不同的事件會產生不同的情緒，求神賜給我們智慧讓我們學習能分辨情緒，找出情緒背後的想法，並多多利用「我訊息」整理出自己情緒的想法，盼望能更認識自己，幫助自己，避免選擇得罪神的行為去排解情緒。