

## 情绪管理的秘诀 操之在我的生命

有些人说：「人人都是受着环境的影响的。」「人在江湖，身不由己。」真的吗？

在一般情况下，我们受着不同处境的刺激而回应或反应。其实，在「不同的处境」和「回应」中间，还有一个过程叫做『思考』，这个『思考过程』会发挥我们「运用自由意志的权柄」去作出适当的响应。

我们怎样回应就决定我们的生命能否活得快乐。操之在我是很有能力的，你有能力在任何环境里，按着我们内里的价值观而作出决定。

我们往往不会想想如何响应，就快速作出反应。我们没有响应得宜，因为往往太快有反应 – 而我们往往因为自己犯了错而内疚。不！你可以决定如何响应。你可以控制你的响应！

若我们不能操之在我，就会被环境带动牵引。顺利时，会觉得好些；但当环境恶劣时，我们的感觉就不好了，阴天、闷热时，就会令我们情绪低落。

当我们操之在我时，我们可以制造自己的天气。我们可以创造使我们快乐和有果效的条件，所以现实的环境都不能影响我们如何行事、如何感觉。

你可做自己的决定，因为，当你被救赎后，你就可以按神的心意去活。一个重生的人，是从上而生。我们是由里面活出来的。我们里面有力量宣告：「我可以的！虽然环境这样敌挡我，我还是可以的。」这是圣经一个很基础的原则；这个原则是：生命是「由里面活出来」而不是由外面活入去的！「由里面活出来」的意思是：按着你里面的原则和价值观，按着你里面的圣灵去回应，而不是按我们的情绪或是环境、感觉，或是别人的说话和态度去决定我们的心情。

### 1. 操之在我是被我们的价值观带动的

我们可以赢得对环境控制权，就是借着坚定的信念（价值观），去对环境或别人作出非自然反应的响应。例如：耶稣教导门徒，当有人打你左面，就要连右面也给他打；要爱你的仇敌等，这都不是一个自然的反应。当有人得罪你时，自然反应是愤怒、愕然、逃避或报复，一个操之在我的人，他会停一停想一想他一直坚持的信念，然后才作出响应，选择爱和原谅。

操之在我的人能扩大影响力，因为他的行动赢得别人的尊重和信任。相反，受环境影响的人往往受制于别人和环境，不能突围而出。

环境是常常改变的，但价值观是可以坚定不变的。所以当我们持守信念时，而又将之成为我们作决定的引导时，我们就可以赢得改变环境的能力了。

操之在我的人能将爱化为行动，受控于环境的人往往以感觉行先。

建立正确的价值观是我们最要看重的，这就是罗马书 12:2 心意更新而变化的意思，就不会效法世界了，所以我们要心意被变化 – 要被神的话和好的价值充满。很重要认识我们的价值观，让它强化我们里面，成为我们生命里的锚。

神的话就是我们价值观的基础，很多时要做决定，圣灵会透过这些价值观提醒我们，以致我们可以操之在我地做神要我们做的事，而不是效法世界的道路去。

## 2. 当操之在我时，就懂得接受自己是谁，我拥有什么，我该在什么事上负责任

当操之在我时，就不用将责任推卸给环境和别人。操之在我的人会明白，不管我拥有什么、要做什么事、做什么决定，最后的结论或后果，都是自己选择的。

操之在我的人可以解释为什么他不能成功，或是他为什么不能按时交功课，或是为什么这个关系破裂.... 当操之在我时，看到无论什么事的发生，很大程度来说，都是自己决定的，往往能从错误里承认，改正及汲取教训。

对我们伤害最深的，不是别人的作为，也不是本身的缺失，而是不能正视这些缺失。『操之在我』和『推卸』，两个态度带来两个绝对不同的结果。『操之在我』的人，是一个主动积极，愿意承担后果，向目标前行的人，相反常常『推卸』的人，往往只为自己带来借口和解释，是消极和被动的，只承受命运的人。

你渴望见到自己是个懂得承担后果的人，还是常常要为自己找借口或埋怨的那种人呢？当你的心想找原因和借口时，就是一个指示信号告诉你，需要和『操之在我』做朋友了。

如果你想做『快乐』的主人，决定自己要活得快乐，你便要学懂做个操之在我的人，好好活出主动积极的态度。

## 3. 操之在我是可以操练出来的

操之在我是内里忠诚所产生的力量 – 是决定去活一个由里面活出来的生命，活出你的真我，就是简单地委身你的原则和信念。没有人是完美的，所以当你操练这个质素时，你会见到自己一次比一次容易控制自己的情绪反应，一次比一次明白自己正在努力持守着什么重要的生命原

则和信念，一次又一次，你会发现自己真的可以活在任何环境里，都能保持心境平稳和有信心。