

證道

心灵医治

腓3:13b-14a

陳榮華 牧師

忘記背後，努力面前的，向
著標竿直跑

-腓3:13b-14a

一、三种负面情绪的垃圾

1. 这些垃圾会不断引起我们的愤怒

2. 我们难以忘怀逝去的情感

3. 我们被懊悔的事抓住

二、如何面对三种负面情绪

1. 必须放弃我的怨恨

1). 怨恨不能改变已经发生的事实

一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，
並一切的惡毒（或作：陰毒），都當從
你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐
憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒
恕了你們一樣。 -弗4:31-32

二、如何面对三种负面情绪

1. 必须放弃我的怨恨

2). 不要允许愤怒控制你的情绪

忿怒害死愚妄人；嫉妒殺死癡迷人。

-伯5:2

你這惱怒將自己撕裂的，難道大地為你見棄

-伯8:4a

2. 我们必须放弃过去的忧伤

1). 忧伤会使我们自我孤立与封闭自己
哀慟的人有福了！ 因為他們必得安慰。

-太5:4

所以大衛為這孩子懇求神，而且禁食，進入內室，終夜躺在地上。 -撒下12:16

到第七日，孩子死了。大衛的臣僕不敢告訴他孩子死了，因他們說：孩子還活著的時候，我們勸他，他尚且不肯聽我們的話，若告訴他孩子死了，豈不更加憂傷嗎？

-撒下12:18

2. 我们必须放弃过去的忧伤

2). 接受不能改变的事实，放下忧伤交给神，专注目前拥有的

大衛說：孩子還活著，我禁食哭泣；因為我想，或者耶和華憐恤我，使孩子不死也未可知。孩子死了，我何必禁食，我豈能使他返回呢？我必往他那裡去，他卻不能回我這裡來。

-撒下12:22/23

大衛就從地上起來，沐浴，抹膏，換了衣裳，進耶和華的殿敬拜；然後回宮，吩咐人擺飯，他便吃了。

-撒下12:20

大衛安慰他的妻拔示巴，與他同寢，他就生了兒子，給他起名叫所羅門。耶和華也喜愛他

-撒下12:24

三、放弃自我定罪感

1. 不要自暴自弃
2. 神以永远的爱爱我们
3. 我们认罪要悔改，而非认罪自责

我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

-约一1:9

結論

結論：用上帝美好的恩典代替过去的伤痛，珍惜感谢神所赐目前拥有的一切，专注于上帝永恒美好的价值与荣耀，领受且奔向神所赐的呼召与使命。