

主任的話: 情緒失控 8/25/2024

每個人也有情緒失控的時候，因為人生總不會事事如意，我們一定會遇著一些叫我們頭痛的事，但處理的方法也有很多，不一定需要「情緒失控」的大吵大鬧。一個人若著重「情緒管理」或著重「別人感受」，通常就不容易情緒失控了。

在我的短淺經驗察覺，通常很容易「情緒爆炸」的人，就是因為自小家人太縱容他的「爆裂」行為。甚至乎，結婚之後，太太或丈夫也沒有正面指責這是不對的行為，所以凡遇到不如意的事，就非常容易情緒爆發。爆發之後，因為家人的包容，在不需要道歉的情況下，草草了事，就繼續培養出更「爆裂」的性格。

人可以有「爆裂」的性格嗎？當然可以。不過，作為一個成年人，就要接受自己「情緒爆裂」的後果。沒有人天生要忍受別人的「情緒失控」，基督徒雖然說要有愛和包容，我們當然必須要「對人寬容」，但絕對不可能「縱容」。

不過，說到底，年紀大了，大部份也不願意作出任何改變，這是可以理解的，因為改變就好像失去了僅有的自我和尊嚴一樣。不過，若生命連一點也不願意為神改變，這又是一個什麼樣的生命呢？生命中最有價值的，又到底是什麼呢？我們有沒有繼續為我們覺得有價值的信仰去成長呢？