

聖經《箴言》簡介 (1)

勝過抑鬱 平息怒氣

所羅門王的智慧



李國慶 著

經文：

喜樂的心能治好疾病；
憂傷的靈使骨頭枯乾。

--箴言 17:22

禱告：

親愛的天父，我們一群軟弱的罪人，在情緒管理上常常失敗，求祢透過所羅門王的智慧箴言，開啟我們的心眼，使我們看見祢在情緒管理上為我們預備的道路。求祢賜給我們喜樂的心，使我們的身體得醫治。求祢幫助我們在憂傷中仍能仰望祢，在憤怒中仍能保持冷靜，在恐懼中仍能信靠祢。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

目錄

前言	3
第一章 喜樂的力量：心靈的良藥	5
第二章 憂傷的危害：情緒的隱形殺手	12
第三章 憤怒的控制：最具破壞力的情緒	19
第四章 智慧和情緒管理：從心開始的改變 ...	27

前言

親愛的讀者：

在現代社會中，心理健康已成為備受關注的議題。世界衛生組織的數據顯示，全球有超過三億人患有抑鬱症，焦慮症患者更是不計其數。壓力、焦慮、憤怒、抑鬱——這些情緒困擾如無形的鎖鏈，束縛著千千萬萬人的心靈，使他們無法享受生命的美好。

為了應對這些挑戰，心理學家和精神科醫生發展了各種治療方法。從認知行為療法到正念冥想，從藥物治療到團體輔導，現代心理科學在理解和治療情緒疾病方面取得了巨大進展。

然而令人驚嘆的是，早在現代心理學誕生之前近三千年，一位古代的君王就已在他的著作中，對人類的情緒世界進行了深入而精確的描述。這位君王就是所羅門王——以色列王國最偉大的君王，人類歷史上最智慧的人。

所羅門王在聖經《箴言》一書中，對喜樂、憂傷、憤怒、恐懼、嫉妒等各種情緒進行了深刻的觀察和分析。他不僅描述了這些情緒的特徵和影響，還提出了管理它們的具體方法。令人驚訝的是，他的許多教導和現代心理學的研究發現不謀而合，甚至在某些方面超越了現代科學的認識。

這本小冊子將所羅門王關於情緒管理的智慧從《箴言》中摘錄出來，分為四個主題：喜樂的力量、憂傷的危害、憤怒的控制，以及智慧和情緒的關係。無論你正在經歷什麼樣的情緒挑戰，所羅門王的教導都能為你帶來啟發和幫助。

聖經教導我們，神關心我們的每一個層面——不僅是靈魂，也包括思想和情緒。耶穌說：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」（約 10:10）一個豐盛的生命，必然包括情緒上的健康和心靈上的平安。願這本小冊子幫助你在情緒管理的道路上，找到從神而來的智慧和力量。

腓立比書

4:6 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。

4:7 神所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。

第一章 喜樂的力量：心靈的良藥

歡笑是良藥

1. 我們都聽說過歡笑是良藥這句話。現代醫學研究人員發現，當一個人開懷大笑時，血壓會降低，呼吸頻率會減緩，肌肉也會放鬆。專家認為，笑聲是一種「內裏緩步跑」，對心血管系統非常有益。

但你是否知道，將近三千年前，沒有現代醫學或心理學的知識，所羅門王就已經知道快樂的好處？他寫道：「心中喜樂，面有喜色；心裏憂愁，靈就憂傷。」

這節經文揭示了一個深刻的真理：我們的內心狀態會直接反映在面貌上。心中充滿喜樂的人，面容會自然散發光彩；心裏充滿憂愁的人，面容也會顯得暗淡無光。我們常說「相由心生」，所羅門王在三千年前就已觀察到這個現象。

在現代社會中，我們常常忽略快樂對健康的重要性。我們忙於工作、應酬和追求物質滿足，卻忘記了給心靈留出快樂的空間。我們以為快樂是有了錢和時間之後才能享受的奢侈品，但所羅門王告訴我們，快樂不僅是一種享受，更是一種治療——它不是健康的結果，而是獲得健康的途徑。

箴言 15:13 心中喜樂，面有喜色；心裏憂愁，靈就憂

傷。



喜樂的心能治好疾病

2. 所羅門王在他的《箴言》中向世人宣佈「喜樂的心是良藥」，比現代醫學發現這個事實快了近三千年。

這節經文是所羅門王關於情緒和健康的著名教導，它包含了一個核心真理：情緒狀態直接影響身體健康。

現代醫學的研究完全印證了這個古老的智慧。科學家發現，快樂的情緒會觸發一系列有益的生理反應：免疫系統功能增強，炎症反應減少，心臟負擔減輕，身體自我修復能力提高。相反，長期的憂傷和抑鬱會導致免疫系統功能下降、慢性炎症增加、心血管疾病風險升高，以及骨骼密度降低。

所羅門王用「治好疾病」來描述喜樂的作用，這是極其有力的。他不是說喜樂能「預防」疾病，而是說它能「治好」疾病——這意味著喜樂具有主動的治療作用。現代研究證實，積極的情緒確實能夠促進身體的康復過程，幫助患者更快地從疾病中恢復。

箴言 17:22 喜樂的心能治好疾病；憂傷的靈使骨頭枯乾。

平靜的心使肉體有生氣

3. 所羅門王深知，情緒不僅影響心靈，也會直接作用於身體健康。若能保持鎮靜與和平，不陷入嫉妒，就更容易享受健全的生命。

以下這節經文對比了兩種截然不同的情緒狀態：平靜和嫉妒。平靜的心會使肉體充滿活力，而嫉妒則會從內部侵蝕健康，使骨頭朽爛。

平靜是一種極其寶貴的情緒狀態。它不是冷漠或麻木，而是一種深層的安穩和篤定。內心平靜的人，無論外界環境如何變化，都能保持從容不迫的態度。這種平靜來自於對神的信靠和對生命意義的確信。

嫉妒則是一種極其消耗性的情緒。它不斷提醒我們「別人有，我沒有」，讓我們陷入不滿和怨恨的漩渦。長期嫉妒會導致壓力荷爾蒙持續升高，從而損害心血管系統、免疫系統和骨骼系統。所羅門王說

嫉妒「使骨頭朽爛」，這個描述和現代醫學關於壓力和骨骼健康的研究結果完全一致。一份醫學期刊，《內分泌學前沿》（2026）指出，長期的心理壓力會導致身體產生更多的壓力荷爾蒙，例如皮質醇。這些荷爾蒙會直接削弱骨骼細胞的建造功能，使我們的骨骼變得脆弱，更容易骨折。

箴言 14:30 平靜的心使肉體有生氣；嫉妒使骨頭朽爛。

好的信息滋潤骨頭

4. 所羅門王還寫道，聽到好消息會使人心高興，並促進身體健康。

這節經文描述了一個我們都有過的體驗：當聽到好消息時——考試通過、工作晉升、親人平安——我們的眼睛會發亮，心會充滿喜悅，整個身體都感到充滿活力。

所羅門王用「滋潤骨頭」來描述好信息對身體的影響。骨頭是身體最堅硬的部分，但即使是骨頭也需要滋潤。好的信息就像甘霖，滲透到身體的最深處，滋潤每一個細胞。

這節經文也提醒我們要謹慎選擇所接收的信息。在現代社會中，我們每天被大量信息包圍——新聞、社交媒體、廣告、評論。不幸的是，很多信息是負面的——戰爭、災難、罪惡、疾病、爭議。這些負面信息會在心中種下恐懼、焦慮和憂愁的種子，從

而對身體健康產生不良影響。

因此，我們需要有意識地尋找和接受好的信息。這不意味著逃避現實，而是說在關注世界問題的同時，也給自己充實正面的、鼓舞人心的信息。閱讀聖經、聆聽讚美詩歌、和積極的人交往、記錄感恩之事——這些都是好信息的來源，它們會滋潤我們的骨頭，使身心充滿活力。

箴言 15:30 眼睛發光，使心喜樂；好的信息，滋潤骨頭。



喜樂是一種選擇

5. 很多人以為快樂是被動的狀態，是環境和際遇的產物。事情順利就快樂，事情不順就不快樂。但所羅門王的教導告訴我們，喜樂不僅是被動的反應，更是一種主動的選擇。

我們可以選擇專注於困難和缺乏，也可以選擇感恩所擁有的。可以選擇抱怨命運的不公，也可以選擇在逆境中尋找成長的機會。可以選擇讓憂愁佔據心靈，也可以選擇讓喜樂充滿生命。

所羅門王說，心中喜樂，面有喜色。這意味著喜樂始於內心，然後顯現在面貌上。我們不是等到外在環境改變了才快樂，而是先在心中選擇快樂，外在環境也會隨之改變。

這個原則在現代心理學中被稱為「認知重構」——通過改變對事物的看法來改變情緒反應。有智慧的人會訓練自己從積極的角度看待生活中的每個經歷，從而保持持續的喜樂。

箴言 15:15 困苦人的日子都是愁苦；心中歡暢的，常享宴席。

感恩是喜樂的根基

6. 如果我們想要培養喜樂的心，需要從感恩開始。感恩是一種強大的情緒，它能改變我們看待世界的方式。懂得感恩的人會發現生活中處處有值得感謝的事物——清晨的陽光、家人的陪伴、朋友

的關心、健康的身體、穩定的工作。

相反，不懂得感恩的人，即使擁有再多財富和成就，也會感到不滿足。他的眼睛總是盯著自己所沒有的，而忽略了所擁有的寶貴恩賜。

所羅門王觀察到，好的信息能滋潤骨頭。感恩就是一種持續不斷的「好信息」——它提醒我們，生命中有許多美好的事物值得珍惜和感謝。當我們養成感恩的習慣時，心就會自然而然地充滿喜樂。

帖撒羅尼迦前書 5:18 **凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。**



第二章 憂傷的危害：情緒的隱形殺手

抑鬱症的身體影響

7. 抑鬱症是一種影響世上千千萬萬人的精神疾病。
醫生說，抑鬱症不僅是一種情緒症狀，還帶來許多身體病徵。

越來越多的證據證明，抑鬱症不僅影響心理健康，也會導致骨質流失，增加骨質疏鬆和骨折的風險。這項顯著的關聯已獲得多項研究的證實。

但你知道嗎，大約三千年前，所羅門王已知道抑鬱症和骨質疏鬆症之間的聯繫？我們現在知道抑鬱確實會使骨頭枯乾，從而變得多孔和脆弱，導致骨折。

醫學期刊《科學報告》（Scientific Reports, 2022）指出：「研究表明，抑鬱症是導致骨質流失的重要風險因素。數據顯示，患有重度抑鬱症的人通常骨密度較低，這可能引發骨質疏鬆症，並顯著增加骨折的風險。」這個科學發現和所羅門王三千年前的教導完全吻合。

抑鬱症對身體的影響遠不止於骨骼。研究表明，抑鬱症患者患心血管疾病的風險比普通人更高。抑鬱還會影響免疫系統功能，干擾睡眠模式，改變食慾，甚至影響大腦的結構和功能，導致記憶力下降和認知功能受損。

所羅門王用「使骨頭枯乾」來概括抑鬱對身體的全面影響。骨頭是身體的支撐結構，當骨頭枯乾時，整個身體都會變得脆弱無力。同樣，當心靈被憂傷籠罩時，整個生命都會失去活力和力量。

箴言 17:22 喜樂的心能治好疾病；憂傷的靈使骨頭枯乾。



憂傷對心靈的侵蝕

8. 憂傷不僅影響身體，還會深深侵蝕心靈。長期處於憂傷狀態的人，思維方式會發生改變——變得悲觀，對未來失去希望，開始質疑自己的價值，和周圍的人疏遠，把自己封閉在孤獨的世界裏。

所羅門王說，心裏憂愁，靈就憂傷。這意味著憂傷

不僅是表面的情緒，它會滲透到靈魂的最深處。當心被憂愁佔據時，靈魂也會受到傷害。

在現代心理學中，這種現象被稱為「認知扭曲」。抑鬱症患者往往發展出消極的思維模式：放大自己的缺點，忽略自己的優點，把一次失敗視為永遠的失敗，認為所有困難都是自己的錯。這些扭曲的思維模式會進一步加深抑鬱，形成惡性循環。

所羅門王的教導提醒我們，必須在憂傷剛剛萌芽時就加以處理，不要讓它在心中生根發芽。一旦憂傷深入靈魂，要將它連根拔除就會變得非常困難。

箴言 15:13 心中喜樂，面有喜色；心裏憂愁，靈就憂傷。



心靈憂傷誰能承當

9. 所羅門王在另一處寫道：「人有疾病，心靈能忍；誰能承當被奪去的靈呢？」這節經文揭示了一個深刻的真理：身體的疾病雖然痛苦，但堅強的心靈可以承受。然而心靈的憂傷卻是另一回事——它沉重得幾乎無法承受。

這解釋了為什麼抑鬱症被稱為「無聲的殺手」。一個抑鬱的人從外表看可能和常人無異，但內心卻正在經歷一場無聲的風暴。他可能照常上班、社交、微笑，但靈魂卻在痛苦中掙扎。

心靈的憂傷之所以如此沉重，是因為它不僅關乎某一件具體的事情，而是一種全面的、瀰漫性的痛苦。它會影響一個人對自己、對他人、對世界、對未來的所有看法。一個心靈憂傷的人會覺得整個世界都是灰色的，看不到任何希望和出路。



所羅門王用一個反問句來強調這種痛苦的沉重：「誰能承當？」心靈的憂傷沉重到沒有人能夠獨自承擔。我們需要幫助，需要支持，需要從神而來的安慰和醫治。

箴言 18:14 人有疾病，心靈能忍；誰能承當被奪去的靈呢？

聖經的默示和權威

10. 聖經中所展現的先見之明，不僅在屬靈層面，也在科學和醫學的洞察上顯明其神聖來源。聖經並非普通的著作，而是神的話語，是祂藉著聖靈感動人所寫成的。

使徒彼得提醒我們：「因為預言從來沒有出於人意的，而是人被聖靈感動說出神的話來。」神學家說這裏的「預言」既包括舊約先知的預言，也涵蓋整部聖經的啟示性話語。

這段經文揭示兩個重要真理：

- 聖經的來源：聖經的預言和教導並非人為的產物，而是聖靈默示的結果。這也是為什麼聖經能超越時代，顯出超越人智慧的洞察，因為它的真正作者是全知的神。
- 聖經的解釋：聖經不可隨私意解釋。我們應當謙卑地接受並遵行神的話語，而不是依照自己的偏見去曲解它。當聖經說「喜樂的心能治好疾病」

時，我們就應當認真看待，因為這不僅是比喻，更是真理的啟示。

彼得後書 1:21 因為預言從來沒有出於人意的，而是人被聖靈感動說出神的話來。

從憂傷中尋找出路

11. 既然憂傷對身心健康有如此嚴重的危害，我們應該如何走出憂傷呢？聖經為我們提供了一些重要的指引。

首先，承認自己的憂傷，而不是壓抑它。很多人的第一反應是假裝一切都好，否認自己的痛苦。但這種做法只會讓憂傷在心底繼續發酵，最終造成更大的傷害。

其次，向神傾訴憂傷。聖經教導我們，神是我們的安慰者，祂關心我們每一個痛苦的時刻。當我們把憂傷帶到神面前時，祂會用慈愛來安慰我們，用大能來醫治我們。

第三，尋求他人的幫助。所羅門王說：「謀士眾多，所謀得成。」在面對嚴重的憂傷和抑鬱時，我們不應該獨自承受。向信任的朋友、家人或專業輔導員傾訴，可以幫助我們獲得新的視角和情感上的支持。

第四，培養感恩和喜樂的習慣。有意識地關注生活中的美好事物，記錄每天的感恩之事，可以逐漸改

變思維模式，幫助我們從憂傷中走出來。

箴言 15:22 不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀得成。

神是我們的避難所

12. 在憂傷最深重的時刻，我們最需要的不是人的建議，而是神的同在。聖經教導我們，神靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。當我們覺得被憂傷淹沒時，神就在我們身邊，祂的膀臂環繞著我們，保護我們不被憂傷吞噬。

這是一個何等安慰人心的應許！我們不需要在憂傷中獨自掙扎，因為神就在我們身邊。祂不遠離我們的痛苦，不輕看我們的眼淚，不忽略我們的呼求。

一個在憂傷中信靠神的人，會發現一種超越環境的平安。這種平安不是因為困難消失了，而是因為他知道有一位愛他的神在掌管一切。即使在最黑暗的夜晚，黎明終會到來。

箴言 18:10 耶和華的名是堅固台；義人奔入便得安穩。

第三章 憤怒的控制：最具破壞力的情緒

憤怒為殘忍，怒氣像狂瀾

13. 許多心理學家和婚姻顧問說，憤怒是一種極具爆炸性的情緒。它會觸發「戰或逃的反應」，壓力荷爾蒙會加速呼吸和心跳，血壓也會隨之上升。他們還說，憤怒是人際關係中最具破壞力的力量，也是婚姻破裂的主要原因。

令人驚訝的是，這些現代發現和兩千九百年前所羅門王在《箴言》中所寫的互相吻合。當時沒有現代心理學或醫學，但他已懂得將憤怒的破壞力描述為像「狂瀾」。

這是一個極其生動的比喻。狂瀾不可阻擋，會沖毀一切擋在前面的東西。同樣，失控的憤怒也會摧毀一切——人際關係、家庭、事業、名譽。一旦憤怒的閘門打開，就很難再關上。

所羅門王將憤怒形容為「殘忍」，這也是非常深刻的觀察。當被憤怒控制時，我們會做出平時絕對不會做的事情。我們會說出傷害別人的話，做出攻擊性的行為，甚至採取暴力。在憤怒的驅使下，一個平時溫和的人可能會變成殘忍的人。

現代神經科學的研究證實了所羅門王的觀察。當一個人憤怒時，大腦中負責理性思考的前額葉皮層會被抑制，而負責情緒反應的杏仁核會被激活。這意

味著在憤怒狀態下，我們的理性思考能力會嚴重下降，更容易做出衝動和不理性的行為。



箴言 27:4 憤怒為殘忍，怒氣像狂瀾，惟有嫉妒，誰能擋得住呢？

暴怒的人挑啟爭端

14. 所羅門王勸喻世人要控制憤怒。他用了一個鮮明的對比——暴怒的人和忍怒的人。暴怒的人是爭端的啟動者，他們的怒火點燃了衝突的導火索。忍怒的人是和平的維護者，他們的冷靜化解了潛在的危機。

在日常生活中，我們經常遇到讓人生氣的事情。同事的無心之言、家人的疏忽大意、陌生人的無禮行為——這些都可能觸發憤怒。但所羅門王教導我們，在這些時刻，我們有兩個選擇：暴怒或忍怒。

選擇暴怒，可能會暫時發泄心中的不滿，卻可能造成無法挽回的後果——傷害別人的感情，破壞人際關係，甚至引發更大的衝突。選擇忍怒，可能需要付出更多努力來控制情緒，但最終的結果卻是和平及和解。

忍怒不是懦弱，而是力量。它需要我們超越本能的反應，用理智駕馭情緒。這是一種需要長期操練的能力，但一旦掌握，它將成為人生中最寶貴的技能之一。

箴言 15:18 **暴怒的人挑啟爭端；忍怒的人止息紛爭。**

爭端尚未爆發就當制止

15. 爭吵一旦爆發，人很快就會失控，因此最好將正萌芽中的爭端解決，在爭端開始時就將它除去。所羅門王說：「紛爭掀起，如同缺口的水；因此，爭端尚未爆發就當制止。」

這是一個非常生動的比喻。當大壩出現小缺口時，立即修補，問題很容易解決。但如果任由缺口擴大，最終大壩就會崩潰，洪水氾濫成災。爭端也是如此。小分歧及時處理，很容易就能化解；置之不理，小分歧就會逐漸升級為大衝突，最終變得不可收拾。

在婚姻關係中，這個原則尤為重要。很多婚姻的破裂不是因為一個大的事件，而是因為無數小爭端的長期積累。夫妻雙方若能在小爭端萌芽時就及時溝

通、互相理解，很多婚姻悲劇就可以避免。

在職場中也是如此。一個小誤會若不及時澄清，可能會逐漸演變成嚴重的人際衝突，影響團隊合作和工作效率。明智的領導者會在問題剛剛出現時就加以處理，而不是等到它發展成大危機才來應對。

箴言 17:14 紛爭掀起，如同缺口的水；因此，爭端尚未爆發就當制止。

輕易發怒的，行事愚昧

16. 所羅門王教導說，憤怒會使人做各種愚蠢和惡行。他指出了憤怒的兩個嚴重後果：愚昧和犯錯。

首先，憤怒會使人失去理智，做出愚蠢的決定：「輕易發怒的，行事愚昧。」(箴 14:17) 當被怒火沖昏了頭腦時，判斷力會嚴重下降。我們可能會說出傷害別人的話，做出衝動的行為，事後追悔莫及。可能會在商業談判中因為一時憤怒而失去重要的合作機會，也可能在家庭爭吵中因為一句帶怒氣的話而傷透配偶的心。

其次，憤怒會使人犯更多的錯誤。經常發怒的人，在工作上會因衝突影響效率，在家庭中會因吵架破壞和諧，在社交場合會因言行不當損害人際關係。所羅門王說「暴怒的人多多犯錯」，意味著憤怒不僅是偶爾犯錯的原因，而是系統性地增加犯錯的機率。



我們常常事後才後悔在憤怒中說的話、做的事，心想「如果當時能冷靜一點就好了」。但世界上沒有後悔藥。最好的方法就是在憤怒還沒有控制我們之前，就學會控制它。

箴言 29:22 好生氣的人挑起爭端，暴怒的人多多犯錯。

控制脾氣，強如取城

17. 所羅門王說，如果我們能夠實行克制、控制自己的憤怒，將比一個能征服一座城市卻無法控制自己的強大戰士更好。

這是一句極其有力的話。在古代社會，能征服城市的勇士是最受人尊敬的英雄。但所羅門王說，一個能夠控制自己脾氣的人，比這樣的英雄更加了不

起。

為什麼？因為征服一座城市只需要外在的力量，控制自己的脾氣卻需要內在的力量。外在的力量可以依靠武器、軍隊和戰術獲得，內在的力量只能通過自律、品格和智慧來培養。

很多偉大的將領能夠在戰場上百戰百勝，卻無法控制自己的情緒。他們可能因為一時的暴怒而做出錯誤的戰略決定，最終導致全軍覆沒。歷史上有無數的將軍、政治家和領袖，因為無法控制脾氣而斷送了大好前程。

相反，一個能夠在壓力下保持冷靜的人，即使外在實力不如對手，也能憑藉沉著和智慧取得勝利。

所有這些諺語，正是二十世紀心理學家和輔導員會給我們的建議。但所羅門王比他的時代先行了數千年，他在神所默示的《箴言》一書中，對人類的憤怒情緒表現出精湛的洞察和深刻的認識。

箴言 16:32 不輕易發怒的，勝過勇士；控制自己脾氣的，強如取城。

管理憤怒的實用方法

18. 所羅門王不僅告訴我們要控制憤怒，他的教導中也隱含了管理憤怒的具體方法。

第一，在爭端剛剛萌芽時就加以制止。不要等到怒

火已經燃燒起來才試圖澆滅它。當感到憤怒開始在心中升騰時，立即採取行動——深呼吸、離開現場、轉移注意力——在它還沒有控制你之前控制它。

第二，慢下來。所羅門王說，行事急躁的，必致缺乏。很多憤怒的爆發都是因為反應太快。聽到一句不中聽的話立刻回擊，看到一個不公平的事情立刻發怒。但如果能夠慢下來，給自己幾秒鐘的時間思考，往往會發現憤怒是可以避免的。

第三，尋求謀士的意見。所羅門王說：「不先商議，所謀無效。」當感到憤怒時，判斷力會受到嚴重影響。在這種情況下，向一個冷靜的、值得信賴的朋友或家人請教，可以幫助獲得更客觀的視角。

第四，記住憤怒的後果。每當感到憤怒時，問問自己：如果我現在發怒，會帶來什麼後果？這些後果值得嗎？大多數時候，答案是否定的。一時發泄所帶來的短暫快感，遠遠比不上它所造成的長期傷害。

箴言 21:5 殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，必致缺乏。

第四章

智慧和情緒管理：從心開始的改變

智慧人控制自己的心

19. 所羅門王在《箴言》多次強調，有智慧的人能夠控制自己的情緒。

控制情緒的能力是智慧的標誌。真正聰明的人不是學問最高或智商最高的人，而是能夠管理自己情緒的人。他們不會被憤怒控制，不會被恐懼嚇倒，不會被嫉妒吞噬。

相反，性情暴躁的人，無論有多高的學歷或智商，都是愚妄的人。因為他無法控制最基本的衝動，行為不是由理智引導，而是由情緒驅動。

所羅門王還說：「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」（箴 25:28）這是一個非常深刻的比喻。沒有城牆的城市，敵人可以隨時入侵，無法得到任何保護。同樣，無法控制情緒的人，就像沒有城牆的城市，任何外來的刺激都可以輕易擾亂內心，使他失去平衡和穩定。

箴言 14:29 不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。

柔和的回答使怒消退

20. 所羅門王不僅教導我們要控制自己的憤怒，還教導我們如何化解他人的憤怒。他的教導是一條在

人際交往中非常實用的原則。

當一個人對我們發怒時，本能反應往往是反擊——用同樣激烈的方式回應對方的攻擊。但這種做法只會火上澆油，讓衝突進一步升級。

所羅門王教導我們一種更智慧的方法：用柔和的語氣來回應對方的暴怒。這不是懦弱，而是策略。柔和的聲音就像水一樣，可以澆滅憤怒的火焰。當一個人發怒時，如果聽到的是平靜、溫和的聲音，他的怒氣往往會自然而然地消退。

在家庭關係中，這個原則尤其重要。夫妻之間的爭吵往往不是因為大是大非的問題，而是因為溝通方式的問題。如果雙方都能用柔和的語氣來表達意見，很多爭吵就可以避免。

在工作場合也是如此。懂得用柔和方式處理衝突的管理者，比動不動就發火的管理者更受員工的尊重和信任。柔和不是軟弱，而是一種高超的溝通藝術。

箴言 15:1 柔和的回答使怒消退；暴戾的言語激動怒氣。

喜樂的心是持續的操練

21. 我們在第一章中討論了喜樂的力量，但這裏需要強調：喜樂不是一次性的體驗，而是一種需要持續操練的習慣。

所羅門王說：「心中喜樂，面有喜色。」這意味著喜樂始於內心的選擇。每一天，我們都可以選擇讓喜樂成為生命的主旋律，而不是讓憂愁和焦慮來主導情緒。

如何操練喜樂呢？首先，每天花時間數算祝福。不是等到大事發生時才感恩，而是在日常小事中發現值得感謝的地方。一杯溫暖的咖啡、一個孩子的笑聲、一次愉快的對話——這些看似微不足道的事情，其實都是生命中寶貴的恩賜。

其次，選擇和積極的人交往。所羅門王說：「與智慧人同行的，必得智慧」。同樣，和喜樂的人同行的，必得喜樂。我們的情緒會受到周圍人的影響，因此應該有意識地選擇那些能夠帶來喜樂平安的人作為朋友和夥伴。



第三，通過閱讀聖經和禱告來培養喜樂。聖經中充滿了鼓舞人心的應許和安慰人心的話語。當我們沉浸在神的話語中時，心就會自然而然地充滿喜樂和平安。

箴言 13:20 與智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受虧損。

懼怕和信靠

22. 除了喜樂、憂傷和憤怒之外，恐懼也是現代人面臨的一大情緒挑戰。很多人被恐懼所困——恐懼失敗、恐懼被拒絕、恐懼疾病、恐懼死亡、恐懼未知的未來。

所羅門王教導我們：「懼怕人的，陷入圈套；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」

這節經文揭示了一個重要的真理：恐懼的根源往往是倚靠了錯誤的對象。當我們倚靠人的力量時，會發現人的力量是有限的、不可靠的。因此我們會害怕——害怕失去他們的支持，害怕他們讓我們失望。

但當我們倚靠神時，會發現一種深層的安穩。因為神是全能的、信實的、永不改變的。祂不會讓我們失望，不會離棄我們，不會忘記我們。因此倚靠神的人不必懼怕。

這不是說我們不會遇到困難，而是說即使在困難

中，我們也不必被恐懼控制。因為我們知道，有一位愛我們的神在掌管一切，祂會帶領我們經過每一個風暴。

箴言 29:25 懼怕人的，陷入圈套；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。

心中的安息

23. 所羅門王深知，真正的平安不是來自外在環境的順利，而是來自內心的安息。他寫道：「平靜的心使肉體有生氣。」

一個內心安靜的人，他的生命會充滿活力和健康。這種安靜不是死氣沉沉的沉默，而是一種深層的平穩和篤定。它來自於對神的信靠，來自於對生命意義的確信，來自於和他人和好的關係。

在現代社會中，生活節奏越來越快，壓力越來越大。我們被無數資訊、通知和要求轟炸，心靈幾乎沒有安靜的時刻。但所羅門王告訴我們，需要給自己留出安靜的時間——讓心靈得到休息，讓思想得到整理，讓靈魂得到滋養。

這種內心的安息是可以操練的。每天花一些時間安靜下來——可以是禱告，可以是默想聖經，也可以是簡單地坐在安靜的地方，讓自己的心沉靜下來。經過一段時間的操練，你會發現內心變得越來越安靜、越來越穩定、越來越有力量。

箴言 14:30 平靜的心使肉體有生氣；

智慧帶來情緒的自由

24. 最後，讓我們回到所羅門王最核心的教導：智慧是情緒管理的關鍵。有智慧的人不會被情緒奴役，而是能夠自由地管理自己的情緒。

所羅門王說：有智慧的人，他的心會教訓他的口。這意味著在開口說話之前，心已經經過了思考和判斷。他不會讓嘴巴跑在心的前面，說出日後後悔的話。他知道什麼時候該說，什麼時候不該說。他知道什麼話能帶來建設，什麼話會造成破壞。

這種能力不是天生的，而是通過長期的學習和操練獲得的。所羅門王寫《箴言》的目的，就是要教人得智慧和訓誨，明白通達的言語。當我們系統地學習和實踐《箴言》中的教導時，情緒管理能力就會逐漸提高。



箴言 16:23 智慧人的心教訓他的口，又使他的嘴增長學問。

結語：享受神所賜的豐盛生命

25. 親愛的讀者，你現在已經走完了這段探索所羅門王關於情緒管理的智慧之旅。從喜樂的力量到憂傷的危害，從憤怒的控制到智慧和情緒管理的關係，我們一同領略了這位千古智者留給我們的寶貴教導。

主耶穌說：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」一個豐盛的生命，必然包括情緒上的健康和心靈上的平安。願所羅門王的智慧成為你管理情緒的指南，願神的喜樂成為你心靈的良藥，願你享受祂所賜給你的每一個美好日子。

願神祝福你，使你心中喜樂，面有喜色。願你一生平靜安穩，享受從神而來的豐盛生命。

約翰福音 10:10 我來了，是要羊得生命，並且得的更豐盛。

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。感謝我好友黃廣鴻弟兄贊助這福音冊子的印刷費，張添來弟兄校對，鄭頌欣姊妹技術支援。此福音冊子免費贈閱，歡迎索取。版權所有 © 2026 李國慶。出版日期：2026年5月。本冊子由作者撰寫，並在人工智慧工具的協助下完成。

作者簡介：李國慶弟兄，現職律師，兼教會執事，亦是在職傳道人。他著有一系列逾八十本福音及末世預言冊子，包括：

聖經預言/末世預言簡介

1. 耶穌的回來
2. 核武大戰
3. 時代終結
4. 耶穌的再臨
5. 末日大決戰
6. 敵基督
7. 從聖經節日
8. 彌賽亞釘十字架
9. 耶和華的僕人
10. 上帝選民
11. 被提
12. 末世徵兆
13. 耶路撒冷
14. 千禧年國度

聖經真理簡介

1. 耶穌的福音
2. 快樂
3. 耶和華是我的牧者
4. 阿爸，父！
5. 神就是愛
6. 復活
7. 神恩浩大
8. 耶穌釘十字架
9. 讚美神
10. 憂慮
11. 平安
12. 良言如蜜糖
13. 主禱文
14. 悔改

15. 智慧
16. 禱告和感恩
17. 謙卑
18. 婦女權益
19. 行公義，好憐憫
20. 神愛世人
21. 神的獎賞
22. 世界大書
23. 怎樣禱告
24. 神的羔羊
25. 神最恨惡的罪
26. 知足常樂
27. 盼望
28. 耶穌的受難
29. 耶穌的禱告
30. 以神為樂
31. 敬畏耶和華
32. 敬拜神
33. 終極恐怖
34. 彼此饒恕
35. 新天新地
36. 順服神
37. 救恩之道
38. 信心
39. 聽道行道
40. 憑著信心
41. 為何禱告未蒙應允？

聖經故事簡介

1. 無知的財主
2. 浪子的比喻

3. 財主和拉撒路
4. 青年財主神的憐憫
5. 彼得 三次不認主
6. 亞當夏娃
7. 該隱和亞伯
8. 好撒瑪利亞人
9. 稅吏撒該

聖經人物簡介

1. 所羅門王的一生
2. 先知以利亞
3. 神人以利沙
4. 基甸
5. 參孫大力士
6. 先知約拿
7. 路得記
8. 約伯記
9. 大衛王
10. 約書亞
11. 約瑟

聖經讀教學簡介

1. 科學證據 聖經是神的話語
2. 醫學證據 聖經是神的話語
3. 神真的存在嗎？
4. 耶穌基督 最具影響力的人物
5. 基督教會 最偉大的慈善機構
6. 基督教和人權 人人生而平等
7. 跟良心做人 可得永生？

他亦創立了以下福音平台：

1. YouTube 頻道：「末世預言－福音頻道」；
2. 官方網站：「末世預言－福音網站」。

透過文字和媒體，他致力於宣揚真理，引領人認識主耶穌基督，並喚醒人心預備迎見主面。

