

面對不舒服

主講人：廖文華牧師

日期：2026/8/2

CFC愛家家教會

主日信息筆記整理



冒犯也顯明我們裡面的光景

越來越多的冒犯

現今世代充滿災難、壓力與傷害，
使許多人的心更加敏感，
也更容易感到被冒犯。

今天發生的事，可能只是觸發點；
真正被碰觸的，是過去尚未處理的傷。

自我省察

我的心裡，是否仍有沒有處理的傷？

「凡使我們對別人感到惱怒的事，
都能引導我們更加認識自己。」

——卡爾·榮格常見引文



為什麼我們容易被冒犯？

01 | 失望

期待落空，會使人受傷。
父母所說的話，也可能傷害孩子。

施洗約翰在監裡詢問：
「那將要來的是你嗎？
還是我們等候別人呢？」

——馬太福音11:3

02 | 比較

該隱看見亞伯的供物蒙神悅納，
便大大發怒、變了臉色。

我是否因**別人的成功**，
感到自己的平庸被冒犯？

為什麼我們容易被冒犯？

03 | 嫉妒與缺乏安全感

婦女唱道：

掃羅殺死千千，
大衛殺死萬萬。

掃羅因此發怒，
害怕自己的地位被大衛取代。

04 | 覺得不公平

尼尼微城的人悔改，
神便不降所說的災禍。

約拿卻因神施行憐憫，
大大不悅、甚至發怒。

別人蒙恩，為什麼會使我不舒服？

大衛面對冒犯的反應，也逐漸改變

面對拿八

立刻拔刀，準備報復

拿八羞辱大衛，
大衛便吩咐眾人帶上刀。

面對示每

不抵擋、不報復，交託給神

押沙龍叛變時，示每咒罵大衛；
大衛卻阻止亞比篩殺他。

大衛的回應：

1. 不要抵擋他，神允許示每罵我、可能我有錯處。
2. 我兒子押沙龍尚且要殺我，我做父親的，自己都沒不好。
3. 由他吧！讓他罵吧！
4. 神讓我被罵、神必有祂的旨意。

同樣的冒犯，
可以因**生命成熟**而有不同反應。

面對冒犯的四個高度

① 慢一點反應

你們各人要快快地聽，慢慢地說，
慢慢地動怒，因為人的怒氣
並不成就神的義。

——雅各書1:19-20

② 不輕易發怒，寬恕人的過失

人有見識就不輕易發怒；
寬恕人的過失便是自己的榮耀。

——箴言19:11

不輕易發怒，不只是放過對方，
也是放過自己。

面對冒犯的四個高度



③ 從天父上帝的視角看事情

從前你們的意思是要害我，
但神的意思原是好的。

——創世記50:20

不要只停留在人的傷害裡，
要相信神仍然掌權。

④ 存憐憫的心

父啊！赦免他們；
因為他們所做的，他們不曉得。

——路加福音23:34

存憐憫的心，
是活出耶穌基督的生命。

如何操練有耶穌基督的生命

01

覺察與省察

看見自己的情緒與傷口，
不任憑血氣控制反應。

02

轉念

效法大衛面對示每的態度，
把事情放在神的主權中。

03

放下

把痛處交給耶穌，
解開心中被冒犯的枷鎖。

受傷的人，往往也會傷害人；但被耶穌醫治的人，可以選擇憐憫。



每一次受傷， 都是選擇苦毒或成長的十字路口

——Rick Warren牧師信息概念

選擇苦毒

緊緊抓住傷害、憤怒與冒犯，
使自己繼續受到綑綁。

若一直抓住冒犯自己的人，
我們可能越來越像傷害我們的人。

選擇成長

把痛處與傷口交給耶穌，
讓祂醫治、更新並釋放。

唯有抓住救贖我們的耶穌，
才能越來越像耶穌，
披戴耶穌 披戴光明。

人與人之間最深的冒犯，
常發生在丈夫與妻子之間。

親密關係中的傷若沒有被處理，
可能逐漸成為苦毒、冷漠、猜疑與疏離。

今天的回應禱告

主耶穌，求祢賜給我天父的視角，
使我不再只停留在人的傷害裡。

求祢光照並醫治我心中
一切有形與無形的傷痕。

賜我饒恕與憐憫的心腸，
使我不被冒犯綑綁，
而是越來越活出耶穌基督的生命。

把痛處與傷口交給耶穌。

