



# 如何擁有美好的家庭關係



你們當以基督耶穌的心為心。

*腓立比書 2:5*

In your relationships with one another,

have the same mindset as Christ Jesus.

*Philippians 2:5 NIV*





# 學習目標





你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。  
箴言4:23

## 聖經 與 情緒智慧

日期	課程題目	老師
9/06	什麼是情緒智慧	馬桂庭
9/13	五種情緒智慧的能力	陳咏梅
9/20	你瞭解自己嗎？	李世祖
10/04	辨識自己的情緒	孫懷安
10/11	如何變得更有修養	鍾曉虹
10/18	管理怒氣的竅門	黃江
10/25	好心情	楊麗雲
11/01	正面激勵自己	楊麗雲
11/08	與你同喜，與你同泣	孫懷安
11/15	有效的聽與說	盧惠嫻
11/22	與人相處	盧惠嫻
11/29	聖經與情緒智慧總結	馬桂庭

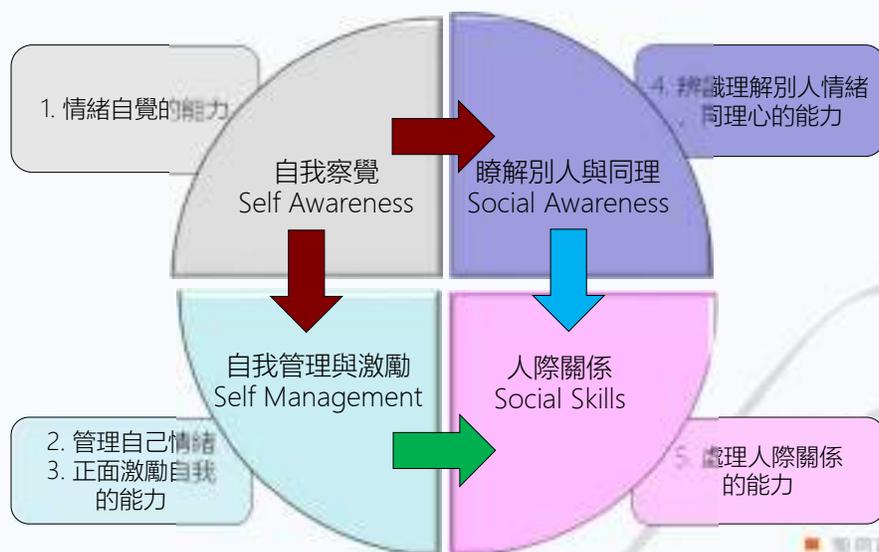
情緒是神造人時，給予人的一份特別禮物，讓人明白和感受神的愛，也讓人可以透過情緒的表達回應祂的愛。在脫去「舊人」，穿上「新人」的轉變過程中，「老舊的情緒」往往是基督徒成長的阻力。為什麼信主之後生命未能更新，也未能完全經歷神所賜的平安、喜樂和豐盛的生命？其中一個主要的問題就是人在情緒來時，未能辨識情緒、管理情緒，以致於那些困擾我們的負面情緒，未能讓神來醫治。本課程的目的是：(1) 學習情緒的知識技巧，透過案例的討論分享，運用於實際生活中，進而改善家庭、職場與社交的人際關係。(2) 學習如何應用聖經的原則，藉著禱告和聖靈的引導，幫助我們在情緒上作一個得勝者，讓弟兄姊妹關係更和諧，提升彼此的配搭，使我們的事奉能夠成為神的榮耀和人的幫助。

# 聖經與情緒智慧

## 五種情緒智慧的能力

### 五種情緒智慧的能力

## 情緒智慧的五種基本能力 (4S)





## 聖經與情緒智慧

### 第三课 情緒自覺能力 (Self-Awareness)

你瞭解自己嗎？



聖約翰中學紀念教育



你瞭解自己嗎？

### 情緒自覺的意義

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」箴4:23



聖約翰中學紀念教育



### 羅馬書 7:21-25

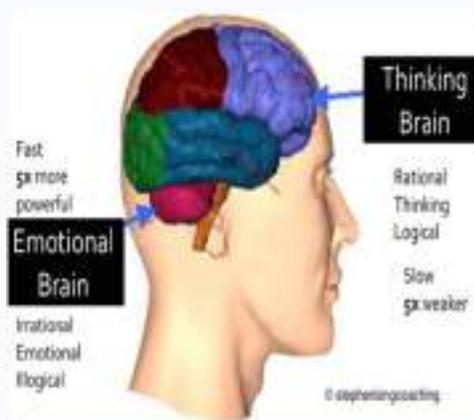
21我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。22因為按著我裡面的意思（原文是人），我是喜歡神的律；23但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。24我真是苦阿！誰能救我脫離這取死的身體呢？25感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能脫離了。



你瞭解自己嗎？

## 認識“情緒” - 大腦的構造與功能

感性的腦



理性的腦





## 情緒自覺 (Self-Awareness)

➤ 善用反饋，知道自己的情绪按鈕，



## 先改變心境, 才能改變情境

6秒鐘改變你的情緒





## 認識自己

- 培養**情緒認知**的能力
- 留意**習慣模式**



- 趕時間去教會, 孩子卻慢吞吞
- 睡眠不足時
- 下班疲累時
- 朋友總是淘淘不絕, 搶你的話
- 別人不守時爽約, 遲到很久
- 小孩哭鬧不停
- 青少年的孩子叛逆
- 趕路, 老是遇見紅燈
- 服務員服務不周, 態度不禮貌
- 肚子餓時





## 正確選擇, 以終為始

- **平靜安穩** 延緩滿足
- **以終為始**的思維方式



## 你們得力在乎平靜安穩 賽30:15b

當我們遭遇困難, 挫折的時候, 會容易落入衝動式反應, 意氣用事, 使情緒亂成一團. 此時要跳脫舊有的慣性反應, 就需要緩和和不焦急著反應. 學習用以終為始的思維. 不將小事變大的智慧**真正的得力, 就是要在主裡面平靜安穩。因為這是神帶著力量的話語, 給我們的信仰生活做堅固的保障!**





## 脫去舊人, 穿上新人

- 聖經為準則
- 隨從聖靈



加拉太書 5:16-25

16我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。17因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的。18但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。

情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、20拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒（有古卷在此有：兇殺二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。





加拉太書 5:22-25

22 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、

23 溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

24 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。

25 我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。

。



19



## 分組討論

請任選下列一題討論：

1: 夫妻二人準備搭機出國旅遊登機前，丈夫一時找不到登機證。如果按照6秒鐘改變你的情緒的步驟，丈夫或妻子應該如何處理這情況？

2. 分享自己最近的一個情緒事件，如果按照6秒鐘改變你的情緒的步驟，會帶出什麼樣不同的結果



20



丈夫: 奇怪怎麼找不到所有的口袋包包都翻了一遍。

(妻子) 立刻察覺, 這是一個緊張的時刻, 情緒容易激動. (K)  
心中立刻決定在重要的6秒鐘, 管住自己的情緒, 反應保持安靜. (C)

(丈夫) 快登機, 可是登記證不翼而飛, 丈夫每個口袋行李都翻遍了, 就是找不到, 越來越著急

妻子: 輕輕地說別急, 慢慢找, 然後心裡一直禱告, 順從聖靈. (G)

(丈夫)也立即警覺, 這是緊急時刻, 吩咐自己平靜這時候平靜下來, 頭腦清楚才想到也許夾在剛剛正在看的一疊旅遊資料裡, 翻出資料, 果然夾在裡面。

*(在緊急的時刻內心情緒往往好像佈好的彈藥, 只要有導火線, 一觸即發. 全都引爆, 除非能察覺這種狀態, 而採取防爆措施. 否則原本快樂出遊的計劃, 將在開始因為情緒的火山爆發, 夫妻無謂的口角, 使旅行在不愉快的氣氛中揭開序.)*

■ 聖荷西中學聯誼會 21



## 第九課

# 與你同喜，與你同泣

## 同理心



■ 聖荷西中學聯誼會



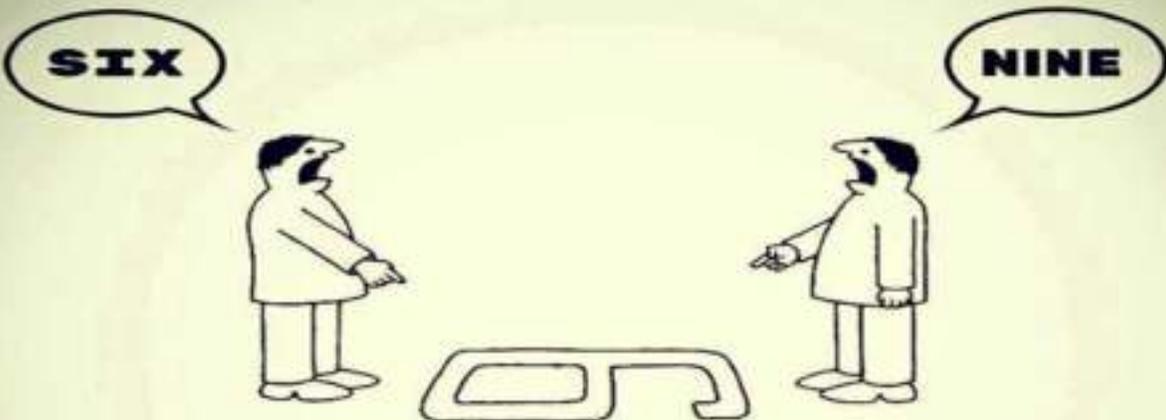
同理心是能夠設身處地的為他人著想. 真正的站在對方的立場用對方的角度來看待事情. 並且能夠表達出對方的感受與需要.



*efccsi*

23

■ 關懷一個人, 必須能夠了解他和他的世界; 就好像我就是他, 我必須能夠用他的眼看他的世界以及他自己. 米爾頓. 麥耶夫



## 應用同理心的六個方法

一 反映式  
傾聽

二 閱讀他人  
的肢體語言

三 感同身受;  
穿他的鞋

四 有反應  
令對方知道我  
了解他

五 接納對方  
的感受

六 用正確的  
行為來表達  
了解與支持

■ 聖約翰中學聯誼會

Lyrics : Paul Simon Music : Paul Simon

When you're weary, feeling small,

When tears are in your eyes,

I will dry them all

I'm on your side. When times get rough

And friends just can't be found

Like a bridge over troubled water  
I will lay me down.

惡水上的大橋

當你感到疲累與渺小 ( 卑微 )

(反映式傾聽;感同身受)

當淚水充滿你的眼睛

(閱讀他人的肢體語言)

我會輕輕為你擦去

(用正確的行為來表達了解與支持)

當困難接踵而來時我會陪伴在你身旁

(令對方知道我知道他, 用正確的行為來  
表達了解與支持)

既使朋友都離你而去

(接納對方的感受)

像橫跨在惡水上的大橋

我會俯身水上(為你搭橋) x2

(用圖像語言來表達了解與支持)



2. A：「路好黑噢！我不敢走過去！」（狀況）

B1：「你不應該害怕！你明曉得那裡沒有什麼會傷害你的！」（可能是事實，但是沒有同理，也沒有幫助的行動）



B2：「這條路一盞路燈都沒有，確實讓人很害怕，不過，我對這裡的環境蠻熟悉的，知道治安還不錯；不然，我陪你走過去，好嗎？」（表達同理，又提供有用的資訊與具體的協助）





3. A : 「我的烏龜死了！」

B1 : 「哭什麼，再買一隻就好了！」

B2 :

4. A : 「這次升職，老闆又選了別人。」

B1 : 「我早就告訴過你平常加班都是白加的，還是拍馬  
屁比較有用。」

B2 :

*cfccsi*



5. A : 「你知道跟你媽住在一起有多辛苦嗎？」

B1 : 「我媽就是那樣的人，妳就忍忍吧！」

B2 :

6. A : 「報稅來不及，只剩下一、兩天了！」

B1 : 「你活該！誰叫你做事總是拖拖拉拉。」（可能是  
事實，但不能幫助他成長）

B2 :

*cfccsi*



## 分組討論--案例

妻子是個職業婦女,因為公司老闆請的員工不多,一個人常被當成兩三個人用.下班之後真是累到頭腦不管用了.因此已經沒有力氣想菜單,買菜,做飯,她每晚都帶外食回家.但老公從小母親就提供一個穩定的家庭,天天下廚,提供家人營養豐富的三餐,家裡打掃得一塵不染.

婚後老公對於三餐外食,家裡凌亂,匆忙沒有品質的家庭生活非常不適應.他不滿妻子是一個不盡職的家庭主婦,不能照顧家人的健康,更不滿的是,妻子晚上回到家,經常收到老闆的簡訊和電郵,還要處理公務.

現在他們幾乎天天吵架,老公堅持婚後生活不幸福,家不像一個家,都是妻子造成的.但是妻子認為老公得了便宜還賣乖,婚後能很快買房子還不是因為他能幫忙賺錢,更何況及時買來的食物,也從來沒有餓著一家四口啊!男人怎麼能這麼自私,佔盡了便宜還不停挑惕無理,實在太不公平了!無非就只是想把她當下女,而不是當老婆來感謝珍惜.

兩個人都在等待對方改變而且越來越失望.夫妻已經找輔導協談好多次,但是個堅持自己的理是對的,因而長期陷入膠著狀態.



### 夫妻都沒有同理對方

老公:每天都外食這個家還像個家嗎?

妻子:兩個人都賺錢,憑什麼衣食住行生孩子養孩子全是我一個人的責任啊?

公沒:沒叫你去上班啊

妻子:你真是得了便宜還賣乖,現在能住大房子都是誰的功勞?現在想過河拆橋是嗎?  
我真是倒楣!就是嫁給你這個不會賺錢的人才會這麼辛苦!

老公:是啊!是啊!當初就不應該嫁給我.妳每天下班之後還跟老闆簡訊來簡訊去,  
妳去嫁給他好了!他有錢嘛!

妻子:你這個人真是無理取鬧,蠻橫不講理!



## 分組討論--

1. 假設妳是妻子,妳將如何應用同理心的六個方法來回應老公?
2. 假設你是老公,你將如何應用同理心的六個方法來向妻子表達你的想法?



## 耶穌基督的同理心

**15** 因我們的大祭司並非不能體恤 (empathize) 我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。

**16** 所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

希伯來書 4:15-16





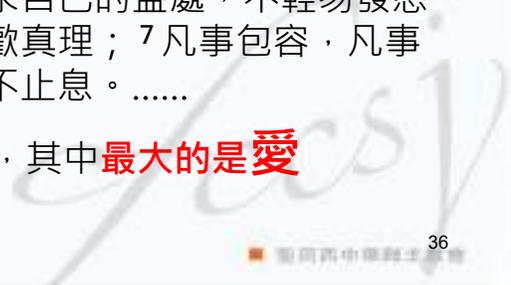
## 以基督的心為心

1所以，在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，  
2你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。  
3凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。  
4各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。  
5你们当以基督耶稣的心为心。腓立比書2:1-5



## 最大的是愛

- 13 我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。2我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘、各樣的知識，而且有全備的信叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得什麼。3我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然於我無益。4愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，5不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，6不喜歡不義，只喜歡真理；7凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。8愛是永不止息。.....
- 13 如今常存的有信、有望、有愛這三樣，其中最大的是愛





# 結語

