



活出美好家庭關係

雅歌二小組聚會
09/24/2022





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.

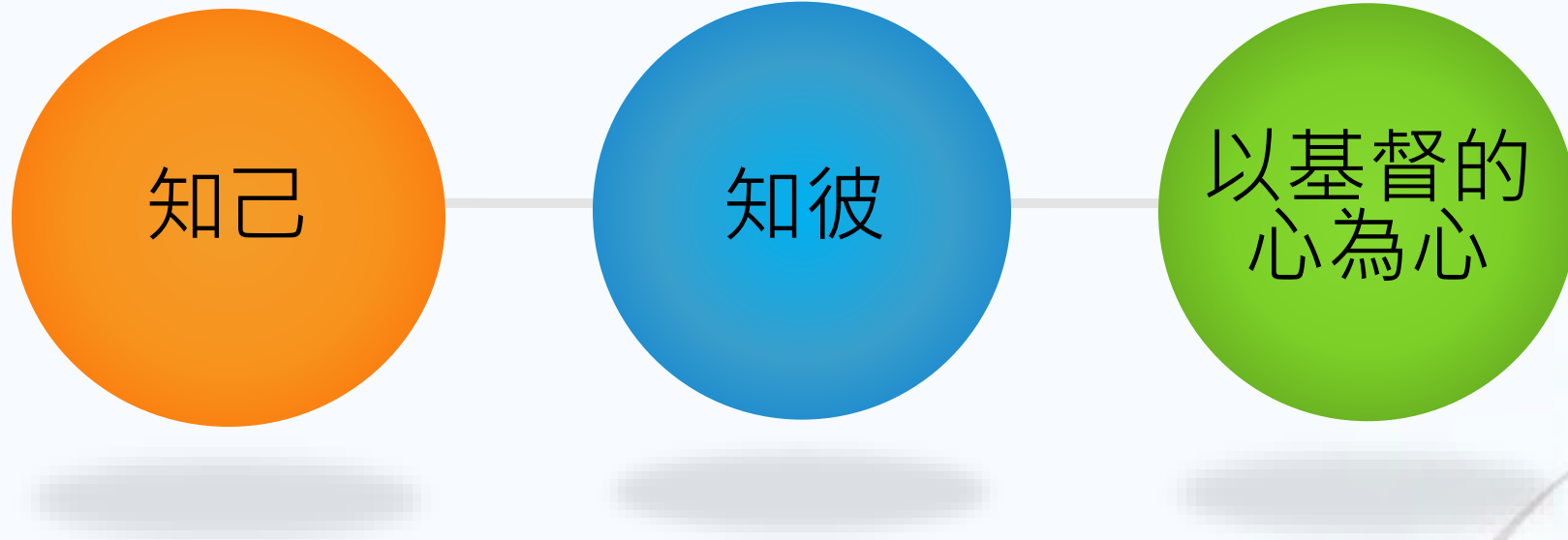
Philippians 2:5 NIV







學習目標



聖荷西中華歸主教會

2020

秋季主日學



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

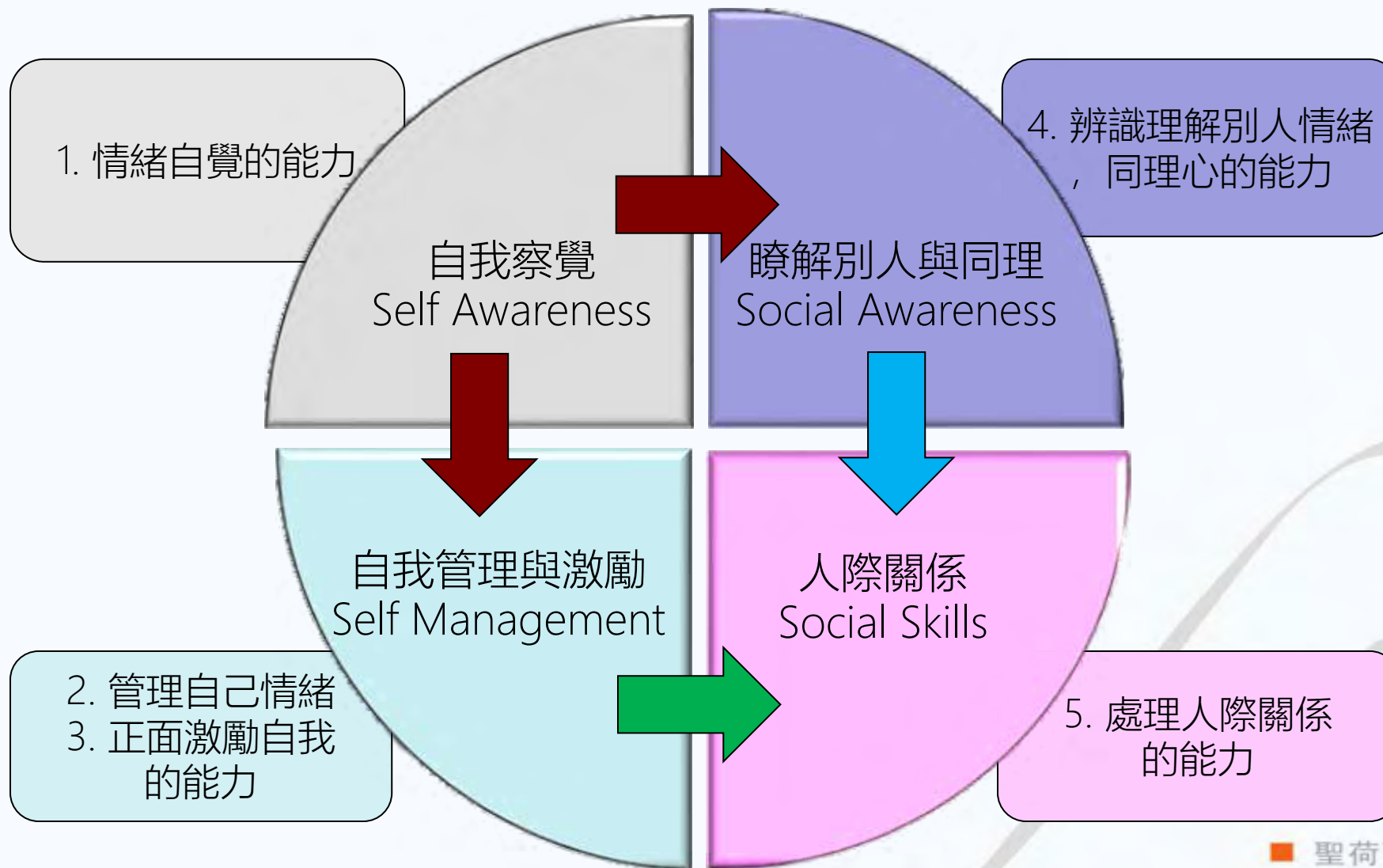
情緒是神造人時，給予人的一份特別禮物，讓人明白和感受神的愛，也讓人可以透過情緒的表達回應祂的愛。在脫去「舊人」，穿上「新人」的轉變過程中，「老我的情緒」往往是基督徒成長的阻力。為什麼信主之後生命未能更新，也未能完全經歷神所賜的平安、喜樂和豐盛的生命？其中一個主要的問題就是人在情緒來時，未能辨識情緒、管理情緒，以致於那些困擾我們的負面情緒，未能讓神來醫治。

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

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	楊麗雪
11/01	正面激勵自己	楊麗雪
11/08	與你同喜，與你同泣	孫懷安
11/15	有效的聽與說	盧惠卿
11/22	與人相處	盧惠卿
11/29	聖經與情緒智慧總結	馬桂庭

情緒智慧的五種基本能力 (4S)





先改變心境, 才能改變情境

6秒鐘改變你的情緒

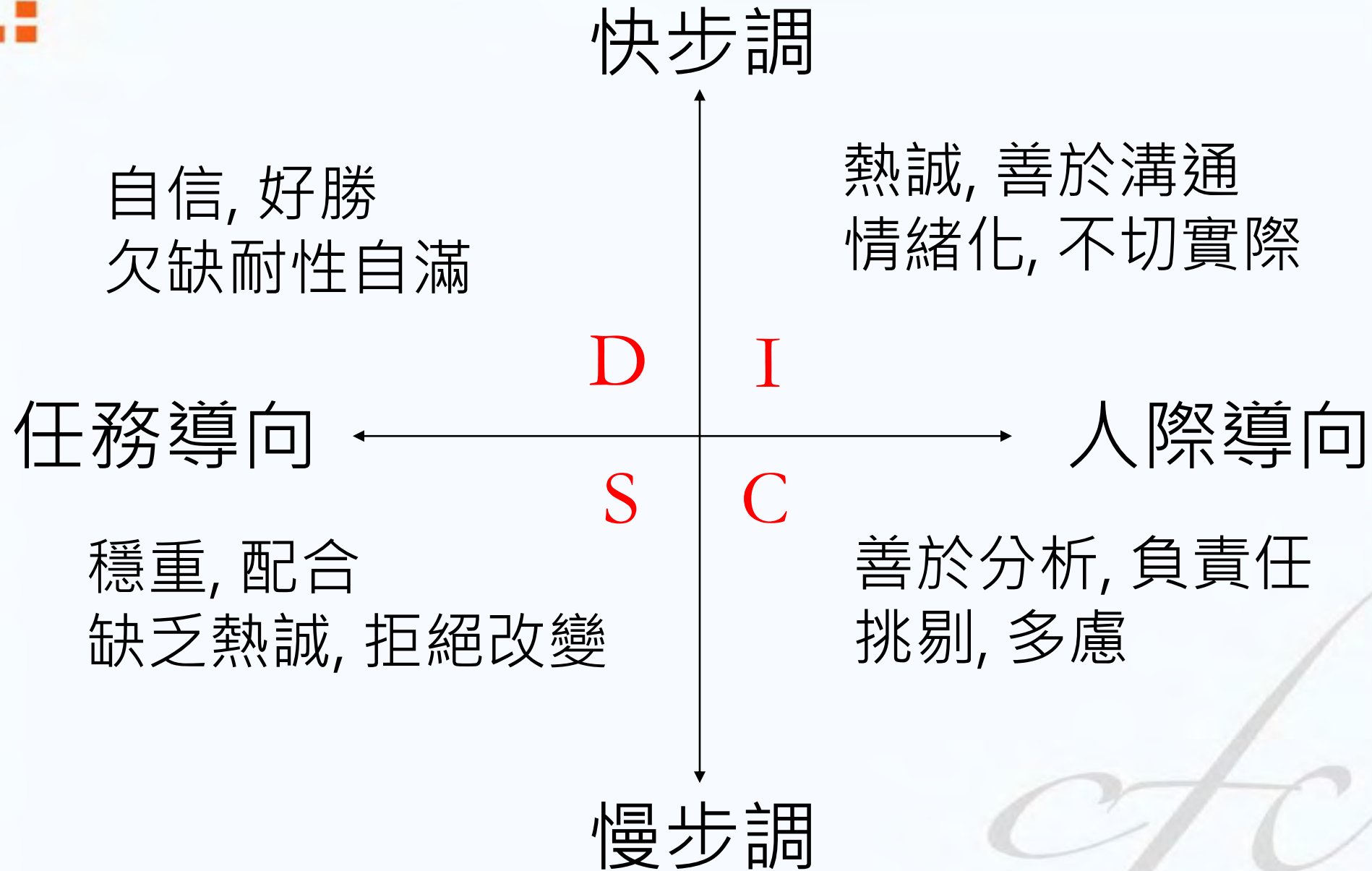




認識自己

- 培養**情緒認知**的能力
- 留意**習慣模式**



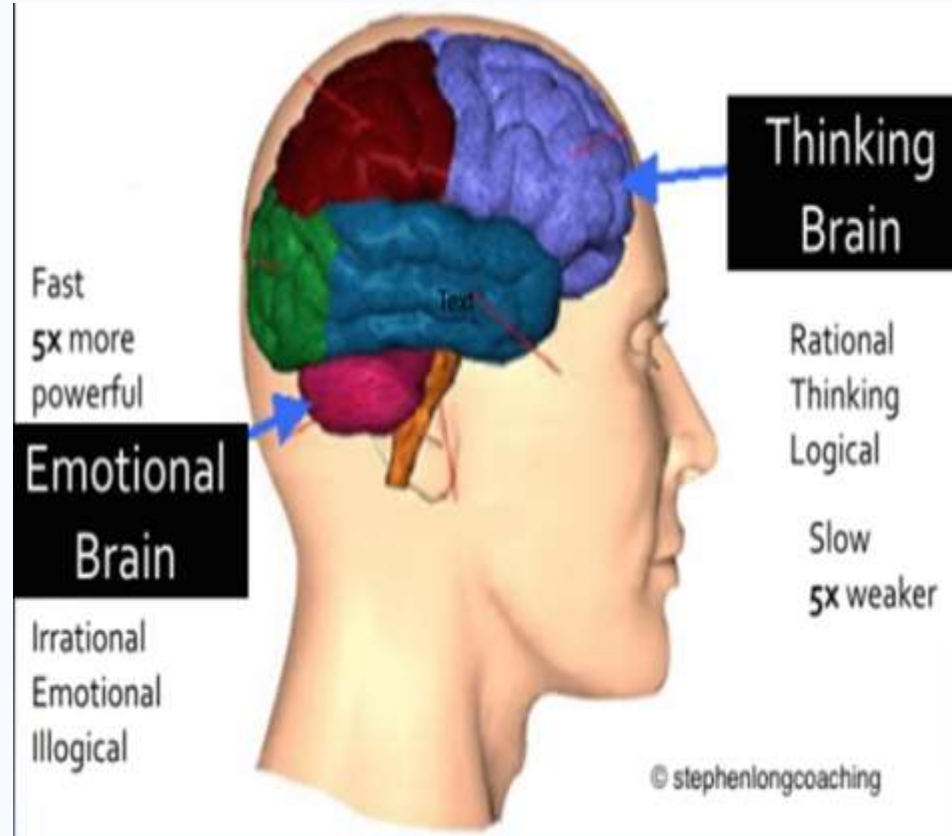




你瞭解自己嗎？

認識“情緒” - 大腦的構造與功能

感性的腦



理性的腦



- 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





檢視心中的偶像

- 1.嚮往舒適生活
- 2.受人景仰尊重
- 3.孩子知恩圖報
- 4.期望功成名就
- 5.緊抓住主控權





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、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**

cfccsj



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。





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**

。

cfccsj



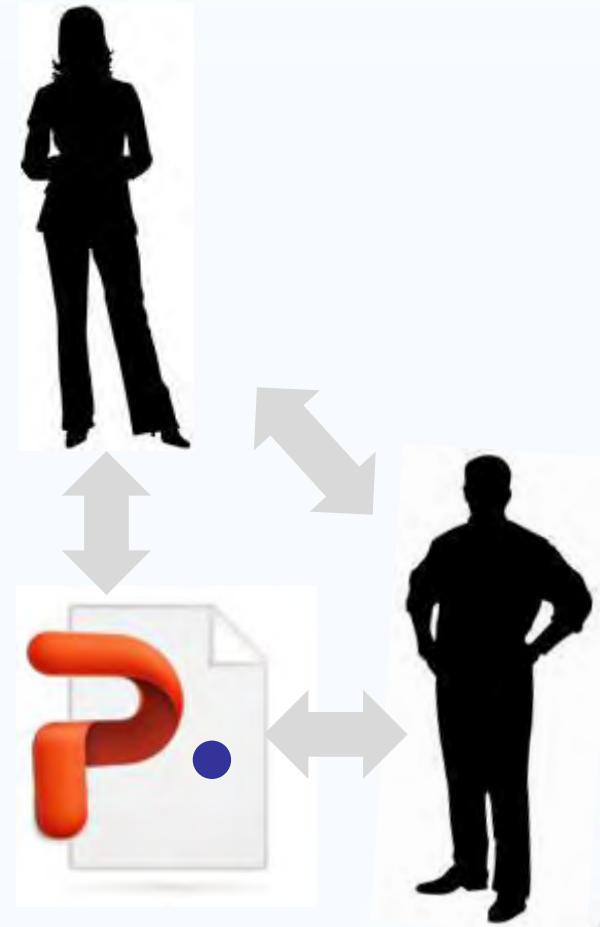
分組討論

分享自己最近在家中的一個情緒事件, 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?





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.





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

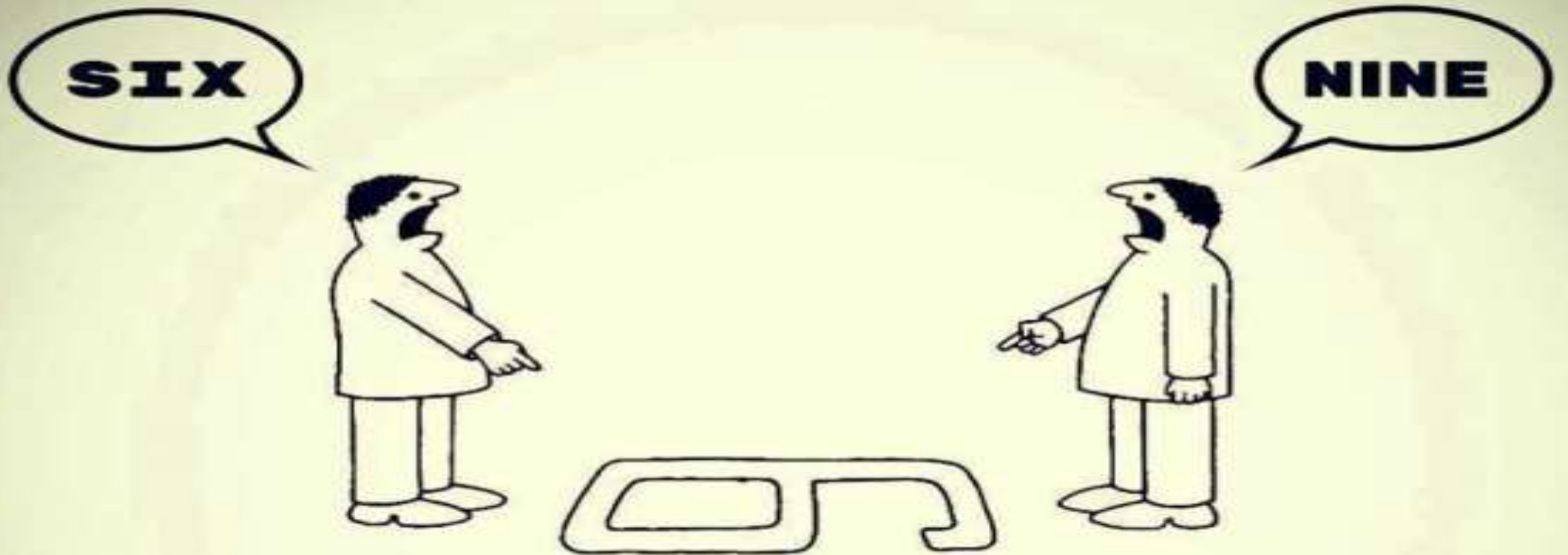
三 感同身受；
穿他的鞋

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

- 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



Lyrics : Paul Simom Music : Paul Simom

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

(令對方知道我了解他, 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）

cfccsj



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 :

cfccsj



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 :

cfccsj



分組操練

案例一

有天下午兒子神情恍惚從學校回來,問他發生了什麼事,只說沒事啦!我告訴他這樣子實在不太對勁,顯然正被很嚴重的心是困擾,於是我誠懇的表達重視接納的態度,告訴他只要有任何需要都可以隨時找我談.晚上再去找他溫柔的關懷他的心情,並重述下午的看法,當時他看起來很頹喪,他終於脫口而出“沒有人願意和有原則的人做朋友”,在學校裡最受歡迎的學生最受擁戴的領袖全都是混球!而這些渾球卻總是成為大家注意的焦點!身邊總是圍繞一群崇拜他們的漂亮女孩兒!我呢一個值得信任的好人卻交不到一個朋友!也許我該學著做壞人,因為做好人沒人欣賞有什麼意思!



案例二

有天晚上當我走過女兒的房間, 聽到她的哭泣, 我進去關心, 她淚眼汪汪的說” 爸爸我做不到, 我無法做到你的標準, 那是不可能的!” 當時我並不清楚究竟發生了什麼事? 就請她解釋, 女兒說” 你告訴我應該和哥哥弟弟們一起分享自己的東西, 可是我並不想, 然後你叫我把自己的東西分一點給他們時我雖然照做了, 心中卻滿懷怒氣! 我氣你為何要叫我分給他們, 也氣他們居然敢拿! 我一點都不想和別人分享, 我真痛恨這怎麼可能是讓人覺得快樂的事呢? 當她在表達自己感覺時一邊說一邊流淚.....



以基督的心為心

2 所以，在基督裡若有什麼勸勉，愛心有什麼安慰，聖靈有什麼交通，心中有什麼慈悲憐憫，
2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。
3 凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀，只要存心謙卑，各人看別人比自己強。
4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。
5 你們當以基督耶穌的心為心。

腓立比書2:1-5



- 以基督的眼光來看我們的青少年
- 抓住神動工的機會
- 家庭是活出愛與恩典的教室

cfccsj



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，也明白各樣的奧祕、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

