



# 如何擁有美好的家庭關係 (複習)





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*





# 三個目標



*cfccsj*



# 6秒鐘改變你的情緒

## 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、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。

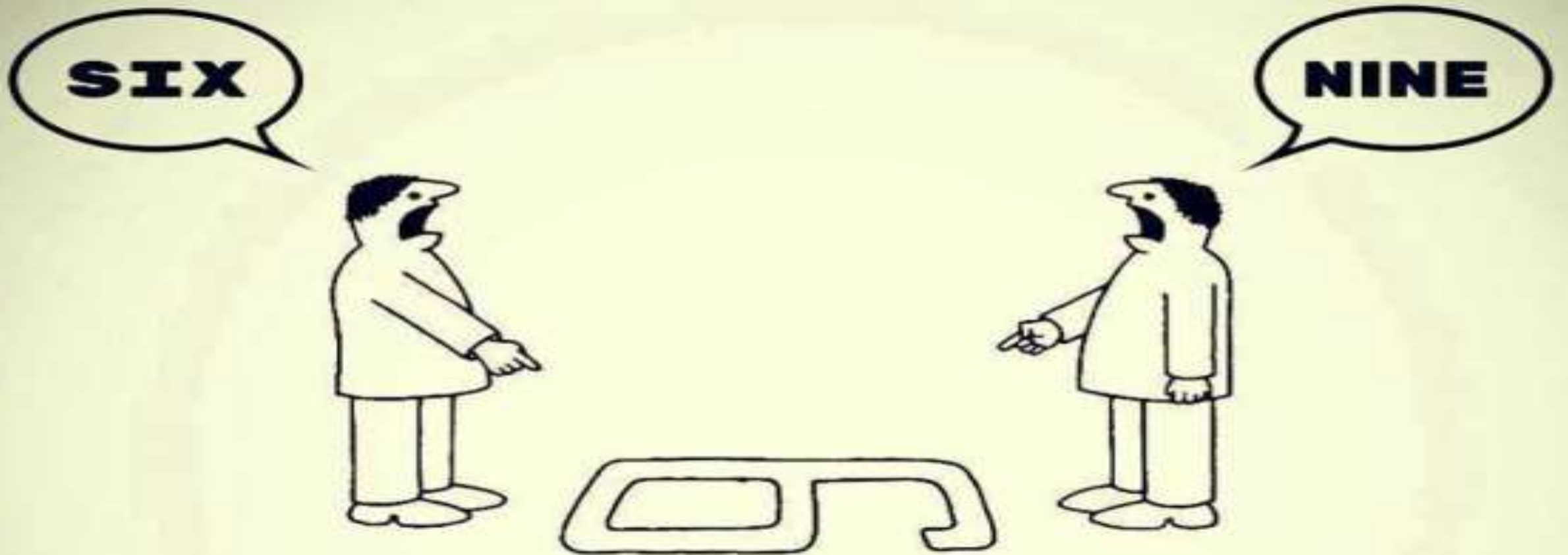
24 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。

25 我們若是**靠聖靈得生**，就當**靠聖靈行事**

。

cfccsj

- 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



## 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

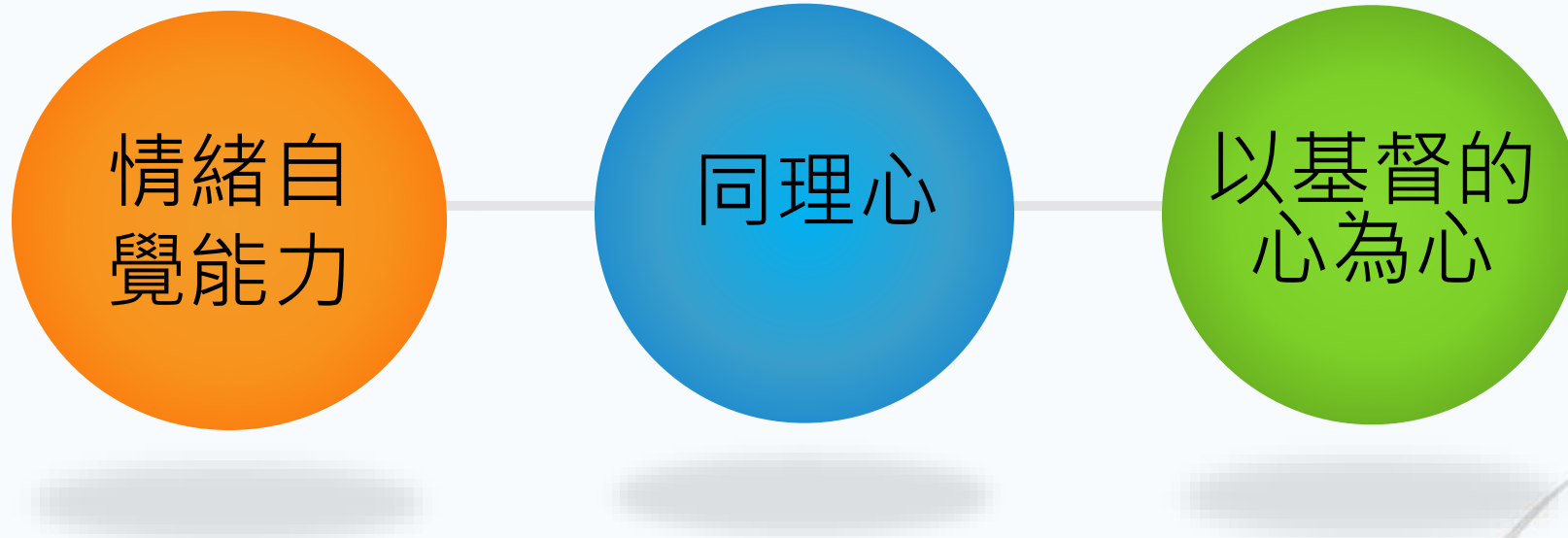
- **13** 我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有**愛**，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。 **2** 我若有先知講道之能，也明白各樣的奧祕、各樣的知識，而且有全備的信叫我能夠移山，卻沒有**愛**，我就算不得什麼。 **3** 我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有**愛**，仍然於我無益。 **4** **愛**是恆久忍耐，又有恩慈，**愛**是不嫉妒，**愛**是不自誇，不張狂，**5** 不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，**6** 不喜歡不義，只喜歡真理；**7** 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。**8** **愛**是永不止息。.....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







# 美好的家庭關係的三要素



*cfccsj*



# 幸福婚姻的3個好習慣





# 幸福婚姻的3個好習慣

隨事  
製造  
浪漫

選擇  
不受傷

願意  
吃虧





第一個好習慣：*隨事製造浪漫*

*cfccsj*



選擇早於開會前，將0-12歲兒童運送...  
會許風衝...

AT YOUR DAY YOUR DAY  
DAY YOUR DAY YOUR DAY



以弗所書4章29節:

**污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。**

*隨事就是主動刻意 (英文:In everything)*

*cfccsj*



在飛機上 馮老師想吃先生的巧克力蛋糕先生是如何回應的？

*cfccsj*







## 練習題1:

- a. 先生問老婆，妳今天想去哪裡玩？老婆如何回應是**主動刻意**製造浪漫？
- b. 先生為老婆，妳今天想吃什麼？老婆如何回應是**主動刻意**製造浪漫？
- c. 走進了餐廳，老婆問先生要坐在哪裡？  
先生如何回應是**主動刻意**製造浪漫？





第二個好習慣：**選擇不受傷**

cfccsj



YOU'RE

YOU'RE  
YOU'RE  
YOU'RE



跳脫原生家庭,成長環境的傷害,  
跳脫受害者的心態

*cfccsj*



快速復原的能力, 是願意接受安慰  
從神的話語從真理得到安慰.

*accsi*



## 2. 快速復原的三個步驟:

a. 明白對方的動機不是要傷害我

b. 反省自己也有責, 能夠做 什麼改變情況 (我的情緒, 我負責)

c. 來到神面前. 思想神的話, 饒恕

約束制服我的心—箴言25章28節:

***28 人不制伏自己的心, 好像毀壞的城邑沒有牆垣。***



# 廚餘的故事







能以基督的生命回應別人，  
才能得到別人真實的尊敬。

*cfccsj*



## 第三個好習慣：*願意吃虧*

*accsi*





哥林多前書6章7節:

**为什么不情愿受欺呢？为什么不情愿吃亏呢？**

❖ 情願的意思是甘心樂意

彼得前書5章6節:

**你要自卑服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你升高。**

cfccsi



贏得了他的兒子寫卡片給他爸爸說：

- ✓ 他是正港的男子漢
- ✓ 真正成功的基督徒

*cfccsj*



根據老師家的家事分工的故事：

- 他們家事怎麼樣分工的呢？
- 這樣的分工公平嗎？
- 結果帶來對孩子什麼樣的影響？

*cfccsj*





# 幸福婚姻的3個好習慣

隨事  
製造  
浪漫

選擇  
不受傷

願意  
吃虧







反思，默想，禱告！

願神祝福您！

cfccsj