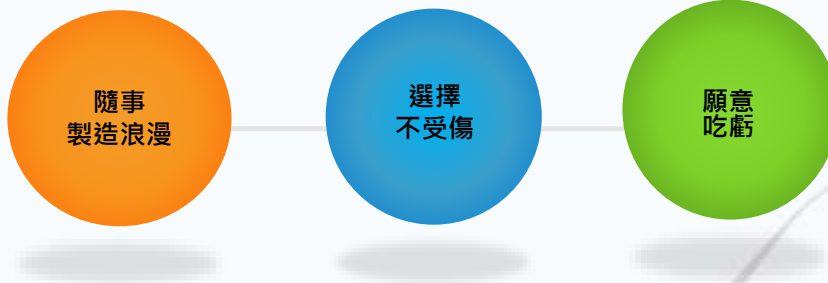




家福一，二組聯誼 家庭專題系列 總複習



幸福婚姻的3個好習慣



第一個好習慣：*隨事製造浪漫*



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)



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?



第二個好習慣: **選擇不受傷**



■ 幸福婚姻的3個好習慣

跳脫原生家庭,成長環境的傷害,
跳脫受害者的心態



■ 聖荷西中華歸主教會

■ 幸福婚姻的3個好習慣

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.



■ 聖荷西中華歸主教會

☐☐ 幸福婚姻的3個好習慣

快速復原的三個步驟:

- 1.明白對方的動機不是要傷害我
- 2.反省自己也有責, 能夠做 什麼改變情況 (我的情緒, 我負責)
3. 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。

☐☐ 幸福婚姻的3個好習慣

第三個好習慣: *願意吃虧*

☐☐ 幸福婚姻的3個好習慣

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。

☐☐ 幸福婚姻的3個好習慣

贏得了他的兒子寫卡片給他爸爸說:

- ✓ 他是真正的男子漢
- ✓ 真正成功的基督徒

贏得了他的太太無可救藥的愛著他



因為耶穌基督，我成為了無價至寶



因為耶穌基督，我成為了無價至寶

思考問題:

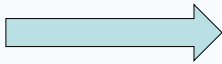
1.我如何衡量我的價值?

(在天平上，你等於什麼？如果你放在天平的這一邊，在天平的另外一邊要放什麼，才能夠讓這個天平平衡過來？)

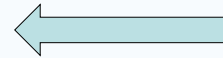
■ 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

我如何看我的價值

我的價值



財富?
外貌?
學位?
職業?
成就?
家世?
家人的表現?



■ 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

思考問題:

2. 我如何衡量我家人的價值?

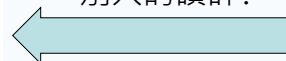
■ 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

我如何看我家人的價值

我家人的價值



表現?
成績?
學位?
外貌?
職業?
成就?
別人的讚許?



■ 聖荷西中華歸主教會

17

■ 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

四種錯誤的信念

大多數人認為個人價值=表現+他人的意見

良好的表現-- “我必須達到某些標準, 才能對自己感覺良好。”

別人的稱許-- “我必須得到某些人的認可, 才能對自己感覺良好。”

害怕受懲罰-- “失敗的人 (包括我自己) 不值得愛, 應該受到懲罰。”

我無法改變-- “我就是我, 我無法改變, 我很絕望。”

■ 聖荷西中華歸主教會

18

■ 因為耶穌基督，我成為了無價至寶

羅馬書十二章二節²不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

² Do not conform to the pattern of this world, but be transformed by the renewing of your mind. Then you will be able to test and approve what God's will is—his good, pleasing and perfect will



因為耶穌基督，我成為了無價至寶





羅馬書5章8節：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」



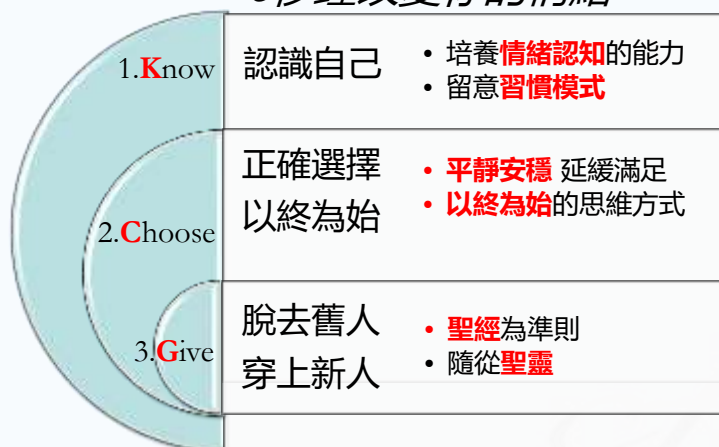
如何擁有美好的家庭關係



如何擁有美好的家庭關係

先改變心境, 才能改變情境

6秒鐘改變你的情緒



如何擁有美好的家庭關係

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

■ 如何擁有美好的家庭關係

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**

■ 情緒智慧的能力

情緒智慧的五種基本能力



你瞭解自己嗎？

認識“情緒” - 大腦的

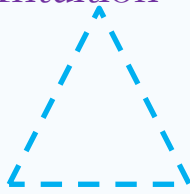
三位導師

直觉導師

Intuition

感性導師
Emotion

理性導師
logic



你瞭解自己嗎？

聽到自己思考的聲音

情感 – 傳遞內心的需要，表達最深層的信念。

理性 – 接收情感信息，進行處理並作出決定。

神的設計是當你的心智和情感相互合作時，可以做最好的決定，達到最好的果效。

你瞭解自己嗎？

加強情緒自覺力的四個法寶



抓住感覺與思想



保持冷靜理性



找出深層的需要



藉著寫情緒日記培養自覺力

怒氣管理竅門

生氣的原因：
六種需求得不到滿足

找到沒滿足的基本情緒



內心真正的景況與需要



怒氣是次發情緒



不輕易發怒，帶來嶄新的人生

- 常常享受和諧快樂的心情
- 培養出恩慈的心，讓別人樂於親近
- 避免身體，心靈受到威脅與傷害
- 使周圍依賴你的人安全而愉快
- 增進人生的成功率與幸福感

從新（心）開始

哥林多後書5:17-18:若有人在基督里，他就是新造的人。舊事已過，都變成新的了。一切都是出於神，祂借著基督使我們與祂和好，又將勸人與祂和好的職分賜給我們。

箴言4:23:你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。

有效處理怒氣十招

1. 暫停或離開現場（敏銳覺察+理性回應）
2. 適當地表達怒氣，說出感受（梳理思路+標籤情緒）
3. 舊的刺激，新的反應（僵化思維 → 靈活創意）
4. 閉緊嘴唇，安靜不語（盛怒時的舌頭像把利劍）
5. 聚焦在事情而不是惹你生氣的人身上（以終為始）

有效處理怒氣十招

6. 陳述事情時用“我覺得” 不說“你總是”（抒發情緒不指責）
7. 不要記仇，不翻舊賬（寬恕他人=釋放自己）
8. 幽默化解緊張氣氛（豁達從容的心態，具大感染力）
9. 平日多練習放鬆技巧（基本功，用心+努力+花時間）
10. 留意固定的發怒模式，找到怒氣根源（關鍵）



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi

■ 聖荷西中華歸主總會

45



cfccsi

■ 聖荷西中華歸主總會

46



cfccsi

■ 聖荷西中華歸主總會

47



cfccsi

■ 聖荷西中華歸主總會

48



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi



cfccsi