

## 情绪管理

内容:

情绪介绍

正面情绪: 快乐  
安全  
价值  
其他  
负面情绪: 害怕  
失望  
压力

### 1. 情绪介绍

#### 1. 情绪与感觉的关系:

情绪是气候, 感觉是天气; 气候是由天气决定. 我没有办法解决情绪问题, 但我可以查验我的感觉.

感觉的自我加强效果: 恶性循环- 害怕

感觉, 思想, 行为, 与心彼此的加强效果: 仇恨, 选择性记忆与官感: 箴 15:15

感觉的自我实现效果: 敏感

偏见的产生, 以偏概全, 扭曲事实- 怀疑症, 恐慌症...

基督徒的偏见: 箴 12:15

#### 2. 感觉, 思想, 行为, 与心的关系

神是否有感觉?

神对人爱神的要求:

当心, 感觉, 思想, 和行为不相和时: 愤怒, 疲累, 虚伪, 崩溃

#### 3. 人类行为机制

冲动: 心, 感觉: 结 36:26

抑制: 律法, 思想: 罗 8:3

冲动经常成为行为机制时:

抑制经常成为行为机制时:

罪和软弱的不同: 希 4:15, 太 26:39

#### 4. 感觉的功用

感觉是灵魂的窗户:

压抑感觉的结果: 麻木不仁, 异常行为

放纵感觉的结果: 任性, 无法自制, 神经质, *borderline personality disorder*

承认感觉的挑战: 谦卑, 因信称义

节制是什么, 和控制抑制的不同

行为反应感觉: 箴 17:4

工具: 正面感觉是否是好? 负面感觉是否是坏?

为何人不喜欢负面感觉? 林后 7: 10, 羞耻感, 罪恶感

什么感觉是“好”感觉?

生命的成长与成熟: 林后 5: 17

5. 感觉的处理

基督徒经常的祷告: 担心, 难过

承认感觉: 唠叨, 大声, 拖延, 逃避

从思想和心着眼:

过程与结果:

感觉的可靠性: 丢脸的感觉, 原谅的感觉, 圣灵的感动

6. 什么有最高的权柄: 基督徒无法活出爱神生命的原因

约一

爱是什么?

7. 基督徒的问题:

扫罗与大卫的不同

8. 神是什么样的神:

创 15: 16

加 4: 4

徒 1: 7

有计划的人生

9. 问题思想

a. 我的行为机制经常是冲动感觉倾向还是抑制倾向?

b. 从 0 到 10, 感觉和情绪决定了我多少的人际关系, 与人的沟通, 对人的态度, 读经, 信心, 想法, 做事的决定, 教会服事, 生活起居等等。

c. 我容易被那些感觉掌控?

d. 观察自己的行为, 我会为自己不当的行为找借口吗? 当我做对的事情时, 我会觉得很累很辛苦吗? 当我做不对的事时, 我的感觉是什么?

10. 问题讨论

a. 请读创 18, 出 1, 你觉得神有感觉感情吗? 然而, 神会凭感觉感情来做事吗? 如果神经常凭感觉感情来做事的结果是什么? 神如何使用他的感觉感情?

b. 人为何会与自己的感觉脱节? 我们如何和自己的感觉重新搭上线? 教会团契扮演的角色是什么?

## II. 正面情绪:

基督教和非基督教的差别: 生命的意义与满意, 希 11:24-27, 12:1-2

负面情绪之母

大卫的问题

人类最大的问题不是人生有苦难而是人对神没兴趣

### A. 快乐/喜乐

1. 快乐是一个建造: 太 7: 24-27; 林前 3: 11-15
2. 害怕, 担心, 愤怒的来源
3. 建材成为神
4. 拆毁与重建的过程: 生命的成长与成熟, 林后 5: 17
5. 拆毁没有重建或是用错误来重建的结果: 太 12: 43-45, 害怕, 苦毒, 退缩, 愤怒
6. 基督里的重建是基督死里复活的经验: 林前 15: 42-44
7. 重建的现象: 恢复, 谦卑, 勇敢, 顺服, 爱, 希望, 忍耐, 弹性, 心软, 罗 5: 3-5
8. 创伤的恢复:
9. 过程与时间
10. 环境不能决定我的快乐; 我对环境的解释决定我的快乐
11. 成瘾性的问题:
12. 现在孩子的问题: eating disorders, substance use disorders, borderline disorders
13. 教养孩子的重心: 比较, 优越, 表现, 出类拔萃...
14. 直接联想不是天生的; 直接联想是不断操练的结果: 一谈到父母, 你的感觉是什么? 一谈到读书, 你的联想是什么? 一谈到吃亏, 你的直接联想是什么? 我的直接联想是不是百分之百的事实? 我有多么被我的直接联想所控制? 在我的直接联想里, 神的脚色地位是什么? 一个人的弹性与可沟通性.
15. 直接联想是可以再造的
16. 美国的堕落:
17. 问题思想:
  - a. 我用什么来建造我的快乐: 什么使我开心? 什么可以夺去我的喜乐? 什么使我觉得有希望, 什么使我绝望? 从 0 到 10, 开心或不开心对我的影响有多少? (在人际关系, 生活起居, 工作, 服事, 灵修, 信心, 思想上) 觉得有希望或没希望对我做事的影响有多少?
  - b. 在我的生命中, 是否有拆毁的经验? 拆毁后是否有重建?
18. 问题讨论:
  - a. 神为何有时允许不顺的事情发生? 当不顺心的事情发生时, 什么可以重新使我有希望?
  - b. 教会团契可以如何帮助创伤的人? 我希望如何得到帮助, 得到那些帮助?

## B. 安全感

1. 认识安全感: 安全感和完美主义的关系, 和压力的关系, 和焦虑的关系, 和固执, 忧郁, 强迫行为, 顺服, 快乐, 爱, 创造力, 价值, 弹性的关系.
2. 安全感可以调整吗?
3. 孩子安全感的建立.
4. 安全范围的大小:
5. 我用什么来建造我的安全感 (不变的, 会变的; 自己, 别人)? 我多么相信自己的感觉?
6. 我什么时候觉得安全, 什么时候觉得不安全? 感觉不安全时我的祷告是什么?
7. 用什么来建筑安全感才最可靠?
8. 可 4: 35-41; 耶稣是否害怕? 为什么? 如果门徒不叫醒耶稣, 船是否会沉? 什么和安全有关?
9. 神的权能:
10. 安全感, 信心, 和确据的不同:
11. 人跟人冲突的来源:
12. 坚持自己安全感的结果: 控制, 强迫, 关系破裂
13. 没有安全感的行为表现: 啰嗦, 攻击, 找借口, 争辩, 占上风, 坚持己见, 死要面子
14. 有安全感的行为表现: 谦卑, 认错, 赞美人, 理解人, 休息
15. 安全感与自我保护: 扫罗追杀大卫, 大卫借刀杀人杀了乌利亚, 亚伯拉罕和以撒的片面谎言
16. 人类的第一个自我保护, 人类自我保护的开始
17. 自我保护与爱, 理解别人, 体谅别人的冲突:
18. 人自我保护的结果: 关系破裂, 彼此为敌, 无安全感
19. 安全感的重建, 自我保护的重建:
20. 基督徒的安全感不是一个感觉而是一个选择: 以斯帖
  
21. 问题思想:
  - a. 我有多少的“必需”? 我有多大弹性? 我安全感的起伏有多大?
  - b. 什么会使我觉得不安全: 别人的批评, 别人的错误, 在人前犯错误, 不被尊重, 被误会, 不如人, 损失, 不平顺
  - c. 我的安全感是否造成我的担心, 焦虑, 忧郁, 强迫行为; 我的不安全感是否拦阻我顺服神, 爱神, 爱人?
  
22. 问题讨论
  - a. 我用那些方式自我保护: 强辩, 争胜, 否认, 沉默, 不原谅, 不再爱人, 逃避退缩, 借口, 攻击
  - b. 当我觉得不安全的时候, 我的选择是什么? 我是否愿意在下面事项中选一项来操练: 十一奉献, 不再唠叨, 不再强辩, 顺服, 不再强势, 承认错误, 道歉, 不再坚持己见

### C. 价值观

1. 价值观与安全感, 快乐, 压力的关系,
2. 人跟神的冲突, 人跟人的冲突: 价值的不同
3. 不同在哪里? 林前 15:19
4. 神的价值观: 神认为什么最重要?
5. 基督徒的生命成长成熟表现在价值观的改变上(而非服事的表现或是圣经的理解): 腓 3:7
6. 根据圣经, 人的价值是什么? 每个人一样还是不一样? 是固定的还是会改变的? 跟人的表现有没有关系? 创 1:27, 诗 8:5, 林前 6:20, 林后 4:7
7. 每个人的价值一样; 然而, 每个人的恩赐, 才干, 托付不一样: 太 25:14-30, 林前 12:12-27
8. 自我价值的问题: 我用什么来建造我的自我价值?
9. 自卑的问题:
10. 我没有办法使我自己更有价值; 我最好的不过是活出我的价值: 徒 26:19, 提后 4:7, 代下 6:18, 弗 2:10, 提后 2:20-21
11. 每个人都有好几样身份, 你有那些身份? 那样身份对你的影响最大? 那些身份会使你自卑? 林前 7:20-24
12. 我有限, 我的优先次序是什么? 约一 2:15-17
13. 我花最多的时间金钱和精力在什么地方?
14. 圣经花最多的篇幅在描写什么? 王上 15:3, 11, 26, 34; 16:21-28. 重建圣殿, 弗 2:10
15. Eating disorder, promiscuous:
  
16. 问题思想:
  - a. 为什么人会把人分成三六九品? 把人分成三六九品的结果是什么?
  - b. 当教会团契的价值观不改变时, 教会团契会是什么样? 你认为教会团契应该是什么样? 为什么基督徒生活上出了问题不敢在团契里提出来代祷? 为什么基督徒需要在教会里表现的很属灵?
  - c. 建造时我用越多来建造的建材, 对我的影响力也会越大. 从 0 到 10, 世人的认可或否定对我的影响有多大? 我是否用世人的认可来建造我的自我价值? 除了世人的认可外, 我还有那些草木禾秸的建造? 决定事情时, 神对我的影响力有多大?

D. 其他正面感觉:

成就感: 什么使我有成就感?

成就感和价值的关系是什么?

使我有成就感的事和我的身份有什么关系?

希望: 我用什么来建筑我的希望?

我的希望在别人, 环境, 还是在我自己?

归属感: 归属感是什么?

我在什么情况下会有归属感?

归属感是一个感觉还是一个事实?

优越感: 好不好?

和自我价值, 压力, 愤怒, 争竞, 人际关系, 忧郁的关系

性别和优越感

掌控感: 和暴力, 压力, 安全感的关系

我希望誰掌权, 我还是神?

使命感: 什么时候有?

是否任何时候都有?

1. 神是否有这些正面感觉? 神是否凭感觉做事? 如果耶稣要有成就感, 归属感, 优越感; 祂是否会来到人世间?
2. 路得的选择:
3. 当我得不到这些感觉时我会如何?
4. 你是否喜欢打电动, 打电动的感觉是什么?
5. 肾上腺素成瘾性:
6. 你用什么来形容人生?
7. 生命的意义: 耶稣, 路得, 摩西, 保罗

### III. 负面情绪

#### A. 害怕

1. 害怕是否是罪？
  2. 人类害怕的来源：
  3. 人最害怕的是：
  4. 耶稣是否会害怕？耶稣怕什么？人经常怕什么？没面子，吃亏，不被认可
  5. 可 4: 35-41；人认为危险是否真的危险？人觉得安全是否真的安全？
  6. 害怕经常成为人的行为动机：约一 4: 18
  7. 人害怕的反应：逃避，攻击
  8. 人所怕的就是他所爱的，爱被重建怕的问题也就解决了：约一 2: 15-17
  9. 合乎圣经的怕：太 10: 28
  10. 解决害怕：太 26: 39
  11. 害怕不是罪，悖逆神是
  12. 害怕的功用：以斯帖
  13. 勇敢是什么：
  14. 行为动机：爱而非怕
  15. 信心的重建
  16. 行为是一个选择而不是一个感觉的结果
  17. 问题思想：
    - a. 我是否经常被害怕驱使？在哪些方面？
    - b. 我害怕的反应是什么？
- a.问题讨论：
- a. 我们害怕的事真的那么可怕吗？
  - b. 具体上我们如何用爱来取代怕？

## B. 失望

1. 失望和完美主义的关系是什么？
2. 失望和抑郁的关系是什么？和愤怒, 焦虑, 强迫, 压力, 精神分裂, 网络成瘾的关系呢？
3. 失望是什么：
4. 神是否会失望？神在什么事上使我失望？
5. 神失望时神会做什么？神如何处理祂的失望？
6. 失望时我调整什么？失望时我做什么？
7. 什么是可改变的什么是无法改的：
8. 事实与问题: 把事实当问题的结果是什么？把问题当事实的结果是什么？
9. 人的不合理期望, 无知的乐观, 给自己过多过大的权柄：
10. 处理失望: 谦卑, 顺服, 柔和
11. 失望时我会做什么？我是否有权利强迫和要求？
12. 失望没处理好的结果: 忧郁, 愤怒, 绝望, 伤害, 关系破裂
13. 神为何使我失望? 实际与虚空: 西 2:16-17; 希 8:5, 9:24, 10:1
14. 我的期望决定我是否失望. 我期望的是什么？自己还是别人, 过程还是结果？
15. 我是否在不完美的情况下仍然可以自处？
16. 无知的乐观与假象的希望
17. 梦想与目的。
  
18. 问题思想:
  - a. 我可以分辨问题和事实吗? 在我的生活里, 那些是事实, 那些是问题？
  - b. 我失望的时候会做什么, 愤怒, 苦毒, 伤心, 更努力实现希望
  - c. 我接受事实的能力有多强？我接受失望的能力有多强？

### C. 压力

1. 压力和完美主义的关系？和愤怒，安全感，害怕，弹性，期望失望的关系呢？
2. 这是个压力的世代
3. 没有压力就没有动力？
4. 压力过大的现象：
5. 压力给人的快感：
6. 健康的压力与不健康的压力：
7. 当健康的压力变成不健康时：
8. 没有压力的时候, 我是否仍然会努力？
9. 无法休息的问题: 诗 46:10
10. 什么给我压力？我可以拒绝压力吗？
11. 不可能的期望？
12. 我承受压力的能力有多大？当我觉得压力大时我会如何？压力下我是否仍然可以正常作息？
13. 神会不会给人压力？神为什么给人压力？
14. 在压力底下我被压出什么来？
15. 健康生活谱：
16. Substance use disorder:
  
17. 问题思想：
  - a. 我有那些不健康的压力？那些压力是可以避免的？
  - b. 害怕, 愤怒, 苦毒, 不满是否成为我的压力？
  
18. 问题讨论：
  - a. 我是否可以休息？休息时我脑子还会想什么？
  - b. 我压力大时会做什么？从 0 到 10, 我有多么能够对诱惑和别人说不

#### D. 愤怒

1. 生气是否是罪？
2. 失望而不愤怒给我的感觉是什么？
3. 义怒和不义怒的差别在那里？
4. 压力和怒气的关系：
5. 怒气的恶性循环：
6. 怒气显露我的内心：
7. 心平气和的沟通, 面对问题, 解决问题
8. 没有必要的怒气: 允许别人和我不一样, 接受人有限的事实, 尊重别人的自由
9. 解决怒气: 尊重神的主权, 允许人的不义, 相信神的公义
  
10. 问题思想:
  - a. 怒气显露内心, 我容易在什么情况下发怒？
  - b. 我是否能控制我的怒气: 还是, 我被怒气控制？
  
11. 问题讨论:
  - a. 那些怒气其实是没有理由的？
  - b. 如何生气而不犯罪？

## 情绪主导行为

1. 一生气就不干活
2. 不开心就口出恶言
3. 只强调部分事实
4. 否定事情的多面性
5. 不愿意接受不同的看法
6. 用逃避来避免失败
7. 用愤怒来遮掩伤痛
8. 用沉默来惩罚不满
9. 只做自己有把握的事
10. 只谈正面感觉，用否定来逃避负面感觉

## 感觉处理

1. 被轻视，被忽视，不受重视，不被尊重- 自我价值
2. 意见被否定- 谦卑接纳，顺服
3. 失败，别人看到我的错误- 谦卑学习
4. 被批评，被排挤，不被喜欢-
5. 不公平，不允许别人比自己好
6. 对别人好，别人却不领情-
7. 被重视
8. 事业成功
9. 孩子或配偶犯错误
10. 有恩赐

## 对事情不同的解释

1. 失业
2. 孩子不听话
3. 配偶不讲道理
4. 老师不喜欢我的孩子
5. 开车被人按喇叭
6. 被人夸奖
7. 孩子不做作业
8. 被人莫名其妙的瞪眼
9. 车子停在停车场被撞
10. 被别人嫉妒