

生命的右前衛

江兒 2022-0403



做

情緒的主人!



不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。

(箴言十六章32節)



治服己心是指 能管理你的情緒與思想
這也是 生命成熟的指標

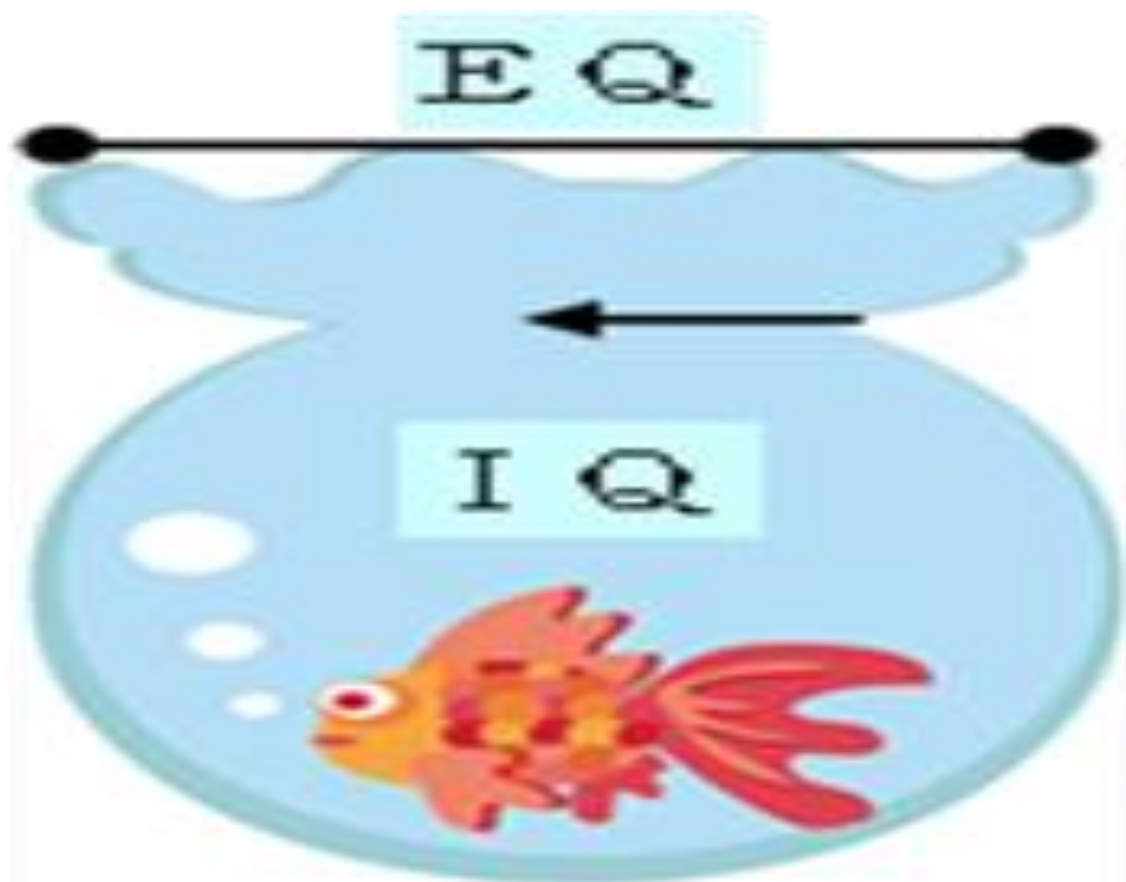
別在公開場合對人（孩子）破口大罵！
他只會記得你的失控與兇惡，
但不會記得他做錯了甚麼？



一、IQ和EQ

瓶肚裡有多少東西，是IQ！

能倒出多少東西決定在瓶口大小，這便是EQ
！



情緒是
主觀的
需絕對
尊重，
不可掩
蓋它，
但不能
不學會
如何與
之相處



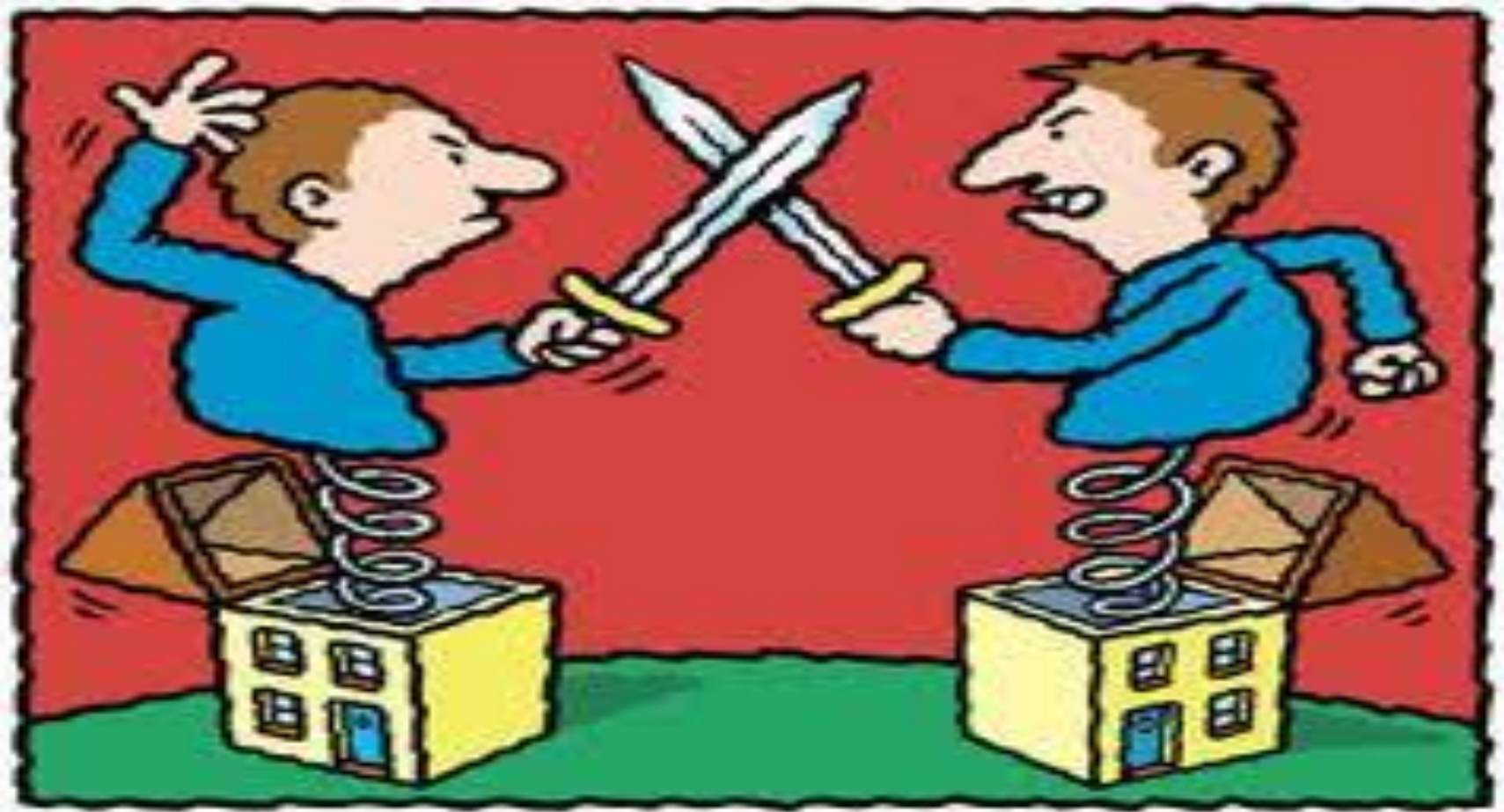


二、情緒是敵是友？

兩種狀態、三種表達與舒緩方式

三、壓力與情緒

壓力是情緒的孿生兄弟，常交互影響，情緒（多由內）
不好易帶來壓力，壓力（多由外）常使情緒更不好！
要做情緒的主人，需學習面對壓力、處理壓力。



如何察覺有壓力？

常常感到疲倦全身不舒服；注意力、工作能力、思考力降低；常常緊張、焦慮、慌張、無助；容易生氣、忿怒或有攻擊性。乃至常處於興奮、警戒的狀態。





四、消除壓力有方法

若壓力過大時

1、離開

2、求助

3、放鬆非
放縱



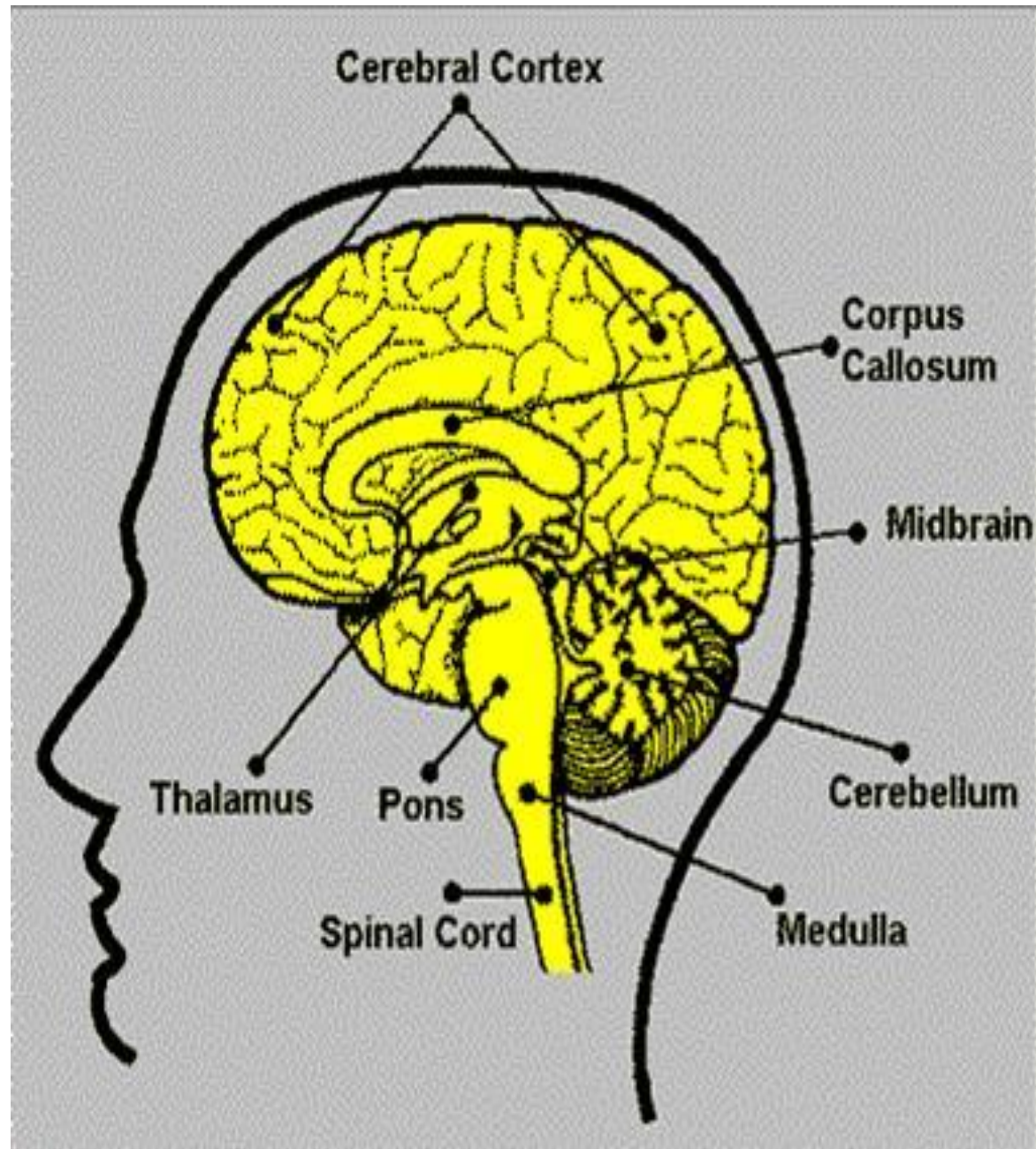
為什麼會有情緒？

情緒反應在大腦邊緣系統（皮質）。這系統由一組擁有不同功能的腦神經組織形成，功能包括：

情緒、動機

學習、記憶

4者互相關連影響



情緒像濺到泥巴！

批評和侮辱，

跟泥巴

沒什麼兩樣！

你看我

大衣上的泥點
是今早過馬路
時濺上的。若
當時立即

抹去，一定會
搞得一團糟！



情緒的感受表達，深受過去學習經驗與記憶影響。若要做情緒的主人，就要透過動機、學習與記憶，改變對情緒的認知。

思想→
行為→
習慣→
性格→
命運。



面對情緒

不要想消滅它，而是學會管理它。



情緒不會自動消失，所以不能逃避，
更不宜壓抑，乃要有效紓解。



如何做 情緒的主人？

別人對我們的評價
我們對自己的評價
常是引發我們情緒
的主因。

要做情緒主人，
就要學習

正確面對別人的評價
更要

學習正確評價自己。



五、情緒傷害要處理



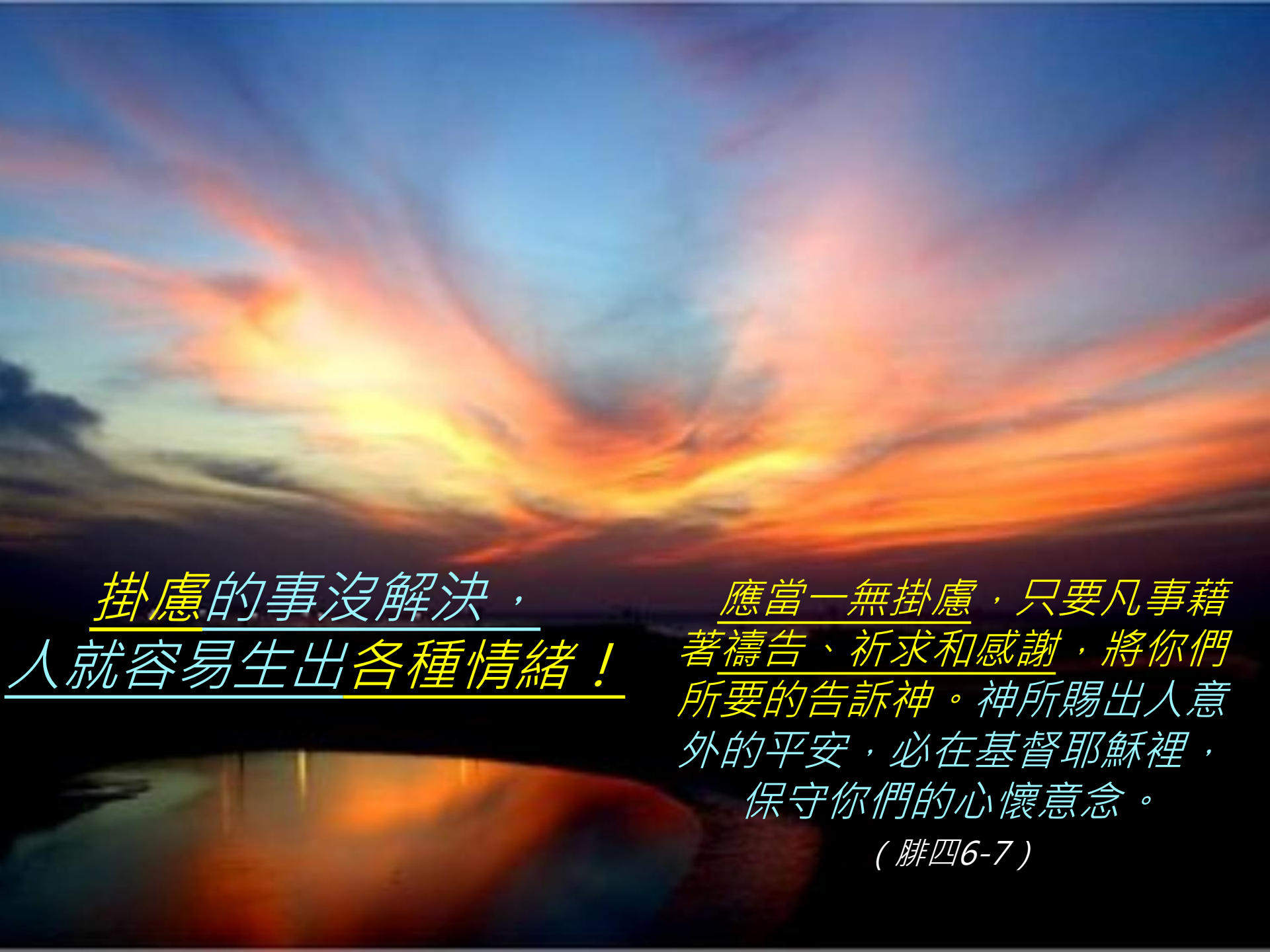
情緒管理比
追求成就重要

不輕易發怒的，勝過勇士；
治服己心的，強如取城。

(箴言十六章32節)

**生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落；
也不可給魔鬼留地步。**（弗四26-27）





掛慮的事沒解決，
人就容易生出各種情緒！

應當一無掛慮，只要凡事藉
著禱告、祈求和感謝，將你們
所要的告訴神。神所賜出人意外
的平安，必在基督耶穌裡，
保守你們的心懷意念。

(腓四6-7)

找出情緒傷害的根源
處理傷害的關鍵在饒恕



處理怒氣OJT計畫

1有監督人 2要有時限 3需付代價



父母不用生氣？ 找到代替的方式



孩子為何不愛 跟你互動或說話？



- 1、膚淺與封閉的談話內容。
- 2、父母不專心聽或聽不懂。
- 3、沒聽完話就回答或插話。

- 4、老是愛給答案。
- 5、談完事情都沒達成共識。
- 6、老是談那些話題。

怎樣幫助孩子 建立健康的情緒？



1、先改變自己不是改變孩子。

2、先建立關係再來解決問題。

3、夫妻關係在親子問題之先。

4、愛的存款永遠來得及。



- 
- A low-angle photograph of a man lifting a young child into the air. Both are smiling broadly with their arms raised high against a bright, clear sky. The man is in the foreground, looking up at the child, while the child is above him, also looking up. The image conveys a sense of joy, freedom, and parental love.
- 5、勇於分享你的軟弱。
6、一對一的平台及早開啟。
7、父親的怒氣與母親的囉唆。
8、陪他一起走過低迷時光。



基督徒減壓可做的8件事

認知快樂
的真義

1、容許自己有情緒。2、快樂是兼具享樂和意義。
3、快樂來自我們的「心理狀態」，而不是
「身分」或銀行存款。4、化繁為簡。



5、身心同樣重要。6、有機會，就要表達感激。
7、快樂指標之一是和我們關心及關心我們的人多相處。