



喜樂的藍圖

重塑界線、找回身分，做一個輕裝上陣的快樂母親



「媽媽，我想跟你一起在飛機上看雲。」

從成都飛向烏魯木齊的兩個半小時，我看著窗外，想著一年級小兒子的這句話。看著旁邊空著的座位，眼淚如決堤般狂瀉。整整流了兩小時四十分鐘的眼淚，直到走出機場大廳。

天父特意為你下的一場雪

「我為了讓你快樂，特意下了一場雪，我怎麼會不知道你做母親的心情呢？」

天父在乎我們快不快樂。祂不要我們沉浸在悲傷中，帶著憂傷的心情服事，天父也不能享受。





成就與產出

天父不需要人為祂成就什麼事。




共度晨昏

祂要的是與人在生活中共度晨昏。
就像以諾一樣：「與神同行三百年，
並且生兒養女。」(創5:22)

喜樂，是服事與生活的健康指數。

保羅唯一一再提醒的教導

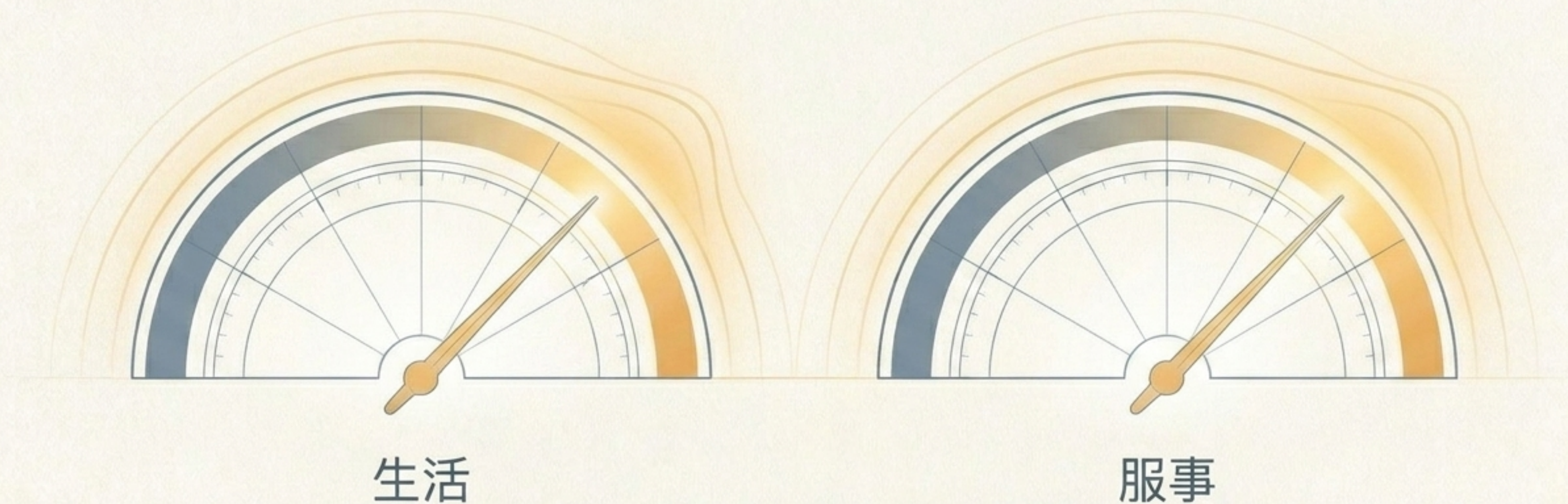
保羅有很多的教導，但是只有喜樂這件事，是他一再重申的最高指標。



「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。」— 腓立比書 4:4

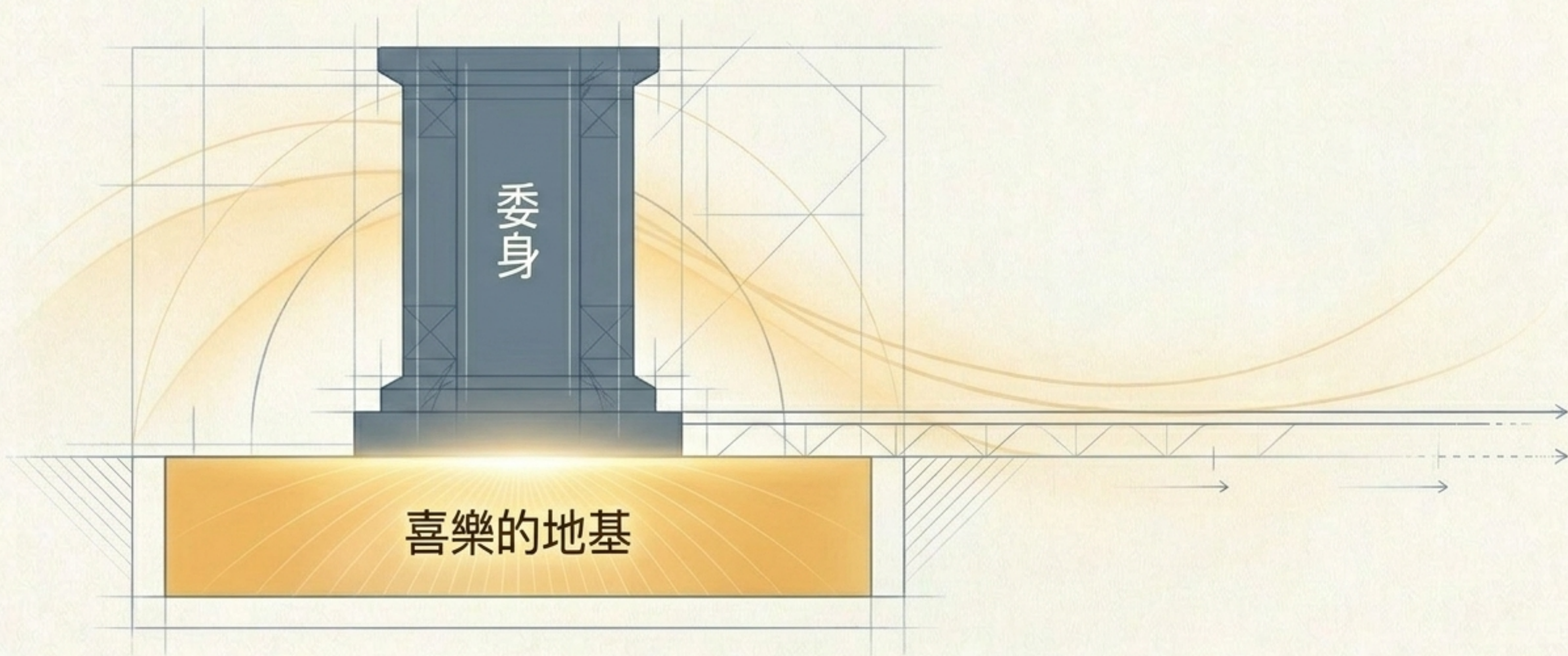
喜樂是健康指數

喜樂不是服事的附帶品，而是檢視我們生活與服事系統是否正常運作的核心儀表板。



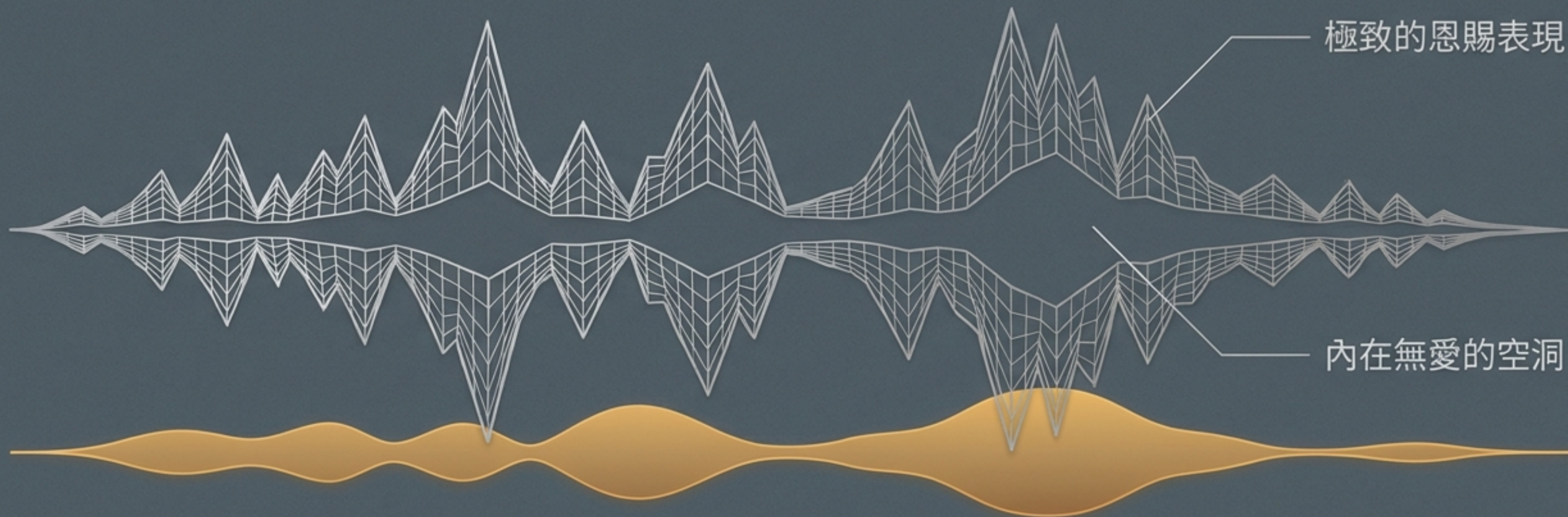
沒有在喜樂的地基上所做的委身，是無法持久的。

讓喜樂成為你每一天最堅固的建設。



失去愛的恩賜僅是空洞的迴聲

「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。」 — 林前 13:1



極致的犧牲若無愛則毫無益處




「我若將所有的調濟窮人，又捨己身叫人焚燒，
卻沒有愛，仍然於我無益。」— 林前 13:3

屬靈價值的歸零方程式

$$\left(\begin{array}{c} \text{頂尖的恩賜表現} \\ + \\ \text{傾盡所有的犧牲} \end{array} \right) \times 0 \text{ 愛} = 0 \text{ 屬靈價值}$$

為什麼沒有愛，所有的付出都沒有意義？

探尋空洞的根源：為何沒有愛？



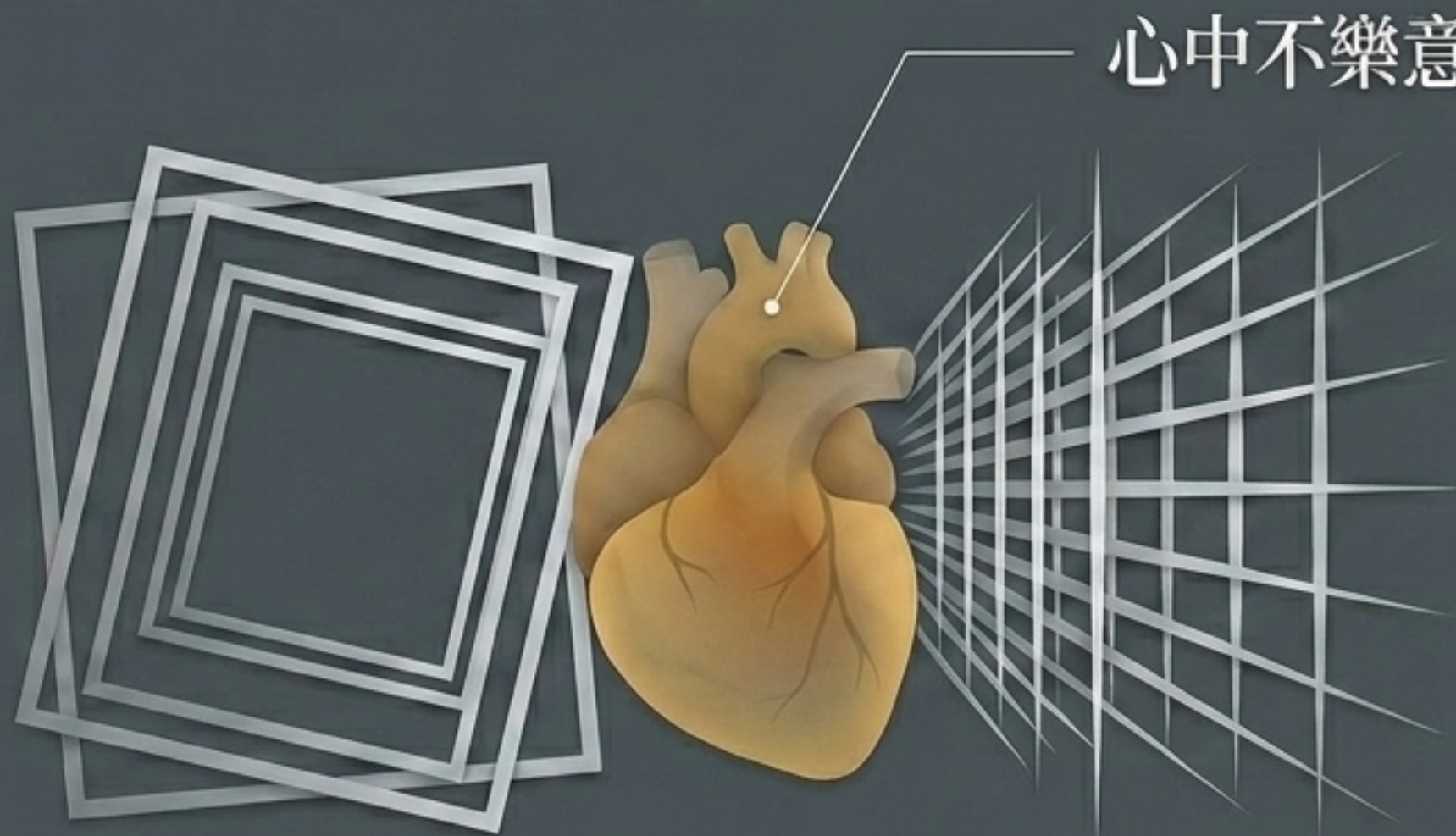
鳴的鑼 / 無益的付出
(可見的行為)

「不甘心」
(隱藏的根源)

沒有愛，是因為不甘心。
但又為什麼不甘心？

困在框架中的被迫演出

道德綁架
(Moral Kidnapping)

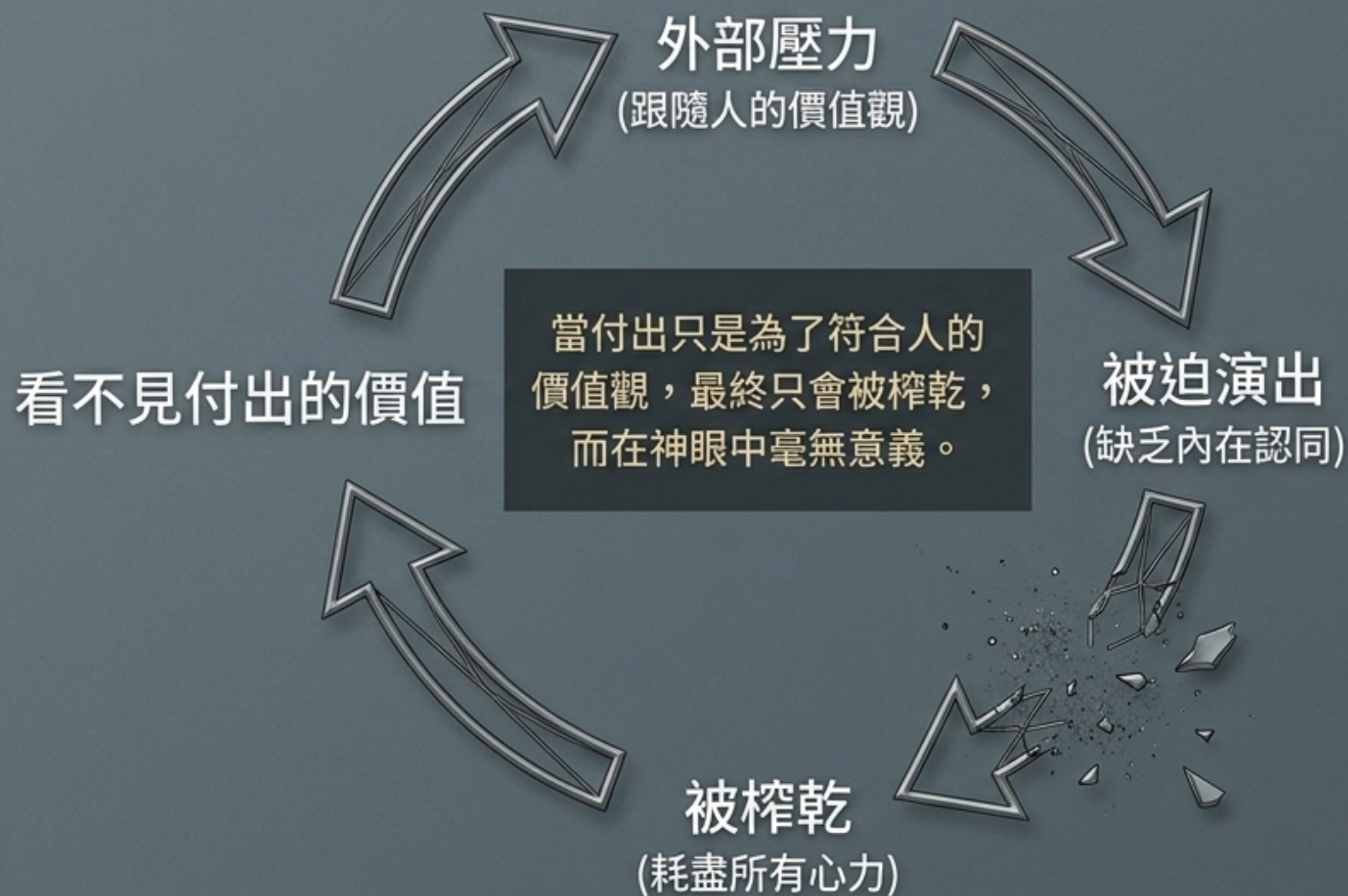


心中不樂意、不認同

宗教框架
(Religious Framework)

在框架的擠壓下，事奉淪為一場「被迫演出」。

迎合人意的枯竭迴圈



神的真實標準：只收納甘心樂意的祭

當神要造會幕的時候，神對摩西說：
「你告訴以色列人當為我送禮物來；
凡甘心樂意的，你們就可以收下歸我。」


— 出 25:2

神不秤量禮物的重量，只看重給予者的自由。

現實的消耗模型




母親的疲憊往往不是因為「做太多」，而是因為在「不甘心」的框架中不斷摩擦而耗竭。

The background features a light gray grid with scattered geometric shapes like triangles and lines. In the center, there are several watercolor-style flowers in shades of orange, red, and yellow. The text is overlaid on this background.

真正的母親節禮物，不是一天的休息，而是日常框架的解綁。

所以，母親節，我們來談談， 如何做一個快樂的母親？

從找回「甘心」開始...



第一步： 為情緒畫出防火牆

當環境與人都無法改變的時候，
保護自己是第一首要的關鍵。

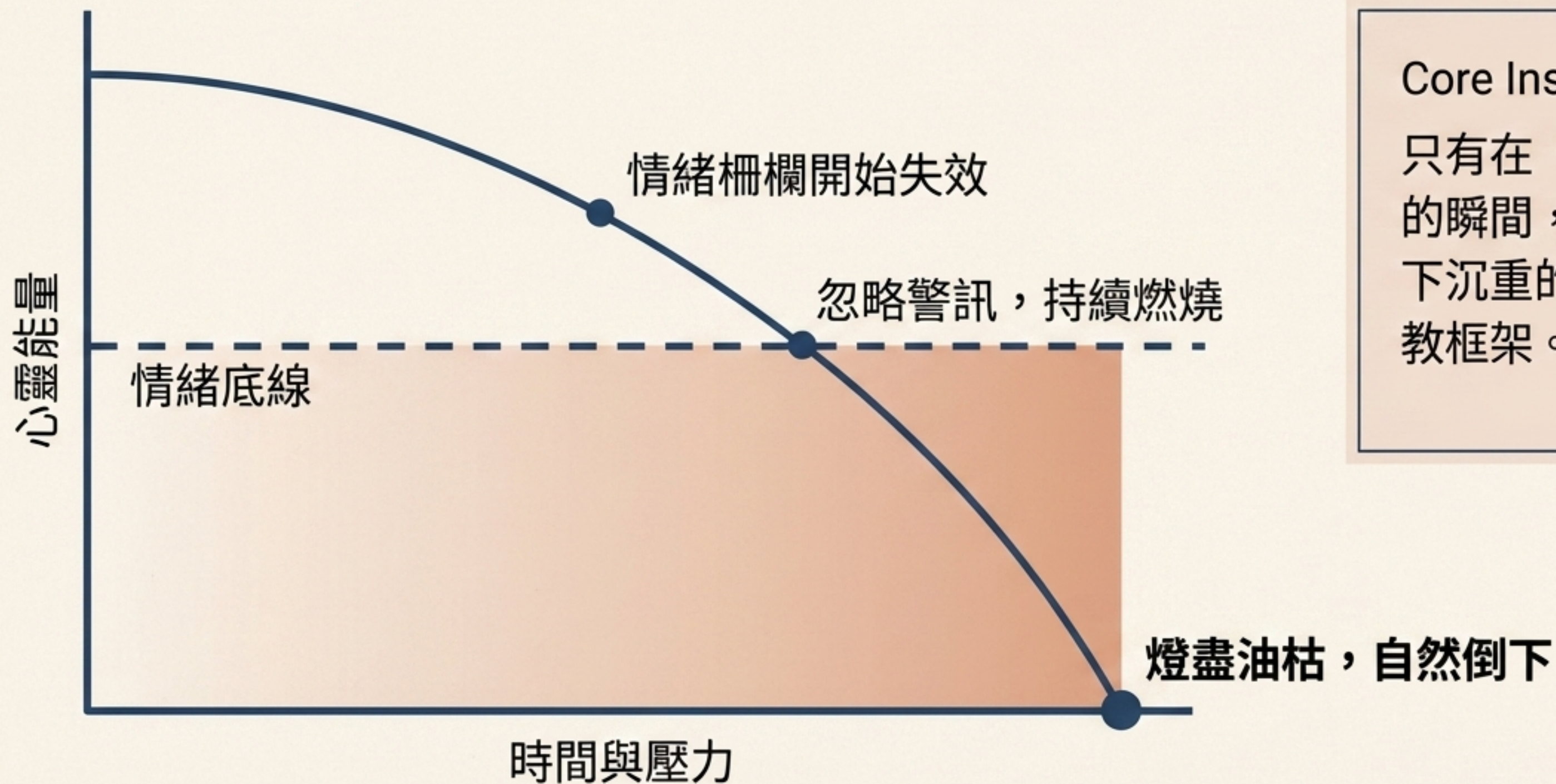
這不是自私，這是設立心靈
防線的最後柵欄。



責任感背後的認知陷阱

- 高度的責任感
- 將保護自己解讀為「自私」
- 我們將無底線的付出，誤認為是不可跨越的道德標準。

耗盡的軌跡




Core Insight Box

只有在「燈盡油枯」的瞬間，才敢於放下沉重的道德與宗教框架。

但是這樣的犧牲，
真的出於天父的心意嗎？

極度的消耗與崩潰，並非信仰的本意。



身為母親的我們， 有多久沒有享受過 做女兒的特權了？

你或許覺得「女兒」這個身份已經
是過去式，被無盡的責任與
世俗的母職所掩蓋。
但這是一個被遺忘的特權。

妳永遠是天父的女兒



卸下超越身份的重擔



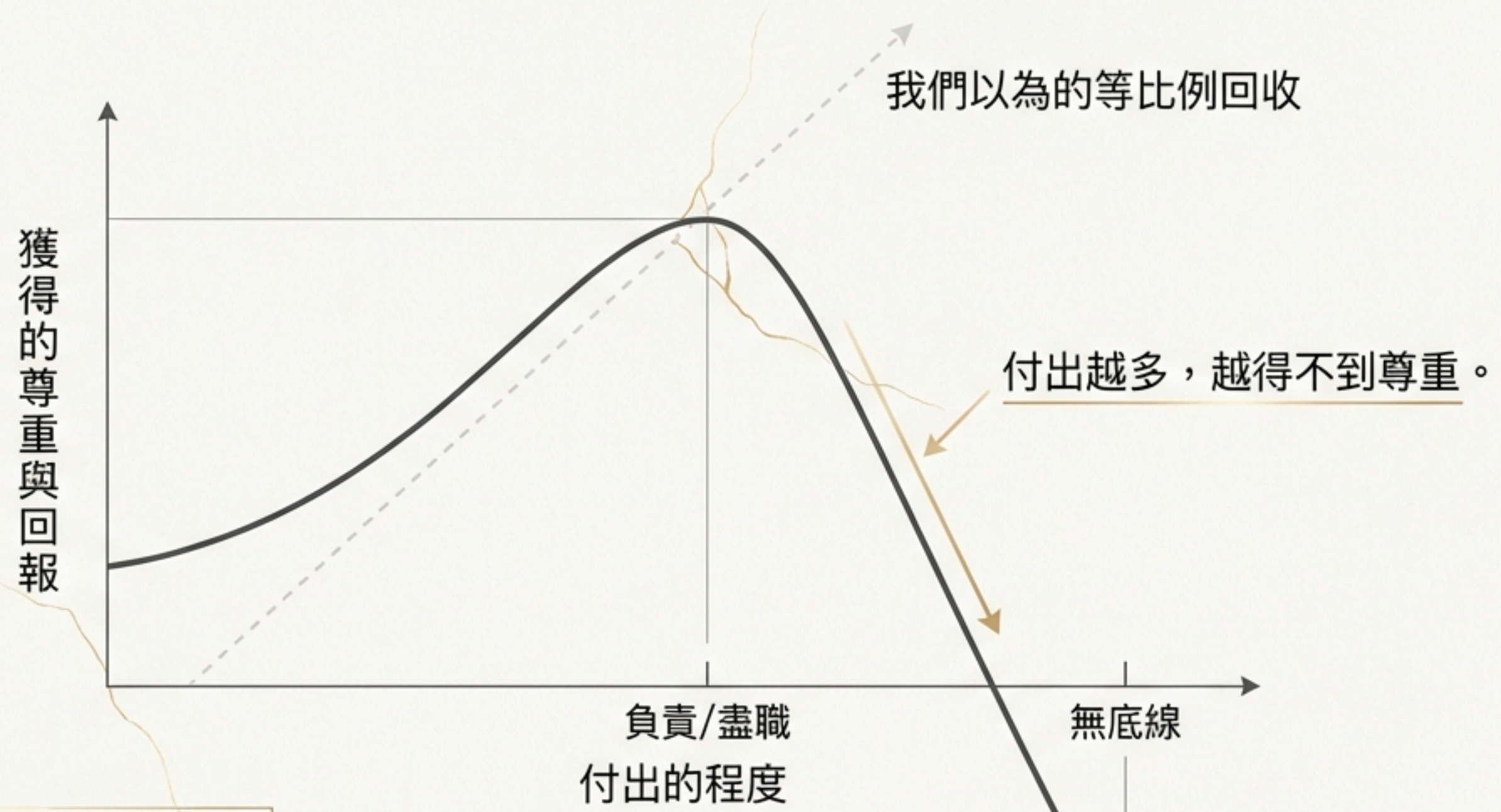
「不要超過你的身份所當付出的。
如果你累了，放下世俗的身份，
回到天父面前，呼喚一聲
『爸爸！我好累！』」

躺在爸爸安舒的懷裡，是你作為女兒沒有人能奪去的特權。



你不需要完美

拆解無底線付出的心理陷阱



為什麼越負責、盡職、無底線付出的母親，
從家人的回報中，並不是等比例的回收？
這是一個我們必須避免的邏輯陷阱。

你不需要完美：失衡的價值觀天平



追求完美與口頭稱讚

真實的平靜

The Trap

指望從人口中得到稱讚，要求自己在別人口中是完美的形象。

The Consequence

當我們追求完美時，價值觀的天平開始偏斜。我們變得神經質，開始患得患失。

辨識情緒的幻象

情緒的產物

- 患得患失
- 神經質
- 苦毒
- 嘮叨

真實的關係

人與人之間的關係
人與神之間的關係

這些負面狀態都只是情緒的產物。它們既不是真實的人際關係，更不是你與神之間的關係。打破期待，才能重獲自由。

慈母如何成為怨婦？


無底線的付出

越負責、盡職地燃燒自己。

期待同等回報

潛意識中要求等比例的回收與尊重。

過度付出的 惡性循環



產生負面情緒

滋生苦毒、惡言、
嘮叨、自怨自艾。

關係質變

為家庭奮不顧身的慈母，
轉變為針鋒相對的怨婦。

回報不如預期

付出越多，反而越得
不到預期的尊重。

成為自己：量身特製的生命數據



● 信仰歷程 (Journey of Faith)

● 生命內涵 (Inner Depth)

● 價值觀 (Values)

● 原生家庭 (Family of Origin)

● 教育與傳統 (Education & Tradition)

每個人的「自己」都是由這些數據量身特製的，各有特色，絕不能彼此相互比較。

因為自己跟自己最熟，最自然、最不需要偽裝。

Anatomy of the Self



自我保護



天父的藍圖

成為神設計的那個「自己」

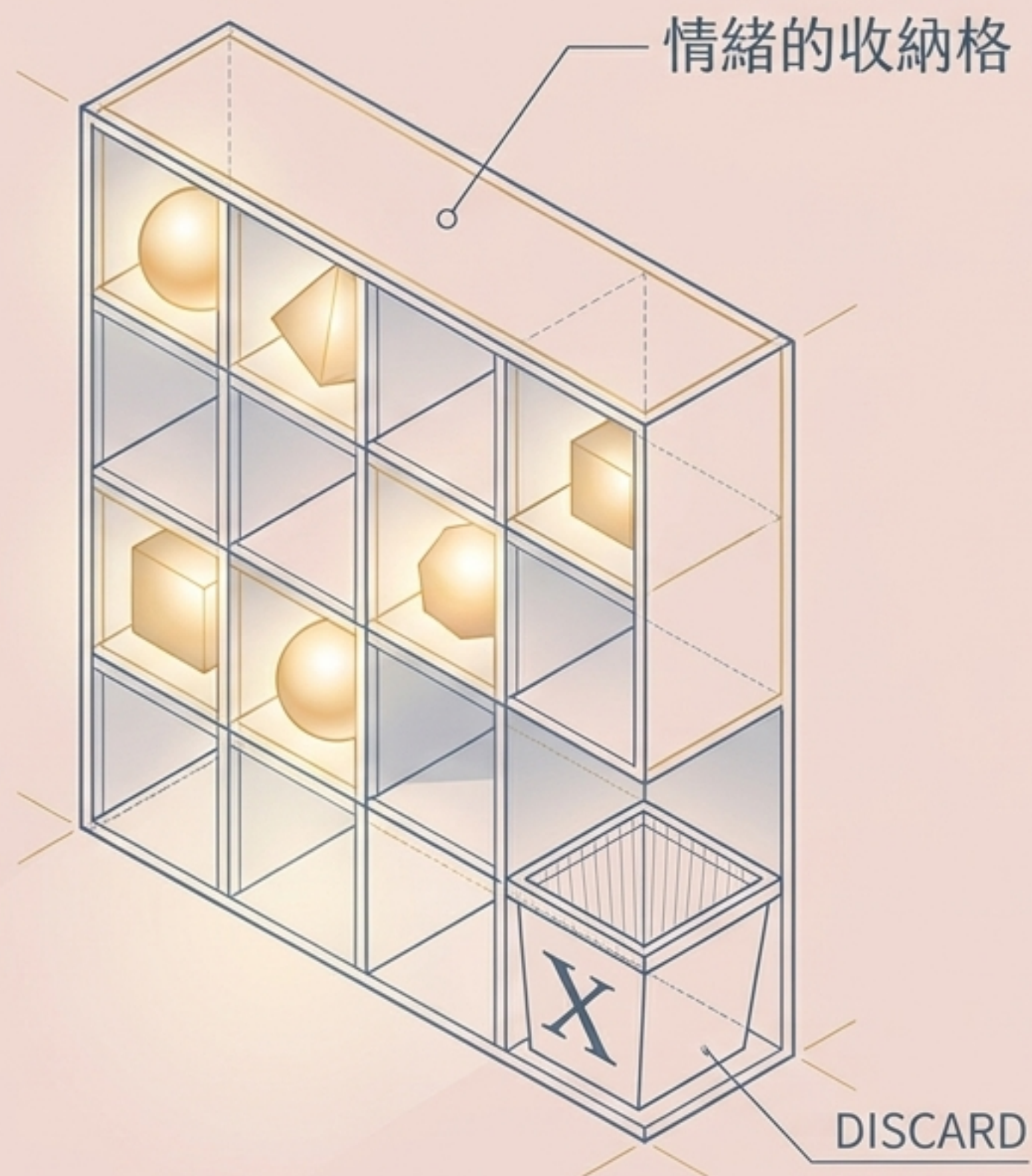
做自己，不是養成「自我中心」的人格特質。不是向「內」看自我保護，而是抬頭向「上」看——從天父的角度看，祂在創世前為妳量身定制的最美藍圖是什麼。

創世前的完美畫面

這個「自己」，是神在創世前為我量身定制的那個「我」最美的畫面。

第二步：製作情緒的收納格

做一個快樂的母親，必須將我們的情緒安置在對的區塊中。
學會分辨，學會歸位。

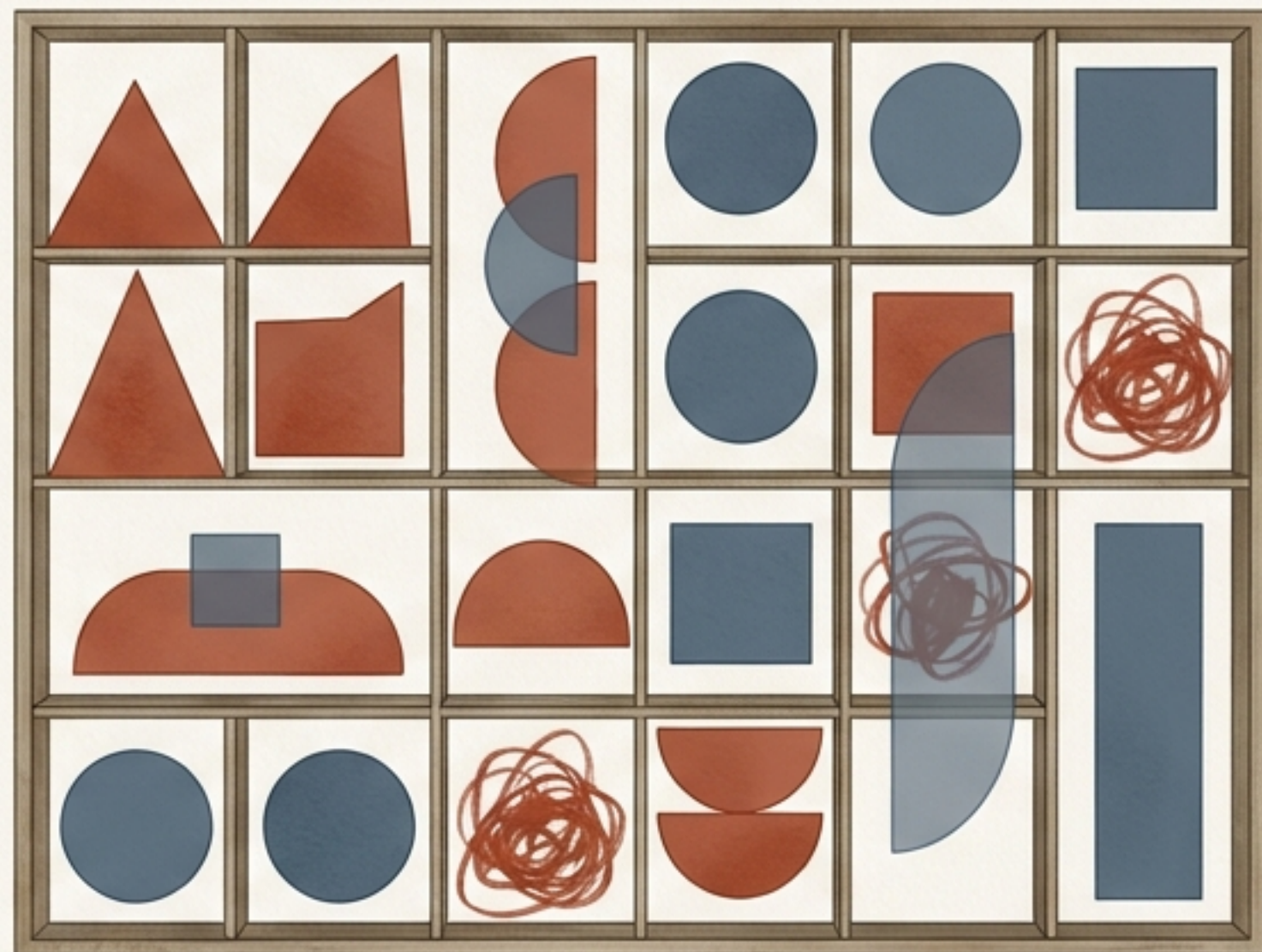


快樂的關鍵在於為情緒預備專屬空間

做快樂的母親，除了為生活做規劃，更需要製作「情緒的收納格」。當情緒被精準安置在對的區塊中，我們才能避免被突如其來的感受所淹沒。



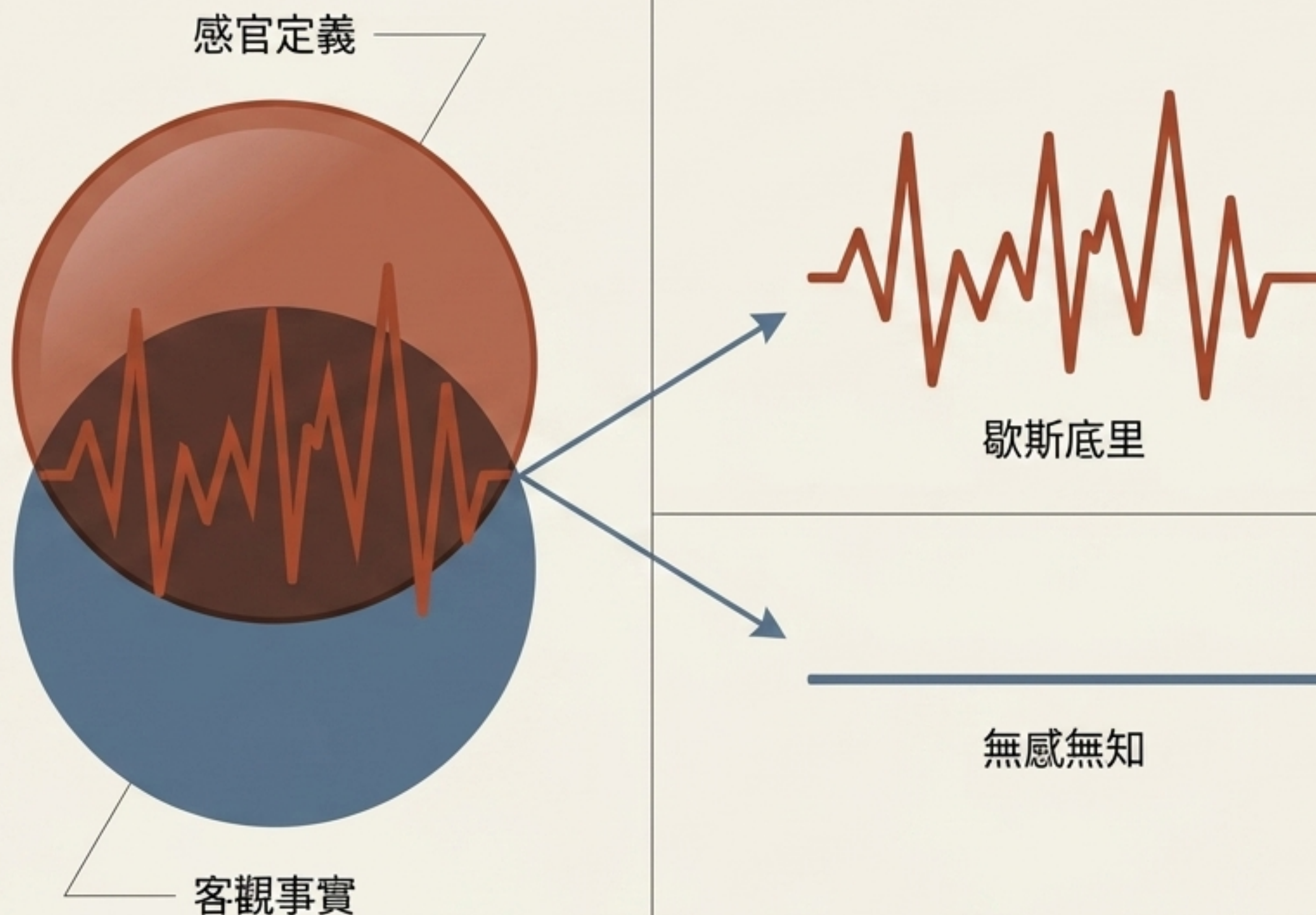
未經規劃的情緒



安置在對的區塊中

情緒反應無法反證 事情的對錯與真偽

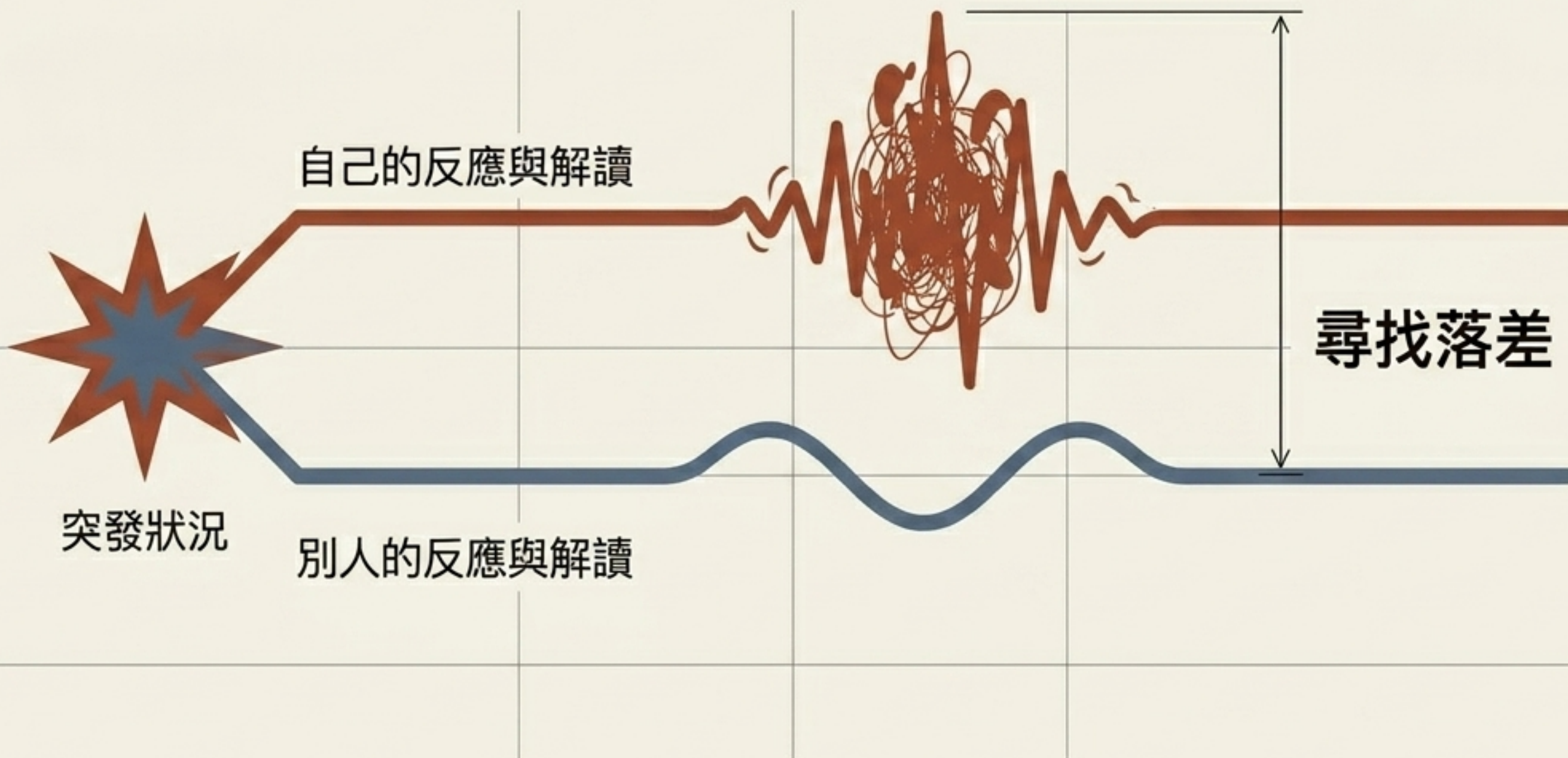
情緒是非常個人化的，完全取決於自己對事情感官的定義，並不一定根據事實。同樣事件發生時，不一樣的人條件反射截然不同。



絕對不要以自己認為「事態的嚴重性」或「人為惡意的解讀」，作為衡量現實的唯一尺寸。

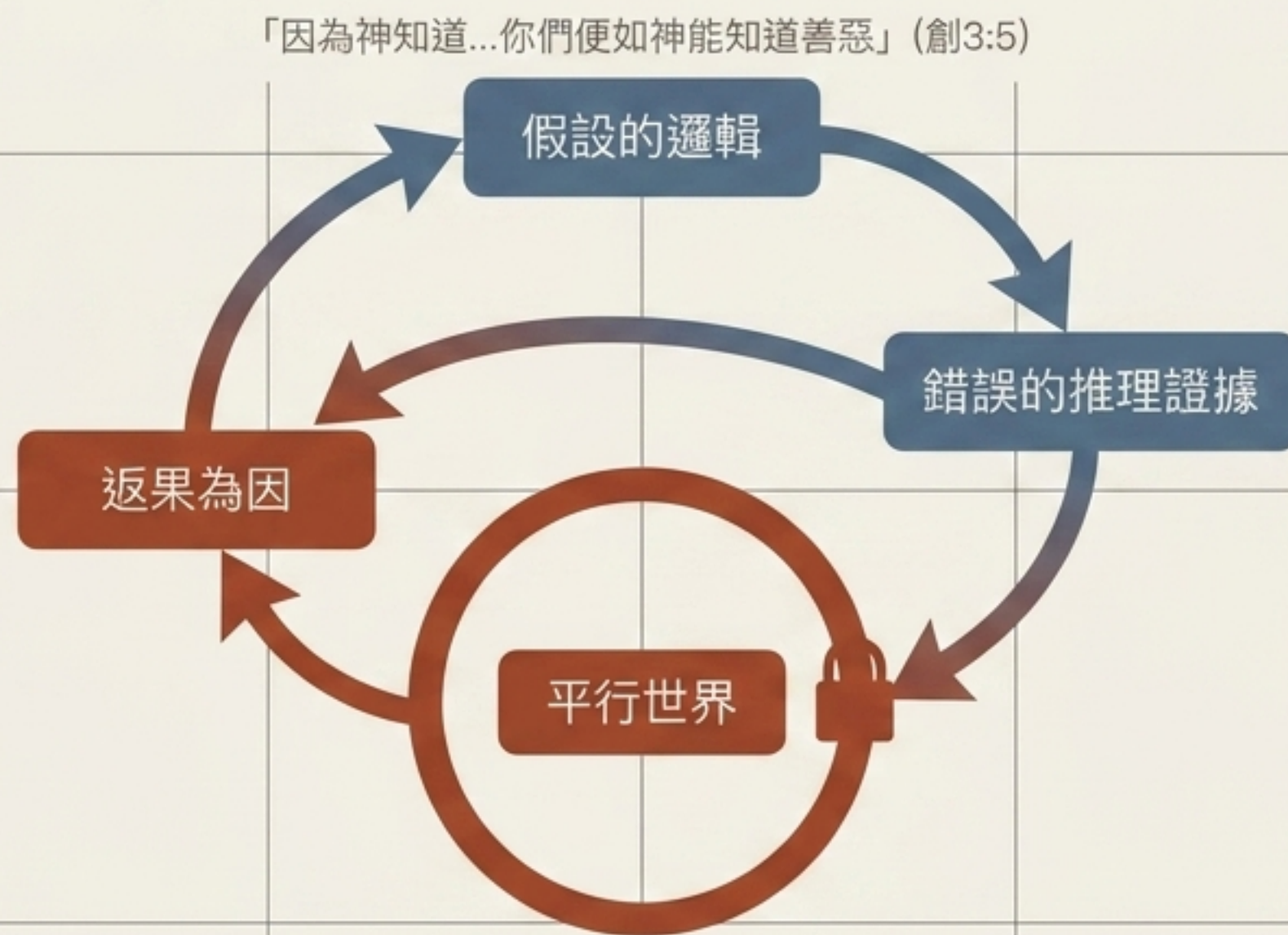
突發狀況是檢驗情緒失真的最佳測試

最容易檢驗情緒是否失真的方式，就是紀錄置身在同樣情境中（尤其是突發狀況時），自己和別人的反應與解讀是否存在巨大的落差。



錯誤的推理迴圈會打造出孤立的平行世界

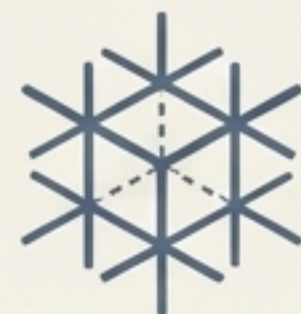
當我們將建立在「假設」上的情緒，當作質疑他人的證據，並將自己情緒的起落當作真實數據時，我們就切斷了與現實的交集，活在自己以為真實的虛擬世界中。



你的心靈住在虛擬小屋還是實體空間？



自我解讀的虛擬小屋

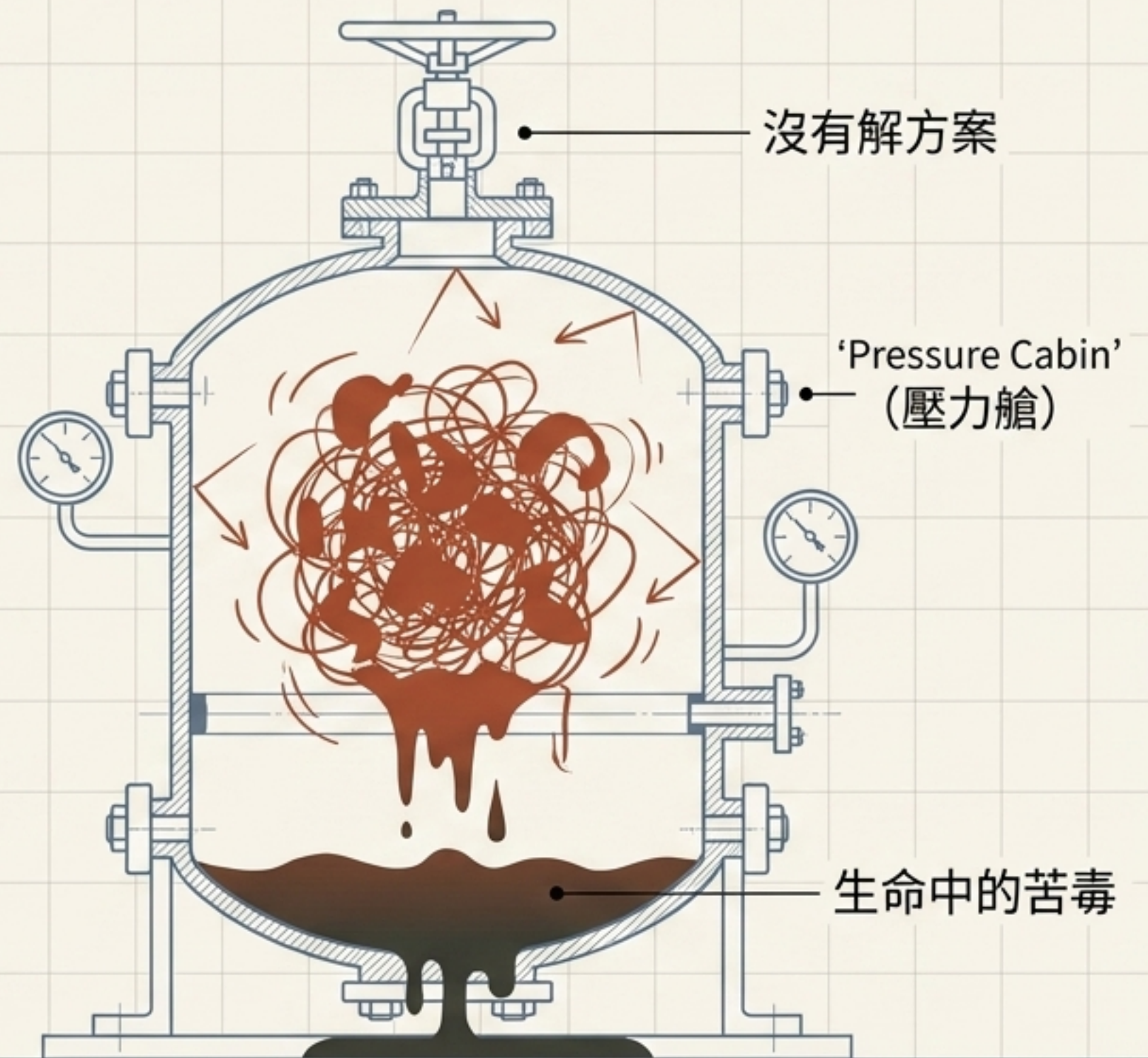


大家所共識的實體空間

| | | |
|------|-------------|-------------|
| 情緒來源 | 缺乏對照的事件源頭 | 真實發生的客觀事件 |
| 邏輯基礎 | 返果為因的假設推理 | 共享的客觀事實 |
| 互動狀態 | 別人無法進入，自我隔離 | 與環境有交集，能被理解 |
| 最終結果 | 自怨自艾與苦毒堆積 | 擁有解決方案與平靜 |

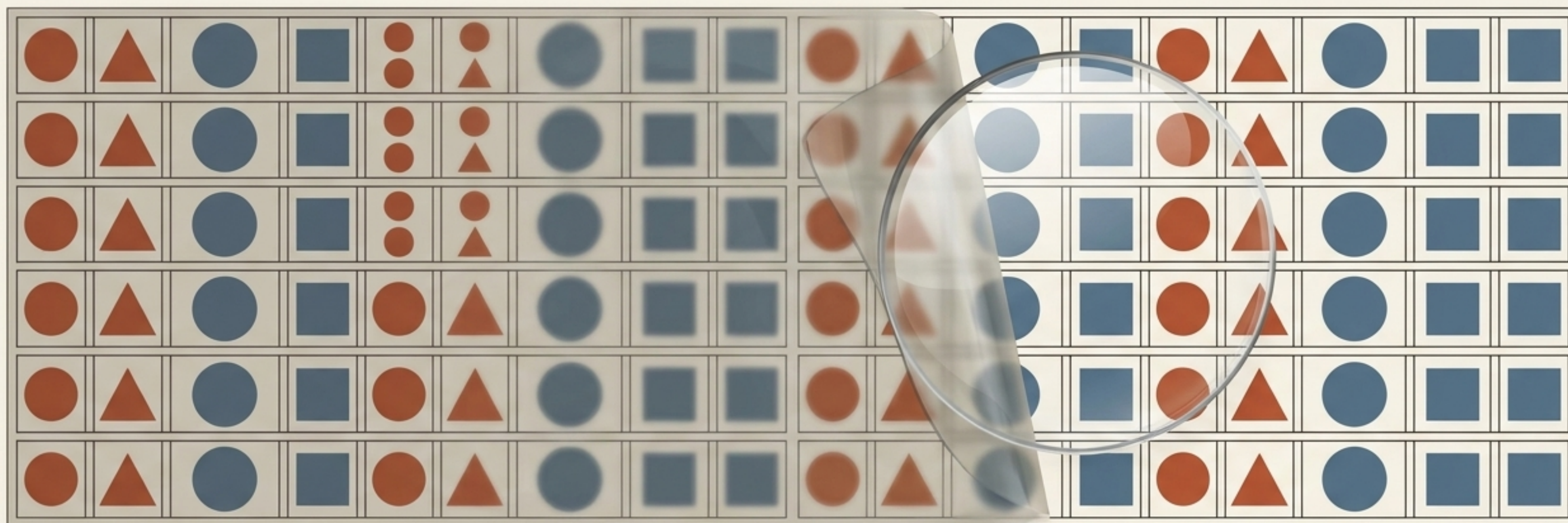
找不到真實源頭的情緒會發酵成苦毒

因為虛擬世界別人無法進入，你只能被捆在自己的壓力艙裡自怨自艾。沒有對照的事件源頭，自然沒有解決方案；沒有出口的情緒，最終只能在心底堆積、發酵。



放下自我解讀，走出虛擬的壓力艙

唯有放下自己主觀的惡意解讀與事態衡量，觀察相同情境下他人的真實反應，
我們才能將自己帶出虛擬的情境，重新回到有交集的實體空間中。



讓情緒回歸收納格，讓心靈回歸真實。

巔峰的錯覺：建立在神蹟上的安全感



認為自己是得天
獨厚的天之驕子

習慣自己是
大有權柄的先知

以色列人

以利亞

高聳的經歷不等於深厚的根基

自信

陽光

歡笑

篤定

怨言

否定

放棄

我們習慣了神的恩典與權柄，卻未準備好面對不如預期的落差。

觸發信仰危機的危險公式



這套邏輯將帶來極大的信仰危機

瑪拉的試驗：從苦水到甜水的屬靈導航



1. 環境
瑪拉的苦水



2. 反應
百姓發怨言



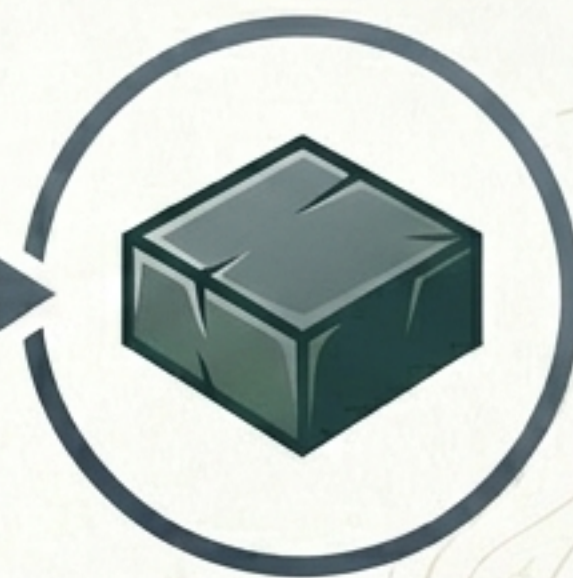
3. 介入
神指示一棵樹



4. 轉化
水變甜了



5. 目的
定律例與試驗



2. 反應
百姓發怨言

4. 轉化
水變甜了

兩種截然不同的信仰邏輯

人類邏輯

神愛我 = 萬事如我所願

遭遇挫折 = 皇天負我 / 神惡意離棄

神的邏輯

神愛我 = 神試煉並引導我

遭遇挫折 = 屬靈的教育
與訓練

拒絕受教的後果：在曠野中無限輪迴

“為什麼把我們從埃及領出來？”

“使我們死在曠野呢？”

“這裡沒有糧，沒有水！”

“我們的心厭惡這淡薄的食物！”

即便經歷無數神蹟，
怨言依舊一如既往。

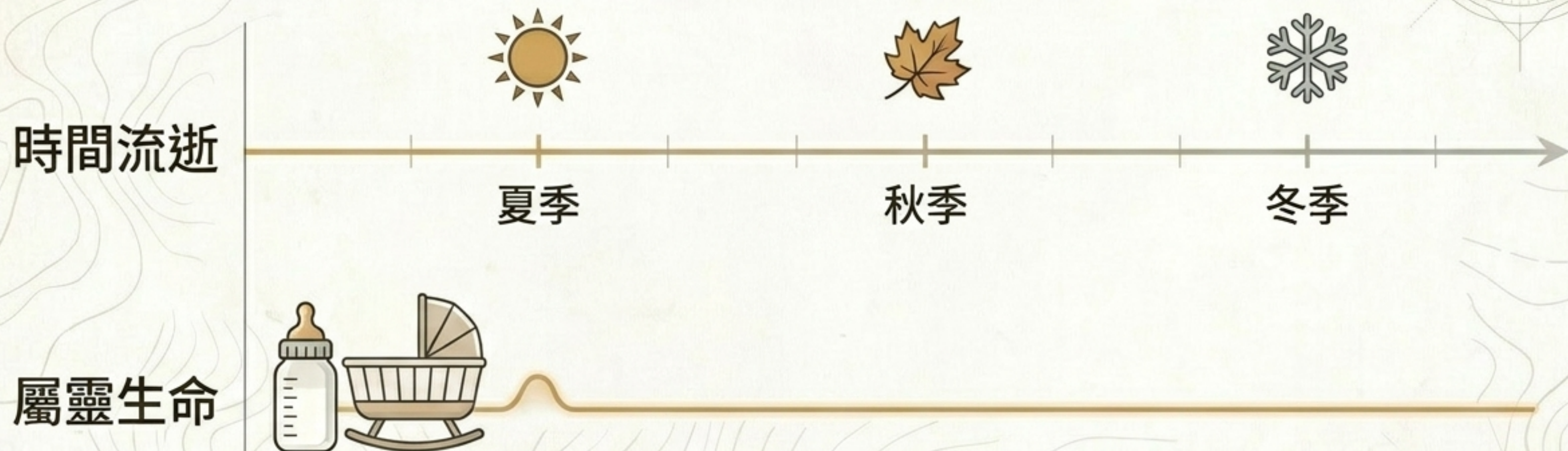
讀懂神環境的教育法則

「空中的鶴鳥知道來去的定期...我的百姓卻不知道耶和華的法則。」(耶8:7)

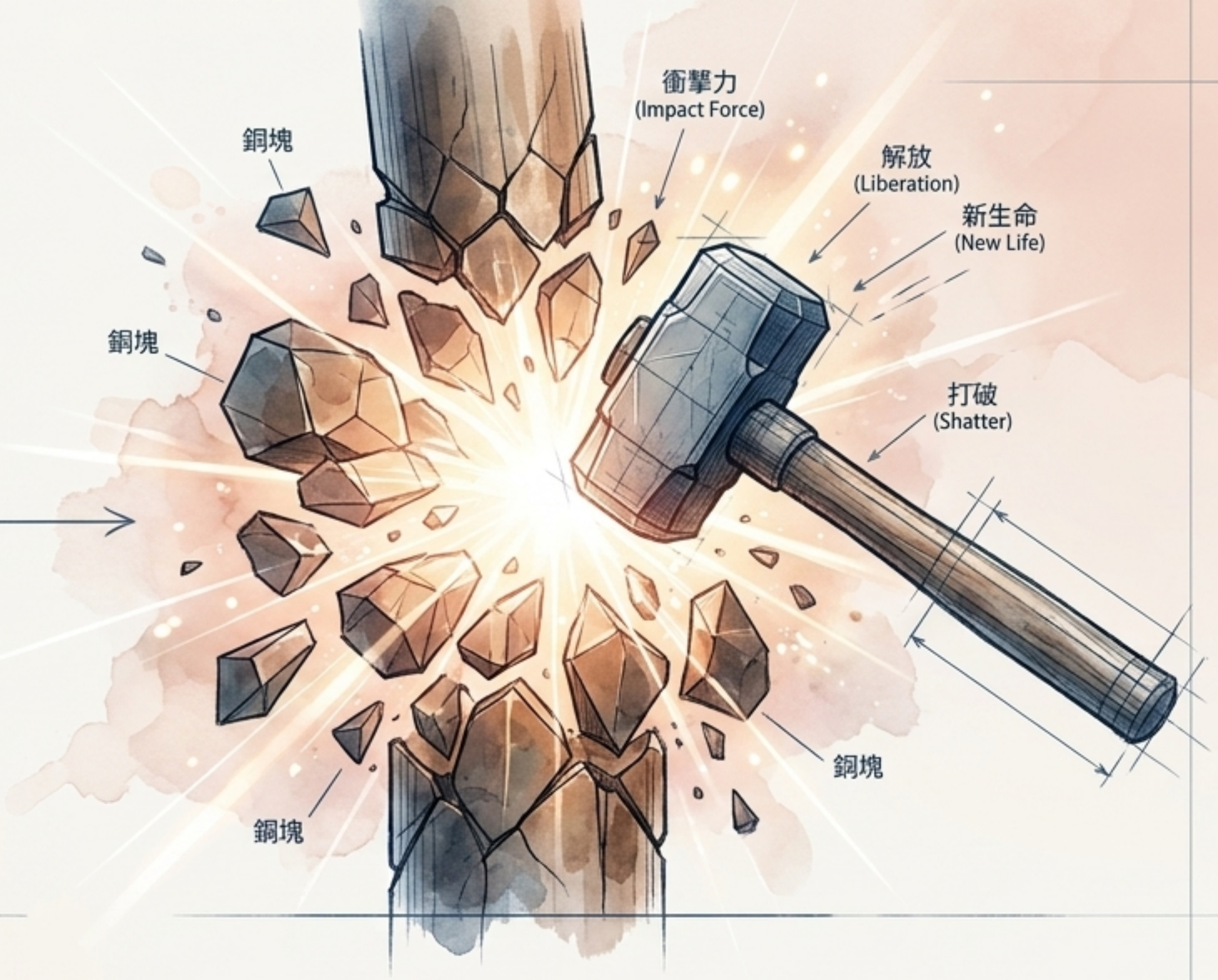
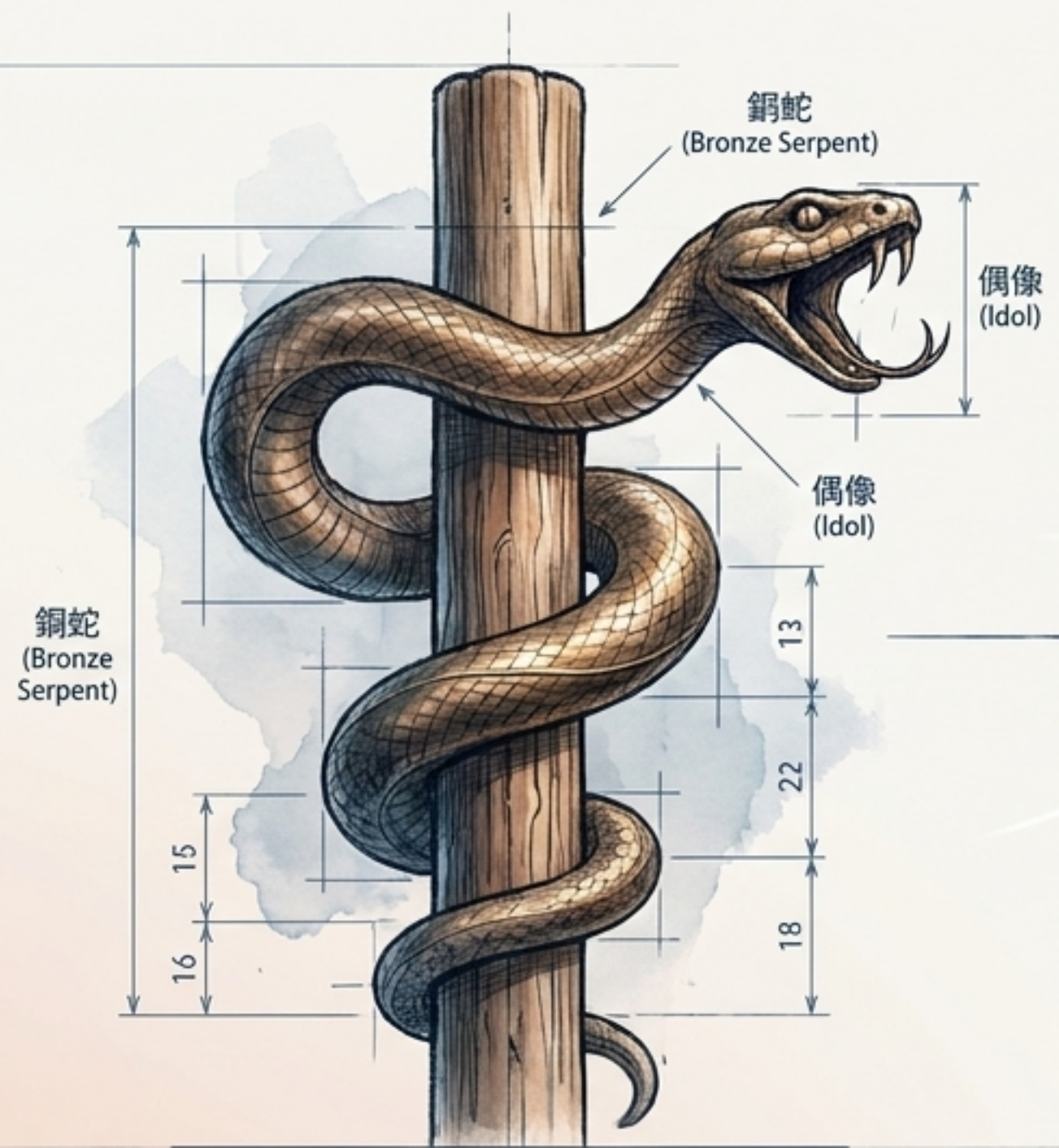
不要將挫折解讀為神惡意離棄。真實健康的信仰一定定涵蓋「教育」。基督的新婦婦是能頂得住風浪的得勝者，不是停留在襁褓期的嬰孩。



負面情緒的根源：時間在走，生命未長



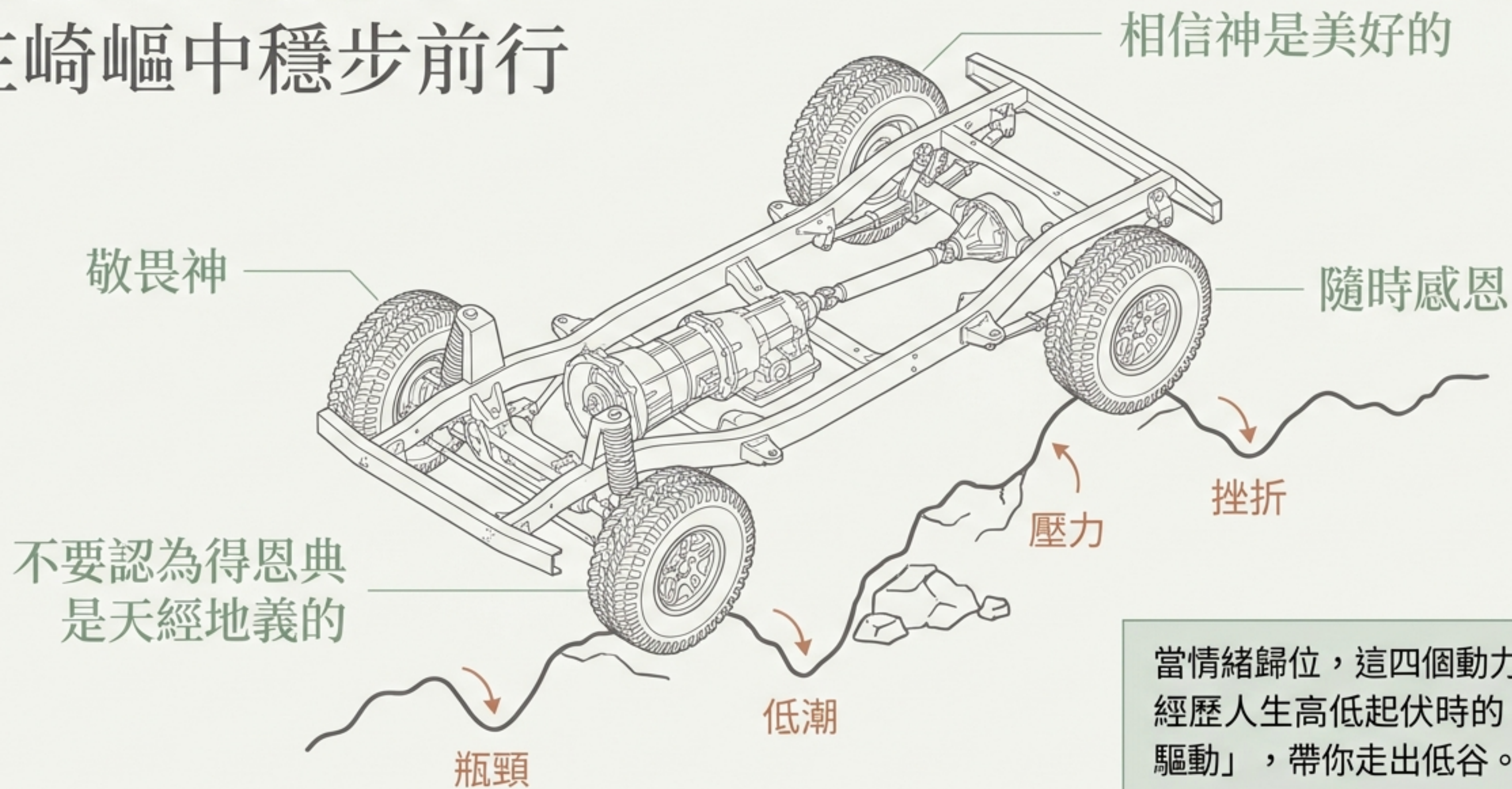
一直停留在屬靈襁褓時期的畫面。



打碎留戀過去的銅蛇

以色列人向摩西造的銅蛇燒香，直到希西家將其打碎(王下18:4)。敢於成長，脫離巨嬰心態。不要留戀過去的經歷或將舊恩典偶像化。停留在過去的時空中，就走不出新的格局，甚至成為信仰的絆腳石。

信仰的四輪驅動： 在崎嶇中穩步前行



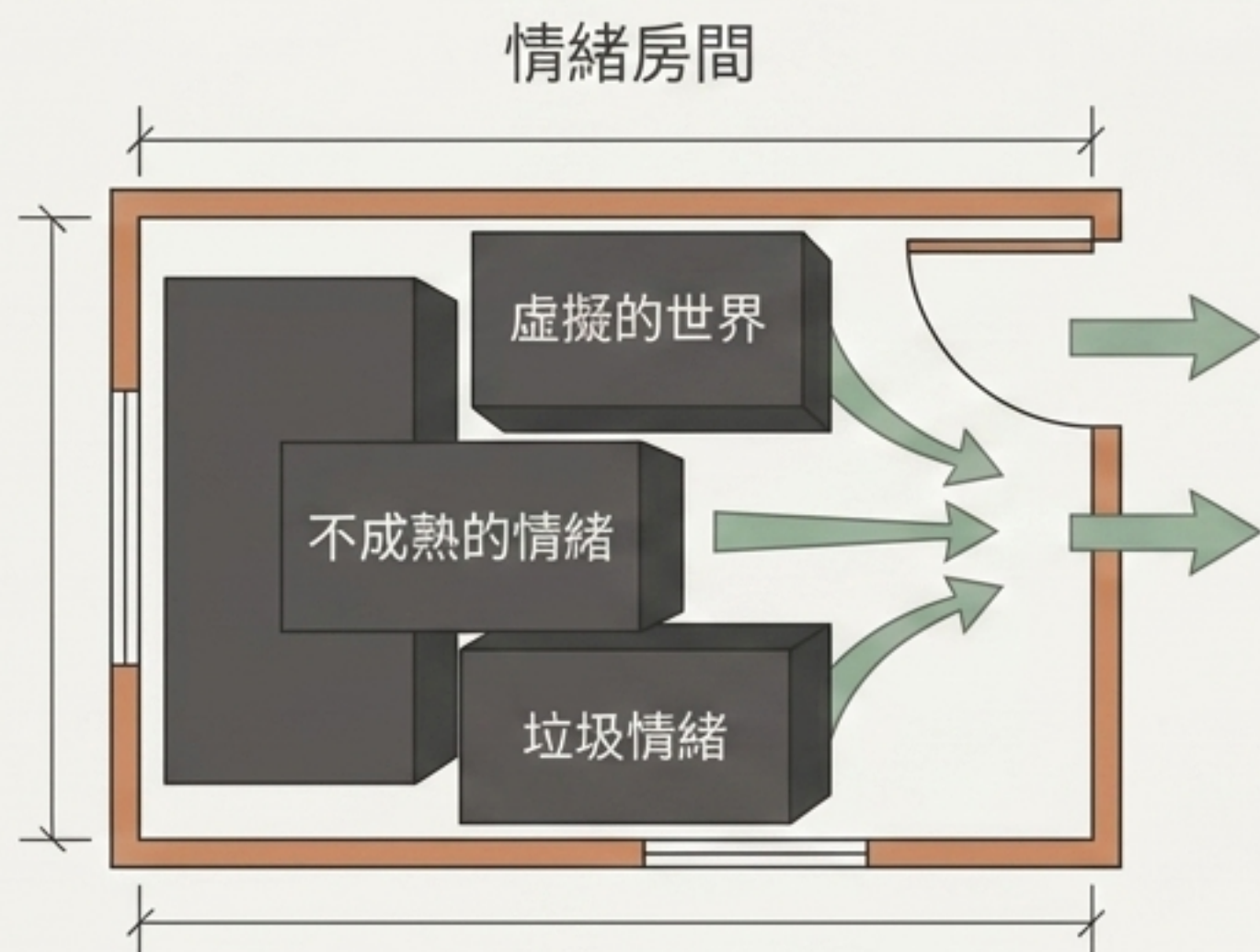
當情緒歸位，這四個動力能成為經歷人生高低起伏時的「四輪驅動」，帶你走出低谷。

脫離巨嬰心態，走出信仰的新格局

| |  巨嬰心態 |  成熟信仰 |
|------|---|--|
| 心態焦點 | 留戀過去的經歷， 停留在過去的時空中 | 敢於成長，邁向新的格局 |
| 信仰深度 | 停留在信仰的基層 | 走出基層，深化生命 |
| 生命影響 | 成為信仰生活的「絆腳石」 | 成為經歷人生起伏的動力 |

停留在過去的時空中就走不出新的格局。

清理情緒房間：拒絕攜帶不必要的牽絆



逐條驅逐這些「房客」後，情緒房間就清爽了。要出國旅遊，沒有人會帶上不必要的用品，因為那只會成為旅行途中不必要的牽絆。

卸下重擔的物理反應：自然上揚的喜悅



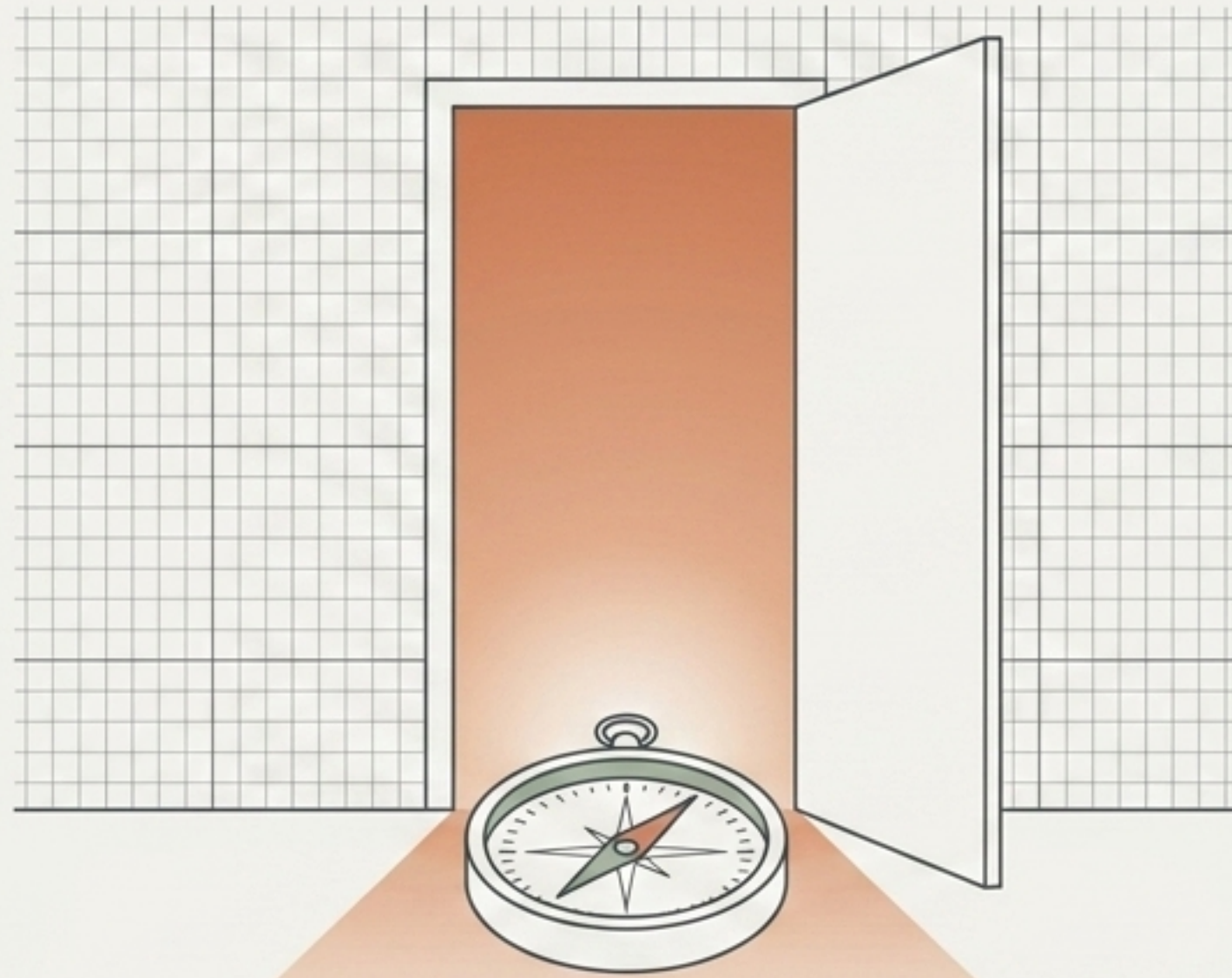
去掉沒有必要背負的情緒



臉上的嘴角自然上揚

這是邁向成為一個快樂母親「最重要的起點」。

空間清理乾淨了，然後呢？



清除掉垃圾之後，成為快樂母親「更重要」的環節是什麼？

下一堂，我們繼續分享。

神本教育：《神本教育： 恢復榮美的生命地圖》

講師：Melody 宣教士

—— 在動盪世界中，為孩子建立永不動搖的心靈 GPS



課程詳細資訊

掃描了解課程大綱與
報名細節



15% 現場專屬優惠

領取 15% 現場限定折扣，
限時 24 小時

CODE:GRACE15

台北思恩堂