

我的情绪我的心

- 了解自己是成長的開始，情绪是了解自己最好的窗口。
- 情绪: 以非語言的方式忠實的說出你心裡的話，它往往忠實地反映出你的價值判斷和信念（所看重的），它是你面對處境的反應之一。
- 人在面对处境时的反應：感觉、想法（裡面），说法、做法（外面），情绪就是面对处境而产生的感觉。
- 反应（情绪）起伏变化：喜怒哀乐
- 人面对处境的反应：那些是合神心意？那些不合神心意？
- 人生的类型与价值：人的价值不在乎他吃了什么，人的价值不在乎他怎么思想，人的价值不在乎他的感觉如何，人的价值不在乎他有什么样的行为，人的价值在乎他在神面前如何回应。唐崇荣牧师
- 合神心意的反应:光明
- 不合神心意的反应：黑暗
- 什么驱使人产生黑暗或光明的反应（情绪）？
- 困难处境
- 困难的处境是不是决定性因素？
- 古人对此有不同的看法：近朱者赤、近墨者黑，出污泥而不染
- 圣经的看法如何？
- 腓立比 4：11：我无论在什么景況（处境）都可以知足，这是我已经学会了的。

- 人心才是问题所在：人心在面对处境时有选择能力，人的价值在乎他在神面前的回应。
- 人一切的反应（情绪）：由心发出
- 因为他的心怎样思量，他为人就是怎样。（箴言 23：7）
- 处境不是决定性因素，但它能把心中原有的东西激发 / 揭露出来。
- 处境揭露生命的本质
- 处境和反应（情绪）都指向人心中的真相。
- 圣经裡对心的定义與用法
- 看法：愚顽人心裡说沒有神（诗 14：1）
- 思想：心中的思想和意念（来 4：12）
- 计划：人心筹算自己的道路（箴言 16：9）
- 动机：人所行的在自己眼中都看为正，惟有耶和華衡量人心。（箴言 21：2）
- 感受：我的心啊，你为何忧闷，为何在我裡面烦躁。（诗篇 43：6）
- 欲望：将你心所愿的赐给你。（诗 20：4）
- 选择：你们心持两意要到几时呢？（王上 18：21）
- 决定：立定心志，恒久靠主。（使 11：23）
- 良心：大卫 心中自责。（撒上 24：5）
- 灵魂：外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。（林后 4：16）

- 心灵的活动包括：思法、判断、动机、思想、欲望、喜好、厌恶、情绪、选择、良心、决定、意志。
- 心是人的统治中心
- 一生的果效由心发出。（箴言 4：23）
- 爱心、信心、耐心、决心、同心、诚心、忠心、尽心、甘心、热心、留心、专心、虚心、伤心、痛心、忧心、挂心、恒心、小心、动心、忍心、贪心、恶心、扎心、灰心、硬心、淫心、醉心、好心、寒心、心高气傲、心狠手辣、居心区测、铁石心肠、心怀不轨、慾火攻心、回心转意、三心二意、心如止水、心口不一、心无旁骛、胆战心惊、心心相印、随心所欲、心想事成、心满意足、心浮气躁、平心静气、心甘情愿、心灰意冷
- 心是道德的发动者，身体受心的指挥。
- 外体虽然毁坏，内心 卻一天新似一天。（林后 4：16）
- 心是人的统治中心
- 心（控制中心）沒有被对付，情绪无法改变。
- 情绪不受人直接的指挥：情绪由心控制指挥，改变情绪要先改变心中的欲望、心中的信念。
- 心（控制中心）沒有被对付，外在行为的改变不能持久。
- 人心最大的问题是什么？
- 人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？（耶 17：9）
- 为什么人心坏到极处？寻找答案要从伊甸园开始。

- 人心犯罪以前的光景（指亚当、夏娃犯罪之前的光景）：思想、情感、良知、動機、意志皆以神为中心，是光明、敞亮的。
- 喜乐的情绪：是人类第一个情绪，也是当时唯一的情绪，是神在创造人的时候放在人的里面，让人以神为中心，经历喜乐。
- 当人听从了撒旦的计谋：违背神是一切问题的开始。
- 人心全面黑暗：思想、情感、良知、動機、意志都被罪污染。
- 人心全面黑暗：因为他们虽然知道神，却不当作神荣耀祂，也不感谢祂，他们的思念变为虚妄，无知的心就昏暗了。（罗马书 1：21）
- 罪破壞一切的和諧，罪改變了人類的情緒經驗，人類第一個負面情緒就是害怕。
- 负面情绪的起源：由罪带进来的，负面情绪也是神所设的定律，防止人以罪为乐而不知回头（因罪而外添的），这起初的情绪功能已被罪扭曲。
- 起初的情绪功能：以神为中心就经历喜乐，违背神就心觉痛苦，此功能因人心黑暗而扭曲。
- 人不能随着情绪起舞：因情绪功能已受到罪的污染，随着情绪起舞会带来人际关系上的问题，要操练合神心意的回应。
- 认清罪对人心（情绪）的渗透力：先认识罪的本质
- 蛇對女人說：你們不一定死，因為神知道，你們吃的日子眼睛就明亮了，你們便如神能知道善惡。（创世纪 3：4-5）
- 人心的問題：罪的本質：驕傲、自己做主、專愛自己。
- 由罪而衍生出来的心中偶像：自我崇拜、控制支配、貪圖享受。

- 偶像的面貌千變換化：受人肯定、好面子、有錢、物質享受、討人喜歡、成功、完美主義、權力。（这些都成为人心中堅固的營壘）
- 情绪与心中偶像的密切关系：自卑感、過度緊張、過度憂慮、沮喪、易怒都和心中的偶像有关。
- 罪是很重的重担
- 如何才能得安息？
- 马太福音 11：28-29：凡劳苦担重担的人，可以到我这裡來，我就使你们得安息。我心裡柔和谦卑，你们当負我的轭，学我的样式，这样，你们心裡就必得享安息。
- 效法基督就能得安息：真理必叫人得自由，罪的重担得以脱落。
- 聖靈重生了我們：榮耀自己→榮耀神，控制支配→順服神，專愛自己→捨己愛人
- 身為一個罪人，你的喜怒哀樂不一定是反映新我的性情。
- 情绪容易迷惑人：要操练不立即被情绪推动而反应。
- 要认识到情绪已被罪污染，要用真理来检验情绪，真理必叫人得自由。要常常分辨自己的情绪是罪性的？还是敬虔的？
- 操练合神心意的反应：你无法指挥或命令身体的感觉，但却可以藉着信念的改变而控制自己的言语行为，所以，你要操练不要任凭生理的力量来推动你的反应，乃是要顺服圣灵，让真理来带动你的反应。
- 輔導過程當中七大改變步驟（請見 flyer）