
青少年的情绪管理



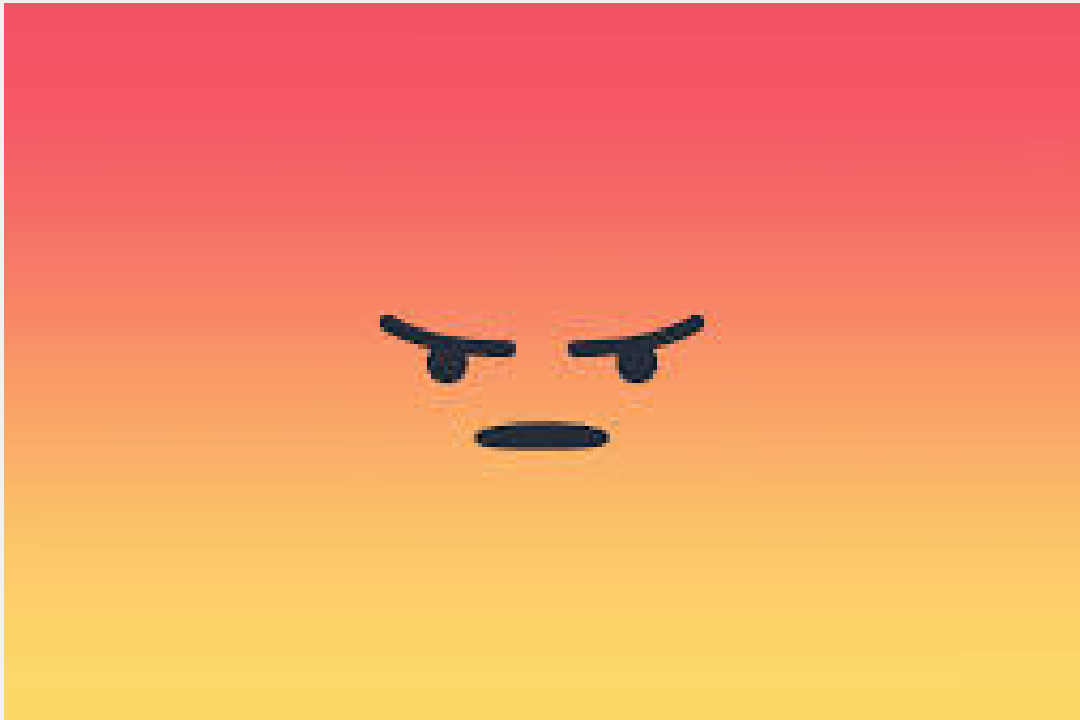
服侍同工

领会：可可

敬拜：全全

诗歌：One way

见证：Audrey



最容易激怒青少年的五件事

听到父母唠叨，批评、羞辱，和别人比较，被说教，
爸妈未审先判。

常常，我们的反应是生气，爆炸。
人都是选择生气，因为情绪是可以管理，可以控制的

环境会影响成绩

当顺著圣灵，就不放纵肉体。（加5:16）

我们要控制怒气，而不是像动物一样直接反应



1.思想，从消极改变为积极

2.情绪，从负面改变成正面

3.视观，从悲观改变成乐观

我什么时候软弱，什么时候刚强。（林后12:10）

改变要从思想开始，要有积极的想法，看事情时往好的地方想

在以色列人进迦南时，只有约书亚和迦勒有着乐观的眼光，他们相信神会带领他们到迦南。



4.不要找借口只要找答案

5.不要让环境控制心境，只要用心境创造环境

6.人生是选择的结果

遮掩自己罪过的，必不亨通，承认离弃罪过的，必蒙怜恤。（箴28:13）

就是在患难中，也是欢欢喜喜的。（罗5:3）

你要拣选生命，爱耶和华你的神，使你的日子长久。（申30:19,24）

要懂得尊重每个人，好好做选择

遮掩自己罪过的，必不亨通，承认离
弃罪过的，必蒙怜恤。（箴28:13）



记录：爱宝
经文图片：Christy
排班：Steven
