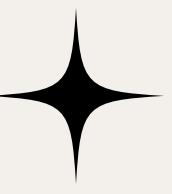




# 從《腦筋急轉彎2》 看情緒與靈命成長



# 你對於情緒的態度是什麼？

1



10

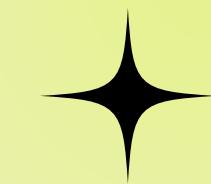


我很排斥情緒

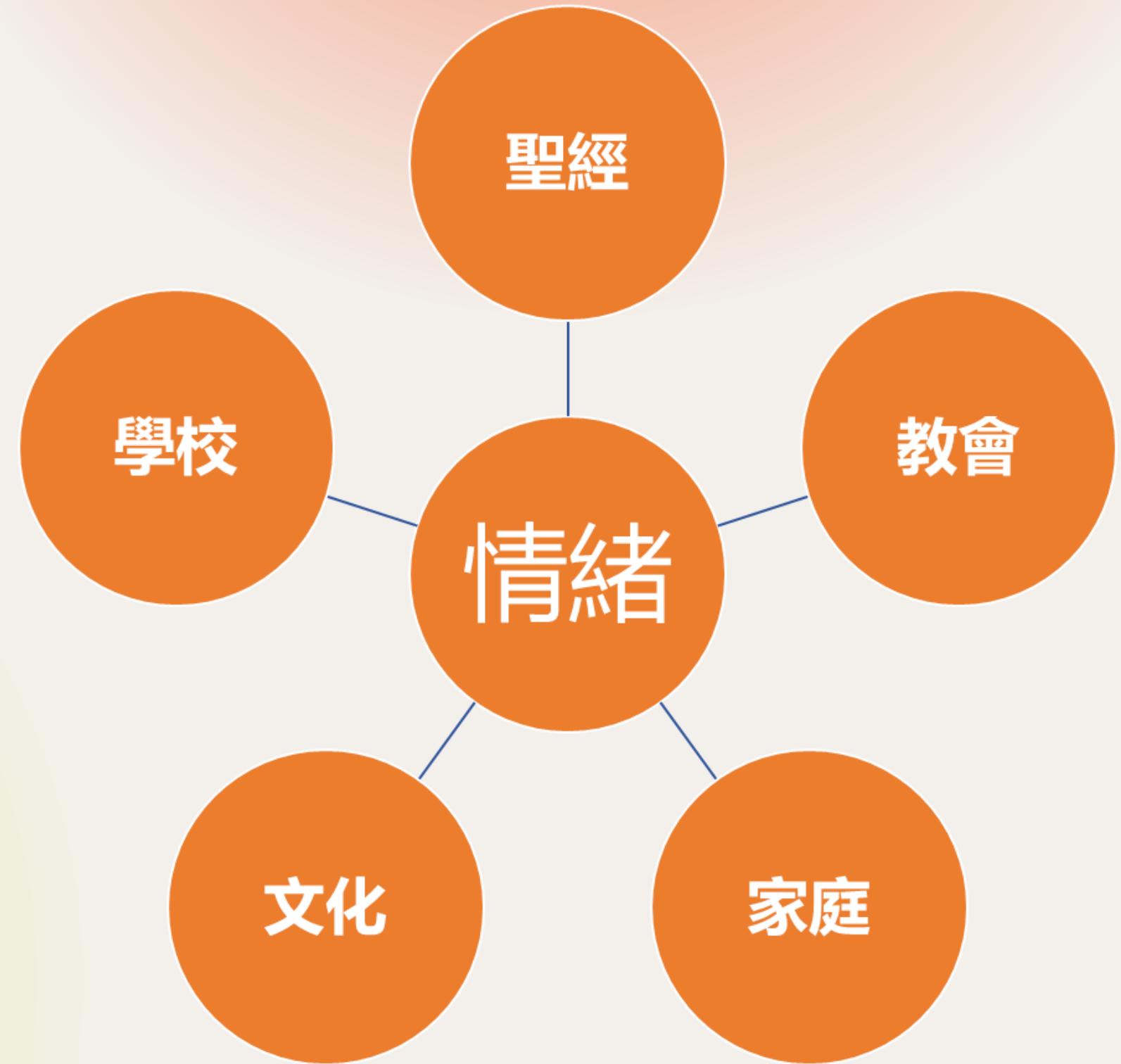
我不願意感受我的情緒

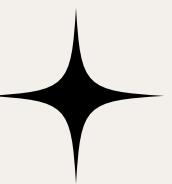
我很歡迎情緒

我很願意感受我的情緒



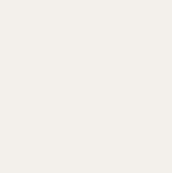
# 我們對於情緒的態度 會受過去經驗的影響

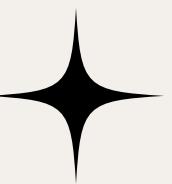




# 阿焦的形象包袱

“我需要符合別人的期待才會被接納”





## 基督徒的形象包袱

“我需要符合上帝的期待才會被接納”

“我需要符合教會的期待才會被接納”

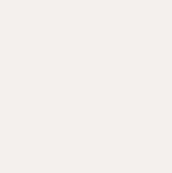
「不要害怕」--> 不可以害怕

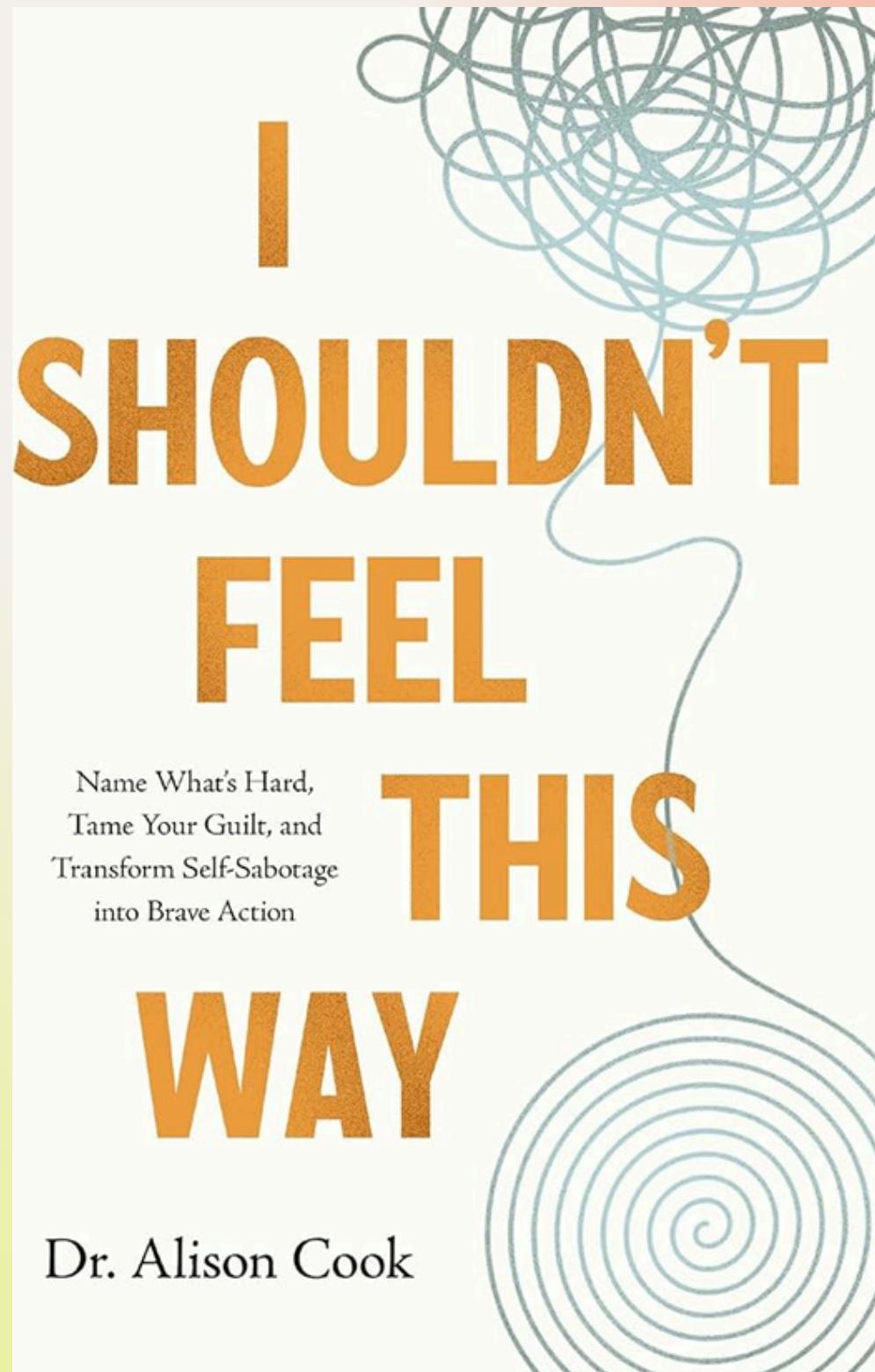
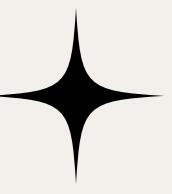
「不可含怒到日落」--> 不可以生氣

「憂傷的靈使骨枯乾」--> 不可以憂傷

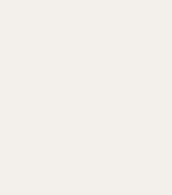
「愛宴樂的必致窮乏」--> 不可以享樂

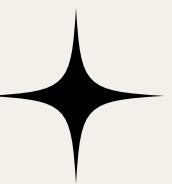
我們以為上帝要我們驅逐情緒....





「我不該有這些感受」



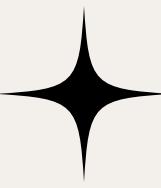


# 當焦慮佔據控制台...



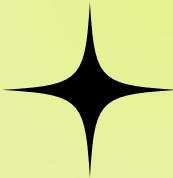
<https://www.newgrounds.com/art/view/bridghamgray/anxiety-attack>

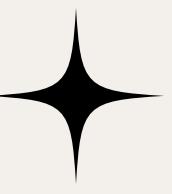




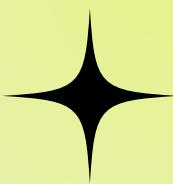
# 焦慮

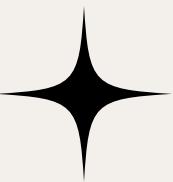
## 建構無數種最糟的可能性





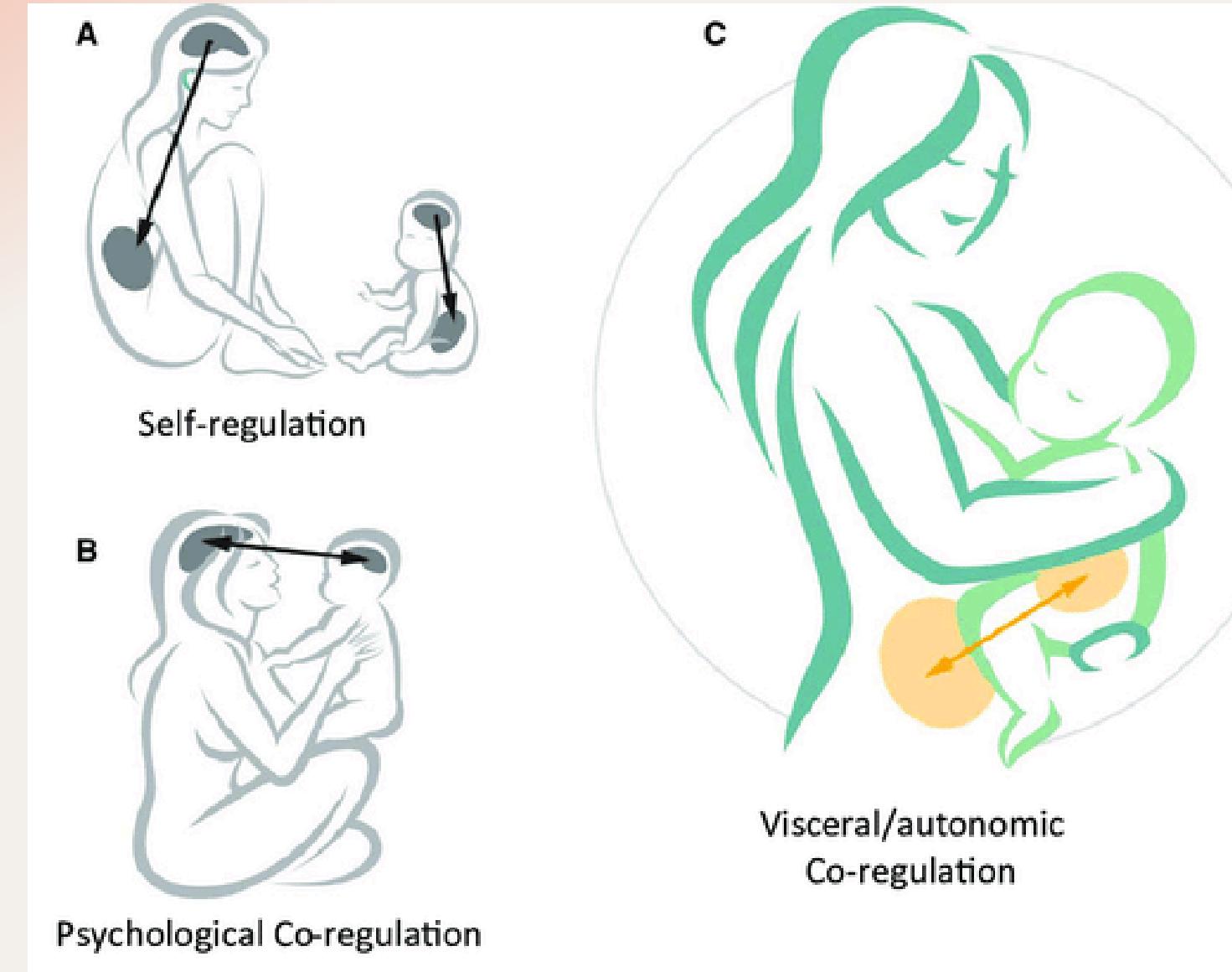
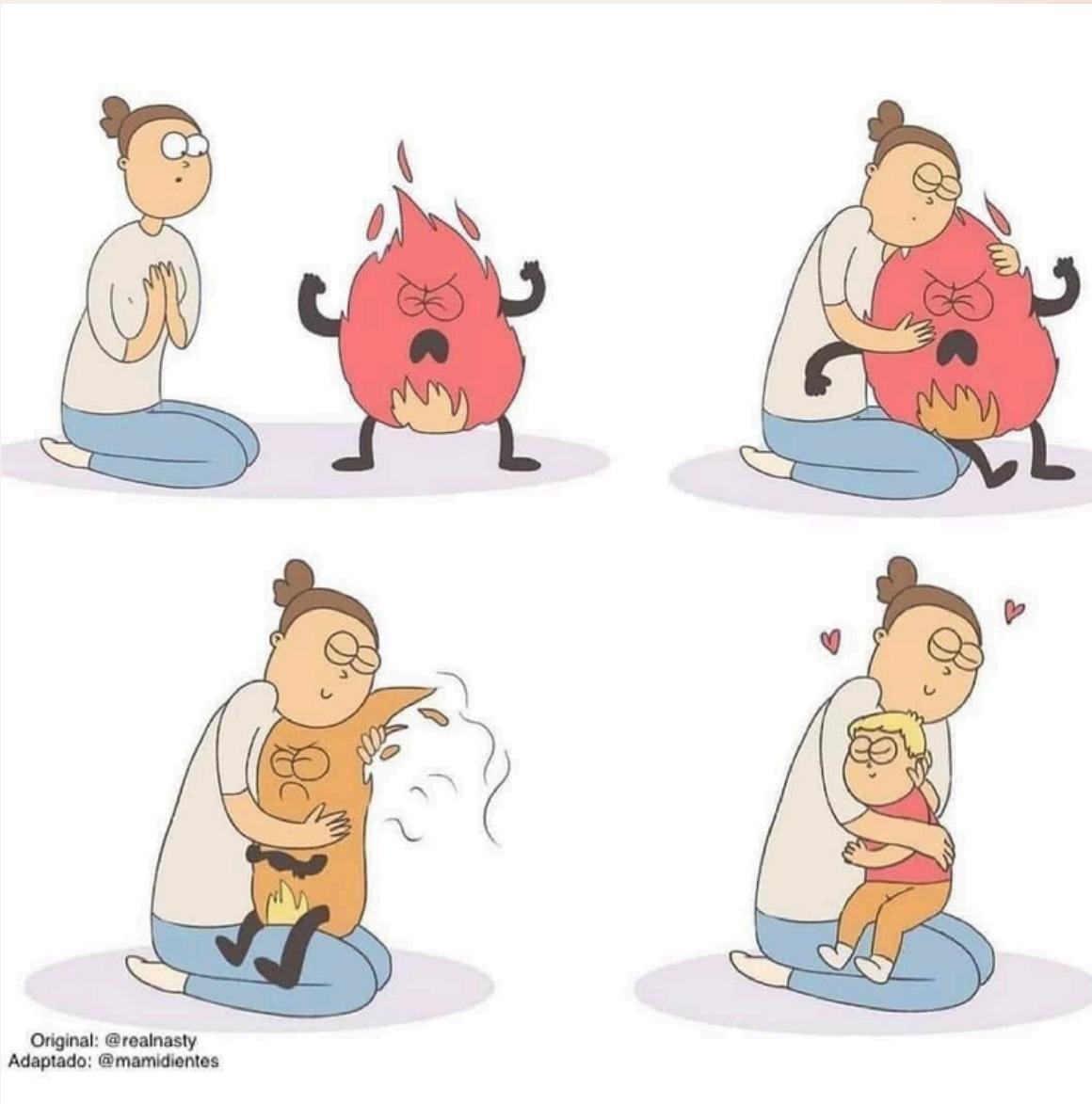
「你不能決定萊莉成為什麼樣的人」





# 「不要害怕，因為我與你同在」

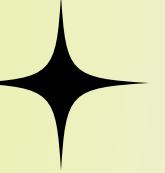
## (賽41:10)



[https://www.researchgate.net/publication/306293164\\_Calming\\_Cycle\\_Theory\\_The\\_Role\\_of\\_VisceralAutonomic\\_Learning\\_in\\_Early\\_Mother\\_and\\_InfantChild\\_Behavior\\_and\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/306293164_Calming_Cycle_Theory_The_Role_of_VisceralAutonomic_Learning_in_Early_Mother_and_InfantChild_Behavior_and_Development)

當我們感覺被保護 (safe)、被看見 (seen)、被安撫 (soothed)，就會感到安定 (secure)  
丹尼爾.席格





# 上帝對情緒的心意：整合

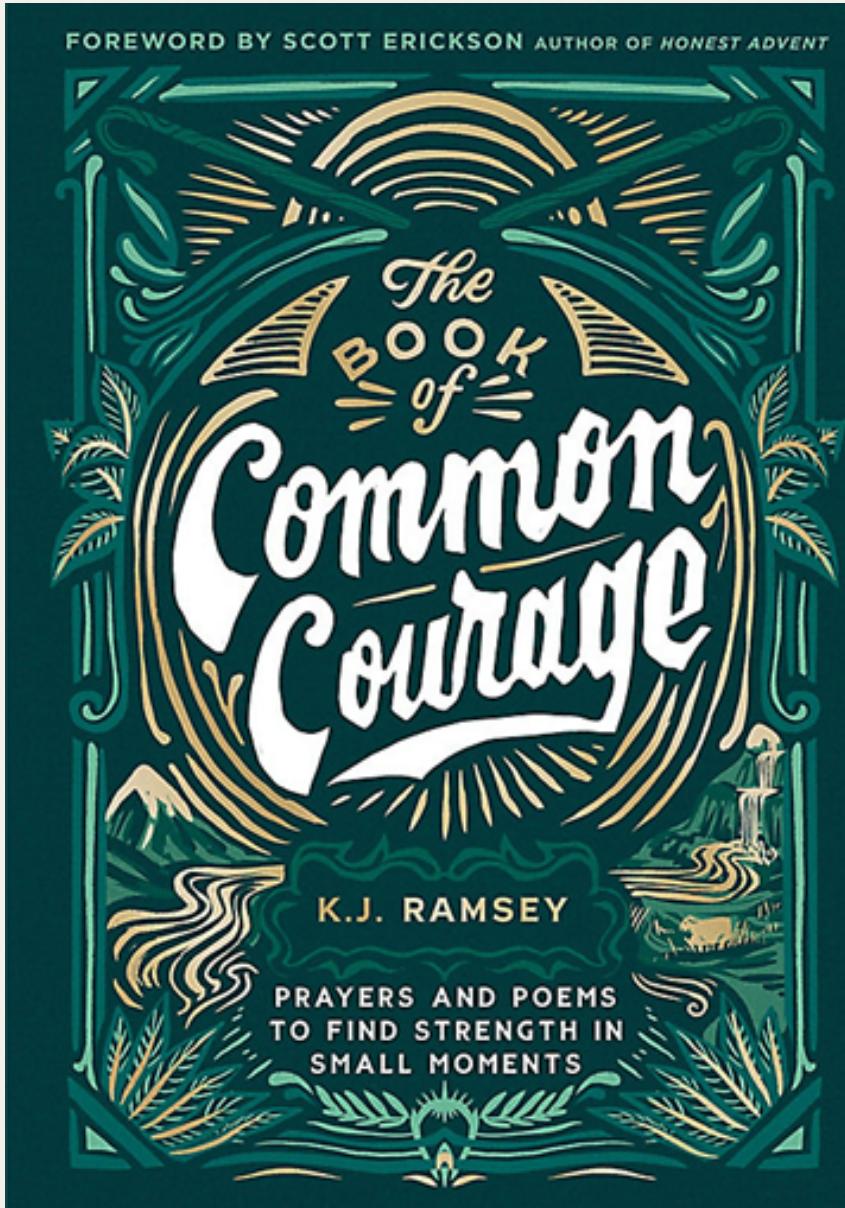
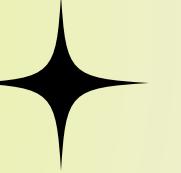


每個情緒都是你的一部分

「你要全心、全性、全意愛主你的神」  
(申 6:5 新譯本)



整個內在世界：  
思想、情感、渴望、選擇



神會留下了九十九個美好的部分  
去尋找那最不可愛的部分

沒有任何一部分  
好牧人不會尋覓追隨  
傳遞祂良善的愛

沒有任何一部分  
太破碎、太憤怒、太煩躁、太焦慮  
喪失到神無法尋找

神不會放棄尋找你喪失的部分  
當他找到最羞愧的部分  
他會抱起你，把你扛在肩上  
帶你回家

對於神我們的好牧人  
沒有比帶你回家更大的喜悅

神喜悅尋找你失喪的每一部分



# 新情緒登場!



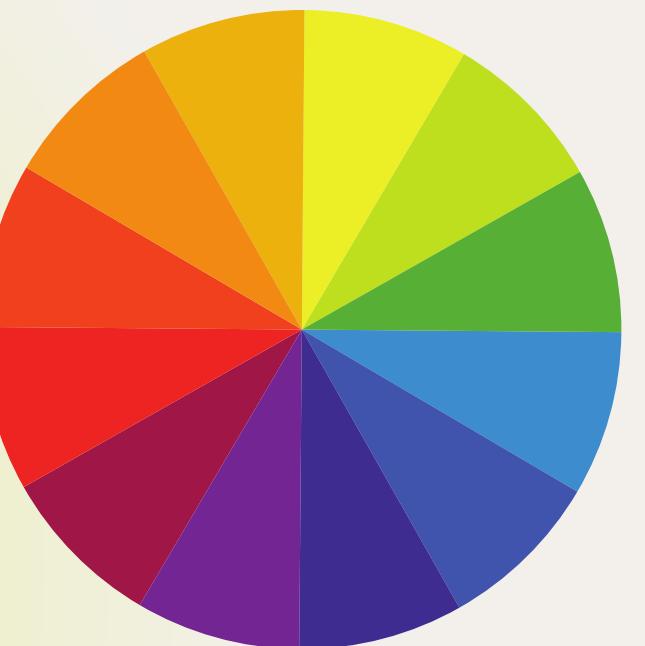
# 更多情緒腳本=

# 情緒的行動方案

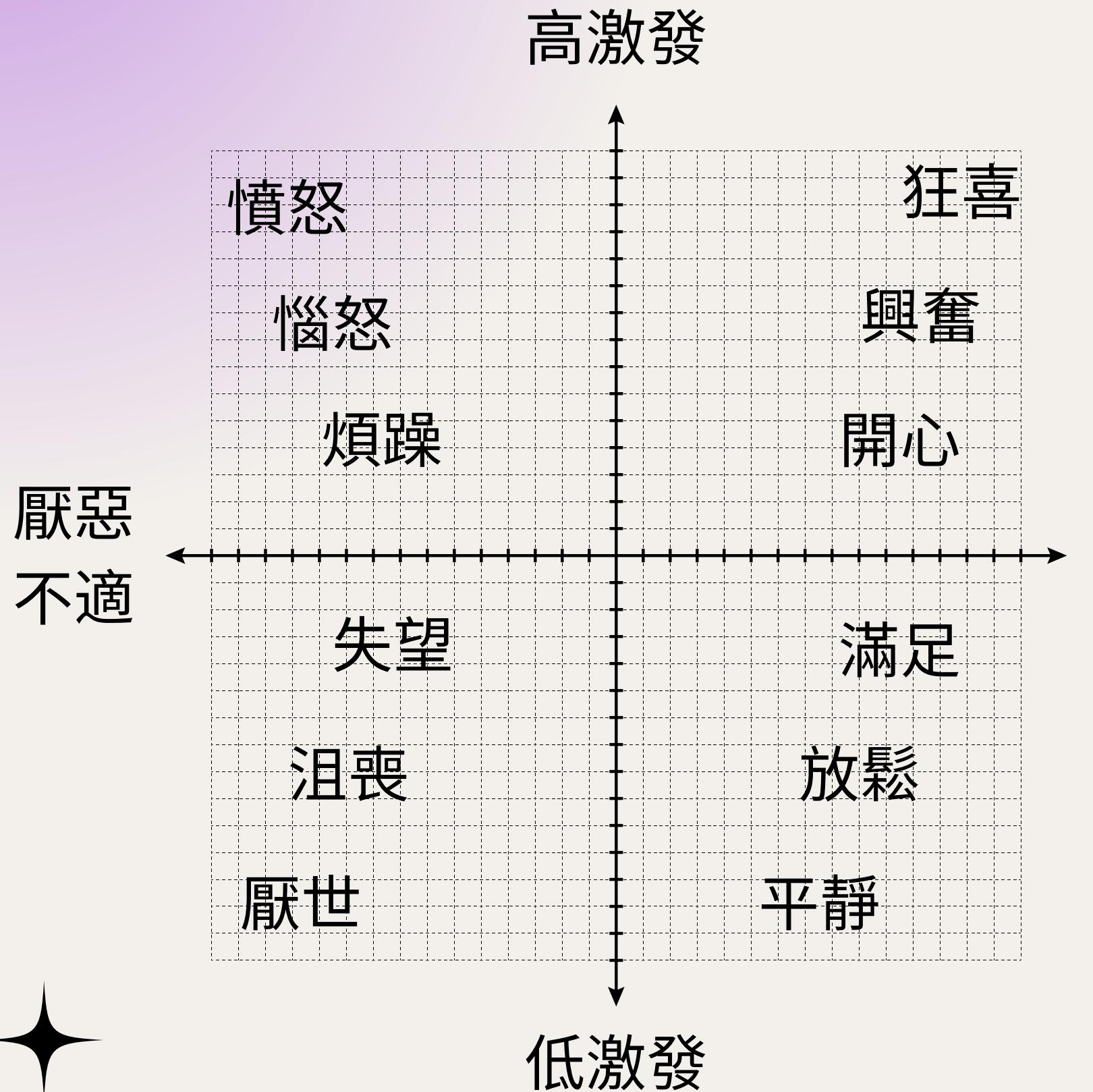


# 更精細的分類

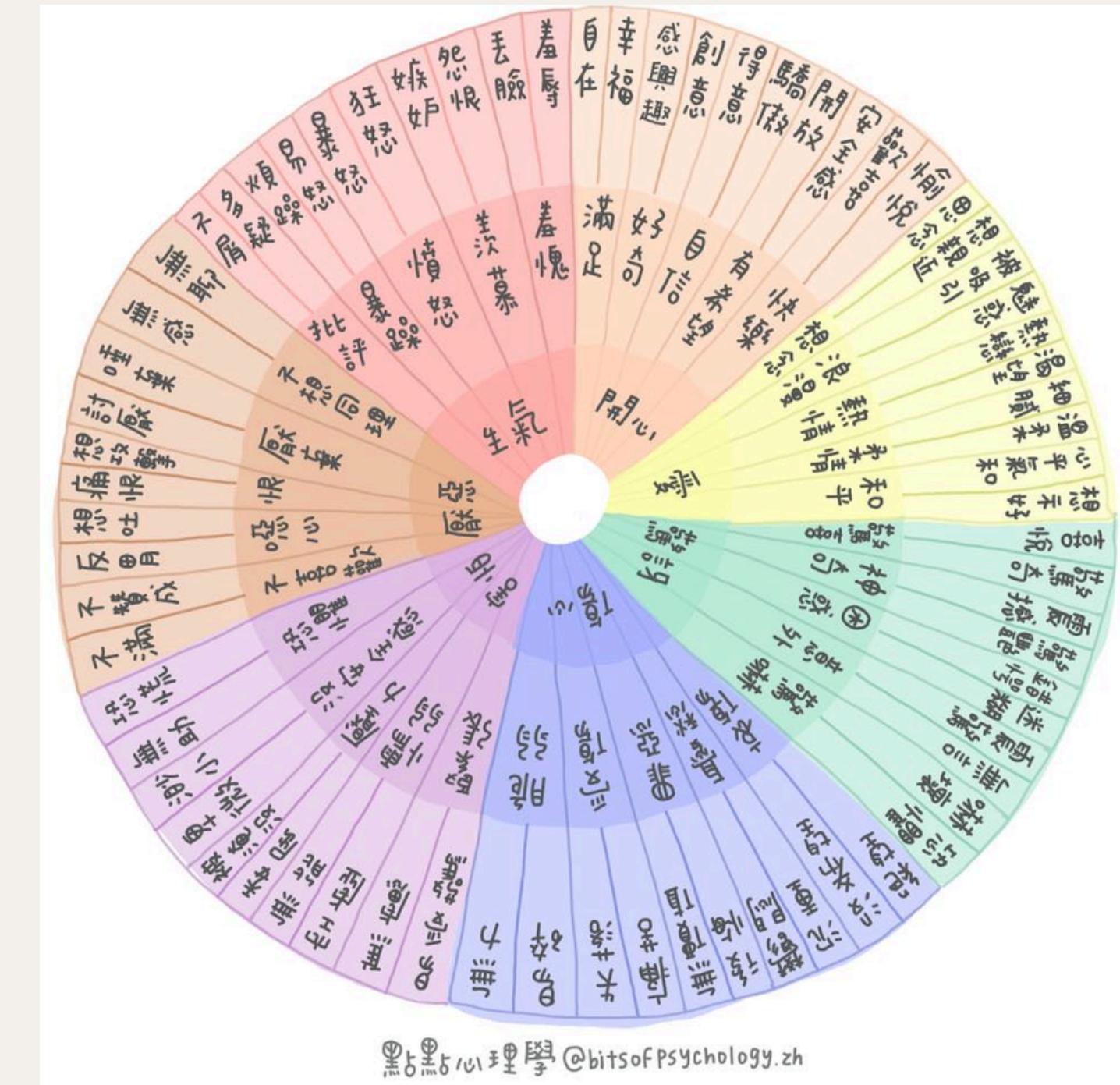
顏色光譜



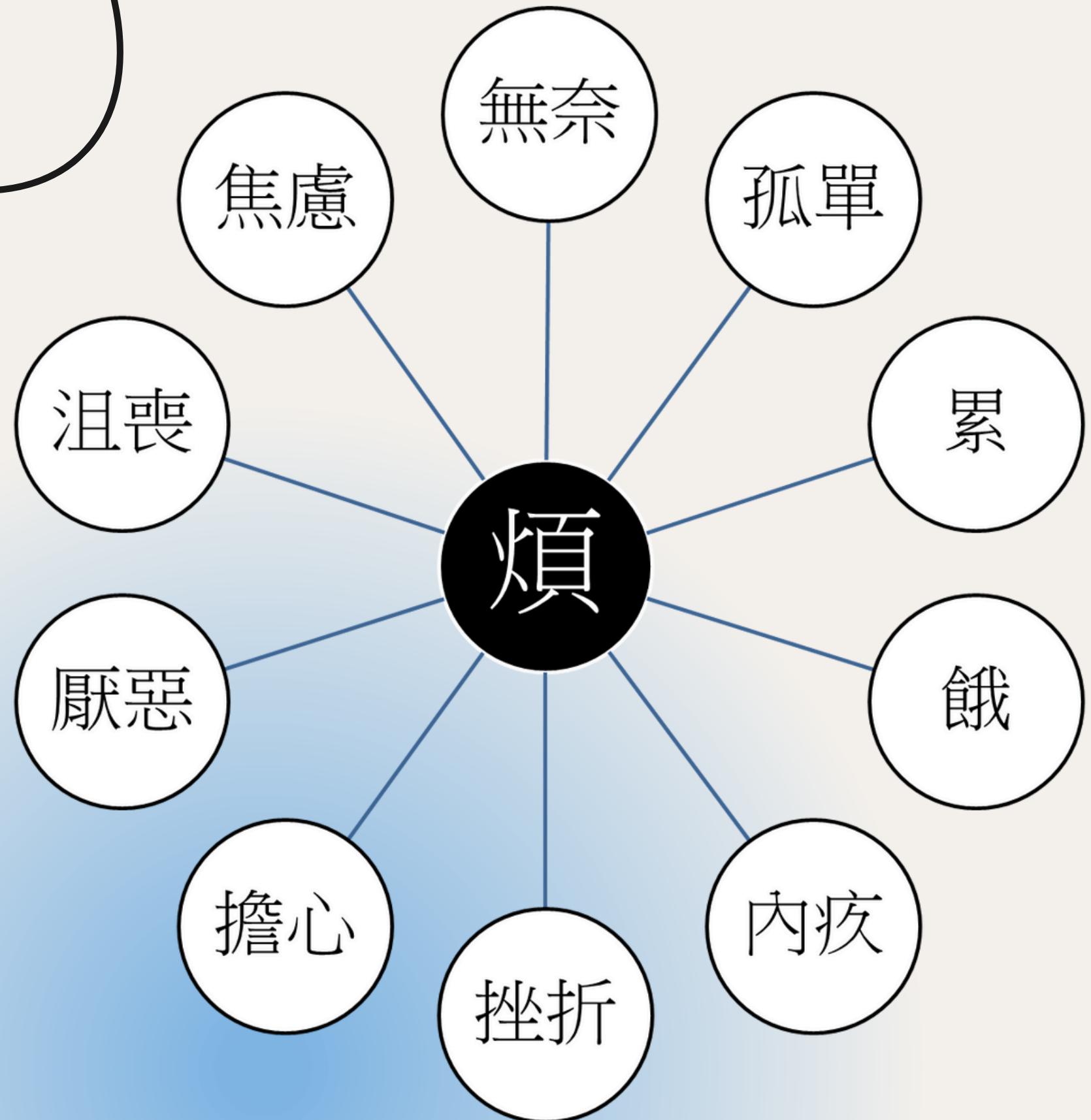
# 情緒光譜



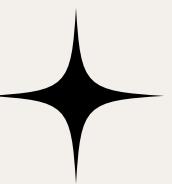
# 情緒概念



# 身心狀態的形容



更精細的分類情緒  
能幫助我們找出  
最適切的情緒腳本



# 大腦可塑性



新的經驗

可以讓我們大腦學習  
新的情緒腳本  
建構新的情緒

要心意更新而變化（羅 12:2）

穿上新人（弗 4:24）





# 以基督的心為心： 耶穌的情緒腳本

耶穌被聖靈感動而歡樂（路 10:21）→ 讚美天父 & 與人分享

耶穌哭了（約 11:35）→ 拉撒路復活

耶穌為耶路撒冷哀哭（路 19:41）→ 潔淨聖殿

耶穌很生氣（可 10:14）→ 祝福孩子

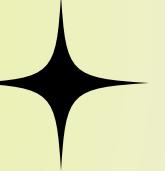
耶穌怒目環視（可 3:5）→ 醫治手萎縮的人

耶穌驚恐起來，極其難過（可 14:33）→ 向天父禱告



# 建構新情緒

因名字記錄在天上而歡喜  
與天父一起為浪子回頭而歡樂  
為罪與死亡的影響而哀傷  
有盼望的哀傷  
天國降臨的盼望  
為罪感到羞愧  
對人的需要有憐憫



# 不是禁止情緒，而是塑造情緒

「不要害怕」 --> 不需要害怕，因為我與你同在

「不可含怒到日落」 --> 要為怒氣設界線

「愛宴樂的必致窮乏」 (箴 21:17)--> 要為宴樂設界線

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」 (箴 17:22)

--> 在憂傷中仍可以操練喜樂



# 如何讓情緒和諧的合作？



戰爭 VS 交響樂

# 成為情緒的指揮家

讓聖靈帶領你的自我意識  
發揮每個情緒的功用



# 核心記憶 --> 個性島嶼

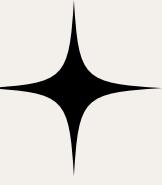


記憶 --> 信念

我對朋友很好

爸媽以我為榮

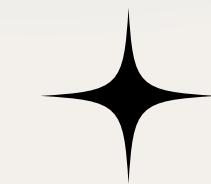


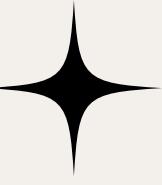


信念 ——> 自我認知



我如何看待自己  
身分

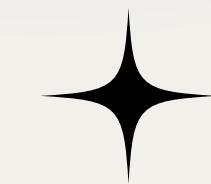




記憶 → 信念 → 自我認知



「我不夠好」



**記憶 --> 信念 --> 自我認知**



**我們是法老的奴隸**



**我們是神寶貴的產業  
(出 19:5)**

**記憶 --> 信念 --> 自我認知**



**「這是我的愛子，我所喜悅的。」**  
**(太 3:17)**

# 信念

知識記憶

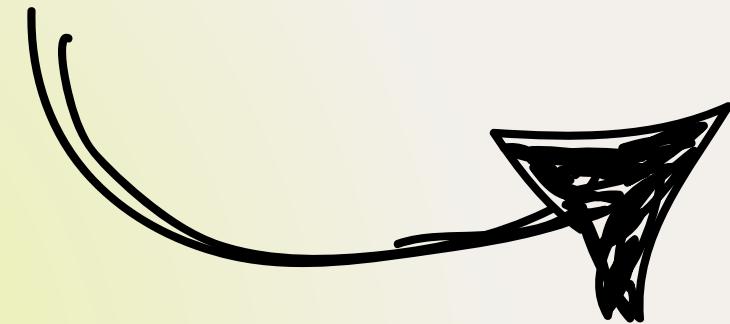
上帝愛你

經驗/情緒記憶

我是上帝所愛的

我需要回答標準答案上帝才會愛我

我需要拼命努力上帝才會愛我



知識/理性



只依靠理性  
捨棄感受

整合理性與感受



經驗/感受

什麼都不相信

只依靠感受  
捨棄理性



# 如何整合？

- 說出來/寫出來
  - 我有哪些感受？
  - 這些感受跟哪些記憶有關？
  - 這些記憶形成了哪些信念？



# 記憶

彼得三次否認

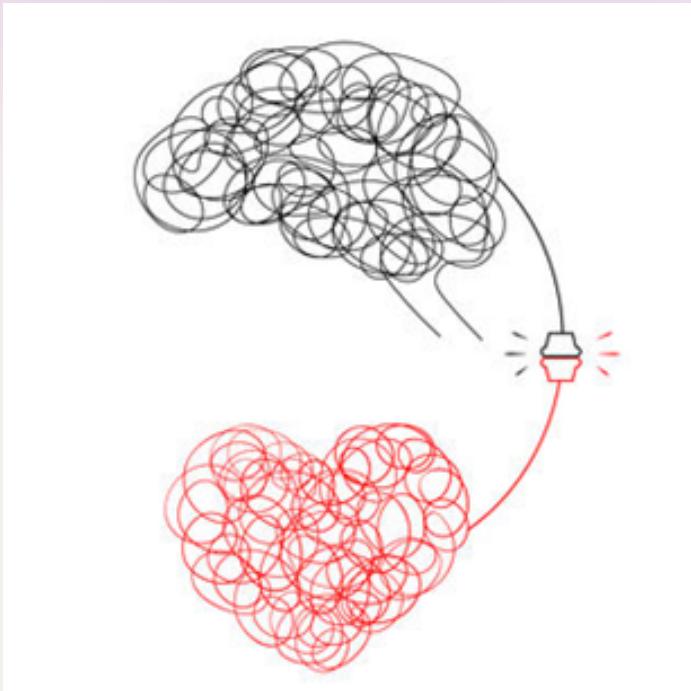


耶穌三次問彼得  
「你愛我嗎？」



# 信念

我是否認耶穌的人  
我不忠心  
我是失敗者



我是個愛耶穌的人  
我被耶穌所看重  
我可以牧養耶穌的羊

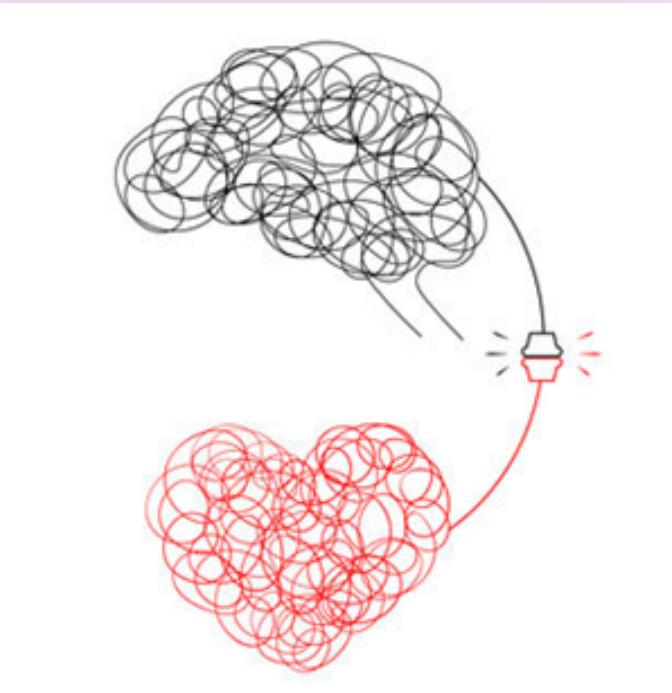
# 記憶

耶穌：「你有五個丈夫」



# 信念

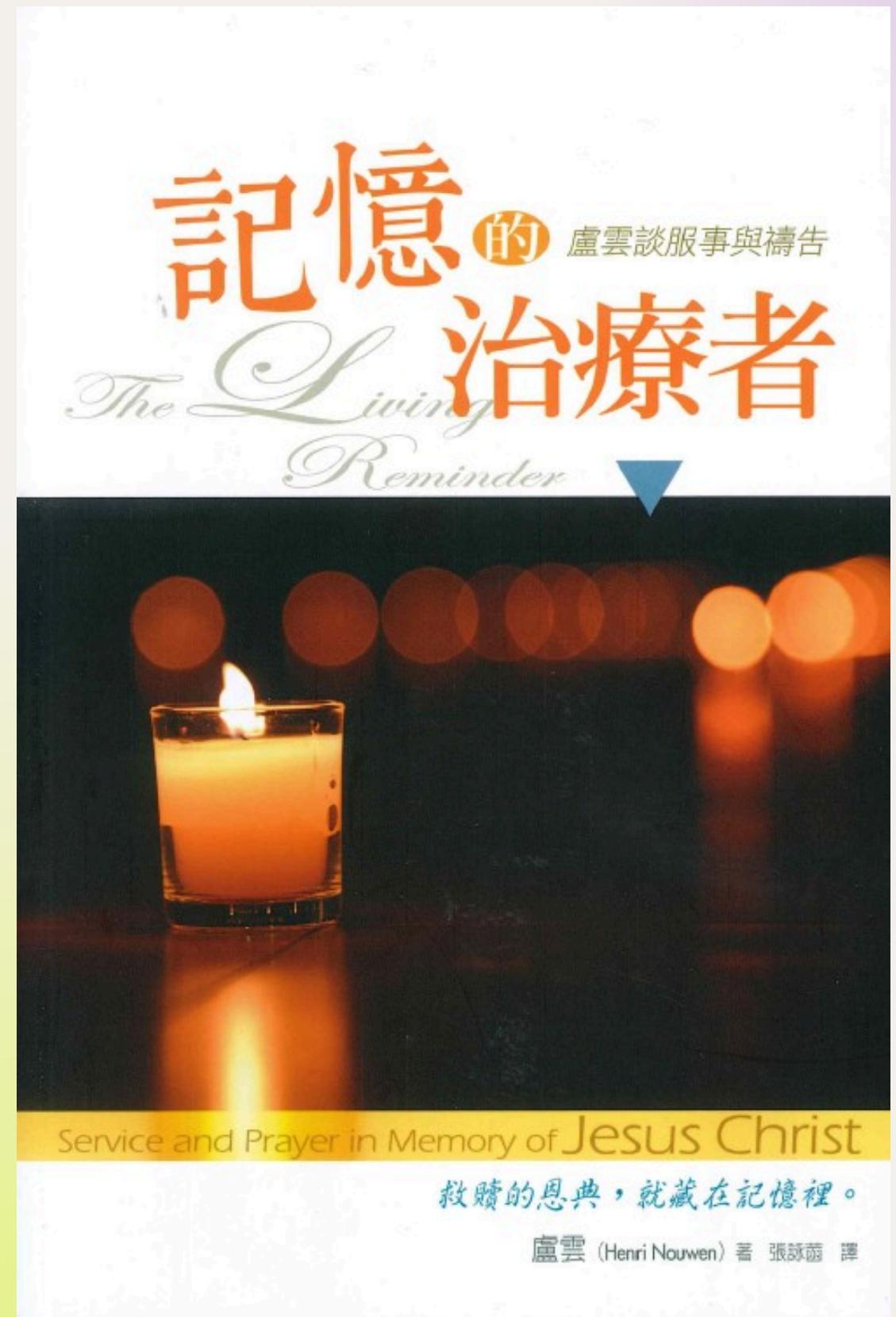
我是沒人要的女人  
我是個剋夫的女人  
我沒臉見人



撒瑪利亞婦人：「我知道彌賽亞...」

耶穌：「這和你說話的就是他。」

我是知道耶穌身分的人  
我是能為耶穌做見證的人  
我是福音的使者



「記憶之所以讓我們受傷，  
是因為我們將它深藏在心底，極難觸及。」

「我們如何醫治那些受傷的記憶？  
首先要找到它們，先將之從遺忘的角落挖掘出來，  
並記起它曾是人生的一部分。」

「服事者的重要呼召，  
就是時時刻刻把人的故事與神的故事連結起來。」

# 在每個記憶中感受耶穌的愛

- 在這個記憶中，耶穌在哪裡？
- 祂有什麼感受？祂會如何看待我？祂會對我說什麼？

我害球隊輸了  
我是失敗的



我是被愛的  
我是被接納的



情緒  
害怕  
憤怒

上帝有什麼感受?

上帝懂分離的痛

被理解  
被愛

信念

我會被遺棄  
上帝很殘忍

整合

神會與我同在  
死亡很殘忍



神很懂我

神會在我痛苦中安慰我